



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2013, årgång 19



**Fina framgångar i
SM, VM, YJSM, EC
och Ski-O Tour**

Efter Bamse?

En kransmas betraktelser

Allt började på Hilmas Cafe

Vasaloppets betydelse för IFK Mora



IFK Kamraten

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

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionsråd:

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

Katarina Svahn
IFK Mora Orienteringsklubb
orientering@ifkmora.se, 0250-392 13

Anna Simons
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:
Martin Johansson i full fart!



INNEHÅLL Nr. 1, 2013

Profilen: Elisabeth Johansson.....	4-5
Vasaloppet är en viktig del	8
Jag är stolt!	9
I väntan på våren	10
Jonas Buud infriade förväntningarna	11
När Lennart Lind räddade fotbollen	12
Fotbollen satsar på utbildning.....	13
Från Hilmas Café till VL Hus.....	14-15
Vad händer efter Bamsegympan?	16
Längdskid-VM 2013	17
Slaget om Dalarna	18-19
Alpinas skidskola	20
Friluftsdagar i Gopshus.....	21
All bli kransmas	22-23
Emelie - en hårding.....	24
Framgångar i Skid-O Tour.....	25
SM i skidororientering: Jaktstart.....	26

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	9
Annonstorget	27-29
Träningar	30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Christer Gruhs

Vasaloppsveckan med alla dess tävlingar och andra arrangemang är lagd till handlingarna. Det mesta blev som vanligt; väl genomförda tävlingar, deltagarrekord och många glada tillrop till arrangörerna för en fantastisk insats som landets kanske främsta skidambassadörer.

Men jag kunde naturligtvis inte undgå att följa debatten om den påstådda "rovdriften" på frivilliga funktionärer under Vasaloppsveckan, och som fick stort medieutrymme under inledningen av Vasaloppsveckan. Pådraget fick mig bekymrat undra vad som var på gång och vad konsekvenserna kunde bli.

För jag delar ju inte uppfattningen att det frivillighetsinsatsen under Vasaloppsdagarna handlar om ett utnyttjande av människor. Tvärtom! Det är fantastiskt att Vasaloppets inkomster kan generera så stora pengar att föreningslivet i tre, fyra kommuner i norra och västra Dalarna inte bara hålls ekonomiskt under armarna år efter år, utan också får möjligheter att utvecklas och växa.

Den överskuggande problemet i föreningslivet är hur verksamheten ska finansieras och hur klubbens lokaler ska kunna underhållas. Våra politiker har en generös inställning till föreningsrörelsen. Men utan ideellt arbete från föreningarnas egna medlemmar skulle många föreningar/klubbar förtvinas.

Ledare, aktiva och deras föräldrar har i årtionden ägnat en stor del av sin lediga tid åt att hjälpa den egna förening aktivitet för att få in pengar. Uppfinningsrikedomen är det inget fel på, men ofta handlar det om ändlösa lotteriuppdrag, som inte sällan slutar med att de flesta lotterna blir kvar och får betalas av försäljaren eller uppslag som tar mycket tid men ger lite klirr i den tomma kassan.

Vi är tusentals föreningsledare runt om i Dalarna som önskar att vi hade en situation som den i Mora, där Vasaloppets inkomster genererar stora pengar till de föreningar och klubbar, vars fantastiska motprestation i form av frivilligt arbete belönas så generöst.

Vasaloppet har verksamhet under alla årstider. Så visst gör föreningsfolket rätt för sig i uppdragen för Vasaloppet. Säkert kan det också uppstå situationer med personalbrist i vissa föreningar när livspusslet inte går ihop hos enskilda personer. Med tillgång till flera tusen funktionärer brukar problemen redas ut.

Ersättningsnivån från Vasaloppet till föreningslivet är förmodligen förhandlingsbar, eftersom Vasaloppet inte skulle klara sitt åtagande mot tävlande och publik utan alla dessa fantastiska volontärer.

Att det finns enskilda som upplever att de tvingas ta semester en hel vecka för att leva upp till kraven som ställs på dem är rimligen inte Vasaloppets huvudbry. Problemlösningen måste föras mellan den enskilde och den förening som accepterat uppgörelsen med Vasaloppet. Det skulle förvåna mig om den finns ledare som inte är beredda att ta hänsyn till sina egna medlemmars problematik.

För vi måste vara rädda om vår "frivilliga sektor". Utan ideellt arbete skulle en stor del av landets föreningsverksamhet haverera. Dessutom vågar jag av egen erfarenhet påstå att frivillighetsinsatsen ger så mycket tillbaka i form av gemenskap och glädje över att tillsammans med kamraterna fått göra en insats för den egna föreningen.

Att ställa upp för föreningen är inte bara en insats för barn eller barnbarn, det är i lika hög grad ett bidrag till den egna hembygdens utveckling och överlevnad. Ja, det är rent av en livsstil, värd att värda.



*Christer Gruhs
Ledarskribent, Dalarnas Tidningar*



Rätt svar i korsordstävlingen var: FRIMÄRKE

VINNARE

Evelina Åhl, Mora
Amanda Bogg, Mora
Börje Nygren, Eskilstuna

Elisabeth Hjertqvist-Johansson:

"Ideellt arbete är en livsstil som min familj mår bra av"

Idrott har alltid varit någonting naturligt i Elisabeth Hjertqvist-Johanssons liv. Ända sedan hon själv var aktiv på elitnivå i orientering på yngre dagar fram till nu då hon supportar sina barn och barnbarn. Otaliga är de timmar som hon och hennes man Anders lagt ned i olika klubbars verksamhet. Både i Mora och i Avesta, där de ursprungligen kommer ifrån. För dem är det, som sagt, naturligt.

-Det är ett sätt att leva, en livsstil, säger Elisabeth. Vi får vara tillsammans med våra vänner, vi utvecklas som människor och vi mår bra av det.

Text & Foto: Jenny Eriksson

Som junior fanns Elisabeth med i landslagsgruppen i orientering och hon hann med att "klä" den något yngre kollegan Annichen Kringstad några få gånger innan den senare började satsa på allvar. Hon har därefter alltid ägnat sig åt orientering på något vis. Bland annat har hon varit ledare för juniorlandslaget, men framför allt har hon varit ledare på klubb- och distriktsnivå. Nu senast var hon, tillsammans med Marie Rapp, tävlingsledare för EM 2012 och året innan dess, tävlingsledare för elitserien. Trots all denna erfarenhet är det inte idrotten i sig och alla de goda resultat som både hon och hennes familj presterat under åren som vårt samtal kommer att handla om. Det kommer mer att handla om glädjen att få vara en del av det vi brukar kalla "den svenska idrottsrörelsen".

- Idrotten ger så mycket mer än själva utövandet. Värmen, gemenskapen, möten med människor, resor och så vidare. Idrotten i sig blir nästan en bisak, det är själva rörelsen som är det viktiga. Visst har vi haft förmånen att få vara med på och ta del av stora framgångar tillsammans med våra barn

vid både SM, EM och VM och det har varit jättekul, men det hade inte varit lika mycket värt om vi inte haft våra vänner och bekanta runt oss att dela glädjen med.

Familjen har sina rötter i Avesta. När alla barnen kommit upp i gymnasieålder och det visade sig att alla skulle gå på olika idrottsgymnasier i Mora bestämde sig Elisabeth och Anders för att följa med så att familjen fick vara tillsammans. Att "komma in i Mora" som samhälle var aldrig något problem då de redan kände en massa människor, tack vare idrotten. Nätverket man skaffar sig genom sitt idrottande är ännu en av fördelarna med själva rörelsen, menar hon.

Det sägs att idrotten inte klarar sig utan sina eldsjälar. Elisabeth har för mig beskrivits som just en sådan eldsjäl. Anser hon sig själv vara det? Kommer hon att fortsätta i samma spår som tidigare? Hon funderar en god stund innan hon svarar:

- En eldsjäl är någon som brinner för sin idrott och ställer upp för sin klubb med många olika saker, det kan vara rent praktiska saker eller som t.ex. ledare. Han eller hon lägger ned mycket ideellt arbete för att man tycker det är kul. Jag har varit en eldsjäl, men är det kanske inte lika mycket längre. Numera gör jag saker mer för min egen skull, den så kallade "egentiden" du vet, säger hon och ler. Jag kan åka ut och cykla, åka skidor, vandra eller bara vistas i skogen en hel dag till exempel. Givetvis gör jag fortfarande punktinsatser och hjälper till i klubben, men inte på en regelbunden basis. Anders däremot är fortfarande en sann eldsjäl!

Att alla måste hjälpas åt i en förening, både med det praktiska och med att dra in pengar till verksamheten är ett faktum. Elisabeth berättar hur hon ibland stött på, både inom idrotten och i samhället rent allmänt, den så kallade "Nånaninismen", dvs. det där fixar någon annan. Då funkar det inte. Utan pengar i verksamheten går det heller ej att bedriva någonting vettigt och pengarna måste man gemensamt arbeta ihop.

- Visst är det lite synd att vi sällan kan ta sportlov här i Mora, eftersom vi oftast jobbar på Vasaloppet, men jag tänker på alla andra

"...den så kallade Nånaninismen, dvs. det där fixar någon annan"

dagarna på året då vi inte behöver jobba med lottförsäljning, fikabrödsbak och så vidare. Dessutom finns det fler lov som man kan göra saker på.

Vad är då det finaste eller häftigaste hon varit med om under sina år inom idrottsrörelsen? Det bör ju finnas ett antal minnen att välja bland, tänker jag...

"Den informella tiden med dina klubbkamrater är oerhört värdefull."

- Ja, det finns alldeles för många för att egentligen välja ut ett. Men det som ligger närmast i tiden är från när vi arrangerade EM i somras. Hela klubben hade jobbat stenhårt i nästan två år med förberedelser. Sedan stod vi där mitt i Skattungbyn, bland tusentals människor på invigningen och lyssnade till hur vackert Orsa Ungdomskör sjöng. Marie och jag tittade på varandra och då kom tårarna. Det vi hade jobbat för blev nu äntligen verklighet och det var så häftigt! Efteråt tog jag tag i körledaren och tackade för detta fantastiska ögonblick. Hon blev så glad för detta tack att hon satte igång sin kör igen. Där stod vi mitt bland kören då de sjöng Kalle Moraeus sång "Underbart", i stämmor. Och det var just vad det var – underbart! Och känslorna svallade över igen...

Elisabeths känsla och glädje inför sin idrott, sitt uppdrag som ideell ledare och sitt engagemang går inte att ta miste på. Hon berättar allting med inlevelse, skrattar och gestikulerar mycket. En alldeles speciell iver lyser igenom då klubbstugan kommer på tal.

- En klubbstuga är otroligt viktig för en klubbs verksamhet. Den informella tiden med dina klubbkamrater är oerhört värdefull. Det är där många av de nya idéerna föds. Det är ibland svårare att vara kreativ och kläcka idéer på regelrätta möten där man måste följa dagordning och så vidare. Dessutom kommer alla medlemmar naturligt

in i verksamheten i en klubbstuga. Det finns alltid folk där. Man tränar, bastar, lagar mat och umgås tillsammans i klubbstugan. I Avesta blev klubbstugan som vårt andra hem. Det kan jag ibland sakna här i Mora.

Idrotten har skänkt Elisabeth och hennes familj mycket glädje, men även oro. Deras som Martin har varit otursförföljd då och då i sin karriär. Under VM i orientering fick en han pinne rakt in i benet och det hade kunnat gå illa om han inte fått hjälp från ett par av sina medtävlande. Han har också råkat ut för en kollaps och nu senast i vinter blev hela gänget som var på WC i Lahti av med alla sina skidor och stavar, då vallaboden brann upp.

- Men all stöttning vi fått från folk omkring oss de gånger då det hänt något jobbigt har varit helt otrolig och det gjorde att vi tog oss ur det jobbiga och till slut kunde vi se något positivt med det. Det stödet hade vi aldrig haft utan idrotten. Det är jag otroligt glad och tacksam för. Vi hade heller aldrig haft det internationella nätverk som vi har om det inte varit för idrotten. Ofta har det bott ungdomar från andra länder hemma hos oss, vilket gjort att vi fått ta del av deras kultur och deras miljöer, vilket varit lärorikt.

En person som till exempel Elisabeth (det finns givetvis fler av er inom alla IFK Moras alla klubbar) som alltid levt och fortfarande lever för sin idrott får nog alltid

dras med beskrivningen – en riktig eldsjäl. Vare sig ni själva anser er vara det eller inte. Ni är alla beundransvärda och förtjänar en stor eloge.



Idrottsgrabbar

IDROTT: På bilden nedan ser vi två grabbar som lirar fotboll, tagen ur IFK Kamraten 1996. Något speciellt? Kanske detta: När jag skriver denna notis, 20 feb. 2013, leder deras lag sina respektive elitserier i Sverige. Båda är etablerade elitseriespelare och med flera hundra matcher på denna nivå. Båda är också landslagsmän i sina idrotter. Vilka är de?

Grabben till vänster är Tomas Skogs som gjort 130 elitseriematcher för Mora IK, 150 i Timrå IK och upp emot hundra för Skellefteå AIF. Spelade i landslaget så sent som förra månaden. Till höger Fredrik Holtz. Sedan 2009 i innebandyligan SSL, ledarlag Storvreta, de tre senaste årens svenska mästare. Deltog i innebandy-VM tidigare i år, representerande Tyskland.

Här i lek med läderkulan - ett bra exempel på att man kan hålla på med olika idrotter när man är ung.

/Bosse Thunberg, IFK Mora FK



Svenska Gymnastikförbundets vision 2020

GYMNASTIK: Att sätta upp en vision är ingen ny företeelse. Det har gjort tidigare. Nytt nu är vi sätter den lite längre fram än vad som gjort tidigare. Idag sätter föreningar, företag och även kommuner en vision som de sedan jobbar för. Att ha ett långsiktigt mål och få alla föreningar runt om i Sverige att jobba för är bara positivt. IFK Moras Gymnastikklubb är en av de certifierade GYMMIX föreningarna som finns i Sverige. Att vara certifierad innebär

bland annat att föreningen har kvalitets-säkrade gruppträningar och ett varierat gruppträningsutbud, duktiga instruktörer, närheten och ett bra pris. Svenska Gymnastikförbundets vision sträcker sig till 2020.

Svensk Gymnastik – rörelse hela livet

Svensk Gymnastik har många ansikten. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former för alla. Tävlingsutmaningar för de som vill mer. Olika och ändå lika – den egna kroppens rörelser är i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna!

Värdegrund

Ett personligt engagemang hela livet
- Vi ser och tar tillvara alla individers möjlighet att vara med.

Nyfikenhet och öppenhet

- Vi är lyhörda för den enskilda individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.

Glädje och utveckling

- Vi utvecklas och gläds tillsammans och lär för livet.

Vår vision

Bra, bättre, bäst inom alla former av gymnastik.

Mål 2020

År 2020 har Gymnastikförbundets föreningar sammanlagt minst 400 000 medlemmar i hela landet (idag är det 210 000 medlemmar).

År 2020 är 15 % av alla barn upp till 12 år medlemmar i en gymnastikförening.

År 2020 tränar minst 100 000 medlemmar gruppträning i en certifierad Gymmixförening.

Senast år 2020 tar svenska gymnaster minst en medalj på EM och VM eller OS.

År 2020 är alla nybyggda idrottslokaler i kommunala förskolor och skolor utrustade med gymnastikredskap enligt Gymnastikförbundets rekommendationer.

År 2020 har det fattats beslut om eller projekterats för minst 20 nya specialhallar för gymnastik.

Malin Höglund,

IFK Mora Gymnastikklubb

Orienteringsklubben erbjuder nybörjarkurser

ORIENTERING: Vi planerar fyra olika grupper indelade efter ålder: -6 år, 7-9 år, 10-12 år samt 13 år och uppåt. Upptakten sker den 2/5 och därefter blir det fyra träffar i Hemus under tisdagarna i maj. Nytt för i år är att vi erbjuder alla nybörjare att delta på IFK Moras tävlingar helgen den 24-26/5. Tävlingarna kommer gå i den fina terrängen kring Grönklitt och ledarna från nybörjarkursen kommer finnas på plats för att följa med ut på banorna samt hjälpa till med allt runtomkring. I slutet av juni anordnar vi sedan på en resa till Sälen med stugboende, orientering och besök på Experium. För vidare information och anmälan, se orienteringsklubbens hemsida.

/Katarina Svahn, IFK Mora OK

IFKs egen internutbildning!

IDROTTSALLIANSEN: Under den tid jag nu har jobbat som idrottschef och pratat med människor har jag ofta fått höra att vi skulle behöva gemensamma grundvärderingar då det gäller idrott och tävlingsverksamhet, samt ett behov av att medlemmarna känner till vår organisation som är tätt sammanflätat med vasaloppets organisation. Därför har jag tillsammans med en referensgrupp med medlemmar från varje förening beslutat om att köra igång en "IFK utbildning". Den kommer att köras igång maj. Utbildningen kommer att bestå av två kvällar som ligger på vardagar. Dessa kvällar kommer att bestå av följande:

Grundläggande ledarskap/idrottspsykologi med inriktning barn/ungdom.

Föreläsare: Anneli Östberg,
Förbundskapten orienteringslandslaget.
Se annons.

IFK Moras och Vasaloppets organisation.

Föreläsare: Karin Svärd, administrativ chef, vasaloppet. Se annons.

Upplägget är preliminärt och kan komma att ändras. Målsättningen är att genomföra denna utbildning två gånger per år. Upplägget kan dessutom variera

mellan omgångarna. Första startar på våren och den andra startar på senhösten då vinteridrottarna har kommit igång. Någon form av intyg på genomgången utbildning kan komma att bli aktuellt, men hur detta skulle kunna se ut är ännu oklart. Utbildningsblocket vänder sig till ledare, föräldrar och alla intresserade medlemmar.

Vi hoppas att ni inom varje förening för ut budskapet till alla tänkbare och önskar att ni inom era föreningar ser detta som en viktig del av föreningens utveckling. Vi kommer att försöka sprida ut dagarna så inte samma dag alltid drabbas, men vi hoppas också att ni inom föreningen tänker till hur ni kan "frigöra" era ledare för att de ska kunna delta. Kanske finns juniorer/äldre ungdomar som kan ta hand om en eller ett par träningskvällar för att skapa utrymme för att delta för era ledare/tränare? Och glöm inte att utbildningen också vänder sig till föräldrar! Har ni frågor kring projektet så kontakta mig!

*/Karin Ersson, Idrottschef
IFK Mora Idrottsallians*

IFK Mora kör igång med "IFK Mora sommarkul!"

IDROTTSALLIANSEN: Alla sex IFK föreningarna kommer i sommar att gå ihop för en gemensam sak! Vi vill att så många barn som möjligt ska få prova på idrott utan att omedelbart känna att de måste välja idrott, eller att de på en gång blir tillfrågade om att jobba ideellt inom föreningen. IFK har tidigare i olika former haft liknande verksamheter. T.ex. i höstas då vi arrangerade "Olympic day" tillsammans med SOK (Sveriges olympiska kommitté). Målsättningen nu är att den ska bli permanent.

Under fyra dagar (6-9/6) kommer barn i årskurserna 1-6 erbjudas verksamhet med fokus på lek och prova på. Glädje är det självklara ledordet under dessa dagar!

Barnen kommer inte att behöva ansluta sig till någon förening, däremot kommer vi att ta ut en kostnad på 100 kr. För det kommer barnen få en present och fyra spännande dagar.

Verksamheten passar bra in i IFK Moras ambitioner att barn inte ska behöva välja idrott allt för tidigt. Vi har också som mål med verksamheten att locka barn till vår förening som inte tidigare varit i kontakt med föreningslivet och därför är vår ambition att marknadsföra vår verksamhet i de flesta av kommunens skolor.

Vi kommer att erbjuda ledare (se annons i denna tidning) ett arvode och vår förhoppning är att denna erfarenhet blir något viktigt för dessa yngre vuxna. Varje förening kommer att vara ansvarig för aningen en eftermiddag eller en förmiddag. I övrigt kommer de "anställda" huvudledarna vara ansvariga för grupperna.

Vi tänker oss ett tak på 80 barn och hoppas att vi kan närma oss den siffran. Sista anmälningsslag för "Sommarkul" är 1/5. Det finns en annons längre bak i denna tidning, men det kommer också att finnas annonser på vår hemsida och förhoppningsvis får barnen information om "Sommarkul" via skola och kompisar.

*/Karin Ersson, Idrottschef
IFK Mora Idrottsallians*

Cupspel för IFK-tjejerna

FOTBOLL: IFK-tjejerna i "Team Dahlén", kommer i år att spela i div 4, istället för i ungdoms-fotbollens div 1, detta för att söka bättre motstånd och utveckla spelare och lag. Man har tränat bra under vintern och även deltagit i flera inomhuscuper allt för att förbereda inför säsongen som U-lag. I DM, tillika SM-kval, var det de yngsta tjejerna, F 15, som lyckades bäst. Efter grundspel mot Slätta 0-1, Malung 5-0, Kvarnsveden 3-2 och Korsnäs 3-0, fick man åter möta Slätta nu i en direkt final, men än en gång var Slätta det starkare laget. SM kvalet för F17, där IFK kom med ett sextonårslag blev det mycket tuffare, två uddamålsförluster och 0-4 mot blivande finalisten Bullermyren. I Trettondags cupen i Gävle blev det också respass i gruppspelen, seger mot Sandvikens IF och oavgjort mot Östervåla räckte inte till fortsatt spel.

I början av februari bar det iväg till Borlänge och spel i Kvarnsvedens fina

fotbollshall och med den något ovanliga formen 8-mannaspel. Seger mot Slätta, lite revansch för F 15 förlusten ovan?! Sedan en hård batalj med Östervåla, åter oavgjort, och förlust 0-3 mot Boo FF från Nacka gjorde att det blev semifinalspel mot starka Kvarnsveden. Vi hade godkända 1-3 i paus, men det blev hela 1-9 till slut berättar tränaren Robert Dahlén, som vill plussa lite extra för Saga Dalersand som visat på bra inställning och goda insatser under i cupmatcherna.

/Bosse Thunberg, IFK Mora FK



IFK Mora FK - certifierad förening

I samband med Dalarnas Fotbollsforbund årsmöte den 6 mars, så mottog Hanna Björlin och Anna Estéen för IFK Fotbolls räkning utmärkelsen Certifierad Förening. IFK är en av de tre första föreningarna i distriktet, som uppfyller kriterierna för certifieringen. I villkoren står att föreningen skall vara tydligt organiserad, ha aktuella stadgar, policies, verksamhets- och handlingsplaner. Man skall kunna visa på hur man arbetar för att rekrytera ledare, utbildar domare och andra för en förening viktiga verksamheter. Certifieringen handlar alltså om organisation, inte om idrottsliga resultat, men förhoppningsvis ger bra organisation också resultat i en bra prestation. Vi gratulerar fotbollklubben till utmärkelsen.

/Bosse Thunberg, IFK Mora FK



Vasaloppet är en viktig del av IFK Moras historia och nuvarande verksamhet!

År 1922 arrangerade IFK Mora det första Vasaloppet efter ett modigt och mycket uppmärksammat styrelsebeslut. Som vi nu vet fick det beslutet stora positiva konsekvenser för framtiden. Vasaloppet har en enastående betydelse inte bara för IFK Mora och samhället Mora, utan även för hela regionen och skidsporten i Sverige. Historia, idrott och gemensamma insatser har alltid varit huvudingredienser i Vasaloppets själ och år efter år framgångsrikt stå värd för ett sådant stort idrottsarrangemang är en fantastisk prestation. Så var det på 20-talet och så är det idag.

När du läser denna text har vi avslutat årets vintervecka, och de allra flesta av oss har gjort en stor ideell insats inför och under veckan. Vi vet att utan våra ideella ansträngningar skulle vi inte ha kunnat genomföra något Vasalopp. Alla insatser behövs och numera måste vi vara fler än vi som är medlemmar i IFK Mora-klubbarna och Sälens IF. Idag hjälper många andra föreningartill med en lång rad åtaganden. Vi har också flera föreningar i kö med önskan om att få vara med och dra in pengar till sina egna verksamheter. Det är vi väldigt glada för! För när vi nu också har en sommarvecka att ta hand om ökar funktionärsuppgifterna och ju fler vi är desto lättare har vi att klara av arrangemangen.

Vasaloppet är föreningarnas ansvar

I grunden är Vasaloppsveckorna som vilka tävlingar som helst. Men under årens lopp har Vasaloppsarrangemangen utvecklats och nått sådana proportioner att de krävt en särskild organisation för en effektiv samverkan mellan inblandade föreningar. Sedan 1992 arrangeras därför

Vasaloppet av Vasaloppsföreningen Sälens-Mora, som är en ideell organisation med IFK Mora Idrottsallians (77%) och Sälens IF (23%) som medlemmar. Föreningarna äger även Vasaloppets Marknads AB som finns för att underlätta arbetet med alla engagerade sponsorer. IFK Mora Idrottsallians och Sälens IF äger på så sätt Vasaloppet och nominerar själva ledamöterna i styrelserna för de båda organisationerna och beslutar också om verksamheten på den årliga föreningsstämman.

Allt överskott går oavkortat tillbaka till idrotten

I Vasaloppet finns inga privata vinstintressen utan alla medel disponeras av ideella föreningar och dess medlemmar. Under rekordåret 2012 omsattes ca 120 miljoner kronor. 18 miljoner av detta gick oavkortat tillbaka till idrotten genom funktionärsersättningar, avgifter till idrottsförbunden samt ersättning och överskott till ägarklubbarna. Dessa 18 miljoner är inte en vinst, det är det belopp som på något sätt kommer idrotten tillgodo.

Ersättningen till funktionärsföreningarna uppgår till ungefär en tredjedel av denna summa och har stor betydelse för föreningarnas ekonomi. På så sätt drar många olika idrotter nytta av att ha sin del i Vasaloppet. Svenska skid-, cykel- och friidrottsförbunden erhåller genom sanktionsavgifter ca 20%, som i sin tur sedan fördelas inom förbundens verksamheter t.ex. till idrottsföreningar runt om i Sverige.

Ägarklubbarnas andel är rörlig och ett rekordår som 2012 uppgick bidraget till hälften av de 18 miljonerna. För IFK Mora är det IFK Mora Idrottsallians styrelse som förvaltar ekonomin. Klubbarna får årliga anslag till sina verksamheter och resten går till våra gemensamma kanslifunktioner, till klubbarnas kontors- och möteslokaler i Vasaloppets Hus och t.ex. till tidningen som du håller i din hand. Det är viktigt att Vasaloppsföreningen genererar överskott

under goda år då vi vet vad det kostar när vi inte har vädrets makter med oss. Under ett snöfattigt år måste Vasaloppet även klara av ett negativt resultat. 2005 kostade snöläggningen av 86 av de 90 kilometrarna drygt 12 miljoner kronor.

Det är allas vårt Vasalopp

Intäkterna från Vasaloppsarrangemangen är beroende av att många medlemmar och sympatisörer från IFK Mora engagerar sig ideellt i planeringen och genomförandet. Att personer ställer upp i viktiga funktionärsroller som t.ex. tävlingsledare, huvudfunktionärer eller i andra roller är avgörande. Vi vet att våra klubbar ser Vasaloppsarrangemangen som något unikt, väldigt speciellt och något som vi vill vårda och utveckla för framtiden.

Men våra klubbar är också aktiva och framgångsrika arrangörer av andra evenemang inom sina specialidrotter. Evenemangen ställer allt högre krav på ideella lednings- och funktionärsinsatser vilket ökar utmaningen för våra ledare och funktionärer i konkurrensen mellan klubbens egna arrangemang och våra gemensamma Vasaloppsarrangemang. Det måste vi vara noga med att uppmärksamma och våga diskutera. Förväntningarna på medlemmarna måste vara hanterbara, kraven flexibla och organisationen smidig. Det måste finnas en förståelse för att många, kanske främst yngre medlemmar, är aktiva i flera klubbar och att det i sin tur kan bli ett tungt lass för hans eller hennes familj. Här är det viktigt med tydlig dialog och samverkan mellan klubbarna.

Som ägare av Vasaloppet ska vi utveckla Vasaloppsarrangemangens genom att vara aktiva och engagerade. I första hand ligger den uppgiften på IFK Mora Idrottsallians och Sälens IFs styrelser och kanslier, men det är viktigt att klubbstyrelserna är engagerade i att skapa bästa tänkbara förhållanden för alla som bidrar. Både klubbarnas och Idrottsalliansens styrelser behöver ha Vasaloppsfrågor på dagordningen året runt.

Tillsammans är vi starka. Ingen kan göra allt, men alla kan göra någonting. Under-skatta inte betydelsen av den insats du kan göra för din förening. Vi får aldrig glömma glädjen, lusten och glöden i att göra något bra tillsammans. Att få arrangera Vasalopp är bara oss förunnat och så oerhört värde-fullt för såväl tio tusentals deltagare som för våra egna föreningar.

Olle Andersson

Ordförande IFK Mora Idrottsallians

Karin Ersson

Idrottschef IFK Mora Idrottsallians

Anders Selling

Vice ordförande IFK Mora Alpina Klubb,

VD Vasaloppet

Inbjudan till

ÅRSMÖTE

Välkommen till IFK Mora Idrottsallians
årsmöte. Onsdagen den 29 maj 2013
kl. 19.00 i Vasaloppets Hus.

- Kl. 19.00 Maria Ljung visar upp museet i
Vasaloppets Hus
- Kl. 19.30 Jon Svensson och Anders Selling
berättar om hur Vasaloppet ska
satsa på marknadsföring de
kommande åren
- Kl. 20.00 Årsmöte IFK Mora Idrottsallians
samt utdelning av prestationspriser

Hur många röster varje klubb har på årsmötet
kommer att skickas ut.

För mer information kontakta
IFK Mora Idrottsallians

Karin Ersson, Idrottschef, 0250-392 78,
karin.ersson@ifkmora.se

Malin Höglund, Kansliansvarig, 0250-392 21,
malin.hoglund@ifkmora.se

ÅRSMÖTE

IFK Mora Fotbollsklubb

Tisdagen den 21/5
Klockan 18.30
i Vasaloppets Hus,
Kontrollen



VASALOPPET

Jag är stolt!

Årets vintervecka är över. Det var otroligt roligt! Nu känns det tomt och man är ganska trött. Håller ni med? Visst är det väldigt intensivt just när det händer, men så här i efterhand undrar man lite; Hur kunde det gå så fort? Veckan är över men känslan är bestående. Jag pratar om stoltheten. Jag är så stolt och tacksam över att få en av många Vasaloppsfunktionärer. Att få stå i start-fällan i Sälen och säga "lycka till" till förväntansfulla ögon och leenden, att få servera blåbärssoppa och bullar som tas emot av darrande händer i Oxberg, att få stå i målet och säga "välkommen i mål" till utmattade, men lyckliga ögon - det är en ynnest! Denna typ av lycka är svår för någon utomstående att beskriva, men vi som är Vasaloppsfunktionärer vet vad det handlar om.

Ni som har registrerat er i funktionärsverktyget har fått fylla i en enkät som vi kommer att redovisa resultaten från både på funktionärsmöten, men även direkt i verktyget. Vi är nu cirka 500 funktionärer som kan ta del av och själva dela med oss av information via funktionärernas eget "digitala kontor", som vi också kan kalla det. I enkäten uppmanades ni till att vara med och tävla och namnge verktyget - förhoppningsvis vet vi i nästa nummer av Kamraten vem som vann och vad vi ska kalla verktyget.

På tal om vinnare så var ni 24 st. som vann olika priser i Vasaloppsfunktionärernas egen julkalender! Det "finaste" priset (nämligen det på julafton) gick till Catarina "IA" Bengtsson (funktionär i skidinlämningen åt IFK Moras Gymnastikklubb), som tillsammans med sin sambo, fick delta i Högtidsfesten i Mora Kyrka, där bland annat kröningen av Kranskullan skedde. Bortsett från lite strul med biljetter meddelar Ia att det var en väldigt trevlig tillställning, där hon fick så bra plats att hon nästan kunde ta krokben på artisterna. Hon fick också nya, trevliga, norska bekantskaper under den efterföljande middagen.

I slutet av april kommer vi att bjuda in till ytterligare utbildning i funktionärsverktyget. Richard Dirdal från Norge kommer då hit och går igenom bemanningsverktyget, framför allt, men det kommer även att ges tid till allmänna frågor.

Vi kan ännu inte avslöja vad och exakt när, men vi kan ändå lova att det någon gång under hösten kommer att anordnas ett evenemang för alla oss Vasaloppsfunktionärer. Vad vi också vet är att det inte kommer att bli en traditionell funktionärsfest utan snarare en "heldag för funktionärer". Vi hoppas kunna avslöja mer i nästa nummer av Kamraten, men notera redan nu att du viker en fin höstdag till trevligt umgänge med dina funktionärskollegor.

Som Vasaloppsfunktionär råder jag dig till att läsa baksidan av denna tidning. Där har vi samlat ett fåtal bilder och tackbrev som kommit Vasaloppet till del. Om du inte redan är stolt över ditt uppdrag som funktionär, så tror jag du blir det efter att ha läst vad som står där. Jag hoppas det i alla fall - för det är du värd! Nästa år ska jag bland annat prova på att sortera och bära ryggsäckar på Prästholmen. Och skulle jag då få ont i ryggen, så kommer stoltheten att hjälpa mig räta upp den ändå.

Jenny Eriksson, Funktionärsansvarig, Vasaloppet

I väntan på våren

IFK Mora Friidrottsklubb håller igång även under vintersäsongen. Vi har tre grupper som tränar varje vecka. De två äldsta grupperna tränar måndagar och onsdagar på St Mikaelsskolan. En kväll i löparkorridoren och en kväll i sporthallen. Yngsta gruppen har sin träning på Utmelandsskolan på tisdagar.

Text: Ing-Mari Skogs

Den kvällen jag besöker Utmelandsskolan består uppvärmningen av leken "Häxan 30". Alla blir väl uppvärmda under mycket tjo och tjim.

Löpskolning (som består av höga knän, trippning, spark i rumpan och tennsol-daten) är nästa punkt i programmet. Övningen som kommer sen är en reaktionsövning. Från olika startpositioner ska de på given signal, starta och springa allt de kan till andra sidan av salen.

Träningspasset avslutas med att alla får bestämma en övning där antalet repetitioner avgörs av tärningen. Det blir grodhopp, klättring i ribbstolarna och ålning mm.

Löparkorridoren är tre banor bred och är 90 m lång. Träningskvällarna här handlar givetvis om löpträning. När jag hälsar på börjar de med löpskolning och så tränade de teknik över häckar. Sedan ställer de undan häckarna och kör rusher.

Gruppen som den här kvällen är i idrottshallen värmer upp med "följa John". Sen övar de på starter. Hälften av gänget startar på rätt sätt och de ska jaga i kapp de andra som startar en bit bort men från fel håll.

Även här tränar de häckteknik. Det gäller verkligen att koncentrera sig på vad man gör så häckarna kan forceras utan problem. Vissa övningar ser nästan ut som dans i mina ögon.

I andra delen av hallen har de tagit fram tjockmattor och höjdhoppställningen. Här börjar de med att träna ansats och upphopp utan ribba. När alla fått kläm på hur man gör får de hoppa över ribban.

Kvällens träning avslutas med leken "Guldhamstern Kurt". En favorit som lockar till många skratt och löprundor.

Gemensamt för alla grupperna är att alla längtar tills våren kommer igång på riktigt. I slutet av april borde Prästholmens IP tinat fram ordentligt. Då är det äntligen dags för uteträning igen.





Buud infriade favoritskapet i Frankrike

Två tuffa dagars tävlande i franska Bretagne i början av februari var en rekordtidig säsongspremiär för IFK Mora löparen Jonas Buud. Helgen i Frankrike slutade i dur efter att överlägset sprungit hem segern på 43 km-distansen (etapp 2) lite mer än 4 minuter före Fransmannen Sylvain Morin. Tack vare söndagens seger toppade även Buud den totala sammanräkningen (där lördagens natt-tävling (etapp 1) över 18 km inkluderades) och kröntes med utmärkelsen "Defi-Glazig".

Text & Foto: Peter Fredricson

- Det känns riktigt bra att få börja säsongen på bästa möjliga sätt. Det finns hopp för en bra säsong även i år säger Jonas efter uppvisningen i de franska skogarna utanför Saint Brieuc, Bretagne.

Efter lördagens 3:e plats för Jonas i nattloppet "Noz-trail 18k", där Jonas länge låg med i tätklungan på tre löpare men fick ge sig i de sista tekniska partierna och bröt mållinjen 31 sekunder efter segrande David Pasquio, Team Salomon så var det en revanschugen Mora-löpare som stod på startlinjen när den "långa" distansen skulle avgöras på söndagmorgonen.

Planen var att starta försiktigt de första 25-30 km och känna på konkurrenterna samt satsa på en stark avslutning in mot målet. Planen skulle dock snabbt ändras för Jonas då ingen ville sätta fart på loppet i inledningen och redan efter 3 km hade Jonas skapat en lucka på 30 sekunder som sedan snabbt ökade gentemot konkurrenterna.

- Det fanns ingen anledning att lägga sig i kön i starten när det gick så pass sakta och när jag gick fram i täten såg jag snabbt att det blev en lucka. Eftersom jag inte har något problem med att hålla ett högt eget tempo själv var det faktiskt riktigt skönt att få sololöpa avslappnat hela vägen till målet efter 43 km och höra att luckan ner till de bakomvarande hela tiden växte. Jag hade dessutom 31 sekunder att ta in från lördagens lopp till täten då mitt fokus låg på den totala segern.

En oro som skulle visa sig obefogad efter det att lördagssegraren och Team Salomon-löparen David Pasquio aldrig skulle blanda sig i kampen om slutsegern.

Planer för vårsäsongen

Nu väntar närmast för Buud ett veckolångt läger i Portugal, Monte Gordo i mitten av Mars tillsammans med övriga i familjen.

-Årets andra tävling blir Madrid ½ maraton som avgörs samtidigt som jag kommer att vara i Madrid på träningsläger i början av april (veckan efter påsk). Halvmaran i Madrid bjuder på en kuperad 21 km bana förbi flera av stadens sevärdheter. Dessutom brukar klassen på start-

fältet vara riktigt högt.

Har varit i Madrid säkert 10 gånger på läger, de första sju som orienterare och de sista tre som löpare. Det är alltid lika kul att få komma tillbaka till de fantastiska bergen norr om Madrid.

I början av juni är det dags för att av säsongens stora mål, Comrades Marathon i Sydafrika. Detta är världens mest prestigefyllda ultramarathon med 18.000 startande. Det första loppet gick redan 1921. Att få äran att vara en av de startande är stort. Stämningen i starten är helt fantastisk, sången, folket, ja hela atmosfären efter banan. Detta lopp ger träningsmotivation i minst ett år till. 2011 lyckades jag bli 4:a i loppet, förra året gick inte så bra (65:a). Det var för nära mellan VM på 100 km och Comrades, endast fem veckor och då jag dessutom var lite krasslig mellan loppen var det en tuff men lärorik upplevelse.

Med erfarenhet av detta har Jonas gjort en justering i grundplaneringen för 2013 och det är att helt fokusera på Comrades under vårsäsongen, vilket bland annat innebär att Svenska landslaget har en medaljkandidat mindre när EM på 100 km i franska Belles avgörs den 27 april.

-Tyvärr måste man ibland prioritera och då EM ej är kombinerat med VM på 100 km (VM avgörs i Oktober) så valde jag Comrades istället. Dock kommer jag göra en 100%-ig satsning mot VM i oktober och där vill jag självklart springa riktigt bra.

När Lennart Lind räddade fotbollen

Ur ett styrelseprotokoll 1952: "för behandling om frågan om tillsättandet av en fotbollssektion eller om föreningen skall tvingas nedlägga fotbollen beslöts kalla till ett extra allmänt sammanträde med föreningen i Mora den 17. april kl. 19.00 "

Text: Bosse Thunberg, foto: arkivbild.

Det händer tyvärr ibland att föreningar eller organisationer ställs inför en situation när intresset tryter bland medlemmarna, styrelsemedlemmar tröttnar eller en eldsjäl och drivande person av olika anledningar slutar sitt uppdrag. När jag tittar i IFK:s protokoll kan jag se att våra idrotter, sektioner, klubbar har vid tillfällena hamnat i "krissituationer". Som framgår av ingressen var fotbollen illa ute i början av 50-talet – också ... Mötet jag nämner i ingressen föregicks av möten i såväl januari, februari som mars. Vid mötet i april, ett extra årsmöte, trädde Lennart Lind in i bilden.

Vad var då så märkligt i det? Ja, den som känner Lennart vet att han varit en mycket engagerad utövare och ledare inom främst orienteringen, han förknippas nog inte så mycket med fotboll. Han var aktiv i Skellefteå OK och IFK Norrköpings Orientering innan han återvände till Mora och blev aktiv också i vår orienteringsklubb. Men, som ofta var fallet förr så utövade man flera andra idrotter, så visst spelade Lennart fotboll på fyrtioalet, juniorfotboll i Färnäs. När situationen med styrelsen uppstod 1952, så var Lennart skadad och hade inte spela på något år, varpå Mas-Åke på allmänna mötet säger "kan inte du Lennart ta hand om fotbollen, nu när Faleij sköter ishockeyn." Till saken hör här att Lennart jobbade hos Gunnar Faleij, på Mora Bil och Radio, "ni kan väl lösa respektive klubbs problem över en fika"!

Lennart tackade ja till uppdraget, samlade några intresserade och fick till en styrelse som kom att få fotbollen att fortsätta rulla. Två år framåt var Lennart ordförande. Vad som jag tagit fasta på och tycker är kanske mest anmärkningsvärt: vid tillfället var Lennart bara några och tjugio år gammal. Ordföranden brukade, inte minst längre tillbaka i tiden, oftast vara äldre och erfarna personer!

Jag sökte upp Lennart och fick mig också några "anekdoter" till livs, bl.a. den om hur IFK Norrköping, kom att spela på Wasaliden mot IFK sommaren 1953. Lennart tog kontakt med den legendariske ledaren i IFK Norrköping Olle Halldén. IFK Norrköping var vid denna tid ett storlag. 51/52 vann man allsvenskan, året

Då uppstod situationen att Norrköping skulle möta Ludvika Ffl (Förening för Idrott) i en "tackmatch" för att ha kunnat värva Holger Nyman från ludvikalaget. Om man då kunde spela dagen efter i Mora, en måndag, skulle man kunna tänka sig att komma för 3500 kronor. Lennart Lind, den unge ordföranden, provade lite "lobbying". Han bearbetade huvudstyrelsens medlemmar var för sig! Bengt Allan Hellström sa ja, Harald Nyström likaså, till och med ordföranden Ernfrid Lagborg kunde säga "nja", men bara om de övriga i styrelsen var med på noterna så...

Det blev match, storspublik på Wasaliden, 2000 åskådare. Ovan nämnde Torbjörn Jonsson, 17 år gammal, kom att göra 33 landskamper och spela i högsta ligan i Spanien och Italien debuterade i Norrköpingslaget. Det blev bankett på Mora Hotell, allt en måndagskväll och tack vare en förslagen ung ordförande! Ja, inkomsterna från matchen blev så pass bra att Lennart på kvällen ringde upp ordföranden Lagborg och utverkade att även hemmalaget fick vara med på festen, och även Lagborg anslöt!



Gunnar Gavell, Sven Håkansson, Oscar Juhlin, Lennart Lind och Algot Rosenberg

efter tvåa. Halldén var ledare inte bara i IFK N, utan också för landslaget, men också bekant för sina värvningar, ofta hittade han talangerna norrut, varför IFK kom att kallas för "Norrköp". Bröderna Nordahl från Hörnefors, Torbjörn Jonsson Ljusne, Stig Sundquist Vittjärn är några exempel på "köpen i norr". Detta som en liten historisk parentes, för den som ej så fotbollsintresserad!

Allsvenska klubbar erbjöd sej under sommaruppehållen, ja inför seriestart, serierna spelade fram till 1958 höst-vår, att spela vänskapsmatcher, mot ersättning förstås. IFK Mora fick erbjudandet att mot 5000 kr och bankett efter matchen få möta ett av Sveriges populäraste och bästa lag. Lennart gick till styrelsen, han måste ju få fram pengar, men svaret var klart och tydligt – nej! Han försökte få Norrköping att sänka sitt arvode, men nej!



Lennart Lind, anno 2013

Fotbollen satsar på utbildning

Fotbollsklubben satsar på att utbilda såväl sina ledare som sina spelare. I den andan har man gett utbildningsansvariga Malin Schedvin möjlighet att göra detta – utöver flera andra uppgifter - på en "en-dag-i-veckan"-tjänst.

Text: Bosse Thunberg

Malin har i samverkan med Lasse Ericsson att hantera inte mindre än fem olika projekt. Projekt som bedrivs tillsammans med Dalarnas Fotbollsförbund och SISU-utbildarna. Här en liten kortfattad sammanställning av vad FK jobbar med:

Fotbollens framtid i Ovensiljan

Initiativtagare och drivande för att höja kvaliteten för organisation, spelare och tränare i klubbarna i norra Dalarna. Detta inte minst för att säkra och utveckla fotbollsgymnasiet på St. Mikael.

Idrottslyftet kvinnliga ledare

Syftet är att rekrytera och utbilda kvinnor till ledare och tränare. Just nu har IFK förmånen att ha flera tjejer i såväl styrelse, som i tränarkadern, men arbetet med att hitta nya ledare och att utbilda nuvarande pågår hela tiden.

Målvaktslyftet

Målvakter behöver delvis annan träning än sina utespelare och detta projekt syftar till att höja kunskan och kvaliteten på såväl tränare, som målvakter.

Unga ledare

Det finns ibland ungdomar som kanske ger upp sin spelarkarriär, men som istället kan bli bra tränare och ledare. Att fånga upp dessa ungdomar och ge dem bra förutsättningar att utbilda sig är innebörden i projektet.

Till sist Sportpaketet vars innehåll är att medverka till bättre organisation i föreningarna, vi pratar här utbildning och stöd för att upprätta t.ex. föreningsidé, styrdokument, olika policies (trafik- drog-rekryterings- o.s.v.), och verksamhetsplan.

Bara att hoppas att FK lyckas i sin ambition, detta är projekt som också kan komma såväl andra IFK klubbar till nytta, liksom andra klubbar i närområdet.

Fotbollsdamerna trappar upp

Inte på mer än 20 år har IFK:s fotbolls damer spelat seriefotboll utanför länet. Då, 1991, lades fotbollslaget ner, efter att hela 80-talet spelat i div 2, landets näst högsta nivå och trots att man klarade sej kvar också 1991. Spelar – och ledarbrist var orsaken. Nu är vi åter redo att ta en dust med omgivande distrikts lag. 1991 var det resor till Hälsingland och Gästrikland, nu blir utbytet söderöver till Uppland och Västmanland, det blir att hitta till Kolsva, Arboga, Västerås, Uppsala, Östervåla och Forsby.

Text: Bosse Thunberg

Genom ett nytt seriesystem och att IFK-damerna placerade sig bra i förra årets div 3 Dalarna, är man åter i div 2, dock inte den näst högsta nivån i landet, men ändå en upptrappning. Kamraten har ställt lite frågor till damlagets tränare Torbjörn Schedvin. Han berättar att det finns en trupp på 18-20 A-lagsaktuella tjejer, några dock osäkra p.g.a. skolgång och arbete på annan ort, att det finns en bra organisation kring laget, Anna Eriksson är tränare tillsammans med Torbjörn, Mikael Jäderlund kör målvaktsträning, Mats Åkesson är lagledare och man har en egen fystränare i Fredrik Svensson. Lägg till det en egen damkommitté med bland andra Anna Estéen, Malin Schedvin, Hanna Björlin och Åsa Yngvesson, så kan man konstatera att man är organisatoriskt starka.

Lika starka är man också fysiskt. Flickorna har underkastat sig en tuff träning under vintern med s.k. pulserad träning, vilket innebär två veckor "normal" träning 4-5 pass i veckan, en tung vecka med träning varje dag, vissa dagar två pass och så en lätt-vecka med 2-3 pass och annan typ av träning än annars. Så nog kommer flickorna väl förberedda! Sedan har också det nya konstgräset bidragit till bättre förutsättningar, bättre träningsmöjligheter. Nu kan man också spela träningsmatcher på hemmaplan, inga träningsresor till Leksand, Edsbyn, Bollnäs. Målsättningen är att utveckla spelarna och laget efter deras förutsättningar, Tobbe talar ogärna resultatmål, men att kunna behålla sin plats i serien kan väl bidra till utveckling? !

Två nya spelare har anslutit under vintern: Annie Hästö och Ida Larsson, och några flickor har tagits upp till A-truppen från Robert Dahls duktiga flicklag. Pressad på namn så nämner Torbjörn att centrallinjen med målvakten Maggie Björlin, mittbacken Martina Norlin, mittfältets Elin Wallin och Lisa Lundgård, samt offensivens Marie Kaptens är extra viktiga för laget. Årets överraskning anar jag att Sara Beronius kan bli. Seriestarten sker borta mot Östervåla 27 april och hemmapremiären, på konstgräset, blir 5 maj och en dust med dalakollegerna från Borlänge, Forssa BK. Tilläggas skall också att IFK matchar ett U-lag i div 4, Robert Dahls och hans F 17, ja de flesta är bara 16, väljer att mäta sina krafter med seniorlag, istället för en flickserie. Det skall bli roligt att följa våra blåvit-randiga tjejer och en uppmaning att komma till Prästholmen och heja på lagen kan jag väl få skicka med!



Från Hilmas Café till Vasaloppets Hus - en berättelse om IFK:s klubblokaler

Vårt hem är vår borg, brukar det heta. Vasaloppets Hus är ett landmärke för Mora använder ordförande Olle Andersson ofta när han talar om IFK Mora. Att en egen hemvist, en klubblokal, klubbstuga eller i bästa fall en egen träningsanläggning är viktig för en förenings identitet och sammanhållning är nog lätt att slå fast. Här kommer en liten historik kring IFK:s klubblokaler. Anna Wadman har fixat kartan där man kan se var lokalerna legat/ligger.

Text: Bosse Thunberg

1909 och fram till 1928, hölls sammanträden och möten på något café eller i en samlingssal. Hilma Lampas på Strandgatan, Nya Konditoriet på Kyrkogatan och Park Café på Hamngatan omnämns. Även Bud Carls verkstadens kontor nämns som möteslokal, Bud Carl var far till en av IFK:s grundare Bud-Jannes. Årsmötena genomfördes de första åren i Godtemplar-lokalen, senare på Mora Hotell eller Hotell Gustav Wasa. Hilma Lampas café låg på nuvarande Strandgatan 3.

1924

Ur styrelseprotokoll från detta år: "Arvid Eriksson meddelar att hans uppdrag att anskaffa lokal för Vasaloppets expedition hade strandat. Frågan ställs på framtiden."

1926

Första klubblokalen. "Beslöts att på försök hyra ett rum i nedre våningen hos fru Elsa-Gröndal. Hyressättningen bestäms senare, då man erfärit i vilken utsträckning lokalen kommer att tagas i bruk. Alla eftermiddagar till och med kl. 21.00"

1927

Ur protokoll 18 nov 1927: "Agronom Oldenburg meddelar att han lyckats anskaffa lokal till föreningens sammanträden i s.k. Postgården. Hyran för lokalen med vedbok, vindskontor etc. skulle belöpa sig till 300 kr/år. Härmed skulle ett gammalt önskemål kunna realiseras och föreningen skulle erhålla en centralt belägen klubblokal." Det uppstod votering och med 5 röster mot 1 och 3 nedlagda beslöt man

hyra lokalerna." uppdrogs till Svensk och Steen att för föreningens räkning underskriva kontrakt till 1. okt 1928"

1928

IFK på plats i ett eget klubbrum. Mora Hemslojd flyttade ur sina lokaler inne på Postgården, nuvarande Kyrkogatan 18 och IFK flyttade in.

1933

Ekonomi mycket dålig. Styrelsen har sålunda uppsagt och avflyttat från den förhyrda klubblokalen.

1936

Hyr man tillfälligt en lokal vid Bastubacksgatan 3.

1937 till 1947

blev "Röda Tvättstugan" vid Saxviken föreningens centrum. Stugan flyttades på 60-talet upp till N:a Garberg (lillstugan).

1943

Vid mötet 8 nov. står rapporterar ordföranden Helmer Landeck, som har uppdraget att anskaffa en ny klubblokal, att "det torde finnas utrymme för en sådan skulle kunna beredas i Hakonbolagets planerade byggnad i MoraStrand." Fyra år senare infrias förväntningarna.

1944

22 maj får IFK-styrelsen upp ett erbjudande att köpa det s.k. Valvbågshuset vid Ångbåtskajen. Man bordlade ärendet, för att den 3 juni på plats besiktiga huset, som man hade synpunkter på: det saknade grund, taket var otätt vattenskador på en vägg, så gott som all färg hade flagnat av och huset måste förmodligen flyttas. Styrelsen beslöt sig bjuda 1500 kr. Redan vid nästa möte, den 9 juni, meddelar en glad Landeck, att han övertalat Mora Bryggeri AB att köpa byggnaden och skänka den till IFK. 17 aug diskuteras att flytta huset, 6 sep. rapporteras att det blir för dyrbart med flyttning och att andra lösningar måste till, men tre veckor senare meddelar Landeck att en överenskommelse fattats med verkställare Palmberg om flyttning av huset. Det var snabba handläggningar på fyrtioalet! Valvbågshuset flyttas till ett ny plats vid Saxviken och används tillsammans med Röda Stugan.

1947

Säljs klubblokalen "Valvbågshuset", och IFK flyttar nu in i det s.k. Hadihuset. Här har man fyra rum att disponera, två som vasaloppsexpedition, ett som sektionsrum

och ett, det största som klubbrum, där också prissamlingen förvaras.

1966

I Hadihuset huserar man fram till 1966, då föreningens, inte minst Vasaloppets verksamhet vuxit så att man behöver bättre och ändamålsenligare lokaler. Nu flyttar man till andra våningen på gamla hotell Gustav Wasa (låg ungefär vid rondellen vid järnvägs korsningen nedanför Mattsons Järn) Här blir det 180 kvm, 5 rum, fördelat på klubblokal, ett rum vardera för expeditioner för Vasaloppet och IFK och två rum till prissamlingen. Redan vid inflytten så ges dock signaler till Kommunen att inom ganska snar framtid hjälpa IFK till nya lokaler.

1971

I februari flyttar IFK och Vasaloppet sin expedition och stora prissamling till f.d. Hemslojdens lokaler invid Vasastatyn. Avtal träffas med kommunen att årshyran sätts in på Vasaloppets garantifond.

1979

Ur protokoll: "Fastigheten Vasagatan 19, stadsäga 211, har förvärvat för att på sikt iordningställas för expeditionslokaler till anställda och Vasaloppet". Stråhles fastighet (Vasagatan 17) har hyrts och disponeras bl.a. till klubbrum och Vasaloppet.

1980

I september återfinns Vasaloppet i fastigheten Vasagatan 19 medan Vasagatan 17 användes till sektionernas behov, sammanträdesrum och utställning och försäljning. Man ställer ut sin prissamling, som under nästa år ses av 7200 personer!

1987

Avtalet vad gäller Vasagatan 17, Vasastugan, sägs upp och den provisoriska utställningen plockas ner och magasineras. Nu kommer tankar på ett "Vasaloppets hus" och IFK, Mora Kommun och Näringslivet i Mora samverkar.

1989

Bildas Vasaloppets Fastighets AB. Styrelsen tog beslut om lokalisering till kvarteret Vasen intill Vasaloppsmålet. Kommunen har till uppgift att lösa markfrågan och IFK planerar för en framtida byggnad. I IFK Kamraten nr 3 2007 finns en mer utförlig beskrivning av arbetet.

1992

Påbörjas byggandet av Vasaloppets Hus, byggare SIAB/Skanska

1994

Vasaloppets Hus invigdes i samband med Vasaloppsveckan. Invigare var Mora-Nisse och tal hölls av idrottsminister Bo Lundgren. Närvarande var också landshövding Gunnar Björk, skidförbundets ordförande Sven Larsson, kommunalrådet Maj-Lis Burtus och Moraföretagens representant Göthe Östlund. I verksamhetsberättelsen står det "I och med tillkomsten av detta hus har Mora kommun och Vasaloppet på ett strålande sätt manifesterat Vasaloppets betydelse för bygden och gemensamt skapat förutsättningar för en utställning av mycket intressant Vasaloppsmaterial från de gångna åren och givit IFK Moras och Vasaloppets personal en verkligt bra arbetsmiljö efter många år i stämningsfulla, men opraktiska lokaler. Även estetiskt blir nu området kring Vasaloppsmålet någonting som Moraborna med rätta kan vara stolta över."



2013

Tiden går fort och vi är nu inne på tjugonde året i Vasaloppets Hus och dags för en "nyinvigning". Exteriört är byggnaden sig lik, men invändigt har det gjorts stora omändringar nya mer ändamålsenliga utrymmen har skapats, ventilation och ljus förbättrats, duschrum tillskapats med mera. IFK har fått sammanhållna kontor på markvåningen, Vasaloppet likaså en trappa upp. Muséet har flyttats och ny utställning byggs upp, entré och reception ger en mer mottagande känsla, bra möteslokaler finns. Allt tillsammans för att ge både vår personal, mer än 35 personer arbetar i huset, och våra besökare och gäster en trivsamt och god miljö att vistas i.



Vad händer efter Bamsegympan?

Gymnastikklubben är en populär klubb för barn och ungdomsidrott. Vi har idag 6 grupper igång med Bamsegympan. Vi skulle lätt kunna fylla ytterligare ett par grupper med Bamsebarn om vi bara hade fler ledare. I Bamsegympan går man från 1 års ålder upp till 6 år.

Text: Malin Höglund

Under flera års tid har det varit en ständig kö till vår trupp gymnastik som har varit det naturliga steget att gå vidare till efter Bamsegympan. Visst är det kul att det är många barn som vill vara med i vår verksamhet men samtidigt är det tråkigt att behöva säga nej till barn som vill börja redan "nästa vecka". Den struktur vi har haft med att endast ta in 25 nya barn varje höst har gjort att flertalet inte fått plats utan fått lov att vänta ett år till på en plats.

Under året har en arbetsgrupp tittat igenom hur vi ska göra för att få bort kön och kunna erbjuda alla som vill vara med i vår verksamhet en plats. Vi har tittat på hur andra stora föreningar gör inom vår region, bland annat Uppsala flickorna men även tittat på Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer som vi ska hålla oss till.

Från och med höstterminen kommer vi att starta upp en BAS-grupp som ska kunna ta emot alla barn som vill börja med gymnastik. BAS-gruppen kommer att ersätta den nybörjargrupp vi tidigare har haft till trupp gymnastiken. I BAS-gruppen går man ett år och man kan börja tidigast när man är 6 år och börjar förskoleklass. I BAS-gruppen provar man på alla redskap som finns i en gym-pahall och blandar med lek. Träning en gång i veckan.

Efter Gymnastik BAS-gruppen får man möjlighet att "provträna" i trupp gymnastiken. Tycker man sedan att det är jättekul så erbjuds man plats där. Vill

man fortsätta med gymnastik men inte hålla på med tävling så erbjuder vi ungdomsgymnastik som är en fortsättning på Gymnastik BAS-grupp. Gruppen för ungdomsgymnastik kommer att träna 1-2 timmar i veckan och starta upp under höstterminen 2014. Barnen som går i gruppen är från 7 år och uppåt.

Trupp gymnastiken kommer att ersättas av dagens 4 grupper till tre olika nivåer. Nivå 1, nivå 2 och nivå 3. De olika nivåerna är inte enbart åldersstyrd utan går på vilka färdigheter som gymnasten har. För att gå vidare till annan nivå ska gymnasten kunna hantera bestämda övningar.

Inom trupp gymnastiken i Sverige så tävlar man på olika nivåer. Förutom de distrikts eller regionala tävlingarna som finns så finns det UT, RM och SM nivåer. Klubben hade för några år sedan ett lag som tävlade så högt som på RM nivå, vilket betyder Riksmästerskap nivå.

Våra trupp gymnaster tränar idag allt från 1 ½ timma till 6 timmar. Noretskolan gymnastikhall är vår arena som vi håller till i.

BAMSES FAMILJEGYMPA
1-6 år
1 timme i veckan
Gympan tillsammans med ledare och förälder

BAMSEGYMPA
4-6 år
1 timme i veckan
Gympan tillsammans med ledare utan förälder

BAS-grupp
6-8 år
2 timmar i veckan och uppvisning

TRUPPGYMNASTIK
Nivå 1
Träning 2 timmar i veckan
1 tävling och uppvisning

TRUPPGYMNASTIK
Nivå 2
Träning 2 x 2 timmar i veckan
2 tävlingar och uppvisning

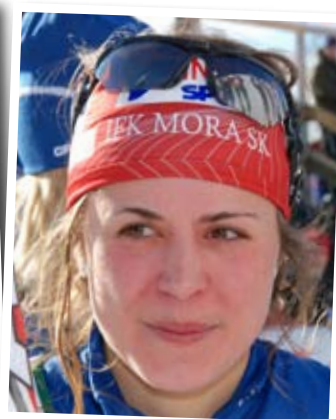
TRUPPGYMNASTIK
Nivå 3
Träning 3-4 x 2 timmar i veckan
4 tävlingar och uppvisning

**IFK Moras
Gymnastikklubb**

Här ser ni en beskrivning av ungdomsgymnastik- och trupp gymnastik. Alla barn börjar i Gymnastik BAS-grupp efter Bamsegympan för att sedan gå vidare mot ungdomsgymnastik eller mot trupp gymnastik. Trupp gymnastiken är baserad på olika nivåer och det är ledarna som bestämmer vilka barn som har rätt kvalifikation till rätt nivå. Vill man inte tävla så väljer man ungdomsgymnastik.

UNGDOMSGYMNASTIK
7 år och uppåt
1 (2) timmar i veckan

IFK Mora



Längdskid-VM 2013

Vid årets VM på skidor i Italienska Val di Fiemme skrevs historia. För första gången någonsin kunde skidklubben stoltsera med hela fyra aktiva. Bakom dessa aktiva hade vi dessutom både ledare och vallare från Mora med i truppen. Så vi kan med glädje konstatera att Mora i allra högsta grad bidrog till att sätta färg på ett fantastiskt VM för svensk del.

Text: Ola Mopers

Ni minns säkert avslutningen. Jublet efter Jörgen Auklands Vasaloppsseger hade knappt tystnat när Johan Olsson gjorde något som många experter trodde skulle vara omöjligt. Han soloåkte hem VM-guldet på 50 km i ett lopp med gemensam start på VM:s sista dag. Ett lopp som redan fått bragdstämpel fick alltså sätta punkt för årets VM i Val di Fiemme. Ett lopp som för många blev det starkaste minnet från mästerskapet.

Men låt oss ta det från början. Redan under uttagningsperioden visade Moraåkarna framfötterna och när truppen nominerades fanns Emil Jönsson, Anna Haag, Sofia Bleckur och Stina Nilsson med för att representera de svenska färgerna. Därmed var en fjärdedel av truppen från Mora, grymt imponerande. På ledarsidan fanns Robin Johansson med och i det framgångsrika vallateamet kunde vi se Lasse Frykberg, Anders Niemi, Rikard Andreasson och Joakim Augustsson.

Det stora utropstecknet i truppen var nog ändå Stina Nilsson som gör sitt sista år som junior. Hon visade sin kapacitet när hon åkte hem med två JVM-guld från Liberec, Tjeckien. Hon dominerade sprinten och vann guldet efter ett taktiskt perfekt lopp och Stina fick dessutom åka avslutningssträckan i det svenska guldlaget på stafetten. Efter dessa fenomenala prestationer i kombination

med flera bra tävlingar mot seniormotstånd tidigare under säsongen kunde alltså Stina kvittera ut sin VM-biljett.

Väl på plats i Italien inleddes tävlingarna med sprint och Stina och Emil var verkliga med och krigade hela dagen. Efter att kvalet, kvartsfinalerna och semifinalerna var avklarade stod det klart att vi hade både Emil och Stina i A-final. Damernas final innehöll dessutom Ida Ingemarsdotter och hon åkte hem en silvermedalj. Stina gjorde ett riktigt starkt lopp och var med och utmanade långt in i loppet. Trots en liten incident med Kowalczyk så slet Stina hela vägen och körde in på en välförtjänt femteplats i sin VM-debut. Emil var med långt framme hela vägen och testade sitt patenterade ryck i den sista stora stigningen innan stadion. Han blev inte riktigt av med sina konkurrenter och efter att krutröken lagt sig på upploppet hamnade Emil på en fjärdeplats. Ryssen Nikita Kriukov vann efter att ha spurtat ner Petter Northug.

Nästa lopp där vi hade Moraåkare med var i damernas skiathlon. Här var Anna och Sofia med och inledningsvis såg det riktigt bra ut för Anna som var med högt upp i fältet under den klassiska delen. Tyvärr orkade inte Anna riktigt fullfölja den fina starten och hon slutade på en femtonde plats och Sofia som inte alls kände sig i form körde in som 34:a.

Emil fick sedan i teamsprinten revansch för medaljmissen på den individuella sprinten. Han bildade par med Marcus Hellner och Emil tog hand om 2:a, 4:e och den avslutande sista sträckan. Återigen blev det en duell mellan Jönsson och Kriukov och Emil hade denna gång ledningen långt in på upploppet men ryssen var lite starkare och spurtade hem guldet. Silvret var dock i hamn och därmed också Moras första medalj i mästerskapet.

Anna Haag gjorde sin andra start under VM-veckan på 10 km fristil och efter att det var lite trögt inledningsvis åkte hon upp sig till en 17:e plats. När det sedan var dags för damernas stafett hade vi medaljförhopp-

ningar och efter att Ingemarsdotter och Wikén åkt de två första sträckorna i klassisk stil tog Anna hand om tredje sträckan i fristil. Hon åkte stabilt och det såg ut som hon skulle växla tillsammans med Finland men då fick vi se en tempoväxling som hette duga. I sista backen såg det ut som om Anna hade raketbränsle i kroppen och hon seglade ifrån finskan och kunde ge Kalla ett härligt utgångsläge inför slutsträckan. Charlotte åkte stabilt och förde Sverige till ett silver. Därmed kunde vi räkna in Moras andra silvermedalj under VM-veckan.

Anna och Sofia körde damernas avslutande distans, 30 km med masstart. Både Anna och Sofia gjorde riktigt fina lopp och Haag sken ikapp med solen när hon åkte in på sjätteplats. Hon hade en lite svacka mellan 12 och 20 km men gjorde en fenomenal avslutning. Sofia hade det betydligt roligare på sitt andra VM-lopp med massor av publik längs banan. Hon slutade som 18:e dam och med tanke på hennes krånglande rygg under i stort sett hela försäsongen så är det fantastiskt. Jag träffade Sofia under Mörksuggejakten i somras och då var hon en bra bit ifrån elitidrott, men det gäller verkligen att aldrig ge upp. Totalt tog Sverige sex silver och ett guld med sig hem från årets VM, ett klart godkänt facit.

Det finns ju självklart en riktigt välorganiserad stab bakom dessa medaljer och för vallarna är det långa arbetsdagar. Jag tog ett snack med Anders Niemi för att höra hur deras dagar ser ut. De inleder med förberedelser redan runt klockan sju på morgonen och sedan är det vallning samt testning ända fram till start. Under loppet finns vallarna med och serverar med dricka och reservutrustning. Efter loppet gäller det att ta reda på de aktivas skidor och börja testa nytt inför nästa tävling. Framåt sex-sju på kvällen är vallarna klara med sitt jobb. En stor eloge till alla som jobbar och sliter för att ge de aktiva så bra förutsättningar som möjligt.

Skid-VM är slut för denna gång och nu återstår det att se om vi kan få ännu fler representanter med när VM avgörs i Falun 2015.

SM i Falun - Slaget om Dalarna

Januari månad avslutades med den första delen av årets längdskids-SM. Den kommande VM-staden Falun stod som arrangör och svenska mästare korades på dam- och herrsidan i distanserna duathlon, stafett, sprint och 10 km fristil.

Text: Eva Svensson

Tuff duathlon på nya banor

IFK Mora SK var välrepresenterat på nästan-hemmaplanen, både vad gällde utövare, ledare och hejarklack. Allra mest omtalat blev kanske de nya banorna på Lugnet. SM genomfördes nämligen på de banor som är tänkta till VM 2015 och detta var den första tävlingstesten. Stora förändringar hade skett, särskilt kan nämnas att Mördarbacken blivit snäppet brantare och de långa, lätta utförskörningarna hade bytts mot flertalet serpentinsvängar.

Första dagen sparkade skidåkarna igång med duathlon. I damklassen tog Anna Haag klubbens första SM-medalj i form av ett silver. Hanna Seppas åkte starkt på skejtdelen och klättrade upp till tionde plats.

Herrarna genomförde en tuff duathlon som innebar sex gånger uppför Mördarbacken och Martin Johansson blev bästa moring på en stark sjätteplats.

Stafett och Slaget om Dalarna

Nytt för i år var att sprintstafetten hade bytts ut och i stället genomfördes den traditionella långa stafetten med tre sträckor á 5 respektive 10 km för dam- och herrklass.

Dagen till ära hade en buss med Mora-supportrar tagit turen ner till Falun och de hjälpte IFK:arna att bekämpa Mördarbacken varv på varv.

I herrklassen hade IFK Mora tätkänning ut sista sträckan då Martin Johansson, som tog över stafettpinnen efter Anders Solin, växlade ut David Frisk på tredje plats med ett jagande Falun-Borlänge SK hack i häl. Detta skapade extra nervpirr då "Slaget om Dalarna", en intern utmaning om vilken skidklubb som är den bästa i länet, stod mellan just IFK Mora och FBSK. På de sista kilometerna gjorde FBSK ett avgörande ryck och Mora placerades på fjärde plats.

Damlaget, bestående av Eva Svensson, Hanna Seppas och Anna Haag, hade också de en tär kamp med FBSK. Här var det silverpengen som hägrade och FBSK

såg länge ut att gå vinnande även ur den kampen. På sista 2,5 kilometersvarvet visade Anna Haag att hon hade disponerat krafterna perfekt och plockade in hela försprånget till FBSK, vilket tog IFK Mora upp på andra plats. Med en varsin seger i "Slaget om Dalarna" får duellen ses som oavgjord.

Sprint

Efter en vilodag var det dags för sprint. Lugnets skidstadion bjöd på en lång sprintbana med både branta uppförsbackar och kluriga kurvor. I Mördarbacken fanns återigen många Mora-supportrar och extra roligt var att skidklubbens ungdomsgrupp hade åkt på gemensam resa för att uppleva SM-stämningen på plats och heja fram senioråkarna till SM-medaljer.

I damklassen tog Anna Haag sin tredje medalj för veckan, denna gång i bronsvalör. I A-finalen fanns även Eva Svensson som placerade sig på sjätte plats.

Även i herrklassen fanns det en moring i A-finalen. Johan Edin, som slutade tvåa i prologen, blev sexa. David Frisk överraskade stort och tog sig nästan till final. En fin sjundeplats blev det till slut.

Sista dagen

En intensiv vecka med nya upplevelser i skidspåren och många IFK-framgångar

Helgläger i Garberg

Garbergsstugan ligger en dryg mil ovanför Eldris och ägs av idrottsalliansen, men den drivs numera av skidklubben. Den är öppen varje helg under vintern och det finns ett väldigt fint spårsystem att åka skidor i.

Text: Karin Ersson, Foto: Anders Öberg

Lördagen den 16/2 samlades skidklubbens 9-10 åringar i stugan efter att de flesta hade åkt Lilla Venjanloppet på förmiddagen. Vi möttes av helt nydragna skidspår som ramades in av snötyngda träd vid

sidan av. Så även om våra ungdomar redan hade en skidtävling och ett antal kilometer skidåkning i benen denna dag så drog vi efter ankomst ut på en rejäl tur runt "lilla Risåsrunder". En 7,5 km långt spår som slingrar sig över vackra myrar och höjder. En del tuffa backar finns också på spåret, men alla ungdomar kämpade på och tyckte att det var riktigt roligt. Självklart är det inte helt fel att få lite varm saft då man kommer in i stugan igen!

Eftersom Garbergsstugan inte har indragen el eller vatten blev det till att hämta in ved, få igång en brasa och se till att våra sovsalar blev varma till dess att vi skulle gå

och lägga oss. För en del var det också lite nytt att behöva använda utedass och att sova utan mamma och pappa.

På kvällen samlades vi i storstugan och vi ledare hade planerat och förberett en middag bestående av tacos och saft. Det blev uppskattat av ungdomarna, som till en början tyckte att det var konstigt att det inte fanns en TV och därmed inga möjligheter att se schlagerfestivalen. Men eftersom kvällen led så var det ingen som frågade efter TV:n något mer. Vi umgicks och lekte lite lekar. Så småningom somnade alla och det var ledarna som fick lite avbrott i sin sömn då vi var tvungna att



avslutades med 10 respektive 15 km skejt. Anna Haag följde upp sin fina medaljtradition och slutade på tredje plats. Bästa moring i herrklassen blev Martin Johansson på nionde plats.

Tack till alla ledare och supportrar som stöttade våra SM-deltagare i Falun! Det är kul när mästerskap arrangeras nära Mora och det vimlar av röda mössor både i och utanför tävlingsspåren.

Chansen att bli svensk mästare 2013 finns fortfarande, då sprintstafett och den traditions-tyngda och prestigefulla 3- och 5-milen avgörs första helgen efter påsk. Då arrangerar Boden årets sista SM-tävlingar. Håll tummarna för IFK Mora SK!

hålla elden levande under natten.

På morgonen serverades frukost och sedan var det bara att sätta på sig skidorna igen. Nu åkte vi en kortare tur för att avsluta i närheten av stugan med lite stafetter. Efter avslutat pass blev det städning av stugorna och till sist en lunch besående av varmkorv med bröd.

En underbar helg med underbara ungdomar var slut och vi ledare kan sammanfatta helgen med att vi har ett gäng glada ungdomar som gillar att åka skidor och busa! Tack för en trevlig helg!

Ledarna 9-10, Thomas, Sara & Karin





Alpina klubbens skidskola 2013

Till vår stora glädje så kunde Alpina klubben, precis som tidigare år, samla en fulltecknad skidskola i skiftet januari-februari. Det var 50 barn i skidskolan varav 17 stycken nybörjare som aldrig tidigare stått på slalomskidor.

Text: Anders Öhnell, skidskoleansvarig

För årstiden så hade vi bästa tänkbara väder med 5-8 minus och i mellanåt någon solstråle som letade sig fram. Rekord många ledare, 18 stycken, fanns i staben för att ta emot alla glada och ivriga barn. Dessa var Anders Holmström, Anna Gummås-Jansson, Emma Stärner, Håkan Bälter, Ulrika Kånåls, Alexandra Öhnell, Daniel

Backman, Per Gummås, Olof Boman, Joel Sticko, Pär Sterner, Emelie Cristoferson, Gun-Britt Cristoferson, Carina Engberg, Maria Öhagen, Matthias Frost, Erik Gummås och Erik Bälter

Viktigt stöd för genomförandet leverades också av Lennart Sticko, Lars-Erik Heed, Inger Klangebo, Malin Gummås, Maria Frost, Kia Westergren mfl samt av kommunens personal med Roland i spetsen.

Sammanlagt så arbetade knappt 30 personer med årets skidskola i vår fina backe. En förutsättning för att kunna ta emot så många nybörjare och barn i skidskolan har varit en omfattande föräldramedverkan så utöver ovanstående så har massor med föräldrar deltagit och bidragit till ett roligt, säkert och bra genomförande.

Slutligen, och allra viktigast, så har vi alla barn som utvecklats både utifrån en innehavd färdighet i slalom och skaffat sig helt nya färdigheter. Det var till alla föräldrars och ledares stora glädje som alla barn i skidskolan, sista dagen, kunde avsluta med en vacker formationsåkning från första avstigningen i "stora" backen. Där de som avslutning kunde tas emot av stort jubel från föräldrar, Mor och farföräldrar, åskådare och ledare. Skidskolan avslutades traditionsenligt med korvgrillning i backen.

Jag vill tacka alla barn, föräldrar, ledare och stödpersonal för en fantastisk skidskola 2013 och samtidigt hälsa alla välkomna tillbaka nästa år då vi fortsätter att lägga grunden för framtida alpina stjärnor med rötterna i Gopshusbacken. Tack!

EC-debut i Italien

I slutet av januari gjorde jag debut i Europa Cup. Sarntal, ovanför Bolzano i norra Italien stod som värd för farttävlingarna denna vecka och vädret var riktigt fint om man gillar sol.

Text: Fredrik Bauer

Däremot hade det effekten att snön blev ganska mjuk och banan spårig när vi som startade sent gav oss iväg!

Men en upplevelse var det vilket som och det jag tar med mig från tävlingarna i störtlopp, superkombination och super-g är ett riktigt bra störtlopp i superkombinationen. Jag startade bland de sista alla dagar och av de drygt hundra som kom i mål i störtloppsdelen slutade jag 57:a! Framförallt var jag snabb på sista tredjedelen där jag noterade 40:e split.

Nu har jag fått vara med för att se och lära och vad lärde jag mig? Det är ganska likt de vanliga FIS-tävlingarna hemma

i Norden! Snabbast mellan käpparna och ner i mål vinner! Dessutom såg jag att det finns många där nere som åker snabbt och att de som har åkt flest år kan backarna väl och därav kan prestera bra tider.

Men jag tar även med mig att det räckte med två dagar i banan för att klättra från hundra till sextionde plats! Så självklart ska man ha tålmod, men det ska inte stå i vägen för snabb utveckling!

Friluftsdagar i Gopshus

Under två veckor, direkt efter Vasaloppsveckan bjöd IFK Mora alpina in alla kommunens 4-6 klasser att få prova på alpin skidåkning i Gopshus. Föreningen har tillsammans med Mora kommun och Anders ski shop i Sälen arrangerat utmanande dagar för alla elever som har varit på plats.

Text: Joel Sticko

Skolverket har under senare år skärpt sina regler kring hur skolor får arrangera sina friluftsdagar. Det innebär bland annat att eleven och dess familj inte ska behöva bekosta någon verksamhet inom ramen för skoldagen. Det innebär också att alla ska ha samma möjligheter, oavsett om de har utrustning eller inte. Dessa krav har gjort det svårt för många

skolor att erbjuda sina elever att få prova på alpin skidåkning.

Mora kommun har ställt upp med gratis liftkort till alla elever och Anders ski shop har lånat ut utrustning till de barn som inte har egen och vill prova på att åka. Under dagarna har vår klubb haft personal på plats för att stödja skolorna under dagen.

Det blev sammanlagd fyra dagar under vecka 10 och 11 som projektet pågick. Vi har sett många glada miner på elever som aldrig provat alpin skidåkning tidigare.

En av lärarna berättade att några av eleverna tränat hela sportlovet för just den här dagen.

Och när jag hör elever säga att dem fått en ny favorit sport, ser barn helt orädda flyga ett par meter i vår skicross, säga att det måste hem och berätta om det här eller bara frågar var man köper slalom skidor så känns det redan som detta har vart en lyckad satsning. Självklart hoppas vi inom IFK Mora alpina att några fler barn kommer att söka sig till vår verksamhet under nästa vinter, men det viktigaste med dagarna har ändå varit att fler barn

ska få känna den glädje vi redan har hittat i denna fantastiska sport.

Vi från Alpina tackar vänligt för den möjlighet detta samarbete med Mora Kommun och Anders Ski Shop gett oss. Föreningen ser positivt till projektet och tänker utvärdera samarbetet under våren.



Succé på YJSM!

YJSM i Sunne blev ett riktigt kanonmästerskap för min del! Jag åkte dit med det tuffa målet att bli SM-kung och kom hem med tre av fyra guld, så man får väl säga att jag lyckades med råge!

Text: Fredrik Bauer

Det hela började med två träningsåk i störtloppsbanan på måndagen. Jag kom precis från sjuksängen och kände mig väl inte helt på topp. Men väl i banan, med skidorna under fötterna och fartdräkten på så kändes det ändå bättre! Med sju tiondelars marginal var jag snabbast i båda åken och åkning kändes solid.

Dagen efter var det dags för race och planen varv att gå ut och göra samma sak som dagen innan. Under åket kände jag att det gick bra och att farten kom som den skulle. Det lite tekniskt svåra mål-

hoppet klarade jag nästan perfekt och jag gick i mål som ledare, med sju tiondelars marginal! En riktigt bra start helt enkelt då det första guldet var bärgat.

Onsdagen bjöd på fint väder, bra underlag och super-g och det kändes riktigt bra i övre delen av banan. Tajningen fanns där och linjen satt där den skulle. Jag gick över hoppet och in i den runda målsvängen med bra tryck på skidorna, vilket resulterade i bra fart och en ledning med nio tiondelar av en sekund. Guld nummer två var säkrat! Torsdagens slalom var ganska teknisk och på start var jag ganska nervös. Jag gjorde ett stabilt första åk utan misstag. Jag säkrade linjen över terrängväxlingarna och lät aldrig skidorna åka ifrån mig. Inför det andra åket låg jag två och jag kände att guldet var inom räckhåll!

Jag kom lite sent i åklinje i början av åket men jag kämpade för att komma in i den linje jag ville åka. Hela åket var

slitigt, men jag krigade på och försökte hålla uppe tempot någorlunda. Vilket var bra gjort, då även det gav guld! Den avslutande storslalomen blev lite misslyckad då jag gjorde ett dåligt förstaåk med misstajmade krön och rund, avvaktande åkning. Jag låg 23:a inför andra och starten var betydligt bättre. Tyvärr tog det slut efter sex käppar då jag tappade ut ytterskidan och inte han komma tillbaka till nästa käpp. Näväl, det går att summatera som en bra SM-vecka i alla fall!



Att bli kransmas

Sedan år 1922, då det första Vasaloppet ägde rum har det funnits en Kranskulla. Sedan år 1988 så har det funnits en Kransmas. I år blev Isabelle Jansson vald till att bli Kranskulla och jag, André Gatu blev vald till att bli kransmas.

Text: André Gatu

För att bli utvald av tävlingsledarna för Vasaloppet respektive Tjejvasan så måste vissa kriterier uppfyllas. Du måste vara ogift, du måste ha varit verksam i någon av Sälens IF eller IFK Mora's klubb då antingen som ledare eller aktiv idrottare med någon form av idrottsliga meriter alternativt föräldrarnas. Sist men inte minst att kunna representera Vasaloppet och att vara en bra förebild och ambassadör.

Det började med att min vän Sandra Brander blev vald till Kranskulla (2009) och jag kände att det är något jag skulle vilja uppnå. 3 år senare befinner jag mig i en lägenhet, hundvakt, ensam, nyinflyttad i Oslo, Norge. Telefonen ringer och det är Joanna, tävlingsledare för tjejvasan som undrar om jag har tid en stund. Jag var trött och svarade lite stressat och surt, ja, jag har tid en stund. Hon undrade om jag ville göra dem äran att vara Kransmas 2013. En gång tidigare har jag blivit så glad. 2010 blev jag utsedd till årets ledare och jag hade ingen aning om att det kunde ske, att jag ens var i närheten, att jag ens var betänkt. Samma känsla spreds nu i hela kroppen och man svarar bara, ja, ja tack, tusen tack.

Många reportrar har frågat varför det är en sådan ära att bli utvald till Kransmas respektive Kranskulla. Svaret för mig är att när man blir utvald så är det inte för att man sett bra ut, pluggat hårt eller har mycket pengar. Utvald blir man på grund av sitt slit, på grund av sin kärlek och tid som man har lagt ner, antingen som volontär i Vasaloppet, eller i sin idrott eller varför inte bland sina gymnaster och kollegor. Att få tillbaka ett bevis på att man faktiskt har skött sig bra. Ja till och med mer än bra, utmärkt. Det är det som får en att le, tacka ja, sträcka på sig och vilja jobba hårdare. Man har gjort något bra i livet och det förstår man om man

får frågan om man vill bli ambassadör för Vasaloppet. Det är det som gör att det är en sådan stor ära.

Varken jag eller Isabelle kunde ha anat att det var så mycket som skulle ske. Att det redan började på torsdagen innan Kortvasan med presskonferens, middagar och otroligt många intervjuer. Det var ingen av oss beredda på. Redan första kvällen på ICA sponsormiddagen träffade vi kommentatorn, konferenciern Roberto som blev vår vän och även en person som visade vart skåpet skulle stå. Jag beundrar han högt. På fredagen var det dags för det första loppet Kortvasan och på kvällen skulle invigningen av vasaloppet äga rum. Även kröningen av Kransmasen sker under denna kväll och vilken kväll sen. Invigningstalaren Annichen Kringstad gjorde ett fantastiskt jobb och likaså dansare från M&M's dansskola. Medan barn gick runt med Världens alla flaggor, publiken applåderandes så var det dags för min kröning. Erik Smedhs lämnade över och tackade för sig. Och jag fick sedan en vacker medalj som bevis att jag faktiskt är Kransmas 2013. Invigningen vid målet avslutades med ett färgsprakande fyrverkeri som man sent ska glömma. Kyrkan öste på med Sonja Aldén och Samuel Ljungbladh och vilka artister! Mitt i höll jag även mitt tal som blev precis det jag hade hoppats på. Kvällen var perfekt och jag var så nöjd imorgon skulle Tjejvasan gå av stapeln. Fredagen tog slut och lördagen tog sin början.

Jag visste att det var första gången som Tjejvasan skulle sändas live och jag visste att nu skulle man se bra ut. Det var nämligen inte bara bilderna som kommer att finnas resten av livet utan också även film på det som komma skall. Jag var förberedd och hade tänkt igenom allt. Springa lugnt och se cool ut, vinka lite. När sedan Laila och Susanne är på upploppet glömmar jag allt om TV och att se bra ut. Tävlingsmänniskan hade vaknat. När dessa två sedan flyger över kullen på väg in mot mål på upploppet så är jag helt inne i tävlingen och jag hör mig själv skrika -Kör vidare! Sedan kommer en tanke "jag måste ju fort in i målet så de slipper att vänta på mig". Jag börjar springa allt vad jag har och ja, resten finns på film. Men så lycklig man var. Allas lycka, publikens Susannes och även Lailas. Det var så kul.

"Dagen startade 05.30 och starten uppe i sälen kan man jämföra med horden som springer i lejonkungen. Det såg ut som ett myller som bara rörde sig framåt, ett hav, det var konst."

Resten av veckan flöt på med allt från att träffa otroligt många människor, ställa upp på fotograferingar, vara med på intervjuer, hoppa i minihopp backen vid tältet, invigningar och att se till att kläderna satt på rätt plats. Till att bli tillfrågad om vart sockret fanns, vart man tog mat och om man var de riktiga kransnissarna. Vi blev även frågade om vi var över 15 en gång. Självkänslan blev ibland grundligt testad men vad vi skrattade och njöt av all positivitet som vi fick. Man gjorde så många saker som var så otroligt roliga och inte trodde vi att vi skulle bli trötta. Men man blev utmattad och en sak var ju att man alltid var på vakt, vakt mot kamerorna och reporterna. Med andra ord man tänkte på hur man åt, inte för stora tuggor, att alltid se bra ut utan att titta i för många speglar, alltid vara trevlig, vara rolig och lättäm, vara seriös och kunnig, inte peta sig i näsan, inte säga något olämpligt eller klia sig i rumpan. Dessa saker hade man alltid i huvudet. Kanske var det därför man var så trött?

När nästa fredag kom så var det Isabelles tur att bli krönt och det gick felfritt. Efter en vacker konsert i kyrkan och ett fantastiskt tal av Anja Pärson så bar det av till middag på Mora Parken. Till saken hör att jag hade en liten kupp på gång som jag kom på klockan 16.00 och som skulle genomföras runt 20.00. Isabelle har önskat sig en Zornring och då slog det mig. Jag borde fixa en Zornring till henne. Sagt och gjort, 21.00 får jag komma upp på scen och medan jag håller ett litet improviserat tal på både engelska och svenska med en Isabelle som inte fattar något så går jag till slut ner på knä och tar fram asken med den vackra Zorn silverringen sponsrat av generösa och flexibla Claes guld och silver. Det blev succé! Dagen efter bar det tillslut av mot Sälen och mot Högis (högfjällshotellet) där en utsökt tre rätters middag väntade med underhållning i Världsklass. Allt under den kvällen var noga planerat och med högsta kvalitet gjort. Mycket bra jobbat! Med lite sömn i bagaget så var det sen dags för Vasaloppsdagen.

Dagen startade 05.30 och starten uppe i sälen kan man jämföra med horden som springer i lejonkungen. Det såg ut som ett myller som bara rörde sig framåt, ett hav, det var konst. Sedan under hela dagen var det bara kärlek och skratt så långt ögat kunde nå och att det var spännande på

upploppet var bara förnamnet. Alla var glada, alla hejade och veteranen Bengt Eriksson som åkte sitt 60e Vasalopp bara sken när han kom i mål. Det var en dag av ren glädje.

Den största utmaningen som jag har ställts inför under denna vecka var mitt tal. Det var svårt att veta vad man skulle göra men jag beslutade att hålla ett traditionellt tal där allt skulle bli perfekt. Efter att ha skrivit ett tal och testat det på min gamle teaterlärarinna och hennes praktikant så var det bara att börja lära sig det utantill. Det är en av de få gångerna som jag har varit så nervös, sådär nervös så man inte kan äta eller tänka på något annat. Detta var också dagen innan Tjejvasan vilket även det var en liten stressfaktor. Men att stå där i kyrkan och göra ett sådant tal, ett perfekt tal till sist, fyllt med känslor. Det var underbart.



Det är svårt att sammanfatta något så stort. Att ta med allt det roliga som har hänt. Att förklara att det inte bara var att äta och njuta. Att denna vecka betydde så otroligt mycket för mig och Isabelle att vi ville att den skulle bli helt oförglömlig för oss, för alla andra. Att vi är den första Kranskullan och Kransmasen som har stått på händer i skidspåret och slängt oss ner i spagat på upploppet. Vi, jag hoppas att vi lyckades göra denna vecka till vad alla hade hoppats på och ännu lite mer. Jag har kommit fram att det är så stort att man inte förstår hur stort det är att vara Kransmas. Jag tror att jag kommer att börja förstå när jag är 85 år och sitter och berättar för barnbarnen vad som hände, Vasaloppet 2013.

Jag vill avsluta med att tacka alla som har stöttat och funnits där för mig. Inte bara under denna hektiska vecka utan även alla ledare som jag har haft sen barngym-

nastiken, alla kollegor och underbara människor jag har fått jobba med och som jobbar för Vasaloppet, mina gymnaster, mina föräldrar och min familj samt Joanna och Marika tävlingsledare för Tjejvasan. Även ett speciellt tack till Malin Höglund som har funnits med ända sedan jag var liten och som har hjälpt till i ur och skur.

Aktiva idrottare och ledare, läsare av IFK Kamraten vi åker mot en bättre framtid tillsammans, I faders spår för framtida segrar.



Emelie - en hårding!



I höstas utsågs Emelie Brudin till Mästarnas mästare. Mästarnas mästare baseras på resultatet från våra olika klubbmästerskap såsom skid-km, sprint-km, medel-km, m.fl. Under 2012 deltog alltså Emelie med sådan framgång att hon tog hem den prestigefyllda titeln och jag tycker det är dags att vi klubbkamrater lär känna Emelie lite bättre.

Text: Katarina Svahn

En hårding

O-ringen i Örebro gick av stapeln under den regniga sommaren 2010. Det jag minns mest är hur blött och lerigt allting var, och att tappra tältare grävde diken för att leda bort vattenmassorna. Det var under dessa tjuriga förhållanden Emelie Brudin startade sin karriär som orienterare och att hon inte avslutade den omedelbart efteråt tyder på att hon är av det rätta virket. Tvärtom säger hon att O-ringen i Örebro är hennes hittills bästa orienteringsminne och då har hon ändå hunnit delta på en hel del tävlingar efter sin debut. I sommar bär det av norrut för deltagande på O-ringen i Boden och Emelie ser fram emot att få navigera sig fram i den ovana terrängen. Den kommande säsongen blir Emelies första säsong i D14 och hon tror att de svårare banorna kommer gynna henne.

Vill bli kvar i Mora

Emelie är äldst av tre syskon och uppväxt i Öna. Tidigare ägnade hon sig åt skidåkning men med tanke på att orientering

kräver både tankeverksamhet som fysisk kapacitet så tycker hon att det är roligare. Skidorientering har hon inte hunnit prova så mycket, på grund av de senaste årens dåliga vintrar, men även det är något som lockar. I övrigt gillar hon att bara ta det lugnt, hänga med kompisar och att spela dator. Emelie hoppas att hon kommer bli kvar i Mora och drömmen är att få jobba som assistent till utvecklingsstörda. När jag frågar Emelie om hon har någon idol kommer svaret blixtnabbt: Tove Alexandersson. För den som inte är så insatt så är Tove är ett av de största flaggskeppen inom svensk orientering och hemmahörande i Borlängeklubben Stora Tuna OK. Liksom Tove är Emelie ett fan av medeldistans, den distans som är mest krävande rent orienteringstekniskt.

Utlandsdebut i Schweiz

Sommaren 2014 planerar klubben en tävlingsresa till Schweiz 6-dagars. Resan kommer ske med tåg och tävlingarna går i den kuperade terrängen kring skidorten Zermatt. På frågan om Emelie ska följa med tvekar hon lite – hon är trots allt redan en inbiten deltagare på O-ringen och arrangemangen krockar – men det blir nog ändå Schweiz, säger hon. Att prova en annan terräng är alltid spännande, särskilt när terrängen i fråga är så särpräglad som den i alperna.

Drömmer om medaljer

Att Emelie har framtidstro råder ingen tvekan om. Någon gång i framtiden hoppas hon få springa i landslagsdressen, precis som idolen Tove gör. Att plocka hem SM-medaljer åt IFK Mora ingår också i den långsiktiga planen. Inte konstigt att jag känner mig hoppfull inför klubbens framtid efter att ha pratat med Emelie! Här har vi en tjej som verkligen vill något, och jag tror vi kommer få se mer av henne.

Framgångar i SKI-O TOUR

I januari arrangerades skidorienteringens svar på Tour de ski: Ski-O tour. Under sex dagar tävlades det i tre olika länder och på flera olika distanser. De svenska färgerna försvarades främst av två talanger från IFK Mora, Andreas Holmberg och Magdalena Olsson.

Text: Katarina Svahn, Foto: Erik Blomgren

Intensiv säsong

Det delikata uppdraget att skriva om Ski-O tour skulle egentligen ha gått till Andreas Holmberg. Redan för en månad sedan var allt bestämt och han skulle ordna såväl text som bild för publicering. Sedan dess har både SM och EM gått av stapeln. Inom skidorienteringsvärlden har det varit full rulle och nu är det VM i Kazakstan. Någonstans glömdes den här texten bort och nu sitter jag här, lätt förvirrad, och har fått överta uppdraget. Jag ska göra mitt bästa, och det första jag kan konstatera är att IFK Mora bidrog till startfältet med fyra åkare: Linus Rapp, Carl Magnusson, Andreas Holmberg samt Magdalena Olsson. I resultatlistorna skulle det dock bara komma att handla om de två sistnämnda.

Prestigefylld tour

Ski-O tour bygger på samma koncept som längdåkarnas Tour de ski, om än i lite mindre omfattning. När längdåkarnas tour brakar på med elva tävlingsdagar nöjer sig skidorienterarna med sex tävlingsdagar, och istället för att bestiga en slalombacke på slutetappen så ger man sig ut på en traditionell jaktstart. I år arrangerades touren för tredje året, och efter VM och EM så är det den största internationella tävlingen. Stora delar av världseliten kom till start, och på herrsidan kunde arrangören räkna in sexton av de tjugo bäst rankade i startfältet.

Ettap 1 och 2 i Frankrike

Touren inleddes i Frankrike, i ett fint skidområde nära Premanon i Jurabergen. Den första distansen var en långdistans med masstart och den visade sig bli riktigt fysiskt krävande. Magdalena inledde med en 8:e plats och Andreas tog sin in på 9:e plats, vilket var dagens bästa svenska resultat. Påföljande dag var det dags för sprint i byn Les Rousses, med målgång inne i byn. Banorna gick på ett berg runt en stor borg och både Magdalena och Andreas bemästrade de annorlunda omständigheterna bra: Magdalena blev tvåa och Andreas fyra. I herrklassen var det riktigt tätt – endast elva sekunder skilde mellan första och femte plats.

Fortsättning i Schweiz

Efter de två första etapperna förflyttades touren till Schweiz. Skidorten La Grivine, även den placerad i Jurabergen, stod som värd för etapp tre och fyra. Etapp tre var en långdistans med gruppstart – jag tolkar gruppstart som att man startar i par om två – och etapp fyra var en medeldistans. Andreas och Magdalena fortsatte göra fina resultat och höll sig kvar i toppen av sammanställningen.

Klassisk avslutning i Italien

Precis som förlagan Tour de ski så avslutades även Ski-O tour i Italien. Madonna di Campiglio är en skidort belägen på 1550 m. ö. h. och den första utmaningen skidorienterarna ställdes inför var en lurig sprint. Andreas fortsatte stabilt och kom sexa, medan Magdalena fick nöja sig med en sjuttondeplats. Den sjätte och avslutande etappen var som sig bör inom orienteringssammanhang en jaktstart. Jag kan tänka mig att både Andreas och Magdalena hade en hel svärm fjärilar boendes i magen innan start. Andreas gick ut som femma och höll sin placering, medan Magdalena gick ut som sexa och plockade en plats. Därmed fick IFK Mora två fina femteplatser, vilket även var de bästa svenska placeringarna på touren. Nämnas kan också att Linus Rapp gled in på en femtondeplats, knappa 40 minuter efter Andreas efter sex dagars hårda tävlingar.



Moringar
tävlades i
ski-O tour,
fr. vänster:
Andreas Holmberg,
Linus Rapp,
Magdalena Olsson,
Laura Fenyvesi,
Klaus Csucs,
samt
Carl Magnusson.



SM i skidororientering: Jaktstart

Jaktstarts-SM i skidororientering började med en sprint vid Pumpen utanför Falun. Det var en kort sprint med relativt enkel orientering, men ändå en del kluriga vägval. Denna sprint låg sedan till grund för startordningen på nästkommande dags jaktstart, där segraren i sprinten fick gå ut i spets. Denna jaktstart som har en banlängd som liknar medeldistans avgjordes på Lugnets skidstadion i Falun.

Text: Magdalena Olsson

Snötillgångarna denna vinter har inte varit de bästa på alla håll och det var på gränsen att det skulle gå att köra lördagens sprint. Väl på tävlingsdagen var det dock fina förhållanden och precis så mycket snö att det blev en lyckad tävling. Söndagen sedan bjöd på en fin morgon med -7 grader och perfekta snöförhållanden. Alltså fanns alla förutsättningar för en perfekt tävlingsdag där damerna skulle ge sig ut på en bana som var 5,3 km och herrarna 6,7 km. Det var en tidig morgon för åkarna denna söndag då starten gick tidigt för att det skulle passa in i SVTs TV sändning. Att tävla i TV är inget skidorienterare är vana vid, vilket gjorde denna dag lite extra spännande för åkarna. Att stå vid starten med en filmkamera rakt i ansiktet kan lätt göra att det dyker upp några extra fjärilar i magen. När det var dags för start stod alla uppradade i rätt startordning, TV kamerorna slogs på och starten gick.

I damklassen gick Moras Magdalena Olsson ut i ledning, tätt följd av en av favoriterna Tove Alexandersson. Eftersom lördagens sprint var kort så blev avstånden inför jaktstarten inte stora och hela klassen startade inom en mycket kort tid. Detta ökade spänningen och nervositeten inför söndagens jaktstart. Löparna visste inte om det skulle vara en gafflad eller en rak bana de skulle ge sig ut på. Väl ute på banan visade det sig vara en rak bana, alltså hade alla damer samma bana hela vägen. Detta gjorde att man var tvungen att åka smart och ha koll på de andra, samtidigt som det är viktigt att våga ta egna vägval som man tror på. Snabbt efter start var fyra stycken damer samlade i en tätgrupp där favoriten Tove Alexandersson inte fanns med längre efter en stor bom redan till kontroll två.

Denna tätgrupp höll ihop ända mot slutet av banan med endast några kontroller kvar. Där läste Magdalena Olsson till fel kontroll på kartan och kom till kontroll 14 före 13. Senare gjorde även Linda Lindkvist ett misstag och plötsligt hade Josefine Engström och Kajsa Richardsson en lucka och efter en spurtstrid slutade Kajsa som svensk mästare. Moras Magdalena Olsson gick i mål på en femte plats som snabbt efter målgång visade sig bli ett brons efter att två löpare framför stämplat fel och åkt genom förbjudet område. Alltså ett fint brons till IFK Moras OK.

Till Falun åkte ett stort härligt gäng från Mora som under helgen kunde peppa varandra till framgångar. Totalt var det sju Moratjejer som körde SM i damklassen, vilket gjorde Mora till den överlägset största klubben i resultatlistan. Även herrarnas resultatlista dominerades av moraåkare där Carl Magnusson lyckades bäst med en 5e plats. Efter ett lyckat SM där Mora visade stor bredd i båda klasserna kunde hela stora gänget åka hem nöjda och glada.

SOMMARGYMPA 2013



Äntligen är det snart sommar!
Vi fortsätter med vår populära sommargymna där nästan alla våra grupptränare finns med och kör sina gruppträningspass.

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

Sommargymnan är gratis!

www.ifkmora.se/gk



FÖRELÄSNING Del 1

Välkommen till första delen i IFK Moras interna utbildning. Den vänder sig till alla som är aktiva inom våra IFK Mora föreningar. Styrelser, ledare, föräldrar och alla andra medlemmar. Föreläsningen hålls av **Karin Svärd**, Vasaloppet. Karin är administrativ chef på vasaloppet och hon kommer att förmedla mycket kunskaper kring hur Vasaloppet och IFK Mora hänger ihop. Både historiskt och hur det ser ut just nu!

Kvällen är ett viktigt avstamp i föreningarnas vidare arbete med Vasaloppets arrangemangsveckor. Passa på att få en ovärderlig kunskap i viktiga frågor för oss. Du kommer självklart ha möjlighet att ställa egna frågor direkt till Karin.

Datum: 6:e maj

Plats: Vasaloppets hus, Gustav Vasasalen

**Tid: 18.00, Anmälan: Senast 3/5,
via länk på idrottsalliansens hemsida.**

Välkomna!

Landslagets FOTBOLLSSKOLA

I samarbete med Umbro och Intersport

När?	Mellan den 17-28 juni (9 dagar)
Var?	Vasaliden/Prästholmen
Tider?	10.00-14.00
Mat?	Egen matsäck medtages
Kostnad?	600:-, 1000:- (2 syskon), 1300:- (3 syskon)
På PG:	456 47 25-2
För vem?	Tjejer och killar mellan 6 och 13 år
Anmälan?	www.landslagetsfotbollsskola.se eller ring kansliet 392 15
OBS!	Sista anmälningdag är 6 maj



FÖRELÄSNING Del 2

Härmed inbjuds du till del 2 i IFK Moras interna utbildning som i denna del riktar sig mot barn och ungdomsidrott:

Framgångsrikt ledarskap för ungdomsledare samt idrottspsykologi! Vad kan det innehålla?

Anneli Östberg föreläser för oss med målet att lyfta det som är viktigt när vi möter och leder ungdomarna för största möjliga utveckling. Anneli arbetar som förbundskapten i Svenska landslaget i orientering. Under åren 2011 och 2012 har landslaget tagit 15 VM medaljer. Hon är utbildad coach och kommunikolog och har sedan 2005 arbetat inom orienteringsförbundet.



Anmälan sker via länk på IA:s hemsida: www.ifkmora.se senast 22/5. Föreläsningen är kostnadsfri. Plats: S:t Mikaelsskolans aula kl. 18.00 den 30:e maj.

ANNONSTORG

TRÄNINGSOVERALL

IFK Mora Gymnastikklubbs nya träningsoverall kommer att kunna beställas från kansliet inom kort.

Information om priser och storlekar kommer att läggas ut på hemsidan: www.ifkmora.se/gk



BAMSE T-SHIRTS

i barnstorlek 110 kr finns att köpa på kansliet i Vasaloppets Hus.

Storlekar finns i 3-4 år och i 5-6 år, i grönt eller gult.



IFK Mora SOMMARKUL

Välkommen att anmäla dig till IFK Moras Sommarkul. Den kommer att hållas 6-9/6. Se artikel i tidningen. Under dessa dagar kommer du att få prova på alla våra idrotter, samt massa annat!

Du som går i åk 1-6 kan anmäla dig och det kostar 100 kr. Då ingår en liten present. Dagarna kommer att börja ca 9.30 och slutar ca 14.30. Du kommer att få ta med dig en matsäck att äta kring lunch. Vi hoppas på soliga dagar, så det kan vara ett bra tips att lägga ner badkläderna i väskan!

Du anmäler dig via denna länk:
<http://www.ifkmora.se/sommarkul/>

Sista anmälningsdag är: 1/5.



ÅRSMÖTE IFK Moras Friidrott

Välkomna på årsmöte fredagen den 26 april 2013

kl. 18.00 i Utmelands Bystuga.

Efter årsmötet, kl.19, blir det fest!

Titta efter annons i Masen med mer info.

IFK Moras friidrottsstyrelse





IFK MORAS FRIIDROTTSKLUBB



Vecka 25 och 26

VÄLKOMMEN TILL IFK MORAS FRIIDROTTSKOLA 2013

Alla som är mellan 6-12 år (födda -07 till -01) är välkomna att prova på friidrott under vecka 26, 25-29 juni.
Nytt för i år är att de äldre barnen (födda -03 till -01) kan vara med två veckor. Då startar de v 25, 17-20 juni.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in eleverna efter ålder i olika grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar från vår klubb som alla själva har friidrottsbakgrund.

Friidrottsskolan avslutas med en vanligtvis mycket uppskattad tävling, då alla får prova att tävla i några av friidrottens alla grenar.

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: v 25, 17-20 juni, 10-12 år
v 26, 24-28 juni, 6-12 år
Tid: 10.00-13.00
Plats: Prästhagens IP
Anmälan: senast 24 maj
Mejl: friidrott@ifkmora.se
Tfn kansli: 0250-392 20
Post: IFK Moras FIK,
Vasaloppets Hus,
792 32 Mora

Vid anmälan ange:
Namn, personnummer, adress,
tfn nr till målsman dagtid +
tröjstorlek.
Avgift senast 24 maj:
1 vecka 250 kr per barn
2 veckor 375 kr per barn
Betaling sker till
IFK Moras FIK
pg: 52 05 31-5 Ange namn på
barnet betalningen avser.

För mer information
www.ifkmora.se/fik
Där kommer mer info
kontinuerligt att läggas ut fram
till Friidrottsskolan börjar.

Vad jag ska ha med mig
varje dag:
matsäck
vattenflaska
badkläder o handduk
regnkläder
Glatt humör!



www.ifkmora.se

Vill du ha SOMMARJOBB som ledare?

**Alla sex IFK Mora föreningar
(SK, OK, AK, GK, FK, FIK)
kommer att göra en gemensam
satsning mot barn i skolåldern.
"IFK Mora sommarkul" kommer att gå
av stapeln den 6-9/6. Läs mer om verk-
samheten i artikeln i denna tidning.**

Vi söker nu ledare som vill göra en insats under dessa dagar. Vi erbjuder en kortare ledarutbildning (en kväll) samt ett intyg om din insats under dagarna. Detta kan användas t. ex i ditt CV för att söka jobb.

Vi söker främst personer i gymnasieåldern, men även äldre kan komma ifråga. Dock vill vi inte ta emot ledare som är född senare än 1996. Vi erbjuder er lön under arbetsdagarna. Lönen är 500 kr/dag, totalt 2000 kr. Om du ska bli anstagen som ledare vill vi att du ska genomgå vår ledarutbildning, samt kunna vara med under alla 4 dagar. I dagsläget vet vi inte hur många som vi kommer att kunna erbjuda jobb.

Vi vill ha din ansökan senast 1/5. Skriv kort om dig själv, dina intressen och varför du vill ha jobbet.

**Maila din ansökan till:
karin.ersson@ifkmora.se**

Pojkar & Flickor, Herrar & Damer

2007 - senare: - 6 år, 400 m utan tid
2006-2005: 7-8 år, 400 m utan tid
2004-2003: 9-10 år, 700 m
2002-2001: 11-12 år, 2 x 700 m
2000-1999: 13-14 år, 4 x 700 m
1996 -tidigare 17 år & äldre, 4 x 700 m



Måndagar • 13 maj • 20 maj • 27 maj

Terrängserien 2013

Plats: Hemus Skidstadion • **Starttid:** Första start kl. 18.30

Ålder: 4-99 år • **Avgift:** 50:- för deltagande i alla tre deltävlingarna.

OBS! Betalas in på PG 520531-5 eller BG 5352-9517, ange namn på den det avser.

Anmälan: Maila namn och ålder på deltagaren till friidrott@ifkmora.se före 6/5 eller anmäl på tävlingsdagen i Hemus mellan kl 17-18. Nummerlappar hämtas vid starten och behålls av löparen till sista deltävling och återlämnas då.

Priser: Medalj till alla deltagare efter sista deltävlingen. Utlovningspriser bland alla deltagare.

Info: Ing-Mari Skogs, tfn: 392 20 (dag) friidrott@ifkmora.se



TRÄNINGAR

Friidrott - uteträning 2013 (fr. o. m. 22/4 ca.)			
Måndagar	18.00-19.00	Födda 00-tidigare 13 år	Prästholmens IP
Måndagar	18.00-19.00	Födda 01-02 11-12 år	Prästholmens IP
Onsdagar	17.45-19.15	Födda 00-tidigare 13 år	Prästholmens IP
Onsdagar	17.45-19.15	Födda 01-02 11-12 år	Prästholmens IP
Onsdagar	18.00-19.15	Födda 03-04, 9-10 år	Prästholmens IP
Onsdagar	18.00-19.00	Födda 07, 6 år	Prästholmens IP
Gymnastik (Terminskort: 600 kr • 10-kort: 500 kr)			
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	S:t Mikaelsskolan
Tisdagar	19.00-20.00	Stationsgympa	Bjäkenbacken
Tisdagar	19.00-20.30	Step/Styrka	S:t Mikaelsskolan
Onsdagar	19.00-20.00	Funktionell styrka/ Core	S:t Mikaelsskolan
Onsdagar	20.00-21.00	Yoga Flow	S:t Mikaelsskolan
Torsdagar	19.00-20.00	Gympa med gymstick	Bjäkenbacken
Torsdagar	18.00-19.00	Spinning	Spinninglokalen
Söndag	18.00-19.00	Styrkegympa	Färnäs
Orientering			
För tid och plats se hemsidan.			
Skidor			
Torsdagar	18.00-19.30	HD 7-16	Hemus
Torsdagar	18.30	Motionsgruppen	Hemus
Alpint			
För tid och plats se hemsidan.			
Fotboll			
För tid och plats se hemsidan under respektive lags sidor.			

Nästa nummer

av IFK Kamraten utkommer onsdagen 19/6

Manusstopp: söndagen 2/6

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.

För att kunna söka statliga och kommunala bidrag behöver vi ha hela era personnummer. Detta för att det ska synas dels hur stor klubben är och dels hur aktiv klubben är. Observera att vi inte får lämna ut era personnummer till tredje person.

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.

VÅRA MEDLEMSAVGIFTER

från och med 1:a januari 2013:

Gymnastikklubben:	0-17 år	50 kr
	18 år och äldre	100 kr
	BG: 5352-9525	
Friidrottsklubben:	0-16 år	50 kr
	17 år och äldre	100 kr
	BG: 5352-9517	
Skidklubben	0-16 år	30 kr
	17 år och äldre	150 kr
	BG: 5352-9541	
Alpina klubben:	0-17 år	50 kr
	18 år och äldre	50 kr
	BG: 5352-9533	
Fotbollsklubben:	0-17 år	20 kr
	18 år och äldre	50 kr
	BG: 5608-4007	
Orienteringsklubben:	0-17 år	20 kr
	18 år och äldre	50 kr
	BG: 5352-9491	

Skriv namn och personnummer på inbetalningen.

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.



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	

Ett skid- och vandringsparadis! Redan 1931 års Vasaloppssegare Anders Ström grundade sin form i Garbergsterrängen! Sedan följde Mora-Nisse efter på 40-talet! Norra Garberg - en mycket vacker fäbod belägen 520 möh! Har varit fäbod till byn Selja-Långlet sedan 1600-talet. Den ligger 22 km från Mora och det är skyltat dit från Vasaloppsvägen vid Långlet. Här ligger IFK Moras klubbstuga - en sport- och vildmarksstuga med stora logimöjligheter!

Eldris

En av de nyast uppförda kontrollstugorna uteder 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.



Norra Garberg

Kan hyras av medlemmar i IFK Mora skidklubb, IFK Mora medlemmar, skolor, föreningar, företag och privatpersoner. Kontakta kansli 0250-39216 eller email skidor@ifkmora.se

Priser

Stugvärd (i tjänst)	Gratis
Medlemmar i skidklubben:	250 kr/dygn
IFK Medlem (ej SK)	500 kr/dygn
Övriga	1000 kr/dygn

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Betalas in på postgiro: Pg 8 30 84-4

KANSLIerna

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

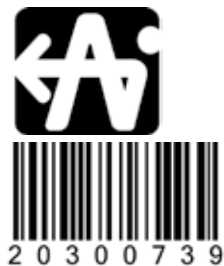
IFK Mora Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

E-post: skidor@ifkmora.se

www.ifkmora.se



TACK alla funktionärer!

"...jag undrar om alla som jobbar med Vasaloppet verkligen förstår hur stor betydelse alla detaljer har för oss deltagare. För en dag i våra liv blir vi omhändertagna som värsta proffsen och det är obeskrivligt vilken underbar känsla man får och det är otroligt hur ni levererar samma varma känsla om och om igen - före, under och efter, loppet.

- Nummerlappsutdelningen och seedningen som alltid flyter trots den stora mängden människor.
- Vad man än undrar så verkar alla inblandade ha full koll. Klara snabba och trevliga svar. (Både på plats och vid frågor till kontoret via telefon eller mejl)
- När man piggt och glad kommer in i kontrollerna utmed banan.
- När man är så trött så man nästan dör och kommer in i kontrollerna. ;-)
- När man utan minsta fäste krampar sig upp för backen in i kontrollerna.

...för när man kommer in blir man mött av unga, gamla, medelålders funktionärer i en salig blandning som glatt serverar allt man önskar och man blir fascinerad över hur väl allt fungerar när alla dessa tusentals åkare passerar. Man får ibland ett extra leende, och då och då är det någon som intresserat frågar hur det går eller bara ropar "heja heja". Det är som att alla verkligen älskar sitt uppdrag för dagen och det KÄNNES i hela kroppen. Tänk om alla företag hade den typen av medarbetare!

Man blir också förundrad över hur duktiga alla speakers är på kontrollerna - det är otroligt att de kan vara så engagerade och engagerande under så många timmar.

När man sen till sist kommer till Mora så möts man av (ibland empatiska) leenden och man kan inte gå fel - alla är så proffsiga och jag hör konstant vänner och okända säga "det är otroligt hur väl allting fungerar och hur hjälpsamma alla är". Jag hörde någon som sa att "man behöver ju inte ens ta av sig chippet själv - man går bara i mål, sen tar de av chippet, tar ifrån en skidorna och plötsligt sitter man i en buss på väg till duschen...utan att ha en aning om hur man hamnade där". Så är det faktiskt! Klockrent!

Under min bussresa tillbaka till målet igår efter dusch och mat så hade vi dessutom en fantastisk busschaufför som glatt talade till oss, påminde om att man inte skulle glömma saker på bussen och sen la han till "Och så har ni väl inte missat att Johan Olsson tog VM-guld idag", varpå hela bussen tjoade och applåderade. Små, hjärtliga och minnesvärda saker som jag verkligen hoppas att ni tar till er.

Ni ger människor fina minnen för livet.

Cecilia Bang-Melchior
Volvo Personbilar Sverige AB"



Hej!

Vill bara berömma er för den helt fantastiska organisationen kring loppet i Vasaloppsveckan. Det är första gången jag var på detta & jag åkte i år Halvvasan. Det enda jag kan klaga på är min egna träning...:) Trots att det var första gången så var det inga som helst problem att förstå hur man skulle göra någonstans. Alla funktionärer var otroligt hjälpsamma..

- Klädinlämningen funkade jättebra.
- Vätskekontrollerna var bemannade av otroligt trevliga & hjälpsamma personer,
- Skidinlämningen funkade otroligt bra, fick omg. hjälp när jag kom dit och fick info om buss, diplom mm.
- Klädhämtningen fantastisk, de kom till och med och mötte mig med mina kläder...:-)
- Dusch & transport tillbaka också helt klanderfritt.

En stor eloge till er organisation kring detta, och det kommer definitivt vara en av anledningarna till att jag kommer återkomma till något av loppet framöver. Jag ska bara träna lite mer till nästa gång...:-)
Tack för i år!

Micke, Vimmerby

