

Wallsta SK

VSK BLADET



Nr 1 2010 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 37

Bilden visar Matilda som deltog i Lilla Vasaloppet som VSK
arrangerade på Vallsta Skola den 5 mars.



Årsmöte

Torsdagen den 25 mars kl.19.00
på Gamla Brandstationen i Vallsta.

Alla medlemmar och
övriga intresserade hälsas välkomna.
Sedvanliga mötesförhandlingar. Vi bjuder på fika.

Välkomna!
Styrelsen VSK

Konsten att åka Marcialonga utan att ha gjort det

Ciao a tutti! (Hej allihopa!)
Hur går det till att åka Marcialonga om man inte har en nummerlapp? Man åker inte förstås, för det går inte teoretiskt och inte heller att praktiskt ordna eller köpa en nummerlapp på plats (om man inte är förutseende och anmäler sig ett halvår i förväg innan loppet, för det är ett måste om man ska åka "la Marcia"). Deadline är sista oktober, men arrangörerna stänger anmälningsboxen 1 vecka före, för säkerhets skull. Byte av nummerlappar är inte heller att tänka på (då kan resultatlistor och datasystemet helt kollapsa). Hur som helst så följer jag lemmeltåget till Cavaleses sportcenter där nummerlapparna ska hämtas och jag ser mina Vallstakompisars glada miner efter de ha kvitterat ut sina lappar. Nu ska det åkas! Efter att på stappig italienska och gestikulerande (eller liknande) försökt förklarat att jag åkt ända från Vallsta men inte hade någon nummerlapp och ville så gärna åka så log någon ansvarig. Tutti impossibile! (helt omöjligt!). Vilket spännande land Italien är. Här är allt möjligt men ändå så omöjligt, precis som hemma. I morse gick det ju bra att få ut receptbelagd medicin utan recept på apoteket men att få en stackars nummerlapp (mot betalning dessutom), nähä regler är regler som ska följas! Men skam den som ger sig. Hur som helst får jag syn på en skrynklig nästan osynlig papperslapp vid toaletten. Jag rycker den och slår numret och är laddad till 1000 att med mina italienska inlärdade telefonfraser framföra mitt ärende. Antiklimax! Vem svarar? Jo, en dansk bro-

der! Det blev kaos i språkhjärnan! Jodå, firehundre och halv fjärs (480 kr) skulle jag få betala för nummerlappen (helt ok). Kunde inte "min räddare" i nöden åtminstone pratat engelska. Min danska var inte på bästa humör just nu (dessutom var sorlet från alla skidentusiaster runt omkring på topp). Med hjälp av pedagogikens hjälp (att repetera) lyckades min danske broder efter 5 gånger få mig att capire (förstå) när och var jag skulle hämta nummerlappen.

Tack vare Per-Åkes GPS och formidabla körning fick jag sent omsider min "inträdesbiljett" nr 1013. Turen blev ett oförlömligt minne (tack tack för hurrarsupporten: Kerstin, Helena, Ylva och ni andra) och efter 45km så närmade jag mig "obruten" målfällan. Ur högtalaren 100m från målet ekade ljudet. -Och nu kommer nr 1013 "Laura Belone från Bologna". Grazzie e Saluti dalla computi. Bosse Larsson

Gå gärna in på Bollnäs Kommuns hemsida för information om spårstatus på spåren i Hosarbo och ORFA, Vallsta.
www.bollnaskommun.se
(Längd- och alpin skidåkning i kommunen).

Medlemsavgiften för
Vallsta SK 2010 är
Junior 50 kr
Senior/Familj 100 kr

Sammanfattande verksamhetsberättelse för Vallsta SK 2009

Vallsta SK har under året bedrivit verksamhet inom löpning, orientering och skidor.

Inom löpsektionen har under året arrangerats ett lopp i långloppserien Arbrå-rundan 22/4, korta DM 6/5 och Istesjön runt 12/8. Löpträning har bedrivits i Höghammarhallen under vintern och utomhus ca 1 ggr/vecka under sommaren. Vallsta SK har haft ett lag med i Vasastafetten. Vallsta SK har även varit representerade på Veteran VM i Lahtis där Eric Berglund tog en bronsmedalj på 5000m. Vid Veteran SM i Rånäs tog Eric tre medaljer, 2 silver (800m, 1500m) och ett brons(5000m).

Skidsektionen har under hösten och vintern bedrivit verksamhet för barn som motion & lek och skidskola vid ORFA och under hösten på torsdagskvällar på Forsön . Som vanligt har ett stort antal skidåkare ställt upp i Vasaloppet, Tjejvasan men även lopp som Harsa Ski Maraton och Vargloppet. Vallsta SK har även varit representerat i Marcialonga. Klubben har i februari arrangerat ungdomsskidtävlingen I Björnens Spår i ORFA. Under vintern har fina spår körts upp i Hosarbo, elljusspåret ORFA, vid Vallsta Skola och vid Arviks i Arbrå. Tack till er alla för fina spår! Nytt för i år är att spår dragits från Hosarbo ut till Möckelåsen där hälsingeleden går.

Under året har vi haft en studiecirkel där vi lärt oss att göra en hemsida med länken www.vallstask.se där information skall finnas om kommande aktiviteter.

Under sommaren tjänade vi pengar genom att sätta plant åt Kerstin och

Hans-Göran Frisk men även genom ansvaret för servering och hjälp med byggnation kring Orhalla arrangementet tillsammans med Vallsta IF.

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Hans-Göran Frisk

Sekreterare: Per-Åke Strömberg

Kassör: Maria Persson

Ledamöter: Kalle Söråker, Erik Andersson, Kenneth Svedlund

Suppleanter: Tony Backeby, Per Frisk

Styrelsen vill tacka alla byombud, ledare, sponsorer och funktionärer till olika arrangemang samt alla aktiva under det gångna året. Styrelsen

OL tävlingar 2010

22/5 Forsa

23/5 Forsa Hälsinge kavlen

29/5 Söderhamn Sprint-Kort DM

30/5 Söderhamn

5/6 Alfta Ösa

6/6 Alfta Ösa

12/6 Edsbyn

13/6 Rehn

21-23/6 Hälsinglands 3dagars

10/9 Rehn natt DM

12/9 Alfta ösa Klassisk DM

19/9 Forsa Kavle DM

The logo features a stylized green circle with a white dot inside, followed by the text "Ö-Ringen" in a bold, dark font. Below this, "Hälsingland 2011" is written in a lighter, green, sans-serif font.

Snart är det dags igen.



Bilden överst visar duktiga barn från lilla Vasaloppet på Vallsta Skola och även björnen som hade letat sig fram ur idet. I mitten t.v. visar lotteriförsäljare på I Björnens Spår; Alva Skyttner, Jonas och Karin Frisk. I mitten t.h en glad Stefan Sundell som är lycklig över att ha anlänt till VSK:s kontroll i Vasslan. Nedre visar några av barnen på skidskolan; Alexander Lindberg, Karin Frisk, Jennifer Törnros, Alva Skyttner, Tilda Lindström, Oskar Brunzell, Jonas Frisk, Emil Brunzell och Alice Hallstenson.

Lilla Vasaloppet på Vallsta Skola

Fredagen den 5 mars arrangerades skidtävling samt Lilla Vasaloppet på Vallsta Skola och förskola. Arrangemanget gjordes tillsammans med skolan och Vallsta Skidklubb. I ett strålande solsken deltog totalt nästan 100 barn och Vallsta SK bjöd alla deltagare på varm saft. Alla barn fick också en varsin medalj samt ett diplom. Peder Persson var för dagen proffsig speaker. Även björnen hade letat sig fram från sitt ide.

Klubben har i vinter köpt ytterligare 10 par skidor till skolan, så att alla barn som vill får chansen att prova på att åka skidor.

Skidkul

Även i år har klubben haft skidskola för barn från 5 år och uppåt. Totalt har 20 barn deltagit. Vi har haft vårt skidkul i Gruvbyn, Vallstabyn och det har varit trevligt på alla sätt och vis. Barnen uppskattar nog mest de uppbyggda guppen, tänk vad lite som egentligen behövs för att ha roligt. Skidavslutningen genomfördes söndagen den 14 mars i Hosarbo. Det blev en familjedag där klubben bjuder på korv och saft. Klubben arrangerade även i år sitt KM under samma dag.

Klubbmästerskap i Hosarbo 2010-03-14

H21 5km

1:a Per-Åke Strömberg 16.42, 2:a Urban Johansson 18.03, 3:a Pär Ljung 18.27, 4:a Tony Backeby 19.26, 5:a Nils-Erik Nilsson 20.56, 6:a Daniel Jonsson 21.06, 7:a Hans-Göran Frisk 21.26, 8:a Leif Pehrsson 22.13

D21 5km

1:a Maria Persson 24.22, 2:a Maria Westling 27.21, 3:a Helen Frisk 27.29

H15

1:a Robin Ljung 9.25

D11

1:a Maja Kvick 8,41

D10

1:a Ottilia Johansson 13.35

D9

1:a Hilma Johansson 14.14

H8

1:a Jonas Frisk 9.51

D7

1:a Alva Skyttner 17.28, 2:a Alice Hallstensson 23.34

H7

1:a Emanuel Jonsson 13.31, 2:a William Olsson 27.10

H6

1:a Linus Persson 21.06

Skidmössor i ny modell med öronlappar finns nu att köpa hos fam. Frisk. Ring Kerstin på tel. 073-062 02 08

www.vallstask.se

Se bilder, läs nyheter och få annan information.

Rapport från Vasaloppet 2010

Då var det äntligen dags. Samling vid Loves i Arbrå, lördagen den 6/3 kl. 9.15, för färd till Sälen. Fem tappra åkare klev på där och övriga hade samlats på OKQ8 i Bollnäs, förutom Bo Larsson som åker bil till Mora på söndag morgon och sedan vidare med buss till Sälen. Matpausen på macken i Orsa är obligatorisk och efter att ha laddat in ordentligt där går färden vidare mot Sälen. Nästa stopp blir där Vasaloppsspåret går under vägen för att kolla snöstruktur, spårkvalitet och eventuellt intervjua någon som är ute och åker. Gruppfoto ska tas. Nästa anhalt är nummerlappsutdelningen i Sälen.

Nummerlappar hämtas ut. Någon ska ändra namn, andra går till seedningen för att få ett bättre startled. Försäljarna där i tältet är många så det går bra att fylla på vallaförrådet, kanske något nytt i klädväg, energidryck eller något annat välbehövligt (eller onödigt skuggskrivarens anmärkning). Både gamla och nya bekanta måste man prata med.

Till Eva Flink i Fiskarheden kommer vi ca kl. 15.30. Där tar vi plats på rumsgolvet. De gamla åkarna tar sina ordinarie platser medan nybörjarna får ta de platser som blir över. Jag tror vi tog kål på en eldriven luftpump när vi blåste upp våra madrasser. Ronny behövde ingen pump för han hade rullat ihop madrass, lakan, täcke och allt som han sov på hemma dagen innan. Krister Ängalid tyckte kökssoffan passade bra och åt chauffören fanns också en soffa. En stunds vila och fundering över vallning vidtog.

Kl. 18.00 är det dags för mat igen. Vi tar bussen till Transtrandslägret för

att där ladda in ytterligare en portion pasta. Vallningsproceduren var ganska enkel i år, vi var överens om föret, frågan var hur kallt skulle det bli men det var bara kallvalla som gällde. Vi gick till sängs ca 21.30.

Den första jag hörde på söndagsmorgonen var Nils-Erik Nilsson när han tassar iväg till köket med grötkastrullen. Klockan är 03.40 och det verkar vara gröt som gäller för de flesta, och jag noterar att pannkakans tid är förbi. Själv var jag nog en bättre skidåkare när jag åt pannkaka än nu när det är havregrynsgröt som äts. Gröten var bra Ronny, det kanske finns andra orsaker.

Klockan 05.00 går bussen till starten och vi lämnar Eva Flink som tyvärr är ensam nu, sedan hennes make Arne gick bort för ett år sedan. Där har vi bott sedan 1973. Tack för denna gång vi ses igen nästa år.

Femton grader kallt på startplatsen så det gäller att vara varmt klädd. Köandet för att lämna in skidorna i startledet blir en dryg halvtimme. När det är gjort blir det återgång till bussen som vi lämnar igen ca 07.20 då vi tar rygsäckarna med som läggs på lastbilar för transport till Mora. Jag kommer till skidorna precis i tid för att vara med på sista uppvärmningen före start som Friskis och Svettis håller i.

Starten går och nu släpps alla krafter loss, det går inte så fort men det rör sig i allafall. Halvvägs upp i backen kommer Urban Johanson och åker förbi mig, han startade i led 6 och jag i led 7, jag försöker ta rygg på honom men när vi kommer upp på myrarna försvinner han i fjärran. Det är inget kanonföre men skidorna går ganska bra. Smågan och Mångsbodarna pass-

eras i god form, backarna upp till Risberg är dryga och nu börjar tröttheten sätta in. Halva loppet har gått på strax under 4 timmar och tanken på att kunna passera mållinjen under 8 timmar.

Skönt att vara i Evertsberg, nu är det lättåkt till vår egen vallakontroll i Vasslan, den bemannas i år av Kenneth Svedlund, Leif Persson och Per-Åke Strömberg. Efter god omvårdnad är det bara att ställa sig på nyvallade skidor och fortsätta färden mot Mora. Tack för god service.

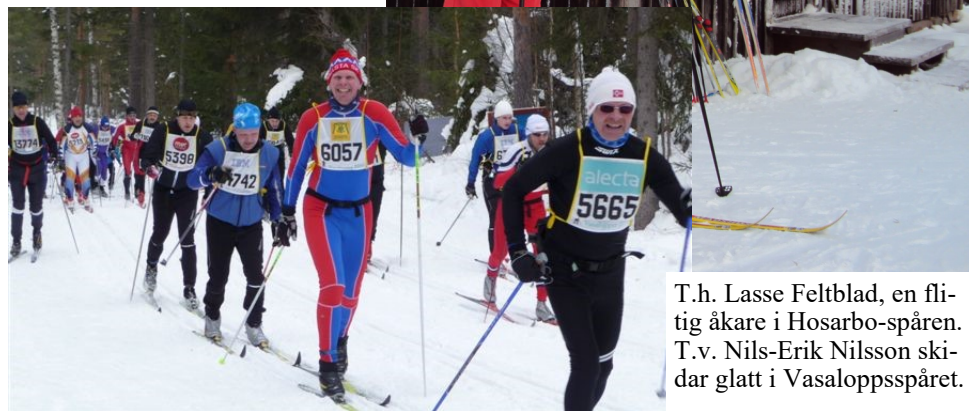
Fästet har blivit bättre och det är nu bara några grader kallt. I backarna upp mot Oxberg och Hökberg går det ganska (mycket) sakta, det är ettans växel som gäller. I Hökberg blir det kaffe, blåbärssoppa och en bulle som tilltugg. Vatten, sportdryck, buljong och någon typ av energidryck har också inmundigats. Eldris är sista kontrollen och nu är det bara 9 km kvar. Tyvärr har farten även på platten avtagit så att passera målet i Mora på 8 tim får skrinläggas. Det var 36 år sen jag åkte mitt första vasalopp och det var mitt 18 lopp, i början fick jag medalj för att jag var hyfsad på att åka skidor, nu är det bara medalj för lång och trogen tjänst som gäller. Kan nog tänka mig att åka några år till eller till någon av mina barn klår mig.

Hans Persson, vår import från Bergvik var snabbast av oss Vallstaåkare tid 5.32, sen följde Stefan Sundell 5.49. Han lyckades slå Pär Ljung som hade tiden 5.55. Vältränade Urban Johansson från Bollnäs gick in på tiden 6.51. Ronny Sundell 6.57 vann den hårda fighten mot Nils-Erik Nilsson 7.02. Premiäråkande Torbjörn Asp fick tiden 7.22. Unge och pigge

Oscar Sundholm spurtade i mål på tiden 7.51 och kan bli en ung veteran om han fortsätter i samma stil. Hans-Göran Frisk 8.14 lyckades hålla undan för Eric Sundholm 8.49. Det har ryktats att Eric hade för avsikt att slå H-G? Bo Larsson kom försent till starten på grund av trafiksvårigheter och fick tiden 8.58.20 att ställas mot Hans Skoglunds tid 8.58.21. OBS en sekunds skillnad. Nils-Erik Larsson hade åkt på tröga skidor i **9.09** (?). Stefan Svedberg bestämde sig för att åka Vasaloppet efter att ha åkt Halvasan, tid 9.11. Krister Ängalid 9.19 kom i mål efter att ha fått bandage på sitt knä i Oxberg. Erik Söderström 9.56 var också debutant. Det spekuleras i vad Robin Aspenfelt 11.44.30 och Filip Ängalid 11.44.31 gjorde, båda förstagångsåkare. Kanske siktede de på att få varsin pannlampa som skulle delas ut i Eldris till de 100 sista som lämnade kontrollen. De kom till bussen utan lampa. För att hitta bussen på parkeringen i Mora har vi haft en flagga, den får vi nog byta ut mot en lanterna nästa år. Hemresan gick bra jag var hemma i Vallsta 22.30.

Tack och på återseende nästa år hälsar Hans-Göran Frisk, reseledare.

plats för adressläpp..



T.h. Lasse Feltblad, en flitig åkare i Hosarbo-spåren.
T.v. Nils-Erik Nilsson skidar glatt i Vasaloppsspåret.

Vad har hänt på löpfronten i vinter?

Under vintern smiter vi in till Höghammarhallen och springer runt där. Dock har det varit betydligt färre VSK-löpare där inne i vinter än förra vintern. Målet är att när barmarken och löparserien kommer ska vi kunna springa utan att få alltför mycket träningsvärk.

Veteran-SM arrangerades av Järvsö IF i Höghammarhallen under februari. Vår flitige medaljsamlare Eric Bullen Berglund samlade på sig ytterligare 2st SM silver. Den här gången på 1500m och 3000m i klassen H75. Även Bosse Larsson ställde upp på 3000m i klass H55. Utfallet blev ett silver. Vi gratulerar våra medaljörer. Speciellt Bosse, eftersom det här var hans första SM medalj i löpning. Även Johan Berggren var med och fick medalj. Han sprang 400m och tog silver. Johan springer numera för Järvsö IF så in i vår medaljstatistik kommer han inte med.

Som vanligt hänvisar vi till Iggesunds hemsida och löparguiden där för att se alla distriktets löptävlingar under kommande säsong. Kenneth Svedlund