



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2010, årgång 16



Fullt ös för friidrotten

Helene 2009 års IFK-are

Motionera med kartan i hand

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 2010:

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.



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 40
Fax 0250-392 50

Ansvarig utgivare:

Gunnel Söderberg, IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0250-261 55

Redaktionsråd:

Kristin Karlsson, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
kristin.karlsson@ifkmora.se, 0250-392 43

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

Magnus Backlund
IFK Moras Fotbollklubb
norlinbacklund@swipnet.se, 070-778 5566

Thomas Sparr
IFK Moras Friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Thomas Eriksson
IFK Mora Orienteringsklubb
orientering@ifkmora.se, 0250-392 13

Johan Trygg
IFK Mora Skidklubb
skidor@ifkmora.se

Gunnel Söderberg
IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0250-261 55

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

Produktion:

Layout: Kristin Karlsson
Tryckeri: Arkpressen, Västerås

Annonser:

Kristin Karlsson
kristin.karlsson@ifkmora.se, 0250-392 43

Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Terrängserien, Pojkar 9-10 år, 700 meter.
Alfred Norell, 18, och Anton Lindroth, 228, spurtar i mål.
Foto: Kristin Karlsson.

Innehåll IFK Kamraten nr 2, 2010

Profilen	4
Årets ledare 2010.....	6
Johan har slutat	6
Gymmix	6
Upptaktsläger för skidseniorer	6
Nybörjarkursen	6
Veteranturnering.....	6
A-truppen herrar	7
Skidgymnasieelever	7
Alpina klubben vaccinerad mot doping.....	7
MT-cupen	7
Bamse-förening.....	7
Moraskidåkare i CykelVasan	7
IFK Mora IA:s och Lädeordens utmärkelser.....	8
Träningsdag med Hans och Maria	9
Fullt ös för friidrotten under våren	10
Erik satsar på 400 och 800 m	11
Nyheter från Vasaloppet	12
Mora Youth Challenge 28-30 maj	14
Europamästerskap i orientering 2012.....	15
Fotbollklubbens årsmöte.....	15
Mora-Nissestipendiet till Lisa och Hanna.....	15
Fyra seniorer i landslaget.....	16
Kristin vikarierar på IA	16
Truppgymnasternas våruppvisning.....	16
IA:s hemsida.....	16
Motionera med kartan i hand	17
IFK Moras löprundor	19
Resultat.....	20
VM-hjältar hyllades på Tiomila.....	21
Kalender.....	21
Våra klubbstugor.....	23
Styrelser.....	24

Och så var det dags då...



...att efter ett antal fantastiskt roliga år i den alpina klubbstyrelsen, så ämnar jag att lämna min post där för yngre och hungrigare förmågor.

Under mina år i klubben, så har vi haft vår träningsbacke i Väsa, Gesunda, Grönklitt för att slutligen komma "hem" till Gopshusbacken någon gång i slutet av 90-talet.

Där, i Gopshus alltså, så har vi sedan dess, med olika krafter fått till ett snökanonsystem, som har byggts ut i ett antal olika omgångar med hjälp av ideellt arbetande klubbmedlemmar som valt att lägga ytterligare delar av sin fritid i backen.

Det har också breddats, röjts och byggts flitigt under många somrar, bl.a. så har vi "fått" ett mycket uppskattat målhus på ca 110 m². Detta har åstadkommit med hjälp av S:t Mikaelsskolans byggprogram samt ett antal företagssponsorer (Dessa finns namngivna vid resultatavlan vid målhuset) och återigen också med stora insatser av föräldrar, ledare, tränare och aktiva. Ett annat projekt som förhoppningsvis blir klart under sommaren eller tidig höst är vår efterlängtda förrådsbyggnad för käppar och skyddsmaterial. Denna kommer att vara belägen nere vid liften, alltför att underlätta vår hantering av material under träningskvällar och tävlingshelger.

Klubben har arrangerat hela USM och YJSM-veckor, SM dagar, A-finaler, B-finaler, internationella tävlingar (F.I.S.) i både alpint och skicross ett antal gånger. Årligen så arrangeras också den mycket uppskattade Rock-Parallellen som vi faktiskt startade upp i Grönklitt första gången 1996.

Klubben är också en erkänt mycket duktig tävlingsarrangör med väldigt gott anseende i skid-Sverige och detta är något som vi måste vårda och se till att fortsätta med.

Mitt arbete i och för klubben kommer att fortsätta med så stort engagemang som min tid kommer att tillåta.

Det enorma engagemang som alla familjer i klubben verkar ha, har också betalat sig med många fina framgångar från våra aktiva ungdomar. Framgångar som vinster och pallplatser på C-, B- och A-finaler, SM-medaljer i alla olika valörer och ålderskategorier, vinster och pallplatser i internationella (F.I.S.) sammanhang, EuropaCup, Världscup OCH vid det senaste OS i Vancouver, två deltagare från klubben. STORT!!!

Utan alla fantastiska och engagerade föräldrar, ledare, tränare och aktiva, så hade min tid i styrelsearbetet blivit väldigt tungt och jobbigt. Nu blev det aldrig så.

Jag önskar den nya styrelsen lycka till och jag förmodar att jag kommer att få ytterligare en och annan fråga även i framtiden.

Ha en skön sommar,

Olav Cristoferson, avgående ordförande, IFK Mora Alpina klubb

Tack alla ni, fortsatt i samma anda. Tänk på våra ungdomar...



ELDSJÄL med många järn i elden

Vasaloppets Sommarvecka närmar sig och förberedelserna i VasaloppsArenan är i full gång. Anders "Hobbe" Holmberg är operativ chef för Projekt Vasaloppsarenan och banchef för CykelVasan.

Text: Kristin Karlsson Foto: Kristin Karlsson och privata bilder

Anders Holmberg, mer känd under namnet "Hobbe", är född och uppvuxen i Lima, mellan Sälen och Malung. Skidåkning har han i blodet, genom sitt släktskap med Sixten Jernberg. Sixten segrade i Vasaloppet 1955 och 1960, och räknas som en av Sveriges främsta idrottsmän genom tiderna.

– Att åka skidor blir naturligt när man har växt upp med det, säger Anders. Som barn och ungdom var han aktiv inom skidåkning vintertid och lät gång vara ett komplement under sommaren. När han tävlade i gång lyckades han ta en titel som Nordisk mästare. Ett SM-silver och ett SM-brons finns också med på meritlistan.

Efter gymnasiestudier i Borlänge och militärtjänst i Östersund kom Anders till Mora 1989.

I dag tränar Anders något varje dag. Det kan bli styrka, löpning, cykling eller skid-

åkning. Under vintern blir det dock inte så mycket skidåkning som han egentligen skulle vilja, eftersom han arbetar mer än heltid med sitt företag.

Eget företag

Redan 1981 började Anders jobba extra som skiduthyrare på helgerna. År 1988, som 22-åring, startade han sin egen firma, Anders Skishop, som ligger i Fiskarheden, där Vasaloppsvägen når riksväg 71. Under åren har firman växt och nu arbetar upp till 22 personer under vissa stunder vintertid med att hyra ut skidor, både till utförsäkring och längdåkning.

I början av förra året blev Anders tillfrågad av Vasaloppets sportchef, Tommy Höglund, att bli banchef för CykelVasan, som då skulle arrangeras för första gången. Anders tänkte igenom vad uppgiften innebar och tackade

i april 2009 ja till jobbet. Han tycker att det är kul att hjälpa till och göra något som andra har nytta av. Anders utför arbetet ideellt och han är en av allt färre eldsjälar.

– Utan dem stannar allt, säger Anders och syftar på de eldsjälar som gör stora ideella arbetsinsatser. Nu för tiden kräver ungdomar pengar för allt de ska göra, och det finns ingen glädje i att hjälpa till.

Anders känner stolthet över det han gör. Han gör något som han får ut något av. Det behöver inte vara pengar, utan det kan lika gärna vara ett glatt tillrop eller en klapp på axeln.

– Att känna att man gör något bra, och att kunna arbeta tillsammans med positiva människor, det är mer värt än pengar, resonerar Anders. Under vinterhalvåret, från november till maj, driver Anders sitt eget företag, Anders Skishop. Då jobbar

han mycket mer än heltid. Att då nästan jobba heltid ideellt under sommarhalvåret verkar inte vara avskräckande.

– Arbetet med VasaloppsArenan är ett så annorlunda jobb, och ett avbrott från vinterarbetet, säger Anders. Därför går det bra att både vara banchef för CykelVasan och ha uppdraget som operativ chef för Projekt VasaloppsArenan resten av året. Under vintern sitter Anders även med i Vasaloppets bankommitté.

VasaloppsArenan

Sammanhållande för Projekt VasaloppsArenan är Jonas Bauer och det administrativa ansvaret har Karin Svärd, båda Vasaloppet. Anders är operativ projektledare i fält och leder den operativa arbetsgruppen som består av Sören Simons, John Lif, Eric Erlandsson, Alf Jansson och Staffan Larsson. Projektgruppen arbetar enligt en 3-årsplan med att utveckla VasaloppsArenan för de fyra disciplinerna skidor, cykel, löpning och vandring. Arenan ska vara klar att använda för arrangemang och finnas redo för de som vill röra sig i området året runt, vare sig det gäller att åka skidor på vintern eller vandra på sommaren. Det ska vara lätt att hitta till arenan. Tydliga skyltar ska visa vägen och utmed arenan ska det finnas tydlig information med karta och avstånd.

Alla dagar olika

Arbetet med VasaloppsArenan är varierande. Vissa dagar är det innejobb med rapportering om vad som utförts, andra dagar är det utejobb i arenan eller till exempel möten med Besparingsskogen i Transtrand. Arenan finns till tack vare samarbetet med Transtrands Besparingsskog, Älvdalens

Besparingsskog, Vasaloppskommunerna Malung-Sälen, Älvdalen, Mora, Leader Södra Fjällen, Leader Dalälvarna, Stiftelsen Vasaloppsleden och Vasaloppet. Ambitionen med Projekt VasaloppsArenan är att tillsammans åstadkomma något till gagn för hela regionen.

Varje dag med arbete i VasaloppsArenan bjuder på nya utmaningar.

– Den ena dagen är inte den andra lik, berättar Anders. Problemlösning är något som han och den operativa arbetsgruppen får ägna sig åt dagligen. Anders för en daglig dialog med Sören Simons, arenaansvarig, då de utbyter idéer. Eftersom inget liknande har gjorts tidigare har man inga färdiga mallar att gå efter. När problemen dyker upp får man hitta lösningar efter hand. Det är ett experimenterande, blandat med erfarenheter, som gör att utvecklingen av arenan fortskrider.

CykelVasan

Lördag 14 augusti arrangeras den andra upplagan av CykelVasan. Det långa 90-kilometersloppet går från Sälen, via alla de välkända Vasaloppskontrollerna, till målet i Mora. Det finns även två kortare varianter från Oxberg, 45 eller 30 kilometer.

Anders uppdrag som banchef innebär, förutom att se till att banan är i bra skick, att ha kontakt med allt från trafikvakter till kontrollchefer och föråkare. Inför CykelVasan pilas banan och vakter måste få veta var de ska placera sig. Klockan 06.00 på tävlingsdagen åker Anders med fyrhjuling från starten, för att se till att allt är som det ska längs banan. Medan han tar sig ner till Mora möter han kontrollchefer utmed banan och ser till att pilar och snitslar

sitter rätt och att underlaget är som det ska. Han har motorsåg med sig, ifall något träd fallit ner över banan. Även pilar och avspärrningsband finns med i bagaget, ifall banans markeringar behöver kompletteras. Direkt efter sista start börjar funktionärer att städa spåret från startplatsen. På kvällen efter loppet samlas tävlingsstaben för ett uppföljningsmöte, för att gå igenom sådant som kommit upp under tävlingens gång. Även större uppföljningsmöten hålls en tid efter loppet för att gå igenom var ribban ska läggas för nästa år. Att kunna arbeta med nästa års lopp redan innan hösten och vintern är värt mycket. Direkt efter Cykelvasan och fram till november har man tid att förbereda arenan. När snön sedan försvinner i april/maj har man annars för kort tid att göra stora förändringar, då tidspressen är så mycket större.

Anders berättar slutligen om hur banan såg ut efter förra årets CykelVasa. Marken var blöt och de tävlande hade lämnat djupa spår efter sig. Men efter bara några dagar hade naturen återhämtat sig, och det mesta var sig likt igen.

– Tiden läker alla sår, men minnena består, säger Anders och hoppas att alla inblandade, såväl deltagare som funktionärer och markägare, får många positiva minnen från årets CykelVasa.

Anders "Hobbe" Holmberg

Ålder: 44 år

Bor: Villa i Kråkberg, Mora

Familj: Ensamstående samt döttrarna Elin, 16, och Emma, 17

Yrke: Egen företagare

Tycker om: Skog och natur

Äter helst: Älg i alla former

Hobby: Träning, gamla rallybilar av märket Audi



Anders med sina ögonstenar Elin och Emma.



Skidåkning i Bruksvallarna med träningskompisen Magnus "Manka" Eriksson.

Årets ledare 2010

GYMNASTIK: På årsmötet 4 maj utsågs André Gatu till Årets ledare i gymnastikklubben.

Styrelsens motivering: "Han är alltid glad och tar barnen på ett underbart sätt. Hans engagemang och hunger efter att lära sig nya saker får barnen att älska honom och gymnastiken. Han ser alla och har alltid ett vänligt ord tillhands. Han är en frisk fläkt för alla ledare och ett föredöme för klubben."

/Malin Höglund, IFK Moras GK

Johan har slutat

SKIDOR: Under ca 10 års tid har skidklubben haft en sportchef anställd för att leda verksamheten, i första hand för juniorer och seniorer. Styrelsen har efter noggrant övervägande beslutat att avveckla sportchefstjänsten och istället föra ut ansvaret, som idag ligger hos sportchefen, på övriga inom organisationen verkssamma resurser.

Johan Trygg lämnade sin anställning under vecka 24, 2010. Skidklubben tackar Johan för ett bra jobb och önskar honom lycka till i framtiden. MBL förhandling har genomförts 2010-06-09.

/Paul Eriksson, ordf. IFK Mora SK

Gymmix

GYMNASTIK: Nu har IFK Moras Gymnastikklubb har blivit en Gymmix-förening.

Gymmix är Gymnastikförbundets registrerade varumärke för kvalitetssäkrad gruppträning. Det omfattar även alla förbundets gruppträningsutbildningar.

Gymnastikförbundets medlemsföreningar väljer själva att certifiera sig som Gymmix-förening och deltar då i gemensamma marknadsföringsaktiviteter. En certifierad Gymmix-förening erbjuder duktiga instruktörer och fräscha lokaler, ett varierat gruppträningsutbud och en välkomnande miljö, nära och till bra pris.

Det finns i dag 51 certifierade Gymmix-föreningar och IFK Moras Gymnastikklubb är nu en av dem.

/Malin Höglund, IFK Moras GK

Upptaktsläger för skidseniorer

SKIDOR: Torsdagen 3 juni till söndagen 6 juni var det upptaktsläger för seniortruppen på hemmaplan i Mora. Ett läger som innehöll en hel del olika aktiviteter.

Lägret startade med löpning på Mastrundan torsdagskvällen. På fredagen var det gruppträning box i Class Gyms nya lokaler på morgonen. På eftermiddagen var det rullskidor runt Sollerön.

Lördagen startade tidigt med Siljan Runt för de flesta av lägerdeltagarna. På eftermiddagen genomfördes prestigefylld bowlings-turnering med aktiva och ledare på Mora Parkens nya banor. Bäst koll på klotet hade Andreas Argårds.

Därefter följde genomgång av utvärdering för den gångna säsongen samt en blick fram emot nästa.

Lägret avslutades med ett förmiddagspass på söndagen som bestod av kajak och rullskidor.

Stort tack till Anders Niemi som var lägertränare samt Anna Mattsson Svensson och Birgitta Söderlund som lagade god mat.

/Johan Trygg, IFK Mora SK



Följande seniorer var på plats under lördagen: Övre raden fr v: Adam, Andreas, Anders, Lars. Mellanraden fr v: Oscar, Jocke, Rikard, Markus. Främre raden fr v: Eva, Helene, Sofia.



Seniorerna uppvaktade vinterns ledare med blommor och ett stor tack. Från vänster: Lena, Lars-Åke, Anders, Marie, Kalle, Tommy, Sören, Veijo, Anna och Per-Erik.

Nybörjarkursen

ORIENTERING: Orienteringsklubben har vid fem tillfällen haft nybörjarkurs vid skidstadion i Hemus. Runt 35 barn fick då lära sig grunderna i orientering, med hjälp av "Äventyret i Bombmurkland".

Första och andra tillfället var Olfar på besök. Uppdraget för barnen har varit att hitta Olfars magiska nycklar, som går till hans skattkista.

Barnen lyckades under avslutningskvällen orientera sig fram till stället där nycklarna fanns, och en av nycklarna passade i Olfars kista! I kistan fanns Olfar-kepsar och miniorienteringsskärmar, som barnen fick.

Kvällen avslutades med glass och nu kommer nybörjarna att skolas in i den ordinarie ungdomsverksamheten. Ett stort tack till Karin Elfving och hennes medhjälpare för en superinsats!

/Anna Wadman, IFK Mora OK



Deltagare i nybörjarkursen. Foto: Anna Wadman

Veteranturnering

FOTBOLL: Lördagen 31 juli kommer det att bli veteranturnering i fotboll på Vasaliden. Alla gamla lag i Mora, Orsa och Älvdalens kommuner, sammanlagt 12 lag, är inbjudna. Från Idre i norr till Venjan i syd-väst.

Tidigare år har det funnits en sommarturnering för veteranerna, först arrangerat av Venjan senare Vämhus, men de senaste åren har det inte funnits något för de äldre fotbollsspelarna. Nu tar vi upp traditionen igen och försöker få tillstånd en trevlig lördag på Vasaliden. Enkla regler: 7-mannalag och + 35år gäller. Vikt och form spelar ingen roll....

Det blir turnering hela dagen och middag med många kryddade historier på kvällen. Kiosk och servering är öppet hela dagen.

/Mathias Jones, IFK Moras FK

A-truppen herrar

FOTBOLL: Inför säsongen 2010 mönstrar vi en i stora delar ny trupp med både nyförvärv (återvändare) och juniorer som tagit ett steg uppåt i sin fotbollsutveckling.

Även på ledarsidan är vi till vissa delar ett helt nytt gäng. Därför kändes det viktigt att samla ihop gänget och åka på träningsläger innan seriestart.

Det blev ett mycket lyckat läger i Göteborg med bra träningar och en gemytlig stämning vid sidan om. De äldre spelarna tog hand om nykomlingarna direkt och på bilden ses de som var med på nollningen som blev lyckad eftersom det samtidigt var ett flicklag som också var där på läger och som till middagen fick se hur man sminkar sig mm när grabbarna kom in i matsalen med målade naglar, läppar mm.

Säsongen har för A-laget startat helt ok och vi ligger i skrivande stund på 3:e plats och har kontakt med tätduon. U-laget är även de med i toppen och likaså juniorlaget som ligger på 2:a plats för närvarande. Div 1-laget (P 17) har även de börjat bra med tanke på att de möter betydligt äldre motståndare.

/Göran Karlsson, IFK Moras FK



Övre raden fr v: Andreas Hågglund, Joel Holmberg, Alexander Fässberg, Tobias Korssjön, Jonas Ask och Marcus Maukonen. Nedre raden fr v: Fredrik Andersson, Suleyman Deniz, Jonas Wikström, Andreas Winsa, Joakim Kullberg och Karl Ambrosiusson.

Skidgymnasieelever

ALPINT: Följande tre från IFK Mora Alpina klubb kommer att läsa på skidgymnasium till hösten. Rasmus Melin, Teknikprogrammet i Torsby, regionalt alpint gymnasium. Emma Pettersson, NV-programmet på Uppsala elitidrottsgymnasium med alpin inriktning. Linda Bengtsson, SP-programmet på Bergs idrottsgymnasium med alpin inriktning.

/Malin Höglund, IFK Mora AK

Alpina klubben vaccinerad mot doping

ALPINT: Styrelsen i IFK Mora Alpina klubb har under en tid jobbat med att vaccinera klubben mot doping. I går kväll blev det klart och det registrerades in i dag, 9 juni.

Antidopingpolicy för IFK Mora Alpina klubb 2010-06-09

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Handlingsplan:

Så här gör vi för att undvika doping i vår klubb:

Förebyggande

- Informera klubbens ledare/tränare om gällande antidopingpolicy med planerade åtgärder.
 - Informera klubbens ledare/tränare och tävlingsidrottare om Riksidrottsförbundets (RF:s) "Antidopingfakta".
 - Klubbens ledare/tränare genomför RF:s kunskapsprov i antidoping på www.rf.se/vaccinera.
 - Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva. Använd RF:s handledning "Antidopingssnack".
 - Uppmana klubbens tävlingsidrottare att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
 - Informera klubbens medlemmar om policyn och handlingsplanen.
 - Använd symbolen Rena Vinnare för att visa klubbens hållning.
- Akut
- Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping.

/Malin Höglund, IFK Mora AK

MT-cupen

FOTBOLL: MT-cupens två första omgångar är redan spelade. Den första gick i Färnäs 12 juni och den andra i Orsa 20 juni.

Omgång 3 spelas i Särna 28/8 och omgång 4 på Sollerön 4/9. Sista omgången spelas i Mora 11/9.

/IFK Moras FK

Bamse-förening

GYMNASTIK: IFK Moras Gymnastikklubb är nu en certifierad Bamse-förening. Bamsegympa är rolig, allsidig motorisk träning för de allra yngsta (3-6 år) där de tillsammans med Bamse och hans vänner får prova på olika sätt att röra sig och använda både kropp och knopp!

Att ha kul, i lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kulderbyta - det är Bamsegympa.

/Malin Höglund, IFK Moras GK



Moraskidåkare i CykelVasan

SKIDOR: Flera av IFK Mora SK:s elitåkare kommer att ställa upp i CykelVasan 14 augusti. I skrivande stund är det klart att följande duktiga skidåkare sätter sig på sadeln: Rikard Andreasson, Sofia Bleckur, Victor Gustafsson, Gustav Hall, Markus Leijon, Mikael Sandgren, Anders Solin och Lars Suther.

Klubben har i likhet med förra året läger i Lindvallen under veckan fram till tävlingen. Det är ett gemensamt läger för klubben elitåkare både bland seniorer och juniorer. CykelVasan blir avslutningen på lägret, aningen som tävlande eller funktionär. De juniorer som redan nu bestämt sig för att åka loppet är Erik Frost, Alicia Kallin och Daniel Svensson.

/Johan Trygg, IFK Mora SK



Anders Solin når målet precis före Rikard Andreasson i premiärupplagan av CykelVasan. Foto: Johan Trygg



Anna Wadman, Andreas Holmberg, Daniel Svensson, Helene Söderlund, Joel Sticko, Sara Wadman och Maria Gustavsson

IFK Mora IA:s och Lädeordens utmärkelser för 2009

ALLIANSEN: Under IFK Mora IA:s årsmöte i Mora-parken den 26 maj delades en rad utmärkelser ut till framgångsrika tävlande och ledare år 2009.

Text: IA Foto: Kristin Karlsson och Ingrid Andersson

"Årets idrottsprestation", Lagborgs minne, i föreningen under 2009, ett träningsstipendium på 2000 kr från Ernfrid Lagborgs Minnesfond, tilldelades Hans Olsson för hans stora genombrott i WC-störtlopp, "de alpina grenarnas Formel 1". Nu är han på allvar etablerad i världstoppen. På SM blev Hans 1:a i störtlopp och 3:a i storslalom.

"Årets juniorprestation" i föreningen under 2009, träningsstipendium på 2000 kr från IFK Mora IA, tilldelades Daniel Svensson och Andreas Holmberg för deras enastående prestationer att ta var sina guld och silvermedaljer vid UEM i skidorientering

i Orsa Grönklitt. Dessutom vann de var sina JSMguldmedaljer trots att de var yngst i klassen H18. Båda är mycket goda förebilder både på och utanför idrottsarenan. De ställer alltid upp med uppmuntrande ord och råd till klubbens yngre förmågor. De sporrar varandra till framgång samtidigt som de även sporrar föreningens övriga juniorer att fortsätta satsa för framgång.

"Årets ungdomsprestation" i föreningen 2009, träningsstipendium på 2000 kr från IFK Mora IA, tilldelades Sara Wadman med motiveringen att hon med stort intresse, enastående träningsvilja och gott kamratskap etablerat sig som en av Sveriges i sin åldersgrupp mest lovande i orientering, skidorientering och längdskidåkning.

"Årets ledare" i föreningen under 2009, ledarstipendium på 2000 kr från IFK Mora IA, tilldelades Anna Wadman och Maria Gustavsson för deras enorma arbete inom IFK Mora Skidklubbs ungdomsverksamhet i många år. Både som aktiva ledare/tränare vid läger och träningar men också vid organisation och genomförande av funktio-

närsuppgifter under Vasaloppet och skidklubbens egna arrangemang. Två riktiga eldsjälar och slitvargar som förtjänar att uppmärksammas.

2009 års IFK-are

FM Mattson-priset "Årets IFK-are för 2009", stipendium på 5000 kr från FM Mattson tilldelades Helene Söderlund med motivering; Helenes fjolårssäsong kantades av sjukdom. Desto roligare är då att se att årets säsong inleddes på bästa sätt.

Den nyinrättade Ski-O-touren som avverkades i Italien, Schweiz samt Österrike under en veckas tid slutade med att Helene stod som totalsegrare och avancerade på världsrankingen. Så följde segrar i bl.a. NM och SM. När det var dags för VM i Japan i slutet av säsongen fick Helene bära ett tungt favoritskap. Det var tuffa förhållanden som rådde, men trots det samt stora förväntningar från omgivningen kunde Helene vinna fyra VM-medaljer, varav ett guld, två silver och ett brons. Helene blev årets VM drottning och sportens nya ansikte i mass-

media. Plötsligt pratades skidororientering i både tidningar och TV och Helene klarade även detta med bravur.

Årets ungdomsledare, Swedbanks särskilda stipendium på 2000 kr, som skänktes som gåva vid 100-årsjubileet, tilldelades Joel Sticko med motivering: För sitt stora engagemang i skidskolan samt "torsdagsgruppen". Joel är en mycket omtyckt ungdomsledare som har stort förtroende bland barn och de yngre ungdomarna. Han ställer alltid upp som funktionär vid klubbens olika arrangemang. Han gör inte så mycket väsen av sig bland de vuxna men är en stor tillgång för barnen.

Lädeorden

Även Lädeorden delade ut utmärkelser för 2009. Lädeordens stipendium, stipendium på 2000 kr tilldelades Anna Haag, IFK Mora Skidklubb för hennes enastående resultat och att hon nu på riktigt etablerat i världseliten. VM-brons i stafett, "ankare" i det segrande stafettlaget vid SM samt 7:e plats totalt i Världscupens Tour de Ski är några av de uppmärksammande resultaten från en jättefin säsong.

Lädeordens ledardiplom tilldelades Stefan Andersson med motivering: För ditt stora engagemang och ditt kunnande inom IT och orienteringssportens tidtagningssystem. Du har i många år haft en nyckelroll som huvudfunktionär vid IFK Mora Orienteringsklubb många arrangemang. Du har varit ideellt verksam i en roll som är mycket tidskrävande och viktig för lyckade arrangemang.



Lädeordens utdelning av stipendium till Anna Haag i Grönklitt 21 maj 2010.

Fr v: Hans Eriksson, Olle Andersson, Nils Mora-Nisse Karlsson, Anna Haag, Erik Eriksson och Tore Frost.

Träningsdag med Hans och Maria

ALPINT: De alpina ungdomarna samlades på nationaldagen på Sanda och Mora Segelsällskaps område.

Text: IFK Mora AK Foto: IFK Mora AK

Hans Olsson och Maria Pietälä Holmner fanns också med, totalt 10 ungdomar fördelades på 2 båtar. Hans och Maria tog kommando över varsin båt, Hans med en besättning av killar och Maria med en besättning av tjejer.

Båtarna som seglades var C55, en ganska enkel båt att framföra, så det gick bra även för oss alpinister. Vi bekantade oss med båtarna ett tag utanför Sanda, och när vi kände oss mogna så var det dags för race. Det var matchrace i bäst av tre seglingar, första racet tog tjejerna kommandot redan på start och utökade ledningen under hela etappen, så tjejerna tog en 1-0 ledning. Det var idel glada miner även hos de revanschlystna grabbarna. Spänningen inför start nummer 2 infann sig, domaren blåste 5-minuters-signal. Båtarna började närma sig startlinjen och skaffa sig en bra position. Domaren blåste 1-minuts-signal och killarna slog till vänster och tjejerna närmade sig start från

höger. Vinden avtog killarna hade problem att få sin båt i position. Startsignalen gick och tjejerna var än en gång rätt placerade på startlinjen, men killarna hade lyckats få runt sin båt och starten blev ganska jämn. De seglade upp mot första bojen där avgjorde tjejerna med en betydligt bättre rundning och de kunde defilera resten av banan ner till målet och en ointaglig 2-0 seger. Grattis till tjejerna.

Efter racen bestämdes att vi skulle segla in till Saxviken och köpa en välförtjänt glass. Det var en trevlig dag som alpina hade på Sandaområdet, ungdomarna uppskattade att Hans och Maria deltog i aktiviteten, vi såg också att de trivdes. Maria tog det som ett träningspass inför landslagets matchrace i Sandhamn som de ska delta i. Alpina tackar också Mora Segelsällskap som anordnade den mycket uppskattade seglingen.

/IFK Mora AK



Fullt ös för friidrotten under våren!

FRIIDROTT: Friidrotten i Mora håller under vinterhalvåret en rätt låg profil. Det är dåligt med träningsmöjligheter inomhus med förutsättningar för teknikträning.

Text: Malin Gummås

Foto: Kristin Karlsson och Åkersberga SK

Under sommarhalvåret däremot har vi en mycket fin träningsanläggning på Prästholmen samt fina löpslingor och backar runt om Mora att träna konditionen i. Under våren nyttjar vi både Prästholmen och Hemusterrängen flitigt.

På Prästholmen kör vi träning och det har i år varit ett ovanligt stort deltagande i de yngsta grupperna. I gruppen för 5-6 åringar har det varit ca 50 barn på varje träning. Det krävs struktur för att få en sådan grupp att fungera men med hjälp av duktiga och erfarna ledare som Maria Brandt, Kattis Boström, Carola Näsdal Skarp, Ola Mopers med fler och en massa hjälpsamma föräldrar har det gått över förväntan.

Man har provat på de flesta grenarna blandat med mycket lek och skoj. Deltagandet i gruppen ovanför med 7-10 åringar har också varit ovanligt stort berättar Helena Björkman som är ledare där tillsammans med Maria Lindh och Ellen Helker-Nygren.

Träningsläger med Åkersberga SK

Under Kristi Himmelfärdshelgen hade den gruppen träningsläger på hemmaplan tillsammans med Åkersberga som för andra året i rad förlagt sitt vårläger här i byn. Läg-



Träningsläger med Åkersbergs SK.



Vinnare i Terrängserien 2010

ret startade på fredagen med träning och simhallsbesök. För att Morafriidrottarna också skulle få lite lägerkänsla övernattade gruppen i Morkarlby bystuga natten mellan fredag och lördag. Avslutningsvis på söndagen kördes en lagtävling där man stötte kula, hoppade längd och sprang en lång stafett. Hela helgen blev mycket lyckad och barnen som deltog hade roliga dagar.



Några av lägerdeltagarna.

Terrängserien

I Hemusterrängen har vi för 32:a året i rad avverkat tre stycken måndagar med Terrängserietävlingar, även här var det stort deltagarantal. Ovanligt för i år var att det största deltagarantalet inte fanns i den yngsta klassen utan i pojkar 9-10 och i pojkar 13-14. Förklaringen ligger i att det var ett hockeylag som var med i P 9-10. Och i P13-14 var det ett fotbollslag från Öna SK som bestämt sig för att höja konditionsnivån i laget, hela laget var med och sprang. De var även med

förra året och enligt lagledarna hade det märkts en förbättring av konditionen under matcherna därför ville de köra samma upplägg i år. Jättekul att andra idrotter drar nytta av våra arrangemang!

Sista gången bjöds det på korv med bröd och det var populärt både bland de unga och de äldre löparna. En cykel lottades också ut bland alla deltagare och årets vinnare blev Arvid Åkerblom, som deltagit i samtliga tävlingar i sin klass Pojkar upp till 6 år, 400m utan tidtagning. Cykeln var några nummer för stor för Arvid så mamma Jessica fick trampa hem vinsten.

Friidrottsskolan

Friidrottsskolan som vi kör veckan efter midsommar för barn mellan 6-12 år är även den poppis. Vid 116 st anmälda fick vi tyvärr lov att sätta stopp för fler deltagare. Vi har 12 st ungdomar som kommer att vara ledare för idrottsskolan samt Ann-Christine Pettersson som blir huvudansvarig för veckan.

Nu gäller det verkligen för friidrottsklubben att ta tillvara och utnyttja det stora intresset på ett bra sätt. Vi måste försöka behålla ett antal av de unga friidrottarna även när de kommer upp i åldrarna. Det tror jag att vi kan göra genom duktiga och engagerade ledare.



Terrängseriens sista deltävling 24 maj. Flickor upp till 6 år springer iväg på den 400 meter långa banan.



Starten har gått för de äldsta klasserna, 13 år och uppåt. 4x700 meter.



Arvid Åkerblom, vinnare av den utlottade cykeln på Terrängseriens avslutning.

Erik satsar på 400 och 800 m

Text och foto: Lisa Smedhs

Erik Smedhs har börjat sin tävlingssäsong nu, men har missat några av många tävlingar på grund av att han tagit studenten. Andra helgen i juni sprang han Turebergs FK:s SAYO-tävlingar. Därefter blir det sedan tävlingar i Eskilstuna, Sollentuna och Världsungdomsspelen i Göteborg. Tyvärr missar han Moraspelen, som är samtidigt som Världsungdomsspelen.

Sedan blir det träningsläger i Sollentuna och Karlstad i två veckor. Den stora utmaningen blir såklart USM i Karlstad och SM

i Falun. Han ska även vara med som tränare måndag till torsdag på Friidrottsskolan, missar fredagen på grund av tävling i Göteborg. Däremellan ska han jobba lite i skogen, sen får vi se om han kommer in på den utbildning han sökt i Stockholm.

Erik fortsätter att satsa på 400, och 800, men kommer även att springa några 200-meterslopp.



Erik Smedhs tog studenten 4 juni.

Vasaloppets Sommarvecka 2010 startar lördagen 14 augusti med CykelVasan. Veckan därpå arrangeras VasaStafetten, 21 augusti, och StavgångsVasan, 22 augusti.

Text: Vasaloppet och Kristin Karlsson Bild: Vasaloppet Foto: Kristin Karlsson

Vasaloppet tar nytt PR/grepp

"Vasaloppet. Nu även på sommaren." är det genomgående temat i Vasaloppets nya marknadsföringskampanj med syfte att skapa uppmärksamhet kring CykelVasan och Vasaloppets övriga sommararrangemang. Ett av annonsmotiven visar en välkänd Zornmålning av en badande kvinna, så som hon skulle ha sett ut om hon åkt CykelVasan i solsken med cykelbyxor och kortärmad tröja.



Anders Zorns målning Frileuse ställs ut på Zornmuseet i Mora fram till 14 september. Därefter hänger den på Waldermarsudde i Stockholm.

Om CykelVasan

I CykelVasan, Sveriges största mountainbike-lopp, kan man antingen välja att åka tävlings- eller motionsklass 90 km med start i Sälen, via alla de välkända kontrollerna, och med målgång i Vasaloppsmålet i Mora. Alternativt kan man cykla 30 km eller 45 km motionsklass med start i Oxberg och målgång i Mora.

CykelVasans banchef Anders Holmberg kan berätta om flera banförbättringar som görs för att erbjuda en ännu bättre cykelupplevelse mellan Sälen och Mora:

– Vi har byggt en ny 1.200 meter lång grusväg mellan Smågan och Långhedsvägen där det ifjol egentligen bara var en stig. Mellan Mångsbodarna och Tennäng kommer banan att gå av asfaltsvägen för att i stället köras i Vasaloppsspåret. Det är en sträcka på ungefär fem kilometer där det ligger bark i dag, men vi ska med början på tisdag starta arbetet med att lägga på en grusbädd. Mellan Tennäng och Risberg har vi byggt en enklare grusad väg två kilometer parallellt med asfaltsvägen. Upp mot Hökberg var det mycket bark och jobbigt att cykla; där har vi nu förenklats banan genom att lägga på grus. Det har vi gjort i första hand med tanke på de korta distanserna så att det ska bli mer lättcyklad. Samma sak har vi även gjort på några fler ställen in mot målet; det är synpunkter som vi fick från deltagarna förra året och som vi nu åtgärdat. Sammantaget är det här åtgärder som gör att det känns jättebra och att vi hoppas att deltagarna ska få en ännu bättre upplevelse i årets lopp.

Över 2.000 anmälda till CykelVasan 2010 – tak sätts vid 4.000

Den 8 juni passerade CykelVasan 2.000 anmälda deltagare. Det är dubbelt så många anmälda jämfört med samma tidpunkt förra året. Samtidigt har beslut fattats om ett anmälningstak på maximalt 4.000 åkare.

Premiäråret 2009 anmälde sig 1.911 personer till CykelVasan och loppet blev genast

Sveriges största mountainbike-lopp för både elit och motionärer.

Lördagen 14 augusti 2010 körs andra upplagan av CykelVasan, 90 km tävlings- eller motionsklass med start i Sälen och målgång i Vasaloppsmålet i Mora. Alternativt kan man cykla 30 km eller 45 km motionsklass med start i Oxberg och målgång i Mora. Maximalt 4.000 åkare kommer att tillåtas att starta i 90-kilometersloppet.

– Det är mycket glädjande att intresset för våra arrangemang under Vasaloppets sommarvecka ökar, säger Vasaloppets informationschef Per Strid. Även löparfesten VasaStafetten som arrangeras helgen efter CykelVasan (den 21 augusti) tycks samla fler deltagare i år. Hittills har vi kunnat notera en 40-procentig ökning av antalet anmälda tiomannalag jämfört med samma tid 2009.

Anmälningsläget 17 juni

17 juni var det sammanlagt 2.272 anmälda i CykelVasan, varav 335 i 90 km Tävlings, 1.677 i 90 km Motion, 153 i 45 km Motion och 87 i 30 km Motion. VasaStafetten hade vad samma tidpunkt 200 lag anmälda, alltså 2.000 startande.

Aktiviteter i Sälen i samband med CykelVasan

I samband med CykelVasan 14 augusti är det full aktivitet med Skistar i Lindvallen, Sälen.

Onsdagen 11 augusti till fredag 13 augusti sänder Mix Megapol live, 13.00-17.00 från Snötorget.

På torsdagen 12 augusti är tävlingsexpeditionen öppen 16.00-21.00. Sommarmässan med utställare och cykelservice är öppen 16.00-21.00.

På fredagen 13 augusti är tävlingsexpeditionen öppen 12.00-21.00. Sommarmässan med utställare och cykelservice är öppen 12.00-21.00. Klockan 14.00 är det dags för Barnens CykelVasa vid Snötorget. På Experium Foodcourt, klockan 19.00, finns artisten Martin Stenmarck på plats och An-

dreas Danielsson berättar om och visar bilder från sitt cykeläventyr i Nepal. Klockan 20.00 är det dags för invigning av CykelVasan med Martin Stenmarck på Experium Foodcourt.

Läs mer om hela programmet, övriga aktiviteter och öppettider på skistar.com. Med reservation för ändringar i programmet.

Tävlingsdagen

Under tävlingsdagen 14 augusti är cykelservicen vid Snötorget öppen 06.30-20.00. Klockan 09.00 går starten för CykelVasans tävlingsklass 90 km på Tjärnheden.

Klockan 09.15 startar CykelVasans motionsklass 90 km på Tjärnheden.

Klockan 09.30 går transport från Lindvallen till starten i Oxberg, via Tjärnheden. Återtransport till Sälen från målet i Mora sker från 14.00.

På kvällen, klockan 20.00, är det CykelParty på Experium. Buffé och underhållning från scen, 195 kr/vuxen.

Sveriges tre främsta MTB-cyklister startar i CykelVasan

När det den 14 augusti är dags för CykelVasan 2010, Sveriges största mountainbike-lopp för både elit- och motionscyklister, kommer tre av Sveriges främsta MTB-cyklister till start. Det gör de som en del i förberedelserna inför VM i Kanada i början av september.

Alexandra Engen är Sveriges bästa dam i mountainbike med medaljer från EM och VM i U-23-klassen. I år gjorde hon entré som professionell och bor i Freiburg, Tyskland:

– Tyvärr lyckades jag inte få in CykelVasan i förra årets förberedelser inför VM men i år tänker jag ställa upp. Av allt jag hört och sett verkar det vara ett fantastiskt arrangemang och det ska bli jättekul att testa, säger Alexandra Engen som även berättar att hon vill utmana om segern.

Mathias Wengelin har i år också gjort proffsdebut och Matthias mål i CykelVasan är förstås att försvara sin seger från 2009:

– Det var en jätteupplevelse att köra premiären förra året och banan passar både motionär och elit då den inte är alltför hård. Att den är snabb gör att taktiken blir ett viktigt inslag för att vinna, säger Matthias Wengelin.

Emil Lindgren är Sveriges främsta herr-

cyklist med ett antal år som proffs:

– Jag blev mycket imponerad över arrangemanget och bansträckningen förra året. CykelVasan har alla möjligheter att bli minst lika stor som norska Birkebeinerrittet. Jag åker CykelVasan för att få revansch då jag punkterade bort mig förra året, säger Emil Lindgren.

Rullstolsåkare tillåts i 20-årsjubilerande VasaStafetten

Löparstafetten VasaStafetten mellan Sälen och Mora arrangerades första gången 1991. I år genomförs loppet lördagen den 21 augusti och tävlingsledningen har beslutat att välkomna även rullstolsburna deltagare på de sträckor som medger detta.

Vasaloppet har fått en förfrågan om det går att delta i VasaStafetten som rullstolsburna. Vasaloppets sportchef Tommy Höglund och Staffan Larsson som är tävlingsledare för VasaStafetten är överens:

– Vi säger OK till att en rullstolsburen man deltar på antingen sträcka 9 eller 10, säger sportchef Tommy Höglund. Vi bedömer inte att han kommer att hindra någon, ej heller utgöra en säkerhetsrisk och eftersom loppet är ett motionslopp så vill vi tillåta detta. Vi kommer inte att göra någon anpassning av underlaget, utan på dessa sträckor anser vi att det är möjligt att ta sig fram med hjälp av en påskjutare där det är lös sand.

– Detta visar att det finns en sträcka för alla. Redan nu kan man säkert ta sig fram med rullstol på sträcka 1 och 9, säger tävlingsledaren Staffan Larsson. Efter banarbetet inför CykelVasan kan det gå även på sträcka 3 (som är endast fyra kilometer) och 8. Att köra sista sträckan ger dock säkert den största upplevelsen.

– Ja, om en rullstolsåkare väljer Eldris-Mora så kan denne ta samma sträckning som CykelVasan direkt efter kontrollen i Eldris, eftersom spången i Bäckdalen, där elljusspåret slutar, sannolikt är för smal för en rullstol, säger Tommy Höglund som tillsammans med Staffan Larsson kan se fram emot ett mycket stort intresse för årets jubileumslopp.

StavgångsVasan

StavgångsVasan startade 2003 som en enkel aktivitet under Moras Hälsovecka. Loppet går i det klassiska Vasaloppsspåret och man

kan starta från Hökberg, 19 km, Eldris, 9 km, eller Hemus Skidstadion, 4 km. Loppet är inte någon tävling och har därför ingen tidtagning, och därmed inte heller någon segrare, men de startande får ett startkort som också är en lottsedel. Mängder med fina priser lottas ut bland alla som går i mål.

Vinterveckan 2011

Anmälningsläget för Vasaloppets Vintervecka var 17 juni totalt 17.313 stycken. KortVasan 2.716, TjejVasan 2.162, Öppet Spår söndag 1.038, Öppet Spår måndag 772, UngdomsVasan 23, StafettVasan, 525, HalvVasan 361, SkejtVasan 40, Vasaloppet 9.676.



Spårstädning mellan Evertsberg och Risberg.

Spårstädning

Den 20 maj var det spårstädningsdag. Personalen i Vasaloppets Hus gick utmed spåret och plockade upp diverse skräp från vinterns skidlopp.

IFK Moras klubbar arbetar som funktionärer

Under Vasaloppets Sommarvecka ställer många av IFK Moras klubbars medlemmar upp som funktionärer.

Skidklubben kommer att jobba som vakter, 30 stycken, längs CykelVasabanen.

Gymnastikklubben ansvarar för cykelinlämningen på Prästholmen på CykelVasan.

Alpina klubben ansvarar för att städa Vasaloppens Arenan efter CykelVasan, hela sträckan Sälen till Mora.

Friidrottsklubben bidrar med arbetskraft i form av flaggvakter utefter banan, och med medaljutdelning.

Fotbollklubben tar hand om iordningställande av målområdet och korvkiosk.



Upploppet vid Östnors skidstadion på söndagens medeldistans.

Mora Youth Challenge 28-30 maj

ORIENTERING: IFK Mora OK arrangerade Mora Youth Challenge 28-30 maj, tre dagar med tre orienteringstävlingar. I anslutning till tävlingarna bjöd IFK Mora OK:s MTBO-kommitté in till tävlingar i mountainbikeorientering.

Text: Kristin Karlsson och Per Frost (MTBO)

Foto: Kristin Karlsson

MYC, Mora Youth Challenge, är orienteringstävlingar tänkta att passa alla, från elit till motionär. Extra aktiviteter arrangerades under helgen för att rikta uppmärksamhet på ungdomarna.

Tävlingarna inleddes på fredagskvällen med sprintorientering på Prästholmen, en tävling som ingick i Dalacupen, Dalarnas juniorcup. Drygt 500 startande orienterade sig fram i centrala Mora och i Moraparken.

På lördagen och söndagen arrangerades långdistans- respektive medeldistanstävling

med samling vid Östnors skidstadion, två kilometer norr om Mora. Tävlingsterrängen bestod till största delen av skogsmark och tallhed. Ett större antal vägar och stigar genomkorsade området och kuperingen var måttlig. Framkomligheten var delvis begränsad av mindre inslag av hyggen och ett antal områden med tät skog. Tävlingarna lockade ungefär tusen deltagare per dag.

Aktiviteter annordnades för ungdomarna efter tävlingarna. Direkt efter sprinten blev det flottrace för ungdomar upp till 12 år.

På lördagen var det brännbollsturnering för 13-16 åringar och 5-kamp för de upp till och med 12 år.

MTBO

Till MTBO används en lite annorlunda karta jämfört med vid vanlig orientering. Därför fick man börja med att utgå från den befintliga och rita om det som behövdes i datorn. Tävlingarna genomfördes lördag och söndag efter de ordinarie orienteringarna och vardera dag var det cirka 40 deltagare med, en bra siffra med tanke på att sporten är helt ny i Sverige. Eftersom sporten är såpass ny lånades ett antal kart-

ställ från orienteringsförbundet som sedan lånades ut till de som ville prova. Tävlingarna gick bra att genomföra och trots en del problem med stämplingssystemet var de flesta nöjda och gav mycket beröm, framförallt för terrängen i Östnor som lämpar sig utmärkt för MTBO.



TC på Prästholmen på fredagskvällen.



TC vid Östnors skidstadion på lördagen.

Europamästerskap i orientering 2012

ORIENTERING: Som många av er redan känner till så arrangerar IFK Mora OK, tillsammans med OK Kåre, EM i orientering 2012. Sprint och stafett kommer att gå i Falun med Lugnet som arena. I Mora går kval-loppen till medel och långdistans med Hökberg som tilltäckt arena. Finalerna på lång och medel kommer att avgöras i Skattungbyn.

14-20 maj är datumen som är aktuella. Kristi Himmelsfärdshelgen infaller också denna vecka så vi räknar med att många deltagare vill prova EM-terrängen på de sk publiktävlingar som vi också ska arrangera torsdag- söndag samma vecka och på samma arenor som EM-tävlingarna äger rum. 400-500 deltagare från 40 nationer tror vi på i själva EM-tävlingarna och på publik-tävlingarna kalkylerar vi med 3000-5000 deltagare.

Det här är förstås arrangemang som kommer att innehålla många olika arbets-uppgifter. Banläggning och tidtagning är ju sådant som vi är vana vid från våra traditionella arrangemang, men nu tillkommer många andra typer av uppgifter som t ex: arenabygge med storbildsskärm, internationell marknadsföring, träningspaket inför EM-tävlingarna, service till internationella ledare och mediarepresentanter och kontakter med samarbetspartners av olika sorter, kommuner, företag och andra organisationer.

Mer information om tävlingarna, förarbetet och förutsättningarna, kommer att ges tisdagen 29 juni i Andreasgården 18.30 då OL-klubben har "Kick-off" för EM. Alla nyfikna är välkomna, inte bara orienterings-klubbens medlemmar!

Välkomna till European Orienteering Championships 2012!

/Lars Ambrosiusson, ordf. IFK Mora OK



Fotbollklubbens årsmöte



Nya styrelsen. Stående från vänster: Mats Goop, Anders Norén, Martin Dahlquist. Sittande från vänster: Jennie Jones Nylén, ordförande Magnus Backlund och Åsa Yngvesson.

FOTBOLL: Det är många av föreningens valberedningar, som får jobba hårt för att hitta nya medlemmar till styrelser och sektioner. Desto roligare är det att Fotbollklubben, vid årsmötet 3 maj, kunde presentera två nya krafter att ingå i klubbens ledning – och allra roligast; två kvinnor.

Jennie Jones Nylén och Åsa Yngvesson, till vardags lärare på Morkarbyhöjden respektive St Mikael, ger styrelsen kompetens och förbättrar "jämskillheten". Båda har också ett förflutet som aktiva i IFK:s på nittio-talet framgångsrika lag. Jennie, ytterst svärpaserad försvarare, ingick i DM-segrarlaget 1999 och Åsa Yngvesson var måltjuven och teknikern som tyvärr fick sluta i förtid på grund av en knäskada, men som var med 1994 och tog föreningens första junior-DM-vinst.

Vid årsmötet utdelades också, försenat från jubileumsåret, IFK:s centralorganisations utmärkelser, samt Dalarnas Fotbollförbunds diplom till Björn Bettner. Utmärkelserna överlämnades av IA:s styrelseordförande Olle Andersson, som gratulerade Björn till välförtjänta utmärkelser och som också uttryckte sin glädje över att Björn återknyter arbetet med IFK Mora och inte minst Fotbollklubben.

Det finns optimistiska förhoppningar inom klubben, vilka kändes vid årsmötet.

/Bo Thunberg, IFK Moras FK

Mora-Nissestipendiet till Lisa och Hanna

Styrelsen för Mora-Nisses Stipendiefond utsåg Lisa Larsen, 19 år från Sundbybergs IK, till stipendiat för säsongen 2008/2009 och Hanna Brodin, 19 år från Falun-Borlänge SK, för 2009/2010. Lisa och Hanna tog emot stipendierna torsdagen 20 maj, och fick vardera 18 000 kronor i träningsbidrag. Anledningen till att det var två stipendiater som i år fick ta emot Mora-Nisse-stipendiet var att stipendierna nu blir kopplade till verksamhetsåret för IFK Mora Skidklubb; och framöver kommer stipendiet att kunna delas ut i anslutning till avslutad skidsäsong.

Lisa Larsen tog silver vid JVM 2009 på fem kilometer och ingick i det svenska sil-verlaget i stafett. Lisa ingår i utvecklings-landslaget, Team 2014. Stipendiepengarna ska gå till hennes fortsatta skidsatsning. Hanna Brodin var bara sekunder från se-gern i sin debut i TjejVasan tidigare i år, och slutade trea. Hon har redan hunnit med mycket i sin skidåkar karriär. Hon gjorde debut i senior-VM som 18-åring och 2010 vann hon JVM-guld i sprint och tog brons på 5 km klassiskt och i stafett. Hannas stora mål för säsongen är att ta sig till VM i Holmenkollen, Oslo.

Mora-Nisses Jubileumsfond instiftades 1982, i samband med Mora-Nisses 65-årsdag, och har som syfte att stödja unga skidtalanger i åldrarna 17-20 år i Sverige. Stipendiet delades ut första gången 1989. Styrelsen och juryn för Mora-Nisses stipendiefond består av Tommy Höglund, ordförande, Nils Mora-Nisse Karlsson och Åsa Mattsson.

/Kristin Karlsson, IFK Mora IA



Lisa Larsen, Nils Mora-Nisse Karlsson och Hanna Brodin.

Fyra seniorer i landslaget

SKIDOR: Hela tre åkare från Skidklubben finns med i det nya utvecklingslandslaget Team 2014. Calle Halfvarsson, Eva Svensson och Lars Suther har alla tagit plats i den nya truppen.

Det innebär att Calle behåller sin plats i landslagsgruppen trots en säsong som varit lite upp och ner. Eva gör comeback efter en stark säsong och för Lars blir det första gången i en landslagstrupp.

I landslagets A-trupp finns förstås dubbla OS-silvermedaljören Anna Haag med.

/Johan Trygg, IFK Mora SK



Anna Haag, Eva Svensson, Calle Halfvarsson och Lars Suther.

Kristin vikarierar på IA

Under Karina Östlunds föräldraledighet är det jag, Kristin Karlsson, som tagit över uppgifterna att uppdatera IA:s hemsida och ansvara för kartor. Jag är även redaktör för det här numret av IFK Kamraten. Sedan strax innan årets Vasalopp har jag även jobbat extratimmar med Vasaloppets hemsida. Jag trivs väldigt bra med mitt nya jobb här i Vasaloppets Hus.

Kärleken förde mig till Dalarna. Jag flyttade hit från Aneby i norra Småland förra året och har nu bott i Mora ett år. Jag trivs väldigt bra här och tycker att Dalarna är ett underbart vackert landskap.

När det gäller idrottande har jag åkt längdskidor och orienterat sedan jag var liten. Sedan jag flyttade till Mora har jag deltagit på orienteringsklubbens teknikträningar och löpskolning. Jag har också provat på gymnastikklubbens sommargympa och sprungit och vandrat några av IFK Moras löprundor. Jag kan varmt rekommendera både sommar-gympan, som håller på till och med vecka 33, och löprundorna. Kartor över löprundorna finns på www.ifkmora.se, under "Träning".

Kristin Karlsson

Ålder: 27 år

Bor: Noret, Mora

Familj: pojkvännen Thomas Eriksson

Yrke: Just nu webb- och föreningsassistent. Arbetar halvtid på IA.



Truppgymnasternas våruppvisning

GYMNASTIK: Disney var temat för truppgymnasternas våruppvisning i Unihoc Arena. Med en publik på närmare 200 personer hade IFK Moras Gymnastikklubbs truppgymnaster sin våruppvisning och också avslutning för terminen söndagen 16 maj. Även detta år valde vi att ha uppvisningen i Unihoc Arena, eftersom den har läktare för publik som annars får trängas på bänkar runtom i Noretskolans idrottshall. Gymnasterna bjöd på en uppvisning med allt från nybörjare till RM-gymnaster (RiksMästerskap). Temat det här året var Disney med bland annat fristående som Askungens möss till volter med musik från Lejonkungen.

Under året som gått har truppgymnastiken haft lite motigt då många ledare slutat och därmed mycket kunskap försvunnit från klubben. Vi är mycket tacksamma för de som finns kvar!

Tack alla föräldrar som hjälpte till. Utan er hade uppvisningen aldrig gått att genomföra.

/Ia Bengtsson, IFK Moras GK



IA:s hemsida

Den första juni stängdes Klubben Online, där IFK Mora IA tidigare hade sin hemsida. Nu har IFK Mora IA i stället en sida under IdrottOnline Klubb, precis som de sex klubbarna. Sidan är fortfarande under uppbyggnad. Jag ber om lite överseende med att allt inte har kommit till rätta ännu.

Vid frågor, kontakta kansliet:

Kristin Karlsson, kristin.karlsson@ifkmora.se, 0250-39 243.

/Kristin Karlsson, IFK Mora IA

Motionera med kartan i hand

Ännu en sommar med Naturpasset och Cykelpasset för de som tycker om motion med variation. 2010 års Naturpass är förlagt till skogen väster om Vika. Kanske tycker en del att det är lite långt bort, men det är svårt att hitta nya punkter i Hemus - Eldris området så Naturpasset gör en avstickare söderut i år. Kartan ritades till våra tävlingar i fjol så den är fräsch och fin på alla sätt och vis.

Text: Ulla Svahn Foto: Kristin Karlsson

Kartan har inte så många stigar men visst finns de. Det är rejäl skogsterräng, ett område med många myrar, ett annat så nått och fint med öppen sikt, torrt på marken och tydliga höjdkurvor att följa.

30 kontroller har Mats-Erik Ax spritt ut över kartan, men eftersom det är lite svårare än normalt räcker det med att ta 25 kontroller för att vara med på utlottningen av priser. Det är lätt att hitta till området, beskrivning följer med paketet.

Även ett Cykelpass ha knåpats ihop. Tanken med Cykelpasset är att inspirera till att cykla på nya vägar, men också att det finns något att lära om kontrollpunkterna - åtminstone fundera lite. Texterna till punkterna är kortfattade men den som är nyfiken kan alltid ta sig en runda till biblioteket, där det i Dalasamlingarna finns mycket roligt att läsa.

Vi hävdar även i år att det går utmärkt att ta sig fram med vanlig standardcykel, även om en kontroll sitter en bit in efter en större stig/körväg. 20 kontroller är spridda från Bonäs - Bergkarlås i norr till Isunda och Nusenäs i söder. Stor god matsäck rekommenderas och vackert väder, ja kanske badkläder också.

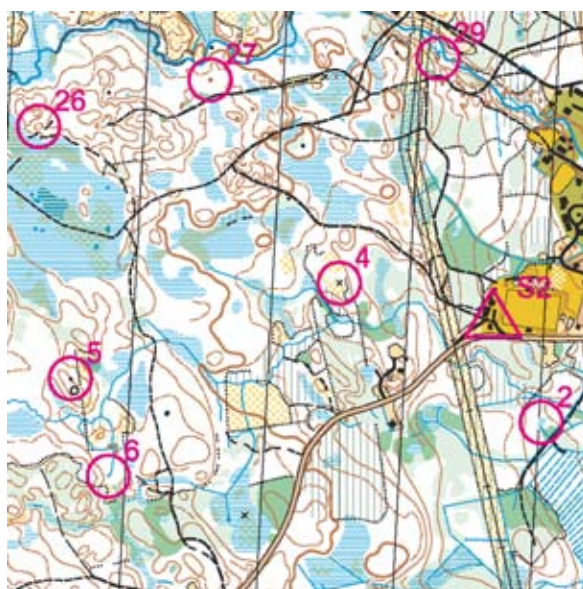
Vi är jättegglade för att Vasaloppsmuseet och Johns Sport säljer paketen åt oss, det gör dem lättåtkomliga för allmänheten. Kontrollerna sitter ute till oktobers slut - ingen jäkt och stress här.

Ett orosmoment är alltid att någon kontroll försvinner. Cykelpassetts kontroller sitter ibland lockande till att flytta lite på eller skrynkla ihop å la sardinburk men vi har klarat oss bra hittills. Vart försvunna Naturpasskontroller tar vägen är lite mer mystiskt, sitter de och dinglar i hornet på någon älg? Men vi kan konstatera att oftast när någon hör av sig om att en Naturpasskontroll är borta så är det den som inte hittat kontrollen som varit borta. Vi ger då lite tips och trix så brukar det ordna sig.

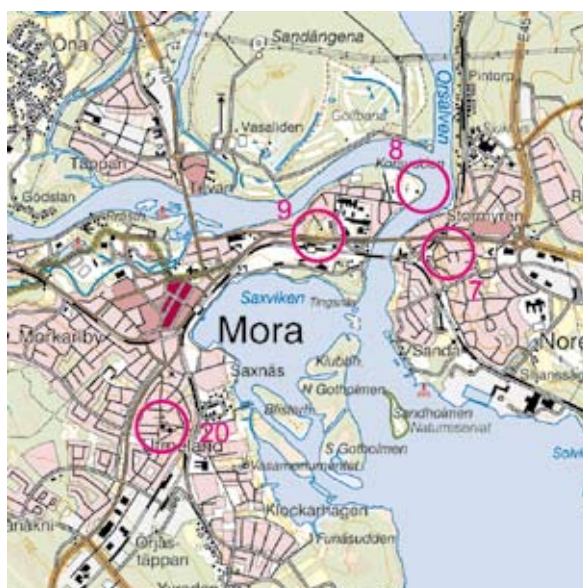
Välkommen att leta kontroller till fots eller med cykel i sommar!
/IFK Mora Orienteringsklubb



Kontroll 7 i Cykelpasset.



Kartprov från Naturpasset i Vika.



Kartprov från Cykelpasset.

Sommargympa

IFK Moras Gymnastikklubb
måndagar och torsdagar, vecka 24-33
klockan 19.00-20.00
Välkommen till gratis gympapass!



Under de fem sista veckorna, vecka 29-33, kommer Gymnastikklubben att lotta ut totalt fem terminskort till de som går på sommargympan. Korten kommer att delas ut på måndagarna. Deltagarna kommer att få skriva upp sig på en lista och utifrån listan dras sedan en vinnare. Även prova på-gånger, till passen som sätter igång vecka 36, kommer att delas ut under de sista veckorna på sommargympan.

IFK Moras Gymnastikklubb



Inbjuder gamla och nya medlemmar till en fullspäckad prova-på-dag!

När: 5/9 kl: 10:00-15:45

Var: Idrottshallen på
S:t Mikaels-skolan



Läs mer på: www.ifkmora.se/gk

Zorngympa

Favorit i repris! Välkommen och gympa i Zorns hästhage två dagar under vecka 36, som också är Hälsoveckan i Mora. Måndagen den 6 september och torsdagen den 9 september.

Kl. 18.00 visar Johan Cederlund jubileumsutställningen Zorns Mästerverk för alla i gympakläder.

Kl. 19.00 gympa i hästagen

Frukt och dryck serveras i en kort paus mellan visningen och gympan.

Zorngympa - ett samarbete mellan Zornmuseet och IFK Moras Gymnastikklubb



Utlåning av Trek-cyklar

Vasaloppet har 5 st Trek Cyklar för utlåning. En cykel skall alltid stå utanför VL-hus och plockas in på natten.
In och utplockning av denna ansvarar den som öppnar och stänger för dagen.

Cyklarna lånas ut under en arbetsdag som längst, mot inlämnande av körkort. Personal kan också låna cykel över en helg. Samtliga personer som lånar cyklar, även personal, måste skriva upp sig på utlåningslistan.



IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB

11 september 2010

Mora Långa

STRÄCKOR:

Hökberg -Mora 18 km

Eldris -Mora 8 km

Hemus-Mora 2 km

Prästholmen 1 km

Prästholmen 500 m

KLASSER:

Män öppen

Kvinnor öppen

Män öppen

Kvinnor öppen

P/F 10-12 år

P/F 13-15 år

P/F 8-9 år

P/F 7 år och yngre

START: Gemensam start vid respektive startplats.
Banan går i Vasaloppsspåret.

MÅL: Prästholmens friidrottsbana.

ANMÄLAN: Anmälan senast 6 september till

IFK Mora Friidrott, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora,
eller e-post: fridrott@ifkmora.se, eller fax 0250-392 50.

AVGIFT: 150 kr från Hökberg och Eldris. 80 kr från Hemus.

50 kr för 1 km och 500 m. Insättes på pg 52 05 31-5.

Märk betalningen med namn och "Mora Långa".

EFTERANMÄLAN: Mot förhöjd avgift.

PRISER: Prestationspriser och diplom.

MER INFO: www.ifkmora.se/fik

Välkommen!



www.ifkmora.se



IFK MORAS ORIENTERINGSKLUBB

3 maj till 31 oktober

Naturpasset och Cykelpasset 2010

Försäljningsställen: Vasaloppsmuseet i Vasaloppets Hus
och Johns Sport (Intersport) i Mora

Större beställningar: Vänd er direkt till vår kanslist Thomas
Eriksson 0250-392 13 eller Ulla Svahn 0250-135 62

Period: Kontrollerna sitter ute 3 maj till sista oktober

Naturpasset

Årets 30 kontroller är utplacerade väster om Vika vilket i sin tur ligger 5 km söder om Mora. Området är omväxlande och består av rejäl skogsterräng med inslag av större myrmarker och vissa stigfattiga områden. Kartan är i skala 1:10.000. Då området är lite klurigare än normalt och kontrollerna av lite svårare karaktär i år så räcker det att besöka 25 av de 30 kontrollerna för att vara med på utlottning av priser.

Cykelpasset

Vanlig standardscykel går bra för denna aktivitet. 20 kontroller är placerade i och runt Mora från Bonäs och Vattnäs i norr ner till Isunda och Nushäs i syd. I paketet ingår en karta i skala 1:50.000 samt ett texthäfte som kortfattat har en historia att berätta om kontrollpunkten.

Kontrollerna

Kontrollerna består av stolpar som håller knähöjd. På var stolpe är en röd/vit skärm målad. Vår förhoppning är att du hittar nya vägar att cykla och att du med hjälp av texthäftet lär dig något nytt. Väcks ditt intresse så finns en källförteckning längst bak i texthäftet. Utlottning av priser sker till de som besökt alla kontroller och lämnat in startkortet. Packa en god matsäck och ut på kontrolljakt!

Lycka till!
IFK Mora OK



www.ifkmora.se

Semestertider

Under juli månad har största delen av personalen i Vasaloppets Hus semester.

Se respektive klubbs hemsida för aktuella öppettider.

De allra flesta är tillbaka från semestern vecka 32 och 33, under Vasaloppets Sommarvecka.

Trevlig sommar!

Gymnastikklubben söker ledare

Vi är en av de största föreningarna inom IFK Mora och behöver nu flera instruktörer till följande grupper:

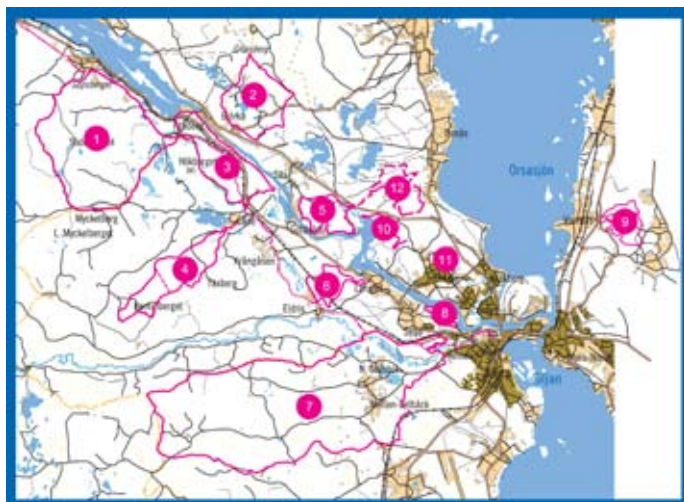
- Barngymnastik
- Truppgymnastik
- Gruppträning

Låter det intressant? Kontakta kansliet 0250-392 21 eller malin.hoglund@ifkmora.se

IFK Moras löprundor

Har du lust att ge dig ut på en löptur, eller vill du vandra i skogen? Det finns tolv uppmärkta rundor, plus Mora-Nisses träningsspår i Östnor, att välja på. Rundorna är välmarkerade och kartor finns att ladda ner på www.ifkmora.se. Du hittar dem under "Träning".

/Kristin Karlsson, IFK Mora IA



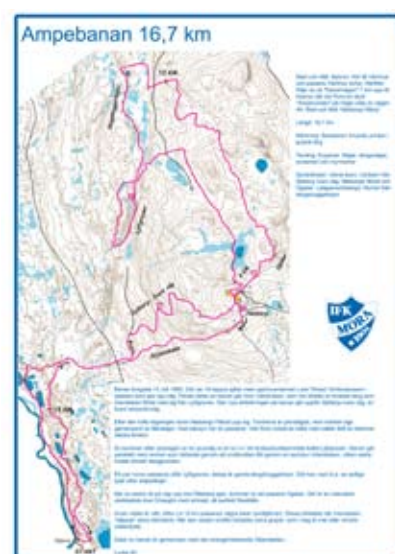
Alderängsrundan	8,5 km (nummer 5)
Ampebanan	16,7 km (startar norr om Våmhus)
BanAnna	11,6 km (nummer 3)
Bjarnerundan	31,4 km (nummer 7)
Gösta Larsson-banan	11,2 km (nummer 9)
Grönsbergsrundan	9,5/11,8 km (nummer 2)
Hundspåret	8,3 km (nummer 12)
Högåsrundan	18,5 km (nummer 1)
Mastrundan	9,7/14 km (nummer 4)
Mora-Nisses träningsspår	2,5-25 km (nummer 11)
Roffes bana	7,5 km (nummer 6)
Släntracet t.o.r.	7,6 km (nummer 10)
Törnqvists stig	4,5 km (nummer 8)



Utsikt över Österdalälven, och terrängen utmed Roffes bana.

Ampebanan blev färdigmarkerad i slutet av maj 2010. Banan finns norr om Våmhus med start och mål vid Nybron. Alternativ startplats är Näsbergs fabod. Banan är 16,7 km och märkt med bokstaven A, alternativt runda prickar i ljusblå färg. Delar av banan är gemensam med den orange markerade Siljansleden. Terrängen är kuperad och banan går på stigar, skogsvägar, scoterled och myrmarker.

Ampebanan invigdes 13 juli 1985. Det var 19 tappra själar, med upphovsmannen Lars "Ampe" Ambrosiusson i spetsen, som gav sig iväg.



FOTBOLL

Tabeller och resultat till och med 2010-06-13

Division 5 Norra, Herrar

3. IFK Mora FK, 14 poäng

Division 6 Norra, Herrar

6. IFK Mora FK, 10 poäng

Junior Herrar

2. IFK Mora FK, 17 poäng

SSAB Pojkar Division 1 Grupp P -94-96

3. IFK Mora FK, 9 poäng

SSAB Pojkar Division 4 Grupp P -98

5. IFK Mora FK, 6 poäng

SSAB Pojkar Division 5 Grupp P -99

2. IFK Mora FK, 12 poäng

Division 4, Damer

1. IFK Mora FK, 12 poäng

Division 5 Norra, Damer

5. IFK Mora FK, 7 poäng

Senior Cupen, Herrar

IFK Mora FK, utslagna i 1.a omgången 3-2 mot IF Noretpojarna

Ungdomscupen, Pojkar 17

1/8-final

IK Brage – IFK Mora FK 0-3

Kvartsfinal 8/8

Ungdomscupen, Pojkar 15

Kvartsfinal 8/8

Ungdomscupen, Pojkar 12

1/8-final

Kvarnsvedens IK – IFK Mora FK 1 9-0

Senior Cupen, Damer

IFK Mora FK – Korsnäs IF FK 1-7

Ungdomscupen, Flickor 17

Kvartsfinal

Slätta SK – IFK Mora FK 7/8

FRIIDROTT

Täby Extreme Challenge, TEC, 10/4 2010

100 miles, herrar

1. Jonas Buud 12.32:03

Terräng-SM, IK Ymer, Borås, 24 april 2010

F 15 4000 m

23. Emelie Svensson IFK Moras FIK 18:02

DM terränglöpning, Borlänge 5 maj

MS 4.000 m

1. Martin Johansson - IFK Mora FIK - 12,09

F 15 4.000 m

1. Emelie Svensson - IFK Mora FIK - 17,24

P 17 4.000 m

2. Daniel Wikberg - IFK Mora FIK - 15,06

Tjejruset, Falu IK, 20 maj

5 km: 1) Helene Söderlund, Mora, 17,56

Stockholm Marathon och SM i maraton, 5 juni

14. (7:e svensk) Jonas Buud, IFK Mora, 02:27:56

75. Ronny, Halvarsson, IFK Mora, 02:47:35

266. Jannes Nord, IFK Mora, 02:59:20

560. Håkan Frost, IFK Mora,

3907. Haldun Kadfalk, IFK Mora, 03:51:14

7610. Bernt Persson, IFK Mora, 04:25:31

8640. Thomas Frost, IFK Mora, 04:37:49

8727. Michael Skordby, IFK Mora, 04:38:51

9963. Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora, 04:56:45

GöteborgsVarvet 21 km,

Dam

408. Eva Lindkvist, IFK Mora SK, 1.45.24

7647. Annlouise Gustafsson, IFK Mora SK, 2.23.18

6822. Anna Forslund, IFK Mora, 2.19.08

10257. Lottie Dahl, IFK Mora, 2.44.31

Herr

306. Henrik Bysell, IFK Mora FIK, 1.26.28

822. Victor Gustafsson, IFK Mora SK, 1.32.18

1323. Klas Norén, IFK Mora, 1.35.15

5304. Magnus De Bésche, IFK Mora, 1.47.42

10453. Jan Lissmyr, IFK Mora FIK, 1.56.54

23245. Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora, 2.24.02

Ludvikaspelen, sammanställning

P8 60m

1. Emil Blom, -02, 10,7

2. Isak Dahlman, -03, Filip Björkman, -03, 11.1

3. Olle Hed, -02, 11.2

P8 400m

1. Filip Björkman, -03, 1,30,4

2. Emil Blom, -02, 1,32,2

3. Olle Hed, -02, 1,34,6

P8 kula

1. Emil Blom, -02, 5,20

4. Filip Björkman, -03, 4,00

F9 60m Final

7. Wilma Björkman, -01, 11.1

F9 400m

3. Wilma Björkman, -01, 1,30,5

F9 längd

5. Wilma Björkman, -01, 3,13

F9 kula

7. Wilma Björkman, -01, 4,07

F13 80m

3. Demi Bylon, -97, 12.0

F13 längd

3. Demi Bylon, -97, 4,38

Goliatspelen, Kils AIK Friidrott, 6 juni

F14 KULA 3,0

Alma Sundin, IFK Moras FIK 12,35

F17 DISKUS 1,0

Lydia Sundin, IFK Moras FIK 39,41

Lagtävlingen

16. IFK Moras FIK 12 poäng

SAYO, Turebergs FK, 11-12 juni

MS 400 m B

2. Erik Smedhs, IFK Moras FIK, 50.32

MS 800 m A

6. Erik Smedhs, IFK Moras FIK, 1:54.69

ORIENTERING

Natt-SM, Östergötland 23 april

D21 36) Katarina Lövgren, 88:40

H20 36) Andreas Allerhed, 93:59

D20 37) Lisa Hallberg IFK Moras OK 80:19

43) Cajsa Grape IFK Moras OK 91:42

H18 12) Ola Svahn IFK Moras OK 63:14

22) Andreas Holmberg IFK Moras OK 67:57

Stigtomtakavlen, OK Hällen, 24-25 april

Herrar

1) 43 IFK Lidingö 1, 5:27:56

9) 46 IFK Moras OK 1, 5:40:48

Erik Eriksson, Jegor Kostylev, Zsolt Lenkei, David

Bejmer, Michal Smola, Martin Johansson

38) 47 IFK Moras OK 2, 7:12:28

Mattias Argårds, Erik Zander, Sandro Truttman,

Andreas Allerhed, Ola Svahn, Andreas Holmberg

Damer

1) 240 IFK Lidingö 1, 2:09:32

7) 242 IFK Moras OK 1, 2:21:17

Maria Bergkvist, Magdalena Olsson, Radka

Brozkova

29) 243 IFK Moras OK 2, 2:40:37

Katarina Lövgren, Katarina Svahn, Sara Rapp

53) 244 IFK Moras OK 3, 3:07:39

Maria Nordström, Cajsa Grape, Frida Persson

Tiomila, Finspång, Östergötland

Ungdom

38) IFK Moras OK 1 SWE 2:22:54 +8:52

Sara Wadman, Olle Zander, Hanna Eriksson,

Jonatan Höjlind

Öppen

39) IFK Moras OK 1 SWE 2:06:20 +32:42

Frida Lövgren, Gabriel Höjlind, Daniel Duhlbo

Damer

1) IFK Lidingö SOK 1 SWE 3:51:57

15) IFK Moras OK 1 SWE 4:08:28 +16:31

Maria Bergkvist, Radka Brozkova, Magdalena

Olsson, Judith Wyder, Eva Svensson

43) IFK Moras OK 2 SWE 4:29:06 +37:09

Katarina Lövgren, Indre Valaite, Katarina Svahn,

Ieva Sargautyte, Helene Söderlund

134) IFK Moras OK 3 SWE 5:15:22 +1:23:25

Ida Johansson, Sara Rapp, Malin Eriksson, Maria

Nordström, Cajsa Grape

Herrar

1) Kalevan Rasti 1 FIN 10:52:55

20) IFK Moras OK 1 SWE 11:38:24 +45:29

Erik Eriksson, Simonas Krepta, Darius Sadeckas,

Zsolt Lenkei, Stepan Kododa, Simon Hodler, David

Bejmer, Jegor Kostylev, Michal Smola, Martin

Johansson

78) IFK Moras OK 2 SWE 13:20:08 +2:27:13

Daniel Svensson, Andreas Holmberg, Joakim

Engström, Ola Svahn, Erik Zander, Martin Palm,

Sandro Truttman, Kristian Dahlström, Carl

Magnusson, Mattias Argårds

Sprint-SM, Våxnäs, Värmland, 13 maj

D20 2870 m

16) Magdalena Olsson IFK Mora OK 14:35

31) Lisa Hallberg IFK Mora OK 15:53

D21 3100 m

30) Helene Söderlund IFK Mora OK 15:09

H18 3080 m

16) Daniel Svensson IFK Mora OK 13:14

19) Andreas Holmberg IFK Mora OK 13:17

H21 3380 m

23) Martin Johansson IFK Mora OK 14:12

Elitserien, Silva Junior Cup, lång, Arvika, 15 maj

H21 E 14400 m

1) Martin Johansson IFK Mora OK 85:15

H18 E 7800 m

3) Daniel Svensson IFK Mora OK 55:53

9) Andreas Holmberg IFK Mora OK 57:11

24) Ola Svahn IFK Mora OK 60:01

54) Sandro Truttmann IFK Mora OK 72:20

D20 E 7200 m

11) Magdalena Olsson IFK Mora OK 63:41
41) Maria Nordström IFK Mora OK 76:35
58) Malin Eriksson IFK Mora OK 89:55

D21 E2 9100 m

3) Maria Bergkvist IFK Mora OK 73:28
33) Sara Rapp IFK Mora OK 92:38
37) Katarina Lövgren IFK Mora OK 96:53

H21 E2 14000 m

6) Stepan Kodeda IFK Mora OK 95:12

H21 E3 13900 m

28) Kristian Dahlström IFK Mora OK 115:10

D20 E2 7100 m

5) Lisa Hallberg IFK Mora OK 80:15

D18 E2 6200 m

46) Frida Persson IFK Mora OK 88:07
53) Anna Gunnars IFK Mora OK 106:27

H18 E2 7800 m

36) Niklas Olsson IFK Mora OK 79:55

H18 E3 7700 m

25) Johan Gunnars IFK Mora OK 87:03

Elitserien, Silva Junior Cup, medel, Arvika, 16 maj

D21 E 5200 m

31) Maria Bergkvist IFK Mora OK 42:33 +9:10

D20 E 3700 m

36) Maria Nordström IFK Mora OK 35:46 +8:07
45) Lisa Hallberg IFK Mora OK 37:27 +9:48

D18 E 3600 m

60) Frida Persson IFK Mora OK 51:31 26:53

H18 E 4100 m

7) Ola Svahn IFK Mora OK 26:06 2:12
17) Daniel Svensson IFK Mora OK 28:23 4:29
23) Andreas Holmberg IFK Mora OK 29:05 5:11
27) Sandro Truttmann IFK Mora OK 29:32 5:38

D21 E2 5200 m

18) Katarina Lövgren IFK Mora OK 48:23 6:22
23) Helene Söderlund IFK Mora OK 50:26 8:25
33) Sara Rapp IFK Mora OK 54:03 12:02

H21 E2 6100 m

12) Simon Hodler IFK Mora OK 38:01 2:50
29) Stepan Kodeda IFK Mora OK 39:56 4:45

H21 E3 6100 m

19) Kristian Dahlström IFK Mora OK 42:03 5:35

D20 E2 3700 m

3) Cajsa Grape IFK Mora OK 39:04 4:39

D18 E2 3500 m

22) Anna Gunnars IFK Mora OK 42:51 9:27

H18 E2 4100 m

29) Niklas Olsson IFK Mora OK 38:53 11:19

H18 E3 4100 m

24) Johan Gunnars IFK Mora OK 42:32 12:45

Elitserien deltävling 7 & 8, medel, Måttsundsbacken, Luleå, 11 juni, D21 ELIT 5310 m

11) Eva Svensson IFK Mora OK 43:32

H21 ELIT 6520 m

86) Erik Zander IFK Mora OK 55:22

Elitserien deltävling 7 & 8, lång, Ersnäsjakten, Luleå 12 juni

D21 E

Pl Namn Förening Tid Tid+ E2pl E2tid E2tid+ Bonus

19) Eva Svensson IFK Mora OK 159:52 35:02 24
116:20 30:58 0

H21 E2

Pl Namn Förening Tid Tid+ E2pl E2tid E2tid+ Bonus

17) Erik Zander IFK Mora OK 160:40 19:20 12
105:18 12:14 0

Elitserietävling 9, sprint, Världsravssprinten, Luleå 13 juni

D21 E 3050 m

2) Eva Svensson IFK Mora OK 15:30 +0:16

H21 E-2 2790 m

19) Erik Zander IFK Mora OK 14:49 +1:19

Elitserien totalt 2010 efter 9 av 13 deltävlingar

Herrar

24) Martin Johansson, Mora 70

Damer

21) Eva Svensson, Mora, 80, 99) Maria Bergkvist, Mora, 2

VM-hjältar hyllades på Tiomila

ORIENTERING: Under Första maj-helgen var flera av IFK Mora OK:s medlemmar i Finspång, Östergötland, på Tiomila. Klubben hade ett ungdomslag, ett lag i öppen klass, tre damlag och två herrlag.

I samband med Tiomilas prisutdelning för herrklassen delade Skogssportens Gynnare ut sin finaste utmärkelse, Guld-kotten. Utmärkelsen gick till Michal Smola, Anders Nordberg och Thierry Gueorgiou; trion som i augusti 2009 avbröt VM-stafetten i Ungern för att hjälpa Martin Johansson, som under loppet skadade sig svårt i benet av en gren. IFK Mora OK:s ordförande, Lars Ambrosiusson, delade därefter ut tre special-tillverkade dalahästar till de tre hjältarna för att visa klubbens djupa tacksamhet för Smolas, Nordbergs och Gueorgious räddningsaktion.

/Kristin Karlsson



Michal Smola, Anders Nordberg och Thierry Gueorgiou. Foto: Per Frost



En av dalahästarna. Foto: Per Frost

Kalender

		JULI 2010
1	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Riksläger Sälen HD13-16 Sälenläger jun/sen Tränings-ol Fam.Svahn SK: Seniorläger Idre
2	Fredag	OK: Riksläger Sälen HD13-16 Sälenläger 3+3 sprint. "Breddläger"/logi fre.- sön. SK: Seniorläger Idre

3	Lördag	FK: Insjöns BK-IFK Mora FK U, Division 6 Norra, Herrar Plats: Insjöns IP kl. 15.00 OK: Riksläger Sälen HD13-16 Sälenläger 3+3 lång FIK: Moraspelen Prästholtens IP AK: Städdag i Gopshus, träningsdag för aktiva. kl. 10.00 SK: Seniorläger Idre
4	Söndag	FK: IFK Mora FK U-Ålvdalens IF FK A, Division 6 Norra, Herrar Plats: Prästholtens IP kl 17.00 OK: Sälenläger 3+3 medel SK: Seniorläger Idre
5	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Sälenläger
6	Tisdag	OK: Sälenläger. Veteran OL Mora
7	Onsdag	OK: Sälenläger + teknikträning i Bergaby, avresa från VL-hus kl 17:30
8	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Tränings-ol Hans Bohlin
10	Lördag	SK: MULTISPORTDAG - juniorer - ansv. Rylander, Fors- berg och Gunnars
12	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 SK: Juniorträning - ansv. Daniel S och Andreas H
14	Onsdag	OK: Teknikträning samling VL-hus kl 18
15	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Tränings-ol Anders Claesson
19	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00
20	Tisdag	OK: Publiktävling Student-VM lång Gyllbergen. Tävlings- värd: Ekan.
21	Onsdag	OK: Sprint DM i Borlänge. Tävlingsvärd: Fam. Elisabeth och Anders "Den outröttlige" Johansson
22	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Publiktävling Student VM medel Gustafs. Tränings-ol Tore Södersten, Arne Petersson
25	Söndag	OK: O-Ringen Örebro E1
26	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: O-Ringen Örebro E2
27	Tisdag	OK: O-Ringen Örebro E3
29	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: O-Ringen Örebro E4
30	Fredag	OK: O-Ringen Örebro E5
31	Lördag	FK: IFK Mora FK A-Malungs IF A, Division 5 Norra, Her- rar Plats: Prästholtens IP kl 15.00
		AUGUSTI 2010
2	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00
3	Tisdag	OK: Distriktsmatch Hälsingland HD13-16 Banintervaller samling kl 18 Prästholtens
4	Onsdag	OK: Distriktsmatch Hälsingland HD13-16 Teknikträning samling VL-hus kl 18
5	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Tränings-ol Kane Andersson
6	Fredag	OK: Ungdomens 10-mila
7	Lördag	OK: Ungdomens 10-mila
8	Söndag	OK: VM Trondheim Sprint K+F
9	Måndag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: VM Trondheim Medel K
10	Tisdag	OK: VM Trondheim Lång K
12	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: VM Trondheim Lång F. Tränings-ol Björn Albinsson, Niklas Ström

14	Lördag	OK: VM Trondheim Medel VL: CykelVasan
15	Söndag	OK: VM Trondheim Stafett. Bjursås OK, Lång. Tävlings- värd: Fam. Frost
16	Måndag	AK: Styrelsemöte Vallaboden, Vasaloppets Hus 18.45 FK: Styrelsemöte Klubbrummet, Vasaloppets Hus 18.30 GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Styrelsemöte Hemus 18.30.
17	Tisdag	OK: Banintervaller samling kl 18 Prästholtens
18	Onsdag	OK: Teknikträning samling VL-hus kl 18
19	Torsdag	GK: Sommargympa Kajen, Mora 19.00-20.00 OK: Gångbudkavle Grupp 12
21	Lördag	OK: Smedjebacken, Medel. Tävlingsvärd: Fam. Ersson SK: VasaStafetten VL: VasaStafetten
22	Söndag	OK: Smedjebacken, Lång. Tävlingsvärd: Fam. Gunnars VL: StavgångVasan
24	Tisdag	OK: Ungdomsträning 18.00 Banintervaller samling kl 18 Prästholtens
25	Onsdag	OK: USM Örnsköldsvik HD15-16 Teknikträning samling VL-hus kl 18
26	Torsdag	OK: USM Örnsköldsvik HD15-16. Tränings-ol Sisell- arna(Stig, Anders, Sören)
27	Fredag	OK: USM Örnsköldsvik HD15-16
28	Lördag	OK: USM Örnsköldsvik HD15-16 SM lång K Molkom. Järbo OK, medel. Tävlingsvärd: KEA.
29	Söndag	OK: USM Örnsköldsvik HD15-16 SM lång F Molkom. OK Kåre, lång. Tävlingsvärd: Hans Bohlin.
31	Tisdag	OK: Siljanskrets Mora
		SEPTEMBER 2010
2	Torsdag	OK: Tränings-ol Daniel Svensson, Linus Rapp
3	Fredag	OK: SLIK-Joggen. KEA
4	Lördag	OK: OK Malmia, medel. Tävlingsvärd: Nygårds
5	Söndag	OK: OK Malmia, medel. Tävlingsvärd: Östlund.
7	Tisdag	OK: Ungdomsträning 18.00
8	Onsdag	OK: Siljanskrets Leksand
9	Torsdag	OK: Tränings-ol Erik Eriksson, Niklas Karlsson
11	Lördag	OK: DM, Medel, Ludvika. Tävlingsvärd: Fam. Rapp. MoraLånga. FIK: Mora Långa, Terrängtävling i Vasaloppsspåret & mål på Prästholtens. Välkomna !
12	Söndag	OK: DM, Lång, Säter. Tävlingsvärd: Fam. Lövgren
14	Tisdag	OK: Ungdomsträning 18.00
16	Torsdag	OK: Tränings-ol Jonas Buud, Björn Wrahme
19	Söndag	OK: DM Stafett, Vansbro med STOR Buss och Anders Öberg som chaufför. Tävlingsvärd: Ulla Svahn.
21	Tisdag	OK: Ungdomsträning 18.00
23	Torsdag	OK: Tränings-ol Anders o Elisabeth Johansson
25	Lördag	OK: Elitserie och Silva Junior Cup. Publiktävling, Dala- porten, lång. Tävlingsvärd: Fam. Allerhed
27	Måndag	OK: Styrelsemöte Hemus 18.30.
28	Tisdag	OK: Ungdomsträning 18.00
29	Onsdag	
30	Torsdag	

Våra klubbstugor

Norra Garberg



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

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

Hökberg



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

Skolor (klass med lärare/ledare): 500 kr

Externa föreningar: 500 kr

Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA: 500 kr

Företag, organisationer: 1000 kr

Priserna fastställda vid IFK Moras Idrottsallians styrelsemöte 2010-01-27

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 Mora Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK Moras Fotbollklubb.

Betalas in på Plusgiro: Pg 8 30 84-4

IFK Moras kanslier

IFK Moras kanslier ligger på övervåningen i Vasaloppets Hus. Ingång via Vasaloppsmuseet. Välkommen att hälsa på!

Sommaröppettider Vasaloppets Hus

19 juni-22 augusti

måndag-söndag 10.00-17.00

25-26-27 juni

fredag-söndag 10.00-15.00

IFK-medlemmar hänvisas till porttelefonen på baksidan av stora parkeringen övrig tid.

efter 22 augusti:

måndag-onsdag, fredag: 8.00-16.30

torsdag: 8.00-15.00

dag före helgdag 8.00-12.00

IFK Mora Idrottsallians

Malin Höglund

tfn: 0250-392 21

e-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Kristin Karlsson

tfn: 0250-392 43

e-post: kristin.karlsson@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Malin Höglund

tfn: 0250-392 21

e-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollklubb

Marie Varjonen-Hansson

tfn: 0250-392 15

e-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb

Thomas Sparr

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 22, 392 16

e-post: skidor@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Styrelser

IFK Mora Idrottsallians styrelse för 2010

Olle Andersson, ordförande
Kjell Kratz, vice ordförande
Pär Stårner, kassör
Agneta De Besche, sekreterare
Elisabeth Hjertqvist-Johansson, ledamot
Bo Thunberg, ledamot
Anders Romson, ledamot
Gunnel Söderberg, suppleant, IFK-Kamraten
Bernt Persson, suppleant
Armi Niemi, suppleant

IFK Mora Alpina klubbs styrelse för 2009

Olav Cristoferson, ordförande
Johan Frost, vice ordförande
Anna-Karin Pettersson, kassör
Lennart Sticks, sekreterare
Magnus Dahlström, tränaransvarig
Mats Forslund, SkiCrossansvarig
Tuttan Melin, ledamot
Anders Öhnell, suppleant, ansvarig 100 års jubileum
Johan Vikström, suppleant
Anna Vallin Bauer, adjungerad till styrelsen, skidskoleansvarig
Mats Åkesson, adjungerad klubbens pressansvariga IFK Mora 100 år

IFK Moras Fotbollklubbs styrelse för 2010

Magnus Backlund, ordförande
Martin Dahlqvist, kassör
Jennie Jones Nylén, sekreterare
Åsa Yngvesson, ledamot
Mats Goop, ledamot
Anders Norén, ledamot
Vakant, ledamot
Vakant, suppleant
Vakant, suppleant

IFK Moras Friidrottsklubbs styrelse för 2010

Per-Olov Olsson, ordförande
Mats Gustafsson, vice ordförande
Johan Gustafsson, kassör
Lisa Smedhs, sekreterare
Peter Lindh, ledamot
Håkan Frost, ledamot
Erika Åkerblom, ledamot
Malin Gummås, suppleant
Henrik Bysell, suppleant



IFK Moras Gymnastikklubbs styrelse för 2010

Helena Andersson, ordförande, gruppträningsansvarig/aerobic, bokning hallar, annonser och hemsida
Carina Jonsson, vice ordförande och gruppträningsansvarig/gymnastik
Irene Ersson, kassör
Hanna Fridén, sekreterare
Sara Jansson, gruppträningsansvarig/spinning
Viktor Stårner, barnansvarig
Agneta Blomqvist Grannas, trupp- och tävlingsansvarig
Malin Österberg, suppleant och marknadsföring
Maria Eriksson, suppleant och trupp- och tävlingsansvarig

IFK Mora Orienteringsklubbs styrelse för 2010

Lars Ambrosiusson, ordförande
Marie Rapp, kassör
Lena Höjlind, sekreterare
Karl-Erik Andersson, ledamot
Anders Jans, ledamot
Daniel Karlsson, ledamot
Karin Ersson, ledamot
Vakant, suppleant
Vakant, suppleant

IFK Mora Skidklubbs styrelse för 2010

Paul Eriksson, ordförande
Niclas Schedvin, vice ordförande
Harlan Grannas, sekreterare
Mikael Eriksson, kassör
Andreas Hårrskog, ledamot
Anna Mattsson-Svensson, ledamot
Torgny Mogren, ledamot
Bengt Abrahamsson, suppleant
Arne Sparr, suppleant
Ronny Halvarsson, suppleant
Egon Bäckman, suppleant

Nästa nummer av IFK Kamraten!

Nästa nummer utkommer i slutet av september. Manusstopp 10 september.