



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2011, årgång 17

EM-medalj
på 100 km

Mytomspunna
Bjarnerrundan

Tillsammans ger vi
mer åt alla!



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? Kontakta då någon på kansliet för borttagning ur medlemsregistret. Var då medveten om att du inte heller längre får IFK Kamraten.



www.ifkmora.se

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

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

Bo Thunberg
IFK Moras Fotbollklubb
bosse.thunberg@gmail.com, 0250-188 21

Lisa Viklund
IFK Moras Friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Thomas Eriksson och 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
karina.ostlund@ifkmora.se, 0250-392 43
Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Jonas Buud Foto: Peter Fredricson

Innehåll IFK Kamraten nr 3, 2011

Nyheter	4
Alpint gymnasium	7
Ungdomens tiomila	7
Fotboll är roligt.....	8
Vasaloppsfesten på Boggberget	9
På äventyr till Kina	10
Vasaloppssnytt.....	11
Mytomspunna Bjarnerundan.....	12
Nya tjejer i Alliansens styrelse.....	13
Tillsammans ger vi mer åt alla	14
Den ideelle "Mora-Nisse"	15
Tredje bästa svenska lag Jukola.....	16
Guld i Veteran-VM i MTB-0	16
Nytt personbästa för Smedhs.....	16
Två guld i Veteran-VM	16
Framgång för Sundintjejerna i Världsongdomsspelen	16
Cupmästare i IF Nornas Sommarcup....	16
Framgångar i O-Ringen	16
Buud vann Swiss Alpine Marathon.....	17
VM-brons till Judith Wyder	17
Fyra och nia i VM.....	17
USM-silver till Sara Wadman.....	17
Jonas Buud - tredje raka EM-medaljen.	17
Hanna Seppas tvåa i världscupen	18
Jonas 8:a på Lidingöloppet.....	18
Stabil insats av dam- och herrlaget.....	18
Daniel tog SM-guld	18
Resultatbörsen	19
Äntligen fick "Ekan" krypa i kransen....	19
Annonser	20
Höstens/vinterns träningar.....	22
Nymärkt löprunda!.....	23
Våra klubbstugor.....	23



Kamrater, hänger vi med i Vasaloppets utveckling?

Jag växte upp i Mockfjärd och provade på många olika idrotter. Det gjorde att jag på ett naturligt sätt kom i kontakt med det ideella arbetet, att ställa upp och hjälpa till var en självklarhet. Det gjorde verksamheten möjlig, det var kul och det stärkte gemenskapen. När jag 10 år senare blev medlem i IFK Mora fick jag möjligheten att vara med och arrangera Vasaloppet, en imponerande upplevelse.

Vasaloppet är inte bara största inkomstkällan för IFK klubbarna, utan ett nav i hela regionen. Därför tycker jag att det är viktigt att vårda arrangemanget, dess funktionärer och att ständigt utveckla produkten Vasaloppet.

Vasaloppet har växt mycket de senaste åren på många sätt. Inte bara ökningen av åkare i vinterveckan, införandet av sommarveckan, utan allt i organisationen utökas och ställer givetvis många nya krav. Frågan är, hänger vi med på alla plan?

Vi kamrater i IFK engagerar oss och arrangerar precis som det står i föreningens stadgar att vi som delägare i Vasaloppet ska. Samtidigt bedriver vi våra egna verksamheter och arrangerar andra tävlingar som också måste utvecklas, för att de ska vara attraktiva att vara med på.

Det står även inskrivet i IFK:s stadgar att vi ska rekrytera och medverka med funktionärer i Vasaloppsarrangemangen. IFK:s medlemmar är alltså enormt viktiga för att kunna genomföra de olika loppen. Vi är inte bara många utan har i många avseenden viktig kompetens och erfarenhet att bidra med. Att arrangera klubbsspecifik verksamhet och arrangemang, tycker jag ändå är klubbarnas viktigaste uppgift. En stark kärnverksamhet på hemmaplan är grunden för att kunna rekrytera och med ideella krafter arrangera Vasaloppfesterna år efter år.

Som i alla grupper är det ett antal personer som tar på sig ett större ansvar, vi IFK:are är inget undantag. Ofta är det samma personer som har tunga poster i klubbverksamheten, Vasaloppsjobben och de egna arrangemangen. Att dessa orkar med och tycker att det är kul är jag övertygad om är avgörande för Vasaloppets framtid. De får inte överbelastas och tappa sugen, för då är vi ute på hal is. Att den populära CykelVasan fick en till dag nästa år tycker jag därför inte är enbart positivt. Även om arrangemanget går jättebra så blir det ännu en till dag att besätta med ideell kraft.

Nu kan det låta som om att jag är väldigt negativ, så är det inte alls. Jag vill bara inte att det ska bli som i ordspråket "Den som gapar efter mycket..." Jag vill att arrangemangen och föreningarna ska må bra även i framtiden. Därför får inte Vasaloppets viktigaste resurs överbelastas. Jag tycker därför att vi inte ska vara rädda för att om det krävs, samarbeta ännu mer med föreningar utanför IFK för att kunna genomföra arrangemangen.

Att Vasaloppet arvoderar vissa extratjänster i samband med arrangemangen är ett måste. Det är en svår avvägning mellan vad som ska arvoderas och vad som är ideellt. Jag antar att arvoderade jobb generellt är jobb som kräver mycket och många långa arbetsdagar eller kräver speciell kompetens. Min känsla är ändå att kritiken mot detta system växer eftersom det inte finns tydliga regler för vad som arvoderas, samt att dessa inte offentliggörs.

Även om det ideella arbetet i Vasaloppsarrangemangen är en kul tradition och viktigt för regionen, är ersättningen till klubbarna en av de största bidragande orsakerna till att medlemmarna ställer upp och jobbar flera pass. Jag förutsätter att vi i alla klubbar ser till Vasaloppsarrangemangens bästa och ser till att täcka upp med tillräckligt med folk på de uppgifter vi tar åt oss, och inte lockas till att bara försöka få de högst inkomstbringande jobben och trycka in så mycket arbete som möjligt där. En sådan situation tycker jag är negativ eftersom kamratandan och lusten till ideellt arbete påverkas och i förlängningen arrangemangens existens.

Just lusten är drivkraften i föreningslivet. Det är kraften bakom att utveckla och ta till vara på alla kreativa idéer ute i verksamheten, då måste orken och lusten att göra det finnas. Det ska vara med glädje och vilja vi håller på med våra olika idrotter, annars har vi snart inga medlemmar. Därför hoppas jag att vi IFK:are och Vasaloppsledningen har det här i bakhuvudet och jobbar för att ha en bra balans i dessa frågor.

/Björn Wrahme

Motions- och friskvårds-central i Hemus

ALLIANSEN: En projektgrupp inom IFK Mora har under några år arbetat med idéer på utvecklingsåtgärder vid Mora skidstadion i Hemus. En motions- och friskvårds-central och ändrade spårssystem m.m. Projektet har fått positiv respons från presidiet i Tekniska nämnden och kommer att gå vidare. Kommunen har haft representanter i projektgruppen. Idrottsalliansen har beslutat att satsa max. 4 miljoner kronor inkl. cirka 3 miljoner kronor som IFK Mora fått från Stiftelsen Vasaloppets Hus. Idrottsalliansen vill uppdraga till projektgruppen att arbeta vidare på att anpassa tidigare förslag till den fastlagda ekonomiska ramen plus vad en utredning om ytterligare medfinansieringsmöjligheter kan ge i utökad investeringsram.

Klubbstugan i Norra Garberg

ALLIANSEN: Vid vårens årsmöte lades en motion fram om förslag på avveckling av anläggningen i Norra Garberg. Motionen avslogs och Idrottsalliansens styrelse fick i uppdrag att till senast nästa årsmöte utreda denna fråga. I nuläget har Idrottsalliansen beslutat att projektet med servicebyggnaden avbryts och att ytterligare investeringar ej är aktuella. Dock ska de gå vidare med några förbättringar såsom att iordningställa grunden till servicebyggnaden, förbättra gårdsplanen, anslutning av storstugans avlopp till infiltrationsanläggning samt vissa markarbeten för att undvika spårdragning genom fäboden.

Ett nytt idrottsråd

ALLIANSEN: Projektet MISO (Mora Idrottens Samlings Organisation) har lagts ned och ersatts av ett idrottsråd i Mora. Idrottsrådets består av representanter från de fyra största föreningarna och från IFK Mora är Malin Gummås och Rolf Hammar med och som reserv finns Malin Höglund. Syfte med idrottsrådet är att få information från kommunen om vad som händer inom idrotten samt bolla idéer. Minnesanteckningarna kommer sedan att spridas vidare till klubbarna.

LONA-projektet (förstudie om upplevelse-/naturstig)

ALLIANSEN: Projektet avser en förstudie av naturstig i området Prästholmen-Hemus där IFK Mora Idrottsallians valt att vara med. Länsstyrelsen har beslutat att bevilja bidrag enligt den gemensamma ansökan som Mora kommun, IFK Mora IA och Skogsstyrelsen lämnat in och arbetet har påbörjats nu under hösten.

Idrottsskola

ALLIANSEN: Alla IFK Moras klubbar har visat intresse för att anordna idrottsskola med preliminär start under nästa höst. Idrottsskolan är tänkt att vara en eftermiddag i veckan under "fritidstid" och syftet är att barn och ungdomar ska ges möjlighet att prova på lite olika idrotter. Malin Höglund kommer under hösten och vintern att jobba vidare med projektet.

Ombyggnation och omflyttning i Vasaloppets Hus

ALLIANSEN: Behov finns av ytterligare arbetsplatser, bättre arbetsmiljö och bättre funktioner kopplat till Vasaloppets och IFK Moras verksamhetsutveckling. Vasaloppsföreningen har beslutat om särskild utredning och anlitat en arkitekt för att konkretisera ett förslag.

IA-styrelsens medlemmar har fått fokusområden

Vasaloppet "varumärket" IFK Mora och samverkan Sälens IF: Olle Andersson, Pär Stärner och Bernt Persson.

Ekonomi: Jenny Almén, Pär Stärner och Armi Niemi

Personal och organisation: Olle Andersson och Jenny Almén

Fastighetsfrågor: Malin Brandt Gummås och Kjell Kratz

Mark och planering: Anders Romson

IA:s roll i samhället: Anders Romson och Bo Thunberg

Idrotten (elit, barn o ungdom, motion, bredd):

hela styrelsen

Klubbtidning, hemsida, info, medlemsvård, funktionärer, ledare, utbildning: Bo Thunberg, Gunnel Söderberg med stöd från Malin Höglund och Karina Östlund

Förändringar i ekonomistyrningen

ALLIANSEN: Vasaloppet har föreslagit att större delen av nuvarande tjänsteköp inom ekonomin mellan Vasaloppet och IFK Mora Idrottsallians ska upphöra och det innebär att Idrottsalliansen måste anställa en egen ekonomihandläggare. Styrelsen arbetar just nu med att gå igenom ansökningarna.

Lekar på fotbollsskolan

FOTBOLL: Fotbollsskolan arrangerades som vanligt i somras kring midsommar. Här kommer ett utdrag från ett reportage i Moratidning:

Totalt var det hela 90 barn från fem år till och med 14 år som deltog vid sommarens fotbollsskola på Wasaliden.

Från halv tio på morgonen fram till klickan tre på eftermiddagen var det åtta fotbollsledare, aktiva i IFK Moras herr eller damlag, som ledde de olika åldersgrupperna.

Bollen dominerade i alla grupper utom i den minsta för fem och sexåringar.

- Där är vi glada om de vill sparka till bollen någon gång.

I den gruppen fick ledarna Martina Norling och Malin Schneider roa de små fotbollslirarna med mycket lekar.

- Under hökens vingar, Kinesiska muren, hinderbana och God morgon god kväll var några av dem.

Men framför allt var det den avslutande leken med vattenkrig som var den stora hitten.



Fotbollsskola på gång. Foto: Karina Östlund

Veteranturnering 2011

FOTBOLL: Lördag 30 juli 2011, Vasaliden
Strålände sommarlag, nästan för varmt.
Nio lag, närmare 100 spelare deltog.

Segrare: Färnäs, andra året i följd ! Äldsta lag: Vikapojkarna/Masen snitt 43.6

Äldste spelare: Per Sulin VP/Masen (bidrog stort till lagets snittålder...)

Bäste målskytt: Richard Kjellén, Färnäs 5 mål. Årets överraskning: Venjan

Domare: Torsten Helgemo , Stefan Ljudén , PerErik Andersson , bra turnering !

Final: Färnäs – Mora 0-0 full tid, 3-2 efter suddenstraff, avgörande straff , Rudolf Lundgård



IFK Moras veteranlag. Foto: Bosse Thunberg

Helene Söderlund har fått Stipendium Morakniv

SKIDOR/ORIENTERING: Mora of Sweden har i samband med sitt 120-årsjubileum beslutat att dela ut ett nytt stipendium som heter "Stipendium Morakniv". Det ska årligen delas ut till en "vass och skärpt" person för fortsatt utveckling inom sitt utövande. Den första mottagaren blev vår duktiga skidorienterare och längdåkare Helene Söderlund.



Helene är vass. Foto: Mora of Sweden

Ny ordförande i skidklubben

SKIDOR: Rolf Hammar valdes som ny ordförande på skidklubbens årsmöte. Så här säger han om sitt nya uppdrag:

– Ordföranderollen inom IFK Mora SK är en intressant utmaning. Jag ser fram mot att vi alla ska hjälpas åt att höja skidklubbens status. IFK Mora SK ska erbjuda alla sina medlemmar, från barn till motion, en meningsfull skidverksamhet med stor bredd och goda elitresultat.

Övriga i skidklubbens styrelse:

Vice ordf: Paul Eriksson

Sekr: Anna Wadman

Kassör: Mikael Eriksson

Andreas Härskog

Niklas Schedwin

Sara Nordahl

Suppl: Bengt Abrahamsson

Suppl: Ronny Eriksson

Suppl: Henrik Eriksson

Suppl: Karl Suther

Join the party med Zumba!



GYMNASTIK: Så stod jag där, förväntansfull, på mitt första zumbapass. Jag hade sett reklamen på tv, och tyckte att det såg spännande ut.

Musiken startade och vi körde igång. Rörde mig till rytmerna av bland annat salsa och reaggeton (latin hip-hop), skakade på rumpan och axlarna.

Det tog ca 15 minuter, sedan var jag såld. Det här var bland det roligaste jag någonsin gjort!

Nu, ett och ett halvt år senare, är jag själv lic. zumbainstruktör. Jag leder två pass i veckan, och det är SÅ ROLIGT!!!

Men vad är då Zumba?

Den skapades i mitten av 1990-talet av

colombianen Alberto "Beto" Perez. En dag när han skulle hålla ett aerobicspass hade han glömt att ta med sig musiken till lektionen. Han rafsade då ihop de skivor han hade i sin bil, traditionell latinsk salsa och merengue, och improviserade ihop ett pass med olika dansrörelser. Detta blev en succé, och deltagarna ville ha mer.

Zumba är en träningsmetod som kombinerar latinamerikansk musik, t ex salsa och samba, med internationell musik. Tillsammans med aerobicssteg bildar de en kombination som blir en dansworkout till härlig musik.

Ditch the workout – Join the party!!!

VÄLKOMMEN!

/Maria Ebemark

Uttagen till elitlägret

FOTBOLL: Det är tufft att slå sig in i dalarlaget i fotboll från de norra delarna av länet. I somras lyckades dock en tjej från IFK Mora med bedriften att ta plats i en 16-mannatrupp som fick åka till ett elitläger i Halmstad. Tjejen är Ellinor Bergling och är född 1996. I IFK Mora spelar hon i damlaget och hennes främsta styrkor är hennes skott och spelförståelse.



Ellinor Bergling. Foto: Bosse Thunberg

Sponsorträff med Alm

FOTBOLL: I augusti anordnade fotbollsklubben en föreläsning med AIK-tränaren Andreas Alm. I publiken fanns förutom IFK Moras egna fotbollsspelare, även sponsorer, representanter från Vasaloppet och IFK Mora Idrottsallians samt idrottsklubbarna Öna och Färnäs.

Andreas Alm ligger bakom boken "Se på spelet" som alla får som går första steget på tränarutbildningen.

Björn Bettner var mycket nöjd med föreläsningen som han tyckte gav nya dimensioner.

Helene Söderlund får elitidrottsstipendium

ORIENTERING: När Svenska Spels elitidrottsstipendium 2011-12 delas ut finns tre skidorienterare med bland stipendiaterna. En av dessa är IFK Moras Helene Söderlund. Stipendiet är på 40 000 kronor och delas ut till elitidrottare på landslagsnivå som studerar på minst halvfart på universitet. Stipendierna delas ut på Idrottsgalan den 16 januari.

Fakta om elitidrottsstipendiet 2011-2012: Totalt sökte 180 idrottare, inklusive 6 aktiva från Sveriges Olympiska Kommittés topp och talangprogram. Av de 58 stipendiaterna är 32 kvinnor och 26 män. De kommer från 29 olika specialidrottsförbund. 48 är individuella idrottare och 10 representerar lagidrotter.

Ägarmöte

ALLIANSEN: Den 25-26 november är det ägarmöte i Lindvallen, Sälen. Styrelsen för IFK Mora Idrottsallians deltar tillsammans med max tre personer från varje klubb.

På fredagen är det årsmöte för Vasaloppsföreningen Sälen-Mora och bolagsstämma för Vasaloppets Marknads AB.

Under lördagen när det är ägarmöte kommer följande att tas upp:

- Rapportering från årsmöte och bolagsstämma
- Information från IFK Mora och Sälens IF – klubbarnas verksamhet
- Hur hänger allt ihop – ägarklubbarna och Vasaloppet
- Ungdomsutbytet – Kinaresan
- Information om Vasaloppets olika projekt
- Våra klubbars ideella arbete i Vasaloppets arrangemang
- VM 2015 i Falun, lägesrapport

Gymnastikklubbens samarbete med Zorn

GYMNASTIK: Under flera år har gymnastikklubben och Zornsamlingarna haft ett samarbete under Hälsoveckan. Alla som kommer gympaklädda får gratis visning på Zornmuseet. Efter visningen är det gympa i en timma med IFK Moras Gymnastikklubb i Zorns kohage. Du som inte kunde delta i år under Hälsoveckan är välkomna till nästa år.

Mora är Sveriges femte bästa idrottskommun!

Från Peter Helanders blogg den 3 oktober:
- Jag är på ett idrottseminarium i Uppsala och får veta att Mora har återigen klättrat på listan över Sveriges främsta idrottskommuner! Mora är nu femma! Fantastiskt! Före oss på listan är Stockholm, Malmö, Göteborg och Solna. Mora får ett hederspris med motiveringen:

”För sitt konsekventa sätt att utveckla en söndagstävling för några tusen motionärer till ett evenemang som idag består av två veckors tävlande och motion för nästan 70 000 personer”

Vasaloppet är förstås den stora anledningen till att vi ligger så högt på listan men i motiveringen lyfts att Mora har en stark elitidrottskultur, både i lag och individuella idrotter; främst ishockey, innebandy och skidor. I förhållande till folkmängden, en stark mästerskapsvinnare!

Jag tycker att alla funktionärer, ledare och aktiva ska sträcka på sig. Ni är värda detta pris!

/Peter Helander

Nyförvärv till skidklubben

SKIDOR: Två nya seniorer och fem juniorer kommer att ta på sig IFK Moras skiddress denna vinter. Här kommer lite korta fakta om dem.

Emil Meijer

Tidigare klubb: Ryda SK

Meriter: 180 Vasaloppet

Mål med skidåkning: VM i Falun 2015.

Vinna Vasaloppet

Johan Edin

Tidigare klubb: Kovlands IF

Meriter: JVM och WC

Styrka som skidåkare: Sprint

Julia Dahl

Tidigare klubb: Sya Sk.

Styrka: Har ingen speciell favoritdistans men åker helst 5 km av något slag.

Mål med säsongen: att förbättra placeringarna från förra året.

Angelica Johansson

Tidigare klubb: korsnäs IF SK

Meriter: 5 usm sprint 2011,

Mål med säsongen: jag har inga riktiga mål resultatmässigt utan jag vill utvecklas och se att träningen ger resultat sen vore det ju roligt om det går bra på tävlingar också såklart!

Sarah Hale

Tidigare klubb: korsnäs IF SK

Meriter: 2:a på USM-sprinten

Mål med säsongen? Mina mål den här säsongen är att utvecklas inom båda discipliner och även åka bra på tävlingarna!

Måns Karlsson

Tidigare klubb: Filipstads SF

Meriter: har inte direkt några stora meriter inom längdskidor, har två sm-silver i draghund på barmark.

Mål med säsongen: försöka göra så bra resultat som möjligt på cuperna och JSM

Oskar Suomi-Olsson

Tidigare klubb: Storviks IF

Meriter: 1:a sprintstafett folksam cup, 3:a Ungdomsvasan, 15:e Usm, 13 folksam cup

Mål med säsongen: Komma bra till i Juni-cuperna.

Idrottsfrukost i Mora

Under hösten är det IFK Mora som arrangerar idrottsfrukostarna på FM Mattson Arena. Andra torsdagen i månaden kl. 07.30-08.30. Vi har valt att ha en föreläsare på varje frukost för att därmed höja statusen och locka flera att delta.

Idrottsfrukostarna vänder sig till alla idrottsföreningar i Mora som vill diskutera och få information. Frukosten är gratis.

På första idrottsfrukosten i september föreläste kommunstyrelsens ordförande Bengt-Åke Rehn och tekniska chefen Mikael Jaråker om vad som är på gång i kommunen. På den andra träffen kom Jimmy Birklin från Dalaidrotten och föreläste om antidoping. Till sin hjälp hade han Inger Rommedahl som berättade hur testerna gick till.

Fram till jul har vi följande föreläsare.

10 november: Olympic Day, Lisa Sundh från SOK

8 december: Idrott och ekonomi, Anders Hvittfeldt från Pwc

Att börja på alpint skidgymnasium

Efter bara några veckor på Malungs skidgymnasium känner jag mig redan hemma i tillvaron! Visst, det ska erkännas, att man inte alltid känner sig superpigg och sugen när väckarklockan ringer tidigt för ett intervallpass innan skolan. Men i tillägg till att det känns väldigt bra när passet är avslutat, så är det så grymt mycket mer motiverande och triggande när man tränar med flera andra roliga och seriösa skidåkare! Men bäst av allt är att man vet vad man har att längta till...



Svepande storslalombanor på hög höjd i Italien i slutet av augusti, inte helt fel!



Delar av gänget i Stelvio, Italien.

Under det första lägret fokuserade vi på storslalom och position på skidorna. Vi körde många friåk, dvs. inte i bana, och kompletterade även med vissa övningar som hjälper till att förbättra positionen. Det var verkligen ett riktigt kul och givande läger!

Nu, i september, drog vi ner igen för ett tvåveckorsläger. Denna gång med mer fokus även på slalom och super-G. Fler banåk på

tid blir det förmodligen också, men självfallet fortsätter vi att nöta position, då det är det viktigaste så här i början av säsongen!

Nu ser vi fram emot en bra höst med mycket skidåkning och fysträning, så att vi med samlade krafter kan göra en bra tävlingssäsong! Alla känns hungriga, så det är ett gott tecken!

/Fredrik Bauer, IFK Mora AK

Ungdomens 10 mila i Torrås

I år blev vi några färre som åkte söderut till Torrås/Sättila på Ungdomens 10mila. Ett HD12-lag och ett D18-lag och löpartruppen bestod av tjejer till 90%. Truppen hade även med två debutanter i stafettsammanhang, det var jättekul.

Vi kom ner till Torrås efter sju timmars resande och ett stopp i Sjötorps hamn för att äta lunch. På slutet gick resan på små krokiga vägar genom fina landskap. Tänk vad mycket fint man upptäcker på väg till orienteringstävlingar.

När vi skulle gå runt och kolla på växlingsfällor och kartplank med HD12-laget kom en rejäl störtskur och vi hade våra regnkläder ett par hundra meter bort. Vi sprang till sporthandlaren och köpte upp hela regnpoko-laget. Men efter detta klarade vi oss från ytterligare regn.

Först ut var HD12-laget. Sara E sprang första sträckan och gjorde det jättebra. På andra sträckan gjorde Elin Norlin en lika bra insats. På tredje sträckan gick debutanterna Isak Garfvé och Emelie Brudin ut. De var nog lite nervösa och ganska tysta innan

start men efter deras kanonlopp var båda uppspelta och de pratade för fullt. På sista sträckan gjorde Elin Lindroth ett superlopp och vi hade fått i mål laget och alla var godkända och nöjda :)



HD12-laget, fr v Isak Garfvé, Elin Norlin, Sara Eriksson, Elin Lindroth och Emelie Brudin.

02.15 ringde väckarklockan och det var dax att stiga upp och kolla på HD18 starten. Vi borstade av oss krypen i tältet och

linkade bort och kollade när de stora grabbarna jagade haren ut i den mörka skogen. Några gick och la sig igen medans Sara och Hanna åt frukost och började förbereda sig inför D18-stafetten.

Damstafetten startade 05.30. Sara gick bra till första kontrollen men sedan gjorde hon en snurr och kom in som 12:a på sträckan, 3:15 efter ledande Eksjö. Hanna fick till alla kontroller kanonbra men på väg till näst sista blev det en praktbom och hon växlade som 25:a. 3:e sträckan sprang Erika och Sofia utan bekymmer och de höll placeringen. På 4:e sträckan avancerade Frida P upp till 17:e plats och växlade ut Anna G på sista sträckan. I mål kom vi 26:a, ungefär som förra året. Det var Anna, Sofia och Fridas sista U10mila, nästa år är de för gamla och vi tackar dem så mycket för deras insatser.

Grabbar, vi saknade er i år men nästa år då har vi ett lag i HD18 också, eller hur? Ta och peppa varandra. Slutligen, jättetack till alla ungdomar/junisar och föräldrar!

/Text och Foto: Anna Wadman

Fotboll är roligt



Fotboll är roligt. Det tror jag alla som har varit på MT-cupen och tittat i sommar kan hålla med om.

Text o foto: Malin Schedvin, Åsa Yngvesson och Jennie Jones Nylén, Per-Erik Hansson

För två år sedan tyckte vi att det började bli dags för våra egna tjejer att introduceras i fotbollens fantastiska värld och självklart då i IFK Mora Fotbollsklubb eftersom det är där vi själva har varit aktiva större delen av vår fotbollskarriär. Men det fanns inga flicklag i IFK Mora, det fanns väldigt få ungdomslag överhuvudtaget. Vi bestämde oss för att göra något åt detta och satte ut en annons i Mora Tidning.

Säsongen 10-11 spelade vi inga matcher, vi tränade en gång i veckan och vi var cirka 6-15 spelare som var på träning regelbundet och vi hade superroligt. Vi tänkte att det måste finnas fler tjejer i våra döttrars ålder som vill spela fotboll och till säsongen 11-12 satte vi ut en annons till och det kom 40-45 tjejer i åldrarna 4-8 år som var sugna på att spela fotboll. Vi anmälde två lag till MT-Cupen och satte igång och tränade. Vi delade upp tjejerna i två lag 04-05 och 03-04 och fick tränarhjälp av två superduktiga tjejer Marika Hedh och Sandra Nasset.

Vi var yngst och mest oerfarna i MT-Cupen och det märktes. Vi fick storstryk. Men det bästa av allt var att ingen av tjejerna tyckte att det spelade någon roll. De hejade på varandra och kämpade lika mycket ändå. En liten tjej i det yngsta laget kom hem efter MT-cupen i Färnas, där vi fått storstryk alla matcher, och berättade för sin pappa att det var så himla roligt att de hade vunnit alla matcherna. Vilken inställning! Jublet när vi gjorde vårt första mål var underbart att höra och att få se utvecklingen hos alla tjejer under säsongen har varit helt fantastiskt.

Vi avslutade säsongen med fika och föräldramatch och jag tror att alla tjejer som var där sa att de ville komma tillbaka i vår och spela fotboll. Vem vet, vi kanske har några framtida fotbollsproffs bland våra tjejer.

Vi tränare vill framföra ett stort TACK för att vi har fått träna er i sommar och vi ses i vår!

Vasaloppsfesten på Boggberget

När vi planerade festen såg vi framför oss en fin försommardag och kväll med milsvidd utsikt tills solen gick ner strax före midnatt. Ni som var där fick uppleva något annat....

Text: Tommy Höglund Foto: Nina Fjätvall

Tack alla ni 700 som trotsade regnet och kom upp till Boggberget. Jag vill fortfarande hävda att det var viktigare att vi hade tur med vädret under våra arrangemangsveckor, vintern 2011 och nu senast cykelvasan 2011.

Nåja vi hade inte tur med vädret men vi som var där hade en trevlig eftermiddag och kväll.

Målsättningen med festen var ju att bjuda alla 3000 funktionärer på en trevlig dag med mat och underhållning. Enligt vad jag hört så blev festen lyckad!

Efterfrågan på att köpa lotter var så stor att vi efter att ha sålt varje lottring tog isär själva ringen och sålde de numrerade stumparna som egentligen är tänkt att användas för att dra vinstnummer. Även alla dessa tog slut.

Wood Pjucks skall ha en eloge för sitt tappra försök att få fart på dansen i rotundan. Eftersom de allra flesta sökte sig till puben där det var lite värme blev tyvärr dansgolvet ute väldigt tomt.

Det blev en härlig partystämning inne i puben när Billy Opel och Little Boo drog igång på kvällen. Vi var nog alla lite frusna efter att ha stått ute i regnet, så det var skönt att få upp värmen till tonerna från banden. Många blev återigen blöta, men denna gång av svett!

Förra gången som vasaloppet bjöd på fest på Boggberget var 1989. Då kom ca 1200 personer. Vi planerade att få med ännu fler denna gång, men så blev det inte.

Vi har förstått att det är väldigt många funktionärer från klubbar som inte hör till

IFK Mora och Sälens IF som inte uppfattar sig som vasaloppsfunktionärer.

Jag har pratat KAIS Innebandy som är en av våra större funktionärsklubbar vid sidan av IFK Mora och Sälens IF. Där upplever den enskilde innebandyspelaren att han eller hon jobbar åt KAIS och inte åt Vasaloppet.

Inom vasaloppet kommer vi att jobba aktivt på olika sätt för att ALLA funktionärer ska känna att de är vasaloppsfunktionärer. Vi ska bli bättre på att informera via funktionärssidan på webben. Vi ska jobba för att närvara på klubbarnas större samlingar med vasaloppsinformation.

Vi kommer inte att arrangera någon fest under nästa sommar men så snart vi hittat ett sätt att nå ut med inbjudan till alla som vi vill nå, då återkommer vi. Jag hoppas dock att det inte ska dröja 20 år tills nästa fest.

Tack alla ni som deltog som funktionärer, medhjälpare och inte minst ni som var våra gäster.





På äventyr till Kina

Med en fullpackad minibuss, fylld med förväntansfulla resenärer och en och annan nervös tanke i bagaget, gav vi oss av, en förmiddag i juli med destinationen Kina.

Text: Viktoria Stårner Foto: Johan Gunnars

En sista svensk måltid avnjöts på Ikea, sedvanliga köttbullar med tillhörande mellanmjölk, en måltid med kniv och gaffel. Kanske skulle vi andra, precis som den alltid så förberedda Olle Andersson, packat med plastgafflar vilket något vi senare insåg, efter diverse misslyckade försök till att äta soppa med pinnar.

Flygresan fortlöpte utan större missöden, många timmar och ännu flera skratt senare landade vi äntligen på kinesiskmark. Vi välkomnades av en värme som fick oss alla att

tappa andan, en värme vi sedermera kom att bli vår ständiga följeslagare.

Programmet i Beijing var maxat och vi hann besöka en hel massa fantastiska platser så som; himmelska fridens torg, den förbjudna staden, sommarpalatset, OS-stadion, inhemska marknader, en magnifik Kung - Fu föreställning och mycket mer.

Vår kinesiska guide berättade för oss på väg till Kinesiska muren att vill man bli en hjälte, ska man en gång ha gått på kinesiska muren. Klart vi vill bli hjältar tänkte vi alla innan vi öppnade dörrarna och pustade till när hettan slog emot oss. 40 graders kvav värme. Johan berättade att man inte ansträngt sig nog under ett träningspass om man inte svettades på underbenen. Två trappsteg på kinesiska muren och det forsa- de svett. Vi var och förblev hjältar, vi tog oss upp för de värsta stupen och kunde blicka ut över Kina.

Efter de händelserika dagarna i Beijing

var vi taggade på vidare transport till Changchun med höghastighetståg.

Vi anlände sju timmar senare till ett regnigt men ack så varmt, Changchun, transporterades i en minibuss till en plats där samtliga värdfamiljer stod uppradade, redo att snabbare än vi kunde ana, hitta rätt svensk. Allting gick oerhört snabbt och utan att hinna säga hejdå satt vi i olika kinesiska bilar, på väg till olika destinationer med våra nya värdfamiljer.

Morgonen efter det snabba uppbrottet mötte vi varandras blickar med samma förvirrade uttryck. Vi fick ventilera erfarenheter och tankar runt det senaste dygnet, hur många hade riktig toalett? Vem sov på en riskudde? Hade vi fått någon mat? Hur var värdfamiljen? Och så vidare.

Arrangemanget i Changchun var helt fantastiskt, välplanerat och fyllt med sevärdheter och utflykter.

Inte nog med den imponerande kines-

siska historian vi fick ta del av på diverse museum. En solig dag spenderade vi i Jinyuetan park, en drygt 15 km lång vandring stod på programmet, trevligt tyckte vi svenskar och tog genast täten.

Programmet erbjöd även besök på nöjesparker, en skulpturpark, djurpark och en bilfabrik, vilket är bara några av alla de arrangemang som vi fick uppleva. Men kanske mest spektakulärt av allt är all den mat som vi serverats, hur kineserna utan problem knaprade i sig kycklingfötter med tillhörande ris, eller hur trötta vi alla var på den kinesiska specialiteten "hot Pot" efter att ha blivit serverade det en handfull mid-dagar.

Efter ett dussin dagar i Kina var vi alla nöjda att få komma hem till Sverige, till en

mjuk säng, lagom temperatur och till svensk mat. Vi bär med oss minnena, våra fantas-tiska värdfamiljer med deras outtömliga generositet och ödmjukhet, alla upplevelser och nya erfarenheter vi berikats med.

Jag vill, å alla som var med på denna resas vägnar, tacka Vasaloppet och IFK Mora för att detta har varit genomförbart, vi är så tacksamma att vi fått vara med på detta äventyr med allt vad det innebar. Tack!

Bildtexter: Tv Gruppen från Mora-Sälen sam-lade vid besök på den Kinesiska muren. Från vänster; Isabelle Jansson, Ingemar Simonsson, Felicia Ahlbin, Olle Andersson, Matilda Melin, Tim Shorter, Viktoria Stårner, och Ingrid Ander-sson. Th Johan Gunnars, Viktora Stårner och Matilda Melin utanför OS- Stadion i Bei-jing, även kallad "the birdnest" - fågelboet.



NYHETER FRÅN Vasaloppet



CykelVasan får höga betyg i ny undersökning

Undersökningsföretaget Rubin Research har på uppdrag av Vasaloppets genomfört en deltagarundersökning där syftet var att mäta vad deltagarna i CykelVasan 2011 tyckte om evenemanget. Liknande under-sökningar gör Rubin Research även i sam-band med andra stora evenemang och de kan därför i sin analys fastslå att "CykelVa-san levererar en upplevelse till sin målgrupp som tydligt överträffar genomsnittet för stora evenemang i Sverige".

Svaren från de 812 respondenterna i årets undersökning visar att CykelVasan på kort tid tydligt har etablerat sig som ett eget eve-nemang med en egen identitet och en egen målgrupp och kopplingen till Vasaloppets vintervecka är inte lika viktig som den kan-ske var de första åren.

I analysrapporten från undersökningen konstaterar man att: "CykelVasan 2011 le-vererar en oerhört stark upplevelse till delta-garna och evenemanget utvecklas år för år. Det framstår tydligt att evenemanget bred-dats från att i viss utsträckning ha varit ett evenemang för inbitna MTB-cyklister det

första året till att numera vara ett evene-mang som attraherar såväl topp som bredd i större utsträckning."

CykelVasan som upplevelse

CykelVasan får väldigt höga betyg avseende upplevelseparametrarna totala helhetsin-trycket (4,8 på en femgradig skala), käns-lomässig upplevelse (4,6), sportsliga upple-velsen (4,6) och stämning & atmosfär (4,5). Även kvalitets-parametrarna arrangemang & organisation (4,7) och sportslig kvalitet (4,5) får lika höga betyg.

– Att vi får så här mycket beröm är enormt roligt för oss som arrangörer och alla funk-tionärer som gör detta möjligt. Det stärker oss i att vi arbetar åt rätt håll och levererar

något som ger deltagarna ett så positivt hel-hetsintryck av CykelVasan, säger Vasalop-pets VD Jonas Bauer.

I de delar där evenemanget kan jämföra sig med Rubin Researchs databas med andra liknande stora svenska arrangemang, är det tydligt att CykelVasan med bred marginal överträffar index. De delar där CykelVasan är starkast i jämförelse med andra evene-mang är just det totala helhetsintrycket, ar-rangemanget och organisationen.

– Det ska vara Vasaloppets kvalitet i allt vi gör och nu, efter tre år, börjar vi nå dit vi vill. Inte minst tack vare alla våra funk-tionärer som även sommartid bjuder på det där så viktiga lilla extra till deltagarna, säger Jonas Bauer.

Statistik CykelVasan 2011

Lopp	Antal anmälda	Antal startande	Antal i mål
CykelVasan 90 km Motion	5294	4864	4760
CykelVasan 90 km Tävlning	734	691	657
CykelVasan 45 km	1131	988	981
CykelVasan 30km	715	644	640
Totalt	7.874	7.187	7.038



Mytomspunna Bjarnerundan

En ung Lennart Olsson hade egentligen planer att söka jobb på en travbana. Men han blev kvar i Mora. Det skall många vara tacksamma för. För det är Lennart som i mitten av 50-talet skapade den så kallade Bjarnerundan, en 33 kilometer lång och tung träningsrunda som blivit en klassiker. Ja, näst intill mytomspunnen.

Text: Stellan Kvärre Foto: Annlouise Gustafsson och Rolf Hammar

Bjarnerundan - en bana som inte bara Morälöpare utan även flera landslags plågat sig igenom. En bana som två av Moras både främsta skidåkare och friidrottare Bjarne Andersson och Karl-Åke Asph sprang i ... damstövlar.

Falun har sin Mördarbacke, Lidingöloppet sin fruktade Abborrbacke, i Vålådalen finns Gunder Hägg-spåret och i Mora alltså Bjarnerundan.

Med start vid Hemus skidstadion och en bana som bland annat präglas av en lång stigning upp till Rostbergs fåbod. Därefter väntade bland annat de långa myrstråken.

–Jag uppskattar att 60 procent av banan upptas av myrar, säger Lennart Olsson. Det gäller att ha krafter kvar på slutet och att inte satsa för hårt från början. Inte jäkta. Jag borde ju veta som skapat banan. Men det hände en gång att jag tog slut och i ren

trötthet blev sittande på en myr och äta bär som jag hittade. Då hade jag tre-fyra kilometer hem.

Lennart Olsson blev fyra gånger svensk mästare i skidornas stafett, var som bäst fyra i Vasaloppet efter de tre giganterna Sixten Jernberg, Janne Stefansson och Assar Rönnlund. Han var landslagstränare i Schweiz och Frankrike, ja även i Sverige. Han lyfte landslaget i Schweiz till anmärkningsvärt stora framgångar. Det var också Lennart som lärde skidfolket härhemma betydelsen av träning på hög höjd.

Det märkliga är att han efter skolåren inte rörde ett par skidor i sju år. Han ägde inga. Men intresset vaknade under militärtjänsten och plötsliga framgångar. Han upptäckte att han kunde mäta sig bra med landets bästa juniorer.

–Tyvärr var det just då dåligt ställt med

skidåkning i Mora. Ja, det var nästan nollställt, det var knappt vi fick medel till att resa på tävlingar. Det var fotbollen det skulle satsas på.

Hur kom du på det som skulle bli Bjarnerundan?

– Jag var ute och jagade i skogarna och jag jobbade för lantmäteriet. Jag visste var det fanns lämpliga stigar för en bra bana.

Lennart tror han betraktades som en kuf när han drog iväg mot väglöst land, på gamla fåbodstigar och gamla timmervägar för att plåga sig uppför långa stigningar och blöta myrar. Något roligare måste det ju finnas att göra.

Dessbättre hade Lennart fått en sparringpartner i skogarna. Bjarne Andersson hade anlänt till Mora. Ingen som träffat Bjarne Andersson kommer någonsin att glömma honom. Här fanns det energi för en hel bygd.

– Vi blev goda vänner och vi tränade tillsammans. Det var inte lätt att hänga med Bjarne men han tog i så hårt att han liksom sjönk ned på myrarna, jag kunde liksom glida ovanpå. Det var min chans att hänga med, skrattar Lennart.

Känns det inte orättvist att rundan blivit uppkallad efter Bjarne och inte efter dig?

– Nej, inte alls. Bjarne var ett så ledande namn i klubben. Och en stark pådrivare.

Dessutom var Bjarne Andersson i högsta grad inblandad då han tillsammans med Lennart röjde upp och mätte upp banan med 50-meters måttband. Den exakta längden uppmättes då till 31.700 meter. Den har i efterhand med GPS och med Anna Mattson-Svenssons försorg mätts upp till 33 kilometer.

Bjarne Andersson var inte bara en god skidlöpare med seger i Svenska Skidspele, svensk mästare ett par gånger, dubbel Vasaloppstvåa och inte minst silverman vid OS-stafetten 1968 i Grenoble. Han var också en bra löpare, både i terräng och bana. Många minns Finnkampen och 10.000 meter då han var ende svensk som hängde på de tre bortflyende finländarna.

Men i Bjarnerundan hade han fått sin jämlike, ja till och med stundtals sin överman i Karl-Åke Asph. Dubbel Vasaloppsegraren Lars-Arne Bölling berättade i IFK Moras jubileumsbok ”De första 100 åren”:

– Det var en tuff träning när vi varje lördag sprang rundan, Bjarne och jag. Det var mycket blött på myrarna och det var hård terräng. Den har säkert varit till stor nytta inför mina Vasaloppsegrar. Men så fort Karl-Åke Asph var med på rundan, då höjdes tempot. Då var det inte lätt att hänga med Bjarne och Karl-Åke. Belöningen kom efteråt då Bjarne fru Ania bjöd på te och mackor.

Karl-Åke Asph som är Moras senaste



olympiske guldmedaljör med sitt stafettguld vid OS i Seefeld 1964 är mycket tacksam för Bjarnerundans tillkomst.

– Den hade aldrig funnits utan Lennart Olssons arbete. Jag tror att all träning i Bjarnerundan bidrog starkt till att jag vann ett blött Lidingöloppet 1967 (före så starka namn som OS-nian på 10.000 meter Nedo Farcic och Chris Wade). Liksom att jag på blöta banor vid SM i Västerås var nära att vinna 5000 meter, men strax före mål blev upphunnen av Bengt BP Persson.

Stämmer det att du (och Bjarne Andersson) sprang Bjarnerundan i damstövlar?

– Ja, vi sprang i damstövlar som vi kapat klacken på. De såg ut som skor och som var gjutna på foten. Det hade varit för tungt att springa i herrstövlar.

Rolf Hammar fanns förstås med på Bjar-

nerundorna.

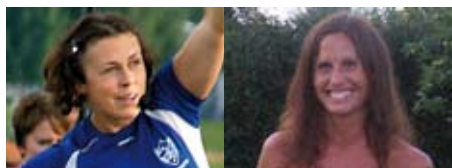
– Jag minns att Bjarne alltid hade med sig en plastpåse med socker som han delade med sig efter spåret. Bitsocker och vatten var det som gällde.

Hammar vill också påpeka att underhållet av Bjarnerundan sköts av ideella människor från skidgymnasiet och IFK Mora.

Lennart var säkert stolt när han i början av september fick berätta hur den berömda rundan uppstod. Han fick göra det inför ett 70-tal skidåkare, friidrottare och orienterare som testade banan.

Han kanske berättade för ungdomarna att så många idrottare kämpat i de här spåren, att hans landslag från Schweiz tyckte att det i Mora rentav var bättre träningsmiljö än vad de hade hemmavid. Och det är ett högt betyg.

Två nya tjejer i Idrottsalliansens styrelse



ALLIANSEN: Malin Brandt Gummås och Jenny Almén heter två nya ledamöter i Idrottsalliansens styrelse. Malin är vald som sekreterare och kommer även att jobba med fastighetsfrågor. Jenny är vald som kassör och kommer därför att vara ekonomiansvarig. Här i Kamraten berättar de lite om sig själva.

Malin:

”Jag har ända sedan sju års ålder varit engagerad i IFK Mora. Det började med längdskidträning på vintern och friidrott på sommaren. Jag var även med på någon fotbollsskola som

barn men jag konstaterade rätt fort att jag var bra på att springa men det var helt omöjligt att få bollen att hänga med dit den skulle. Orientering testades också på i unga år men även där gick benen snabbare än kartan som inte alls hängde med.

Nu för tiden är jag engagerad i gymnastikklubben som gympaledare samt friidrotts tränare för en barngrupp på sommarhalvåret. Under vinterhalvåret är hela familjen med och åker slalom samt hjälper till i Gopshusbacken.

Att få vara med i IA-styrelsen känns intressant och spännande. Det är mycket saker på gång och jag tycker att det är roligt att få vara delaktig i allt som händer.”

Jenny:

”Jag är en tjej från västgötsläppen som fann

kärleken och flyttade till Mora 2008. Har sedan barnsben varit engagerad inom idrotten, då främst inom fotboll och friidrott där jag själv tävlat aktivt. Friidrotten var en stor del av mitt liv fram tills jag var 18 år, men då tog fotbollen överhand. Har spelat division 2 fotboll i Råda BK utanför Lidköping fram till 2007, då jag lade skorna på hyllan. Sedan jag flyttade till Mora har jag börjat lära mig att åka längdskidor, och har på några år blivit en hyfsad längdskidsmotionär som åker något eller några av loppen varje år under vasaloppsveckan.

Det är en stor ära att ha blivit invald som ekonomiansvarig i en sådan anrik organisation som IFK Mora Idrottsallians. Det är många spännande projekt på gång, och det känns roligt att få vara en del av det och försöka bidra med det jag kan.”

Tillsammans ger vi mer åt alla

Att vi lyckas behålla våra duktiga ideella funktionärer och att rekrytera nya är jätteviktigt för våra klubbars verksamhet. Vi behöver även massor med folk som vill jobba ideellt med våra stora Vasaloppsarrangemang. Hur bör vi göra? Vad ska vi tänka på? Jag har frågat Rolf Hammar som har många tankar och idéer kring det här ämnet.

Text: Karina Östlund

Rolf som jobbat med Vasaloppet och andra arrangemang i många år inser hur viktigt det är med idealiteten och han har säkerligen varit den viktigaste kuggen i uppbyggandet av Vasaloppet stora funktionärsstaber. Han har också funderat en hel del kring det här och haft föreläsningar inom ämnet.

Om vi börjar med begreppet "ideellt arbete" så står det i ordboken att det betyder "osjälviskt, självuppoftande, icke kommersiellt arbete".

Rolf berättar att under 1800-talet och större delen av 1900-talet var idealiteten stor i samhället. Sedan berodde det på vilken ideologi man hade i idealiteten. Det kunde vara religion, nykterhet eller idrott osv.

Sedan i början av 1990-talet fick idealiteten sig en knäck. Då kom professionalismen och varumärkestänket in i bilden. Folk började då fråga sig "varför ska jag ställa upp ideellt när en del tjänar pengar?" Och "ska då jag som ideell människa bidra till det här?"

Karin Mattsson, RF:s ordförande, sa en gång: "Svåraste uppgiften för en organisation är att värna sin tradition och sitt ursprung och samtidigt utveckla nya idéer och möta morgondagens krav och utmaningar."

Även Sören Gyll, fd chef hos Volvo, har gjort ett uttalande kring det här: "Att förena kommersiell verksamhet och idealitet är bland det svåraste som finns." Han sa också att när man jobbar som ledare måste man inse skillnaderna mellan att vara chef för ett företag och ledare för ideella krafter. Som



Ofta är det några få personer som får dra stora lass... På bild Christer Allerhed och Anders Johansson. Foto: Anders Öberg.

chef kan man beordra sina anställda, som ideell ledare måste man "lirka lite".

Hur behåller man då ideella krafter i dagens samhälle och hur rekryterar man nya? Rolf visar en artikel skriven av sociologen Lars Erik Olsson. Där står det att 50 procent av Sveriges befolkning inte gör något ideellt arbete alls. Det står också, att det är när man har som minst tid, som man gör mest ideellt arbete dvs när man är 30-44 år och har barn, arbete och villa. Rolf menar att det därför måste finnas en stor outnyttjad potential. Men då måste vi söka utanför vår egen hage istället för att tillfråga de som vi brukar, av gammal vana. De yngre tycker han borde få fler chanser och som ganska nybliven pensionär har han insett att i den gruppen finns många resurser.

Rolf har också några punkter som han föreslår att vi ska tänka på när vi rekryterar nya ledare och funktionärer i framtiden:

- Lyft fram den ideella ledarens betydelse
- När en ny ledare tillfrågas, fråga på "rätt sätt". Ofta kan en ny oerfaren person känna att man måste vara "svensk mästare" för att passa in
- Skapa en känsla av att det är ett privilegium att representera just "din förening"
- Bjud in er själva och presentera föreningens verksamhet hos de olika pensionärsorganisationerna
- Bjud in er själva till skolan och informera om föreningskunskap och er förening
- Tipsa media att presentera föreningens verksamhet och göra reportage om yngre och äldre funktionärer

- Gör föreningen mindre sårbar genom att sprida de arbetsuppgifter som finns på flera
- När yngre ledare kommer in i klubben, ta till vara alla nya tankar och idéer. Låt inte gamla rutiner bli de som styr.

När vi ska rekrytera eller försöka behålla duktiga ideella funktionärer är det bra att tänka på vad som motiverar. Rolf visar resultatet av en undersökning kring ideella Vasaloppsfunktionärens motivation.

1. Gemenskap och glädje
2. Stolthet
3. Ansvar och engagemang
4. Egenvärde
5. Ekonomisk ersättning till egen klubb
6. Tradition

Gemenskap och glädje rankades högst. Känns logiskt. Människan är ju ett socialt flockdjur och vill tillhöra en grupp och känna gemenskap med andra. Att känna glädje är ju också ganska självklart, kan personligen känna att det ibland glöms bort när det ska vara alltför proffsigt och seriöst. Först på femte plats kommer överraskande motivationen "ekonomisk ersättning till egen klubb".

Rolf vill också lyfta fram tre nyckelord som han tycker en ledare ska tänka på gentemot sina ideella funktionärer: lyhördhet, ödmjukhet och närvaro. En lyhörd ledare lyssnar av samhällsbilden kring en förening eller ett arrangemang. Är den negativ eller positiv? Går det bra för en klubb är det lättare att få tag på funktionärer. Med ödmjukhet menar han att ledaren ska vara ödmjuk till de människor som ger sin tid till föreningen. Ledaren ska också se till så att andra känner att de får plats. Med närvaro, slutligen, menar han att ledaren ska finnas med mycket ute på fältet och ha kunskap om alla delar i organisationen. Att ge respons är också viktigt.

Ja, framtidens föreningar och organisationer står inför en del nya utmaningar med arbetet att rekrytera och behålla duktiga ideella funktionärer. Rolf anser att rätt ledare är viktigt i framtiden. Ledare som är bra på att "prata med funktionärer på funktionärens vis", som ser funktionärerna som viktiga och som rekryterar i "andra hagar". Framgång är ingen slump. Det handlar om ständiga förbättringar och mer radikal förnyelse med jämna mellanrum, avslutar Rolf.

Den ideelle "Mora-Nisse"

- och livet efter den aktiva tiden som skidåkare

De flesta från barn till vuxna här i Sverige har hört talas om "Mora-Nisse" och många känner också till hans meriter som skidåkare under 1940- och början av 50-talet.

Text: Hans Eriksson, Rolf Hammar och Anders Romson

Hans nio Vasaloppssegrar är sannolikt mest kända men utöver dessa vann han 17 individuella SM-segrar, OS-guld på OS-femmilen i S: t Moritz 1948 och tre segrar i Holmenkollen bland alla övriga skidsegrar.

Men vad många inte känner till är hans ideella arbete för skididrotten efter det att den aktiva karriären avslutades 1953.

Hans insatser för Vasaloppet, IFK Mora och hembygden i övrigt har varit ovärderliga för varumärket Mora. Nyligen utförda mätningar av vad som svenskar tänker på när man hör namnet Mora visar på att "Mora-Nisse" ligger i topp.

Det är denna sida av "Mora-Nisse" som ideell ledare och "marknadsförare" av Mora efter den aktiva tiden som vi vill belysa och bekantgöra i denna artikel.

Nisse växte upp och verkade i en tid då ideell kultur var starkt rådande i samhälls- och föreningslivet och han kom att använda sina erfarenheter från den aktiva tiden och sitt grundmurade varumärke "Mora-Nisse" för att hjälpa skididrotten i Sverige, IFK Mora och Vasaloppet under drygt 30-talet år efter sin aktiva karriär som skidåkare.

Nisses (Gard Nils) trygga "Åstnåsdialekt" vid intervjuer i dåtidens radioreferat utstrålade den människa och personlighet som under alla år varit Nisses signum. Många ungdomar lyssnade på referaten och fick Nisse som idol och ledstjärna för sin egen idrottssatsning.

Ett typexempel på Nisses idealitet redan som aktiv skidåkare är det pris på 1000 kr för bästa idrottsprestation i Svealand (den s.k. Libopokalen) som han tilldelades 1945.

Han skänkte priset till IFK Mora som grundplåt till Lådestugan, den klubbstuga

i Låde som 1948 blev samlingspunkt för främst klubbens orienterare. Tilläggas bör att donationen i dagens penningvärde motsvarar ca 20 000 kr.

1953 utkom Nisses bok "I vita spår" som gav en levnadsbeskrivning av Nisses uppväxt i byn Östnor samt hans aktiva tid som längdskidåkare.

Åren 1954-1966 ingick Nisse i Svenska Skidförbundets längdloppningskommitté och tillhörde landslagsledningen under de glansfulla OS- och VM-åren under den perioden.

Åren 1954-1960 medverkade Nisse i Vasaloppsorganisationen med olika uppdrag.

Åren 1961-1967 var Nisse banchef för Vasaloppet sträckan Mångsbodarna - Mora som då utgjorde IFK Moras ansvarsområde av spårsträckningen.

Under Nisses tid som banchef fick Vasaloppsspåret den sträckning och kontrollstationer som i stort gäller än i dag. De förändringar av spårsträckning och kontroller som Nisse initierade och genomförde åren 1961-1965 gav de förutsättningar som behövdes för Vasaloppets utveckling till den fantastiske Vasaloppsvecka vi har i dag.

Åren 1968-1985 var Nisse ordförande för Vasaloppets organisationskommitté (OK) och tillika tävlingsledare. Han kom därefter att vara en uppskattad mentor för de nya huvudfunktionärer som kom in i Vasaloppsorganisationen.

Nisse kom med åren att bli en galjonsfigur för Vasaloppet och orten Mora och var den givna besökspunkten i affären "Mora-Nisses" SPORT på Kyrkogatan fram till 1979 då han överlät affärsrörelsen till en ny ägare.

Han ställde villigt upp och representerade för Moraindustrierna, Köpmannaföreningen och kommunen m.fl. av ortens organisationer och inte minst som prisutdelare vid idrottstävlingar där han säkerligen inspirerat många av senare tiders idrottsstjärnor.

Som turistvärd och högtidstalare vid majstångsresningen i Hökberg var Nisse en mångårig institution och han blev även filmstjärna tillsammans med Anders Törnkvist i Bengt Polo Johanssons filmsnutt om jakten på Gustav Vasa.



Ingen annan svensk idrottsman torde som Nisse ha levt kvar i minnet hos generation efter generation av svenskar - och norrmän!

Ett belysande exempel är Norges 100-årsfirande av unionsupplösningen 1905. Vid firandet 2005 i Oslo ville norrmännen låna Vasaloppsmuseets "Mora-Nisse" docka för att ha med på jubileumsutställningen i stadshuset. Norska kungen och drottningen fotograferades stående på var sin sida av Nisse.

Ett annat exempel är Statens Porträttsamling på Gripsholms slott där Nisse är representerad tillsammans med andra svenska berömdheter som Ingmar Bergman, Birgit Nilsson, Benny Andersson, Alva Myrdal och Ingvar Kamprad m.fl.

Nisse ställde upp som "dörröppnare" vid uppvaktningar för myndigheter och vid andra begivenheter där hans närvaro och person var en ovärderlig tillgång.

Nisses arbete efter skidkarriären med uppmärkning och röjning av träningsstigar och skidspår har givit dagens unga idrottare och motionärer i Mora perfekta träningsstråk och samtidigt inspirerat efterföljare för tillkomsten av nya träningsstråk i Mora med omgivningarna.

På midsommardagen den 25 juni 2011 fyllde denne fantastiske idrottsman och människa 94 år!

IFK Mora tredje bästa svenska lag Jukola

ORIENTERING: IFK Mora OK hade fyra herrlag och två damlag i årets finska Jukola- respektive Venlakavle. Det bästa herrlaget kom på fjortonde plats bland nästan 1500 startande lag. Det första damlaget kom 34:a.

Jukolakavlen är världens största orienteringsstafett som årligen arrangeras i Finland under andra veckan i juni. Stafetten har sju sträckor och starten går på natten med omkring 1500 herrlag. Venlakavlen är damstafetten som arrangeras i samband med Jukolakavlen och hade i år närmare 1000 startande lag.

/Kristin Karlsson

Guld i Veteran-VM i MTB-O

ORIENTERING: Ett guld, tre silver och tre brons gick till IFK Mora OK när Veteran-VM i mountainbikeorientering, MTB-O, avgjordes i Leksand och Rättvik i somras. Tävlingarna inleddes i Leksand med medeldistans. De övriga distanserna gick i Rättvik. Maud Anglebrant, IFK Mora OK, vann andra dagens långdistans i klassen Women 50.

/Kristin Karlsson

Nytt personbästa för Smedhs

FRIIDROTT: Erik Smedhs, IFK Moras Friidrottsklubb, satte personligt rekord i 800 meter på Folksam GP på Sollentunavallen i början av juli. Eriks nya personliga rekord är 1.53,16. Den tiden gav honom en tredje plats i C-heatet.

/Lisa Viklund

Två guld i Veteran-VM

ORIENTERING: Veteran-VM i orientering avgjordes i början av juli i Pécs, Ungern. IFK Mora OK:s Katarina Lövgren blev världsmästare i W40 på sprintdistansen och Kane Andersson blev fyra i W50, bara fyra sekunder efter bronsplatsen. På den avslutande långdistansen vann Kane W50 och Katarina tog brons i W40.

IFK Mora OK hade fem deltagare på veteran-VM i ungerska Pécs: Katarina Lövgren, W40, Kane Andersson, W50, Kea Andersson, M60, Lars Karlsson, M60, och Lennart Lind, M80.

Framgång för Sundintjejerna i Världsungdomsspelen

FRIIDROTT: Systrarna Alma och Lydia Sundin, IFK Moras Friidrottsklubb, lyckades bra i Världsungdomsspelen på Ullevi Arena

8-10 juli. Lydia satte årsbästa med 38,78 m och fick i och med det en fin fjärde placering (bara 17 cm upp till trean). Sedan blev hon nia i kula med 9,60 m. Alma blev sexa i kula med 12,31 m (bara 24 cm upp till tredje placeringen, så det var en tuff tävling). Sedan satte även Alma årsbästa i diskus med 40,74 m, vilket gav en sjunde placering. Erik Smedhs och Niklas Gunne var också på plats och representerade IFK Moras FIK.

/Kristin Karlsson

Cupmästare i IF Nornas Sommarcup

FOTBOLL: IFK Mora FK:s damlag tog i slutet av juli hem totalsegern i IF Nornas Sommarcup för damer i Malungsfors.

Cupen bestod av fyra lag: IF Nornan (div 5), Malungs IF (div 4), Dala-Järna IK (div 3) och vårt eget damlag (div 3). Alla mötte alla dvs. tre matcher per lag och varje match spelades 2 gånger 25 min.

Våra fantastiska tjejer tog hem totalsegern genom att först besegra IF Nornan med 5-1. Därefter klarade vi av Malungs IF med 2-0. I sista matchen för dagen så mötte vi seriekollegorna Dala-Järna IK som även de var obesegrade, så långt. Efter ett visst övertag för våra motståndare i inledningen av matchen så vände vi och vann med stabila 2-0.

En lite udda och så här i efterhand, rolig sak, var att vi saknade alla våra tre ordinarie målvakter vilket gjorde att vi fick "ruska" om lite bland de tretton tjejerna som var med till Malungsfors. Naturligtvis så föll första valet på Jenny Runnqvist som fick hoppa in mellan stolparna i fyra av de sex halvlekarna i de två andra så hade vi två debutanter i målet nämligen Lisa Lundgård och Michaela Gabriel-Åkesson. Även Ellinor Berling var beredd på att hoppa in, om så skulle behövas. Vilken bredd!

Vi som var med var: Jenny Runnqvist, Lisa Lundgård, Sara Gullberg, Maria Larsson, Malin B, Michaela Gabriel-Åkesson, Matilda Ullström, Sara Wallin, Elin Wallin, Stina Ahlner, Lydia Davidsson, Ellinor Berling & Cicci Hansson.

/Mats Åkesson

Framgångar i O-Ringen

ORIENTERING: IFK Mora OK fick fyra klassegrare i årets O-Ringen, som avgjordes i skogarna kring Mohed, Hälsingland: Erik Svensson, H55, Lena Höjlind, D45M, Mia Sjösten Andersson, O2, och Ylva Grape Andersson, D50K.

Erik "Ekan" Svensson, H55, på väg mot mål på fjärde etappen i Böle, Bergvik. Han vann fyra av fem etapper, på tredje etappen kom han nia.

Förutom segrarna placerade sig fyra av klubbens medlemmar på en fjärde plats: Kane Andersson, D50, Bengt Andersson, H45M, Mats Eriksson, H70M, och Lasse Karlsson, H60.

139 av IFK Mora OK:s medlemmar sprang någon av O-Ringens etapper.

/Kristin Karlsson

Jonas Buud vann Swiss Alpine Marathon

FRIIDROTT: Den 30 juli vann Jonas Buud, IFK Moras Friidrottsklubb, världens största alpina marathon, Swiss Alpine Marathon i Davos. För femte gången i rad.

Trots flera fall, då han slog i både knän och händer, lyckades Jonas Buud åter att komma in på stadion som segrare i Swiss Alpine Marathon - något han nu gjort hela fem gånger.

Utdrag från Jonas blogg:

"Tyckte att kroppen kändes helt OK hela veckan så det var med ett bra självförtroende som man åter stod på startlinjen.

Inför årets lopp så hade arrangören gjort om banan så att man skulle springa mer väg i början och sedan gå upp i ett annat pass på den högalpina delen. Denna skulle innebära att den nya banan fick en hel del mera stigning än tidigare samt att banan blir lite längre. Jag hade innan loppet provsprungit den nya högalpina delen två gånger så jag tyckte att jag hade ganska bra koll på den delen av banan."

/Kristin Karlsson

presterat långt under min förmåga har självklart varit väldigt jobbigt. Nu ska det bli skönt att lämna detta bakom mig och blicka framåt istället. Man lär sig av sina misstag, så någonting bra kan jag ta med mig härifrån."

/Kristin Karlsson

USM-silver till Sara Wadman



ORIENTERING: Ungdoms-SM i orientering avgjordes i mitten av september i dalsländska Färgelanda. Tävlingarna inleddes med sprint och där blev det en fin silvermedalj för Sara, endast fyra sekunder från guld.

Sprinttävlingen genomfördes i ett park- och villaområde blandat med skogsdungar. Banan var 2,5 km och Sara låg 8:a vid första kontrollen men sedan vid andra kontrollen hade hon tagit in tid och låga tvåa. Sedan låg hon tvåa resten av banan och ända in i mål. Dagen efter var det långdistans och där blev det en femteplats och sedan avslutades tävlingarna med en distriktsmatch. Där sprang Sara i Dalarnas förstalag som kom på en andraplats.

/Karina Östlund

VM-brons till Judith Wyder



ORIENTERING: IFK Mora OK fick även i år en VM-medaljör i klubben! Det var Judith Wyder tävlande för Schweiz på mästerskapen som tog bronset på medeldistansen.

Presentation av Judith Wyder:

Bor i: Zimmerwald (Schweiz)

Född: 1988

Jobb/studier: Pluggar physiotherapist (sjukgymnast) i Bern

Meriter: 11:a JVM Lång 2008 (SWE)

2:a, 5:a, 7:a JVM Skidorientering 2008 (BUL)

3:a JVM Stafett 2007 (AUS). Foto: WorldFO.com

Jonas Buud tog tredje raka EM-medaljen



FRIIDROTT: När VM- och Europamästerskapen på 100 km löpning avgjordes i Holländska Winschoten på lördagen tog Sveriges Jonas Buud EM-brons och erövrade även en 7:e plats i Världsmästerskapet.

Jonas, som både 2009 och 2010 vann EM-guld och VM-silver lyckades inte i år att ta sitt efterlängtrade VM-guld. Buud startade loppet optimistiskt och låg länge på en total andra plats efter den slutligen överlägsne segraren Italienaren Giorgio Calcaterra. Första maran passerades på tiden 2.42 och indikerade en sluttid mot 6.33, vilket i så fall skulle ha inneburit en rejäl putsning av hans egna svenska rekord på 6.41 satt 2009 i Torhout, Belgien. Tyvärr för Svensk och Buuds del sinade krafterna mellan 55-85 km där Jonas fick se sig omsprungna av flertalet etablerade löpare, men tack vare en stark avslutning lyckades Jonas forcera fram ett EM-brons när mållinjen passerades inför en mångtusenhövdad publik efter upplöppsakan.

- Medalj känns alltid bra, men idag spändes bågen allt för hårt i min strävan efter VM-guld. Årets EM-brons är den medalj som jag har fått kämpat allra hårdast för och värmen ute på banan i kombination med min hårda öppningsfart där jag var den ende löparen som försökte hänga med italienaren Calcaterra upp till 50 km var nära att knäcka mig helt. Jag hade en färdplan för loppet men jag blev helt enkelt för ivrig. Så här efteråt känns bronset som en härlig belöning.

/Peter Fredricsson

Fyra och nia i VM

SKIDOR: Det blev inga topplaceringar för IFK Mora SK:s Hanna Seppas och Joakim Engström i VM på rullskidor, men väl en fjärdeplats i stafetten, en niondeplats, två elfteplatser och en sextondeplats.

Joakim Engström slutade på en elfteplats i det 24 km långa masstartsloppet och var 43 sekunder efter ettan Petter Northug i mål. För Hanna Seppas, som leder den totala världscupen på rullskidor, blev det en elfteplats i det klassiska masstartsloppet. Dagen efter gick hon i mål på en niondeplats i fristilsloppet på 17 km, 2.52 efter segrande Charlotte Kalla. I stafetten körde Hanna andrasträckan i Sveriges lag, som slutade på en fjärdeplats, 1.33 efter segrande Norge. Hanna avslutade VM med en 16:e plats i sprinten över 200 meter.

Utdrag från Hanna Seppas blogg:

"Jag åkte hit med förhoppningen på att ta minst en medalj. Så blev det inte och jag var inte ens i närheten. Att jag på tävling efter tävling

Hanna Seppas tvåa i världscupen

SKIDOR: När Världscupen i rullskidor avslutades blev det en andraplats totalt för IFK Moras Hanna Seppas.

Från langd.se:

”Avslutningen i världscupen i rullskidor blev spännande för svensk del. Hanna Seppas ledde inför sista etappen med bara 4 poäng före norska Guro Ström Solli. Hanna som inte har sina största styrkor i sprintåkningen tappade dock ledningen och halkade ner till andra plats. Så här skrev Hanna på sin hemsida:

”Målet inför nästa säsong är självklart. Nu har jag varit på pallen tre år i rad (2:a 2009, 3:a 2010, 2:a 2011). Nästa år vill jag vinna!”

Jonas 8:a på Lidingöloppet

FRIIDROTT: Åttondeplatsen är Jonas bästa placering hittills på Lidingöloppet. Även andra Mora-löpare sprang bra. Daniel Svensson blev 12:a i P19 och Malin Nyström 9:a i F17.

Mer om Jonas på dt.se:

Med tiden 1.46,15 sprang han in som åttonde man i herrklassen. Det kan också vara hans bästa tid i Lidingöloppet.

– Det är i alla fall väldigt nära, men jag är inte säker, säger Jonas Buud.

För två veckor sedan sprang han tio mil och inför starten i lördags var han mycket osäker. Han visste inte alls hur det skulle gå eller om han över huvud taget skulle passera mållinjen.

– Jag är väldigt nöjd förstås, säger han.

Däremot hade han inte någon chans mot segraren Lewis Korir, Kenya, som vann på den näst snabbaste tiden genom tiderna. Bara Isaac Chemobo, Kenya, har sprungit snabbare i Lidingöloppet. Hans tid från 1999, 1.33,33, är fortfarande banrekordet.

Lewis Korir noterades för tiden 1.34,54 och var hela sju minuter och sju sekunder före tvåan David Nilsson, Högbys IF.

– Jag såg han vid starten, men kenyanen försvann direkt, säger Jonas Buud.

Stabil insats av dam- och herrlaget

FOTBOLL: I slutet av september spelades de sista matcherna för säsongen i fotbollens seniorserier. IFK Moras damer och herrar, som båda gick upp en serie inför denna säsong, har gjort en stabil insats denna säsong. Ett tag hade de till och med chans på att avancera ytterligare en serie. En fjärde plats blev det för damerna i trean och en femte plats för herrarna i fyran.

Damerna sista match avslutade oavgjort. Serien vanns av Avesta DFK och det var inte många poäng upp till dem. Om man tittar på skytteligan ser man att tre tjejer har fått in sju mål under säsongen: Lydia Davidsson, Matilda Ullström och Malin Schneider. Noterbart här är att Malin Schneider även lyckades med att göra sju mål under en och samma match (U-serien).



Bilden ovan: Fotbollsklubbens damlag i division tre samt deras ledare och tränare.

Bilden tv: Malin Schneider som gjorde sju mål vid en och samma match.

Foto: Bosse Thunberg



Herrarna fick göra en lyckad säsong avslutning och vann sista matchen mot Forssa BK. Det var det laget som vann hela serien. I skytteligan blev Ilir Pqarizi bäst med 10 mål. På det hamnade han på femte plats i hela skytteligan. De sista matcherna för säsongen spelade han dock för annan klubb. Näst bäst på att göra mål var David Finsén med sju stycken, varav två var straffmål.

En kort resumé från tränarna Anneli Grubb och Pirro Backsell ger vid handen att båda är mycket nöjda med årets säsong, att båda troligen fortsätter som tränare samt att höstupplägget är ungefär lika för båda lagen, det blir några veckors uppehåll för att sedan återuppta träningen igen. Lite pressade på svar utser tränarna att höstens lirare har Cecilia Hansson, Mathilda Ullström, Niklas Lindh och Nils Goop varit.



Herrlarnas A-lag och deras ledare och tränare som blev femma i division fyra. Foto: Mats Goop

Daniel tog SM-guld

ORIENTERING: Precis innan tidningen skulle gå i tryck lyckades Daniel Svensson hinna med att ta JSM-guld vid ultralångdistans i klassen H20. (Han är son till ”Ekan” i artikeln på höger sida.)

FOTBOLL

Resultat för IFK Mora FK:s lag spelad i DFF:s serier

Herr Div 4: 5:a

Herr U Div 6: 4:a

Dam Div 3: 4:a

Dam U Div 5: 3:a

Junior P94-96: Utgått

P Div 3, 98: 5:a

P Div 3, 99: 10:a

P Div 6, 02: 8:a

MT-cupen: Fyra lag har spelat. P 02-03, P 04-05, två lag F 03-06

FRIIDROTT

Världsongdomsspelen, 8-10 juli, Ullevi Arena

M 400 m, finalheat 2: 2. Erik Smeds 49.00

M 800 m, finalheat 2: 4. Erik Smeds 1:53.23

F15 kula 3.0 kg: 6. Alma Sundin 12,31

F15 diskus 0.6 kg: 7. Alma Sundin 40,74

F17 kula 3.0 kg: 9. Lydia Sundin 9,60

F17 diskus 1.0 kg: 4. Lydia Sundin 38,78

P19 1500 m, finalheat 2: 8. Niklas Gunne 4:26.78

P19 5000 m, final: 9. Niklas Gunne 16:49.57

Swiss Alpine Marathon, Davos, 30 juli

K78: 1. Buud, Jonas (SWE) M35 (Filisur 01:58:44
Bergün 02:49:25 Kesch 04:11:07 Mål 06:11:02)

VM och EM 100 k Winschoten 10/9

7. (3. EM) Jonas Buud 6,52,19 +24,47

ORIENTERING

Salpa-Jukola, Harju-Länsikylä, Finland, 18-19/6

Jukolakavlen: 14. IFK Mora OK 1 7:58:44 (Daniel

Svensson, Martin Johansson, Zsolt Lenkei, Jegår Kostylev, Simon Hodler, Donatas Stulgys, Simonas Krepsta), 90. IFK Mora OK 2 9:04:02, 323. IFK Mora OK 4 11:04:24, 478. IFK Mora OK 3 12:07:55

Venlakavlen: 34. IFK Mora OK 1 3:02:21 (Katarina Svahn, Magdalena Olsson, Radka Brozkova, Judith Wyder), 112. IFK Mora OK 2 3:24:21

VM i orientering, 13-20/8, Frankrike

IFK Mora OK:s löpare:

Sprint final

Herrar 2,5 km: 22. Zsolt Lenkei HUN +1:27.4

Damer 2,5 km: 19. Judith Wyder SUI +1:17.4

Medel final

Herrar 5,4 km: 23. Simonas Krepsta LTU +6:45

Damer 3,8 km: 3. Judith Wyder SUI +2:01

Lång final

Herrar 15,8 km: 20. Simonas Krepsta LTU

+21:00, 23. Zsolt Lenkei HUN +21:48, 35.

Donatas Stulgys LTU +37:41

Stafett

Herrar 5,4/5,4/5,8 km: 6. Litauen, Simonas

Krepsta str 2, 9. Ungern, Zsolt Lenkei str 1

Damer 3,9/3,9/4,2 km: 7. Schweiz, Judith

Wyder str 2

USM Färjelanda 8-11 september

SPRINT

D 15 (2 580 m): 2) Sara Wadman, +0.04

D16, 2 680 m: 16) Hanna Eriksson, +2:07, 56)

Frida Lövgren +5:08

H16, 2 820 m: 53) Daniel Duhlbo +3:20, 61)

Gabriel Höljind +3:40

LÅNGDISTANS

D15, 4 080 m: Sara Wadman 44:52

H15, 5 120 m: Gabriel Höljind +28:45, 76) Daniel Duhlbo +41:30

D16, 4 250 m: 26) Hanna Eriksson +14:30, 44)

Frida Lövgren +20:57

Totalresultat USM Stafett

2) Dalarnas OF 1 (Sara Wadman), 23) Dalarnas

OF 3 (Daniel Duhlbo, Hanna Eriksson), 29)

Dalarnas OF 4 (Gabriel Höljind)

SM OK Skogshjortarna/OK Kullingshof 10-11/9

Långdistans

H20: 11. Daniel Svensson +12:34, 15. Ola Svahn

+15:28, 17. Linus Rapp +17:48, 23. Andreas

Holmberg +23:53

SM medel

H21A: 5. Zsolt Lenkei +0:28

H20A: 11. Linus Rapp +4:46

SM-stafett 2011-09-18

H21: 15. IFK Moras OK (Martin Johansson,

Artem Panchenko, Simonas Krepsta)

D21: 23. IFK Moras OK 1 (Katarina Lövgren,

Katarina Svahn, Magdalena Olsson)

H20: 6. IFK Moras OK 1 (Ola Svahn/Linus Rapp,

Daniel Svensson)

SKIDOR

Rullskids-VM Aure/Kristiansund 9-13 augusti

Masstart klassiskt lopp

Damer, 10,8 km: 11. Hanna Seppas +3:18.5

Masstart fristil

Damer, 17 km: 9. Hanna Seppas +2:52.2

Herrar, 24 km: 11. Joakim Engström +43.2

Stafett, 3,7 km x 3, fristil

Damer lagstafett 3,7 km x 3: 4. SWE 23.05.8

+1.33.2 (str 2 Hanna Seppas)

Sprint, fristil, 200 meter

Damer, 200 m: 16. 1/8 Final Hanna Seppas

Äntligen fick "Ekan" krypa i kransen

En liten nostalgitripp några år bakåt i tiden:

"För 30 år sen fick äntligen Erik "Ekan" Svensson sitt första SM guld i orientering. I Upplandsskogarna på en tuff bana där mer än var tredje herre bröt tävlingen slog Ekan till. Det var verkligen på tiden att Ekan fick vinna ett SM. Helgen före spurtade han ner OK Tyrs Bengt Levin på slutsträckan i SM stafetten och knep silvret för sitt Kovlands IF. Tidigare hade han blivit fyra på lång SM och trea på Dag SM och 53:e på Natt SM, ett resultat som populäre Ekan var missnöjd med."

Ur tidningen Skogssport år 1981



SPURTDAMAT ...



STEG FÖR STEG ...



SIDA VID SIDA ...



MAN MOT MAN ...



NYA SKIDKLÄDER

Beställ nya tränings-, uppvärmnings- och tävlingskläder. **ENDAST FÖR SKIDKLUBBENS MEDLEMMAR.** Du blir avprickad i en medlemsmatrikel vid beställningen.

Så här går det till:

Utprovning av rätt storlek gör du i period 1 på Intersport Mora under veckorna 41-42. Hämtning och betalning av kläder skall sen ske hos Intersport under vecka 44.

Utprovning av rätt storlek gör du i period 2 på Intersport Mora under veckorna 46-47. Hämtning och betalning av kläder skall sen ske hos Intersport under vecka 49.



JACKA TRÄNING

Lätt träningsjacka med elastiska paneler för optimal rörelsefrihet. Vindskyddande material fram. Elastisk med ventilerande material bak. Ergonomiskt formade axlar och armar.

STORLEKAR: 110/116 – 158/164

MEDLEMSPRIS: 450:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 625:-



JACKA TRÄNING/UPPVÄRMNING JUNIOR

Varm och bekväm jacka för uppvärmning och låg till medelintensiv träning. Vindskyddande ytermaterial. Borstat foder. Två sidofickor.

STORLEKAR: 110/116 – 158/164

MEDLEMSPRIS: 325:-



BYXA TRÄNING

Lätt träningsbyxa med elastiska paneler i höften för optimal rörelsefrihet. Vindskyddande material fram. Elastisk och ventilerande material bak. Ergonomiskt formade knän och höfter.

STORLEKAR: 110/116 – 158/164

MEDLEMSPRIS: 425:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 600:-



BYXA TRÄNING/UPPVÄRMNING

Rymling med vindskyddande material. Hel dragkedja i sidan. Två sidofickor.

STORLEKAR: 110/116 – 158/164

MEDLEMSPRIS: 250:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 350:-



VÄST TRÄNING/UPPVÄRMNING

Värmande tränings och uppvärmningsväst. Vindskyddande material fram. Fleecefoder. Två sidofickor.

STORLEKAR: 110/116 – 158/164

MEDLEMSPRIS: 200:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 250:-



JACKA UPPVÄRMNING

Varm uppvärmningsjacka. Vindavvisande material. Fleecekrage. Två sidofickor.

STORLEKAR: XS-XXXL (Unisex)

PRIS: 700:-



TRÖJA TÄVLING

Tävlingströja i tunn polyester för suverän fukttransport. Ergonomisk 3D-passform. Avancerad panelkonstruktion för optimal rörelsefrihet. Formad ärm och axelkonstruktion. Halv dragkedja fram. Sublimerad design.

STORLEKAR: 110/116 – 134/140

MEDLEMSPRIS: 450:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 600:-



TIGHTS TÄVLING

Tävlingstights i tunn polyester för suverän fukttransport. Ergonomisk 3D-passform. Avancerad panelkonstruktion för optimal rörelsefrihet. Formad midje- och höftkonstruktion. Dragsko i midjan. Sublimerad design.

STORLEKAR: 110/116 – 134/140

MEDLEMSPRIS: 375:-

STORLEKAR: XS – XXL

MEDLEMSPRIS: 500:-



Träning i grupp

IFK Moras Gymnastikklubb erbjuder ditt lag/din förening träning i grupp med välutbildade instruktörer. Träningen anpassas efter önskemål och innehåller i grunden en uppvärmningsdel, en konditionsdel/styrkedel och en stretchdel.

Vi har all slags träning för era idrottare: **Styrketräning, Gympa, Zumba, StepUp, Spinning**

För att tillmötesgå tränares krav på koordination, kondition och styrka kan passet läggas upp så att vi kör en enklare uppvärmning på step-bräda (koordination och kondition), styrka med hjälp av hantlar och viktstänger, styrka m enbart kroppen som redskap (core) samt en avslappning/stretch eller rent konditionspass – som Zumba, StepUp eller spinning.

Alla pass är 1 timma.

Spinningen hålls i vår spinninglokal som ligger i Lernias lokaler vid S:t Mikaels-skolan. Övriga pass hålls där ni bokar lokal.

Kostnader: Hyra spinninglokalen samt ledare 500 kr/timma, Hyra ledare exkl. lokal 450 kr/timma

För mer information – kontakta vårt kansli Malin Höglund, 0250-392 21, gymnastik@ifkmora.se
Välkomna!



IFK MORA OK OCH OK KÅRE I FALUN kommer att arrangera EM i orientering (EOC=European Open Championship) 12-20 maj 2012. Med publiktävlingar = en 4 dagars –Tour.

Arenorna kommer att vara på Lugnet i Falun, samt Hökberg 14 och 15 maj (kvalificeringstävlingar) och i Skattungbyn 17 och 18 maj (finaler i medel och långdistans.)

Det är första gången EM arrangeras i Sverige och man räknar med ca 500 löpare från 35 nationer samt vid publiktävlingarna 4-5000 deltagare.

Vi (IFK Mora OK) är i stort behov av funktionärer och är mycket tacksamma om du kan ställa upp och hjälpa till på detta häftiga arrangemang. (Servering, sjukvård, v ätskeutdelning, datorkunskap mm.)

På IFK Mora OK:s hemsida kan du anmäla ditt intresse, eller till någon av tävlingsledarna Marie Rapp 0730- 641187, Elisabeth Hj. Johansson 076-2491172.

Välkomna till en stor orienteringsfest med Världens bästa Orienterare!!!

Gymnastikklubben söker ledare

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

- Bamsegympa
- Truppgymnastik
- Gruppträning

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

Tack till alla funktionärer!

IFK Moras klubbar vill rikta ett stort tack till alla – ledare, aktiva idrottsutövare, föräldrar, styrelser, skolklasser och andra – som hjälpte till under Vasaloppets sommarvecka.

/IFK Moras klubbar

Bli volontär till Vasaloppets vintervecka!!

Upplev stämningen, träffa nya människor och ge ett bidrag till föreningslivet i Mora!!

Har du ingen uppgift ännu till kommande vintervecka? Inom IFK Mora finns det många roliga uppgifter som du kan anmäla dig till. Du måste inte vara medlem i IFK Mora.

Alpina klubben

Arbetsuppgifter: diplom och ramförsäljningen på Strandens skola alla tävlingsdagar och dagen efter Vasaloppet. FM Mattsson Arena används också på Vasaloppet.

Kontaktperson: Gun-Britt Cristoferson, 0250-392 42, alpina@ifkmora.se

Fotbollklubben

Arbetsuppgifter: Ryggsäckar, kiosker, frukostar, parkeringsvakter

Kontaktperson: Anders Norén, 070-344 91 46, anders.noren@skatteverket.se

Friidrottsklubben

Arbetsuppgifter: Medaljutdelning, seedning, marknadsplatser och ansvariga för Blåbärsloppet inkl. vallning.

Kontaktperson: Lisa Viklund 070- 239 29 23, friidrott@ifkmora.se

Skidklubben

Arbetsuppgifter: vallning vid mässtältet och kontroller, dryck efter mål, utdelning av dryck vid Eldris och Hökberg, vardinor vid målet, dörrvakter vid seedning.

Kontaktperson: Thore Svedgård, 070-645 75 32

Orienteringsklubben

Arbetsuppgifter: Barnens Vasalopp, chipavplockning, elit-service TjejVasan och Vasaloppet, stilkontrollanter TjejVasan och Vasaloppet, vallning, tolkning efter scooter m m.

Kontaktperson: Anders Johansson, 070-739 52 70

Gymnastikklubben

Arbetsuppgifter: skidinlämningen och Hittat & Lånat samt funktionärsfikat på Strandens skola.

Kontaktperson: Malin Höglund, 0250-392 21, malin.hoglund@ifkmora.se

Höstens/vinterns träningar



Återkommande aktiviteter			
Alpint			
Torsdagar	18.00	Ungdomsträning födda 2001-2004	Bjäkenbackens gymnastikhall
Övrig info ang. tränings grupper finns på vår hemsida			
Friidrott			
Tisdagar	17.00	Grupp f 03-04: Inomhusträning	Strandens skola
Tisdagar	18.00	Grupp 13 och äldre inomhusträning	St Mikaelsskolan
Onsdagar	17.30	Grupp f 02-99 inomhusträning	S:t Mikaelsskolan
Torsdagar	17.00	Grupp f 05-06 inomhusträning	Strandens skola
Gymnastik			
Måndagar	17.00	Nybjörjartruppen och Simba-truppen	Noretskolan
Måndagar	19.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden
Måndagar	19.00	Lättgympa	Morkarlbyskolan
Måndagar	19.30	Vattengympa	Simhallen
Tisdagar	17.00	FamilljBamsegym-pa (barn 1-6 år)	Morkarlbyskolan
Tisdagar	17.00	Bamsegym-pa 4-6 år, endast barn	Bjäkenbacken

Tisdagar	17.00	Milli-truppen och UT-yngre, UT-äldre	Noretskolan
Tisdagar	18.00	Zumba	Danslokalen
Tisdagar	19.00	Stationsgympa	Bjäkenbacken
Tisdagar	19.00	Styrka och stepp	Danslokalen
Onsdagar	10.00	Mamma Baby	Spinninglokalen/Lernia
Onsdagar	17.30	FamilljBamsegym-pa (barn 1-6 år)	Morkarlbyskolan
Onsdagar	17.00	Mini-truppen	
Onsdagar	18.00	Bodypower/funktionell	Danslokalen
Onsdagar	18.00	Spinning	Spinninglokalen/Lernia
Onsdagar	18.00	Coregympa	Morkarlbyhöjden
Torsdagar	17.00	Bamsegym-pa 4-6 år, endast barn	Bjäkenbacken
Torsdagar	17.00	Milli-truppen, UT-yngre och UT-äldre	Noretskolan
Torsdagar	19.00	Svettdropparna	Bjäkenbacken
Lördagar jämna veckor	19.00	Spinning	Lernia
Söndagar	17.00	UT-yngre och UT-äldre	Noretskolan
Skidor			
Måndagar	18.00	HD 13-16 Styrketräning	Selja-Långlets skola
Torsdagar	18.00	Motionsträning	Hemus
Torsdagar	18.15	Ungdomsträning	Hemus

Övriga aktiviteter:

ALPINA

21/10 Årsmöte och Höstfest i Öna bystuga

26/10 ÅRETS BYTESDAG I ÖSTNORS BYGDEGÅRD SK+AK

FOTBOLL

10/10 Styrelsemöte kl.18

15/10 Ungdomsavslutning

7/11 Styrelsemöte kl.18

19/11 Utvecklingsdag / Avslutning Hotell Kung Gösta

4/12 SM-kval i Futsal för Herr-, Damlag

5/12 Styrelsemöte kl.18

14/1-12 SM-kval för F,P-15 år

15/1-12 SM-kval för F,P-17 år

GYMNASTIK

24/10 Årsmöte kl 18.00 Vasaloppets Hus

ORIENTERING

20/10 Natt-KM

22/10 Långpromenad samling 14.00 Gopshus Skidbacke.

1/12 Träning från Klubbstugan 18.00. Poängorientering med lampa på.

18/12 SKINKLOPPET Hemus. Gissa din tid. Passar alla, 2 banor.

SKIDOR

22/10 Alläger Mora

23/10 Alläger Mora

26/10 ÅRETS BYTESDAG I ÖSTNORS BYGDEGÅRD SK+AK

Nymärkt löprunda!

Banan startar vid Hökbergs fäbod och kallas "Hökbergs utsiktsrunda". Det var Mora-Nisse som märkte upp den någon gång sent 60-tal eller tidigt 70-tal. Hans dotter Karin har nu märkt om den.

BESKRIVNING

Start/Mål: Vasaloppskontrollen Hökberg

Längd: 3,5 km

Markering: Turkos prick

Typ: Stig

Terräng: Rundan har 140 m stigning från starten till toppen (ca 2 km). Strax innan toppen viker banan av till höger, men rekommenderas ett toppbesök (390 möh)

Banan kan tex. kombineras med Högåsrundan.

Fler löprundor på www.ifkmora.se



Våra klubbstugor

Norra Garberg

Ett skid- och vandringsparadis, cirka två mil nordväst om Mora i en fäbod belägen 520 möh. 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.

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

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

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:

måndag-onsdag 8-16.30

torsdag 8-15.00

fredag och dag före helgdag 8-12.00
lunch 12-13.00

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

IFK Mora Idrottsallians

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Karina Östlund

tfn: 0250-392 43

E-post: karina.ostlund@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

Lisa Viklund

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

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



IFK MORA SK'S
ARRANGEMANG
2011-2012

NYA MORAPINGLAN!
Tävlingar 2 dagar
Lördag 31 december (K)
Söndag 1 januari (Jaktstart F)
Hemus Skidstadion
Klasser från H/D 9 till H/D 21

NYÅRSFEST PÅ MORA PARKEN
OBS! Boka boende och nyårsfirande på Mora Parken redan idag på www.moraparken.se (senast 19 dec).

2:A INTERSPORTLOPPET
Lördag 21 Januari
Seedningsloppet i VasaloppsArenan, start i Oxberg och mål vid Mora Parken. Halvasasträckningen.
44 km klassisk stil, gemensam start.
Seedningsgrundande till Vasaloppet och Tjejvasan.
Klasser från H/D 19 till H/D 60
+ Motionsklasser.

För mer information och anmälan - www.ifkmorask.se

VI SES TILL VINTERN!



IFK MORA
1909
SKIDKLUBB

i samarbete med



Mora Parken
Fritid & Kundernas vid Siljan



INTERSPORT

Nästa IFK Kamraten kommer ut strax före jul. Manusstopp 30/11