

## Rapport Folksam Cup 2022 – Järpen 4- 7 mars

I februari kom äntligen ett positivt besked och Folksam Cup 2022 skulle genomföras dock under lite andra former – dvs ej gemensamt boende då de då rådande restriktionerna ej tillät boende på skola. Inte helt lätt då det är sportlovsveckor och det mesta bokad i området.

Men med lite efterforskning och hjälp av ledare i Stockholm fick vi hyra Idrottsgården i vackra Kall, ca 2 mil utanför Järpen.

Till årets Folksam riksfinal där totalt 18 distrikt deltog och 286 ungdomar, bidrog Uppland med 12 peppade ungdomar. Tyvärr kom sjukdomar och annat i vägen för några av våra 15–16 åringar i Uppland så vi blev inte lika många som vi hade hoppats på.

Precis som tidigare år gäller att man åker så många distriktstävlingar som möjligt fram till distriktsfinalen för att kvalificera sig eller minst 3. Till i år justerade vi ner antalet tävlingar till minimum 2 st pga covid.

Tack vare att vi dels fick snö och kallt (till och från.. 😊 ) men framför allt då vi har många fina konstsnöanläggningar i Uppland kunde det köras totalt 9 st distriktstävlingar innan uttagningarna skulle göras. De flesta av ungdomarna har åkt de flesta av tävlingarna här hemma i Uppland men några har även valt att åka några tävlingar utanför distriktet inför skidgymnasieintagningar.

Så var det då äntligen dags för avresa. Undertecknad var redan på plats i Järpen men Linda och Andreas tillsammans med vår eminenta busschaufför Perra från Bergsbrunna buss såg till att våra ungdomar kom fram välbehållna och i god tid till Röjmo Skidstadion i Järpen.

Lite trötta och sega efter en tidig start och lång resa var det äntligen dags att dra på sig de röda och gula Upplands kläderna och bege sig ut för att testa tekniksprint banan inför lördagens tävling. Ett Järpen som bjöd på sol och hårda fina spår men också utmanande banor.

Många av de övriga distrikten var också på plats och många av oss träffade på kompisar och bekanta. Härligt att äntligen få ses igen! Vi passade även på att åka söndagens distansbana för att få bra koll på den också. Även skidorna lämnades in till vallateamet.



## Vallning

Ett nytt koncept testades i år, inte bara gemensam valla som det varit tidigare år men nu även gemensam vallning! Hur fungerar det då? Jo, alla distrikt bidrar med en vallare (större har fler så klart) vallarna ingår i det team som utsedd vallaleverantör satt upp. För Folksam är det Vauhti precis som tidigare. Vallarna ingår i olika stationer, rengöring & paraffinering, sickla och borsta samt lägga på tävlings valla (liquid) och tills sist borsta av igen och lägga på ev struktur. Så inget distrikt vallar enbart sina "egna" skidor utan alla skidor går igenom dessa stationer.

Ett drygt jobb då strax under 300 skidor skulle lämnas in, märkas och vallas och sedan lämnas ut inför tävling och sedan tas tillbaka efter tävling. Allt för att det ska bli så rättvist som möjligt.

Hur gick det då... jo efter första kvällen där vår vallare, Stefan var med blev det mycket jobb och kvällen slutade först kl 00:00 men teamet gjorde om uppställningen och tog in fler vallare och därefter flöt det på bra. Totalt sett hade man fått till det mycket bra och det fungerade i princip felfritt – bravo!

Konceptet skapade ett lugn för alla, både ungdomar, ledare och vallare och vi har inte hört någon diskussion om dåliga skidor etc. Detta koncept har fungerat mycket bra och vi var många som tyckte att detta skall bli standard och varför inte på andra tävlingar också...



## Boende & mat

Vårt boende på Idrottsgården i Kall bjöd på gott om utrymme och bra kök mm, men bjöd också oss alla på några härliga överraskningar...bl.a inget vatten eller brunt vatten mm... Gården hade inte använts på över 1 år...Men Kalls IF ställde upp och hjälpte till att ordna detta tillsammans med vår egen hustomte Andreas Westerlund så allt slutade väl och ungdomarna kommer definitivt inte glömma dessa händelser... 😊

Tack vare finfin hjälp av Linda Bengtsson och Andreas Westerlund flöt allt på bra med frukost och middagar som vi fixade själva. Luncherna intogs i skolan på plats i Järpen så det var som vanligt och även detta fungerade bra.

## Tävlingsdags

### Lördag 5/3 - Tekniksprint

Ojoj så mycket pirr och nerver det var. Första tävlingsdagen.

Banan för tekniksprinten är 1300 m med många tekniska inslag samt slalom delar och många backar och som inte ger något utrymme för vila.

Det var nära fall några gånger men det gick bra – vad gör man inte för spänningen... 😊

Och hur gick det då – Jo det blev många fina placeringar som toppades av Sagas 9e plats i D15!

Tyvärr kände Moa av sin tidigare skada när hon kom i mål och det gjorde att vi tog beslutet att det tyvärr inte skulle bli någon fler tävling under helgen för Moa.

Men så bra krigat av dig Moa!!

### Söndag 6/3 – Distans – Prolog med Jaktstart

Dags för den mest intensiva dagen – med både prologen på 2,7 km och jaktstarten på 5,2 km. Även idag pirr och nerver då banorna är tuffa med långa stigningar med bl.a den berömda Mogren backen.

Men kul med jaktstart, som inte är så vanligt förekommande. Jaktstarten går på prologbanan fast 2 varv, så här fanns det utrymme för att lägga upp en bra taktik för att göra ett bra lopp. Tyvärr bestämde sig vädret för

Att ungdomarna skulle få kämpa lite extra under dagen och bjöd på vindbyar upp till 16 m/s, fast tack och lov kom inte den utlovade snön.

Under prologen fick vi in flera på topp 30 och Rasmus på en fin 13e plats. De flesta hade bara någon ynka sekund upp eller ner till nästa åkare – spännande läge inför jaktstarten.

För de som inte hade turen att ha så nära till nästa åkare blev det att köra sitt lopp och hoppas att det skulle räcka att komma ikapp och få en bra tid.

Efter vila i bussen som Perra var snäll och höll varm till oss var det dags för start. Här var det viktigt att ha koll på sitt startnummer och tid för att kunna följa på skärmen vid start när det var dags att åka iväg. Om man missade sin tid hjälpte funktionärerna till.

Starten gick bra och alla våra ungdomar fixade det galant. En eloge också till arrangören som såg till att starten gick lugnt och fint och hade koll på alla ungdomar.

Och även idag blev det fina placeringar med Saga och Rasmus på topp 15, men också en fin 24e plats till Clara. De flesta lyckades att ta placeringar från Prologen – mycket bra. Vi hade lite fall som satte käppar i hjulet och några kände av att man inte kunnat träna fullt ut pga sjukdom och det visar sig just på en lång och tuff dag som denna.

Oavsett vad har alla kämpat och gjort vad man kan och då får man lov att var nöjd.





## Måndag 7/3 – Stafettdagen

Så blev det äntligen dags för stafetterna.

Det blev tidig morgon för Elsa och Henning som fick kliva upp lite tidigare för att köra prologen i sin par stafett. Stefan & Andreas åkte med dem till start. Tyvärr kunde vi andra inte följa med då vi var tvungen att städa och packa ihop allt. Men med gemensamma insatser från alla kom vi i god tid för att RÖDA VÄGGEN skulle vara på plats i sista backen för att heja fram Henning och Elsa i sin C-final.

25 lag och mycket vilja på startlinjen. Team Elsa och Henning kämpade och gav ALLT och trots otur med fall fick de med sig en 16e plats.

PAR STAFETT 1100m	Lag 1
Str 1	Elsa
Str 2	Henning
Str 3	Elsa
Str 4	Henning



Sedan blev det dags för långa stafetten med hela 39 lag på startlinjen.

Oj oj så mycket spänning på startlinjen. Långa stafetten är ju stafetternas stafett... Hela stadion kokar nästan av förväntan från ungdomar, funktionärer, ledare och publik.

Och dramatik blev det... I stafetterna ger alla allt och här sparas inte på något... Och det märktes... Lag 1 med Saga gick ut starkt och växlade som 14e trots problem med andningen till Oscar som gjorde sitt livs lopp och tog en placering till 13e plats och kunde växla till Clara som krigade och höll placeringen för att växla till Rasmus som åkte på fint och tog 2 placeringar till.... Men som i stridens iver på trötta ben kraschade in i en stolpe... hur kom den in i banan... 😊 Allt gick bra som tur var och ingen skada skedd men Rasmus orkade trots fallet kämpa sig i mål som 13e lag – starkt gjort!!

Lag 2 med Stella, Simon, Pauline och Edvin gav allt och var så nära att ta 2 placeringar tack vare en fin sträcka av Pauline men en lång helg med flera tuffa tävlingar tog ut sin rätt men alla KÄMPADE verkligen ända in i mål – det kan jag lova. 😊

Och Elias som var schysst att ställa upp i Mixlaget fick köra sitt eget lopp och gjorde det med bravur.

LÅNGA STAFETTEN	Lag 1	Lag 2	Mix Lag 25 m Vbotten, Medelpad & Vgötland
Str 1 - 5 km	Saga	Stella	
Str 2 – 2,5 km	Oskar	Simon	Elias
Str 3 – 2,5 km	Clara	Pauline	
Str 4 – 5 km	Rasmus	Edvin	



Och så var Folksam Cup Anno 2022 över.

Summa summarum slutade Uppland på en 15:e plats så nära att vi slog kompisarna Stockholm... Oavsett resultat har ungdomar kämpat på otroligt bra tillsammans med Sveriges bästa 15–16 åringar och alla har förbättrat sig och tagit kliv i sin egen utveckling – Heja Er!

Det finns inget bättre än att se glädjen i ögonen på någon som överträffat sina mål, oavsett om det handlar om att sätta tekniken bättre, att ta en bättre placering än tidigare dag, att inte bli omkörd eller att försöka köra i kapp näste kille/tjej.

Men kanske det viktigaste en sådan här tävlingshelg är att alla har haft så roligt och fått en givande helg tillsammans och skapat minnen och fått kompisar för livet.

Roligt och givande har det varit men det tar på krafterna så även om många av ungdomarna inte ville åka hemåt tror jag det var rätt skönt att komma hem och ladda om batterierna på nytt.

Det kommer nya tävlingar och nya Cuper snart igen – så till nästa år hoppas jag att vi fyller Upplandstruppen med ännu fler peppade ungdomar.

Undertecknad tyckte i alla fall att det var rätt skönt att vila öronen efter nästan 50 mils karaoke i bussen hem... 😊.

TACK ALLA FÖR DEN HÄR GÅNGEN – DET ÄR SÅ ROLIGT ATT FÅ GÖRA DETTA TILLSAMMANS MED ER – NI ÄR GRYMMA BÅDE UNGDOMAR OCH LEDARE - KEEP CALM AND SKI ON 😊!

Tack till Järpens SK, Duveds IF och Svenska Skidförbundet genom Jenny Limby & Co för lyckade och fina tävlingar!

Och även ett extra tack till Kalls IF som lånade ut deras fina Idrottsgård till oss – kul att få hjälpa en förening.

Och även ett tack till ICA Järpen för mycket bra mat och hjälp med övriga varor!

Och tusen tack till Bergsbrunna Buss för bra samarbete och som gav oss Perra som Busschaufför!

Distriktskampen vanns av Dalarna

Schysstaste distriktet blev Örebro

**Och bästa kompis i Uppland blev vår fina Moa Söderqvist**

Övriga resultat hittar ni här:

<https://folksamcup.se/valkommen/tavlingsinformation/#resultatlistor-2022>

**Vi var i alla fall det bäst målade distriktet...**





## Folksam truppen 2022 alias Muppland alias RÖDA VÄGGEN



D15	Saga Westerlund	Häverödals SK	D16	Moa Söderqvist	Storvreta IK
D15	Clara Thoreson	Häverödals SK	H16	Rasmus Persson	IK Rex
D15	Stella Winell	Storvreta IK	H16	Edvin Nilsson	Bålsta SK
D15	Elsa Alexandersson	IK Rex	H16	Oskar Jansson	Häverödals SK
H15	Henning Lindqvist	IK Rex	H16	Simon Persson	Bålninge IF
H15	Elias Jeleby	Häverödals SK			



## Ledare



Vallare	Stefan Jeleby
Ledare	Linda Björnström Jeleby
Ledare	Linda Bengtsson
Assisterande ledare /hustomte & förste retsticka	Andreas Westerlund

Vid pennan,  
Linda Björnström Jeleby