

Vasaloppets Veteranklubb

NYHETER FRÅN



Jan | 2022 | Nr. 1

Till glädje för alla skidentusiaster och för Vasaloppet 2022 kom vinter och snö redan i slutet av november och den vita varan fanns då långt ner i södra Sverige. Några kortare perioder med plusgrader under december tärde dock rejält på snön och vid trettondags-helgen hade snötäcket dragit sig tillbaka till en linje Stockholm - Karlstad.

I mellersta och norra Sverige är det dock åkbart på de flesta håll men där har i stället kylan begränsat möjligheterna till omfattande skidträning. På Trettondedag Jul var det ner under -20°C i nordvästra Dalarna och kylan höll i sig ett tag därefter. Men i mitten av januari kom en ny "värmebölja" och tog kål på mycket av det gynnsamma skidföret i mellersta och södra Sverige. Tyvärr finns det nu inte längre särskilt bra snöförhållanden för längdskidåkning ute i naturen söder om en linje Mora-Gävle.

Till råga på allt så har nu också "omikronvarianten" av covidsmittan ökat dramatiskt och covid-restriktionerna skärpts. Vi får nu hoppas på det bästa och vi vasaloppsvänner tillika VL-veteraner ställer oss odelat bakom vasaloppsorganisationen för att Vasaloppets vintervecka ska kunna genomföras på bästa sätt och utan alltför stora påfrestningar!



Senaste nytt om Vinterveckan 2022

Vinterveckans lopp går som planerat. De som anmält sig senast 2021-12-31 har fått sina nummerlappar hemskickade. De som anmäler sig senare kan hämta sin personliga nummerlapp i Mora. Det kommer EJ att vara möjligt att hämta den personliga nummerlappen i Sälen. Om man glömmat sin personliga nummerlapp finns möjlighet att hämta ut en orange nummerlapp med nummerserie på 30.000 i Mora, Sälen eller på respektive startplats.

Jubileumskampanjen "Rörelseturnén"

Under den gångna hösten genomfördes den sk "Rörelseturnén" med syftet att få folk att komma igång med vardagsmotionen, helt enkelt att börja röra sig lite mer än vanligt. Det framgår av rapporter från bl a skolvärlden att många ungdomar tillbringar lite för mycket tid bakom dataskärmar och spelkonsoler för att det ska vara bra för

hälsan och det allmänna välbefinnandet.

Turnén startade torsdagen den 23 september i Stockholm med aktiviteter i välkända Hammarbybacken och avslutades fredag-lördag 10-11 december med aktiviteter i likaledes välkända Orsa Grönklitt. Däremellan hade ytterligare sju platser besökts från Norsjö i norr till Malmö i söder. På alla ställen har de deltagande engagerats i aktiviteter av olika slag med syftet att få igång de närvarande och slå ett slag för kombinationen "Vasaloppet - Aktiv fritid".

Turnén startade torsdagen den 23 september i Stockholm med aktiviteter i välkända Hammarbybacken



Veterantinget 5 mars 2022

Mot bakgrund av nu rådande "covid"-restriktioner är det för närvarande oklart om veterantinget på Andreasgården kan genomföras. Vasaloppsorganisationen och veteranklubben avvaktar med ett definitivt beslut fram till den 18 februari. Håll Dig informerad via Vasaloppets egen hemsida vid underrubriken "Vasaloppsveteranerna"!

www.vasaloppet.se

Damslag i Stafettvasan 4 mars 2022

Om allt går vägen kan vi för första gången detta år mönstra ett VL-veteranlag till Stafettvasan bestående av idel damer! Lagsammansättningen är helt klar och tar dessa damer sig i mål skriver de in sig i veteranklubbens historia! De åksugna damveteranerna är i tur och ordning:

Sträcka	VL-veteran	Namn & klubb
1	883	Margareta Östensson, Sälen IF
2	1077	Helén Östensson, Sälen IF
3	987	Kristin Back Frisk, Vänersborgs Skidklubb
4	1064	Inger Olsson, Korsnäs IF Skidor
5	906	Gudrun Hedlund, Falu IK
Reserv	928	Carina Johansson, Tumba-Mälärhöjden OK

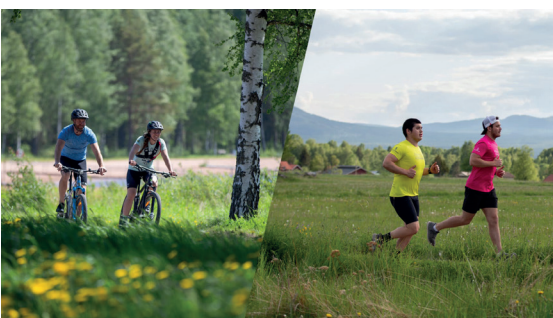
Sedan de inställda Stafettvasan 2020 och Stafettvasan 2021 finns ett antal namn som tidigare anmält intresse men ännu fattas några namn för att utöver damlaget fylla ytterligare två lag. Tillhör Du dem som är intresserad av att åka en sträcka i Stafettvasan 2022 för ett av våra veteranlag så hör av Dig omgående till arne.sundquist@orsalheden.se eller på tel 070 – 527 79 28! ”Först till kvarn” gäller med förtur till den som är ”förstagångs-åkare” som VL-veteran i Stafettvasan.

Ta Din medverkan i Stafettvasan 2022 som ett lämpligt träningspass och som en investering i god hälsa och frisk luft!

Sommarveckan 2022

Det är fullt möjligt att redan nu anmäla sig till Sommarveckan 2022. Följande aktiviteter planeras:

- Fredag 12 augusti **Cykelvasan Öppet Spår**, 94 km, start Sälen
- Fredag 12 augusti **Cykelvasasprinten**, 1 km, Lindvallen, Sälen
- Lördag 13 augusti **Cykelvasan 90**, 94 km, start Sälen
- Söndag 14 augusti **Cykelvasan 45**, 45 km, start Oxberg
- Söndag 14 augusti **Cykelvasan 30**, 32 km, start Oxberg
- Söndag 14 augusti **Ungdomscykelvasan**, 32 km, start Oxberg
- Fredag 19 augusti **Trailvasan 10**, 10 km, start Mora
- Lördag 20 augusti **Ultravasan 90**, 90 km, start Sälen
- Lördag 20 augusti **Ultravasan 45**, 45 km, start Oxberg
- Lördag 20 augusti **Trailvasan 30**, 30 km, start Oxberg
- Lördag 20 augusti **Vasastafetten 90 km**, löparstafett för tiomannalag, start Sälen
- Lördag 20 augusti **Vasakvartetten 90 km**, löparstafett för fyramannalag, start Sälen



Som framgår av förteckningen finns en hel del att ge sig i kast med för cyklings- och löparsugna motionärer och dito elit!

Vasaloppet 10

Från och med i år arrangeras Vasaloppet 10, ett motionslopp med deltagande i alla åldrar från åtta år och uppåt. Starten går i Eldris och Du får starta när Du vill mellan 10:00 och 12:30, Du får också en exakt åktid när Du nått målet i Mora.

Jubileumsvasan

Att åka skidor i Vasaloppsarenan hela sträckan från Sälen till Mora i tidstypiska kläder och med tidstypisk utrustning från början av 1920-talet torde bli ett rejält kraftprov för samtliga uttagna deltagare! Men förhoppningsvis en folkfest av sällan skådat slag! Den särskilda uttagningskommittén har sedan länge slutfört sitt arbete med att utse de 139 deltagarna vilka alla har en eller annan relation till Vasaloppet! Fem VL-veteraner finns med på startlistan:

- ✓ 883 Margareta Östensson-Lindblom
- ✓ 989 Birger Fält
- ✓ 1017 Patrik Qvicker
- ✓ 1077 Helén Östensson
- ✓ 1109 Martin Eriksson
- ✓ 1111 Anders Sörensson

Jubileumsloppet går av stapeln lördagen den 12 februari.



Margareta och Helén i träningsspåret, redo inför historiens första Jubileumsvasan

INFÖR JUBILÉUMSVASAN

Margareta & Helén Östensson

VL-veteranerna 883 Margareta Östensson och 1077 Helén Östensson tillhör de fem VL-veteraner som bjudits in att delta i Jubiléumsvasan 2022 som går av stapeln den 12 februari, samma datum som det allra första vasaloppet genomfördes.

Nyhetsbladet har under Trettondedagen den 6 januari fått en kort pratstund med var och en av de båda och återger här något om deras förberedelser inför det kommande loppet.

Men stopp ett tag, namnet Östensson låter väl bekant för dem som har lite inblick i svensk skidhistoria?

Jodå, Nils Östensson, en av dåtidens främsta svenskar i skidspåret, var en av de fyra skidlöpare som tog hem segern i OS 1948 i S:t Moritz i stafetten 4 x 10 km! De som åkte var i tur och ordning Nisse Östensson, Sälen, Nisse Täpp, Malung men tävlande för Östersund, Gunnar Eriksson, IFK Mora och Martin Lundström, IFK Umeå. Den sistnämnde vann dessutom 18 km och blev "Guld-Martin med hela svenska folket. Nisse Östensson tog silvret och Gunnar Eriksson bronset, alltså



Margareta med sin utrustning

helsvenskt på prispallen! Nisse Östensson vann året därpå dubbelt i Holmenkollen d v s både 18 och 50 km!

De här två inledningsvis nämnda damerna har båda (direkt eller indirekt) släktskap med storrännaren Nisse Östensson! Margareta är systerdotter till Nisse som alltså var hennes morbror och är också ägare till den gård där Nisse Östensson växte upp. Helén har genom sin man indirekt släktskap med Nisse Östensson.

Vid Jubiléumsvasan 2022 har Helén fått startnumret 20 och Margareta nr 104.

Hur har dessa två damer nu förberett sig inför loppet i februari?

Margareta som bor i Falun och arbetar vid Falu lasarett närmar sig pensionsåldern men har ännu ett par år dit vilket gör att den mesta träningen sker under helgerna. Då åker hon upp till Transtrand och kan träna vid Kläppens skidanläggning med ett 14 km långt elljusspår i omväxlande terräng. Dit har hon endast tre-fyra km från sin gård i byn Källan. Margareta säger sig ha åkt cirka 25 mil hittills och räknar med att hinna åka lika mycket till innan det blir dags att ställa sig på startplatsen vid Olnispagården i Transtrand.

Sin utrustning har Margareta införskaffat ifrån ett militärförråd vid Dalregementets gamla exercisplats vid Rommehed strax söder om Borlänge. Björkskidorna är 235 cm långa och därmed naturligtvis tunga; bindningarna var slitna så dessa fick en skomakare i Falun bättra på. Stavarna är gamla hederliga bambustavar med rejäla stavkringlor. Margareta har tagit



Helén med sin utrustning

kontakt med Helén för att de om möjligt ska försöka hålla ihop under loppet både som stöd inför eventuella oförutsedda händelser men också som sällskap över myrmarker och genom skogar.

Och vad säger Helén?

Helén, som är permanentboende i Transtrand och arbetar på en förskola i Sälen berättar att hon också har mycket nära till träningsmöjligheterna i Kläppens skidanläggning. Helén säger sig ha tränat cirka 15-20 mil sammanlagt och hoppas att skrpa ihop minst det dubbla då hon ska ställa sig på spåret för de nio milen med tidstypisk utrustning. En mindre förkylning har besvärat henne de senaste dagarna men hon räknar med att bli kurant om några dagar. Hon tror också på att försöka hålla ihop med Margareta under Jubiléumsvasan. Mycket kan inträffa under ett så långt lopp och med en något ovan utrustning. "Skidor och stavar har jag letat fram på min fars barndomshem, Vilmangården i Fiskarheden. Bindningarna har lagats hos Siljans skomakeri i Mora. På kroppen blir det vadmalsbyxor, norskröja och näbbskor, det kommer absolut att passa" avslutar Helén!

Nyhetsbladet önskar de båda "Lycka till" inför den nya utmaningen!

INFÖR JUBILÉUMSVASAN Patrik Qvicker

Nyhetsbladet fick under fredagen den 21 januari en kort pratstund med VL-veteranen 1017 Patrik Qvicker, tävlande för Sälens IF som är en av de fem utsedda VL-veteranerna som fått äran att delta i Jubiléumsvasan 2022.

Patrik, som till vardags arbetar som nyhetsreporter på SVT är mera känd som starter i Vasaloppet, en syssla som han innehaft de senaste tjugo åren. Patrik har goda träningsmöjligheter eftersom han bor i Transtrand med alla de militärs längdskidspår som finns i socknen och han förmedlar följande vid vårt samtal;

”Jag anmälde mig till att köra Jubiléumsvasan eftersom hela upplägget lät intressant och roligt samt torde bli en rejäl utmaning för alla deltagare. Jag har redan bortåt

femtio träningsmil ”i benen” och räknar med att få ihop ytterligare tio - tjugo innan det blir dags. Skidorna lyckades jag köpa på mig i en antikbod här i trakten, ett par rejäla träskidor, mycket snarlika dem som Ernst Alm körde på 1922 och som finns att beskåda i Norsjö. Mina skidor är 240 cm långa och 55 mm breda. Jag kör med bambustavar av äldre modell. Patrik har varit både flitig och duktig vasaloppsåkare, har skidat ner till Mora på en tid under fem timmar och han ser med tillförsikt fram emot Jubiléumsvasan den 12 februari, nu bara två-tre veckor bort.

Nyhetsbladet och veteranklubben önskar Patrik och alla de fyra övriga VL-veteranerna ”Lycka till” i jubiléumslppet!



Patrik Qvicker med sin utrustning

INFÖR JUBILÉUMSVASAN Birger Fält

Hur lägger Du upp träningen i jämförelse med förberedelser inför ett Vasalopp av modern karaktär?

Stora skillnaden är att mycket av träningen hittills bestått av att testa och justera utrustningen. Framförallt remmar till de lösa bindningarna. Har hittills undvikit backar.

Hur ser Din skidutrustning ut med skidor, stavar, skor och klädsel?

8 1/2 fots skidor (255 cm), tillverkade på Anders Perssons skidfabrik i Bollnäs. Anders Persson var 16:e i VL 1922 och tvåa 1923. Skidorna fick jag hösten 1986 när jag vunnit Kvitt eller Dubbelt. Har inte provat skidorna förrän nu. Ett par gamla näbbskor som min bror använde på 70-talet. Stavar har jag lånat från VL-veteranen 250 Håkan Mossberg. De är 172 cm, gjorda av gran, utan handremmar. Vadmalsbyxor har jag fått låna av en grannes pappa i Bollnäs. De var helt oanvända. Har letat fram gammal keps, vantar och anorak efter pappa.

Har Du någon idé hur vallningen skall genomföras vid nederbörd och det börjar med minusgrader och slutar på plus?

Har hittills endast tjärat skidorna. Kanske tar med mig ett stearinljus under loppet.

Har Du något mål i vilket tempo loppet kan genomföras och går det anamma en modern åkstil med gammal tung utrustning?

Hoppas på under 10 timmar, men beror förstås mycket på föret. Stakning har hittills känts mycket svårare, så det blir mest åkning med benen.

Har Du någon reservplan om någon del av utrustningen ger vika eller om du drabbas av skav?

Kommer nog att ha några extra remmar med. Min chaufför har reservstavar i bilen. Försöker vänja händer och fötter vid utrustningen för att undvika skav.

Hur ser Du på de begränsade antal vätskestationers betydelse för loppets genomförande?

Det blir en utmaning, men jag räknar med att stanna och äta och dricka ordentligt vid de tre kontrollerna. Har nog med mig gammaldags chokladkakor och kanske apelsiner. Det kommer ett bli en härlig utmaning och upplevelse att få återuppleva ett vasalopp från 1920-talet.



Birger Fält med sin utrustning

INFÖR JUBILÉUMSVASAN

Anders Sörensson

Nu börjar det dra ihop sig till Jubiléumsvasan. Nyhetsbladet kollar pulsen på VL-veteran Anders Sörensson, som erkänner att han har skjutit lite på förberedelserna och tänkt att det ordnar sig.

Premiär på träskidor blev i början på året på Trollhättans konstsnöbana.

– Det var många nyfikna blickar och frågor. Skidorna är 2.70 långa och riktigt tunga. Det var riktigt jobbigt att åka med dessa, så jag får verkligen lägga in specialträning nu fram till loppet, säger Anders.

– Min plan är att köra dubbelpass, först antingen med mina vanliga skidor och sedan växla över till träskidorna. Mitt huvudmål är ändå det riktiga Vasaloppet och dessutom så står jag i elitledet och jag vill ju inte vara någon bromskloss. Men jag har 4 veckor på mig att träna på träskidorna.



Hur förbereder Du dig med träning?

– Att åka så mycket jag hinner på träskidorna samt att kombinera passen med vanliga skidor och träskidorna. Jag försöker få till två pass i veckan på träskidorna och kanske några längre pass på helgen. Min plan är också att åka upp till Grönklitt 3 dagar och specialträna för detta och med tidsenliga kläder. För mig som endast stakar numera är det viktigt att jag tränar upp benen och framförallt inte drar på mig några belastningsskador.

Hur skiljer sig enbart stakning mot träskidor?

– Åka med träskidor är en helt annan skidåkning. Dels att det inte funkar att bara staka, det blir alldeles för tungt för detta. Det blir nästan uteslutande diagonal åkning och "gå på tur"- känsla. Det funkar lite att åka med stakning med frångjut om det är lite lätt utför. Stavarna är också mycket tyngre än vad vi är vana med idag. Men grymt bra träning för hela kroppen, det är mycket mer muskulärt. En annan sak är att vi har läderbindningar och det blir mycket svårare att hålla fötterna raka på skidan.

Hur fungerar utrustningen?

– Här tror jag att vi flesta som skall åka har problem med framförallt bindningarna. Läder vill gärna släppa och töja ut sig. Man får ofta stanna och spänna om, tror detta kan ställa till mest problem under loppet. Jag kommer att ha reservstavar och förhoppningsvis några skida också.

Hur blir upplägget med service/hjälp?

– Deltagarnas personliga serviceteam kan få tillträde till de officiella kontrollerna under



förutsättning att de är tidsenligt klädda.

Moderna verktyg och batteridrivna apparater ska inte användas oavsett position längs spårsträckningen.

– Det är tillåtet att byta skidor och annan utrustning under loppet.

Utrustningen ska dock vara tidsenlig. Tjervalla som gäller oavsett väder.

Hur ser uppladdningen ut med kosten?

– Jag kör samma uppladdning som inför riktiga Vasaloppet, rejäl frukost/lunch/middag och vatten mellan måltiderna. Jag kör husmanskost och inga kosttillskott! En viktig sak som många glömmer är att se till att få bra sömn dagarna innan loppet.

Hur fungerar matkontrollerna?

– Det här blir spännande, det kommer att vara tre kontroller och där serveras pannkaka, ostsmörgås, kokt ägg, kaffe, buljong, blåbärssoppa, mjölk och vatten. Allt på porslin, ingen plast naturligtvis.

Hur tänker Du kring åktid och disponering av loppet?

– Mina tre första skidpass har omfattat ca en timme och då var min medelfart 10 km/h på en kuperad konstsnöbana. Jag kan tänka mig att under normala förhållanden så blir det nog en tid på 9-10 timmar, men målet är att komma till Mora. Mycket kan hända på vägen. Det får bli rejäla depåstopp med mycket matintag och kanske jag kan få någon extra service på vägen. Men jag skall försöka hålla jämn fart. Jag tror det kommer att skilja mycket mellan åkarnas skidor, så man får nog släppa tävlingsinstinkten här.

Medlemsförmåner och rabatter

Vi har flera samarbetsavtal med dels Stadium dels nio anläggningar från Frösö Park, Östersund och Gällö Skidtunnel i norr till Kviberg Park Hotel & Conference och Kviberg Skidanläggning, Göteborg i söder. Passa på att utnyttja anläggningarna för både träning och rekreation! 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. För att del av rabatten ska medlemsavgiften till Veteranklubben vara betald.

Frösö Park • 15 % på ordinarie priser för logi inklusive frukost och medföljande i samma rum/stuga under årets alla veckor. 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 First Camp Mora Parken • 10 % på ordinarie boendepriiser för medlem och medföljande i samma rum/stuga (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 lågsäsongsdrygn för medlem och medföljande i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter. 30 % rabatt på ordinarie priser för åkning i det konstfrusna skidspåret under tider då avgift tas ut. 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.

Täby Konstsnöspår • 15 % rabatt på ordinarie pris för säsongskort.

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

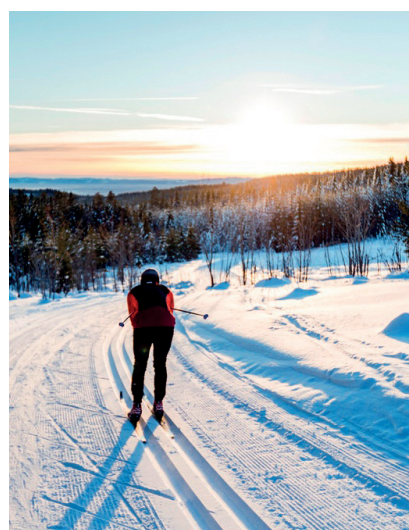
För alla övernattningar gäller bokning i god tid före ankomst!

Gynna våra samarbetspartners!



Klädkollektionen

Som VL-veteran, äldre eller nybliven, nyttja gärna det utbud av profilkläder som står till vårt förfogande! Det har tillkommit några nyheter den senaste månaden, så titta gärna in på Vasaloppets hemsida för att se vad som finns att tillgå. Klicka in Dig via rubriken "Om oss" längst upp så får Du upp en lista med sökord till vänster. Där går Du in vid "Vasaloppsveteraner" så kommer först en beskrivning av veteranklubben och våra aktiviteter och därunder rubriken "Klädbeställning".



Orsa Grönklitt