



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2012, årgång 18



EM-succé i
Mora och Falun

Alpint

Fotboll

Friidrott

Gymnastik

Orientering

Skidor

Om IFK Mora

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

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



VÅRA MEDLEMSAVGIFTER 2011:

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

Avsluta medlemsskapet?

Vill du avsluta medlemsskapet hos IFK Mora? Det sker inte automatiskt utan du måste kontakta någon på kansliet för borttagning ur medlemsregistret. Var då medveten om att du inte heller längre får IFK Kamraten.



IFK Kamraten

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

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionsråd:

Karina Östlund, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
karina.ostlund@ifkmora.se, 0250-392 43

Gun-Britt Cristoferson
IFK Mora Alpina Klubb
aplina@ifkmora.se, 0250-392 42

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

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

Ing-Mari Skogs
IFK Mora Friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Björn Wrahme
IFK Mora Orienteringsklubb
orientering@ifkmora.se, 0250-392 13

Sandra Jansson
IFK Mora Skidklubb
skidor@ifkmora.se, 0250-392 16

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

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

Produktion:

Layout: Karina Östlund
Tryckeri: Edita

Annonser:

Karina Östlund, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
Upplaga: Ca 2 500.
Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Indre Valaite IFK Mora OK. Foto: Anders Öberg.

Innehåll IFK Kamraten nr 2, 2012

Nyheter	4
Alpina Klubben satsar hårt på de yngsta till nästa säsong.....	8
Årlig fixardag i Gopshusbacken.....	9
Vad händer inom ungdomsfotbollen i IFK Mora?.....	10
Fotbollsmorsorna som blev tränare	11
Systrar som kastar långt	11
En onsdag kväll på Prästholmens IP.....	12
Bamsegympa – en bra start i livet	13
Truppgymnastik – en tävlingsgren	14
Orienteringsungdomar på påskläger.....	14
Lyckade TV-sändningar från EM.....	15
Ett år med IFK Moras skidungdomar.....	16
Barnens skidskola	18
Fick pussa Pippa	19
Jonas Buud tog sitt tredje VM-silver	20
Bra resultat på Tiomila.....	21
Årets IFK-are	21
Olympic Day – Inspiration, utmaning, dröm!.....	23
Ungdomsfotbollen började med Mora-Nisses trofé	24

Vem hade du som ledare?

Gunde Svan, Ingemar Stenmark, Sanna Kallur, Annichen Kringstad, Peter Forsberg m.fl m.fl.

Alla har de varit barn, och som barn hade de med största sannolikhet en ledare, en förebild, en pådrivare i sin idrott. Utan dessa hade de inte nog inte nått den nivå de slutligen nådde.

Jag har varit ledare inom ungdomsidrotten i Mora i 20 år inom friidrott, gymnastik och längdskidor. Jag har numera två egna barn som är aktiva inom IFK Moras ungdomsverksamhet.

IFK Mora har ett brett utbud inom ungdomsidrotten, det finns något som passar de flesta, och i alla åldrar. Inom klubbarna finns det många ideella ledare som brinner för sitt uppdrag och lägger ner mycket tid och kraft på det. Dessa själar skall vi vara rädda om. Det är inte alltid, som ledare lockande att åka på träningar en kväll när regnet öser ner, men när man väl är där och ser barnens glädje, entusiasm och vilja att lära sig saker så är det värt allt besvär. På träningarna lär sig barnen socialt samspel, turtagning och de får kamrater för livet. Barnen får även en känsla av samhörighet.

Det är roligt att se glädjen och intresset bland barnen som medverkar, men samtidigt funderar jag hur många barn som inte får möjligheten att uppleva detta. I dagens samhälle är barnen mycket mer stillasittande än de var förr, och det spontana aktiviteterna som t.ex gå/cykla till skolan, brännboll/fotboll med kvarterets barn mm har minskat kraftigt.

Föräldrar har ett stort ansvar för att få barnen att röra på sig. Säkert har många föräldrar (även Ingemar Stenmark's) fått höra hemma att barnet inte "vill" eller "orkar" åka på träning eller aktivitet. I dessa fall gäller det att vara stark som förälder och peppa sina barn och verkligen få iväg dem till träningarna. Tvinga är ett starkt ord som jag ogärna använder, men det är nog det jag menar. Väl på plats är, trots allt, dessa tankar som "vill inte", "orkar inte" helt bortblåsta för barnen och de har roligt på träningen.

Det är bra att som liten skapa ett behov av att röra sig. Det ger förhoppningsvis ett sundare mer bestående rörelsebehov hela livet.

Vill avsluta med att ge en ros till alla ledare inom ungdomsidrotten i IFK Mora som alla jobbar för att IFK Mora ska vara en bra förening att vara aktiv i. Och nog borde väl Mora vara med på listan Sveriges bästa idrottsstad?

Bästa sommarhälsningar Maria Frost



Vasaloppets vintervecka fick mycket höga betyg – "levererade en riktigt stark upplevelse"

VASALOPPET: Över 4.300 personer svarade på den omfattande deltagarundersökning som genomfördes direkt efter Vasaloppets vintervecka 2012. Vid en jämförelse med andra stora evenemang visar resultaten att omdömet vida överträffar genomsnittet i Sverige. Dessutom svarade 91 procent att det är mycket troligt eller till viss del troligt att de deltar även 2013. Att de verkligen menade vad de svarade visade sig i mitten av april när redan mer än 37.000 anmält sig till något av loppet i Vasaloppets vintervecka 2013, vilket är tre gånger fler än vid motsvarande tidpunkt ifjol!

Undersökningsföretaget Rubin Research konstaterar att 2012 års upplaga av Vasaloppets vintervecka levererat en riktigt stark upplevelse till deltagarna. Arrangemanget står i en klass för sig som en upplevelse bland deltagarevenemangen i Sverige. Att få betyget 4,8 av maximalt 5 för "helhetsupplevelsen" måste anses som ett riktigt bra resultat!

/Vasaloppet

En fantastisk mästerskapsvecka

ORIENTERING: Efter tävlingarna i Mora och Falun tackade Orienteringsförbundets förbundschef alla funktionärer för en fantastisk mästerskapsvecka i Dalarna.

Utdrag från ett mejl:

"Jag har fått ta emot många positiva lovord om EOC 2012 från IOF, media, deltagare och publik på plats och kanske roligast från en hel del personer som följde mästerskapet via TV.

Synligheten för orientering som båda elit- och breddidrott har påverkats mycket positivt av ert arrangemang. Jag hoppas att ni kan ta åt er och njuta av succén!

Jag vet att det finns många ideella krafter som har jobbat. En del mycket, länge och intensivt och en del kanske bara under själva dagarna. Jag hoppas att ni kan förmedla Svenska Orienteringsförbundets tack till alla dessa!

Med vänliga hälsningar, Tom Hollowell, Förbundschef Svenska Orienteringsförbundet"

Fotbollsklubbens årsmöte

FOTBOLL: Måndag den 14 maj hade fotbollsklubben sitt årsmöte. Den här gången hölls det på hotell Kung Gösta av förklarliga ombyggnads skäl.

Bosse Thunberg höll i årsmötet på sedvanligt korrekt och lättsamt vis där det bl a bjöds på historiska tillbakablickar och trevliga små anekdoter.

Viktigast var dock formeringen av den nya styrelsen där Björn Bettner omvaldes som ordförande, Hanna Björlin och Sven Olsson valdes in som nya ledamöter, Åsa Yngvesson och Jennie Jones Nylen omvaldes på två år. Sedan tidigare har Anders Norén och Magnus Backlund ett år kvar på sitt förordnande.

Mats Goop avtackades av ordförande för sina värdefulla år i fotbollsklubbens styrelse och Bosse Thunberg uppvaktades för sina 30 år som ledare i IFK Mora.

Fotbollsklubben sätter punkt för året som varit, tackar alla medlemmar för 2011 och ser med tillförsikt fram emot 2012.

/Mathias Jones, IFK Mora FK



Björn Bettner avtackar Mats Goop



Björn Bettner uppvaktar Bosse Thunberg

IFK Moras Stipendiater 2011

IDROTTSALLIANSEN: Vid Idrottsalliansens årsmöte den 23 maj premierades några duktiga idrottare och ledare för bra prestationer under 2011. Årets IFK:are blev Jonas Buud och Årets Idrottsprestation gjorde Helene Söderlund. Även Lädeorden gav ut några förtjänstdiplom.

FM Mattsson priset Årets IFK:are - Jonas Buud

Femte raka segern i Swiss Alpine Marathon och EM – brons 100 km löpning.

Årets idrottsprestation - Helene Söderlund
Ett gul och två silver i skidororientering – VM samt ett guld och ett silver vid EM samt SM – seger.

Årets juniorprestation 1 - Lisa Englund

Lisa Englund som 2011 tog storslam i Junior – VM i telemark i norska Hafjell med tre guld. Lisa tog även en fjärdeplats i seniortävlingen, och får med beröm godkänt under säsongen med flera framstående placeringar i världscupen. Lisa satsar helhjärtat på skidåkningen och är en fantastisk representant och en stjärna i en gren som får begränsat stöd och uppmärksamhet.

Årets juniorprestation 2 - Daniel Svensson

Två guld och två brons vid JVM i skidorientering. JSM – silver dubbeljakt i längdskidor och JSM – guld ultralång orientering.

Årets ungdomsprestation - Sara Wadman

Två USM – guld och ett USM – silver i längdskidor. USM – silver i orientering.

Årets ledare - Mats Forslund

Mats Forslund är för sitt idoga och framgångsrika engagemang inom Skicross och som har gjort IFK Mora Alpina klubb till en av de mest drivande klubbarna i Sverige. Mats har tveklöst bidragit till ett ökat intresse för sporten och bäddat för Moraåkarens deltagande i Landslag, OS, Svenska mästerskap, X-games, JVM och Ungdoms-OS. Hans ansvarstagande och fantastiska ideella insatser har möjliggjort etablering av en skicross-arena i Gopshusbacken som används såväl av Landslaget som träningsanläggning som för nationella och internationella tävlingar.

Årets ungdomsledare, Swedbanks stipendium - Ewelina Grannas och Angelica Olsson
Ewelina och Angelica, som båda är födda -96 tog sig an 6-åringarna i truppergymnastiken med stor optimism och har lekt med barn och lirkat med dom som inte haft drivet själva.

Lädeorden

Anders Öberg tilldelas Lädeordens förtjänstdiplom för sitt mångåriga förtjänstfulla ideella arbete som speaker, tidtagare, fotograf och skribent i klubbtidningen.

Sven von Holst tilldelas Lädeordens förtjänstdiplom efter att i 25 år ideellt varit ordförande i Vasaloppets Marknads AB och genom sitt engagemang och skicklighet varit aktiv i att utveckla Vasaloppets mark-

nads- och sponsorrörde till ledande nivåer inom idrotten.

Ulf Hållmarker tilldelas Lådeordens frjånstdiplom för att i nära 25 r ha varit ideell ordförande fr Vasalopporganisationen och med stort engagemang och skicklighet lotsat Vasaloppet till förnyelse och utveckling som garfrningarna fr bra frukten av.



Lisa Englund, Mats Forslund, Angelica Olsson, Anders berg, Sara Wadman, Jonas Buud och Ewelina Grannas. Foto: Karina Östlund

Funktionrsansvarig i Vasaloppet

VASALOPPET: När Vasalopporganisation gr igång efter sommaren, den 30 juli finns tjänsten på plats. Inledningsvis kommer denna tjänst att jobba med att på olika sätt skapa en större delaktighet mellan vasalopporganisationen och funktionärerna. Tanken är att bygga ett mailregister så att vi via detta kan kommunicera med så många som möjligt.

Huvudsyftet med registret är att ge funktionärerna information i form av nyhetsbrev, mtesnoteringar, sponsorerbjudanden och vid olika tillfällen kunna organisera utbildningar, studieresor och självklart ska vi ordna funktionrsfester oftare än tidigare.

Vasaloppet kommer att kunna erbjuda klubbarna stöd i form av ett digitalt system som kan användas när arbetslistor och scheman inför våra lopp skall byggas. Detta system är tänkt att klubbarna ska kunna använda även i sin egen verksamhet.

Dock är det fortfarande så att klubbarna fortfarande har ansvaret att rekrytera sina funktionärer utifrån sina åtaganden under vara arrangemang.

Den funktionrsansvarige kommer även att hantera allt som ska förberedas inför våra arrangemang såsom telefonlistor, psersedlar, funktionrsguiden m.m.

/Tommy Höglund, Sportchef Vasaloppet

Populärt med Terrngserie

FRIIDROTT: I strålande majvder avgjrdes rets Terrngserie med en sista deltävling.

Kvällen hade 150 startande som vid målgång fick en medalj av årets kransmas Erik Smedhs. Alla bjöds på saft och grillad korv. Efter att alla klasser gått i mål lottade vi ut lite priser.

Terrngserien 2012 hade 180 deltagare i 14 klasser.

/Ing-Mari Skogs, IFK Mora FIK. Foto Lisa Smedhs.



IFK Mora på studieresa

IDROTTSALLIANSEN: IFK Moras anställda har varit på studie- och utvrderingsdagar i Falun och Tällberg. Temat var "Var finns framtidens funktionärer?".

Första dagen besöktes Idrottens hus i Falun där Dalarnas Idrottsförbund och SISU berättade om hur de är organiserade och hur de arbetar. De visade cks sina nya lokaler samt hade en rundvisning på Lugnetområdet. I samband med rundvisningen besöktes även LIVI (Lugnets Idrottsvetenskapliga Institut), där det sker fysiologiska tester och blodanalyser, och IBF Faluns stora innebandyarena.

På eftermiddagen besöktes SFF och VM 2015. Där utbyttes många tips och erfarenheter kring hur man kan lsa funktionrsfrgan. En viktig fråga som sedan hela dagen två ägnades åt. Under den dagen deltog även Vasaloppets Sportchef Tommy Höglund.



Ulrika Hugerth, Malin Höglund, Gun-Britt Cristoferson, Marie Varjonen-Hansson, Ing-Mari Skogs och Karina Östlund.

Vikarie för IFK Kamraten och webben

IDROTTSALLIANSEN: Karina Östlund r föräldraledig igen frm mitten av juni och minst ett r framåt. Karina jobbar med IFK Moras webb och r redaktör och grafisk formgivare fr IFK Kamraten. Tjänsten kommer under den tiden att innehas av en vikarie.

Ombyggnation Vasaloppets Hus

IDROTTSALLIANSEN: Ombyggnationerna pågår för fullt och just nu (vid tidningens manusstopp 7 juni) håller IFK-delen, Mlgngen och filmsalen på att färdigställas. IFK-delen beräknas vara klar vecka 27 och allt ska plockas ihop i kartonger innan kanslipersonalen gr på semester. En mbelgrupp där bland annat Malin Höglund ingår har valt leverantör av de nya möbler som kommer att köpas in. Det kommer cks att finnas bildskärmar för digitala budskap i entrén och IFK-delen och någon form av gemensamma sittgrupper fr kortare möten och fr gästerna. Ambitionen är att NYA Klubbrummet ska vara klart samtidigt som IFK-delen. Det nya Klubbrummet kommer att finnas på entrplanen ut mot Strandgatan. Vasaloppets Hus r stängt under juli månad och då kommer många av de högljudda ombyggnationerna att pågå. Jonas Bauer r ansvarig för ombyggnadsprojektet och Malin Höglund r kontaktperson från IFK Mora.

/Karina Östlund, IFK Mora IA

Det nya Vasaloppsmuset

IDROTTSALLIANSEN: Efter sommaren sätts produktionen igång av det nya Vasaloppsmuset. Väggen mellan IFK-delen och filmsalen kommer att handla om IFK Mora och ska vara klar sista november. IFK-utställningen jobbar Bosse Thunberg, Anders Romson och Rolf Hammar med tillsammans med Fia Bladh.

Evenemangstält har köpts in

IDROTTSALLIANSEN: Tre stycken stora tält á 30 kvadratmeter har köpts in av Idrottsalliansen och kommer att finnas tillgängliga för IFK Moras klubbar att låna. Vasaloppets Arenagrupp hjälper till med att frakta ut det till plats och visa hur man sätter upp. En bokningspärm för detta finns i receptionen.

IFK Moras nya miljöpolicy

IDROTTSALLIANSEN: Vid Idrottsalliansens årsmöte klubbades en miljöpolicy med tillhörande miljömål och handlingsplan. Den är gemensam för alla IFK Moras föreningar och kommer att kompletteras med klubb-specifika mål. Miljöplanen fokuserar på transporter till tävlingar och träningar, energiförbrukningen i våra lokaler samt pappersförbrukningen.

IFK Moras Miljöpolicy

IFK Mora vill aktivt bidra i arbetet med att kommande generationer ska få en bra livsmiljö. Vi ska därför sätta miljön i fokus på alla plan i föreningens aktiviteter och jobba med att ständigt bli bättre i miljöarbetet.

Arbetsätt

- Sätta upp tidsbegränsade och mätbara miljömål med tillhörande handlingsplan
- Utbilda och informera ledare, tränare och övriga aktiva i miljöpolicy och miljöarbete
- Synliggöra och marknadsföra miljöarbetet
- Minimera avfall och energianvändning
- Väga in miljöhänsyn vid val av produkter, leverantörer och sponsorer
- Stimulera kollektivt färdssätt, samåkning, gång och cykling till träningar och tävlingar
- Följa de lagar och regler som gäller för verksamheten
- Sträva efter ständiga miljöförbättringar.

/Karina Östlund, Miljösamordnare IFK

Olle fortsätter som ordförande

IDROTTSALLIANSEN: IFK Mora IA:s styrelse valdes på årsmötet den 23 maj. Olle Andersson fortsätter ett år till som ordförande. Det gör även de flesta av de andra ledamöterna. Det är bara Kjell Kratz som har slutat och ersätts av Sören Calleberg. Suppleanten Armi Niemi ersätts av Olav Cristoferson. Även Friidrottsklubben, Orienteringsklubben och Fotbollklubben har haft sina årsmöten under våren och deras ordförande fortsätter också ett år till. Det är Lisa Smedhs, Lars "Ampe" Ambrosiusson och Björn Bettner



Anders Romson, Jennie Almén, Malin Brandt Gummås, Bosse Thunberg, Olle Andersson, Per Stärner, Gunnel Söderberg, Olav Cristoferson och Sören Calleberg. Foto: Karina Östlund



Kjell Kratz avtackades med en specialdesignad jacka för sitt arbete i Idrottsalliansens styrelse. Foto: Karina Östlund

IFK Mora Idrottsallians styrelse

Styrelsen valdes vid årsmötet 23 maj 2012. Olle Andersson, ordförande
Pär Stärner, vice ordförande
Bo Thunberg, sekreterare
Jennie Almén, kassör
Malin Brandt Gummås, fastighetsansvarig
Anders Romson
Sören Calleberg
Gunnel Söderberg, suppleant, ansv. utg. IFK-Kamraten
Bernt Persson, suppleant
Olav Cristoferson, suppleant

IFK Mora Fotbollsklubb styrelse

Styrelsen valdes vid årsmötet 14 maj 2012. Björn Bettner, ordförande
Sven Olsson, kassör
Jennie Jones Nylén, sekreterare
Åsa Yngvesson, ledamot
Anders Norén, ledamot
Hanna Björlin, ledamot
Magnus Backlund, ledamot

IFK Moras Friidrottsklubb styrelse

Styrelsen valdes vid årsmötet 10 maj 2012. Lisa Smedhs, ordförande
Mats Gustafsson, vice ordförande
Erika Åkerblom, kassör
Vakant, sekreterare
Håkan Frost, ledamot
Micke Blom, ledamot
Henrik Bysell, suppleant
Peter Lindh, suppleant
Vakant, suppleant

IFK Mora Orienteringsklubb styrelse

Styrelsen valdes vid årsmötet 26 april 2012. Lars Ambrosiusson, ordförande
Marie Rapp, kassör
Lena Höjlind, sekreterare
Karl-Erik Andersson, ledamot
Håkan Duhlbo, ledamot
Daniel Karlsson, ledamot
Karin Ersson, ledamot
Lasse Back, suppleant
Håkan Hallberg, suppleant

Alpina klubbens stipendiater

ALPINT: Årets ungdomar i Alpina klubben 2012 är Kevin Selling och Alexandra Bauer.

Motivering Kevin: Yngsta ungdomarna tävlar mest på distriktsnivå. De som kvalar in till LVC-final får möta grannlänens ungdomar i en final. Där visade denna kille verkligen upp sig när han tog en meriterande



seger i slalom.

Fanny Axelsson och Alexandra Bauer – två framgångsrika Moraåkare på USM 2012

Motivering Alexandra: Efter att ha kammat hem 3 SM Guld och 4 Lagguld under USM veckan är denna tjej given som årets ungdom.

Stipendium ur Mikael Mattsson-Djos Minnesfond 2012 gick till Gustav Haga

Motivering: Han visar stor träningsvilja och är en kämpe inom alpin skidåkning. Det är små marginaler och inom kort kommer hundradelarna att ligga på rätt sida.



Kevin Selling som segrare i Lilla Världcupfinalen 2012



Gustav Haga som får årets Stipendium ur Mikael Mattsson-Djos Minnesfond

Youth Olympic Camp Stockholm

ALPINA: Axel Frost blev genom sin Ungdoms-OS uttagning inbjuden till Youth Olympic Camp på Stockholms stadion 8-10 juni som var en kombinerad satsning på gemensam träning samt ett 100-års firande av Sveriges sommar OS 1912.

Projektet Värdefullt

IDROTTSALLIANSEN: Nu lanserar SISU Idrottsutbildarna ett nytt stödmaterial för att säkerställa att alla ska känna sig trygga i sin idrott. Det handlar om att ingen ska behöva utsättas för kränkningar eller övergrepp inom idrotten och det handlar om vad vi gör om en tränare toppar laget eller om inte alla får vara med. Föreningen kan antingen arbeta själv med materialet eller tillsammans med en konsulent från SISU Idrottsutbildarna.

Nya åldersklasser för alpinisterna

ALPINT: För de alpina ungdomarna så kommer nästa år innebära att det blir en ny åldersindelning samt nya benämningar på de olika klasserna.

I praktiken kommer man att "frysa" åldersgrupperna till nästa år. Så te x födda 2001-2002 som tävlat ihop i år kommer att tävla ihop även nästa år. Detta innebär att junioråldern skjuts upp ett år och kommer förhoppningsvis att bidra till att fler ungdomar kommer att kunna vara aktiva längre upp i åldrarna. Bokstavs beteckningarna på grupperna försvinner och ersätts med U10, U12, U14 osv enligt internationell standard.

Detta är enligt nya regler från Svenska Skidförbundet som följer en förändring som görs internationellt. Nedan finns beskrivet hur de nya klasserna ser ut.

Säsong 2011-2012 (Innevarande säsong)

KategoriFödelseår

Äldre junior	1992-1994
Yngre Junior	1995-1996
14-15 år	1997-1998
12-13 år	1999-2000
10-11 år	2001-2002
8-9 år	2003-2004

Säsong 2012-2013

KategoriFödelseår

U21 Äldre Junior	1992-1994
U18 Yngre Junior	1995-1996
U16 Ungdom	1997-1998
U14 Ungdom	1999-2000
U12 Ungdom	2001-2002
U10 Ungdom	2003-2004

Säsong 2013-2014

KategoriFödelseår

U21 Äldre Junior	1993-1995
U18 Yngre Junior	1996-1997
U16 Ungdom	1998-1999
U14 Ungdom	2000-2001
U12 Ungdom	2002-2003
U10 Ungdom	2004-2005

Norra Garberg

IDROTTSALLIANSEN: Inför Idrottsalliansens årsmöte hade en utredningsrapport och förslag till beslut skickats ut till alla klubbarna. I enlighet med IA-styrelsens förslag beslutade årsmötet att uppdraga till IA-styrelsen att förhandla med IFK Mora Skidklubb om övertagande av Norra Garberg samt att eventuella beslut om överlåtelse ska behandlas på ett extra årsmöte.

Vasaloppets Samlarklubb

VASALOPPET: I Vasalöparen 1994 fanns rubriken "Nu har Vasaloppet en egen samlarklubb" det var 18 år sedan och det är kanske dags för en påminnelse om att vi finns.

Rolf Hammar var den som tyckte att Vasaloppet borde ha en samlarklubb och så blev det. Med i första styrelsen fanns Ragnar Lannerbro, Ove Morenius, Henry Näs-lund, Anders Romson och undertecknad Lars-Åke Hansson. Klubbens målsättning är att i en kamratlig anda utveckla intresset för Vasaloppets olika samlarobjekt och förmedla kontakter mellan medlemmar för att ge möjlighet till byte av olika Vasaloppsprylar. På den vägen är det, vi dokumenterar, arkiverar, säljer och byter.

Vi är något över 100 medlemmar och medlemsavgiften är 200 kronor, vill även Du vara med skicka ett vykort med ditt namn och adress till Vasaloppets samlarklubb, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora eller på e-post lars-ake@msbygg.se.

/Lars-Åke Hansson, Vasaloppets Samlarklubb

Ordföranden har fyllt 70 år

IDROTTSALLIANSEN: Idrottsalliansens ordförande Olle Andersson har fyllt jämnt här under våren och uppvaktades av klubbkamrater och anställda inom IFK Mora och Vasaloppet.



Förre IFK-ordförande Arne Karlsson uppvaktar nuvarande ordförande Olle Andersson på hans 70-års dag. Foto Hans Eriksson



Veteranklubbens ordförande Eric Erlandsson och Lädeordens president Erik Eriksson uppvaktar Olle. Foto: Hans Eriksson

Alpina Klubben satsar hårt på de yngsta till nästa säsong

Alpina Klubben hade en fantastisk säsong i vintras på ungdomssidan. Skidskolan och träningar i Gopshusbacken lockade många barn i åldrarna upp till elva år. Och på Lilla Dalacupen har IFK Mora haft många deltagare.

Text: Anders Selling och Olav Cristoferson,
IFK Mora AK

Lilla Dalacupen körs för barn och ungdomar i norra Dalarna och de sex deltävlingarna i år lockade till sig 148 deltagare. IFK Mora representades av 24 killar och tjejer som totalt lade beslag på åtta första platser och totalt 24 pallplatser. Två Mora åkare, Daniel Heed och Oliver Björkman, ställde upp i samtliga deltävlingar och två andra Mora åkare, Filip Björkman och Moa Lorentzon, blev totalsegrare i sina klasser.

Nästa säsong kommer att köra igång med barmarksträning i början av september och det kommer att bli en träning i veckan. Vi kommer att hålla till vid Bjäkenbackens skola eller Hemus och träningen kommer att ske både inom- och utomhus.

Så fort vi får snö i Gopshus kommer vi att börja träna två kvällar i veckan i Gopshusbacken. Det kommer att ske tisdagar och torsdagar, för de som vill. För de minsta enbart torsdagar. Om snön dröjer kommer vi eventuellt att låna plats i Grönklitt eller träna tillsammans med Orsa Alpina. Vi kommer även bjuda in Orsa Alpina till några kvällsträningar i Gopshus under säsongen.

Vi planerar ett klubbträning/familjeläger på snö i Björnrike i slutet av november eller i början av december. Planen är att vi anländer torsdag och tränar fredag till söndag. Lägre kommer att innehålla både banträning och friåkning och passa alla åldrar. Den aktive kommer att få ett träningsbidrag från klubben på en del av kostnaden.

Vi kommer även i år att ha en familjedag i Sälen med träning/friåkning i mitten av december.

Förhoppningsvis har vi sedan snö i Gopshus under jullovet. Då planerar vi att genomföra ett tvådagars träningsläger på hemmap-



Vallningen klarar Alpinas aktiva av själva (Lukas Axelsson). Foto: Sara Axelsson.

lan med roliga aktiviteter, gemensam korv och hamburgergrillning vid slogboden.

I januari kommer sedan tävlingarna att börja rulla på och vi kör även ett dagläger dagen innan vår hemmatävling i Lilla Dalacupen om vi får söndag som tävlingsdag.

Sedan tränar vi på och försöker få så många som möjligt med på Lilla Dalacupens och Lilla Världscupens deltävlingar från IFK Mora under vårvintern.

När vi kommer fram på vårkanten så har

vi vår egen tävling "Rockparallellen" under påsk och helgen efter kommer Orsa cup som kanske då blir en naturlig avslutning på säsongen för de yngre alpinisterna. Förhoppningsvis efter allt detta så ser vi fram mot en rolig avslutning på vårkanten.

Styrelsen har startat rekrytering av ledare inför nästa år. Om ni är intresserade av att hjälpa till eller om ni har förslag på kandidater som är intresserade. Kontakta då gärna Stefan Olsson, 070-514 4481



Några av de yngsta på läger i Sälen. Foto: Sara Axelsson.

Årlig fixardag i Gopshusbacken

Den 3 juni hade Alpina klubben sin årliga "fixardag" i Gopshus. Denna gång mötte ett drygt tjugotal ungdomar och vuxna upp för att måla, städa, laga käpp, snickra och fixa. Som vanligt så var även stora fikakorgen packad.

Så efter fullgjort arbete så hade vi en mycket trivsamt avslutning där det dryftades på föregående säsong såväl som kommande säsong med mycket nya idéer.

Text: Olav Cristoferson. Foto Sara Axelsson



Axel Frost och Fredrik Bauer.



Gustav Haga, Karin Heed och Lennart Sticks.



Karin Heed, Daniel Heed och Emil Lund-Laine.

Vad händer inom ungdomsfotbollen i IFK Mora?



MT-cupen 2011. Foto: Per-Erik Hansso

Det är med ett stort leende på läpparna som jag inleder denna text! För några dagar sedan var jag nämligen ut till Färnäs och följde premiären på årets upplaga av MT-cupen. En isande vind med inslag av lite regn och cirka 7 grader "varmt" i luften bidrog inte till att skapa de bästa förutsättningarna för en dag fylld med matcher. Trots detta fylldes jag snabbt av en inre värme och glädje när spelet väl drog igång. Spelarna visade nämligen prov på några viktiga ingredienser som bör finnas med inom barn- och ungdomsfotboll. Jag såg t.ex. vilken enorm energi det finns hos våra barn. Man struntade helt enkelt i de yttre förutsättningarna och gav järnet i varje match. Jag fick även se glädje och kamratskap. Lagen sjöng och peppade varandra även när man låg under eller förlorade. Det viktigaste var inte att vinna, det viktigaste var att få vara med i ett lag och spela fotboll!

Text: Torbjörn Schedvin, sportchef för ungdomssektionen samt tränare för damlaget IFK Mora FK

Efter ovanstående reflektion över årets premiär av MT-cupen vill jag fortsätta berätta lite kort om vad IFK Mora Fotbollsklubb har för idéer och riktlinjer i sin verksamhet. I dagsläget är konkurrensen med andra idrotter ganska hård. En färsk undersökning gjord av Svenska Fotbollförbundet visar att

det i dag blivit mycket vanligare att spelare byter lag eller t.o.m. idrott än vad det varit tidigare. Jag tror, efter att ha tagit del av denna undersökning, att vår förening är inne på rätt spår vad gäller skapandet av en attraktiv verksamhet. Vi vill framförallt erbjuda våra spelare och ledare en miljö som stimulerar till personlig utveckling inom fotbollen. Detta, tror vi, bidrar till att fler blir kvar eller vill vara en del av vår förening i framtiden

Inför säsongen 2012 bestämde föreningen att strukturera upp sin verksamhet och bli tydligare. Detta innebär bl.a. att tydliggöra föreningens mål med verksamheten. Vi är nämligen övertygade om att det bidrar till en bättre arbets- och träningsmiljö för såväl ledare som spelare. Våra tränare och ledare gör i dag ett enormt bra arbete tillsammans med våra barn! Det krävs dock en organisation kring varje lag för att det ska fungera på bästa sätt för alla. Vi vill att tränaren bara ska behöva koncentrera sig på sitt uppdrag. Därför försöker vi stimulera till att andra, t.ex. föräldrar engagerar sig i de andra uppgifterna som behöver utföras i organisationen kring ett lag.

Utbildning av våra tränare är något som vi anser vara viktigt. Föreningen uppmanar både nya och "gamla" tränare till att delta i kurser som ingår i Svenska Fotbollförbundets utbildningsplan, samt de interna utbildningstillfällen föreningen anordnar. Till vår hjälp att följa upp och organisera detta har vi Malin Schedvin (utbildningsansvarig) och Lasse Ericson (sportchef). Utbildade tränare bidrar till en mer utvecklande och bättre träningsmiljö för våra barn. Vi vill att barnen och ungdomarna får en bra fotbollsutbildning i vår förening.

Fotbollsmorsorna som blev tränare

Fotboll är fantastiskt! Det vet alla vi som har packat väskan och cyklat iväg till fotbollsträningarna i ur och skur. Vi visste att där fanns alla våra vänner, där fick vi gemenskap och där fick vi lyckas, misslyckas och lyckas igen. Glädjen när man gjort en bra match och besvikelsen när man förlorat vägdes upp av alla fantastiska vänner man hade runt omkring sig.

Text: Jennie Jones Nylén, Åsa Yngvesson, Marina Martinsson och Malin Schedvin, IFK Mora FK. Foto: Stina Backlund.

Marina Martinsson, Malin Schedvin, Åsa Yngvesson och Jennie Jones Nylén. Alla vi har spelat fotboll tillsammans under stora delar av vår ungdom och det har alltid legat oss varmt om hjärtat. När vi fick egna barn och de kom upp i en ålder då det var dags att prova på lite olika aktiviteter kändes fot-



Jennie Jones Nylén med döttrarna Mira och Lova Nylén, Malin Schedvin med barnen Wille och Tilde Schedvin samt Åsa Yngvesson med barnen Hilda och Gustav Sahlander.

boll som ett naturligt val. Vi upptäckte då att i IFK Mora Fotboll fanns inga lag för flickor i de yngre åldrarna. Vi kände att det var dags att göra något åt saken.

Från början var det Åsa Yngvesson och Jennie Jones Nylén som började diskutera möjligheten att starta upp lag och vi beslutade att göra slag i saken. Första året var det cirka 13 tjejer som tränade en gång i veckan på Vasaliden. Andra året började Malin

Schedvin som tränare, vi fick även hjälp av tre tjejer från gymnasiet vilket behövdes eftersom det plötligt fanns 35 tjejer som ville spela fotboll. I år har ytterligare en tjej från det gamla IFK Mora laget tillkommit som tränare, Marina Martinsson från Venjan som skjutsar sin dotter Maja till Mora på fotbollsträning två gånger i veckan.

Nu har vi fått fram två starka lag med totalt 40 tjejer i åldrarna 6-9 år. Att det fanns ett intresse för tjejfotboll visste vi om men inte att intresset skulle vara så stort. Det känns väldigt inspirerande och roligt att ha startat igång en bra verksamhet dessutom känns det härligt att kunna ge tillbaka någonting till klubben och sporten som vi själva har fått så otroligt mycket av. Många av de vänner som vi fortfarande umgås med är från den gamla fotbollstiden och det är just den här gemenskapen som vi även vill att våra egna barn ska få möjlighet att uppleva. Dessutom tänker vi tillbaka på att det var väldigt bra att som ung tjej ha något intresse att ägna fritiden till och det är även det som vi vill erbjuda till våra barn.

Systrar som kastar långt

Text Lydia Sundin, IFK Mora FIK

Mitt namn är Lydia Sundin, jag tävlar för IFK Mora i diskus och kula. Mitt mål är att bli en så bra idrottare jag bara kan.

Jag började med att bara kasta diskus. I början var det nästan inga pass alls och diskusarna fladdrade ut en bit på gräsplanen. Men med åren har jag blivit mer intresserad och diskusen har gått längre och längre tack vare min träning då jag förbättrats i teknik, styrka och snabbhet.

Mitt mål med mitt idrottande är att bli en så bra idrottare jag bara kan och kämpa mig närmare toppen, både på tävlingar och i statistik. Men jag brukar inte tänka så mycket på att tävla mot andra, utan jag tävlar mot mig själv, jag är hela tiden ute efter att göra nya och bättre resultat än de gamla. Men för att göra detta måste jag träna hårt.

Jag och min syster tränar tillsammans oftast och ibland tränar vi själva. Vi ger varandra tips och hjälper varandra om det är

jobbigt eller inte går bra. Det är skönt att ha sin syster med sig. Men eftersom vi i år tävlar mot varandra är konkurrensen högre. När vi båda tävlar som seniorer eller om vi



tävlar samtidigt i olika klasser vill vi båda två vara bäst. Men vi håller sams ändå, enda tillfället jag känner att hon på riktigt är en konkurrent är när jag står i ringen på en tävling, mellan kasten stöttar vi varandra.

För övrigt tränar jag så mycket jag kan och hinner, men eftersom jag läser på gymnasiet så är det väldigt mycket tid som går åt till skolan, så jag tränar på morgonen på helgerna och på kvällen efter skolan. Då försöker jag anpassa mina träningspass efter min dagsform. Jag tror att det är viktigt att alltid göra sitt dagsmax. Om det så är långt under mina personliga rekord i respektive träningsgren så spelar det ingen roll, det är vad min kropp klarar av idag. Detta gör jag för att undvika lika träningspass på rad och för att undvika skador.

Att träna och tävla är även två av mina största intressen. Att få göra något av det man gillar mest är verkligen bra för en själv,

och jag känner att det är min grej att träna och jag vill verkligen utvecklas mer som kastare, framförallt i diskus. Och eftersom att jag är 18 år i år så har det blivit ännu svårare förhållanden för mig, jag tävlar som F19 och tävlar princip alltid som senior. Men det är roligt, de höga klasserna på sätt och vis tvingar fram bra resultat.

Text Alma Sundin, IFK Mora FIK

Mitt namn är Alma Sundin, jag är 16 år och tävlar för IFK Mora. Friidrott har nästan alltid varit en av mina stora passioner här i livet, redan som liten började jag med friidrott, fast då var det bara på skoj. Jag visste inte så mycket om det, utan jag bara körde på och gjorde det jag skulle. På mellanstadiet var jag med och ställde upp i skoltävlingar,

där jag faktiskt vann kulstötningen, vilket kändes extremt kul. Jag kände och tänkte att kanske var detta min gren? Explosiviteten var ju på min sida, men tekniken var väldigt långt borta. Jag började åka ner och träna med min pappa och min syster, i början kunde det vara 1 gång i månaden och ibland inget alls. Det var väldigt varierande, och det dröjde ett tag innan jag kom på att detta faktiskt var något som jag ville satsa på. Till en början tävlade jag bara i Moraspelen, men efter ett tag så drog jag igång rätt helhjärtat med tävlingar, sedan dess har det bara gått utför. Förra året deltog jag i tävlingar som Världsongdomsspelen och DN galan youth shot på kungsträdgården (som jag faktiskt blev antagen till).

Jag tränar så mycket som jag vill och or-

kar, ibland är det bara några gånger i veckan och ibland kan det vara två pass om dagen, så träningen känns väldigt varierande, vilket jag tycker är mycket bra! Men för det mesta så har jag någon sorts träning varje dag.

Kulstötning har alltid varit min favoritgren, men på den senaste tiden ligger diskus och kula 50/50 i mina ögon. Enligt mig är diskus en sådan frän sport, med så extremt mycket känsla och timing.

Mitt mål med min träning är att bli så bra jag någonsin kan bli. Hur högt jag kan nå, det vet jag inte. Jag vill kunna säga efter min karriär att jag inte hade kunnat göra något bättre än vad jag gjorde, då skulle jag vara nöjd.

En onsdag kväll på Prästholmens IP



Julia, Frida och Sofia tränar i gruppen 7-8 år. De har tränat friidrott ett till tre år. Favoritgrenarna är "springning" och höjdhopp. Deras mål är att springa fortast och hoppa högst.



Nelly 4 år har tränat i fem veckor och vill lära sig kasta spjut.



Albin 6 år tycker det är roligt att hoppa i sand. Han har tränat i två år och han vill bli bäst.

Emil Blom 10 år tycker att friidrott är kul för det finns så många grenar. Emil har tränat i fyra år. Favoritgrenar är kula och längdhopp.



Foto Anders Skogs

Bamsegympa – en bra start i livet

Barngymnastiken är grunden för Gymnastikförbundets verksamhet. Vi är ledande på barngymnastik och ska så förbli. Ur barngymnastiken växer förbundets breddverksamhet. Här utvecklas också morgondagens tävlingsgymnaster

Text Malin Höglund och Viktoria Stårner,
IFK Moras GK

Vikten av motorisk träning

Forskningen visar tydligt att:

- Barn behöver röra sig för att utvecklas på ett positivt sätt
- Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet och ökad inlärningsförmåga
- Allsidig och lekfull motorisk träning påverkar hjärnans och nervsystemets utveckling positivt
- Många skolbarn har bristande rörelseförmåga

Idrottsrörelsens verksamhetsidé – Idrotten vill

”Föräldrar har en central roll i ett beslut om barns deltagande i organiserad idrott. I yngre åldrar är föräldrarna ofta initiativtagare för att senare mer medverka till att tillgodose barnets egen vilja och önskan. Man kan utgå från att föräldrar har en önskan om att barns idrottande ska präglas av de synsätt och värderingar som föräldrarna har på bra idrott. Idrottsrörelsen har formulerat en verksamhetsidé och riktlinjer för barnidrott i dokumentet Idrotten vill. I flera SF har motsvarande policydokument tagits fram för den egna idrotten”

”Idrotten vill” är idrottsrörelsens program för hur idrott i föreningar och förbund ska bedrivas. Programmet antogs vid Riksidrottsmötet 1995 och har varit vägledande för idrottsrörelsen in i 2000-talet. Programmet är fortfarande Riksidrottsförbundets officiella styrdokument. I förordet till ”Idrotten vill” sägs att programmet lägger fast idrottsrörelsens verksamhetsidé, dvs idrottsrörelsens gemensamma värdegrund.

”Idrotten vill” är:

Den idémässiga bas som vi alla föreningar och förbund inom Riksidrottsförbundet ska utgå ifrån när vi formulerar våra mål och stakar ut vår färdriktning.

Idrotten ska vara lekfull, allsidig och bygga på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt. Barnidrotten ska utformas så att flickor och pojkar kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den. Barns idrott ska bedrivas i enklare former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt. Idrottsföreningar ska erbjuda flickor och pojkar en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själv och andra.

Mer om barns idrottande går att läsa i dokumenter ”Den goda barnidrotten – Föräldrar och barns idrott” som Riksidrottsförbundet har tagit fram.

Barngymnastik

Inom Gymnastikförbundet finns det flera verksamheter inom begreppet Barngymnastik:

Bamsefamiljegympa: Här går man på gympa tillsammans med sina barn och deltar aktivt i verksamheten, vuxen och barn tillsammans. Barnen är 1-6 år. De äldre är ofta medföljande syskon.

Bamsegympa: Bamsegympa vänder sig till barn i åldern 4-6 år. Det är första kontakten med gymnastiken och här tränar vi de viktiga grundmotoriska färdigheterna tillsammans med Bamse och hans vänner. Bamsegympa är också en möjlighet för föräldrar att bli ledare, inga förkunskaper krävs. Vi som klubb ser till att de som vill bli Bamsegympa-ledare får gå en utbildning under en dag.

Det finns också Barngymnastik och GympaKidz. Inom Barngymnastik bygger vi redskapsbanor, leker lekar och har olika stationer för träning. GympaKidz är gymnastikförbundets varumärke för verksamhet 7-12 år som inte är tävlingsgymnastik. Här hittar vi en stor bredd med allt från barnyoga, showdans, uppvisningsgymnastik till

Parkour. De två sistnämnda verksamheterna vill vi inom IFK Mora starta upp så fort vi har intresserade ledare.

Bamsegympa - föreningens hjälp till ledarrekrytering

Gymnastikförbundet har slutit ett avtal som ger exklusiv rätt att få använda Bamse och hans vänner i förbundets barngymnastik för de yngsta inom ramen för begreppet Bamsegympa. Bamsegympan lanserades våren 2008 med ett färdigt föreningsmaterial anpassat för verksamhet för de allra yngsta (3-6 år). Materialet fungerar också bra för att bedriva familjegymnastik.

Bamsegympa är tänkt att vara barnets första kontakt med gymnastiken. Syftet är att få fler medlemmar till gymnastiken och framförallt att rekrytera nya ledare, i första hand bland barnens föräldrar - gärna som ledarteam med 2 - 4 ledare.

Bamsegympa – för de allra minsta

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

Vi har i Mora två grupper inom Bamsefamiljegympa och tre grupper med Bamsegympa. Vi är en av 247 klubbar i Sverige som har Bamsegympa (enligt datering 120416).

Är du intresserad av att bli ledare, ingå i ett ledarteam tillsammans med dina vänner, och bedriva Bamsegympa eller någon annan form av barngymnastik är du välkommen att höra av dig till kansliet.

Vi har ledare för Bamsefamiljegymnastik och Bamsegympa (fem grupper). Vi startar upp till hösten vecka 38. Välkommen med din anmälan efter sommaruppehållet. gymnastik@ifkmora.se



Truppgymnastik – en tävlingsgren

Truppgymnastik är en tävlingsgren inom gymnastiken i Mora. Det är en lagsport med allt från sex till tjugo gymnaster i ett lag, och vänder sig till barn och ungdomar från sex år och uppåt.

Text Agnetha Blomqvist Grannas, IFK Moras GK

Truppgymnastik består av tre grenar, trampett, tumbling och fristående och tre klasser, manlig, kvinnlig och mixed. I ett mixedlag måste det vara lika många damer som herrar i laget. I Mora har vi för närvarande fem lag, varav två av dessa brukar åka på 1-2 tävlingar per termin.

Fristående: Truppen genomför ett program till musik på en golvyta av 14x20 meter. Ett friståendeprogram kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

Tumbling

Här genomförs tre voltserier av olika svårighetsgrad, både framåt och bakåt, på ett



sviktande golv. Golvet är ca 14 meter långt och 2 meter brett.

Trampett

I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna ska visa upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel dubbla volter med 2,5 skruv.



De yngsta som gymnastiserar 1 gång i veckan, 1,5 timme åt gången, tränar mycket grunder såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående. Allt eftersom de utvecklas läggs det på högre svårighetsgrader och träningstillfällena blir fler. Det äldsta laget tränar 3 gånger i veckan, 2-3 timmar åt gången. All träning bedrivs i Noretskolans idrottshall, där vi har ett förråd med alla redskap som vi behöver.

Det växer fram en bra sammanhållning i grupperna och det blir mycket skratt under träningar och tävlingar



Är du intresserad av att vara med i truppgymnastiken som ledare eller gymnastikkontakta då oss. Vi utbildar dig som ledare.

gymnastik@ifkmora.se

Orienteringsungdomar på påskläger

Tänk er att vara barn, att få åka minibuss, sova våningssäng på vandrarhem, varmduscha utomhus bland snöiga tuvor, äta tacos och konkurrera i äggmålning med IFK Moras ukrainska, litauiska och schweiziska orienterare... Detta och mycket mer fick några av barnen och ungdomarna i orienteringsklubben uppleva under påsklägret i år!

**Text Ungdomskommittén, IFK Mora OK.
Foto Karin Ersson.**

Lägret inleddes med orienteringstävling i Strängnäs på påskafton. Därefter gick färden vidare till Stavsjö vandrarhem, nära Kolmårdens. Lägerliv är förstås spännande och extra roligt att bo tillsammans med elitlöparna. Ett kul inslag var att barnen fick varsin

flagga som skulle placeras i händerna på rätt landsman/ kvinna. Lite hjälp på traven fick de då alla sa hej (eller var det tack?) på sitt språk. Hmm... inte så lätt att skilja litauiska från ryska när man är sju år, men efter skratt och dividerande fram och tillbaka var alla nöjda med sina flaggor!

På kvällen var det prestigefylld äggmålartävling. Mycket lobbying pågick, alla fick lägga varsin röst. Som segrare stod Ampe med ett ägg dekorerat som en karta med höjdkurvor och stigar. Tacktalet inleddes med: Ni är ena riktiga NÖRDAR... Äggsilvret gick till Hanna H: s blommiga och äggbronset till Ungerska Zsolt (tack på ungerska heter för övrigt közsönöm)

Påskdagen bjöd på orientering strax bortom Kolmårdens lejonpark. Lite klurigare banor för de yngsta men alla tog sig runt. Fina priser och kaklotteri på arenan var uppskattat!

Ungdomar med föräldrar/ ledare var matansvariga på kvällen. Tacos på menyn. Föregicks av hyfsad storhandling. 50 tomater

och 8 kg köttfärs t ex. Fint samarbete mynnade ut i god och trevlig middag.

Lägret kröntes på annandagen med besök på Kolmårdens djurpark. En riktigt fin dag med delfinshow och ystra schimpanser i ap-huset, men frågan är om inte den publikfriande järven, liggandes på rygg medan han kliade sig på magen var dagens bästa?

Nöjda, aningen mosiga barn och vuxna vände hemåt efter djurparksbesöket. En riktigt rolig påskhelg var till ända. Nästa ungdomsläger blir i Sälen 30/6-1/7. Då väntar orientering i fjällterräng och bad på Experium!

foto: Karin Ersson.



Lyckade TV-sändningar från EM

Var du kanske en av de som för första gången fick uppleva orientering (på ett begripligt sätt) på TV under EM i Dalarna? IFK Mora drog faktiskt ett stort lass i arbetet att genomföra TV-sändningarna som visades i flera länder.

Text och foto Per Frost, IFK Mora OK

SVT visade under 2011 en provsändning där en världscupsprint i Göteborg sändes på nätet och med ett TV-tänk i bakgrunden hela tiden. Det hela blev lyckat och så småningom kom klartecken från Svenska Orienteringsförbundet att även EM i Dalarna skulle få sändas och planeringsarbetet för det började ta fart.

I vintras deltog Carl Magnusson, banläggare Eva Jurenikova och undertecknad i en workshop i Stockholm där folk från olika orienteringsförbund, produktionsbolag och TV-stationer på plats diskuterade hur orienteringen kan göras så bra som möjligt i rutan. Man tog lärdom av tidigare lyckade och misslyckade sändningar och kom också i kontakt med den tjeckiske TV-producen-

ten Karel som bland annat haft huvudansvaret för sändningarna från hela Ski Classics. Han menade att nyckeln till en lyckad sändning inte är att göra orienteringen mer fartfylld och kanske enklare utan snarare tvärtom: Nu är tekniken är såpass utvecklad att man kan ha kameror i princip var som helst i skogen och dessutom är ju själva poängen med orientering att man vill se hur löparna bemästrar de hinder de möts av, till exempel av svår orientering i kombination med trötthet.

En sak som på senare år blivit självklar i sammanhanget är också att utrusta löparna med GPS-sändare så att de går att följa i realtid även där det inte finns kameror. Den som tittar noga på TVs GPS-kartor märker även att höjderna har en viss 3D-effekt som annars inte finns på orienteringskartor. Det för att tittaren ska få en bättre känsla för vart det lutar i terrängen.

Vi snabbspolar fram till maj månad och själva riggningsarbetet inför mästerskapet. Vi var ett antal som under hela onsdagen före medeldistansen sysslade med att dra högteknologiska fiberkablar rakt ut i skogen i Skattungbyn. Från Arenan uppe i byn ner till en kopplingscentral som upprättades i en liten stuga vid skjutbanan drogs en lång kabel. Därifrån splittades fyra kablar ut i ter-

rängen till olika kameror. Sammanlagt blev det ungefär tre mil sladd som krävdes! Två kameror kopplades även upp till OB-bussen (produktionslastbilen) med trådlösa länkar (samma typ som används till Vasaloppets TV-skotrar och helikoptrar), något som för övrigt fungerar extra bra i Skattungbyn där det är fri sikt från skogen upp till byn.

Under tävlingarna var jag ansvarig för att serva producenten med ställningen i tävlingen, att hålla koll på förvarningar och veta vad som var intressant att visa. Ute i skogen fanns flera personer som hjälpte kameramännen att titta efter löpare och inne i OB-bussen hjälpte Carl och Eva till att hålla koll på GPS-läget, om det hände något intressant att visa och då plocka fram det i produktionen.

Efter genomförd tävling var det bara att rulla ihop precis alla kablar för att de skulle fraktas vidare till Falun.

På fredagens långdistans sände inte TV och eftersom produktionsbussen försvunnit till Falun ansvarade främst Carl Magnusson med hjälp av mig för att ändå producera något som visades på storbildsskärmen och som sändes på EMs hemsida. Med ovärderlig hjälp från de som ställde upp och filmade, skötte GPS och som hjälpte till med "hemmagjorda" överföringslösningar av bild lyckades vi också där snickra ihop något sevärt. Skillnaden då var att vi var ungefär en femtedel så många i produktions-teamet, att inte en enda på plats egentligen jobbade med det och att vi satt i ett kommentatorsbås istället för i en stor buss.

Från flera håll verkar det som om sändningarna blivit lyckade och orienteringen räknar med ett uppsving både i verksamhet och media efter detta, en liten del i EM, precis som alla andra stora insatser som utförts av våra medlemmar. Att producera en bra sändning, blev ju självklart mycket enklare när resten av arrangemanget verkligen höll toppklass!



Ett år med IFK Moras skidungdomar

Häng på och läs om ungdomsverksamheten i IFK Mora skidklubb! Verkar det som om vi gör en massa roliga aktiviteter? Då kan vi redan nu berätta att 20 september så startar vi igång säsongen 2012-2013 med upptakt på Hemus skidstadion.

Text IFK Mora Skidor Ungdom, Lena Andersson, Mats Rylander, Karin Hvittfeldt, Göran Malmsten och Sara Nordahl.

tränarutbildning, det ordnas också olika föreläsningar av bl.a Dalarnas skidförbund och SISU varje säsong som man också blir erbjuden att gå på. Skidklubben står naturligtvis för alla kostnader. Att få vara delaktig i den glädje som skidåkningen ger och se en ungdom "växa"/utvecklas i sporten, både sina egna och andras barn/ungdomar, är mycket givande.

Enbentskidåkning i Hemus.

Vi har under några år haft en negativ trend avseende antalet ungdomar som är med och tränar i grupperna men denna säsong fick

I oktober har Dalarnas Skidförbund de senaste åren arrangerat ett läger för skidungdomar i åldern 11-16 som kallas 'All-läger'. Ledare på detta läger är skidjuniorer från Mora Skidgymnasium och lägret hade i år ca 180 deltagare från hela Dalarna. Från IFK Mora var det ca 20 st som deltog.

I oktober anordnas en "Skidbyttardag" i Östnors bygdegård där man kan lämna in bra begagnad skidutrustning för försäljning. Denna aktivitet är ett bra tillfälle för att kunna köpa bra billig skidutrustning.

En nyhet för säsongen var att vi med hjälp av Sara Nordahl (styrelseledamot i skidklubben och tränare på Mora skidgymnasium) startade upp en aktivitet som kallas för "Välkommen till klubben". I samband med att skidträningarna startade i höstas välkomnades också framförallt föräldrar till "nya skidåkarbarn" till fyra träffar (förlagda varannan torsdag). Under tiden barnen tränade fick föräldrarna information om skidklubben, vad den vill och står för, hur det är att vara idrottsförälder, grundkunskap i vallning – praktiskt och ett träningspass med teknikfokus. Det var 6-17 deltagare per gång och förhoppningsvis kan detta upplägg fortsätta och rikta sig även till föräldrar som haft barn i verksamheten även tidigare. Vi tänker fortsätta eftersom vi tror att denna typ av aktivitet ger större trygghet för föräldrar om vad vi i skidklubben gör. Målsättningen är att alla ska känna sig välkomna och att vi i skidklubben visar hur kul det är med skidor - och inte alls så krångligt!

I månadsskiftet november/december brukar klubben ha ett läger på snö för åldrarna



Foto: Göran Malmsten.

Verksamhetsåret börjar i september/oktober då vi startar upp med barmarksträning. De flesta träningarna genomförs vid skidstadion i Hemus där vi har tillgång till klubbstuga, omklädning, härlig terräng att träna i. Vi delar upp grupperna i åldersintervall där det finns möjlighet för ungdomarna att röra sig nedåt eller uppåt i de närmaste åldersgrupperna om behov finns. Grupperna är uppdelade i ålder och enligt följande 7-8, 9-10, 11-12 och 13-16. Vi har gemensamma träningar 2 dagar per vecka för de äldre grupperna och en dag per vecka för de yngre grupperna. Träningsdagarna är tisdagar och torsdagar. För de äldre (13-16) kör vi även styrka på måndagar i Selja skola. Tiderna för träning brukar vara kl 18.15 – 19.30.

I varje grupp är önskemålet att ha minst 4 ledare för att få en bra verksamhet men som i de flesta idrotter idag är det även i skidklubben svårt att rekrytera ledare. Som ledare i skidklubben får man all den utbildning som behövs. Man får gå på skidförbundets barnledar och ungdoms-

vi

ett rejält uppsving med ca 120 st anmälda ungdomar mot föregående år då vi hade ca 80 st. Detta är fantastiskt roligt och vi ser tydligt att intresset för skidåkning ökar.



Bild från skidläger i Grönklitt. Foto Göran Malmsten.



Glada skidåkare som deltar i Björnjakten i Älvdalen. Foto Göran Malmsten.

11-16. De senaste åren har vi varit i Vemdalskalet, men i år tänkte vi byta ort till Idre. Tyvärr var det för lite snö i Idre varför vi fick lägga lägret i Orsa/Grönklitt och åka på konstsnö. Lägret blev utifrån förutsättningarna mycket lyckat där vi fick "trängas" på en två kilometers slinga tillsammans med många skidintresserade bl a från Rättvik och Uppsala. För gruppen 9-10 brukar vi anordna ett hel- eller dagläger i Norra Garberg, skidklubbens skidparadis på höjderna väster om Eldris.

Inför varje tävlingsäsong planerar vi för några sk klubbgemensamma tävlingar där vi ordnar med extra mycket hjälp för t ex nybörjare. Hjälp kan bestå av skjuts till tävling, hjälp under själva tävlingsdagen och självklart hjälper vi till med vallning om så behövs. Denna säsong var de klubbgemensamma tävlingarna Idre/Särna tävlingarna, Västerdalsstafetten i Vansbro, Grängesbergsloppet (Ungdoms DM).

Egna tävlingar som vi prioriterar är Mora Pinglan, Lilla Vasaloppet, serietävlingar (4 st per säsong) och kretstävlingar (4 st per säsong). Även UngdomsVasan är en prioriterad tävling för oss, denna tävling ingår i Vasaloppsveckan och kan rekommenderas för alla, tävlingen passar även de som inte är aktiva skidåkare. Kretstävlingarna är ett samarbete mellan IK Jarl (Rättvik), Orsa SK, Älvdalens IF och IFK Mora SK. Samarbetet har nu pågått i 3 säsonger och det har varit ca 120 deltagare per tävling. Tanken med Serietävlingarna och Kretstävlingarna är bl a att barnen skall få prova på tävlingar i närområdet samt att träffa ungdomar från andra klubbar.

Denna säsong blev skidpremiären något försenad pga av snöbrist. Premiären som för ungdomarna brukar vara Särna/Idre tävlingarna blev inställda och därför blev premiären för de flesta i Älvdalen (Björnjakten), en tvådagars tävling där man åker fristil första da-

gen och jaktstart i klassiskt stil andra dagen.

Totalt har ca 60 ungdomar från klubben deltagit i tävlingar varav ca 20 st tävlar aktivt och åker till tävlingar i Dalarna och även längre bort. Störst tävlingsframgång hade Nils Augustsson som deltog i Folksam Cup där skidåkare från hela Sverige i åldern 15-16 år deltar. Nils vann den inledande skicrossen i sin åldersgrupp och kom 7:a på jaktstartstävlingen. På USM kom Nils 8:a på distansloppet, 7,5 km klassiskt.

Under säsongen genomförde Svenska Skidförbundet en bloggkamp med spännande tävlingsmoment för att ytterligare stärka och utveckla ett bestående skidintresse hos våra barn och ungdomar. I bloggkampen fanns det flera olika typer av tävlingar att delta i. En av tävlingarna var Utmaningen, där skidklubbar runt om i Sverige kunde delta i tre olika utmaningar: december-januari och februari. Den andra utmaningen som var för januari, gällde det för ungdomsklubbarna runt om i Sverige att hitta på en rolig och annorlunda stafett. Den utmaningen vanns av 11-12 årsgruppen i IFK Mora skidklubb. Juryns motivering: "En

rolig och utmanande skidskyttstafett" tog hem segern i januariutmaningen. Skidklubben vann ett presentkort förutom äran!

Vid Vasaloppsveckan får Ungdomssektionen bl a hjälpa till med att vara föråkare, dryck efter mål och flaggbärare vid invigningen. Det är inför Vasaloppsveckan för de flesta föräldrar och barn svårt att få ihop kalendern inför arbetspassen men när man väl är på plats är det nästan alltid en väldigt positiv upplevelse där funktionärerna får mycket beröm för sina insatser av alla deltagare i Vasaloppsveckan.



Föråkare Tje/Vasan 2012. Foto Göran Malmsten.

Ungdomsavslutning genomfördes på ett nytt sätt i år då vi var utomhus i Hemus i slutet av april. Lekar, prisutdelning, utlottning av priser samt att det bjöds på korv och hamburgare. En mycket lyckad avslutning med rekorddeltagande med ca 200 st ungdomar och föräldrar.

I maj/juni har vi ungdomsledare en avslutning där vi följer upp säsongen och börjar planera för nästa säsong. Tillsammans med styrelsen och övriga kommittéer arbetar vi nu med ett värdegrundsarbete där vi håller på att ta fram/revidera nuvarande verksamhetsidé – värdegrund - vision och mål för klubben. Vi hoppas kunna presentera resultatet av detta arbete när säsongen drar igång igen.



Folkvimmel och segrande lag i stafetten på avslutningen i Hemus.

Träningssupptakt för skidsäsongen 2012/2013 är den 20 september, välkomna!

Översikt årsplanering IFK Mora skidor Ungdom, se nedan.

Årsplanering för IFK skidor ungdom 2011/2012

September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Mars	April	Maj
Träningarna börjar	Bytesmarknad	Dalarnas skidläger i bruksvallarna (HD 15-16)	Kretstävling i Orsa	Morapinglan	Serietävling nr 2	Vasaloppsveckan	Ungdoms-avslutning – Östnors Bygdegård	Ledaravslutning Utvärdering Ungdom
	All-läger Barmark	Snöläger HD 11-16	Tävlingshelg i Idre	Serietävling nr 1	Serietävling nr 3	Ungdomsvasan (sön) serietävling nr 4	Knallcrossen i Funäsdalen	
			Morapinglan	Västerdals-stafetten i Vansbro	Kretstävling i Rättvik	Kretstävling i Mora		
				Kretstävling i Älvdalen	Ungdoms SM HD 15-16	Folksam Cup HD 15-16		
					Lilla SS i Falun			
					Kalle Anka Cup HD 13-14			
					Vasaloppsveckan			

Barnens skidskola

Ett 60-tal barn i åldrarna 5-6 år har träffats på Hemus skidstadion fyra onsdagkvällar under januari och februari för att delta i Barnens skidskola. Syftet med skidskolan är att ge barnen en positiv upplevelse på skidor genom lekar och aktiviteter fyllda av glädje. Några av aktiviteterna och lekarna som var populära bland barnen: skogsbana i mörkret där barnen med hjälp av ficklampa letade efter reflexer, olika hinderbanor, skidskytte, utförsåkning och leken "fruktsallad". Förhoppningen är att vi nu startat ett livslångt intresse för längdskidor hos barnen som deltagit på skidskolan. Ledare från IFK Mora skidklubb har tillsammans med elever och tränare från Mora skidgymnasium varit ansvariga för skidskolan.

Tack alla barn, föräldrar, ledare och Mora skidgymnasium för en fin insats under årets Barnens skidskola!

Sara Nordahl och Linus Rapp, ansvariga för Barnens skidskola



Fick pussa Pippa



Invigningsceremonin och tal i Mora kyrka.

Mitt kransmasuppdrag började redan i oktober då Johanna Norberg som är tävlingsledare för TjejVasan ringde och frågade om jag ville bli kransmas. Jag blev lite paff, men också mycket hedrad och tackade självklart ja till uppdraget.

Text Erik Smedhs, kransmas Vasaloppets Vintervecka

Mitt absolut första uppdrag var då det var 100 dagar kvar till vasaloppet i december då jag och kranskullan Johanna blev intervjuade av media hemma i dalarna och även fick åka till Stockholm och vara med i Svt s God morgon Sverige tillsammans med Jacob Hård.

Första uppdraget vi fick vara med om under vinterveckan var en middag med ICA dagen innan KortVasan där jag förutom Johanna fick sitta bredvid skidstjärnorna Johan Olsson, Teodor Pettersson och Ida

Ingemarsdotter. Det var en riktigt trevlig kväll med mycket skidsnack.

Dagen efter var det var det en stor dag för mig då det var dagen innan TjejVasan och efter en nummerlappscermoni med förhandsfavoriterna så var det dags för min kröning till kransmas. Det drog igång med dunder och brak med att Anna Sahlen sjöng för mig på scenen vid Vasaloppsmålet innan jag fick en medaljong av tävlingsledarna Maria Bergqvist och Johanna Norberg. Därefter blev det Fackeltåg till Mora kyrka för invigningscermoni där jag fick hålla tal och en konsert hölls med Anna Sahlen, Sara Varga och Kalle Moraeus.



Kallt vid starten.

På lördagen var det så dags för Tjejvasan! Min stora dag som kransmas. Vi åkte upp tidigt till Oxberg på morgonen för att prata lite med alla trevliga tjejer på startfältet och även skjuta iväg startskottet! När alla tjejer väl var iväg så hastade vi iväg tillbaka till Mora för att hinna hämta kransen och förbereda mig för det som komma skall. Loppet blev riktigt spännande med en spurtstrid på slutet mellan Susanne Nyström och Sofia Bleckur där Susanne drog det längsta strået. Hennes femte seger i TjejVasan. Eftersom det blev spurt så var det inte läge att hänga om kransen på upploppet så det fick jag göra efteråt. Riktigt kul att Susanne vann tycker jag, då hon bor bara några hundra meter ifrån mitt hus i Mora. Efter bekransning, prisutdelning och presskonferens så var mitt uppdrag klart för dagen som blev en mycket spännande sådan.

Dagarna efter TjejVasan blev mycket hektiska med flera ceremonier och invigningar i Sälen, Mora och Älvdalen mellan de olika kransmas uppdragen på UngdomsVasan och SkejtVasan. En speciell sak var att den miljonte fullföljande åkaren genom alla ti-



Erik bekransar Vasaloppets segrarinna Vibeke Skofterud.



Kransmasen och kranskullan tittar på täten i Vasaloppet vid Evertsbergskontrollen.



Erik tar emot Pippa Middleton.

der gick i mål under Öppet spår som jag och Kranskullan Johanna fick uppvakta.

På lördagen innan Vasaloppet var jag och Johanna prisutdelare på Blåbärsloppet som är ett lopp som ingår i hedersgästprogrammet för Vasaloppets alla sponsorer. Som vanligt mycket fotografering och kramp i smilbanden. På kvällen var det dags för att ta sig upp till sälen och högfjällshotellet för högtidsfesten med god mat och uppträdanden och uppladdning inför en tidig morgon.

På den kalla Vasaloppsmorgonen åkte jag

och Johanna till startområdet för att följa starten. Riktigt mäktigt att se och höra alla löpare ge sig iväg. Därefter följde vi täten vid de första kontrollerna innan vi åkte till Mora för att förbereda oss inför målgången.

Om herrloppet blev en riktig nagelbitare så var det precis tvärtom i damloppet då Vibeke Skofterud gick på knock och ledde med flera minuter redan i Oxberg. Men det var ju bra för mig för då visste jag att jag skulle få hänga om kransen på upploppet.

Efter standardproceduren med segerpuss,

presskonferens och blomsterceremoni så hängde jag kvar i målområdet en stund. Då kom Vasaloppets presschef springande och berättade att Pippa Middleton snart skulle gå i mål och om jag kunde vara med och ta emot henne i mål. Jag hade knappt någon aning vem det var men jag välkomnade henne som alla andra uppmärksammade personer med en puss på kinden framför fotograferna. Världspressen ringde som galna veckorna därpå.

Summa sumarum var det en riktigt minnesvärd vecka med många möten och handlingar som jag sent kommer glömma.

Jonas Buud tog sitt tredje VM-silver

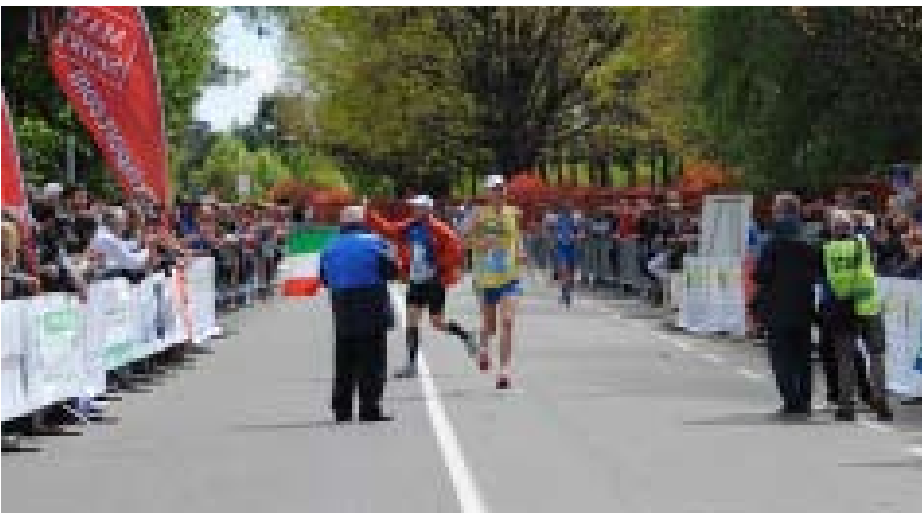
FRIDROTT: I slutet av april var det dags igen för Jonas att springa VM och EM på 100 km. Tävlingarna gick i år i Milano i Italien och hemmafavoriten Giorgio Calcaterra fick springa i mål som segrare, endast 5,30 före Jonas som därigenom kapade sin tid med 13 minuter. VM-medalj och nytt svenskt rekord blev det för Jonas!



Lena M Johansson, nyhetsredaktör för Ultradistanskommittén:

För tre år sedan slog Jonas igenom som ultralöpare bland annat genom att ta silver i VM på 100 kilometer tillika EM-guld. Han följde upp det året efter med ytterligare ett VM-silver. I fjol blev VM-loppet en besvikelse för Jonas, som "bara" kom sju. I år var det dags för revansch, och det var enbart förra årets världsmästare Giorgio Calcaterra, som var Buuds överman i år. Calcaterra låg i täten under hela loppet med Buud öppnade

i sitt eget planerade tempo (vilket var tänkt att räcka ned mot hans egna svenska rekord på 6,41) och under andra halvan av loppet minskade sakta men säkert tidskillnaden mellan Buud och täten. Med en mil kvar var Buud uppe på andra plats, men hade fortfarande 7.30 minuter upp till Calcaterra och endast en kollaps för italienaren skulle kunna hindra honom från att vinna. I mål var skillnaden 5.30 minuter och Jonas kunde återigen kvittera ut en EM-silvermedalj och ett ny svenskt rekordtid, 6.28.59.



Bra resultat på Tiomila

ORIENTERING: I början av maj genomfördes årets Tiomila i terrängen runt Kvarn i Östergötland. Det gick bra för IFK Moras lag. Damerna kom på en 13:e plats och herrarna på 25:e plats. Dessutom blev IFK Mora bästa damlag i herrkavlen.

Tävlingarna började med Ungdomskavlen och där hade IFK Mora ett lag tillsammans med Skogsmårdarna och Älvdalens IF. Det laget kom på 190:e plats bland de ca 300 lagen totalt. Där sprang Henrik Sparr och Daniel Duhlbo.

Sedan var det dags för damernas tävling som startade på eftermiddagen och gick i mål på kvällen. IFK Moras tjejer kom här på en fin 13:e plats bland de över 235 anmälda lagen. I det laget sprang Magdalena Olsson, Olga Rieznychenko, Evgeniya Ryapolova, Indre Valaite och Eva Svensson.

På natten sedan var det dags för herrkavlen som startar sent på kvällen och går i mål på morgonen. IFK Moras tjejer tyckte inte att det räckte med att springa en tävling utan hade också anmält ett lag till herrkavlen med namnet IFK Mora Ladies Night. Nytt för i år var att bästa damlag i herrstafetten på Tiomila premierades - av ideella föreningen OL Alternativet. Summan var satt just till 2012 kr för att uppmärksamma att det var första gången ett pris delades ut

till bästa damlag. Det blev IFK Mora Ladies Night som vann priset för bästa hela damlag i herrkavlen. Laget gick in som 217 lag och hade då varit ute i 17 1/2 timmar. Andra damlag in var Kungälv OK/ Frölunda OL på 236 plats. Det tredje damlaget Jönköpings OK 2 som tyvärr felstämplade på tredje sträckan.

I IFK Moras lag sprang Indre Valaite, Sara Rapp, Magdalena Olsson, Eva Svensson, Katarina Svahn, Josefine Lindberg, Therese Rapp, Cajsa Grape, Malin Eriksson och Laura Fenyvesi. Noterbart är att Eva Svensson sprang både den långa sista sträckan på damkavlen och "länga natten" på herrkavlen, den sista sträckan med en skadad stortå. Något annat speciellt är också att lampan slocknade för Indre på förstasträckan men då träffade hon på en snäll herre som erbjöd sig att vara följeslagare och lysa upp tillvaron lite, detta mot utbyte mot att hon även följde med till hans kontroller.

Våra herrar gjorde också en bedrift som kom på 25:e plats bland de 336 anmälda lagen. I det laget sprang Martin Johansson, Ola Svahn, Simonas Krepsta, Simon Hodler, Zsolt Lenkei, Artem Panchenko, Jegor Kostylev, Vojtech Kral, Donatas Stulgys och Roman Ryapolov.

/Karina Östlund

Damkavlen

13. IFK Moras OK 1 (13:27)	242:31
109. IFK Moras OK 2 (61:29)	290:33
152. IFK Moras OK 3 (75:53)	304:57

Herrkavlen

25. IFK Moras OK 1 (57:50)	707:51
81. IFK Moras OK 2 (156:03)	806:04
217. IFK Moras OK - Ladies Night	1 0 3 9 : 0 6 (389:05)

Ungdomskavlen

190. IFK Moras OK / Malungs OK Skogsmårdarna / Älvdalens IF OK 1 185:14 (63:50)

Resultat för IFK Mora FK:s lag i DFF:s serier t.o.m 120606

Herr Div 4	7:a
Dam Div 3	4:a
Dam U Div 4	8:a
Junior	6:a
P Div 1	7:a
P Div 2, 98	9:a
P Div 3, 99	7:a
P Div 6, 02	1:a
F div 2, 97,98	6:a
4 st lag spelar i MT-cupen. Pojkar P-04, P 05-06, 2 lag F-03-06	

Årets IFK-are

I samband med avslutningen av Terrängserien i våras uppvaktades Jonas Buud för sitt EM-silver på 100 km. Jonas gjorde också en fantastisk säsong 2011 och blev därför utsedd till Årets IFK-are inom IFK Mora. Här nedan kan ni se hans resultat under den gångna säsongen. För att nå dessa resultat krävs förstås en hel del träning. Här nedan kan ni se en sammanställning av Jonas träningar som nog får de flesta att kippa efter andan.

Text Karina Östlund. Foto Lisa Smedhs.

Resultat 2011:

Comrades (89km) 4:a på tiden 5:42:44
Swiss alpine marathon 1:a på tiden 06:11:02
VM 100 KM 7:a på VM och 3:a på EM tiden 6:52:19
Lidingöloppet 8:a på tiden 1:46:15
Amsterdam marathon på tiden 2:23:01

All träning:

Totalt tid: 31106 min / 21 dagar 14:26:25
Total sträcka: 6771,36 km
Antal träningspass: 355
Antal dagar med träning: 275 (74,1% av 371 dagar)
Snitt sträcka per vecka: 127,76 km (baserat på ca 53 passerade veckor)
Snitthastighet: 13,06 km/h 4:36 min/km

Löpning:

Totalt tid: 28002 min / 19 dagar 10:42:03
Total sträcka: 6133,4 km
Antal träningspass: 312
Antal dagar med träning: 256 (69% av 371 dagar)
Snitt sträcka per vecka: 115,72 km (baserat på ca 53 passerade veckor)
Snitthastighet: 13,14 km/h 4:34 min/km

EM-tävlingarna i Hökberg och Skattungbyn

Foto 1-8 Anders Öberg.
Foto 9-15 Karina Östlund



Olympic Day – Inspiration, utmaning, dröm!



Den 1 november kommer IFK Mora klubbarna tillsammans med andra klubbar i Mora att ordna en aktivitetsdag för barn och ungdomar i Mora med utgångspunkt från Prästholmen.

Text Malin Höglund

Åldern som vi vänder oss till är 8-13 år. Idrotter som är representerade i dagsläget är alpint, gymnastik, friidrott, fotboll, orientering, skidor, ridning, simning, bordtennis, segling, skidskytte, innebandy, hockey och brottning. Det kommer att komma till flera.

Olympic Day är ett samarbete med SOK (Sveriges Olympiska kommitté) och är en möjlighet att prova på olika grenar med lokala föreningar och ledare. Enkelt, avslappnat och fyllt av glädje.

Barnen kommer att få träffa fem olympier under dagen. Vi kommer att ha en OS-invägning och en avslutning. Fotografering

av barn tillsammans med en olympier med direkt utskrift. Det kommer också att vara en föräldraföreläsning under eftermiddagen som är gratis för föräldrar till barn som är med under dagen.

Programmet kommer att se ut enligt nedan

Från	
ca 9.30	Registrering
10.00	Invigning
10.30	Idrottsaktivitet 1
12.00	Lunch
12.40	Idrottsaktivitet 2
13.30	Föreläsning för föräldrar
14.10	Prova – på – pass (vi väljer ut ett antal idrotter där barnen kan alternera mellan)
14.50	Avslutning

Anmälan till Olympic Day sker på www.olympicday.se där varje barn väljer fyra önskeidrotter. SOK väljer sedan ut vilka två idrotter till idrottsaktivitet 1 och 2 som barnen får prova på. Provapå-aktiviteten

bestäms senare vilka idrotter som presenteras. En grupp av ledare kommer att göra en turné runt om på skolorna i Mora för att lansera Olympic Day.

Vi kommer att kunna ta emot ca 400 barn till denna gratis prova på dag. Har du frågor är du välkommen att kontakta Malin Höglund på gymnastik@ifkmora.se



OLYMPIC DAY

Ungdomsfotbollen började med Mora-Nisses trofé

Ungdomsfotbollen i IFK Mora, i bemärkelsen speciell träning för yngre och inte bara spel i en serie eller en cup, torde ha börjat i mitten av 60-talet eller i början av 70-talet.

Text Bosse Thunberg

I vart fall om vi tro den utmärkta sammanställningen av IFK-fotbollen som Georg Ståhlberg och Lars Vilhelmsson gjorde i jubileumsskriften inför IFK Moras 75-årsfirande. Dåvarande tränaren Mathias Toth tillskrivs äran för ungdomssatsningen, liksom han också kom att starta damfotbollen! Toths arbete tillsammans med lagledaren Tore Stenback lade grunden till goda framgångar för IFK:s ungdomar under 70-talet, bl.a. blev IFK tvåa i 70-iaden 1971. 70-iaden var en riksomfattande "olympiad" som

innefattade en mängd grenar och det fanns både sommar- och vinter70-iad.

1967 startades, efter vädjan från Dalarnas FF en, cup för yngre pojkar och Mora-Nisse skänkte en pokal "Mora-Nisses Trofé", i vilken tolv lag från Siljansområdet deltog! Av årsberättelserna framgår inte om träningar bedrevs eller om det var mest matcher som gällde, men verksamheten för pojkar var stor.

1977 står det "präglades av en ytterligare breddning av ungdomsverksamheten". En särskild ungdomskommitté bildades. Förutom seriespel i olika åldersklasser genomfördes en sommarturnering för pojkar under 12 år. Dessutom arrangerades en sommarskola. Året efter hade fotbollsskolan hela 200 deltagare.

Verksamheten tilltog ytterligare under 1981, det var premiär för det första flicklaget - 14-åringar -

i seriesammanhang. 1982 var det ett stort

deltagande i olika sommarcuper och ett rekord för

fotbollsskolan med 400 elever, uppdelat på två omgångar. Nu var det tränaren Sid Huntley som

var "rektor" och hade fått med sig såväl A-lagsdamer som herrar i ledarrollen: bl.a. Tomas Nilsson,

Lasse Ericsson (nuv. sportchefen), Per Dalebjer, Roland Renheim och Marianne Arvidsson.

Under de trettio åren som sedan gått har Fotbollsklubben fortsatt arbeta med att hålla uppe sin ungdomsverksamhet dock med en del variationer i omfattning beroende på tillgång på ledare och kraft i organisationen. Fotbollsskolan och MT-cupen har länge varit något av basen i verksamheten.

Bosse Thunberg (som också hittat en uppgift om ungdomssektion redan året 1955, Sven Jonasson, Erik Granath, Torsten Karlsson och Erik Svanström)

Nils "Mora-Nisse" Karlsson avled 16 juni 2012



Nils Karlsson blev Mora-Nisse med hela svenska folket genom sina framgångar i skidspåret under 1940- och början av 1950-talet.

Han föddes i Östnors by utanför Mora

den 25 juni 1917 och kom från enkla förhållanden.

Han började jobba som verkstadsarbetare vid 12 års ålder, men han blev så småningom en av de främsta skidåkarna genom tiderna. En av Sveriges mest populära idrottspersonligheter genom tiderna.

Han vann också 17 individuella SM-guld, OS-guld på 50 km 1948 och blev trea på samma distans i VM 1950.

Efter den egna aktiva skidkarriären fortsatte Nils Karlsson som en omtyckt ledare för bland annat Svenska Skidlandslaget. Han fungerade också under många år som både tävlingsledare och banchef för Vasaloppet. Hans betydelse för Vasaloppets utveckling var mycket stor. Vi minns hans ord: "Det känns stort att ha fått vara en del av något så fint som Vasaloppet, som betyder och har betytt som mycket för så många människor." Han var en riktig hedersman i alla avseenden, ett stort föredöme, en stor inspiratör och en sann IFK Mora-kamrat.

Nils Mora-Nisse Karlsson skulle ha fyllt

95 år under midsommarhelgen nästa vecka. Han somnade in omgiven av sina närmast anhöriga. Vi minns Nils "Mora-Nisse" Karlsson med stor värme och tacksamhet för allt han gjorde och betydde för IFK Mora och Vasaloppet i synnerhet och för svensk skididrott i allmänhet.

Text: Olle Andersson, ordförande
IFK Mora Idrottsallians





Söndagen den 2 september

Moraspelen 2012

Löparklass	
M	Lilla, Milla, Milla, Milla, Fjell, Kula, Eldris, Kula, Killa, Killa, Killa, Killa
M	Lilla, Milla, Milla, Milla, Fjell, Kula, Eldris, Kula, Killa, Killa, Killa, Killa
P17	Lilla, Milla, Milla, Killa, Kula, Eldris, Killa, Killa
P17	Lilla, Milla, Milla, Killa, Kula, Eldris, Killa, Killa
P18	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa
P18	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa
P19	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa
P19	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa
P20	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa
P20	Lilla, Milla, Milla, Fjell, Killa, Killa, Killa, Killa

Anmälning:

Ange namn, ålder, förelag samt

anmalan@ifkmora.se

Anmälningsskottet till IFK Mora

Post: IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB, Vasaloppets Hus,

792 32 Mora,

Tel: 0250-392 50.

Avgift:

Avgift 150 kr (alla åldersklasser).

Lagen betalar i förskott, faktura skickas

efter tävlingen.

Ange anmalan@ifkmora.se vid anmälan!

IFK Mora betalar i mån av plats senast 1

december senast start vid tävling i avgift.

Gruppbetalning 1000 kr per start.

Pris:

Medalj till de tre första i varje klass.

Information:Hemsida: www.ifkmora.se/ikKontakt: anmalan@ifkmora.se

Tel: 0250-392 50

E-post: anmalan@ifkmora.sewww.ifkmora.se

Sommargympa 2012

Äntligen är sommaren här och vi fortsätter med vår populära sommargympa där nästan all våra grupp-tränare finns med och kör sina gruppträningspass.

Boka in måndagar och torsdagar kl 19-20 vecka 24-33.

Sommargympan är gratis!

www.ifkmora.se

Mora Långa

Lördagen den 4:e augusti 2012

STRÄCKOR:	KLASSER:
Hökberg-Mora 18 km	Män öppen
Eldris-Mora 8 km	Kvinnor öppen
Hemus-Mora 2 km	Män öppen
Prästholm 1 km	Kvinnor öppen
Prästholm 300 m	P/F 10-12 år
	P/F 13-15 år
	P/F 8-9 år
	P/F 7 år och yngre

START: Gemensam start vid respektive startplats.

Starttider kl 10.15: 500m, 1km och 2km kl 11.00: 8km, 18km

Banan går i Vasaloppets spår.

MÅL: Prästholmens fridrottsbana.

ANMÄLAN: Anmälan senast 1 augusti till

IFK Mora Fridrott, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora

mejl: fridrott@ifkmora.se tel: 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.

30 kr för 1 km och 300 m. Insättes på bg: 3352-9317.

Märk betalningen med namn och "Mora Långa".

EFTERANMÄLAN: Dubbel avgift vid målet Prästholmens IF.

PRISER: Medalj till samtliga deltagare. Prestationspriser.

MER INFO: PM finns på www.ifkmora.se/ik

Välkommen!

www.ifkmora.se

naturpasset

Årets Naturpass finns på två ställen:

1. Bonäs by, på det stora flygsandfältet. 30 kontroller.
2. Grönklitt på en rykande färsk karta!

Cykelpass finns i lite annorlunda skepnad mot tidigare år. Årets upplaga är "historielöst". Istället ska deltagaren koppla ihop ett antal fotografier med ett antal punkter på kartan.

Startkortet skall vara orienteringsklubben till handa 5 oktober då vi kommer latta ut ett antal presentkort som gäller hos handlarna i Mora.

Båda passen kostar 60 kr. Passen säljs hos Johns Sport och i Vasaloppets Hus.

IFK MORA FOTBOLL

Veteranturnering lördag 28 juli

Supersöndag 19 augusti

15.00 Dam - Forssa, 17.00 Herr - Korsnäs

MT-cup avslutning lördag 16 september

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. Även ungdomar välkomna!

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 "hittat och lånat" i tältet vid målet.

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

Fotbollklubben

Arbetsuppgifter: Snitsla upp spåret från Hemus till målet. Bagage och väskutlämning samt chipavplockning under CykelVasan och VasaStafetten. Även korvkiosker och assistens vid målet.

Kontaktperson: Anders Norén, 070-344 91 46, anders.noren60@telia.com

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: Skidklubbens kansli, skidor@ifkmora.se.

IFK Mora är tillsammans med Sälens IF ägare till Vasaloppet!

Sommarveckan 2012

Fredag 10 augusti

- 14.00 Barnens CykelVasa, Lindvallen Sälen
- 14.00 Första start UngdomsCykelVasan 30 km, Oxberg
- 14.10 Första start CykelVasan 30 km, Oxberg
- 15.00 Första start CykelVasan 45 km, Oxberg
- 15.30 CykelVasasprinten, Lindvallen Sälen
Se cykelproffs och kändisar tävla
- 17.00 Prisceremoni UngdomsCykelVasan, Tingshusparken Mora
- 13-18.00 Mora Stadsfest, Tingshusparken Mora
After Bike, mat, musik, festival, marknad
- 20.00 Invigning med nummerlappsceremoni, Experium Lindvallen, Sälen

Roberto Vacchi intervjuar elitycklisterna inför loppet, berättar om nyheter längs banan och peppar inför CykelVasan 90 km.

Lördag 11 augusti

- 09.00 Första start CykelVasan 90 km, Vasaloppsstarten Sälen
- 09-11.00 Barnens CykelVasa, Mora
- 14.00 Prisceremoni CykelVasan 90 km, Tingshusparken Mora
- 10-19.00 Mora Stadsfest: After Bike, mat, musik, festival, marknad mm
- 20.00 Cykelparty, Experium Lindvallen Sälen
Middag, underhållning, discotek

Lördag 18 augusti

- 08.00 Start VasaStafetten, Vasaloppsstarten, Berga by Sälen
- 15.00 Prisceremoni, Målet Mora



Våra klubbstugor

Norra Garberg



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

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



Hökberg

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

IFK Moras Fonder

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK



Eldris

En av de nyast uppförda kontrollstugorna uteder Vasaloppspåret! Stugan byggdes så sent som 2002 och är en genuint timrad byggnad. I stugan finns en stor samlingslokal med många bord och stolar. Den perfekta lokalen för barndopet, kalaset, festen och bröllopet etc.

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK Mora och Vasaloppet:	Gratis
Stugvärd (i tjänst):	Gratis
IFK medlem med familj:	200 kr
Skolor (klass med lärare/ledare):	500 kr
Externa föreningar:	500 kr
Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA:	500 kr
Företag, organisationer:	1000 kr

Stugorna bokas i receptionen Vasaloppets Hus: tfn 392 00

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK:s fotboll.
Betalas in på postgiro: Pg 8 30 84-4

Kanslierna

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30
Tors 8.00-15.00

Vasaloppets Hus sommarstängt hela juli månad. En del kanslier jobbar vissa veckor ändå, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

IFK Mora Idrottsallians

Malin Höglund, kansliansvarig
Tfn: 0250-392 21

E-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Karina Östlund, (föräldraledig from 1/8)

Tfn: 0250-392 43

E-post: karina.ostlund@ifkmora.se

Ulrika Hugerth, ekonomiansvarig

Tfn 0250-392 28

E-post: ulrika.hugerth@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Gun-Britt Cristoferson

Tfn: 0250-392 42

E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson

Tfn: 0250-392 15

E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb

Ing-Mari Skogs

Tfn: 0250-392 20

E-post: friidrott@ifkmora.se

IFK Moras Gymnastikklubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Mora Orienteringsklubb

Thomas Eriksson

Tfn: 0250-392 13

E-post: orientering@ifkmora.se

IFK Mora Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

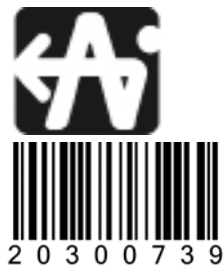
E-post: skidor@ifkmora.se

(kansliet finns under sommaren vid skidstadion i Hemus)

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



Nästa IFK Kamraten kommer ut i oktober. Manusstopp sista september.