



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2011, årgång 17



Hur är man en
god förebild?

Comrade
marathon

En otrolig vår-
säsong för fotbollens
herrar och damer!

Om IFK Mora

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

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



VÅRA MEDLEMSAVGIFTER 2011:

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



www.ifkmora.se

IFK Kamraten

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

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionsråd:

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

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

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

Lisa Viklund
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: Edita

Annonser:

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

Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Ilir Paqarizi. Foto: Karina Östlund.

Innehåll IFK Kamraten nr 2, 2011

Engagerad ledare och spelare	4
Nyvalda styrelser	6
Avtackning från IA:s styrelse.....	6
Idrottsalliansens stipendiater 2010	6
Alpina klubbens stipendiater	6
Uttagna till landslag och andra grupper ..	7
Skicross Academy	7
Säsongsavslutning för skidungdomarna ...	8
Bamsegymnastik avslutning	8
Truppgymnastik avslutning.....	8
IFK Moras damlag i fotboll 2025?.....	8
Aktiva på idrottsskolor	8
Tillbaka igen.....	8
Orienterarna på träningsläger i Polen.....	9
Hur är man ett gott föredöme?.....	10
Mora-Nisse-stipendiet till Daniel S.....	11
Terrängserien slog deltagarrekorde!.....	12
Den årliga städningen.....	13
Nya skyltar	13
Miljöarbete i Vasaloppsspåret.....	13
Livet efter elitidrotten	14
Friidrottsläger på hemmaplan.....	15
Kamraten kollar seniorfotbollen	16
Comrades marathon i sydafrika	17
Resultat.....	18
Resultatbörsen.....	19
IFK Moras träningar i sommar/höst.....	21
Löprundor i Mora.....	23
IFK Moras kanslier	23
Sommarveckan 2011	24



Ungdomsledare på väg mot nya äventyr



Maria Gustafsson, Anna Wadman och Monica Augustsson. Foto: Sara Garfvé

Tack vare fantastiskt duktiga och engagerade ledare kunde jag fortsätta. Tack vare deras stöd och hjälp kunde jag nå relativt goda resultat som junior och jag är för evigt tacksam. Tack alla ni som stöttat/hjälpt mig på vägen!

Efter min aktiva period var jag hjälpledare i HD 15-16 och gick ledarutbildningar. När jag själv fick barn tog jag en paus (fast jag gjorde ett tappert försök med Hanna i pulkan). När barnen sedan blev intresserade av skidåkning var det en självklarhet att hjälpa till som ledare och dela skidglädjen med alla ungdomar och andra föräldrar. Jag har de senaste 7 åren varit ledare i ungdomskommittén. Dessa år har gått fort och det har varit en rolig resa att få vara med ungdomar och se dem ha roligt och våga tänja sina gränser.

Tyvärr har deltagandet minskat under de senaste åren men så ser det ut även inom andra idrotter. Det vore trevligt med fler skidåkare men idag finns det fler idrotter och andra verksamheter för ungdomarna att välja på. Jag tror att om man vill göra reklam för skidåkning så är det viktigt att vi har svenska stjärnor som syns i media men också en lokal rapportering i media där man kan ta del av idrottsvardagen på hemmaplan. Läsa om sig själv, kompisar och andra bekanta i sin omgivning. Det kan väcka intresse och nyfikenhet på skidåkning. Roliga och utmanande träningar som stimulerar både fysiken och stärker självförtroendet är nyckel för att behålla och rekrytera skidåkare (tror jag).

Att arbeta ideellt är ett privilegium, jag har fått vänner för livet, jag har fått vara med mina barn och deras vänner och fått följa med på deras resa och se dem växa upp. Fått dela glädje men också tunga stunder när livet inte alltid är enkelt.

Min erfarenhet är att det är svårare idag än för några år sedan att få folk att vilja jobba ideellt, vilket leder till att några drar ett tungt lass och risken är då att glädjen minskar men om alla bidrar med någon insats/erfarenhet så blir utfallet så mycket mer för alla.

Idrott är så mycket mer än resultat. Det är gemenskap, samhörighet, fostran, fungera i grupp, lära känna sig själv hur man reagerar i med och motgångar mm. Glädjen att se en annan människa/ungdom "växa"/utvecklas gör mig glad.

Jag hoppas att ni tar chansen att vara ledare om ni får möjlighet, alla kan hjälpa till och ta ansvar för något. Det finns kurser och andra med erfarenhet som man kan plocka godbitarna ifrån, för att sedan hitta sitt eget koncept.

Ha roligt, träna hårt och smart!

/Maria Gustafsson

Jag brukar få frågan när jag slutade som skidåkare (troligtvis menas det när man slutade tävla), jag svarar att jag aldrig har slutat åka skidor och kommer aldrig att göra det. Jag hoppas verkligen att de ungdomar som har varit i mina träningsgrupper också kommer att fortsätta åka skidor, livet ut.

/Anna Wadman

Att ha varit ungdomsledare i IFK Mora har gett mig otroligt mycket, och att få umgås med ungdomar i deras fritidsaktiviteter är stimulerande och givande.

Jag rekommenderar andra föräldrar att också våga vara aktiva inom föreningslivet.

/Monica Augustsson



Engagerad ledare och spelare

Även till det här numret av IFK Kamraten fick jag möjlighet att stifta bekantskap med en ny trevlig person i samband med att jag intervjuar numrets profil. Han heter David Finsén och är en glad och positiv kille som spelar i Fotbollsklubbens A-lag och som nyligen tagit på sig nya arbetsuppgifter inom klubben.

Text o foto: Karina Östlund

Vi träffas på Wasaliden en solig sommarmorgon precis innan han ska ta emot alla ledare och barn som ska vara med på årets Fotbollsskola. Det är nästan 80 barn anmälda i år och det är mycket som ska ordnas innan, så han dyker upp lite stressad och några minuter försent. Jag tycker inte det gör något men han ursäktar sig och säger att det här med att organisera och planera inte är hans starka sida. Han hoppas att han ska bli bättre på det och det är något han måste kunna nu när han tagit på sig de nya arbetsuppgifterna inom fotbollsklubben.

De arbetsuppgifter vi pratar om är att han från och med i höstas är utbildnings- och ungdomsansvarig inom fotbollsklubben. Något som han känner stort engagemang för. Han berättar att klubben vill satsa på att

försöka behålla ungdomarna och ett viktigt led i det tror klubben är att ha duktiga och välutbildade ledare.

- Om vi har bra ledare så vill inte ungdomarna sluta med fotboll, säger David. Här i Mora kan vi inte erbjuda någon super-arena eller spel i division 1 men vi kan erbjuda bra ledare!

David säger också att de ska försöka titta lite på hur Kais innebandylag gjort. Han är imponerad över hur långt de har kommit på bara några år. De har börjat med liten verksamhet och har utvecklats till en av landets bästa klubbar.

Han berättar också att det händer mycket i världen just nu på ungdoms-sidan inom fotboll. För ett tag sedan deltog han på ett tränar-symposium där en spansk ledare höll

ett inspirerande föredrag om ungdomsfotbollen i Spanien och en del andra länder. Ledaren berättade hur viktigt det är att ungdomarna får så mycket bolltouch som möjligt. Som Zlatan svarar på frågan varför han är så bra: "jag går med bollen under armen hela dagarna".

Inom fotbollen har de elva spelare på planen från och med att de fyller tretton år. Innan dess är det lite olika hur man har lagt upp det. Inom IFK Mora har det varit sju mot sju som gällt ända tills i år då det bytt till fem mot fem, i alla fall på MT-cupen och Fotbollsskolan. Något som David tycker är jättebra och ett bra steg i utvecklingen mot att ge ungdomarna mer bolltid på planen. Han säger att med sju spelare på planen blir det alltid några stycken som kommer vid si-

dan om och kanske inte får röra bollen på en hel match.

Men, om vi återkommer till den spanske ledaren igen, så rekommenderar han att man ska gå ytterligare ett steg – och det är att spela bara tre mot tre. Man delar alltså upp planen i ett antal små planer och använder lite mindre mål. Det här tycker David känns jättespännande. Mot att det bara blir en fem-sex mål under en match kan det bli uppemot hundra mål på samma tid.

- Tänk vad många barn som då får chansen att uppleva känslan att få göra mål, säger han lyriskt!

Hur var det själv för David när han växte upp? Jo, han började att spela i 5-6 årsåldern redan och då i Öna som är hans moderklubb. Förmodligen var han en duktig spelare som skaffade sig mycket bolltid för han tyckte det var det roligaste han visste och blev "biten" av fotbollen. Efter några år kom han till IFK Mora och har där sedan utvecklats till att bli en duktig forward och mittfältare. Han har som uppgift att spela fram mot mål och brukar få lägga frisparkar. I den match jag själv bevistade nyligen mot Ötansbo var det dock han själv som gjorde ett mål. IFK Mora är ett ungt lag och som snart 23-åring är han redan en av de äldre i laget. Med ett så ungt lag tycker han det är

skönt att sådana som Tomas Lindkvist och Alexander Fässberg finns med i laget och ger lite trygghet.

David har varit IFK Mora trogen hela tiden sedan ungdomsåren förutom ett avbrott då han spelade en säsong i Panelinus (moderklubb Wasalund) och ett år i Dala-Järna. Dessa avbrott ser han som mycket lärorika och utvecklande.

Annars tycker han IFK Mora är en bra och proffsig klubb. Han tycker det är bra att klubben gått upp i division fyra igen och hoppas att det blir ett steg till inom kort, upp till division tre.

- Det är bra för fotbollen i Mora om IFK Mora går bra, säger han.

Han vill också poängtera att han tycker det är viktigt att de mindre klubbarna finns kvar i Mora-området. Att man måste börja



med en bred bas för att kunna bygga uppåt.

Precis innan alla barnen kommer inväljande som ska vara med på Fotbollskola hinner vi prata om vad bra det vore om alla inom IFK såg varandra som en stor familj och samarbetade lite mer för vi har så mycket att lära av varandra. En förnuftig kille, tycker jag och lycka till med allt!

Fakta om David:

Familj: Mamma, pappa och två yngre bröder

Utbildning: Samhällsvetenskaplig linje på gymnasiet

Yrke: Personlig assistent och fotbollsledare

Intressen: Fotboll absolut störst. Annars att läsa böcker (helst fantasy) och att resa.

Idol: David Beckman, både som spelare och ledare

Ordspråk: Jag ska finna vägen eller skapa den



Hej igen. Det var ett tag sen sist,

närmare bestämt våren 2003. Nu är jag här igen för ända sedan 1977, då jag var halvtidsanställd tränare i föreningen, så har IFK Mora Fotbollsklubb alltid haft en speciell plats i mitt hjärta, och för den minnesgode, då särskilt dagen före midsommarafton, IFK Mora – Brage 1-0 på ett "fullsatt" Wasaliden.

Det här ska bli spännande, men det är verkligen en utmaning! Visst, på ytan ser det jättebra ut. Vem får chansen att tillträda som ordförande samtidigt som både dam- och herrlag går upp i serieledning!??

Någon, tack Mattias, viskade leende i mitt öra "det kan bara bli sämre". Vi har verkligen mycket som vi snabbt behöver ta tag i.

Fotbollen i Mora har haft några tunga år. Personligen tror jag inte man kan, och definitivt inte ska, skylla allt på "konstgräset"

Vi måste också rannsaka oss själva. Just nu känns det dock som vi återigen har börjat få lite luft under vingarna.

Det för mig i särklass viktigaste är att vi åter bygger upp en bra och fungerande verksamhet på ungdomssidan. Då kommer även junior- och seniorsidan för såväl herrar som damer att fortsätta att blomstra. För naturligtvis är det så, att dagens båda representationslag har haft förmånen av att ha lite extra ambitiösa, duktiga

och kunniga ledare under åren i ungdomsfotbollen. Så är det alltid!!!

Dom här ledarna har säkert gett både värme, glädje, utveckling, trygghet och kunskap, samt, helt säkert, ett och annat "garv". Detta är begrepp/värderingar som jag vill ska vara helt självklara och centrala i vår verksamhet

Naturligtvis så ska IFK Mora Fotbollsklubb ha lag i samtliga åldersklasser, så är det tyvärr inte idag.

Naturligtvis så ska IFK Mora Fotbollsklubb påta sig ett huvudansvar för att driva fotbolls- och föreningsutveckling i vår region.

Naturligtvis ska IFK Mora Fotbollsklubb aktivt verka för ett bra samarbetsklimat bland regionens fotbollsklubbar

Vi har redan börjat!!

Vi har en ungdoms- och utvecklingsansvarig som just börjat sitt arbete för att stödja ungdomsfotbollen och våra ledare.

"Äntligen" har vi själva, igen, tillskapat nya lag till MT-cupen, bland såväl flickor som pojkar.

Finns det något roligare än följa dessa våra yngsta på sina första steg mot San Siro eller Svale IP. Båda målen kan mycket väl vara lika goda.

IFK Mora FK har också sedan något år tillbaka påtagit sig huvudansvaret för att administrera och driva institutionen MT-cupen, tillsammans med Dalarnas Tidningar. Det är en självklar

uppgift för den ledande föreningen i regionen. Stort tack Bosse Thunberg.

Jag bär nu på en förhoppning att kunna få med mig – återuppväcka – ett antal "gamla", ska jag säga, IFK:are som på olika sätt varit verksamma i föreningen och som jag tror kan bidra till fortsatt utveckling, samtidigt ska vi naturligtvis vara mycket öppna för och tacksamt ta emot nya influenser. Jag blir så "jäkla" glad då jag ser hur många som både kan och vågar utmana sin motståndare!

Titta bara på hur våra killar, ungt och respektlöst, men samtidigt också ansvarsfullt och idogt arbetande, har börjat säsongen!

När såg ni IFK Mora FK spela fotboll på det sättet sist? Som sagt –det här ska bli KUL,

Du – just Du – får mycket gärna hjälpa till. Jag tror att om vi kan skapa, delvis återskapa, en organisation, där många har, även ibland tilläts ha, en liten och klart avgränsad uppgift, så kan vi komma ganska långt med vår förening.

Och Du - ofta är det så att det är själva resan som är den verkliga höjden!! Välkommen med i gänget Du också, att engagera Dig lite till. Det finns ingen arbetsuppgift som är så liten att den inte är värd uppskattning och delaktighet. Du vet var vi finns!

Björn Bettner, Ordförande IFK Mora FK

Nyvalda styrelser

IFK Mora Idrottsallians

Olle Andersson, Ordförande
Pär Stårner, Ekonomiansvarig
Jennie Almén, Ekonomiansvarig
Bo Thunberg
Malin Brandt Gummås
Anders Romson
Kjell Kratz
Gunnel Söderberg, Suppleant
Bernt Persson, Suppleant
Armie Niemi, Suppleant

IFK Mora Fotbollsklubb

Björn Bettner, Ordförande
Vakant, Kassör
Jennie Jones Nylén, Sekreterare
Åsa Yngvesson
Mats Goop
Anders Norén
Magnus Backlund

IFK Mora Friidrottsklubb

Lisa Smedhs, Ordförande
Mats Gustafsson, Vice ordförande
Erika Åkerblom, Kassör
Vakant, Sekreterare
Thomas Bylon
Håkan Frost
Micke Blom
Johan Gustafsson
Peter Lindh, Suppleant

IFK Mora Orienteringsklubb

Lars Ambrosiusson, Ordförande
Marie Rapp, Kassör
Lena Höjlind, Sekreterare
Karl-Erik Andersson
Daniel Karlsson
Karin Ersson
Håkan Duhlbo
Lasse Back, Suppleant
Vakant, Suppleant

(Alpina klubben, Gymnastikklubben och Skidklubben har sina årsmöten på hösten)

Avtackning från IA:s styrelse

På årsmötet för alliansen så tackades Elisabeth Hjertqvist Johansson och Agneta de Besche av då de valt att avgå från sina uppdrag i styrelsen.

Agneta har under många år varit med i styrelsen som ledamot och sekreterare. Funnits med som ledamot tidigare i gymnastikklubben också. Elisabeth har varit med under de sista åren som ledamot i styrelsen. Att hon väljer att avgå är för att hon är tävlingsledare i stora orienteringsarrangemang nu under 2011 och 2012.



Agneta och Elisabeth. Foto: Kristin Karlsson.

Idrottsalliansens stipendiater 2010

Årets idrottsprestation

Jonas Buud: För att han är en unik idrottsman som tog EM guld och VM silver och som håller i det långa loppet!

Anna Haag: Utan att ta till överord stod Anna för en historisk prestation under OS i Vancouver 2010 då hon vann två silvermedaljer. På det sätt som Anna under 2010 gick från en bland landets bästa skidåkerskor till att bli etablerad världsstjärna inom sin idrott, är inget annat än en prestation!

Årets juniorprestation

Daniel Svensson: För att ha klarat av att vara i Sverigeeliten i flera grenar! Daniel är en talangfull kille som under SM i skidorientering tog guld i alla distanser: sprint, masstart, långdistans och stafett i klassen H18. Dessutom tog han en plats i det stafettlag som segrade på JVM i Rumänien.



Olle Andersson och Daniel Svensson. Foto: Kristin Karlsson

Årets ungdomsprestation

Fredrik Bauer: För USM - guld, - silver och - brons. Seger i Guldhjälmen och seger i landslagsuppdrag i Tjeckien!

Årets ungdomsledare, Swedbanks stipendium

Viktoria Stårner: Viktoria är en fantastisk tjej på alla sätt och vis! Hon är ledare/tränare inom två vinteridrotter. Hon visar stort engagemang och entusiasm bland familjerna i Bamses familjegymna och bland de yngsta alpinisterna.



Årets ungdomsledare: Viktoria Stårner. Foto: Karina Östlund

Årets ledare

Johan Frost: För ett aldrig sinande engagemang!

FM Mattsson priset – Årets IFK-are

Anna Haag: För sin glädje för idrotten och att hon på ett lekfullt sätt utmanat världseliten och blivit OS – medaljör!

Lädeordens stipendier

Erik Smedhs: För JSM-silver på 400 m. 2010 och SM-brons vid inomhus-SM 2011 vill Lädeorden visa sin uppskattning och ge uppmuntran till fortsatt målmedveten satsning.

Evert Persson: Som bevis på vår uppskattning för dina mångåriga, värdefulla och ideella insatser som nyckelperson vid tidtagning och resultatredovisning i samband med bl.a. Skidklubbens, Friidrottsklubbens och Vasaloppets arrangemang.

Alpina klubbens stipendiater

Gustav Haga: stipendium ur Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Motiveringen är: Han visar stor träningsvilja och är en kämpe inom alpin skidåkning.



Gustav Haga. Foto: Kristin Haga

Årets ungdomar: Fanny Axelsson och Alexandra Bauer.

Motiveringen är: Dessa ungdomar tränar och tävlar tillsammans. En fortsätter ligga på mycket hög nivå med sina resultat. Den andra har gjort mycket stora framsteg under vinter. I år delar två st flickor födda -98 på stipendiet.



Alexandra Bauer och Fanny Axelsson.

Uttagna till landslag och andra grupper

WC Alpint : Hans Olsson

EC Alpint: Johan Öhagen

WC Skicross: Mikael Forslund

Utmanarlaget Skicross: Oscar Trygg, Alexander Lindquist



Regionslaget.: Emma Frost, Alexandra Bauer, Fanny Axelsson, Johannes Pettersson och Joel Selling

Skicross Academy

ALPINT: Svenska Skidförbundet kommer under hösten genomföra en satsning för skicrossåkare födda 93-96. De åkare som känner ett intresse för sporten och som har möjligheten att delta är välkomna.

– För att kunna möta den internationella konkurrensen även i framtiden måste vi utvecklas på hemmaplan. I dagsläget har vi en bra spets men basen är för smal. Nu ska vi jobba tillsammans med klubbarna för att ändra på det, säger Tommy Eliasson.

Skicross Academy riktar sig till ungdomar, födda 93-96, som kommer fostras genom grenspecifik träning. Även de nuvarande ledarna från klubbarna kommer att utbildas och tanken är att det här blir ett sätt för landslagsledningen att ha de unga talangerna under uppsikt. Rookie Team är en grupp juniorer som periodvis kommer att finnas med i landslagets träning under året. Målsättningen på sikt är att denna grupp ska bestå av 10-15 åkare.

– På så sätt kompletterar juniorerna sin egen träning som de i dagsläget får på sina respektive skidgymnasium. De här åkarna är de som vi anser ha kapacitet att redan i dagsläget konkurrera om startplatser i Europacupen, säger Tommy Eliasson.

Utvecklingslaget från föregående år byter namn till Utmanarlaget och finns i allra högsta grad med i bilden. Sex killar är uttagna här med målet att utöka sin satsning för att på allvar kunna konkurrera om platser i världscupen.

Det som från början var tänkt som en slutgrupp har nu efter många om och men öppnats upp för fler åkare, Tommy Eliasson utvecklar:

- Vi försökte sammanställa resultat och läger för att lyckas urskilja vilka som skulle ingå i träningsgruppen men insåg snart att detta skulle bli svårt. Vi har därför valt att ändra på förutsättningarna så att vi öppnar upp för fler åkare att testa sina färdigheter.

Skicross är en gren som baseras mycket på erfarenhet och jag tror vi gör rätt som ger fler möjligheten att skaffa sig sina första erfarenheter. Förbundet ställer upp med förutsättningarna för träning i form av material, planering och tränar/ledarkompetens medan åkarna/ klubbarna ansvarar för transport och sin egen logistik.

Målet med satsningen är att hålla kvar och få in nya talanger till sporten genom skidglädje, utveckling och gemenskap. I

potten för denna ungdoms och junior satsning ligger bland annat möjligheten att få åka på läger med Landslaget i december och att få representera Sverige i Ungdoms OS i Innsbruck, januari 2012.

Tre tjejer och tre killar kommer få möjligheten att åka på det fjärde lägret tillsammans med landslaget och sedan kommer en tjej och en kille av dessa sex få möjligheten att representera Sverige på Ungdoms OS.

Det första lägret kommer preliminärt köras i Norge i september. I oktober bär det av till Alperna och i november/december ett läger i Sverige. Håll utkik på www.skidor.com för inbjudningar till de olika lägren.

Mats Forslund och Anders Frost kommer under sommaren och hösten hjälpa till med träningen i IFK Mora Alpina för ungdomar som vill pröva på att åka skicross till vintern.

Sommar- och hösträningen skiljer sig inte så mycket från vanlig alpin sommarträning, kanske lite mer överkropp då man behöver vara explosiv och startsnabb ut ur grinden. Vi kommer att montera upp en startgrind för startträning med skidor under sommaren.



Vi planerar att åka på ett par läger i höst och hoppas också att vinterträningen ska komma igång mer organiserat under kommande vinter. I dagsläget har vi fyra åkare hemma i Mora som satsar på skicross, det är John Cristoferson, Axel Frost, Oskar Frost och Alexander Lindquist som nyligen har bytt klubb från Rättvik till Mora.

Sedan tidigare har vi Michael Forslund i landslaget, som numera bor i Östersund och en nyuttagen Oscar Trygg som också flyttar till Östersund för att ta upp kampen om en landslagsplats. Totalt har IFK Mora Alpina sex skicrossåkare, alla med olika delmål allt från ungdoms-OS 2012, JVM-2013 och stora VM i Norge 2013, men huvudmålet är nog OS i Sochi 2014.

/Mats Forslund

Säsongsavslutning för skidungdomarna

SKIDOR: Tisdag den 19 april ordnades traditionell avslutning för skidungdomarna. Prisutdelare var årets kransmas Anders Sohlin och speaker var Olle Andersson (tack till dem). Det bjöds på tärningskastartävling, fika, prisutdelning för årets krets och serietävlingar. De ungdomar som deltagit i USM, Folksam cup och Kalle Anka cup uppmärksammades och de blivande juniorerna Hanna Eriksson, Emelie Svensson och Henrik Halvarsson tackades av med sedvanliga minimoraklockor. De tre trotjänarna Monica Augustsson, Anna Wadman och Maria Gustavsson tackades av för lång och trogen tjänst som ungdomsledare.



Åldersgruppen 9-10 år.



Åldersgruppen 11-12 år.



Prisutdelare Anders Sohlin och åldersgruppen 13-14 år.



Åldersgruppen 15-16 år.

Bamsegympa avslutning

GYMNASTIK: Under våren har fyra barn- och familjegympagrunder med barn i varierade åldrar träffats en gång i veckan för att tillsammans ha gympa. Varje gång har olika hinderbanor blandats med kluriga lekar och enkla övningar, vilket har varit mycket uppskattat!

Efter tio gympatillfällen avslutade alla grupper sista gången med de bästa banorna och favoritlekarna. När barn och föräldrar gemensamt hjälpts åt att plocka undan alla redskap var det dags för fika och diplom utdelning. Många glada barn skuttade sedan ut ur lokalen med spring i benen och diplom i handen.

Vi tackar alla barn och föräldrar som medverkat och hoppas vi ses igen till hösten!

/Viktoria Stårner



Kul med Bamsegympa! Foto: Karina Östlund.

Truppgymnastik avslutning

GYMNASTIK: Enligt tradition hade IFK Moras Gymnastikklubbs truppgymnaster uppvisning i Noretskolans sporthall söndagen 15 maj.

Publiken fick som vanligt tränga ihop sig efter väggarna i hallen men de bjöds på en fin show.

Alla fem grupper visade upp för anhängare och andra intresserade vad de har lärt sig under terminen...och det är inte lite!

Nybörjargruppen Simba visade, bland annat, att de börjat med handstående nedrullning på matta, Mini/Acrooz visade t.ex ett mycket fint fristående, Milli gjorde ett smakprov på överslag från hoppbord. De största grupperna, UT och RM, bjöd på mycket akrobatiska konster.

Det avslutades med en handstående tävling där Ewelina Grannas orkade stå kvar längst och vann. Ett stort tack till alla föräldrar som hjälpte till!

/Ila Bengtsson



Foto: Matilda Järrudd

IFK Moras damlag i fotboll 2025?



FOTBOLL: Här sitter – delar av – IFK Moras kommande flick- och damlag. Debuten skedde i MT-cupen på Färnäs IP 11 juni 2011, att minnas!

Mycket glada skratt, väldigt många mål, solsken och fotboll! Kan under hösten ses på några dessa platser: Öna söndag 21 aug, Särna lördag 27 aug eller på Vasaliden söndag 4 sep, d.v.s. där MT-cupen höstomgångar spelas.

/Bo Thunberg

Aktiva på idrottsskolor

Fredrik Bauer har blivit antagen till alpint skidgymnasie, riksintag i Malung

Erik Smedhs har kommit in på Idrottshögskolan i Huddinge

Hanna Eriksson och Frida Lövgren har kommit in på skidgymnasiet Mora inriktning skidorientering

Tillbaka igen

1:a september börjar Karina Östlund jobba igen. Det blir på halvtid till att börja med.



Orienterarna på träningsläger i Polen

Med pigga ben och livliga kroppar lämnade vi den 30 april Mora bakom oss. Vårt sikte var då inställt på Allingsås där vi avnjöt vårt första pass. Vi skyndade vidare till färjan där alla utom Kristian "Dalle" Dahlström sov gott under natten. En yrvaken Dalle förklarade att han måste sovit ungefär 5 millimeter från båtens maskin och att han nu hade hjärnskakning och hörselskador av dess vibrationer och muller.

Medan vi åt vår första frukost i polskt territorium gled vi in i Gdynias hamn och tittade storögt på de polska husen, hälften gråa, hälften pastellfärgade och inte ett enda av dem byggt i trä. Eftersom vi kände oss lite bortkommna utan röda trähus med vita knutar smög vi försiktigt av båten för att känna på den polska marken. När vi gjort oss hemmastadda trodde vi oss vara redo

för vårt första pass. Det var vi inte. Varenda backe var lika lång som uppför Gesundaberget. Vi var därför både möra och lyckliga när vi satt i den varma, sydliga solen och väntade in dem som kommit vilse (läs lek-singarna). Vi checkade in och var redo för mat. Maten som efter många om och men blev ganska bra. Linda Lindkvist lyckades till och med konststycket att få proteinfria ägg till varje måltid. Under hela vistelsen drog den Leksandsdominerade bussen, detta med ett flertal bommar som följd. Den tog också till vana att ingorera trafikljuset ut från hotellet och praktisera någon för oss okänd och egenpåhittad trafikregel. Trots denna farliga trafikförseelse höll de flesta av deltagarna nerverna i styr. Den enda som fick darr på nerverna var Johan Gunnars. En kväll somnade han sött.

Snarkade lite. För att helt plötsligt slå ut med armarna och skrika:

- Vad i helvete håller du på med!

Som att det inte var nog satte han sig upp. Gav Andreas Holmberg en lång, dödsföraktande blick. Vred runt huvudet och fäste sin livrädda blick i Daniel Svensson för att sedan luta sig bakåt och återgå till sin lugna Östnorssömn.

Även om vi två gånger om dagen var ute och kämpade i de hårda polska skogarna hann vi med ett styrkepass. Ett pass då två små pojkar också fick möta en av de hårda polska kvinnorna. Av denna anledning sprang Dalle och Johan runt med sina överkast i korridoren. Denna lilla förseelse slutade med en polsk utskällning av en polsktant (som inte hade sin bästa dag någon av dagarna vi var där). Den polska utskällningen var milslång, och det enda de två knäsvaga gossarna förstod var att de var döda om de inte återvände till rummet med sina överkast. Träningarna utomhus flöt bättre, de flesta (moringarna) visade upp enastående orienteringsförmåga trots några bristfälliga kartor. Den enda som svajade var vår Andreas "Ankan" Holmberg som bommade startpunkten pass efter pass efter pass...

Svettiga och med sorgsna ansiktsuttryck lämnade vi Polen för att resa hemmåt. Hemresan blev fin med ett blött men underbart pass i Vänersborg. På vägen mot Vänersborg skedde dock ett missöde. Chauffören Dalle såg en fet fågel flaxa i vår väg. För att bedyra sin manlighet började han bröla DÖ! DÖ! DÖ! Men när fågeln verkligen mosades mot vindrutan kom inte mycket från hans läppar. Det kom bara två gälla meningar.

- Men en dog ju... Jag skämtade ju bara.

Det är för er skull jag inte berättar mer om alla fina träningar, all trevlig personal och alla andra trevliga saker på resan, som att se Gdansk eller se på polsk volleyboll. Ni skulle bara bli avundsjuka!

Hälsar Ola Svahn och alla andra på lägret!

IFK Mora-boken med autografer!

Nu finns det 13 exemplar av IFK Mora-boken med autografer till försäljning. Priset är 400 kr per bok.

Böckerna finns på IFK Mora Idrottsallians kansli och är signerade av bland andra Mora-Nisse Karlsson, Anna Haag, Martin Johansson, Staffan Larsson och Hans Olsson.



Hur är man ett gott föredöme?

Anna Haag ställde frågan till de ungdomar från Orsa och Mora som mött upp Kristi himmelfärds dag på Hemus skidstadion.

Text: Stellan Kväre Foto: Sandra Jansson

En underbar försommarekväll i solnedgång, betydligt varmare än Annas (och Emils) förra möte med skidungdomarna. Då var det 23 grader kallt i Hemus men med ett fantastiskt intresse.

Den här gången var det inte lika många som mött upp, men de som kom fick en helkväll. En kväll man aldrig ville skulle ta slut, det var så spännande att höra Anna.

Men det var inte bara Annas berättelser runt fikabordet som gällde. Ungdomarna fick slita sig igenom ett ganska tufft pass med stavgång efter en mera avslappnad övning med bollspel.

Så var det det här med föredöme.

Svaret från de unga talangerna var ganska väntat.

- Som föredöme tycker vi det är när någon som är så bra också alltid är glad och positiv.

Med andra ord som Anna Haag.

Det är en ynnest för de unga skidåkarna från Mora och Orsa att ha tillgång till Anna Haag och på köpet ibland också få Emil Jönsson. De är båda ett bra exempel på hur

långt man kommer med den rätta viljan.

Hur var det förresten med Anna Haag när hon var liten kulla och började få ett ökat intresse för att träna? Vem var hennes förebild?

- Det var Julia Limby. Hon var så duktig, jag kände en stolthet att få vara med i samma klubb som henne. När jag kom från Orsa till IFK Mora var det som att komma till landslaget. Allt var så bra organiserat, så proffsigt. Det var ett mindre steg att komma från Mora till Svenska landslaget än vad det var att komma från Orsa till IFK Mora.

Föredömen är oerhört viktiga.

Det har Gundes och Maries dotter Julia Svan berättat i en artikel i Mora Tidning.

Julia berättade att den som fick henne att satsa på längdskidor, och det på allvar, det var Anna Haag. Det var i samband med ett sommarläger i Orsa.

Julia fastnade för Annas berättelser hur hon kunde komma igen efter mindre lyckade tävlingar, att hon inte alls var någon supertalang när hon var mindre. Det berättade Anna nu också vid träffen vid Hemus.

- Jag kom inte med till Kalle Anka Cup eller Folksam Cup, jag var inte tillräckligt bra. Jag som ville ha en sån där fin väst, den klarblåa och litet spräckliga. När jag äntligen var kvalificerad för västen, ja då hade de bytt väst så den såg annorlunda ut.

Anna berättade också hur det kändes första gången hon såg de riktigt stora kanoerna i skidspåret.



- Det var fantastiskt när jag första gången var med i samma tävling som Marit Björge från Norge. Vilken otrolig känsla att få vara med i samma prislista. För att inte tala om när hon började prata med mig. Då blev hon en ännu större förebild. Är det någon konkurrent som oftast är sur, då är hon inte samma förebild för mig. Det viktiga för mig är att Anna Haag är en helt vanlig tjej, och man behöver faktiskt inte vara bäst jämt. Även om man är en extrem tävlingsmänniska. Jag ångrar att jag exempelvis inte lärde mig tyska bättre. För tyska är skidspråket.

Det var först vid 16 års ålder som det började hända saker i Anna Haags skidkarriär. Tidigare tyckte hon inte det var lika kul att träna och tävla, men det var kul att träffa alla kompisarna som höll på.

Men så blev träningen rolig, skidgymnasiet i Mora har givetvis stor del i detta.

Och givetvis sporrade första framgångarna.

- Jag minns när jag första gången blev tvåa. Det var en otrolig känsla. Jag var tvåa. Jag tänkte, det måste vara fel på tidtagningen.

Vad är då talang, mera än den tekniska färdigheten?

- Talang var att jag älskade att åka skidor, och att jag hela tiden ville utvecklas. Att jag var målmedveten, envis och fokuserad.

Anna Haag kom hem från OS förra året med dubbla silvermedaljer. Ett fantastiskt minne. Men hon minns hur det var i första OS-loppet, det som Charlotte Kalla vann.



Frv Emma Höglund, Anna Haag, Isak Augustsson, Martin Lindkvist, Sara Wadman, Nils Augustsson, Sara Eriksson, Hanna Eriksson och Olle Zander.

Anna blev fyra.

Att vara OS-fyra är väldigt stort, men det var inte vad Anna kände då.

- Emil var så glad så han grät, men jag var mest besviken och sur att ha missat pal-len. Det gick förstås över och man lär sig att hantera besvikelse. Som i årets VM i Holmenkollen. Jag hade hoppats på bättre resultat (det blev ju ändå ett stafettsilver), men jag vände det till det positiva, att det var mina bästa VM-resultat. På tremilen hade jag hoppats på att komma in bland de sex främsta, anledningen var speciell. Då skulle jag få vara med på den fantastiska segerceremonin inne i Oslo, dit de se bästa kom. Men jag blev tia. Men jag tar med mig en annan fantastisk upplevelse. Det var att åka tillsammans med Norges Vibeke Skofterud. Hon är från Oslo, och det var otroligt vilka hyllningar hon fick från de jättestora folk-massorna kring spåret. Vi hörde det redan när vi ännu hade en bra bit fram till folk-massorna. Jag hoppas ni som sitter här, att ni någon gång får åka i ett stort skidmästerskap i Norge.

Undrar om inte publikupplevelsen för Anna kan bli minst lika stark när det blir dags för VM i Falun 2015. Då kanske IFK Mora har ytterligare någon åkare i VM-spåret.

Det är fascinerande med Anna som när hon var 15 år hade de blygsamma placeringarna 36:a och 39:a på USM, nu räknas till



Fr v Emma Höglund, Sara Wadman, Anna Haag, Åke Hansson, Martin Lindkvist, Olle Zander och Isak Augustsson.

de största internationella stjärnorna. Och med sitt goda humör och med sin glädje som smittar av sig säkert uppmuntrar dagens unga skidåkare att satsa ännu hårdare.

Anna gör klart för dem vad som krävs, hur viktigt det är att i unga år hålla i gång med någonting, vare sig det är att cykla, springa , åka skidor, ja bara att man rör sig.

Mora och Orsa har det bra förspänt med stora idoler och förebilder. Anna Haag förstås men även Torgny Mogren, som har bland annat det gemensamma med Anna att han har ett sällsynt gott humör och lätt kan dela med sig av sina kunskaper.

Utrymmet i tidningen ger inte möjlighet att ta med allt som Anna berättade, Men jag är säker på att det kan bli flera träffar med Anna och Emil i Hemusterrängen.

Annars finns det en bra chans redan 12-14 augusti på Gesundaberget där Emil och Anna har sin Summer Camp som det här året flyttats från Årsunda i Gästrikland till Gesunda.

Läget är för ungdomar födda -95-00. Men i mån av plats kan givetvis det ges plats åt andra.

Tack i alla fall för en fantastisk kväll vid Hemus skidstadion.

Mora-Nisse-stipendiet till Daniel Svensson

Styrelsen för Mora-Nisses Jubileumsfond valde i år att utse tre stipendiater som får vardera 7000 kr i form av träningsstipendium. Stipendiaterna är Gustav Eriksson från Rättvik, Maria Nordström från Gävle och Daniel Svensson från Mora.

Motiveringen för Daniel: Steg för steg har han stakat sig fram i skidspåret från att ha varit duktig till att nu befinna sig i den svenska juniortoppen. Som förstaårs äldre junior var han bäste svensk på två distanser i JVM i Otepää och tog silver på JSM i dubbeljakten. Utvecklingen går spikrakt uppåt för den här flitiga och ambitiösa killen som är en förebild på skidgymnasiet i Mora och i sin klubb i IFK Moras SK. I vinter kom han också hem med två guld och två brons från JVM i skidorientering.



Maria Nordström, Gustav Eriksson, Mora-Nisse och Daniel Svensson. Foto: Kristin Karlsson



Terrängserien slog deltagarre rekord!

I år var det sammanlagt 194 deltagare som startade i minst en av de tre deltävlingarna.

Text: Lisa Viklund Foto: Lisa Viklund och Erika Åkerblom

Som vanligt gick terrängserien av stapeln måndagarna i maj, med första deltävlingen den 16 maj. Intresset var mycket större än förväntat, så det blev lite kö den första deltävlingen när nummerlappen skulle hämtas ut, men tack vare tålmodiga deltagare så fick alla sin nummerlappor och tävlingen kunde starta! Tack till alla funktionärer och vi önskar alla deltagare välkomna till Terrängserien nästa år!



Den årliga städningen

Varje vår när snön har smält bort brukar personal i Vasaloppets Hus, och en del andra frivilliga, ägna en dag åt att plocka skräp i VasaloppsArenan. Det blir kombinerad nytta och friskvård. Här nedan kommer lite bilder från städdagen i år.

/Karina Östlund



Skräpplockning mellan Smågan och Mångsbo-darna. Foto: Kristin Karlsson



Jonas Bauer, Rolf Matzols, Maud Anglebrant, Per Lif och Tommy Höglund. Foto: Kristin Karlsson.

Nya skyltar

Skytningen av VasaloppsArenan pågår nu för fullt och skall inom kort vara färdigt hela vägen Sälen-Mora!

Den skyltning som idag är klar är de stora informationstavlor som finns placerade vid samtliga kontroller och vid några av våra övernattningstugor. Förutom dessa så är både vandringsleden och CykelVasaleden uppmärkta med skyltar och markeringsfärg. CykelVasaleden är märkt med grön färg och

Vasaloppsleden (vandringsleden) är som tidigare märkt med orange färg. Kompletteringar med skyltar kommer att ske efter hand och efter behov.

/Anders Holmberg



Arenans nya informationstavlor. Foto: Anders Holmberg



Skyt i Hemusterrängen. Det är nya symboler för om Arenan visar skidspåret, vandringsleden eller cykelbanan. Foto: Kristin Karlsson

Miljöarbete i Vasaloppsspåret

Organisationen Vasaloppet arbetar med att göra ständiga förbättringar för deltagarna i de olika tävlingarna. I år tar man itu med problemet av alltför mycket skräp i Vasaloppsspåret.

Som arrangör för ett så enormt stort arrangemang som Vasaloppet vill man förstås ta ansvar för miljön. Framför allt handlar det om nedskräpning längs spåren då tiotusentals tävlande lämnar muggar, flaskor och gelförpackningar efter sig. Nu arbetar man

för att förändra attityden hos deltagarna vad gäller nedskräpningen.

– Det är viktigt att alla känner respekt för naturen och känner sig delaktiga i det här arbetet, säger Jonas Bauer, VD för Vasaloppet.

Skräpzoner

Redan till Vasaloppets sommarvecka i år kommer det att finnas speciella skräpzoner längs banan. Där ska man enkelt kunna göra sig av med förpackningar, flaskor och muggar så att skräpet koncentreras till dessa platser. Stora presenningar eller skräpbehållare där man kan slänga saker i farten gör det möjligt även för deltagare i CykelVasan att kasta sitt skäp på rätt ställe. Vid varje kontroll har det utsetts en person som är renhållningsansvarig.

Leverantörer tar ansvar

Företaget Enervit, tillverkare av energi- och näringsstillskott för idrottare, deltar i ett projekt där man efter tävlingens slut belönas med en drickflaska om man tagit med sig skräpet i mål. Flaskorna är helt nedbrytningsbara som ett led i miljöarbetet. På det här sättet vill man även från leverantörens sida visa att man är villig att ta sitt ansvar.

– Det här handlar om en attitydförändring, att visa hänsyn mot naturen och dem som bor längs spåret i det naturreservat som VasaloppsArenan är. Då kommer Vasaloppet att bli en ännu mer trivsamt fest för alla inblandade, avslutar Jonas.

/Per Strid



Foto: Karina Östlund

Livet efter elitidrotten

Det finns många artiklar skrivna i syfte att locka barn och ungdomar att börja elitidrotta. Även många som handlar om hur man ska gå tillväga för att bli så bra som möjligt inom sin idrott. Men det finns inte så många som beskriver livet efter. Hur man kan känna sig och vad man ska tänka på för att förbereda sig.

Text: Karina Östlund



Jag själv höll på med min idrott orientering till fots och på skidor på elitnivå i ungefär 15 år. En skada satte sedan stopp för en fortsatt karriär. I samma veva hade jag fått ett nytt tidskrävande jobb så det passade egentligen ganska bra, men det blev en ganska stor omställning som jag inte räknat med. Visst var det skönt att inte behöva ut på långa och hårda träningspass varje dag men jag kände att jag inte riktigt var förberedd på att det kunde bli jobbigt också. Kanske är det här ett område som vi glömmer bort att prata om i föreningarna? På riksnivå har de tänkt på det, och i idrottsrörelsens idéprogram från 2009 kan man läsa "Idrottsrörelsen ska ta sitt ansvar för elitidrottarnas utveckling som människor och redan från början förbereda dem för livet efter idrottskarriärens slut."

Nu ganska många år efter min egen elitsatsning tycker jag det är intressant att ta reda på hur andra upplevt det och om det finns något skrivet kring det här ämnet. Jag började med att googla efter artiklar eller rapporter, men lyckades bara hitta två stycken. Den ena var en artikel på systembolagets hemsida som heter "Riskbruk efter idrottskarriär", skriven av Fredrik Borneskans. Där står bland annat "att avsluta idrottskarriären är för många en stressande situation, många upplever oro och nedstämdhet". Där står också att "saknaden efter de kickar som segrar och endorfinus bjöds på kan senare locka till kickar i mer destruktiv form". Docenten i psykiatri, Stefan Borg, berättar också i artikeln att han sett att många idrottsmän är väldigt extrema och vill driva frågor extremt, slå rekord och vara bäst osv. Något som är bra när man idrottar men som kan bli dysfunktionella egenskaper i en lagom tillvaro efter karriären.

Jag hittade också en artikel som baserar sig på en undersökning där 36 före detta judoutövare med internationella meriter

har intervjuats av idrottspedagogen Kristina Pekkola. Enligt de tillfrågade hade 43 procent lidit emotionellt efter karriärlutet. Första halvåret var jobbigast med dåligt självförtroende och humörsvängningar. Några få hade till och med fått en livskris. Kristina pekar därför på att det är viktigt att tidigt förbereda sig på slutet av karriären och att ansvaret vilar tungt på ledare och tränare.

Ja, det här var lite dystra fakta. För att försöka få en mer nyanserad bild av hur det kan vara frågade jag några "föredettingar" inom IFK Mora hur de upplevt det hela och

"du är inte din idrott"

om de har några goda råd till de som är mitt uppe i sin idrottskarriär. Det blev Elin Ek fd längdskidåkare, Jonas Bauer fd skidorienterare och längdåkare, Björn Wrahme fd orienterare och Lisa Viklund fd friidrottare, som berättade om sina erfarenheter.

Av deras svar kan jag till att börja med utläsa att det verkar som att, om man själv får välja tidpunkt när man ska lägga av, så går det lättare. Så var fallet både för Elin och Björn. De valde själva när de skulle sluta och tyckte det var skönt efteråt och kände sig färdiga med elitsatsningen. Om man däremot blir skadad och tvingas lägga



Lisa Viklund på en tävling på Gotland 2001 där hon deltog i herrhinderloppet.

av tidigare än man tänkt sig kan det bli jobbigt. Lisa som tidigt fick sin sluta sin idrottskarriär som långdistanslöpare pga återkommande skador hade tiden efteråt svårt att titta på friidrott över huvud taget. En gång när hon tittade på DN-galan började hon till och med må fysiskt dåligt och fick lov att gå därifrån. Jonas som slutade i samband med en besvikelse över ett missat VM tyckte det var bra med en "avsningsperiod" från elitidrotten tack vare ett jobb med Skid-VM i Falun 1993 under ett och ett halvt år.

Spelar det någon roll om man varit framgångsrik eller inte? Det tror Jonas. Han säger att "omställningen sannolikt är större ju mer framgångsrik man är". Ja, kanske stämmer det för ju mer framgångsrik man varit ju mer fokuserad har man förmodligen varit på sin idrott? Och då kanske man inte hunnit skaffa sig andra intressen eller studerat eller jobbat lite vid sidan om. Något som förmodligen underlättar omställningen. Men så finns det de som ägnar sig helhjärtat åt sin idrott utan att riktigt nå de stora framgångarna, så generellt kan man nog inte säga så. En komplicerad fråga. Tror också att om man lyckas bra i sin idrott kan det vara lättare att så småningom dra sig tillbaka och känna sig nöjd.

Hur har de fyra "föredettingarna" hantlat livet efter detta och vad har de ägnat sig åt de närmaste åren efter idrottskarriären? Jo, Lisa "upptäckte livet utanför idrotten". Att till exempel bara sitta på ett café och prata istället för att träffa kompisar som sprang i samma tempo, tyckte hon var en ny erfarenhet.

Jonas flyttade till Stockholm och satsade på en karriär inom yrkeslivet istället och Björn ersatte idrottandet med husbygge, heltidsjobb och ledaruppdrag.

Elin slutligen ersatte idrotten med sin son Viktor som hon tycker slår alla framgångar

i spåren. Lite olika banor i livet alltså. Gemensamt för de fyra verkar dock vara att de fortsatt eller kommit tillbaka till idrotten igen men i lägre omfattning. Antingen med samma idrott eller med någon annan.

Sedan frågade jag Elin, Björn, Lisa och Jonas om de har några goda råd till dem som just nu är mitt uppe i idrottskarriären och kanske ska sluta om några år. Här fick jag många bra förslag. Elin rekommenderar att man ska ha något att ersätta idrotten med som t ex ett spännande jobb, familj eller annat. Hon säger att det är skönt att sluta ha fokus på sig själv och istället t ex följa en liten individs utveckling.

Björn tycker att man ska försöka ställa upp i klubbarbetet och ge tillbaka för allt man fått genom åren. Han säger att det är kul att kunna hänga med ut och träffa sina kompisar runt om i världen även om man själv inte är elit längre.

Lisa tycker att man mentalt ska förbereda sig på att sluta genom att tänka: du är inte din idrott!!! Hon tycker också man ska tänka på att "du är en person/individ som utövar idrott, och utan din idrott är du fortfarande en individ med mål (andra mål som inte handlar om prestation utan livsmål) och dagen har sin mening även utan ett (eller två) träningspass!"

Jonas slutligen vill lägga fram vikten av att i någon mån hålla igång träningen för



Björn Wrahme har bland annat ersatt elitidrottande med ideella uppgifter inom föreningen som t ex banläggare till EM i orientering. På bild även Robin Johansson och Erik Svensson. Foto: Gunnar Bäcke.

att klara övergången till ett civilt liv. Han säger vidare "som gammal idrottare är man ju endorfinist – en drog som man inte ostraffat slutar med! Och vem vill sluta med något som gör att man blir glad, euforisk och får kraft?" Så vill han också framhålla de positiva sidorna med att ha varit idrottare. För honom har profilen som elitidrottare följt med till alla arbetsplatser och varit något särskiljande på ett positivt sätt. Han tycker att en elitidrottskarriär är en fantastisk plattform att ta avstamp från vidare ut i arbetslivet.

Sammanfattningsvis kan man nog säga att det är bra att förbereda sig på att det KAN bli en omställning att sluta sin idrottskarriär. Därför kan det vara bra att även mitt



Elin Ek kände sig nöjd med sin elitsatsning och ville hinna med lite annat som t ex sonen Viktor. Det är bättre än alla framgångar i spåret, tycker hon. Foto: Thomas Östlund.

i karriären fundera på det här eller att föreningen tar upp det till diskussion, för det kan bli ett slut tidigare än man räknat med, om man t ex blir skadad. Viktigt är nog att påminna sig då och då, som Lisa säger, att "man är inte sin idrott". Att inte lägga sin självkänsla bara i goda idrottsresultat utan komma ihåg att man är en bra person även utan dem. Att ha lite andra intressen vid sidan elitidrotten om är nog också att rekommendera. När man sedan lagt skorna på hyllan är det viktigt att ha något annat bra att ersätta det med eller fortsätta inom föreningen för att ge något tillbaka. Och så ska man fortsätta idrotta hela livet ut. Det är nog viktigt både för den psykiska och fysiska hälsan och för att behålla sina vänner.

Friidrottsläger på hemmaplan

Helgen 13-15 maj var det hemmaläger i Mora för gruppen och Åkersberga SK var med som gästklubb. Tolv stycken unga IFK-friidrottare i åldern 8-11 år deltog tillsammans med ca 60 barn från Åkersberga SK. Tränare var Helena Gezelius, Micke Blom och Ellen Helker-Nygren

Foto: Helena Gezelius



Kamraten kollar av seniorfotbollen

IFK Kamraten sammanförde tränarna för klubbens dam – och herrlag , Anneli Grubb och Per Arne "Pirro" Backsell för att prata lite fotboll och för att få svar på några frågor kring säsongen så här långt.

Text o foto: Bo Thunberg

Först påpekade jag vilka framgångar de som IFK-tränare har haft och vilka förhoppningar de väckt. Såväl Anneli, som Pirro, har avancerat uppåt med sina lag. Anneli från femman till trean under sina två år och Pirro från femman till fyran under debut-året ! Starkt !

Vad som direkt slår mig är att de har samma tänk kring i sitt ledarskap, de talar om att utveckla spelarna, tekniskt och taktiskt, att få laget, gruppen att jobba mot samma mål med vilja, energi och ödmjukhet. Självfallet vill man vinna alla matcher, men vikten av spelarutveckling, att spela, inte sparka, fotboll är grundläggande. Kanske ändå naturligt att de värnar om spelet, som spelare var båda riktiga lirare, med god teknik och blick för spelet. Pirros framspelningar och precision vid fasta situationer var mycket av grunden till IFK Värmdö framgångar och Annelis teknik var bara att beundra och avundas, det var många som blev uppsnurrade.

Starten på säsongen, när detta skrives är vi halvvägs in på våromgången, har för båda lagen varit bra, herrarna har sex matcher utan förlust (tre segrar) och damerna finns med på övre halvan. Här kommer några frågor om säsongen så här långt och förväntningar inför fortsättningen:

"Ni är nykomlingar i serien , hur är målsättningen och har den ändrats efter den fina starten?"

Både Anneli och Pirro kände sig trygga med sina lags förutsättningar och att de tror på en plats på övre halvan. " Inte fega, inte bara klara sej kvar " säger Anneli och Pirro tillägger att det är viktigt med en så fin start som herrarna fått, men målsättningen övre halvan står kvar.

"Tränare brukar hylla kollektivet , men



är det några spelare som ändå kan kännas som stommen i laget ?"

Här fick jag pressa tränarna lite, de ville som det är i frågan hellre prata om laget, men jag kunde förstå att backlinjen med bl.a. Martina Norlin, Jenny Rundquist och Kimberley Jäderlund utgjorde trygghet i damlaget och att målvakterna Alexander Fässberg och Andreas Eggen tillsammans med rutinerade mittbacken Thomas Lindquist var viktiga för herrarna. Pirro plussade också för André Nasset, lagkaptenen, kanske lite doldis, men den som sätter nivån på träningar och under matcherna, en pådrivare och föregångare.

"Några spelare som överraskat , överträffat förväntningarna ?"

Här var Pirro och Anneli lite snabbare till svar. "Dima Konovalov, omskolad till försvare, bra tränad, bra attityd och måltjuven Ilir Paqarizi, sex mål på sex matcher, respektlös och irrationell" säger Pirro och "Malin Lundquist , innebandytjej som med sin fina spelförståelse styr laget och Michaela Gabriel Åkesson , som har utvecklat sitt mittfältsspel" blir Annelis val.

"Hur ser det ut inför hösten, tappar ni spelare, studier, arbeten ?"

Här är det lite oklart, inte minst för Anneli, det kan blir upp till fem stycken 92:or som flyttar, men någon hoppas Anneli blir kvar. För herrarna verkar löftena, påläggskalvar

hette det förr, tvillingarna Edvard och Carl Spansk flytta till Örebro för studier och fotbollsakademi.

"Sommaren hur ser den ut, några läger eller liknande ?"

Här gör damerna ett tre veckors träningsuppehåll, plus någon match inför omstarten i höst, medan herrarna kör hårdträning direkt efter midsommar och sedan blir det kortare uppehåll inför den tidigare höststarten 27 juli (Islingby hemma).

"Förhoppningar inför hösten?"

Här blir det svar, som knyter ihop vad som står i ingressen: Anneli säger " behålla glädjen, utveckla spelarna och spelet " och Pirro fyller i med "ja, fortsätta utveckla individ och lag, lära sig värdera situationer, och så är det skönt att vinna !"

Fakta om Anneli Grubb

Ålder: 31

Yrke: Idrottslärare på gymnasiet, St Mikael
Spelat i: Oxberg/Älvdalen -95, IFK Mora 95-00, Örebro Södra 00-03, Färnäs SK 03-07
Tränare: Assisterande tränare IFK 2008 (med Pär Ållas) Tränare IFK 2009 + 2010

Fakta om Per Arne "Pirro" Backsell

Ålder: 41

Yrke: Produktionschef , Matsson Metal
Spelat i: IFK Värmdö hela sin spelarkarriär (motstånd erbjudanden från andra klubbar).
2009 spel med Noretpojarna,
Tränare: Tränaruppdrag , också som spelande tränare, med IFK Värmdö. Tränare i IFK sedan 2010

Comrades marathon i sydafrika

I slutet av maj sprang Jonas Buud det 87 km långa marathonloppet Comrades i sydafrika. Han blev bjuden av Springtime och fick springa i Nedbanks löparteam. Här berättar han om loppet där han kom på en fjärde plats bland nästan 20.000 deltagare.

Text: Jonas Buud

Starten var kl 05.30 och dagen innan bestämdes det att vi skulle vara på plats vid starten kl 04:30. Under ett möte gick vi även igenom hur vätskelangningen skulle gå till. Vi skulle ha åtta egna kontroller och jag hade preparerat mina flaskor. Eftersom att jag har lite olika blandning i början jämfört på slutet så hade jag även numrerat flaskorna från 1-8. Nick Bester (lagledare för Nedbank) skulle själv ansvara för att långa till oss herrar.

Vi hade förmånen att få vara inne i en byggnad precis bredvid starten. Eventuell uppvärmning fick ske genom att springa runt inne i en stor sal. Jag brukar inte värma upp speciellt mycket på så här långa lopp. Det brukar räcka med att springa ett par minuter och sedan gå på toa.

Tio minuter innan start gick vi ut med de andra teamen och ställde oss framför alla andra som hade stått där i minst en timme för att få en plats längst fram. Innan start var det även lite allsång, och då var det verkligen allsång.

Starten gick och värsta rusningen börjar. Min plan var att försöka att inte gå med i den första rusningen utan försöka att hålla en jämn och fin fart upp till toppen (ca 40 km in i loppet). Eftersom Comrades är sanktionerad av IAAF så gäller även deras regler. Detta innebär att GPS-klockor inte är tillåtna!! Konstig regel tycker jag, men det är bara att acceptera.

Körde med min "vanliga" klocka utan GPS. Tanken var att försöka att klocka var femte kilometer för att ha lite koll på min fart.

Det var lite trångt till en början men

det blev snart ganska bra med avstånd till medlöparna. Den första timmen av loppet är mörk och på vissa partier saknades det gatubelysning vilket gjorde att jag tog det lite extra försiktigt i just dessa partier.

De första sju kilometrarna klockades på 27:02. Tyckte att det var helt OK utgångsfart. Nu började det även att falla bort en del "publiklöpare". Skulle tro att jag kanske var på 60-70 plats efter sju kilometer.

De kommande fem kilometrarna gick på 19:58. Detta var ett lite tyngre parti av banan. Alltid skönt att ligga på under 4 min/km. Fortfarande ganska mycket folk att springa med. Nu började även åskådarna plocka fram fina grillar. På några ställen var grillröken så tät att man knappt kunde se tio meter. Skönt att grilla lite till frukost.

Kilometrarna rullade på i bra fart och jag plockade hela tiden folk. Jag ligger nu på 17:e plats. Plockar några killar hela tiden. Vissa verkar vara helt slut.

Vid ca 60 avklarade kilometer är jag inne på top tio. Att vara bland de tio första var bara det som räknades fick vi veta på mötet kvällen innan loppet. Nick började att se ganska nöjd ut.

Med tio kilometer kvar börjar en riktigt tuff backe. Känner mig ganska stark i förhållande till de killar som jag har runt om mig. Vi är tre som fajtas om platserna 4-6. Efter backen verkar de andra två vara lite mörre. Jag försöker bara att tänka framåt. Under loppet var det en MC-ordinans som visade en tavla med tider till löparna framför (precis som man har sett på cykellopp). Jag hade tre minuter fram till tredjeplatsen. Verkar lite svårt att plocka tre minuter på



den biten som var kvar.

Med tre kilometer kvar börjar jag dock skymta en kille framför mig. Rakan var ganska lång, men jag kunde direkt se att killen såg ganska plågad ut och att jag plockade mycket tid på honom. Tyvärr skulle det dock visa sig att jag inte lyckades nå hela vägen fram. Det fattades 40 sekunder vid målgång. Skulle tro att jag hade behövt 1 km till för att vara ifatt.

Skönt att vara i mål, men samtidigt lite tråkigt att inte vara top tre. (Så här i efterhand så är jag riktigt nöjd med min fjärde plats)

Efter målgång var det åter dags för dopingkontroll. Det var riktigt kul att se att de plockade in alla de tio första herrarna för kontroll.

Prisutdelningen var lite uppdelad. De tre första fick pris på tävlingen. Sedan var det en ny prisutdelning på måndag morgon i samband med en gemensam frukost på Hilton. En ganska trevlig föreställning. Här fick alla tio löpare sina priser, eller snarare låna sina priser. Man får inga priser och pengar innan alla dopingtester är verifierade. Fick inte ens behålla min medalj.

Kan varmt rekommendera detta loppet till alla som vill prova en utmaning som är lite tuffare än en mara. Kravet är att man har ett Marathon-resultat på under fem timmar, men jag skulle nog rekommendera att man ska klara maran på 4:30 för att få en riktigt rolig dag i Sydafrika. Syns vi där nästa år? Jag ska dit igen! Och då är jag ingen rockie!



Alexandra Bauer vann Guldhjälmen



ALPINT: Med seger i bägge störtloppsåken vid Guldhjälmen i Duved i början av april vann Alexandra Bauer, IFK Mora Alpina klubb, den klassiska ungdomstävlingen och blev belönad med en guldhjälme.

Även Fanny Axelsson gjorde en bra insats med en nionde plats i första åket och åttonde i andra, vilket gav en åttonde plats totalt. Tävlingarna avgjordes under tuffa väderförhållanden, som gjorde att starten fick flyttas ned något. Kevin Selling blev 21:a i den yngsta herrklassen.

/Sara Axelsson

Fanny Axelsson vann Årebragden

ALPINT: Fanny Axelsson, IFK Mora AK, vann Årebragden i super-G i mitten av april, genom att bli tvåa i första tävlingen och vinna andra tävlingen. Detta blev en mycket framgångsrik helg i Åre för IFK Mora Alpina klubb.

/Sara Axelsson

Bra resultat på Ski Fun-tastic i Sälen

ALPINT: Alexandra Bauer tog en andra plats i storslalom i Sälen Cup och en fjärde plats i Miss Lindvallen slalom i klassen för damer 12-13 år. I storslalomtävlingen för herrar 12-13 år blev Joel Selling 7:a och Emil Frost 14:e.

Tävlingarna avgjordes i strålande vårsol, där arrangörerna gjorde en stor insats med saltning av backarna för att få det att hålla hela dagen.

/Sara Axelsson

IFK Mora AK näst bästa klubb i Sverige

ALPINT: I samband med prisutdelningen på Skifuntastic i Sälen fick IFK Mora AK ta emot andra pris i tävlingen om Sveriges bästa klubb, där pallplaceringar i LVC-finaler, USM, JSM och SM har summerats. Segrade gjorde Umeå.

Som belöning för detta fick IFK Mora Alpina klubb av Dalskidan och Liski motta slalomkäpp till ett värde av ca 15 tsek.

/Sara Axelsson

Damerna vann cupen i Hofors

FOTBOLL: Under helgen 15-17 april var IFK Moras Fotbollklubbs damlag på träningsläger i Hofors. Träning under fredag och lördag medan söndagen var vikt för matcher i Hofors Cupen.

IFK Mora FK ställde upp med två lag i cupen som spelades mot division 3-motstånd från Gästrikland. Vårt division 3-lag tog hem totalsegern genom att gå obesegrade genom hela turneringen. Förutom åran och pokal, så var segern värd 2500 kronor.

Även vårt U-lag gjorde en mycket bra cup och slutade fyra, detta efter några oturliga uddamåls förluster.

/Mats Åkesson

Hans Olsson vann Red Bull Home Run

ALPINT: Den 17 april gick tävlingen Red Bull Home Run i Åre. IFK Mora Alpina klubbs Hans Olsson var med och vann för andra året i rad.

Även IFK Mora Alpina klubbs Jon Olsson fanns uppe i Åre under påsken. Han arrangerade för sjätte gången sin egen tävling, Jon Olsson Invitational, JOI. Där tävlade några av världens främsta skidåkare inför cirka 5 000 åskådare.

Red Bull Home Run går till på så sätt att alla startar samtidigt, utan skidor eller snowboard på fötterna, och vid startsignalen gäller det att rusa fram till sin utrustning för att komma iväg så fort det går. Svårighetsgraden är opistad röd backe. Alla deltagare måste bära hjälm. Fartdress är inte tillåtet och det är heller inte tillåtet att tävla i berusat tillstånd. Den som sedan först korsar mållinjen och når Timmerstugan vid Åreskutans fot vinner. Deltagaravgiften går oavkortat till välgörenhetsorganisationen, Wings for Life.

/Malin Höglund

Framgångar på terräng-SM

FRIIDROTT: Terräng-SM avgjordes 16-17 april vid Uppsala slott. Där gick det bra för IFK Moras Friidrottsklubb. F16-tjeerna sprang till sig ett SM-brons i lagtävlingen.

IFK Moras FIK hade ett F16-lag i 4000 m som bestod av Malin Nyström, Emelie Svensson och Hanna Eriksson. De tog tillsammans brons i Lag SM terräng i klassen F16. Den totala tiden blev 52,12. Malin: 16.42 8:e plats, Emeile: 17.44 15:e plats och Hanna: 17.46 16:e plats. Niklas Gunne, P19, sprang på en bra tid, 13,25 på 4000 m och kom på 15:e plats.

/Lisa Viklund

Seger till Alexandra i 1:a maj trofén

ALPINT: På lördagen den sista april avslutades den alpina säsongen med Parallellslalom vid 1 Maj Trofén, en klassisk tävling som i år också var SM för seniorer. Alexandra Bauer tog en seger till IFK Mora och Dalarna i klassen D12-13 år, genom att vinna alla åk fram till finalen. Där vann hon första åket, förlorade det andra, men marginalen var tillräcklig för en totalseger.

/Sara Axelsson

Alma Sundin satte nytt personbästa i kula

FRIIDROTT: Alma Sundin, F15, satte nytt personbästa, 12,50 m, i kula på Boregalan 28 maj.

IFK Moras Friidrottsklubb gratulerar Alma Sundin, som satte nytt personbästa i kula, 12,50 m, i helgens Boregala i Torsby. Med detta resultat vann hon också tävlingen.

/Lisa Viklund

Ellinor Berling uttagen till Norrlandsläger

FOTBOLL: Förbundskaptenerna för Dalarnas P15- och F15-lag, födda 1996, tog tidigare i vår ut trupperna till Norrlandsläget i Junsele 26-29 maj. I flickgruppen fanns IFK Moras Ellinor Berling med. En otroligt bra bedrift i den hårda konkurrensen.

Jonas Buud fyra i Comrades Marathon

FRIIDROTT: Jonas Buud sprang det 87 kilometer långa Comrades Marathon i Sydafrika 29 maj och kom på fjärde plats.

Comrades Marathon är världens största och längsta ultramarathonlopp på ungefär 90 km. Loppet går mellan städerna Durban and Pietermaritzburg i provinsen Kwazulu-Natal i Sydafrika. Riktningen på loppets sträckning varierar från år till år. I år gick det från Durban (87 km) och nästa år går det från Pietermaritzburg (89 km).

Jonas Buud sprang i klassen 30-39 år. Där tävlade 5195 män och 1545 kvinnor. (Mer om hans lopp kan du läsa tidigare i den här tidningen)

/Kristin Karlsson



SM-Guld i MTBO till Erik Frost



ORIENTERING: Historiens första SM i Mountainbikeorientering har avgjorts i Åhus och faktum är att IFK Mora också blivit historisk då Erik Frost bärgade det första juniorguldet, någonsin!

Den första SM-tävlingen var sprinten som avgjordes på den snabba tallhedsterrängen i Åhus, inte olik Östnor-Bonäs, men inte lika kuperad. I herrjuniorklassen lyckades alltså Erik Frost få till ett riktigt bra lopp och vinna guldmedaljen. Tävlingsarna fortsatte sedan med medel- och långdistans och där blev det en seger till för Erik och en bronsmedalj.

/MTBO-kommittén

ALPINT

Guldhjälmen, störtlopp, Duveds IF, 8-10 april

H10-11: 21. Kevin Selling
D12-13: 1. Alexandra Bauer 8. Fanny Axelsson
H12-13: 9. Joel Selling

Årebragden, super-G, Åre SLK, 10 april

Åk 1
H10-11: 12. Kevin Selling
D12-13: 2. Fanny Axelsson
Åk 2
H10-11: 11. Kevin Selling
D12-13: 1. Fanny Axelsson

Ski Funtastic 2011, Sälen Cup, storslalom, 14/4

H10-11: 32. Kevin Selling
D12-13: 2. Alexandra Bauer
H12-13: 7. Joel Selling, 14. Emil Frost

Miss Lindvallen, slalom, Malungs SLK, 16 april

D12-13: 4. Alexandra Bauer

SM skicross 2011:

Senior herr: 3. Oscar Trygg

Red Bull Home Run, Åre, 17 april

1. Hans Olsson

FOTBOLL

Resultat efter snart halva serien spelad i DFF: serier för IFK Mora FK 20110606

Herr Div 4: delad 1:a, har spelat 1 match mer
Herr U Div6: 4:a
Dam Div: 3:a, spelar semifinal i Seniorcupen mot Dalcud 3/8
Dam U Div5: 4:a
Junior P-94-96: 10:a
P Div 3, 98: 1:a, spelat fler matcher än övriga lag
P Div 3, 99: 10:a
Ungdomscupen P-12: spelar kvartsfinal mot Brage 13/8
Ungdomscupen P-17: spelar kvartsfinal mot Östansbo 13/8

FRIIDROTT

SM/VSM/JSM/USM i terräng, Uppsala, 16-17/4

K 4000m: 17. Helene Söderlund 15.04

F16 4000 m: 8. Malin Nyström 16.42, 15. Emelie Svensson 17.44, 16. Hanna Eriksson 17.46
F16+17 4000m Lag: 3. IFK Moras FIK (Malin Nyström 16.42, Emelie Svensson 17.44, Hanna Eriksson 17.46)
P19 4000m: 15. Niklas Gunne

Boregalan, SK Bore på Björnevi i Torsby, 28 maj

F15 Kula 3,0: 1. Alma Sundin 12,50
F15 Diskus 0,6: 4. Alma Sundin 35,41

Comrades Marathon 87 km, 29 maj, Sydafrika

Ages 30-39: 4. Jonas Buud 05:42:45

ORIENTERING

SM Natt, Gotlands Bro OK, 15 april

H21E2: 22. Erik Zander, 40. Mattias Johansson, 45. Kristian Dahlström
H20 Elit: 24. Ola Svahn, 33. Linus Rapp, 74. Johan Gunnars
D21 Elit: 26. Magdalena Olsson
D20 Elit: 56. Cajsa Grape

SM Sprint, final, Gotlands Bro OK, 17 april

H21 E: 8. Klaus Csucs
D21 B: 9. Magdalena Olsson
H21 D: 13. Erik Zander
H20 C: 15. Johan Gunnars, 17. Niklas Olsson
D21 C: 20. Laura Fenyvesi
H21 D: 23. Kristian Dahlström, 24. Mattias Johansson
D20 A: 29. Cajsa Grape
H20 A: 33. Ola Svahn
H20 B: 34. Linus Rapp

SM Natt Gotland 15 april

H21E2: 22 Erik Zander, 40 Mattias Johansson, 45 Kristian Dahlström
H20 Elit: 24 Ola Svahn, 33 Linus Rapp, 74 Johan Gunnars
D21 Elit: 26 Magdalena Olsson
D20 Elit: 56 Cajsa Grape

Tiomila, Tullinge SK och Skarpnäcks OL, Riksten

30 april-1 maj

Herrar:
20. IFK Mora OK +45:25

(1) Daniel Svensson (2) Michal Smola (3) Zsolt Lenkei (4) Jonas Buud (5) Erik Eriksson (6) Andreas Holmberg (7) Darius Sadeckas (8) Jegor Kostylev (9) Simon Hodler (10) Simonas Krepsta 68. IFK Mora OK +148:47
(1) Erik Zander (2) Per Holm (3) Ola Svahn (4) Joakim Engström (5) Linus Rapp (6) Mattias Argårds (7) Klaus Csucs (8) Kristian Dahlström (9) Mattias Johansson (10) Donatas Stulgys 263. IFK Mora OK 3 (kombinationslag) +433:20
(1) Andreas Allerhed (2) Jonny Birgersson (Grycksbo IF OK) (3) Johan Gunnars (4) Katarina Lövgren (5) Johan Trygg (6) Jonatan Höjlind (7) Karl-Erik "KEA" Andersson (8) Thomas E Eriksson (Kexholms SK) (9) Frida Lövgren (10) Nils Schönenberger 100:37 167 28:08

Damer:

35. IFK Mora OK +22:53
(1) Eva Svensson (2) Magdalena Olsson (3) Katarina Svahn (4) Radka Brozkova (5) Judith Wyder 67. IFK Mora OK 2 +37:26
(1) Katarina Lövgren (2) Indre Valaite (3) Malin Eriksson (4) Ieva Sargautyte (5) Helene Söderlund 220. IFK Mora OK 3 +99:01
(1) Cajsa Grape (2) Frida Lövgren (3) Ylva Grape (4) Sara Rapp (5) Laura Fenyvesi Ungdomar
107. IFK Mora OK 1 +32:02
(1) Sara Wadman (2) Gabriel Höjlind (3) Daniel Duhlbo (4) Hanna Eriksson

SM MTBO Sprint 2011-06-03

H20 (5) 6100 m
1 Erik Frost

SM MTBO Medel 2011-06-04

H20 (5) 9200 m
1 Erik Frost

SM MTBO Långdistans 2011-06-05

H20 (4) 19300 m
3 Erik Frost



Historisk bild

Moraorienterarna anno 1940. (Kan jämföras med dagens orienterare på sidan nio.)

IFK Moras träningar i sommar/höst

Alpint			
Varierande dag		Ungdomsträning	Före mer info se hemsidan
Fotboll			
Måndagar	18.00	Dam	Prästholmen
Måndagar	19.30	Herr	Prästholmen
Måndagar	16.30	P-98	Wasaliden
Måndagar	18.00	Herrjunior	Wasaliden
Tisdagar	18.00	Herr	Prästholmen
Tisdagar	19.30	Dam	Prästholmen
Tisdagar	17.00	P-99, P-02/03	Wasaliden
Tisdagar	17.30	F-03	Wasaliden (bredvid planen)
Tisdagar	18.30	Dam-U	Wasaliden
Onsdagar	16.30	P-98	Wasaliden
Onsdagar	18.00	Herrjunior	Wasaliden
Torsdagar	18.00	Dam	Prästholmen
Torsdagar	19.30	Herr	Prästholmen
Torsdagar	17.00	P-99, P-02/03	Wasaliden
Torsdagar	18.00	Herrjunior	Wasaliden
Fredagar	17.30	P-98	Wasaliden
Alla lagen har ett par veckors sommaruppehåll mitt i sommaren. Se lagens hemsidor.			
Gymnastik			
Hela sommaren			
Måndagar	19.00	Sommargympa	Kajen
Torsdagar	19.00	Sommargympa	Kajen

F r o m v 36			
Måndagar	19.00	Yoga	Danslokalen
Måndagar	19.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden
Måndagar	19.00	Lättgympa	Morkarlbyskolan
Måndagar	19.30	Vattengympa	Simhallen
Tisdagar	18.00	LatinoMove	Danslokalen
Tisdagar	19.00	Stationsgympa	Bjäckenbacken
Tisdagar	19.00	Styrka och stepp	Danslokalen
Onsdagar	10.00	Mamma Baby	Lernia
Onsdagar	17.30	SeniorQigong	Fridhemskyrkan
Onsdagar	18.00	Bodypower	Danslokalen
Onsdagar	18.00	Spinning	Lernia
Onsdagar	18 el 19	Medelgympa	Noretskolan
Torsdagar	18.00	LatinoMove	Danslokalen
Torsdagar	19.00	Svettdropparna	Bjäckenbacken
Schemat är än så länge preliminärt. Schema läggs ut på hemsidan under sommaren.			
Orientering			
Tisdagar	18.00	Teknikträning och ungdomsträning	Samling Vasaloppets Hus, se mer info på hemsidan
Torsdagar	Ca 17.30	Träningsorientering	Se hemsidan för mer exakt tid och plats
Ej träningsorientering den 28:e juli och 4 augusti. 14:e juli är det Gångbudkavle istället för tränings-OL.			
Skidor			
Måndagar	18.00	Juniorträning vissa måndagar	Se mer i Aktivitetskalendern på hemsidan

ÅRSMÖTEN, halvårsmöten

Alpina klubben

Alpina klubben har årsmöte 30/9 kl 19.00. Lokal ej bokad ännu.

Fotbollklubben

"Bäckadag", halvårsmöte och avslutning 12/11

Gymnastikklubben

Den 6 oktober kl. 19.00 är det årsmöte med IFK Moras Gymnastikklubb

Skidläger i sommar

26 juni-1 juli: läger Idre

8-13 augusti: Sälen (CykelVasan 13 augusti)

22-26 augusti: Falun (skidhögskolan)

6-7 september: träningsdagar (skidhögskolan)

(Några läger/träningar ligger med skidhögskolan då klubben är med på deras upplägg)

Orienteringsläger i sommar

11-14 augusti: SM-läger Västergötland

O-ringen

24-29 juli går O-ringen i Hälsingland. 96 st anmälda från IFK Mora i skrivande stund.

KM i orientering

30 aug Sprint KM

22 sept Terräng KM



Friidrottsklubbens tävlingsresa

DN Galan Youth 28-31 juli

Bli volontär till Vasaloppets sommarvecka!

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

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

Alpina klubben

Arbetsuppgifter: Att under CykelVasan städa spåret, lasta cyklar som ska till Sälen på morgonen och dom som ska till Sälen efter tävlingen och att skriva ut diplom vid målet. Även "hitat och lånat" i tältet vid målet.

Kontaktperson: Gun-Britt Cristoferson, 070-634 5556, alpina@ifkmora.se

Fotbollklubben

Arbetsuppgifter: Snitsla upp spä-

ret från Hemus till målet. Bagage och väskutlämning samt chipavplockning under CykelVasan och VasaStafetten. Även korvkiosker.

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

Friidrottsklubben

Arbetsuppgifter: Medaljutdelning vid målet under CykelVasan och VasaStafetten.

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

Gymnastikklubben

Arbetsuppgifter: Cykelinlämningen på Prästholmen.

Kontaktperson: Malin Höglund, 0250-392 21, 070-554 36 55, malin.hoglund@ifkmora.se

Skidklubben

Arbetsuppgifter: Vätska efter mål i CykelVasan. Vägvakter CykelVasan.

Kontaktperson: Anna Mattsson-Svensson



IFK MORAS FRIIDROTTSKLUBB

★

Mora Långa

Lördagen den 6 augusti 2011

STRÄCKOR:	KLASSER:
Hökberg –Mora 18 km	Män öppen
	Kvinnor öppen
Eldris –Mora 8 km	Män öppen
	Kvinnor öppen
Hemus–Mora 2 km	P/F 10-12 år
	P/F 13-15 år
Prästholmen 1 km	P/F 8-9 år
Prästholmen 500 m	P/F 7 år och yngre

START: Gemensam start vid respektive startplats.
Starttider kl 10.15: 500m, 1km och 2km **kl 11.00:** 8km, 18km
Banan går i Vasaloppsspåret.
MÅL: Prästholmens friidrottsbana.

ANMÄLAN: Anmälan senast 1 augusti till IFK Mora Friidrott, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora
mejl: friidrott@ifkmora.se tele: 0250-392 20 fax: 0250-392 50
Ange namn, sträcka, klass och ev. födelseår
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: Dubbel avgift vid målet Prästholmens IP.
PRISER: Medalj till samtliga deltagare. Prestationspriser.
MER INFO: PM finns på www.ifkmora.se/fik
BUSS TILL START: Fr Prästholmen till starterna, boka plats vid anmälan. 50kr kontant vid ombordstigning.

Välkommen!

En cykel lottas ut

www.ifkmora.se
vid prisutdelningen till en deltagare

naturpasset

IFK Moras Orienterare rekommenderar

Naturpasset & Cykelpasset

Naturpasset, där du letar kontroller i din takt när du själv vill, är förlagt till Östnor. Terrängen är öppen med inslag av ungskog.

Svårighetsgraden får räknas som ganska enkel liknande den i Hemusområdet.

30 kontroller sitter och väntar på att du besöker dem!

Precis som de senaste två åren finns det även ett Cykelpass för den som föredrar att motionera på cykeln. Med hjälp av karta och texthäfte letar du upp tjugo kontroller i och kring Mora. De tjugo kontrollerna har alla varsin liten historia. Vanlig standardcykel är allt som behövs men vi rekommenderar att du har god matsäck med!

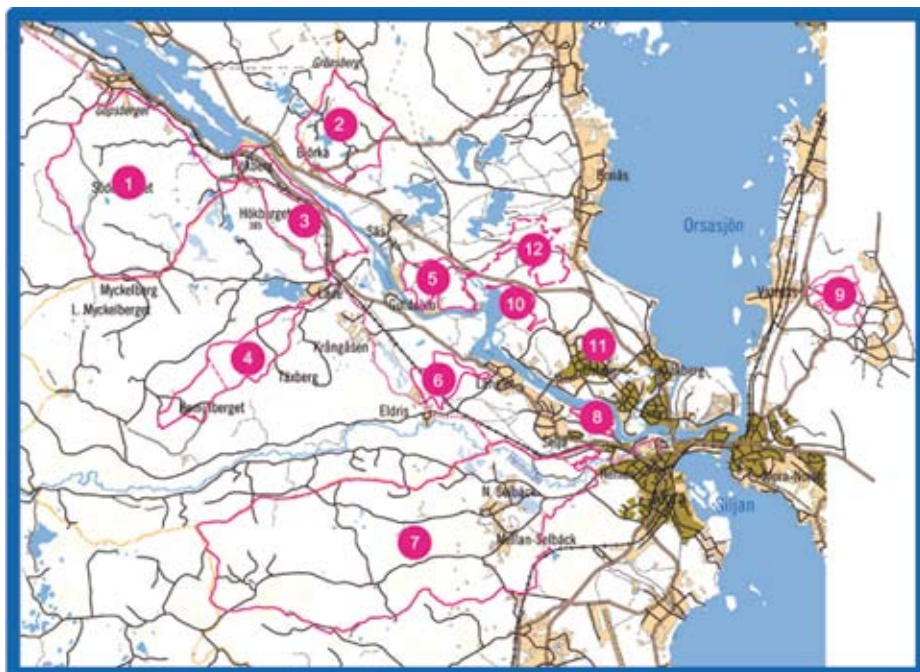
Försäljningsställen är Vasaloppets Hus samt hos Johns Sport. Från den 2 maj finns paketen att köpa och kontrollerna sitter ute till den sista oktober.

Löprundor i Mora

Nr Namn Längd (km)

- 1 Högåsrundan 18,5
- 2 Grönsbergsrundan 9,5/11,8
- 3 BanAnna 12,4
- 4 Mastrundan 9,7/14
- 5 Alderängsrundan 8,5
- 6 Roffes bana 7,5
- 7 Bjärnerundan 31,4
- 8 Törnqviststigen 5
- 9 Gösta Larsson-banan 11,2
- 10 Släntracet t.o.r. 7,6
- 11 Mora-Nisses träningspår i Östnor 2,5-25
- 12 Hundspåret 8,3
- 13 Karvikstolvan 12
- 14 Björkaspåret 18,6
- 15 Ampebanan 16,7
- 16 Golfundan 7

Mer information och detaljerade kartor finns på www.ifkmora.se



IFK Moras Fonder

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs Minnesfond

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Betalas in på postgiro: Pg 8 30 84-4

Kanslierna

Sommartider Vasaloppets Hus:

Måndag-Söndag: 10-17.00. För att komma in andra tider, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

IFK Mora Idrottsallians

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Semester v 26-30

Kristin Karlsson

tfn: 0250-392 43

E-post: kristin.karlsson@ifkmora.se

Semester v 26, 29 och 30.

IFK Mora Alpina Klubb

Gun-Britt Cristoferson

Tfn: 0250-392 42

E-post: alpina@ifkmora.se

Semester v 27-30

IFK Mora Fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson

Tfn: 0250-392 15

E-post: fotboll@ifkmora.se

Semester v 27-29, ev v 30

IFK Moras Friidrottsklubb

Lisa Viklund

Tfn: 0250-392 20

E-post: friidrott@ifkmora.se

Öppettider: måndag, tisdag 08.00-

16.30, onsdag 15.00-17.15

Begränsade öppettider under v 27-30

IFK Moras Gymnastikklubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: gymnastik@ifkmora.se

Semester v 26-30

IFK Mora Orienteringsklubb

Thomas Eriksson

Tfn: 0250-392 13

E-post: orientering@ifkmora.se

Öppettider: måndag och fredag

7-15.30. Semester v 26, 29 och 30

IFK Mora Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

E-post: skidor@ifkmora.se

Öppettider: måndag-fredag 8-11.45

Semester v 26-31



VAR MED OCH BYGG EN NY HJUL- TRADITION.

Nu är det snart dags för CykelVasan igen. I år kommer över 8 000 cyklister från hela Europa att susa fram i skogarna mellan Sälen och Mora. CykelVasan 90 km är fullteknad sedan länge, men det finns fortfarande startplatser kvar till 30 och 45 km. Anmäl dig på vasaloppet.se



Vasaloppets sommarvecka är CykelVasan 13 aug,
VasaStafetten 20 aug och StavgångsVasan 21 aug.

Sommarveckan 2011

TORSDAG 11 AUG

16.00 Majkenshuset,
Lindvallen

CykelVasans tävlingsexpedition med nummerlappsutdelning öppnar

16.00 Snötorget, Lindvallen

Vasaloppets sommarmässa och cykelservice öppnar

FREDAG 12 AUG

10.00 Snötorget, Lindvallen

Ladies Ride! Cykla med Martin Stenmarck och Andreas Danielsson. 25 platser lottas ut bland alla tjejer som anmäler sig dit!

12.00 Målområdet, Mora

Nummerlappsutdelning till CykelVasan börjar
Barnens CykelVasa

14.00 Snötorget, Lindvallen

Eurosportsprinten. Se cykelproffs och kändisar tävla på Snötorget Lindvallen.

16.00 Snötorget, Lindvallen

Invigning CykelVasan

20.00 Experium, Lindvallen

LÖRDAG 13 AUG

9.00 Vasaloppsstarten

Gruppvis start CykelVasan 90 km

11.40 Vasaloppsmålet

Ungefär tid för första målgång CykelVasan 90 km

14.00 Oxbergsterminalen

Start CykelVasan 30 km

15.00 Oxbergsterminalen

Start CykelVasan 45 km

15.05 Vasaloppsmålet

Ungefär tid för första målgång CykelVasan 30 km

16.40 Vasaloppsmålet

Ungefär tid för första målgång CykelVasan 45 km

20.00 Experium, Lindvallen

Cykelparty

LÖRDAG 20 AUG

8.00 Vasaloppsstarten

Start VasaStafetten

13.00 Vasaloppsmålet

Ungefär tid för första målgång VasaStafetten

21.00 Moraparken

Vasastafettfesten

SÖNDAG 21 AUG

9.00 Hökberg

Start StavgångsVasan 19 km

11.00 Eldris

Start StavgångsVasan 9 km

11.00 Hemus

Start StavgångsVasan 4 km