



# VSK



Wallsta SK

# BLADET

Nr 1 2021    Ansvarig utgivare: Maria Frisk    Årgång 48

## Vandring och löpning till Harsa

Den 3:e oktober kom vi till slut iväg på den årliga vandringen/löpningen till Harsa. Kalle Söråker var i år arrangör och hade först planerat vandringen till i september. Eftersom det var relativt få anmälda och att Harsagården skulle få ha öppet speciellt för oss med få deltagare flyttade vi vandringen till lördagen den 3:e oktober istället.

Jag tillhörde det gäng som skulle springa till Harsa som vi tidigare gjort från Byvallen men i år tyckte vi att det räckte att springa från Svedåsen. Vi som sprang från Svedåsen var Helén Blomqvist, Johan Berggren, Stefan Järvegård och jag (Per-Åke Strömberg). Kalle Söråker tänkte också springa men kände sig lite krasslig så det fick bli vandring från avtagsvägen mot Prästvallen för hans del. Han jagade ikapp fyra andra vandrare som han släppt av på Svedåsen tidigare på morgonen.

Vi som skulle springa samlades i Harsa och tog en bil till Svedåsen. Ungdomen i gänget Stefan skötte farthållningen största delen. Det var ett skönt väder att springa i där en kaffepaus väntade där vi släppt av Kalle S på väg till Svedåsen. Helena och Johan hade lämnat fika där som satt fint.

I början var man lite frusen och blev ganska kall när man blev blöt om fötterna men snart fick man upp värmen. Tempot som Stefan drog upp var väldigt behagligt. Vi passerade de 5 som vandrade lite efter toppen av Blacksåsberget. Det tog nog nästan 2 timmar för 15 km med pauser inräknat.

När man kom fram till Harsagården känner man sig nöjd men inte helt slut. Då var det skönt med bastu och mat. Man tar god tid på sig i bastu och matsalen, ingen stress hem att fixa något utan kan luta sig tillbaka och ta det lugnt efter löpturen.

Vi kör väl repris 2022 men då kanske åter från Byvallen?

Undrar du om skidspåret är preparerat? På

<https://www.skidspar.se/gavleborg/bollnas/> kan ni under vintern gå in och bevaka status på skidspåren i och omkring Bollnäs.



**Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2022**  
Vi är tacksamma för våra medlemmar och vill gärna ha dig som medlem även kommande år.

Tack på förhand!

Pg: 51 95 67-2

Familj/aktiv 200 kr  
Stödmedlem 100 kr  
Junior 50 kr

Med vänliga hälsningar  
Styrelsen

*Psst: du har väl koll på vår hemsida?*

<https://idrottonline.se/VallstaSK>



Bild från UKA Pain. Foto: Henrik Ingvarsson

## Min resa runt Älvdalens skogar UKA Pain

Det här loppet hade jag varit anmäld till i nästan två år - tyvärr kom det en pandemi och ställde till det och loppet flyttades fram. I början av 2021 åkte jag på mycket skador och sjukdomar så något bra upplägg har det inte varit. Inga långpass och inte så många backpass men skam den som ger sig.

Den 2:a oktober var det äntligen dags. Jag och familjen tog vår husbil och checkade in på Älvdalens Camping dagen före. Nerverna låg på utsidan och jag sov inget vidare (gör sällan det) men jag fick en bra uppladdning med frukost och vätska. 08:40 gick jag mot starten, regnet hängde i luften. Attans, det här kommer att bli blött.

Klockan slog 09:00 PANG och där stack vi. Första biten var grymt lättsprunget efter breda stigar och vägar men jag rusade inte. Jag höll min plan och mitt tempo. Vid 8km började det gå uppför, svagt uppför, men jag höll i och fortsatte enligt min plan. Efter en stund kom vi in i skogen och stigarna smalnade av. Nu gick det alltmer uppför.

På första berget (Hykjeberg) väntade också den första kontrollen. Sista stigningen innan jag nådde fram till det första armbandets var brutal. Tyvärr var det dimma på toppen så någon utsikt blev det inte. Det hade gått 16km och jag skulle ta mig ner ifrån berget. Det var ännu värre och brutalare och där försvann min chans på 6.30tim som var mitt mål. Mitt vänstra knä och yttersidan på vänster ben tog stryk av utförslöpningen. Tankarna gick: Ska jag bryta eller inte! Ähhh... Jag testar lite till. Kilometerna tickade på och skogen tätnade. Men vilken fin skog! Vid 25km var det inte kul men där och då sa jag till mig själv: - Du ska i mål!

Efter cirka 28km så kom nästa bergstopp (Skärklitt) och den var lika brutal som den första toppen, både uppför och nerför. Även där låg dimman tät och det regnade mer eller mindre hela tiden.

Nu kom en tråkig del av banan. Vägar! Enligt höjdkartan så skulle det komma en ganska rejäl backe vid 36km och det gjorde det verkligen. Väsaberget, som också är en gammal skidbacke skulle besegras. Snitslarna ledde oss in i gamla liftgatan och man såg inget slut när man kollade uppåt. Det var bara att bita i det sura äpplet och börja gå försiktigt upp. Väl uppe tog jag det tredje och sista armbandets.

Nerför sprang man efter en bilväg och äntligen gick det att rulla på lite. Jag kommer inte ihåg vid vilken kilometer det var när jag kom in på Porfyrleden och dess utmaningar. Här började jag på att bli vimmelkantig, såpass så att jag såg två leder. Jag sopade i mig ett gäng av de salta lakritsbilarna som jag hade med mig och efter ett tag såg jag bara en stig igen.

Nu är det bara upploppet, 3km kvar. Försökte att rulla på lite igen, men det blev en och en annan sträcka gåendes. När det var en kilometer kvar kom en tjej ikapp mig och då sa jag till mig själv att hon ska inte vinna över mig. Och det gjorde hon inte! Jag kom in i Älvdalen igen och såg campingen där vi startade och visste att nu är det inte långt kvar. Väl uppe på gatan där målgången var så ökade jag takten och gick äntligen i mål. 7:35:26 och 1500 höjdmeter senare stod jag i målfällan med medaljen runt halsen och var grymt glad att vara i mål. Jag gick med stappliga steg bort till husbilen för att byta om och ta en segeröl ifrån kylskåpet. Just då tänker man - Aldrig mer! Men nu sitter man och spärrar på nästa äventyr igen. Slutsatsen: Kan jag rekommendera detta lopp. Oja! Men glöm inte att back- och långpasssträningen bara.



*Henrik Ingvarsson*

## Om att åka världens längsta skidlopp

Efter många påtryckningar från tidigare nämnda Vallsta SK-profil Oskar Åkerlund anmälde jag mig en sen kväll till Nordenskiöldsloppet, detta var i augusti och som tur var hann jag glömma det hela en par veckor innan jag insåg faktumet och att jag nu skulle behöva ta konsekvenserna av mitt impulsiva beteende och växla upp träningen en aning.

Vintern blev bra och förutsättningarna var fina med många timmar på snö både i Hälsingland men också där jag bor i Uppsala. Tacksam över träningsmöjligheterna kände jag mig ändå skapligt redo när jag dagen innan tävlingen klev av bussen i ett soligt och vårvintrigt Jokkmokk i slutet av mars 2021.

Det var bra att ha en lugn dag på plats innan tävlingen, jag hade slagit följe med ett flertal träningskamrater från Wickström Coaching och vi hade bokat in oss på samma hotell mitt i byn. Dagen ägnades åt den vanliga "dagen före tävling"-rutinen: hämta nummerlapp, ta covidtest, äta lagom mycket mat, lämna in skidor på vallning och så klart också åka skidor. Jag och två av träningskamraterna åkte den första milen på banan. Detta var så klart inte bara för att hålla nerverna under kontroll, utan också för att skapa lite trötthet inför kvällen och hålla aptiten uppe. Men det var också ett vinnande koncept att ha extra bra koll på den första delen av banan som också är sista delen eftersom det i år var vändbana med start och mål på samma ställe.

Efter en orolig natt var det äntligen dags för start och redan här märks skillnaden från Vasaloppet, antalet deltagare är endast 130 på grund av coronabegränsningar så det är gott om plats och inga köer. Mycket skönt. Men även stämningen är betydligt mer familjär och hjärtlig. Inte alls samma vassa armbågar och hårda attityd som det kan vara i Sälen.

Starten går och jag inser direkt att tempot är för högt för min plan. Min målsättning är primärt att komma i mål, och helst också på medaljtid (gärna också slå Oskars tid så klart!), men jag är mycket övertygad att en framgångsfaktor är att inte bränna ut sig för tidigt. Efter några kilometer hamnar jag jämsides med Per Larsson från Borås som jag varit på träningsläger med en gång tidigare och även åkte skidor med dagen innan. Vi vet båda att vi är jämna på Vasaloppet och har samma målsättning för dagen. Vi följs åt och hjälper varandra att hålla rätt fart och inte gå för snabbt i exempelvis uppforsbackarna. Det är många som åker stressigt och kör förbi oss. Vi åker lugnt och pratar oss fram.

Sakta med säkert passerar vi kontroll efter kontroll och milen börjar samlas på hög. Vi satsar på att åka lätt och energisnålt. Turas om att dra och om det finns andra ryggar ligger vi bakom dem och sparar energi. Efter cirka 6 h passerar vi 90 km och vi konstaterar glatt att det Vasaloppet gick smärtfritt och fint! De sista 25 km till vändningen i Årrenjarka är dryga och framför allt börjar Per bli trött. Det är glest mellan åkarna i spåret så vi håller ihop. Jag känner mig just nu skapligt pigg men inser att det kan svänga fort så beslutar mig för att det kommer vara värt att hålla ihop. Väl framme i vändningen i Årrenjarka lämnar vi båda in skidorna för vallning, glidet är bra men vi vill båda bättra på fästet för att inte slita ut oss i stigningarna.

Samtidigt som de hjälpsamma vallarna fixar skidor slänger vi i oss någon slags mat (vad det var har jag i skrivande stund glömt, men det var oerhört gott!). Jag gör också ett snabbt byte av strumpor, underställströja, mössa och handskar. Vätskebältena fylls på och vi stoppar fickorna fulla med gels. Jag tror vi stod stilla i dryga 15-20 minuter och sedan iväg igen. Jag är pigg och driver på Per som fortsätter vara trött även om maten börjar göra sitt. Vi hjälps åt att hålla humöret och energin uppe. Vi är i alla fall två, många av de vi nu möter åker helt ensamma. Ensamma, men med demonerna fladdrande runt huvudet så klart!

Efter 13-14 mil kommer banans värsta stigning, här gick det i 50 km/h utför och nu går det riktigt långsamt uppför. Tyvärr är det mycket tjuvskejt från de övriga åkare vi ser. Riktigt tråkigt men tyvärr ett faktum. Sakta men säkert kommer vi upp på högsta punkten. Det har varit jobbigt men nu börjar vi båda kunna trycka på och håller ett bra tempo. Per har piggnat till och går som ett ånglok.

Sista större kontrollen ligger cirka 5 mil från mål. Även här stannar vi lite längre och bättrar på vallan. Också nu byter jag till torra strumpor, handskar, mössa och underställ på överkroppen. Som en ny och pigg människa störtar vi iväg, både jag och Per har nu pannlamporna på och skymningen faller.

4 mil kvar till mål och det känns som slutspurt. Vi passerar åkare efter åkare som stapplar sig fram som zombies längs skidspåret. Vår taktik med lugn första halva börjar betala sig, vi fullständigt flyger fram. Temperaturen har sjunkit en aning så spåren blir snabbare och det starka ljuset från våra pannlampor hjälper våra trötta hjärnor att tända till.

Så fort vi ser skymten av en ny åkare långt där borta jagar vi som hungriga vargar och flyger fram som två rallybilar på en nattsträcka på Svenska rallyt. Det är riktigt jäkla roligt och vi växeldrar i lycoruset. Nu går det SNABBT. I efterhand har jag sett att vi höll nästan samma fart som täten de sista milen.

Vi kommer ut på Purkijauris is och passerar över en ö, jag noterar att det just här, mitt i ingenstans, mitt i mörkret står två människor och hejar entusiastiskt. Och en av dem ropar dessutom mitt namn! Då inser jag att det är ju Oskar Åkerlunds röst! Världens roligaste Oskar som själv fick ställa in sin start pga. skada har nu tagit sig ända hit bara för att heja på mig. Stort! Oskar och flickvännen Amanda har riggat upp mängder av godis, fika, läsk och annat som kan behövas för att knuffa trötta kroppar den sista biten in i mål. Men vi har farten uppe och vill helst inte stanna så länge. Oskar åker med oss en liten bit och hejar som en galning. Tack för all energi!

Ännu mer peppade av detta ökar vi styrkan på våra pannlampor och trycker på vidare mot mål. Sida vid sida går vi i mål jag och Per. Tiden stannar på 17:51 och distansen på 228,8 km.

Nordenskiöldsloppet är ett mycket trevligt och bra lopp jag varmt vill rekommendera. Lite längre än Vasaloppet men mycket trevligare och mer gemytligt. Har du åkt vasaloppet klarar du detta! Anmäl dig redan idag!

*Erik Westberg*

# Bli förenings- fadder!

## Hjälp oss stärka ungdoms- idrotten genom Gräsrotten.

Vad kan vara viktigare än att ungdomar får röra på sig och utöva den idrott de gillar? Det som många tar för givet är inte alltid möjligt för alla.

Vi har genom Gräsrotten årligen avsatt 50 miljoner till ungdomsidrotten. Tack vare våra kunder som anslutit sig till tjänsten, kan vi på Svenska Spel varje år dela ut 50 miljoner till de föreningar som de valt att bli faddrar till. Det betyder att dessa föreningar t ex kan köpa nya bollar, bygga nytt omklädningsrum eller åka på det efterlängtrade träningslägret.

Om du är kund hos Svenska Spel kan du också vara med och påverka vilka som får dela på pengarna. Anslut dina favoritföreningar på [svenskaspel.se/grasrotten](http://svenskaspel.se/grasrotten) eller hos ditt spelombud så kan du vara med och göra skillnad!



## Gräsrotten

FÖR UNGDOMSIDROTTE I SVERIGE





**20%**  
till medlemmar

## Stöd din förening Handla hos Flügger färg

När du ska renovera kan du som medlem få 20% rabatt på färg, tapet och verktyg samtidigt som föreningen stöds.

Besök din lokala Flügger färgbutik och ange föreningens namn innan du betalar. Du får då 20% rabatt och föreningen får 5% i stöd för ditt köp.

Läs hela villkoren för Flügger Andelen här [flugger.se/fluggerandelen](http://flugger.se/fluggerandelen)

Flügger erbjuder ett brett sortiment av färg, spackel, tapeter och färgverktyg av hög kvalitet.

Flügger färgkedjan består av ca. 130 butiker i Sverige.

Vi har hög kompetens, lång erfarenhet och står redo att ge dig råd och vägledning för just ditt måleriprojekt.

**Flügger**  
andelen

## **Löparsektionen 2021**

Det finns inte mycket att skriva om för år 2021. Det året vill man helst glömma. Man får hoppas på att det finns ett ljus i tunneln och några lopp har det blivit i alla fall. Vi hade två stycken löpare på Stockholm Maraton, en på Bydalen 50km, en på Lidingöloppet 30km och en på UKA Pain Ultra 50km (se tidigare i bladet). Ett lopp anordnade vi också själva; Kvaråsloppet där 35 stycken löpare deltog.

### ***Bydalen 50km:***

Jens Olsson  
07:52:59

### ***Stockholm Maraton:***

Tony Tjerneld  
4:10:19

Roger Henningsson  
3:54:42

### ***Lidingöloppet 30km:***

Mikael Leek  
2:32:47

### ***UKA Pain Ultra 50km:***

Henrik Ingvarsson 7:35:26

Finns det några som vill komma igång med träningen så tveka inte att höra av er. Nu ser vi fram emot löparåret 2022! *Per-Åke Strömberg*

