



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 2011, årgång 17

MTBO-äventyr
i Ryssland

Ungraren som kom
för att stanna



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.

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

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: Helene Söderlund Foto: Joakim Engström

Innehåll IFK Kamraten nr 4, 2011

Ungraren som kom för att stanna	4
Vad gör orienterarna på vintern?	5
Nyheter	6
Personal slutar och börjar	8
Hur det är att gå på Fjällgymnasium.....	9
Erik och Johanna blir kransläggare	10
Utveckling av Vasaloppets Hus.....	10
Uppföljning av "Kamrater, hänger vi med i Vasaloppets utveckling?"	11
Dalarnas skidförbunds alläger i Mora ..	11
Ett MTBO-äventyr i Ryssland	12
Fotbollsklubbens årsavslutning.....	14
Orienteringsavslutning på Tomteland ..	15
Norra Garberg Skidcenter.....	16
Skidungdomar på läger i Grönklitt.....	17
Orienteringsresa till Istanbul	18
Ordföranden önskar... ..	20
Vinterns träningar	21
Annonser	22
IFK Moras klubbstugor och fonder	23
IFK Moras kanslier	23

IFK Moras Gymnastikklubb - för alla

IFK Moras Gymnastikklubb bedriver en bred verksamhet. Allt från Bamsegympa för de minsta, Truppgymnastik för lite äldre barnen och ungdomar samt gruppträning. Inom gruppträning kan vi erbjuda gympa både på land och i vatten, olika styrkepass, Zumba, spinning och, step.

Alla, ung som gammal, ska kunna delta på våra pass utifrån sin egen förmåga.

Inom Bamsegympan och Truppgymnastiken är efterfrågan på platser mycket stor. Inom båda verksamheterna är vår största utmaning att behålla och rekrytera nya ledare. Det svåra är att våra unga ledare av naturliga skäl flyttar när det är dags för högskolestudier eller jobb.

Till kommande terminer har vi några unga ledare som kommer att gå basutbildning inom Truppgymnastiken och vi ser fram emot att de vill fortsätta utveckla sig som Truppleadare. Varje vår och höst försöker vi hitta passande tävlingar för våra duktiga Truppgymnaster.

Barn och ungdomsidrott är alltid aktuellt. Vi inom gymnastikklubben känner ett stort och viktigt ansvar för att förvalta barn- och ungdomsverksamheten väl även i framtiden.

Gruppträningen har under många år haft ett stort deltagarantal inom all verksamhet. I ett historiskt perspektiv har vi varit relativt ensamma inom gruppträningsområdet. De senaste åren har konkurrensen från andra aktörer ökat markant. Det har medfört att vi tappat många deltagare. För att vara lite självkritiska, får vi inse att vi inte riktigt varit "på tå" med att marknadsföra oss på ett bra sätt när konkurrensen ökat.

Men vi ger inte upp - nu tar vi nya friska tag inför 2012!

Vad har vi då tänkt göra för att vända trenden inom gruppträningen?

En viktig pusselbit är att marknadsföra oss på ett bra sätt som kan locka nya medlemmar. Gymnastikklubben ska ses som ett bra alternativ att träna med.

För att lyckas med det har vi startat upp en grupp med ansvar för marknadsföring av gymnastikklubben. De har nu utarbetat en plan som sträcker sig över hela året. I den planen ingår bl.a. kontinuerlig annonsering i media och andra aktiviteter där vi kan synas.

Under jul- och nyårshelgen kommer vi att erbjuda flera olika gruppträningspass i Morkarbyhöjdens bollhall samt några spinningpass i spinninglokalen vid Lernia. Där ges det möjlighet för både gamla och nya deltagare att prova på våra olika pass.

Till vårterminen 2012 har vi sett över våra pass och startar upp två nya grupper. Den ena nyheten är att vi startar upp en grupp där våra kompetenta ledare turas om att köra sina pass. Det blir en varierande träning med olika pass varje vecka. Passet blir på torsdagar kl.19.00 vid Morkarbyhöjdens bollhall. Det är ett pass vi hoppas ska locka många gymnaster.

Den andra nyheten är att vi startar upp ett pass i Färnäs.

Ett annat viktigt mål är att alla ledare ska känna en bra klubbkänsla. För att uppnå det, kommer vi att ha gemensamma aktiviteter för alla ledare inom barn-, trupp- och gruppträning.

Det ska vara roligt att vara ledare i IFK Moras Gymnastikklubb!

IFK Moras Gymnastikklubb ska ses som ett bra alternativ att träna med.

Vi erbjuder omväxlande träning till ett bra pris nära Dig.

Jag ser med stor tillförsikt fram emot ett utmanande 2012.

Carina Jonsson, Ordförande IFK Moras GK





Ungraren som kom för att stanna

En kille med det lite svårstavadade namnet, Zsolt Lenkei, kom till IFK Moras Orienteringsklubb för flera år sedan. Han trivdes så bra här i Dalarna att han nu även bosatt sig här. Här i IFK Kamraten kan du läsa lite om hans bakgrund och nuvarande liv

Frågor: Karina Östlund Foto: Kea Andersson + arkiv

När och varför började du med orientering?

– Jag började med orientering när jag var

nio år gammal. Jag ville spela fotboll, men mina föräldrar tyckte att orientering är mycket bättre. Då började hela familjen med orientering tillsammans.

Har du hållit på med andra idrotter också?

– Jag brukar också att tävla inom friidrott. I gymnasiet körde jag "kempo", en typ av kampsport, som funkade mest som styrketräning till min orientering.

Hur stor är orienteringssporten i Ungern?

– Tyvärr är den ganska liten. Det finns ungefär 1000 aktiva orienterare. Dock har vi några stjärnor, bland annat Gabor Domo-nyik, som jag hade som en idol.

Varför valde du att satsa på just orientering?

– Det var jätte enkelt: orientering är den bästa sporten i världen, det är aldrig tråkigt! Dessutom var jag framgångsrik och har hittat mina bästa kompisar genom denna sport också.

Vad tycker du är din bästa merit?

– Jag kan hantera de stressiga och viktiga situationerna på ett bra sätt.

Varför ville du börja tävla i en svensk klubb och varför just IFK Mora?

– Jag visste att jag behövde tävla utomlands om jag skulle utvecklas. Orienteringen ligger på mycket högre nivå här i Sverige än i Ungern. Om man vill bli elitidrottare måste man tävla i Skandinavien, tycker jag. Jag hade ganska bra resultat från EYOC och JWOC, samtidigt som när Mora ville bli toppklubb och kollade efter bra löpare från utlandet. Jag blev verkligen glad när jag fått erbjudandet. Jag var på rätt ställe vid rätt tid. :)

Hur tycker du att idrottskulturen skiljer sig mellan Ungern och Sverige?

– Det finns mycket skillnad mellan de två länderna. Först, vintersportskulturen finns nästan inte i Ungern, därför att vi har varmare vinter med mycket mindre snö. Sedan i Sverige idrottar mycket mer folk än hos oss. Flera kör någon idrott på motionsnivå. Tyvärr får de icke olympiskasporterna näs-



IFK Moras deltagare vid VM 2008: Zsolt Lenkei, Indre Valaite, Martin Johansson o Simonas Krepsta

tan ingen uppmärksamhet i Ungern. Så är det med orientering också.

Varför har du smeknamnet Zlatan? Är du bra på fotboll också?

– Hahah.. :) Mitt namn är ganska svårt att uttala. Några började att kalla mig Zlatan redan på min första träning med Mora, därför att det är lättare att säga. Visserligen har jag ingenting emot namnet, men tycker jag inte om Zlatan. Han gjorde för många viktiga mål mot Ungern :)

Varför har du valt att flytta till Sverige?

– Efter det att jag blev klar med min utbildning ville jag utveckla mig både inom mitt yrke och min idrottskarriär. Sverige är ett land där man kan göra det och jag känner

mig jätte lycklig att jag har så många bra vänner som hjälpte mig att flytta hit.

Vad jobbar du med just nu?

– Jag jobbar som systemutvecklare i Borlänge på ett IT företag, Triona. Vi jobbar mest med Intelligent Transportssystem.

Vad har du för mål i framtiden?

– Jag vill bo långsiktigt i Sverige, bli elitidrottare, och utveckla mig också i mitt yrke.

Hur har du lärt dig svenska och varför?

– Jag är väldigt intresserad av främmande språk, dessutom kände jag mig lite utanför gänget när jag inte kunde hänga med i vissa samtal. Därför anmälde jag mig på en

svenska kurs i Budapest och när jag kom till Mora, försökte jag att prata bara svenska.

OM ZSOLT LENKEI



Bor: Borlänge
Ålder: 23 år
Familj: en äldre bror, Akos
Utbildning/yrke: dataingenjör
Intressen: längdskidåkning, matlagning, fotboll
Idol: Gabor Domonyik
Favoritordspråk: Fyll inte livet med dagar, fyll dagarna med liv.
Gillar: blodpudding, Liverpool
Gillar inte: julmust, lakrits

Vad gör orienterarna på vintern?

Säsongen är över och det är 5-6 månader för de flesta tills det är dags för nästa tävling. Givetvis är det många som under vintern passar på att ta sig någon skidtur eller håller igång med ett spinning pass, men det är mycket annat som också händer!

Text o foto: Björn Wrahme

På onsdagarna under vintern ordnar vi ett kombinerat löppass och innebandy. Det är ett väldigt bra sätt att hålla igång under vintern och behålla sammanhållningen. Många informella möten och ideer utbyts och medlemmar som är lite mer i periferin vanligtvis dyker upp. Vissa är bara med på löpningen, medans andra väljer bara innebandyn men hälften är med på båda passen.

Under vintern ordnas också en del torsdagskvällar lite extra i klubbstugan i Hemus, där vi samlas efter träningen och käkar soppa och mackor tillsammans. Det stärker klubbkänslan och är riktigt trevligt. Tänk om/när det blir verklighet med ett större och mer funktionellt friskvårdshus. Då skulle det ju bli riktigt trevligt att kunna ha någonstans att gå in och ta sig lite fika och umgås med andra i samband med träningarna.

Vintern är också tiden för de traditionsenliga tävlingarna Skinkloppet och Sylvesterloppet, men framförallt är det nu som

surret, spekulationerna och suget efter 10-mila börjar infinna sig. Speciellt för vår yppersta elit är vintern en tid av förberedelse inför vad som komma skall. Därför är det bara en kort period före jul som klubbens aktiviteter går ner lite på lågvarv.

Redan i januari drar vi igång med det första gemensamma lägret, som nu blir ett skidlager i Grönklitt. Sen rullar det på med läger i Ukraina innan Vasaloppet och i Ungern efter Vasaloppet, där våra duktiga juniorer ska drillas i terräng som liknar JVM-terrängen som vi hoppas de ska få springa i sen i sommar.

Vintern är också en tid för planering. Pla-

nering för läger, tävlingar och givetvis EM som kräver sina förberedelser. De flesta barnorna är nu klara, men än återstår som ni förstår, mycket annat att fixa.

Själv ska jag passa på att göra lite andra saker också som jag inte hinner med så många gånger per år. Det blir allt från att gå och heja på KAIS innebandylag, dvs njuta av annan elitidrott här i Mora, till att göra några besök på sportbaren och se lite högklassig fotboll. Det jag ser fram emot mest är att se hur Liverpool läxar upp Arsenal och när kungens lag Real Madrid tar tillbaka tronen från Barcelona och sopar mattan med dem i El Classico.



Stående: Simon Hodler, Johan Trygg, Per Holm, Kalle Björkman, Thomas Eriksson och Olle Zander. Främre raden: Anders Thomée, Martin Sellberg och Daniel Duhlbo.

Vasaloppets hus

IDROTTSALLIANSEN: En grundidé på ombyggnad har kommit in från ett byggprojektledarföretag och en arkitektfirma. Förslaget har tagits emot positivt och kommer att vara som utgångspunkt för den slutgiltiga lösningen. Förslaget innebär en del omdisponeringar i huset (obs inga utbyggnader) och inriktar sig på att de som jobbar med samma saker sitter nära varandra. IFK Moras kanslier kommer att flyttas till flygeln på bottenplanet. Läs mer på annan sida i detta nummer av IFK Kamraten.

Vasaloppets ägarmöte

IDROTTSALLIANSEN: Ägarmötet i slutet av november blev i år ett forum för diskussioner ägarna emellan (IFK Mora och Sälens IF). Fokus var kring funktionärsförsörjning och hur mycket ägarklubbarna kan jobba under vinter- och sommarveckan framöver (läs mer längre fram i Kamraten)

Vid Vasaloppets stämmor valdes alla som stod i tur att avgå för omval. Från IFK Mora blev det Sven von Holst, Carin Nises och Jonas Estéen till VMAB (Vasaloppets Marknads AB) samt Fredrik Sandberg och Ulf Hållmarker till Vasaloppsföreningen.

Arkivrutiner

IDROTTSALLIANSEN: Det behövs en översikt för rutiner och riktlinjer kring arkiv för IFK Mora. Därför har en arbetsgrupp bildats med Malin Höglund, Anders Romson, Bo Thunberg, Monica Augustsson och Fia Bladh.

Idrottsalliansen och klubbarna ska under 2012, som försöksverksamhet, samla allt material som kan vara av värde för framtida dokumentation. Fia Bladh som är projektledare för utredning om utveckling av Vasaloppsmuséet, kommer att lämna instruktion till klubbarna.

Norra Garberg

IDROTTSALLIANSEN: Garbergskommittén har inför vintern fått klartecken till att genomföra viss kioskverksamhet och att hitta former för frivilliga avgifter. De har också fått till uppgift att bestämma och i vissa fall begränsa uthyrningsverksamheten. Garbergskommittén består av Thomas Bredberg, Olav Cristoferson, Jonas Alm-gren och Per Stärner.

Ombildning av stiftelsen Vasaloppsleden

IDROTTSALLIANSEN: Arbete pågår med att ombilda stiftelsen Vasaloppsleden till stiftelsen VasaloppsArenan. Det blir ändring i stadgarna och komplettering av styrelsen. Nuvarande ordförande, Eric Erlandsson, har anmält att han vill sluta och en ny ska väljas. Som IA:s representant i styrelsen beslutade IA-styrelsen att välja Mats Rylander.

Idrottsfrukost

IDROTTSALLIANSEN: Idrottsfrukosterna fortsätter under vintern den andra torsdagen i varje månad klockan 7.30-8.30. Så här ser programmet ut de närmaste månaderna:

- 12 januari: Budget 2012 Mora kommun – fritids
- 9 februari: EM i orientering
- 8 mars: Förslag till natur- och upplevelsestig Hemus



Nya styrelser

IFK Mora Alpina klubb

Anders Selling, Ordförande
Anders Öhnell, Vice ordförande, sekreterare
Ylva Skeri, Kassör
Sara Axelsson, Information
Mats Forslund, Tävlingskommitté
Lennart Sticko, Backansvarig
Jonas Bauer, Verksamheten
Håkan Bälter, Suppleant
Niclas Lindquist, Suppleant, marknad
Stefan Olsson, Suppleant, marknad

IFK Moras Gymnastikklubb

Carina Jonsson, Ordförande
Irene Ersson, Vice ordförande och kassör
Hanna Fridén, Sekreterare
Agneta Blomqvist Grannas, Trupp och tävlingsansvarig

Viktoria Stärner, Barnträningsansvarig (Bamse)
Anna Håkansson, Marknadsföringsansvarig
Anneli Jogedal Helgeson, Marknadsföringsansvarig och gruppträningsansvarig
Suppleanter
Maria Eriksson, Trupp och tävlingsansvarig
Marie Wikström, Gruppträningsansvarig

IFK Mora FK spelare till Cup Kommunal

FOTBOLL: Elin Beronius och Michaela Gabriel-Åkesson från IFK Mora FK, fanns med i den trupp som förbundskapten för Dalalaget, F 16 tog ut, att representera Dalarna när den första omgången av Cup Kommunal spelades i Västerås, helgen den 5-6 november.

Tjejerna från Mora är de två enda, norr om Siljan, som fanns med i den 18-manna stora truppen, som annars dominerades av spelare från Kvarnsvedens IK. De två tjejerna spelar till vardags i IFK Mora FKs framgångsrika damlag som har sin serie tillhörighet i div. 3.

I den första omgången ställdes Dalarna mot distriktslagen från Västmanland och Gestrikland. Vid vinst i den första omgången kunde Cup Kommunal äventyret fortsätta med kval till slutspelet. Men i en jämn grupp där lagen vann varsin match blev det en målskillnadsaffär där Dalarna drog det kortaste strået sedan man förlorat stort mot Uppland med 4-0 och vunnit mot Gestrikland med 1-0.

Samma helg som tjejerna spelade, spelade också dalalaget för killar sin första omgång av Cup Byggnads. I killarnas trupp fanns Carl och Edward Spansk med. Båda har fått sin fotbollsuppfostran i IFK Mora FK, men spelar och studerar för tillfället i Örebro med BK Forward. Killarnas trupp domineras av spelare från IK Brage och Dalkurd FF. Cup Kommunal och Cup Byggnads är, inom fotbollen, som hockeys TV-puck.

/IFK Mora FK, Dam, Mats Åkesson



På bilden från vänster: Elin Beronius och Michaela Gabriel-Åkesson

Ny junior till OL-klubben

ORIENTERING: Karl Johan Westberg som tog guld på SM i långdistans i H18 och som i år tillhört toppskiktet i H20 väljer nu att byta klubb. Karl Johan lämnar OK Tranen i Tranemo för IFK Mora.

- IFK Mora orienteringsklubb har under flera år satsat för att den bästa orienteringsgenerationen Mora haft någonsin ska växa fram ännu mer. Att Kalle byter till oss nu känns som en bra satsning för framtiden säger Björn Wrahme som är herrelitansvarig.

Karl Johans mål med säsongen är att ta sig till junior VM, springa bra på O-ringarna och SM tävlingarna. Det han ändå ser fram mest emot är alla stafetter, som han vill springa med IFK Mora OK och göra det bra. Där springer han helst försträckarna. "Det är riktigt kul att få springa med de riktigt duktiga orienterarna, extra kul är att vara före dem in"

-Jag väljer att byta till IFK Mora för att det gynnar min egen utveckling bäst, nu erbjuds bra träningsmöjligheter och ett bra juniorgäng, säger Karl Johan.



Foto från årets Fjällorientering där Karl Johan sprang i par med Daniel Svensson. Foto: Johan Lindeberg

Den nya hemsidan för skidklubben

SKIDOR: Den 31 oktober 2012 hände något unikt i IFK Mora Skidklubb. Joakim Engström och Mattias Argårds arbetade fram en helt ny hemsida för att kunna möta professionella krav från sponsorer, media och skidintresserade människor. En relativt ovanlig företeelse inom skidvärlden. Detta innebär att alla nyheter som rör IFK Mora SK och som har ett medialt värde kommer att behandlas och skrivas om på denna sida. Hemsidan skall vara skidklubbens ansikte utåt för alla. Till hemsidan är också ett facebookkonto (IFK Mora SK ELIT) och ett twitterkonto (IFKMoraSK) knutet.

Den "gamla" hemsidan finns fortfarande

kvar och kommer att användas som en medlemsportal där man kan anmäla sig till tävlingar, hitta olika dokument, läsa viktiga meddelanden, hitta funktionärsinformation och andra nyheter som rör medlemsverksamheten.

Till den nya hemsidan är adressen: www.ifkmorask.se

Till den "interna hemsidan" är adressen: www.ifkmora.se/sk

/Joakim Engström, sportchef IFK Mora Skidklubb



Vinnarna i årets Naturpass och Cykelpass

ORIENTERING: IFK Mora OK har i sommar arrangerat Naturpass och Cykelpass. Naturpasset bestod av 30 kontroller utplacerade i Östnorsterrängen. Cykelpasset bestod av 20 kontroller placerade i och runt Mora från Kråkberg och Vattnäs i norr ner till Vika och Färnäs i syd. De som hittat alla kontroller deltog sedan i en utlottning av priser.

VINNARE AV IFK MORA OK:S NATURPASSET:

500:- Annika Johansson

300:- Catarina Lindroth

200:- Torbjörn Karlsson

CYKELPASSET:

500:- Margareta o P-O Johansson

300:- Margareta Nyström

IFK Mora Skidor Motion – andra säsongen

SKIDOR: I slutet av fjolårssäsongen genomförde Motionskommittén en utvärdering av verksamheten. Förutom positiv feedback bekräftades att klubbens motionerande medlemmar besöker Hemus och Torsdagsträningarna av två skäl. Gemenskap och individuell utveckling! Detta är helt i linje med Motionskommitténs verk-

samhetsidé. Den som tror att skidåkare består av ett släkte snoriga, svettiga ensamvargar som med glasartad blick stakar sig fram i skidspåren är välkommen till Hemus en torsdagskväll för att motbevisas.

IFK Mora Skidor Motion fyller tveklöst en social funktion. Vi upplever just nu ett stabilt deltagarantal. Via e-post korresponderar vi på veckobasis med ca 130 personer. Varje torsdag dyker i genomsnitt ca 50 personer upp för att tillsammans motionera. Det är en salig blandning vad gäller kön, ålder, träningsbakgrund, geografisk härkomst mm. Inte minst glädjande är tillskottet av många nyinflyttade morabor. Vi hoppas och tror att IFK Mora Skidor Motion således bidrar med såväl ett efterlängtat medlemsvärde för motionären som med nya medlemmar till skidklubben.

Program 2011/2012

Utvärderingen gav inte skäl till några större förändringar. Vi fortsätter med ett program där vi blandar träningskvällar i gemenskap med ett antal Temakvällar med fokus på utveckling.

Träning/motion i Gemenskap

Vi samlas i Värmestugan i Hemus kl 18.30. Vi gör gruppindelningar efter behov. Under barmarkssäsong erbjuder vi jogging, stavgång och rullskidor.

Temakvällar

Vissa datum fokuserar vi på din utveckling som motionerande skidåkare. Även Temakvällarna startar kl 18.30 i Hemus. 6:e januari är det Tekniklära – Fokus Fristil/Skate med Mattias Svahn.

/Stefan Sjöberg, ordf Motionskommittén



Upptaktsträff med motion 22 september. Foto: Stefan Sjöberg

Programmet för EM

ORIENTERING: EM-tävlingarna genomförs i Falun och Mora våren 2012. Falun är eventcenter för EM och programmet ser ut så här:

Europamästerskapen:

- 14-15 maj, kval i Hökberg
 - 16 maj, kval i Falun.
 - 17-18 maj, finaler i Skattungbyn
 - 19 maj, final i Falun.
 - 20 maj, stafetter i Falun
- 300-400 deltagare kommer att vara med varav 50 går till final varje klass vid de individuella tävlingarna.

Publiktävlingar:

- 17-18 maj i Skattungbyn
 - 19-20 maj i Falun
- Man hoppas på ca 5.000 deltagare per dag.

Skidklubbens nya ungdomsledare

Sven Lindroth



Familj: Catharina, tvillingarna Elin och Anton 11 år
Kommer ifrån: Garsås

Idrottsbakgrund: Motorsport, tävlat i rally
Ledare i: 11-12-årsgruppen
När jag inte är ledare: Jobbar jag på sågverk i Garsås
Det här hoppas jag kunna bidra med!: Inspirera barnen och komma med nya infallsvinklar då jag kommer ifrån en annan typ av idrott. Annars gillar jag!: Lägerlivet inom idrotten!

Conny Eriksson



Familj: Sambo, Rebecka 12 år, Tobias 9 år
Kommer ifrån: Arboga
Idrottsbakgrund: Ishockey och fotboll
Ledare i: 9-10-årsgruppen
När jag inte är ledare: Jobbar jag på Mora Järn
Det här hoppas jag kunna bidra med!: Ordna så att ungarna ska ha kul!
Annars gillar jag: Fiske, auktioner, resor och hockey

Karin Hvittfeldt

Familj: Anders, Albin 7 år, Hanna 9 år
Kommer ifrån: Falun
Idrottsbakgrund: Gymnastik, friidrott och

längdskidåkning

Ledare i: 7-8-årsgruppen

När jag inte är ledare: Jobbar jag som sjuksköterska på ortopedien, Mora lasarett
Det här hoppas jag kunna bidra med!: Vara med och lära barnen att röra sig på skidor och få dem att upptäcka hur härligt det är!
Annars gillar jag: Att resa till platser där man kan springa vid havet.

Daniel Rehnström

Familj: sambon Linda, barnen Embla och Vincent och tvillingar på väg.
Kommer från: Älvdalen
Idrottsbakgrund: Multisport och friluftsliv.
Ledare i 7-8 gruppen.
När jag inte är ledare: Jobbar jag på www.skistart.com en längdskidbutik på nätet.
Det här hoppas jag kunna bidra med: Lekfullhet och rörelseglädje.
Annars gillar jag: Klättring och allmänt friluftsliv.

Fler än hundra

SKIDOR: Vi är mycket glada över den stora uppslutningen på skidträningarna för ungdomar. Det är nu fler än 100 på träningarna och det har vi inte varit på många år. Ifjol kunde vi räkna in ca 70 ungdomar i skidklubben. Kan det vara Anna Haag effekten?

Personal slutar och börjar

Under hösten/vintern har det hänt lite på personalfronten inom IFK Mora. Någon har slutat och en del har börjat och återigen andra fortsätter som förut.

Inom **Alpina Klubben** fortsätter Malin Höglund att vara tjänstledig och Gun-Britt Cristoferson kommer att vikariera för henne ytterligare ett år.

Fotbollsklubben har anställt Torbjörn Nilsson som materialansvarig och diskussioner pågår kring vem som ska anställas som utbildningsansvarig.

Friidrottsklubbens föreningskonsulent har slutat sitt arbete och under december månad har därför kansliet varit stängt. Vid IFK Kamratens tryckning var det ännu inte bestämt hur arbetet ska lösas i fortsättningen.

Orienteringsklubben har nyligen anställt Eva Jurenikova på 30 % fram till och med EM i början av juni. Hon kommer att

vara behjälplig med att svara på frågor och lösa problem och hon kommer att ansvara för EM-tävlingarnas bulletiner. Klubben söker just nu också en Klubbtränare på halvtid som ska jobba med träningar, läger och tävlingar med fokus på juniorer och seniorer. Sista ansökningsdag är 15 januari.

Skidklubben har förstärkt organisationen genom att anställa en tillförordnad sportchef med ett övergripande ansvar för junior- och seniorverksamheten samt viss kommunikation mot media. Tjänsten har Joakim Engström fått och han kommer att arbeta i varierad utsträckning fram till mars 2012.

Idrottsalliansen har anställt Ulrika Hedlund som ekonom. Anledningen till att IA anställer en ekonom är att Maud Anglebrant och Benita Berglind i fortsättningen enbart kommer att jobba med Vasaloppet. Ulrika kommer därför att ta över de

ras arbetsuppgifter med redovisning, löner och fakturering som gäller IFK Mora och dess klubbar. Ulrika började sin tjänst den 12 december efter att de senaste fem åren jobbat hos Dahlbergs Gross i Mora. Ulrika är en Nusnäs-kulla som varit engagerad i Nusnäs roddklubb och ungdomsfotbollen i Nusnäs. Numera bor hon dock i Hånåknä i Mora och hennes döttrar har bland annat börjat på nybörjarkurs hos IFK Moras Orienteringsklubb.



Hur det är att gå på Fjällgymnasium

Hej! Jag heter Linda Bengtsson och går andra året på Fjällgymnasiet med inriktning alpint. Inriktningen startades 2010 och Bengt Fjällberg och Cecilia Axelsson är våra tränare.

Text: Linda Bengtsson Foto: Linda Bengtsson och tränare på Fjällgymnasiet

Fjällgymnasiet är ett litet och hemtrevligt gymnasium som ligger i Svenstavik (Bergs kommun). Här finns perfekta förutsättningar om du vill satsa på din sport. Vi har duktiga tränare och många bra närliggande backar att välja på. Med två mil till manchestern i Klövsjö och ytterligare ett par mil till pisterna i Vemdalen och Björnrike känns det dumt att klaga.

Innan tävlingssäsongen drar igång har vi läger i Stubai, Österrike. Där löser vi studierna genom god planering och kontakt med skolan, studierna kan underlättas via skype med lärarna. När vi inte åker skidor eller är i skolan är vi på gymmet eller på skidstadion i Åsarna.

Vår gymnasietid är uppdelad på tre år, vilket inte är något problem eftersom vi har blockläsning och inte läser alla kurser samtidigt. Skolan är väldigt flexibel, om det står historia på schemat, men det är en perfekt skiddag så flyttas historien fram och vi drar till Klövsjö. Väldigt bra tycker jag!

En nackdel med att gå här är om man gillar att shoppa. Svenstavik är inte stort, men som tur har vi Östersund som ligger nära.

Jag bor i Åsarna, där även alla alpinare och längd- och skidskyttelever bor. Vi bor på samma område allihop vilket ger väldigt bra sammanhållning och man är aldrig ensam.

Med vänlig hälsning Linda



Erik och Johanna blir kransläggare

Vid en presskonferens i Eldris, när det var 100 dagar kvar till Vasaloppet, avslöjades det att vinterns kransläggare blir en friidrottare och fotbollsspelare. Båda från IFK Mora. Erik Smedhs blir kransmas och Johanna Axelsson blir kranskulla.



Tävlingsledarnas motivering till utnämningen av Johanna Axelsson till kranskulla 2012:

"Johanna har sedan barnsben varit aktiv inom fotbollen i IFK Mora och hennes familj har genom generationer arbetat för hembygden och Vasaloppet. Hon är en unik förebild som har en förmåga att vara bäst i det mesta hon företar sig: Högsta avgångsbetyg i alla ämnen på gymnasiet, antagen till läkarlinjen, tillhör landslaget för unga musikanter och är, trots sin ungdom, redan domare inom både dam- och herrfotbollen i Dalarna. Johanna kommer att bli en exemplarisk kranskulla och en ambassa-

dör som spelar i takt med en expanderande Vasaloppsorganisation."

Tävlingsledarnas motivering till utnämningen av Erik Smedhs till kransmas 2012:

"Årets mas representerar IFK Mora FIK där han varit aktiv sedan länge och hans familj har ett stort engagemang i klubben. Erik är en av Sveriges främsta medeldistanslöpare med medalj från både junior- och senior-SM. Han är dessutom aktiv på Vasalopps-Arenan där han själv deltagit i både vinter- och sommarvecka och även jobbat som funktionär under många år."

Fakta kranskulla: Johanna Axelsson

Ålder: 19 år, (Född 18 oktober 1992)

Bor: Mora

Familj: Mamma Anette, pappa Anders, syster Alice

Gör: Började på Läkarprogrammet i höstas, men har uppehåll därifrån på grund av att hon var långvarigt sjuk vid starten, men testade ändå att börja. Hon blev inte frisk, utan tvingades ta beslutet att skjuta upp studierna. Läser nu två kurser på distans och ska i vår återgå till läkarprogrammet eller läsa matematik.

Idrott: Fotbollsdomare, har spelat fotboll, innebandy med mera

Intrissen: Träna, musik (spelar fagott, saxofon, tvärflöjt), tycker om att gå och se balett och

teater, umgås med vänner och familj
Beskriver sig själv som person: Målmedveten, glad, nyfiken

Fakta kransmas: Erik Smedhs

Ålder: 20 år, (Född 4 april 1991)

Bor: Lidingö och Mora

Familj: Mamma Elisabeth "Lisa", pappa Per Anders, syster Anna

Gör: Studerar biomedicin på Karolinska Institutet

Idrott: Friidrott – 400 m och 800 m

Meriter: Brons på 800 meter vid senior-SM inomhus 2011 samt ett flertal JSM-medaljer

Intrissen: Se på film och ta det lugnt med kompisar

Beskriver sig själv som person: Glad och positiv

Utveckling av Vasaloppets Hus

Vasaloppsarrangemangen växer, samtidigt som många av klubbarnas verksamhet utvecklas – vi blir allt fler som har Vasaloppets Hus som vår dagliga arbetsplats. Samtidigt skall huset möta krav från alla de ideella krafter, som under hela året samlas för möten under dygnets alla timmar och här finns ett stort behov av tillgänglighet. Med utgångspunkt från dessa fysiska behov, kombinerat med behov av större närhet mellan olika arbetsfunktioner inom Vasaloppsorganisationen och ett behov att skapa en tydligare identitet i huset för IFK Mora och klubbarna har ett projekt dragits igång tillsammans med Structor som partner. Det konkreta förslaget bygger på att inom ramen för befintliga väggar skapa plats för mer än dubbelt så många personer som initialt jobbade här och det ser ut att kunna lösa sig bra. Parallellt med att dessa behov löses passar vi även på att göra en upprustning av hela huset vad gäller, värme, ventilation, etc. Formellt är det IFK Mora IA som äger projektet, men har valt att lägga ut det på Vasaloppsföreningen Sälen-Mora med Jonas Bauer som projektledare. Kontaktperson för projektet hos IFK Mora IA är Malin Gummås. Arbetet inleds så smått redan nu, men tar verklig fart efter Vasaloppets vintervecka 2012 och beräknas vara klart till årsskiftet 2012/2013.

Samtidigt med denna omdisposition och upprustning av Vasaloppets Hus görs en ordentlig uppgradering av Museet, till att kunna möta dagens krav och ta oss hela vägen fram till det kommande 100-års jubileet. En utställning som tar oss från nutid till dåtid. Och tillbaka. Redan i entrén på Vasaloppets Hus kommer man att mötas av utställningen, vars första del beräknas öppnas till vecka 8 2012 och vara klart under hösten 2012. Projektägare är Vasaloppets Informationschef Per Strid och Projektle-dare är Fia Bladh. En stor och mycket kompetens referensgrupp stöttar projektet i det intensiva arbete som pågår när museet nu har stängts för dokumentation och omstrukturering.

/Jonas Bauer, Vasaloppets vd

Uppföljning av "Kamrater, hänger vi med i Vasaloppets utveckling?"

I förra numret av IFK Kamraten fanns en ledare med titeln "Kamrater, hänger vi med i Vasaloppets utveckling?" Den handlade bland annat om att Vasaloppet har växt snabbt de senaste åren och att det kan vara svårt för IFK Moras klubbar att hänga med i utvecklingen främst vad gäller funktionärsförsörjningen. Ledaren fick mycket uppmärksamhet både i media och bland IFK Moras medlemmar.

Författaren till ledaren, Björn Wrahme IFK Moras OK, berättar att han fått mycket positiv respons från IFK:are efter artikeln. Många har spontant hört av sig till honom efter att IFK Kamraten kommit ut och tackat för att någon äntligen tagit upp dessa frågor.

Något som också hände efteråt var att dessa frågor fick mycket utrymme vid Vasaloppets ägarmöte den 26 november. Ett diskussionsforum förlades på eftermiddagen med rubriken "Vasaloppsarrangemangen växer. Räcker vi till? Orkar vi med?" Där under fanns ett antal frågeställningar som de medverkande från IFK Mora, Sälens IF och Vasaloppet fick ta ställning till. Diskussionsforumet leddes mycket proffsigt

av Bosse Thunberg från IFK Mora IA och Jonas Wikström från Sälens IF, och efter att alla fått säga sina åsikter enades forumet om följande riktlinjer:

- att vi tillåter fortsatt utveckling av Vasaloppsarrangemangen
- att vi tillåter utökad extern rekrytering av funktionärer
- att vi kan tillåta att klubbarna får prioritera egna större arrangemang
- att alla IFK - klubbarna skall göra "50-kronors" arbete
- att ersättningsform för arbete - 50-krona, arvode, lön eller projekt - skall hanteras av Vasaloppet

Annat som hände under ägarmötet var att Carin Nises och Ulf Hållmarker rapporterade från bolagsstämman och årsmötet, Sälens IF och IFK Mora Idrottsallians berättade vad som hänt under året, Jonas Bauer visade lite tillbakablickar och Vasaloppets verksamhetsår och Karin Svärd informerade om "hur allt hänger ihop" dvs Vasaloppet, IFK Mora och Sälens IF. Dessutom visades en mycket uppskattad film från utbytesresan till Kina.

/Karina Östlund



Dalarnas skidförbunds alläger i Mora

En fin helg i oktober samlades 26 av IFK:s skidungdomar mellan 11-16 år för Dalaläger i Mora, tillsammans med ca 200 ungdomar från andra dalaklubbar.

Text och foto: Lena Andersson

Att få komma ut och träffa kompisar från andra klubbar är roligt. Vi sov i stugor vid Mora parken där vi även åt mat och träningen leddes av skidgymnasiets elever. Flera av våra skidledare passade också på att få lite mer kött på benen vid ett inspirationspass som leddes av Dalarnas skidförbund.





Erik Frost, Måns Karlsson, Carl Magnusson och Agnes Elfving

Ett MTBO-äventyr i Ryssland

–Om ni inte lämnar in era pass i hotellreceptionen, kommer polisen och hämtar er. Per Frost fick som lagledare till slut lov att tala allvar med det svenska MTBO-landslaget. Om inte passen lämnades in till hotellet, så att alla papper kunde bli stämplade, kunde det utan tvekan bli konsekvenser. I Ryssland ska allt stämplas och registreras. Men hur hamnade vi här egentligen?

Text: Agnes Elfving

I Erik Frosts gamla Volvo började färden mot EM i mountainbikeorientering i Ryssland. Det gick minst sagt fort längs E4:an. I Stockholm mötte vi upp de andra och på något magiskt sätt lyckades vi få ombord nio cyklar på finlandsfärjan.

I Helsingfors hamn blev vi upphämtade av arrangören. Vår ryske minibusschaufför skulle hjälpa oss att komma in i Ryssland. Den långa bilresan österut påbörjades. Många timmar senare kunde vi se milslånga köer av lastbilar längs vägen. Gränsen närmade sig.

Två kilometer av ingenmansland mötte oss efter den finska gränskontrollen. Vi kunde bara spekulera i hur många minor det fanns i den skogen. Efter ett tag kunde man se de grå vakt-tornen och de matchade grå byggnaderna prydda med den ryska flaggan. Den riktiga ryska gränsen. Den ryska minibussen körde i gräddfilen, men vi i hyrbilen från Umeå fick ställa oss i den långa utlänningskön. Efter allt vi tidigare hade hört om de ryska gränskontrollerna, var vi beredda på att få vänta i timmar. Förhoppningsvis skulle vi i alla fall få komma in i landet.

Vi fick fylla i papper och fick till slut stämplat i våra pass. Nu skulle vi äntligen få korsa gränsen! Men så enkelt visade sig det inte vara. Hyrbilen från Umeå fick inte tas

in i Ryssland. Registreringsbeviset för bilen var bara en kopia och det dög inte. Om vi åkte tillbaka och fick det stämplat av den finska polisen, skulle det gå bra. Efter flera timmar i gränskontrollen, fick vi tränga in oss i minibussen och lämna Carl Magnusson med hyrbilen. Han skulle komma efter senare, när han hade varit hos den finska polisen. Det skulle inte vara några problem, blev vi försäkrade om via vår ryska chaufför som fungerade som tolk.

Det där med att sitta för många personer i en liten rysk minibuss tillsammans med nio cyklar och massor av packning, med en rysk chaufför som pratar i mobiltelefonen samtidigt som han kör fort i den galna trafiken kan vara en spännande upplevelse. De breda vägrenarna användes flitigt av rysarna, för vem har sagt att man inte kan använda den för att köra om på? Längs med den dåligt underhållna vägen låg det ett flertal begravningsplatser omlott med tarterna som sålde sina nyplockade kantareller. Det vore djupt ironiskt att vara med om en trafikolycka hemma i Sverige, efter att ha



Erik Frost växlar till Agnes Elfving.

överlevt den vansinnesfärden i Ryssland.

Vi bodde i den lilla byn Roschino, som ligger ungefär åtta mil från Sankt Petersburg mot finska gränsen. Hotellet låg utanför byn, som en egen liten värld bakom ett stängsel. Husfasaderna var en plastimitation av trä. Att ta en promenad till byn var en upplevelse. Det var grått. Slitet. Fattigt. De gamla Ladorna är fortfarande de vanligaste bilarna. Alla talade endast ryska. Det var tydligt att vi inte var på en plats som normalt ses av turister.

Vad hände med Carl? När han återvände till gränskontrollen för att ta sig in i Ryssland, fick han inte komma in. Hans visum var stämplat och förbrukat.

Första tävlingen, tre dagar efter ankomsten, var sprint i den tidigare svenska staden Viborg. Seniorerna fick en näradöden-upplevelse på Viborgs trafikerade gator, medan vi lite yngre fick tävla i ett skid/parkområde. Till sprinten i Viborg slöt Carl upp med oss andra då han kom med tåget från Finland. Äntligen hade han lyckats ta sig in i landet, efter att ha fått kämpa hårt för ett nytt visum.

Terrängen på de följande tävlingarna på

minde om tallheden i Mora, så vi kände oss helt klart som hemma. Det var som upplagt för ett bra mästerskap – ingen ovan terräng som krånglar till det.

Sista tävlingen var en långdistans med masstart någonstans i skogen utanför Zelenogorsk. På väg till målområdet cyklade man förbi ännu en rysk kyrkogård. Banorna var två gafflade varv, med ett kartbyte och varvning i målet. Vi blev varnade för de djupa vattenpölar som fanns på vägarna i området. De kunde vara väldigt, väldigt, djupa, som de flesta av oss senare fick erfara. Det regnade, var kallt och det kom till och med en hagelskur senare på dagen. Dränkt i lera kom man i mål efter ett tufft lopp. Lite tråkigt var att banorna hade i princip samma sträckning båda varven – det var bara en del nya kontroller.

En ledig dag hade vi i Ryssland innan det var dags att resa hem. Det blev en utflykt med lokaltrafiken till Sankt Petersburg. När vi kom fram till staden var de flesta av oss mer intresserade av att uppsöka McDonalds än titta på Vinterpalatset. Efter lite sightseeing införskaffades fula ryssmössor i fuskpäls och matrjosjka-dockor, sådana där dockor av trä som man kan öppna. I Sankt Petersburg fick vi se den vackra sidan av Ryssland, den sida som turister ser.

Klockan 03.00 söndag morgon var det avfärd från Roschino. Eftersom vi nu hade alla papper i ordning samt en rysk chaufför som övertygade gränskontrollanterna om att vi hade brättom, fick vi tack och lov lämna Ryssland utan några problem.

Hur blev det då med medaljer? I ungdoms-EM blev det ett svenskt stafettsilver.



Måns Karlsson fick silvermedalj i stafett

Måns Karlsson (IFK Mora), Anton Persson (Markaryd) och Filip Bergström (Kvarnsveden) blev endast slagna av ryssarna. En missad kontroll blev ett missat silver i sprintstafetten för mig och Erik. Det svenska landslaget visade sig vara riktigt duktigt på felstämpling, vilket gjorde att det var bättre att räkna vilka som inte skulle tvingas uppträda på avslutningsbanketten, än vilka som skulle göra det. Straffet för felstämpling under detta EM var nämligen att sjunga italienska orienteringssånger på banketten.

Veckan i Ryssland var en mycket spännande upplevelse. Självklart envisades ryssarna, som med allt annat, att ha ett eget stämplingssystem, SFR. Brickorna visade sig vara ganska lätta att ha sönder, eftersom stämplingen inte alltid är så mild och försiktig i MTB-O.

För mig som vegetarian blev det samma mat till lunch och middag hela veckan. Stuvad kål. För övrigt gick det att hitta mystiskt kött i det mesta av den andra maten som serverades. Min rumskompis Cecilia från Ulricehamn och jag undrar fortfarande var det var för små djur som levde i vår säng på det ryska hotellet. Inga större cykelolyckor skedde under veckan och vi kom alla hem igen. På det hela taget, en riktigt fin upplevelse och tävlingsvecka i de karelska skogarna.



Erik Frost

Fotbollsklubbens årsavslutning



Ordf. Björn Bettner & Herrtränare Pirro Backsell i samspråk.



Allsång med IFK, ledd av Mathias Jones med hjälp av Rebecca Fredriksson och Andreas Eggen.



Damtränare Anneli Grubb, presenterar minnesvärda händelser som skett i damlaget under säsongen 2011.



"Kristall Bollen 2011" till Årets spelare, Maggi Björlin och Fredrik Andersson



Damtränare Anneli Grubb, lagledare Mats Åkesson & lagkapten Maggi Björlin



Assisterande tränare Johan Jerkgård och Bosse Thunberg spanar ut över dansgolvet.



Så här såg vi ut i slutet av 90-talet, Bosse Thunberg förbereder för ett Bosse quiz.



Full fart på dansgolvet och det syns att buggträningen har gjort sitt.

Orienteringsavslutning på Tomteland

Efter en lång och framgångsrik säsong på många sätt kunde IFK orienterarna sätta punkt för säsongen 2011. Inte bara resultatmässiga framgångar, utan vi utsågs till bästa arrangör i Dalarna för våra stora elitserietävlingar, som arrangerades i Bonäs i slutet av maj.

Text: Björn Wrahme. Foto: Björn Wrahme och Kea Andersson

Motiveringen som "Årets Arrangör" lät som följande: "Genom skapande av utslagsgivande banor för terrängtypen både individuellt och för masstart. Med ett välbyggt skogsmål och bra kringsservice. Extra krydda var möjligheten att åka på grällefaket till och från bilparkeringen". Ett stort TACK! till alla som var med och skapade detta arrangemang! Nu tar vi nya tag inför nästa uppgift: EM 2012

På avslutningen var vi upp mot 100 som slöt upp. De första timmarna var det dags för en stor lagtävling som gick ut på att identifiera en hel rad med foton vart de var tagna och pricka in dem på en karta. Det var inte det allra lättaste, men vi fick verkligen utforska hela Tomteland. Det var en riktigt kul grej som verkligen uppskattades. Två lag lyckades med den imponerande bedriften att hitta alla



Anna-Karin "Kane" Andersson, Hanna Eriksson och Katarina Lövgren.

fotona, sjukt imponerande måste jag säga.

Efter den aktiviteten tog diverse prisutdelningar och middag vid. Det delades ut priser till klubbmästare, kretstävlingar, Mästarnas mästare som i år med minsta marginal gick till Kane Andersson som också uppvaktades tillsammans med Katarina Lövgren för sina guld på veteran VM i Ungern.

Om inte allt detta vore nog delades ett stipendium i Rune Larssons minnesfond. Rune gick som bekant tyvärr bort i våras och orienteringsklubben har instiftat ett ungdomsstipendium till hans minne. Stipendiet delas ut till en ungdom som har liknande egenskaper som Rune hade. God kamrat, positiv människa och ett hjärta som brinner för orienteringen. Årets stipendiat som utsetts av klubbens styrelse var Hanna

Eriksson, som blev överraskad och glad för utmärkelsen tog emot checken på 3000 kr, det är hon väl förtjänt av.

Under middagen passade herr ordförande Lars Ambrosiusson på att med hjälp av sin tjänstemanna rullator (dator, powerpoint och projektorer) på att informera om vad som är på gång i klubben, laserscanning och sin vision om 25 ungdomar på 25-manna. Även våra tävlingsledare på EM i vår, Marie Rapp och Elisabeth Johansson, tog tillfället i akt att informera lite inför den händelsen, en blivande milstolpe i IFK Moras historia! När alla ceremonier var avslutade och vi marscherade ut genom Tomtelandts portar hade himlen öppnat sig och släppt ner ett tjockt täcke snö på bara en timme, vi tog det som ett tecken att nu är säsongen verkligen över.

Ledarförsörjning – idrotten river gärdesgårdar mellan sig?

Det är fantastiskt att Mora har så många barn och ungdomar som idrottar både inom IFK Mora och andra klubbar i Mora. Vi skulle kunna ta emot ännu fler, men vi saknar tider i hallar och framförallt ledare och tränare.

Förra året gjordes ett prov på hur flera idrotter inom IFK Mora gick ihop och hade gemensamma barkmarksträningar - Björnsträningar. Tränare från de olika klubbarna ställde upp och turades om att ha träningarna. Är detta något man skulle kunna göra med andra klubbar i Mora?

Mora Idrottsråd bildades under hösten

och är en grupp som träffas en gång i månaden. Hittills har de träffats tre gånger. I Mora Idrottsråd ingår idag IFK Mora, Mora IK, KAIS Mora och Öna SK.

På senaste mötet så diskuterades ledarförsörjningen. Några av klubbarna i Mora har det gott ställt med ledare och har en bra rekrytering. Men det är många som skulle behöva fler för att kunna beta av sina köer in till verksamheten.

Exempel:

IFK Moras Gymnastikklubb har 40 barn i kö till truppergymnastiken, för att kunna ta emot alla barn så behövs flera tider i hallar

och ledare och tränare.

IFK Mora Alpina klubb hade 56 barn i skidskolan. Över 80 barn var anmälda, men de kunde inte ta emot alla. Om de vill gå in i träningsverksamhet så behövs fler tränare och ledare.

IFK Mora Skidklubb hade 100 barn i Barnens skidskola. Om alla barn som går i skidskola vill gå i en träningsgrupp så behövs flera ledare och tränare.

Den 19 december träffas Mora Idrottsråd och på agendan så finns rekrytering av ledare och tränare med.

/Malin Höglund

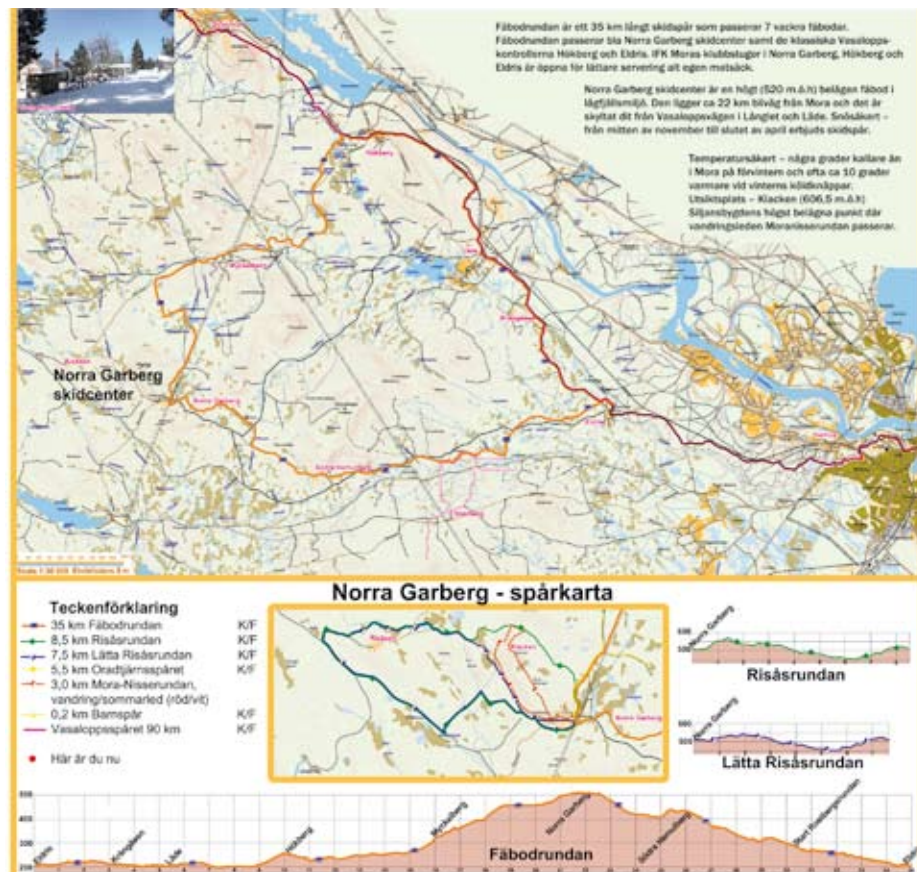
Norra Garberg Skidcenter

Här kommer en sammanfattning över vad som uträttats i Norra Garberg den senaste tiden. Tomas Bredberg och Jonas Almgren som är med i Garbergskommittén berättar att det utförts mycket arbete och att det blivit många dagar och timmars arbete. De kommer också från och med nu kalla det Norra Garberg Skidcenter.

Genomförda arbeten i skidspåren:

- Grensågat alla spårn dvs Fäbodrundan, Risåsrundan, Oradtjärnsspåret.
- Slagit markytan med en røjmaskin med kättingar på, alla spårn och hela bredden, 5 meter. Innan var det sly, ris på 1 dm – 3 dm, nu är det nerslagit till 5-10 cm och det gör att vi får bättre spår som kräver mindre snö.
- Samtliga broar har setts över och vid behov lagats samt försetts med påfarts / avfartsramper för att underlätta vid preparering.
- Utfört grävningsarbeten och jämnat till marken på vissa partier. Detta har möjliggjorts tack vare pengar från olika skogsbolag, vilka har orsakat markskador i samband med skogsavverkningar.
- Uppmärkning av spårn, nya skyltar och även kilometerskyltar varannan kilometer (tagit bort all gammal skyltning, typ kryss som ser ut som en skoterled).
- Satt upp nya spårinformationstavlor på sju ställen och nya kartor har tillverkats. Det är även skyltat bilvägen upp till Norra Garberg Skidcenter från Selja/Långlet respektive Låde.

Spårprepareringen kommer i vinter att utföras av en separat utsedd spårgrupp vilka har god kännedom om spårn samt våra spårmaskiner. Prepareringsarbetet kommer att underlättas tack vare vår nya spårutrustning. Spårvärdarna kommer att arbeta i par och med hjälp av vår nya spårutrustning



så räcker det med ett varvs preparering för att uppnå färdigt resultat. Mora Kommun kommer att stötta med viss pistmaskinspreparering under säsongen.

Som ett led i arbetet med att minska kostnader så har vi beslutat att avveckla en del skidspår. Nya spårssystemet ser ut så här:

- 35 km Fäbodrundan
- 8,5 km Risåsrundan
- 7,5 km Lätta Risåsrundan
- 5,5 km Oradtjärnsspåret väg spår, körs från första snön och under hela vintern. Lämpligt för motionärer, familjer som föredrar en lättare terräng.
- 3,0 km Moranisserundan, endast sommar/vandringsled (går runt och upp via Klacken)
- 0,2 km Barnspår

Alla spår prepareras för klassiskt och skate.

Genomförda arbeten vid stugan:

Här har det också gjorts en massa arbeten. S:t Mikaelsskolans bygglinje har hjälpt till otroligt mycket.

- Nya trappor, bänkar, bord, spårtavlor, skyltar, träsladdar m.m.
- Målat fönster, foder, dörrfoder, vindskivor och detta kommer slutföras under våren 2012.
- Några bänkar/bord har ställts ut i spårn och några utanför stugan.
- Fyllt på med grus runt nya stugan och en trappa är under uppbyggnad där via S:t Mi-

kaelsskolan.

- Gårdsplanen runt stugorna är uppfräschade och det har blivit rent och snyggt.
- Städat invändigt och utvändigt, vilket resulterat i 8-10 stora släpvagnar med skräp till tippen.
- Träden runt stugorna är nedtagna då dessa var ruttna och utgjorda fara för besökare och stugorna.
- Ved är huggen och på plats av skidklubben, riset borta av skidgymnasiet.
- Gamla urinoaren är borttagen, toaletterna är kvar och inne i det utrymmet kan man byta om, bänkar finns.

Välkomna till ett nytt fräscht Norra Garberg Skidcenter!

Mycket material har vi fått gratis och sponsring på, så tack till er som bidragit med detta Samtidigt vill vi tacka alla som hjälpt till med arbetskraft gratis på sin fritid.





Skidungdomar på läger i Grönklitt

I år tvingades vi att flytta vårt traditionella snöläger för ungdomarna från fjällvärlden till Grönklitt, då de var de enda i vår närhet som kunde erbjuda skidåkning. 32 ungdomar och 12 ledare/föräldrar mötte upp i Grönklitt på fredag efter lunch. Där fanns

en slinga på ca 1.5 km i terrängen och vi var inte de enda som ville åka på den. Flera ungdomsläger och massor med vasaloppsmotionärer och vasaloppselit fanns på plats. Men även om trängseln var stor så fick vi bra med skidåkning. Det blev en lyckad

helg med många glada miner. Vi hann med fem pass på skidor, teknikslipling blandat med lek, en fin kvällspromenad upp till toppen med pannlampor, stugmys och ledarna hann även planera vinterns begivenheter en del. /Lena Andersson



1. Balansövningar 2. Fotboll på en skida 3. Vallateamet öser på klister 4. Raketen 5. Från toppen av Grönklitt 6. Emelie Brudin och Elin Norlin. Foto: Lena Andersson och Göran Malmsten



Orienteringsresa till Istanbul

I höstas åkte IFK Moras OL-ungdomar till Istanbul för projektpengar som delvis finansierade resan. Det var en häftig upplevelse och erfarenhet både ur orienterings- och kultursynpunkt. Ungdomarna skrev dagboksanteckningar varje kväll. Nedan kommer deras tankar och upplevelser.

Ungdomar: Sara "Lill-Sara" Eriksson, Sara Wadman, Hanna Eriksson, Frida Lövgren och Olle Zander. **Ledare:** Erik Wadman och Maria "Gusten" Gustafsson

Dag 1 – turkisk metro

Klockan 6.30 lämnar bussen Vasaloppets Hus och resan börjar mot Istanbul. Första etappen är att ta sig till Gardemoens flygplats. Det var dimmigt och runt noll-grader. Krokiga norska vägar gjorde Lill-Sara åksjuk och hennes start på resan var mindre trevlig.

Efter prick fyra timmar klev vi in på Gardemoens flygplats, åt upp matsäcken och checkade in. Flyget var 45-50 min sent, väl ombord serverades mat och dryck. Vi landade vid 18-tiden lokal tid och vi klarade oss genom tullen och alla väskor samt vimpeln var på plats.

Olle guidade oss till den turkiska metron (tunnelbanan). Det var ett system med röda plastbrickor som köptes i automat. Vi fick hjälp av en turk som nog tyckte vi var lite knasiga. Under veckan blev vi sedermera proffs på att fixa plastbrickor eller jelton som de hette. Efter några stationer byte vi till spårvagn och ny röd "plutt", sedan vidare till hotellet.

Ca 20.00 anlände vi till hotellet som skulle bli vårt hem nästkommande vecka. Receptionen var minimal och mannen i receptionen var inte allt för "serviceminded". Portiern sprang snabbare än tåget med våra väskor i trappen medan vi fick åka hiss. Han fick själv springa och växla en stor sedel får att kunna få sin dricks. Middag blev turkisk kebab.

Dag 2 - Hollywoodstjärna

Dagen började med en "ok" frukost. Sara W, Olle, Erik och Frida tog en joggingtur i staden. Maria, Hanna och Sara E tog en promenad. Alla turkar "tutade" och glodde, vi var riktiga sevärdheter. När vi senare på dagen tog spårvagnen blev Hanna fotad av två kvinnor som måste ha misstagit henne för en Hollywood-stjärna.

Framme vid en av Istanbuls mest kända shoppinggator hittade vi butiker som var flera våningar höga. I Convers shoppen blev det billigare ju högre upp man kom (ingen hiss). Frida fyndade. Efter shoppingturen gick vi till tävlingsexpeditionen och hämtade våra nummerlappar, det hotellet var "bara lite finare" än vårat med gym och pool.

På vägen tillbaka passerade vi två kända basarer, "Spice bazaar" och "Grand bazaar". Det var grymt häftigt att gå in i dem och se alla butiker-stånd, det kändes att dit ville vi återvända under veckan ett antal gånger.

Middagen åt vi på ett annat kebabställe och fick nya smakupplevelser. Det provades olika kyckling-kebab och oxrätter samt några pizzatyper. Efter en smaklig måltid, stack några av oss tillbaka till Grand Bazaar igen (inte Erik som ville vila benen inför morgondagen). Men mitt framför näsan på oss, stängde dom och vi gick till några småbutiker utanför i stället. Där köpte Sarorna och Hanna varsin tröja (fejkmarke såklart) och vi prutade rejält :) Sen var vi nöjda och

trötta och begav oss till hotellet för att mysa, ladda inför tävlingarna och sooooova....

Dag 3 – vildhundar och gubbvad

Idag var det första tävlingsdagen. Vi transporterades i en varm buss ut till skogen och tävlingsområdet. Gusten provade turkisk toalett (hål i golvet) men avskräcktes och fick prova tre gånger innan resultat. På tävlingsområdet fanns vildhundar vilket Lill-Sara inte tyckte om, mamma Maria lovade vid start att det inte finns hundar i skogen. Lill-Sara springer iväg nöjd men vid 6:e kontrollen dyker det upp en hund, Sara blir rädd, tappar focus och bommar rejält.

För oss andra var problemet inte hundar utan taggbuskar och snår. Alla har efter de dramatiska grönområdena fått rivmärken/sår lite här och där samt en hel del mjölksyra i benen efter att ha sprungit och klättrat 250 höjdmeter. Somliga hade sprungit vilse bland träden (Olle).

Red Bull är sponsor så det var fri tillgång efter tävlingen. Hemma igen åt vi Kebab (igen). Systrarna Eriksson shoppade slöjor och är nu redo för moskén.

PS. Döm av vår förvåning när Erik skrek rakt ut på restaurangen. Vi trodde han hade blivit biten av en kackerlacka..... men det var förstås bara "gubbvaden" som spökade:)

Dag 4 – turkiskt bad

Till dagens etapp var man tvungen att åka båt i ca 1,5 tim eftersom tävlingen gick ute på en ö. Ute på ön var det minst sagt speciell terräng och många, många vilda gatuhundar. En D14 tjej från Göteborg blev till och med biten i knävecket och fick lov att ta stelkrampsspruta och rabiesvaccin.

Terrängen var en blandning av skog och



bostadsområden. För de flesta gick det bra men Maria var besviken då hon efter loppet fick besked att hon hoppat över två kontroller (eftersom hon försökt göra en avancerad "fint" mot två andra tanter). Även idag fick vi fina rivsår av de taggiga buskarna (dock taggbuskar av en annan art idag). Trötta och hungriga hoppade vi på färjan och åkte tillbaka till fastlandet igen.

På hotellet packade vi om ryggsäckarna och gav oss iväg för att prova turkiskt bad, alla utom Sara W som hellre ville umgås med sitt Stockholms "ragg". Vi snålade och köpte "self service" så vi fick tvåla in oss och löddra själva, det var varmt och skönt. Det fanns jacuzzi bad, varmt och ett kallare. En navelsten som var en stor varm sten som man kunde ligga på. Vi tjejer provade inte men Olle sa att man blev som en kebab av att ligga där. Det fanns också avkylningsrum. Det var jätteskönt och avslappnande, vilket behövdes efter dagens strapatser. Avslutade dagen med att äta på restaurang som låg i en udda del av staden som vi inte hade varit i förut.

Dag 5 – strulig sprint

Idag bar det återigen av mot Belgradskogen med buss. Idag var det medeldistans och solen trängde igenom molnen och träden. Det var mindre taggbuskar i det här området så det gick fortare att ta sig fram. "Sarorna" stod för de bästa orienteringsresultaten och Gusten för den sämsta, men hon var i alla fall godkänd idag.

Efter tävlingen åt vi turkisk hamburgare (som vi gjort alla dagar efter tävling). På bussen hem hamnade Olle bredvid tävlingspeakern och de hade några intressanta diskussioner. Sedan vilade vi lite innan Grand Bazaar Sprinten.

Klockan 01.00 kom vi hem från en fantastiskt rolig och annorlunda sprint i Grand Bazaar. Starten blev kaotisk då det strulade för arrangörerna. Första start skulle gå 22:00 men vi blev insläppta i Bazaaren ca 21:58. Starten flyttades då fram ca 15 min. Start klockorna ställdes om och sen.....

en klassiker "Gå fram tiden" blev 3 minuter efter, istället för före.

Lill-Sara skulle starta 22:03 och hamnade i tumultet med de först startande och fick (eller kunde inte) komma fram och in i tid. Alla var som galna! Men hon fick sen startstämpla och gjorde ett bra lopp. I mål hade hon 29 min???? Vilket var konstigt då tävlingen pågått ca 10 minuter??? (rätt tid 8:58 min)

Stor Sara och Gusten MP (inte igen Gusten!) MP=miss punsch. Hanna hade problem med trapporna och övervåningen, Eriks vader började säga ifrån. Kvällens bästa resultat hade Frida och Olle. Grattis! Men alla var överens om att det var en mycket rolig sprint även om Erik anklagade sina konkurrenter för att ha "rekat" innan :)

Dag 6 – sista kebaben

Sista tävlingsdagen och första sovmorgonen (ända till 07:30). Idag var det sprint på historisk mark. Området vid Hagia Sofia och Blå moskén tillsammans med tusentals turister. Varmaste dagen och med solsken. Skönt! Idag blev alla godkända :) De flesta moringar var nöjda med sina insatser.

De turister som fanns på området hade sina fördelar och nackdelar. Många var hjälpsamma och visade gärna gömda kontroller medan en del blockerade vägen och man blev sinkad. Men det var lika för alla! Det var en häftig sprint med 100 höjdmeter för vissa av oss.

Sedan stack vi snabbt hem för ombyte och lite shopping innan prisceremonin, där Sara W fick pris för sin 2:a plats totalt. Hon fick medalj och en kakelplatta till sitt nya kök!

Sedan inhandlades allt det vi suktat efter. Det blev tröjor, skor, sjalar, te, tvålar, armband och många handväskor. Olle var mest shoppingsmart, köpte sjal till mamma och chips till mellanmål (pappan fick nöja sig med små växter för artbestämning bla två sorters taggbuskar).

Frida fick en icke önskvärd uppvaktning på Grand Bazaar. Flickorna hade det lite

jobbigt med flörtande turkar. Annars var många turkar imponerade av Gustens och Eriks "Big family" och deras "beautifula daughters" (sorry Olle). Erik is a lucky man and Gusten the Big mama and the boss :) Trötta med ömmande ben och fötter åt vi vår sista kebab i Istanbul. Kvällen blev inte sen då alla var trötta och en del längtade hem mer än andra.

Dag 7 - adrenalinpåslag

Hemresan började med spårvagn och tunnelbana. Att åka spårvagn i Istanbul var en upplevelse i sig. Det finns 3 spårvagnslinjer och 1 tunnelbana i Istanbul och det finns ca 15 miljoner invånare här. Så att åka spårvagn krävde både styrka och skicklighet för att komma på och av spårvagnen.

Packade som sillar passade en del turkiska män på att klämma och känna på våra tjejer, vilket Big mama blev mycket upprörd över. Idag gick det dock bra eftersom det verkade vara vilodag och det var ganska lagom med folk på tågen.

Väl på flygplatsen kändes det lugnt med 1,5 timme kvar innan planet skulle lyfta. Boarding redan en timme innan, verkade överdrivet tyckte vi. Men plötsligt var det last calling på vår flight. Frida var på shopping och gjorde slut på de sista slantarna. Nu började Gusten få lite "lätt" adrenalinpåslag men fick sen syn på Frida som snabbt fick en macka att äta på vägen och sen var det bara att springa efter skyltarna. Erik var lugn och vägrade tro att det var bråttom. Det visade sig vara nära 1 km till vår gate, en till säkerhetskontroll samt buss ut till bussen. Alla kom med! Puh. Från Oslo åkte vi Vasaloppsbuss och det kändes skönt att komma hem.

Programmet såg ut så här:

November 2 Long Distance, Europe, Belgrad Forest

November 3 Classical Distance, Asia, Heybeliada, Prince's Islands

November 4 WRE*, Middle Distance, Europe, Belgrad Forest NIGHT, Supersprint, Europe, Grand Bazaar.

November 5 Sprint, Europe, Historical Peninsula & Sultanahmet.



Ordföranden önskar...

Orientering, Lars "Ampe" Ambrosiusson

Bästa under året

- Helen Söderlunds VM-guld i skidorientering, Daniel Svensson och Sara Wadmans segrar på JSM resp USM i orientering. Sen arrangerade vi stora elitserietävlingar i Bonäs på ett storstilat sätt.

Förhoppningar inför nästa år

- Hoppas vi att Europamästerskapen blir lyckade både sportsligt och ekonomiskt, att fler vågar sig ut på tävlingar och att vi får en träningsmiljö i klubben som gör att eliten vill satsa så att resultaten hamnar på samma höga nivå som vi vant oss vid de senaste åren. Så hoppas vi att bygget av en friskvårdscentral i Hemus kommer igång.

Friidrott, Lisa Smedhs

Bästa under året

- Att se alla glada barn och ungdomar på våra träningar, tävlingar och Sommaridrottsskola.

Förhoppningar inför nästa år

- Vi ska arbeta för att få fler aktiva som tränar och tävlar.

Fotboll, Björn Bettner

Bästa under året

Fotbollsklubben har egentligen redan fått

sina två önskejulkappar:

- Ett mycket, mycket bättre samarbetsklimat klubbarna i OvanSiljanregionen emellan, där individens utveckling sätts i centrum, och där de flesta föreningarna samverkar i en strävan att så många som möjligt skall spela fotboll så länge som möjligt. I samverkan kan vi erbjuda såväl seriös satsning mot elit som breddfotboll bara för att det är så kul!

- Det mycket efterlängtade beskedet om ny konstgräsplan på Prästholmen kom också under hösten, vilket gör att vi kan utveckla och spetsa vår verksamhet, tillsammans med de andra fotbollsföreningarna och fotbollsgymnasiet.

Förhoppningar inför nästa år

- För IFK Mora Fotbollsklubb enskilt hoppas jag på att vi kan fortsätta arbetet med att hitta fler och fler personer som är villiga att delta i byggandet av vår förening, var och en med sin egen lilla byggsten och insats.

- Naturligtvis hoppas jag också på fortsatt självklart engagemang från fotbollsklubbens medlemmar i arbetet med Vasaloppets vinter- och sommararrangemang. Klubbarna i IFK Mora och Särens IF har en helt unik och extraordinär inkomstbas som vi alltid måste värda och värna!

Gymnastik, Carina Jonsson

Bästa under året

- Att vi startade upp en grupp med Latino Move/Zumba under vårterminen 2011.

Förhoppningar inför nästa år

- Att många, både gamla och nya medlemmar, väljer IFK Moras Gymnastikklubben som ett självklart alternativ att träna med.

Skidor, Rolf Hammar

Bästa under året

- Den gånga vintern med kyla och det "vita guld" över hela Sverige. Yttre förutsättningar som givit längdskidsporten en enorm positiv utveckling.

- Skidklubbens fortsatta framgångar elitmässigt med medaljer på både VM och SM-tävlingar.

- Återigen rankad som Sveriges bästa skidklubb och vinnare av inofficiella "Elitserien".

- Start av Skidklubbens motionskommitté, en succé över alla förväntningar.

- Snö och kyla har lockat nya barn och ungdomar till längdskidsporten. Stort tack till alla ledare för ert viktiga och värdefulla arbete inför framtiden.

Vad vill vi i framtiden

- Se över Skidklubbens organisation och arbetssätt.

- Förstärka Skidklubbens identitet.

Förstärka kansliet

- Målet är att förbättra stödet till ideella ledare och funktionärer.

- Utveckla våra möjligheter till en bättre ekonomi genom kvalitetshöjning av vårt samarbete med näringslivet.

- Ge våra "proffsiga" elitledare och vallare mer support och stöttning genom en fast anställning av en kvalificerad sportchef.

Utbildning

- Önskedrömmen vore en gemensam värdegrundsplattform för IFK:s alla klubbar. Det här är IFK Mora och det här står vi som förening för.

- Önskar en gemensam utbildningsplan för IFK:s barn och ungdomsidrott, föreningslära, valberedningsarbete, ekonomi skatter och lagar. Denna planering och samordning sker i samarbete med SISU Dalarna.

- Dessutom grenspecifika utbildningar.

Vasaloppets vinter och sommarvecka

- Självklart en stor arbetsinsats som en av arrangemangets ägare. Framtiden får utvisa arbetssätt och tidsinsats. Här hoppas vi på en positiv och nära dialog med de övriga ägarföreningarna och de anställda i Vasaloppsorganisationen.

Vinterns träningar



Återkommande aktiviteter			
Friidrott			
Måndagar	18.30	Grupp 13 år och äldre. Uppvärmning samt hoppstyrka i Löparkorridoren innan	St Mikaelsskolan
Tisdagar	17.00	Grupp 5-8 år, Inomhusträning	Strandens skola
Tisdagar	18.00	Grupp 13 och äldre inomhusträning. Löparkorridoren + Gym	St Mikaelsskolan
Onsdagar	17.30	Grupp 9-12 år. inomhusträning	St Mikaelsskolan
Onsdagar	17.30	Grupp 13 år och äldre. Cirkelträning styrka/kondition	Strandens skola
Torsdagar	17.30	Grupp 13 år och äldre. Löparkorridoren	St Mikaelsskolan
Gymnastik			
Måndagar	17.00	Nyborjartruppen och Simba-truppen	Noretskolan
Måndagar	19.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden
Måndagar	19.00	Lättgympa	Morkarlbyskolan
Måndagar	19.30	Vattengympa	Simhallen
Tisdagar	17.00	Bamsefamiljegympa (barn 1-6 år)	Morkarlbyskolan
Tisdagar	17.00	Bamsegympa 4-6 år, endast barn	Bjäkenbackens skola
Tisdagar	18.00	Zumba	Danslokalen
Tisdagar	19.00	Stationsgympa	Bjäkenbackens skola
Tisdagar	19.00	Styrka och stepp	Danslokalen
Onsdagar	10.00	Mamma Baby	Spinninglokalen/ Lernia
Onsdagar	17.30	Bamsefamiljegympa (barn 1-6 år)	Morkarlbyskolan
Onsdagar	18.00	Bodypower/ funktionell	Danslokalen
Onsdagar	18.00	Spinning	Spinninglokalen/ Lernia
Onsdagar	18.00	Coregympa	Morkarlbyhöjden
Torsdagar	17.00	Bamsegympa 4-6 år, endast barn	Bjäkenbackens skola
Torsdagar	19.00	Svettdropparna	Bjäkenbacken
Torsdagar	19.00	Gymmix surprise NYTT PASS!	Morkarlbyhöjden
Söndagar	17.00	UT-yngre och UT-äldre	Noretskolan
Söndagar	18.00	Stationsgympa NYTT PASS!	Färnäs skola

Terminkort 600 kr, 10-kort 500 kr, 1 gång 60 kr (1 gång ungdom till och med 18 år 40 kr).
Medlemskap obligatoriskt. Se hemsidan för betalningsrutiner.
För kombikort kontakta kansliet.
Kombikort gäller både hos IFK Moras GK och Activum.
Studerande betalar 400 kr för ett terminkort.

Orientering			
Onsdagar	18.45	Löpträning	Samling Unihoc arena
Onsdagar	20.00	Innebandy	Unihoc arena
Skidor			
Tisdagar	18.00	Ungdomsträning	Hemus
Torsdagar	18.00	Motionsträning	Hemus

Övriga aktiviteter:

ORIENTERING

26 dec Måndag:11:00 SYLVESTERLOPPET Tidigarelagt i år!
12 jan:Längd-KM i Hemus 19:30. Första delen av Mästarnas Mästare.

LÄNGDSKIDOR

Serie och Kretstävlingar för IFK Moras skidungdomar

Onsdag 14 dec. Kretstävling i Orsa, klassiskt
Tisdag 10 jan. Kretstävling i Älvdalen, fristil
Tisdag 17 jan. Serietävling Hemus, skicross fristil
Tisdag 7 feb. Kretstävling, Rättvik, fristil.
Tisdag 14 februari. Serietävling Hemus, fristil
Lördag 10 mars. Lilla Vasaloppet som räknas som serietävling.
Tisdag 13 mars. Kretstävling Mora, klassisk masstart



IFK Mora SK i samarbete med Mora skidgymnasium
planerar att genomföra barnens skidskola

4 onsdagar i januari -februari.

För mer detaljerad information se www.ifkmora.se/sk.
och annonser i tidningar i december.

**För att kunna arrangera skidskolan
behöver vi ledare som kan hjälpa till.**

Anmäl ditt intresse till

sandra.jansson@ifkmora.se

senast måndag 9 januari 2012.

IFK Mora SK

IFK Mora OK söker Klubbtränare



IFK Mora OK, en av landets ledande orienteringsklubbar vill nu utveckla verksamheten och söker klubbtränare för att ytterligare förbättra träningsmiljön i Mora.
Läs mer om tjänsten på vår hemsida: www.ifkmora.se/ok

IFK MORAS ORIENTERINGSLAG



Bamsegympan

Bamsegympan startar vecka 4.

Bamsegympan är rolig och allsidig motorisk träning för de allra minsta. I Bamsegympan får barnen prova på olika sätt att röra sig och använda kropp och knopp! Att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är Bamsegympan.

Det finns ett fåtal platser kvar i grupperna. Välkommen med din anmälan till kansliet 0250-392 21 eller gymnastik@ifkmora.se



**Gruppträning under Jul och Nyår
IFK Moras Gymnastikklubb**

Gympapassen - Morkarbyhöjden
Spinningpassen - Spinninglokalen/Lernia

19 december	Gympa	kl. 19-20	Marie
20 december	Spinning	kl. 18-19	Anna
22 december	Step	kl. 19-20	Helena
26 december	Gympa	kl. 11-12	Malin G
27 december	Spinning	kl. 18-19	Anna
28 december	Gympa	kl. 18-19	Malin Ö
29 december	Stationsgympa	kl. 19-20	Irene
31 december	Gympa	kl. 11-12	Malin G
2 januari	Stationsgympa	kl. 19-20	Carina
3 januari	Spinning	kl. 18-19	Anna
4 januari	Gympa	kl. 18-19	Malin Ö
5 januari	Gympa	kl. 19-20	Malin G

**Alla gruppträning under Jul och Nyår är gratis.
En Julklapp från IFK Moras Gymnastikklubb**



Truppgymnastik

Truppgymnastiken har i dagsläget sex träningsgrupper ca 100 barn och ungdomar. Terminsstart för 2012 är vecka 2.

Är du intresserad av truppgymnastik är du välkommen att ställa dig på vår kolista. Kontakta kansliet 0250-392 21.
Nybörjargrupper kommer att startas upp till skolstarten 2012-2013.

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 Cristofer-son, 0250-392 42, alpina@ifkmora.se

Fotbollklubben

Arbetsuppgifter: Ryggsäckar, kiosker, frukostar, parkeringsvakter

Marie Varjonen-Hansson tel.0250-392 15, mejl: fotboll@ifkmora.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, värdinor vid målet, dörrvakter vid seedning.

Kontaktperson: Thore Svedgård, 070-645 75 32

Orienteringsklubben

Arbetsuppgifter: Barnens Vasalopp, chipavplockning, elitservice 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

Våra klubbstugor

Norra Garberg



Ett skid- och vandringsparadis, cirka två mil nordväst om Mora i en fåbod 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 fåboden 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 uteder 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:

2012-01-09—2012-02-12

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

2012-02-13—2012-03-04

Mån-fre 8.00-16.30, dock speciella tider under Vasaloppets Vintervecka

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 Hedlund, ekonomiansvarig

Tfn 0250-392 28

E-post: ulrika.hedlund@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

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



SKIDBACKEN LÅNGS VASALOPPSSPÅRET



Göpshusbacken Mora

skidbacke, skicrossbana & barnbacke

ÖPPETTIDER
Jullovet v 52, v 1 alla dagar kl 10-15
v 2 - 6 tis - sön kl 10-15

DAGKORT
vuxna, ungdom 8-15 år, pensionär 160 kr
barn 0-7 år (med hjälm) gratis

SÄSONGSKORT (förköp Mora Simhall)
vuxna 950 kr
ungdom 8-15 år, pensionär 650 kr
familj (2 vux+2 ung) 2880 kr

SKIDSKOLA 5-9 ÅR 21-22 jan, 28-29 jan

Skidskola under fyra dagar mellan kl 11-13.
Pris 350 kr inkl liftkort. Värmestuga, servering och
slogbod med grillmöjligheter finns!
Anmälan alpina@ifkmora.se eller tel 0250-392 42

TÄVLINGAR I GOPSHUSBACKEN 2012

14-15/1	F.I.S. och ungdom, SkiCross
19/2 (prel)	Lilla DalaCupen Storslalom
11-12/2	USM kval Storslalom
16-17/2	F.I.S Slalom
10-11/3	Europa Cup SkiCross, Mora

Skidbacken håller öppet för allmänheten
under tävlingsdagarna, med begränsat
utrymme



ALPINA
KLUBB

www.ifkmora.se/ak
tel 0250-392 42

**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 bende och nyårsfirande på Mora Parken
redan idag på www.moraparken.se (senast 19 dec)

2:A INTERSPORTLOPPET
Lördag 21 januari
Seedningloppet i VasaloppsArenan, start i Oxberg
och mål vid Mora Parken. Halvassträckningen.
44 km klassisk stil, gemensam start.
Seedninggrundande till Vasaloppet och Tjejevasan.
Klasser från H/D 19 till H/D 60
+ Motionsklasser.

För mer information och anmälan - www.ifkmorask.se

VI SES TILL VINTERN!



SKIDKLUBB

i samarbete med



INTERSPORT



Lilla Vasaloppet 2012

För barn och ungdomar från Mora kommun

Lördagen den 10 mars
Vid Hemus skidstadion första start kl 10.00
Klassisk stil
Se mer information i annons i februari

Nästa IFK Kamraten kommer efter Vasaloppet. Manusstopp 15 mars