

## Riksfinal ICA Cup 7-10 mars 2019 i Bollnäs – Upplands Skidförbund

Så har vi lagt ännu en ICA Cup final till handlingarna.  
Och vilken final det blev. Team Uppland åker hem som 3e bästa distrikt i Sverige. Fantastiskt!  
Tack vara många fina insatser individuellt samt i stafetterna kunde våra 16 ungdomar i  
Upplandstruppen bärga hem pallplatsen.



Distrikt Uppland – 3a totalt i ICA Cup 2019

Men det är många som har del i detta. Vi var ett bra team med ungdomar, vallare, ledare och föräldrar på plats. Förutom allt jobb som läggs ner i klubbarna är en annan viktig pusselbit det upplägg Upplands Skidförbund har med flertalet läger och aktiviteter som gör att ungdomar, ledare & föräldrar lär känna varandra vilket förutom att det blir roligare också ger en trygghet och ett lugn i truppen.

Arrangemangen för ICA Cup var lika som föregående år, dvs boende och mat på Torsbergs Gymnasiet med dusch i den närliggande simhallen. Transporten till och från Bollebeget, gick med bussar i skytteltrafik. Allt fungerade bra och mycket trevliga busschaufförer. Nytt för i år var att Svenska Skidförbundet tagit beslut om gemensam vallning för både ICA och Folksam Cup. För ICA blev Rode utvalda att ta fram valladirektiv till alla Distrikt samt se till så att Distrikten fick ett kit som skulle räcka till alla åkare. De flesta distrikten var nöjda med detta och det har fungera bra i det stora hela. Även nytt för i år var att använda teknikzoner precis som man gör i världscupen mm för att främja den klassiska skidåkningen samt ett nytt poängsystem som gör att även mindre distrikt har möjlighet att vara med i toppen.

### Torsdagen – resdag

Vi inledde resan på torsdag då vi i vanlig ordning startar i Hallstavik/Häverödalen för att sedan ta oss till Bollnäs via Gimo, Uppsala och Tierp. Den sedvanliga lunchpausen sker i Gävlebro där det även inhandlades en del godis 🍪. Innan vi plockade upp truppen från Gästrikland som delar buss med oss hann vi prata ihop oss om lite taktik, hur man är en bra kompis mm.

Till Bollnäs anlände vi redan innan kl 15 och kunde därför inte komma in till skolan så det var bara att ta med sig väskorna och byta om på Bolleberget där vi skulle testa fredagens Distansbana samt gå igenom upplägget med vallarna. Det gick fint trots att det redan var många distrikt på plats, men alla hann testa banan i lugn och ro.

### Fredag - Distanslopp

Första tävlingsdagen, distans 3,3 km, och det var en hel del nervositet i truppen som det sig bör vara. Tyvärr var både Tuva & Simon krassliga så de avstod dagens tävlingar för att förhoppningsvis köra de övriga dagarna. Vädret visade sig från en sin sämre sida...nollgradigt och snö. En riktigt utmaning för vallarna som jobbat hårt med att få till så bra glid som möjligt kvällen innan. Men med klister i botten och burkvalla på samt en bra kommunikation med ungdomarna fungerade det riktigt bra. Den gemensamma vallningen kom verkligen till sin rätt en dag som denna. Och fina kämpa insatser blev det av alla. Bästa placeringar denna dag fick Moa Söderqvist, Gustav Jäderblom & Emelie Melin som krigade sig till en 5e, 8e samt 19e plats. Riktigt bra! Kvällen avslutades med den sedvanliga invigningen på torget i Bollnäs efter fackeltåg från skolan. Efter fredagens starka prestationer av teamet ligger Uppland på en 4e plats i Distriktskampen.



Ett glatt Upplandsgång på väg till invigningen.

## Lördag – Sprint & Ski Cross

En härligt vinterdag väntade oss när vi steg upp på lördagen. Några minusgrader och soligt. Vallarna var på tårna och hade gjort rätt bedömning av väder & valla och var de sista som lämnade vallatälten på fredag kväll. Samma rekommendationen gick sedan RODE ut med på lördag morgon, vilket gjorde att vårt vallateam fick en lite lugnare morgon än de flesta andra. Endast några extra lager med fäste behövdes hos en del av ungdomarna. Nu har lugnet infunnit sig i truppen och alla har kommit in i en härlig tävlingsstämning och vet hur allt fungerar.



Vallateamet in action!

Även denna dag fixar Upplands truppen fina prestationer trots en del fall i de utmanande kullarna på Stadion. Många toppplaceringar även idag där Gustav Jäderblom gick in på en fin 5e plats i Sprint och en 4e plats i SkiCross. Moa Söderqvist slutade tyvärr 31a i Sprint efter fall men krigade verkligen till sig en 5e plats i SkiCross med stukad tumme. Tuva Åhlen vår SkiCross mästarinna från förra året gick in på en fin 12e plats, Frida Melin på en 20e plats i Sprinten och Emelie Melin på en 22a respektive 21a plats i Sprint och Skicross. Starkt jobbat av hela truppen och alla gläds av resultaten. Så jobbar man som lag 😊. Även Röda Väggen (Upplands Hejarklack med åkare, vallare & föräldrar ) levererade som vanligt bra coaching och pepp efter spåret. Vi hördes! Spänningen inför kvällens kamratmiddag låg i luften, vad skulle det blir för överraskning. Men överraskningen – Robin Bryntesson visade sig komma och heja på ungdomarna under dagen så då var det avslöjat. Robin som stod bredvid Röda Väggen lade ut en direktsändning på hans Insta Story där våra ungdomar kom med.

Robin som även stod för underhållningen och gled in på ett par välanvända skateskidor till kvällens kamratmiddag gjorde en strålande insats och fick igång alla ungdomar och även ledare med diverse sång- och dansinsatser samt tävlingsmoment. Jämfört med förra årets udda underhållning var detta topp klass! 😊 Även bästa kompis priset i varje distrikt delades ut och i år blev det Edvin Nilsson som fick priset. Tillbaka till skolan firade vi även i år alla härliga prestationer med glass till hela truppen. Uppland ligger fortfarande bra till i kampen om bästa distrikt och ligger på en 5e plats totalt.



Bryntesson gled in storstilat till Kamratmiddagen



Spända & nyfikna - vad ska han hitta på...?

### Söndag – Stafettdagen

Härligtinterväder, soligt men nordliga vindar 3-5 minusgrader. Vallateamet fick till fina skidor till alla även idag. Dagen inleds med Skicross stafetter men tyvärr blev det inget Skicross lag i år för Uppland då vi endast kunde få till 2 st rena lag, dvs med 2 st killar, 2 st tjejer där 2st skall vara 13 år respektive 14 år enligt gällande regler. Det blev ett långt samt ett kort stafettlag. Skicross lag får endast anmälas som ett "rent" lag. Tack vare att de var 16 st åkare fick vi ändå ihop 2 st hela Mixlag. Och vilka härliga lagprestationer truppen fick till! Långa laget kämpade till sig en 7e plats. Korta lagen där det var över 50st lag fick till en 11e plats av Upplands lag Kort, en 21a resp 37e plats av Uppland Mix B och Mix A i en start som hade vissa liknelser med Vasaloppet. Härliga laginsatser!



Korta stafetten – Uppland kort:  
Edvin Nilsson, Agnes Jansson-Gripemo, Rasmus Persson, Frida Melin



Korta stafetten – Uppland Mix A:  
Emil Omnell, Johannes Skogtjärn-Lundstein, Allan Wahlström, Hedvig Lindqvist



Korta stafetten - Uppland Mix B:  
Simon Sandberg, Tuva Åhlen, Albin Bolund, Melker Westerlund



Långa stafetten: Moa Söderqvist, Gustav Jäderblom, Emelie Melin, Albin Jeleby

Och ledarstafetten i Skicross.. ja utgångsläget var inte lätt. Vi hade en titel att försvara och många andra distrikt hade till i år toppat sina lag med yngre förmågor.. 😊 Och utan våra seedade åkare Luning & Adill fick Omnell & Björnström Jeleby göra vad de kunde och efter en kämpainsats fick de tillslut ge sig och landade på en 12e plats.

Efter tävlingarna blev det dags för prisutdelningar men många i truppen hade bråttom tillbaka. Så tur att vi stannade! När 3e platsen ropades ut till Uppland uppstod nog en liten chock först men sedan blev det ett härligt glädjetjut och stort kramkalas innan de fick rusa fram och ta emot sitt pris.

Efter mat, dusch & sista packningen hoppade vi på bussen hemåt. Det var en härlig stämning på bussen och 3e priset i form av en skål med godis gick runt till alla i bussen inklusive våra kompisar från Gästrikland. Efter en summering på bussen konstaterar hela truppen att det varit en rolig helg och att allt fungerat riktigt bra. Puhh säger vi från ledar håll 😊 Men instämmer med ungdomarna.

## Truppen 2019

D14	Emelie Melin	Tierps IF	H14	Simon Sandberg	IK REX
	Frida Melin	Gimo IF		Albin Jeleby	Häverödals SK
	Tuva Åhlén	Vassunda IF		Allan Wahlström	Bålsta SK
	Agnes Jansson Gripemo	IK REX		Melker Westerlund	Häverödals SK
	Hedvig Lindqvist	IK REX		Johannes Skogtjärn-Lundstein	Storvreta IF
				Albin Bolund	Storvreta IF
D13	Moa Söderqvist	Storvreta IF	H13	Gustav Jäderblom	Fjärdhundra SK
				Rasmus Persson	IK REX
				Emil Omnell	Bålsta SK
				Edvin Nilsson	Bålsta SK

### Ledare

Linda Björnström Jeleby, Mats Omnell, Clara Sporrang

### Vallare

Stefan Jeleby, Patrik Söderqvist, Markus Jäderblom, Henrik Wahlström

Så var då en intensiv men rolig helg slut!

En fantastisk insats av alla ungdomar som förutom fina prestationer i skidspåren även visat vilken härlig laganda vi i Uppland har. Alla stöttar & hejar på varandra. Ungdomar, vallare, ledare & föräldrar tillsammans.



Hela Upplandstruppen med ungdomar, ledare & vallare

Tack alla inblandade för en toppen helg!

Hälsar Clara, Linda & Mats

