



Wallsta SK

VSK
BLADET



Nr 2 2022 Ansvarig utgivare: Maria Frisk **Årgång 49**

Löparsektionen 2022

I år har det varit lite aktivitet på löparfronten. Många lopp har gått av stapeln och Vallsta SK har arrangerat ett lopp och varit medarrangör i ett annat lopp.

Kvaråsloppet: 28st deltagare och Träslottsloppet: 42st deltagare.

Några resultat har vi här nedan, men den mest aktiva löparen Mr. Leek har summerat sitt år och det kan ni läsa om på nästa sida.

Vasatrippeln45: (Åka skidor, cykla och springa halva vasaloppet)

Henrik Ingvarsson 12:27:26

Stockholm Halvmaraton:

Tony Tjerneld 1:50:12

Roger Henningsson 1:46:09

Lidingöloppet 30km:

Mikael Leek 2:36:34

Finns det några som vill komma igång med träningen så tveka inte att höra av er! Nu ser vi fram emot löparåret 2023 [nåja, först en skidsäsong. Reds anm.]

Vallsta SK är en del av Svenska Spels initiativ Gräsroten som årligen delar ut miljoner till ungdomsidrotten. Välj oss nästa gång du spelar så är vi med och delar på pengarna. Gör det på svenskaspel.se/grasroten eller hos ditt ombud. Hittills i år har vi samlat ihop 2236kr tack vare er.

Tack för det!



Löparåret 2022 med Mikael Leek

Efter ett par år med väldigt lite löpning på grund av tappad motivation så började glädjen med löpningen komma tillbaka under senare delen av 2021. Jag nötte på med några löparpass i veckan under vintern/våren 2022 och för att försöka få en rivstart på säsongen så anmälde jag mig till Järvsö Camps löparläger 5-8 maj. Då ledarna på lägret var kända löparnamn så som Anders Szalkai, Peppe Lindholm, Markus Torgeby och L-G Skoog som höll i pass och föreläsningar så var inspirationen på topp efteråt. Föreläsningen med Markus Torgeby och långpasset sista dagen tillsammans med Anders Szalkai var de riktiga höjdpunkterna på lägret. Men lägret var helt klart på en hög nivå rakt över och blir det ett nytt till våren så är chansen stor att jag åker igen. Den enda i förhand inplanerade tävlingen jag hade i år var Lidingöloppet som jag anmält mig till tidigt under året. I övrigt så var planen att leta tävlingar som passade in vardagen och här kommer en liten sammanställning.

Blodomloppet Hudiksvall 23/9 10km Tid 43:14 plac 23

En kul tävling som är arrangerad och bjuder in till högt tempo då banan är väldigt flack och går mestadels på asfalt.

Gåsholmaloppet Axmarbruk 24/6 8km Tid 35:08 plac 29

Det var första gången jag sprang det här loppet. Dagen var riktigt varm så det var härligt svettigt och banan var en trevlig lagom kuperad bana som mest gick efter grusväg.

Moratrailen Mora 10/7 17km Tid 1:27:04 plac 15

Tävlingslusten var stor i början på semestern så jag letade efter en tävling att springa och då hittade jag denna trevliga tävling. Ett fint traillopp som gick efter fina skogstigar, upp och ner för sugande sandbankar längs en fin å i Moras utkanter. Lite inspirerande att få stå bredvid Tove Alexandersson på startlinjen också men det tog inte lång stund efter starten så var den ryggen borta.

Trogstalloppet Trogsta (Forsa) 21/7 8km Tid 35:16 plac 25

Trogstalloppet har jag sprungit många gånger tidigare så det var ett kärt återseende. Det är också ett bra arrangerat lopp med många deltagare. Tyvärr kunde jag inte matcha de tider jag gjort under de tidigare åren men det kommer fler tillfällen.



Bilden är ifrån Järvloppet 2022

Kvaråsloppet Simeå 10/8 7,8km Tid 35:53 plac 6

Klubbens egen tävling som är en favorit. Lite synd att inte fler löpare har hittat den då det är en fin trailbana som är kul och riktigt teknisk bitvis.

Träslottsloppet Arbrå 27/8 9km Tid 41:06 plac 7

Det var första gången denna tävling arrangerades, ett samarrangemang av Vallsta SK och Rehns BK. Även det här loppet har en fin bana med växlande terräng som inbjuder både till hög fart och lite teknisk löpning.

Ultravasan 45k Tid 4:02:45 plac 40

Den var andra gången jag sprang det här loppet som går från Oxberg till Mora. Förra gången var 2018 och då gick det väldigt bra då jag lyckades springa sträckan på en km-tid under 5 min/km. Men man kan inte leva på gamla meriter upptäckte jag och fick slita hårt de sista 15 kilometerna. Placeringsmässigt är jag nöjd men tiden ska förbättras nästa år.

Järvloppet Järvsö 21k 10/9 Tid 2:08:14 plac 9

Älskar man att springa uppför så se till att springa Järvloppet. Banan går runt omkring och upp på Öjeberget i Järvsö. Man värmer upp i ca 8 km med rejäla uppförs- och nerförsbackar tills det riktiga eldprovet kommer med trappstigen, en mer eller mindre naturlig trappa i berget som de tack och lov byggt en ledstång bredvid. Där kommer mjölksyran om den inte gjort det tidigare. Som om det inte räckte med det så fortsatte det uppför till nästa topp och då var det ingen som sprang längre, då tog man sig uppför så gott det gick. Sen var det brant nerför till målområdet bara för att ge sig ut på ett varv till...

Jag var väldigt nöjd efter loppet då jag lyckades med bedriften att springa båda varven på ungefär samma tid.

Lidingöloppet 30k 24/9 Tid 2:36:34 plac 1259

Årets mål Lidingöloppet blev inte som jag tänkt mig. Jag hade tränat och tävlat under sommaren/hösten med skapliga resultat tyckte jag och var förhoppningsfull. Men på hotellet kvällen innan loppet och sen på morgonen så var det inte något bättre. Jag hade funderingar på att ställa in faktiskt men jag tänkte att jag gör ett försök ändå. Men bara några kilometer in på loppet kändes låren inte alls ok, de var som stumma stockar. Jag nötte på och tog mig i mål i alla fall men tiden blev den sämsta av de 7 Lidingölopp jag gjort. Lite less var jag efteråt så klart men samtidigt så inspirerar det mig till att göra ett nytt försök på att ta personbästa nästa år. Än har jag nog några år på mig att kunna klara loppet på medaljtid som är 2:15.

Totalt sett så är jag nöjd med året och mest glad är jag över att fått tillbaka motivationen att springa. Jag ser fram emot nästa år och hoppas att få fler löparkompisar från klubben med på tävlingarna då det varit lite tunt med VSK:are på dem i år.

Tack! *Mvh Mikael Leek*

Vill du följa med på vår Vasaloppsresa i mars 2023? Buss från Arbrå/Bollnäs ToR samt boende hos Eva i Fiskarheden strax utanför Sälen. Hör av dig till Hans-Göran Frisk 070-31 88 150 om du vill boka din plats eller om du vill veta mer.

Stort tack till alla som kom till Hosarbo lördag 21 maj! Nu är det städlat, krattat, röjt och påfyllt i vedförrådet. Årsmötet blev också avhandlat i gott sällskap av bland annat Elin Blixt som skrapade fönster.



I skrivande stund preparerar vi skidspår på Hamresväg och elljusspåret i ORFA. Elljusspåret bana rustas för senaste bidraget från Vindkraftfonden, vi får dikat och pålagt nytt material där banan är dålig så det blir lättare att sköta i fortsättningen och det går att göra skidspår tidigare med mindre snömängd. Vi har röjt längs våra spår och lagat broar men det finns fortfarande flera broar som är i dåligt skick. Ut och njut!

Nu är vi med ny hemsida:

vallstask.se

Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2023

Vi är tacksamma för våra medlemmar och vill gärna ha dig som medlem även kommande år.

Pg: 51 95 67-2

Familj/aktiv 200 kr
Stödmedlem 100 kr
Junior 50 kr

Med vänliga hälsningar
Styrelsen