



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2013, årgång 19



VM-deltagare hyllades

Topp 10 på tiomila

Hemus - då och nu

Hört talas om IFK Falkarna?



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

Karin Ersson
IFK Mora Idrottsallians
karin.ersson@ifkmora.se, 0250-392 78

Produktion:

Layout: Jenny Eriksson
Tryckeri: Edita

Annonser:

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

På omslaget:
Glada tjejer i terrängserien
Foto: IA Bengtsson



INNEHÅLL Nr. 2, 2013

Profilen: Mats Åkesson.....	4-5
Ingrid Andersson har lämnat oss	8
Jonas Buud 2:a i Comrades	8
Säterspelen.....	10
Löparglädje i terrängserien	11
Fotbollens årsmöte	12
Fotbollssäsongen så här långt	13
Hemusheden som träningsområde....	14-15
Hört talas om IFK Falkarna?	16
Skidklubbens VM-deltagare hyllades ...	17
Skidavslutning med Anna & Emil.....	18
Cupavslutning i Kalix.....	19
Alpina klubbens tävlingsarrangemang...	20
Mycket lyckad Skicrossäsong.....	21
Sommarkul!.....	22
Riksidrottsmötet	23
Topp tio på 10-mila	24
Det är något fel på kompassen!	25
Orienterare på tigerjakt	26
Utvecklande föreläsare.....	27

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	9
Annonstorget	28-29
Träningskalendarium	30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Bengt-Åke Rehn

Efter många år i Västerås flyttade min hustru och jag åter till Dalarna. Eftersom vi bägge är födda och uppväxta i Älvdalen kändes det naturligt att hamna i Våmhus där vi redan hade en fastighet. Hustrun flyttade några år före mig och jag återgick till att bli veckopendlare precis som min boendetid i Västerås inled- des. Efter några år blev även jag heltidare i Våmhus.

Eftersom jag redan tidigt blev intres- serad av samhällsfrågor och led av ett behov att kunna påverka så var jag un- der merparten av tiden i Västerås aktiv som socialdemokratisk fritidspolitiker i den utsträckning som mitt arbete medgav. Därför kändes det naturligt att åter engagera mig politiskt även i Mora framförallt som jag numer hade mer tid.

Det har varit en spännande utma- ning att under drygt åtta år fått med- verka och bidra till Moras utveckling. Trots min uppväxt i den här delen av Dalarna har jag nog aldrig riktigt förstått vad som gjort Mora så känt i vårt land. Jag upplevde det nog som naturligt att alla visste vad Mora och Dalarna stod för. Under min tid som politiker har jag lärt mig att ingen-

ting förblir vad det är utav sig självt. Vårt gemensamma varumärke Mora är ingenting som uppstått och är en självvårdande sanning. Vi har mycket att vara stolta över i Mora. Vi behöver bli ännu bättre på att tala om det för alla andra som ännu ej har förstått att bosätta sig här.

Moras rika historia och kulturtra- dition tillsammans med årliga event som ex Vasaloppet samt en genuin entreprenörsanda har gjort Mora till en populär och attraktiv turistort. Vi behöver utnyttja denna popularitet till att öka intresset att också flytta hit och ta del av allt vi erbjuder i möjligheter av att leva ett kvalitativt och aktivt liv. Vi Morabor är med all rätta stolta över vår ort. Vi behöver dock gemensamt berätta för andra hur bra det är att bo här. Vi behöver berätta att Mora är en Regionstad i vår del av Dalarna och omgivande områden. En stad där det finns ett rikt näringsliv med inriktning inom teknikföretag. Att Mora köpstad utvecklas från en redan stark position till att vara ett handelscentrum där de flesta butikskedjorna etablerar sig. Att vi är en stark idrottsstad med repre- sentation i flera elitsammanhang och är kända över vår förmåga att genom- föra stora arrangemang och tävlingar. Vi behöver tala om att vi är en stad som 2012 utsågs till att vara den mest populära orten i Dalarna att bo i. Vi



behö- ver tala om att vi alltid är den ort i Da- larna som ligger högst olika rankingar av Sveriges idrottsstäder. Vi behöver tala om att Mora årligen besöks av en miljon människor som konsumerar för en miljard kronor.

Alla dessa plusvärden som vi har fått i vår hand måste kunna utnyttjas för att växa och bevara våra styrkor. Målbilden 2022 ”Regionstaden Mora – för ett aktivt liv” är en utmaning som vi alla klarar av genom ett gemensamt arbete.

Bengt-Åke Rehn
*Kommunalråd och ordförande
i kommunstyrelsen*



IFKs brevhuvud från 1955.

Lägg märke till det talrika antalet sektioner och dess inriktningar.

Vad brevet till skidförbundet handlade om? Det kan du läsa mer om i nästa nummer av Kamraten som utkommer i september!

”En aktiv idrottsförälder

Som barn kuskade han land och rike runt med familjen, tack vare en pappa som var hockeytränare. Hockey är också den enda idrott där han själv varit aktiv utövare, men det lade han av med redan som 15-åring. Ändå har idrotten alltid varit hans liv och han har svårt att tänka sig ett liv utan den. Han har försökt att vara utan, men det gick inte vidare. Han är ännu ett lysande exempel på hur viktiga de är, de där bakgrundsfigurerna inom idrotten. Möt Mats Åkesson – lagledare för IFK Mora Fotbolls damlag och en sann idrottsförälder.

Text & Foto: Jenny Eriksson

När Mats slutade med hockeyn som aktiv spelare övergick han istället till att vara domare, något som han fortsatte med i över 20 år. När han sedan själv fick barn föll det sig väldigt naturligt att ta del av deras vardag och idrottande genom att engagera sig och hjälpa till där det behövdes en hjälpande hand. Det har han fortsatt med de senaste dryga 20 åren, inom både alpin skidåkning och fotboll. Han blir förvånad när vi tillsammans räknar ut hur lång tid han varit aktiv idrottsförälder. Att vara just aktiv förälder är något som han kommer tillbaka fler gånger under vårt samtal.

- Aktiva barn måste ha aktiva föräldrar. Jag blir ibland irriterad när jag hör att folk ”offrar tid på barnens idrott”. Det handlar inte om det – det handlar om att investera i sina barn, det är en väsentlig skillnad. Ibland kommer en skrämmande känsla över mig då jag inser att jag vet mer om en del individer än vad deras egna föräldrar gör. Genom sitt eget engagemang i idrotten blir man aktivt delaktig i barnens fritid och man får en närmare relation till dem. Beroende på vilken idrott det handlar om får man mer eller mindre tid att prata med dem i lugn och ro under träning eller tävling. Inom t.ex. alpin så är det långa resor i bilen där man

binner prata en hel del, medan fotbollen oftast har lite kortare resor och dessutom sker de i en stor buss, men bara att finnas närvarande är mycket värt, för alla. Det är också olika i olika sporter hur ”föräldrakrävande” de är. Fotbollen har oftast en centralt belägen träningsarena dit barnen själv kan ta sig med t.ex. cykel medan alpin i de flesta fall kräver att man får skjuts till träningsbacken, men oavsett idrott så kvarstår faktum: föräldrarna behövs – idrotten är beroende av dem.

I Mats fall är det uppenbart att detta beroende är ömsesidigt då han återkommande pratar om spelare och kollegor som sin andra familj. Han tillbringar i snitt 3-4 kvällar i veckan ute på Prästholtens IP, där han just nu är aktiv som lagledare för damlaget som spelar i Div.II. Lägg därtill matcher på helgerna. Han deltar i princip på alla träningar, förutom då hans arbete som ibland innebär en del resande, ställer till det. De som kanske trodde att lagledarens enda uppgift var att peppa laget under träning och inför match (läs: undertecknad) får sig strax en rejäl knäpp på näsan... Detta är vad Mats bland annat sysslar med i sin laglederroll: allt administrativt jobb

”...då jag inser att jag vet mer om den del individer än vad deras egna föräldrar gör”

kring laget såsom transporter, kontroll och kommunikation av laguppställningar inför matcher, kontakt med kommun och myndigheter (t.ex. ang. fotbollsplaner), spelarlicenser, spelarövergångar, mat, match- och träningskläder, kontakter med domare, amatörpsykolog och allt annat ”småplock” som finns runt ett fotbollslag.

Ett uttryck som det nästan gått trend i att använda de senaste åren är den sk. ”egentiden” för föräldrar. Mats tror att

dagens föräldrar värdesätter sin egen fritid, mer än tidigare, vilket är en följd av det stressade samhälle som vi idag lever i, så man kan inte klandra någon. I höstas testade han själv på att trappa ner lite på sitt idrottsliga engagemang för att få lite mer tid över. Inte direkt tid över till sig själv men tid över till ”att få ojorda saker gjorda där hemma”. Lister som aldrig blivit uppsatta och så vidare. Men inte kom det upp några lister... Han fick abstinens efter idrotten och i våras var han tillbaka igen. Han säger att han ibland uppskattar en liten stund för sig själv ute i sommarstugan i Kättbo, där han kan betrakta solnedgången och lyssna till tystnaden, men i nästa mening nämner han att det inte händer alltför ofta, men det är ingen besvikelse i rösten. Det är bara ett konstaterande.

Mats har aldrig själv aktivt spelat vare sig fotboll eller åkt alpint skidåkning, ändå är han en mycket högt uppskattad ledare – vad beror det på?

- Ja, dels är det väl ett bevis på att det räcker att vara genuint intresserad av idrott i allmänhet, man behöver inte vara fotbollsnörd. Dels tror jag att jag är en hyfsat bra lyssnande ledare, jag tar till mig spelarnas problem och försöker hjälpa dem. Jag är också lite av ett kontrollfreak, gillar siffror, administration och är lite av en statistiknörd. Det hjälper en hel del i rollen som lagledare, säger han och skrattar.

På frågan varför han tror att hans namn föreslogs som ”IFK-profil i Kamraten”, svarar han:

- Det torde ha med mitt engagemang för just damfotbollen i Mora att göra. Jag och flera med mig har fightats i nästan sju år för att höja statusen på denna idrott och nu tycker jag att vi har lyckats nått fram till vårt mål. Situationen för sju år sedan var inte alls unik på något sätt – det spelade ingen roll vilken idrott du än valde så var herrarna de som hade den högsta budgeten. I början fick vi bara höra att det inte fanns någon prio på damerna, vilket sporrade oss ännu mer. Idag är det annorlunda, åtminstone i vår förening. Damer och herrar har jämställda budgetar och de har varsitt eget omklädningsrum, bara en sådan sak. Vi ska också komma ihåg att de ekonomiska förutsättningarna vi har inom IFK-klubbarna och även övriga

investerar i sina barn"

klubbar i Moraområdet med omnejd, tack vare Vasaloppet, är ovärderliga. Jag tror det är unikt i Sverige, det måste det vara.

Mats berättar i detta sammanhang om sin chef, vars barn är aktiva inom innebandy i Uppsala och om hur han gagnar och

"Jag tror att det är unikt i Sverige. Det måste det vara."

visar stor förvåning varje gång Mats berättar om diverse avgifter för medlemskap, läger, resor osv. I Uppsala är dessa avgifter avsevärt mycket högre.

- Förutom låga avgifter för medlemmarna har vi dessutom tillgång till bra och många träningstider, konstgräsplan och naturgräsplan. Vi har anställd materialare som sköter alla kläder osv. Det vore inte möjligt att alla dessa saker skulle ingå i medlemskapet till dessa låga avgifter, om det inte vore för inkomsterna från Vasaloppet. En fotbollsörening omsätter en hel del pengar under ett år och inkomsterna måste komma någonstans ifrån. Bara en sådan sak som att köpa in matchbollar - de kostar 1800 kronor st. Vid varje match använder vi 5 st. matchbollar, vilket alltså kostar 9000 kronor. Att köpa en uppsättning kläder till ett lag kostar runt 10 000 kronor.

En idrottsförälder som Mats kommer säkerligen att vara aktiv inom idrotten även efter att barnen vuxit upp, det är troligen något som de aktiva idrottsföräldrarna har gemensamt – de kan inte sluta för deras engagemang är så starkt. Mats är till exempel fortfarande speaker under alpina tävlingar, trots att han trappade ner på sitt engagemang där för flera år sedan, till förmån för fotbollsklubben.

Om några år gissar jag att han fortfarande är lika engagerad. Kanske som lagledare, som tränare, som materialare eller kanske som fotbollsmorfar?! På något sätt finns han i alla fall kvar för han kan inte sluta. Engagemanget och intresset för idrott finns i blodet.



Avslutning/Upptakt

SKIDOR: Fredag till söndag har klubbens juniorer och seniorer haft ett gemensamt läger för att avsluta den gångna säsongen och för att starta upp den kommande. I fredags startade lägret med skidgångsintervaller uppför Gesundaberget.

På lördag förmiddag var det klassisk rullskidåkning uppför, som stod på schemat. Grönklitts-, Stackmora- och Viborgsbackarna fick då besök. Eftermiddagen ägnades åt uppskattad klassisk styrketräning á la Anna.

Lördag kväll var det dags för skidgala på Moraparken med god mat och diverse uppvaktningar.

Söndagens aktivitet var en patrulltävling mot okänt mål. Målet var såklart skidmetropolen Norra Garberg där det avnjöts en god lunch. Stor tack till Ekan och Uffe som fixade det hela!



Alla ska med!

ORIENTERING: Tävlingskommittén vill göra alla orienterare, gamla som nya, uppmärksamma om att vi i år siktar på fyra lag till 25-manna. För att det ska vara praktiskt möjligt krävs löpare från alla kategorier, såväl elit som ungdom till äldre damer och old boys, samt naturligtvis ett antal lagledare. 25-mannahelgen är för många något av en höjdpunkt då stora delar av klubben deltar och tävlar tillsammans över erfarenhets- och åldersgränser. Lördagen den 12/10 smäller det och vi hoppas ni vill göra oss sällskap till Upplands-Bro! Vidare info om allt som rör 25-manna kommer dyka upp på hemsidan i god tid.

Katarina Svahn, IFK Mora OK

Klubbresa till Schweiz

ORIENTERING: Nästa sommar kommer orienteringsklubben återupprepa succén från 2004 med en ny klubbresa till Schweiz. Den här gången är destinationen Zermatt - en liten by vid foten av Matterhorn - dit resan går med tåg från Sverige. Väl framme kommer klubben delta på Swiss O-week där bergsbana och kabinbana krävs för att nå ut till de sex etapperna. Sara Rapp håller i arrangemanget och har ordnat logi med matlagningsmöjligheter på ett enkelt hotell. Ett större reportage kommer i nästa nummer, mer info finns även att få direkt från Sara Rapp eller på klubbens hemsida. Sista anmälan 1/11.

/Katarina Svahn, IFK Mora OK

Hälsoveckan i Mora

IDROTTSALLIANSEN: Jubileum! För 10:e året i rad arrangeras Hälsoveckan i Mora. Ett initiativ som Mora kommun tog för att främja hälsan i Mora. En god folkhälsa är en tillväxtfaktor för hela samhället. Att folk mår bra – och ges möjlighet att må bra – är en förutsättning för att vi ska behålla vår välfärd.



Foto: Inger Skoglund-Hassiss

Förutom Mora är även Malung-Sälen, Älvdalen och Orsas kommuner också med. Ett gediget program går ut till alla hushåll med vad man kan uppleva och göra under Hälsoveckan.

Under Hälsoveckan har kommunerna valt fem områden som intresserar och berör

- Mat
- Kultur
- Rörelse
- Inre balans
- Mänskliga möten

Vasaloppet var med från starten med StavgångsVasan och IFK Moras Gymnasitikklubb kom med efter ett par år.

Under Hälsoveckan, vecka 36, så finns det möjlighet att gå på gymnastikens pass gratis under hela veckan.

StavgångsVasan arrangeras av IFK Moras Gymnastikklubb, IFK Mora Alpina klubb och IFK Mora Friidrottsklubb den 31 augusti.

*/Malin Höglund,
IFK Mora Idrottsallians*

IFK Mora Friidrottsklubb styrelse 2013/14

Lisa Smedhs
Ordförande

Martin Persson
Vice ordförande

Marie Svens
Kassör

Carola Näsdal Skarp
Sekreterare

Anders Wallin
Ledamot

Mats Gustafsson
Ledamot

Glädje Per Olsson
Suppleant

Peter Lindh
Suppleant



Foto: IA Bengtsson & Agneta Grannas

Avslutningar

GYMNASTIK: Söndagen 12 maj fanns en lång kö utanför Noretskolans sporthall. Inte så konstigt, IFK Moras Gymnastikklubbs trupp gymnaster hade sin årliga uppvisning som många ville se. Konferencier för kvällen var "vår egen kransmas" André Gatu som skötte sitt uppdrag galant, samtidigt som han emellanåt ryckte in som ledare.

Vi fick se allt från Helenas små blåbär, nybörjare som var med på sin allra första uppvisning, till de äldsta som tränat gymnastik i många år och voltade på hög nivå. Ni som inte var där missade verkligen något!

Ett speciellt tack till våra lottförsäljare, redskapsgubbar och Kattis, Leo och Filip i entrén."

/IA Bengtsson, IFK Mora GK

MT-Cupen engagerar

FOTBOLL: MT-CUPEN, organiserad av IFK Mora Fotboll och arrangerad av 7 olika klubbar, engagerar och samlar allt fler lag och klubbar. I år är det 27 lag som deltar, det högsta antalet på tio år. Rekord är också antalet spelomgångar, årets cup omfattar 8 speldagar.

Roligt är också att hälsa tre nya klubbar välkomna till årets cup: nygamla är Venjan och Vikarbyn, som deltagit vid några tillfällen genom de trettio åren som cupen arrangerats och så verkliga nykomlingar: Älvdalen. Anledningen till varför Idre/Särna varit med innemot 20 år, men inte Älvdalen, beror på att de senare haft sin egen byalagsserie, vilken dock har fått läggas ner då spelar-underlaget har minskat med åren.

Årets MT-cup startade lördagen 25 maj, med en riktig fotbollsfest på Prästholmens nya konstgräs. Spel på tre spelplaner samtidigt, 21 matcher, strålande solsken, speakern Kenneth Lindberg i högform rabblande laguppställningar och målgörare, fikakorgar, mor- och farföräldrar som hejade på glada grabbar och tjejer – visst vi räknar mål och meddelar resultat, men inga serietabeller, inga seriesegrare, bara kul att spela matcher.

Under våren har så Orsa, Färnäs och Sollerön varit arrangörer (detta skrivs sista maj), men till hösten finns fyra ställen att få uppleva MT-cup-gemenskapen, här finns vi: Våmhus söndag 18 aug, Särna lördag 31 aug, Öna lördag 7 sep och Mora, Prästholmen söndag 15 sep. Välkomna!

/Bosse Thunberg, IFK Mora Fotboll

Tack alla vallare!

SKIDOR: Alla aktiva utövare i skidklubb vill rikta ett stort tack till klubbens alla fantastiska vallare, för den gångna säsongen - ni är de bästa!

*/Adam Johansson,
IFK Mora Skidklubb*

Resultat

FOTBOLL: Resultat för IFK Mora FK:s lag spelar i DFF:s serier t.o.m 130602

Herr Div 4	5:a
Dam Div 2	9:a
Dam U Div 4	5:a
Junior	2:a
P Div 2, 98-99	4:a
P Div 5, 02	2:a

4 st lag spelar i MT-cupen.

Pojkar P-04, P 05-07, 2 lag F-03-06

Alliansens nya styrelse

Olle Andersson fortsätter som ordförande ett år till i Idrottsalliansens styrelse. Det gör också så gott som alla de andra i styrelsen. Det är bara Bernt Persson som slutar och ersätts av Karl-Erik Palm.

Årsmötet hölls i Vasaloppets Hus på kvällen den 29 maj. Innan årsmötet började visade Maria Ljung museet och Jon Svensson pratade om marknadsföring och tankar inför framtiden. Anders Selving medverkade också tillsammans med Jon. Under årsmötet redogjorde Karin Svärd för ombyggnationen och Anders Hvittfeldt gick igenom förvaltningsberättelsen.

Olle Andersson, ordförande

E-post: olle.andersson@ifkmora.se

Pär Stårner, vice ordförande

E-post: par@starnar.eu

Bo Thunberg, sekreterare

E-post: bosse.thunberg@gmail.com

Jennie Almén, kassör

E-post: jennie.almen@morev.se

Malin Brandt Gummås, fastighetsansvarig

E-post: malin.gummas@ifkmora.se

Anders Romson

E-post: anders@romson.se

Sören Calleberg

E-post: soeren.calleberg@siljan.com

Gunnel Söderberg, suppleant,

ansv. utg. IFK-Kamraten

E-post: gunnel.soderberg@mora.se

Karl-Erik Palm, suppleant.

Olav Cristoferson, suppleant

E-post: olav.cristoferson@schneider-electric.com

Ingrid Andersson har lämnat oss

Ingrid Andersson avled lördagen den 20 april, efter en lång tids sjukdom, 67 år gammal, närmast sörjd av maken Olle och barnen Ulla och Staffan med familjer. Ingrid var, trots sin svåra sjukdom, aktiv in i det sista. Så sent som fyra dagar före sin död cyklade hon runt Öna, veckan före påsk åkte hon skridskor på Orsasjön och helgen den 6-7 april hjälpte hon maken Olle som speaker i skidtävlingen Grönklittsjakten.

Ingrid Andersson betydde mycket för idrotten och idrotten betydde mycket för henne, både i yrkeslivet som lärare vid S:t Mikaelsskolans skidgymnasium och som ideell ledare under många internationella JVM-mästerskap i skidoriering i bland annat USA, Rumänien, Ryssland och Norge. Under åren 1981 – 2011 var Ingrid speaker under så gott som alla Vasaloppsarrangemang tillsammans med maken Olle. Hon var också en flitig aktiv utövare av idrott.

Det var också idrotten som förde Ingrid och Olle samman, eftersom de träffades 1963 i träningsparadiset Vålådalen i Jämtland. Olle var på plats som tiomilaorienterare från IFK Södertälje, medan Ingrid tävlade för Gävle friidrottare i den anrika klubben Gefle IF. Efter den aktiva perioden var de med att bygga upp Enhörna IF till en av landets bästa

långlöparklubbar. Ingrid och Olle startade på ideell basis bland annat en löparskola för unga talanger. Parallellt med rollen som småbarnsföräldrar var de djupt engagerade i ideellt föreningsarbete.

1976 flyttade familjen (Ingrid och Olle samt barnen Staffan och Ulla) till Mora. Olle till jobbet som personalchef i Mora kommun och Ingrid till en början som vikarierande lärare bl.a. i idrott. När skidgymnasiet blev verklighet blev detta Ingrids fasta punkt yrkesmässigt. Hon började arbeta på Skidgymnasiet 1982 och älskade sitt jobb att vägleda unga idrottstalanger i deras försök att uppnå deras drömmars mål.

Bland Ingrids idrottsliga meriter märks SM-guld i stafett på 3x800 meter med nordiskt rekord 1963, ett flertal fjärde- och femteplatser i SM på 400 och 800 meter samt i skidorieringsmästerskap.

I föreningslivet hade hon förutom mycket ideellt Vasaloppsarbete också styrelseuppdrag i IFK Mora Idrottsallians och i IFK Moras Orienteringsklubb. Hon var också en mycket aktiv ungdomsledare inom orienteringen i många år. Tillsammans med maken Olle engagerade hon sig i många år ideellt, bland annat i ungdomsutbytet mellan Vasaloppen i USA, Japan, Kina och Sverige på senare år. Tidigare, i slutet av 1990-talet, då en stor grupp Morabor reste till Vasaloppet i Mora, Minnesota, hade de med sig en Moradräkt, som Ingrid Andersson sytt för att användas av de amerikanska kranskullorna.



Ingrid deltog också i Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete sedan 1985. Hon ingick i styrelsen för Skogssportens Gynare, som är en stödorganisation för svensk orientering med stipendieverksamhet som en mycket viktig del. Där var Ingrid mycket aktiv in i det sista.

För elva år sedan insjuknade Ingrid i en svår cancersjukdom, som hon kämpade sig tillbaka från under några år. Så blev hon sjuk igen för sex år sedan och klarade sig också bra den gången genom en mycket tuff behandling. Hon insjuknade åter igen i november 2012 och gick igenom en ny svår behandling. Hon kämpade envist och tappert för att få leva ett så normalt liv som möjligt trots den mycket svåra sjukdomen. Den 20 april 2013 avled Ingrid i hemmet och i närvaro av den närmaste familjen.

/Berit Olars, Mora Tidning.

Buuds största framgång i karriären

På söndagen avgjordes årets Comrades Marathon mellan Durban och Pietermaritzburg, även känt som världens största och mest anrika Ultramarathon.

2011 gjorde Moras Jonas Buud debut i detta "fantastiska lopp" som alla inbitna ultralöpare drömmer om att genomföra med en imponerande 4:e plats. Fjölåret innebar

en mindre smickrande 65:e plats efter en tuff dag, mycket beroende på att Jonas då hade sprungit VM i Italien (Milano) bara 5 veckor innan Comrades. Misstaget skulle inte göras om i år och hela vintern och våren har Jonas till 100% fokuserat på loppet i Sydafrika. Ett framgångsrecept som skulle visa sig lyckosamt då det slutligen gav Jonas en fantastisk andra plats i ett startfält på nära 19.000 löpare.

När löparna stod på startlinjen för årets

Comrades Marathon utanför statshuset i Durban 05.30 var det en revanschugen Buud som väntade på att få genomföra de tuffa 86,6 km från Kusten (Durban) upp till Pietermaritzburg (total höjdstigning 1.630 m). Trots revanschlusten rycktes inte Jonas med i den första rusningen, som faktiskt håller i sig fram till "Halfwaymark", 43,3 km där flertalet av de duktiga marathonlöparna (under 2.10) börjar tröttna. I loppets inledning låg Jonas på en

ungefärlig 50:e plats för att vid 52,3 km avancerat till en 20:e plats i fältet.

Vid 50 km började många löpare få det rejält besvärligt i den allt mer tryckande värmen (ca 30 grader) och en kraftig motvind gjorde inte loppet lättare. Perfekt för Buud som inte har hög fart som sitt signum utan löper på styrka och överlägsen uthållighet gentemot sina konkurrenter.

Vid passering i Campertown 21 km från mål hade Jonas avancerat till en 9:e plats för att ytterligare plocka två placeringar till vid passering "15 to go". Vid elva kilometer kvar vid sista vätskekontrollen passade Jonas på att ta sig fram till en femte plats.

- Eftersom målsättningen innan loppet var "topp 10" hade jag en liten svacka då jag väl kom upp till "topp 10" och blev lite "bekväm" ett tag. När jag såg att löparna framför mig började ta slut fick jag ny kraft och tro på att detta kunde bli något riktigt, riktigt bra. Efter sista vätskestationen 11 km före mål kommer en riktigt tuff backe kallad "Polly shorts" och den är inte som namnet antyder kort. Där plockade jag några löpare till, bland annat fjolårssegraren Luwick Mamabolo och hade "straight lane" som andre löpare in i mål. En helt fantastisk känsla att få springa in på den fullsatta Cricketarenan i Pietermaritzburg och känna publikens uppskattning!

Åt klubbkamraten i Nedbank Running Club, Claude Moshwya fanns det inget att göra något åt, han var helt enkelt för stark och jag unnar verkligen Claude den här framgången.

Berätta, hur värderar du den här prestationen i jämförelse med alla de andra sista åren? - Det här slår allt! Absolut det bästa jag presterat i karriären och det känns helt underbart just nu!

Av: Peter Fredricsson



VASALOPPET

Boka in lördagen den 26:e oktober i era agendor!

Vi tors lova att sista lördagen i oktober blir något alla Vasaloppets funktionärer inte vill missa. Vi sitter just nu och planerar vad som ska hända under denna dag. Detaljerna är inte klara men vi kan likna det vid ett smörgåsbord av aktiviteter, där man under dagen själv väljer ut den eller de aktiviteter som lockar ens intresse. När sedan mörkret sänker sig och kvällen gör entré så tar festligheter vid, i form av middag och underhållning. Och kanske något mer...

Dagsaktiviteterna är preliminärt tänkta att pågå mellan 11-17, därefter följer ett par timmars paus fram till kl. 19.00 ca, varvid kvällen får sin början. Dagen är tänkt att vara ett varmt tack till alla er fantastiska funktionärer som ställer upp för era föreningar och för Vasaloppet år efter år, i ur och skur. Vi vill därför gärna att ni tar med er hela familjen, vilket kommer att vara fullt möjligt då flera av aktiviteterna kommer att vara barnanpassade. Exempel på "rätter" på smörgåsbordet skulle t.ex. kunna vara HLR-kurs (Hjärt- och Lungräddning), träningspass (cykel- och eller löpning t.ex.) med erfaren tränare/aktiv utövare, besök i Vasaloppets nya lokaler, inkl. nya museét, skattjakt på Prästholmen, tipspromenader eller möjlighet att få se närmare hur SVT jobbar under Vasaloppssvekan. Lägg till detta möjligheten att få lyssna på erkänt duktiga föreläsare och att få möjlighet till en mycket prisvärd frisering eller skön massage. Då har du nästan fått ihop hela smörgåsbordet och på kvällen väntar efterrätten...

Om denna tänker vi än så länge inte avslöja mer än att den kommer innehålla något att inmundiga, musikaliska inslag och möjlighet till att röra på sig. Dock är platsen för både dag och kväll utsedd och bokad - FM Mattsson Arena och områden däromkring. Fortsättning följer in nästa nummer av Kamraten...

Sommararrangemangen står nu snart för dörren och än en gång gör vi oss alla beredda för att ta emot ytterligare ett rekordantal deltagare. Vi håller tummarna för att de senaste årens fina väder håller i sig, men skulle vädret visa sig från den dåliga sidan så kommer vi att klara det med och vi kommer säkert att i så fall lära oss mycket på kuppen. Nytt för i år är bland annat att CykelVasan 30 inte kommer att innehålla ett enda parti på trafikerad väg. Detta tack vare att Vasaloppsspåret har grusats på en hel del partier där vi tidigare varit tvungna att leda ut cyklisterna på vägen. Mer om detta och andra nyheter får du information om via det digitala funktionärsverktyget - för du har väl registrerat dig?! Om inte så hittar du länken på Vasaloppets hemsida under fliken partners/funktionärer/Vill du bli funktionär?

I början av augusti kommer sommarens funktionärsguide att finnas tryckt och färdig i receptionen på Vasaloppets Hus, men redan strax efter midsommar kommer den att finnas digitalt på Vasaloppets hemsida och i verktyget förstås.

Vi önskar alla en skön sommar, så ses vi i augusti!



Säterspelen

För många av våra friidrotts-
ungdomar var det tävlingspre-
miär i helgen då Säterspelen
avgjordes på lördagen i fantas-
tiskt sommarväder.

Text: Peter Fredricsson

Det var ett gäng spända och
förväntansfulla Moraungdomar som
samlades vid Vasaloppets hus i
lördags morse för att styra kosan till
Säter för tävlingar i ett underbart
försommarväder.

Tack vare att ungdomarna har trä-
nat bra under hela våren med bland
annat ett gemensamt läger med
Åkersberga för två veckor sedan
gjorde att det presterades flera fina
Morareultat.

Grensegrar för Mora blev det i
klassen P 11 genom Emil Blom



Jens Eliasson, Albin Gezelius och Filip Björkman

som tog en dubbelseger i grenarna
höjd (115 cm) samt spjut (18,26
m). Utöver detta hade Mora ett
stort antal andra och tredjeplatser
vilket bådär gott inför kommande
tävlingar!

Träning på Prästholmens IP

Då var det äntligen dags att
flytta ut träningen. Den 24 april
samlades vi på Prästholmens
IP. Vilken härlig syn, så många
förväntansfulla barn och deras
föräldrar. I gruppen 7-8 år blev
det 41 barn! Det var så många
att vi delade upp dem i två grup-
per.

Text: Ing-Mari Skogs, Foto: Anders Skogs.

Nu har vi 6 grupper, 6 år, 7 år,
8 år, 9-10 år, 11-12 år och 13 år-
Till dessa går det åt 9 ledare. De är
entusiastiska och kunniga tränare
som planerar träningarna så att
alla kan samsas på Prästholmens IP
samtidigt.

Alla grupper tränar på onsdagar
och de två äldsta grupperna tränar
även måndagar.



Löparglädje i terrängserien!



Tre måndagskvällar i maj har det varit löparfest i Hemus. Den traditionsenliga terrängserien har avgjorts med tre deltävlingar och nästan 200 löpare.

Text: Ola Mopers, foto: Owe Hållmarker och IA Bengtsson

Det har varit ett underbart uppdrag att få vara speaker på terrängserien. För min del var det andra året som jag tog mig an denna fantastiska uppgift. Att på nära håll få se alla deltagares löparglädje är obeskrivligt.

Barn, ungdomar, juniorer och seniorer har samsats på den 700 meter långa slingan runt skidstadion. De allra yngsta har sprungit 400 meter och den längsta distansen har varit 2800 meter. Vi har haft deltagare från 3-50 år och

alla har kämpat fantastiskt bra. Vädret har varit bra under hela serien och när vi avslutade den 27 maj var det riktigt skönt försommarväder.

Efter den tredje deltävlingen bjöds det på saft och korv med bröd innan vi hade prisutdelning med vår egen ultralöpare Jonas Buud. Dock blev det inga handskakningar eller kramar från Buud då han inte ville riskera att bli sjuk inför sin kommande utmaning, Comrades i Sydafrika. Hur det gick för Jonas i världens största och äldsta ultralopp vet ni säkert vid denna tidnings utgivning.

Gå gärna in på friidrottsklubbens hemsida om ni vill kika in resultaten. Det känns skönt att det varit ett sådant stort intresse för årets terrängserie och vi hoppas på ännu fler när det blir dags för terrängserien i maj 2014. Vi ses då!



Fotbollens årsmöte - mer än halva styrelsen ny!

Det har varit oroligt inom fotbollen under våren, ordföranden Björn Bettner och sportchefen Lasse Ericsson lämnade sina uppdrag, svårigheter rekrytera tränare till herrlaget och nu senast hoppade damlagets tränare Torbjörn Schedwin av med kort varsel. Då dessutom ytterligare tre styrelseledamöter, Åsa Yngvesson, Jennie Jones-Nylén och Magnus Backlund tackat nej till fortsatta uppdrag, så var det med oro och bävan man kallade till årsmöte 21 maj.

Text: Bosse Thunberg

Valberedningen - läs Mathias Jones - hade dock gjort sin hemläxa ordentligt och in kom fem nya ledamöter, därav ny ordförande och sekreterare. Fem ledamöter med bakgrund och hjärta i klubben, varför det ovanligt välbesökta kunde tacksamt applådera den nya besättningen och man kunde genast känna att en optimism spred sig.

Mathias med en bakgrund både som spelare, ungdomsledare, sekreterare, arrangör, ja det mesta inom klubben, tog själv på sig ordförandeskapet, rutin tillfördes med sekreteraren Lisbeth Danielsson, som verkade i samma roll i styrelsen 2002 - 2003. Före detta spelare kan bli bra ledare, nu klev Lennart Eriksson och Lars Beronius in och besatte ansvarsposter och nya ideer kommer med unga Magdalena "Maggie" Björlin, som gör storasyster Hanna sällskap på styrelsemötena. Utöver Hanna, var det så Anders Norén och ekonomiansvarige Sven Olsson, som stannade kvar på sina poster. Det blir därmed Anders, som får rollen av kontinuiteten och han har blott fyra år i styrelsen bakom sig ...

Det är många uppgifter, den nya styrelsen har att ta sig an: Först och främst



Större delen av styrelsen samlade för sitt första styrelsemöte. Fr.v. Lars Beronius, Lisbeth Danielsson, Mattias Jones, Sven Olsson, Anders Norén och Hanna Björlin. Lennart Eriksson och Maggie Björlin upptagna av andra ledaruppdrag!



Åsa Yngvesson och Jennie Jones- Nylén blomstertackades av Anders Norén för vardera tre styrelseår, nu blir de tränare för sina resp. flicklag på "heltid"

att ordna upp och stabilisera ekonomin, men där är man redan på god väg under Svens överinseende. Det blir ett tufft år 2013, men med åtstramningar och kontroll över vart pengarna tror man på en stabil grund framöver. Eget arbete, spelare och medlemmar, gör stora insatser med Vasaloppsarbeten, och med en god grund i anslagen från IA skall det skapas en buffert istället för att tvingas be om förskott! Sen skall man bygga vidare på ungdomsverksamheten, efter några "förlorade"

årgångar har man inte mindre än sex lag med i MT-cupen i år.

Vidare har man många juniorer i träning under S-O Winsas ledning och seniorverksamheten har kvalitet i såväl dam- som herrtrupper och kan man få lite "lugn" i organisationen runt lagen, så har man bra förutsättningar att upprepa fjolårets goda sportsliga resultat. Vi önskar den nya styrelsen lycka till i sitt viktiga arbete!

Fotbollssäsongen - så här långt...

Tyvärr har lokaltidningarna tvingats skära ner på bevakningen av de lägre serierna, så för den "normalintresserade" är det ganska svårt att följa vad som händer inom IFK-fotbollen. Den som är mera supporter kan leta på DFF:s hemsida och andra forum för fotboll. Vi är dock tacksamma för att MT-cupen fortsatt kan få härliga bildsidor.

Text: Bosse Thunberg

Seniorfotbollen har, när detta skrives, kommit cirka en tredjedel in i matchandet och det går väl lite "si så där". En tabell ljuger aldrig brukar det heta, tur och otur jämnar ut sig är en annan "sanning", men lite motflyt tycker jag nog att man kan säga att vi har, plus att seniorlagen drabbats av ledaravhopp.

Damerna först: IFK-tjejerna gjorde ett starkt 2012 och flyttades, i samband med en serieomläggning, upp ett pinnhål till div 2 norra Svealand. Detta har naturligtvis inneburit tuffare motstånd, lite längre resor och motståndare från andra distrikt. Det ser illa ut med näst sista plats efter fem raka förluster, men ser man lite på matchutvecklingarna, så kan man nog med fog säga att marginalerna är små: premiären borta mot Östervåla, 3-4 och snudd på kvittering blev 3-5 i 85:e minuten, 3-3 mot Forssa blev 3-4 också i 85:e, likaså blev 3-3 till 3-4 i 83:e mot Arboga Södra. Mot Kolsva hemma i oerhört jämn match kom enda målet i slutkvarten och nu senast blev 2-2 till 2-4 mot Forsby FF – i sanning tufft. Positivt är att vi gör många mål, Mathilda Ullström ligger två i seriens skytteliga med sju mål, IFK har gjort 11. Anna Eriksson har fått axla huvudansvaret efter ett avhopp tre matcher in av huvudansvarige, och jag tror att hon och tjejerna kommer att vända det här till framgång, man har ju lite att "få igen"!

Lite motflyt också för herrarna. När säsongen skulle inledas stod man utan tränare, rekryteringen hade misslyckats och just nu får Johan Hinders agera spelande tränare och målvaktstränaren och nye styrelsemedlemmen Lennart Eriksson har hoppat in som lagledare och matchcoach. Att sakna tränare ställer krav på spelargruppen, men signalerna just nu är att grabbarna tar sitt ansvar och att man spelar riktigt bra fotboll, ligger i mitten av tabellen, men visst även här lite motvind.

Ledning borta mot serietvåan Islingby med 2-1 vändes till 2-3, Islingbys segermål i 88:e och nu senast blev 1-0 borta mot Östansbo kvitterat i 89:e ...

Ingen skugga över nye målvakten Lars Heens, men efter segrar med 2-0 och 1-0 i seriestarten blev ordinarie burväktaren Andreas Eggen långtidsskadad. Niklas Lindhs målform, fyra så här långt, rutinerade spelare som bl.a. Andre Nettet, Benjamin Grundtman, Dima Konovalov, några hemvändare i Isak Oskarsson och Axel Norén, plus att flera yngre spelare utvecklas gör att herrarna nog skall klara sig hyggligt framöver. Esso Winsas juniorlag står för framgångarna, leder juniorserien efter tre inledande vinster. Visserligen spelar Brage, Dalkurd och några andra i nationella juniorserier, men ändå.

U-lagsdamerna som håller till i norra fyran ligger i mitten av tabellen, två vinster och två förlust, men målskillnaden är lite anmärkningsvärd: 14-5. Anmärkningsvärt i den här serien är att IF Nornans Annika Henriksson ensam har gjort fler mål än vad något annat lag har uppnått... Annika har gjort 15 mål, av Nornans 25. Nornan förlorade senast med 0-1, rätt gissat, Annika var inte med... På ungdomssidan jobbar vi på med att fylla ut "luckorna" i årgångarna, ser vi till den stora uppslutningen i MT-cupen, där vi har sex lag med, så får vi se framtiden med tillförsikt. Ta gärna en promenad ner till Prästholmen, det pågår – nästan – alltid träning eller match.



Prestopp!

Här ses glada spelare och ledare efter första segern i div 2

Hemusheden som "idrotts- och träningsområde"

Historien om hur Hemusheden utnyttjats för träning och idrottsaktiviteter genom åren har efterlysts. I ett svagt ögonblick lovade jag att försöka rekonstruera historien och det visade sig inte vara helt lätt för tiden före 1960-talets början, dvs före den tid jag själv som aktiv idrottare har upplevt dessa tränings- och tävlingsmarker. De idrottare som nyttjade området på 1950-talet är nu i 80-årsåldern och har inte kunnat lämna så många minnesbilder och de skriftliga uppgifterna är få. Kanhända har jag inte hittat de rätta källorna, i så fall får ni läsare komplettera och tipsa om ytterligare historik.

Text: Anders Romson

Hemusområdet utgör i dag Moras i särklass mest utnyttjade tränings-, motions-, och fritidsområde och vän av ordning kan kanske fråga sig vilket område som avses.

Den historik som jag försökt beskriva omfattar ett område på den tallskogsbevuxna sandmarken belägen mellan Hemulån och den branta erosionsslänten mot Selja och Långlets byar, den hed som i dagligt tal kan kallas Hemus-Seljaheden. Eldrisvägen utgör gräns i nordväst och i sydost utgör Oxbergsvägen - Hemulån gräns.

Tidigt idrottsutnyttjande

De tidigaste skidtävlingarna i Mora under 1910-talet med bl.a. de s.k. Pokaltävlingarna där Moraskidåkarna tävlade om Prins Eugens och Anders Zorns silverpokaler hade start och målplats i centrala Mora med spårsträckningar längs befintliga vägar inom angränsande byar.

Pokaloppet 1918 (3 mil) berörde Hemusområdet där vägen mot Selja på den tiden gick via Bryggerbacken och vidare över åkermarken (delvis villabebyggelse i dag) strax sydost om dagens skidstadion i Hemus. Först på 1930-talet finns belagt att

skidtävlingar skall ha haft bansträckningar inom Hemusområdet.

Sannolikt kan man antaga att området vid 1920 - 30- talen började nyttjas som träningsmarker för friidrottare, skidåkare och orienterare under sommarhalvåret.

1931 och 1946 arrangerades DM i terränglöpning samt terräng-SM 1955 (lång bana 8000 m) och 1959 (kort bana 4000 m) där IFK Mora stod som arrangör med tävlingarna förlagda till Hemusområdet.

Gösta Moberg hade 1958 vunnit "korta" terräng-SM, men kunde inte försvara sin titel p.g.a. hälsenebesvär.

De tidigaste orienteringskartorna

Den gamla Generalstabskartan från 1910-talets början användes av Moraorienterarna fram till 1964 då en ny "kurvkarta" i skala 1:10.000 framställdes från lantmäteriunderlag med planbild och höjdkurvor till skillnad mot den gamla "backstreckskartan" i skala 1:100.000.

Den 15 augusti 1964 arrangerade IFK Moras orienteringssektion en nationell tävling i Hemus där den nya kartan användes första gången.

1972 togs en ny modernare karta i skala 1:20.000 med 5 meters ekvidistanskurvor fram för Hemusområdet vilken sedan har a'jourförts ett flertal gånger fram till våra dagar.



Del av Hemus 1910

Träningsmarker för aktiva idrottare

Nyttjandet och utvecklingen av Hemusområdet som tävlings-, tränings- och motionsområde tog fart på 1960-talet där antalet löpstigar snabbt ökade i antal. Stigen längs släntrönet mot Selja-Långlet blev tidigt snöfritt på våarna och flitigt använd för årets första barmarksträning.

Utöver de gamla "hedvägarna" fanns ursprungligen under början av 1960-talet i stort sett bara de stigar som i dag utgör 5- och 10-kilometersspåren (dag-femman och dag-tian). De gamla hedvägarna användes bl.a. för skogsbrukets behov och för att nå läggpartierna längs Hemulån som i äldre tid nyttjades som ängs- och slogmark.

Vid den här tiden var det huvudsakligen aktiva idrottare (främst orienterare, skidåkare, friidrottare) som nyttjade området, man såg knappast någon som man inte kände igen på sina träningsrundor. Motionärer var sällsynta gäster i Hemusområdet.



Del av Hemus 1964

Storspåret och den gamla värmestugan
Storspåret till Norra Garberg i sin gamla sträckning över "Storspårsbron"-Rostberg-Risberg-Stordammen, liksom alla träningsstigar hade sin start och målpunkt vid vägen strax intill kraftledningen hundratalet meter hitom dagens skidstadion. Här fanns även en värmestuga som i dag har flyttats upp till Skidstadion och blivit klubbstuga.

Vid platsen för dagens Skidstadion fanns enbart DIÖS byggförråd med tillhörande byggnad som i dag nyttjas som kontor och garage för kommunens Tekniska Förvaltning (fritidsavd.) samt även en "primitiv" bastu-, dusch- och omklädningslokal för motionärer mm.

Elljusspår

I slutet av 1960-talet byggdes det första elljusspåret i Hemus i kommunens regi med utgångspunkt vid den gamla värmestugan. Elljusspårsträckningen är densamma som dagens 5-km-sträckning bortsett från start och målpunkt som flyttats till Skidstadion.

Tidigare fanns endast ett elljusspår i Mora med start- och målpunkt vid skidstadion i Östnor, sannolikt ett av Sveriges

första med byggår 1954. Sedan den tiden hade längdskidsporten sin givna hemvist på Östnors Skidstadion så det var inte helt okontroversiellt att kommunen byggde ett "eget" spår i Hemus.

I slutet av 1970-talet byggdes elljusspåret från Prästholmen, söder om Hemulån, upp till befintligt elljusspår i Hemus och därmed skapades en förbindelse mellan centrala Mora och Hemusområdet.

1975 byggde Selja-Långlets IK (SLIK) på eget initiativ och bekostnad ett anslutande elljusspår från Bydegården i Selja-Långlet. Den 1 feb. tändes ljuset första gången och invigning skedde den 14 feb.

Under senare hälften av 1990-talet byggdes ett anslutande elljusspår längs Vasaloppsspåret upp till Eldris fåbodrar vilket tillsammans med övriga elljusspår ger en sammanlagd spårlängd (enkel riktning) på ca 14 km.

Vasaloppsspåret

Vasaloppsspåret hade åren 1922 – 1963 sin huvudsakliga sträckning på sidan av Hemusområdet genom Selja by och Årängarna även om spåret 1922 och 1935 – 1963 tangerade området genom sin sträckning längs hedvägen mellan Eldris station och Selja by.

Först år 1964 fick Vasaloppsspåret en sträckning genom Hemus – Seljaheden med olika sträckningar fram till dagens spårsträckning som etablerades 1983.

Några år drogs spåret över järnvägen efter Låsbäck (branta backen invid järnvägen) och följde längre ned Hedvägen förbi dagens Skidstadion med alternativa sträckningar före brunderfarten till Prästholmen.

1976 fick spåret i princip sin nuvarande sträckning söder om Hemulån från bron vid Bryggeriet. Spårsträckningen skyddas sedan 1994 i ett 6 m brett naturreservat.

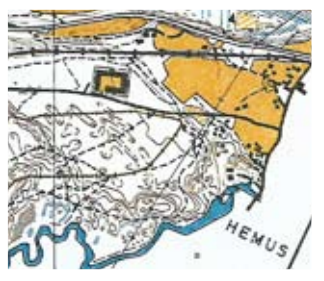
"Skidlandskamp" Sverige–Finland 1945 och SM på skidor 1979

Sista krigsvintern tävlade Finlands två bästa skidåkare mot Sverigeeliten i Mora. Bl.a. Mora Nisse och Jussi Kurrikkala möttes i denna "skidlandskamp" mellan Sverige och Finland 1945 i Hemus inför 10.000 åskådare.

1979 arrangerade IFK Mora SM-veckan på skidor med start- och målplats på isen mitt för den nybyggda Moraparken. SM-spåren drogs via den nybyggda förbindelsen längs Hemulån upp till Hemusområdet som utgjorde tävlingsterräng.

Skidstadion

1985-86 byggdes Hemus Skidstadion ut efter att kommunen löst in DIÖS Byggnadsråd. Utbyggnaden omfattade ett skidstadion med tillhörande spårssystem där ett 15 km "elitspår" ingick samt även om- och tillbyggnad av vissa användbara "DIÖS-byggnader". Gösta Lönnelid var arbetsledare för alla mark- och brobyggnationer.



Del av Hemus 1990

Bygget hade en utpräglad "lågpris-budget" med löfte från kommunen om en framtida kommunal satsning på en representativ motionscentral till fromma för kommunal friskvård.

Skidstadion har efterhand kompletterats med en asfalterad rullskidbana, snökanonanläggning åren 1989-90, klubbstugor för Orienterings- och Skidklubben, barnskidlekplats samt i början av 2000-talet en anläggning för skidskytte.

Friskvårdsanläggning i Hemus

Det är förvånansvärt att Mora kommun inte har tagit vara på Hemusområdets möjligheter bättre. Här borde kommunen se till att vi har en riktig motions- och friskvårdscentral till nytta för Moras befolkning, för idrottsföreningarna och för besöksnäringen.

Kommunen borde på ett bättre sätt dra nytta av den dragningskraft som Vasaloppsarrangemangen har som motor för kommunens och regionens utveckling.

En sådan serviceanläggning i Hemus borde vara en självklarhet för att främja friskvård och folkhälsa.

Tips!

Artikeln här till vänster är uppkommen tack vare ett läsartips. Redaktionen blev helt enkelt uppringt och ombedd att skriva en text om Hemus som träningsområde.

Har du också tips och ideér om vilka artiklar du skulle vilja läsa här i Kamraten? Hör i så fall gärna av dig till någon av oss i redaktionen (se sid. 2), så ska vi försöka tillgodo se dina önskemål.

Även om vi själva inte vet något om ämnet så kan vi ta hjälp av experterna, som i fallet till vänster, där vi tog hjälp av Anders Romson.

Du kanske har andra synpunkter eller ideér om vad ni vill att Kamraten ska innehålla? Som sagt så är det bara att höra av sig till någon av oss, i så fall!

Tills vi "hörs" igen så önskar vi er alla en skön skommar!

Redaktionen



Hört talas om IFK Falkarna?

22 nov 1949 § 162: "Från IF Falkarna, Mora, förelåg en skrivelse med förslag om att denna förening skall uppgå i Morakamraterna, som föreningens ungdomsavdelning. Denna avdelning skall dock ha en egen styrelse bestående av ordföranden Sune Good, vice ordförande Ellert Hellström, sekreterare Åke Johansson, vice sekreterare Ingemar Wallin kassör Åke Friberg och vice kassör Bengt Halvarsson. Styrelsen beslöt bifalla denna ansökan och utsåg Nils Backlund som styrelsens representant i denna ungdomsavdelning".

Text & Foto: Bosse Thunberg

När jag letade efter uppgifter kring tidigare styrelser i IFK, så upptäckte jag denna protokollspunkt från 1949. IF Falkarna upptogs i föreningen, som ungdomsavdelning. Det har ju hänt under åren att nya idrotter bildat sektioner i föreningen, vi har ju haft bl.a. bandy -, cykel-, brottnings-, backhoppnings-, gång- och varpasektioner, men här handlade om en ren ungdomssektion.

Omfattade den alla idrotter eller? Med kunskap om hur styrelser såg ut för i tiden, det var oftast lite äldre män som ingick, så tänkte jag att det skulle vara svårt att hitta någon som visste något om IF Falkarna. Protokollet från 1949, styrelsemedlemmarna borde ha varit i 30-40årsåldern, ja födda på 10-20-talet, räkna på hur gamla de skulle vara idag! Kände dock igen ett namn, fick kontakt och satt snart vid ordföranden Sune Goods köksbord och fick en liten berättelse om IF Falkarna.



IFK Mora fotbollssektion hade vid denna tid inget juniorlag, varför man var intresserade att knyta till sig ungdomarna i Falkarna och härav kom det sig att man rent formellt bad dessa att ansöka om anslutning till IFK, Nils Backlund som blev kontaktperson gentemot ungdoms-

avdelningen var tillika ordförande i fotbollssektionen...

Man spelade med i en juniorserie och avslutade säsongen med en "miniturné" till Hälsingland. Sune hade sina rötter där och kontakter att fixa övernatt-

ning och matcher. Sune berättar att man hade flera duktiga spelare från Noret-sidan i laget, ja även spelare från Orsa, Einar Johansson, en riktig lirare.

Till sist: tror säkert att många känner igen namnet Sune Good, jag gjorde det genom ha sett det i bridgeresultat, men för de flesta kanske mera för att han har arbetat på Mattssons Mekaniska (fackordförande vid 16 års ålder) och över 38 år på Wibe, och nu då som f.d. ordförande i IF Falkarna.

Svettdroppar

Sommarlov! Svettdroppar och gymstickare, vältrimmade och utsläppta på grönbete i Alderänarna efter vinterns gympapass i Bjäkenbacken. Annelie har kört hårt med oss. Vi satte ner henne i vilfätöljen.





Foto: Johan Trygg

Skidklubbens VM-deltagare hyllades

Framgångsrika aktiva skapar alltid stunder av positivitet och klubbgemenskap. Den känslan fanns definitivt vid skidklubbens två sponsorträffar under våren.

Text: Rolf Hammar

Den 18 april hade vi vår första träff där Emil Jönsson och Anna Haag var gäster. Närmare 30 personer hörsammade vår inbjudan och vi hade en trevlig stund och en god lunch tillsammans på Hotell Kung Gösta.

Våra två silvermedaljörer från VM i Italien bjöd på sig själva på ett mycket positivt sätt, trots att Anna hade vissa problem med rösten. De närvarande fick detaljerad information om Anna och Emils VM-upplevelser samt framtida mål och träningsupplägget inför OS i Ryssland 2014. Träffen avslutades med att Dalarnas Skidförbund, Mora Kommun, Ostnor AB

samt IFK Mora SK uppvaktade de två VM medaljörerna.

Årets andra sponsorträff bjöd skidklubben in till den 10 maj, denna gång var Stina Nilsson och Sofia Bleckur gäster. Cirka 20 personer närvarade och de fick lyssna på intressanta åsikter från deras VM-deltagande. Stinas 5:e plats i VM sprintfinalen samt två JVM guld har givit eko i längdskidvärlden och på en fråga om respekten för yppersta världseliten har släppt svarade Stina att hon enbart kände stor inspiration och utmaning att få fightas med de "tunga namnen". Hennes steg mot världseliten är snabba och i sin ungdoms iver ger hon ett intryck av stor vilja och positiv respektlöshet.

Sofias väg mot VM-deltagande har varit både längre och krokigare. På frågor om hon är helt frisk från ryggproblemen från förra sommaren så gav hon ett positivt besked att hon hade kontroll på åkoman. Hennes deltagande i VM hade varit

en stor bonus och en inspirationskälla till att satsa vidare. På VM's långa distans blev det en hedrande 18:e plats och hon var på gränsen att få åka stafetten.

Representanter från Dalarnas Skidförbund, Mora Kommun och skidklubben uppvaktade våra VM deltagare och önskade lycka till med träningen inför OS-året 2014.

IFK:are i SSF's landslag

Som avslutning på sponsorklunchen informerade ordförande Rolf Hammar om nästa säsong och blickade fram emot VM 2015 i Sverige, Dalarna och Falun.

IFK Mora SK har en mycket stark representation i Svenska Skidförbundets olika landslag. I A-laget finns Anna Haag, Sofia Bleckur, Stina Nilsson och Emil Jönsson med. Tre Mora-åkare finns uttagna i Team 2015 Martin Johansson, Johan Edin och Daniel Svensson.

Skidavslutning 18:e april med Anna & Emil

På den sista lilla blöta snön som fanns kvar på Hemus skidstadion tog Anna Haag och Emil Jönsson emot 80st förväntansfulla skidbarn och ungdomar.

Text & foto: Sara Garfvé

Anna och Emil inledde kvällen med en lekfull uppvärmning med balans och koordinations inslag. Den stora gruppen delades i två, en som cirklade runt Anna och en runt Emil. Några av barnen men också Emil fick prova på hur den blöta snön kändes när det lekte kull och trots blöta ben, handskar och rumpor körde de glatt vidare. Uppvärmningen avslutades med en sprinttävling mellan Anna och Emil. Då Anna var förkyld och nästa helt var utan röst fick Emil runda alla koner på vägen medan Anna körde rakt fram.

Nästa moment var tränings/ poäng -stafett där 10st lag gjorde upp, glatt påhejade av speakern Mathias Svan och Emil. Under 10 min slog de tärningar och körde runt koner för att vinna poäng till sitt lag.

Höjdpunkten på kvällen var till sist pris utdelning för säsongens serie- och kretstävlingar med Anna och Emil som prisutdelare. En fantastisk upplevelse för alla barn och ungdomar att få ta emot sitt pris från sina stora idoler. Efteråt smakade den kolgrillade korven och saft smaskens!

Till sist vill jag framföra, ett stort tack från oss skidledare till alla föräldrar och övriga funktionärer som stöttat oss under träningar och tävlingar under det gångna säsongen!



Minitrupp till Cupavslutning i Kalix 16-17/3

Två veckor efter Vasaloppet var det dags för cup avslutning för både seniorer och juniorer. Truppen till de två tävlingarna, prolog med efterföljande jaktstart, var en minsta vi skickat från skidklubben. Sjukdom och en viss "mätt-nad" så här veckorna efter Vasaloppet var nog de största orsakerna.

Text & foto: Erik Svensson

Vi hade dock en hel del att försvara beträffande totalställningen i cuperna och därmed en del slantar att tjäna. Bäst till låg Stina Nilsson som men en skaplig placering kunde försvara sin 2:a plats. Det krävdes minst en 13:e placering för att vår något nerkörda VM-finalist skulle ta hem total-silvret i Team Sportia Cup efter suveräna Britta Norgren. Efter en 10:e plats på prologen kunde sprint-Stina rutinerat "bada" hem den där 13:e platsen som krävdes för att kvittera ut silverchecken. Full kontroll!

På herrsidan lyckades Martin "Marren" Johansson bäst i den femmanna trupp som försvarade IFK:s färger under helgen. Här kunde den formstarka Oslo-gutten verkligen utmana alla konkurrenter om segern i cup-avslutningen. Trots lite halvtröga skidor på lördagens prolog var han med sin delade 4:e plats inte långt efter täten när söndagens klassiska jakt startade. Vallningen visade sig vara 100%-ig i den torra, kärva Kalixsnön vilket bidrog till att Martin dominerade fältet tillsammans med Fredrik "Lillblixten" Jonsson från Hudiksvall. Bakom den starka tätduon gjorde samtliga IFK:are med Daniel S 8:a, David F 20:e, Mikael S 27:a, (Jocke E tyvärr krasslig efter lördagen!) starka upphämtningar under jaktstarten. Upplösningen av segerstriden blev mycket dramatisk där dock Martin fick ge sig mot "Lill-blixten" i den sista uppförsbacken inne på stadion. Surt, då Martin var klart starkast under hela loppet. Då även Daniel Svensson tappade en 6:e placering inne på stadion mot två norrbottensåkare får vi hem och ta hjälp av vår egen sprint-kung, Emil Jönsson, för att bättra på speeden två snäpp till nästa säsong. Totalt hamnade Martin i och med sin fina avslutning på en 4:e plats i Team Sportia Cup där för övrigt Daniel och Johan Edin (en av helgens sjuklingar) kompletterade med en sammanlagd 6:e respektive 7:e plats.



Lägg inte undan stavarna
för att snön försvinner!



StavgångsVasan

Stavgång är effektivt, kul och en allt vanligare träningsform bland både elit och motionärer. Arrangemanget går i den klassiska VasaloppsArenan.

Du väljer mellan tre sträckor, 17,5 km, 7,5 km eller 2 km. Start Hökberg, Eldris eller Hemus skidstadion.

StavgångsVasan har ingen tidtagning och är inte någon tävling. StavgångsVasan passar alla som gillar att vandra i naturen.

Nyheter!

I år vänder vi oss även till alla barnfamiljer, äldre samt till dig med någon form av funktionshinder. De kortare distanserna kan du gå med barnvagn, rullator, rullstol eller permobil. Under lördag eftermiddag kommer det att erbjudas olika aktiviteter vid Mora Parkens aktivitetscenter så som kanot, bowling och minigolf.

Läs mer under www.moraparken.se.

Nummerlappen får behållas.

StavgångsVasan

är ett motionsarrangemang i samband med Hälsoveckan i Mora.

När: 31 augusti 2013

Starttider: Hökberg kl 09.00, Eldris kl 11.00 och Hemus kl 11.00

Målgång: Vid Mora Parken

Anmälan: Sker via webben, www.ifkmora.se/gk och klicka på anmälan. Här kan du även boka logi på Mora parken, lunch, aktiviteter under lördag eftermiddag, middag på kvällen och bussresan till start.

Anmälningsavgift: 100:-, barn och ungdomar under 15 år gratis.

Buss: 50:- kostar bussen till startplatsen i Hökberg och Eldris. Bussarna avgår från Mora Parken.

Nummerlapp: Hämtas vid respektive startplats.



Info: IFK Moras Gymnastikklubb 0250-392 21 • www.ifkmora.se/gk

Arrangörer: IFK Moras Gymnastik-, Alpina- och Friidrottsklubb

Alpina klubbens tävlingsarrangemang 20/13

I år så hade vi med oss kung Bore, iallafall om vi jämför med förra säsongen och kom faktiskt igång med träningar i Gopshusbacken i mitten på december och kunde genomföra både träning- och tävlingsverksamhet ända fram till mitten på april :-)

Text & foto: Olav Cristoferson

18-19/1, 2013.

Helgen 18-19 januari körde vi ett Lilla Världscupen kval i storslalom och Super-G med ungefär 90 startande per dag. Denna tävling vänder sig till barn/ungdomar i ålderskategori U12 och U14. Under detta arrangemang engagerades många föräldrar från de yngre träningsgrupperna. Mycket positivt att få in nya ansikten i organisationen.

2-3/2, 2013.

Vår återkommande F.I.S.-tävling i Fjätersvålen körde vi också i år den första helgen i februari med ett mycket stort startfält som resulterade i bra påslag för

de aktiva. Denna tävling kommer även att köras kommande säsong.

9-10/2, 2013.

SkiCrossens Mecca i Mora, hade även i år en tävling för både barn och ungdom såväl som en F.I.S. för seniorer. Lite färre startande än vad vi hoppats på men en lyckat arrangemang.

14-15/2, 2013.

Dags för F.I.S. slalom var det under 2 vardagar i mitten på februari med både svenska och utländska deltagare. Populär tävling som engagerar många.

17/2, 2013.

Lilla DalaCupen med ca 100 startande för de allra yngsta, nybörjare samt de som kanske endast vill tävla "light".

29-30/3, 2013.

Vår "traditionella" parallell-tävling Rocken har återuppstått efter något års

bortovaro. Dagarna genomfördes som sig bör i kraftigt solsken under påskhelgen. Populärt. Nästa år blir det någon vecka tidigare och då inte under påsk, vilket bör resultera i ännu fler deltagare.

25-26/4, 2013.

Svenska Cupen i SkiCross hade final helg i Hamra, Tännadalen som vi också ansvarade för och genomförde på ett mycket lyckat sätt, igen.

Kommande säsong så har klubben preliminärt bestämt sig för ett snarligt program, men innan dess så ser vi ett sommarlov och i augusti SommarVeckan framför oss.

Under hösten erbjuds, under SSF's flagg i Stockholm, en Tävlingsarrangörsutbildning för klubbfunktionärer, som vi också kommer att skicka medlemmar till.

Tack alla medlemmar och övriga som hjälpt oss med alla våra arrangemang under säsongen 2012-2013

Styrelsen



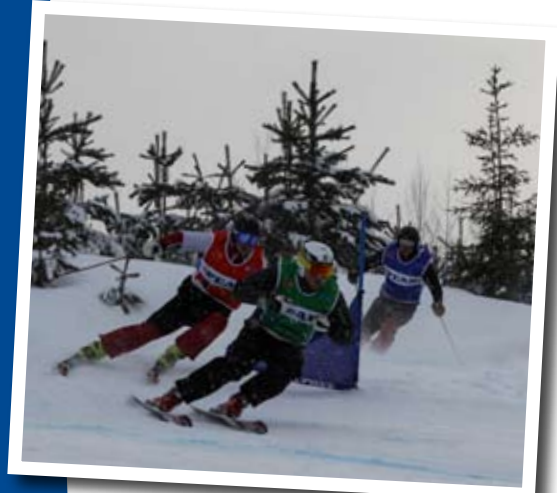
Tack!

...alla barn och föräldrar för en toppensäsong ute i skidbackarna. Nu laddar vi batterierna och återkommer med gemensam ungdomsträning till hösten, håll koll på alpinas nya websida för senaste nytt hela sommaren och håll er aktiva så länge.

<http://www.ifkmoraak.se/>

Fundera lite på Ingmar Stenmarks ord så länge:
-Jag vet ingenting om tur, bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag.

IFK Mora Alpina klubb's ungdomstränare



Mycket lyckad Skicrosssäsong 2013!

Säsongen 2013 har varit upp-lyftande för klubben, som vanligt hade vi en FIS internationell tävling i Gopshusbacken i februari. Ett gäng norska män och damer plus några engelska åkare bidrog med det internationella inslaget. Från klubben deltog bröderna Frost, Alexander Lindqvist och Emil Frost.

Text: Mats Forslund

Foto: Marie-Therese Edebo

När vår tävling gick av stapeln så var John Cristoferson ute på en Europa Cup turné under 18 dagar där han gjorde ett antal bra resultat. Väl hemkommen igen så skadade sig han oturligt nog på träning i Gopshus och så blev resten av säsongen ägnad åt rehab. Men vi fick tillskott av två andra åkare från klubben som ville prova på skicross. Efter några dagars träning veckorna innan så bestämde sig Viktor Sticko och Markus Lorentzon att göra ett försök.

Och som dom körde, alla Mora åkare gjorde bra ifrån sig och några gick vidare till både lilla finalen och till den Stora Finalen. Och för att vara första

gången så var söndagens final en ren succé för Viktor Sticko då han faktiskt ledde finalen ett tag, men fick se sig besegrad till slut och blev fyra.

I ungdomsklassen gjorde Emil Frost det väldigt bra, en andra plats och en tredje plats blev resultatet under helgen. I just klassen barn och ungdom kommer det att bli fler tävlingar till nästa år bara för dom. Svensk skicross kommer att satsa mycket för att få fler i barn och ungdomar att åka skicross i distrikten under nästa vinter med en serie på tre tävlingshelger i fem distrikt till att börja med. Tävlingarna kommer att vara mycket enkla, lite "Lilla Dalacupen" stuk på det.

Alla Moraåkare har åkt mycket bra under vintern i Svenska cupen, fem åkare bland de tretton bästa och det är ett bra resultat. John Cristoferson och Micke Forslund har ju inte kunnat delta, och hade dom det så hade vi med största sannolikhet haft två till i den gruppen.

Med tanke på hur bra det gått för Viktor Sticko så fick han chansen att visa upp sig ute i Europa på ett antal EC och FIS tävlingar, efter det och tredje platsen i Svenska Cupen har både han och John Cristoferson blivit uttagna i Europa cup laget inför nästa säsong, Stort Grattis till det.

På Världscup sidan så började det bra, i Nakiska i Canada så blev Micke Forslund fyra i första tävlingen, hade åkt grymt under hela dagen och varit riktigt på gång, så alla trodde på seger i finalen men då gjorde Micke sitt enda misstag. Han var för het på gröten och gick för tidigt, så han kom ut sist ur startgrinden, men en fjärde plats blev det i alla fall. Resten av säsongen blev det blandade resultat bland topp femton. När man kom till blivande OS banan som man givetvis vill testa, gick träning bra men på tidskvalet landade han tungt efter långt hopp och fick avbryta, tyvärr för resten av säsongen. Men laddar redan för fullt inför för kommande OS säsong.

IFK Mora Alpina Klubb har till nästa säsong ett mycket lovande gäng ute i skicross backarna, klubben kommer att ha fyra åkare hemma för träning under denna vinter Markus Lorentzon, Oskar Frost, Alexander Lindqvist och ungdomen Emil Frost, kanske fler vi får se. Axel Frost flyttar till Torsby och skicrossgymnasiet, Viktor och John flyttar till Östersund där Micke redan bor. Landslagsledningen vill ha större uppsikt på åkarna, för träning och tester då man har tillgång av Mitt-universitetet och en egen testanläggning med startgrindsträning.



Sommarkul! - ett sätt att nå ut och ha kul!

I idrottsalliansens övergripande mål kan man bland annat läsa om ett samhällsperspektiv där alliansen ska verka för att bidra till att utveckla barn- och ungdomars idrottsutövande. Det var med detta i bakhuvudet som idrottschefen Karin Ersson började grunna på att starta något slags idrottsligt skolprojekt som skulle löpa under hela året. Att göra något på årsbasis visade sig dock bli övermäktigt för IFKs föreningar. Men däremot bestämde man gemensamt att satsa på en mindre variant av samma sak – det utmynnade till slut i "Sommarkul!".

Text: Jenny Eriksson, foto: IA Bengtsson

Sommarkul är ett arrangemang där barn och ungdomar i skolåldern under 4 dagar får prova på 5 av de olika idrotter som inryms inom IFK-föreningarna: Fotboll, orientering, friidrott, längdskidor och gymnastik. Förutom gruppledarna finns givetvis de olika föreningarnas representanter på plats för att utbilda och hjälpa till. Det finns två huvudsyften med projektet. Dels att fånga upp barn- och ungdomar som idrottsklubbar annars har svårt att nå ut till och dels är det ett (av många) sätt att säkra tillväxten av framtida idrottare. Skolan har

samarbetat med IFK-föreningarna genom att vara länken ut till deltagarna.

Det var inte helt lätt att hitta bra datum för själva arrangemanget, då det i början av sommarlovet har en tendens att krocka med liknande arrangemang, vilket gjorde att man till sist valde att förlägga "Sommarkul!" till datum som låg före skolavslutningarna.

Torsdagen den 6:e juni, på självaste nationaldagen, var det så äntligen dags för upprop ute på Prästholmen. Man kunde skåda ett härligt "myller" av barn och ungdomar som med spänning väntade på att det hela skulle börja. Lek, glada skratt och spring i benen blandades med en del skygga och lite nervösa leenden. Det visade sig till sist att mer än 100 barn och ungdomar anmält sig till de 4 dagarna av "Sommarkul!". Deltagarna har blivit indelade i 5 olika grupper och till varje grupp finns två, av IFK anställda, ledare. Efter själva upproppet kilar de olika grupperna iväg över gräsplanerna tillsammans med "sina" ledare för att lära känna varandra genom att köra stafetter, "Följ John" och andra lekar.

En liten bonuseffekt med projektet "Sommarkul!" är att det tiotaliga gänget unga ledare får en chans att utveckla sina ledarkunskaper. De är alla aktiva i olika idrotter i sina respektive föreningar. I deras uppdrag, förutom själva arrangemangsdagarna, har ingått att lyssna till Anneli Östbergs föreläsning om ledarskap för ungdomar.

Så småningom återvänder alla grupperna till samlingsplatsen och intar sin medhavda lunch. Ett allmänt "kackel" och små kroppar som inte har ro att sitta still vittnar om att de har haft roligt och att de snabbt vill fortsätta igen. Lunchen är uppenbarligen bara en nästan onödigt bisak. Som tur är sätter de igång igen så snart sista mjölkdroppen är urdrucken. Fotboll står på eftermiddagens schema. Karin Ersson berättar att grupperna under de nästkommande dagarna, kommer att vara utspridda även till Hemus- och Noretområdena. Under söndagen kommer man också att få besök från ett gäng unga ledare från Dalarnas idrottsförbund, som jobbar med projekten "Idrotten vill" och "Juste kompis". Meningen är de ska föra samtalsdiskussioner med deltagarna i "Sommarkul!", där man bland annat kommer att belysa ämnena "rent spel", etik och moral.

Ett antal straff- och passningssparkar senare kommer återigen deltagarna tillbaka till samlingsplatsen. Övningarna är slut för idag. En ledare undrar om de haft roligt under dagen. Ett unisont: Jaaaaaa! avslöjar att så är fallet och att uppslutningen kommer att bli lika stor under morgondagen. Det är härligt att se skadespelet på Prästholmen den här torsdagförmiddagen, där alla barn springer iväg åt olika håll under glädje och skratt. Det leder lätt tankarna till Idas sommarvisa: "Du ska inte tro det bli sommar, ifall inte nå'n sätter fart". NU har sommaren börjat på riktigt!



Riksidrottsmötet i Luleå 25-26/5

Riksidrottsmötet är det samlade namnet för Riksidrottsförbundets respektive SISU Idrottsutbildarnas årsmöten: RF-stämman och SISU-stämman. Riksidrottsmötet är öppet för alla, i mån av plats. En del åker till riksidrottsmötet som ombud för exempelvis ett förbund. I vårt fall kan det vara svenska gymnastikförbundet eller Dalarnas idrottsförbund. Riksidrottsmötet hålls vartannat år och det är här som viktiga beslut tas som påverkar vår idrott.

Många av de beslut som tas påverkar oss direkt och en del indirekt. Vissa saker kan te sig som något som helt går förbi oss. En av dessa beslut kan vara att skateboard valdes in som ny medlem i RF. Något som vi inom IFK Mora skulle kunna tycka är något som inte påverkar oss. Men samtidigt är beslutet ett resultat av en idrott i förändring – och den måste även vi inom vår förening fundera över.

Idrottsrörelsen får inte stelna i gamla former – vi måste öppna oss för nya idrotter menar RF:s ordförande Karin Mattsson Weijber. Det mest medialt uppmärksammade beslutet var beslutet om att behålla den s.k. 51 % regeln. Den innebär att föreningen måste ha röstmajoritet om man skapar ett aktiebolag av

t.ex. ett elitserielag i ishockey. Debatten var intensiv innan beslutet togs. En utredning hade föreslagit en slopande av regeln, men den blir alltså kvar och det innebär att de ideella föreningarna fortfarande kommer att ha makten i de bolag som skapas inom vår idrott. Stämman beslöt också om att som ett särskilt målområde för åren 2014-15 fokusera på utvecklingen av ungdoms och vuxenidrotten ur ett folkhälsoperspektiv.

Orsaken till att man har tagit detta beslut är att människor har blivit allt mer fysiskt aktiva, men det sker allt mindre inom föreningsidrotten. Samtidigt visar undersökningar på att många hellre skulle vilja idrotta i förening om det erbjöds den verksamhet som efterfrågas. Av den anledningen tog beslutet om att fokusera på att utveckla motionsidrotten. Med detta beslut som bakgrund kommer det i höst (14-16/10) att hållas ett forum i Jönköping med temat "Idrott hela livet".

Ett beslut som direkt påverkar oss är att det s.k. LOK stödets åldersgräns höjs från 20 till 25 år. Beslutet är ett försök att stimulera föreningarna att bedriva verksamhet för äldre ungdomar, men beslutet är också en anpassning till gällande statliga regler. Statistik visar att

föreningsidrotten tappar många ungdomar när de lämnar junioråldern. Enligt ledamöter i RF:s styrelse så är orsaken att föreningarna generellt behöver erbjuda mer verksamhet för de som inte platsar eller vill satsa på att t. ex komma med i A-truppen.

Tidigare har också föreningarna kunnat söka ett "Sammankomstbidrag". Detta bidrag ersätts nu med ett "Ledarbidrag". Det nya ledarbidraget syftar till att öka ledartätheten inom barn och ungdomsidrott. Föreningar som har två eller fler ledare för aktiviteterna får ett högre bidrag än de som har bara en. Detta för att sätta fokus på barn och ungdomsidrotten ur ett barnrättsperspektiv, det vill säga alltid barnens bästa, intressen och behov i centrum. En ökad ledartäthet tror RF kan bidra till att fler barn blir sedda, men också möjligheter att förebygga och förhindra olyckor och kränkningar.

Under stämman valdes också en ny styrelse. Karin Mattsson Weijber sitter kvar som ordförande i två år till. Är du intresserad att läsa mer om de beslut som finns beskrivna ovan eller se vilka andra beslut som togs på stämman? Kika då in på www.rf.se.

Utmärkelser 2012



Årets Ledare 2012

Stipendium 2000 kr
Björn Wrahme,
IFK Mora Orienteringsklubb

Årets Ungdomsledare (Swedbanks stipendium 2012 till unga ledare)

Stipendium 2000 kr
ur Ungdomsledarfonden
Malin Lindberg,
IFK Moras Gymnastikklubb

FM Mattsson – stipendiet (Årets IFK-are 2012)

Stipendium 5000 kr
Gun-Britt Cristoferson,
IFK Mora Alpina klubb

Årets Idrottsprestation 2012 (Lagborgs minnesfond)

Stipendium 2000 kr
Linus Rapp, Andreas Holmberg,
Karl-Johan Westberg
Junior-SM gul i stafett,
IFK Mora Orienteringsklubb

Årets Junior 2012

Stipendium 2000 kr
Andreas Holmberg,
IFK Mora Orienteringsklubb

Årets Ungdom 2012

Stipendium 2000 kr
Alexandra Bauer,
IFK Mora Alpina klubb

Topp tio på 10-mila



Gällöfsta gård i Upplands-Bro stod som värd för årets upplaga av Tiomila den 4-5 maj. Mora deltog med lag i både ungdoms-, dam- och herrkavlen, och på plats fanns en stor stab av kockar, supporters, trivselvärdar och coacher.

Text: Katarina Svahn

Budkavle med anor

Tiomila är en klassiker inom orienteringssporten. Herrkavlen, uppdelad på tio sträckor av varierande längd, har funnits sedan fredsåret 1945. De 66 deltagande lagen hade den grannliga uppgiften att navigera sig från starten vid Uppsala högar till målet vid Enebybergs IP. Dåtidens orienterare hade en femtiotusendelskarta att handskas med och vid startpunkten fick de själva rita in banan efter skriftliga instruktioner. I en artikel från förr läser jag att "Uppsalalagen försvann med hemmaterrängen" på den tredje sträckan och att Erik Sjölander (f. 1917) för stockholmsklubben Hellas var först att korsa målsnöret. Sjölander hade då avverkat sistasträckans 9,8 kilometer på dryga 73 minuter och hållit undan för Enebybergs hemmason E Carlström som "kunde kartan och terrängen i blindo".

Modernisering

Sedan premiären 1945 har det naturligtvis hänt en hel del med Tiomila. 1970 började man ha en sammanhållen arena där både start, växlingar och målgång sker. Detta underlättar naturligtvis för alla parter och är en förutsättning för att man ska kunna ha storbildsskärmar, restaurangtält och sportförsäljning. Genom GPS-teknik och TV-kontroller kan publiken på arenan följa topplagen genom hela kavlen. Numer finns även separata budkavlar för ungdomar och damer. I grunden är dock herrkavlen densamma som den en gång var: det handlar om tio sträckor, med sen kväll och målgång morgonen därpå, och sträckorna som ska avverkas är både långa och besvärliga. Den legendariska "långa natten" har funnits med ända från start och är ett riktigt kraftprov även för de mest vältränade orienterarna.

Utmärkt markservice

I år gick Tiomila på markerna kring Gällöfsta gård utanför Upplands-Bro. Klubben hade ordnat boende på en friluftsgård där Per Rapp fanns tillgänglig som serviceman och kock under hela helgen. Även ute på arenan hade Mora förstklassig service: Anders Johansson, Håkan Hallberg och Rolf Gabrielsson hade riggat ett stort tält med såväl sov- som matplatser, och hungriga klubbmedlemmar utfodrades med varmkorv, smörgåsar och blåbärssoppa av de alltid lika vänliga herrarna. Ett stort gäng coacher och supporters fanns också på plats för att njuta av orienteringsdramatik i vårsolen.

Ungdomar och damer

Tävlingarna startade redan på lördagsförmiddagen med ungdomskavlen där fyra sträckor avverkades i rask takt. Mora hade ett lag med sex tämligen unga förmågor (det fanns möjlighet att ha dubbla löpare på vissa sträckor) som tog sig i mål på en 141:a plats. Fredrik Norlin hade då passerat och lämnat fler än 30 lag bakom sig på sistasträckan. Därefter var det damernas tur att ge sig ut i skogen, och efter fjolårets fina 13:e plats fanns vissa förväntningar i luften. Tyvärr var Evgenyia Ryapolova ett par minuter efter täten in på första sträckan och i ett sådant länge är det svårt att gå ikapp igen. Olga Rieznychenko såg dock till att moraflaggan var i topp åtminstone på slutsträckan genom ett fint lopp i tuff konkurrens med världsstjärnor och landslagslöpare. Damerna hamnade på en 21:a plats.

Stora framgångar i herrkavlen

Herrkavlens start var en mäktig syn. Hundratals starka pannlampor skar genom mörkret när herrarna sprintade iväg över ängen mot startpunkten. Mora ställde upp med två lag och efter förstasträckan låg andralaget fyra och en halv minut före förstalaget, tack vare en stark insats av KJ Westberg. Efter genomgående fina insatser från förstalaget lämnades dock andralaget långt bakom, och för oss supporters utvecklades herrkavlen till en riktig nagelbitare i positiv bemärkelse. Nämnas kan Artem Panchenko som gjorde en förnämlig insats på långa nattens 17,9 kilometer samt Kristian Dahlströms väl godkända debut i förstalaget.

Kräver skicklighet

Kontrollerna premiärråret 1945 var bemannade, och vid dem som skulle besökas i mörker lyste fotogenlampor. Nuförtiden är kontrollerna märkta med reflexer, men nattorientering är nu som då en lurig aktivitet som ställer höga krav på orienteringsteknik och fokus. Många topplag försvann under natten på grund av yviga bommar, men Moras herrar lyckades med konststycket att både springa snabbt och rätt. Lagom till att solen börjat värma på söndagsmorgonen svängde slutmannen Roman Ryapolov in på upploppet. Tillsammans med sina lagkamrater kunde han defilera i mål på en 8:e plats i Sveriges största och mest prestigefyllda orienteringsstafett. Kvar i skogen fanns då fortfarande uppemot 350 lag, däribland klubbens andralag som spurtade in som 162:a ett par timmar senare.

Tips!

För den som är intresserad av mer Tiomila finns sevärt material på internetsajten Youtube. En sökning på "Tiomila" alternativt "10MILA" resulterar i många resultat, bland pärlorna kan nämnas Sportspegelns reportage från Tiomila 1963.

"Det är något fel på kompassen!"



Kent Striem står på tallheden i Hemus och tittar skeptiskt på den kompass han fått låna. Han är övertygad om att något är galet – pekar inte norrpi-len åt fel håll? Sara Rapp, en av ledarna på nybörjarkursen skrattar: alla orienterare har någon gång skylt sina misstag på kompassen. I det här fallet ser Sara bortförklaringen som ett positivt tecken. Den tyder ju på att Kent har gått från att vara nybörjare till att bli en äkta orienterare under de fem kurstillfällena!

Text & bild Katarina Svahn

Olika erfarenheter och mål

Tio vuxna (tretton år och uppåt) deltog på nybörjarkursen för vuxna. Utgångspunkten var klubbstugan i Hemus och Ulla Svahn som ansvarade för kursen förberedde övningar till varje tillfälle. På grund av deltagarnas olika bakgrunder och erfarenheter krävdes en viss eftertanke för att övningarna skulle bli givande för alla: ett äldre par ville lära sig grunderna i orientering eftersom de nyligen gått vilse under en svamputflykt. Två unga läkare kunde redan grunderna men ville lära sig mer, eftersom de tyckte orientering verkade som

en rolig fritidsaktivitet. Rebecca Eriksson Brodin blev övertalad av sina kompisar att prova på. Hon är tretton år och har flera vänner som är aktiva i orienteringsklubbens ungdomsverksamhet. Och så har vi då Kent, till vardags undersköterska på Mora kommun, vars tidigare erfarenhet av orientering enbart sträcker sig till skolans gymnastiktimmor:

- Jag blev tilldelad karta och kompass och hittade ställen jag aldrig varit på förr, skrattar han.

Träna på att tävla

Årets nybörjarkurs löpte över fem tisdagskvällar, och däremellan fick deltagarna i uppgift att läsa på inför nästa gång. Någon vecka gällde det höjdkurvor, en annan kompassgång. Genom ungdomskommitténs försorg blev även alla deltagare erbjudna att springa klubbens tävlingar i Grönklitt och få hjälp av ledare.

- Att komma ut på en orienteringstävling är jättekrångligt för den oinvidde. Man ser folk som sitter huller om buller på en gräsplätt, det går lite snitslar här och där. Bara att hitta till start kan vara svårt! Därför tyckte vi att det här var ett bra tillfälle att träna på att tävla, förklarar Ulla.

Bland de yngre barnen var de många som nappade på erbjudandet, men ur vuxengruppen ställde bara Rebecca upp. Ulla följde med Rebecca ut på banan:

- Jag tyckte Rebecca var duktig nog att springa själv, så jag släppte iväg henne ensam till en kontroll utan att titta så noga

på kartan. Tyvärr var det banans svåraste kontroll! Men det gick bra, Rebecca ordnade in sig i skallgångskedjan som redan fanns på plats och efter en stund hittade de kontrollen.

Nya trevliga klubbmedlemmar

Sara Rapp och Mats-Erik "Mex" Ax är två av de erfarna orienterare som ställt upp som ledare. På frågan varför det är relevant att anordna nybörjarkurser även för vuxna är de ganska överens:

- Det är ju viktigt med en åldersspridning i klubben, verksamheten blir bredare och det är berikande, säger Mex.

- Det är också bra att föräldrar till barn som orienterar lär sig lite grundläggande grejer, så att de kan vara med och hjälpa sina barn, säger Sara, och lägger till att det alltid är roligt med nya trevliga klubbmedlemmar.

Fortsättning följer

Orientering är en sport som man kan utöva på sina egna villkor, och därför hoppas ledarna för nybörjarkursen att deltagarna kommer fortsätta orientera. Rebecca är absolut sugen på att orientera mer, och ska slussas in i ungdomsverksamheten där hennes kompisar redan är aktiva. Kent, som säger att orientering faktiskt är lika roligt som han föreställt sig, ska försöka ta sig till torsdagsträningarna som är gemensamma för hela klubben och anordnas i Mora med omnejd varje vecka.



Orienterare på Tigerjakt

Sista helgen i maj arrangerade orienteringsklubben i samarbete med Grönklitt den första upplagan av Tigerjakten. Tävlingshelgen inleddes med en sprint på fredagskvällen och fortsatte med medeldistans på lördagen. Söndagen bjöd på en utmanande långdistans. Arrangemanget ska enligt avtal mellan orienteringsklubben och Grönklittsgruppen återkomma varannan vår, och redan den första upplagan var välbesökt. Ca 1400 unika löpare deltog under helgen, och medeldistansen var (som vanligt) populärast med 1150 startande.

Text: Tränings- och tävlingskommittén, foto: Anders Öberg

Runt 100 klubbmedlemmar hjälpte till med arrangemanget. Damerna i serveringen kunde erbjuda ett stort sortiment med bland annat hembakta godsaker, hemlagad kantarellsoppa och läsk från Mora bryggeri. Från speakerhytten hördes Per Frost och Anders Öberg referera såväl elitklasser som ungdomsklasser, och Therese Rapp arrangerade miniknat med ätbara priser för alla barn. Till direktanmälan var det stundtals långa köer – i det fina försommarvädret var det många som tog chansen och anmälde sig på plats för att springa en bana. Men allt var inte frid och fröjd. Efter att en 79-årig dam i starten blev hänvisad till fel klass – D70 istället för D75 – fick målpersonalen senare utstå hotelser. Till Linus Rapp uttryckte hon en önskan om att ”strypa dig med mina bara händer...”.

Grönklitt erbjöd fördelaktiga boendepaket under helgen, och var nöjda med såväl beläggningen av bäddar som besökarantalet till Björnparken. Under lördagskvällen bjöd orienteringsklubben genom Mattias Johansson in till brännbollsspel och korvgrillning. Hela 165 spelare i varierande ålder slöt upp för en riktig stor-match.



Utvecklande föreläsare har besökt oss!

Under maj måndag har IFK Mora idrottsallians stått värd för tre intressanta och viktiga föreläsningar. Dock med skilda innehåll!

Text & Foto: Karin Ersson

Månaden började med att Karin Svärd som är administrativ chef pratade för medlemmar i Vasaloppets Hus. Genom hennes jobb har hon gedigen kunskap och intresse för vasaloppsorganisationen och IFK Mora. Karin förmedlade under drygt 1,5 timmar hur våra organisationer hänger ihop och hur vi som medlemmar kan påverka vasaloppet. IFK Mora Idrottsallians äger tillsammans med Sälens IF Vasaloppet och det är också dit man ska vända sig om man vill lämna åsikter, förslag eller ställa frågor.

Karin berättade också att vasaloppet har en tydlig uppgift från oss som ägare. Det är att arrangera tävlingar (skidor, cykel och löpning) och därmed lämna ett överskott till oss som ägare. I ägardirektiven finns också tydligt skrivet att Vasaloppet ska verka i Vasalopps Arenan och ingen annanstans. Föreläsningen blev intressant och givande. De åhörare som fanns på plats frågade och diskuterade med Karin.

Dessa kunskaper behöver komma ut till fler och därför får ni inom föreningarna gärna komma med tips till mig om hur vi gör det på bästa sätt. Kanske ska vi komma ut till styrelse, kommitté möten och förmedla detta på plats hos de enskilda föreningarna? Det kan göras i kortare eller längre versioner. Man kan säga att istället för att medlemmarna själva ska komma på en föreläsning så kan vi jobba för att vasaloppsledningen, eller IFK Moras IA:s organisation besöker er på er arena istället?

Nästa föreläsning höll Stig Mattsson i. Stig är en väldigt duktigt dietist som genom åren har jobbat mycket med olika landslag genom b. la Sveriges Olympiska kommitté (SOK). Stig har en egen bakgrund som duktig skidåkare och skidorienterare. Under åren har han blivit en uppskattad föreläsare för att han på ett pedagogiskt och lättförståeligt sätt kan förklara de olika processer som sker i vår kropp, både under fysisk aktivitet, men också under den tid vi inte tränar.

En av de tydligaste signalerna Stig förmedlar är att tänka "timing". Om du tränar mycket en dag så bör du äta mer den dagen och de dagar du tränar mindre så behöver du inte lika mycket näring för att kroppen ska bli nöjd! Vi får se bevis för detta då Stig visar diagram på duktiga elitidrottare hur detta kan visa sig i blodsockernivåer, som antingen ligger för högt vid vissa tillfällen och för lågt vid andra. Under föreläsningen får vi också förklarat att de som har svårast att få i sig tillräckligt med näring är de som tränar på kvällen och endast har ett mål på sig för att återställa balansen och se till att kroppen har tillräckligt med näring inför en lång natt.

Stig redovisar också sin syn på de dieter som innehåller liten, eller ingen mängd kolhydrater. Han förklarar att vårt centrala nervsystem behöver kolhydrater för att fungera, och finns dessa inte i tillräcklig mängd används våra muskler för att tillgodose systemet. Detta kan medföra att vi får mindre andel muskler och en större andel fett. Visst kan detta visa sig innebära ett mindre antal kilo på vågen, men fundera på hur du vill ha din kropp!

Den sista föreläsningen höll Anneli Östberg i. Anneli jobbar som förbundskapten i orienteringslandslaget. En av våra få kvinnliga förbundskapten, som dessutom är lika delaktig i herrarna och damerna! Anneli är en engagerad ledare som pratar mycket idrottspsykologi och ledarskap. Under föreläsningen får vi vid ett antal tillfällen agera själva, antingen genom att reflektera själva på hennes uppmaningar, eller komma upp på scenen och gemensamt illustrera våra framtidsdrömmar. Anneli konstaterar att när vardagen med skola, relationer och allt som finns runtomkring oss fungerar så sker utveckling! Självklart egentligen, men det är så viktigt att påminnas om detta som ledare. Det handlar inte bara om idrott, jobb eller skola – allt hänger ihop!

Anneli ger många bra exempel under kvällen och det är svårt att sammanfatta en tre timmar lång föreläsning. Men något som jag tar med mig som en bra tanke är att vi ständigt håller på med mentalträning! Men vi bestämmer själva hur vi gör det! Alla tankar vi (ca 65 000 varje dag) har styr våra handlingar och därigenom våra prestationer – i vårt jobb, skola, relationer och idrott. Se till att dessa tankar är positiva! Innan du somnar, så tänk på något positivt. Dina tankar följer med in i sömnen under flera timmar framöver. Dessa kan omvandlas till nya "sanningar". Välj dessa utifrån ett positivt perspektiv.

Anneli pratar också om vilka valda sanningar som finns inom våra idrotter. Hon ber oss fundera över följande: "Tjejer får lättare förkylningar än killar" På vilket sätt tänker du då du läser detta? Flera säger: "Att det är en myt, inte är tjejer mer sjuka än killar" Andra säger att tjejer visst kan få svåra och jobbiga förkylningar, inte enbart lätta förkylningar. Någon tycker synd om tjejerna för att de lättare blir sjuka än får den där killen som de är kär i. Tre tolkningar i en mening - vad innebär det i ditt ledarskap?

Till sist berättar också Anneli lite om hur organisationen inom orienteringslandslaget jobbar. De har arbetat fram tydliga ramar där de har bestämt vad som är ett okej agerande. Om man inte kan klara sig att hålla sig inom dessa ramar och blir en "blågurka" (icke positiv) så är det bättre att tala om det och inte vara nära gruppen till dess att blågurkan blir ett steg närmare den "gula solen". Om man som ledare eller aktiv också är öppen med hur man känner sig så är det lättare att få ett stöd för att omvända det negativa som finns inom sig.

Svenska orienteringsförbundet har tagit fram tydliga riktlinjer hur de aktiva vill att ledarteamet ska jobba. Detta blir varje ny ledare informerad om inför det första uppdraget. Samma sker med varje ny aktiv - ett samtal tillsammans med tränarna där det förklaras vilka ramar som finns i gruppen och vad som förväntas av mig som person. Och då handlar det inte om hur fort du ska springa eller hur många kontroller du ska "spika". Det handlar helt enkelt om hur vi agerar för att gruppen ska bli starkare av varje individ – och varje individ ska bli starkare av gruppen!

ANNONSTORG

BAMSEGYMPA



Vecka 38 börjar vår populära Bamsegymna i Mora igen. Välkommen med din anmälan under vecka 34 till någon av våra grupper.

Bamses familjegymna
(1-6 år barn och förälder/föräldrar)
eller **Bamsegymna** (4-6 år).

Anmäl dig till:
gymnastik@ifkmora.se eller 0250-392 21

Vill du bli BAMSEGYMPA- LEDARE?

**IFK Moras Gymnastikklubb är en klubb
som växer och behöver fler ledare.**

Vi söker dig som tillsammans med en kompis kan ansvara för en Bamsegymnagrupp där barnen är 4-6 år. Torsdagar i Bjäkenbacken och lördagar i Våmhus. 10 gånger på hösten och 10 gånger på våren. Naturligtvis så ser vi till att ni får gå en Bamseutbildning som också klubben betalar.

**Välkommen med din ansökan som
ledare i IFK Moras Gymnastikklubb.**

**Kansliet 0250-392 21 eller
gymnastik@ifkmora.se**



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.



SOMMARGYMPA 2013



Äntligen är det snart sommar!

Vi fortsätter med vår populära sommargymna där ni inspireras av våra duktiga grupptränare.

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

Sommargymnan är gratis!

www.ifkmora.se/gk



Lördag 7 september: MORASPELEN 2013

MS	100m, 400m, 800m, 3000m, Höjd, Kula, Diskus, Spjut, Längd, Stav
KS	100m, 400m, 800m, 3000m, Höjd Kula, Diskus, Spjut, Längd, Stav
P17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, , Spjut Diskus
P15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Diskus, Spjut
P/F13	80m, 600m, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P/F11	60m, 600m, Höjd, Längd, Kula
P/F9	60m, 600m, Längd, Boll
P/F7	60m, Längd, Boll

Anmälan:

Ange namn, ålder, förening samt personbästa i löpgrenar.

Anmäl senast fredag 30/8.

Anmälan sker via E-post: friidrott@ifkmora.se
Post: IFK MORA FRIIDROTT, Vasaloppets Hus,
792 32 Mora. Fax: 0250-392 50 .

Avgift:

Avgift 50:-/gren (alla åldersklasser).
Ingen betalning i förskott, faktura skickas efter tävlingen.

Ange fakturaadress vid anmälan!
Efteranmälningar i mån av plats senast
1 timme innan start mot förhöjd avgift.
Ungdom/ Senior 100:- per start.

Priser:

Medalj till de tre första i varje klass.

Information:

Hemsida www.ifkmora.se/fik
Kansliet : öppettider se hemsida.
Tel: 0250-39220
E-post: friidrott@ifkmora.se



Återträff för damfotbollsveteraner

Lördag 18 maj, Kråkbergs bystuga, 29 fotbollstjejer – återträff för IFK Moras damfotboll.
Initiativ: Ingrid Sparr och Ing-Marie Åberg.
Visserligen inget fotbollsspel, istället "snack".

Text: Bosse Thunberg, Foto: Jörgen Frisk

Många av tjejerna hade inte setts på länge. Det här var en återträff för de tidigaste damspelarna i IFK, och då skall ni veta att Mora var tidigt ute med damfotboll. Redan 1969 började man träna, initiativtagare herrarnas tränare Mathias Toth, första riktiga matchen mot Islingby, seriespel 1971, Åke Johansson tränare 1971–1979, första DM-segern 1977, samma år som man gick upp i div. 2, det är dessa årens spelare, som var inbjudna till träff. Klart man hade mycket att minnas och prata om! Lite mera fotbollshistorik för damlaget: tre gånger har man vunnit, en spelare var med alla tre gångerna. Inget konstigt, man kan ju vinna tre år i rad, men här talar vi om 22 års skillnad! Som ovan nämnts vann man 1977 och så då 1999, mot det året allsvenska Örnäs, samt 1984. Vem som var med? Ja, målvakter har ju ord om sej att vara "slitstarka", så visst är det återträffens ena initiativtagare, Ingrid Sparr, som har ett svårslaget rekord! Ovan ser ni hela truppen samlad.



Överst från vänster: Lena (Bengtsson) Lundgren, Åsa Norell, Eva Roos, Lisa (Törnqvist) Svahn, Lena (Norman) Eggens, Ing-Marie Åberg, Carola Olsson, Lisen Vogt, Maud Jones Jans, Marita (Sävström) Myrberg, Ingrid Tomth, Birgitta Olanäs, Bitte (Mattsson) Sivebro, Anita (Olsson) Almlund, Ann Englund, Kicki Stenback, Ingrid Sparr, Ulla-Karin Ernlund

Nederst från vänster: Solveig Lindh Winsa, Lisbeth (Johansson) Perers, Karin (Aspelin) Kjällberg, Karin Palmberg Beus, Katarina Jonasson, Carina Rosell, Ulla (Norell) Karlsson, Åsa Mattsson, Anna Simons, Carina (Falkman) Swensson, Liggande: Agneta Abrahamsson

TRÄNINGAR

Friddrott - uteträning 2013 Sista träning innan sommaruppehåll 19/6
Grupperna 6-10 år börjar igen 14/8. Gruppen 11-12 år börjar troligen i slutet av juli,
info ring Helena 070-469 69 93. Gruppen 13 år, ring Lars för info 076-815 12 02

Måndagar	18.00-19.00	Födda 00-tidigare 13 år	Prästholmens IP
Måndagar	17.45-19.00	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	Morkarlbyskolan
Måndagar	19.30-20.30	Vattengympa	Simhallen
Måndagar	19.00-20.00	Seniorgympa (startar vecka 37)	Morkarlbyskola
Tisdagar	18.00-19.00	Zumba/LatinMoves	S:t Mikaelsskolan
Tisdagar	19.00-20.00	Stationsgympa	Bjäckenbacken
Tisdagar	19.00-20.30	Step med 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	Bjäckenbacken
Torsdagar	18.00-19.00	Spinning	Spinninglokalen
Söndag	18.00-19.00	Styrkegympa	Färnäs

Orientering

För tid och plats se hemsidan.

Skidor (Start 18:e september, samling i värmestugan)

Onsdagar	19.00	Motionsgruppen	Hemus
----------	-------	----------------	-------

Fotboll

För tid och plats se hemsidan under respektive lags sidor.

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.

**Du har
väl inte
glömt...**

**...att betala
din medlems-
avgift?**

VÅRA MEDLEMSAVGIFTER

från och med 1:a januari 2013:

Gymnastikklubben: 0-17 år 50 kr
18 år och äldre 100 kr
BG: 5352-9525

Friddrottsklubben: 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.

Nästa nummer

av IFK Kamraten utkommer onsdagen 19/9

Manusstopp: söndagen 1/9

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: Bg 680-6756

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, IFK Kamraten

Tfn: 0250-392 43

E-post: jenny.eriksson@ifkmora.se

Ulrika Hugerth, ekonom

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

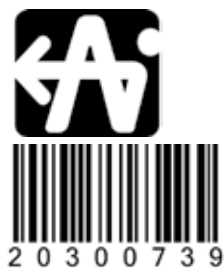
IFK Mora Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

E-post: skidor@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Sommar, sommar, sommar...♥♥♥

Årets CykelVasa 90 kilometer fylldes, som ni säkert alla vet, på 26 minuter... Ett rekord som är helt fantastisk och som vi hoppas att ni alla är stolta över. Det är en stark indikation på att så många tycker om och vill delta i våra arrangemang. Det innebär förstås också att vi har många förväntningar att införliva och ett stort uppdrag att förvalta. Vi är som vanligt helt övertygade om att uppdraget kommer att utföras med professionalism och härligt engagemang – det är precis det som Vasaloppets funktionärer är kända för runtom i Sverige och i övriga världen och vi kunde inta vara mer stolta över er!

Det har nu blivit hög tid till att börja planera årets sommarvecka och många klubbar är redan i full gång. Om du ännu inte har anmält dig som du brukar till just din förening – gör det gärna så fort som möjligt. Är du ny utövare inom IFK-klubbarna? Se förteckningen nedan för att se vilka arbetsuppgifter som just din klubb förvaltar under sommarveckan. Du kan sedan ta kontakt med respektive kontaktperson i listan nedan för att anmäla ditt intresse, eller så kan du registrera dig **direkt** i funktionärsverktyget på Vasaloppets hemsida (gå in under fliken partners/funktionärer/Vill du bli funktionär?). Registrera dig i verktyget kan du givetvis göra också om du varit funktionär tidigare.

Väl mött allesammans i cykel- och löparspåret i augusti. Till dess önskar vi er en trevlig sommar!

Hälsningar från IFK Moras alla föreningar



IFK Mora Fotboll

Anders Noren

anders.noren60@telia.com

CV: Banskyltning/bevakning

CV: Ryggsäckssortering

VS: Banskyltning/bevakning

VS: Chipavplockning

VS: Saft efter mål

VS: Vätskekontroll Hemus

IFK Mora Friidrott

IngMari Skogs

friidrott@ifkmora.se

CV: Utdelning av medaljer

VS: Utdelning av medaljer

IFK Mora Orientering

Lars Ambrosiusson

lars.ambrosiusson

@skogsstyrelsen.se

CV: Chipavplockning

CV: Barnens CykelVasa

IFK Moras Gymnastik

Malin Höglund

malin.hoglund@ifkmora.se

CV: Cykelförvaring

IFK Mora Alpina

Gun-Britt Cristoferson

alpina@ifkmora.se

CV: Cykellastning

CV: Diplom och ramar

CV: Städning av bana

IFK Mora Skidor

Anna Simons

skidor@ifkmora.se

CV: Ban- och trafikvakter

CV: Saft efter mål