

Valöfriidrottare ny nordisk mästare i kula

ÖN 4/1-09

FRIIDROTT Det gick riktigt bra för Bernhard Karlsson, Valö IK, när nordiska mästerskapen för veteraner avgjordes i Huddinge under förra veckoslutet. I sin åldersklass, män 75, tog han hem guld i kula, silver i spjut och brons i vikt genom att kasta 12,26 meter, 30,14 meter och 12,32 meter.

Dessutom kom han i måndags tvåa i kastmångkamp, där deltagarna tävlar i grenarna slägg, kula, diskus, spjut och vikt, varefter alla resultat omräknas till poäng och sedan summeras.

I de individuella grenarna kom han även fyra i både slägg och diskus, med resultaten 28,72 meter respektive 34,72 meter.

Från Valö IK deltog även Östen Eriksson i kastmångkampen. Han slutade



Bernhard Karlsson, Valö IK, mångmedaljör i nordiska mästerskapen.

FOTO: THOMAS GUSTAFSSON

fyra i sin klass, män 50.

– Det gick inte så bra. Jag kom fyra av fem deltagare och jag är inte nöjd med

mina resultat, säger han.

SUSANNE NYSTRÖM

susanne@osthammarsnyheter.nu

Nya Valö-framgångar i friidrott

ÖN 18/6-09 **FRIIDROTT** Sistlidna helg avgjordes Veteran-SM i kastfemkamp i Nyköping. Valö IK lyckades över förväntan och bärgade hem fem medaljer då Laila Väisänen, K65, Per Andersson, M55, och Bernhard Karlsson, M75, fick varsin silvermedalj, medan Östen Eriksson, M50, och Alf Sjökvist, M65, klarade hem varsin bronspeng.

Under tävlingarna noterades sex nya, prydliga distriktrekord för Uppland av Valös deltagare. Sedan klubben i början av 1990-talet började delta i VSM-tävlingar, har sammanlagt 301 medaljer av olika valörer erövats. Då har ett antal inomhusmedaljer inte räknats in. Det får sannerligen inte illa av en liten glesbygdsförening.

ALF SJÖKVIST

Alf Sjökvist vann SM i terränglöpning

LÖPNING Östhammars kommun fick en ny svensk mästare i helgen när Alf Sjökvist, Valö IK, vann 65-årsklassen i terräng-SM. Tävlingen gick i Tantolunden i Stockholm och Alf Sjökvist sprang de fyra kilometerna på 15.08 minuter och försvarade därmed sin SM-titel från i fjol, när han tävlade för Björklinge SOK.

- Det kändes mäktigt att försvara titeln. Jag hade inte väntat mig det eftersom jag visste att det fanns nya duktiga löpare med som har presterat bra i år, säger Alf Sjökvist.

Han förklarar att han gjorde ett bra lopp, där han orkade hålla jämn fart från start till mål, och att han är i minst lika bra form nu som när han vann SM förra året.

Under terräng-SM var Alf Sjökvist den enda Valöfri-idrottaren på plats, men så kommer det inte att vara när arenatävlingarna - där man bland annat tävlar i kastgrenarna kula, diskus och slägga - drar igång för säsongen.

- Då kommer det att vara många från Valö med, säger Alf Sjökvist, som själv är en riktig mångkampare i friidrottssammanhang. SN

Fyra distriktsrekord på Valö-propagandan

FRIIDROTT Som en följd av kommunens försäljning av "skolfastigheten" i Valö blev Valö IK utan idrottsplats. Tack vare kyrkoförsamlingen, som välvilligt ställt ny mark till klubbens förfogande, har ideella arbetsinsatser av engagerade medlemmar kunnat iordningställa en delvis ny idrottsplats. Några lokala företagare och privatpersoner har ställt upp med materiel så att den traditionella Valö-propagandan i söndags kunde starta. 23 deltagare från tre till 80 år prövade under tävlingsmässiga former kula, längd och diskus.

Premiärtävlingen på Kyrkvallens IP gynnades av ganska vackert väder och det blev lite av en rivstart. Fyra nya distriktsrekord noterades i veteranklasser men mest glädjande och hoppningivande var att sjuårige Filip Holmgren och elvaårige Axel Åbom noterade klubbrekord i diskus respektive kula i sina åldersklasser. Att åldern inte är ett hinder visade Marianne Lundin upp i klassen kvinnor 80 år med sina distriktsrekord för Uppland i kula och längdhopp. ALF SJÖKVIST

ÖN 9/5-09

Motigt väder under Valö-propagandan

FRIIDROTT Den andra omgången av Valö-propagandan på Kyrkvallens IP i Valö avgjordes i friska till hårda vindbyar i söndags. Höjdhopsribban blåste ner, motvind i tresteg och längd och svårkastad medvind i spjut var tillsammans med några regnskurar inslag som gjorde det svårt för deltagarna att göra sina bästa prestationer. Dock sattes två distriktsrekord och några klubbrekord, trots att flera av de 19 deltagarna kände sig lite stela dagen efter Östhammars Stadslopp.

Axel Åbom, 11 år, gjorde ett rejält ryck i poängsammmandraget och har efter sex grenar kommit upp i 40 poäng, närmast följd av Jessica Lindén på 33 poäng. Nästa omgång ordnas på Frösåkersvallen i Östhammar den 24 maj. ALF SJÖKVIST

ÖN 16/5-09