

Okt | 2019 | Nr. 4

”Hösten är kommen, hör stormarna gny, svanen tar avsked och svalorna fly” skaldade 1700-talspoeten Carl Fredrik Dahlgren på sin tid om den årstid som vi just nu upplever i större delen av Sverige. Ja, just det ”större delen av Sverige” ty i sydligaste delen av landet är det ännu sommar enligt vad SMHI meddelade häromdagen och i Kebnekaiseområdet i Lappland, närmare bestämt i Tarfaladalen, har man nyligen uppmätt en hel vecka med medeltemperaturer under nollstrecket vilket enligt SMHI:s egen terminologi betyder vinter.

Varmaste sommaren i mannaminne

Vintern är alltså så sakteliga på väg neröver landet, i norra Värmland vaknade man för någon vecka sedan med marken täckt av snö!

Sommaren som gått har varit en av de fem varmaste på 2000-talet, högsommaren bjöd som vanligt på både ”Årets värmebölja” och ”Afrikansk värme” i större delen av vårt avlånga land med nya värerekord på flera platser i landet. Den 26 juli var årets varmaste dag i både Götaland, Svealand och Norrland med årshögsta på 34,8°C i, hör och häpna, Markusvinsa i Pajala kommun i Norrbotten!

På idrottsfronten gick Vätternrundan programenligt 14-15 juni i relativt bra cykelväder medan O-ringen/5-dagars i Norrköpingstrakten kom att drabbas av det ytterst varma vädret. På damsidan blev Tove Alexandersson, Stora Tuna IF, historisk med att vinna sin sjätte O-ringen/5-dagars varvid hon nu distanserade sådana orienteringens storheter som Annichen Kringstad och Simone Niggli som båda tagit hem fem segrar vardera! En enastående bedrift av Tove, Sveriges särklassigt främsta inom dagens orienteringssport!



Klarälvsloppet på rullskidor

Den tredje upplagan av Klarälvsloppet längs den asfalterade järnvägsbanken för den sedan länge nedlagda järnvägen Nordmark-Klarälvens Järnvägar, Nklj, genomfördes söndagen den 22 september i vackert brittsommarväder. I startfältet fanns bl a följande tre VL-veteraner vilka alla tre fullföljde loppet, 926 Leif Andersson, Loos IF åkte 90 km på 4:35, 502 Anders Karlén, Norberg också 90 km på 5:09 och vår klubbordförande 730 Lennarth Larsson 60 km på 3:42.

Vätternrundan 2019

Vätternrundan 2019 genomfördes programenligt 14-15 juni i relativt bra cykelväder men med klar motvind på västgötasidan. Snabbast runt banan var en grupp om tio åkare som tog sig runt på sex timmar och trettiosju minuter vilket gör en medelfart på drygt 45 km i timmen! Den kände cyklisten Anders Johansson, Grästorps, som cyklade för Team Serneke, noterades som etta i årets Vätternrundan. Anders, som började sin idrottskarriär så sent som i fyrtioårsåldern har för övrigt gjort mycket goda resultat i sina fem vasalopp med 4:18 som bästa åktid!



Årsmöte på Mora Parken

Årsmötet 2019-09-07 följde i det mesta ordningen från tidigare år men nu med mera tid för samvaro medlemmarna emellan. Uteaktiviteterna inskränkte sig således till det traditionella gruppofotot vid Mora Parken medan tipspromenad och lagkamp med pilkastning etc hade utgått. Som så många år tidigare blåstes mötet in på näverlur av välkände VL-veteranen nr 75 John-Erik Eggens varefter följde en kort minnesstund/parentation för de veteraner som under verksamhetsåret lämnat vår krets.

140 medlemmar deltog

Ordföranden, VL-veteran 730 Lennarth Larsson, hälsade därefter de dryga 140-talet medlemmarna välkomna och på valberedningens förslag valdes Bengt Jernhall, mångårig f.d. ordförande i kommunalfullmäktige i Mora, numera ordförande i Moras Kultur- och Fritidsnämnd, till mötesordförande och VL-veteranen 305 Arne Sundquist till mötessekreterare. De flesta formaliteter (kallelse, dagordning, röstlängd, justeringsmän, omval/nyval m m) klarades snabbt undan under enhälliga tillstyrkanden från de närvarande. Vår ordförande Lennarth Larsson



John-Erik Eggens spelar vid parentationen

redovisade verksamhetsplanen för det kommande verksamhetsåret och Mats Rylander från Vasaloppet lämnade kort information om

veteranklubbens ekonomi där budgeten för det kommande verksamhetsåret beräknas omsluta 295 000 kr. Styrelsen, där samtliga var närvarande, gavs ansvarsfrihet för det gångna året och Lennarth Larsson fick förnyat förtroende som ordförande för det kommande verksamhetsåret. Den tidigare valberedningen omvaldes med VL-veteran 158 Erik-Åke Tranberg som ordförande och sammanställande.

Utmärkelsen "Årets Vasaloppsveteran" gick till VL-veteranen 250

Håkan Mossberg, Kopparbergs IF, se särskilt inlägg i nyhetsbrevet. Det beslöts slutligen att nästa årsmöte genomförs **lördagen den 5 september 2020**. För närmare detaljer från årsmötet, se årsmötesprotokollet som lagts ut på vår hemsida. Efter att det formella årsmötet avslutats följde utdelning av veteranplaceringar, 40-lopps- och 50-loppsmedaljer samt fotografering varefter scenen intogs av vasaloppsprofilen Mattias Svahn, "Vasa-Svahn" som kåserade om sina egna erfarenheter om träning på både motionärs- och elitnivå. Han beledsagade sitt mycket underhållande framträdande med berättelser och anekdoter från sina många skidtävlingar. Mattias nådde fina framgångar som långloppsåkare med bl a tre segrar i Engelbrektsloppet, en seger i Skinnarloppet och två fjärdeplatser i Vasaloppet. Mattias förordade vad gäller träning för långlopp en allsidig mix av rullskidor, stavgång/rodd eller annan armträning, ren styrketräning samt löpning eller cykelåkning.



Nya 30-loppare



Nya 40-loppare

Middag och underhållning

På kvällen serverades en välkomponerad middag, Vasaloppets VD Eva-Lena Frick höll ett entusiastmerande tal, det genomfördes lotteri med påföljande prisutdelning och vid kaffet intogs scenen av Billy Opel, en lokal talang från Moratrakten som med ett härligt driv genomförde en nära timsång och bejublad enmansshow med sitt mycket kompetenta gitarrspel till egna texter. Aftonen avslutades med dans till orkestern No Name Band som snabbt fyllde dansgolvet.



Nya 50-loppare



Vasaloppsprofilen Mattias Svahn, "Vasa-Svahn"



Årets Vasaloppsveteran Håkan Mossberg.
Fotograf: Owe Hållmarker

Årets Vasaloppsveteran

Kommittén för utmärkelsen "Årets vasaloppsveteran" hade beslutat att utmärkelsen i år skulle tillfalla VL-veteranen 250 Håkan Mossberg, Kopparbergs IF. Håkan, som påbörjade sitt vasaloppsåkande 1969 blev VL-veteran 1999 och i våras fullföljde han sitt femtionde vasalopp. Kommittéordföranden Birger Fält gav en bred presentation av Håkan som utöver sina femtio vasalopp genomfört alla de fyrtioen Stockholm Maraton som arrangerats, en bedrift som han delar med endast åtta andra personer. Håkan har vidare varit aktiv inom orienteringssporten och deltagit i orienteringstävlingar i mer än femtio olika länder samt dessutom arrangerat många resor till Vasaloppet i Minnesota, USA. Onekligen en värdig prisstagare! Håkan avtackades med diplom, en blomsterkvast och fick en mer än välförtjänt lång applåd för sin omfattande idrottsliga verksamhet och för utmärkelsen.

Deltagare vid årsmötet på Moraparken 2019. Fotograf: Owe Hållmarker



Vasaloppets sommarvecka

Årets sommarvecka lockade drygt 32000 anmälda till cykel- och löploppen. Den inledande cykelhelgen bjöd på regnväder, men banan höll bra efter en del reparationer. På grund av regnet var det många som hade problem med växlar och kedjor, och ett flertal tvingades bryta sitt lopp.

Deltagarrekord

I Ultravasan 90 blev det deltagarerekord då 1118 löpare tog sig hela vägen från starten i Sälen till målet i Mora. Under löpstafetterna användes digital förvarning för första gången, och det fungerade bra. Under 2019 var det rekordmånga som genomförde en Vasaloppstrippel. 297 deltagare (219 herrar, 78 damer) klarade av tre 90-kilometerslopp

under året medan 166 deltagare (56 herrar, 110 damer) skidade, cyklade och sprang 45 kilometer. I och med att sommarveckan är avslutad kan ett framgångsrikt vasaloppsår summeras. Det var över 95000 personer som anmälde sig till något av Vasaloppets alla lopp, och drygt 80000 av dem nådde mål.

En profil som nådde målet var VL-veteranen 276 Gunnar Olsson, Stora Tuna IF, som körde Cykelvasan 90 ÖS för 5:e gången. Det var regn i starten och fram till Mångsbodarna men vid Risberg torkade det upp och blev bättre väder. Gunnar åkte in på tiden 4.35. Han har under sina fem cykellopp haft tider mellan 4.19 och 4.45, otroligt bra tider! Gunnar fyller ju strax 81 år och har för övrigt hunnit med 49 Vasalopp!



Gunnar Olsson, Stora Tuna IF, som körde Cykelvasan 90 ÖS för 5:e gången.

Bland övriga veteraner fanns makarna 883 Margareta Östenson Lindblom och 948 Sören Lindblom, som nu genomförde vasaloppstrippeln 45. Margareta genomförde även Vasaloppstrippeln 90 förra året.

Torsbyresan lockade 30-talet veteraner

Dryga trettioåriga veteraner och några medföljande startade vintersäsongen med att testa skidorna i Torsbys skidtunnel 6 september. Flertalet tog bussen från Mora, andra slöt upp direkt i Torsby.

Hadar Davidsson, Gudrun Hedlund och Mats Söderberg i Torsby skidtunnel.
Fotograf: Lennarth Larsson



På bussresan ner från Mora gjordes ett fikastopp vid Lisskogsåsen, en plats som en gång i tiden var vätskekontroll i det anrika Skinnarloppe.

I Torsby mötte ytterligare veteraner upp bland andra veteranklubbens ordförande Lennarth Larsson och veteranen 256 Sune Persson, SK Bore Torsby, en av dem som i vintras fullföljde sitt 50:e Vasalopp. Den äldste som testade skidorna i tunneln var 145 Hadar Davidsson, Borås som fyller 92 i november. Den yngste veteranen 48-åriga Magnus Darin, Härlövs IF boende i Fjälkinge, Skåne var också med. Madshus hade servicefolk på plats som hjälpte till att prova ut lämpliga skidor för test i tunneln och erbjöd också rejäla rabatter till dem som händelsevis råkade bli köpsugna.

Föredrag om träning förr och nu

Efter lunch höll Råland Stridh ett intressant föredrag om träning förr och nu och kom med många intressanta uppgifter om elitåkarnas



Råland Stridh delgav sina kunskaper som verksamhetsledare vid "träningslaboratoriet" i Torsby

olika sätt att träna och deras kapacitet i olika avseenden, kunskaper som han hämtat in under sin långa tid som verksamhetsledare vid "träningslaboratoriet" i Torsby, ett av de fem främsta i landet.

Anmälan och rabatterade priser för Vasaloppsveteraner Vasaloppsveckan 2020

(Åkare som genomfört 30 år i Vasaloppet och/eller Öppet Spår)

Anmälan till Vasaloppet skall göras före den 31/12 2019. Vi på Vasaloppet har 300 st platser bokade för Veteraner till Vasaloppet 2020. Vet du att du ska åka, är det bra med en tidig 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**. 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).
2. Ni anmäler er genom att betala in avgiften på **pg 1922-4**, Vasaloppsföreningen Sälen-Mora. Där anger ni vilket lopp ni ska åka, namn, personnr och klubb.
3. När ni skall anmäla er till ett lopp som är fritt (31:a, 41: a loppet och 50:e loppet eller fler) anmäler ni er genom att skicka ett mail till info@vasaloppet.se med samma uppgifter som ovan, eller ring **0250-392 00** och välj Vasaloppet.

Anmälningsavgifter för veteran till Vasaloppets vintervecka 2020

KortVasan 21/2	310 kr
TjejVasan 22/2	430 kr
Öppet Spår söndag 23/2	645 kr
Öppet Spår måndag 24/2	Fri start
HalvVasan 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.

Försäkring Startklar

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

Stafettvasan 2020

Vintern kommer 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 att delta i något av lagen, Fyra-fem anmälningar har redan noterats men det finns ännu plats för åksugna att höra av sig med E-mail till arne.sundquist@orsalheden.se eller på tel 070 – 527 79 28. "Först till kvarn" gäller som alltid och förstagångsdeltagare får förtur till platserna.



Idrottsmedicinsk föreläsning

Den 8 augusti hölls en Idrottsmedicinsk föreläsning i Moraparken som behandlade temat förmaksflimmer och konditionsidrott. Som arrangörer stod Vasaloppets Veteranklubb och Vasaloppet.

Ca 150 åhörare bjöds på en intressant information under ca 1,5 timme av Ulf Hållmarker, Vasaloppets tävlingsläkare, Anders Englund, hjärtspecialist vid Arytmicenter i Stockholm och Henrik Eriksson, tidigare elitskidåkare och Vasaloppsvinnare 2001, numera frisk elitmotionär.

Föreläsningen avslutades med frågestund samt en enklare förtäring.



Vasaloppets VD Eva-Lena Frick inledde den idrottsmedicinska föreläsningen på Moraparken



Föreläsningen lockade en stor publik

Ta del av föreläsningen!

Vi rekommenderar att ta del av föreläsningen som spelades in av Vasaloppet genom Simon Gromer och presenteras i fyra avsnitt genom bifogade länk.

<https://www.vasaloppet.se/nyheter/se-var-idrottsmedicinska-forelasning-om-formaksflimmer-och-konditionsidrott/>

Vasaloppet Minnesota

”Årets vasaloppsveteran”, 250 Håkan Mossberg, Kopparbergs IF har i många år varit drivande i att organisera resor till Vasaloppet i Mora, Minnesota och har också i år haft kontakter med arrangörerna ”over there”. Vasaloppet Minnesota går lördagen den 8 februari 2020. Vi åker 42 km på en lättåkt tvåvarvsbana. Resan omfattar boende i familj samt en del utflykter bland annat till svenskbygderna. Det är i skrivande stund något oklart med kostnaderna för resa och deltagande men är Du intresserad av att testa Vasaloppet Mora, Minnesota så hör av Dig till Håkan på tel 070-331 26 26 eller på E-mail hmosshmoss@gmail.com.



Vasaloppsveteranernas specialresa 1-8* januari:

Vasaloppet China - ett mäktigt skidlopp



PWT travel



* eller längre resa till 10 januari

Följ med PWT Travel som för 15:e gången arrangerar resa till Vasaloppet China och nu med specialpris för Vasaloppsveteraner och medföljande. En kombination av skidåkning, spännande kultur, intressanta utflykter och underbar mat.

Programmet

- 1 januari** Avresa från Stockholm (andra avreseorter på förfrågan).
- 2 januari** Ankommer till Beijing och byte till inrikesflyget till Changchun. Samt incheckning på Sheraton Hotel i Changchun.
- 3 januari** Bussar tar oss ut på skidspåren för att prova skidor och vallning, men det finns även tid att besöka de fina snöskulpturerna.
- 4 januari** Vasaloppet China 50 km eller 25 km. Våra egna bussar tar oss till starten. På kvällen är det bankett och prisutdelning.
- 5 januari** För korta turen sker återresa till Beijing med snabbtåg från Changchun. # Långa turen: reser med tåg till Harbin.
- 6 januari** Korta turen guidad tur i Beijing se mer info i tillvalsrutin. # Långa turen: Besöker Internationella Ice and Snow sculpture Festivalen i Harbin.
- 7 januari** Korta turen kan välja mellan att uppleva Beijing på egen hand eller guidad tur enligt nedan med Himmelska fridens torg, Förbjudna staden, Fågelboet OS arenan 2018. #Långa turen: På förmiddagen besök i Ryska staden samt Guandongguxiang. På eftermiddagen går resan till Beijing via flyg.

