



Wallsta SK

VSK BLADET



Nr 2 2019 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 46

Löparsektionen 2019

Ännu ett år har gått och våra löpare har presterat bra tycker jag. En del personliga rekord blev det allt. Tyvärr blir vi färre aktiva. En del skador och brist på motivation är väl några anledningar. Förhoppningsvis vänder det snart. Här kommer några utvalda lopp som vi har haft löpare med i. Längre fram i bladet har Jens Olsson delat med sig av sin resa igenom Buff 50km Fjällmara i Bydalen.

Började året med sedvanliga Löparserien. Där vi var några tappra som ställde upp. DM-

Milen i Ljusdal lyckades Thomas Jonsson med bedriften "sub40" 39.36 min och Henrik Ingvarsson och Helena Fernström hade en rafflande duell där det skilde bara en sekund i mål.

I maj hade vi tre löpare som ställde upp på Gävle Halvmaraton. Lars Björklund 1.22.10, Jon Olsson 1.33.03, Henrik Ingvarsson 1.35.56

Vi hade fyra som ställde upp på Stockholm Maraton. Grymt bra tider! Helena Fernström 3.11.10, Jon Olsson 3.31.20, Nina Malmberg 3.39.58, Oskar Åkerlund 3.47.54.

Vi fick ihop ett herrlag och två ensamlöpare på Hälsingegårdars stafetten [bilden ovan]. Herrlaget lyckades knipa åt sig en 5:e plats 2.10.46. Helena Fernström vann på tiden 2.19.36 och Henrik Ingvarsson blev 4:a på 2.21.41.

Vi hade två som sprang Ultravasan90. Fruktansvärt bra prestationer. Hatten av!!! Eva Berglund 9.12.45, Nina Malmberg 11.31.22.

Vasakvartetten hade vi ett lag i. 7.11.10 gav oss en 11:e plats. På det klassiska Lidingöloppet 30km hade vi två tappra löpare: Henrik Ingvarsson 2.37.26, Roger Henningsson 2.46.36.

Vi har också anordnat två lopp som gick bra. Två Toppar och Kvaråsloppet. Hoppas på bra prestationer även nästa år! Om de är någon som är sugen på att springa nån stafett nästa år, så tveka inte att höra av er! Hälsningar Henrik Ingvarsson



För något år sedan tog vi över Hosarbostugan. Vi sökte och fick ett bidrag från Arbrå Undersviks vindkraftsfond för att rusta upp och bevara området.

Här kommer en liten redovisning på vad vi hittills har åstadkommit i Hosarbo:

- Målat vedboden
- Ställt iordning vattenbrunnen
- Lyft byggnader, rensat och lagt sten inunder
- Murat skorsten
- Ordnat ny takstege, inklusive glid-skydd
- Sotaren har utfört besiktning av skorsten
- Røjning av busk och sly runt stugan
- Allmänt fix och lagning på stugan
- Brunnsringar till eldstäder



Vi kommer till sommaren att avsluta projektet med de sista åtgärderna vi tänkt göra.



Bydalens Fjällmaraton

I år var det min tredje resa till Bydalen och den andra på 50k. Under mitt premiärår sprang jag deras 22k.

Bydalens 50k är ett upplevelselopp av rang, där man får se fantastiska vyer och springa/gå i våldsamma backar, både uppför och utför. De två första milen går väl an, men när man sedan börjar klättringen uppför Drommen från Bydalen så börjar man fundera vad man har gett sig ut på? En bra dag håller man en hastighet på 20 min/km.

Dromskåran passeras och då inser man vilken fantastisk natur vi har i Sverige, magnifik. Denna plats är en av de häftigaste platser jag varit på. När man springer in på kontrollen vid tre mil som ligger i slalombacken i Höglekardalen då ser man röda mattan vid målgången som ligger endast 300 meter längre ner. Det känns extremt tungt att samla ihop sig då det fortfarande är två mil kvar innan egen målgång kan ske.

Man lämnar slalombacken bakom sig och börjar bege sig mot Falkfångarfjället där nästa kontroll ligger, detta blir en rejäl prövning då man nyss sett målgången. Vid sista kontrollen bjuds det på chokladbollar och godis och då helt plötsligt var det



vårt mödan och där inser man att det bara är en mil kvar. Den sista milen börjar med tre kilometer lätt utförslöpning. Därefter ska man dock upp på Drommen igen och då finns det i princip inga krafter kvar. När man slutligen kommer in på upploppet som är utför liftspåret i Höglekardalen så har man inga möjligheter att bromsa. Benen är stendöda och stumma, sicksacklöpning utför blir alternativet som leder mig i mål. Känslan vid målgång är magisk, en känsla som inte går att beskriva utan måste upplevas.

Kanske låter det underligt, galet, eller till och med sinnessjukt, men 22 augusti 2020 står jag återigen på startlinjen och jag hoppas innerligt att just vi ses.

Jens Olsson (tid: 7:43)

Nordenskiöldsloppet 2019: svett, skavsår och tårar

Fredagen den 29 mars 2019 anlände jag och min chaufför till Jokkmokk, dagen före årets tävling som jag hade tränat för. Vi började med att hämta ut nummerlappen och stoppade in ombyte i påsarna som skulle köras ut till de olika vätskekontrollerna som fanns ute efter banan, efter det så åkte vi in till närmsta pizzeria och åt en pizza, sen iväg till boendet och la fram alla kläder så att det skulle gå snabbt att klä på sig och kontrollerade att alla saker som skulle med fanns där. Tidigt ner i sängen klockan 20.00 men somnade först vid 23.00 efter att resten utav alla tävlande hade slutat prata i telefon med deras anhöriga hemma.

Klockan ringde 04.00, klädde på mig understället och gick ut till köket och började värma upp vattnet till sportdrycken, sen blev det en smarrig måltid med pasta och kyckling. 04.30 så var allt klart för att börja åka iväg och hämta skidorna som var på vallning, men när jag ska plocka upp vätskebältet så såg jag att hela sängen var dyngsur och vätskebältet hade ett hål i sig.. några som skulle åka med oss till start hade lite tejp som vi försökte laga vätskebältet med. Klockan 05.20 så såg jag att det återigen hade börjat rinna ifrån det och jag börjar lätt få panik och inser att jag måste få tag i superlim, och en väldans tur hade jag efter att en utav funktionärerna sa att dem hade det hemma och gick hem efter det! Klockan 05.35 kommer hon tillbaka och jag försöker limma ihop själva plastpåsen och efter många försök så lyckas jag få det tätt!

05.45 går jag ner till mina skidor och försöker lugna nerverna och går in i min egna bubbla för att försöka glömma bort hur många tävlande det var som stod där, alla verkar glada och många frågar vad man har för mål med tävlingen och alla säger såklart att dem ska ta sig igenom dem tuffa 22-milen! Jag hade sedan innan 2 mål: ett att ta mig igenom och det andra att ta mig igenom under tiden 21 timmar och 22 minuter för att få medaljen!

06.00 går starten och allt flyter på som vasaloppsstarterna i lugnt och fint tempo men en otroligt stark motvind på 20-25 sekundmeter som man verkligen fick kriga emot när det blev öppen mark och ute på isarna.

Efter att ha kommit en bit in i tävlingen börjar det komma skyltar som det stod att vi hade kört 30 km på och jag tänkte att fasen va fort vi måste ha kört och tänkte att den här medaljtiden kommer vara hur enkelt som helst att fixa i den här tempot! Men såklart är det någon skyltansvarig som har satt skyltarna fel insåg jag när jag kom till en annan skylt där det stod 10 km på! Jaja såklart kan det bli fel ibland och jag fortsatte att kriga på i den motvinden och kom till första vätskekontrollen och tog då 2 koppar med sportdryck och det var verkligen något som inte föll mig i smaken alls, en smak som påminde mig av kräftsblad!

Efter den kontrollen så började det bli brant och långa uppförsbackar, en känsla som var att de här backarna aldrig tog slut och när det väl blev nedförsbackar så var det sådana kraftiga stormvindar som gjorde att man knappt rörde sig alls i spåret och man fick absolut inget gratis. Funktionärerna gjorde allt de kunde för att försöka hålla skidspåren uppe så gott det gick med skotrar som drog spårdragare och skidåkare som tolkade för att försöka hålla något spår åkbart men det drev igen.

Ungefär halvvägs in i loppet, ungefär vid kontroll Granudden, så kom en otroligt lång nedförsbacke som man ändå hade en hyfsad fart i och kunde vila kroppen i men insåg under tiden att, fan den

där backen ska jag åka upp för också! Jag stannade en stund vid den kontrollen för att slänga i mig en macka, några gels, sportdryck sen iväg igen. Nästan vid vändningen 100 km så kändes allt tungt, kroppen saknade energi, allt som man hade kolhydratladdat under veckan var borta. Enorma vindar tog tag i mig och det gick sakta som tusan, men jag hade ett gäng på 10 stycken som tog rygg på mig, kommer ihåg att det var någon som kände någon från Vallsta SK som peppade mig och sa att jag var stark!

Vätskebältet hade varit tomt ett bra tag och energin för att ligga och dra tog slut och jag var tvungen att gå ur spår och släppa förbi den gruppen och försöka lägga mig i suget men orken fanns inte riktigt där. Väl framme vid vändningen, trodde jag i alla fall, kommer en funktionär fram och säger att det bara är 2 km kvar till vändningen så 4 km kvar hit igen och att jag skulle få mat då! Snabbt iväg från kontrollen och rundar vid vändningen och äntligen kände jag vinden i ryggen och jag kände mig så jädra snabb!

Väl tillbaka vid kontrollen kopplade jag ur skidorna och gick fram till maten, det serverades köttssoppa som var riktigt god och var enormt eftertraktad i hopp om att få mer energi. Efter 2 portioner var det dags att kolla vad jag hade lagt i min påse på den här kontrollen, såklart var det min riktiga pannlampa som jag skulle ha lagt i en annan påse så det var bara att bita i det sura äpplet och ta på sig den här trots att det var ljus och flera timmar tills att mörkret skulle komma. Innan avfärd så fyllde jag på vätskeblåset igen och for iväg, och efter 2 km så sprack påsen igen och sportdrycken rann från rumpen och ner i pjäxorna, större otur än det här kunde man ju inte få tänkte jag, men då dog även medvinden!

Väl tillbaka till Granudden så tankade jag kroppen rejält med sportdryck, gels, bars, mackor, blåbärs-soppa och banan. Kollade då på klockan och tänkte då att fan jag kommer inte klara medalj tiden, så jag tog det lugnt där ifrån och stannade ganska länge på alla kontroller där efter. Vid 160 km så stannade jag och lämnade in skidorna för att få lite bättre glid, fästet var fortfarande grymt! Tog även och åt lite mat som var någon gryta med stekfläsk och pasta, kommer aldrig att glömma den personen som stod bakom mig i kön och sa: -Det här kommer nog inte bli bra, har varit vegetarian i snart 10 år! Haha, önskade honom lycka till och for iväg igen, nu var det dax att börja tända pannlamporna! Det var magiskt, ett orört landskap, igenom gammelskog, ut på myrar, upp för backar, ibland skymtade man någon skidåkares pannlampa men annars var det lugnt och skönt! Nu hade jag kommit tillbaka till starten 200 km in i loppet, jag blir hämtad utav en tjej som tar av mina skidor, leder mig fram till en bänk framför en lägereld, lägger en varm filt runt mig, hämtar en tallrik mat och sportdryck åt mig. Jag började grina och tyckte det här var så jävla snällt och var så enormt tacksam för alla underbara funktionärer som hjälper alla runt den här sjuka tävlingen! Det var nästan som Vallsta SK:s kontroll på Vasaloppet, ni är bäst!



Tillslut lämnade jag lägret och det var enormt tungt och gjorde ont överallt men det var 20 km kvar till mål! Jag hade siktet på att ta mig i mål men det var långt kvar. När skylten kom som visade att det var 10 km kvar blev jag väldigt försiktig i nedförsbackarna, det var blankis och jag ville absolut inte bryta något ben p.g.a. att man åker för fort nedför backarna när man är trött. Jag kommer ikapp 2 stycken åkare som håller ett bra tempo så jag slår följe med dem tills det är 2 km kvar, då

lägger jag in lite snabbare fart. Vid 500 meter kvar utav loppet ser jag någon som börjar ta in på mig och jag ökar farten ytterligare och nu återstår enbart 200 meter och det känns som att den personen är jämsides och jag får någon konstig kraft och klarar av att staka med en enorm kraft och håller min plats ända in i mål! Funktionärerna kom och slängde runt en medalj runt halsen på mig och jag bröt ut direkt och frågade om det där var något jädra tröstpris?! Nej, sa hon och sa att jag hade klarat att köra loppet på medaljtid och pekade upp på tid tavlan ovanför mål och det stod 20 timmar och 51 minuter! Otroligt! Jag hade hela tiden trott att jag misslyckades med det pga. ändringen utav sommartid! I målet stod min chaufför Patrik med en kall Pilsner, den var god! Jag fick av mig skidorna och vi började gå mot bilen, men det var tunga steg dit och det var knappt att man kunde lyfta upp benen in i bilen (Pickup). Vi åkte till Sportcentret så jag kunde hoppa in i duschen och det var nog det värsta jag har gjort, insåg att jag hade skavsår i ljumskarna som hade blivit blödande sår samt i armhålorna, enorma blåsor i händerna och i fötterna. Väl hemma så tog det 2 dagar att kunna ta sig ur sängen utan att glida ner längs sidan, men dag 3 var det dax igen för en skidtävling men med en lite normalare distans om 20km. Nu såhär någon vecka efter loppet [när den här texten är skriven] känns det sjukt kul att ha klarat den här enormt jobbiga tävling på 220 km i storm och motvind under 100 km och en bana som kändes som att det bara var en lång uppförsbacke med nästan 2000 höjdmeter! Nu är nästa fråga vem utav er i Vallsta SK ska hänga med och köra Nordenskiöldslppet 2020?! Hälsningar från Oskar Åkerlund



Undrar du om skidspåret är preparerat? På <https://www.skidspar.se/gavleborg/bollnas/> kan ni under vintern gå in och bevaka status på skidspåren i och omkring Bollnäs.



Laddade löpare inför Stockholm Marathon 2019.

Bli förenings- fadder!

Hjälp oss stärka ungdoms-
idrotten genom Gräsrotten.

Vad kan vara viktigare än att ungdomar får röra på sig och utöva den idrott de gillar? Det som många tar för givet är inte alltid möjligt för alla.

Vi har genom Gräsrotten årligen avsatt 50 miljoner till ungdomsidrotten. Tack vare våra kunder som anslutit sig till tjänsten, kan vi på Svenska Spel varje år dela ut 50 miljoner till de föreningar som de valt att bli faddrar till. Det betyder att dessa föreningar t ex kan köpa nya bollar, bygga nytt omklädningsrum eller åka på det efterlängtrade träningslägret.

Om du är kund hos Svenska Spel kan du också vara med och påverka vilka som får dela på pengarna. Anslut dina favoritföreningar på svenskaspel.se/grasrotten eller hos ditt spelombud så kan du vara med och göra skillnad!

 **Gräsrotten**
FÖR UNGDOMSIDROTTE I SVERIGE



Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2020. Vi är tack-
samma för våra medlemmar och vill gärna ha dig som medlem
även kommande år. Tack på förhand!

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

Med vänliga hälsningar styrelsen

