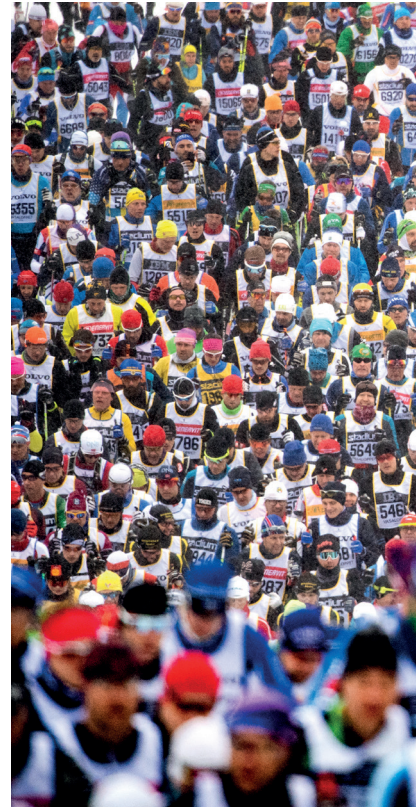


Feb | 2020 | Nr. 1

En ovanligt grå och regnig höst har haft det goda med sig att grundvattennivåerna fyllts på, något som varit särskilt önskvärt i södra Sverige! ”Vid de stora grundvattenmagasinen ser vi en början på en återhämtning” sade en grundvattengeolog i julveckan 2019.

Snön lyste dock på julaftonen i hela Gästrikland med sin frånvaro, men under natten kom fem – sex cm snö som bäddade in omgivningen och lyste upp juldagsmorgonen med ett trivsamt vitt täcke. Det vita täcket försvann dock tyvärr lika snabbt igen. Skidföret lyser således med sin frånvaro, inte bara i Gästrikland utan i mycket stora delar av landet. Den 14 januari kunde vi med Pia Hultgren på TV notera hur det var barmark i Värmland, uppskattningsvis från trakterna mellan Karlstad och Torsby och sedan

i en linje österut mot Östersjökusten genom Dalarna och Hälsingland med mer eller mindre snöfritt längs kustområdet upp mot närheten av Umeå! Att under sådana förhållanden skrapa ihop ett behövligt antal skidmil till Vasaloppet är då inte det lättaste för alla de tusentals skidåkare som bor inom vad vi nu får kalla ”Barmarks-Sverige”. Vi får nu hoppas att den här snögränslinjen flyttas betydligt längre söderut till fromma för landets alla skidentusiaster inklusive oss VL-veteraner!



Grå höst men färgstarkt Vasalopp väntar

Veteranting Inbjudan

Årets veteranting genomförs lördagen den 29 februari traditionsenligt på Andreasgården i Mora med start kl 10:00 (gångavstånd från Vasaloppets Hus ca 200 m, insläpp från 09:30). Gemensamt fika. Beställning av profilkläder, klisterdekalor och pins kan göras vid veterantinget.

Föredragshållare:

- Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet
- Birger Fält, kort historik över vasaloppsår som slutar på siffran 0 (noll)
- Pia Hultgren, SVT-meteorolog om förväntat väder under Vasaloppet
- Marie Bark, Marknadschef Preem, om satsningen på klimatvänliga produkter
- David Engstedt, Paliesiuskliniken, Litauen, om klinikens idrottsfysiologiska verksamhet
- Mats Rylander, Vasaloppet, om planerna för Vasaloppets hundraårsjubileum 2022

Veterantinget avslutas omkring kl. 12 med pastalunch och kaffe.

Avgift 100 kr för medföljande och de veteraner som inte är medlemmar i veteranklubben, betalas på plats (kontant, kort eller Swish).

OBS! obligatorisk anmälan om deltagande i Veterantinget senast fredag 21 februari till gun-britt.cristoferson@vasaloppet.se eller tel 0250 – 39242.

Medlemsförmåner & rabatter

Vi har flera sponsoravtal med dels Stadium dels åtta anläggningar från Frösö Park, Östersund och Gällö Skidtunnel i norr till Skidome/KvibergPark Hotel & Conference, Göteborg i söder. Passa på att utnyttja anläggningarna när Du kommit igång med träningen! Genom att betala medlemsavgiften till veteranklubben samt vid ankomsten styrka att Du är betalande medlem kan Du utnyttja följande rabatter:

Stadium • rabatt på inköp i Mora och Sälen under Vasaloppsveckan med samma procentsats som man har genomförda "vasaloppsår" som VL-veteran förutsatt att man anmält sig senast 31/12.

Frösö Park • 15 % på ordinarie priser för logi inklusive frukost och medföljande i samma rum/stuga. Kan inte kombineras med andra rabatter.

Gällö Skidtunnel • 30 % på ordinarie priser (endags- och flerdagskort) för åkning i skidtunneln. 20 % på ordinarie priser för logi i stugby.

Orsa Grönklitt och Mora Parken • 10 % på ordinarie boendepriiser för medlem och medföljande i samma rum (dock ej högsäsongsvveckor som jul/nyår, sportlov och påsk m fl). Kan ej kombineras med andra rabatter.

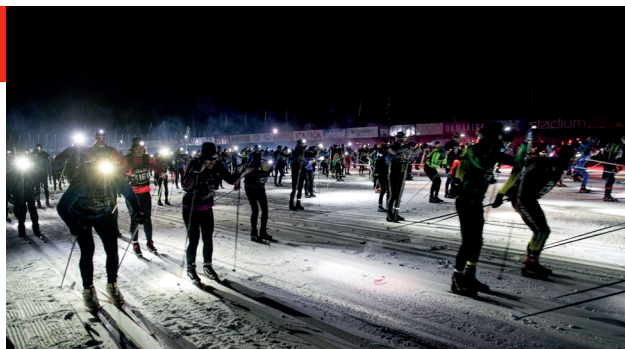
Högbo Brukshotell och Högbo Bruk • 20 % rabatt på ordinarie logipriiser inkl. frukostbuffé under lågsäsongsdagn för medlem och medföljande i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter. 30 % rabatt på ordinarie priser för åkning i det konstfrusna skidspåret. Rabatten gäller vid sidan av de ev. andra rabatter (grupper, pensionärer etc) som kan vara aktuella.

Torsby Skidtunnel & Sportcenter • 30 % rabatt på ordinarie priser (endags- och flerdagskort) för åkning i skidtunneln. Kan ej kombineras med andra rabatter.

First Hotel Billingeus • Upp till 30 % på ordinarie priser för logi inkl. frukost för medlem och medföljande i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter.

Kviberg Skidanläggning och Kviberg Park Hotel & Conference • 10 % på ordinarie boendepriiser inkl. garageplats i varmgarage för medlem och medföljande i samma rum. 20 % på ordinarie priser för åkning i Kviberg Skidanläggning, både engångsbesök och årskort.

För alla övernattningar gäller bokning i god tid före ankomst! Gynna våra sponsorer!



Nattvasan 2020

Nattvasan 90 och **Nattvasan 45** är båda motionslopp där ingen segrare koras. Svenska Skidförbundets regler för motionslopp gäller. Båda loppen genomförs i år med start fredag kväll 2020-02-28 kl 20:00 i Sälen respektive Oxberg. Nattvasan 90 och 45 är ett parlopp. Nytt för i år är att Nattvasan 90 räknas som medaljår. Laget måste åka tillsammans av säkerhetsskäl. Det får inte vara längre avstånd mellan de båda i laget än att de kan hålla uppsikt över varandra. Det är heller inte tillåtet att hjälpa varandra framåt med draghjälp genom sk "repning".

Vid målgång i Mora får det vara ett avstånd mellan lagmedlemmarna på maximalt 20 sekunder. Båda medlemmarna måste genomföra loppet fullt ut för att laget ska få en sluttid. Loppet går i fri stil vilket gör det möjligt att välja mellan klassisk åkning och skejt. Laget ska gå i mål med samma skidor som laget startade med. Det är dock tillåtet att byta skidor med varandra inom laget.

Fråga en veteran.

*Allt du behöver veta inför ditt lopp.
Och lite till.*

Facebookgruppen **Fråga en Veteran** startade hösten 2018 och närmar sig **1200 medlemmar**. Gruppen ger ett stort mervärde och uppskattas av många som tar del av andras erfarenheter inför Vasalopp och träning i allmänhet.

Vi har en administrationsgrupp bestående av Leif Andersson, Tommy Bogg, Böret Solhem-Johansson, Torleif Bakke och Gudrun Hedlund som svarar på inlägg och frågeställningar liksom många andra i gruppen.

Vi uppmanar flera veteraner att dela med sig och rekommenderar att i början eller slutet av inlägget/svaret lägga till ex. Vasa-loppsveteran med 35 Vasalopp.



Längskidträff Barkarby

Torsdagen de 7 november anordnades en motionsträff vid Stadiums butik ute på Barkarbyfältet och där deltog förutom ett stort antal intresserade också VL-veteranen 387 Olle Wiklund med 46 "vasaloppsår" bakom sig och sammanlagt långt över femtio genomförda lopp på distansen Sälen-Mora genom flera års dubbleringar i Vasaloppet och Öppet Spår! Olle fick ägna mycket tid åt information om Nattvasan och från Enervit kom Thomas Bylon som berättade om rätt form av näringstillförsel under ett långlopp, se följande länk, <https://m.soundcloud.com/konditionspodden/so4a13-vasaloppsbonanza-pa-stadium-del-2>



I mitten VL-veteranen 387 Olle Wiklund tillsammans med två av besökarna vid Stadiumträffen i Barkarby.

Längskidträff Gävle

Tisdagen den 12 november hölls en längskidträff på Naturkompaniet i centrala Gävle och VL-veteraner i W- och X-län hade bjudits in att stötta butikschefen Esa Kuosku i försöket att popularisera längskidåknigen och bistå med både råd och utrustning. Esa är för övrigt son till dubbla vasaloppsvinnaren Matti Kuosku (1974 och 1976) och själv en mycket god längskidåkare med snabba tider i Vasaloppet. Ett par VL-veteraner hade hörsammat inbjudan och VL-veteranerna 557 Tommy Bogg och 819 Bo Wallin hade kommit ner från Mora med en stor laddning av skidsäsongens nykokta blåbärs-soppa. Många intresserade med köplust och behov av ny utrustning besökte butiken under kvällen och vi VL-veteraner fick tillfälle att dela med oss av egna erfarenheter men fick också nyttiga tips av den mycket kunnige Esa.



819 Bo Wallin och 839 Torleif Bakke vid "Vätskekontrollen" med Esa Kuosku i mitten

Föreläsning om artros 7 nov

Torsdagen den 7:e november hölls en föreläsning på Mora Parken av mångåriga vasaloppsåkaren Carina Hammarstrand som talade i nära två timmar om sin egen väg till en god hälsa men också om artros mera allmänt.

Carina Hammarstrand är mest känd som kvinnan som åker samtliga lopp under Vasaloppets vinterveckor. Carina har kommit i mål 153 gånger på skidor i Mora. 2019 blev det 52 mil på skidor. Totalt har hon 8 745 km i Vasaloppsspåret. Varför frågar många sig? För att det går och för att det är så roligt att gå i mål svarar Carina!

Hon har fullföljt 25 Svenska klassiker, 22 Tjejklassiker och 13 Klassikerhalvor. I år siktar hon på att bli VL-veteran!

Carina anförde att artros är den vanligaste orsaken till att vi slutar att röra på oss. Ungefär var fjärde vuxen över fyrtiofem år i Sverige har en diagnos av artros i någon led. Genom rätt form av träning

som ger bra kondition och starka muskler, tilltro till sin förmåga, socialt stöd och god mental hälsa går det att påverka artrosen och till och med bli kvitt den eller i varje fall bli friskare. Carina visade deltagarna flera enkla träningsknep som kan göras utan hjälp av dyra träningsredskap för att kunna leva bättre med sin artros. "Artros är livsfarligt", säger Carina! "Det låter ju helt galet, men vi vet idag att inaktivitet är livsfarligt! När vi slutar att röra på oss på grund av stelhet och smärta då blir artrosen verkligen livsfarlig". Livet ska vara en balans mellan bra träning, rätt mat och en god vila avslutade Carina Hammarstrand och fick välförtjänta applåder av de närvarande för sitt framförande.



Längdskidträff i Karlstad 6 nov

Onsdagen den 6 november anordnades en längdskidträff vid Stadiums butik i Karlstad och där deltog förutom ett stort antal skidintresserade kunder också VL-veteranen och "50-lop-paren" 256 Sune Persson och vår ordförande VL-veteran 730 Lennarth Larsson. Den officiella vasaloppscoachen Mattias Svahn samt Thomas Bylon från Enervit var också på plats och bidrog med varsitt föredrag.

Funktionärsträff Mora 9 nov

Lördagen den 9 november hölls en funktionärsträff på Mora Parken till vilken Vasaloppets alla frivilliga funktionärer var inbjudna. Mer än hundra "frivilligfunktionärer" hade hörsammat inbjudan och infunnit sig för en sk "inspirationsdag".

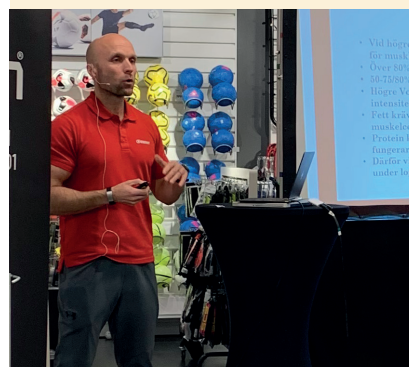
Elin Alsiok och Caroline Stenbäck Nordström, Stolthetsbyrå samt Anders Olsson, Hagfors hade bjudits in som föredragshållare och inspiratörer. Elin och Caroline är båda författare till boken "Stolthet som strategi" och talade om begreppet stolthet, ett begrepp som man sade sig vilja förändra från ett tidigare missförstått begrepp till en egenskap som positivt attraherar omgivningen! Anders Olsson, som vi VL-veteraner ju lärt känna från ett framförande vid ett av våra möten, berättade

för de närvarande om sina egna erfarenheter av att ha varit gravt handikappad men överunnit både smärtor och morfinberoende för en framstående karriär som handikappidrottare!

Vi VL-veteraner, som ju under så otroligt många "vasaloppsår" haft både glädjen och nyttan av alla de cirka fyratusen frivilliga och deras insatser i och runt Vasaloppet, lyfter på både toppluvor, mössor, kepsar och hattar och bugar oss för dessa mycket hengivna funktionärer som ställer upp år efter år!



Vasaloppetscoachen Mattias Svahn



Thomas Bylon, Enervit

Vasaloppets vintervecka 2020

Anmälan och rabatterade priser för Vasaloppsveteraner

För Vasaloppsveteraner, dvs åkare som genomfört 30 år i Vasaloppet och/ eller Öppet Spår, skulle anmälan till Vasaloppet ha gjorts före den 31/12-2019. Men vi på Vasaloppet har dock 300 platser bokade för Veteraner till Vasaloppet 2020, så vet Du att Du ska åka så är det möjligt att nu komma in med en anmälan!

Anmälan

Ni veteraner kan anmäla er på tre olika sätt. Er anmälan är personlig och kan inte överlåtas eller säljas vidare till någon annan.

1. Gå in på www.vasaloppet.se och gå in på **Anmälan/Mina sidor**.
2. Logga in med ditt användarkonto, välj lopp, följ instruktionerna, när du får frågan om kampanjkod, ange koden som du fått i separat utskick. Gå vidare till betalning med kort eller internetbank. (denna kod använder ni även till Öppet Spår måndag, som då ger er en fri start).
3. Ni anmäler er genom att betala in avgiften på **pg 1922-4**, Vasaloppsföreningen Sälen-Mora.
4. Där anger ni vilket lopp ni ska åka, namn, personnr och klubb.
5. När ni skall anmäla er till ett lopp som är fritt (31: a, 41: a loppet och 50:e loppet eller fler.)
6. Anmäler er genom att skicka ett mail till info@vasaloppet.se med samma uppgifter som ovan, eller ring 0250-392 00 och välj Vasaloppet.

VETERANPRISER

Anmälningsavgifter för veteran till Vasaloppets vintervecka 2020

Vasaloppet 30 21/2	310 kr
TjejVasan 22/2	430 kr
Öppet Spår söndag 23/2	645 kr
Öppet Spår måndag 24/2	Fri start
Vasaloppet 45 25/2	410 kr
Vasaloppet 1/3	895 kr

FRIA STARTER

För nya veteraner gäller fri start till det 31: a loppet. De som åkt sitt 40:e lopp åker fritt 41: a loppet i Vasaloppet 1/3 eller Öppet Spår söndag 23/2. För de som ska åka sitt 50:e lopp gäller fri start i 50:e loppet. När du åkt 50 lopp så har man fri start i alla lopp framöver.

FÖRSÄKRINGEN STARTKLAR

Ni kan även teckna en försäkring i samband med anmälan, den heter Folksam's Motionsloppsförsäkring bas. Det är en sjuk och olycksfallsförsäkring, kostar 155 kr per år. Folksam Motionsloppsförsäkring stor, kostar 275 kr. Försäkringen gäller mot uppvisande av läkarintyg, detta skickas till Folksam som betalar tillbaka anmälningsavgiften.

Var med i Stafettvasan!



Den riktiga snövintern ser ut att dröja men kommer förhoppningsvis förr eller senare och med den Stafettvasan 2020! Veteranklubben har i flera år ställt upp med två stafettlag och så blir förhoppningsvis fallet också i mars 2020! Passa på att höra av Dig om Du är intresserad av att delta i något av lagen; tio-elva anmälningar har redan noterats men av dessa är det flera som åkt en sträcka tidigare så plats finns än för åksugna "förstagångsåkare"! Hör av Dig på E-mail till arne.sundquist@orsalheden.se eller på tel 070 – 527 79 28. Det har tidigare år visat sig att vi som regel behöver ett par reserver så hör gärna av Dig!



Vasaloppet China 4 jan 2020

2020 års Vasaloppet China genomfördes den 4 januari för artonde gången i loppets historia. Åttamiljonersstaden Changchun i nordöstra Kina, ett par timmars flygresor från Peking, är och har varit värd för loppet sedan starten 2003.

Loppet hade samlat drygt tusen deltagare från ett flertal länder och gick på en 25 km-slinga. Huvudloppet på 50 km mönstrade cirka trehundra deltagare medan övriga tävlande nöjde sig med ett varv på 25 km. Därutöver hade man samlat något hundratal ungdomar i skolåldern för ett kort lopp på 2,5 km med avsikten att sprida lite propaganda för längdskidsporten.



Inramningen vid startplatsen var den bästa tänkbara! Ett hundratal snöskulpturer fanns intill startplatsen och dessutom ett tiotal av de mest konstfärdiga stora snöskulpturer i form av kinesiska pagoder, drakar, avbildningar av Kinesiska Muren m.m. Dessa mästerverk var minst tioalet meter höga.

Loppet bjöd på relativt kuperad terräng med tre närmare två kilometer långa utförs-löpor med måttliga men absolut inte obefintliga risker för vurpor. Spåren var mycket hårda och vallningsfria så "filtskidor" bet definitivt inte i den hårt packade snön. Temperaturen höll sig vid -12 vid starten men allteftersom solen steg blev det varmare och vid tolvtiden på dagen hade temperaturen stigit till -6 och det höll i sig resten av dagen. 50 km-loppet vanns av norrmannen Vinjar Skogsholm på tiden 2:20:31 och snabbast av damerna var ryskan Marina Chernusova med 2:44:00. Manfallet var dock stort, särskilt på den kortare distansen, och sammanlagt cirka tvåhundra startande bröt loppet

Kranskulla Emma Höglund

Tävlingsdagen avslutades på kvällen med en överdådig bankett på Hotel Sheraton i Changchun där ingenting ifråga om mat, dryck och scenunderhållning fattades.



IFK Moras Idrottsallians ordförande
Olav Cristoferson

