

# VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 2 2014 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 41

### Snart har vi skidspår?

Ja det får vi verkligen hoppas, men då fordras det både kyla och snö, något som vi saknade förra säsongen. Den dåliga snötillgången innebar att vi inte kunde ha någon träning/skidskola för våra medlemmar. Den här skidsäsongen hoppas vi dock på bättre väder med mycket snö och fina skidspår. Vi behöver en bra vinter för att upprätthålla eller återuppväcka skidintresset hos våra barn och ungdomar som tyvärr har minskat de senaste åren. Stort intresse finner vi däremot hos vuxna, det märks bl.a. genom alla anmälningar till motionsloppen och de stora klassiska långloppen som Vasaloppet, Marcialonga m.fl. Men för att åka dom här loppen fordras det ordentlig skidträning på snö och inte bara barmarksträning. För alla er som är skidsugna planerar Vallsta SK att dra igång skidträning/skidskola efter nyår för både vuxna och barn och ungdom. Vi återkommer med mera detaljer senare. Är du intresserad att delta och/eller kan tänka dig att hjälpa till med framför allt barnskidskola –Hör då av dig till Kalle Söråker eller till någon annan av oss i styrelsen. Vi i Vallsta SK sköter ideellt ortens skidspår, vilket innebär både kostnader och arbete för föreningen och som medlem är du med och stödjer detta arbete. Vi Vallsta SK ser gärna fler motionerande och ideellt arbetande medlemmar i våra skidspår i vinter!

Leif Pehrson  
Ordf. Vallsta SK

### Vasaloppet 2015

Eftersom det verkar vara stort intresse för loppet 2015 vill jag att ni anmäler er tidigt om ni vill vara med på vår Vasaloppsresa, först till kvarn. Anmäl er till mig på [hans-goran.frisk@helsingenet.com](mailto:hans-goran.frisk@helsingenet.com), tel. 0278-45516 eller tel. 070-31 88 150.

Hälsningar Hans-Göran Frisk,  
reseledare Vasaloppet



### Kvaråsloppet

Under många år har Vallsta skidklubb anordnat Iste-Sjön-Runt vid Kvarnvallen i Bogården. Eftersom det nu är annan verksamhet på Kvarnvallen, var en flytt av arrangemanget en förutsättning för att kunna arrangera loppet. Så onsdagen den 20 augusti anordnade Vallsta SK premiären av Kvaråsloppet i Simeå. En runda på 7,7 km i blandad terräng med start vid Orsjö IP, även en kortare bana på 2,9 km för de yngre deltagarna. Årets lopp lockade ca 50 löpare och speciellt roligt var att längdskidåkaren Daniel Richardsson från Hudiksvalls IF som var en av deltagarna. Kvällens speaker Peder Persson fick sig både en och två intervjuer med OS-medaljören. Ett stort tack till alla funktionärer som gjorde premiären av Kvaråsloppet möjligt! Ett speciellt tack till Lennart Persson (bilden nedan visar en glad Lennart tillsammans med Daniel Richardsson), Simeå som lägger ner ett enormt arbete med att röja många stigar och leder i vår närhet, så även banan till Kvaråsloppet!



*Eva Berggren har tagit de fina bilderna vid Kvaråsloppet.*



### **Löpsktionens verksamhet 2014**

Förra hösten/vintern gick Tony Backeby tränarutbildning vilket vi övriga fick känna på under hela säsongen. Det började inne i Höghammarhallen under vintern där både vuxna och barn fick träningskvällar med varierat innehåll. Några var även med på tävlingar inne i hallen när den säsongen kom igång.

Resultat veteran inomhus-DM: 3000 m Kvinnor: K35 Helena Fernström (12:07:56) Män: M40 Mikael Leek (11:11:20), M45 Tommy Rask (11:28:65) och M50 Micke Jönsson (12:24:47). 800 m; M45 Tommy Rask (2:31:44), M40 Mikael Leek (2:34:02), M35 Henrik Ingvarsson (2:46:33), M50 Micke Jönsson (2:47:75) och M80 Erik Berglund (3:40:57).

Därefter arrangerades ett läger i Falun tillsammans med Edsbyns löpargång. Det framkallade träningsvärk, eller hur? Förutom sju träningspass i solsken hann vi med lekar och andra trevligheter.

I maj månad var vi ett gäng tappra löpare som sprang halvmarathon i Gävle. Under samma helg sprang coachen Tony Backeby halvmarathon i Tyskland för tredje gången. I år i Regensburg på tiden 1:30:40.

Löparserien och DM tävlingarna följde, som vanligt var vi arrangörer till ett par av dessa. Sommaren närmade sig och Maran i Stockholm där vi hade Micke Jönsson som sprang på tiden 3:49:19 och Tommy Rask på 3:56:23.

Mitt under sommaren när det var som varmast kom vi på att vi ska prova en krävande terrängbana som startade i Orbaden och gick över Åsberget ner till Simeå och vidare upp till Torsborg. Målet var på Orsjö Ip. Vi var 28 st som testade den drygt 14km långa banan och sannolikt arrangeras tävlingen på riktigt till sommaren 2015.

Under hela säsongen fortsatte Tony att skicka sms med kallelser till olika träningar som blev välbesökta.

I juli sprang Maria Westling och Helena Fernström Jordgubbsloppet och DM i halvmaraton i Jättendal. När vi kom till augusti var det väl dags för examen med Hälsingegårdssloppet, Vasastafetten och vårt eget nya Kvaråsloppet.

Lite resultat på detta: Helena Fernström vann damklassen DM halvmaraton på 1:31:38 och damklassen i stora Hälsingegårdarsloppet på tiden 2:21:31. Mikael Leek var snabbaste Vallsta-löpare på tiden 2:15:22. Även Lars Björklund sprang hela det loppet på 3 mil på tiden 2:33:18. 2 lag skötte sig även dom med den äran. Dock ingen pallplats i år.

I Vasastfetten deltog vi med 2 lag och vi gjorde vår bästa tid på flera år så träningen har gett resultat. I nya loppet Ultravasan kämpade sig Tomas Jonsson och Staffan Milebo igenom tillsammans med runt 700 andra som inte heller ser några begränsningar i sitt löpande.

Istesjön runt blev i år Kvaråsloppet pga ändrade förhållanden på Kvarnvallen i Bogården. Så nu huserar vi istället på Orsjö IP där Per Ljung numera basar. Resultat från Kvaråsloppet och Lidingölopp finns i bladet.

Kvarårsloppet		VALLSTA SK		2014-08-20	
Plac	Namn	Herrar Klubb	Tid		
1	Magnus Lindberg	Ockelbo SK	27,53		
2	Daniel Richardsson	Hudiksvalls IF	29,29		
3	Daniel Karlberg	Ljusdal RC	31,14		
4	Stefan Jonsson	Vallsta SK	32,03		
5	Fredrik Broman	Edsbyns IF	32,38		
6	Lars Björklund	Vallsta SK	34,32		
7	Johan Berggren	Järvsö IF	35,21		
8	Björn Jonsing	Rehns BK	36,12		
9	Pär Eklund	Alfta	37,14		
10	Patrik Nyhem	Bollnäs	37,19		
11	Ake Rask	Alfta	37,45		
12	Tommy Rask	Vallsta SK	38,11		
13	Bo Larsson	Järvsö IF	38,11		
14	Henrik Ingvarsson	Vallsta SK	39,26		
15	Joakim Larsson	Söräng	39,39		
16	Micke Rönnlund	Ockelbo SK	39,40		
17	Robin Ljung	Vallsta SK	39,55		
18	Pär Ljung	Vallsta SK	39,55		
19	Johan Persson	Bollnäs FIK	39,56		
20	Micke Jönsson	Vallsta SK	39,57		
21	Emil Björklund	Rehns BK	40,37		
22	Stig Rask	Alfta	41,08		
23	Peter Mårtensson	Vallsta SK	45,37		
24	Nils-Erik Nilsson	Vallsta SK	47,25		
25	Andreas Lund	Bollnäs	47,57		

## Du har väl betalat in 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



*Bilden visar ett  
glatt gäng på  
träningläger i  
Falun!*

26	Hans Persson	Bollnäs FIK	49,32
27	Per-Axel Eriksson	Kilafors	49,35
28	Torbjörn Häll	Bollnäs	56,13
	<b>Damer</b>		
1	Emma Jonsson	Ockelbo SK	37,00
2	Helena Färnström	Vallsta SK	37,21
3	Sandra Svensk	Edsbyns IF	38,40
4	Evelina Rask	Alfta GIF	41,45
5	Lina Landin	Rehns BK	42,10
6	Ylva Lundin	Edsbyns IF	44,09
7	Frida Persson	Alfta	48,03
8	Kerstin Andersson	Bollnäs	56,11
	Maria Westling	Vallsta SK	UTG
	<b>P 10</b>		
	1 Albin Persson	Alfta	18,29
	2 Linus Persson	Vallsta SK	20,13
	<b>P 11-12</b>		
	1 Olof Berggren	Vallsta SK	20,30
	2 Ingemar Gevert	Järvsö IF	20,34
	<b>F 10</b>		
	1 Klara Berggren	Järvsö IF	18,24
	2 Agnes Persson	Vallsta SK	19,52
	3 Lydia Persson	Alfta	19,57
	4 Nea Johansson	Vallsta SK	20,08
	<b>F 11-12</b>		
	1 Tova Myhr	Bollnäs Fik	15,16

### Lidingöloppet K30

2014	85	<a href="#">Helena Fernström</a>	1978	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:27:37</a>
2014	2056	<a href="#">Sara Myrberg</a>	1979	Vallsta SK	SWE	<a href="#">03:13:43</a>

### Lidingöloppet K50

2014	50	<a href="#">Margareta Wellander</a>	1962	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:58:32</a>
------	----	-------------------------------------	------	------------	-----	--------------------------

### Lidingöloppet M30

2014	698	<a href="#">Lars Björklund</a>	1984	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:18:09</a>
2014	2213	<a href="#">Tony Backeby</a>	1957	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:33:32</a>
2014	2640	<a href="#">Olov Svärd</a>	1978	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:36:49</a>
2014	3175	<a href="#">Tommy Rask</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:40:08</a>
2014	5786	<a href="#">Per-Åke Strömberg</a>	1959	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:55:01</a>
2014	6235	<a href="#">Thomas Jonsson</a>	1981	Vallsta sk	SWE	<a href="#">02:57:25</a>
2014	6559	<a href="#">Mikael Jönsson</a>	1963	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:59:07</a>
2014	8260	<a href="#">Joakim Persson</a>	1985	Vallsta SK	SWE	<a href="#">03:11:10</a>
2014	9213	<a href="#">Peter Mårtensson</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">03:19:47</a>
2014	12372	<a href="#">Joachim Lönnberg</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">04:44:37</a>

### Lidingöloppet M60

2014	40	<a href="#">Gilbert Wellander</a>	1952	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:49:12</a>
------	----	-----------------------------------	------	------------	-----	--------------------------

### Lidingöloppet M80

2014	2	<a href="#">Eric Berglund</a>	1932	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:22:47</a>
------	---	-------------------------------	------	------------	-----	--------------------------

### Lidingöloppet MK15

2014	664	<a href="#">Maria Westling</a>	1959	Vallsta sk	SWE	<a href="#">01:17:52</a>
2014	3099	<a href="#">Katarina Eriksson</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">01:37:02</a>

#### Kort rapport från Orienteringssektionen

För Hälsinglands sörklubbar har en verksamhetsutvecklare varit anställd under 2014. Vi i Vallsta SK har inte utnyttjat honom ännu men ska nästa vår starta igång verksamheten och detta för både unga och gamla. Vi har i sommar ritat kartor kring Vallsta och Arbrå skola men även på Forsön. Vi har även skaffat oss sport ident som är ett bra hjälpmedel vid träningsorienteringar för tidtagning och kontrolltagning. Det är några stycken av oss som sprungit tävlingar i sommar. Så 2015 då ska vi vara igång ordentligt igen med fler starter i Sörklubbs, träningstävling som under vår och höst som arrangeras av klubbarna i södra Hälsingland.

Hälsningar Per-Åke

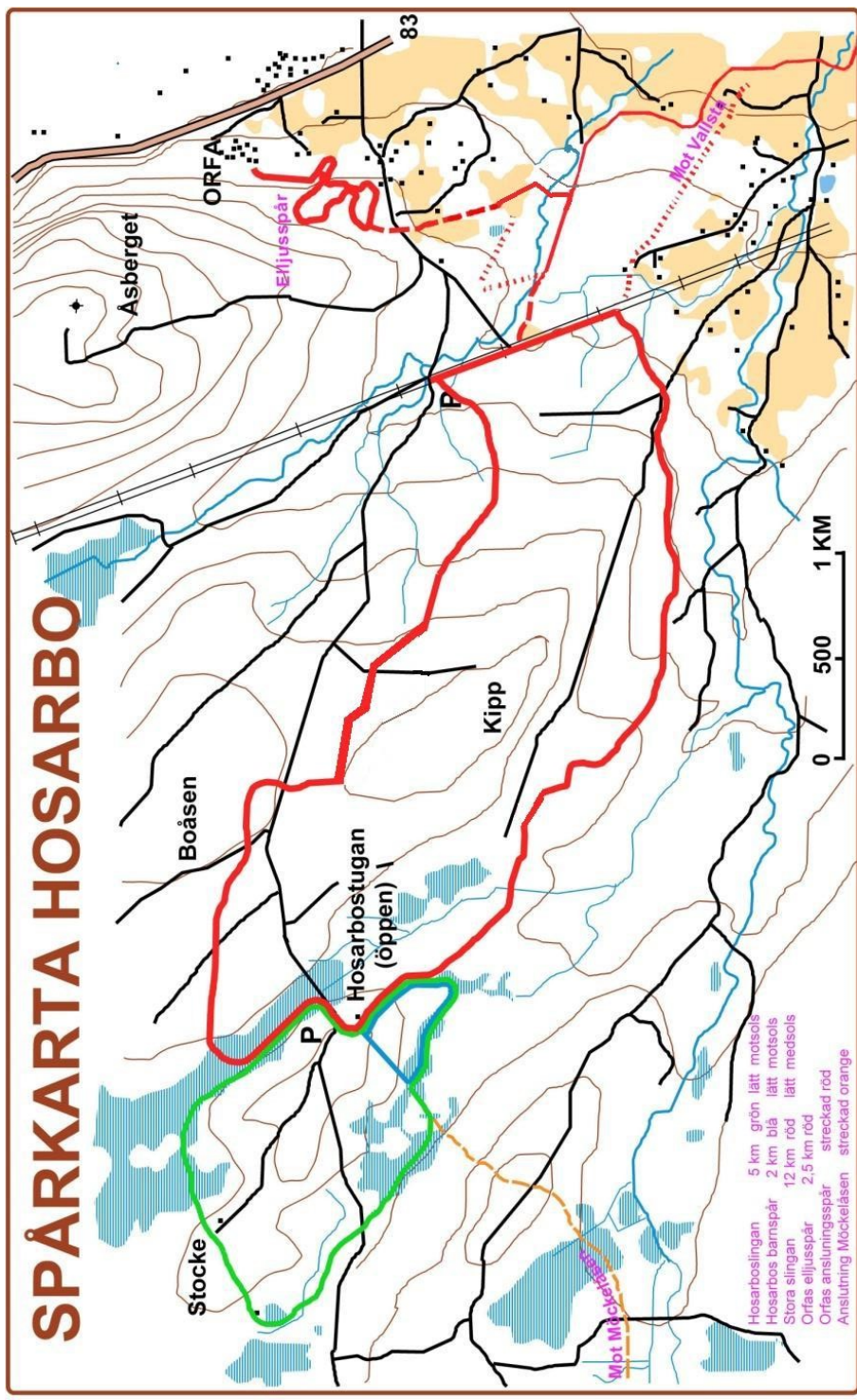


Vi är med och delar på 50 miljoner!

Vår förening är ansluten till Svenska Spels satsning Gräsroten och av 50 miljoner går mindre än tre till Gävleborg. Det unika med denna satsning är att alla som spelar hos Svenska Spel är med och bestämmer till vilka föreningar pengarna ska gå. Välj oss som din favoritförening nästa gång du spelar hos Svenska Spel. Då är vi med och delar på pengarna.

Du gör det i din spelbutik, på [svenskaspel.se/grasroten](http://svenskaspel.se/grasroten) eller genom att ringa Svenska Spels Kundservice på 0770-11 11 11.

Tack för ditt stöd!



Spårkarta efter fjolårets ändring där spåret ska gå nedanför Hanssons ladugård och in på spåret mellan Grubbyn och Kraftledningen