



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2012, årgång 18



Silvermedalj
Ungdoms-OS

JVM-medaljer
skidorientering

Alpint

Fotboll

Friidrott

Gymnastik

Orientering

Skidor

Om IFK Mora

IFK Mora är en av Sveriges mest kända idrottsklubbar. En förening med traditioner och ett rykte om sig att fostra ambitiösa och framgångsrika idrottsmän och kvinnor. Utmärkta ambassadörer för sina respektive sporter och samtidigt även för orten Mora.

Verksamheten bedrivs i sex olika klubbar med IFK Mora Allians som huvudstyrelse. I våra klubbar finns det plats för alla. Barn, ungdomar och vuxna deltar efter sina egna förutsättningar och villkor. Du väljer själv vilken nivå som passar dig bäst. Det finns duktiga ledare som tar hand om dig och utvecklar dina talanger och intressen.

VÅRA MEDLEMSAVGIFTER 2011:

Barn under 7 år:	50kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Ungdom 7-20 år:	100kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Seniorer över 21 år:	200kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Familj:	400kr + 20kr/fam.medlem och klubb tilhörighet. I familjeavgiften ingår barn under 18 år.



Avsluta medlemsskapet?

Vill du avsluta medlemsskapet hos IFK Mora? Det sker inte automatiskt utan du måste kontakta någon på kansliet för borttagning ur medlemsregistret. Var då medveten om att du inte heller längre får IFK Kamraten.

IFK Kamraten

IFK Kamraten är en gemensam klubbtidning för föreningarna inom IFK Mora Idrottsallians. Tidningen utkommer med fyra nummer per år.

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 Mora
Tfn 0250-392 21
Fax 0250-392 50

Ansvarig utgivare:

Gunnel Söderberg, IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0705-643700

Redaktionsråd:

Karina Östlund, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
karina.ostlund@ifkmora.se, 0250-392 43

Gun-Britt Cristoferson
IFK Mora Alpina Klubb
aplina@ifkmora.se, 0250-392 42

Malin Höglund
IFK Moras Gymnastikklubb
malin.hoglund@ifkmora.se, 0250-392 21

Bo Thunberg
IFK Mora Fotbollsklubb
bosse.thunberg@gmail.com, 0250-188 21

Ing-Mari Skogs
IFK Mora Friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Björn Wrahme
IFK Mora Orienteringsklubb
orientering@ifkmora.se, 0250-392 13

Sandra Jansson
IFK Mora Skidklubb
skidor@ifkmora.se, 0250-392 16

Gunnel Söderberg
IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0705-643700

Johanna Larsson
Vasaloppet
johanna.larsson@vasaloppet.se, 0250-392 19

Produktion:

Layout: Karina Östlund
Tryckeri: Edita

Annonser:

Karina Östlund, redaktör
IFK Mora Idrottsallians

Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Fredrik Bauer. Foto: www.sok.se

Innehåll IFK Kamraten nr 1, 2012

Nyheter	4
Gammal Mora-luva sökes!.....	7
Det våras för IFK – fotbollen.....	7
Vasaloppet	8
Vad gör en tävlingsledare?	9
Ungdoms-OS i Innsbruck	10
JVM i Skid0 i Ukraina.....	11
JVM i SkiCross i Valmalenco.....	12
Lilla Vasaloppet 2012	13
Träningsläger i Ukraina.....	14
Mycket att se fram emot!	15
Alpina klubbens arrangemang	16
Det är tillåtet att misslyckas.....	17
Prästholmens konstgräsplan	18
Populärt med Bamsegympa	19
Fredrik tvåa på Ungdoms-OS.....	20
F 15 näst bäst i Dalarna!	20
Moras dag på Faluklockan.....	20
Brons på SM för Bleckur.....	20
SM-guld till Andreas	21
Tre JVM-guld till Andreas	21
Tre Moraåkare i världscupen	21
7:e plats i JVM-stafetten för Svensson ..	21
Sofia satte färg på TjejVasan.....	21
IFK:are i UngdomsVasan	22
Olsson tia på VC i Kvittfjell.....	22
Suther bästa Moring i Vasaloppet	22
Personligt rekord för Sofia	22
Augustsson vann Folksam Cup	22
Medaljer på junior-SM	22
Guldhjälmen och Årebragden.....	22
SM-brons till Jon Olsson.....	22
Tre USM-guld till Alexandra.....	23
Tre JSM-medaljer till Andreas	23
Dubbla SM-silver till Mora.....	23
Två lagmedaljer på 30/50 km.....	23
Pallplatser i Craft Orsa Cup.....	23
Vårens /sommarens aktiviteter	25

NUTID! FRAMTID?



Så var man då tillbaka, efter många år, i IFK-familjen. Det är en återkomst med blandade känslor. För jag känner inte riktigt igen den morafotboll jag kommer tillbaka till.

Många av IFK fotbollens grundvärderingar har tappats bort. Organisationen är otydlig och det finns inte någon genomgående ”blåvit” pedagogisk tanke som genomsyrar vår verksamhet.

En stor orsak till morafotbollens problem är naturligtvis avsaknaden av en året runt fungerande konstgräsplan. Att syssla med fotboll i Mora i dagsläget, är ungefär som att vara snickare utan både hammare och spik. Dvs det är oerhört svårt att bygga upp någonting.

När vi hade ett konstgräs värt namnet, så hade vi också ett fotbollslag i nästa högsta division. Matcher mot lag som Djurgården och Åtvidaberg förgyllde vår tillvaro. Vi kunde också generera spelare till våra klubbar i närområdet. Idag är det en utarmning av t.ex. Våmhus och Sollerön att de inte har ett fotbollslag att samlas runt.

Jag kan inte säga att jag är imponerad över hur våra lokalpolitiker har hanterat den här frågan.

Har fotbollen i Mora någon framtid? Ja, det är klart att den har! Får vi bara samma förutsättningar som dom har i Rättvik och Leksand idag, så har vi många duktiga och entusiastiska ledare som kommer att se till att Mora åter hamnar på den nationella fotbollskartan. Men det är bråttom, har vi inte en konstgräsplan till hösten är jag rädd att loppet är kört. Just nu kämpar våra ledare för att hålla näsan ovanför vattenytan. Utan konstgräs till hösten kommer vi också att ha fler elever som kommer att välja att gå fotbollsgymnasium på annan ort. Vi förlorar elevunderlag och därmed också kommunala pengar.

Våra politiker har vad jag förstår en vision om att vi inom en snar framtid skall vara en region med 60 tusen invånare. För att bli en ort som skall locka till sig nya människor, så är jag övertygad om att man också måste skapa goda förutsättningar för världens största idrott.

Till sist vill jag bara säga att det är skönt att vara tillbaka i underbara Mora. Har ni möjlighet så titta gärna förbi Prästholmen eller Vasaliden och kolla in våra ungdomar och se deras glädje i fotbollen.

Njut av våren!! /Lasse Ericson, sportchef IFK Mora FK

IFK Kamraten som temanummer

Nummer 2 som kommer ut i början av sommaren kommer att vara ett temanummer med inriktning mot ungdomar. Tidningen kommer att innehålla fler antal sidor än normalt och distribueras till alla hushåll i Mora. Redan nu kan klubbarna börja fundera över vad de vill lyfta upp inom sin ungdomsverksamhet.

Ny sportchef hos fotbollsklubben

FOTBOLL: Fotbollsklubben har förstärkt sin organisation i och med att Lasse Ericson kommit tillbaka till föreningen. Lasse Ericson fick erbjudandet inför kommande säsong att bli huvudtränare för superettanlaget Jönköping Södra men han valde att flytta hem till Mora och i stället ta ett deltidsjobb som sportchef för IFK Mora Fotboll.

Han kommer att jobba på deltid som sportchef, med ansvar för föreningens organisation, ledarrekrytering, utbildning och vara ett bollplank till föreningens tränare på olika nivåer mm. Han kommer också att fortsätta jobba på halvtid på fotbollsgymnasiet i Mora, som han varit tjänstledig från.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Skidskola i Gopshus

ALPINT: Årets skidskola blev tidigt fullbokad med 56 barn i skidskolan och nästan tio på kölista. I slutänden så fullföljdes skidskolan med 54 skidskolebarn i åldrarna 4 till 10 år.

Sammantaget har det varit två superroliga helger med klubbens framtid i Gopshusbacken. Allt i enlighet med vår devis, Gopshusbacken skall vara Moras alpina samlingsplats, som inspirerar, väcker ett brett intresse för utförsåkning och gör att vi föder alpina stjärnor med "rötterna i Gopshus"

/Sara Axelsson, IFK Mora AK



Jonas Buud uppvaktades av kommunen

FRIIDROTT: Vid ett av vinterns kommunfullmäktige uppvaktades Jonas Buud för sitt EM-brons på 100 km. Han fick blommor och en dalahäst av ordförande Bengt Jernhall. Även Fredrik Bauer skulle få ett pris för sin medalj på Ungdoms-OS men han kunde inte medverka utan fick det senare. Bengt Jernhall och Jonas Buud.

Ny tränare för damlaget



FOTBOLL: Anneli Grubb har slutat som huvudtränare för damlaget och har ersatts av Torbjörn "Lappen" Schedvin.

Anneli har varit huvudtränare för damlaget under fyra säsonger, varav de tre senaste som huvudansvarig. Hon har gjort ett mycket bra arbete. Under de här tre åren har hon fört tjejerna från division 5 till division 3.

Torbjörn, eller "Lappen" som han kallas, har en gedigen bakgrund både som spelare och ledare/tränare. Han har under många år haft en nyckelroll i herrarnas A-lag för att under de senare åren mer gå över som tränare/ledare. Senaste insatsen inom IFK var som A-lags tränare på herrsidan.

Det har också blivit klart med en assisterande tränare och det blir Anna Ericson, dotter till den nya sportchefen Lasse Ericson. Anna har de senaste åren bott i Visby men har nu flyttat tillbaka till Mora.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Hyllning av medaljörer



Andreas Holmberg, Hanna Eriksson och Linus Rapp. I bakgrunden "Wall of Fame".

ORIENTERING: Mitt under Vasaloppets vintervecka var det tårtfest i orienteringsklubbens klubbstuga i Hemus. Då hyllades de som varit till Ukraina och plockat medaljer vid mästerskapen i skidorientering.

Det blev sex medaljer totalt för IFK Moras åkare. Magdalena Olsson tog brons på EM-stafetten, Andreas Holmberg tog tre individuella guld, Linus Rapp tog ett brons och Hanna Eriksson kom på delad bronsplats.

Prestationer väl värda att fira! Och det gjorde orienteringsklubben med tårta och blommor en kväll efter att deltagarna kommit hem. En tradition som klubben har är

också att ordna en egen stol i klubblokalen till de som tar guld. Så nu finns det en guld-målad fin stol med Andreas namn på. En stol som han bars in på som en riktig kung. En tradition till är att guldmedaljörerna skriver sin autograf på "Wall of fame". En vägg som nu, efter några år, börjar bli full med namn.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Fotbollstjejer har gått upp en division

FOTBOLL: Redan innan säsongen hann börja avancerade ett lag i systemet. Det var IFK Moras U-lag Damer som fick förfrågan om de ville ta Vansbo AIK:s plats i division 4. De hade meddelat att de ville dra sig ur serien. IFK Mora tackade ja och fick därför kliva upp från 5:an till 4:an.

Från fotbollsklubbens hemsida: "Vi vet att det spelas en något bättre och snabbare fotboll ju högre upp man är i seriesystemet. Vi vill nu ge alla spelare, kanske framför allt våra yngre, att ta klivet upp och känna på senior fotboll. Grunden för laget kommer att vara baserat på våra yngre spelare som sedan kryddas med några av våra äldre och mera rutinerade. Att ta steget upp ligger helt i linje med klubbens intentioner att utbilda spelare och att vara den ledande klubben i kommunen och regionen. Så, vi ser fram emot en spännande säsong med två damlag på en hög regional nivå."

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Malin ny ledamot i Gymnastikförbundet

GYMNASTIK: Gymnastikklubbens föreningskonsulent Malin Höglund är tillbaka som styrelseledamot av Gymnastikförbundet Övre mellansverige. Det är Dalarna, Gävleborg och Uppland som ingår i denna region. Hon blev vald som en av fem ledamöter. I Sverige idag finns idag åtta regionsstyrelser samt Svenska Gymnastikförbundet.

Vasaloppsleden har fått ny ordförande

VASALOPPET: Mats Rylander och Anders Holmberg har valts in som IFK Moras företrädare i Stiftelsen Vasaloppsleden. Mats som ordförande och Anders som ledamot.

Frågor till Idrottsalliansens årsmöte

Ny medlemshantering: Förslag finns på att medlemshanteringen ska ändras från att allt sker genom ett gemensamt register till att varje klubb sköter sitt eget. Då kan klubbarna använda det medlemsregister som finns hos Idrotten Online och som också är kopplat till LOK-stöd och annat. IFK Mora IA:s styrelse kommer att lägga fram ett förslag på hur detta kan se ut och ge rekommendationer på avgifter som årsmötet får ta ställning till.

Utredning om Norra Garberg: IFK Mora IA har tillsatt en arbetsgrupp som ska utreda Norra Garbergs framtid. Det kommer att göras ett antal intervjuer som ska vara klart före april månads utgång och en rapport samt ett förslag på beslut kommer sedan att lämnas till Idrottsalliansens årsmöte.

Miljöarbete hos IFK Mora: Ett förslag på en miljöpolicy och några miljömål med tillhörande handlingsplan har arbetats fram av en miljögrupp under ledning av Karina Östlund. Alla klubbar har godkänt förslaget och det kommer sedan att tas upp på Idrottsalliansens årsmöte för beslut. Sedan kommer vi att ansöka om att bli en Grön Förening enligt RF.

Ny tränare för orienteringsklubben



ORIENTERING: IFK Moras Orienteringsklubb utsedde en ny tränare lagom inför vårsäsongen. Det var 35-åriga Karl Johan "Kalle"

Björkman som tillträdde den första mars med fokus på ungdomar och juniorer. Kalle har ett förflutet inom Arboga OK där han länge varit träningsansvarig på ideell basis.

Han är även aktiv som löpare inom Arboga och har än så länge inga planer på att byta till IFK Mora, även om han trivs bra på orten. Kalle hamnade i Mora som följd av "en impuls och ett antal logiska beslut" och har bott här i några år nu.

Till yrket är han matte- och idrottslärare på gymnasiet i Malung och en stor del av hans fritid består av sport och friluftsliv. I och med flytten till Mora började Kalle åka skidor på allvar och i år genomförde han Va-

saloppet för femte gången. Från sin plats i andra led blev det en tid på 4,39 h. Ett annat stort intresse är att resa, och i sommar bär det av mot Peru.

Dessförinnan kommer Kalle ha bekantat sig med klubben. Han säger att hans viktigaste uppdrag som tränare är att få de aktiva att växa som individer och att skapa en väl fungerande grupp, där det finns plats för mycket glädje. Förutom att arrangera träningar på hemmaplan så kommer han dra iväg med ungdomarna på regelbundna tävlingsresor. Tanken bakom de resorna är att föräldrarna inte ska behöva följa med utan att de aktiva ska få tid för sig själva och varandra och på så vis stärka gruppsammanhållningen. Kalle själv började orientera som tolvåring och fortsatte eftersom det var så roligt.

/Katarina Svahn, IFK Mora OK

Ny föreningskonsulent hos Friidrottsklubben



FRIIDROTT: Efter att Friidrottsklubbens kansli varit stängt under en tid sedan förra konsulenten slutade har de nu hittat en ny resurs som ska jobba som föreningskonsulent. Hon heter Ing-Mari

Skogs och började sitt nya jobb den 1 april, lagom till att vårsäsongen började.

Ing-Mari är syster till Gun-Britt som jobbar åt Alpina Klubben så det blir en liten släkträff varje dag. Ing-Mari har en mycket varierad bakgrund där hon jobbat med många olika saker och pluggat inom flera olika områden. En bra utgångspunkt när man ska jobba som Föreningskonsulent där det oftast krävs att man ska kunna hugga tag i många olika små projekt. Ing-Mari har bland annat jobbat på marknadsavdelningen på Mora Armatur, pluggat företagsekonomi, reklam och friskvård och gjort originalet till en bok som heter Folklig grannlåt. Hon har också tidigare jobbat i Vasaloppets Hus med löner.

Ing-Mari bor i Vinäs och på fritiden gillar hon att röra på sig genom att gå med sin hund Verner och så blir det lite styrke- och konditionsträning. Hon har också som ung spelat fotboll hos IFK Mora och Vikapoj-

karna. Nyligen har hon tagit motorcykelkort och att åka en tur tillsammans med sin man Anders är också något som hon gillar. Då får dock lilla Verner stanna hemma.

Ing-Mari ser fram emot att jobba i Vasaloppets Hus och tycker det ska bli spännande. Vi önskar henne riktigt lycka till!

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Nytt gympass i Färnäs



GYMNASTIK: Från och med januari 2012 kör IFK Moras Gymnastikklubb ett gympass i Färnäs på söndagar kl. 18.00. Det är ett styrkegympass (station) med och utan redskap. Detta pass passar alla som vill träna kondition, styrka och rörlighet under ett 75 min långt pass. Passet börjar med en lätt gympauppvärmning. Det finns plats för fler på detta pass så kom gärna och prova på.

Ingen föranmälan, engångsbetalning kostar 60 kr. Välkomna till Färnäs på söndagar kl. 18.00. Vi fortsätter att köra detta pass under hela april och maj.

/Marie Wikström, gruppträningsansvarig

Projekt VasaloppsArenan går in på sitt tredje år!

VASALOPPET: Projekt VasaloppsArenan drivs av Vasaloppsföreningen Sälen-Mora, med stöd av Vasaloppskommunerna, Leaderområdena Dalälvarna och Södra Fällan, Besparingsskogarna i Älvdalen och Transrand och i samverkan med Stiftelsen Vasaloppsleden.

De första åren har haft mycket fokus på underlaget i Arenan och inte minst har det byggts ett antal nya cykelvägar, som skall säkerställa trevlig och trafiksäker cykling under hela den bara perioden. Förutom det så har en helt ny skyltning i arenan gjorts med skyltar som både anger de olika disciplinerna och avståndsangivelser. I samband med det fräschades alla befintliga informationstavlor upp med både ny karta och informationstexter.

Riktlinjerna för arbetet under den kommande sommaren dras just nu upp och vi

i arenagruppen ser framtiden med tillförsikt! Under sommaren kommer arbetet att handla om att färdigställa den nya sträckningen på CykelVasaleden mellan Evertsbergssjön och in till Evertsberg. Arbetet med att skapa ett särtryck över Vasaloppets Arenan utifrån "Gröna kartan" fortskrider och förväntas vara klart lagom till att vandringsäsongen tar fart. Vi kommer även att påbörja upprustning av några av våra övernattningsstugor utmed arenan. Om ni ser oss i eller utmed vår arena i sommar är ni hjärtligt välkomna fram till oss om ni har några funderingar!

/Arenagruppen, gm Anders Holmberg

IFK Mora står som arrangör av Olympic Day



IDROTTSALLIANSEN: Det finns en möjlighet att uppleva OS på hemmaplan. Olympic Day anordnas på olika orter i Sverige av lokala arrangörer på initiativ av Sveriges Olympiska Kommitte. Under Olympic Day får barn och ungdomar 8-13 år pröva olympiska idrotter, och även de som ännu inte hunnit med att bli olympiska idrotter, med lokala idrottsföreningar samtidigt som man får träffa olympier som vill inspirera och väcka den olympiska drömmen. Syftet med Olympic Day är att ortens föreningar och barn/ ungdomar ges möjlighet att hitta varandra. Samtidigt inspirera, få barn och ungdomar att våga utmana sig själva och sprida de olympiska värderingarna.

Olympic Day är en del av Dröm - en olympisk framtidssatsning. Välkommen till Olympic Day i Mora 1 november.

/Malin Höglund, IFK Mora LA

Lätthögt Naturpass och annorlunda Cykel-OL

ORIENTERING: Årets Naturpass är utlagt väster om Bonäs by, på det stora flygsandfältet. I området finns ett litet naturreservat där du kan slå dig ned och med lite tur få njuta av Sandödla, Sårpört och Mosippa. Terrängen är lättgången tallhed med många stigar, en del

hyggen och ungskog. 30 kontroller finns att bita i men så har du 2 maj till sista september på dig att hitta dem. Om du inte tycker att detta räcker så är du välkommen till Grönklitt där det också finns ett Naturpass utlagt på en rykande färsk karta!

För den som föredrar att cykla har vi ett Cykelpass i lite annorlunda skepnad mot tidigare år. Årets upplaga är "historielöst". Istället ska deltagaren koppla ihop ett antal fotografier med ett antal punkter på kartan. Att sitta hemma vid köksbordet och "torrcykla" och gissa är nog ganska svårt. Nej, packa matsäck och ut och cykla istället. Att fotografierna är tagna på annan årstid än sommaren kanske bidrar till att det blir lite knepigare.

För båda motionsformerna gäller att startkortet skall vara orienteringsklubben till handa 5 oktober då vi kommer lotta ut ett antal presentkort som gäller hos handlarna i Mora. Båda passen kostar 60 kr. Du får rolig motion för liten peng. Passen säljs hos Johns Sport och i Vasaloppets Hus.

/Ulla Svahn, IFK Mora OK

Vasaloppets Hus är under ombyggnad

IDROTTSALLIANSEN OCH VASALOPPET: I syfte att bättre utnyttja de befintliga utrymmena i Vasaloppets Hus, att skapa en bättre arbetsmiljö och att ge IFK Mora respektive Vasaloppet en tydligare identitet i huset, pågår ett renoverings- och ombyggnadsprojekt som beräknas vara klart under slutet av 2012.

Vi har blivit betydligt fler i de olika organisationerna sedan Vasaloppets Hus byggdes, vilket innebär att det är ett måste att disponera ytor på ett annat sätt för att alla skall få plats och ha en bra arbetsmiljö. Samtidigt finns det ett behov av renovering och översyn eftersom det gått ett antal år sedan Vasaloppets Hus uppfördes. Nu kan dessa behov kombineras på ett bra sätt. I samband med det passar vi på att göra de utrymmen som IFK Mora sitter i tydligare, så att man som medlem och besökare enkelt ser var man skall vända sig. Tanken är även att tillgängligheten skall bli större och de ytor som finns att disponera kvällstid skall bli bättre.

Ambitionen är att skapa en öppen, tillgänglig och modern arbetsplats som håller under många år framåt. Vi skall ha ett Vasaloppets Hus som känns modernt och välkomnande! Samtidigt görs museet om på

ett som skall kännas nutida och exponera både sådant som sker idag och Vasaloppets historia. Uppdateringar skall underlättas genom en ökad grad av digitalt material.

Vald entreprenör påbörjade arbetet veckan efter påsk, med fokus på Målgången (som skall bli ett kontorslandskap för Tävlingsadministrationen inom Vasaloppet) och gamla museet (som skall bli IFK Moras kontorslokaler). Efter det kommer etapp för etapp att genomföras, där ambitionen är att vi skall klara detta med löpande omflyttningar så att vi slipper fördyrande kostnader i form av extra baracker eller liknande. Vi måste gemensamt vara medvetna om att detta blir ett "stökigt" år vad gäller lokaler av alla slag – det kräver stor förståelse och tålmod. Redan nu kan noteras att några av de mest "ljudliga" jobben beräknas genomföras under juli månad. Beroende på var vi befinner oss i byggprocessen kommer olika mötesrum att finnas tillgängliga (titta i bokningspärmen, som nu finns före trappan upp till övervåningen). Ambitionen är att med hjälp av en informationstavla i entrén kunna ge information om var projektet befinner sig. Målsättningen är att vi skall vara klara innan jul.



Här i det gamla museet kommer IFK Moras nya kontor att byggas.

Vasaloppets Hus ägs av IFK Mora, som i detta projekt utsett Jonas Bauer att agera projektledare med Malin Gummås som kontaktperson inom IFK Mora.

/Jonas Bauer, Vasaloppet

Mallbackens IF kommer till Mora

FOTBOLL: Lottningen är klar till den andra omgången i Svenska Cupen och vi säger välkomna till Mallbackens IF som är nykomlingar i Söderettan. Enormt kul att vi får hit ett väletablerat lag som förra året vann sin div. 2 serie helt utan poängförlost. Matchen kommer att spelas, förhoppningsvis, på Prästhölmens IP, onsdagen den 2/5. Troligtvis 18.30 med tanke på ljuset.

/Mats Åkesson, IFK Mora FK

Gammal Mora-luva sökes!



Om det finns någon som har sparat en gammal röd IFK-mössa vill gärna Fia Bladh att ni hör av er till henne. Hon är projektledare för det nya Vasaloppsmuséet och detta är en av alla frågor som dykt upp under hennes arbete.

Fia som har pluggat arkeologi och gått kulturvetarutbildning har jobbat som projektledare för Vasaloppsmuséet sedan i höstas. Det första hon fick ta tag i var hur arkiveringen och värderingen av alla föremål skulle gå till. Alla föremål skulle plockas ner

och hon fick hjälp av Dalarnas museum och Historiska museet i Stockholm för att reda ut detta. Det finns ett system för hela Sverige och numera ingår Vasaloppsmuséet i detta med en egen märkning som alla i Sverige kan hitta.

Varenda föremål har därefter fotats och registrerats i en databas med en förkortning samt en längre beskrivning och ett eventuellt ekonomiskt värde. Det är 300-400 pöskaler och ungefär lika många andra föremål som hon har registrerat så det är ett gediget arbete hon har lagt ner.

Anledningen till att alla föremål har plockats ner är dels att museet ska flytta en trappa ner och dels att museet i fortsättningen ska fokusera på ett område i sänder. Vi ska alltså förvara föremålen i bankfack och förråd och sedan plocka fram och lyfta de föremål som vi just nu vill berätta om och fördjupa oss i.

Fia vill också trycka på att vi ska komma ihåg att fånga upp alla historier. Muséet

består inte bara av föremål utan också av personer som har skapat historien och det är dessa som hon egentligen tycker är mest intressant och som hon ska försöka fokusera på i det nya museet. Fia är en riktig historienörd och att få höra äldre människor berätta sin historia är det bästa hon vet.

En annan sak hon vill lyfta fram är alla funktionärer som vi är beroende av för att alla arrangemang ska kunna gå i lås. De(vi) kommer garanterat att få ett eget område i det nya museet.

Men så finns det detta speciella föremål som hon efterlyser och det är den röda Mora-luvan som jag skrev om i ingressen. Mora-Nisse dockan behöver en ny mössa och den ska helst vara tidstypisk och vara ända från 40-talet. Fia kommer att börja med det nya museet under hösten och då vill hon gärna ha en riktigt gammal Mora-luva i sin hand och gärna även få höra en liten historia bakom den...

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Det våras för IFK-fotbollen

Det våras för IFK-fotbollen, såväl bokstavligt, som bildligt. Bokstavligt, då vinterinomhusträningen är avklarad, man har flyttat ut till frisk luft och stora ytor, seriepremiärerna närmar sig.

Damerna i trean startar 29 april hemma mot Gagnef och dagen innan går div 4 - herrarna in i seriespelet mot nykomlingarna Slätta SK på bortaplan i Falun. Bildligt är det mera en fråga om nya vindar och optimism av mera organisatorisk natur. Björn Bettner är ju tillbaka som ordförande och han och klubben bygger nu en organisation för framtiden. Man kan göra det i kraft av en förbättrad ekonomi, då 2012 års utdelning från IA innebär ett väsentligt ökat bidrag till fotbollen liksom till övriga IFK-klubbar, Vasaloppet går bra, men kräver också stora funktionärsinsatser där klubben tar sin del! Fotbollen kan med bättre ekonomi lätta på en del av de "ryggsäckar" (läs: lån för "gamla synder") som klubben dragits med, men också förstärka i sin organisation, allt för att möta framtiden. Fotbollen har att konkurrera med elitklubbar om bolltalangerna, främst KAIS om damerna

och Mora IK om grabbarna och det måste man möta med en stabil organisation, bra utbildning, såväl fotbollsmässigt som på ledarsidan. Till den ändan har man knutit till sig en "tung" trio ledare: Lasse Ericsson, morafotbollens definitivt mest meriterade ledare och tränare, knyts nu närmare klubben igen, efter 14 år i "exil", då han kommer att dela sin tid som lärare på St Mikael med att vara sportchef i IFK med ansvar för bl.a. rekrytering av spelare och ledare. Det är några spännande projekt på gång med stöd av utbildningsbidrag från Dalarnas och svenska fotbollsforbundet. Det finns säkert anledning att få återkomma och berätta mer om dessa.

Sen går "fotbolls familjen" Schedvin "all in" i IFK-arbetet. Torbjörn - gemenligen Lappen kallad efter sitt ursprung i Särna - en av IFK-fotbollens verkliga trotjänare, en av dem som spelat mest matcher i klubben, har tagit på sig ansvaret att ansvara för den viktiga ungdomsfotbollen, men efterträder dessutom Anneli Grubb som tränare för damlagen. Lägg därtill att han jobbar med fotboll och gymnasieelever, så förstår ni att han fyller sin tid. Ja, som om inte detta

vore nog så sitter han i Dalarnas Fotbollsforbunds styrelse, en nog så viktig roll för fotbollen i norra Dalarna, och leder TRU, tränarutskottet inom DFF. Livskamraten, Malin, har också ett förflutet som framgångsrik spelare i IFK-damerna, flyttade till Mora 1998. Slog in avgörande målet då vi vann klubbens senaste, men förhoppningsvis inte sista, DM-seger 1999. Malin intar nu rollen som utbildningsansvarig och skall verka för att ge klubbens ledare möjlighet till ökade kunskaper.

Dessutom ledare för ett av klubbens flicklag, så ni kan kanske gissa vad det pratas om på Skvatramsvägen 23. Utöver denna organisatoriska mobilisering har fotbollsklubben under hösten och vintern tagit initiativ till samverkan mellan närområdets fotbollsklubbar, flera träffar under rubriken "Fotbollen i Ovensiljan" har genomförts och så att det snart dags för MT-cupen att starta igen också, MT-cupen är ett viktigt inslag för att ge fotbollen en framtid i Ovensiljan.

Det våras för fotbollen, kulan i luften, vi ses på någon av planerna runtom Mora!

Bosse Thunberg, IFK Mora FK

Vasaloppets rekordvecka!



Antal anmälda 63.142:

Nytt rekord!

Antal startande 54.220:

Nytt rekord!

Antal som åkte i mål 52.689:

Nytt rekord!

Nya rekordtider både för herrar och damer i Vasaloppet!

Nytt rekord i fåtal klagomål!



Ja alla dessa rekord har ni alla funktionärer bidragit till med ert arbete!

Vasaloppets ledning, styrelse samt IFK Moras styrelser vill här tacka ALLA IFK Moras medlemmar för det fantastiska sätt ni genom era sysslor på.

Alla våra deltagare upplever att de blir individuellt omhändertagna på ett föredömligt sätt.



Foto: Karina Östlund och Anders Öberg



Vad gör en tävlingsledare?

I Vasaloppet finns det tävlingsledare för alla arrangemang. De flesta kommer från IFK Mora och har tagit på sig uppgiften ideellt. Men vad gör de egentligen och varför finns dom?

Karina Östlund, IFK Mora IA

Jag har frågat Vasaloppets Sportchef, Tommy Höglund, för att få lite mer kött på benen.

Till att börja med så är det ett krav utifrån tävlingsreglerna att det måste finnas en tävlingsledare. Han/hon är arrangörens representant i Tävlingsjuryn. Detta gäller för alla arrangemang med tävlingsstatus men Vasaloppet har valt att även ha tävlingsledare för motionsarrangemangen.

Till sin hjälp har tävlingsledarna även en Teknisk delegat och en assisterande Tekniskdelegat som finns med under tävlingsdagen och ska hjälpa till med fatta beslut utifrån tävlingsreglerna.

De flesta av Vasaloppets tävlingsledare kommer från någon av ägarclubbarna, främst från IFK Moras klubbar. Det är viktigt att man ska ha kunskap om idrotten och finns inte den kunskapen på nära håll anlitas någon från en annan klubb som t ex tävlingsledarna för CykelVasan.

Eftersom uppgiften sker på ideell basis utgår ingen personlig ersättning, utan en schablonsumma betalas ut till den förening som tävlingsledaren själv utser.

Vad gör då en tävlingsledare? Jo, för det första ingår man i Vasaloppets tävlingsråd som träffas var fjärde fredag. Där får tävlingsledarna information om nyheter och

har möjlighet att diskutera och lägga fram förslag på förbättringar. De åsikter som kommer fram på rådet förs sedan vidare till dem inom organisationen som Tommy tycker är bäst lämpad att ta beslut i frågan. Tävlingsledaren deltar också alltid i de utvärderingar som görs efter arrangemangen. Första mötet sker alltid på tävlingsdagen omedelbart efter att målet stängts.

Enligt Tommy har tävlingsledaren ganska stora mandat att fatta beslut under pågående lopp, såsom att flytta reptider och behandla protester, och det ska ske i nära samarbete med teknisk delegat och assisterande TD. I de officiella tävlingsreglerna står det att tävlingsledaren är ansvarig för alla frågor som rör tävlingen. Vasaloppet har dock gjort en lite mildare variant där tävlingsledaren mer har till uppgift att vara delaktig i samråd med sportchefen i olika frågor. Tommy berättar att större beslut såsom att ställa in tävlingen inte behöver tas av tävlingsledaren själv utan det ska ske i dialog med Vasaloppets ledning.

En uppgift som säkert är väldigt kul och även viktig för våra ungdomar är att utse Kranskulla och Kransmas. Den uppgiften ligger på Vasaloppets respektive TjejVasans tävlingsledare. Det sker tidigt på hösten och sedan måste de hålla det hemligt fram till den stora presentationen som brukar ske i samband 100 dagar kvar.

Det är Tommy själv som brukar tillfråga personer om de vill vara tävlingsledare. Han tycker det är viktigt att den personen har en bred förankring i vår organisation, kunskap om idrotten och vara strukturerad. Även om det säkert är hedrande och ärofyllt att bli tillfrågad är det ganska svårt att få folk att ställa upp. Att vara tävlingsledare tar

mycket tid i anspråk och de måste kunna gå ifrån arbetet. Här nedan kan du se hur en dag kan se ut för en tävlingsledare under Öppet Spår.

04.30: Hämtning av TD:arna vid Hotellet. Frukost och sedan färd upp till starten via bussarna.

6.00: Kommer till startområdet cirka en timme innan start. Koll av sjukvård, nummer-lappsutdelning. Hjälper till i starten med skidåkare och publik.

7.30: Åker tillbaka mot Mora och gör besök på varje kontroll för att se att allt fungerar och bekräfta och se alla funktionärer.

11.00: Lunch i Evertsberg.

12.00: Besöker de återstående kontrollerna.

14.00: Spårsmöte

17.00: Intervju på scenen i mässtältet. Lite observation vid målet, chip och Hittat/Lånat.

20.00: Utvärderingsmöte

Under dagen är det många samtal från bussamordnare, polisen, läkare och sportchefen m fl.



Tävlingsledaren Thomas Östlund bevakar oroligt alla åkare som ramlar i en utförslucka.

TÄVLINGSLEDARNA

KortVasan: Maria Malmin, IFK Mora

TjejVasan: Maria Bergkvist, Johanna Gräf Norberg, båda IFK Mora

Öppet Spår och StafettVasan: Thomas Östlund, IFK Mora, Sune Brändholm, Sälens IF

SkejtVasan: Annlouise Gustafsson, Karin Ersson, båda IFK Mora

UngdomsVasan: Erik Svensson, Peter Söderlund, båda IFK Mora

Vasaloppet: Bo Johansson, Johan Eriksson, IFK Mora

CykelVasan: Lasse Strand, Mats Edvardsson, IK Jarl

VasaStafetten: Staffan Larsson

Vasaloppets Vintervecka 2012

* (inklusive alla deltagare i StafettVasan)

	Anmälda	Startande	I mål
KortVasan	9206	7476	7264
TjejVasan	9624	7960	7900
UngdomsVasan	869	748	746
Öppet Spår, sö	9557	8056	7702
Öppet Spår, må	6358	5265	4977
HalvVasan	4132	3472	3350
StafettVasan (lag)	1359	1260	1254
SkejtVasan	795	719	710
Vasaloppet 15806	14229	13770	
Totalt*	63142	54220	52689

Lite andra siffror

- Största nationer (efter Sverige) var: Norge med 4,9 procent av alla anmälda deltagare, Danmark 1,5 procent, Finland 0,9 procent, Tyskland 0,7 procent och Italien 0,3 procent. Därefter följde i tur och ordning Tjeckien, Schweiz, Österrike, Estland, Frankrike, USA, Ryssland och Storbritannien.

- Storbritannien hade 73 deltagare (24 i Vasaloppet), varav Pippa och James Middleton var de mest kända. Deras välgörenhetsinsamling gav motsvarande över 100.000 kronor.

- De största länen var Stockholms län med 16,2 procent av samtliga deltagare, Västra Götalands län 12,3 procent, Dalarnas län 7,8 procent samt Uppsala län och Skåne län vardera 3,5 procent. -

Den miljonte skidåkaren sedan 1922 gick i mål i Mora i samband med Öppet Spår måndag: Fredrik Englund från Ingarö, som fick livstids fri start i present.

- Vasaloppet sågs av mer än två miljoner TV-tittare i Sverige, vilket gjorde det till det näst mest sedda TV-programmet under veckan (bara Melodifestivalen lockade fler). Högstanoteringen var 2.244.000 tittare och genomsnittet under den fem och en halv timme långa sändningen var 1.678.000 tittare.

- TjejVasan, som med kort varsel direktsändes från start till mål, sågs av 470.000 TV-tittare.

- Vasaloppet sändes även i 13 andra länder. Under loppets sista halvtimme var det det just då mest sedda TV-programmet i Norge.



Invigningen samt samtid infälld bild på IFK Moras deltagare på Ungdoms-OS

Ungdoms-OS i Innsbruck

I vinter genomfördes för första gången Ungdoms-OS (Youth Olympic Games) med vintergrenar. Totalt var över 1000 aktiva från 60 länder med, och tre av dessa kom från IFK Mora: längdåkaren Sarah Hale, alpina åkaren Fredrik Bauer och skicross-åkaren Axel Frost. Dessutom var Lars Melin från IFK Mora AK med som ledare.

Karina Östlund och Fredrik Bauer. Foto: www.sok.se och Karina Östlund

Ungdoms-OS är olympiska spel för ungdomar i åldrarna 14-18 år och tävlingarna genomfördes i den gamla OS-staden Innsbruck i Österrike från 13 januari till 22 januari. Längdåkningstävlingarna gick i Seefeldt och Sarah, som har dubbelt medborgarskap och åkte för Storbritannien, fick åka 5 km klassiskt och sprint. Alpina tävlingarna gick i Patscherkofel och Fredrik fick delta i fyra grenar: slalom, storslalom, superkombination och lagtävlingen Mixed Event i parallellslalom. Inom Skicross, som

gick på arenan Kuhtai, finns det bara en gren men där fick Axel istället åka flera kval för att försöka ta sig vidare till finalen. Tyvärr blev finalen inställd pga dåligt väder.

Ungdomarna var förstås mycket glada över att ha blivit uttagna. Det var en stor upplevelse att få vara med där och de försökte ha så roligt som möjligt samtidigt som de också ville göra sitt bästa och känna sig nöjda med sin prestation. Här nedan kan ni

läsa Fredrik Bauers egen berättelse:

”Historiens första vinterungdoms-OS var en fantastisk upplevelse, både i och utanför tävlingsbacken. Man fick en chans att lära känna nya människor och man fick dessutom känna på hur det är att vara ett lag bestående av olika individer och idrotter. Förutom att man lärde känna olika individer fick man även en chans att förstå deras sporter bättre. Eftersom det blev förhållandevis mycket tid över från tävlandet gavs möjlighet supporta lagkompisarna i både skridskor, konståkning, ishockey och skidskytte. Den lagkänsla som uppstod i den svenska truppen var något av det bästa med Innsbruck 2012! Den mäktigaste upplevelsen var nog ändå invigningen i backhoppningsbacken. 12 000 åskådare bevittnade invigningen av spelen och det var många i den svenska truppen, jag var definitivt en av dem, som fascinerades av inramningen. Arrangörerna lyckades verkligen få Youth Olympic Games att kännas som någonting riktigt stort, ett faktum som uppskattades av alla! Youth Olympic Winter Games var som sagt en fantastisk upplevelse som motiverade oss alla att träna ännu hårdare och bli ännu bättre, för att någon gång i framtiden kunna vara med på ett riktigt OS!”



JVM i Skid0 i Ukraina

Den 19:e februari började vår resa mot JVM i staden Sumy i Nordöstra Ukraina. Jag hade varit lite sjuk innan men precis blivit frisk så jag hade hunnit köra fyra pass. Därför var jag lite orolig för formen. Det var mycket som snurrade i huvudet, hur skulle det gå? Var man tillräckligt förberedd? Hur var formen? Hur såg det ut i Ukraina? Visst, vi hade sett kartor innan och lite bilder på terrängen men det är ändå svårt att föreställa sig.

Andreas Holmberg, IFK Mora OK. Foto: Svenska Orienteringsförbundet



Andreas Holmberg i mitten och Linus rapp höger

När vi väl hade kommit fram till vårt hotell efter en resa på ca 24 h och en av dom värsta bussresorna i mitt liv så var vi äntligen på plats. Vi fick några timmars sömn och sedan var det dags för Model Event som det kallas (träning). Vi fick äntligen komma ut i skogen, dock utan skidor då arrangörerna var för sega för att hinna ta ut de till träningen innan det blev mörkt. Det visade sig att det var väldigt lite snö i skogen ca 20 cm och väldigt storkuperat med gles öppen skog. Jag kände direkt att det här passar mig fint.

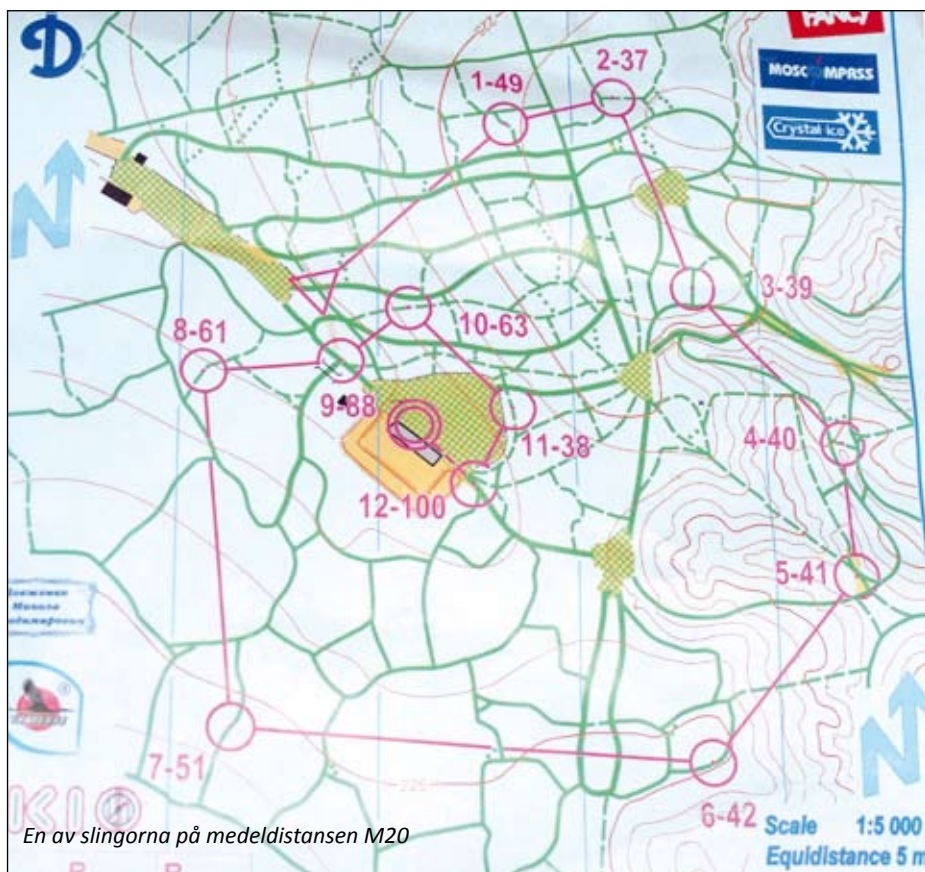
Dagen efter hade vi ännu en dag på oss att akklimatisera oss och känna på terrängen lite mer innan det var dags för den första distansen.

Sprinten, jag hade som mål inför den här tävlingen att jag skulle ta det säkert så jag fick ettan bra och sen bara gasa allt men med full koll. Jag visste att om man gjorde ett misstag så var man rökt. Starten gick och jag gjorde precis som jag hade tänkt, allting bara flöt på plats och jag åkte skidor som aldrig förr. Jag gjorde ett helt perfekt lopp och var hur nöjd som helst, särskilt efter ett långt genspår som jag hade dragit själv och tjänat mycket tid på. Dock krånglade tiderna för arrangörerna när vi kom i mål så man visste inte hur det hade gått mot dom andra. Men dagen efter fick vi reda på det och då visade det sig att jag hade vunnit med nästan en halv minut och Linus hade tagit brons. Och den känslan att få ta ett guld med det loppet var enormt skönt. Även en stor eloge till Linus som lyckades

ta en medalj efter alla dessa år med sjukdomar, krångel och motgångar, det var riktigt kul. Det visade sig även att Hanna Eriksson, även hon IFK Mora, hade tagit brons i UEM klassen.

Dagarna som följde efter var några av dom bästa jag haft till och från, jag har aldrig varit i så bra form och åkt så bra skid-

orientering så det resulterade i två guld till, på medeldistansen och långdistansen. Dock misslyckades vi på stafetten och var väldigt besvikna men när jag summerar ihop veckan såhär i efterhand så var den grymt bra och kul! Framförallt att alla vi sex killar i det svenska laget lyckades få med oss varsin medalj hem, det är nog unikt.



En av slingorna på medeldistansen M20

JVM i SkiCross i Valmalenco



Det var en helt vanlig onsdags eftermiddag när min telefon ringde.

John Cristoferson, IFK Mora Alpina klubb.
Foto: Erika Thunstedt och Anders Skogs

Jag känner inte igen numret så jag svarar: Aa de ä John.

I andra änden hörs: Jaa tjena John, det är John här också haha....John från skicrosslaget du vet!?

Jag: nämen ojj.. öhh tjena eller...hej!

Då jag inte har en aning om vad han vill och jag står och lagar mat samtidigt så blir jag nästan irriterad när han bara fortsätter med lite "social talk". Men efter cirka 1 minut säger han: ja just de.. du ska åka ner till Italien på junior VM.

Jag lyckas få fram ett oj ja de lät ju roligt med världens tråkigaste ton på rösten. Han säger att han ska maila lite mer info och lägger sedan på. Det tar en stund innan jag förstår att jag faktiskt blivit uttagen till att åka jvm, JVM!!!! Det är en överklig känsla speciellt då hela säsongen gått kapprätt åt he***te om du frågar mig. Jag går ut och berättar för mamma som börjar tokgrina och jag är fortfarande lika förvirrad. I mailet står det att vi ska börja resan eller touren som de coola grabbarna säger, i Norge och Myrkdalen (Voss).

Efter EC tävlingarna i vår kära Gopshusbacke så lastar vi i bilarna och rullar mot

Norge 06:30 på måndag morgon. När jag efter några timmar i bilen vaknar och kollar ut ser jag en grå/vit väg och tänker "fan vad husen låg nära vägen" när jag några halvsekunder senare vaknat till så inser jag att det är ju inget hus, det är faktiskt snövalarna som är 4,5meter höga på vardera sida om den slingriga vägen. Leendet på mina läppar växer och jag tänker "nu skulle jag haft skotern". Skoter-tankarna försvinner plötsligt då vi några kurvor senare håller på att hamna i en Volvo hjullastare och snöslunga som är större än mitt hus. Väl framme i stugan och den traditionsenliga sten, sax och påsen matchen om i vilken ordning vi ska få välja säng. Vi är ju fyra tjejer och fyra killar så de blir en lång och oolidligt



John Cristoferson i Gopshusbacken.

spännande match. ;)

Tyvärr blir första tävlingen inställd på grund av dålig sikt, och nu är det inte så att alla skidåkare är som en viss svensk alpin superstjärna. Det var jä***r i mig dålig sikt också, det var knappt så du kunde se skidorna du hade på fötterna när man åkte upp i liften. Andra dagen körs som planerat men tyvärr blir det inga större svenska framgångar. Myrkdalen var en riktigt mysig skidort med ruggigt sköna backar som jag varmt rekommenderar för alla som gillar att åka utför.

Vi packar väskorna och rullar mot flygplatsen i Voss fyra på fredags morgonen. Vi landar i München vid lunchtid beger oss vidare mot Innsbruck i hyrbilar. Många pispauiser senare så kommer vi fram till hotellet där vi ska spendera natten. Tränarna utmanar oss i go-cart och vi är inte sena att hänga på, dessvärre sätter de oss på plats ganska snart efter banan.

På lördags morgonen kör vi ett fyspass på en parkerings plats bestående av kullersten och cigarettfimpar, det var...öhh...annorlunda. Vi joggar tillbaks till hotellet och käkar en andra frukost innan vi duschar och fortsätter bilfärden mot Valmalenco och JVM. Det är cirka trettiofem mil att åka, de första tio gick bra de resterande tjugofem tog nästan fem timmar, tummen upp för italienska vägar och dess tutande bilförare.

På söndagen är det dags för en första besiktning av banan. Vi glider igenom banan och alla kommer ner med ett gigantiskt leende på läpparna, vi kollar på varandra och utan att säga ett ord fortsätter vi ner till liften. På väg upp i sittliften får Victor fram ett "jag vill åka banan NU!! Vi andra kan inte mer än att hålla med. Tyvärr blir måndagens träning inställd även den. Denna gång är det på grund av att det snöar så fruktansvärt mycket så arrangörerna kan inte hålla lössnön ur banan och då det är en bana med många och stora hopp så räcker inte farten till.

Vi fick två träningsåk innan tävlingen som hölls i strålende sol under tisdagen.

Tyvärr har jag inga resultat att skryta med från denna resa men det är ett minne och en erfarenhet som jag kommer bära med mig tills jag lämnar denna planet. Men Sverige och John Eklund fick ju faktiskt ett JVM guld. STORT grattis!!!

Lilla Vasaloppet 2012

Lördagen den 10 mars arrangerades det anrika loppet Lilla vasaloppet vid Hemus skidstadion av IFK Mora skidor/ungdom. I strålende vårsol och med en termometer som visade många plusgrader mitt på dagen kom över 250 barn och ungdomar till

start. En positiv startsiffra då tävlingen har haft vikande anmälningssiffror de senaste 10 åren. Loppet har under senare år börjat förväxlas med vasaloppets arrangemang, barnens vasalopp. Men Lilla vasaloppet har en mycket längre historia, i över 80 år har

tävlingen lockat barn och ungdomar till start. När tävlingen var som störst startade 500-600 barn. Ett stort tack till alla funktionärer som ställde upp så att tävlingen kunde genomföras.

Lena Andersson Foto: Anders Öberg



Träningsläger i Ukraina

På eftermiddagen den 14 februari lämnade jag och Magdalena (Magda) Olsson svensk mark för att åka ner till Artem Panchenkos läger i Ukraina.

Text o foto: Mattias Johansson, IFK Mora OK

När vi kom till Kievs flygplats, där vi skulle byta plan till ett inrikesplan som skulle ta oss till Simferopol, mötte vi vår nya klubbmedlem Vojtech Kral. På bussen från terminalen till planet träffade vi Simonas Krepsta och Donatas Stulgys.

Kvalitén på planen var faktiskt bättre än vi väntade oss och båda flygningarna gick bra. Enda problemet vi stötte på var när jag skulle gå igenom säkerhetskontrollen i Kiev. Jag hade packat ner mina orienteringsskor i handbagaget och gubben där sa åt mig att jag skulle stoppa in dem i den incheckade väskan, som redan var incheckad då. Så jag blev riktigt stressad och tänkte vad ska jag göra, så jag plockade fram skorna och visade dem för honom och sa att jag inte kunde döda någon med dem. Men då visade han att jag kunde slå någon i huvudet med dem. Jag sa att det kommer jag inte göra så då skrattade han bara och sa att det var ok och att vi skulle gå. Så jag stoppade ner skorna och gick snabbt därifrån i fall han skulle ändra sig.

När vi landade i Simferopol åkte bussen från planet till ett band där vi skulle hämta väskorna och detta band var utomhus och inga större tekniska detaljer. När man fått sin väska var det bara att gå ut genom ett staket så var man ute från flygplatsen. Det var alltså ingen passkontroll eller någonting när vi kom dit. Men vi tror det berodde på att vi anlände så sent på kvällen. Artem mötte upp oss på flygplatsen och körde oss till boendet som låg ca en timme från flygplatsen i staden Alusta. I minibussen fick vi lite mackor och frukt som Artem fixat. Väl framme i huset där vi skulle bo möttes vi av Artems pappa och damen som ägde huset och dessutom en ilsken hund som skällde på oss konstant. Klockan var ungefär halv ett när vi kom fram så det gällde bara att hitta ett rum att sova i och sen slänga sig i sängen för att sova.

Första träningen var bara några hundra



meter från huset. Efter att ha sprungit ca 150 m upp för en backe möts jag av några hästar som står mitt ute i skogen, men tänker inte så mycket på dem. Är mer rädd för att möta vildhundar ute i skogen. Men under den här första träningen gick det bra. En häftig upplevelse var att springa på en vindruvsplantering och ha höga berg i bakgrunden.

På kvällen sprang vi en nattorientering uppe i bergen där det fanns ganska mycket snö så det gjorde det hela till en utmaning. Men vi kom tillbaka allihopa. Under torsdagen hade vi tre träningar. En bana i storkuperad skog, en sprint och en nattorientering i bergen med mycket snö på marken och i luften. Sprinten sprang vi i ett område som var riktigt intressant och bra för sprint. Det enda negativa var att det fanns ett stort antal lösa vildhundar på gatorna som mer än gärna ville "äta upp" oss. De jagade oss och skällde så fort vi kom nära dem och de var nära att nafsas oss i vaderna. Under nattorienteringen vräkte snön ner under stora delar av träningen så ibland var det svårt att se någonting alls. Efter lite äventyr kom vi tillbaka till bussen allihop.

Under torsdagen körde vi bara en orienteringsträning. Tanken var att köra två men vi var alla lite slitna och efter eftermiddagens utflykt till Jalta bestämde vi oss för att ta en lugn joggingtur istället, som inte blev så långsam som jag och Magda väntade oss... Förmiddagen bjöd på rolig orientering och en lite udda utmaning i slutet. Vägen till bussen blockerades av flera arga

och skällande vildhundar som gjorde att jag och Magda inte kunde springa de sista 100 meterna till bussen. När vi vände oss om för att hitta en omväg runt dem såg vi hundar åt andra hållet. Så där stod vi fast mellan två grupper av hundar och kunde inte ta oss någonstans. Men efter några minuter kom ändå Artem och räddades oss med bussen. Under eftermiddagen åkte vi till Jalta för att kolla på ett palats och gå på vinprovning. Det var en riktigt häftig upplevelse. I trädgården runt palatset gick det runt en snubbe med en tam ekorre i handen och innanför jackan. Han gick efter oss och hittade en genväg genom några buskar så han kom före oss och stoppade oss så Magda fick testa att hålla ekorren i handen och ha den på huvudet. Efter det gick vi vidare ner till vinprovningen som ägde rum i en byggnad i utkanten av palatsområdet. Det var Ukrainas största och bästa vintillverkare som höll till där. På vägen hem skulle vi stannat på ett palats till men vi kunde inte hitta vägen ut till det. Vi såg det ute på en udde men skyltningen var så dålig och vägar instängda med staket så vi kunde inte komma ut där. Men vi fick i.a.f. se det på håll.

Fredagen bjöd på en rejält kuperad långdistans på förmiddagen. Jag tror det var 800-900 m stigning på träningen. Riktigt härlig terräng med cool utsikt och mycket stigning. Eftermiddagen bjöd på snöpulsning i bergen. Det var snö upp till över knäna och vi sprang bara ett kort pass där. På kvällen sprang vi en nattsprint i både skog- och stadsmiljö. Direkt efter målgång

på sprinten åkte vi till ett hotell där de hade rysk bastu. Så kvällen spenderades där med bastubad och lite bad i kallt och varmt vatten. Allt för att vi skulle återhämta oss och få så pigga ben som möjligt till söndagens tävling.

På söndagsmorgonen packade vi våra väskor för att åka på tävling ca en timme från boendet. Tävlingsplatsen var gudomligt fin och vädret var helt underbart med strålende sol och klarblå himmel. Målet och starten låg på ett öppet område med höga berg i bakgrunden. Tävlingsområdet bestod till stor del av öppna och halvöppna områden men med bitvis täta områden och stark kupering. Överlag ett riktigt fint område att springa i. Efter tävlingen gick jag, Artem, Magda och Indre upp en bit i bergen för att spana in några grottor som fanns där uppe.



Inne i grottorna fick vi en guidad tur bara vi fyra av en guide som också var orienterare men som inte kunde springa tävlingen för han var tvungen att jobba. När turen var klar och vi köpt några souvenirer åkte vi in mot Simferopol där vi först levererade Madestas på flygplatsen och sedan sprang en sprint i en park precis intill järnvägssta-

tionen. Detta var den enda träningen där det var relativt flack. Efter träningen lämnade vi av Magda på järnvägsstationen. På måndagen genomförde vi en lång träning på 2.45 i det mest kuperade området vi sprang i. På eftermiddagen åkte alla utom jag och Vojtech hem. Så på kvällen stack vi ut på en liten nattorientering på samma karta som första dagen. Efter det passet var all träning för veckan slut och vi fick äntligen vila benen.

Detta var en grymt rolig resa med bra träningar och många upplevelser och nya erfarenheter. Det skulle vara kul att komma tillbaka under hösten när det är varmt i vattnet, lagom träningstemperatur och ingen snö på marken. Sist men inte minst, ett stort tack till Artem som fixade allt och tog hand om oss under hela veckan.

Mycket att se fram emot!



Vi i IFK Mora OK:s ungdomskommitté ser med stor tillförsikt fram emot säsongen 2012!

Kalle Björkman, tränare IFK Moras OK.
Foto: Julia Kabo

En säsong som redan startat med inomhusorienteringar under vintern, och som mars ut sker i form av sprintorienteringar i stadsmiljö i väntan på kvällsljus och en helt snöfri skog.

Det vi ser fram emot mest är att forma dessa ungdomar till ett väl sammansvetsat

gäng där glädje och gruppdynamik är två centrala ledord! Våra teknikträningar tillsammans med ALLA resor kommer bidra till detta!

Dessutom ska vi även få igång ett fadder-system där alla yngre har en fadder att se upp till och få tips av.

Under säsongen finns följande höjdpunkter att se fram emot:

- Tidiga helgläger i Ludvika/Rättvik
- Påskläger i Kolmården för HELA klubben! Kan det bli ett djurparksbesök manne!?
- Tävlingshelg i Avesta i samband med

Dalacupen sista helgen i april.

- 10-milas ungdomsstafett i Linköpings-trakten.
- Få vara med och arrangera ett INTERNATIONELLT MÄSTERSKAP! (EM)
- Tävlingshelg med bla fisketävling i Edsbyn slutet av maj.
- Nationaldagsfirande (2 träningspass..) i Sälen.
- DOF-läger i Borlänge mitten på juni.
- 3+3 orienteringarna i Sälen månads-skiftet juni/juli
- O-Ringen med förmodade bad på hal-ländska stränder.
- Ungdomens 10-mila i början av augusti.
- DM-tävlingar där vi vill att övriga dalaklubbar avundssjukt ska se massa IFK:are på pallen..
- USM där vi hoppas få med flera killar och tjejer i dalatruppen, för att sen slåss om medaljer!
- OL-Ronden. Tre tävlingar i Skinn-skatteberg på 38h..
- 25-manna där vi hoppas få med så många ungdomar som möjligt i klubbens tre! starka lag.
- Daladubbeln i mitten av oktober blir sista resan för säsongen!

LET THE GAME BEGIN!!

Alpina klubbens arrangemang

Under våren 2011 bestämde styrelsen och medlemmarna att vi skulle arrangera lite mindre med tävlingar kommande säsong. De senaste åren har blivit rätt intensiva med egna tävlingar samt att alla aktiva och deras familjer också reser runt i övriga Sveriges alla alpina anläggningar under vinterhalvåret. Så därför ansökte vi endast om att få arrangera följande:

Text o foto: Olav Cristoferson, tävlingsansvarig IFK Mora Alpina Klubb

14-15 januari: FIS & Ungdoms SkiCross Gopshusbacken

Nu ville det sig inte bättre än att den dåliga starten på vintern gjorde att vi tyvärr fick besluta om att ställa in denna tävling.

Men som tur var så kom någon på den briljanta idén att: - Vi flyttar tävlingen, så efter intensivt letande så nappade Järvsöbacken, men de kunde inte ta emot oss förrän helgen 28-29 januari. Så den helgen tog några ur tävlingsledningen, datorer, ”stegar”, klockor, bormaskiner och övrigt nödvändigt material och drog till Järvsö. Första deltävlingen i Sverige-Cupen var avklarad.

4-5 februari: FIS Storslalom Fjätervålen

Denna helg var det dags för vårt årliga gästspel i Dalarnas bästa storslalombacke. Återigen fick vi ett mycket fint startfält med större delen av de åkare som ligger på landslagsnivå eller strax därunder.

Väderprognosen inför helgen lovade inte gått och blev inte heller speciellt skön. Kvicksilvret låg mellan -22- -28°C samt lite vind för att spetsa till det lite. Den enda som ev var lite tveksam till att vi skulle köra tävlingarna var den norska TD'n, men vi stod på oss och gjorde än en gång ett fantastiskt arrangemang där till och med åkare och ledare gav oss stående ovationer för hur tävlingarna hade genomförts. Sånt stärker vår lagkänsla, jag lovar.....

11-12 februari: storslalom & Super-G USM-kval Gopshusbacken

Denna helg var det dags för ett USM-kval

och för att spara in skoltid och pengar åt våra gästande deltagare så hade vi bestämt att vi startar tävlingen lite senare än normalt på lördagen och därmed blev det bara en övernattning samt att ungdomarna kunde slutföra skoldagen på fredagen. Också ett mycket bra arrangemang enligt våra gäster.

16-17 februari: FIS slalom Gopshusbacken

För att vi inte ska behöva vara på våra ordinarie jobb mer än nödvändigt så hade vi denna gång lagt våra tävlingar på en torsdag och fredag och för första gången i Gopshusbacken, så körde vi en FIS i lampans sken. Även detta gick mycket bra då Mora kommun, för några år sedan, bytte ut den gamla dåliga belysningen mot nya, moderna och lågenergikrävande armaturer. Det bestämdes efter helgen att också denna tävling ska bli återkommande.

19 februari: Lilla DalaCupen Gopshusbacken

Det här är en av sex deltävlingar i en cup i norra Dalarna för våra yngsta åkare, de som vill börja känna på tävlingsmomentet och naturligtvis även för de som vill lägga tävlandet på en lugnare nivå. Vår deltävling drog ihop ett startfält om ca 100 åkare från 5 upp till 14 år.

Vår yngsta träningsgrupp har under året hållit ca 30 barn i träning varje torsdagskväll under vintern och det har så klart bidragit till klubbens stora del i denna cup. Klubben har haft pallplaceringar på alla deltävlingar under säsongen.

24 februari - 5 mars: Vasaloppet Vintervecka

Under denna period så får våra medlemmar

möjligheten att vara inomhus, nämligen i Rosa Huset och på FMM Arena, där Alpina klubben är ansvarig för all Diplom och Ram hantering åt Vinterveckans dryga 60 000 åkare. Alla kommande efterbeställningar hanteras också av klubbens medlemmar med både packning och inramning under ett antal månader under våren.

10-11 mars: Europa Cup SkiCross Gopshusbacken

För första gången (hoppas inte det blir den enda) i klubbens historia så fick vi möjlighet att vara värd för en Europa Cup i SkiCross. Ca 100 åkare från 14 nationer (ex. Australien, Japan, Ryssland, Spanien etc) deltog under denna helg. Den franska TD'n häpnade över att vi med sådan liten organisation kunde hantera och administrera detta tunga arrangemang. Ett speciellt tack och beröm till vår tävlingsledare Mats Forslund för ett enormt arbete inför denna tävling.

Oj, vad långt det blev till nästa tävling, vad ska man nu hitta på under helgerna?

25-26 april: FIS & Ungdoms SkiCross Hamrabacken Tännalden

Denna tävling kom som en extra bonus till oss från Svenska Skidförbundet. Det behövdes en ”villig” klubb som kunde ta hand om finaltävlingarna i Sverige Cupen och vad passar bättre än att lägga den i direkt avslutning till världens största alpina tävling, 1:a Majtrofén i Hamra med sina ca 700 deltagare, detta för att exponera oss ytterligare som viktig kugge i skid-Sverige.

Nästa säsong ska vi nog inte heller ta på oss så många arrangemang..... ☺

Nu blir det sommarlov!



En frusen funktionär: Uno Bengtsson.



Det är tillåtet att misslyckas

Att vara idrottsförälder är inte alltid så lätt. Hur stöttar man sitt barn på rätt sätt utan att det får fel uppfattning av omvärlden.

Lovisa Gunterberg, BF programmet S:t Mikaelsskolan, APL på IFK Mora

Som förälder är det en skör balansgång mellan att stötta sitt barn eller att pressa sitt barn. Men det mesta av energin och lusten att idrotta måste faktiskt komma från barnet själv. Ändå visar en undersökning från Karlstad universitet att vart femte barn som håller på med någon form av idrott, känner sig pressad av en förälder. I många fall handlar det om att föräldern tappat barnperspektivet och istället för att ge det stöd som barnet kanske hade behövt, utsätter man barnet för negativ press. Ibland kan det handla om något så enkelt som att föräldern lagt ner mycket tid och pengar på barnets idrottssatsning och vill därför ha något i gengäld, vilket givetvis är fel. Men i många utav fallen handlar det om att föräldern lever ut sina drömmar genom barnet.

Som förälder är det viktigt att lära sig se

på prestationen, inte bara resultatet och det måste framförallt få vara tillåtet att misslyckas. Man måste också vara uppmärksam och lyssna efter vad barnet egentligen vill. Ena dagen kanske barnet tycker det är jätteroligt med gymnastik och andra dagen vill man hellre spela fotboll. Men det viktigaste är att barnet någonstans känner glädje och gemenskap tillsammans med sin idrott ef-

tersom den är en viktig del av livet. Den innefattar faktiskt inte bara den kroppsliga rörelsen, man kan också få nya vänner och lära sig nya saker som man kan ha nytta av i resten av livet.

Jag minns själv när jag var fjorton år och skulle döma en av mina första fotbollsmatcher mellan två lag där pojkarna i båda lagen var runt åtta år. Jag klev in på planen som säker, men lämnade den som osäker. Inte trodde jag att pappan till den ena pojken skulle visa sig vara så otrevligt mot både mig och sin egen son. Innan matchen var slut hade han både hunnit skälla ut mig, för mina dåliga domslut och sin son för han spelat "så förbannat dåligt". Det var hemskt att se och nu när jag tänker tillbaka på min egen barndom, vet jag hur bra jag hade det. Jag höll på med både fotboll, friidrott och längdskidor så jag har sett både det ena och det andra, men jag har aldrig varit drabbad själv. Det viktigaste för mig har alltid varit att jag ska ha kul i mitt idrottande. Annars finns det ingen mening att hålla på. Visst var det alltid roligt att vinna, men det var minst lika kul att träffa kompisarna på träningen eller när det gick bra för någon utav dem istället för mig. Jag var glad och lycklig och jag blev aldrig någonsin pressad eller tvingad till något jag inte ville. Ibland kanske man behövde en extra spark i baken eller någon som peppade en att gå till träningen och sa hur duktig man var som tränade. Men det behövdes inte mer än så.

Men trots allt, man får inte glömma hur viktiga föräldrarna faktiskt är och att majoriteten av alla barn älskar när mamma eller pappa är och tittar på dem. Dessutom, utan alla föräldrar som skjutsar, bakar och köper lotter, skulle en idrottsförening inte kunna bedriva sin verksamhet i så hög grad som det faktiskt görs idag.

Gymnastikklubben söker grupptränare

Gymnastikklubben tillhör en av de största föreningarna inom IFK Mora och behöver nu fler grupptränare/instruktörer inom

- Bamsegympa
- Truppgymnastik
- Gruppträning

Vad är du intresserad av? Hör av dig till klubbens kansliet så får du mer information, 0250-392 21 eller malin.hoglund@ifkmora.se

Prästholmens konstgräsplan

Just nu är det spänd förväntan bland fotbollsintresserade i Ovansiljan och kanske mest i IFK Mora, blir det något nytt konstgräs och i så fall när?

Bosse Thunberg, IFK Mora FK. Foto: arkiv + Karina Östlund

Turerna har varit många, löften och överklagande har varit en del av händelserna. Det har genom åren, vi fick alltså konstgräsplanen på Prästholmen för mer än 30 år sedan, varit en diskussion kring konstgräs, för och emot. Det funnits ett slags hatkärlek till "plasten" på Prästholmen. "Ingen" ville spela där, men lik förbaskat var det laddade möten när träningstiderna skulle fördelas! Bengt Nordin, Jan-Eric Hellström och Lasse Eriksson har haft jobb att tygla känslorna mellan föreningarna vid fördelningsmötena, det växlades ibland ganska hårda ord. Men, kommer ni ihåg när vi fick konstgräs? Om ej, så kommer här en liten "historisk" återblick:

Det blev ett politiskt beslut på 70-talet att satsa på ett idrottscentrum på Prästholmen, det planerades för MoraParkens hotelanläggning, för en idrottsplats för friidrott och fotboll, tennisbanor, servicebyggnader och simhall, centralt beläget i Mora. Och man tog ett beslut om att satsa på ett konstgräs, vid den tiden en nymodighet i Sverige, det fanns bara ett fåtal anläggningar bl.a. i Stockholm, Göteborg och Kiruna. Skellefteå var på gång med sin plan. Man åkte på studiebesök och fick impulser och idéer. Konstgräsplaner i Oslo och Bergen visade också på goda erfarenheter, man kunde få många mer nyttjandetimmar jämfört med vanligt gräs vilket var ett bra argument inte minst på våra breddgrader. En upphandling gjordes, det blev AB Skånska Cementgjuteriet – i dag Skanska – som fick bygga och man satsade "amerikanskt": DurraTurf, en matta saluförd i Europa under namnet Evergreen. Denna första generationens konstgräs var närmast att likna med en nålfiltmatta, vilken "klistrades" närmast direkt på en betongplatta, ett åtta millimeter tjockt sviktunderlag (Trelltop) var stötdämparen. Det diskuterades att ha värmeslingor i betongplattan, men kostnaden och tekniska erfarenheter från bl.a. de norska anläggningarna, som visade på goda erfarenheter att



Det nylagda konstgräset, anno 1984.

hålla planen ren med borstning gjorde att man valde "kall" plan. Kontraktsskrivningen flyttades fram flera gånger under 1980, priset pressades och det slutliga kontraktet skrevs så i oktober 1980 och lydde på 2 116 000 kr.

Planen skulle vara klar till 9:e december. En tidig vinter försenade dock färdigställandet och planen var ej klar vid utsatt datum, nytt datum blev 15 januari, men ej heller då var det klart...

Det blev nu nästan lite panik, IFK Mora hade bjudit in till en turnering – Evergreen Cup – till 13-14 mars och intresset var stort – 16! - lag skulle delta. När banan avsynades hittade man ett antal mindre fel, dessa skulle rättas till, men kommunen ville inte godta leveransen så Skanska fick gå in som garant så att premiären kunde genomföras. Slutbesiktning blev så 4:e juni. IFK Mora vann den första Evergreen Cup, ymnigt snöfall och kallt, finalseger mot Falu BS, målskytt Bill Fredriksson. Cupen blev sedan under många år en tradition, intresset var till en början mycket stort – bl.a. var Svenska Juniorlandslaget, med legendariska ledaren Karl Oskar Nilsson, under fem -sex en återkommande deltagare. Många är de blivande fotbollsstjärnor som gästade Mora och Evergreen Cup bl.a. hittar man VM-bronsmedaljören Jonas Thern bland målskyttarna. Efterhand som det växte upp flera konstgräsarenor i landet, så avtog anmälningarna till cupen, det var närmast intresset från norska lag, som gjorde att turneringen ändå bestod in på 90-talet.

Tio års "livstid" garanterades visserligen

på mattan, men det slets ganska hårt, en översvämning 1984 bidrog till att mattan började släppa och det utvecklades samtidigt både andra och tredje "generationens" konstgräs, varför det restes önskemål på en ny matta. Efter en inställd match, domaren Lars Kratz ansåg planen för farlig att spela på, det fanns ett antal revor och spruckna sömmar, som utgjorde stor skaderisk, så gick en rapport till såväl fotbollsförbund som till kommunförbundet och med denna rapport "i ryggen", så blev fotbollens argument tunga nog att förmå kommunen att byta till ett helt – och modernt - gräs, vi är nu framme vid mitten av 90-talet. Det är det gräsets tid som förhoppningsvis snart är ute och att Morafotbollen till hösten kan få bedrivas på en "up-to-date" anläggning.



Nuvarande konstgräsplan på Prästholmen



Populärt med Bamsegympa

Det är med stor förväntan och mängder med spring i benen barngrupperna bubblande av energi och glädje träffas en gång i veckan för att gympa.

Viktoria Stårner, IFK Moras GK. Foto: Lovisa Gunterberg

Under våren 2012 startade gymnastikklubben upp en femte bamsegympa grupp, det är med denna uppstart en viktig del i his-

torieskrivandet. Faktum är att barngymnastiken numera har gått om trupp gymnastikens verksamhet, något som inte skett de senaste 15 åren och som vi såklart är mycket stolta över!

Barnen är en förutsättning för att verksamheten överhuvudtaget ska kunna bedrivas men vad man inte får glömma bort är alla de fantastiska ledare som vecka ut och vecka in planerar och genomför sina träningar. Det är med ett aldrig sinande engagemang och närvaro som de levererar

förstklassig barngymnastik, de lägger en idrottslig grund på vilken barnen senare i livet kommer ha sin trygga grund i. Det är utan ledare omöjligt att bedriva träning, ni är så värdefulla!

För att kunna vidareutveckla vår verksamhet är vi i ständigt behov av ledare. Som ledare i klubben erbjuds du både en grundutbildning såväl som möjlighet att vidareutbilda dig inom området. Är du intresserad? Kontakta Malin Höglund på kansliet!



Fredrik tvåa på Ungdoms-OS



ALPINT: Det gick bra för Fredrik Bauer på Ungdoms-OS i Innsbruck i mitten av januari. Han fick åka alla discipliner och redan vid den första tävlingen (super-G) slog han till med ett silver. Det var en annorlunda prispall med en vinnare som åkte för Marocko och bronsmedaljör från Andorra. I Superkombinationen sedan blev det en fin sjätteplats ca 2 sekunder efter Österrikaren Marco Schwarz. Även vid storslalomtävlingen satsade han för fullt men där blev det tyvärr en uräkning. Vid den avslutande slalomtävlingen blev det en elfte plats.

IFK Moras andra alpina åkare på Ungdoms-OS (Axel Frost i Skicross) fick bara åka kvalet och där kom han på en fin nionde plats. Tyvärr ställdes finalen in pga dåligt väder. Sarah Hale som åker längd för IFK Mora men åkte för Storbritannien på Ungdoms-OS blev 32:a på 5 km klassiskt, ca 3,5 minuter efter rysskan Anastasia Sedova. I sprinten blev hon trea i kvartsfinalen.

/Karina Östlund, foto:www.sok.se

F 15 näst bäst i Dalarna!

FOTBOLL: I mitten av januari avgjordes SM-kvalet i Futsal för 15-åringar på Lugnet i Falun där IFK Moras F15 lag hade fina framgångar.

Tjejerna började något trevande i den första matchen som spelades för dagen. Detta mot starka Sätters IF. Matchen slutade oavgjort. Efter den första matchen fick verkligen tjejerna upp tempot och viljan att segra, vilket visade sig i de två kommande matcherna som återstod i gruppspelen. Snabbt klarade man av Slätta SK, vinst med 4-1 och Malungs IF där segern skrevs till 2-0. Genom att laget var obesegrat i gruppspelen så var man naturligtvis gruppsegrare.

I semifinalen ställdes laget mot normalt svårspelade Avesta AIK. På 24 minuter och med ett stabilt spel kunde man inkassera ännu en ny viktoria. Seger med hela 4-0! Då återstod bara finalen dit även Korsnäs IF hade kvalificerat sig. Även här började tjejerna med en viss tveksamhet och Korsnäs kunde ganska snabbt ta ledningen med 2-0. I andra halvlek kom tjejerna upp till sin normala standard och reduceringen lät inte vänta på sig 2-1 till Korsnäs. Trots ett spelövertag i de sista minuterarna lyckades vi inte få till en kvittering och slutresultatet blev 2-1 till Korsnäs IF.

Sammantaget kan man säga att tjejerna med Roberth Dahlen som tränare och coach gjort mer än man kan begära av detta unga och utvecklingsbara lag. Vi är ju faktiskt näst bäst i länet!

/Mats Åkesson, IFK Mora FK

Moras dag på Faluklockan

GYMNASTIK: Lördagen 28 januari 2012 åkte två moralag från IFK Moras gymnastikklubb till truppgymnastiktävlingen Faluklockan på Lugnet i Falun.

De tävlade i klass A äldre (9-13 år), Lag Milli i Mix & pojkar och Lag UT i flickor. Tävlingen innehöll endast grenarna trampett (hopp) och tumbling (matta). Milli kammade hem silver, och UT fick bronsmedaljer efter mycket fina varv av tjejerna.



Lag UT. (övre raden) Molly Collin, Alexia Birgersson, Tessan Gudru, Stina Fahlberg. (undre raden) Maja Persson, Amanda Östling, Linnéa Grannas, Alva Mjöberg (liggande) Ewelina Grannas



Lag Milli. (överst) Jenny Forsman, Olle Hed, Elvira Collin. (underst) Lisa Persson, Alva Eriksson, Alva Thom, Ronja Jons, Hanna Östling. På ledaren Amalia Anderssons axlar sitter Whilda Andersson och på ledaren André Gatus axlar sitter Lova Nylén.

Brons på SM för Bleckur

SKIDOR: Sofia gjorde en helgjuten insats och knep ett brons i damernas dubbeljakt över 15 km i slutet av januari. Anna Haag som normalt sett är det stora IFK-hoppet deltog inte på grund av en förkylning. Sofia klev då in som en stjärna i Östersunds natten och bärgade Moras första medalj denna vecka.

Efter ungefär halva loppet var fyra tjejer loss. Det var Charlotte Kalla, Sofia, Maria Rydqvist och Ida Ingermarsdotter. På den sista avslutande skejten gick Charlotte ifrån medans Bleckur och Inge-

marsdotter gjorde upp om silvret. Bleckur kunde inte svara mot "sprint-Ida" men tog en väldigt fin bronspeng. Detta var Sofias tredje SM-medalj och hon berömde vallarna efteråt för mycket goda skidor. På herrsidan blev Lars Suther bästa "moring" på en 10:e plats.

Förutom bronset till Sofia blev det även ett silver för tjejerna i teamsprinten med Helene Söderlund och Eva Svensson. Det gick också bra i distanstävlingen med bland annat en tionde plats för junioren Daniel Svensson (1:a i U 23) samt en fjärdeplats för Anna Haag och guld i lagtävlingen tillsammans med Sofia Bleckur och Helene Söderlund.

/IFK Mora SK och Karina Östlund, IFK Mora IA

SM-guld till Andreas

ORIENTERING: Även skidorienterarna genomförde en SM-tävling under den gemensamma SM-veckan. Andreas Holmberg lyckades plocka hem guld i seniorklassen trots att han ännu bara är junior.

Tävlingen gick i skogarna runt skidstadion i Östersund och det var en jaktstart med prolog dagen innan. Andreas blev tvåa i prologen och gick ut 21 sekunder efter ledande Ulrik Nordberg. Ganska snabbt kom han ikapp och åkte förbi Ulrik och låg sedan i ledningen större delen av loppet. På slutet blev han dock ikappad av senioren Daniel Nordebo och det blev en stenhård spurtstrid där Andreas blev vinnare med två sekunders marginal.

Skidorienterings-SM visades för första gången i Vinterstudion och i SVT play. Åkarna kunde följas genom TV-kameror och via GPS på kartor.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Tre JVM-guld till Andreas



ORIENTERING: Det var länge ovisst med om resultatlistorna stämde eller inte på mästerskapstävlingarna i Ukraina i slutet av februari men till sist blev det klart. Det blev JVM-guld och inte bara ett eller två utan hela tre stycken. Andreas Holmberg vann både sprinten, medeldistansen och längdistansen. Därmed blev det stor-
slam med guld på alla individuella JVM-

distanserna. En fantastisk prestation av honom! Dessutom blev det brons i sprinten för Linus Rapp och ett brons för Hanna Eriksson på Ungdoms-EM.

Vid stafetterna blev det en bronsmedalj för damerna. I det laget åkte Magdalena Olsson den första sträckan. IFK Moras juniorkillar blev trea på men där får bara ett svenskt lag räknas och det blev det laget som vann.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Tre Moraåkare i världscupen

SKIDOR: I Nove Mesto (WC) hade IFK Mora tre deltagare på damsidan. Anna Haag var bästa moring på en 15:e plats, precis före

Sofia Bleckur som blev 17:e. Sofia har radat upp topp 20 placeringar när hon fått chansen i Världscupen. Helene Söderlund hade en något tyngre dag och blev 49:a. På söndagen tog Sofia och Anna en fjärde plats i stafetten. 50% av damlaget kom alltså från IFK Mora.

Vid Världscupen i Polen representerades IFK Mora av två tjejer på 10 km klassiskt. Anna Haag gjorde kanske ett av sina bättre resultat när hon blev 9:a och bästa svenska. För Sofia Bleckur så fortsätter hon rada upp placeringar bland de 20 första. Denna dag blev hon 16:e tjej och tog ytterligare värdefulla världscuppoäng.

/IFK Mora SK

7:e plats i JVM-stafetten för Svensson

SKIDOR: Det har varit tufft motstånd både bland konkurrenterna och om syret i årets JVM i Turkiet. För Daniel Svensson har det kanske inte riktigt gått som förväntat men på veckans avslutande distans, stafetten, blev det åtminstone en skapligt framskjuten placering.

Daniel fick gå ut på den tredje sträckan som 10:a. Daniel tappade en placering på sin fristilssträcka och hade totalt den 11:e bästa tiden. Vid det här laget var Sverige över 2 minuter efter täten. På den sista sträckan hämtade slutmannen upp en hel del och Sverige slutade på en sjunde plats.

/IFK Mora SK

Sofia satte färg på TjejVasan

SKIDOR: Sofia Bleckur började dra redan i starten och resten av åkarna hade svårt att hänga på förutom Susanne Nyström.

– Hon kom som en kanon i Oxberg och fick en liten lucka, men jag försökte lugnt arbeta mig ikapp, säger Nyström om Sofia Bleckurs offensiva åkning i början.

Nyström stakade sig genom de tre milen och Bleckur hade fäst-valla. Nyström försökte utnyttja sitt glid i nedförsbackarna medan Bleckur var den starkare uppför.

In på upploppet var det Sofia Bleckur som låg först i spåret, men uppe på krönet på den nya upploppsbron gick Susanne Nyström om och behöll sedan ledningen ända in i mål. Segermarginalen blev en sekund.

/Vasaloppet och Karina Östlund



IFK:are i UngdomsVasan

SKIDOR: Även ungdomarna fick en fin skiddag i spåret från Hemus till Mora och totalt tog sig 747 i mål. Från IFK Mora deltog strax över 40 st och som bäst blev det tre stycken femteplatser.

UngdomsVasan är uppdelad i fyra olika distanser utifrån åldersklass. Herrar och damer 9-10 år kör tre kilometer, åldersgruppen 11-12 år kör fem kilometer, 13-14 år sju kilometer och 15-16 år kör hela nio kilometer. UngdomsVasan föddes 2008 och har nu stigit från 366 deltagare första året till runt 750 deltagare de senaste åren.

Anna Haag som var hemma och vilade ut efter TjejVasan var vid målet och delade ut priser tillsammans med sambon Emil Jönsson. I resultatlistorna hittade jag 42 st från IFK Mora som tog sig i mål på årets UngdomsVasa. Bra gjort!

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Olsson tia på VC i Kvittfjell

ALPINT: Hans Olsson som har haft en tung säsong som fick avslutas för tidigt efter en vurma och ett brutet ben fick till det och blev tia i super-G i norska Kvittfjell. Det här blev hans bästa resultat på VC i vinter. Han var 1,39 efter segraren Kjetil Jansrud.

Suther bästa Moring i Vasaloppet

SKIDOR: Det blev blandade resultat i år på Vasaloppet för IFK Mora SK. Lars Suther gjorde en bra insats och blev 29:a. Han har tidigare varit 24:a 2010. Victor Gustafsson tog spurtpriset i Smågan och inkasserade 5000:-.

Årets Vasalopp blev det snabbaste någonsin när Jörgen Brink vann på 3:38:41. Det gick väldigt fort från början och moraåkarna hamnade i flera olika klungor. Med en gnutta flyt så hade IFK Mora fått än större framgångar. David Frisk åkte också bra och blev 37:a. Precis som året innan.

Bland IFK Moras damer var Helena Gezeliuss-Björkman bäst med en 50:e plats på tiden 5,20,25.

/IFK Mora SK

Personligt rekord för Sofia

SKIDOR: Sofia Bleckur gjorde återigen en mycket stabil insats i Världscupen i mitten av mars och satte nytt personligt rekord genom att bli 14:e dam på Holmenkollens tremil. Anna Haag gjorde också ett mycket bra lopp och blev 10:e dam, bara 10 sekunder efter Charlotte Kalla.

Sofia har varit kring topp 15 ett antal tävlingar i år och framstår mer och mer som den tredje bästa svenskan vi har på traditionella distanser. Anna Haag har inte slagit till med någon fullträff i år men hennes 10:e plats i Holmenkollen visar vilket stabil lägstänivå som Anna upprätthåller.

/IFK Mora SK

Augustsson vann Folksam Cup

SKIDOR: Nils Augustsson vann den första deltävlingen av Folksam Cup i Junselse. Folksam Cup är en tävling för de fem till sex bästa 15-16 åringarna från alla Sveriges olika landskap.

Tekniksprint är ett kort sprintlopp som innehåller en hel del tekniska moment. Nils Augustsson klarade av de tekniska momenten samtidigt som han åkte väldigt fort vilket resulterade i en seger med 0,3 sekunder före Viktor Thorn från Bohuslän-Dalsland.

Tävlingarna fortsatte sedan med Pursuit med prolog 2,5 km på förmiddagen och jaktstart på eftermiddagen. Där blev det en sjunde plats för Nils. I den avslutande långa stafetten åkte Nils den sista sträckan i Dalarnas lag 1 som kom på en fjärde plats.

När tävlingarna sedan summerades visade det sig att Dalarna varit så framgångsrika att de vann distriktskampen.

/Karina Östlund

Medaljer på junior-SM

ALPINT: Junior-SM för yngre juniorer avverkades uppe i Funäsdalen i mitten av mars. IFK Mora ställde upp med fyra deltagare och det blev två medaljer för Fredrik Bauer och en lagmedalj tillsammans med Axel Frost och Johannes Pettersson.

Vid Super-G fick Fredrik Bauer revansch för uråknigen i störtloppet och tog en seger med 40 hundra delar på den relativt korta banan. Även Axel Frost, 28:a och Johannes Pettersson, 31:a gjorde bra insatser, vilket resulterade i ett lagsilver endast 17 hundra delar från guld!

På storslalom blev Axel Frost bästa Moraåkare med en 24:e plats, efter ett bra andra åk. Fredrik Bauer låg 3:a efter första åket, 17 hundra delar från ledningen, men åkte ur tidigt i det andra åket.

Fredrik Bauer avslutade med att ta ett silver i slalomtävlingen, efter att ha varit i ledningen efter första åket. Växlande väderförhållanden mellan första och andra åket med sol, snöstorm och mycket blåst gjorde underlaget lite tufft i andra åket. Fredrik satsade ordentligt, men hade ett par rejäla missar och fick släppa segern ifrån sig.

/Sara Axelsson, IFK Mora AK

Guldhjälmen och Årebragden

ALPINT: När Guldhjälmen, årets största störtloppstävling för ungdomar, avgjordes i Duved blev det dubbelseger för IFK Mora.

I tjejklassen 14-15 år segrade Alexandra Bauer före Fanny Axelsson. Tjejerna är yngst i klassen, men visade ändå att de hänger med bra. De bägge var även snabbast vid träningen. Dagen innan avgjordes också Super-G tävlingen Årebragden där Fanny tog en andra plats.

/Sara Axelsson, IFK Mora AK

SM-brons till Jon Olsson

ALPINT: När SM-veckan inleddes med SM i Storslalom i Almåsa i slutet av mars tog Jon Olsson, IFK Mora brons. Dessutom blev det ett brons i lag tillsammans med Fredrik Bauer och Nick Djupsjö. Guldet gick till Östersund och silver till Borlänge.

Tyvärr tvingades arrangörerna i Åre tvingats ställa in störtloppet.

Tre USM-guld till Alexandra



ALPINT: IFK Mora representerades av fyra åkare vid alpina Ungdoms-SM uppe i Klövsjö och Vemdalen.

USM inleddes med två träningsdagar i störtlopp. Trots varmgrader lyckades arrangörerna med hjälp av saltning få till en mycket bra bana.

Hastigheterna var en bra bit över 100 km/h som mest. Alexandra åkte bra i båda träningsåken och blev därför utnämnd som en av favoriterna. Något som hon infriade med bravur genom att åka fortast av alla. Även IFK Moras Fanny Axelsson åkte bra och kom i mål på en 6:e plats efter att ha varit snabbast vid mellantiden.

Vid dag 2 blev det återigen guld till Alexandra Bauer när Super-G tävlingen avgjordes. Alexandra hade en miss i början på banan, men gjorde en mycket stark avslutning och vann med 1,71. Fanny Axelsson hade en större miss i början och var långt efter vid mellantiden, men åkte sedan upp sig till en 12:e plats. Alexandra ingick också i Dalalaget som tog guld och Joel i silverlaget.

Vid storslalomtävlingen sedan blev det ett tredje guld för Alexandra. Dessutom åkte Fanny Axelsson in på en fjärde plats efter att ha vunnit andra åket. Region 3 där Dalarna ingår tog även hem lagguldet.

USM avslutades med slalom i Vemdalen. Fanny Axelsson körde in på en 18:e plats i första åket och Alexandra Bauer tog sig in på en 22:a plats. I andra åket startade Alexandra tidigt eftersom man vänder på de 30 bästa och gjorde ett kanonåk och bästa tid i andra åket. Fanny som hade ett bra åk på gång körde tyvärr ur i nedre delen av banan. För Alexandras del innebar det att hon var med i det segrande laget och därmed tagit hem alla lagguld under veckan.

Tre JSM-medaljer till Andreas

ORIENTERING: Vid JSM-tävlingarna i skidorientering uppe i Boden blev det många medaljer för IFK Moras Andreas Holmberg. Ett silver och två guld på individuella tävlingarna och ett silver tillsammans med Jonatan Höjlin på stafetten. Dessutom blev det ett silver i tjejestafetten för Frida Persson och Frida Lövgren. Vid tävlingarna var det både world cup avslutning, SM, JSM, USM och publiktävlingar.

Dubbla SM-silver till Mora



SKIDOR: IFK Moras damer med Sofia Bleckur, Helene Söderlund och Anna Haag var de största favoriterna före start och hade chans att ta klubbens femte raka SM-guld i stafett.

En som satte stopp för det var framförallt Hanna Brodin i Åsarna IK som åkte ifrån alla på den andra sträckan och kunde växla en 17, 18 sekunder för Helene. Anna Haag fick då öppna hårt för att

komma ikapp och till slut hade hon tagit in alla sekunder på Emma Wikén, Åsarna. Anna försökte sedan köra ifrån Emma men hon vägrade släppa och väl på upploppet var Emma den med bäst spurt och tog guldet med minsta möjliga marginal. Det blev inget femte



raka guld men ett fantastiskt fint silver till klubben som aldrig missar medalj på stafetter.

Herrarnas lopp var väldigt öppet med ett tiotal lag som kunde vara med i fighten om medal-

jerna. IFK Moras lag 1 genom Joakim Engström var med in i täten på förstasträckan, under 10 sekunder efter Åsundas Emil Jönsson. På andrasträckan var lag 1 med Martin Johansson i allra högst grad med i den femmannaklunga som gått loss. Martin växlade i rygg på Anders Södergren på en tredjeplats. På sista sträckan gick Hudiksvall loss och junioren Daniel Svensson gjorde ett fantastisk taktisk bra lopp och kunde haka av sig några lag och ta ett väldigt överraskande och glädjefyllt silver. Starkt av hela laget och kanske den mest överraskande prestationen under hela dagen av Morakillarna.

/IFK Mora SK, foto: Bosse Thunberg

Två lagmedaljer på 30/50 km

SKIDOR: Sista stora tävlingen för året var det som gällde 1 april på långbergets skidstadion. I damklassen blev det stentufft för Anna Haag. Hon startade sist men kunde inte matcha hela vägen mot någon medalj utan slutade på en fin femte plats. Eva Svensson gjorde ett starkt lopp och blev 10:a. Ida Lindkvist blev 23:a vilket resulterade i IFK Mora damerna tog ett fint lagsilver.

I herrklassen hände det märkliga saker. Efter halva loppet var genomfört drog ett kraftigt snöoväder in över arenan och det kom några centimeter snö i spåret. Detta är bra nog tufft under en femmil men till råga på allt så var den vällan man körde med klister vilket gjorde att skidorna för åkarna gick väldigt tungt. Men det var lika för alla och IFK Moras herrar gjorde en bra laginsats. Martin Johansson var länge med i fighten om medaljerna men slutade på en grymt bra sjunde plats. Joakim Engström blev 18:e man efter en stark sistarunda och Lars Suther blev 19:e bara 2 sekunder efter sin klubbkamrat. Denna insats gjorde att herrarna tog ett lagbrons. Även denna medalj var nog ganska oväntad men ack så trevlig.

/IFK Mora SK

Pallplatser i Craft Orsa Cup

ALPINT: Det blev några pallplatser vid tävlingar under Craft Orsa Cup. Emma Frost tog silver på lördagens storslalom och klev överst på pallen vid söndagens Super-G. Emil Frost tog silver på samma disciplin. Fanny och Gustav kom direkt från USM till söndagens Super-G och resultatet blev en första resp femte placering. Tindra Engberg (D8-9) som är i starten av sin alpina karriär gjorde en bra insats i norrbacken och slutade på 22:a plats i storslalom och 20:e plats i Super-G. /Sara Axelsson, IFK Mora AK

ALPINT

Ungdoms-OS 14-22 januari

Super-G: 2. Fredrik Bauer
Superkombination: 6. Fredrik Bauer
Slalom: 11. Fredrik Bauer
Skicross kval (finalen inställd): 9. FROST Axel

YJSM 7-10 mars

STÖRTLOPP, D16-17: 57 FROST Emma, H16-17: 33 PETTERSSON Johannes, 39 FROST Axel
SUPER-G, D16-17: 52 FROST Emma, H 16-17: 1 BAUER Fredrik, 28 FROST Axel, 31 PETTERSSON Johannes SG H 16-17 SUPER-G LAGTÄVLING: 2 IFK Mora AK Lag1
STORSLALOM, D16-17: 56 FROST Emma, H16-17: 24 FROST Axel, 45 PETTERSSON Johannes
SLALOM, D16-17: 48 FROST Emma, H16-17: 2 BAUER Fredrik

SM storslalom

H 16: 3. Jon Olsson, 31. Fredrik Bauer, 55. Nick Djupsjö, D 16: 59. Linda Bengtsson

USM Björnrike, Klövsjö, Vemdalskalet 28-31/3

Störtlopp D 14-15: 1. Alexandra Bauer, 6. Fanny Axelsson, H 14-15: 44. Joel Selling, 56. Gustav Haga
Super-G D14-15: 1. Alexandra Bauer, 12. Fanny Axelsson, H 14-15: 23. Joel Selling, 71. Gustav Haga
Storslalom, D14-15: 1. Alexandra Bauer, 4. Fanny Axelsson, H 14-15: 61. Joel Selling
Slalom, D 14-15: 6. Alexandra Bauer, H 14-15: 43. Gustav Haga

Ski-cross

Deltävlingar i Svenska Cupen 2012

Järvsö 28 jan: 5) Alexander Lindquist, 7) Oskar Frost, 8) Axel Frost, 9) John Cristoferson
Järvsö 29 jan: 4) Alexander Lindquist, 7) Axel Frost, 9) John Cristoferson, 12) Oskar Frost
Funäsdalen 4 febr: 4) Alexander Lindquist, 13) Axel Frost, 15) Oskar Frost, 16) John Cristoferson
Funäsdalen 5 febr: 3) John Cristoferson, 8) Oskar Frost, 9) Axel Frost
Branäs 26 febr: 2) Alexander Lindquist, 6) John Cristoferson, 7) Oskar Frost, 8) Axel Frost
Lofsdalen 17 mars: 2) Alexander Lindquist, 4) Axel Frost, 6) Oskar Frost
Lofsdalen 18 mars: 5) Axel Frost, 6) Alexander Lindquist, 7) Oskar Frost
Åre 31 mars: 5) Alexander Lindquist, 12) Axel Frost, 14) Oskar Frost

Ungdoms OS, Innsbruck, Österrike

9) Axel Frost

Junior VM, Valmalenco, Italien

34) John Cristoferson

WC, St Johann, Österrike

12) Michael Forslund

X-Games, Aspen, USA

22) Michael Forslund

LÄNGDSKIDOR

Ungdoms-OS 17-19 januari

5 km klassiskt: 32. HALE Sarah
Sprint: Sarah Hale 3:a I kvartsfinalen

SM 25-29 januari

Skiathlon: D 21 15 km: 3) Sofia Bleckur, 7) Helene Söderlund, 8) Eva Svensson, 13) Hanna Seppas, H 21 30 km: 10) Lars Suther, 29) Anders Solin, 30) Joakim Engström, 38) Oscar Bergström

Teamsprint 26 jan: D 21-, 2) (Helene Söderlund, Eva Svensson)H 21-, 10) (Adam Johansson, Johan Edin), 14) (Mikael Sandgren, Viktor Gustafsson)
Distans: H 21-, 15 km: 10) Daniel Svensson, 16) Lars Suther, 17) Joakim Engström, 25) Anders Solin, 41) Markus Leijon, 42) Adam Johansson, 48) Victor Gustafsson, 57) Oscar Bergström, 64) Johan Edin, 65) Mikael Sandgren (Daniel Svensson 1:a i Herrar U23) D 21-, 10 km: 4) Anna Haag, 7) Sofia Bleckur, 8) Helene Söderlund, 11) Hanna Seppas, 22) Eva Svensson, 57) Moa Forsberg, (IFK Mora 1:a i lagtävlingen) Sprint, D 21: 8) Eva Svensson, 9) Anna Haag, 13) Sofia Bleckur, 14) Helene Söderlund 50) Hanna Seppas, H 21: 16) Lars Suther, 21) Johan Edin, 26) Joakim Engström, 27) Adam Johansson, 35) Anders Solin, 43) Andreas Holmberg, 55) Mikael Sandgren, 56) Victor Gustafsson, 74) Oscar Bergström

USM Lycksele.

7,5 km klassisk stil: 8) Nils Augustsson 43) Gabriel Højilind
Sprint: 18) Nils Augustsson 45) Gabriel Højilind

JVM 10 km herrar

43) SVENSSON Daniel

TJEJVASAN

2. Bleckur, Sofia 01:20:35, 5. Haag, Anna 01:22:47, 45. (5) Dahl, Julia D17-20 01:34:28, 56. (9) Gezelius-Björkman, Helena D35 01:36:08, 70. (41) Jansson, Johanna 01:39:09, 94. (10) Wik, Maria D35 01:41:11,

Vasaloppet

Herrklassen: 29. Suther, Lars H21 03:45:27
37. Frisk, David H21 03:48:18 64. Bergström, Oscar H21 03:54:32 65. Johansson, Martin H21 03:54:33 89. Solin, Anders H21 03:59:42 91. Sandgren, Mikael H21 04:00:05 98. Johansson, Adam H21 04:01:11 121. Strid, Thomas H45 04:03:50 176. Argårds, Mattias H21 04:09:56 178. Hansson, Tobias H21 04:10:16 201. Eriksson, Anders H35 04:12:36 280. Böhlmark, Anders H35 04:17:59 315. Jonasson, Niklas H35 04:20:13 336. Bratt, Martin H35 04:21:28 442. Böhlmark, Jonas H21 04:28:00
Damklassen: 50. Gezelius-Björkman, Helena D35 05:20:25 100. Gomersson, Moa D21 05:45:05

Folksam cup Junsele, 9-11 mars

H16, tekniksprint: 1 Nils Augustsson Dalarna
H16 Pursuit: 7 AUGUSTSSON Nils Dalarna
Stafett fri stil: 4. (OLSSON Moa, LUNDMARK Viktor, MARTINSSON Cajsa, AUGUSTSSON Nils)
Distriktskampen: 1 Dalarna

JSM Borås 7-11 mars

D17-18 5 km: 11) HALE Sarah, 24) JOHANSSON Angelica
D19-20 5 km: 22) DAHL Julia 41) RYLANDER Sofia
H17-18 10 km: 18) SUOMI-OLSSON Oskar
H19-20 10 km: 2) SVENSSON Daniel, 29) HOLMBERG Andreas, 57) FROST Erik, 3) IFK Mora SK Lag1
Sprint 8 mars
D17-18: 15) Quarter Final HALE Sarah, 21) Quarter Final BJÖRKLUND Emma, 26) Quarter Final JOHANSSON Angelica
D19-20: 22) Quarter Final DAHL Julia, 41) Qualification RYLANDER Sofia
H17-18: 28) Quarter Final SUOMI-OLSSON Oskar
H19-20: 5) Final A SVENSSON Daniel, 28) Quarter Final HOLMBERG Andreas, 62) Qualification FROST Erik
Skiathlon
D17-18: 16) JOHANSSON Angelica, 17) HALE Sarah

D19-20: 28) DAHL Julia, 31) RYLANDER Sofia
H17-18: 16) SUOMI-OLSSON Oskar
H19-20: 10) SVENSSON Daniel, 29) HOLMBERG Andreas, 46) FROST Erik, 2) IFK Mora SK Lag1
Stafett D17-20: 7) IFK Mora SK
Stafett H17-20: 5) IFK Mora SK

SM Långberget 31 mars-1 april

Stafett: D21: 2 (BLECKUR Sofia, SÖDERLUND Helene, HAAG Anna) H21: 2 (ENGSTRÖM Joakim, JOHANSSON Martin,SVENSSON Daniel)
SM 30 km D21: 5. HAAG Anna, 10. SVENSSON Eva, 23.LINDKVIST Ida 2. IFK Mora SK Lag1
Sm 50 km: 7. JOHANSSON Martin
18.ENGSTRÖM Joakim 19. SUTHER Lars IFK Mora 24.SOLIN Anders 27. ARGÅRDS Mattias 47. JOHANSSON Adam 3. IFK Mora SK Lag1

SKIDORIENTERING

SM Jaktstart 29 jan

D21, 8.0 km:1) 6) Magdalena Olsson, 18) Frida Lövgren, H21, 11.5 km:1) Andreas Holmberg, 6) Linus Rapp, 12) Carl Magnusson, 15) Erik Frost, 16) Jonatan Højilind, 20) Mattias Johansson

EM, JVM och Ungdoms-EM, Ukraina 23-26 feb

Medeldistans
M20: 1) HOLMBERG Andreas, 5) RAPP Linus
M21: 39) CSUCS Klaus 46) SCHONENBERGER Nils
W17: 4) ERIKSSON Hanna
W21: 11) OLSSON Magdalena
Sprint
Herrar EM: 42) CSUCS Klaus 65)
SCHONENBERGER Nils
Damer EM: 16) Magdalena Olsson, 14,18, 35) FENYVESI Laura
Herrar JVM: 1) Andreas Holmberg, 3) Linus Rapp
Flickor UEM: 3) ERIKSSON Hanna
EM, Damer stafett: 1) Finland, 2) Norge, 3) Sverige (Magdalena Olsson, Kajsa Richardsson, Josefine Engström).
Long distance, mass start
JVM, M20: 1) HOLMBERG Andreas 21) RAPP Linus
EM, M21: 46) SCHONENBERGER Nils
Ungdoms-EM W17: 5) ERIKSSON Hanna
EM, W21: 13 OLSSON Magdalena, 38) FENYVESI Laura

SM 21-25 mars

Sprint
D20E: 4) Frida Persson
D21: 4) Magdalena Olsson
H21: 12) Klaus Csucs
H20: 2) Andreas Holmberg
D18: 7) Frida Lövgren
H18: 6) Jonatan Højilind
JSM-Stafett
D20: 2 IFK Mora OK (Frida Persson, Frida Lövgren) H20: 2 IFK Mora OK (Jonatan Højilind, Andreas Holmberg)
Medeldistans
D21: 4) Magdalena Olsson 7) Cajsa Grape, 11) Laura Fenyvesi
H21: 9) Klaus Csucs
H20: 1) Andreas Holmberg
D18: 7) Frida Lövgren
H18: 5) Jonatan Højilind
Långdistans
D21: 4) Magdalena Olsson, 6) Cajsa Grape, 8) Laura Fenyvesi
H21: 11) Klaus Csucs
H20: 1) Andreas Holmberg, 6) Erik Frost, D18: 6) Frida Lövgren
H18: 6) Jonatan Højilind

Vårens /sommarens aktiviteter

Återkommande aktiviteter

Fräddrott

Måndagar	18-19	Grupp 9-12 år	Prästholmen
Onsdagar	18-19	Grupp 5-6 år och 7-8 år	Prästholmen
Onsdagar	17.45-19.15	Grupp 9-12 år	Prästholmen

Se mer info på www.ifkmora.se/fk. Fler träningsgrupper kommer att finnas under våren/sommaren.

Gymnastik, gruppträningar under maj månad

Måndagar	17.00	Nyborjartruppen och Simba-truppen	Noretskolan
Måndagar	19.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden
Torsdagar	19.00	Gymmik surprise	Morkarlbyhöjden
Söndagar	17.00	UT-yngre och UT-äldre	Noretskolan
Söndagar	18.00	Stationsgympa	Färnäs skola

Orientering

Tisdagar	ca 18.00	Teknikträning (ej 8+15 maj)	Se hemsidan
Torsdagar	ca 18.00	Tränings-OL (ej 10+17 maj)	Se hemsidan

Övriga aktiviteter:

FRIDROTT:

Onsdag 10 maj: Årsmöte kl. 18.00, Hemus skidstadion
Motioner inlämnas senast den 2 maj

FOTBOLL:

Måndag 14 maj: Årsmöte
Söndag 17/6 IFK dagen stora bolldagen på Vasaliden

ORIENTERING:

Torsdag 26 april: Årsmöte, klockan 19.30 i Hemus
9/6: KM-dag i Grönklitt, medel och sprint
21/6: Släntracet återuppstår



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Sommargympa 2012

Äntligen är sommaren snart här och vi fortsätter med vår populära sommagympa där nästan alla våra grupptränare finns med och kör sina gruppträningspass.

Boka in måndagar och torsdagar kl. 19-20 vecka 24-33.
Sommargympan är gratis!



IFK MORAS IDROTTSALLIANS



Inbjudan till årsmöte

Välkommen till IFK Mora Idrottsallians årsmöte
onsdagen den 23 maj 2012 kl. 19.00
Klubbrummet, Vasaloppets Hus.

- Eventuella motioner skall vara IFK Mora Idrottsallians styrelse tillhanda senast tre veckor före årsmötet.
- Prestationspriser för 2011 kommer att delas ut.
- IFK Moras klubbars verksamhetsberättelser lämnas till IFK Mora Idrottsallians kansli senast 14 maj 2012.

Vid eventuella frågor kontakta IFK Moras kansli.

Malin Höglund
IFK Mora Idrottsallians
0250-392 21
070554 36 55
malin.hoglund@ifkmora.se



IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB



Måndagar • 7 maj • 14 maj • 21 maj

Terrängserien 2012

PÖRKAR & FLICKOR, HERRAR & DAMER

2004-2006: 6-8 år
400m utan tid

2005-2004: 7-8 år
400m utan tid

2003-2002: 9-10 år
700m

2002-2000: 11-12 år
2x700m

1999-1998: 13-14 år
4x700m

1997-1996: 15-16 år
4x700m

1995-1994: 17 år & äldre
4x700m

Plats: Hemus (skidstadion)

Starttid: Första start kl 10:30

Ålder: 4-99 år

Avgift: 50,- för deltagande i alla tre deltagargrupper. Enkelt kontant betalande.

Anmälningar: Anmäl namn och ledare på deltagaren till fridrott@ifkmora.se före 2/5 eller anmäl på plats lördagen i Hemus mellan kl 17-19. Inomskrivningar hämtas vid starten och behålls av löparn till start deltagare och återlämnas då.

Priser: Medalj till alla deltagare efter alla deltaganden. Utställningspriser bland alla deltagare.

Info: Inghälssträskogs väg 392 20 (idag) fridrott@ifkmora.se





Vecka 26
Välkommen till
Nordea Friidrottsskola 2012



Alla som är mellan 6-12 år (född -00 till -06) är välkomna att prova på friidrott under vecka 26, 25-29 juni. Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in barn/ungdomarna efter ålder i olika grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar från vår klubb som alla själva har friidrottsbakgrund. Friidrottsskolan avslutas med en vanligtvis mycket uppskattad tävling, då alla får prova att tävla i några av friidrottens alla grenar. Alla deltagare får Nordea Friidrottsskolas fina t-shirt.

Datum: v 26, 25-29 juni
Tid: klockan 10.00-13.00
Plats: Prästholmens IP
Anmälan: senast 31 maj
Mejl: friidrott@ifkmora.se
Tele: 0250-392 20 FIKs kansli
Post: IFK Mora FIK, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora.
Vid anmälan ange: Namn, personnummer, adress, telenr till målsman dagtid + tröjstorlek.
Avgift senast 31 maj: 200 kr per barn. Betalning sker till IFK Mora FIK pg: 52 05 31-5 Ange namn på barnet betalningen avser.

Vad ska jag ha med mig varje dag?
Matsäck
Vattenflaska
Regnkläder
Glatt humör

För mer information, gå till www.ifkmora.se/fik. Där kommer mer info kontinuerligt att läggas ut fram till Nordea Friidrottsskola börjar.



www.ifkmora.se



LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA

I samarbete med Umbro och Intersport

När? Mellan den 18-29/6 (9 dagar)

Var? Vasaliden

Tider? 10.00-14.00

Mat? Egen matsäck medtages

Kostnad? 600:-, 1000:- (2 syskon), 1300:- (3 syskon)

På pg: 456 47 25-2

För vem? Tjejer och killar mellan 6 och 13 år

Anmälan? www.landslagetsfotbollsskola.se eller till Johan Hinders på mob.073-545 11 38

Först till kvarn....

OBS! Sista anmälningdag 7 maj.



LANDSLAGETS
FOTBOLLSSKOLA



www.ifkmora.se



Idrottschef

IFK Mora Idrottsallians med sex specialidrottsklubbar för alpint, friidrott, fotboll, gymnastik, orientering/skidorientering och längdskidor samt ägare av Vasaloppet söker Idrottschef.

Vi är redan mycket framgångsrika, men vi vill kompetensförstärka för att bli ännu bättre och bli ännu mer attraktiva.

Är du den vi söker för en ledande roll i vår organisation?

Gå in på vår hemsida www.ifkmora.se för närmare information om anställningen, om vår organisation, om hur du kan nå oss och hur du gör om du vill söka tjänsten.



www.ifkmora.se

Sökes: Medarbetare som vill sköta kontakten med 3 500 funktionärer.

Som funktionärsansvarig kommer du att arbeta i nära samarbete med Vasaloppets sportchef. Arbetsuppgifterna består till stor del av att hålla i dialogen med evenemangens 3 500 funktionärer och i samarbete med sportchefen genomföra ett trettiotal större funktionärsmöten varje år. Du ansvarar för dokumentation av dessa möten. Du kommer också att ansvara för framtagande av material, vidareutveckla funktionärsportalen på internet samt utveckla samarbetet med funktionärerna genom att exempelvis arrangera studieresor.

Vasaloppet söker en självgående och utåtriktad person som ser möjligheter i utmaningar och förändringar. Bred kunskap och erfarenhet från ideell klubbverksamhet, körkort och allmänna datakunskaper är ett krav. Kunskap om det lokala föreningslivet är en fördel.

Tjänsten är en tillsvidareanställning, 50 %, med placering i Mora. Tjänsten tillsätts snarast. Sista ansökningsdag 2012-05-10. Välkommen med din ansökan.

Kontaktperson:
Tommy Höglund, sportchef
Tfn 0250-392 30 eller 070-621 63 56


VASALOPPET
vasaloppet.se

Våra klubbstugor

Norra Garberg



Ett skid- och vandringsparadis, cirka två mil nordväst om Mora i en fäbod belägen 520 möh. Här finns fantastiska möjligheter för skidåkning och vandring i storslagen natur. Mycket snösäkert område!

Här ligger IFK Moras klubbstuga - en sport- och vildmarksstuga med stora logimöjligheter och här brukar ideella krafter dra upp skidspår varje vinter.



Hökberg

I den vackra fäboden i Hökberg har IFK Mora två stugor. Den ena kallas bystugan och den andra kallas för kontrollstugan, den är även en kontrollstation för Vasaloppet. Vasaloppsspåret passerar därför alldeles utanför fönstren på stugorna.

IFK Moras Fonder

Stöd våra fonder genom donationer eller använd fonderna för att hylla och hedra.

Ändamålet med fonderna är att samla in pengar för att med stipendier stimulera våra ungdomar, aktiva och ledare till fortsatt träning och utveckling. Stipendierna ska trygga IFK Moras framtida rekrytering samt ge våra duktiga ledare stimulans.

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK



Eldris

En av de nyast uppförda kontrollstugorna utefter Vasaloppsspåret! Stugan byggdes så sent som 2002 och är en genuint timrad byggnad. I stugan finns en stor samlingslokal med många bord och stolar. Den perfekta lokalen för barndopet, kalaset, festen och bröllopet etc.

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK Mora och Vasaloppet:	Gratis
Stugvärd (i tjänst):	Gratis
IFK medlem med familj:	200 kr
Skolor (klass med lärare/ledare):	500 kr
Externa föreningar:	500 kr
Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA:	500 kr
Företag, organisationer:	1000 kr

Stugorna bokas i receptionen Vasaloppets Hus: tfn 392 00

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

Minnesfond Utdelas till unga lovande friidrottare och/eller ungdomsledare inom friidrotten i Mora med omnejd.

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK:s fotboll.

Betalas in på postgiro: Pg 8 30 84-4

Kanslierna

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

För att komma in andra tider, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

IFK Mora Idrottsallians

Malin Höglund, kansliansvarig

Tfn: 0250-392 21

E-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Karina Östlund, webb, IFK Kamraten

Tfn: 0250-392 43

E-post: karina.ostlund@ifkmora.se

Ulrika Hugerth, ekonomiansvarig

Tfn 0250-392 28

E-post: ulrika.hugerth@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Gun-Britt Cristoferson

Tfn: 0250-392 42

E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson

Tfn: 0250-392 15

E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb

Ing-Mari Skogs

Tfn: 0250-392 20

E-post: friidrott@ifkmora.se

IFK Moras Gymnastikklubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Mora Orienteringsklubb

Thomas Eriksson

Tfn: 0250-392 13

E-post: orientering@ifkmora.se

IFK Mora Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

E-post: skidor@ifkmora.se

(skidklubbens kansli kommer under våren att finnas i receptionen vid skidstadion i Hemus)

www.ifkmora.se



eoc
2012
SWEDEN | FALUN/MORA/ORSA

EM i orientering
FALUN/MORA/ORSA
2012



På väg mot ny mästerskapssuccé

Linnea Gustafsson, Helena Jansson och Lena Eliasson tog guld, silver och brons i VM. I maj ska de upprepa bragden i EM-festen på hemmaplan i Dalarna.

Foto: SÖREN ANDERSSON

4-dagars växer till internationell fest

4-dagars under EM-tävlingarna i Dalarna blir en riktig internationell orienterarfest. Med ett par veckor kvar till sista anmälan 6 maj är löpare från Norge, Danmark, Finland, Frankrike, Italien och ett antal andra nationer anmälda. 4-dagars har ett maxtak på 5 000 deltagare och anmälningarna fortsätter strömma in.

Minister inviger

EM-tävlingarna i Dalarna 14-20 maj tilldrar sig intresse från många håll. Sveriges kultur- och idrottsminister Lena Adelsohn Liljeroth kommer till Skattungbyn 17 maj för att medverka vid invigningsceremonin.

TV sänder direkt

SVT gör en storsatsning under EM-tävlingarna i Dalarna. Tre av finalerna sänds direkt i svensk TV. Det är medeldistansen i Skattungbyn samt sprinten och stafetten i Falun. Även norsk och finsk TV kommer att hänga på sändningarna från Dalarna.

Vass arenaproduktion

EM-arrangörerna OK Kåre och IFK Mora gör en kraftfull satsning på arenaproduktion under finalpassen 17-20 maj. Huvudspeaker under mästerskapet blir välkände Per Forsberg.

EM i orientering 14-20 maj 2012

Måndag 14 maj	Arena Hökberg	Kval medeldistans
Tisdag 15 maj	Arena Hökberg	Kval långdistans
Onsdag 16 maj	Arena Lugnet	Kval sprint
Torsdag 17 maj	Arena Skattungbyn	Final medeldistans
Freitag 18 maj	Arena Skattungbyn	Final långdistans
Lördag 19 maj	Arena Lugnet	Final sprint
Söndag 20 maj	Arena Lugnet	Stafett

4-dagars/Publiktävling

Torsdag 17 maj	Arena Skattungbyn	Etapp 1	Långdistans
Freitag 18 maj	Arena Skattungbyn	Etapp 2	Medeldistans
Lördag 19 maj	Arena Lugnet	Etapp 3	Medeldistans
Söndag 20 maj	Arena Lugnet	Etapp 4	Förk medeldistans

EM i PreO

Freitag 18 maj	Falun	TempO
Lördag 19 maj	Falun	ETOC dag 1/Publiktävlingar
Söndag 20 maj	Falun	ETOC dag 2/Publiktävlingar

Följ nedräkningen mot EM2012

Senaste nytt om EM-tävlingarna hittar du på eoc2012.se och Twitter samt Facebook.

Organizers



Partners



eoc2012.se