



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2010, årgång 16



Vad är Björnträning?

Ny motionsträning i skidklubben!

Sommarens idrottsskolor

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:

Karina Östlund, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
karina.ostlund@ifkmora.se, 070-592 77 52

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

Magnus Backlund och Marie Varjonen-Hansson
IFK Moras Fotbollklubb
fotboll@ifkmora.se, norlinbacklund@swipnet.se, 0250-392 15

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

Thomas Eriksson
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, 0250-261 55

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

Produktion:

Layout: Karina Östlund
Tryckeri: Arkpressen, Västerås

Annonser:

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

Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Malin Gummås leder sommargympan. Foto: Jennie-Lie Kjörnsberg, Dalademokraten

Innehåll IFK Kamraten nr 3, 2010

Jobbar i det tysta	4
Björn-träning - vad är det?	8
IFK Mora Motion –ett efterlängtat initiativ..	9
Bra nyförvärv till skidklubben.....	10
Forslunds väg mot OS 2014.....	10
Diskus blir roligare och roligare	11
Alpina klubben satsar framåt!	12
Fotbollstjejer på gång!	12
Kartritning i Skattungbyn.....	13
Nyheter	14
IFK Mora och Vasaloppet – som grenar på samma träd.....	15
Sommarens idrottsskolor.....	16
Ungdomens Tiomila.....	18
Veteranfotboll gör ynglingar av män	19
27:e Mora Långa	20
Bilder från MT-cupen.....	21
Fyra med till Elitlägret i Halmstad.....	22
Michael uttagen av SOK.....	22
Ylva etta och Sara tvåa.....	22
Distriktsrekord i diskus.....	22
Buuds fjärde raka seger i Swiss Alpine Marathon.....	22
Martin femma på VM.....	22
JSM-silver till Erik Smedhs	23
IFK Moras damer vann VasaStafetten	23
Mikael Sandgren trea på SM i rullskidor	23
F-15 flickor till SM-kval.....	23
Framgångar på andra sidan jordklotet	23
P-17 bäst i Dalarna och F-17 tvåa.....	24
Damera till Div. 3!	24
Distriktsmatchen 2010.....	24
Resultat.....	25
Annonser	26
Kalendern.....	27
IFK Moras träningar	28

Ett hedersuppdrag att få vara ordförande för Sveriges bästa skidklubb



Hej där. Paul Eriksson heter jag och är skidklubbens ordförande sedan i maj i år. Jag har fått frågan ett antal gånger av valberedningen om jag kunde tänka mig att att en styrelsepost och helst då ordföranderollen i skidklubben och beslöt till slut att tacka ja. Jag har inte varit så engagerad i skidklubben tidigare annat än lite sysslor runt Vasaloppet och naturligtvis då jag själv var aktiv som ungdom och junior på 80-talet.

Skidåkning ligger mig varmt om hjärtat och har alltid gjort. Jag kan inte tänka mig en bättre motionsform vilket är viktigt i tider som dessa med ökande ohälsotal. Föreställ er en skidtur en gnistrande vit vinterdag med -8 grader och nygjorda spår. Är inte det balsam för både kropp och själ så säg. Likaså tycker jag att det är en alldeles utmärkt ungdomsidrott där man får lära sig mycket viktiga kunskaper som uthållighet, balans och koordinationsförmåga; saker som man har nytta av i de flesta livssituationer framöver.

Att få chansen att vara ordförande i Sveriges bästa skidklubb är naturligtvis ett hedersuppdrag. Men det är också ett viktigt uppdrag att få vara med och lyssna och lotsa klubben framåt bland dagens olika utmaningar. Jag vill påpeka att mitt ordförandeskap kommer inte bli någon one-man-show utan detta är ett lagarbete. Styrelsen och min uppgift är att se till att era önskemål och planer genomförs.

Därmed inte sagt att jag och övriga inom styrelsen inte har några planer och visioner inför framtiden. Jag ser barn- och ungdomsverksamheten som en av de allra viktigaste uppgifterna i klubben. Vi måste göra allt vad vi kan för att ha en stimulerande ungdomsverksamhet som med lek och entusiasm kan få barn att upptäcka tjusningen med att åka skidor. Fler barn i de unga skidgrupperna är nyckeln till all kommande framgång. Fler barn ger fler juniorer och fler seniorer över tiden. Fler barn ger också fler föräldrar som kan hjälpa till och fler som kan hjälpa till ger mindre ideell påfrestning på enskilda personer, vilket i sin tur leder till att det blir mer tid över till det vi gillar; att åka skidor. Så här kan vi fortsätta att rabbla länge till, men jag tror ni förstår vad jag menar.

Den framtida utvecklingen av Hemusområdet ser jag som en viktig uppgift för skidklubben. Denna pärla bland skid- och friluftsanläggningar har potential att bli ledande i Sverige utan allt för stora ekonomiska ansträngningar. Vad kan vara mer passande att ha Sveriges skidcentrum i Mora och då lokalisera i Hemus. Tänk om man sedan kan väva ihop ett skid- och friluftcentrum med en barnomsorgsverksamhet! Ett IFK-baserat dagis och/eller fritids med idrott och friluftsliv som grund. Att som förälder känna att ens barn får idrotta hur mycket de vill dagtid och är ”klara” när de vuxnas arbetsdag är slut. När vardagsstressens djävulstimme startar vid 16-17-tiden med hämtningar, lämningar, matlagning och hundpromenader så är barnen färdiga med sitt idrottande för dagen och tiden till läggsdags kan i lugn och ro användas till läxläsning eller de vuxnas egna motionerande t.ex.

Jag tror också att det skulle vara bra för klubben med en utökad elitsatsning. Det händer rätt mycket inom längdskidsporten just nu med allt tydligare indelningar i sprint, traditionella distanser och långlopp och ska vi vara med och ha åkare i Sverige- och världselit måste vi vara med och erbjuda så bra förutsättningar som möjligt. Men jag tror att vi ska återkomma till det ämnet vid ett senare tillfälle.

*Vänliga hälsningar
Paul Eriksson*



Jobbar i det tysta

I Sverige har vi ett ganska unikt system inom förenings-världen som är beroende av ett stort ideellt engagemang för att fungera. De flesta föreningar har förstås någon anställd som är lite spindeln i nätet men basen är alla medlemmar som måste dra sitt strå till stacken för att det verkligen ska bli en förening.

Text: Karina Östlund Foto: Thomas Eriksson, Karina Östlund, Anders Öberg

Inom IFK Mora finns det jättemånga medlemmar som brinner för sin klubb och lägger ner både själ och hjärta och all sin lediga tid för klubben. Att hinna skriva om alla er här i tidningen är tyvärr en omöjlighet även om vi skulle vilja. Men vi vill att alla ni ska sträcka på er och så ska vi här försöka att i alla fall lyfta fram någon av er då och då.

Alla är vi olika. En del tar på sig uppgifter som är mer framträdande och där man får mycket uppmärksamhet och uppskattning för sitt engagemang medans en del jobbar mer i kulisserna med sådant som inte syns och hörs så mycket. Alla är lika viktiga.

En av alla dessa som man kan säga jobbar på i det tysta och som inte hörs eller syns så mycket är Anders Johansson. Vi på kansliet

har dock uppmärksammat honom för han kommer hit nästan dagligen för att hämta eller lämna något eller för att prata lite med någon av kanslisterna.

Bygga och laga mat

När jag träffar honom för att fråga honom lite mer om hans ideella engagemang vill han dock tona ner det hela och tycker inte det är så märkvärdigt. Jag får nästan dra ur honom information om vad det är för ideella uppgifter som han har. Efter en stund får jag i alla fall veta att han tycker det är skönt att jobba med händerna. Han är ganska nybliven pensionär och efter att ha suttit framför datorn i många år i jobbet som el-tekniker vill han nu helst jobba med praktiska saker.

- När man gör något praktiskt ser man direkt ett resultat av det man gjort, säger Anders.

Därför har det blivit så att han jobbat mycket med byggnationer inom IFK Mora. Helst inom orienteringsklubben. När det ska arrangeras en tävling måste det oftast byggas upp ett helt nytt tävlingscentrum någonstans i skogen och då är det bra att ha tillgång till händiga människor. Under O-ringen i Sälen t ex byggdes det upp ett enormt tävlingscentrum med upplöppsrika, målkurer, mattält, barnpassning, toaletter, duschar och annat. Detta enorma TC



Anders tillsammans med klubbkamrater under ett av O-ringens byggnationer.

skulle dessutom flyttas två gånger under fem dagar. Jag själv som var med och drog i lite tältstänger i alla fall, minns att Anders gjorde ett hästjobb under det arrangemang-
et. Han tillbringade så gott som hela sommaren uppe i Sälen för att jobba med olika byggnationer.

Anders är också händig på annat. Han kan laga mat. Han brukar bland annat följa med som kock på skidklubbens träningsläger och tävlingar eller sköta markservicen åt Tiomila-orienterarna. Det vill han inte heller framhäva som något speciellt.

- De har överlevt alla fall! Det är tacksamt att lag mat åt idrottare för de äter som hästar, säger han. När man ska göra tio portioner får man dosera till tjugo för att det ska räcka till alla, berättar han vidare.

Han minns bland annat en japansk utbytestudent som var med på några skidläger. Han kunde äta en tallrik med mat som var så överfull att det knappt fick plats på tallriken och sedan fylla på med lika mycket två gånger till!

Tack vare sitt kunnande inom byggnationer är också Anders invald i två kommittéer: Garbergskommittén och Mora Motions Central. Garbergskommittén, berättar han, har inte riktigt kommit igång ännu och det finns många olika viljor om vad som ska göras där uppe. Men den andra kommittén Mora Motions Central "MMC" har kommit längre. Där finns färdiga förslag och ritningar på hur man skulle kunna göra om nuvarande Hemus skidstadion till en modern och attraktiv skidcentral med många olika funktioner och möjlighet att arrangera stora tävlingar. Anders har många tankar och idéer kring det och även erfarenheter med sig från sin tidigare klubb, Avesta OK. Där byggde de en stor fin klubbstuga tack vare stort ideellt engagemang och hjälp från lokala hantverkare. Så tror han det skulle kunna gå till här i Mora också.

Tråkigt att bara läsa Mora-tidningen

Jag frågar Anders varför han jobbar så mycket ideellt.

- Man slipper få betalt, skojar han. Och så är det tråkigt att sitta och läsa Mora Tidning hela dagarna...

Med lite mer allvar berättar han att det är nödvändigt för klubbarna att man ställer upp och att det känns bra att kunna hjälpa

till. Och så trycker han på det sociala. Det är kul att jobba ihop med en massa människor, tycker han. Detta var även anledningen till att han började med idrott i ungdomen. Klubbkänslan och att få tillhöra gruppen var det som lockade honom till klubbstugan hos Avesta OK.

Det var i 14-15 årsåldern som han började med orientering och det blev lite mer på allvar när han gjorde lumpen. I senioråldern började resultaten komma och det blev bland annat en silvermedalj på SM-kavlen och två tredjeplatser på Tiomila med Avesta OK. Han berättar att han levde mycket på sin löpstyrka och därför blev det ofta "långa natten" på Tiomila.

En fördel till med att vara med i en förening är att man kan hitta sin partner där. Det har Anders gjort och är sedan många år är gift med Elisabeth Hjertqvist-Johansson. Även hon är orienterare.

- Det underlättar när man har samma intressen, tipsar Anders.

Idrotten är även något som knyter samman hela familjen. Anders och Elisabeth har fyra barn och alla håller på med idrott. Äldsta dottern Elin bor i Västerås och orienterar en del. Äldsta sonen Martin är som de flesta vet i toppeliten i både orientering och längdåkning. Och så har de tvillingarna Lars och Ida. Lars är målvakt i Moras hockeylag och Ida är en duktig orienterare.

Anders tycker det är bra för barn och ungdomar att hålla på med idrott. Främst för det sociala men även för att det är bra att röra på sig och inte sitta framför datorn



Samvaro i orienterarnas klubbstuga tillsammans med Thomas Östlund, Urban Hallberg och Stefan Andersson

och knappa hela dagarna. Man behöver inte vara duktig, tycker han, utan det viktiga är att man umgås och rör lite på sig. Alla har olika drivkrafter, menar han.

Så har han märkt att barn och ungdomar behöver olika stöttning av sina föräldrar. En del behöver uppmuntran och peppning och en del behöver bromsas. Sonen Martin t ex hade en så stark drivkraft att han fick bromsas när han var liten. Anders och Elisabeth gömde ibland hans tränings skor för att han inte skulle köra slut på sig.

Nej, tiden går fort och Anders ska kakla om badrummet. Jag lämnar honom så han får något gjort idag. Vi ses väl snart på kansliet...

Fakta om Anders

Ålder: 66 år

Familj: Hustru Elisabeth, barnen Elin 27, Martin 26, Ida och Lars 23

Ordspråk: Ärlighet varar längst

Rädd för: Inte rädd för men älskar inte ormar

Läser just nu: 100-åringen som klev ut genom fönstret och försvann



Hejarklack vid längdåkarnas SM i Åsarna

Vasaloppet

NYHETER FRÅN



Rekordsommaren 2010

Att på bara ett par år lyckas etablera Vasaloppet på sommaren till den nivå som vi redan nått är det inte många arrangörer som klarar. Sommaren är nu etablerad. Det bevisar inte minst att det finns ett stort kunnande i organisationen. Men framförallt har vi kunnat se ett intresse och engagemang hos alla som arbetat med loppet. En vilja att vara med och skapa något som är lika bra som på vintern - ett arrangemang, i världsklass!

2010 har varit ett rekordår för Vasaloppet. Både vinterveckan och sommarveckan har slagit rekord. Sammanlagt har årets arrangemang haft hela 65.792 anmälda deltagare!

Störst i världen

Lite kaxigt kanske men vi vågar nu påstå att Vasaloppet är världens största arrangör av motionslopp året runt 2010. Det genomförs många stora motionslopp världen runt. Men det finns i år inte någon större arrangör av världsformat som har lopp året runt – såväl vinter- som sommartid, såväl på snö som på barmark. Vasaloppets sommarvecka (CykelVasan, VasaStafetten och StavgångsVasan) nådde i år över 8.000 deltagare och närmar sig med stormsteg alltså 10.000.

Glada deltagare

I den deltagarundersökning som genomförts efter CykelVasan visar det preliminära resultatet att 98 % av deltagarna i CykelVasan tyckte att helhetsintrycket av loppet var mycket bra eller ganska bra. Nio av tio deltagare ser det som troligt att de kommer att delta i CykelVasan även nästa år. Eller som en glad man uttryckte det:

– Återigen, mycket trevligt lopp, välorganiserat och med en underbar atmosfär. Kul att ett sådant varumärke som Vasaloppet provar nya vägar och börjar med cykellopp. Vi ses nästa år!

Att just cyklingen nu åter blivit en så po-

pulär motionsform förstår man av denna deltagares kommentar:

– Det här var min grej! Och jag går från löpning på elitmotionärnivå till mountainbike med mindre slitskador som på följd. Cyklar varje dag till jobbet på samma mountainbike! Och stortrivs med det. Darna är underbart sommartid!



Glada deltagare på CykelVasan. Foto: Nisse Schmidt.

Sälen som huvudort

Vasaloppet ägs ju av IFK Mora alliansen och Sälen IF. Under vinterveckan är mycket av Vasaloppsarrangemangen fokuserat till Mora och mindre i Sälen. Därför var det extra roligt att centrum för CykelVasan kunde läggas i Sälen. Samarbetet med SkiStar som erbjöd billiga boendepaket innebar att över 50 % av deltagarna valde Sälen som övernattningsort.



Martin Stenmark på Experium. Foto: Nisse Schmidt

VasaStafetten

Att VasaStafetten i år sprang en sväng även på gågatan var ett uppskattat inslag. Hela 371 tiomannalag sprang från Sälen till Mora.

– Ökningen av antalet lag i VasaStafetten är ett bra tecken på att vi nått ut bättre i våra målgrupper, säger Vasaloppets VD Jonas Bauer. Vi anar en liknande trend som i vinterns StafettVasa med allt fler företagslag som ser loppet som en bra friskvårdsaktivitet.

StavgångsVasan blev inte antalsmässigt någon lika stor succé men arrangemanget har alltid sina trogna fans.



Det segrande herrlaget i VasaStafetten går i mål. Foto: Nisse Schmidt.



StavgångsVasan. Foto: Nisse Schmidt.

Välj Öppet Spår i vinter

Bara två dagar efter att sommarveckan "gått i mål" blev Vasaloppet den 6 mars 2011 fulltecknat, 15.800 anmälda! Vi närmar oss just nu hela 30.000 åkare i Vasaloppets Vintervecka, vilket är mer än 5000 fler jämfört med samma tidpunkt förra året.

– Det är många som hört av sig och blivit förvånade över att Vasaloppet blev fullt så tidigt. Förra året blev det ju inte fulltecknat förrän i mitten av november, berättar Vasaloppets informationschef Per Strid.

– Tillsammans med att vi vill få fler att ta bussen till start är Vasaloppets anmälnings-

tak på 15.800 en av flera åtgärder som görs för att undvika trafikproblemen som uppstod vid starten i vintras, säger Jonas Bauer.

TIPS! Vill du se de nya filmerna om årets sommarvecka, CykelVasan och VasaStafetten? Besök då Vasaloppets egen kanal på YouTube: www.youtube.com/vasaloppet

100 dagar kvar med Vasaloppsmässa

Hösten 2008 var anmälningssläget i Vasaloppets vintervecka ingen rolig läsning. Något måste göras! En av de aktiviteter som drogs igång var PR-projektet 100 dagar kvar. Vi tänkte att med 100 dagar kvar till Vasaloppet kan nästan vem som helst komma igång med sin träning inför något av loppet i Vasaloppsveckan. Det är ingen självklarhet att de ska finnas någon snö i stora delar i landet vid här tidpunkten, snarare finns det en förväntning om att det ska komma snö. Vilket är bra för kampanjen.



TV4:s Morgonsoffa. Foto: Monica Augustsson

Marknadskommunikationen byggde på 100 dagar men vi behövde något som stack ut. Något som kunde ge oss uppmärksamhet i media. Då kom någon med idén om att lansera årets Kranskulla och Kransmas på ett nytt sätt. Sagt och gjort. Tidningar, TV- och radiokanaler kontaktades och det bar iväg på en PR-turné till Stockholm.

I år blir det tredje gången som vi utnyttjar PR-tricket 100 dagar kvar med Kranskullan och Kransmasen i SVT:s morgonsoffa. Redan förra året hängde flera av Vasaloppets samarbetspartners på vår kampanj och i år växer engagemanget rejält. Med Stadium i spetsen har skidbranschen samlats i en Vasaloppsmässa som arrangeras under en hel vecka i två av deras butiker i Göteborg och Stockholm. På "hemmaplan" blir det en presentation av nya Kranskullan och Kransmasen i samband med Mora IK:s match lördag den 27 november.

Fotnot: Anmälningssläget till Vasaloppets vintervecka 2011 ser mycket bra ut!

Temakväll i Vasaloppsmuseet

Vasaloppet kommer under hösten att arrangera tre temakvällar i museet. Satsningen är ett led i att utveckla Vasaloppsmuseet och få fler att ta del av historien av världens största arrangör av motionslopp året runt. Höstens första temakväll har redan genomförts och lockade runt 70 personer. Merparten kom från Moras Skidgymnasium. Under rubriken "Vasaloppet – världens största arrangör av motionslopp året runt" berättade vd Jonas Bauer om loppets utveckling. Från att under många år varit ett skidlopp mellan Sälen och Mora till en gigantisk inspiratör för motion och idrott. Jonas lyfte fram flera faktorer som gjort det möjligt att utvecklas till där Vasaloppet är idag. Han lyfte bland annat fram: Historien, allt har sin historia men få har en historia som sträcker sig nästan 500 år tillbaka i tiden. Organisationen, utan alla hängivna människor i de tre Vasaloppskommunerna skulle aldrig Vasaloppet kunna genomföras på det förträffliga sätt som alla deltagare vittnar om. Media, utan exponeringen i media går det inte att nå ut till så många som Vasaloppet gör idag.

Nästa temakväll är tisdagen den 26 ok-

tober och temat är då "Alla vill vinna Vasaloppet". Gäster är bland annat sjufaldige vasaloppsegraren Janne Stefansson, Åsarnas Janne Ottosson och senaste damsegrarinnan Susanne Nyström. Moderator är Sveriges Radios välkände sportkommentator Jocke Lundin.

Tisdagen den 7 december är temat "Vasaloppet i media". I samband med temakvällarna får alla besökare en guidad tur av aningen Rolf Hammar eller Hans Eriksson. Bägge med ett gediget förflutet i Vasaloppsorganisationen.

Kvarvarande temakvällar i Vasaloppsmuseet:
Tisdag 26 okt "Alla vill vinna Vasaloppet"
Tisdag 7 dece "Vasaloppet i media"



Hans Eriksson guidar vid en temakväll i Vasaloppsmuseet. Foto: Per Strid.

Sommarveckan 2010				
Lopp	anmälda	startande	brytande	i mål
CykelVasan				
90 km tävling	694	652	9	643
90 km motion	3106	2834	20	2814
90 km totalt	3800	3486	29	3457
45 km motion	368	314	2	312
30 km motion	311	277	1	276
Totalt	4479	4077	32	4045
VasaStafetten				
Lopp	anmälda	startande	brytande	i mål
Damer, lag	27	26		26
Herrar, lag	109	103		103
Mixed, lag	240	221		221
Singel	20	20	3	17
Totalt	376	350	3	350
Lopp	anmälda	startande	brytande	i mål
StavgångsVasan	228	228	0	228
Totalt 2010 -års arr.	66047	60332	1975	58387

inkl VasaStafettens 10 sträckor

Björnträning - vad är det?



Är det träning för björnar? Ska man hitta så många björnar som möjligt? Nej, inget av det stämmer utan det är något helt annat. Det är gemensam träning för alla Alliansens medlemmar från tio år och uppåt! Och eftersom han som kom med idén heter Björn Albinsson så fick den namnet "Björnträning".

Det var före sommaren som Björn Albinsson fick en idé om att IFK Mora skulle kunna ha gemensamma träningar för ungdomar på helger.

Här nedan har Björn själv punktats ner sina tankar kring det hela:

"Björnträningen är en träning som är tänkt att ha många funktioner för IFK-medlemmar.

- Träffa nya IFK-medlemmar
- Träna nya muskelgrupper, få allsidig träning och minska skaderisken för alla oavsett ålder och kön. Ungdomar och juniorer är ofta skadade på grund av ensidig grenspecifik träning. Spontanidrotten (leken) har nästan upphört efter 10 års ålder. Man går bara på klubbträningarna i sin idrott.

- Tiden för träningen, september och oktober, är slutet eller starten för sommarrespektive vinter idrott. Då kan det vara bra

både mentalt och fysiskt att slippa resor, som är krävande, och få träna på hemmaplan istället.

- Att våga och kunna få nya träningsformer som utvecklar individen i sin egen specialgren. Övrig tid på året nöts det och gnuggas det i specialgrenen.

- Vi har säkert mycket att lära av varandra mellan IFK-klubbarna. Bara vi vill och vågar bjuda till. Vi bör bjuda till och ge det här försöket en chans under denna höst och två nästkommande höstar. Det finns många vinster i det och möjligheter att bygga vidare."

Klubbarna turas om

Meningen är att vi som klubbar kan turas om att ha dessa träningar. Alpina klubben har tagit hand om de första helgerna i pro-

grammet och så här tycker Johan Frost om Björnträningen:

"Björnträningen tycker jag är en mycket god idé. De aktiva i klubbarna får träffas lite över gränserna. Det är nytt och inte så många kom till första träningen. Många har andra aktiviteter som det krockar med och även Mora Långa gick samtidigt. Vi hoppas på större uppslutning vid nästa träff."

De resterande "Björnträningarna" under hösten har någon klubb tagit på sig alla helger utom en. Om någon klubb vill ta hand om den tomma lördagen, kontakta Malin Höglund på mejl: malin.hoglund@ifkmora.se eller telefon: 0250-392 21.

Höstens program:

- v.40 IFK Mora SK Björn Albinsson
- v.41 Vakant
- v.42 IFK Mora AK Jonas Bauer
- v.43 IFK Mora SK Anna Mattsson

FAKTA BJÖRNTRÄNINGEN

Lördagar klockan 11.00 i Hemus.

Allsidig grundträning för Alliansens medlemmar. Träningarna ska passa alla.

Ålder, 10 år och uppåt. Gruppindelning vid behov.

Ingen föranmälan av ungdomarna.

De som är med ska vara medlem i någon av IFK Moras klubbar, eller kan bli det på plats.

Träningen kommer att anges i kalendern på www.ifkmora.se



Bild från Alpina Klubbens och Skidklubbens gemensamma träning i Gopshus i vintras.

IFK Mora Motion

– ett efterlängtat initiativ

Nyligen har en ny kommitté bildats inom skidklubben: "motionskommittén". Den har som övergripande mål att skapa ett medlemsvärde för klubbens alla motionerande medlemmar.

Text o foto: Stefan Sjöberg, ordförande
Motionskommittén

Detta är något som har efterfrågats under en längre tid och det är mycket glädjande att motionskommittén nu kan presentera ett innehållsrikt program för säsongen 2010-2011. Ni finner programmet på webben, se även annons i denna upplaga.

Från nybörjare till elitmotionär

Kommitténs orubbliga inställning har varit att skapa ett program som välkomnar alla motionärer. Såväl nybörjare som erfarna motionärer ska få ett utbyte av vår verksamhet. Kommittén består av medlemmar med olika bakgrund och vi anpassar oss med glädje till både nybörjare och elitmotionär.

Utveckling i gemenskap

Ledorden är utveckling och gemenskap. Tanken är att den motionerande medlemmen ska få möjlighet att utveckla sin skidåkning. Vi vet att många vill få hjälp med att förbättra sin åkteknik och till exempel lära sig mer om vallning, kost och träning. I detta sammanhang har vi engagerat aktiva från klubben som är villiga att dela med sig av sina kunskaper. Vid behov tar vi även in externa föreläsare. Detta har resulterat i ett antal temakvällar med start den 20 september.

Det återkommande inslaget i programmet är dock träning/motion i gemenskap



Motionskommittén i arbete. Fr vänster: Inger Rommedahl, Åsa Engström, Johan Gustafsson, Andreas Härskog och Stefan Sjöberg. Fattas på bilden gör Helén Näsén.

på torsdagskvällar. Dessa torsdagsträningar startar den 30 september kl 18.30 vid klubbstugan i Hemus. Alla är som sagt välkomna och gruppindelning och nivåanpassning görs vid behov. På torsdagskvällarna håller vi även klubbstugan öppen och serverar varm dryck.

Påverka motionskommittén

Motionskommittén är en helt ny verksamhet inom skidklubben. Det finns således möjlighet att påverka arbetet och inriktningen på verksamheten. Som medlem får du gärna komma med förslag på framtida programpunkter. Vi tar tacksamt emot dessa!

Till sist, varmt välkommen till Hemus!

Program 2010/2011:

Träning/motion i gemenskap på torsdags-

kvällar, klubbstugan i Hemus kl 18,30. Eventuellt gruppindelningar efter behov. Under hösten, från 20 september fram till snötillgång, försöker vi erbjuda jogging, stavgång och rullskidor.

27 september. Rullskidor, "Prova på" samt teknikträning. Joakim Engström och Anders Solin instruerar.

15 november. Vallningslära - Fäste. Lars-Åke Engström instruerar

22 november. Vallningslära - Glid. Lars-Åke Engström instruerar

20 december. Teknikträning - Fokus stakning

17 januari. Skateteknik

Bra nyförvärv till skidklubben

IFK Mora SK:s redan starka skidstall blir ännu starkare i och med att Hanna Seppas anslutit till klubben.

Text: Gunnar Bäcke Foto: Anders Niemi

Hanna kommer närmast från smålandsklubben Eksjö SOK.

- Jag har varit ute efter en ny klubb, och då helst en storklubb vilket Mora är, säger Hanna.

Hanna kommer ursprungligen från småländska Tenhult, men bor som så många andra skidåkare i Östersund där hon pluggar ekonomi.



-Jag kommer att bo kvar i Östersund, säger Hanna.

I skidspåren har Hanna fina meriter. I vinterns SM var hon fyra på 30 kilometer och sju i milloppet. Hon har även varit med i Skandinaviska Cupen där hon representerat det svenska landslaget.

Skidklubbens nye ordförande Paul Eriksson är förstås nöjd med nyförvärvet.

-Hon är lite av "late bloomer", men hon passar perfekt in hos oss, säger Paul.

Hanna var med några dagar under IFK Moras träningsläger i Sälen för att bekanta sig med klubben.

- Det känns jättebra, och att tävla för IFK Mora ska bli roligt. Jag har fått ett varmt välkomnande. Det har varit mer positivt än vad jag hade förväntat mig, säger Hanna.

Forslunds väg mot OS 2014

Alpina klubbens skicrossstjärna Michael Forslund är med i SOK:s topp- och talangprogram mot OS 2014. Det är en liten grupp med tre åkare i skicrosslaget och förutom Michael är det, Lars Lewén och Anna Holmlund. Här i IFK Kamraten berättar han hur det går med träningen och annat.

Text: Karina Östlund och Malin Höglund



Sommarens träning har gått bra. Han har tränat i Hemus, på gym och mycket fys i klassisk Vasloppsterräng tillsammans med Johan Öhagen. Fysträningen har bestått av både löpning och cykel och han kan rapportera att det varit mycket mygg och broms i sommar. Han deltog även i CykelVasan i somras. De första sex milen tyckte han var roliga och han var framme i Oxberg på 2,15

timmar. De sista tre milen gick dock tyngre och från Oxberg till mål tog det två timmar.

Genom träningsstipendiet från SOK får han lön som täcker mat och boende, men har ändå jobbat fyra timmar per dag på Frost Production AB och tränat före och efter jobbet. Michael har haft två veckors semester under sommaren där träningen låg

på sparlåga.

Michael berättar att han flyttade till Östersund i slutet av sommaren och delar lägenhet med IFK Moras alpinist, Johan Öhagen. Eftersom han hoppade av skidgymnasiet under sista året i Torsby, ska han nu läsa klart samhällsprogrammet med inriktning på ekonomi.

I Östersund finns ett vintersportcentra

som är ett testcenter för de olika vintersporterna. Genom SOK har Michael fått möjlighet att få hjälp av vintersportcentrat. Bland annat har Michaels kropp skannats av och man har därigenom kunnat se vilka muskler som behöver bli starkare. Sedan har han fått ett individuellt träningsprogram för att få den ultimata idrottskroppen.

Träningsprogrammet består av 18 pass/vecka med mycket rehab och rörlighet för att få en stark och snabb "startkropp". Träningsupplägget är tänkt att också minska skaderisken

förutom att man ska bli en bättre idrottare.

De har genomfört sitt första läger som var i Norge i mitten av september. Första tävlingen är den 20 december, totalt blir det ca 10 WC tävlingar i vinter och VM går i USA.

I vinter blir det bra uppbackning. När de är ute på läger kommer de att ha med sig tre personer, en tränare, en serviceman och eventuellt en fys-tränare.

Förra säsongen hade Michael endast nio hemmadagar i Mora, resterande av tiden

var han på tävling eller resor mellan tävling. Eftersom det kommer att bli något liknande i år är det viktigt att alla trivs. Därför försöker det att göra hotellrummen trevliga och bor flera i varje rum.

Nytt för Michael är att han i vinter måste rapportera in var han är hela tiden. En månad i förväg ska han redogöra för var han ska vara var 3:e dag. Detta började i juli och kallas för Adams-programmet (dopingprogram).

Diskus blir roligare och roligare

Friidrottsklubben har fått en ny talang inom diskuskastning och det är Lydia Sundin, som i somras slog ett 40 år gammalt disktriktsrekord. Lydia är dotter till Lars Sundin som var en duktig kulstötare och diskuskastare på 80-talet. Här i IFK Kamraten berättar hon lite mer om varför det är så kul med diskus.

Text: Lydia Sundin Foto: Alma Sundin

Mina ögon öppnades för diskus för ett antal år sedan då pappa och min storebror var nere på Prästholmen för skojs skull och kastade diskus. Jag följde med några gånger och började bli lite intresserad. Därefter åkte jag ner och kastade när jag hade tid och lust, vilket kunde vara en gång om året ungefär.

Det var egentligen förra året jag började med diskusen "ordentligt". Jag började kasta varje vecka och tränade mer och mer. Åkte på mina första tävlingar Gurkspelen, Moraspelen och mitt första USM, där jag blev 4:a. Efter det tränade jag styrketräning hela vintern, vilket visade resultat. I år har jag tävlat mycket mer än förra året. Jag ligger högt upp på den svenska statistiklistan för F16 diskus (3:a), Jag har varit på mitt



andra USM som gick sådär. Jag tog mig till en femte placering och jag är nöjd med det. Det kommer ju alltid ett nästa år!

Diskus blir bara roligare och roligare. Det blir fler utmaningar. För varje tävling som går blir man bara mer inspirerad till kastandet. En bra tävling gör så att man tycker att det blir ännu roligare att kasta och en dålig tävling gör så att man vill träna hårdare, för att slippa den negativa känslan man får efter en sådan tävling.



Alpina klubben satsar framåt!

IFK Mora Alpina klubb har en mycket bra topp med åkare i landslag och på skidgymnasier, samtidigt som det blir medaljer i Mästerskapstävlingarna. Samtidigt kan man se ett stort intresse bland yngre åkare där skidskolan de senaste två vintrarna lockat över 40 deltagare, varav många blir kvar i verksamheten och bildar en spännande ungdomsgrupp. I arbetet med skidskolan är många före detta åkare involverade, varav några på detta sätt kan inleda en tränarkarriär.

I syfte att skapa en än större bredd, för att garantera en fortsatt topp har styrelsen

i Alpina klubben givit alpinföräldrarna Anders Öhnell och Jonas Bauer i uppdrag att komma med ett förslag på hur denna utveckling skall ske. Efter ett internt arbete och förankring med styrelsen har man under hösten kunnat presentera för såväl potentiella medlemmar som för Tekniska nämnden.

Tanken är att lägga en än större fokus på den fina anläggningen i Gopshus, så att den blir en samlingsplats för alla former av utförsåkning och gärna även pulkaåkning och utgångspunkt för en tur i Vasaloppspåret. En samlingsplats för

skidåkning till gagn för hela kommunen och till glädje för invånarna i Gopshus.

Med denna inriktning är förhoppningen även att utveckla arbetet i styrelsen och rekrytera nya krafter, som idag inte finns i den alpina sporten. Att döma av reaktionerna så här långt finns det ett intresse av att gå in och engagera sig när man ser en tydlig struktur i arbetet och att insatsen har ett brett anslag. Ett anslag som förhoppningsvis får många att åka skidor samtidigt som det skapar elitlpinister.

/Jonas Bauer



Översta raden från vänster: Hilda Sahlander, Linnéa Björkman, Tuwa Erixon, Lova Nylén
Nedre raden från vänster: Moa Erixon, Tuva-Lisa Bogg Sys, Maja Westeng, Mira Nylén.

Fotbollstjejer på gång!

På Vasaliden har man på tisdagar kunnat se ett gäng glada småtjejer som börjat träna fotboll.

Text: Åsa Yngvesson Foto: Jennie Jones Nylén

Gruppen har bestått av 10- 15 stycken flickor i åldern 4-7 år som har fått prova på fotboll. Träningarna har varit lek blandat med boll.

Vi kom igång med träningarna ganska så sent under våren så vi hade aldrig möjligheten att vara med i MT-cupen. Vår ambition är att starta upp igen under nästa vårsäsong och då förhoppningsvis kunna ha två lag, ett för lite äldre tjejer och ett för de lite yng-

re. Då kommer vi även att sikta på att delta i MT-cupen.

Säsongen avslutades med att agera "bollkalle" åt damlaget på en av deras hemmamatcher vilket var mycket uppskattat av småtjejerna. De fick sina namn upplästa i högtalarna för publiken på Prästholmen och vi har väl aldrig sett sådana stolta miner. Idrott är härligt!

Kartritning i Skattungbyn

Förberedelserna i Skattungbyn inför EM-tävlingarna våren 2012 är i full gång. Tord Hederskog ritar tillsammans med Kenneth Kaisajuntti kartan för stortävlingarna.

Text o foto: Erik Zander

I skogen några kilometer nordöst om Fredshammar går Tord Hederskog och studerar skogen och terrängen i detalj. En modern orienteringskarta innehåller det mesta, allt från stenar, skiftningar i skogsbestånd till surdråg. Hederskog är inget oprövat kort inom kartritningen. Han har både O-ring- och SM-kartor på sin meritlista. Förutom den nya kartan i Skattungbyn där finalen på långdistansen och medeldistansen ska gå skall även en karta i Hökberg revideras för kvaltävlingar.

Som grundmaterial till kartan används laserskanning som är en ny teknik för att producera orienteringskartor. Tekniken har tidigare bl.a. använts till att kartlägga älvdalar för att förutse rasrisker. Laserskanningen ger en mycket exakt bild av topografin. Den största fördelen jämfört den gamla stereotolkningen fås i tät granskog där det är svårt att se marken med flygfotografering.

Hederskog använder en handdator med GPS och grundmaterialet som stöd för att rita kartan. Att rita med handdator är något nytt för Tord.

– Det är mycket mer omständigt att rita med handdator. För att ändra på ett ritat streck tidigare krävdes bara att jag tog upp



suddet. Nu krävs det flera knapptryckningar. Men jag är positiv till teknikutvecklingen. Både programvaror och utrustning kommer säkert att utvecklas och förfinas, berättar Hederskog.

Terrängen i Skattungbyn är delvis kontinental. Löpare från Sydeuropa kommer att kunna hävda sig bra i den löpbetonade terrängen. Den något ojämna marken kan ge nordiska löpare en större möjlighet till högre placeringar tror Tord Hederskog.

Kartritaren Tord Hederskog använder handdator med GPS för att rita den nya kartan i Skattungbyn.



Inspirationsdag

GYMNASTIK: Den 5 september inledde IFK Moras Gymnastikklubb Hälsoveckan med en fullspäckad inspirationsdag för gamla som nya medlemmar. 10 st pass stod på schemat. Dagen inleddes redan kl 10:00 med en IntervallStep, dvs ett styrkepass varvat med step. Koreografin är enkel och alla kan hänga med. Vid 11-tiden kunde man välja mellan vattengympa eller ett stentufft box-pass. Vid lunchtid hade man åter igen valmöjlighet mellan spinning och gympa. Efter lunch kunde man köra ytterligare ett styrkepass och därefter hade vi ett step-pass och ett gymstickpass.

Några deltagare deltog hela dagen och andra valde ut de pass som passade bäst.

Ett stort tack till både deltagare och instruktörer! En kul dag med mycket svett, glädje och musik!

/Helena Andersson

Ordförande, IFK Moras Gymnastikklubb

På gång i N Garberg

LÄNGDSKIDOR: Efter fjolårets stora intresse för skidåkning i Garbergsterrängen, med drygt 300 besökare en helg och 1500 besökare totalt, kan vi nu börja se fram emot och hoppas på en ny lång och snörik vinter.

Eftersom den nya "Garbergskommittén" inte har kommit igång ännu, har jag fått uppdraget att fördela arbetsuppgifter i spårsträckningarna inför vintern.

För att Mora Kommun ska kunna köra pistmaskin på Fäbodrundan och Risåsrundan har de ställt som krav att alla grenar som sticker ut mot spårgatan måste sägas av nära stammen. Sly och ris måste också röjas undan överallt. Det är ett mycket omfattande jobb som ska göras grundligt, men är vi många som hjälps åt bör det gå smidigt. Anledningen till att de bara pistade ett fåtal gånger på Risåsrundan i vintras, var att snötyngda grenar slog mot hytten.

Hoppas att alla känner intresse av att förbereda så bra som möjligt inför vintern. Jag säger som Bjarne Andersson sa när han kallade till snöskottning: "Jaa, ni som ska till VM kan ju stanna inne och vila, men alla andra, räknar jag med att ställer upp..."

*Med hopp om fina spår till vintern!
Staffan Larsson*

Alpina klubben vill permanenta skicrossen i Gopshus

ALPINT: Att sporten är på stor frammarsch är tydligt och skicross var även ny gren vid senaste OS i Vancouver, Canada.

Skicross ingår sedan några säsonger som tävlingsgren i klubbens verksamhet och vi har fått möjlighet att arrangera både internationella tävlingar för seniorer och nationella tävlingar för yngre liksom även i boardercross.

Skicrossbana har de senaste säsongerna byggts/ formats av snö.

I en permanent anlagd skicrossbana kan markens naturliga former utnyttjas som underlag och partier däremellan jämnas så att minsta möjliga snötillverkning och prepare-ring/pistning behövs.

En justering av tidigare banstäckning är nödvändig, framför allt i backens övre del, för att möjliggöra ett bättre nyttjande för alla, då banan till viss del inkräktat på plats för allmänhet och även för bansättning för de traditionella disciplinerna som slalom och storslalom.

En permanent anläggning välkomnas från både aktiva och förbundshåll vilkas stöd och kunnande kommer att kunna tas till vara inför byggandet.

Skicrossbanan är naturligtvis inte avsedd enbart för tävlingsverksamhet, utan ska vara öppen för alla och ses som ett viktigt nytillskott i utvecklingen av Gopshusbacken, och som skapar ett ökande intresse från alla som vill ha roligt på snö.

/Lennart Sticks



Personal i IFK Mora

IDROTTSALLIANSEN: Kristin Karlsson vikarierar för Karina Östlund fram till och med 31 augusti 2011. Karina kommer dock att ansvara för IFK Kamraten fortsättningsvis.

Vinterns öppettider i Vasaloppets Hus

måndag-onsdag: 8.00-16.30

torsdag: 8.00-15.00

fredag: 8.00-12.00

Sponsorträff med IFK Moras Fotbollklubb!

FOTBOLL: Med Björn Bettner tillbaka i klubben så återkom ett populärt inslag i vår verksamhet, den årliga sponsorträffen.

I många år har sponsorerna inbjudits till en träff där olika gästföreläsare delat med sig av sina idrottsminnen, föreläst om ledarskap, träningsmetoder, organisationsutveckling och annat.

Under tidigare år har fotbollstränarna Torbjörn Nilsson, Olle Nordin, Tommy Söderberg och skridskons OS-guldmedaljör Tomas Gustavsson medverkat.

I år blev det ett "lågbudget - alternativ", med två egna föreläsare, vilket blev minst lika intressant och underhållande.

Lasse Ericson inledde med att prata om hur ledarskapet i fotboll på kort tid kommit att gå från grupprelaterat till individrelaterat och gav många belysande exempel från sitt arbete i Djurgården och dess ungdomsakademi.

Björn Bettner berättade sedan om skidskyttens fantastiska utveckling och genomslag sportsligt, medialt och ekonomiskt. Björn har varit med på hela resan och kunde ge oss en bra bild hur arbetet varit och verkligen ge oss lite "insider".

Många hade hörsammat inbjudan, inte minst samarbetspartnerna Johns Sport, Intersport, som stängde butiken i tre timmar för att mangrant delta i personalfortbildningen.

Nu ser vi framåt, med många års fortsättning.

/Bosse Thunberg



Björn Bettner, Lasse Ericson och Magnus Backlund

IFK Mora och Vasaloppet

– som grenar på samma träd

Vi går mot höst och vinter. Vintern 2010 var fantastiskt fin. Åtminstone för alla oss som älskar vinteridrott i allmänhet och längdskidåkning i synnerhet. I "längdskidåkningens Mecka" upplevde vi en Vasaloppsvecka med rekorddeltagande. Det var en utmaning för oss alla som arrangörer. Den professionella organisationen och den stora ideella. I huvudsak gick allt mycket bra. De akuta brister som uppmärksammades hanterades med varsamhet och åtgärdas i en sedan många år lärande och kompetent organisation. Under sommaren 2010 fick vi också uppleva fina Vasaloppsarrangemang genom CykelVasan med 4364 anmälda och Vasastafetten med 372 anmälda lag samt StavgångsVasan. Glädje och lust präglade arrangemangen. Nya ansträngningar för den ideella organisationen och för de anställda. Men..., mycket framgångsrika insatser. Arrangemang av stor betydelse för många.

Vasaloppet och IFK Mora är bildligt och formellt grenar på samma träd. Vi hör ihop och hänger ihop i med- och motgång. Vi har samma övergripande mål och syften. Ett frodigt växande träd som ger glädje och näring för så många. Ett träd som har sin tjusning och kraft året runt.

1992 valde IFK Mora att omorganisera sin verksamhet bl.a. med hänsyn till Vasaloppets utveckling och potential för fortsatt utveckling. Vi ville också i ett formellt partsförhållande reglera vår samverkan med

Sälens IF. IFK Mora och Sälens IF kom överens i samarbetsavtal om att i med- och motgång samverka för fortsatt drift och utveckling av "kronjuvelen" Vasaloppet. Så bildliknelsen med trädet enligt ovan kompletteras med ett frodigt "systerträd", Sälens IF, som har direkt kommunicerande kärl till vårt träd.

Vårt träd har ett rikt förgrenat och näringsrikt rotsystem som ger hopp för framtiden. Rotat i kultur, tradition och med kontinuerlig utveckling. Det består av alla föreningsmedlemmar med eller utan förtroendeposter samt alla övriga ideellt verksamma funktionärer. Dit räknas också anställda inom Vasaloppsorganisationen och inom föreningarna. Vårt välväxta träd tål "friska vindar" och "snålblåst". Som alla träd behöver vi energi, behöver vårdas och utvecklas för att må bra.

Skörden från vårt träd faller inte bara tillbaka direkt och indirekt på IFK Mora och Sälens IF. Nej, många, många fler kan välförtjänt glädja sig åt skörden direkt eller indirekt. Ingen nämnd och ingen glömd. Många är engagerade i och stöder Vasaloppet på många sätt direkt och indirekt. Det måste vi också tänka på.

Så sammanfattningsvis; Vi hör och hänger ihop IFK Mora, Sälens IF och Vasaloppet oavsett om vi är ideellt engagerade eller anställda.

/Olle Andersson, ordf IFK Mora IA

Fakta om IFK Mora och Vasaloppet

Inom IFK Mora finns sex enskilda föreningar inom sex olika idrottsgrenar. Inom några av dessa finns det även undersektioner. Dessa sex klubbar är förenade genom IFK Mora Idrottsallians som är ett samverkans- och serviceorgan. De sex föreningarna har varsina styrelser och så även idrottsalliansen. Dessa styrelser väljs av medlemmarna vid det årliga årsmötet.

Vasaloppet ägs av IFK Mora Idrottsallians (77 %) och Sälens IF (23 %). IFK Mora Idrottsallians äger även Vasaloppets Hus, klubbstugan i Norra Garberg, Vasaloppskontrollerna i Hökberg och Eldris (marken) samt Vasaloppets och IFK Moras stora förråd i Hemus. Vasaloppet styrs genom Vasaloppsföreningen Sälens-Mora och Vasaloppets Marknads AB. I styrelserna för dessa finns representanter från IFK Mora och Sälens IF.

IFK Moras föreningar behöver pengar för att kunna bedriva sina verksamheter. Dessa kommer dels från avgifter som t ex medlems- och terminsavgifter, dels från sponsorstöd och dels från olika arrangemang och tävlingar. En stor inkomst kommer också från Vasaloppet via Idrottsalliansen. Hur mycket pengar som kommer därifrån beror på hur stort Vasaloppets överskott blir. När alla omkostnader och sparande för framtiden dragits bort blir ett överskott kvar som årligen delas ut till ägarklubbarna. Idrottsalliansen förvaltar och fördelar IFK Moras del. De används till tjänsteköp av personal från Vasaloppet, kostnader för fastigheterna, kontorsmaterial, fondering av medel och konsolidering mm. (Konsolideringen innebär att om Vasaloppsintäkterna någon gång skulle utebli ska verksamheterna kunna fortsätta ändå.) Det som sedan blir över fördelas ut på de sex föreningarna inom IFK Mora. Det finns även en till möjlighet för IFK Moras klubbar att tjäna pengar och det är att jobba som funktionärer under Vasaloppets vinter- eller sommararrangemang.



Sommarens



Sara Beronius, Emilia Mattsson och Wilma Ingberg, 12 år.



Ovan: Några av killarna övade på att skjuta i mål. Målvakt var Joel Andersson

Th: Andreas Mårthen får till en riktig träff.



Fotbollsskolan

När IFK Moras Fotbollklubb arrangerade Landslagets fotbollsskola i slutet av juni på Vasaliden deltog 64 barn i åldrarna 6-13 år.

Årets fotbollsskola hade sex ledare för killar och tjejer i blandade grupper. Ungefär en femtedel av deltagarna var tjejer. Åttaåringarna var den största gruppen.

Avslutningsdagen var solig och varm. Efter lunchen väntade fika, vattenkrig och därefter utdelning av diplom.

Om man vill fortsätta spela fotboll i lag efter fotbollsskolan finns både pojk- och flicklag.

De yngsta tjejerna i IFK Moras FK är födda 2005-1995, och -95:orna spelar i damlaget.

Sara Beronius, Emilia Mattsson och Wilma Ingberg, alla 12 år, satt i gräset under lunchpausen på avslutningsdagen. De berättade att de bland annat haft fotbolls-turnering, badat och pratat om etik och moral.

Idrottsskolor

Hur tycker ni att det har varit på fotbollsskolan?

- Roligt. Allt har varit roligt, sa tjejerna. Har ni lärt er något nytt?
- Jag har blivit bättre på att kicka, sa Wilma.

Tjejerna såg fotbollsskolan som extra träning under sommaren och sa att de gärna kommer tillbaka nästa år.

/Text o foto: Kristin Karlsson

Nordea idrottsskola

Den 28 juni startade årets sommaridrottsskola i strålande väder på Prästholtens IP. Årets Sommar idrottsskola var populär, över 120 anmälda, och tretton av våra ungdomar i klubben jobbade som ledare tillsammans med Ann-Christin Pettersson som var ansvarig. De gjorde ett bra jobb och alla barn lekte och hade roligt under veckan, de fick prova på de flesta grenarna inom friidrotten blandat med lekar och bad. Tack alla barn och ledare för en härlig vecka och välkomna tillbaka nästa år!

/Lisa Smedhs





Anna Gunnars

Ungdomens Tiomila

Det blev lite stressigt på fredag morgon när vi drabbades av återbud och fick ringa runt tidigt på morgonen och fixa löpare. Stort tack till Sofia Rylander och Elin Lindroth som ställde upp med kort varsel. Sånt gillar vi!

Text: Anna Wadman Foto: Anders Öberg

Vi kom ner till Sparresäter just innan regnet och anstormningen av folk. Vi fick upp vårt samlings- och mattält precis innan regndropparna började falla.

Först ut var HD12 laget. Tyvärr så blev nästan hälften av lagen (och Mora) diskade. Orsaken var att första sträckans 1:a kontroll och andra sträckans 1:a kontroll låg mycket nära varandra.

Vem det nu var som drog i gång massfelstämplingen låter jag vara osagt, men det var många som hängde på och i stridens

hetta kollade man inte kodsiffran.

Det var i alla fall många som tog lärdom av detta och jag är säker på att nästa gång så kollar de kodsiffran, kanske till och med en extra gång.

Efter några timmars sömn var det dags att gå upp och väcka de stora grabbarna.

Danne och Ola var mycket taggade och det visade de på 1:a och 2:a sträckan.

Danne kom in som 10:a och Ola plockade upp till 6:e plats. Nu fick Johan och Jonte ta över på ett par kortare nattsträckor

vilka gick finfint, några små bommar men vi var fortfarande med. Sandro sprang bra på femte och kom in som 13:e. På sjätte sträckan sprang Sofia och Fredrik kanonbra och de växlade över till Nisse som ramlade in på 12:e plats, härligt!

Därefter sprang Gabbe och plockade in en minut på täten.

Nu var det Olles tur som tidigt på morgonen fick beskedet att han skulle springa lite längre och svårare än det var tänkt. Olle höll i, bommade lite i början men det gick bättre mot slutet. Olle kom i mål både blöt och lerig, härliga kämpataktar Olle!

Nu var det Niklas tur att förvalta vår 23:e plats. Det var synd att Niklas inte fick ha GPS sändare på sig för det vore intressant att veta var han har varit. Både för honom själv och oss :-)

Niklas tog i mål laget på en 33:e plats. Klart godkänt.

Damstafetten startade 05.30. Sara som varit vaken sedan 02.15 laddade med en Red Bull och sprang in som 4:a på första sträckan, 17 sek från tätlaget.

Hanna gick ut i racerfart, gjorde några småbommar och kom in som 11:a.

Frida Lövgren släppte lös på tredje sträckan, kom in som 10:a och tog in två minuter på täten, härligt!

Frida Persson fick gå ut i ett stim löpstarka tjejer. Frida som har varit lite krasslig hängde inte riktigt med i tempot men gjorde ett bra lopp och kom in som 12:a.

Anna fick ta sista stäcken. Det blev några bommar men vi kom in på en klart godkänd 25:e plats. I föl kom vi 34:a.

Laget har fortfarande åldern inne nästa år, så då vet ni vad som gäller tjejer.

Ja, då var U-tiomila över för den här gången. Det har varit en mycket trevlig resa, glada ungdomar/juniorer, hjälpsamma föräldrar, trevlig busschaufför, bra arrangemang med storbild och GPS-trackning.

Härlig känsla att gå upp 01.00, äta "frukost", musiken som börjar spela på TC, lite tyst för att sedan stegras. Starten 02.30, pannlampor, haren, vuzuelas. Sedan en intensiv natt/morgon med väckningar, växlingar och till sist målgång. Visst är det kul?

Ett tips inför nästa år, vi behöver få lite mer natt-orienteringsrutin. Det kan ju hända att man får en nattsträcka...

Slutligen, jättestack till alla ungdomar/juniorer, föräldrar och busschauffören!



Veteranfotboll gör ynglingar av män

I slutet av juli hade IFK Moras Fotbollklubb veteranturnering på Vasaliden. Det blev succé!

Text: Bosse Thunberg. Foto: Per-Erik Hansson och Bosse Thunberg

Turneringen blev en riktig fullträff. Initiativtagaren Mathias Jones fick ett överväldigande gensvar på sin inbjudan till en Fotbollsdag på anrika Vasaliden. Tolv lag kände sig manade, tyvärr blev det två avhopp i sista stund, så det var tio lag som turnerade.

Turneringen i siffror: 10 lag, 21 matcher, 111 lirare, 5 domare, 55 mål. *Bästa målskytt:* Mattias Holmström Orsa 5 mål. *Äldste spelare:* Per Sulin Masen 59 år. *Äldste lag:* Masen, snitt 44,4 år. *Yngst lag:* Vämhus, snitt 37,5. *Tyngst lag:* IFK Mora. *Vinnare:* Färnäs, 3-0 mot Vämhus i finalen. *Störst överraskning:* Orsa.

Sammanfattning av dagen: Det här ska göras om! Suveränt med lunch på plats, efterfest och samvaro, fotbollsminnen och många skratt. Det var värt strama ljumskar och stumma vader, veteranfotboll gör ynglingar av män!



Segrande Färnäs laget



IFK Moras lag

Tjugosjunde Mora Långa

Den 27:de upplagan av Mora Långa anordnades lördagen den 11 september med första start 10.30. Då var det dom minsta som gav sig av på 500 meter, härligt att se de barn med föräldrar som ställde upp! I år fick alla barn priser och diplom.

Text o foto: Lisa Smedhs

Efter det var det en sträcka till på 1km från Prästholmen, sen startade de äldre klasserna från Hökberg 18 km, Eldris 8km och ungdomarna från Hemus 2 km. Priserna i år var presentkort på Intersport vilket var uppskattat.

Jonas Buud vann långa sträckan på 18 km med tiden 58,26, Niklas Karlsson blev 2:a och Johan Gustavsson 3:a, alla från IFK Mora.

Nästa stora tävling för Jonas blir Berlin Marathon, sen blir den stora utmaningen VM över 100 km i Gibraltar den 7/11. Vi önskar Jonas lycka till!

Karin Ersson från IFK Tärendö vann damklassen, tidigare duktig skidåkare som flyttat till Mora

Henrik Bysell vann 8 kilometer och klubbkamraten Mikael Sandgren blev 2:a. Damklassen vanns av Linnea Karls från IFK Hedemora.

Då vi inte hade så stort starfält i år så uppmanar vi alla klubbar i IFK Mora att att ställa upp och delta i vår trevliga tävling! Passa på att träna inför Lidingöloppet! Elit som motionär är Välkomna! Lördagen den 10 September 2011.



Julia Meyer och Jacob Larsson



Tilda Danielsson, Olle frost och Lina Kånåls



8 km med segraren Henrik Bysell.



Långa banan med segraren Jonas Buud.



Damklassen med segraren Karin Ersson.

Bilder från MT-cupen

Årets MT-cup spelades i fem omgångar: i Färnäs och Orsa före sommaruppehållet och Särna och Sollerön efter. Cupen avslutades sedan i Mora i mitten av september. IFK Mora deltog med två pojklag, ett i den yngre klassen och ett i den äldre. Nästa år hoppas vi på tjejlag också.

Foto: Nisse Schmidt



Fyra med till Elitlägret i Halmstad

FOTBOLL: IFK Moras Fotbollklubb fick med fyra spelare till Elitlägret i Halmstad. Svenska Fotbollförbundets elitläger genomförs för Sveriges bästa 15-åriga fotbollstalanger där alla Sveriges 24 distrikt är representerade.

De fyra var F-15: Elin Beronius, Lisa Rengärde, Lydia Davidsson och P-15: Carl Spansk. Edward Spansk var reserv till lägret. Flickornas läger hölls 27 juni till 2 juli och pojkarnas läger startade 4 juli och pågick fram till 9 juli.

/Marie Varjonen-Hansson

Michael uttagen av SOK

ALPINT: IFK Mora Alpina klubbs skicrossåkare Michael Forslund är uttagen för Topp- och Talangprogrammet av Sveriges Olympiska Kommitté.

Den 1 juli blev det offentligt vilka nya elitidrottare som kommer att ingå i SOK:s Topp- och Talangprogram från den 1 juli i år. Sex aktiva från Svenska Skidförbundet finns bland de nio nya platserna och de satsar naturligtvis mot nästa vinter-OS i Sotji, Ryssland, 2014. En av de sex är 23-åriga Michael Forslund från Mora.

/Kristin Karlsson

Ylva etta och Sara tvåa

ORIENTERING: IFK Mora OK hade 94 löpare som sprang alla, eller någon av etapperna i O-Ringen. O-Ringens femte och sista etapp avgjordes i skogen vid Örebro Universitet fredagen 30 juli. Klubben fick en totalsegrare; Ylva Grape Andersson vann D50 Kort totalt och tog två etappsegrar under veckan. Sara Wadman segrade på fjärde etappen och slutade totalt tvåa i klassen D14.

Daniel Svensson kom trea på fjärde etappen och blev totalt 15:e i H18 Elit. Katarina Svahn blev 10:a och Magdalena Olsson 11:a i D20 Elit. Erik Svensson slutade tvåa i H50. Bertil Berglind slutade totalt femma i H85 och vann den sista etappen.

Av klubbens startande i damernas Elitserie lyckades Eva Svensson bäst. Eva slutade på 15:e plats totalt. Judith Wyder kom 33:a och Helene Söderlund 46:a.

/Kristin Karlsson

Distriktsrekord i diskus

FRIIDROTT: Lydia Sundin har slagit ett 40 år gammalt distriktsrekord i diskus Flickor 17.

Det nya rekordet är nu 39,41 meter. Birgitta Olsson, Falu IK, satte det tidigare rekordet på 39,32 1970.

Tidigare i sommar satte Lydia Sundin Moraspelsrekord med 36,58 meter i diskus F 17. I klassen F 15 slog Lydias syster, ⇒

Alma Sundin, under samma tävling Lydias gamla rekord och satte nytt distriktsrekord med 40,08 meter. Alma Sundin är bara 14 år, och hennes 40,08 gör att hon åker högst upp på Sverigerankingen i sin åldersklass.

/Kristin Karlsson

Buuds fjärde raka seger i Swiss Alpine Marathon



FRIIDROTT: Jonas Buud försvarade fjolårssegern i Swiss Alpine Marathon, världens största ultramara, som avgörs i bergsterräng den första helgen i augusti.

Just kombinationen av en stark uthållighetsprofil och förmåga att klara tekniska partier är Jonas Buuds styrka som bergs- och ultralöpare.

– Med en bakgrund inom orienteringen är jag van vid bökgig terräng.

Jonas bevakade ledningen in mot mål och tog det så pass lugnt att segertiden 5.49,14 blev en halv minut långsammare än ifjol, den snabba starten till trots. Men han rankar ändå den fjärde vinsten högt.

– Den första var grymt rolig, men den här var minst lika skön med tanke på det tuffa motståndet.

Fakta om Swiss Alpine Marathon:

Swiss Alpine Marathons längsta klass K78, är 78,5 kilometer långt och har en höjdskillnad på 2260 meter. Klassen samlar drygt tusen deltagare. I årets lopp var Gloria Vinstedt den bästa utländska kvinnliga deltagaren och slutade på fjärde plats. På den kortaste sträckan – halvmaran – vann skidåkaren Dario Cologna, olympiske mästaren på 15 kilometer, på 1.20,52.

/www.marathon.se

Martin femma på VM



ORIENTERING: Söndagen den 8 augusti startade VM i Trondheim med sprint. Martin Johansson kom femma. IFK Mora OK hade totalt fem tävlande på VM-tävlingarna, som avslutades med stafett den 15 augusti.

De fem från Mora var Martin Johansson, Zsolt Lenkei (Ungern), Simonas Krepšta (Litauen), Michal Smola (Tjeckien) och Radka Brozkova (Tjeckien).

VM har varit Martin Johanssons stora mål hela säsongen, men han var länge tveksam till en VM-start, på grund av en fotskada och förkylning. När VM i sprintorientering väl avgjordes på ⇒

söndagen stod Martin på startlinjen. Han slutade som bäste svensk och kom femma i herrklassen, 4,4 sekunder efter segraren Matthias Müller från Schweiz.

- Det var ett bra lopp, men jag tappade några små sekunder här och där, konstaterade Martin Johansson.

- Det känns så klart surt att missa medaljerna så knappt, men med tanke på att jag haft så kort förberedelseid på grund av alla skador så var det ändå en bra prestation, sa Martin Johansson till Dalarnas Tidningars Gunnar Bräcke.

Eva Jurenikova, IFK Mora OK:s tränare, tävlande för Tjeckien, kom sexa i damklassen. Ett gäng från Mora var på plats i Trondheim för att heja, delta i publiktävlingarna och för att studera arrangemanget inför EM2012.

/Kristin Karlsson

JSM-silver till Erik Smedhs



FRIIDROTT: Erik Smedhs vann sitt försöksheat och hade bästa tiden i försöken på 400 meter under JSM i Karlstad. I finalen blev han tvåa med tiden 49,28.

Erik gick ut hårt för att ge Axel Bergram en match, men höll inte ända in. Erik Smedhs tog silver på 400 meter.

På USM i Kil kom Lydia Sundin femma i diskus på 32,78. Emele Svensson gick till final på 800 meter på 2,25,20 och kom sju i finalen samt tolv på 2000 meter med tiden 7,14,03.

/Lisa Smedhs, Kristin Karlsson

Mikael Sandgren trea på SM i rullskidor

SKIDOR: Alliansloppet, tillika SM i rullskidor, avgjordes 28 augusti i Trollhättan. Under den helgen åkte sex Moraåkare ner till Vänersborg för ett litet läger innehållande rullskidtävlingen Alliansloppet och träning i den Västergötiska terrängen. Helgens huvudaktivitet var Alliansloppet, som även var SM i rullskidor. Alliansloppet hade sin start på Oscarsbron och mål, samt varvning, vid Hansenplatsen i Trollhättan.

Mikael Sandgren tog SM-brons i H19-20, 28km. I huvudklassen över 56km placerade sig både Joakim Engström och Lars Suther i topp 15, något besvikna efter att ha vart inblandade i en masskrasch, som orsakades av det blötta vädet i kombination med för fin asfalt. Som tur var så klarade de sig med endast några skrubbsår.

/Kristin Karlsson

IFK Moras damer vann VasaStafetten

FRIIDROTT: I somras avgjordes den 20-årsjubilerande tiomannastafetten VasaStafetten. 74 lag kom till start på Tjärnhedens IP i Sälen på lördagsmorgonen: 103 herrlag, 27 damlag och 222 mixlag. Dessutom 20 sololöpare.

IFK Mora vann damklassen efter en kamp med Brånan Girls från Åsarna. De bägge turades om att ligga i täten, men på sista sträckan sprang Moras Anna Långh ikapp och ifrån Katharina Sandström. Anna Långh berättar om sin sträcka: - Efter kanske en kilometer kom jag ikapp Brånan. Sedan kollade jag aldrig bakåt igen, det var bara att löpa på. Kranskullan för herrklassen, Helene Söderlund, sprang själv andrasträckan i Moras vinnande damlag. Hon var dessutom snabbaste dam på den sträckan!

Ett särskilt pris (5000 kr i träningsstipendium) delades ut till snabbaste dam- och herrlöpare på sträcka 6 Evertsberg-Oxberg. Årets pristagare blev Martin Johansson, Dalarnas Försäkringsbolag, 50,50, samt Ann-Louise Nilsson, Brånan Girls, 1,01,44.

/Vasaloppet



F-15 flickor till SM-kval

FOTBOLL: Våra F-15 flickor som vann Ungdomscupen 2009 kommer att spela SM-kval i Värmland (Karlstad) den 1-3/10. Då i klassen F-16. Detta är mycket stort för det är inte många ggr som IFK Mora FK har fått chansen att kunna ta en SM medalj.

Lagen möts i en enkelserie där vinnaren går vidare. På fredag möter laget Qbik från Karlstad och på lördag står Bollebygd från Borås för motståndet. De spelare som är uttagna och åker är följande: Julia Rensberg, Rebecca Dahlqvist, Ellinor Öberg, Amanda Norlin, Michaela Gabriel-Åkesson, Viktoria Halvarsson, Ellinor Berling, Nelly Stenis, Matilda Ullström, Elin Beronius, Lydia Davidsson, Josefin Ryss, Alice Axelsson, Evelina Frisk, Jenny Runnqvist.

P-17 bäst i Dalarna och F-17 tvåa

FOTBOLL: Här har ni vinnarna i DFF:s Ungdomscup(ungdoms-DM) i fotboll, som spelades i Malung den 18/9. Våra F-17 flickor kom på en mycket hedrande 2:dra plats, efter att ha förlorat på straffar i förlängningen. Flickorna mötte Sundborns Goif resultat blev 5-7. IFK Mora P-17 mötte Falu Fk i finalen och Mora vann med 3-2.

/förälder Anna-Karin Lundqvist



Bakre raden från vänster: Edvard Spansk, Mikael "Jöns" Johnson, tränare Bengan Borgsgård, Joakim Kullberg, lagledare Swempa Eriksson, Aron Nisbel, Daniel Wikström, Andreas "Adde" Pettersson och tränare Ronny Halvarsson. Främre raden från vänster: Anton Lundqvist, Carl Spansk, Suleyman "Sulle" Deniz, Ilir Paqcarizi, Fredrik "Freddan" Andersson, Joel Brygt och lagkapten Jonas Wikström. Längst fram, målvakten Daniel Gunnars.

Framgångar på andra sidan jordklotet

ALPINT: 31 augusti vann Jon Olsson storslalom-tävlingen i Coronet Peak. I början av september vann Johan Öhagen FIS slalom på Mt Hutt, Nya Zeeland.

/Malin Höglund

Damerna till division 3!

FOTBOLL: Efter att röken lagt sig på de tre arenor, som spelade sista omgången i damer div.4 kunde man konstatera att vårt damlag är klara för spel i div. 3, nästa säsong. Efter bara en säsong i div.4!!

När slutsignalen gick och våra tjejer gjort sitt genom att stabilt besegra Fors IK med klara 7-2, blev det en kort väntan, som kändes väldigt lång innan vi fick resultaten från de andra två matcherna.

Förutsättningarna var att Östansbo IS var tvungna att ta poäng mot Gustafs GoIF U alternativt att Korsnäs besegrade Sätters IF.

Första resultatet kom från Ludvika och Östansbo. Vilka meddelade att man tyvärr förlorade matchen med 0-1. Detta efter ett sent mål av Gustafs. Men vad sa man om matchen i Korsnäs? Man trodde att Korsnäs besegrat Säter. Två snabba samtal till en ledare i Korsnäs och ett till aktuell domare för att få resultatet 5-3 till Korsnäs bekräftat.

Stort grattis till våra fantastiska tjejer och ett stort tack till våra ledare, Anneli Grubb tränare, Anders Axelsson ass. och Micke Jäderlund målvaktsträn. för ett stort engagemang och en vilja att vinna.

/Mats Åkesson

Distriktsmatchen 2010

ORIENTERING: Distriktsmatchen är en sorts "lagtävling" för 13-16 åringar där man tävlar mot varandra i de olika distrikten som är med. I våran distriktsmatch är de medverkande distrikten: Uppland, Dalarna, Gästrikland, Hälsingland och Västmanland. I år hade Dalarna som vanligt höga förväntningar på sig eftersom vi har vunnit matchen ett antal år tillbaka.

Dalalöparna åkte i en stor buss som avgick från Falun klockan 06.00 och som sedan åkte norrut för att hämta upp alla deltagare.

När vi anlände med bussen i Sörforsa (ungefär 7 km väster om Hudiksvall) ungefär klockan tolv, så gällde det att fort packa in sina väskor i skolan och byta om för dem som inte hade gjort det. Sedan pallrade vi oss iväg till TC, ungefär 600m bort från skolan vi bodde i. Första starten på tisdagens tävling gick klockan 13.00. Tävlingen var av långdistanskaraktär.

Efter tävlingen så räknar arrangörerna ihop tider för att få fram det segrande distriktet i dagens tävling. Eftersom alla distrikt har olika många deltagare räknas de tiderna från de tre bästa ifrån varje distrikt, i varje klass. Även i år så kammade Dalarna hem segern!

Efter tävlingen så fick vi gå och duscha för att sedan äta mat. Klockan sju stod kvällsaktiviteter på schemat. Det var en femkamp där man tävlade i distriktslag. Grenarna var sådana som säcklöp-

ning, "norsk fylla" och potatisrace. Segrande lag blev tillslut Dalarna 1 (Dalarna delade sig i två lag, eftersom vi var så många). Efter att femkampen tog slut blev det en stor prisutdelning för alla klasser. De sex första i varje klass fick gå upp på scenen och ta emot pris. Det var väldigt fina priser och stora pokaler.



Dalatjejer och prisutdelningen för D14.

Efter prisutdelningen hade man hela kvällen fri. Vissa roade sig med att spela kort, andra spela fotboll och vissa med att busknacka på husen i Sörforsa.

Nästa dag, alltså onsdagen, så var det dags för sprint! Efter att vi ätit frukost så packade vi ihop det mesta av våra saker och gav oss

iväg till TC. Det var samma TC som dagen innan.

Första starten gick klockan 11.00. Det var roliga sprintbanor som gick i stadsmiljö inne i Sörforsa. Även onsdagens match vann Dalarna! Efter tävlingen åt vi lunch och för sista gången gick vi till Forsa OK:s klubbstuga för ännu en prisutdelning. Priserna och pokalerna var väldigt fina även idag.

Ganska direkt efter prisutdelningen var slut gick vi och satte oss i bussen. I bussen var det som vanligt bra stämning och alla var glada. Vi tog ett kort stopp vid ICA i Bollnäs, där många köpte något gott att äta, innan bussen rullade vidare hem mot Dalarna.

/Sara Wadman



Hanna Eriksson och Gabriel Höjlind.

Uttagna Moralöpare: Sara Wadman, Gabriel Höjlind, Daniel Duhlbo, Hanna Eriksson och Jonathan Höjlind

ALPINT

Australian New Zealand Cup, Slalom, Mt Hutt, Nya Zeeland 7/9 2010

1) ÖHAGEN Johan	SWE	1:26.46
2) ENGEL Mark	USA	1:28.98
3) LAIDLAW Luke	AUS	1:29.00

FOTBOLL

Serieresultat till och med 28/9

Division 4 Damer: 3) IFK Mora FK
Div 5 Norra, Damer: 8) IFK Mora FK
Div 5 Norra, Herrar: 2) IFK Mora FK A (kvalar till div 4 mot Ulvshyttan när tidningen trycks)
Div 6 Norra, Herrar: 6) IFK Mora FK U
Junior Herrar: 3) IFK Mora FK
Pojkar div 1: 5) IFK Mora FK
Pojkar div 4 Grupp 1: 3) IFK Mora FK
Pojkar div 5 Grupp 1: 2) IFK Mora FK
Ungdomscupen, Flickor 17: 2) IFK Mora FK
Ungdomscupen, Pojkar 17: 1) IFK Mora FK

FRIIDROTT

Swiss Alpin Marathon K78, Herrar

- 1) Jonas Buud, IFK Mora 5:49:14
- 2) Thomas Lorblanchet (FRA) 6:04:38
- 3) Jean-Yves Rey (SUI) 6:09:02

JSM, IF Göta, Karlstad, 13-15 augusti

P19 400 m

Försöksheat 3, 13 augusti

- 1 Erik Smedhs 91 IFK Moras FIK 49.62 Q
- Final 14 augusti

- 1 Axel Bergrahm 92 IFK Göteborg 48.59
- 2 Erik Smedhs 91 IFK Moras FIK 49.28

P19 800m

Försöksheat 2, 14 augusti

- 3 Erik Smedhs 91 IFK Moras FIK 2:01.60

USM, Kils AIK Friidrott, Kil, 13-15 augusti

F16 Diskus 1,0, 13 augusti

- 5 Lydia Sundin -94 IFK Moras FIK 32,78

F15 800 m Heat 2

- 4 Emelie Svensson -95 IFK Moras FIK 2,25,20
- Final

F15 800 m Final, 14 augusti

- 7 Emelie Svensson -95 IFK Moras FIK 2,25,43

F15 2000 m, 15 augusti

- 12 Emelie Svensson -95 IFK Moras FIK 7,14,03

VasaStafetten 21 augusti

Herrar: 1. Dalarnas försäkringsbolag lag 2, 5:18:40 (Erik Eriksson, Zsolt Lenkei, Björn Wrame, Daniel Svensson, Jonas Buud, Martin Johansson, Mårten Lång, Mattias Argårds, Lars Suther, Joakim Engström)

Damer: 1. IFK Mora, 6:44:43 (Lisa Hallberg, Helene Söderlund, Sara Wadman, Sofia Bleckur, Magdalena Olsson, Ida Lindkvist, Linda Lindkvist, Moa Forsberg, Elin Ek, Anna Långh)

Lidingöloppet 24-26/9

- Lilla Lidingöloppet - F10
217 Sofia Sammeli 0.09.43

- Lilla Lidingöloppet - F15
16 Malin Nyström 0.26.39

- Lidingöloppet - F19
22 Alicia Kallin 0.51.16

- Lilla Lidingöloppet - F9
54 Wilma Björkman 0.07.50

- Lidingöloppet - M22
24 Kristian Dahlström 1.01.40

- Lidingöloppet - M30
19 Lars Suther 1.51.51
92 Niklas Karlsson 2.03.01

- Lidingöloppet - M50
70 Jan-Olov Jansson 1.10.15

- Lidingöloppet - MK15
77 Olle Sammeli 1.08.28
187 Helena Gezelius-Björkman 1.13.32

- Lidingöloppet - P17
61 Martin Kallin 0.49.59

- Lilla Lidingöloppet - P7
52 Albin Gezelius 0.08.01

- Lilla Lidingöloppet - P8
76 Marcus Skordby 0.07.47
192 Daniel Wikström 0.08.59
234 Jacob Skordby 0.09.21

26.9 BERLIN, GER (Berlin Marathon)

M: 38) Jonas Buud Mora 2:26:40

LÄNGDSKIDOR

SM, rullskidor

H19-20, 28 km

3. Mikael Sandgren IFK Mora SK 00:57:44.5

H21, 56 km

11. Lars Suther IFK Mora SK 01:53:12.4
13. Joakim Engström IFK Mora SK 01:53:31.6

ORIENTERING

O-Ringen Örebro 25-30 juli 2010

H18 ELIT Daniel Svensson (15) 274:21
D21 ELITSERIEN Helene Söderlund (46) 285:34

D21 ELITSERIEN Judith Wyder (33) 261:53
D21 ELITSERIEN Eva Svensson (15) 237:27
D20 ELIT Katarina Svahn (10) 287:47
D20 ELIT Magdalena Olsson (11) 288:28
H85 Bertil Berglind (5) 354:01
H50 Erik Svensson (2) 183:43
D65 KORT Ingrid Andersson (5) 244:57
D50 KORT Ylva Grape Andersson (1) 181:32
D45 MOTION Lena Höjlind (8) 213:15
D40 MOTION Maria Gustavsson (8) 217:38
D21 LÅNG Maria Bergkvist (4) 290:06
D20 LÅNG Lisa Hallberg (10) 283:54
D20 LÅNG Cajsa Grape (15) 300:40
D14 Sara Wadman (2) 134:12

WOC Sprint Final, Trondheim, 2010-08-08

5 Martin Johansson SWE 16:15,3 00:04,4 05:55
13 Michal Smola CZE 16:50,1 00:39,2 06:08
32 Simonas Krepšta LTU 17:43,6 01:32,7 06:27
35 Zsolt Lenkei HUN 18:00,0 01:49,1 06:34

Distriktsmatch

Resultat lång

D14: 1:a Sara Wadman
D15: 1:a Hanna Eriksson
H14: 8:a Gabriel Höjlind, 17:e Daniel Duhlbo
H16: 17:e Jonatan Höjlind

Resultat sprint

D14: 1:a Sara Wadman
D15: 6:a Hanna Eriksson
H14: 11:a Gabriel Höjlind, 13:e Daniel Duhlbo
H16: 6:a Jonatan Höjlind

Friidrottsklubben säljer (beställning)



Linne dam-herr	150:-
Damtopp, kort	150:-
T-shirt funktion	170:-
Lång ärm funktion	350:-
Löparshorts	160:-
Hotpants	160:-
Tights korta	160:-
Tights långa	400:-

KALLELSER TILL ÅRSMÖTEN

IFK Mora Alpina klubb

Årsmöte 4 oktober kl. 19.00 i Målgången, Vasaloppets Hus.

Perioden 1 juli 2009 – 30 juni 2010.

IFK Moras Gymnastikklubb

Årsmöte 7 oktober kl. 18.00 Klubbrummet, Vasaloppets Hus.

För perioden 1 januari – 30 juni 2010

IFK MORA SKIDKLUBB

Tid : Måndag 4 oktober Kl: 19,00

Plats: Vasaloppets hus Klubbrummet.

För perioden 2010-01-01—2010-06-30

Enligt stadgarna

Välkomna Styrelsen

Styrelseträff

Lördag den 30 oktober på Moraparken.

Tid: 8.00-13.00

För IFK Moras styrelser, Vasaloppet och personal.

Vi pratar om hur allt hänger ihop; IFK Moras och Vasaloppets samverkan och ekonomi mm.

/Välkomna, IFK Mora Idrottsallians, Vasaloppet



SKIDBYTARDAG

Fredag 29 oktober i Östnors Bystuga

Alpinutrustning, direktförsäljning kl: 17.00-19.00
Längdutrustning försäljning kl: 18.00-19.00
(Längdutrustning inlämning kl: 16.30-17.30) Avgift vid inlämning.

BYT UT, ELLER SÄLJ DIN SKIDUTRUSTNING
på ett bekvämt och billigt sätt.

OBS! Endast skidutrustning!
Vill du börja åka alpint eller längd?
Information finns på plats från respektive klubb

VÄLKOMNA!
IFK MORA ALPINA KLUBB OCH IFK MORA SKIDKLUBB
Kansli 0250-39221 Kansli 0250-39216



Vasaloppets funktionärskläder

Som funktionär har du möjlighet att köpa Vasaloppets funktionärskläder. Vi har tagit fram ett antal snygga en skaljacka som fungerar höst, vinter och vår. En tunnare tröja/jacka med huva, så kallad hood, som kan fungera både att ha under jackan och som enskilt plagg vid till exempel inomhusarbete. På toppen en mössa som kommer i ny färg varje år för att bli som ett samlingsobjekt.



Faktaruta:

Produkt	Storlek	Färg	Pris
Jacka	D, H XS – XXL	Blå	800:-
Hoodtröja	D, H XS – XXL	Svart	400:-
Mössa	Unisex	ej klart	100:-
Totalt 1.300:- (jämfört med ca 2.450 kr i butik)			

Beställning till Craft skickas den sista i varje månad. Gör din beställning i Vasaloppets Hus i Mora.

Höstresan till Falun

Lördag 23 oktober 2010

Vi besöker Bengt Rogströms samlingar i Bjursås samt Dalarnas Idrottsmuseum

Avresa från Vasaloppets Hus 09.00, hemkomst ca 17.00

Priset är 200 kronor per person och i detta ingår bussresa och entréavgifter och förmiddagsfika men inte någon lunch.

Anmälan senast 18 oktober till Lars-Åke Hansson, 0250 16050, 070 3916050 eller lars-ake@msbygg.se

Resan är öppen för medlemmar med respektive samt i mån av plats för alla som vill vara med.

Välkommen önskar Vasaloppets Samlarklubb

Kalender oktober-december

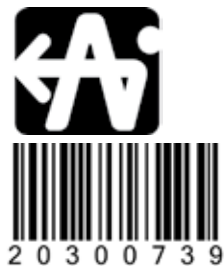
		OKTOBER 2010
11	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
12	Tisdag	
13	Onsdag	OK:Teknikträning kl 17:30 OBS: i Hemus SK: Seniorträning samling kl 17,00 Mora F.H.S A 1 Crosspass rull.KL + löpning
14	Torsdag	OK:Natt-KM + Siljanskrets, Eldris, första start 18.30. SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola
15	Fredag	
16	Lördag	OK:Daladubbeln SK:Björnträning
17	Söndag	OK:Daladubbeln Skido-upptakt för alla aktiva. Hemus kl 19.00. Klubben bjuder på fika
18	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20. AK:NYA Tävlingsledningen möte VLH 18.30 FK: Styrelsemöte kl.18.30, Klubb-rummet
19	Tisdag	
20	Onsdag	OK:Teknikträning SK:Seniorträning samling kl 17,00 Mora F.H.S A1 Distans Rullskidor KL Oxberg
21	Torsdag	OK:Torsdagskväll i klubbstugan Invigning av vår nattreflexbana. Stugan öppen från 18.00, fika från 19.30(10Kr) SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola, Vasaloppets Hus stängt för personalmöte hela dagen.
22	Fredag	
23	Lördag	OK:Elitserien + J-Cup final Köping SK:Dalarnas Skidförbund Alläger i Mora för 11 år och uppåt. Alla: Björnträning
24	Söndag	OK:Styrelsemöte Hemus 18.30. SK:Dalarnas Skidförbund Alläger i Mora för 11 år och uppåt.
25	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
26	Tisdag	
27	Onsdag	OK:Teknikträning SK: Seniorträning samling kl 17,00 Mora F.H.S A1 Crosspass rullskidor Löp Fåsås Alla:Ordförandemöte kl. 18.00 Målgången, Vasaloppets Hus

28	Torsdag	SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola,
29	Fredag	SK:BYTESDAGEN ÖSTNORS BYGDEGÅRD
30	Lördag	Alla:Björnträning Alla:Gemensamt möte för alla klubbar i IFK Mora och Vasaloppet kl. 08.00-13.00, Moraparken
31	Söndag	
		NOVEMBER 2010
1	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
2	Tisdag	
3	Onsdag	
4	Torsdag	AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola
5	Fredag	OK:Vildmarksläger
6	Lördag	OK:Vildmarksläger
7	Söndag	
8	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
9	Tisdag	
10	Onsdag	
11	Torsdag	SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola
12	Fredag	
13	Lördag	
14	Söndag	OK:ToT möte hos Mex kl. 18.00
15	Måndag	OK:Styrelsemöte Hemus 18.30. SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20. FK: Styrelsemöte kl.18.30, Klubb-rummet
16	Tisdag	
17	Onsdag	
18	Torsdag	OK:Torsdagskväll i klubbstugan. Träna fritt , nattreflexbanan finns att springa på. Klubbstugan öppen från 18.00 fika från 19.30 SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola
19	Fredag	
20	Lördag	
21	Söndag	
22	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
23	Tisdag	

24	Onsdag	OK:Säsongsavslutning med bowling mm. Samling i god tid för bowling 18.00. AK:Ordförandemöte alla klubbar kl. 18.00 Målgången, Vasaloppets Hus
25	Torsdag	SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15 AK:Träning 5-10 år kl. 18.00 Bjäkenbackens skola
26	Fredag	
27	Lördag	
28	Söndag	SK:DSF-läger i Bruksvallarna
29	Måndag	SK:DSF-läger i Bruksvallarna HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
30	Tisdag	SK:DSF-läger i Bruksvallarna
		DECEMBER 2010
1	Onsdag	SK:DSF-läger i Bruksvallarna
2	Torsdag	SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15
3	Fredag	
4	Lördag	SK:Idretävlingarna
5	Söndag	SK:Särnatävlingarna
6	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
7	Tisdag	
8	Onsdag	
9	Torsdag	SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15
10	Fredag	
11	Lördag	SK:Björnjakten Älvdalen
12	Söndag	SK:Björnjakten Älvdalen
13	Måndag	SK:HD 13-16 Gympa i Selja-Långlets skola kl 19-20.
14	Tisdag	AK:Ordförande möte alla klubbar kl. 18.00 Målgången, Vasaloppets Hus
15	Onsdag	OK:Skido Idrefjäll. Mer info kommer senare Skido-komm
16	Torsdag	OK: Torsdagskväll i klubbstugan. Träna fritt, reflexbanan finns att köra för den som vill. Klubbstugan öppen från 18.00, ...läs mer
		SK:Ungdomsträning i Hemus 18.15
17	Fredag	OK:Skido Idrefjäll. Mer info kommer senare
18	Lördag	OK:Skido Idrefjäll. Mer info kommer senare
19	Söndag	OK:Skido Idrefjäll. Mer info kommer senare

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



IFK Moras träningar

Veckodag	Tid	Typ av träning	Plats	Arrangör
Måndag	17.00	Truppgymnastik Mini- och Simba-truppen	Noretskolans sporthall	Gymnastikklubben
	18.00	Styrkepass	Danslokalen S:t Mikaelsskolan	Gymnastikklubben
	18.30	Spinning	Lernia	Gymnastikklubben
	19.00	Styrkegympa HD13-16	Selja Långlets skola	Skidklubben
	19.00	Inomhusträning 13 år och äldre	S:t Mikaelsskolan	Friidrottsklubben
	19.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden	Gymnastikklubben
	19.00	Aerobics	Danslokalen S:t Mikaelsskolan	Gymnastikklubben
	19.00	Lättgympa	Morkarlskolan	Gymnastikklubben
	19.30	Vattengympa	Simhallen	Gymnastikklubben
	20.00	Inomhusträning damer	Morkarlbyhöjden	Fotbollklubben
Tisdag	17.00	Truppgymnastik RM- och UT-truppen	Noretskolans sporthall	Gymnastikklubben
	17.00	Bamsegympa 4-6 år	Bjälkenbacken	Gymnastikklubben
	17.00	Bamsefamiljegympa 1-6 år	Morkarlby	Gymnastikklubben
	18.00	Inomhusträning P94-96	S:t Mikaelsskolan	Fotbollklubben
	19.00	Step up	Danslokalen, S:t Mikaelsskolan	Gymnastikklubben
	19.00	Gympa	Bjälkenbacken	Gymnastikklubben
	19.30	Inomhusträning ungdom	Morkarlbyhöjden	Fotbollklubben
	19.30	Inomhusträning herr och junior	S:t Mikaelsskolan	Fotbollklubben
Onsdag	17.00	Acrooz- och Milli-truppen	Noretskolans sporthall	Gymnastikklubben
	17.00	Spinning	Lernia	Gymnastikklubben
	17,15	Bamsegympa 4-6 år	Bjälkenbacken	Gymnastikklubben
	17.30	Bamsegympa 4-6 år	Morkarlby	Gymnastikklubben
	18.00	Inomhusträning 8-12 år	S:t Mikaelsskolan	Friidrottsklubben
	18.00	Box	Danslokalen	Gymnastikklubben
	18.30	Inomhusträning 13 år och uppåt	Löparkkorridoren S:t Mikaelsskolan	Friidrottsklubben
	19.00	Inomhusträning damer	S:t Mikaelsskolan	Fotbollklubben
	19.00	Medelgympa	Noretskolan	Gymnastikklubben
	20.00	Inomhusträning herr och junior	Noretskolan	Fotbollklubben
Torsdag	17.00	Truppgymnastik RM- och Milli-truppen	Noretskolans sporthall	Friidrottsklubben
	18.00	Träning 5-10 år	Hemus skidstadion	Alpina Klubben
	18.00	Inomhusträning 11 år och uppåt	Bjälkenbacken	Alpina Klubben
	18.00	Klubbtäning 1 ggr/mån se hemsidan	Hemus skidstadion	Orienteringsklubben
	18.00	Intervallstep	Danslokalen S:t Mikaelsskolan	Gymnastikklubben
	18.15	Ungdomsträning	Hemus skidstadion	Skidklubben
	18.30	Motionsträning	Hemus skidstadion	Skidklubben
	19.00	Pulsympa	Morkarlbyhöjden	Gymnastikklubben
	19.00	Svettropparna medel	Bjälkenbacken	Gymnastikklubben
	20.00	Inomhusträning P94-96	S:t Mikaelsskolan	Fotbollklubben
	21.00	Inomhusträning herr och junior	S:t Mikaelsskolan	Fotbollklubben
Fredag	17.00	Spinning	Lernia	Gymnastikklubben
Lördag	10.00	Styrkepass	Danslokalen S:t Mikaelsskolan	Gymnastikklubben
	11.00	Björntäning för ungdomar	Hemus skidstadion	Alla
Söndag	17.00	Truppgymnastik RM- och UT-truppen	Noretskolans sporthall	Friidrottsklubben
	19.30	Inomhusträning P98-99	Morkarlbyhöjden	Fotbollklubben

Inomhustiderna för IFK Moras Fotbollklubb gäller f.o.m 18/10 (tiderna är preliminära)