

Wallsta SK

VSK BLADET



Nr 1 2019 Ansvarig utgivare: Maria Frisk **Årgång 46**

I mitten av januari åkte jag och Zara Lundgren, Nordanstigs IF, till Vemdalen för en aktiv helg. Zara hade tidigt på året anmält oss till ett duolopp i löpning. Vad hon inte talade om var att loppet handlade mer om snöpulsning vertikalt än att springa....

Vi klev upp tidigt för att (efter en stadig grötfrukost) bege oss ut på en skidtur i strålande väder. Spår hade vi i princip utanför stugan....en bit....vi dubbelstakade 1 mil ospårat för att "spara benen" inför kvällens drabbning: "Night Snow Run Vemdalen". Och det var tur att vi vilat benen en smula för loppet var de tyngsta 10 km man kan tänka sig. Många höjdmetrar och ingen "hårt packad snö" som någon lovat. Det var kända och med nära maxpuls i 10 km tog vi oss till slut i mål som segrare i damklassen. Fina priser fick vi inkl 1 flaska Prosecco som vi sedan avnjöt till den sena middagen. Nöjda och belåtna somnade vi för att sedan stiga upp och testa spårsystemet i Vemdalen. Med något tunga ben fick 20 km räcka.

Kan absolut rekommendera vinterlöpning och/eller något av alla lopp som erbjuds. Om man nu inte redan testat. Frisk luft och utmaning för benen, minst sagt! Ut och njut!
Helena Fernström



Zara Lundgren & Helena Fernström och Anton Hallor med sin duopartner Gustav Hindér segrade på den längre distansen 10 km i den andra upplagan av Night Snow Run Vemdalen.

Sommaren kommer 2019

Vallsta SK kommer även i år att ses i resultatlistorna från olika löptävlingar. I vinter har det inte varit så många deltagare på tävlingar dock har Helena och Zara provat på lite vinterlöpning som ni såg på första sidan i bladet. Som de senaste vintrarna har inomhusträning bedrivits i Höghamnshallen och i år har det varit tillsammans med Edsbyn Friidrott.

Snart drar utomhussäsongen igång igen. Den sedvanliga Långloppsserien börjar den 3 april i Arbrå och sedan fortsätter det varje onsdag efter det. Anmälan sker på plats och några hålltider att komma ihåg är:

3 april Arbrå (Simhallen)

10 april Iggesund (Sporthallen)

17 april Ullungen Runt Edsbyn (start på Ön)

24 april DM-milen Ljusdal (Älvsåsen)

1 maj Korta Terräng

8 maj Långa Terräng Edsbyn (Kygelvallen)

15 maj 5000m

22 maj 10000m

Vissa platser är vakanta. Håll koll på Facebook och även Hemsidan som vi i styrelsen håller på att uppdatera. Årets två tävlingar som vi arrangerar kommer att gå av stapeln:

Två Toppar: 29 juni

Kvaråslppet: 7 aug

Info och inbjudan kommer på bl.a. på Facebook, hemsidan och sen kommer affischer sättas upp. Hälsingegårdsstafetten går för åttonde året och där har vi med säkerhet flera lag på startlinjen. Den 3 augusti är det visst dags. Vasastafetten kämpar vi vidare med. Vi fortsätter den obrutna sviten från 1995. Kanske även med Vasakvartetten. Har vi nån ultralöpare i sommar?

Om nån känner sig i bra form och vill tävla så var inte rädd att kontakta oss. Under hela sommaren kommer det att arrangeras fjällopp på alla kända skidorter norröver. Det är det nya populära när det gäller löpning. Vi kommer även i år att vara några Maratonlöpare. Israel och Stockholm är några ställen som jag vet om. Sen vet jag också att de kommer vara några löpare från VSK som kommer ställa sig på startlinjen på några Ultralopp (lopp längre än Maraton).

När nästa VSK-Bladet kommer så vet vi hur de har gått i sommar med alla tävlingar. Tävlingsresultat och kanske nån racerapport.

Henrik Ingvarsson

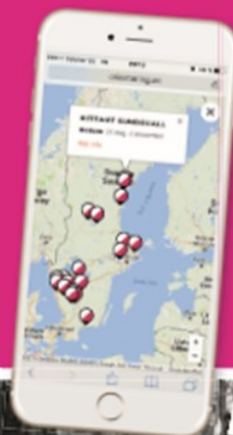
Inom orienteringen i Vallsta SK har aktiviteten varit ganska låg men senaste året har vi arrangerat två stycken träningar en för Sörklubbs i Arbrå 17 april 2018 med 54 startande och en för Norrklubbs i Arbrå 6 Februari 2019 med 12 startande. Under 2019 kommer vi att arrangera en Sörklubbs i Arbrå 9 April och en etapp i Hälsinglands tre dagars den 3 Juli. Förhoppningsvis kan vi få igång intresset igen nu när vi kommer att vara med att arrangera

Hitta-ut kommer att arrangeras under 2019 runt om i Bollnäs kommun där Segersta OK, Rehns BK och Vallsta SK kommer att vara arrangörer. I Arbrå och Vallsta kommer kontroller att finnas utsatta på Forsön, Arbrå samhälle och kring skolan i Vallsta. Vi i Vallsta SK kommer att köra en kick-off i samband med Vallsta Marknad 25/5 där vi kommer att lägga en bana med bland annat dessa kontroller.



DET HÄR ÄR HITTAUT

Hittaut är ett av Sveriges största friskvårdsaktiviteter som under 2019 kommer bedrivas på över 40 orter i Sverige. Karta och modern teknik står i fokus och målet är att locka fler människor att hitta ut i sin närmiljö och upptäcka ett nytt roligt sätt att motionera på. 2018 aktiverades över 30 000 deltagare som tillsammans gick, sprang och cyklade 50 varv runt jorden.



Vasaloppet 2019

Vintern har erbjudit goda möjligheter för skidåkning, både i klubbens egna skidspår och i Harsas välpreparerade spår. Någon tur i Funäsdalen och Bruksvallarna har det också blivit så skidmilerna har blivit många. Förutsättningarna inför Vasaloppet såg ju väldigt goda ut. Lagom temperatur och hårda, fina spår under veckan före Vasaloppet så man var ju lite sugen. Söndagen den 3 mars erbjöd något annat. 1-3 grader kallt, snöväder och motvind. Spåren var bitvis obefintliga. Jag kände hur källden trängde allt längre in i kropp och fingrar. Fy tusan, men i år skulle jag åka skidor ända till Mora.

Vid Vallstas kontroll i Vasslan blir man ompysslad på allehanda vis. Dricka, choklad, varmkorv, russin och framförallt peppning. Det känns som att komma till en oas i öknen. Efter att ha fått torra handskar fortsatte färden till Mora. Nu är det bara 36 km



kvar. Tack till er på kontrollen. Frusen och lite trött skidade jag i mål på tiden 10.15. Nytt personligt rekord med ca 1h. Jag tror det var fler än jag som inte höll den planerade tiden, men man får ju valuta för startavgiften i alla fall.

Buss var hyrd av Bollnäs Buss. Boendet var förlagt till Fiskarheden, hos Eva Flink. Det är alltid lika roliga att komma till dig Eva. Tack till dig och Bollnäs Buss för god service. Vi konstaterade efter loppet att vi har trevligt på den här utflykten även om det var lite motigt i år. Buss och boende är bokade till nästa år - anmäl er i tid. I övrigt konstaterar jag att det gjordes många bra prestationer av Vallstaåkare. Alla som kom i mål bör ju ha en eloge. Funderar över varför det tar så långt tid för mig nu jämfört med på 70-talet. Kanske beror det på att jag på den tiden brukade äta pannkaka på morgonen och numer äter jag gröt.

Vasaloppshälsningar Hans-Göran Frisk, reseledare.

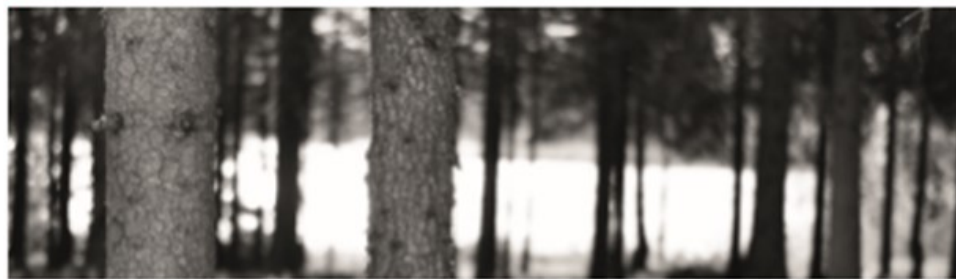
Resultat Vasaloppet 2019 Vallsta SK

Namn	Placering	Tid
Andreas Ahlqvist	3283	07:39:10
Jörgen Barkelius	3978	07:57:56
Eric Berg	4859	08:22:24
Magnus Eriksson	7651	09:47:08
Helena Fernström	230	08:01:45
Alexander Fransson	9654	11:04:50
Hans-Göran Frisk	8576	10:15:40
Lars Frisk	7519	09:42:54
Julia Hansers	970	10:11:59
Carl-Henrik Jimmerfors	6236	09:02:13
Marcus Jonsson	8123	09:59:10
Thomas Jonsson	842	06:11:12
Stefan Järvegård	7766	09:50:40
Martin Larsson	3555	07:46:06
Pär Lindh	1098	06:25:52
Pär Ljung	3754	07:52:14
Nicklas Persson	3578	07:46:58
Mats Rodin	2629	07:22:14
Olov Svärd	2397	07:15:44
Erik Westberg	1204	06:32:11
Oskar Åkerlund	3892	07:55:51



SÅ FUNKAR DET

- › Leta checkpoints med karta, GPS och/eller app.
- › Registrera koder på webb och app och vinn priser!
- › Öppet och tillgängligt dygnet runt.
- › Alla kan vara med! Oavsett kondition, kunskapsnivå, ålder, kön eller rörelsehinder.
- › Nytt och spännande sätt att motionera på.
- › Motion för både hjärna och hjärta.
- › Perfekt aktivitet för skolor, organisationer och företag – stärker gemenskapen, skaparsamtalsämnen, ger bättre fysisk kondition och psykiskt välmående!
- › Hittaut drivs ideellt av orienteringsklubbar.



Här finner ni statistik över Vasaloppsåkare som representerat Vallsta SK genom åren. Många av åkarna har åkt fler lopp än så här men då för någon annan klubb. Frågan nu blir vem som blir första Vasaloppsveteran i klubben? För att kvala in som veteran gäller det att ha genomfört 30 lopp.

Namn	Namn	Vasaloppet	Öppet spår	Totalt
Hans-Göran	Frisk	26	0	26
Lennart	Smälänning	25	0	25
Pär	Ljung	23	0	23
Sune	Gustavsson	20	2	22
Ronny	Sundell	17	0	17
Lasse	Hamre	12	1	13
Sune	Larsson	12	0	12
Hans	Malmer	11	1	12
Martin	Svensk	9	3	12
Leif	Pehrson	12	0	12
Stefan	Sundell	12	0	12
Ola	Pettersson	10	1	11
Bert	Eriksson	11	0	11
Bo	Larsson	3	8	11
Olov	Swärd	11	0	11
Per	Åsgård	6	4	10
Torsten	Hansson	10	0	10
Nils-Erik	Nilsson	9	1	10

Vi påminner alla som eventuellt inte har betalat sitt medlemskap i vår klubb.



Vi ser gärna att du/ni gör det då vår verksamhet till stor del finansieras genom medlemsavgiften. Tack på förhand!

Pg: 51 95 67-2
Familj/aktiv 200 kr
Stödmedlem 100 kr
Junior 50 kr

Med vänliga hälsningar styrelsen

Årsmöte

Torsdagen den 11/4 kl. 19.00
på Hofvet i Vallsta.
Klubben bjuder på kaffe och
tunnbrödsklämma.

Välkommen!