



# VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 2 2010 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 37

## Nu startar längdskidträning för barn och ungdom!

Vallsta SK drar igång årets säsong med barmarks- eller inomhusträning tills snön kommer. Vi träffas 1 timme per vecka. Aktiviteterna anpassas efter väderlek och annonseras på:

**[www.vallstask.se](http://www.vallstask.se)**

**Första träff:** tisdag den 2 november kl. 17.45

**Ålder:** 7år och äldre (yngre i föräldrars sällskap)

**Plats:** Vallstaskolans gymnastikhall

**Utrustning:** Innegympaskor

Välkomna!



**Kontakt:**

Kalle Söråker 070-204 83 19

Daniel Jonsson 070-660 30 93

Mikael Leek 070-543 57 71

Mail: [info@vallstask.se](mailto:info@vallstask.se)

# O-Ringen

## Hälsingland 2011

**Till sommaren är det dags för Vallsta SK att hjälpa till med O-ringen arrangementet igen.** Titta gärna på Internet och sök på O-ringen 2011. Förra gången 2006 hjälpte vi till med byggnation, rivning, servering, vätskekontroll till start, utsättning av kontroller, med mera. Det gav Vallsta SK ett bra tillskott i kassan och innebar att vi exempelvis kan hålla fina skidspår. Vi hoppas att lika många som hjälpte till 2006 kan ställa upp lite för Vallsta SK även denna gång. Vi kommer att snart att börja ringa runt om intresse finns att hjälpa till, men hör gärna av er till någon ni känner i styrelsen om ni kan hjälpa till.

### Program

**Onsdagen 20 juli** O-ringenstaden öppnar

**22 juli**— Träningsrace

**23 juli**— Invigning och ungdomsstafett

**24 juli Etapp 1** – Glössbo, långdistans

**25 juli Etapp 2**— Glössbo, förlängd långdist. Lätt

**26 juli Hälsingedagen**— Upptäck Hälsingland

**27 juli Etapp 3**— Böle, långdistans

**28 juli Etapp 4**— Böle, medeldistans

**29 juli Etapp 5**— Mohed, jaktstart, långdistans.  
Avslutning.

### Lite skidhistoria (del 1)

Vi närmar oss skidsäsongen och det kan vara trevligt att få en återblick hur det var för 60-70 år sedan. Bollnäsloppet och Åsbergsloppet var två stora skidtävlingar i Hälsingland på 40-50-talet Jag minns ”Mora-Nisse” och Nils Östensson i Bollnäsloppet, vilka drabbningar. Nils Östensson var eleganten och ”Mora-Nisse” den kraftfulle, beräknande åkaren. Östensson var min favorit, mycket för sin oräddhet och elegans utför. Inte minst i Åsbergloppet där han mer eller mindre åkte störtlopp från toppstugan. Han brukade ropa på dom som kört omkull att de skulle ligga kvar så han kunde hoppa över dem. I sina bästa stunder var han sagolik. 1949 vann han Holmenkollens femmil med nästan 12 minuter i isföre. Ändå var han ingen femmilare. Men isföre utför förklarar en hel del. Jag har också ett svagt minne av Hälsinglans egna storheter Jöns Hermansson och Sixten Gunn från Tallåsen. Men dom känner ingen till utom Gösta Rodin och Konrad Brandt. Min far var en van och hängiven skidåkare och en icke oäven sådan (forts. nästa sida).

Exempelvis:

Per-Åke Strömberg

[perake.stromberg@gmail.com](mailto:perake.stromberg@gmail.com)

tel. 070-699 94 48

Nästa år går det klassiska skidloppet **Marcialonga** i Val di Fiemme e Fassa (70/45 km) i Italien av stapeln söndagen den 30 januari. Detta år är det dessvärre endast fyra åkare från Vallsta SK har hunnit anmäla sig till loppet, dessa tappra slår sig dessutom (tillfälligt) ihop med tre åkare från Hybo AIK. Söktrycket var denna omgång hårdare än normalt och endast de riktigt alerta hann med att få en plats. De som inte var lika kvicka, men glada ändå, kommer att pröva sin form inför Vasaloppsveckan i Lienz, Österrike genom att delta i **Dolomitenlauf** (60/42 km) redan den 23 januari. Redaktören önskar samtliga deltagare ett hjärtligt lycka till i respektive lopp och kanske framförallt en förhoppning om en riktigt rolig resa!

### Löpsektionens verksamhet 2010

Årets aktiviteter har sett ut som vanligt när det gäller antal utövare och starter. Klubben har representerats i de ”stora” arrangemangen Vasastafetten och Lidingöloppet. I Vasastafetten hade vi ett lag med i år. Vi klarade åter igen 7 timmars vallen [Bra jobbat! Reds. Anm.]. Det senaste framträdandet var Lidingöloppet som sprangs i slutet av sept. I år var vi riktigt många som deltog. **Resultat: Lidingöloppet:** K50 Maria Westling 55.00 plac. 23. M70 Eric Berglund 0.55.55 plac. 13. M50 Bo Larsson 1.13.26 plac. 104. M30 Tony Backeby 2.28.22 plac. 1224. Mikael Leek 2.36.11 plac. 2013. Olov Svärd 2.45.40 plac. 3362. Jan Bengtsson 2.49.01 plac.3897. Nils-Erik Nilsson 3.09.47 plac. 6995. Ola Persson 3.14.23 plac. 7551. Urban Johansson 3.24.53 plac.8542. Joachim Lönnberg 4.16.48 plac. 10560. **DM Inomhus 3 jan:** M vet M55 Bo Larsson 3000m 11.37min plac. 1a. **Terräng DM 28 april:** K 8000m Maria Westling 42.22 plac. 4a, M 55 8000m Bo Larsson 33.46 plac. 1a, M 45 8000m Nils-Erik Nilsson 40.38 plac. 3a, M 35 8000m Anders Engstrand 34.06 plac. 4a, Urban Johansson 34.35 plac. 5a, Lag veteraner plac. 1a. **DM 10000m 9 maj:** M 50 Tony Backeby 41.57 plac. 1a, M 45 Nils-Erik Nilsson 49.04 plac. 1a, M 35 Mikael Leek 42.19 plac. 2a, Urban Johansson 42.41 plac. 3a, Anders Engstrand 43.05 plac. 5a. **DM halvmarathon 10 juli:** M 50 Tony Backeby 1.39.57 plac. 1a.

Fortfarande är Nils-Erik Nilsson den ende som pallar en mara. Årets nykomlig torde bli Anders Engstrand. Däremot undrar alla löpare var Dan Z håller hus? Själva arrangerade vi tre tävlingar i år. Först ut var löparserien från simhallen i Arbrå. Nästa tävling därefter var Korta DM-terrängen som vi åter löpte på stigarna vid Arviks också i Arbrå som Raimo och Karin höll ordning på. Deltagarna tycker det är riktigt fina banor att tävla på. Det är bara att hålla med och tacka för jobbet med att hålla dessa stigar i trim. Under hösten sprangs Istesjön runt. Tävligen lockar väldigt duktiga löpare, och i år sattes även deltagarekord med 69st löpare i klasserna. Riktigt roligt. Under sommaren har vi tränat med utgångspunkt från båthuset i Vallsta. Löprunda, bastu och ett dopp i Ljusnan var programmet. Det har varit riktigt flitigt deltagande dessa onsdagar. Rekordet var nio stycken en kväll i juli.  
Kenneth Svedlund

**Lite skidhistoria (del 2).** Min äldsta syster förde traditionen vidare och blev 9:a vid SM 1943 eller 1944.Tredje lagpris för Arbrå IK. Men åter till Åsbergsloppet. Min far och jag brukade åka tåg till Orbaden från kyrkan. Vi åkte över älven vid Färgsundet, in med skidorna i ”godsfinan” och så tio minuters tågfärd. Vi skulle titta på ”syrran” naturligtvis. Hon tampades med sina hemmarivaler Rut Trygg och ”Nyhems”-Märta-Greta Persson. Men även delar av svenska eliten, Margit Åsberg och Vera Åström. Hem åkte vi skidor hela vägen över Kyrksjön. Men vi passade oss för vaken som fanns före kraftverksbygget vid Fagernäsudden, så vi åkte snett över till Norrängesviken och sedan över åkrarna vid Stenbacka/Lillbros/Mörks. Vi vet ju att Arbrå IK hade en fin skidsektion med både topp och bredd vad gäller ren skidåkning, medan Vallsta SK var duktiga budkavleåkare och erövrade flera SM. Arbrå och Vallsta tampades väldeliga i ”Kyrkbergsloppet” där man skulle runda TV-masten. Föreningen Koldemopojkarna startade den äldsta skidtävlingen i Hälsingland, ”Björnens Spår” i tidigt 40-tal. Den tävlingen lever än som vi vet i Vallsta SK:s regi. I Norränge fanns det gott om barn på 40-talet. Då fanns det inga datorer eller TV så vi barn sysslade med uteaktiviteter som att springa ikapp och att åka skidtävlingar. Och naturligtvis fotboll, och bandy. Skridskoåkning på Bydammen var ett kapitel för sig. Min mor blev hysterisk men maktlös varje höst när jag meddelade att isen höll. Lillbropojkarna och jag mätte isen på så vis att vi kastade stenar i stigande storlek. Till sist när vi tyckte att stenarna var stora nog och inte gick genom isen, ansåg vi att den höll. Men det var på ”vippen” många gånger. Så mor var inte ängslig i onödan. Vi tävlade på skidor över vinterkalla åkrar. Våra skidor och bindningar lämnade mycket övrigt att önska. Skidorna var som brädlappar utan spann och vallan var i bästa fall trätjära. Det hände då och då att man tappade åtminstone en skida, beroende på dåliga sulor på det enda par pjäxor man hade. Men tävlade gjorde vi och hade roligt. I dag sitter skidorna som handsken och glider ypperligt. I tidens gång sker förändringar, i de flesta all till det bättre. Som skidutrustningen till exempel...  
Eric Berglund

**En vårvinterutflykt till Gäddede** I slutet av mars åkte Per-Åke och Putte till Gäddede för att åka det berömda Flyktingloppet. Väl där uppe så letades Leif Pehrsson upp, som även han skulle åka loppet. Han och vapendragaren Korbran hade kontakter med Näl-dens SK och de hade fixat övernattnig åt oss, vilket kan behövas då det är närmare 50 mil upp till Gäddede. När vi kom upp hade det korta loppet på 15 km gått. Det startar vid Norska gränsen och går över Murhatten till målet i Gäddede. Ungefär 1000 startade denna lördag. Under lördagen var det snöglopp och allmänt dåligt väder. Som vanligt innan ett sådant lopp går kvällen åt till vallning och andra förberedelser så som stude-rande av banprofilen. Det vi då såg var att loppet som är 42 km börjar i Nordli med en rejäl uppförsbacke upp på ett lågfjäll sedan lika mycket ner, och som det sägs, riktigt brant neråt till en annan by. Därefter åter en körare med motbackar med tillhörande lätt utförsåkning fram till gränsen där klättringen uppför Murhatten börjar, likt loppet på lördagen. Hur blev det då? -Jo, vädret på Söndagen var 6 grader kallt, inte ett moln på himlen och strålande sol. Kunde det bli bättre? Eftersom vi kallar oss motionärer så star-tade vi i en grupp 2.5min efter Northug, Svärd och de andra som hade bråttom till sina spurtpris och målpris. Vi passade även på att ställa oss allra sist med tanke på att vi ville ta det lugnt från början. Cirka 800st åkte på söndagen. Loppet började med en lång slak-mota på 6km och vi insåg ganska snart att så defensiv behöver vi inte vara, så när plats medgavs drog vi förbi åkare efter åkare. På toppen efter ca en mil var det vätskekontroll, där efter började utförskörningen. Den var häftig (undrar hur fort det skulle gå vid is-före)? Spåret breddades och lades om i serpentinsvängar för ungefär tio år sedan, innan dess var det rent av farligt, som ett smärre störtlopp rakt ner till byn. Sedan skulle mota nr 2 komma, men den märkte vi inte så mycket av. Däremot hade vi flera km glidsträcka fram till gränsen så nog hade vi tagit höjd. Från gränsen och upp till Murhatten var det tungt. En dubbel Marcialonga backe, dvs 5 km, men mestadels saxning för trötta krop-par. Det gick sakta, Per-Åke åkte ifrån eftersom han hade mer krut i benen. Från toppen och till målet var det desto härligare med 7 km mer eller mindre i fartställning. Till målet kom vi för att få reda på att Northug vunnit och tagit alla spurtpris utom det första som kom efter 500m. Själva vann vi på att bara ha fått åka ett sånt härligt lopp i ett härligt väder. Även ett lottnings pris till bland förstagångsåkare togs hem, 1000kr. Vi kan verk-ligen rekommendera detta lopp till alla som vill prova något annat än de vanliga loppen på nära håll. En sak vi tänkte på var att spåren ej blev sönderplogade, det må nog bero på att deltagarna kunde åka skidor och var glada när man kunde glida fram. Naturligtvis var det mest Norrmän med och de vet ju hur man går på skidor.

*Upphittat: Blått, upplåsbart liggunderlag, Svart McKinley sovsäck.  
Saknar du detta från Vasaloppet 2010?  
Ring Stefan 070-341 96 68*