

# VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 2 2013 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 40

## Fixardag i Hosarbo

Lördagen den 6 juli träffas vi i Hosarbo kl. 09.00 för att göra vallen fin. Stugan skall städas, brunnen ska lagas, det ska slås gräs och röjas på vallen. Vi gör det här tillsammans med Friluftsförbundet i Vallsta som disponerar stugan. Vi tänder grillen och bjuder på korb med bröd, ta med eget fika.

Ring, smsa eller maila gärna till mig och tala om att ni kommer på tel 45646, 0730227023 eller [leif.pehrson@blixtnet.se](mailto:leif.pehrson@blixtnet.se)  
Vi ses i Hosarbo!



## Terräng DM 2013-05-07

Bilden till vänster visar tåten, bilden till höger visar Micke Leek i full fart. Läs mer om arrangemanget och resultaten i bladet.

## Stockholm Marathon

VSK hade i år 5 startande i Stockholm Maraton. Alla tog sig med den äran in i mål. Klubbmästare lär Lars Björklund räknas som.

Lidingö Ultra är ett lopp på 50 km som gick tidigare under våren. Där deltog Micke Leek och Staffan Milebo och båda tog sig i mål på drygt 5 timmar.

Det var ett tag sedan vi hade så här många riktiga långlöpare, kul!

Plac	Startnr	Namn	Klubb	Född 19-	Tid
2759	7131	» <a href="#">Lars Björklund (SWE)</a>	Vallsta SK	84	3.37.56
8466	12739	» <a href="#">Thomas Jonsson (SWE)</a>	Vallsta SK	81	4.26.16
6077	17571	» <a href="#">Mikael Jönsson (SWE)</a>	Vallsta SK	63	4.02.45
5120	2129	» <a href="#">Martin Larsson (SWE)</a>	Vallsta SK	70	3.56.04
5320	17801	» <a href="#">Staffan Milebo (SWE)</a>	Vallsta SK	78	3.57.14



Thomas Jonsson, Micke "Sotarn" Jönsson, Staffan Milebo, Lars Björklund

### Påminnelse om medlemsavgift

Några av er har fortfarande inte betalat in medlemsavgiften. Såväl gamla som nya medlemmar är välkomna att betala in beloppet på Postgiro till 51 95 67-2 .

Postgiro till 51 95 67-2  
200 kr för familj  
200 kr för aktiv  
100 kr för stödmedlem  
50 kr för junior

### Stockholm Marathon ur Staffans perspektiv

Nu är utesäsongen för oss löpare igång för fullt med både träningar och tävlingar. Den 1 juni 2013 blev en speciell dag för fyra av oss i Vallsta SK. Vi hade anmält oss till 35:e upplagan av Stockholm Marathon och ingen av oss hade sprungit det tidigare. Jag (Staffan Milebo), Micke "Sotarn" Jönsson, Lars Björklund och Thomas Jonsson möttes upp vid Expo-området ca 1,5 timme innan start för att snacka lite, ta en bild tillsammans och göra oss i ordning. Vi var nog alla lite extra spända och pirriga inför loppet. Med 30 minuter kvar till starten så sa vi lycka till och begav oss till våra tilldelade startled. När starten gick så släppte all nervositet och vi kunde äntligen börja avverka de första stapp-

lande stegen av 42 195 meter. Det kändes som att ALLA Stockholms invånare befann sig längs med gatorna och tjoandes, skrikandes eller klappandes bar de oss löpare fram igenom loppet!

Det var även 4-5 liveband/körer utefter banan som gjorde sitt bästa för att hålla vårt humör uppe.

Plötsligt så var det bara några ynka kilometer kvar. När Stadion väl tonade upp sig, fullkomligt sprutade endorfinerna ur öronen och lyckan var total

trots att himlen öppnat sig och regnet öste ner vid målgången. Med medaljen runt halsen så kändes det som att jag skulle kunna avverka loppet igen direkt efteråt.

Jag hoppas att fler i klubben vågar ta chansen att få uppleva detta någon gång i framtiden! Kan nämna att alla deltagarna i Vallsta SK tog sig i mål!

Staffan Milebo, stolt löpare i Vallsta SK



**Priser:**

Till de tre främsta i varje klass.

Utlottningspriser.

Vandringpris i dam- o herrklassen.

**Upplysningar och anmälan:**

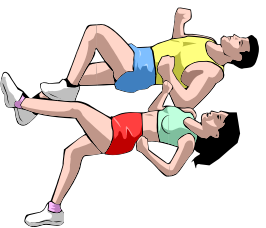
Dick Persson tel 0278-46370 (070-315 81 72)

**Anmälningssavgift:** Senior 80 kr, ungdom 40 kr  
betalas in på postgiro 51 95 67-2 senast fredag  
9 augusti. **Adress:** Vallsta SK, Parten 1521, 820 11 Vallsta

**Efteranmälan:** Kan göras tävlingsdagen vid start mot förhöjd  
avgift 120 kr resp. 60 kr.

*Välkommen*

**Vallsta SK och Bogårdens IK**



*Gå, lunka eller löp...*

## **ISTESJÖN RÜNT**

**Onsdag 14 augusti**

**Första start Kl. 18.30**

**Plats:** Kvarnvallen, Bogården (ca 9 km från Vallsta)

**Bansträckning:** Lättilöpt med omväxlande stig, grusväg o asfalt.

**Klasser/Banlängder:**

Stavgång/Promenad 9,3 km - Start 18.30

Pojkar upp till 10 år 2.6 km, 11-15 år 2.6 km – Start 19.00

Flickor upp till 10 år 2.6 km, 11-15 år 2.6 km – Start 19.00

Herrar o damer 9,3km - Start 19.05

# Korta Terräng DM

2013-05-07 Plats: Arbrå.

Arrangör: Vallsta SK Väder: +13.

För 11:e året i rad arrangerade vi DM i terränglöpning på Arviks åkrar i Arbrå. Det har sprungit många bra löpare på dessa banor. Kanske vill ni testa ett varv på tid och se hur ni står till mot Hälsingeeliten. Här är årets resultat:

## Resultatlista

**Klass: Män Öppen 4,0 km**

1	Jörgen Östh	Ljusdal RC	14,36
2	Jonas Robertsson	Ljusdal RC	14,45
3	Fredrik Broman	Edsbyns IF	14,58
4	Mikael Forsling	Järvsö IF	15,05
5	Peter Erixon	Söderhamns IF	15,33
6	Chris Olsson	Ljusdal RC	15,44
7	Jonathan Lysell	Rehns BK	16,08
8	Björn Steffen	Ljusdal RC	16,09
9	Micke Leek	Vallsta SK	16,43
10	Lars-Åke Elfving	Nordanstigs FI	16,50
11	Tommy Rask	Vallsta SK	17,06
12	Tony Persson	Ljusdal RC	17,11
13	Olov Svärd	Vallsta SK	17,40
14	Tomas Jonsson	Vallsta SK	17,43
15	Robert Hill	Söderhamns IF	17,50
16	Micke Jönsson	Vallsta SK	18,17
17	Gilbert Wellander	Vallsta SK	18,35
18	Anders Windling	Söderhamns IF	19,10
19	Nils-Erik Nilsson	Vallsta SK	21,06
20	Agne EK	Nordanstig FI	23,22

Utom Tävl

Tom Ankarstål		14,15
Sebastian Nordin	Hybo AIK	17,08

## Resultatlista s.2 Korta Terräng DM

2013-05-07 Plats: Arbrå.

Arrangör: Vallsta SK Väder: +13.

### Lagtävling 3 mannalag

1	Ljusdal RC	45,05
2	Vallsta SK	51,29
3	Söderhamns IF	52,33
4	Vallsta SK	54,35

### Klass: P 15 2,5 km

1	Hampus Danhard	Järvsö IF	14,23
---	----------------	-----------	-------

### Klass: Damer Öppen 4,0 km

1	Karin Wählstedt	Järvsö IF	16,10
2	Lina Schols	Edsbyns IF	16,23
3	Susanne Rinell	Strands IF	16,25
4	Maria Carlzen	Nordanstig FI	17,24
5	Sandra Svensk	Edsbyns IF	19,01
6	Margareta Wellander	Vallsta SK	19,55
7	Jeanette Selin	Järvsö IF	20,15
8	Astrid Erixon	Söderhamns IF	20,24
9	Sara Carlzen	Nordanstig FI	20,35
10	Andrea Andersson-Senko,	Edsbyns IF	20,49
11	Maria Westling	Vallsta SK	21,01
12	Gina Engberg	Järvsö IF	22,21
13	Sofie From	Järvsö IF	23,19

### Lagtävling 3 mannalag

1	Edsbyns IF	56,13
2	Järvsö IF	58,46

### Klass: F 15. 2,5km

1	Zara Nyholmer	Järvsö IF	13,46
---	---------------	-----------	-------

### Klass: F 17. 4,0 km

1	Sofie From	Järvsö IF	23,19
---	------------	-----------	-------



**Det börjar bli dags att anmäla sig till  
Hälsingegårdsstafetten!**



Andra tävlingar som kommer i sommar är:  
Hambojoggen 4 juli, Hälsingetrailen 11 juli, Jordgubbsloppet  
13 juli, Trogstaloppet 18 juli, Hälsingegårdsstafetten 4 aug,  
Istesjön Runt 14 aug samt Vasastafetten 24 aug.