



Wallsta SK

# VSK BLADET



Nr 1 2023 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 50

Årsmöte den 3 Juni kl. 12.00 i  
Hosarbo. Vi inleder med arbetsdag  
kl. 10.00. Föreningen bjuder på fika  
och grillkorv. Välkomna!



*Två lysande åkare på  
Skidans dag i mars 2023.*

Kalle Söråker och Ove Persson var på **Vindkraftsfondens** utdelning av bidrag. VSK fick 15 000 kr att förnya skoterparken med. Vindkraftsfonden får sina pengar från Vindsnurrorna uppe på skogen i Undersvik - Simeå. I år delades det ut 250 000kr till sökande föreningar och dess projekt.



## Skidans Dag den 4 mars 2023

Ett samarbete mellan Vallsta SK, Gästgivars och Föreningsalliansen, då detta evenemang var ett platsutvecklingsprojekt av Världsarvet Hälsingegårdar med syfte att skapa ett attraktivt och återkommande aktivt vinterevent i och kring Vallsta som engagerar bredden både i deltagande och skapande och som utvecklar platsen och samarbete mellan lokala aktörer från såväl civilsamhälle som näringsliv.

Totalt skidade alla deltagare tillsammans 92 km, så vi tog oss förbi Världsarvsgården Bommars i Letsbo. Syftet med det var att gemensamt ta sig till ett större mål än bara antalet varv i spåret vid Gästgivars. Utrustning gick att låna från Fritidsbanken. Totalt drog evenemanget ca 100 personer, både barn och vuxna.



**Valberedningen hälsar** att om ni har tankar, idéer eller förslag på hur verksamheten kan utvecklas så får ni gärna höra av er till valberedningen genom Ove Persson 070-3639085

Kommande aktiviteter:

- "Hitta ut" och visa förening på Långnäs 6 Juni (nationaldagen)
- Träslottsloppet Lör. 5 Augusti kl. 10.00
- Kvaråsloppet Ons. 9 Augusti kl. 19.00

Läs mer på vår hemsida

## Marcialonga 2023. Version 50 av loppet.

De flesta år sedan 2006 har det funnits Vallstaåkare i det Italienska långloppet. Då var det Maria och Hans-Göran Frisk som var pionjärer. Men -21 och -22 blev det inget deltagande för klubben pga. pandemin. Slutet av januari 2023 var det dock

dags igen att bege sig till hotell Ladinia i Pozza di fassa.

Hotellet hade renoverats och gjorts om sedan vi bodde där senast precis när pandemin började i norra Italien 2020.

Numera sköter Duveskogs reseservice vår resa med bokningar av flyg, buss och hotell. Reseledare är vår ordförande Kalle Söråker. Vi tycker att vi fått till ett bra upplägg på resan med lagom med tid till förberedelser innan loppet och man kan göra mycket efter loppet innan hemresa (utan att gruva sig för ett långlopp på skidor).

På vägen fram mot hotellet passerar vi målorten Cavalese där vi hämtar nummerlappar och inser att nu är det ingen återvändo. Har vi tränat tillräckligt? Hur blir föret? Bara konstsnö? Eller

vanlig snö längst upp i dalen och sedan bara konstsnö? Hur isiga är utförsbackarna när tillräckligt många plogat bort snön? Vallningen? Hur trångt blir det? Håller spåren? Vilket väder blir det?

Ni ser det finns lite att fundera över när vi med bussens hjälp åker längs banan upp mot Hotellet. Det första vi ser är slutbacken av tour de ski (Kallabacken). Vi ser skidstadion i Val di Fiemme (VM-arenan). Genom byn Tesero med hotell Jolanda där vi bodde 2010. Passerar hoppbacken i Predasso kommer fram mot startplatsen i Moena med dess gigantiska snöhögar som ska köras ut på gatorna i byarna som vi åker igenom. Nu kommer bussen att följa spåret vi ska åka om två dagar. Då konstateras att det lutar rejält uppåt i början.



Soraga med dess rejäla saxbacke är bland det sista vi tänker på innan vi anländer till Pozza och hotellet. På Hotell Ladinia har vi bott på sedan 12-13 någon gång. Klockan är då kring 18.00 vi får reda på att middagen är 19.15. Vi hinner ner i spa-avdelningen innan vi börjar ställa in oss vår nya vana med 4 rätters middagar på kvällarna.

Lördagen dagen innan loppet börjar lugnt med frukost. Sedan har vi hela dagen på oss att förbereda inför loppet. Vi tar våra skidor och går de 50m ner till spåret och känner hur snön känns i år. Allt som oftast åker vi upp över i åkriktningen och ser direkt en liten spårändring i byn. Vi åker på andra sidan ån en bit. Bra lösning. Blir mindre salt/grus nerplogat från vägen nu. Kommer upp till byn Pera och hotellet vi bodde 2008 och fortsätter till Mazin där vi bodde 2009. Åker en bit till i dalgången upp mot Canazei men vänder när man kommit fram till hur vi vallar i år. Tillbaka till Hotellet och börjar på att få till skidorna inför morgondagen. Vilket bara störs av promenaden in på byn för att luncha. Per-Åke har lärt oss att äta dubbel ranson pasta carbonara.

Efteråt kommer man ihåg att det hade räckt med en normal portion.

Söndag morgon börjar med frukost kl. 06.00. Sedan ner till vägen och ta en buss ner till startområdet. Starten för eliten går kl. 08.00. Vårt gäng är spritt i olika grupper mellan 08.10. till 09.00. Man har en tid när sin grupp ska åka i väg men det kan dra åt båda håll så man kan få starta både 10 före eller 10 min efter utsatt tid. Oftast är det bra om starten drar ut på tiden för det blir mindre trångt i spåret då. Starten går och man går till spåret och lägger ner skidorna, knäpper fast dom och åker mot startlinjen.

Först kommer vi in i Moena och ofta är det lösa spår här för nylagd snö på gatorna hinner inte alltid frysa ihop. När vi åker ur Moena åker vi på en gångväg där man måste bromsa ner farten. Finns filmer på Youtube hur det kan se ut här när det går lite för fort och underlaget är isigt. I år var den här delen riktigt fin men man hörde att de som startade sent fick vänta i kö åtskilliga minuter innan man kunde åka vidare. Banan är till väldigt stor del bara 2 spår bred vilket gör att backar i åt båda håll bildas köer i de senare startleden.

Vi kämpar oss upp över efter ån passerar saxbacken i Soraga: Nu närmar oss 1 mil och passerar där vi bor. Ute på spårkanten stod vår hejarklack bestående av Kerstin, Susanne och Kerstin. Färden går vidare mot Canazei. Det börjar flacka ut och nu inser man att det är kallt. Neråt - 15. Skidorna glider väldigt dåligt! Vilket inte är bra med tanke på att det snart vänder neröver igen. Vändningen i Canazei ligger efter 18km. Snart passerar vi hejarklacken igen på väg ner mot Moena. Vår hejarklack blev på nervägen utökad med ett par åkare som trivdes bättre där än att åka vidare. Vi nämner inga namn.

När vi närmar oss Moena kommer banans krångligaste passager. Lång saxbacke med kö och trixig nerförkörning ner mot centrum.

Sen man passerat startområdet igen kommer man till en långsträcka med lite lagom medlut ner till Predasso där 45km åkarna går i mål. Sedan man passerat Predasso går man ut i en bredare dal med mycket åkning på plattan. Här är det nästan alltid rejält mycket varmare, så även i år. Här neröver kan man nog säga att det alltid är 100% konstsnö. Skidorna börjar glida lite bättre vilket gör att resan som redan är lång går lite lättare.

In och åka ett varv på skidstadion i bakvarv mot de stora loppen som går där annars. Nu är det 15 km kvar. Vidare under liften till slalombacken till Tour de ski- avslutningen alpe Cermis. Nu ser man målorten Cavalese upp till höger. Långt uppe i branten.

Men vi ska förbi ner till Molina 800 m.ö.h. och vända innan man kommer till avslutningen Cascatan.

Nere i backen finns det som tur var klistermaskiner som rätt snabbt kan lägga ett lager under skidan så man har fäste uppöver. Skulle man innan start valla för att kunna ta sig upp här så kommer man aldrig att komma fram.



Det är alltid ett helt annat före här nere

i dalen än när vi är längst upp på 1400 m.ö.h. Flera av åren vi varit här har det skillnaden i temp varit 15-20 grader mellan ändarna på banan. Backen upp är det bara att ta i det tempo man pallar. Tidigare började backen brant och efter 1 km flackade den ut så det gick hjälpligt att diagonala mot mål. I år tag man höger efter första km och hamnade i ett ännu brantare parti upp till målakan. Men målet finns där uppe och i mål kom de flesta av oss som åkte i år.

I mål letar man sin klädpåse och byter om går kanske och äter eller bara tittar på fler målgångar. Eftersnacket med andra åkare kan man lätt göra på svenska eller norska för halva startfältet på 6500 st är Skandinaver.

Rätt skönt att leta upp en buss och åka till hotellet och kolla av läget hos övriga i gänget under eftermiddag och kväll. När middagen började fattades det ett par man? Christer hade stått i Moena och väntat på buss hemöver rätt länge utan att det dök upp någon. Så där blev det en liten plump i protokollet för arrangörerna.

Men när Hotellägarinnorna hörde det så stack de ner och hämtade Christer. Där finns det serviceanda.

Vi kan summera att det var 11:e målgången för Per-Åke Strömberg vilket han är värst på av oss. Några andra har nått 10 lopp.

Måndag till onsdag var det fria aktiviteter. Många fortsatte att åka längd på olika sätt och ställen. Bl.a. upp till Canazei för en lunchpizza. Eller tog bussen till Pellegrino och åkte spåren där på halvhög höjd. Två av grabbarna som var med åkte ner till Val di Fiemme stadion och tog nåt varv på banorna där. Men de tog i vilket fall bussen tillbaka. Men den stora grejen här i området är slalombackarna. Vi har 800 m till liften som leder in i ett av Europas största back- och liftsystem. Man kan åka hur mycket som helst i varierande backar som alla är välpreparerade. Behöver inte åka samma backe mer än 1 gång gäller bara att hinna hem innan det stängs. Men hinner man inte enda hem kan man alltid ta skidbussen som går hela tiden i hela dalen.

Kalle och Per-Åke tog sig en ny utflykt i år och skidade in i en dal som heter Val Duron. De tog ett skoterspår från Campitello som på sommaren är bilvägen in i dalen. 400 i höjdmeter togs på 4 km sträcka. Dalen ligger högt med fin skidåkning och väldigt fin utsikt. Som tur var hittades även en servering så de fick lön för mödan. Det tog sin tid att komma dit på skidor men det gick i alla fall lätt tillbaka. Nu mer vet de att man kan beställa skotertransport upp, men det är bara för veklingar eller hur?

Torsdag morgon börjar bussfärden hemöver via München och Arlanda. Nu är det dags att anmäla sig för de som vill följa med på resan 2024.

## MARCIALONGA 26 jan - 1 feb 2024



**MARCIALONGA**

Följ med på en ljuvlig skidresa i Dolomiterna, Italien.

Åk utför och längd i magiskt vacker miljö

Reseledare: Kalle Söråker, Vallsta SK

[WWW.DUVRES.SE](http://WWW.DUVRES.SE)



**Pssst –du har väl  
betalat medlemsav-  
giften för 2023?**

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

Pg: 51 95 67-2

Familj/aktiv 200 kr  
Stödmedlem 100 kr  
Junior 50 kr

Med vänliga hälsningar  
Styrelsen

*Kolla på vår hemsida:*

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

---

**Vill du ha VSK-  
bladet digitalt? Gå  
in på  
vallstask.se och  
klicka på fliken  
kontakta oss.  
Skicka ett mail med  
er mailadress  
([info@vallstask.se](mailto:info@vallstask.se)).  
Särskilt ni som får  
VSK-bladet per  
post.**