

# SVARTÅDALENS VÅRT SVARTÅDALEN

Nyhetsbrev för dig som bor i Svartå dalen. Ges ut av Svartådalens Bygdeutveckling • www.svartadalen.se • november 2021

## TVÅ GULDMEDALJÖRER I SVARTÅDALEN



### VÄSTERFÄRNEBO AIK, DIVISION 3 NÄSTA!

VAIK lyckades med att obesegrade gå igenom division fyra i fotboll. Laget var i stort överlägsna övriga lag i serien. Med en målskillnad på 41 gjorda mål och endast 7 insläppta mål så vann laget serien överlägset.

Seriens bästa målgörare blev Marcus Zilén, med 14 gjorda mål. Alexander Söderström kom på tredje plats i skytteligan med 9 gjorda mål och Rasmus Hedlund nionde plats med 7 gjorda mål.

Nästa säsong kommer Västerfärnebo AIK att för första gången spela i division 3.

Glädjande var även publiktillströmningen till lagets hemmamatcher. På VAIK:s hemmamatcher hade laget i genomsnitt på 178 åskådare och med 300 i publik som högsta åskådarsiffra.

Ett stort GRATTIS till alla spelare och ledare till framgången!



### Viktoria Cederholm VM-GULD i bänkprens, M2 -63

Se hela artikeln om Knutshyttan Gård sid 7

### Västerfärnebo AIK:s seriematcher 2021

Västerfärnebo AIK	Tortuna SK	5 - 0
Sörstafors – Kolbäck FK	Västerfärnebo AIK	1 - 5
Västerfärnebo AIK	Syrianska IF Kerburan	4 - 1
Ransta IK	Västerfärnebo AIK	1 - 1
Västerfärnebo AIK	Munktorps BK	6 - 1
Kungsör BK	Västerfärnebo AIK	1 - 2
Västerfärnebo AIK	Gideonsbergs IF	6 - 0
Västerfärnebo AIK	Västerås AFG	2 - 0
Västerås BK 30	Västerfärnebo AIK	0 - 5
Västerfärnebo AIK	IFK Västerås FK	1 - 0
Irsta IF	Västerfärnebo AIK	2 - 4

### Det lackar redan mot jul...

Tänk vad tiden går fort när man har roligt!

Det har varit en intensiv höst med många möten och träffar och i skrivande stund återstår fortfarande några. Det har varit fantastiskt att få träffas och sitta ner tillsammans. Mycket information har erhållits på våra tematräffar med fokusgrupperna. Diskussioner och idéer har lyfts om hur vi kan driva utvecklingen framåt för bygdens bästa. Sammantaget med resultatet i vår egen Lokalekonomiska analys (LEA) och kommunens förslag till Hållbar översiktsplan (HÖP) för Sala kommun 2050 ger det en bra grund för föreningens fortsatta arbete.

Vad som framkommit i bygden får ni alla ta del av då vår LEA bör ha landat i er brevlåda den 22 november samtidigt med detta nummer av Vårt Svartådalens. LEA tillsammans med HÖP 2050, kommer att anslås på Svartådalens Besökscenter från lördag 27 november i samband med Julmarknaden. Den 30 november kommer Sala kommun att finnas på plats för en kortare presentation. Kom gärna och lämna dina synpunkter och bidra till det remissvar som föreningen ska lämna.

Det som är så glädjande är att vår bygds styrkor är helt rätt i tiden med de behov som växer sig allt starkare i samhället. Den levande landsbygden med en grön

näring i utveckling, med möjligheter till rekreation och återhämtning med hjälp av vidderna, ljuset och lugnet.

Låt oss tillsammans se till att Svartådalens är en livskraftig och hållbar del av Sala kommun där liv och verksamheter genomsyras av framtidstro.

Jag vill passa på att önska er en fin advent, God Jul och Gott nytt År!

Anitha Barrsäter

Ordförande i Svartådalens Bygdeutveckling



## PÅ GÅNG I SVARTÅDALEN

### Utmärkelser till Svartådalens Bygdeutveckling ek. för.

Svartådalens Bygdeutveckling har beviljats medel ur två fonder.

Ur Länsförsäkringars fond "Bergslagslyftet" har föreningen erhållit 15 000:-.

Pengarna skall gå till Naturskolan som föreningen bedriver. I Naturskolan undervisar vi grundskoleelever inom fyra områden: Brandekologi, årstiderna, väsen och övertro samt Svartådalens fantastiska fågelliv.

Ur Sala Sparbanks fond "Miljonen" har föreningen fått 100 000:-.

Beloppet skall användas till trädgården vid Besökscentret. Det som återstår att göra är uppförande av växthus, aktivitetsyta och plantering av växter.



FOTO: SALA SPARBANK

### Informationsskyltar

Under hösten har Trafikverket satt upp informationsskyltar med vägvisning till besökscentret. Skyltarna är uppsatta på tre ställen, vid kyrktorget, Gärdsvägen och utanför centret.



### Fotoutställning på Besökscentret med Kennet Gustavsson



Kennet är upp vuxen i Skogsbo men tillbringade som ung en stor del av tiden hos släkten i Muren.

Numera bor Kennet i Hedåker sedan drygt 40 år.

Han tar ofta en runda i naturen och fångar både stort och smått.

En specialitet är solnedgångar.



**Svartådalens Bygdeutveckling** är en ekonomisk förening som arbetar för att hålla vår bygd levande. Svartådalens innefattar Västerfärnebo och Fläckebo socknar samt omgivande områden.

**Föreningen startades** med målet att se till att bygden har tillgång till bra service, verka för att hålla skolor levande och arbeta för att samarbetet mellan markägare, boende, föreningar och företag ökar. Vårt huvudmål är att vår bygd alltid ska vara levande och attraktiv att bo i och besöka.

#### Exempel på vad vi i föreningen gör:

- Sköter Paradisbadet och Stävrebadet.
- Tar hand om skötsel av leder för vandring, cykling och kanot.
- Driver utvecklingsarbete och lyfter fram frågor som är viktiga idag och för framtiden till kommunala politiker, som bredband, skola, boende, energi, postservice och samhällsservice.
- Driver webbplatsen: [svartadalen.se](http://svartadalen.se) samt Facebooksidorna: "Svartådalens", "Vi i Svartådalens" och "Svartådalens Natur och Kulturcenter".
- Driver Svartådalens Besökscenter med information om bygden, samhälls- och turistinformation.
- Arbetar med utveckling av Svartådalens Natur- och Kulturcenter och Svartådalens Friluftsområde.

**Tillsammans håller vi** landsbygden levande, kontakta oss gärna med förslag som kan göra bygden bättre!  
Mejl: [info@svartadalen.se](mailto:info@svartadalen.se)

#### Vi som arbetar i styrelsen:

**Anitha Barrsäter**, ordförande

070-736 36 82

**Sølvi Sjørgjerd**, vice ordförande

070-946 32 86

**Ingemari Wistrand Martinsson**,

sekreterare 076-806 42 80

#### Ledamöter:

Linda Jax

Kjell Eklund

Johan Eklöf

Johan Östlund

Lennart Westerdahl

Ann-christin Korths-Aspegren

**Agneta Swärd**, adjungerad kassör,

Ordna Administration i Sala AB.

**Kontakta oss gärna** om det är något du undrar eller har synpunkter på.

mejl till: [styrelsen@svartadalen.se](mailto:styrelsen@svartadalen.se)

**Bankgiro:** 5399-2731

**Swish:** 123 608 34 48

## SMÄCKEN

Nu är brospannen på plats och stolparna för räcket. Det myckna regnande under hösten har försenat arbetet. Vädret framöver bestämmer hur och när vi kan skruva gångbrädor och räcken samt bygga markanslutningar. Håll dig informerad på [www.svartadalen.se/aktuellt/](http://www.svartadalen.se/aktuellt/) när vi behöver hjälp för att färdigställa Smäcken.



**Julmarknad i Västerfärnebo**  
 Julmarknad lördag 27 november kl 11.00-15.00 i centrala Västerfärnebo, runt kyrktorget och vid Svartådalens Besökscenter.  
 Tomten kommer kl 14.00 till Besökscentret.  
 Samtidig finns utställning på Besökscentret med Sala kommuns Översiktsplan och Svartådalens LEA-analys.  
 Aktuell information finns på [www.svartadalen.se/aktuellt](http://www.svartadalen.se/aktuellt)

## Släktforskningsdag på Besökscentret

**15 januari kl. 11 - 15.** Temat för Släktforskningsdag den 15/1 2022 kommer att vara "släktplatser", det vill säga gårdar, orter och andra släktrelaterade platser. Med utgångspunkten i dina förfäders gård, torp eller hemtrakter kan du lägga ytterligare en dimension till din släktforskning. Ta reda på mer om bygden genom att studera äldre kartor, hitta fotografier du inte visste fanns hos den lokala hembygdsföreningen eller gör en utflykt till det som finns kvar av släktens hem i dag.

Läs mer på: [www.rotter.se/forbundet/slaktforskningsdag](http://www.rotter.se/forbundet/slaktforskningsdag)



## Släktforsningskurs

Nybörjarkurs startar måndag 17 januari 2022 kl 18.30-20.30, fortsättningskurs måndag 17 januari 2022 kl 10.00-12.00.

Tiderna kan komma att justeras utifrån deltagarnas önskemål. Anmälan till: [ingmari@vasterfernebo.se](mailto:ingmari@vasterfernebo.se)

## Samrådsmöte, Översiktsplan Sala 2050

Sala kommuns nya översiktsplan finns på Besökscentret för den som vill ta del av den. Vi kommer även att ha den tillgänglig som utställning från och med den 27 november. Den 30 november kl 18- 21 kommer representanter för Sala kommun att redovisa planen och ta in synpunkter från medborgare.

## Lokal Ekonomisk Analys (LEA)

Under året har Svartådalens haft möten med grupper inom områdena, skogen, viltet, fisket, näringslivets utveckling i bygden, föreningar, lokalproducerat från vår bygd. Grupperna har beskrivit det vi har i bygden och vad som saknas. Varje fokusgrupp har dessutom beskrivit möjligheterna för våra ungdomar och deras förutsättningar. Allt finns nu samlat i en skrift som kommer att presenteras som utställning på Besökscentret den 27/11.

## Svartådalens Bygdeutveckling, kommande aktiviteter

22/11	19.00	Fokusgrupp, fiske	14/12	19.00	Styrelsemöte Svartådalens Bygdeutveckling
27/11	11.00 - 15.00	Julmarknad	15/1	11.00 - 15.00	Släktforskningsdag 2022, Tema Släktplatser.
27/11	11.00 - 15.00	Utställning, Salas Översiktsplan	18/1	19.00	Styrelsemöte Svartådalens Bygdeutveckling
27/11	11.00 - 15.00	Utställning, Lokal Ekonomisk Analys, (LEA)	15/2	19.00	Styrelsemöte Svartådalens Bygdeutveckling
30/11	18.00 - 21.00	Samrådsmöte, Salas Översiktsplan	20/2		Svartådalens Bygdeutveckling ek. för. 20-årsjubileum.

## BOKUTGIVNING på Mellangården hos Fallängetorp

"Hemligt kontrakt" är namnet på en roman jag har skrivit. Den tar sin början i en verklig händelse som ägde rum i våra bygder. I december 1756, försöker sextio bönder från Möklinta en natt köra (forar) träkol över skogarna, ner över Hedåker och Västerbykil och vidare upp mot Högfors bruk. De tänkte sälja kolet dit istället för till Sala Silverbruk. Nu var det reglerat så att Möklinta-bönderna var tvingade att sälja till Silverbruket. Det vara bara det att där fick de för dåligt betalt och Högfors var villigt att betala, och betala bättre.

Hur avslöpte det där, kan man undra? Och hur avlöper det i romanen? Inget ska avslöjas i förväg, men så mycket vill jag säga att i romanen finns det ett fruntimmer med bland kolkörarna, bondeänkan Ylva som sitter på egen gård. Kolfärden blir upprinnelsen till en kedja av händelser och förvecklingar, till stor del här i bygderna. I Kilboboken kan du läsa hur det gick i verkligheten med själva kolfärden.

"Hemligt kontrakt" ges ut på Ormstunga förlag. Utgivningen var planerad till mitten av december men har blivit försenad på grund av pappersbrist hos tryckerier.

Datum för presentation och signering blir istället kl. 13-15, **lördag den 29 januari, på Mellangården hos Fallängetorp.**



Mats Hellstrand, Sala.





## Bulljoggen i Fläckebo

Bulljoggen har blivit ett etablerat arrangemang i Fläckebo.

Det var för några år sedan som hembygdsföreningens programkommitté kom med förslaget att kanelbullens dag skulle firas med en jogg från kyrkbacken fram till Hedens skola. Två olika långa valfria sträckor en via Vrenninge och en kortare rakt fram längs landsvägen fram till skolan. Alla åldrar fick delta och alla efter sin egen förmåga fick gå, jogga eller cykla. Vid ankomst till målet skulle man få kanelbulle, kaffe och diplom.

Arrangemanget blev jättopulärt oberoende av väderlek och många personer deltog i det. Det var vuxna i varierande åldrar, flera av de hade med sig sina hundar, barnfamiljer deltog i joggen med små barn i vagn eller barn på cykel, och näst sista året fick även ungdomar till häst rida fram till målet.

Årets bulljogg var inte inplanerad på grund av pandemin. Programkommittén var oförberedd, så ordinarie funktionärer var inte tillgängliga. Bulljoggen såg ut att läggas ner vilket var sorgligt.



I det läget visade sig att ett litet samhälle har god sammanhållning, två av tidigare deltagare ställde upp som funktionärer

så bulljoggen kunde genomföras även i år. Bullar bakades kaffe kokades och trots dålig väderleksprognos till den 3 oktober samlades flera personer på kyrkbacken i Fläckebo.



Klockan 10.00 på den utsatta dagen duggregnade, men det var varmt i luften, höstens målarpenseln hade dragit över trädens skrud, björkens och aspens löv singlar ner i den svaga vinden.

Några tappra deltagare, rätt klädda för höstens väder traskade i den ljumma, fuktiga luften mot Hedens skola.

Väl framme smakade det gott med hett kaffe och kanelbulle. Då det inte var fler än nio som slöt upp kring arrangemanget kunde alla delta i samtalen kring kaffebordet under vindskyddet vid Hedens skola. De äldre berättade om Skolvaktmästare i Hedens skola från förr, namnet Erik Vancke och Artur Brandberg nämndes. En mamma i yngre medelåldern berättade om dagens verklighet och fördelarna med att kunna gå i en liten byskola och hur det kunde vara i en stor storstadsskola. Det blev ett givande samtal med erfarenheter från olika generationer.

Det kom även förslag på nya sträckor till nästkommande bulljogg med start och mål vid Hedens skola i olika riktningar samt promenadstig i skogen.



Efter fikat och samtalen kunde alla konstatera att de var nöjda med sina motionsprestationer för dagen och hoppades på att flera personer skulle delta nästa år i bulljoggen.

Text: Nataljia von Knorring

## Julmarknad



Det blir JULMARKNAD vid Kyrkstallarna andra advent, 5/12, kl 12-15.30. Kl 16 kommer Salas Lucia till kyrkan. Vill du vara med och sälja dina alster på mysigaste julmarknaden- skynda att tinga plats, ring Kerstin 070-659 67 80 eller maila: k.wistrand49@gmail.com Svenska Kyrkan arrangerar.

## PRO Västerfärnebo

Telefon: 0224-74 04 17, 070-376 11 73  
Adress: Ålsvarta 119, 733 61 Västerfärnebo



### Studieresa

Den 8/9 gjorde PRO Västerfärnebo en studieresa till Nya Lapphyttan i Norberg. Det var 15 medlemmar som fick en guidad tur på området. Guide var Gert Magnusson som berättade om platsens historia och järnframställningen.

### Kommande aktiviteter:

Datum	Kl.	Aktivitet	Plats	Gäst	Anmälan till
24/11	13.00	Bingo	Bygdegården Västerfärnebo		
25/11	13.00	Medlemsmöte	Elimkapellet	Erik Pettersson	
9/12	13.00	Jultallrik	Församlingsgården, Fläckebo	Erik Ahde	Solbritt Pettersson 076 - 211 37 85. Efter kl. 17.00





## Kilbo skola

### Viggsjöprojektet

Eleverna som gick i sexan 2017 tog upp problemet med algblomning i Viggsjön med läraren Helena Hedberg. Hon föreslog att de skulle ta kontakt med dåvarande kommunekolog Kjell Eklund. Han kom till Kilbo skola och berättade vad algblomning är och vad man kunde göra åt det.



Algblomning uppstår när det är obalans mellan växtplankton och djurplankton.

Eleverna och Helena tog kontakt med en firma som ägnar sig åt att rädda övergödda sjöar med hjälp av halmbalar. Med hjälp av ett ekonomiskt bidrag från Sala kommun på 200 000 kronor, har man kunnat köpa halmbalar och även kunnat köpa två öar som ska ligga i vattnet i ca 15 år.

Växterna på öarna har eleverna själva varit med och valt. Genom att titta i floror och på nätet beställde man sedan olika växter. Man plockade också olika växter vid sjökanten.

Rötter från växterna på öarna tar upp näringsämnen från vattnet och ger ett skydd åt djurplankton. På så sätt bör algblomningen bli mindre tids nog.



I ämnet Biologi har åk. 4-6 intervjuat markägare vad åkrarna runt Viggsjön används till. Detta gjordes för att undersöka om sjön har blivit förorenad av utsläpp från jordbruk.

Slutsatsen blev att så är det inte. Åkrarna används ytterst lite så obalansen mellan växtplankton och djurplankton bör ej bero på utsläpp därifrån.



Eleverna har upptäckt olagligt inplanterade fiskar som gulldid, amerikansk bäcköring och signalkräfter. Kan det ha något med obalansen att göra?

Förr i tiden användes vattnet till boskap och man har fiskat mycket i sjön.

Eleverna har också lärt sig att rena vatten med sand, provfiskat med speciella nät från Länsstyrelsen, samt använt olika sorters fiskespön för att ta reda på vilka sorters fiskar som finns i sjön.



Utöver det har de fört protokoll från Havs- och vattenmyndigheten över provfisket. Fälstudier har gjorts på naturen och av vattnet, både med och utan förstöringsglas.

Vattenprover har tagits och man har dissekerat olika sorters fiskar. En djupmätning av sjön har också gjorts.



Genom att lära sig hur man använder digitala verktyg har man gjort ett bildspel om arbetet vid Viggsjön.

En större rapport har också gjorts plus att eleverna själva har varit med i kontakt med myndigheter.

Man har också granskat hur en artikel eller ett inslag om skolan vinklas i media.

Det här projektet har inkluderat alla årskurser på skolan och pedagogerna har samarbetat inom nästan alla skolämnen.

Till glädje för alla på skolan som har varit delaktiga i projektet, tilldelades de miljöpriset på 5000 kronor av SHE (Sala Heby Energi).

En mormor till en av eleverna på skolan nominerade dem till priset guldäpplet. Det delas ut av VafabMiljö till skolor som arbetar med miljö och hållbarhetsfrågor. Kilbo skola vann första pris på 30 000 kronor!

Sala Sparbank har också bidragit till projektet med 45 000 kr via "Miljonen".



De som har arbetat med projektet är:

Eleverna som gick i årskurs 4-6 2017-2019, Helena Hedberg, kommunekologerna Kjell Eklund och Anna Winnersjö Edholm, föräldrar till eleverna, den lokala fiskeföreningen SKF (Silverfiskarna Sala), Tappebosjöarnas fiskevårdsområdesförening, ansvariga för badplatsen, Länsstyrelsen i Västmanland, Kloster vattnekologi och Allumite konsult.

De två sistnämnda företagen analyserar de vattenprover som har tagits från Viggsjön.

Det finns bilder och en film "Rädda Viggsjön" på YouTube, SVT och Google.



## Rapport från Västerfärnebo hembygd förenning

### Sommar-café o loppis.

Sommaren -21 blev även den en annorlunda säsong, men fjolåret alternativa lösning med Sommar-café och loppis har gjort det möjligt att träffas och ta en fika tillsammans på Gammelgården - helt covid-säkert! Vid sex lördagar förhöjdes trivselen ytterligare då det bjöds på musikunderhållning, vilket varit mycket uppskattat. Hembygd förenningen riktar ett stort TACK till alla som bidragit under sommaren genom att skänka varor och baka fikabröd, ställt upp och arbetat i loppisen och serveringen och framförallt - Du som har handlat! Ditt bidrag går oavkortat till underhåll av Gammelgården.



### Arbeten och underhåll.

Gammelgården är i ständigt behov av underhåll. Varje tisdag träffas de som kan för att göra en gemensam insats på föreningens anläggning. Välkommen att vara med Du också! Under hösten har bland annat taken på de 17 byggnaderna setts över och rödfärgning av Nyby-boden har påbörjats. TACK till Garagebyggarna och Johnny Eriksson som generöst lånat ut ställning för jobbet!

Kontaktperson för tisdagsträffarna:  
Lasse Pettersson tfn. 070-215 00 36.

### Flaggstången

Under hösten har conditionen av flaggstången setts över. Dessvärre var den i mycket dåligt skick så att den inte höll att ta ned. Nya flaggstänger finns att köpa, men i en kulturhistorisk miljö är en flaggstång i trä det mest önskvärda.

**EFTERLYSNING!** Finns det någon i bygden som kan tänka sig att skänka ett ämne till en flaggstång på Gammelgården? Flaggstänger tillverkas traditionellt av gran och behöver vara minst 11 meter. För mer info, kontakta: Erik Pettersson tfn. 070-557 46 49.

Text: Erik Pettersson

### Bli medlem i Västerfärnebo hembygd förenning!

Årsavgiften är 100 kr/person och betalas in på BG 351-5459

Välkommen!



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling. Europa investerar i landsbygdsområden



**BRUNNsmuseet**  
SÄTRA BRUNN

## BRUNNsmuseet SÄTRA BRUNN

Vi har stängt och arkiverat sommarutställningen på Henschens badhus men håller utställningen i Mellantorpet öppet t o m **JULMARKNADEN på Sättra Brunn 27 - 28 november**. Där vi även medverkar, så välkommen att besöka oss och få mer information om vår verksamhet.

### Brunnsmuseets e-böcker

Vi arbetar ständigt för att tillgängliggöra kulturarvet Sättra Brunn. Vi gör detta bl.a. genom att digitalisera, bearbeta och återpublicera litteratur som e-böcker.



Hittills har Brunnsmuseet tillgängliggjort böcker av major Petrus Tersmeden, cirkelledaren Dagny Larsson och Västerfärnebo-dottern Ruth Rosenius-Högman. Vi arbetar även med att digitalisera Sättra Brunn 300 år.

Du kan läsa alla e-böckerna på din dator, surfplatta eller mobiltelefon.

E-böckerna är helt kostnadsfria.

Ladda ned böckerna via vår hemsida eller denna QR-kod:



### Brunnsmuseets nyhetsbrev

Brunnsmuseets nyhetsbrev ges ut regelbundet under hela året. I nyhetsbrevet får du alltid senaste nytt om vår verksamhet och spännande berättelser från brunnens historia. Vi ger kontinuerligt uppdateringar om våra pågående och kommande kulturarvsprojekt och exklusiv tillgång till våra kommande arbeten. Registrera din e-postadress på vår hemsida eller direkt på [brunnsmuseet.substack.com](http://brunnsmuseet.substack.com).

Se till att du inte missat något! Prenumerera på Brunnsmuseets nyhetsbrev via denna QR-kod:



Följ @brunnsmuseet via sociala medier



Brunnsmuseet, Urban Hjärnes väg 5,  
733 95 Sala • [www.brunnsmuseet.se](http://www.brunnsmuseet.se)

Vi flyttade hit 2002, jag, min man Anders och våra döttrar Tova och Alva (då 5 och 3 år gamla) samt två kattungar, Emma och Julia. Julia tog vi bort för drygt en månad sedan (19 år gammal), Emma blev påkörd och dog för ca 5 år sedan.

Familjen började tidigt med hästar. Döttrarna tävlade både i dressyr och hoppning med sina ponnys. Vi byggde boxar samt paddock till ponnysarna.

Anders arbetade som polis och jag som lärare inne i Sala. 2012 tog jag tjänstledigt från skolan och utbildade mig till Hälsovägledare på Tärna Fhs.

Under utbildningen började vi med träning utomhus hemma på gården. Vi kallade det för Multibanen, finns på andra ställen i Sverige.

Utomhusträning där vi använder oss av kroppen och diverse redskap som kan finnas tillgängliga. Exempelvis däck, av diverse storlekar, hinkar, släggor, stenar, sadeljordar...

Vi höll till i gamla paddocken, skogen, på gården. När det blev kallt började vi träna inne i ladan. Ryktet spred sig att man kunde träna hos och med oss. Det kom folk både från Avesta och Sala.



Vi byggde om en del av ladan och gjorde den till en träningslokal för att kunna träna inne året runt. Allt eftersom har vi byggt ut och till.

Nu har vi även omklädningsrum med dusch och toalett. Under många år hade vi endast utedass att erbjuda.



Sedan nov-14 är vi en affilierad CrossFit box, vi är utbildade CrossFit tränare och har pass alla sju dagar i veckan. De som tränar hos oss kommer från Avesta

och Sala med omnejd. I dagsläget är den äldsta som tränar hos/med oss 79 år!



Det är viktigt för oss att alla känner sig välkomna, den som aldrig tränat - den som tränar mycket, kvinna - man, ung - äldre, tung - lätt.

Det viktiga är att träna och röra på sig.

Det har pandemin verkligen visat, det bästa du kan göra för att motverka allvarlig sjukdom/ohälsa är att träna.

Vi lägger stor vikt vid att se helheten, holistiken.

Träning är en del och sömn, kost, mentalhälsa/träning, vila/återhämtning, gemenskap och syfte är andra lika viktiga komponenter vi behöver i livet för att vi ska må bra.

Det är vad vi står för och det är vad CrossFit® är för oss.



Jag tränar både CrossFit och styrkelyft. I styrkelyft kör man knäböj, bänkpress och marklyft. Har tävlat i båda träningsformerna.

I september var jag i Halmstad och tävlade VM i Styrkelyft. Där tog jag silver i bänkpress. Kom på 5:e plats i totalen. I slutet av oktober var jag i Vilnius och tävlade VM i bänkpress. Bänkpress är den enda av de tre grenarna i styrkelyft som man kan tävla separat i.

Jag tävlade i klassen M2 -63 (Master 2, mellan 50-59 år och kroppsvikt mellan 57,10-63,00kg).



Man har tre försök på sig att lyfta så tungt som möjligt. Jag lyfte 72,5, 77,5 (mitt personliga rekord) och i sista lyftet tog jag 80kg. Det gav guld, svenskt rekord i min klass samt nytt personligt rekord. Det resulterade även i en tredje plats "overall" i M2.

Det är 8 viktklasser inom varje ålderskategori och här räknar man då ut bästa lyftet baserat på kroppsvikt och hur mycket man lyft.



Viktoria Cederholm med sin guldmedalj

Text: Viktoria Cederholm

## Kontaktuppgifter:

**Företag:** CrossFit Bifrost®

Viktoria 07271270373  
info@crossfitbifrost.com

Bifrost Defense®

Bifrost Evolution®

Bifrost Fordonsvård®

Anders 0708538399  
anders@bifrostdefense.com

**Ägare:** Viktoria & Anders Cederholm

**Adress:** Knutshyttan 104  
733 62 Västerfärnebo

**Telefon:** 072-717 03 73

**Mail:** info@knutshyttan.com.

**Web:** www.crossfitbifrost.com



Svartådalens  
Flis & Pellets AB  
0224-743052



## Företagssponsorer

- Ceders Advokatbyrå AB  
Tel. 0224-170 86

- Fallängetorp AB  
Tel. 070-736 36 82, 073-091 87 81  
www.fallangetorp.se

- Mellanskog Ekonomisk Förening  
Tel. 010-482 80 00  
www.mellanskog.se

- Sala Sparbank  
Tel. 0224-850 00  
www.salasparbank.se

- Svartådalens Flis & Pellets AB  
Tel. 0224-74 30 52

- Timmerfabriken  
Tel. 070-649 02 24  
www.timmerfabriken.se

Vi är mycket glada och tacksamma över ert stöd till verksamheten för bygden!

## I KORTHET

### Många nya medlemmar!

Det är med stor glädje vi kan se tillbaka på 2021. Vi har fått fjorton nya medlemmar i Svartådalens Bygdeutveckling ekonomisk förening. Under året har över 600 personer besökt Bygdecentret, vilket är en avsevärd förbättring jämfört med 2020. Under 2022 kommer vi att fortsätta med vårt utvecklingsarbete i de olika fokusgrupperna, så välkommen att delta!

**Material som text och bild till nästa nummer av Vårt Svartådalens ska vara inskickat senast söndagen den 23 januari 2022 till styrelsen@svartadalen.se**

Ingmari  
Wistrand Martinsson  
Styrelsen i Svartådalens  
bygdeutveckling



### Stort tack till våra bidragsgivare till Vårt Svartådalens #11:

- Färnbo Byalag  
076-806 42 80
- Sven Entersten

## STÖTTA SVARTÅDALEN!

Vi har många projekt igång för bygdens utveckling. Många av våra projekt är till viss del finansierade genom bidrag från olika håll, Leader Nedre Dalälven, Länsstyrelsen, LONA (Lokala Naturvårdssattingen) m.fl.

Vi behöver bli flera som stödjer bygden, detta kan du göra genom att bli medlem i Svartådalens Bygdeutveckling.

Medlemsavgiften är 300:-/år plus en engångsinsats på 2 000:-. Engångsavgiften återbetalas när medlemskapet avslutas. Medlemsavgiften betalas genom Bankgiro 5399 – 2731, mejla dina, företagets eller föreningsuppgifter till styrelsen@svartadalen.se.

### Uthyrning av möteslokal

Medlemsföreningar och medlemsföretag i bygden kan hyra Svartådalens Bygdeutvecklings möteslokal inklusive pentry med möjlighet till kaffe/bryggning, pris 300 kr. Övriga föreningar och företag i bygden, pris 600 kr. Bokning sker genom Kjell Eklund 0224-74 05 36 eller Ingmari Wistrand Martinsson 076-806 42 80 eller mejl till ingmari@vasterfarnebo.se

### Vill du bli medlem?

Företag, förening och privatperson.  
Bli medlem i Svartådalens Bygdeutveckling ekonomisk förening!  
Medlemsavgiften på 300 kronor per år betalas in till Bankgiro 5399-2731.  
En engångsinsats på 2000 kronor tillkommer. Den betalar du in samtidigt med inbetalningen av din första medlemsavgift. Insatsen på 2000 kr återbetalas när medlemskapet avslutas.

### Vill du bli företagssponsor?

Vill du bli företagssponsor och stödja vårt arbete skulle det vara varmt uppskattat! Skicka ett mejl till [styrelsen@svartadalen.se](mailto:styrelsen@svartadalen.se) så skickar vi avtalshandlingarna och berättar mera om marknadsföringen ni får, eller läs mera på [www.svartadalen.se](http://www.svartadalen.se)

### Vill du bli volontär?

Vill du hjälpa till som volontär? Anmäl gärna ditt intresse med namn, telefonnummer och mejl till [styrelsen@svartadalen.se](mailto:styrelsen@svartadalen.se).