



Wallsta SK

VSK
BLADET



Nr 1 2024 Ansvarig utgivare: Maria Frisk **Årgång 51**

Välkomna på årsmöte!

Vallsta SK bjuder in till årsmöte söndag 2 juni kl. 12:00 i Hosarbo, Vallsta. Arbetsdag innan årsmötet börjar kl. 10 med krattning och städning m.m. Medtag gärna egen kratta. Klubben bjuder på korv

Skidans Dag vid Gästgivers i Vallsta

Lördagen den 2 mars arrangerades Skidans Dag vid Gästgivers i Orbaden, Vallsta. Ett samarbete mellan Vallsta SK, Gästgivers och Fritidsbanken. Evenemanget lockade cirka 40 skidåkande barn och deras föräldrar samt mor- och farföräldrar. Dimman låg tät, men det var inget som stoppade entusiasmen. Alla deltagande barn fick en återbrukad medalj i form av en skidtruga och ett skridskosnöre. Barnen bjöds på saft av Vallsta SK och glass från Gästgivers. Gästgivers hade restaurangen öppen och serverade våfflor, soffa och fika-bröd. Fritidsbanken erbjöd utrustning till de barn som inte hade egen utrustning. Vi var rörande överens om att dagen var betydelsefull för bygden.



Bild från Skidans Dag vid Gästgivers, 2 mars 2024

Marcialonga 2024 version 51 av loppet

De flesta år sedan 2007 har det funnits Vallstaåkare i det Italienska långloppet. I slutet av januari 2024 var det dock dags igen att bege sig till hotell Ladinia i Pozza di Fassa. Den här gången var det endast 2 VSK:are på startlinjen. Kalle Söråker och Magnus Arvidsson. De genomförde loppet med den äran i varierat men överlag lätt före. Det slogs banrekord för loppet med över 10 minuter. Nu går ju inte långlopp lika lätt för de som är nere i den stora klungan som för dom i täten.



Måndag till onsdag var det fria aktiviteter. Vi fortsatte att åka längd på olika sätt och ställen. Bl.a. upp till Canazei för en lunchpizza. Eller till Seiser Alm på över 2000 m.ö.h. Där uppe var det en så fin dag som det överhuvudtaget kan bli den tiden på året. Vi har bara 800 m till liften från hotellet 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.

Nu är det dags att anmäla sig för de som vill följa med på resan 2025.



20%
till medlemmar

Stöd din förening Handla hos Flügger färg

När du ska renovera kan du som medlem få 20% rabatt på färg, tapet och verktyg samtidigt som föreningen stöds.

Besök din lokala Flügger färgbutik och ange föreningens namn innan du betalar.

Du får då 20% rabatt och föreningen får 5% i stöd för ditt köp.

Läs hela villkoren för Flügger Andelen här flugger.se/fluggerandelen

Flügger erbjuder ett brett sortiment av färg, spackel, tapeter och färgverktyg av hög kvalitet.

Flügger färgkedjan består av ca. 130 butiker i Sverige.

Vi har hög kompetens, lång erfarenhet och står redo att ge dig råd och vägledning för just ditt måleriprojekt.

Kolla på vår hemsida:
vallstask.se

Flügger
andelen

Löpning, det är livet

När jag gick i grundskolan och det skulle väljas lag så blev jag och en kille till oftast vald sist, inte så konstigt då jag var urusel på allt vad sport hette. Jag hade, och har fortfarande inget bollsinn, kast med liten boll landade strax framför fötterna och att springa kändes som om lungorna skulle explodera. Sport var helt enkelt inte min grej.

Efter ca 25 år så var man trebarnsfar och som stödjande make så blev man naturligtvis sympatigravid. Efter att ha nosat lite på tresiffrigt på vägen, så tyckte hustrun att jag skulle följa med henne och träna på gym. Att träna på gym har aldrig riktigt varit min grej, men det fanns gruppsspass där man använde fria vikter, skivstång och matta i olika övningar, det passade mig bättre. Sen hittade jag det ultimata; cykelpasset RPM! Inte som spinning där man mer eller mindre trampar järnet med benen, utan här finns det variation i motstånd och hastighet. Och jisses vad slut man blev efter bara 25 minuter.

Samtidigt så började jag testa löpning, det fanns då en löpgrupp där jag tränade och jag insåg ganska fort vad kul det var med löpning. Jag hade nog byggt upp lite kondition på cykelpassen och märkte att det gick snabbare och snabbare när jag sprang. Så nu blev löpning min huvudsakliga träning på sommaren och cykelpassen på vintern. Däremellan lärde jag mig den hårda vägen att man behöver träna på gym i alla fall om man vill undvika skador. Jag försöker fortfarande styrketräna regelbundet, men det går så där, det är ju roligare att springa!

Som belöning och för att hålla motivationen uppe så springer jag en del lopp under året. Det har blivit ett par Maratonlopp, några halvmaror, Lidingöloppet tre gånger och flera Midnattsloppet på Södermalm. Har på senare år upptäckt våra lokala lopp: Kvaråsloppet som jag sprungit två gånger, Träslottsloppet och Björktjära Halvmaraton. Dessa lopp ger mig samma känsla innan start som de större lopp, man känner adrenalinet pumpa i blodet och nervositeten stiger i kroppen innan startskottet går, men man har fördelen att vara på hemmaplan och logistiken runt tävlingarna blir betydligt enklare.

Under hösten/vintern har jag haft problem med hjärtrusningar och inte kunnat springa som jag velat, det har fått bli mer styrketräning på gymmet i stället. Men sedan en tid så har jag fått ordning på pumpen och nu kan jag ge mig ut med löparskorna igen. Så nu är det fritt fram att springa och det gäller nu att inte gå ut för hårt som jag brukar, samt att hålla i styrketräningen för att minska skaderisken. Men det är svårt att hålla igen när snön är borta och vägarna ropar på en, kom Tony, kom. Vi ses på startlinjen!



Bilden visar starten i Stockholm Marathon.

Nu är det dags att betala medlemskap för 2024 om du inte redan gjort det. Vi är tacksamma för våra medlemmar och vill gärna ha dig som medlem även kommande år.

Pg: 51 95 67-2
Styrelsen

Familj/aktiv 200 kr
Stödmedlem 100 kr
Junior 50 kr



Spelar du för mycket? Ring Stödlinjen 020-81 91 00.

Var med och stöd vår idrottsförening

- Gå med i Svenska Spels Gräsrotten!

- ✓ Svenska Spel delar varje år ut **50 miljoner** till ungdomsidrotten i Sverige.
- ✓ Är du kund hos Svenska Spel? Då kan du vara med och påverka vart pengarna ska gå.
- ✓ Gå med i Gräsrotten idag och stöd vår förening - det kostar inget extra!

Läs mer på: svenskaspel.se/grasrotten



Gräsrotten

FÖR UNGDOMSIDROTTEN I SVERIGE

Tvärs över jorden på cykel

I början på februari så anordnade Vallsta SK en föreläsning med långfärdscycklisten Ann Da Silva Johansson från Söromåsen, Vallsta. Det blev en otroligt inspirerande kväll där vi fyllde föreningshuset Hofvet i Vallsta till bredden.

Ann berättade om sin resa på cykel från Ljusne till Nya Zeeland. En resa som under två års tid tog henne 3600 mil över 3 kontinenter och genom 28 länder. Det blev en väldigt lyckad kväll där vi alla fick lyssna på hur Ann satt framför datorn på reklamfirman och arbetade och samtidigt längtade ut i världen. En längtan som drev henne att cykla ensam runt halva jordklotet. ”- Jag har en bakgrund i idrott och i början drevs jag mycket av utmaningen. Men det bästa var i slutändan alla möten med alla människor”, säger Ann. Vi tackar Ann för en minnesvärd kväll och vi är rörande överens om att vi ska arbeta för fler kvällar som denna.

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). Särskilt ni som får VSK-bladet per post.

I förra numret av VSK-bladet utlovades en bild på klubbens nya skoter. Det löftet kunde inte hållas men infrias i det här numret istället.



Vasaloppet 2024 version 100 av loppet

Många är de Vallstaåkare som genomfört Vasaloppet. I årets upplaga gjordes den 800:e målgången av en Vallsta SK-åkare. Lars Jäderström fixade den målgången om det är rätt räknat. Det bör innebära att snitt 8 åkare per år har vi haft i mål. I år var det 19 st som gick i mål av 22 startande. 2004 var det flest hittills



Bilden visar både den tidigare och den nuvarande reseledaren vid kontrollen i Vasslan.

som gått i mål under vår flagg med 26 st.

Årets lopp kommer att räknas till ett av de tyngsta under plastskidans tid. Hur det var innan kan man ju bara tänka sig. Men töföre och träskidor borde ha varit tungt. Gänget som åkte i år innehöll som vanligt några debutanter och några som åker då och då. Sen finns de som åker väldigt flitigt tex Pär Ljung som gjorde lopp 27 i sin Vasaloppskarriär. Snart veteran alltså. Men årets jubilar var ändå Ronny Sundell som fixade lopp nr 20.

Nytt för i år var att Eric Berg gått in som reseledare och den förra resechefen

Hans-Göran Frisk hade

anslutit till Vasslan och vår egna kontroll där. Där skulle man kunna säga att den nya tidens skidåkning och skidor gör att jobbet med vallning minskat betydligt. Många klarar numera av att staka så pass bra även i motionsleden att de kan åka med lite dåligt fäste. Andra åker på skins och har nästan alltid bra fäste. Den mesta nyttan som vallare nu är att göra glidyrtorna rena och borsta fram glidet igen.

Nytt från Vasslan är att aldrig har det kommit åkare så sent förbi kontrollen som i år. Kl. 16.00 var svansen på gänget förbi och vi kunde packa ihop. Även på vägen mot Oxberg var det igenkorkat med bilar så pass sent på eftermiddagen. Men så blir det nog när 15000 skidåkare är i farten första söndagen i mars.