

Wallsta SK

VSK  
BLADET



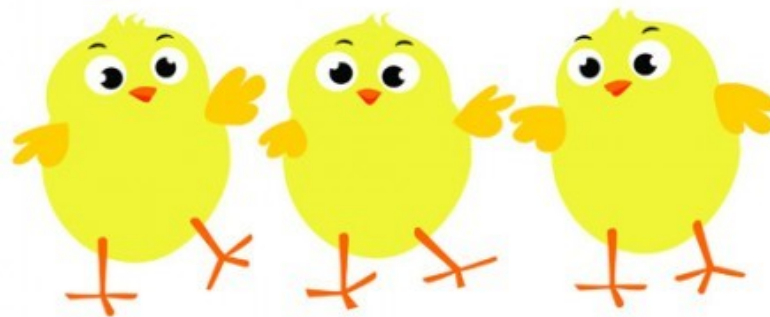
Nr 1 2015 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 42

## Årsmöte

Torsdagen den 16 april kl.19.00 på  
Gamla Brandstationen i Vallsta.

Alla medlemmar och  
övriga intresserade hälsas välkomna.  
Sedvanliga mötesförhandlingar. Vi bjuder på fika.  
Välkomna!  
Styrelsen VSK

Glad Påsk

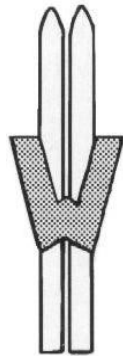


### Följande text har publicerats på Hofvet i Vallsta om klubben:

Vallsta SK startades 1935. Nu bedrivs verksamheten i tre sektioner; skidor, friidrott (löpning) och orientering. Vallsta SK har ca 500 medlemmar.

Skidsektionen sköter ortens skidspår, inklusive elljusspåret i ORFA. Klubben arrangerar ungdoms-skidtävlingen Björnens Spår samt Barnens Vasalopp och skolmästerskap för Vallsta skola. Vasaloppet och andra motions- och långlopp utövas av klubbens skidaktiva.

Friidrottssektionen är den senast bildade sektionen i klubben och sysslar i huvudsak med löpning. Den är idag den mest aktiva sektionen med deltagare i såväl lokala som nationella lopp (Vasastafetten, Lidin-göloppet, DM m.fl.). Av de aktiva har Erik "Bullen" Berglund utmärkt sig mest med ett veteran VM-silver på 5000m löpning 2009. Klubben arrangerar årligen flera olika motionslopp i Vallsta och Arbrå



**Vallsta SK** också då som klubben fick sin första och hittills enda världsmästare i Sven-Olov Bergwall som deltog i det svenska laget som tog guld i VM i skidbudkavle 1977. Nu är inriktningen i huvudsak att lära ut orientering på skolor i närområdet.



### Löparsektionens väg tillbaka

Flera av Vallsta SKs löpare har under hösten och vintern dragits med diverse skador och åkommor av olika svårighetsgrad. Istället för att lägga sig på sofflocket och ge upp har det varit ett gäng tappra individer som ägnat sig åt olika former av alternativ träning. Flera löpare har deltagit i gruppträningspass i vatten. Gruppträningspass i vatten lämpar sig även till de som inte är skadade och kan vara ett bra komplement till löpträningen.



Att vara skadad och inte kunna ägna sig åt löpning behöver inte bara vara negativt. Det är ett bra tillfälle till uppbyggande träning. Att vara stark i core-muskulatur och i kroppen generellt är gynnsamt för alla löpare, oavsett nivå. Löpningen i sig, utan uppbyggande träning, kan ju i längden vara nedbrytande. Flera av våra skadade löpare har ägnat fler timmar i gymmet samt åt annan konditionsidrott såsom cykling och cross-trainer.

När väl rehabperioden är över och snön har töat bort är det åter dags att snöra på sig löparskorna. Det kan bli en svår utmaning i sig. Att inte gå ut för hårt och dra på sig nya skador. Tips från coachen är att skynda långsamt. När utomhusträningen börjar igen får ni vara beredd på att de obligatoriska ”kafferepen” blir både längre och tuffare. Länge leve armhävningarna!!!

### Löparsommaren 2015

Vallsta SK kommer även i år att ses i resultatlistorna från olika löptävlingar!

I vinter har det inte varit så många deltagare på tävlingar men några har provat sina krafter. Henrik Ingvarsson var den 19/10 till Amsterdam och sprang halvmaran strax innan inomhussäsongen tog vid. Han sprang in på Olympiastadion på placering 4304 av 14262 personer som gick i mål på tiden 1.51.24, fint jobbat! Henrik och Lars Björklund provade bl.a. inomhus 800 m.

Utomhussäsongen börjar som vanligt med långloppsserien med fyra deltävlingar på väg. Första april är det premiärdags. Därefter följer några DM-tävlingar på lite olika distanser. Programmet för distriktet hittas lätt via Internet, på adressen: [www.iggesundssk.se](http://www.iggesundssk.se). Där finns hela programmet för Hälsinglands löpartävlingar.

Håller ni igång så passa på att testa formen när vi själva arrangerar loppet Två Toppar den 27 juni. Tävlning från Orbaden till Simeå via Åsberget. Den 12 augusti är det dags för Kvaråsloppet igen.

Hälsingegårdsstafetten går för fjärde året och där har vi säkerligen flera lag med på startlinjen. I Vasastafetten kämpar vi vidare med den obrutna sviten från 1995.

Dessutom finns det en hel del lopp runt i landet som lockar: Vi kommer att ha några maraton löpare i sommar och även några löpare på ännu längre distanser om planerna håller. Bland annat så ska hela Vasaloppet springas, 90 km, hua!

Vi fortsätter att köra gemensamma träningar under sommaren, som vanligt med utgångspunkt från kyrkbåthuset i Vallsta. Ni som vill veta när vi har gemensamma träningar hör då av er till Kenneth Svedlund så kan ni ingå i SMS-listan!

Löparna



Här syns Thomas Jansson och Staffan Milebo passera Evertsberg under Ultravasan. I Ultravasan springer man hela vasaspåret på 90 km. Allra hårdast var Thomas som en av endast 12st som genomförde alla tre lopp efter vasaleden samma år: Vasaloppet på skidor, Cykelvasan och Ultravasan.

Vi bugar för VSK:s störste hårding 2014!

Det här var första gången vi två, Anna och Cecilia, följde med till Marcialonga, och detta tack vare Kalle Söråker som ordnade allt på absolut bästa vis. Med nybörjarnerverna på utsidan kunde vi helt koncentrera oss på att åka skidor och äta god mat, vilket var bara förnamnet på allt som bjöds på hotellet Ladinia i Pozza di Fassa. Dessutom fick vi träffa en hel massa trevliga människor som vi helt säkert skulle ha missat annars – inte bara från Vallsta Skidklubb, utan från all över Hälsingland. Att loppet kortats ner p.g.a. snöbristen gjorde inte oss så mycket, som bara som längst åkt Tjejvasan tidigare – vi åkte ju också nu det kortare loppet. Arrangörerna hade gjort ett riktigt bra jobb, och om man bortser från några nedförsbackar med mycket isigt underlag, fanns det spår hela vägen, trots att vi startade i sista gruppen. Rätt igenom rolig åkning blev det, och det är inte ofta pulsen är som lägst i branta uppförsbackar (p.g.a. grym köbildning). Stort tack till Per-Åke och Kalle som hjälpte till att stålsickla och valla våra skidor!



På onsdagen var vi ett gäng som åkte delar av sträckan mellan lite norr om Cortina och Toblach. Det var härligt på alla sätt och vis, med strålande sol och klippiga Dolomiter i bakgrunden, men sträckan var p.g.a. snöbristen bara delvis spårad. Turen, som förstas tog olika lång tid för olika personer (det sa bara svisch när Per-Åke och Olof för förbi) avslutades med lunch på stadion i Toblach.

*Bilden ovan visar hela gänget framför tavlan i Toblach.*

*Bilden visar Kalle, Per-Åke och Anna som förbereder sina skidor inför Marcialonga.*



## **Du har väl betalat medlemsavgiften?**

Betala in medlemsavgiften  
på Postgiro till 51 95 67-2

Belopp:

200 kr för familj

200 kr för aktiv

100 kr för stödmedlem

50 kr för junior

## **Kyrkmarsch**

Söndagen den 14 juni 2015 med start kl. 06.00.

Fin sommarvandring från Änga Nybo till Körsåsen, cirka en mils vandring med raster efter vägen.

För upplysningar ring Ove Persson 070-3639085

## Vasaloppet 2015

Femton vältränade skidåkare deltog i VSKs Vasaloppsresa i år. Nya för året var Lars, Helen och Johan Frisk, Torsten Svensson från Högåker samt Mats Rodin, barnbarn till stor-skidåkaren Gösta Rodin. Övriga hade erfarenhet av ett eller fler Vasalopp. För Pär Ljung och Stefan Svedberg var det 20:e gången.

Resan startade som vanligt från Arbrå 9.30 på lördag förmiddag, stopp på OK i Bollnäs för att sedan inta lunch på Macken i Orsa. 2 passagerare anslöt i Mora och sedan var det som vanligt kontroll av spåren i Vasslan. Nummerlappar, seedning och något inköp fixades i tältet i Sälen innan vi välkomnades till boendet hos en glad och pigg Eva Flink i Fiskarheden. Eva fyllde år den 14 mars. -Grattis i efterskott.

Vallningen kan ju ibland vara ett problem. I år skulle det ju bli varmt och blött i spåren. Frågan var förutom glid och rillning klisterrelaterad; vilket klister, hur långt med klister och hur tjockt med klister som skulle användas.

Avfärd till starten skulle i år ske 4.30 för att få bästa möjliga startposition. Insläppet till de olika fällorna öppnar nu 5.30. Kl. 8.00 sa man i högtalarna att nu har loppet startat. Vi i kön märkte inte så mycket av det, men efter en stund kunde man börja röra sig.

Starten gick bra, utan incidenter. Lars tog rygg på mig i starten och vi passerade Smågan med placeringar kring 6000. Sedan avtog tempot och vi sjönk som stenar i resultatlistan. Undertecknad var i alla fall först i mål, och du ska få revansch nästa år Lars.

Helen Frisk och Sofie Andersson gjorde stronga insatser samt Julia Hamre gjorde ett mycket bra lopp på tiden 7.12. Johan Frisk började åka skidor i vinter och inhandlade sitt första par i början på säsongen. Du gjorde en bragd som tog dig i mål. Eftersom du är smålänning så misstänker jag att du var ute efter att få full valuta av startavgiften. Därav tiden.

Hans Persson var först av Vallstas åkare med tiden 5.44, bra gjort. Alla vi i bussen tog oss i mål med varierande resultat. Våra två gäster från Rehns BK, Lars Ivar Svensson och Linus Matsson skötte sig bra, båda med tider på 6.42.



# VASALOPPET

Tack till personalen vid VSK:s kontroll i Vasslan. Kerstin Frisk, Kenneth Svedlund, Leif Pehrson och Per-Åke Strömberg. Ni får lovord från när och fjärran! Rikard Olsson verkar gilla er och gör bra reklam för Vallsta. Tack till chaufför Lars Kulborg Bollnäs Buss. Skribent Hans-Göran Frisk, reseledare.

### **Sammanfattande verksamhetsberättelse för Vallsta SK 2014**

Vallsta SK har under året bedrivit verksamhet inom löpning, orientering och skidor. Under året har Vallsta SK haft 6 styrelsemöten.

Löpsektionen har under året arrangerat Två Toppar och Kvaråsloppet samt ett lopp i långloppserien: korta DM. Löpträning har bedrivits i Höghammarhallen under vintern och utomhus ca 1 ggr/vecka under sommaren. Löpträning på Höghammarhallen har även startats för ungdomar mellan 5-12 år. Vallsta SK har haft ett lag med i Vasastafetten och i Hälsingegårdstafetten. Vallsta SK har även varit representerat på Lidingöloppet och Stockholm Marathon.

Inom skidsektionen har det bedrivits lite verksamhet eftersom det varit brist på snö. Som vanligt har ett stort antal skidåkare ställt upp i Vasaloppet men även lopp som Harsa Ski Maraton och Hälsingeleden. Vallsta SK har även varit representerat i Marcialonga.

Under vintern har spår körts upp i Hosarbo och elljusspåret ORFA men pga. den dåliga snötillgången så har spårarna varit åkbara under kort tid.

Inom orienteringssektionen delar vi på en verksamhetsutvecklare, Stefan Jonsson vilken vi delar med sju andra klubbar i Södra Hälsingland. Finansiering av denna resurs får vi via Hälsinglands orienteringsförbund och SOFT. Projektet kommer att löpa till 2015. Vi har i samband med detta ritat klart ny karta på Forsön och skolkartor Vallsta och Arbrå.

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

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Leif Pehrson  
Sekreterare: Per-Åke Strömberg  
Kassör: Maria Skyttner  
Ledamöter: Kalle Söråker, Tony Backeby, Kenneth Svedlund  
Suppleanter: Micke Leek, Per Frisk