

Vill du ha överdrags- eller tävlingskläder i VSK:s färger?
Hör i så fall av dig till
Kerstin tel. 0278-45516

En gammal löparens reflektioner

Det är augusti 1955. Jag springer som 23-åring SM på 5000m på Stockholms Stadion. Vilken placering jag fick kommer jag inte ihåg. Men inte kunde jag den gången drömma om att jag femtiott år senare vid sjuttiofyra års ålder skulle vinna SM på 5000 och 10000m. Femtio år framåt var ju en annan tid, ett annat sekel.

Att vinna veteran-SM är naturligtvis inget att skryta med och den breda allmänheten ler nog lite överseende och medlidsamt. Dom funderar nog också om man är lite udda då man utsätter sig för en sån möda som att springa 10000 m (25*400 varv) i trettio graders värme. Hobbytävla i boule, varpa, golf och bowling för sjuttiofyraåringar går väl an, men att tävla i löpning på fullaste allvar.

Men för mig och andra "tokingar" är det som att springa i ungdomen. Och man håller dom vanliga pensionärsrutinerna borta och känner sig ung och alert. Man får ett starkt hjärta och en lätt kropp. Vardagssysslorna går som en dans.

Vid ett hårt träningspass pumpar ett tränat hjärta upp emot trettio liter blod ut till kroppens alla celler per minut, mot fem i vila. Trots att det behöver arbeta mindre! Denna extra kapacitet är bra att människor har med sig när dom går in i pensionsåldern. Yngre människor som vänjer sig att regelbundet träna, gör en god investering för framtiden. Men det skall vara syrekrävande uthållighetsträning, inte lyfta järnskrot.

Ett starkt hjärta är bättre än stora muskler.

Jag har regelbundet sprungit hela mitt vuxna liv. I min bok "Löpare" har jag redogjort för vad om händer med kroppen vid kontinuerlig hård fysisk träning genom åren, inte minst mentalt. Vi får fysisk och mental balans i vårt energisystem, vi känner oss avslappnad, får självkänsla och egenvärde.

Löpning förändrar helt enkelt den komplicerade förbindelsen vi har mellan kropp och själ.

Rejäl motion löser upp knutar.

Så den som tror att jag springer och springer bara för att bli en hejare i veteranlöpning har helt fel. Jag har alltid sprungit först och främst för att det är bästa medicinen för god hälsa.

Men fysisk aktivitet håller på att bli det glömda arvet i den livsstil som nu råder. Det är synd för fysisk aktivitet håller också den nya tidens folksjukdomar på avstånd.

En hel del järnskrot hänger på väggen därhemma. Det kunde lika gärna ligga i en kakburk. Men de mediokra medaljerna och plaketterna blir som ett fotoalbum, fulla av minnen.

En medalj talar om att jag som enda tävlande i min klass, fick starta med flickor i 13 och 15-år i ett kort lopp. Hon frågade mig: "Vad springer du för klass då?". "H70" sa jag lite blygt. "Jag springer D13" sa hon. Så var det inget mer. Efter målgång tog hon mig i hand och tackade för god kamp. Jag kände hennes lilla hand i min och jag blev plötsligt en smågrabb.

Min ungdoms dröm att ta en olympisk guldmedalj eller sätta världsrekord blev förstås bara en dröm.

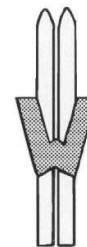
Men jag har sprungit åt mig en hälsans guldmedalj och den smäller högre.

Jag har inte ångrat ett enda löpsteg.

Jag springer

På snö som knarrar under mina fötter, under en iskall måne i vårens milda gröna dräkt, med vitsippor efter stigen, över sommarens ängar, som översållats av blommor, under senhöstens nakna grenar, på frostiga tallbarr, springer jag envist.

Jag behöver inga klippkort, inga inträdesbiljetter, ingen särskild utstyrelse, jag bestämmer takten själv, svävar fram i min egen rytm, och jag är den givne segraren, och jag springer för livet.



Wallsta SK



Nr 2 2006 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 33

Tack! Alla ni som ställde upp på olika sätt under "vårt" arrangemang i somras.

Totalt var vi 106 st som jobbade under VSKs flagg med detta i olika stor grad. Engagemanget var från 175 timmar och neråt. Totalt jobbade klubben ca 2000 timmar. Vi får se när ekonomin för arrangemanget är klart vad detta givit till klubben.

Uppgifter vi gjort: uppbyggnad och rivning av tävlingsområdet, viltavdrivning, kontrollutsättning/vaktning, kolbullestekning, trivselvärdar vid måltidstorget, vätskelängning, nattvakt på området, uppsättning av resultatlistor, målstämplare, miniknat, startplats.

Som ni ser fanns det många olika uppgifter som skulle göras. Det är tur för oss arrangörer att så många som inte orienterar ställer upp som funktionärer.

Hela tävlingsveckan var en riktig succé, det har kommit mycket beröm till arrangörerna. Allt från det nära tävlingsarrangemanget till måltidstorget föll deltagarna väl i smaken. Det var första gången alla etapper låg på gångavstånd från centralorten. Detta föll mycket väl ut. Deltagarna fick tid för annat, vilket våra turistattraktioner säkert är

Harsa – Bollnäs???

Efter en fråga från Niclas Bärj: Ska vi springa Harsa-Bollnäs i höst? Så svarade jag ja utan att tveka. Tyckte att det kunde vara en kul utmaning. Frågade sedan Toivo Ollonen om han var intresserad, det var han och han frågade fler löpare. Vi var nog cirka 10st som var sugen på att prova på den sträckan. Tiden gick och hösten blev till senhöst när vi väl bestämde ett datum, 21 oktober, så blev vädret inte vad vi hade hoppats på, så fler och fler hoppade av under veckan när vädret blev sämre och sämre.

Lördag 21 kl. 7.00 ringer Niclas och säger att han har fått ont i halsen.

Efter en titt ut genom fönstret, regn, regn, och en del telefonsamtal så beslutar vi oss för en kortare variant, Möckelåsen-Bollnäs. Det blöta som kom uppifrån märkte vi knappt men det som redan hade kommit märkte vi från första steget i små vattenpölar till vadning upp till knäna. Trots det tog vi oss till Bollnäs, där fick vi oss en skön varm dusch i skidstadions nya duschrum. Vi som sprang var Stefan Sundell, Johan Berggren och Tony Backeby



Vi utför allt inom skidåkning: stenslipning, vallning, lagning mm.
Vi säljer Red Creek borstar, Rex vallor och andra tillbehör
Se vidare i vår internetbutik www.ostlingsport.se
Välkomna hälsar Assar!

Vad gjorde kontrollutställarna på Oringen 2006?

Vi samlades kl. 05,00 för utdelning av stämplingsenheter och kommunikationsradio. Stämplingsenheter är det som orienteraren stoppar ner sin pinne i och får sin tid registrerad i. Dessa programmeras till ett visst nummer och drivs av batteri.

Sen vi fått våra enheter ca 15-20st per grupp var det dags att gå till skogs och sätta dessa på sina avsedda platser och provstämpla (skärm och kontrollstolpe var redan på plats) 07,30 skulle detta vara klart. När man gått runt och sedan återsamlats, lästes pinnen av. Var allt i ordning blev det lugnt, annars måste problemen åtgärdas. Vi hade marginal till 9,00 när tävlingen började.

Strax före nio gick man runt ett varv och väckte enheterna. Efter 1 timme utan stämpling gick enheten ner i dvala och pinnen måste vara i längre tid, att stämpling registreras vet man när enheten piper.

När sedan löparna anlände gick vi runt och lyssnade om enheten pep. Vi skulle finnas tillgängliga om någon enhet la av och så fort som möjligt sätta dit en reserv, eller lösa nåt annat problem runt kontrollerna så att störningen blev så liten som möjligt. Det var endast 2-3 enheter som krånglade på hela veckan, systemet är mycket bra. Vi hade även kom. radio för kontakt med sjukvård om så skulle behövas.

Tisdagen var en speciellt bra dag då vi satt bra till, vi hade 18 kontroller runt en åker 1 km från mål. Från 9,15 till 15,00 hade vi mellan 50 och 100 orienterare på en åker som sprang åt alla håll, en del passerade flera gånger. Flera av dessa kom till våra solstolar och undrade var är vi?

Från 15,00 och framåt fick vi vänta på eftersläntare, ofta utlänningar som nog var nybörjare när det gäller orientering. På tisdagen hade vi en spanjorska som Dick Persson visade tillräta 3 gånger innan hon kom av vår åker, och fick bli guidad av nästa grupp. Vi fick även frågor från målet: Har ni sett den eller den? I allmänhet så var det någon kontrollvakt som visste var den efterfrågade var. På tisdagen efterlystes en H75 duktig orienterare som hade varit ute för länge. Men efter lite letande hittades han på väg mot mål, han hade letat efter en av sina kontroller i ca 1,5 timme. Inte undra på att det tog tid att komma runt.

Någonstans mellan 16,30 och 17,00 var det dags att plocka i enheterna och lämna in dessa för omprogrammering till nästa dag. Så lätt var det att få 12 timmar i skogen att gå.



Kolla in vår hemsida: www.svenskidrott.se/x/vallstask

Sotarafton i Vikingahuset



Fredagen den 1 september bjöd VSK Oringen funktionärerna till fest. Sjuttiofem personer samlades vid Orhall i Orbaden för att äta glödstekt strömming. Kvällen började med tipspromenad från parkeringen till Vikingahuset. Diverse frågor ställdes med temat orientering och andra idrottsfrågor. Sedan intogs sotare med tillbehör. Därefter kaffe och kaka samt prisutdelning i den prestigefyllda tipsrundan. Priserna skänktes av välvilliga personer och företag. Kvällen avslutades med allsång under ledning av Anders Ringård med komp. Av Lasse Fältblad. Tack till de som jobbat för VSK under Oringen veckan framfördes. Vägen till parkeringen kantades vackert av tända marschaller. Tack till gäster och personal för en lyckad kväll.

Ordf.

Intresserad av Marcialonga 2007?

Den 28 januari går startskottet genom Val di Fassa och Val di Fiemme i norra Italien. 70 fina åkavänliga kilometer i klassisk stil. Än så länge är inget bokad men planen är att flyga till Bergamo (Milano) från Stockholm. På plats bor vi (förhoppningsvis) på Hotel alla Rocca några kilometer från målet. Om önskemål finns åker vi tidigare/stannar kvar någon extra dag för att se omgivningarna. Är du intresserad av att följa med hör av dig till Maria tel. 070-3173533.

Löpsektionens verksamhet 2006

Årets aktiviteter präglades av fortsatt nedgång i antal utövare och starter. Dock har klubben representerats i de "stora" arrangemangen: Vasastafetten och Lidingöloppet. I Vasastafetten hade vi ett lag med i år. Laget slutade fjortonde i klassen Herrar öppen. Dock var ett par damer med och förgyllde laget.

I Lidingöloppet blev Raimo Nygård 16, Eric Berglund 4, Britt-Inger Hansson 47, Ann-Britt Eriksson 79, Maria Westling 901, Marga Hamre 3464. I stora loppet 3-milen sprang Anita Tjerneld in på plats 1414, Tony Backeby 1192, Daniel Jonsson 2229, Nils-Erik Nilsson 5805, även Niklas Bärj sprang långa och blev så bra placerad som 116.

I övrigt har vi som vanligt deltagit med några personer i långloppsserien, DM på diverse distanser och i diverse landsvägslöpp. I DM-terräng tog Dan Z guld i H50 och Margareta Z i damklassen. 10 000m bana innebar ett nytt guld till Dan. Även andra sprang åt oss några medaljer på västkanten tex. Agneta B, Raimo N, Tony B, Kenneth S och Daniel J.

Vi hade under hösten några gemensamma träningskvällar med sikte på Lidingöloppet.

Nu har vi sparat det bästa till sist. **Veteran SM i Söderhamn.** (Se även sista sidan) Eric B och Raimo N deltog från klubben, båda gjorde riktigt fina lopp på 5 och 10 000m. Bäst gick det för Bullen som blev **dubbel mästare**. Grattis kommer här från oss övriga. (Hade han varit anmäld på 1500 och 800m hade han vunnit även dessa) Bullen verkar ha formen bättre bevarad än sina konkurrenter som han tampas mot, det var samma motstånd som de senaste året petat ner Eric till andra medaljplaceringar.

Man kan säga att löpintresset fortfarande är på nedgång. Det är svårt med nyrekryteringen. Andra sporter som inte har samma "självlågarkänsla" vinner terräng. Men det är ju en trend sedan några år, även bland skidor och orientering. Vi hoppas på bättring.