



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2012, årgång 18

Möt Gymnastikklubbens KRUTGUMMMOR!



SM-guld!

Vi minns Mora - Nisse

Ursäkta röran!

Träningsläger i kubik



IFK Kamraten

IFK Kamraten är en gemensam klubbttidning 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:

Jenny Eriksson, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
jenny.eriksson@ifkmora.se, 0250-392 65

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

Produktion:

Layout: Jenny Eriksson
Tryckeri: Edita

Annonser:

Jenny Eriksson, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
Upplaga: Ca 2 500.
Internet: www.ifkmora.se

På omslaget:

IFK Moras Gymnastikklubs Damseniorgrupp



Foto: Jenny Eriksson



INNEHÅLL Nr. 3, 2012

Här snackar vi krutgummor!.....	4-5
Tidig snö i Hemus	9
Emelie tog JSM-silver	10
Moraspelen 2012.....	11
Mora Tidning Cup 30 år!	12
Sammanfattning av fotbollssäsongen.....	12
Veteranturnering.....	13
Vi minns Mora-Nisse.....	14-16
Olympic Day i Mora.....	17
Nya spinningledare.....	17
Juniorer på läger i VM-staden	18
Seniorläger i Mösern	19
Nya ansikten i Vasaoppets Hus.....	20
Comeback!.....	22
Utvärdering och besök hos Birken	23
SM-guld!	24
Träningsläger i Ramsau	25
Ursäktad röran - vi bygger om!	26

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-8
Vasaloppet	21
Resultatnotiser	27
Resultatbörsen	28
Träningar/Möten	29
Annonstorget	30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31

LEDAREN: Jag är faktiskt dalkulla!

Jag är faktiskt en dalkulla! Även om det bara är till hälften. Den andra halvan finns kvar i norrbotten där jag har växt upp i Kusån, som är en liten by utanför Boden. Som liten har "Dalarna" varit synonymt med somrar i Plintberg utanför Leksand tillsammans med mina kusiner. Men åren gick och ju mer jag fokuserade på min egen skidåkning så blev "Dalarna" även något annat. Ett centrum för min älskade idrott längdåkning. Här är somrarna fina och varma och på vintrarna finns snö och massor av underbara skidspår. Det var nog därför jag valde Dalarna som utbildningsort på högskolan och det var nog därför jag föll för min man som är från Dalarna! Och det var nog därför vår familj tog beslutet att flytta till Mora sommaren 2009.

Jag vann Tjejasan 1997. Året innan vann jag SM guld i jaktstart. Min rosa-skimrande bild av Dalarna fick då ytterligare en skjuts eftersom det verkade som om utrustningstillverkarna var mer intresserade av mig när jag vann Tjejasan än när jag vann SM guld. Mitt intresse för vad Vasaloppet och Mora var för något väcktes nog i detta ögonblick.

För att göra en lång historia kort kan man säga att jag som liten skolades in i föreningslivet vid 11 års ålder. Då började jag träna skidor med Björns SK (numera Bodens SK). Om jag ska vara ärlig så var det nog mest kompisarna som drog i början. Det fanns en glädje att träffas och ha kul, både på träning och tävling. Den glädjen är den grund vår idrottskultur vilar på och den är viktig att alltid ha i huvudet då vi är tillsammans i olika aktiviteter med såväl vuxna som barn.

Även om jag snabbt blev tävlingsinriktad så skulle den aldrig ha visat sig om inte gläd-

jen till kompisarna och att träffas fanns!

Mitt mål blev att komma in på skidgymnasiet i Gällivare. En stolt tjej anlände hösten 1985 till Gällivare och jag utvecklades snabbt. Som sistaårsjunior kom jag med på JVM och som förstaårs senior blev jag uttagen i utvecklingslandslaget och fick åka Världscup. Under 11 år kämpade jag för att nå den yttersta världseliten. Ibland var jag nära, men vid 32 års ålder ville jag göra något annat. Börja leva ett vanligt liv helt enkelt!

Det gick ett par år med jobb som lärare, men ganska snart blev ett vikariat ledigt på min gamla skola i Gällivare. Så vi flyttar upp på vinst och förlust och blir kvar i 6 år. Under tiden föds också vår dotter Alva som nu är 7 år. Jag har verkligen trivts med mitt jobb under de 10 år som jag jobbat som tränare på olika skidgymnasier. Att möta alla drivna elever som vet vad dom vill och går in i sin satsning till 110%. Men också att få möta de som inte ser detta lika självklart och att stötta dem i deras personliga utveckling – det har varit underbart!

Jag ska nu få möjlighet att jobba i den förening som jag innan 2009 enbart har betraktat på håll utifrån. Min syn på IFK Mora är att den är unik. Unik på grund av Vasaloppet – självklart. Men också unik på grund av dess bredd och möjligheter. Mitt jobb kommer att bli utmanande och oerhört spännande!

Idrottschefsjobbet är nytt och ganska unikt i svenskt föreningsliv. Jag kommer

att jobba med utvecklingsfrågor mot alla föreningar. Jag hoppas att jag ska kunna

bistå med kunskap och stöd för att ni ska kunna utveckla er verksamhet på ert sätt och utifrån de målsättningar ni har med er verksamhet. Ingen förening är ju lik den andra! Jag hoppas få vara delaktiga i många diskussioner som leder fram till att IFK Mora stärker sin verksamhet inom alla tänkbara områden.

Utöver mina kontakter med föreningarna så kommer jag också att jobba en hel del med att stötta IA:s styrelse i deras ideella jobb. Dessutom äger vi världens största skidtävling – Vasaloppet! Det blir också en viktig utgångspunkt för mitt arbete. Jag hoppas också att jag ska få IFK Mora att synas mer som förening i olika sammanhang. Hur allt detta arbete ska ske är jag intresserad av att höra från er - ni som känner er verksamhet! Därför kommer min första tid på jobbet att handla om att skapa kontakter och lära känna föreningarna. Ni är välkommen att kontakta mig på kontoret eller via telefon/mail, karin.ersson@ifkmora.se, 0250-392 78, eller 0725666021.

Ha en underbar höst!

/Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora



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 klubbtilhörighet. 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.

Här snackar vi KRUTGUMMOR!

När jag stiger in i omklädningsrummet hör jag livliga diskussioner och glada skratt. Jag ser T-shirtar som har hängt med ett år eller två och jag ser härligt seniga armar och många grå kalufser. Välkomna att hänga med mig på ett pass med gymnastikklubbens seniordamer, där den yngsta deltagaren är 65+ och den äldsta 80+ (vilket visar sig vara "nästan 90").

Text: Jenny Eriksson

En del nyfikna blickar möter mig och när jag kort förklarar varför jag är där får jag kvickt frågan om jag skriver för Dagens Nyheter. För det vore ju spännande, lägger de till med glimten i ögat. De tycker också att det är självklart att jag ska delta i passet och jag tror inte att min bortförklaring om att jag bara ska titta och anteckna går hem riktigt hos damerna.

Platsen för det lyckorus som jag snart ska få uppleva är Morkarlbyhöjdens skola, gymnastiksalen. Här har gruppen på drygt 10 kärnfriska, kvinnliga Moragymnaster huserat under många år. En av dem förklarar med bestämdhet i rösten att alla har sin bestämda plats på gypagolvet och har så haft i över 25 år. Jag upprepar: tjugofem år. Smaka på den siffran.

Vi inleder mitt besök med att ta en gruppbild, "eftersom vi ju nu har fräschat till oss lite", säger de och skrattar. Därefter börjar "Fröken", som de kallar sin ledare Barbro Frisk för, med att försiktigt förklara för mig att det är lättgymna hon kör. Inga tunga grejer alltså. Hon visar instruktionshäftet för det program hon kör och berättar att det görs av en kvinna i Frölunda och att hon har fått använda hennes program och musik i över 10 år. Hon är noga med att poängtera att hon inte sätter ihop programmen själv. Om ödmjukhet hade ett ansikte skulle det se ut som Barbros.

Jag får också veta att de alltid går igenom rörelserna utan musik först, för att lära sig.

Någon säger:

- Du borde ha kommit senare i höst, när vi lärt oss rörelserna bättre!

De är med andra ord måna om att göra rätt. Men jag lovar dem dyrt och heligt att jag inte tänker sitta och granska dem och kolla vem som gör mest fel eller minst rätt. Sagt och gjort. Passet startar.

Den syn som jag nu får se under ca. 45 minuter framåt kommer jag att leva länge på - det är helt fantastiskt! Jag ler bara vid tanken på det.

Man ser i damernas ögon hur roligt de har, hur jobbigt de stundtals tycker att det är, hur de "digger" till musiken genom att mima med i texterna och göra rörelserna exakt i takt. Stilen och farten är olika, men leendena och rörelsegädjen är den samma - det är underbart att se! Jag blir nästan tårögd av lycka och tänker att: Precis just så här vill jag bli om jag uppnår deras ålder!

I pausen efter första låten säger Barbro:

- Vi kör väl utan musik först på nästa låt, nu när det är första gången och vi inte lärt oss ännu?! Hon möts av protester.

-Nej! Kör med musik, vi gör väl så gott vi kan! "Fröken" kan bara lyda en sådan bestämdhet.

Det märks att Barbro är rutinerad. Hon är säkerheten själv och tvekar inte i en enda rörelse och de andra är inte sena att hänga på. Koordination är inget som dessa damer har problem med.

De som trodde att melodierna som strömmar ut ur högtalarna är från "svunna tider" trodde fel. Det spelas allt från "The Actor" och "California Blue" till Carlene Carters Countrydänga "Every little thing". Alla klassiska ingredienser i ett gypapass betas av efter hand: Situps, hoppsasteg, "rumpknipningar", ryggsparkar, balansövningar, ja till och med armhävningar utförs med

högsta intensitet av dessa extraordinära damer. Ja, för det är bara damer. När jag försiktigt frågar varför det är så, kommer svaret snabbt från Barbro:

- För ungefär 15 år sedan var det ett par herrar med, men det var under den perioden då det var så populärt med Susanne Lanefeldts rumpknipningar och jag tyckte det var så löjligt att de skulle behöva göra det, så jag hänvisade dem till herrgymnastiken.

Efter drygt halva passet får jag frågan:

- Vill du se mer? Jag svarar självklart ja och får då veta att programmet består av 12 serier och att de nu kommit till nummer 8. Längre än hit har de inte hunnit gå igenom ännu. De ber nästan lite om ursäkt för att de inte behärskar kommande rörelser till fullo ännu. Alltså går Barbro som vanligt igenom de nya rörelserna och avslutar genomgången med:

- Ja, vi provar väl, så får vi se hur det går.

Ovan nämnda ursäkt var helt överflödigt. Hade de inte sagt något så hade inte jag märkt det.

Damerna fortsätter att ånga på, enligt Barbros instruktioner.

-Sen var det den här, kommer ni ihåg? Hon förevisar rörelsen innan de kör den "skarpt". Sedan börjar hon räkna:

- En, två, tre, fyr, fem, sex, sju ått! En två tre, fyr, fem, sex, sju ått!

Jag undrar där jag sitter hur många gånger på ett pass hon hinner räkna till 8. Det är definitivt inte under 50.

Jag fortsätter att njuta av det jag ser och i en låt med orden "Bang, bang!" i refrängen ser jag något som fångar min uppmärksamhet lite extra och jag känner hur mun-giporna svänger uppåt i ett stort leende. Samtidigt som orden "Bang, bang!" uttalas

"Jag undrar där jag sitter hur många gånger på ett pass hon hinner räkna till 8. Det är definitivt inte under 50."

utförs en boxande röresle upp i luften. I ögonvrån ser jag hur en av damerna boxar sin näve rakt fram istället, mot ansiktet till kompisen mittemot, på andra sidan salen. Kompisen ser detta och "boxar tillbaka" vartefter de båda blinkar i ögonen åt varandra och skrattar. Underbart!

Nu har det blivit dags för stretching.

- För vi måste ju vara lite duktiga också, skrattar Barbro. Hon borde veta. Hon har varit ledare i IFK Mora gymnastikklubb i över 30 år och dessförinnan var hon ledare i 15 år i olika klubbar runtom i övriga Sverige. Hon framhäver att det är kroppens smidighet som är viktigast när man är i deras ålder. Att man klarar av att böja sig ner och knyta skorna. Styrka är inte lika viktigt menar hon och hon ger inte mycket för att "lyfta skrot", som hon säger.

- Vi har haft gymnaster som har gått på gym, men de har kommit tillbaka till lättgympan efter ett tag, då de lyft sönder sig på gymmet. Men nu är de smidiga igen! Tack vare gympan tror jag att vi förebygger ålderdomen. Jag har alltid älskat gymnastik och jag glömmer aldrig då jag såg ett pass i jazzgymnastik på 80-talet, som hölls av Karin Andersson - det var det ljuvligaste jag har sett! Tyvärr flyttade hon senare från Mora och ingen tog över.

Man kan säga att Barbro formar människan både i gymnastiksalen och på kort. Till vardags är hon nämligen fotograf och driver butiken "Frisk Foto" tillsammans med sin make Allan. De har öppet tisdag till fredag, mellan kl. 09.00-17.30. Men de håller alltså stängt måndagar och de har lite längre lunch, 12.00-13.30.

-Man får ju inte förta sig, säger hon och blinkar i ögat. Det bästa med butiken är att man träffar så mycket folk som man får prata med!

Seniordamerna har nu gått hem och Barbro är i färd med att släcka och låsa lokalen. Jag tackar för mig och går ut i den kyliga och regntunga höstkvällen. Helt plöstligt kommer jag på mig själv med att göra ett glädjeskutt i luften. Från ingenstans liksom. Jag inser snabbt att det är sprunget ur samma glädje och gemenskap som de pigga damerna kände på det gröna gummigolvet för bara några minuter sedan. En känsla av lycka fyller min kropp och det har jag alla IFK Moras fantastiska seniorgympadamer att tacka för.



IFK Moras härliga seniordamer. Från vänster till höger: Berit, Solveig, Maj, Gerd, AnnMari, Karin, Märta, Astrid och Kerstin. De som "kramas" i mitten är: Elsa och Inger. Bilden är från sommarterminens avslutningsfest - ser ni glädjen?! De har även en avslutningsfest innan jul där de först gympar och sedan ställer de ut bänkar mitt på golvet och tänder lite ljus. Därefter dricker de kaffe, äter gott fikabröd och myser med en liten sång eller en berättelse, beroende på vad de känner för just då.



Jubilarer

ALLIANSEN: Grattis Eivin 90 år och Arne 80 år önskar IFK Mora, Vasaloppet och Lädeorden. I månadsskiftet juli – augusti fyllde två riktiga trotjänare inom IFK Mora år och uppvaktades av IFK Mora, Vasaloppet, Lädeorden och Vasaloppsveteranerna.

På bilden från uppvaktningen i Vämhus ses i den främre raden jubilarerna Eivin Johansson till vänster och Arne Andersson till höger. I den bakre raden ses från vänster Eric Erlandsson, Vasaloppsveteranerna, Erik Eriksson och Hans Eriksson, Lädeorden och Olle Andersson, IFK Mora/Vasaloppet.



Vi minns med glädje och stor tacksamhet Eivins och Arnes enorma ideella insatser inom IFK Mora och Vasaloppet. De är fortfarande mycket intresserade av vad som händer och sker inom verksamheterna och det blev förstås mycket prat om såväl dåtid, nutid som framtid.

/Olle Andersson, IFK Mora IA

Medlemsavgift i IFK Mora

ALLIANSEN: Medlemsavgifterna till IFK Moras klubbar har och kommer fram till och med årsskiftet 2012 att gå genom IFK Mora Idrottsallians. Men, från och med 2013 års medlemsavgift kommer klubbarna själva att skicka ut dessa samt bestämma vilka belopp som ska gälla. Du kommer att kunna läsa mer om detta på hemsidan, www.ifkmora.se samt i nästa IFK Kamraten.

Har du frågor om medlemsavgiften är du välkommen att kontakta någon av klubbarna.

/Malin Höglund, IFK Mora IA

Fotbollslekis i sommar

FOTBOLL: Som en uppföljning av sommar fotbollsskolan fortsatte vi med fotbollslekis i 6 veckor. Vi träffades en gång i veckan på tisdagar. Vi som har varit ledare under fotbollslekis är Michaela Gabriel-Åkesson, Elin Beronius och Rebecka Dahlqvist. Och det har varit ca 30 pojkar och flickor i åldern 5--7 år som har deltagit. Vi har hållit till på Vasaliden en timme varje vecka.



Där har vi gjort en massa olika lekar med och utan boll. Barnen har tyckt att det har varit väldigt kul och även vi ledare har tyckt att det har varit riktigt roligt att haft lekisen. Då dessa barn har varit hur snälla och roliga som helst att ha att göra med.

/Rebecka Dahlqvist, IFK Mora FK

Idrottsfrukostar

Under hösten 2011 fram till sommaren 2012 har IFK Mora ansvarat för Idrottsfrukostarna på FM Mattsson Arena. Det har blivit en mötesplats där flertalet representanter för olika idrotter samlas andra torsdagen i månaden kl. 07.30-08.30 för att lyssna till ett bestämt föredrag, nätverka och äta frukost tillsammans.

Nu tar Mora IK över Idrottsfrukostarna och vi har redan hunnit träffas en gång i september. SISU Idrottsutbildarna var på plats och berättade om vilket utbildningsutbud det finns för idrotten under hösten. Ett gediget program har planerats av Mora IK för Idrottsfrukostar så passa på att gå dit.

Har du frågor om Idrottsfrukostarna är du välkommen att kontakta Carola Näsdal Skarp på Mora IK.

/Malin Höglund, IFK Mora IA

Lyckad organisationsutbildning i Tällberg

GYMNASTIK: Lördagen den 25 augusti samlades ca 40 organisationsledare, där IFK Moras Gymnastikklubb hade sex stycken deltagare, och kanslipersonal på Green Hotel i Tällberg. Efter en god lunch satte det fullspäckade schemat igång med föreläsningar och workshops. SISU Idrottsutbildarna var på plats och höll högklassiga smakprov på deras utbildningsutbud. Först ut var Idrottens Föreningslära. Därefter följde de valbara workshops som man valt innan: Vision 2020, Värdefullt, Idrott Online och Digital kompetens. För att få rensa tankarna lite efter denna fullmatade eftermiddag tog Lena Karls, från Green Hotel och regionens gruppträningskommitté, samlad trupp ner till stranden där kyrkbåtar och bootcamp väntade. Det blev en underbar eftermiddag och kväll då även solen tittade fram. Nytränade och nyduschade var det till slut dags för en tre-rätters middag i mysig miljö, och vilken mat!!

Söndagen hade även den ett väldigt tajt schema men nu med mer fokus på gruppdiskussioner och föreningsutbyten. Annica Matsson från Leksands GF höll i en mycket givande föreläsning: "Rekrytering av unga ledare", och deltagarna skrev så pennorna brann. Efter denna mycket intensiva, men ack så trevliga, helg så bar det hemåt för alla med nytankad energi.

/Malin Höglund IFK Mora GK

Gunnar Larsson har gått ur tiden

Gunnar Larsson avled den 31 juli i en ålder av 90 år. Han var en av de framgångsrika skidåkarna i den berömda Larssonsläkten i Oxberg.

Två år i rad vann Gunnar Larsson Vasaloppet, 1957 och 1958. 1957 i mycket tungt före på segrartiden 6.24.40, den längsta sedan 1945. 1958 gick det desto lättare. Segrariden var 5.31.50. Gunnar tyckte det gick så lätt så han ville fortsätta en bit till sedan han kommit i mål. Han var då 37 år, äldsta segraren i Vasaloppet innan Jörgen Brink.

Mera kuriosita kring Gunnar Larsson. 1954 var han med i en unik lagseger i SM för IFK Mora. De tre bästa i ett lag räknas, men det här året dominerade IFK Mora på 15 kilometer med Gunnars bror Per-Erik som segrare, med Gunnar Eriksson och med Gunnar Larsson och kusinen Sune Larsson. De båda hade samma tid så Mora hade fyra lagmedlemmar som fick lagguldet!



Gunnar Larsson har tre stafettsegrar i SM för IFK Mora, och en för Oxbergs IF. Han har dessutom åtta lag-SM-guld. Gunnar Larssons karriär kom igång på allvar först då han var 30 år. Han växte upp 300 meter från Vasaloppet och hans första stora intryck var då han fick se Särna Hedlund och Sven Utterström vid kontrollen i Oxberg. De var det året de två giganterna åkte i mål arm i arm.

Gunnar har berättat att han häpnade när han såg de två stjärnorna komma i sina vita dräkter. Vad är det de har på kroppen. Är det långkalsonger? Han har också berättat hur han själv vid en tävling många år senare i Särna plötsligt fick se att Särna-Hedlund satt vid hans sida i omklädningsrummet.

- Jag blev nästan förskräckt. Ville Särna-Hedlund sitta bredvid mig. Och då berättade han att han beundrade det sätt som jag vunnit Vasaloppet på. Gissa om jag blev stolt.

Efter sin skidkarriär i IFK Mora och sedan i hembygdens Oxberg flyttade han till Föllinge i Jämtland där han skötte en sportaffär och hjälpte bland annat landslagsåkaren Ragnar Föllinge Persson i hans karriär. Sedan flyttade han till Hudiksvall, åter som föreståndare för en sportaffär. Men kärleken till hembygden var stark. Vid sin 90-årsdag ordnade han en stor födelsedag i Oxberg, dit körde han bil från Hudiksvall.

Gunnars beundran för Mora-Nisse var stor. Han tyckte att den niofaldige Vasaloppsmästaren borde utnyttjats mera som instruktör av Svenska Skidförbundet.

- Det var Nisse som lärde mig mycket om träning. Bland annat hur jag skulle förbereda mig inför Vasaloppet: Du skall köra två Vasalopp sista två veckorna före själva loppet, och du skall köra dem i samma fart som då det är allvar första söndagen i mars. Gunnar Larssons stora intresse för skidåkning, ja även annan sport var gediget. Han var debattglad och med starka åsikter.

/Stellan Kvärre

Årets stora händelse - EOC 2012, EM i orientering

ORIENTERING: 5 dagar i slutet av maj arrangerades europamästerskap i Sverige och Dalarna. IFK Moras OK tillsammans med OK Kåre, Falun stod som huvudarrangörer. Många funktionärer på många platser, både före och efter borgade för ett mycket lyckat och uppskattat arrangemang – Tack till ALLA, var stolt för att vi gjorde att mycket bra arbete!



Visst gav det också ett ekonomiskt överskott, som nu skall användas till att

låta klubben höra till de största i Sverige, både när det gäller framgångar i tävlingar, arrangör och populär orienteringsklubb att vara medlem i.

Som en liten belöning, bjöds därför klubbmedlemmar på en förlust- och utvärderingsdag, förlagd till Grönklitt, vilket ca 100 medlemmar deltog i (Bildspel; se hemsidan, under "Nyheter"/ "EM-festen i Grönklitt").

Första passet var antingen träning eller en guidad tur i Orsa Björnpark, där vi mötte de flesta av de stora rovdjuren. Isbjörnar, Varg, Järv, Lo, Snöleopard, Brunbjörnar och vilka som var mäktigast av Kamtjatkabjörnarna eller Sibiriska tigrar låter jag vara osagt.

Lunch intogs i Vårdshuset. Därefter blev det att besvara en hel del frågor från styrelsen, där medlemmarna fick chansen att lämna åsikter om EOC och ha synpunkter på klubbens framtida arbetssätt och policy i olika frågor. Svaren finns på hemsidan (Nyheter / Föreningsutvecklingsdagen).

Efter en 5-kamp där både bollsinne och kartminne, samt OL-kunskaper sattes på prov, avslutades dagen med en härlig middag i den nya toppstugan med bedärande utsikt över Orsasjön och Siljan.

*/Glad, nöjd & stolt medlem,
Anders Öberg*

Mats Mehlin till minne

För en kort tid sedan möttes vi av den tragiska nyheten att Mats Mehlin, "Mister friidrott i Mora", omkommit i en olycka hemma i Liden utanför Sundsvall.

Mats var en person som hördes och syntes, han var oerhört kunnig och hade en arbetskapacitet som ingen annan. Han hade koll på allt och alla, friidrottens alla regler och resultat. Mats lade ner hela sin själ och hela sin fritid i klubben under de dryga 20 år som han bodde i Mora. Han var ordförande i klubben i många år. Men det ska inte vara samma ordförande alltför länge i en förening tyckte Mats som då klev åt sidan och tog hand om kassan istället. Friidrottsklubben blomstrade under hans tid med många duktiga aktiva och lag i friidrottens elitserie. Stora tävlingar som

KORTISAR

Nordiska mästerskapen i mångkamp och junior-SM arrangerades och Mats var den som höll i trådarna.

Vi minns Mats bullriga röst, hans speciella skratt, hans engagemang och sandalerna som var på i ur och skur. Fastän Mats med familj flyttade upp till barndomshemmet i Liden i slutet på 90-talet kände vi i IFK Mora friidrott att han fortfarande fanns med i klubben. Vi har mist en av våra stora profiler.

Du fattas oss Mats men störst av allt är givetvis saknaden hos Mats anhöriga dit våra tankar främst går.

*/Helena Gezelius-Björkman &
Malin Gummås, IFK Mora Friidrott*



Dagens Ros till alla funktionärer kom i Vasaloppets inbox härom dagen:

Hej!

I lördags avslutade jag klassikern och med facit i hand vill jag passa på att ge arrangementet kring Vasaloppet en stor eloge.

Utan tvekan är Vasaloppet (eller öppet spår som jag åkte) det absolut bästa arrangementet av de fyra i klassikern. Man upplever ett genuint intresse och vilja att hjälpa till hos funktionärerna och allt sköts otroligt proffsigt.

Ett fint exempel är när jag, trött efter 9 mil, ska hämta min väska+överdragskläder ute på fotbollsplanen. Man har gärna lite tunnelseende och är stel, frusen och trött där man går och letar efter sitt startnummer. När jag inser att jag närmar mig kommer en vänlig dam mig till mötes och kallar mig till och med vid namn och ger mig mina väskor. Det tog en stund att inse att hon såklart hade sett min nummerlapp och därför kunde se vad jag hette :)

Hon var så omtänksam och såg till att jag fick på mig överdragskläderna där i kylan. Jag blev helt röd. Hon tyckte säkert bara att hon gjorde sitt jobb - men det är verkligen inte så bara.

Ett annat exempel är alla leenden och uppmuntrande ord från unga som gamla funktionärer som serverar bullar och blåbärssoppa ute på kontrollerna. Det blir man motiverad av!

Det blir ingen klassiker nästa år tyvärr, men skulle jag göra bara 1 av loppet igen, så är det helt klart Öppet spår, på grund av att det var det trevligaste och bästa arrangementet.

Så tusen tack för det och fortsatt med det goda jobbet ni gör!

*Med vänlig hälsning,
Eva Sellner*



A photograph of three men standing in a snowy field. The man on the left, wearing a red shirt and dark shorts, is holding a large snowball above his head with both hands. The man in the middle, wearing a blue polo shirt and dark trousers, is holding a snowball in front of him. The man on the right, wearing a dark jacket over a light shirt and dark trousers, is also holding a snowball. They are all smiling. The background shows a grassy hillside and some trees. The sky is not visible. The image is decorated with white snowflake graphics.

TIDIG SNÖ I HEMUS

Staffan Larsson, Rolf Hammar och Håkan Fast drömmer om skidspår från Mora till Eldris redan i november.

- Om vi är tidigt ute med att lägga snö, så signalerar vi att Mora som ort är med på banan. Det säger Rolf Hammar, ordförande i skidklubben som i höst satsar på att lägga snö i terrängen runtom Hemus redan i november. Målet är i första hand en slinga på 1,5 till, i bästa fall, 2 kilometer.

Text: Jenny Eriksson Foto: Sven-Erik Nilsson

- Det ska vara ett alternativ att välja Mora när man funderar över var man ska lägga sina tidiga snöläger. Tidig snö i Mora gynnar alla i ett konkurrenssyfte. Ett snöläger i Mora kan omsätta 50-60 000 kronor om vi räknar med alla näringar och handel, fortsätter Rolf.

I höst och vinter har därför skidklubben valt att ta ett större ansvar för snöläggningen i Hemus. I det utökade ansvaret ingår även ett större ekonomiskt ansvar. Det är ingen billig affär att göra snö, det rör sig om runt 100 000 kronor. Bakgrunden till att skidklubben tar över

ansvaret är att man vill att Mora skall vara ett alternativ att räkna med då skidåkare från hela Sverige börjar leta efter snö tidigt på säsongen för att kunna träna.

-Vi ska vara i front, kanske inte först, men vi ska vara med. Det finns många andra orter som också satsar på detta, Älvdalens satsningar de senaste åren har till exempel varit succé och vi måste hänga med i denna utveckling. Mora har ju något som ingen annan i hela världen har, nämligen Vasaloppsspåret i original. Det skulle också kännas skönt att slippa skicka iväg våra ungdomar på långa resor för att träna med allt vad det innebär med halka och olycksrisker, menar Rolf.

Skidklubben kommer att vara de som tar beslut om när och var snön ska läggas ut. Det handlar i första hand om 5000 kubikmeter. På sikt hoppas man kunna producera mer och drömmen vore att på försäsongen kunna erbjuda skidåkning från Moraparken, via Hemus till Eldris.

- Men där är vi inte idag. Till det behövs mer stöttning, bland annat från lokala företag. Redan idag har vi ett samarbete med MoraParken och om detta faller väl ut så hoppas vi att flera lokala intressenter hakar på. Det finns ekonomi i detta och det kan hjälpa bygden att överleva, avslutar Rolf.

I skrivande stund finns inget beslut på om det kommer att kosta något för de som vill åka i de tidiga spåren. Det beslutet ligger i kommunens händer då det är i deras kassa som pengarna i så fall kommer att hamna.

Emelie tog JSM-silver

Emelie Svensson 17 år är en av de ungdomar i IFK Mora Friidrottsklubb som satsar stort på sin idrott. Emelie har idrottat så länge hon kan minnas. Det har varit skidåkning, simmning och terränglöpning. Hon sprang sitt första Lidingölopp när hon var sju år. Sedan dess har hon med årets lopp, bara missat tre stycken.

Text: Ing-Mari Skogs, Foto: Anders Skogs

När det var dags att välja till gymnasiet valdes skidåkning bort. Emelie går nu andra året på Samhällsprogrammet med inriktning mot beteendevetenskap. Men det blir lite skidåkning ändå för nöjes skull.

Nu satsar Emelie på löpning. Hennes favoritdistans är 800 m. Tidigare har hon även tävlat i 60 m, 80 m och 100 m. Under innesäsongen finns det tävlingar där inte klassen 800 m finns med, då väljer hon mellan 1500 m och 400 m.

Under sommarsäsongen är det tävlingar nästan varje helg. Vintersäsongen är lite lugnare men tränar det gör hon året om, sex dagar i veckan. Nu är de sex tjejer som brukar träna tillsammans bl a på Prästholmen. Vissa övningar gör de gemensamt och så har de har lite olika träningsprogram beroende på vilken gren de satsar på. Emelie varvar med teknik- och styrketräning, men det blir mest löpning. Under vintersäsongen blir det många vändor i löparkorridoren på St Mikael's skolan men även löpning ute.

Framgångarna började när Emelie var 14 år, då "persade" hon i nästan varje lopp. Sedan blev det lite tyngre och förra säsongen hade hon problem med benhinn inflammation. Hon kunde bara ställa upp i två tävlingar. I sommar har det vänt igen. I Lillehammer, Norge på Veidekke-lekene kom Emelie tvåa på personbästatiden 2.20.09. På JSM 12 augusti i Sollentuna, knep hon en silvermedalj på nya personbästa tiden 2.19.08. På vår egen tävling Moraspelen, slog hon till med ett nytt Moraspelsrekord på tiden 2.20.21. Under SM-tävlingarna bärgade Mora ytterligare en medalj, genom Alma Sundin (hon har presenterats här i tidningen i tidigare nummer) som tog USM-guld i diskus.

Emelies nästa delmål är att springa 800 m på en tid under 2.19 och hon vill gärna komma med i svenska juniorlandslaget. När Emelie inte tränar själv ställer hon gärna upp och tränar de yngre grupperna. I sommar var hon en av ledarna på IFK Moras Friidrottsskola och i vinter kommer hon och Johanna Gunne att träna en grupp i löparkorridoren på måndagar.



Johanna Gunne, Demi Bylon, Julia Lantz, Frida Nordenberg, Ellen Helker-Nygren och Emelie Svensson i liggande position.

Friidrott är kul!

Jag heter Wilma Björkman och är 11 år. Jag har hållit på med friidrott i 6 år. Det roligaste med friidrotten är nog att det finns så många olika grenar och alltid finns det någon gren som man har talang för och tycker är kul. Därför tycker jag att fler ska börja på friidrott. Man kan börja på friidrott redan som femåring som jag gjorde. Nu tränar jag två gånger i veckan och mina favoritgrenar är häck, höjdhopp och längdhopp. På kastsidan är nog det roligaste spjut.

På träningarna får vi prova på alla de olika grenarna vilket gör att man blir smidig, stark, spänstig, snabb och uthållig. Till och med stavhopp har vi provat på. Även fast inte friidrott är någon lagsport så känns det ändå som vi är ett lag för alla stöttar och hejar på varandra och det gör att stämningen i gruppen känns bra.

När vi är på tävlingar så sitter vi alla från Mora tillsammans på läktaren och hejar på varandra. Det skulle vara kul om fler började tävla för det är riktigt kul. Man träffar nya vänner från andra klubbar och när vi åker till tävlingarna så samåker man ibland och det är ju också kul! Då börjar man kanske prata med fler från gruppen som man inte pratat så mycket med förut.

Vi brukar också ha roliga friidrottsläger. Ett av de lägren har vi tillsammans med en klubb från Åkersberga. Det lägret är jättekul för vi tränar, sover över i en bystuga och så brukar vi bowla och gå på badhuset. Vi får även mat på Moraparken. På det lägret brukar vi vara ganska många och det är kul och även på det lägret träffar man ju nya vänner från den andra klubben. Sen är det ju också friidrottsskolan som är på sommarlovet där man tränar en vecka och har med sig matsäck varje dag. Jag tycker att det är kul att det är ungdomar som är ledare på friidrottsskolan. Så jag hoppas verkligen att fler börjar träna och tävla i friidrott.

Wilma Björkman



Moraspelen 2012

Söndagen den 2:a september 2012 gick det 30:e Moraspelen av stapeln på Prästholmens IP. Moraspelen har alltid varit en av de roligaste tävlingarna på året för oss aktiva eftersom det är enda friidrottstävlingen som avgörs på våra hemmabanor. Den här söndagen var det dock inte för att tävla som vi åkte till Prästholmen tidigt på morgonen, utan för att agera tävlingsledare – en ny och givande upplevelse.

Text: Ellen Helker-Nygren & Frida Nordenberg
Foto: Anders Skogs & Lisa Smedhs

En månad tidigare hade vi fått frågan om vi kunde tänka oss att ta på oss ansvaret att vara huvudansvariga för tävlingen, vilket vi tackade ja till då vi såg det som en rolig och lärorik utmaning. Det blev det också, men i vanlig ordning krävs mer tid och förberedelse än väntat. Många moment skulle avklaras innan det tillslut var dags för tävlingsdagen då vi infann oss på Prästholmen med en annan sorts nervositet än den vanliga vid tävling. Nu var det inte längre bara vår egen prestation vi var nervösa över, utan nu handlade det om hela tävlingen – vi ville ju inte göra någon besviken.

Trots att det på morgonen var lite gråmulet och regnet låg i luften kom närmare 200 personer att delta i tävlingarna under dagen, vilket är en glädjande siffra. Det rörde sig i vanlig ordning om flickor och pojkar från sju år ända upp till seniorklass tävlades i huvudsak från de närliggande distrikten, men även från bland annat Stockholmsregionen och Norge. Första start som var 60m drog iväg kl. 10.00, samtidigt som de grå molnen sprack upp och gjorde plats för den efterlängtdade solen som lyckligtvis stannade kvar med oss under hela tävlingsdagen.

Det tävlades i alltifrån sprint till långdistans, höjd, längd, stav, boll, diskus, kula och spjut. I de yngre klasserna var det som vanligt populärt att tävla i många grenar, vilket gjorde att de hade ett hektiskt schema under dagen. I de äldre klasserna var startfälten desto glesare, men nivån synnerligen hög.

Publiken bjöds på många fina prestationer under dagen. Allt som allt slogs 11 moraspelsrekord, varav vissa flertalet år gamla. Några av de nya rekordhållarna är även nyblivna USM/JSM medaljörer, bl a klubbens egen medeldistanslöpare Emelie Svensson på 800 m.

Stämningen var god under dagen bland de aktiva och även bland det 50-talet funktionärer som ställde upp under tävlingarna och såg till att varje gren fungerade felfritt. Det gjorde även prisutdelningen som sköttes av friidrottsklubbens egen kransmas i årets upplaga av Vasaloppet, Erik Smedhs.

Vi vill tacka alla som på något sätt har hjälpt till att genomföra årets Moraspelen. Framför allt klubbens kanslist, styrelse och alla hjälpsamma funktionärer. Att få arrangera tävlingen tillsammans med er har verkligen gett en positiv känsla och mersmak för framtida evenemang.



Tävlingsledarna själva i aktion.

Mora Tidning Cup 30 år!

Mora Tidning Cup – MT-cupen – arrangerades första gången 1982. Initiativtagare var sportjournalisten på tidningen, Lasse Klockar. Syftet var att få till matcher och utbyte för de allra yngsta, vilka då avsåg 10-11 åringar. Detta att jämföra med de senaste årens MT-cuper, då det varit spelare ner till 5-6 års ålder, medan de äldsta med några undantag varit 9 år.

Text: Bosse Thunberg

Första året var det sex lag som deltog: Mora I och II, Sollerön, Orsa, Våmhus och Färnäs. Allra första matchen spelades på det då ganska nya konstgräset på Prästholmen, 22 maj var dagen och första paret ut var Mora I och Färnäs och målskyttar i premiär matchen var Moras Niklas Olsen och Mattias Larsson. Cupen växte till efter hand, allt fler lag deltog och flera klubbar kom att arrangera sammankomster.

I början spelades bara på en plan och varje lag spelade bara en match, några två, men efterhand tillkom spel på två planer och de senaste åren t.o.m. spel på tre planer samtidigt. Under 90-talet steg antalet lag ordentligt: över trettio lag var vanligt och åren 1991-93 var det respektive år 37, 42 och 38 lag som deltog! Spelformen har varit 7-manna fotboll ända fram till 2011, då MT-cupen ändrades till, det i

andra cuper och distrikt för spelarnas ålder rekommenderade, 5-manna

Det fanns ett visst motstånd till förändringen, men det har visat sig att 5-manna spel har kommit för att stanna. En annan ändring som det också fanns motstånd till, framförallt hos ledarna, var avskaffandet av tabeller och seriesegrare. Inte heller här är det någon som nu saknar eller efterlyser serietabeller, det viktigaste är ju att ungdomarna får träffas och spela fotboll. Denna ändring gjordes inför säsongen 2001.

Tillsammans med föreningarnas sommarfotbollsskolor kan man definitivt fastslå att MT-cupen spelar en stor roll för rekryteringen av nya fotbollslirare. En viktig roll är också den sociala gemenskapen, speldagarna har utvecklats till riktiga folkfester, med picnic i det gröna, servering av kaffe, korv och hamburgare, snabb resultatrapporering m.m. Många är de som själva har spelat MT-cup som nu för traditionen vidare till sina egna barn! Åtskilliga har spelat fotboll i någon av föreningarna i ovensiljan, nu står man som ledare för ett lag och träffar med - eller motspelare från förr som också är ledare. Det kan bli ordentligt med publiktillströmning, i Mora Tidning 1989 står det efter omgången i Öna 2 sep så här: "uppskattningsvis tusentalet personer, inklusive de unga spelarna bevisade under dagen den naturskönt belägna planen nere vid Österdalälven".

Önas egna plan var nyanlagd och det var premiär för föreningen att stå som värd för en MT-cupomgång – snacka om intresse! Efter genomgång av tidningsarkivet i MT-källaren kan man få fram lite siffror kring MT-cupen och arrangörskapet. Under de 30 åren, 31 säsonger, som vi hållit på

har det, efter att 2012 års cup avslutats, genomförts 180 arrangemang, med 12 olika arrangörer. IFK Mora, som varit och är lite av huvudansvarig för turneringen har arrangerat 30 gånger, därav 25 höst avslutningar, men också Orsa, Färnäs och Sollerön har varit trogna fixare respektive 29, 27 och 25 gånger. Idre/ Särna kom med som arrangör 1997 och har sedan dess bara missat två år. Första eller andra höstomgången är "Särnadagen" med - nästan alltid sol - och mygg - på Dalarnas bästa gräsplan! Överhuvudtaget, möjligen något är undantaget, har föreningarna stått på kö för att få arrangera, vissa år har man fått lotta om vilka som skulle få möjligheten, de som missade hade förtur året efter. Utöver ovan nämnda har MT-cupen genom åren gästats: Vika (16) Våmhus (13) Nusnäs (10) Furudal/Boda-Ore (6) Öna (4) , Venjan (2) och Oxberg (2).

Lite anmärkningsvärt att den klubb med nu livaktigaste ungdomsverksamheten - Öna SK - bara har haft fyra tillfällen, men kanske har det hängt samman med "ojämn verksamhet" och problem med plan. Funderar man över Oxbergs medverkan, då man aldrig haft något eget lag, så var det ledaren Kenneth Lindberg som vid två tillfällen mobiliserade byn att vara arrangörer, det fanns oxbergsungdomar som spelade i Moralag.

MT-cupen 30 år! En idé som slog, säkert mycket beroende på de många fina reportage och bilder, ofta helsidor, som fått många läsare och som spridit intresset om cupen och får vi hoppas att de som var med i MT-cupens begynnelse också får stå vid någon plan och som mor- eller farföräldrar heja fram barnbarn - vi siktar väl på 30 MT- Cup år till !

Sammanfattning av fotbollssäsongen

Så kan vi då lägga fotbollssäsongen 2012 bakom oss. Seniorspelarna får vila i 14 dagar sedan rullar vi igång förberedelserna för 2013. Säsongen 2012 har för våra seniorlag handlat mycket om att etablera sig i respektive division. Med en 4:e plats för damerna och en 5:e för herrarna så kan vi vara nöjda med säsongen. För damlaget kan det ju till och med bli uppflyttning en division p.g.a omläggning av seriesystemet. Men det är ingenting vi vet i skrivande stund utan vi får avvakta och se.

På ungdomssidan har vi fått fler spelare och ledare än vad vi haft på flera år. Vi börjar också jobba mer och mer med rätt utvecklingsmetoder. Vi har många ledare som vill utveckla sig själva och med det också lagen. Vi skall ge våra ledare, så bra utvecklingsmöjligheter som möjligt. Närmast har vi en kanonföreläsning med Michail Tonkonogi, den 9 oktober. Han kommer att prata om fysisk träning för barn och ungdom.

Till sist det bästa av allt !!! Det nya konstgräset !!! Nu kan vi äntligen konkurrera på lika villkor med andra lag. Det känns också otroligt bra med den positiva attityd som kommunen, (Lasse Eriksson, Mikael Helgeson) visar när det gäller att utveckla Prästholmen. Nu är det bara för oss inom IFK Mora fotboll att jobba hårt och disciplinerat med våra spelare. Vi längtar redan till säsongen 2013 !

/Lars Ericson, IFK Mora FK

Veteranturnering 2012



Lördagen den 28 juli på Vasaliden:

För tredje året anordnade IFK Moras fotbollsveteraner sin turnering på Vasaliden. Något färre herrlag (8) än tidigare år, men istället kom två damlag till spel, en inledning på ett större deltagande framöver?! Drygt 100 spelare valde en dag på Vasaliden framför andra aktiviteter.

Text & bild: Bosse Thunberg

Arrangörerna fixade med en heldag, lunch och fika ingick, och för den som så ville blev det efterfest i IFK-tältet också, lite av kompis och "minns du när vi spelade .."-kväll.

Vädret var – nästan – arrangörerna nådigt, det kom regnskurar när det var dags för semi- och finalspel. Det var nu inget mot vad som ackompanjerade kvällsaktiviteterna, då vråkte regnet ner och det åskade, blixtrade och dundrade. Tur att man hade nya IFK-tältet att tillgå!

Resultatet då? Jo, IFK Våmhus vann och det var väl på tiden! Laget har varit favorit under föregående år, men Färnäs har lurat dem på segern båda gångerna. Nu höll laget för trycket, men det satt hårt åt: IFK Mora tvingade fram ett straffavgörande. Efter 0-0 vid full tid och 2-2 efter de tre ordinarie omgångarna, blev det till slut

5-4. Öna var årets överraskning, gick till semifinal där man först i slutminuten föll mot IFK Mora. Mora kom med ett rent 40-årslag. IFK Pojkar 72, firade sina jämna år med att lira boll. Laget, som hållit ihop från P10 t.o.m. juniorer 18 år – återförenades och även om resultat inte blev det så bra hade man en trevlig dag.

Det nya för året var alltså att damerna kommit med, visserligen bara två lag, men ändå en start. Nu blev det ett dubbelmöte mellan Sollerön och Mora. Duktiga målvakter, Tove Färje i Sollerölaget och Lottie Dahl i Moradressen var absolut omutliga, då båda matcherna slutade 0-0 trots massor av målchanser och efter öppen och

trevlig fotboll. Nu blev det Moratjejerna förutnat att avgöra i straffsparksläggningen. Efter 2-2 efter de första tre, blev det Lotta Thunberg som kom att avgöra på första extrastraffen. Nu hoppas IFK-arrangörerna att det kommer fler damlag till nästa år.

Arrangemangen funkade fint, det var god stämning under matcherna och ett stort tack till domarna Torsten Helgemo och Lars Kratz, som dömde i stort sett non-stop. Till sist: skulle någon sakna sina fotbollsskor, eller var avsikten att de skulle "läggas på hyllan"?, så finns de hos artikel-författaren, som till sist lämnar vidstående resultatnoteringar:

Grupp 1

Mora – Orsa	2-0
Våmhus – Orsa	3-0
Mora – Venjan	2-0
Venjan – Orsa	2-1
Våmhus – Mora	2-2

Grupp 2

Öna – Färnäs	4-3
Sollerön – Mora P 72	1-1
Färnäs- Mora P 72	4-2
Öna-Sollerön	2-2
Sollerön-Färnäs	2-1
Öna- Mora P 72	2-1
Våmhus – Venjan	3-0

Semifinaler:

Våmhus – Sollerön	3-0
Mora – Öna	1-0

Final

Våmhus – Mora: 5-4 efter straffar, 0-0 full tid.
V: Kristoffer Mattsson, Peter Helgesson, Magnus Nilsson, Johan Larsson, Andreas Hägglund.
M: Lars Beronius, Robert Dahllén, Tomas Jonasson, Dan Boström

Damer

Mora – Sollerön: 0-0 i båda mötena, straffskyttar:
M: Lottie Dahl, Susanne Tenlén, Lotta Thunberg
S: Anna Israelsson, My Dareflod.



Vi minns Mora-Nisse

Det var en ljuvlig försommarkväll i Östnor. Tillsammans med legendernas legend Nils Mora-Nisse Karlsson hade jag tittat på gamla trofeer i hans hem och jag ville han skulle visa den champagneflaska han fick efter OS-guldet 1948 och som fortfarande stod oöppnad.

Text: Stellan Kvärre, Foto: Vasaloppet

Jag tittar på bilden från vårt möte förra månaden. Nu är Nisse borta och det känns så konstigt. Mora-Nisse var för mig odödlig, han skulle alltid finnas.

Innan jag lämnade hemmet för vad som skulle visa sig bli Mora-Nisses sista intervju förmanade dottern Marianne: - Glöm inte att ta pappa i hand så ni får tacka. Sådant är han noga med. Nisse följde med ut på förstubron och vinkade till avsked.

När jag tänker på Mora-Nisse är det inte bara för hans fantastiska meritlista utan lika mycket för människan Mora-Nisse.

Jag tänker på den ödmjuke gentlemanen, jag kan inte tänka mig att denne timide någonsin sagt något ont om någon människa.

Vid mitt besök i maj ville Nisse visa ett speciellt minne. Ingen jättepokal eller plakett utan en liten tändsticksask.

Vad är det med den tänkte jag. Men jag får förklaringen genom Marianne:

Asken är ett minne från skid-SM 1943. Det var då i Östersund som Nisse vann sitt första av sina sjutton individuella SM-guld, men det var framförallt då som han vann sitt finaste pris vid SM-dansen. Nämligen Ulla-Britta som senare blev fru Karlsson i Östnor.

Det var ett fint år 1943, då vann också Mora-Nisse sitt första av sina nio Vasalopp.

Men tillbaka till Östersund. Bland publiken stod en 16-årig kille och tittade med stora ögon på den fantastiske skidåkaren Karlsson som vann både tremilen och femmilan.

16-åringen lystrade till namnet Sven Petersson och blev några år senare Plex med hela svenska folket. Jag har tillbringat flera kvällar med Plex och det har inte tagit många minuter innan samtalet kommit in på Mora-Nisse.

- Du förstår, sade Plex med sin litet myndiga stämma. Det var inte bara för att Mora-Nisse vann i min hemstad som jag blev så oerhört fascinerad. Det var hans fina stil i spåret och så såg han så god och glad ut. Jag fick sedan lära känna Mora-Nisse när han var tävlingsledare för Vasaloppet. Jag såg fram emot varje år att få komma till Mora i mars, inte minst för att träffa så fina ledare som Mora-Nisse och även Rolf Hammar.

Nu finns varken Plex eller Mora-Nisse längre. Men deras minne lever vidare i många, många år.

Det finns väl knappast någon människa i det här landet som så starkt förknippas vid sin hemort som Mora-Nisse. Hans betydelse för hela bygden är så stor att den går knappt att mäta.

När jag lämnade Stockholm och Dagens Nyheter för Sollerön får jag nästan alltid en given fråga när jag besöker huvudstan. Inte hur jag mår, eller hur det är att bo i Dalarna. Nej enda frågan har varit. Hur



är det med Mora-Nisse? Lever han ? Nu får jag tyvärr svara nej på den frågan i fortsättningen.

Jag minns första gången jag skulle intervjua Mora-Nisse. Jag var ung och fruktansvärt nervös. Mora-Nisses namn gav sådan respekt med sig.

Nervositeten släppte snart när jag märkte att jag hade den vänligaste av alla vänliga människor framför mig.

Dagen därpå trodde jag att jag skulle svimma när plötsligt på gågatan Mora-Nisse kommer emot mig med bestämda steg. Han såg nästan arg ut, och nu får jag säkert en riktigt avhyvling att jag missuppfattat något han sagt:

Men Nisse mötte mig med orden:
- Tack för intervjun. Du skrev ju precis som jag sa.

Sedan gick han och jag stod kvar förvirrad. Skrev precis som han sa, vad hade han trott? Att jag ingenting begripit?

Jag kan skratta för mig själv ibland när jag går på gågatan i Mora. Jag minns precis var jag stod när Nisse kom fram emot mig.

Ett annat starkt minne är alla hyllningar på Andreasgården i Mora då Nisse fyllde 90 år. Det glittrade litet extra i jubilarens ögon då dottern Karin sjöng för honom och alla oss andra.

Men innan högtidsdagen var den stora frågan: Skulle Sixten Jernberg dyka upp? Han är inte så mycket för att ställa upp på jubileer och andra liknande evenemang.

Men den förste jag mötte utanför Andreasgården var Sixten som förklarade utan att någon frågat:

-Självklart skulle jag komma. Det skall du veta att Mora-Nisse har jag aldrig haft något otalt med. Nej, jag undrar om någon haft något "otalt" med Mora-Nisse.

Jag erinrar mig ett möte jag hade med Mora-Nisse och Åke Seyffart vid dennes stuga i Mångberg. Jag ville höra 1948 års olympiska guldsmän i skidor och skridsko berätta om sina upplevelser.

Jag minns Mora-Nisses ordval:
-Många har frågat mig hur hårt jag slitit i min karriär. Vilken dum fråga. Slitit?

Tvärtom, det var en underbar känsla att jag orkade. Jag har idrotten att tacka för mycket och att jag mått bra hela livet.

Jag fick också vid denna träff ta del av Mora-Nisses humor och berättarglädje. Jag talade om att jag var värmlänning och då tänkte Nisse till och började skratta.

- Jag var ledare för skidlandslaget 1962 i polska Zakopane. I stafetten hade vi en värmlänning på första sträckan, Lasse Olsson från Finnskoga. Han sa inte många ord under sin karriär. När han åkt sin förstasträcka bad jag honom att se till att han fick på sig varma kläder. Jag tro

han sa : ja. sedan försvann han. Vi vann stafetten och när fotograferna skulle ta jubelbilderna på laget fattades det en man: Finnskoga-Lasse. Vi letade och letade, sedan förstod vi att han hade struntat i resten av tävlingen och gått till hotellet. Vi rusade in i hans rum och skrek, Lasse, Lasse. Vi har vunnit VM-guld, vi har vunnit VM-guld. Hör du det, Lasse.

Då tittade han upp från den gamla veckotidningen han läste och så sa han bara: Jaså det blev så i alla fall...

Mora-Nisse var ingen vän av stora ord men det var definitivt inte Finnskoga-Lasse heller.

Jag påminde Nisse om den här händelsen när vi träffades förra månaden och jag märkte att det här är ett favoritminne.

Från sin fäbod vid Vasaloppsspåret i Hökberg har Nisse senaste åren följt sitt kära Vasalopp. Säkert steg pulsen extra för tre år sedan då barnbarnet Erik fanns med i täten. Tänk om han vunnit. Vilka rubriker det blivit. Nu blev Erik fin fyra och var bra 38 sekunder från segern.

Jag undrar vad han värdesätter högst. Det borde ju vara OS-guldet 1948, men också dubbelsegern i Holmenkollen året innan, de nio segrarna i vasaloppet på tio försök. Enda gången han "bara" blev tvåa blev han slagen på mållinjen. Eller kanske det är alla SM-gulden. Eller kanske att han aldrig bröt ett lopp som senior. Av alla hans 275 lopp i karriären bröt han bara ett lopp, och det var i ungdomsåren.

Tyvärr kunde det av kända skäl inte anordnas något OS 1944, då var annars Mora-Nisses framfart enorm i spåret. Eller

vad sägs om den här resultatraden på hans nitton tävlingar: 1-2-1-3-1-1-2-1-1-2-1-1-1-1-2-1-1-1-1.

Det var då en journalist skrev:
- När Nisse har som mest otur med startnummer, vallning och före, ja då blir han bara tvåa.

Men kanske Mora-Nisses främsta skidminne var när han som 9-åring vann det 2 kilometer långa "Lilla Vasaloppet". 500 meter före mål skrek en åskådare:
- Heja Karlsson, du har rätta tagen.

Då kände Karlsson sig som en riktig skidåkare. Men då kom pappa Viktor fram, gratulerade och förmanade:

- Det var bra gjort. Men lova mig att det inte stiger åt huvudet.

Ingen risk. En ödmjukare mästare än Nils Emanuel Karlsson har sällan skådats. Det har varit en stor ära och förmån att få lärt känna Mora-Nisse.

Texten tidigare publicerad i Mora Tidning, måndagen den 18:e juni, 2012.



Vi minns Mora-Nisse

Den 16 juni somnade vår store skidhjärte Nils "Mora-Nisse" Karlsson in på Mora lasarett och några veckor senare tog familj, släkt och vänner farväl i Mora kyrka. Det var en solig dag i Mora som markerade att ortens store son skidat vidare mot nya vitklädda vidder.

Text: Eva Svensson

Begravningsförrättare var kyrkoherde Gunnar Kärrbom och han belyste Nisses livsgärningar både på och utanför idrottsarenan. Gunnar hade själv en personlig relation till Nisse, då kyrkoherden ibland besökte honom hemma i Östnor för att sjunga en sång.

Fanborgen med IFK Moras och Vasaloppets flaggor, burna av tidigare kransmasar och -kullor, anlände altaret till tonerna av den välkända Vasaloppsjingeln.

Musik, lyrik, skog och natur var genomgående teman i Nisses liv och så även i den otroligt vackra ceremonin i kyrkan igår. Bland annat sjöng dottern Karin sången "Ett ensamt skidspår", en dikt som hon tonsatt och som också var Nisses favoritdikt.

Karin läste även en dikt hon skrivit till sin far dagarna efter hans bortgång. I "Min själ har fått vingar" talar Nisse till oss om hur han nu är kapabel att njuta av sin starka kropp i den vackra naturen, att sjunga för full hals och om hur han möter sina framlidna nära och kära.

Anna-Barbro Eriksson, granne till Nils, läste en bibeltext på Nisses modersmål östnorsmål.

Framför kistan hade dottern Marianne gjort en bädd av vitmossa från Nisses träningsskogar i Östnor och utstakat i vitmossan fanns ett skidspår av röda rosor. Med sig i den sista vilan fick vasaloppslegendaren sina nio segerkransar.

Efter ceremonin i kyrkan bjöd familjen in till en minnesstund i Östnors bystuga, där 200 personer deltog. Under minnesstunden varvades personliga tal med live-musik och allsång från Nisses egen favoritrepertoar. Tårarna från kyrkan hade torkats och de många minnena och historierna från Nisses långa liv spred skratt och glädje hos de församlade.

I sann IFK-anda gick inredningen i både kyrkan och bygdegården i färgerna blått och vitt. Skidklubben och de övriga alliansklubbarna fanns representerade både bland besökare och personal.

MIN SJÄL HAR FÅTT VINGAR

(författare Karin Green)

Det gick så lätt att släppa taget,
att anträda resan mot ljuset.
Det var som om själen fick vingar
och jag lämnade skalet i gruset.

Nu kan jag prata och skriva igen
och sjunga för full hals.
Nu kan jag ta min Ulla i famn
och dansa en gungande vals.

Alla de gamla som gick före mig
väntade när jag kom.
De strålade alla av glädje
och jag möttes av underbar sång.

Och min mor som jag miste så tidigt
hon kramade mig och log
och sade: 'Min pojke, jag följde dig,
vartenda steg du tog.'

Jag tror jag ska ta en långtur idag
och njuta av kraften i kroppen,
röra mig framåt med långa kliv
på väg uppför berget mot toppen.

Eller kanske jag tar min röjkniv och yxa
och rensar längs Vasaloppsspåret.
Jag känner den vägen utan och innan -
från starten och ända till målet.

Ja - allt har jag lust till gör jag nu -
jag är som en pojke igen.
Så tro mig - jag har det oändligt bra
och jag är ännu med dig, min vän.

Jag sitter här på första parkett
och vill torka dina tårar
för döden är inte så farlig ändå -
den ger löften om nya vårar.

Tack och farväl för denna gång!
Lev livet till fullo, min vän!
Jag säger inte adjö idag -
jag säger: 'Vi ses igen!'



JAG MINNS INTE...

Eva Svensson, minnestal på Nisses
begravning 6 juli 2012

Jag minns inte...
Din röst.
Jag minns inte dina Vasaloppssegrar.
Jag minns inte ditt OS-guld.
Jag minns ingen av dina idrottssegrar.

Jag minns...
... Att det kändes mäktigt att se ditt inristade
namn på minnessten för 1948 års OS i
St. Moritz.

Jag minns när du cyklade genom Östnor på
Ulla-Brittas gröna damcykel.
Jag minns när jag mötte dig på Gula 4:an.
Utrustad med machete och skidstav.
Jag minns dig iklädd nystruken, blåvit skjorta.

Jag minns din frustration när orden inte gick
att uttala, när vi inte förstod vad du menade.
Jag minns den där gången då propparna gick,
en efter en, hemma i huset på Mora-Nisses
väg.

Jag minns inte din röst, men jag minns hur
du plötsligt kläckte ur dig ett klockrent "Jävla
skit" och hur irritationen såg ut att bubbla
inuti dig.

Jag minns alla priser i glasskåpen hemma
hos dig.

Jag minns din kupade bröstorg, som såg ut
att ha formats efter oändligt många djupa
andetag.

Jag minns dina födelsedagar, hur gästerna
spontant stämde upp i allsång.
Jag minns att du inte kunde sjunga, men att
du likt en dirigent följde musiken med handen
och gungade kroppen i samma takt.
Jag minns att du såg glad ut.

Jag minns den fina stunden i lasarettets kapell
den 18 juni, även då hade du en nystruken,
blåvit skjorta. Och vi sjöng med leenden på
läpparna och tårar i ögonen.

Jag minns dina björnkramar, hur häpnads-
väckande starkt ditt grepp var, hur luften
pressades ur lungorna.

Jag minns dig och det gör alla här inne.
Vi minns samma saker och vi minns olika
saker. Det finns många historier om dig och

de kommer att berättas, minnet av dig
kommer att leva vidare.

En berättelse från 60- och 70-talet handlar
om den söndagstradition du, Marianne och
min mamma hade. Mamma har berättat
om de långturer ni gjorde till fots i skogarna
runtom i Mora.

Du gick i tåt och Marianne och mamma följde
efter på rad. Med er hade ni fika. Mamma har
berättat att du, när matsäcken var uppäten,
tog en sockerbit och förde den runt munnen,
som för att samla upp de sista smulorna, och
stoppade den sedan i gapet.

Ni gick där det var platt och sprang i backarna.
Och hela tiden sjöng ni. Dom sjöng "Jag är den
glade vandraren" och om du fick välja blev det
sången "I dina kvarter".

Och här är vi nu, i dina kvarter i Östnor. Och
en solig dag som denna, säger jag som Nisse
svarade då Ulla-Britta frågade om de på äldre
dagar kanske skulle flytta till en lägenhet inne
i Mora - "de ä finto i Åstnår."

Till tonerna av "I dina kvarter" kommer jag nu
att minnas dig, Nisse.

I blå-vit, nystruken skjorta. Med handen följer
du musiken, likt en dirigent, och kroppen
gungar i samma takt.
Och du ser glad ut.

Olympic Day i Mora 1 november

Olympic Day är en "prova-på-dag" då barn och ungdomar bjuds in för att prova olympiska idrotter som finns på hemmaplan. I Mora har vi valt att ta med idrotter som ännu inte har blivit olympiska grenar.

Text: Malin Höglund, IFK Moras GK

IFK Mora står som värd tillsammans med Mora kommun för denna dag. Sveriges Olympiska kommitté (SOK) står som initiativtagare till denna landsomfattande turné som startade under 2011 och avslutas 2012.

I dagsläget finns det 35 olika olympiska idrotter. I Mora kommer 15 olika idrotter att samverka under den 1 november. De idrotter som finns att välja mellan är: alpint, friidrott, fotboll, gymnastik, orientering, skidor, skidskytte, brottning, bordtennis, segling, innebandy, hockey, dans, ridning och simning.

Barnen får önska fyra olika idrotter och sedan väljer SOK ut vilka två idrotter som de får prova-på under dagen. Anmälan görs på www.olympicday.se

Under eftermiddagen erbjuds föräldrar till barn och ungdomar som är med på Olympic Day att få lyssna till en föreläsning som kommer att hållas på Moraparken. Anmälan till denna görs i samband med att man anmäler barnen.

I början av terminsstarten har inbjudan lämnats ut till 966 elever som går i åk 2-6 i Mora. Vi har 450 platser till Olympic Day i Mora. Olympic Day är kostnadsfritt evenemang.

SOK står för att det kommer hit olympier som finns anslutna till Olympic Day. Alla fem olympier är klara och det är Jalmar Sjöberg, brottning, Lassi Karonen, rodd, Nathalie Larsson skyttesport – skeet, Marcus Oscarsson, Kanot K och Johan Røjler, Skridsko.

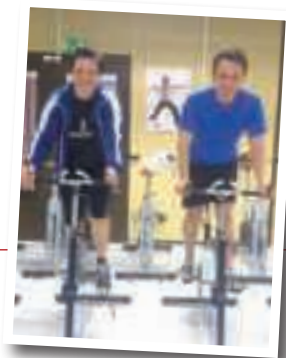
Våra egna olympier som deltog i OS senast från Mora, Hans Olsson, Anna Haag och Michael Forslund, har ingen möjlighet denna gång att delta då de är borta på andra uppdrag. Men kanske får vi möjlighet att bli gästade av tidigare olympier som nu bor i Mora.

Olympic Day börjar med en inregistrering där barnen får sin nummerlapp och vilka två idrotter som de fått. Det efterföljs sedan av en OS invigning ett högtidligt tal

och sedan går alla iväg på sina aktiviteter. Alla samlas för lunch och efter det är det dags för pass nummer två. Efter att det sista passet är avslutat så kommer vi att under ca 40 minuter innan det är dags för avslutning att ha ytterligare prova på aktiviteter. Vi kommer att erbjuda några få idrotter där barnen kan springa emellan. Fem minuter här och fem minuter där.

Vi kommer att hålla till på Prästholmen området med undantag för vissa idrotter. Vi kommer att ha busstransporter till några.

Under dagen kommer olympierna att finnas med lite överallt. Alla barn får innan de går hem ett fotografi på sig och en av olympierna, antingen enskilt eller i grupp. Naturligtvis finns det möjlighet för alla att samla autografer, och här kommer nummerlappen till bra användning. Alla kommer också att få en lite folder med sig hem där det står vilka klubbar som deltagit under dagen och kontaktuppgifter till dem.



Nya spinningledare!

Från och med i höst har vi två nya spinninginstruktörer. Vi har träffat Åsa och Kent och känt dem lite på pulsen. Vilka är dem och hur ser passen ut är några av frågorna. Vi vill ge er en bra bild om vilka dessa personer är och varför ni ska gå på deras pass. Kom ihåg att du ska boka dina spinningpass via vår hemsida. Är du inte kund hos oss kontaktar du kansliet eller lägger upp dig själv som kund.

Text: Malin Höglund, IFK Moras GK

Berätta kort om dig själv

Åsa: Jag är från Älvdalen men uppvuxen i Mora. Jag har fem barn och har förutom barnen även spinning/cykling och doftljus som intressen. Jag har hållit på med spinning i lite mer än 10 år och kört racercykel (landsvägsåkning) nästan lika länge. Jag har hunnit med att åka Vättenrundan tre gånger och Siljan Runt tre gånger. Vasatrampet har jag tappat räkningen på... Sju gånger tror jag att det är. Jag kommer att åka fler lopp!!

Kent: Jag flyttade till Mora för sju år sedan. Innan dess har jag bott på fem andra ställen som börjar på M. Jag tycker om motionslopp i olika former så vad jag tränar, förutom spinning, beror lite på vad jag ska göra. Grunden ligger på löpning.

Varför gillar du spinning?

Åsa: Jag gillar spinning för att det är roligt!! Det är en väldigt bra motionsform både konditions- och styrkemässigt.

Kent: Spinning är en kul motionsform som passar alla. Man tränar lite efter sin egen förmåga. Ett effektivt spinningpass tar ofta 37 minuter – alla klarar av detta.

Hur ser dina pass ut?

Åsa: Jag har "byggt upp" mitt pass utifrån hur jag själv skulle vilja att ett spinningpass såg ut. Mycket backe, både tvärt uppför och brant utför. Passet passar både nybörjare och de som är vana eftersom varje person anpassar motståndet efter hur de själv orkar. Man kan hela tiden bli bättre.

Kent: Mina pass bygger på variation. Jag varvar tyngre delar med lite lättare delar så man får trampa på lite.

Vilken slags musik har du?

Åsa: Jag har en väldigt bred musiksmak, nytt, gammalt, hårdrock och pop i en smakfull kombo. Musiken ska vara peppande så att man får energi och ork.

Kent: Jag har en blandad musik av rock, pop, hårdrock och reggae. Musiken ska vara peppande och dom flesta låtarna har en klar tempoändring.

Varför ska just jag gå på dina pass?

Åsa: Tanken med mina pass är att alla ska känna sig nöjda och ordentligt "tränade" när de går därifrån. Orkar man inte häng med på alla saker så har man ju ett utmärkt mål innan terminen är slut. Att utmana sig själv och få ett bättre självförtroende med kondition på köpet! Hjärtligt välkommen till mitt pass på måndagar kl. 18.00.

Kent: Om du vill känna gemenskap med andra och få en rolig och effektiv träning efter din egen förmåga och lyssna till bra musik så ska du komma på mina pass.

Välkommen till ett nytt och fräscht träningsår med IFK Moras Gymnastikklubbs spinninginstruktörer!

Juniorerna på läger i VM-staden



IFK Mora SK Juniorer har under sommaren avverkat ett träningsläger i Falun. 13 juniorer samlades vid Gullnäsgården i Falun en fredagseftermiddag för incheckning, sedan började lägret med ett distanspass på rullskidor i Faluterrängen.

Text & Foto: Joakim Eriksson

Under helgen avverkades fem riktigt bra pass riktigt med bl.a. backintervaller, crosspass och löpning på de kommande VM-banorna på Lugnet.

Steven Hale instruerade och gav tips på löpteknik och höll i ett annorlunda och roligt styrke/ spänst pass. Mellan passen blev det bad i Varpan och även några fiskar lyckades hamna på kroken. Den goda lägermaten åt vi hemma hos Björklunds, som familjerna Hale, Johansson och Björklund hade lagat. Det var ett jättebra och roligt klubb-läger med mycket bra lagkänsla och många skratt.

Juniorerna rivstartar säsongen

Juniorerna startade upp säsongen med ett helgläger på hemmaplan. På fredag eftermiddag inledde vi lägret med att springa ett lugnt distanspass längs Amperundan. Ett mysigt pass i fin natur och härlig kvällssol.

Lördagen startade tufft med ett race på klassiska rullskidor från början av backen och hela vägen upp till Limbygården i Grönklitt. Trots att många var lite slitna efter en tuff första vecka på skidgym, med både Coopertest och Viborgsrace, så genomförde alla passet på ett mycket bra sätt. Efter en kort promenad till toppstugan hoppade vi in i bilarna och åkte mot Hemus där en god lunch väntade på oss.

Efter lunch och vila var det dags för dagens andra pass, korta men tuffa intervaller i trappen i Östnor där mjölksyran sprutade. Passet avslutades med tre skidgångsintervaller i en backe i närheten. Därefter åkte vi återigen mot Hemus där det var dags för middag och upptakt tillsammans med föräldrar inför säsongen 2012/2013.

På söndag förmiddag var det dags för lägrets sista träningspass, ett pass på MTB där vi efter uppvärmning från Hemus körde race från Eldris upp till Norra Garberg. Efter racet väntade några intervaller och fotboll i myr. Därefter serverades lunch i den mysiga stugan i Garberg innan lägret avslutades.

Elitläger i Hemavan

Mellan den 4-9 augusti kryllade det av skidåkare på fjällen och vägarna i närheten av Hemavan då svenska skidförbundet arrangerade sommarens andra Elitläger. Över hundra ungdomar från hela Sverige var på plats och fem av dem var IFK-åkare!

IFK Mora SK representerades av Sarah Hale, Angelica Johansson, Joakim Eriksson, Andreas Holmberg och Emma Björklund. Julia Dahl var med en kort sväng men fick åka en trevlig busstur hem till Mora p.g.a. sjukdom.

Det var väldigt fina fjäll och toppar och många var täckta med snö, vilket var ovanligt för den tiden på året. Vi fick många bra och fina fjällpass och två supertuffa intervallpass. Racet som var åkte vi rullskidor uppför Laisaliden. Två kilometer uppför en brant backe vad det som gällde samt intervaller efter racet. På onsdagen blev det ett långpass på fjället som tog mellan 5-6 timmar. Det var väldigt fin natur och den norra Sytertoppen bestogs "den omöjliga vägen" av ett fåtal personer bl.a. Andreas och Jocke från IFK! Från Vaterskalsstugan kunde man se en av de vackraste U-dalen i Sverige!! Vädret var underbart hela veckan med stålande solsken nästan varje dag! Den långa resan hem gick fint så det var varit ett mycket lyckat läger (kanske inte för Julia)!



De tre musketörerna och tillika Mösern-
lägrets tre tjejdeltagare: Helene Söder-
lund, Eva Svensson och Hanna Seppas,
på väg uppför en av de oändliga
alpackarna.

Seniorläger i Mösern



Hela gänget uppe på Seefelder Spitze
efter väl genomförda stavgångsintervaller.



Ny modetrend? Morakillarna genomför
första passet iklädda lite av varje.

I juli åkte skidklubbens seniortrupp till mellan-Europa på läger. För ovanlighetens skull var det inte snön som lockade, utan att få en morot mitt i den tuffa sommarträningen och njuta av alplandskapets barmarksmöjligheter. Destinationen var österrikiska Mösern, några kilometer från den tidigare OS-orten Seefeld.

Text & Foto: Eva Svensson

I tio dagar var vi på dessa historiska marker och lade grunden för kommande historiska ögonblick. Efter en ohyggligt tidig avfärd från Mora cruysade vi i vasaloppsbussen med Anna Mattsson Svensson som chaufför, ner till Arlanda. Flygresan sov vi oss igenom och hyrbilarna stod på plats när vi landat. Däremot hade de flesta väskorna och en del rullskidsutrustning tagit ett annat flygplan än vi, och slokörade fick vi köra

vidare mot vår slutdestination utan det saknade bagaget.

Inledningspasset blev något improviserat, då bagaget anlände ett dygn senare än oss. Det var ett Moragäng iklädda de mest underliga kombinationer av träningskläder (bland annat kalsonger och stora, vita t-shirts från Lufthansa) som mötte den österrikiska befolkningen på första passet. Polisen passade också på att få en skymt av de nyanlända och hänvisade dem till rullskidbanan. Vid rullskidbanan var det IFK-åkarnas tur att bli överraskade: på fotbollsplanen bredvid tränade nämligen det shejkägda fotbollslaget Manchester City. Tjejerna hävdade bestämt att de skymtat den EM-aktuella Balotelli, men killarna hade mer koll och de nöjda leendena suddades snabbt ut.

Skutan styrdes med säker hand av coach Calle Grape och efter att flygbolaget ordnat fram våra väskor kunde vi styra undan de stora överraskningarna. Calle skämde bort oss med att inhandla nybakat bröd till frukosten och köra bussen till världens ände, om vi så önskade.

Traditionell barmarksträning i idyllisk alpmiljö genomsyrade vår tid i Mösern. Martin Johansson agerade lägerchef och hade planerat ett träningsprogram där vi alla fick bekänna färg. Smakbitar från våra aktiviteter var ett äventyrligt långpass med klätterinslag, intervaller i backar som aldrig tog slut och stavgång upp på Seefelder Spitze 2221 möh.

Vilodagen bjöd på lägrets blötaste dag, både utom- och inomhus. Medan åskan mullrade och regnet öste ned, höll vi oss inne i ett slags spa-badhus. Flera olika pooler med varmt vatten var en välbehövlig paus efter fyra dagar med dubbla pass och ca 4 timmar träning varje dag.

Ännu bättre mädde vi, då rapporterna hemifrån skvallrade om äkta svensk, halvljummen sommar. I Österrike sken solen ivrigt och väl hemma i kära gamla Svedala blev vi mottagna på Arlanda av både en strålende sol och två strålende föräldrar, Lars-Åke och Åsa Engström, i en vasaloppsbuss med destination Mora.

Nya ansikten i Vasaloppets Hus



Karin Ersson

En Tjejevasevinnare och tidigare landslagsåkare tar plats på en av kontorsstolarna i Vasaloppets Hus i och med att Karin Ersson (tidigare Öhman) nu har börjat sin anställning som idrottschef på IFK Mora IA. Hon har arbetat som idrottslärare på flera olika skidgymnasier och har bland annat haft Charlotte Kalla och Marcus Hellner som elever. Hon har i flera år också jobbat ideellt för Vasaloppet som tävlingsledare för Skejtvasan. Karin anser sig vara hyfsad på att laga mat, men vi misstänker att det är en underdrift...!

Ny uppgift: Idrottschef på IFK Mora IA

Senaste anställning: Torsby Skidgymnasium

Utbildning: Lärarutbildning, plus tränarutbildningar

Förflutet inom IFK Mora: Sitter i IFK Mora OK styrelse.

Ungdomsledare i skidklubben. **Bor:** Mora

Ser fram emot: Att träffa alla medlemmar, snö och att vårt nya hus ska bli helt färdigt.

Motto: Att leva i nuet och se hur bra jag har det!

Född: 1969 • **Familj:** Maken Erik och dottern Alva

Läser helst: Mora Tidning och kriminalromaner

Äter helst: Gärna thaiinspirerat

Gör helst på fritiden: Åka skidor, gärna med familjen!



Anders Selling

Morasonen Anders har under sommaren flyttat hem med sin familj till Mora igen, från Uddevalla. Han arbetade under många år på Saab, men har de senaste åren arbetat i eget företag med konsult- och organisationsutveckling. Som alpin åkare gillar Anders fart men inte bara i backen utan gärna även på motorcrossbanan - du kanske kan få en lektion om du vill? Kanske kan du få en språklektion också? Hans mobilsamtal i huses korridorer har nämligen redan avslöjat en klanderfri tyska.

Ny uppgift: VD på Vasaloppet

Senaste anställning: Det var länge sedan...

Utbildning: Civilekonom

Förflutet inom IFK Mora: Ordförande i IFK Mora Alpina

Ser fram emot: Snö!

Motto: Fånga dagen!

Bor: På Mora-Nisses väg i Östnor

Född: Ja

Familj: Fru och två boys

Läser helst: Kalle & Hobbe

Äter helst: Husmanskost

Gör helst på fritiden: Har väldigt lite sådan



Jon Svensson

I samband med att han utbildade sig till grafisk ingejör vid Högskolan Dalarna startade Jon reklambyrån Sprida och har sedan dess drivit denna med framgång. Han har i många år jobbat med att bygga upp och utveckla varumärken och att få jobba med ett av Sveriges starkaste varumärken ser han som en stor ära. Jon är skidåkare i grunden men gillar alla former av träning. Om du t.ex. ser ett vitt fartstreck passera din båt under en lugn färd på sjön, så kan det vara Jon - han är nämligen grym på vattenskidor!

Ny uppgift: Marknads- och försäljningschef på Vasaloppet

Senaste anställning: Grundare och VD på Sprida Reklambyrå

Utbildning: Grafisk Ingenjör

Förflutet inom IFK Mora: Elitåkare i skidklubben

Ser fram emot: att få jobba med varumärket Vasaloppet

Motto: Utvecklas man inte så avvecklas man

Bor: Borlänge • **Född:** 1974 • **Familj:** 2 barn

Läser helst: Böcker • **Äter helst:** Grillat

Gör helst på fritiden: Tränar



Jenny Eriksson

Jenny jobbar deltid på Vasaloppet med frågor som rör framtida rekrytering av funktionärer, hur man kan stödja och uppmuntra de funktionärer som arbetar för Vasaloppet redan idag och hur man kan bli mer effektiv och tydlig i kommunikationen med funktionärer. Förutom detta arbete producerar hon den tidning du nu håller i din hand, då ordinarie redaktör är föräldradig. Skulle du någon gång, av någon anledning behöva anordna en skattjakt så kan du höra av dig till Jenny - hon är en fena på det!

Ny uppgift: Funktionsansvarig på Vasaloppet och vikarierande redaktör för IFK Kamraten

Senaste anställning: VD Malungsbladet

Utbildning: Informatör • **Läser helst:** Deckare

Förflutet inom IFK Mora: Informatör hos IFK Mora Skidklub 1998-99

Ser fram emot: Sköna löpturer i höstklädda landskap

Motto: Var mot andra som du själv vill bli bemött

Bor: Malungsfors • **Född:** 1974

Familj: Maken Johan, döttrarna Julia & Kajsa, änglasonen Jonathan • **Äter helst:** Slottsstek

Gör helst på fritiden: Diverse pyssel

Enklare att planera funktionärsarbetet!



För att underlätta för er som planlägger funktionärsarbetet i era respektive klubbar har nu Vasaloppet köpt in ett dataverktyg från Norge, vilket bland annat användes vid Skid-VM i Oslo 2011. Ambitionen är att alla klubbar och föreningar ska använda detta och vi är övertygade om att arbetet med att schemalägga och hålla kontakt med medlemmarna, blir oerhört mycket smidigare med hjälp av detta verktyg.

Text & foto: Jenny Eriksson

Enkelt förklarat kan man likna det vid en egen liten hemsida för alla Vasaloppsfunktionärer. För att få tillgång till sidan måste man registrera sig med namn, e-mailadress (en fiktiv sådan om man inte har en) och mobiltelefonnummer. Därefter blir man godkänd och bekräftad som funktionär i Vasaloppsorganisationen. Efter att medlemmarna gjort denna enkla registrering så kan klubben med några få musklick nå allihop med antingen ett sms eller ett mail. Man kan också planlägga klubbens arbetspass med hjälp av den schemalägningsfunktion som finns i verktyget.

Inbjudan har gått ut till Vasaloppets klubbkontakter angående detta och den 17/10 kommer en utbildning i verktyget att hållas i Vasaloppets Hus. Tre stycken "pilotklubbar" har redan fått möjligheten att prova på verktyget och fram till utbildningsdatumet kommer de att få utvärdera/kommentera och ge oss input för att vi ska göra verktyget så smidigt som möjligt för er alla!

Systemet bygger detta på att så många som möjligt och till slut ALLA, som ställer upp som funktionärer under Vasaloppsrangemangen registrerar sig i verktyget. För att uppmuntra till detta kommer vi att lotta ut en hel del fina priser bland dem som registrerar sig, se anslag bredvid texten.

Väl mött i det nya funktionärverktyget, nästa gång vi "ses"!

Du!

...som hjälper din klubb eller annan organisation under Vasaloppsveckorna. Du vet väl om att Du är Vasaloppsfunktionär?! Vi vill gärna veta vem du är och kommunicera med dig. Därför hoppas vi att du registrerar dig hos oss genom att gå in på:

<http://funktionar.vasaloppet.se>

Som tack för Din registrering kommer vi att lotta ut en hel del priser från vårt prisbord. Där finns bland annat:

*Drinkbälten, Dricksflaskor, GoreTex-jacka och byxa
Badbiljetter till Experium, Presentkort hos Malungshandlarna, Presentkort hos Mora Köpstad, Hockeybiljetter Mora IK & Leksands IF, Presentkort hos Ticnet, Trisslotter, Biljetter till invigningsceremoni och kröning av kranskulla inkl. mat, Vallor, Skidor, Underställ, Munkjackor, Semesterweekends på hotellanläggning m.m.*

Tack!

...för Din medverkan.



VASALOPPET

COMEBACK!

Det hela började i Åre den 2 April 2011, SM i storslalom. Första åket, jag hade nummer 1 och in mot mål kände jag hur det knäppte till i ryggen och genast förstod jag att det var något fel.

Text och foto: Johan Önhagen

Kände en enorm smärta i ländryggen och det enda jag kunde göra var att lägga mig ner på backen. Jag genomförde tävlingen, fullproppad med smärtstillande, men lyckades inte hålla 2 platsen jag hade efter första åket, utan slutade på en 4 placering.

Efter den tävlingen började en lång och jobbig väg tillbaka från ryggskadans som precis hade uppenbarat sig.

Den gångna säsongen hade gått riktigt bra, med ett antal topp-30 placering i Europacup och 2 stycken världscupstarter i Kranjska Gora och Adelboden. Detta gjorde att jag fick min egen plats i Europacup landslaget för första gången i mitt liv.

Givetvis började jag träna rehab för min rygg bara någon vecka efter skadan

uppenbarade sig. Jag fick ett bra program av en sjukgymnast på vintersportcentrum i Östersund och vi hade en bra plan för att jag skulle kunna vara bra nog för att åka till Nya Zeeland med landslaget i augusti. Vilket jag lyckades med och jag åkte dit. Till en början gick det bra, men det visade sig att jag hade blundat en del för hur min rygg egentligen mädde.

Det hela blev ändå klarare för mig efter ett läger i Mölletal i oktober, också med landslaget, att min rygg fortfarande var riktigt dålig. Så där och då tog jag beslutet att ta ett avbrott och ta hela säsongen 2011/2012 av och fokusera på att få ryggen hel och bra igen.

Men det tar inte slut där, det visade sig också att landslaget inte längre ville ha med mig i truppen efter denna säsong. Jag tog det rätt hårt, eftersom jag inte kunnat tävla och visa vad jag gick för, kändes det orättvist att kicka ut mig ur laget.

Men det var ingenting att göra åt den saken. Det jag kunde göra var att använda ilskan och träna hårdare för att visa tränarna i landslaget att jag är snabb och förtjänar en plats där!

Och nu, helt plötsligt så är jag här i Nya Zeeland igen. Efter allt slit med rehab och

fysträning så går det riktigt bra! Ryggen gör inte ont och åkningen går bra!

Jag har kört hela säsongen i Australien och fick med mig tre vinster, två andraplatser, och en tredjeplats. Dessutom så slog jag alla andra svenskarna i europacup-laget som också var i Mt. Hotham och tävlade!

Här i Nya Zeeland så har visserligen tävlingarna också gått bra, men det viktigaste här har varit att europacup landslaget har fattat att jag är tillbaka, på allvar den här gången! Detta har nu gjort att jag fått träna med laget igen och dom har hjälpt mig mer och mer. Förhoppningsvis kommer dom inte på andra tankar igen, utan låter mig vara en del av landslaget den här kommande vintern.

Jag kan i alla fall säga att jag kommer att göra allt för att åka så fort som möjligt, hålla ryggen smärtfri och slå igenom i europacupen på allvar den här vintern!

Avslutningsvis vill jag skicka ut ett stort tack till IFK Mora AK för ert stora stöd i både med och motgångar, tack än en gång! Jag är enormt tacksam, utan er hade jag inte kunnat bedriva min satsning på den här nivån.

"Här i Nya Zeeland så har visserligen tävlingarna också gått bra, men det viktigaste här har varit att europacup landslaget har fattat att jag är tillbaka, på allvar den här gången!"



Utvärdering och besök hos "Birken"

Efter Sommarveckan 2012 var det dags för utvärdering. Vasaloppsföreningen bjuder in ägarklubbarna att vara med på dessa möten. Från IFK Mora blev det Friidrottsklubben och Alpina klubben som kunde åka med.

Text: Ing-Mari Skogs

Torsdag morgon kl 07.00 var det avresa från Vasaloppets hus. Efter att vi hämtat kollegorna i Sälen fortsatte vi mot Trysil.

I Trysil fick vi lite fika innan utvärderingsmötet började. Jonas, Per och Tommy presenterade resultatet från den enkät deltagarna svarat på. Sen delade vi upp oss i grupper och gick igenom hur allt fungerat under loppet. Varje grupp fick presentera vad de kommit fram till. Det är bra att få en helhets syn på vad klubbarnas funktio-

närsarbete betyder och vad som fungerar och vad som behöver förbättras.

När en utsökt lunch avverkats hann vi med ett personalmöte och lite friskvård, en rask promenad i de vackra omgivningarna. Torsdagen avslutades med middag på hotellet och tidigt sänggående.

Fredag morgon började med frukost 05.45 för att vi skulle hinna iväg med bussen 06.30. Resan gick till Rena där starten för Birkebeinerrittet går av stapeln. Det var 12 st från gruppen som skulle vara med och cykla de 94,6 km med målgång vid Håkons Hall i Lillehammer. När vi vinkat av dem och tittat på hur arrangemanget fungerar vid start så tog vi bussen till Lillehammer.

Det var inte lätt att vara åskådare utefter loppet. Vi skulle in till kontrollen som ligger halvvägs, men vår guide hittade inte dit så vi kom lite vilse. Efter ett möte med vår stora buss och en stor husvagn på en liten byväg, beslutade guiden att vi åker direkt

till Lillehammer så vi hinner se målgången. I Lillehammer var det fest med stora serveringstålt, stor mässa inne i hallen och diverse underhållning. Fast det bara var på fredagen och det stora loppet går på lördag, var det fullt med folk överallt. Härlig stämning!

Vi fick en guidad tur runt målområdet där vi fick se hur de hanterar chipplockning, medaljutdelning cykelinlämning, uthämtning av väskor, sjukvård, medicenter mm. De har ca 4000 st funktionärer som jobbar med loppet.

Alla våra deltagare klarade loppet helskinnade. Några cyklade riktigt fort, bra jobbat! Ett trött gäng fick middag i Lillehammer innan bussen återvände till Trysil. Det blev en lång händelserik dag. Lördag innebar sovmorgon! Frukost från 08.00 och hemfärd 10.00.



Ett glatt gäng på besök i Norge: Maria Lundin, Gun-Britt Cristoferson, Eva Back, Lena Sundqvist, Jenny Eriksson och Marianne Arvidsson.

SM Guld, SM Guld, SM Guld!

Kändes som en möjlighet. Nu är det verklighet.

"Erik Wadman 2012"



Bakre raden lag 2: Ola Svahn, Daniel Svensson och Sandro Truttman
Främre raden lag 1: Andreas Holmberg, Linus Rapp och Karl-Johan Westberg

Häbbergs skjutbana, 7 km norr om Ockelbo den 23 september 2012. Det var då det hände. SM-guld i stafett, 12 år sedan sist vi lyckades med denna bedrift, då i damjunior klassen.

Text & Foto: Björn Wrahme

Det hände äntligen! Det vi siktar mot under lång tid. Vi tar hem stafett-SM-guldet i herrjunior klassen, en resa som egentligen började redan 1992 och som nu fick sin höjdpunkt, hittills...

I guldlaget sprang Karl-Johan Westberg, Linus Rapp och Andreas Holmberg och som de sprang sen, de var som i trans. Den på förhand uttalade taktiken att metodiskt mala ner motståndet genom bra orientering och att våga ligga först och lita på den egna förmågan är ingen lätt taktik att genomföra, men killarna lyckades med bravur.

De var helt enkelt överlägsna denna dag, inte minst mentalt. De klarade av att med flera lag jagandes med landslagslöpare bara någon minut bakom, iskallt spika kontrollerna och hålla undan. I växlingsfällan före start studsade motståndarna runt som brunstiga tjurar i ett försök att störa er, men utan att ni brydde er. Ni visade redan där att det var ni som bestämde och det knäckte flera motståndare redan innan start. Det är sjukt stort, grattis grabbar!

Jag som ansvarig för att ta ut herrlagen till stafetterna har ju följt er under en lång tid nu, och ända in i det sista övervägdes laguttagningen. Det var inte någon lätt uppgift och till slut efter ett långt möte med killarna kvällen före stafetten var vi överrens om att det inte gick att skilja Daniel Svensson och Karl-Johan Westberg åt, utan kom överens om att det mest rättvisa (om nu sådan fanns) var att singla slant. Som ni förstår var det Karl-Johan som valde rätt sida av myntet och kom med i lag 1.

Innan vi går vidare ska vi ta ett steg bak i tiden, närmare bestämt till 1992. Det var året då ett stort gäng killar föddes och som nu under minst 10 års tid tränat, rest, pluggat, stöttat varandra i med och motgång. Några har fallit ifrån längs vägen och några har kommit till, men ni har hela tiden haft en grym gemenskap, något som jag är övertygad om att var en viktig faktor när ni förberedde er och sprang den här stafetten. Ni litade på varandra och kände tryggheten, det är jag övertygad om.

Daniel som var närmast att ta en plats i förstalaget, ska ha en stor eloge. Inga sura miner efter lottningen utan fortsatte stötta på samma sätt som under alla andra år. Denna sammanhållning skapar en trygghet i lagen och gjorde det möjligt för alla att ladda järnet för sin uppgift.

För Daniels del blev det en sistasträcka i lag 2, där han tillsammans med Sandro Truttman och Ola Svahn plockade fram en härlig kämpaglöd. Ni visade att den härliga toppbredden vi har just nu och sprang in på en härlig 10:e plats som ännu mer visar att ni verkligen är det bästa herrjuniorlaget i Sverige och att ni alla är en stor del i guld.

Ett annat speciellt minne som dök upp för min egen del just kring de här grabbarna var när jag för första gången lärde känna dem lite. Det var på klubbresan till Schweiz 2004 när vi dundrade ner med två stora bussar och hade en ruskigt varm och solig vecka i Alperna. Det var tydligt redan då att de här killarna hade något extra.

Denna succe hade inte kunnat bli verklighet utan alla er som varit med på vägen. Det är något jag verkligen reflekterade över i helgen när man såg många röda föräldrar, ledare och kompisar som jublade ikapp. Jag kan inte göra annat än beundra dem – föräldrarna och syskonen, ledarna och kompisarna. Till och med mormor/morfar eller farmor/farfar. De har stått där troget från morgon till kväll och ser till att alla har det bra, i ur som skur.

Ni är alla delaktiga i denna framgång, sug i er och var glada och stolta ni också, det är jag!



*Daniel Svensson (153) på jaktstarten i Schweiz 2004,
i bakgrunden Markus Allerhed*

Träningsläger i Ramsau

I början av augusti åkte fyra skidorienterare Jonathan Höjlind, Klaus Csucs, Lisa Lindgren och Anna Gunnars till Österrikiska alperna för en dryg veckas träningsläger i den vackra terrängen. Den kända skidorten Ramsau var vårt hem för veckan och det var i den terrängen vi kämpade backe upp och backe ner.

Text & Foto: Anna Gunnars

Vårt första pitstopp blev i den Ungerska staden Sopron där vi tillbringade första natten hos några bekanta åt Klaus. När lägret försiktigt rullat igång med ett lättare rullskidpass över den österrikiska gränsen, så var det nu jakten på höjdmeter började! Med löparskorna, cykel, rullskidor och stavar har vi dag efter dag tagit oss uppför berg efter berg.

Förmiddagarna spenderade vi uppe på Dachstein glaciären för att känna på den vita kyliga varan. Skidvanan såhär vid sensomnaren var inte den bästa så några magplask fick vi bjuda på. I hopp om att bättra på brännan sken vi upp varje morgon när solen visade sig ovanför alptopparna och vi visste att morgonpassen på glaciären väntade.

Förutom att glassa runt på glaciären så har vi orienterat, åkt en skidorienteringsbana, löpt några fina turer, kört rullskidor och cyklat uppför många fina serpentinvägar. Ett av de häftiga passen blev ett härligt stavgångsintervallpass uppför den alpina VM backen 2013 i Schladming, så nu vet vi vad som alpinisterna har att vänta i vinter.

Vi hann även med att testa rodelbanan (med blandade resultat), en höghöjdsbana samt en shoppingrunda innan den långa resan hemåt till Mora började igen.



Ursäkta röran - vi bygger om!

Det är förändringar på gång i Vasaloppets hus. Sedan i våras pågår en stor ombyggnad i hela huset. Projektet beräknas vara klart i slutet på november. Alla tre plan berörs i olika etapper. Under tiden bygget pågår sitter IFK Moras och Vasaloppets personal kvar i huset.

Text och foto: Malin Gummås, styrelseledamot i IFK Mora IA

Det krävs en rejäl skopa tålamod från alla inblandade för att den här logistiska sal-tomortalen ska snurra på och landa enligt planerna med båda fötterna i mattan. Vi är nu en god bit på väg och både husets personal samt byggarbetare gör verkligen sitt bästa för att allt ska flyta på så smidigt som möjligt. Här kommer en sammanfattning över vad som sker på respektive plan:

Källarplan

Det gamla klubbrummet/fikarummet har blivit två rum. Ett konferensrum för 15-20 personer samt en öppen kontorslokal med 6 platser. Kontorsrummet som var här förut har blivit omklädning med duschar. Därmed har herrar och damer var sitt omklädningsrum i huset. Det stora förrådet ser ut som förut, tanken är där att få till en effektivare förvaring samt en klubbvis uppdelning av yta. I skyddsrummet där det förut var filmsal har väggar rivits och rummet har blivit större. Här kommer framöver att vara utställningsyta.

Entréplan

Här har allt förändrats förutom att receptionen blir kvar på samma ställe som förut. I den delen som förut var museum inryms nu alla IFK-klubbarnas kanslipersonal samt Idrottsalliansens personal. Klubbarna har själva meddelat sina platsbehov och fått rum enligt sina önskemål. För att hitta in till IFK-personalen går ni in i entrén på framsidan och tar direkt till höger. Här håller man så smått att få ordning i rummen med nya möbler på plats. En del hyllor och förvaringsmöbler saknas ännu. Det känns positivt att vi nu har all IFK-personal samlad i rum bredvid varandra.

Där det förut var en trappa till källarplanet har det blivit en hörsal/bildvisningsrum med plats för 50-70 personer. Rummet är redan klart ur bygghänseende men det ska installeras AV-utrustning vilket sker genom Vasaloppets försorg.

En ny trappa är installerad som slingrar sig upp till plan 1 tr samt ner till källaren. Receptionen är som sagt kvar. Butiksdelen är nedlagd här kommer istället att vara utställningsyta.

Där tävlingsadministrationen satt förut har vi nu fått ett nytt fika/lunch/mötesrum. Det kallas för Klubbrummet precis som rummet hette nere i källaren. Utanför Klubbrummet har en ny uteplats skapats med gedigna timmermöbler. Trevlig att använda både på raster under dagarna samt på kvällarna vid möten om vädret inbjuder till det.

Lokalerna kommer sedemera att förskönas med växter, bilder på väggarna och annat.

Plan 1 trappa

Här sitter numera enbart Vasaloppets personal. Lokalerna omdisponeras på ett sätt som gör det möjligt för de olika arbetsgrupperna att jobba närmare varandra. Det kommer även att finnas två mötesrum på det här planet som IFK Moras klubbar har möjlighet att nyttja kvällstid. Vallboden blir kvar och sedan tillkommer ett mindre mötesrum där den gamla trätrappan kom upp.

Lås och Larm

Framöver kommer det att vara "taggar" som gäller för att ta sig in i Vasaloppets Hus. Det blir ett enklare system att administrera än kortsystemet vi hade förut. Det gamla larmet håller på att bytas ut i skrivande stund. Information om hur larm och lås fungerar kommer att ges till klubbarna när hela systemet är installerat och i bruk. Tills det nya systemet fungerar fullt ut, finns ett provisoriskt larm inkopplat på markplan. Behöver du komma in, kontakta er kanslist, Eva Back eller Lena Sundqvist för information om hur ni går tillväga.

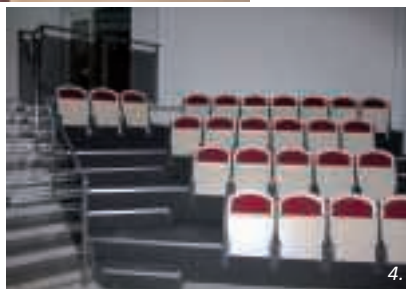
Bokning av mötesrum och bussar

Bokning av mötesrum och bussar görs som vanligt i bokningspärmarna. Pärmarna ligger på kvällar och helger i entrén/trapphuset mot parkeringen.

Målet är att man ska kunna boka via hemsidan/Outlook men där är vi inte än. Hur det praktiskt kommer att fungera är inte fastlagt i dagsläget. Innan vi inför ett nytt bokningssystem, kommer en tydlig information och utbildning att ske. Men det är inte bestämt ännu om och när systemet kan tas i bruk.



1. IFKs nya kontor i gamla museet
2. Nya Fikarummet i gamla TA-delen
3. Nytt konferensrum i gamla klubbrummet
4. Ny hörsal i gamla museet
5. Låstagg



Miljönären Cup F15



FOTBOLL: Efter en segersvit sedan Svensis Cup i Torsby och serie spelet i div 2, så vann tjejerna en rättspelad semifinal mot Forsa med 3-4. Finalen i Leksand stod Östansbo för motståndet. Spelarna var tagna av stundens allvar och nådde inte upp till sin normala spel nivå, och förlorade finalen med 0-1. Med mängder av erfarenhet från DM, nu laddar vi om och ser fram emot dom två återstående serie matcherna. Bortamatch mot Kvarnsveden onsdag 19/9 och sedan Slätta på hemma- plan 22/9.

/Robert Dahlén IFK Mora Fotboll

Jonas Buud i Ultra Trail du Mont Blanc

FRIIDROTT: Här följer ett FaceBook-inlägg gjort av Peter Fredricsson som följde Jonas Buud under hans deltagande i *Ultra Trail du Mont Blanc*. Härlig bild av en ultralöparens vardag, siffrorna ger perspektiv:

”Jonas passerar 70 km på en trygg andra plats. Ledaren ligger 17 min före och ser riktig stark ut. Jonas stannade till 1 min tog två pannkakor med sylt och lite till. Jonas har 17 minuter ytterligare ner till Portugisen Carlos Sa och franske legenden Sebastien Chaigneu och Buud sa att han var riktigt fräsch. Det är 3 timmar kvar att springa så allt kan hända i loppet trots det.”

Jonas slutade på en hedrande andra plats. Årets tävling hade reducerad sträckning p.g.a dåligt väder.



Rekord!

FRIIDROTT: Alma och Lydia Sundin deltog i Nobelspelen i Karl-skoga för några veckor sedan och kastade diskus.

Lydia vann K på 41,55 m vilket är ett av hennes bättre resultat den här säsongen och Alma vann F17 på 41.50 m vilket var ett nytt pers, distriktsrekord och Nobelspelsrekord. Bilden är från USM där Alma tog guld. Fotograf är syster Lydia.

Slaget om Dalarna

IFK ställde upp med ett rött och ett blått lag bestående av vardera två kvinnor och två män mot en likadan uppställning från Falun Borlänge SK:s sida. Grenarna var i tur och ordning: en stafett med rullning av vattenfylld pilatesboll, kurirstafett i back-hoppning (hopp i drickaback), dragkamp, skidstafett på asfalten och en avslutande jaktstart med löpning med däck. Allt utspelade sig på Stora Torget i Falun.

Självklart blev det en rättvis dubbelseger till IFK Mora SK, före de bägge Falun-Borlänge-lagen.



RESULTATBÖRSEN

ALPINT

CykelVasan Tävlings 90 km

275 » Bauer, Fredrik (SWE) Mora CK
03:09:26

CykelVasan Motion 90 km

3 » Cristoferson, John (SWE) H17 IFK Mora AK
03:23:24

CykelVasan 30 km

12 » Haga, Gustav (SWE) 01:21:09
468 » Gummås, Erik (SWE) - 02:00:11

UngdomsCykelVasan 30km D/H 13-14

4 » Axelsson, Fanny (SWE) D13-14 Mora CK
01:08:42
6 » Bauer, Alexandra (SWE) D13-14 Mora CK
01:09:27
20 » Selling, Joel (SWE) H13-14 Mora CK
01:14:11

UngdomsCykelVasan 30km H 11-12

18 » Selling, Kevin (SWE) H11-12 Mora CK
01:27:26

FOTBOLL

Resultat för IFK Mora FK:s lag spelat i DFF:s serier 2012

Herr Div 4	5:a
Dam Div 3	4:a
Dam U Div 4	7:a
Junior	7:a
P Div 1	4:a
P Div 2, 98	9:a
P Div 3, 99	6:a
P Div 6, 02	2:a
F div 2, 97,98	1:a

4 st lag har spelat i MT-cupen.
Pojkar P-04, P 05-07, 2 lag F-03-06

ORIENTERING

USM Sprint 14 sep

41, Daniel Duhlbo, H16, 15:27 +2:57, 5:31

SM Längdistan 16 sep

3 Daniel Svensson H20 B-final 1:15:21 +6:45, 7:52
12 Linus Rapp H20 A-final 1:20:21 +10:25, 7:46
16 Laura Fenyvesi D21 C-final 1:49:31 +38:15, 16:10
17 Andreas Holmberg H20 A-final 1:26:39 +16:43, 8:23
20 Sara Rapp D21 B-final 1:25:34 +21:18, 12:21
20 Karl-Johan Westberg H20 A-final 1:32:16 +22:20, 8:55
22 Artem Panchenko H21 A-final 1:50:10 +15:46, 7:41
24 Johanka Simkova D20 A-final 1:39:31 +48:26, 14:22
31 Frida Lövgren D18 A-final 1:33:00 +39:10, 14:31

USM Lång

40 Gabriel Höjlind H16 57:43 +12:41, 8:36
60 Daniel Duhlbo H16 1:04:59 +19:57, 9:41

Efter en träningsrunda på den sena höstkanten, med regn och rusk är det otroligt skönt att krypa ner i soffan, lägga en filt över benen och njuta av en varm kopp te och kanske en kaka. varför inte prova någon av dessa?!

UGGLEKAKOR



Ingredienser

100 g strösocker
100 g florsocker
450 g vetemjöl
1 tsk. vaniljsocker
2 ägg
200 g smör
Mandel och chokladlinser att
dekorera med



Ugn: Ca. 200 grader , 8-10 min.

Blanda alla ingredienser i en matberedare och kör den tills du fått något som ser ut som en deg (den känns lite väl smulig, men det ska den vara).

Slå in degen i plastfolie och låt den vila i kylskåpet i en timme. Kavla ut degen på mjölat bord och tryck ut rundlar (går att använda dricksglas t.ex.). Lägg över rundlarna på en bakplåtpappersklädd plåt. Forma runda bollar av deg till ögon och tryck fast ett par chokladlinser i bollarna. Sätt en mandel som "näbb". Gör "fötter" med gaffelavtryck.

AMERICAN COOKIES

Ingredienser

6 dl Havregryn
4 dl Vetemjöl
½ tsk Salt
1 tsk Bakpulver
1 tsk Bikarbonat
1 tsk Vaniljsocker
250 gr Smör
2 dl Strösocker
2 ½ dl Farinsocker
Om man vill, kanel
2 Ägg
200 gr Grovhackad mörk choklad
200 gr Grovhackade hasselnötter



Blanda socker med smöret i en matberedare. Häll ner mjölblandningen. Tillsätt aggen och sist chokladen och nötterna. Kör ihop till en deg. Rulla ca 30 kulor och lägg dem glest på plåt med bakplåtspapper. **Grädda i 190° i ca 15 minuter**

TRÄNINGAR/MÖTEN

Fröddrott

Måndagar	17.30-18.30	Grupp 9-11 år	Löparkkorridoren S:t Mikaelsskolan
Måndagar	19.00-20.00	Grupp 14 år -	S:t Mikaelsskolan*
Måndagar	19.00-20.00	Grupp 12-14 år	S:t Mikaelsskolan*
Tisdagar	17.00-18.00	Grupp 6-8 år	Utmeland
Tisdagar	18.00-19.00	Grupp 14 år -	Styrkehallen
Onsdagar	17.30-19.00	Grupp 12-14 år	S:t Mikaelsskolan*
Onsdagar	17.30-19.00	Grupp 9-11 år	S:t Mikaelsskolan*

* varvar löparkkorridoren med sporthallen, grupperna samsas

Gymnastik

Måndagar	18.00-19.00	Spinning	Spinninglokalen
Måndagar	19.00-20.00	Medelgympa	Morkarlbyhöjden
Måndagar	19.30-20.30	Vattengympa	Simhallen
Måndagar	19.00-20.00	Seniorgympa	Morkarlbyskola
Tisdagar	18.00-19.00	Zumba/LatinMoves	Danslokalen
Tisdagar	19.00-20.00	Stationsgympa	Bjäkenbacken
Tisdagar	19.00-20.30	Step/Styrka	Danslokalen
Onsdagar	18.00-19.00	Funktionell styrka/ Core	Danslokalen
Torsdagar	19.00-20.00	Gympa med gymstick	Bjäkenbacken
Torsdagar	19.00-20.00	Spinning	Spinninglokalen
Söndag	18.00-19.15	Styrkegympa	Färnäs

Orientering

Tisdagar		*Ungdom/Nybörjare	Teknikträning
Torsdagar		*Ungdom/Nybörjare	Träningsorientering

* för tid och plats se hemsidan

Skidor

Tisdagar	18.00	HD 11-12	Hemus
Tisdagar	18.00-19.30	HD 13-16	Hemus
Torsdagar	18.00-20.00	HD 11-12	Hemus
Torsdagar	18.30	Motionsgruppen	Hemus

Alpint

Torsdagar	18.00	7-12 år	Hemus
-----------	-------	---------	-------

I november börjar inonhusträningarna i Bjäkenbacken och Utmelandsskolan.



IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB



ÅRSMÖTE

Dag: Måndagen den 22 oktober 2012

Tid: Kl. 19.00

Plats: Fikarummet, Vasaloppets Hus

Välkommen till årsmöte för IFK Moras Gymnastikklubb för perioden 1 juli 2011 – 30 juni 2012. Årsmötet hålls enligt stadgarna. Förslag om ändring av § 21 punkt 15.

Vid frågor kontakta kansliet.

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



www.ifkmora.se



IFK MORAS ALPINA KLUBB



ÅRSMÖTE

Dag: Fredagen den 19 oktober 2012

Tid: Kl. 19.00

Plats: Öna Bystuga

Välkommen till årsmöte för IFK Moras Alpina klubb för perioden 1 juli 2011 – 30 juni 2012. Ärenden enligt stadgarna. Vi börjar med årsmötet kl. 19.00, därefter äter vi en gemensam middag till ett pris av 150 kr/person, medtag egen dryck.

Vid frågor och anmälan, kontakta kansliet.

Gun-Britt Cristoferson
IFK Alpina Klubb
0250-392 42, 070-634 55 56
gun-britt.cristoferson@ifkmora.se



www.ifkmora.se

ANNONSTORGET

Kläder

till Skidklubbens medlemmar

Utprovning av kläderna gör du på John's Sport.
Vecka 42 **och** vecka 46. Mån-Fre 10-18, ej lördag.
Uthämtning kan förhoppningsvis ske i vecka 50.

All hämtning och betalning av kläder sker hos John's Sport. De som beställer kläder måste vara medlemmar i skidklubben.



Den röda mössan

Toppen på knoppen på alla IFK-Mora-åkare, sedan urminnes tider.



Material: 50% merino ull, 50% acryl
Fuktavstötande foder i Polycolon, framkallar Ej allergier.
Maskintvätt 40 grader. Finns till försäljning i Vasaloppets
Hus eller i Hemus reception från November.

Mössa - Icke medlem 250:-, **Medlem** 150:-

Pannband - Icke medlem 150:-, **Medlem** 100:-



Bytesdag

Östnors Bystuga

Fredag 26:e oktober

Alpina Klubben och Skidklubben anordnar
gemensam bytesdag. Se mer info på våra hemsidor:



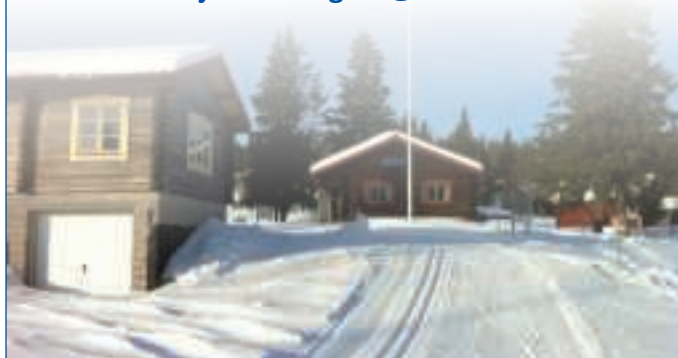
<http://www.ifkmora.se/ak>
<http://www.ifkmora.se/sk>



SÖKES Stug & Spårvärdar till Norra Garberg Skidcenter

Vintern närmar sig med raska steg,
så snart snön börjar falla kommer vi att
öppna såväl skidspår som Garbergsstugans
fikaservering. All verksamhet bedrivs idéellt
och vi är i stort behov av fler personer,
som vill vara stug eller spårvärd.

Kontakta Jonas Almgren på tel:
070-333 84 50
[alt. jonas.almgren@telia.com](mailto:alt.jonas.almgren@telia.com)



Nästa nummer av IFK-kamraten

...utkommer den 12:e december. Manusstopp: 25:e november.



VÅRA KLUBBSTUGOR

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.



Eldris

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



Pris per dygn

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

Stugorna bokas i receptionen
Vasaloppets Hus: tfn 392 00

KANSLIerna

Öppettider Vasaloppets Hus:

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

För att komma in andra tider, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

IFK Mora Idrottsallians

Karin Ersson, Idrottschef
Tfn: 0250-392 78
E-post: karin.ersson@ifkmora.se

Malin Höglund, kansliansvarig
Tfn: 0250-392 21
E-post: malin.hoglund@ifkmora.se

Jenny Eriksson, webb, IFK Kamraten
Tfn: 0250-392 43
E-post: jenny.eriksson@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
(skidklubbens kansli kommer under hösten att finnas i receptionen vid skidstadion i Hemus)

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

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



20300739

IFK Mora och dess klubbar vill rikta ett stort **TACK!**

**...till alla klubbar och dess funktionärer för strålande insatser under
Vasaloppets Sommarvecka - ni är fantastiska!**

