



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 2013, årgång 19

Högtflygande planer

Stina nominerad

Kändisar på fest

Familjeläger i Björnrike

Annorlunda orientering i Borås



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:

Johan Trygg, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
johan.trygg@ifkmora.se, 0250-392 43

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

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

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

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

Katarina Svahn
IFK Mora Orienteringsklubb
rosaglittersprej@hotmail.com

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: Johan Trygg
Tryckeri: Edita

Annonser:

Johan Trygg, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
Upplaga: Ca 2 000 ex.
Internet: www.ifkmora.se

På omslaget:
Bild från skicross-träning i Hamra.
Foto: Markus Jakobsson.



INNEHÅLL Nr. 4, 2013

Profilerna: Skicrossåkare	4-5
Ägarmöte Vasaloppets Hus	7
Vasaloppets familjefest	8-9
Familjeläger Björnrike	10-11
25-manna	12-13
Ny tränare orienteringsklubben	13
Vildmarksläger.....	14
Annerlunds orientering	15
Fotbollsklubben avslutning.....	16-17
Skarpskyttar sammanfattar	16
Medlemsmöte friidrottsklubben.....	18
Inomhusträning	19
Säsongsöppning skidor	20
Stina nominerad till Idrottsgalan.....	21
Vallare jobbar i det tysta	22
Stort arbete i Norra Garberg.....	22
Skidjuniorerna	23
Bra säsongsstart för Andreas	24
Gymnastiken vill	26
Kulla och Mas	26
Skadeförbyggande projekt	27
Nya LOK-stödsregler	27
Glöm inte medlemsavgiften!	30

I VARJE NUMMER

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



LEDAREN: Johan Eriksson

Jag är stolt över att vara tillbaka till er tjänst, om än tillfälligt. För 7 år sedan, arbetade jag åt skidklubben, denna gång åt er alla, genom Vasaloppet.

Tommy Höglund har vi lånat ut till Falun för att fixa en annan skidtävling år 2015. Under tiden skall jag hjälpa till med våra skid, cykel- och löptävlingar, här hemma.

Förberedelserna pågår för fullt inför vintern, där vi väntar oss en stor anstormning av skidsugna deltagare.

Vi har redan nu i höst 68 000 skidåkare ute i Sverige och världen som planerar, drömmer och tränar inför sina besök hos oss i vinter.

Många av dem är nya som Vasaloppsåkare och inte minst märker vi av detta på våra valla- och informationskvällar och intresset kring de olika träningsläger med Vasaloppsanknytning som erbjuds.

Till exempel ligger man redan nu i startgoparna i Tylösand och bjuder in till Vasaloppsläger. Där har man till den här vintern satsat på en konstsnöanläggning och ska kunna erbjuda ett tre kilometer långt spår.

Längdåkning är hetare än någonsin!

Planeringen inför sommaren pågår parallellt, där både vi som arrangör och deltagare står inför nya utmaningar. Nyheten UltraVasan skall födas och formas,

Ett spännande projekt som vi hoppas att även det skall bli en utmaning för motionärer och



elitaktiva att ha som morot för sin träning.

Inom organisationen får vi nu chansen att lära oss en ny kultur och bransch, Ultralöpning, där vi har en läromästare i världsklass, vid namn Jonas Buud.

En rolig tanke är att om vi delar upp alla deltagare i stafettlag och delar dem i 100 lag, sen ställer vi dessa på startfältet i Berga by och

släpper iväg dem på en bana som går runt jordklotet. Den sträcka dessa åkare skulle ha åkt, lika långt kommer de som är anmälda till vinterns Vasaloppsvecka att tillsammans åka på skidor under sina besök i Vasaloppsspåret.

Med hopp om en vit och fin vinter

Johan Eriksson
Tf.Sportchef Vasaloppet

Moras Skicross-åkare h

Alpina klubbens skicross-åkare är en maktfaktor bland de svenska åkarna. Med basen i Östersund har trion Michael Forslund, Victor Sticko och John Cristoferson höga mål för den här och kommande säsonger.

- Nu har jag haft OS i Sotji i tankarna i fyra år. Men jag lägger inte av efter den här säsongen. Jag kan tänka mig att satsa på ett OS till, säger 27-åringen Michael Forslund.

Text: Johan Trygg

Foto: Markus Jakobsson

Forslund har redan gjort ett OS för fyra år sedan. Trots mycket skadebekymmer är han full av tillförsikt inför vintern. Och någon försiktighet i vad målet är hittar vi inte hos honom.

- Målet är att komma upp på pallen.

Men att ha bara en tävling som mål är förstås nyckfullt, inte minst i Skicross. En gren där "allt kan hända" och man som åkare inte kan påverka allt med tanke på den närkontakt som är mellan åkarna.

- Jag har samma mål med världscuptävlingarna under hela säsongen. Upp på pallen är målet.

När IFK Kamraten pratar med Micke har han precis svängt in i Val Thorens, Frankrike, för världscuptävlingar där 14-15 december. Helgen efter fortsätter världscupen i italienska Innichen.

När detta läses vet vi hur det gått där. Förhoppningsvis lite bättre än i premiären i Nakiska, Kanada.

- Det var kallt och gick inte jättebra i kvallet. Jag missade men några 100-delar.

Det blir åttonde säsongen för Forslund om han minns rätt själv. Men de tre senaste har han inte kunnat fullfölja på grund av skador. I vintras två gånger om. Först skadade han knät i början på januari men var sedan tillbaka till för-OS i Sotji när olyckan var framme igen.



Redo för start. John Cristoferson och Victor Sticko på försäsongsträning i Hamra. På infällda bilden ser vi också Axel Frost längst till höger.

ar högtflygande planer

Men Forslund har bitit ihop och kommit igen. Träningen i sommar och höst har gått bra även om knät är en faktor som begränsar en del träning.

- Jag har kunnat träna nästan som önskat. Jag får åka lite mindre åk per dag för att spara på knät. Men det är ingen fara.

På OS för fyra år sedan slutade Michael 27:a. I vinter ska det alltså bli betydligt bättre. Och det är inte bara Michael själv som tror på det.

- Han är helt klart en outsider på OS. Micke har slitit mycket med skador men har nu hittat ett sätt att hantera det, säger förbundskaptenen Tommy Eliasson.

Och Forslund tror på att karriären kan fortsätta en OS-cykel till.

- Just nu är det fokus på den här säsongen sen får vi se. Men jag har inte tänkt lägga av. Jag kan tänka mig att satsa på ett OS till.

Gör han det kanske han får sällskap av fler mora-åkare. OS 2018 i Pyeongchang, Sydkorea är målet för John Cristoferson.

- Visst är OS i Sydkorea ett mål för mig, säger John. Den här vintern är dock siktet inställt på europacupen för 20-årige Cristoferson.

John har åkt skicross tre säsonger på allvar och gillar att allt kan hända i den här sporten.

- Det är kul att det är så öppet. Alltid händer det nått. I vinter ska jag försöka köra så bra som möjligt och när vi åker i Sverige ska jag hålla mig i toppen, säger John. Även för John har en knäskada ställt till det. Men efter operation i höstas är han nu bra igång och på väg till europacuptävlingar i Österrike och Frankrike under december. Dit åker han med klubbkompisen Victor Sticks som han också delar boende med i Östersund.

Försäsongen har varit bra informerar Victor. Närmare fyra veckor på snö i Italien, Schweiz och Österrike och även fina dagar i Tärnaby.

Förra vintern klev Victor in på skicross-scenen efter att ha lagt av med alpint ett år tidigare. Nu är han riktigt taggad som åkare i det svenska europacup-laget.

- Målet är att nå topp-tio-placeringar. Sen vill jag ut på världscupen så fort som möjligt, säger 22-årige Victor.

Förbundskapten Eliasson tror mycket på både Victor och John för framtiden:

- Victor kom ju in i fjol och jag hade aldrig sett honom då. Det här året ska ha han skaffa sig så mycket rutin som möjligt. Han är ett stort framtidshopp.

- John är också mycket lovande. Hoppas han kan hålla sig hel och fräsch den här säsongen. Han behöver åka mycket, få många mil i benen.

Bakom Micke, Victor och John kommer fler talanger i alpina klubben. I höst har Axel Frost börjat på skicross-gymnasiet i Torsby och får där bra förutsättningar att utvecklas.



KORTISAR

Emils vinnarskidor avsågade

SKIDOR: I samband med längdåkarnas säsongspremiär i Bruksvallarna invigdes Toppsport en ny längdbutik. På plats var många av landets bästa åkare, bland annat IFK Mora SK:s Emil Jönsson, Anna Haag och Sofia Bleckur.

På plats fanns också bland annat Charlotte Kalla som skulle inviga butiken genom att såga av ett par skidor.

När skidorna väl var avsågade konstaterade Emil att det var det par han vann sin första världscuptävling på. Emil hade precis rensat ur bland sina skidor och lämnat dom till Fischers racingansvarige i Sverige, Lasse Jonsson.

Jonsson högg ett par i högen och hade inte koll på att det var Emil segerskidor från världscupsprinten i Canmore 2008.



Alpinas Skidskola 2014

ALPINT: Alpina klubben Skidskola 2014 blir 25-26/1 och 1-2/2. Mera info kommer i Masen och på AK's hemsida.

20 procent rabatt

SKIDOR: Skidklubbens medlemmar har 20 procents rabatt på Sportshopen i Orsa Grönklitt.

Öpttettider hittar du på: http://www.orsagrönklitt.se/sportshop__19

Fyra från Mora på World Masters Game

ORIENTERING: Fyra löpare från IFK Moras OK deltog i den 8:e upplagan av World Masters Game. World Masters Game arrangeras vart 4:e år och var förlagt till Turin i somras. Cirka 30 000 deltagare tävlade i 27 grenar, varav orientering var en. Orienterarna fick slita hårt i 30-gradig värme och på hög höjd. Bäst av klubbens deltagare lyckades Kane Andersson som vann två (av tre) kvallopp och blev 5:a i både sprintfinalen och långdistansfinalen. De övriga "moringarna" som deltog var KEA Andersson samt Britt och Anders Claesson. Nämnas kan även att tävlingarna är öppna för deltagare över 30 år och den äldste orienteraren som kämpade sig uppför alpsluttningarna var en 95-årig stålman från Norrköping.

KEA Andersson, IFK Mora OK

Vallare sökes

SKIDOR: Skidklubbens söker vallare till Vallarältet under Vasaloppsveckan. Kontakta Anna Simons på skidklubbens kansli. Tel. 0250-392 16 eller anna.simons@ifkmora.se

Barnens skidskola

SKIDOR: I samverkan med Mora Skidgymnasium inbjuds till Barnens skidskola. Anmälan senast 15/1. Datum: 22/1, 29/1, 12/2, 19/2. Läs mer på: ifkmorask.se

Nya styrelser:

Alpina klubben

Ordförande; Lars Melin
Uppgifter; enligt stadgarna.
Vice Ordförande; Anders Öhnell
Uppgifter; Skidskola, sekr och IT.
Kassör; Mats Björkman
Uppgifter; Enligt stadgarna och verksamhet.
Ledamot; Sara Axelsson
Uppgifter; Media, kommunikation och hemsida.
Ledamot; Stefan Olsson
Uppgifter; Verksamhet upp till och med U12.
Ledamot; Anders Selling
Uppgifter; Verksamhet från och med U14.
Ledamot; Lars-Erik Heed
Uppgifter; Gopshusbacken
Suppleant; Lennart Sticko
Uppgifter; Bitr sekreterare och Gopshusbacken.
Suppleant; Olav Cristoferson
Uppgifter; Tävlingar och Skicross. Dalar-
nas SF och IA.
Suppleant; Joel Sticko
Uppgifter; Aktiva, träning och skidskola.

Skidklubben

Rolf Hammar, ordförande
Peter Helander, vice ordförande
Bengt Andersson, sekreterare
Mikael Eriksson, kassör
Monica Eriksson
Lars-Erik Rosenqvist
Anders Norlin
Bengt Abrahamsson, suppleant
Kerstin Argårds, suppleant
Henrik Eriksson, suppleant
Ola Blumenberg, suppleant

Gymnastikklubben

Carina Jonsson, ordförande
Irene Ersson, vice ordförande och kassör
Carina Engberg, sekreterare och trupp/
tävlingsansvarig
Agnetha Blomqvist Grannas, trupp/täv-
lingsansvarig
Helena Bogg, barnträningsansvarig
(Bamse)
Kim Landerstedt, gruppträningsansvarig
Anneli Jogedal Helgeson, grupptränings-
ansvarig
Maria Olsson, suppleant och barnträ-
ningsansvarig (Bamse)
Emma Stärner, suppleant och barnträ-
ningsansvarig (Bamse)

Ägarmöte i Vasaloppets Hus

Varje år arrangerar vi eller Sälens IF ett möte där vi diskuterar frågor som rör vårt ägarskap av Vasaloppet.

I år var det vår tur att arrangera och vi valde att förlägga mötet här i Vasaloppets hus i våra nya fina lokaler.

Text: Karin Ersson

Foto: Johan Trygg

Mötet började på fredag eftermiddag med årsstämmor för Vasaloppsföreningen och Vasaloppets marknads AB. På denna stämma utses nya styrelser till vasaloppet och bokslutet och därmed utdelning till oss ägare beslutas. Samtliga i styrelsen kommer att fortsätta minst ett år till. Ny som ordförande i valberedningen är Malin Höglund, och hon får till sin hjälp Erik Gustavsson (Sälens IF) och Bo Thunberg (IFK Mora). Stämman kunde konstatera att ett framgångsrikt år är till ända och att rekord har slagits på alla möjliga områden.

På fredagkväll var alla deltagare på ägarmötet med respektive samt all anställd personal inbjuden till en julfest på Mora parken. Vi bjöds på god mat och mycket bra underhållning av Gesunda kören. Till mångas förvåning visade det sig att vår ordförande i IFK Mora Idrottsallians, Olle Andersson klev upp och sjöng tillsammans med kören. Olle har i "smyg" börjat sjunga med kören och gjorde en strålande insats som bas!

Under lördagen samlades vi i Gustav Vasasalen för att genomföra årets ägarmöte. Vi fick fina rapporter från alla föreningar om hur det senaste årets har sett ut. Vi kan konstatera att vi har en bred verksamhet som är utspridd från bredd, barn/ungdom till elit på hög internationell nivå. Vi fick lyssna till föreningarnas verksamheter och utmaningar inför framtiden. Utmaningarna skiljer sig åt från att verksamheterna behöver nya lokaler/anläggningar till ett behov att jobba med rekrytering av ledare eller aktiva.

I augusti i år fick 6 ungdomar från Sälens IF och IFK Mora åka till Japan i ett ungdomsutbyte mellan våra vasaloppsorter. Ledare på resan vara Ingemar Simonsson



Gruppdiskussioner kring utvecklingsfrågor an angående Vasaloppets utveckling.

och Karl-Erik Palm. Dessa redovisade tillsammans med ungdomarna sina reflektioner av resan. Vi har i tidigare nummer av kamraten fått läsa om deras upplevelser. Vi fick nu se än mer bilder och höra fler historier om deras resa.

Nästa utbyte är tänkt att ske i USA 2015. USA har inte varit med på de två senaste utbytina och vi hoppas verkligen att de vill fortsätta samarbetet som inte bara är ett idrottsligt utbyte, utan minst lika mycket ett kulturellt möte mellan Sverige, Kina, Japan och USA.

Efter att vi hade fått lyssna till föreningarnas rapporter och Japan resenärerna så gick vi in på mer strategiska funderingar och diskussioner. Anders Selling (VD vasaloppet) berättade för oss hur Vasaloppets arbete har förlöp under året och vilka utmaningar som vi står inför. Vi har ett arrangemang som säljer slut på alla platser väldigt fort, men det finns fortfarande många som vill åka och som inte får plats. Hur hanterar vi det?

Nästa års mässa kommer att flyttas till stranden området som just nu håller på att rivas för att bereda plats för mässan. Hur kommer folkströmningen se ut då? Var finns flaskhalsarna till vintern?

Anders berättade också att organisationen jobbar hårt för att öka säkerheten under cykelloppen. Kampanjen "Cykla säkert" kommer att fortsätta. En del mindre ändringar i banan kommer också att ske, samt att man tittar på hur seedning och bemanning utefter banan ska se ut.

De sista timmarna fick deltagarna jobba med ett antal utvecklingsfrågor vad gäller vasaloppets utveckling. Flera av frågeställningarna har föreningarna fått ut tidigare under hösten för att få tid till att diskutera dessa inom sin förening innan mötet ägde rum.

Frågorna handlade om hur vi ser på utvecklingen av Vasaloppet och hur vi som ägare kan vara mer aktiv.

Sammanfattningsvis kan man säga att vi som ägare ser positivt på att Vasaloppet tittar på hur en utökning av sommarveckan kan se ut. Föreningarna ser som en möjlighet att ta in fler funktionärsföreningar om vi inom vår familj inte orkar ta på oss mer jobb. Däremot så är det väldigt viktigt att kvalitén hos funktionärerna behålls och att eventuellt nya föreningar blir införstådd/utbildade om vad det innebär att jobba i våra arrangemang. Mötet var också enig om att en utökning av våra arrangemang måste märkas i form av satsningar i nya lokaler/anläggningar eller höjda ekonomiska utdelningar till våra föreningars verksamheter.

Vi vill också utöka dialogen inom vår organisation. Både mellan oss som ägare och Vasaloppet, men också mellan oss, vasaloppet och andra funktionärsföreningar. Mötet redovisade ett antal förslag på arbetssätt för detta och som vi kommer att titta på i framtiden.

Nästa år är ägarmötet i Sälens igen och Sälens IF som värd.

VASALOPPET

Kändistätt på Vasaloppets Fu

Tommy Körberg, Markus från Bolibompa, Carl Bildt, Jovan Radomir från SVT, Leif GW Persson, Stephan från Lilla Sportspegeln, Ted Gärdestad och sist men inte minst kung Carl XVI Gustaf – alla deltog de i festligheterna på Mora Parken den 25-26 oktober.

Text: Jenny Eriksson

Foto: Anders Erkgårds och Johan Trygg

Tillsammans med övriga gäster avnjöt de alla under fredagkväll en högklassig, tvårätters-middag med hjortfilé till varmrätt och vit choklad-pannacotta till efterrätt. Därefter dansades det fram till småtimmarna till Partypolarnas medryckande ackompanjemang. Lördagens väder lämnade en del att önska, men ändå kom många, mellan 5-600 personer, för att kolla in vad familjefesten hade att bjuda på.

Stämningen under årets funktionärsfest var hög. Kvällen bjöd på många härliga skrattsalvor, god mat och fartfylld dans, för den som ville. Kvällens konferencier, Jovan Radomir från SVT, lotsade gästerna med

van och säker hand genom programmet och avslöjade under kvällens gång att det för honom alltid varit en höjdpunkt att få närvara vid Vasaloppet som reporter och att han blivit blåst av Kalle Moraeus mer än en gång. Men han hade också gett igen.

Programmet för kvällen var en mix av intervjuer med funktionärer, anekdoter från Jovan, musik och ett helt koppel av fantastiska imitationer utförda av Anders Mårtensson. Bland annat berättade Carl Bildt att han såg Vasaloppets organisation som en användbar modell för att skapa fred i världen, tack vare bedriften att få människor från så många olika kulturer (läs: byar) att samarbeta. Leif GW Persson menade att det var anmärkningsvärt att Vasaloppets nätverk spände över så brett område och han oroade sig för hur man skulle ta hand om de 60 000 "torskar" som går på samma sak år efter år.

Visste ni förresten att Zlatan kommer att avsluta sin karriär i IFK Mora Fotbollsklubb?! Han meddelade detta under kvällen och sa dessutom att han såg fram emot att få kasta ryggsäckar tillsammans med de andra grabbarna i laget.

I pauserna hade de som ville möjlighet att

bli fotograferade, enskilt eller tillsammans med sina funktionärskompisar. De som ville fick även posera med typiska funktionärsattribut.

Med hjälp av Partypolarnas gitarrer, trummor, basar, keyboard, saxofon, dragspel med mera, kunde man sedan välja fritt vilken slags dans man helst föredrog. Det ledde till många varierande danstilar, ungefär lika många som det fanns funktionärer på plats! Och för den som inte var där, men undrar: Ja, Tommy Körberg framförde givetvis sin "Anthem".

Var det någon som sprang på små pirater på gågatan under lördagen den 26:e oktober? Dessa kom i så fall direkt från skattjakten som anordnades av IFK Mora OK under Vasaloppets Familjefest. Mellan 5-600 besökare hade, trots det tråkiga vädret, sökt sig till området runt Mora Parken och Prästholmen för att ta del av det smörgåsbord av aktiviteter som erbjöds.

Piraterna hittade chokladguldpenningar i skattkistan och de som hade lite tur kanske även fick med sig något hem från besöket hos Bolibompa/Lilla Sportspegeln-tävlingarna i Tennishallen.

Hur som helst så var tennishallen till bredden fylld av förväntansfulla barn då Stephan Wilson Yuceyatak (Lilla Sportspegeln) och Markus Granseth (Bolibompa) bjöd in till lekar. Många av barnen fortsatte senare till både ponnyridning och deltagande i 5-kampen som bestod av "Vasaloppsgrenar". Deltagarna fick bl.a. prova på att kasta ryggsäck, stapla muggar och vara pareringsvakt – både barn och vuxna visade sig ha god kompetens i dessa grenar!

Dagen bjöd på aktiviteter även för de vuxna. Föreläsningen med Kjell Enhager drog storpublik (närmare 400 personer), men det fanns även fler föreläsningar att välja bland. Den som kände sig hågad kunde testa hur en dragkampares vardag ser ut, hur en proffsvallare behandlar sina skidor eller hur man snabbt lagar en cykelpunktering och till och med hur man livräddar



Kjell Enhagers uppskattade föreläsning lockade närmare 400 personer.

funktionärs- och familjefester



Några av de som tog chansen att fotografera sig tillsammans med sina funktionärskompisar var Anders, Berit, Margareta och Affe. På bilden nedan från lördagen ser vi Swix leverera vallatips för intresserade skidåkare.

– livsviktiga kunskaper som kan vara bra att ha då man är Vasaloppsfunktionär! Det gick även att stilla sin hunger för en stund med hjälp av den varmkorv som Preem bjöd på och om det ruggiga vädret krupit in under kläderna kunde man värma sig med den berömda blåbärssoppan, givetvis.

Enda smolket i bägaren under dagen var att, den av många efterlängtnade helikoptern, inte kunde komma, eftersom dimman gjorde att det var "för lågt i tak" för att lyfta och för att få godkänd sikt. Förhoppningsvis får den helikopterturen vara inestående till nästa gång det beger sig.



Familjeläger i Björnrike

25 barn och ungdomar med föräldrar och åtta ledare samlades en torsdag kväll i Björnrike för att delta på IFK Mora Alpina Klubb's familjeläger.

Lägret genomfördes 29 november – 1 december.

Text: Frida Ljunggren

Foto: Jonas Sahlander

På fredagen var det friåkning för alla även ledarna, för att vi skulle få chansen att känna på utrustningen. Skidor, bindningar, pjäxor, hjälm och glasögon, det är mycket som ska ställas in och passa i början på säsongen.

Men även under friåkningen var det massor av slalomövningar i pisten.

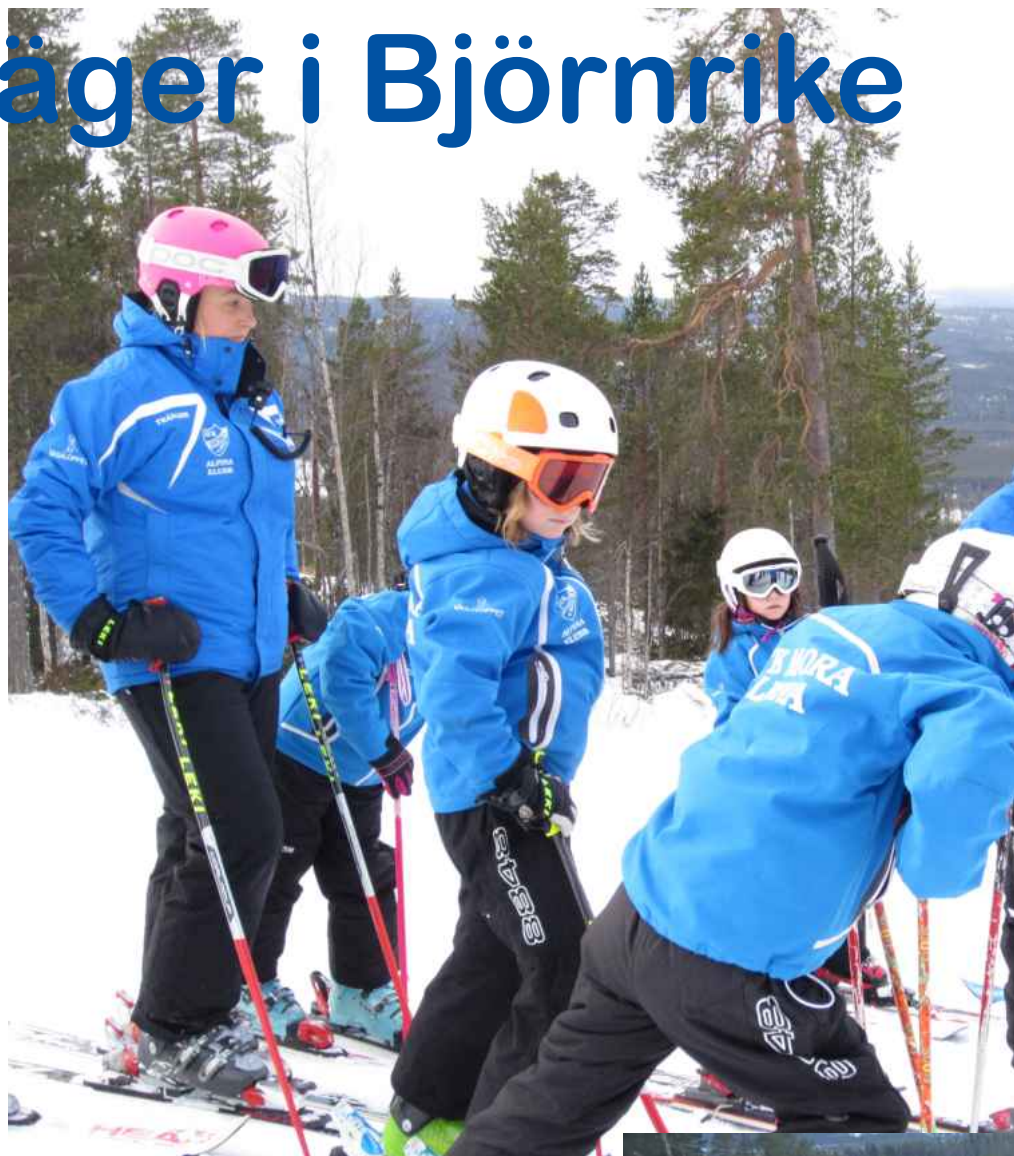
För att det ska bli så snabba och vassa skidor som möjligt i vinter så höll Mats Björkman, Anders Holmström och Joel Sticko en valla kurs för föräldrarna på eftermiddagen. Nu ska det bli åka av i vinter.

Lördagen började med lite friåkning medan ledarna satte banor. Att träna i banor igen tyckte alla var jätte roligt. Det är också roligt att köra små race mot varandra under träningen. Dagen avslutades med gemensam middag på restaurang.

Söndagen bjöd på stormvindar och snö, men vi körde både friåkning och bana fram till lunch. En del valde att åka hem efter lunch och några stannade kvar och åkte en stund till.

Efter tre dagar med bra skidåkning och mycket kul var vi alla trötta men nöjda. Nu längtar vi alla efter snö så vi kan åka skidor i Gopshus.

Välkomna till Gopshus i vinter för att åka skidor med oss.



Bilden till vänster: Anders Holmström och Mats Björkman höll vallakurs för föräldrarna. Bilden ovan och till höger: Det är viktigt att fylla på med vätska i backen.





Stora bilden: Frida Ljunggren och Mattias Frost har genomgång inför träningen med U10-gruppens Daniel Heed, Lina Kånåls, Elsa Frost, Tilde Höglund och Hilda Berg. Lilla bilden: Samling fredag morgon.



Föräldrar i alpina klubben på säkerhetsgenomgång i Björnrike.

Säkerhetsgenomgång med föräldrar

Vi hade med ett 10-tal föräldrar en väldigt grundläggande säkerhetsgenomgång av en utbildare inom SLAO, Jan-Erik Kilberg, som gick igenom hur räddningspulkan fungerar och vad vi kan göra och inte bör göra utan att vara bättre utbildade.

Text och foto: Lars-Erik Heed

Vi fick också tips på fortsatt utbildning och hur vi kan komplettera våran pulka i Gopshus för att underlätta omhändertagande av skadad. Kilberg tyckte till exempel att vi kunde komplettera pulkan

med fler filter och andra bra saker som man kan värma en skadad med. Viktiga saker att tänka på var att hålla den skadade varm och lugn, förvärma inte skadan och ta reda på hur olyckan gick till, var det hög eller låg energi i olyckan.

Inom alpin skidåkning är ibland farten riktig hög och då kan det också finnas risk för invärtes skador. Vi som var med på genomgången kände att även om den var kort så var den givande.

Andra saker som vi berörde var säker skoterkörning i backen och att det finns mycket nyttigt att läsa i SLAO:s handbok för lift- och pistpersonal, som det finns ett exemplar av i Gopshusbacken så passa på att läs den när ni är på plats.

Alpina klubben tävlingar 2013-2014

Lilla Världscupen kval SG GS 18-19/1 i Gopshus

FIS GS 1-2/2 i Fjätersvålen

FIS och Ungdom Skicross 8-9/2 i Gopshus

FIS SL 15-16/2 i Gopshus

Lilla Dala Cupen GS 9/3 i Gopshus

Europa Cup Final Skicross 20-23/3 i Gopshus

FIS och Ungdom Sweden Cup Final 25-26/4 i Hamra

Imponerande uppslutning på

Orienteringsklubben lyckades få ihop hela fyra lag med 25 löpare i varje lag till den stora stafetten 25-manna i början på oktober. Hela 100 orienterare i varierande ålder som alla gav sitt yttersta i skogarna kring Brunna. Det var många nya ansikten som jag inte sett under mina två år i klubben. Har fått höra att det var några som gjorde comeback efter några års uppehåll, vilket känns riktigt roligt.

Text: Mattias Johansson

Foto: Johan Trygg

Det var en härlig blandning av löpare som under fredagskvällen började strömma in till "vårt" hotell i Barkaby. Riktigt lyxigt att få sova på hotell. Vi var några som kom dit tidigare än den stora bussen så vi passade på att kolla på VM-kvalmatchen för att se om vi kunde få en glimt av våra klubbkamrater Per Holm och bröderna Dahlström som fanns på plats för att se matchen live. På något lustigt sätt lyckades de dock gömma sig i det gulblåa publikhavet.

Hotellfrukost är den perfekta uppladdningen för en heldag på 25-manna. Alla laddade ordentligt med både mat och dryck. Kanske detta är hemligheten till att gick som det gjorde för oss? Det var en del spekulerande om hur det skulle gå för de olika lagen och hur terrängen skulle vara.

Det enda vi visste var att vädret skulle vara riktigt fint. Kallt på morgonen men under dagen varmare och hela tiden en klarblå himmel. Med andra ord en underbar höstdag att vara ute i.

Terrängen ja, den var ju lite speciell bitvis. Det berodde på att en del av skogen brunnit ner i samband med en skogsbrand för ett antal år sedan. Jag vet inte om området hette Brunna innan branden, men annars var det ett passande namn. Området bestod av öppna berghällar som varvades med tät skog i sänkorna. Detta område var väldigt orienteringstekniskt och skapade bekymmer för många löpare,



Glada miner trots att det inte gick lika bra som 2012. Från vänster Kristian Dahlström, coach Björn Wrahme, Andreas Holmberg och 24:e-sträckslöparen i 1:a-laget Vojtech Kral.



Artikelförfattaren Mattias Johansson och Axel Jutterström i samtal med Stefania Corradini som sprang sista sträckan i andralaget.

både elit och motionär. Men alla våra 100 löpare överlevde detta område och kunde ta sig runt sina banor på ett bra sätt. Inte nog med det, alla lyckades stämpla på rätt kontroller dessutom. Det är en prestation i sig med tanke på hur många kontroller det

är ute i skogen och hetsen som det blir på en stafett av den här storleken.

Hur det gick för lagen var i princip omöjligt att följa på plats eftersom arrangörerna fick problem med datasystemet.

25-manna



Detta resulterade i att de definitiva resultaten inte publicerades förrän flera dagar efter tävlingen. När vi lämnade arenan på eftermiddagen fanns det inga officiella resultat men trots det delade arrangörerna ut pris till de 25 bästa lagen. Det visade sig nu i efterhand vara ett stort misstag då flera lag var felstämplade och tyvärr så var laget som kom först i mål felstämplade. Resultaten för våra lag blev: lag 1 – 21:a, lag 2 – 73:a, lag 3 – 186:a och lag 4 – 264:a.

Lördagskvällen spenderades med olika festligheter för oss som var med och dessutom höll klubbens nya tränare, Graham Gristwood, en presentation av sig själv. För oss som skulle upp på söndagen och springa 25-mannakorten blev vädret lika fint och terrängen lika underbart rolig och utmanande som dagen innan.

Riktigt imponerande att vi kunde få ihop 4 lag och kul när alla kan vara med. Jag hörde kommentaren av någon att vi får satsa på 5 lag nästa år. Är det möjligt?



Orienteringsklubbens nya tränare Graham Gristwood presenterade sig in samband med höstens 25-manna. Nu har han startat sitt arbete med planering inför säsongen 2014.

Ny tränare i orienteringsklubben

Orienteringsklubben har rekryterat en ny elittränare under hösten. Det är den brittiske stafettvärldsmästaren Graham Gristwood som både kommer vara tränare och aktiv löpare i klubben.

Text och foto: Johan Trygg

Engelsmannen Graham har bott i Sverige under ett antal år och tidigare representerat IFK Lidingö och Södertälje Nykvarn. Han har fina meriter som orienterare. 2008 blev Gristwood stafettvärldsmästare och individuellt har han en fjärdeplats på VM:s sprintdistans 2011.

Graham fortsätter med sin egen elitsatsning och har höga mål. Kommande VM i Italien och inte minst VM i Skottland 2015 är individuella mål. Ett annat mål är att vinna någon av de stora internationella orienteringsstafetterna. 29-åringen gör nu den satsningen i IFK Mora OK:s färger.

Graham har startat sitt arbete under hösten. Han har genomfört enkäter med löparna, lagt upp planeringen för 2014 och har nu tagit tag i vinterns träningsläger. Ett läger i Spanien i januari och ett läger i Portugal i mars, relevant för EM som avgörs i Portugal i april.

Planeringen för vårens 10-mila som avgörs i småländska Eksjö har också startat. I samband med Smålandskav-

len i slutet på oktober så planerade och genomförde Graham ett läger med fokus på vårens 10-mila.

- Det var viktigt och bra med lägret där. Vi kunde analysera och diskutera vad som väntar på tävlingen. Det blir mer nattsträckor de här gången, berättar Graham.

Med en av klubbens VM-löpare, Zsolt Lenkei, har Graham sedan oktober en tät tränarkontakt med. Så också med tjeckiske VM-löparen Vojtech Kral. - Med Zsolt har vi satt upp mål och en plan och genomfört testlopp. Sedan oktober har vi kontakt 1-2 gånger i veckan.

För Artem Panchenko och Olga Riezychenko har Graham också planerat upp träning för vintern. Här med en del förändringar i uppläget som han tror kommer ge bra effekt.

- Bland annat vill jag att de ska ha ett långt träningspass med hög kvalitet varje vecka. Jag tror inte på att bara springa lugnt på den låga passen, säger Graham.

Framöver kommer fler av klubbens löpare att få tränarhjälp av Graham. Självtillbringar han vintern i Skottland, inte minst med tanke på kommande VM där. Till våren kommer han till Mora.

- Den egna träningen har gått bra den senaste tiden och jag ser fram emot nästa säsong. Jag ska prestera mitt bästa på de viktigaste tävlingarna som mästerkapen och de stora stafetterna, avslutar Graham.

Vildmarksläger med okända mål

Då var det äntligen dags för det traditionella Vildmarksläget för orienteringsungdomarna, som i år förstärkts med några ungdomar från skidklubben.

Det var 15 förväntansfulla ungdomar som samlades en fredag eftermiddag på Vasaloppets hus, där de delades in i två lag, för gemensam avfärd mot okända mål. Det enda ungdomarna visste var vad de skulle ha med sig, t.ex. pannlampa, cykel, fiskespö och cykelhjälm.

Text: Håkan Duhlbo

Foto: Bengt Andersson



Fiskelycka på orienteringsklubbens vildmarksläger. För någon så hamnade dock kroken på fel ställe och akuten fick uppsökas.

Ungdomarna skjutsades till Davalberget där kvällens äventyr skulle börja. Vildmarksläget gick ut på att samla poäng och en ny karta delades ut vid varje station. De första kartorna delades ut och poängjakten började med att de begav sig ut i obanad terräng.

Vid Björnsjön väntade Håkan med första uppdraget. Det var en orienteringsbana där lagen skulle paddla och springa till kontrollerna. Vid kontrollerna skulle de hämta julpynt för att sedan klä den finaste julgranen. Nu hade mörkret lagt sig så det var dags att ta på sig pannlamporna.

Två vackert klädda och lysande julgranar lämnades för att cykla till nästa station cirka 4 km. När ungdomarna kom till

station 2, Malibambo, berättade Eva om Malin och Digerdöden som hände där i skogen på 1300-talet. Sedan fortsatte poängjakten med hästskokastning och klurigt pussel.

Cyklingen fortsatte cirka 4 km mot tredje stationen. Där väntade Annika med stocksågning, två gåtor och ett pinnpussel. Mot nästa station fanns det två olika vägval, ett där det var lite längre och cykelbart hela vägen eller ett där det var kortare med då måste cyklarna släpas genom skogen ungefär 500 meter. Lagen tog olika vägval. Vid station 4 skulle cyklarna lämnas och där fick de ännu en ny karta.

Station 5 var på toppen av Gesunda-berget och där väntade Thea, Bengt och

Mia med grillad korv. Innan ungdomarna fortsatte fick de en uppgift där de skulle samla flera olika saker som skulle tas med resten av läget. Efter korven var det full fart nerför berget mot 6:e stationen, där Kalle väntade med en sprintbana inne på Tomteland. Trätroll kan vara riktigt skrämmande i mörker.

När sprinten avslutats fick de orientera sig till boendet som var Gesunda bystuga, klockan närmade sig nu midnatt. Alla somnade ovaggade till söms.

Efter frukosten lördag morgon fortsatte poängjakten. Nu stod det fiske på programmet. Ungdomarna gav sig iväg på cykel till Relax där alla önskade att den stora fiskelyckan slog in. Några fick upp fisk och en fick åka till akuten för att ta loss kroken från sitt huvud.

När lägets poäng var sammanslagna visade det sig att det blivit oavgjort. Hur gör man då med prisutdelningen? Jo, priserna radades upp på bordet med pristagarna framför och på signal fick alla rusa fram och ta sig ett pris.

Tack Fredrik, Erika, Henrik, Emelie, Sara, Axel, Moa, Elin N, Gustav, Rebecca, David, Alfred, Joel, Erik, Elin L som kämpade väl och deltog med gott humör!

Tack Sven som hjälpte till att transportera cyklarna.



Ungdomar både från orienteringsklubben och skidklubben var med på Vildmarksläget.



Axel och Fredrik gör sig resdo för nattsprint på Borås Arena. Orienteringstävlingarna i Borås bjöd på annorlunda karaktär.

Annorlunda orientering i Borås

I mitten av oktober arrangerade Dalarnas orienteringsförbund ett helgläger för ungdomar. Resan gick till Borås där det traditionsenligt arrangerades sprint-orientering med lite annorlunda karaktär. IFK Moras OK var en av de klubbar som hakade på söderut och här berättar Axel Jutterström och Fredrik Norlin, två av klubbens lovande ungdomar, om resan.

Text: Axel Jutterström och Fredrik Norlin

Foto: Håkan Duhlbo

Det hela började på en tidig fredagsmorgon med en resa i den mysiga Vasaloppsbussen från Vasaloppets hus till Borlänge. Väl i Borlänge bytte från den lilla vasaloppsbussen till en av dom två stora bussarna från Dalarna som transporterade oss och dom andra hundra deltagarna hela vägen ner till Borås.

Efter en kul resa ner med lite käk och kortspel m.m. kom vi äntligen fram till skolan vi skulle bo i. Där vi fick dom jobbiga nyheterna om att vi bodde på 5:e (!)

våningen. Så efter några stänkanden och stönanden så var vi äntligen uppe med alla grejor. Vi bytte sedan om till våra orienteringskläder och begav oss av till Borås Arena där det var Natt-Sprint på gång.

Det var mäktigt att se allt folk i den stora Arenan som vi självklart fick lov att bege oss till toppen av. Vilken utsikt det var när man äntligen vågade titta upp ur tröjan (det var riktigt högt enligt Fredrik). Sen var det dags att tävla och väl ute på banan satt kontrollerna mycket tätt vilket gjorde det hela lite klurigt men grymt kul. Det visade sig efter loppet att Fredrik hade krossat Axel med 4 sekunder. Sedan åkte vi hem till skolan och första dagen avslutades med en härlig måltid.

Dag 2 inleddes med sovmorgon, frukost och en chill förmiddag. Det fortsatte med lunch och avfärd till dagens tävling: Downhill Sprint. Vi upprepade proceduren igen och efter att ha kommit i mål på banan som var sjukt rolig visade det sig att Fredrik åter igen hade krossat Axel. Med 6 sekunder den här gången. Detta gjorde Axel mycket aggressiv. Resten av eftermiddagen/kvällen tillbringades av dom flesta på badhuset och sen var det efter lite bus dags att sova.

Söndagen inleddes med att vi gick upp

och packade ihop på rummet innan vi efter frukosten begav oss iväg på zoo för den avslutande tävlingen. Zoosprinten var riktigt rolig och äntligen fick Axel revansch mot Fredrik och krossade honom med över en minut.

Efter den roliga tävlingshelgen och dom sista tävlingarna för säsongen var det bara den långa bussresan kvar som på vägen hem inte kändes speciellt lång tack vare en Tv-reporter, Gustav Vasa och en vallachef. Och vill ni vara med om liknande upplevelser får ni vara med nästa år och se vad ni själva får uppleva.

Som ni har märkt har detta varit ett väldigt kul läger med mycket bus som inte får missas nästa år.



Rebecca, Elin, Emelie och Erika laddar upp inne på Borås Arena.

Skarpskyttar sammanfattar säsongen

”En spelare gör inte ett lag”,
spelar ingen roll vem som gör
målen, bara vi tar poäng” och
”laget går före individen”,
är väl uttryck som förknippas
med en lagidrott, möjligen
kan man få påstå att ”mål-
vakten är halva laget”

Text: Bo Thunberg

Det är dock inte helt fel för ett lag att
ha , vad man säger , en ”notorisk” mål-
skytt. I år har IFK:s representationslag
haft flera utpräglade mål-skyttar och jag
tyckte att det kunde vara ett tillfälle att
låta en för respektive dam. och herrlag
få sammanfatta säsongen.

Jag har träffat Mathilda Ullström och
Niklas Lindh och pratat lite med dem.
Lagen hade lite liknande uppstart på
säsongen, ordinarie tränare hoppade av
strax före eller nära efter seriestart och
det uppstod en del oro i lägren. Här
skall dock sägas att såväl Anna Ericson
för damerna, som Lennart Eriksson och
spelande ledaren Johan Hinders för her-
rarna, har all heder för sina insatser för
respektive lag!

Mathilda säger att det blev lite oroligt
till en början, men att det gick snabbt
över. Flickorna är en bra grupp, Anna
kom snabbt igång, målsättningen
att klara sig kvar i serien uppfylldes.
Lite jobbigare var det kanske för her-
rarna, det blev en ”permanent tillfällig
lösning” och spelarna hade nog hoppats
att kunna blanda sig i tättstriden, men
höststarten grusade de förhoppningar,
som fanns efter våromgångens starka
avslutningsmatcher.

Båda är nöjda med sin egen säsong
(fattas bara annat, min märkning),
förklarar sina goda målsiffror med att de
fått spela mera utpräglat på topp, längst
fram. Förra säsongen höll framförallt
Mathilda mera till som kantspelare och
Niklas känner att uppställningen med
två forwards gynnande honom och

Forts på sid 18.

Framtidsdag och ...

Den har kallat Sälenkonferens ,
planeringsdag , Bäckakonferens
, nu säger vi Framtidsdag om
IFK-fotbollens möte kring årets
och framtidens verksamhet och
planering.

Text: Bo Thunberg

Ett tjugotal ledare, styrelseledamöter och
några aktiva tog del av och diskuterade
några av föreningens viktiga frågor.

Vi konstaterade att framtidstron är stor,
verksamheten ”på gång” och inte minst att

föreningen, läs: kassören Sven Olsson, har
fått bra ordning på ekonomin och efter ett
”hundår”, som märkligt nog inte märkts så
hårt ute i organisationen, givit ett bra plus
i balansräkningen.

Dagordningen leddes med säker hand av
ordförande Mattias Jones, som hade god
hjälp av Johan Jerkgård, som är åter i klub-
ben, nu som spelar- och ledarutvecklare
och som var klar över att det går att förena
ett ”Solleröhhjärta” med ett ”IFK Mora-
hjärta”.

Det blev en informativ och bra arbetsdag
för de medverkande.



Bilder från kvällen. Nedan
delar ordförande Mathias
Jones ut blommor till alla
tränare och ledare.





Isak Oskarsson och Maggi Björlin "publiken pris" och tränarnas pris till bästa spelare gick till Elin Wallin och Niklas Lindh.

... säsongsavslutning

Nästan 70-talet spelare , tränare , ledare för olika lag och styrelsemedlemmar firade säsongen 2013 med ett uppskattade fest på Kung Gösta.

Text: Bo Thunberg

Efter lite uppvärmning med lite frågesport kring lagens prestationen under året, god mat och innan trubaduren Jonathan

Liljedal intog "scenen", så var det prisutdelning med åtföljande tal, som blandade allvar och gliringar på det sätt som ofta speglar stämningen i en förening.

Mathias Jones uppvaktade

med blommor till alla tränare och ledare. All verksamhet "står och faller" med dess ledare och Mathias tackade för allt arbete som nedlagts.

Själv fick han en stående applåd, kvällens största, för sin insats att hålla ihop alla trådar. Anna Ericson för damerna och Lennart Eriksson för herrarna delade ut tränarnas pris för bästa spelare till Elin Wallin och Niklas Lindh, medan "publikens pris", vilken genomförts efter omröstning på hemsidan tillföll Maggi Björlin och Isak Oskarsson.

En avslutnings höjdpunkt är ofta "extrapriserna" och "dialogen" mellan spelare och tränare, här ges och tas med glimten i ögat! Det är i den programpunkten "nya talanger" upptäcks.

Att damernas målvaktstränare Micke Jäderlund har en skådespelartalang har vi nog anat, men när Micke sjöng och "sidekick-en" Mats Åkesson kommenterade motive-ringarna till de flickor som uppmärksammades steg jublet till åtskilliga decibel!

Inte var det mycket mindre publikstöd när

Lennart Eriksson visade en, åtminstone för mig, dold komikersida när han levererade sina extrapriser till bland annat "Författaren", "Diadem-mannen" och "Kastrat-sångarna".

Lennart hann också prisa årets rookie Andreas Rylander samt sin tränarkollega Johan Hinders , vilken tillsammans med Lennart räddade säsongen för herrlaget.

Spelarnas svar till ledarna lät inte vänta på sig, inte minst lillhärdaingen Andreas Eggen var som sedvanligt på hugget och som det heter, levererade.

Nytt för år var hans målsättningen att starta upp med ett klart MEN, istället för det vanliga LIKSOM, men jag vet liksom inte om han lyckades...

Till sist, men inte minst, kvällens blomma gick till Maggi Björlin, inte bara målvakt, lagkapten, styrelsemedlem, fotbolls-skole-rektor, utan festfixare och arrangör också!



Forts från sid 16.

laget. Båda svarar samstämmigt att de har sin styrka i snabbheten och att de besitter känslan av att kunna vara "på rätt plats, där bollen kommer".

När man placerar sig högt i skytteligor brukar man uppmärksammas och därför är frågan oundviklig: Några klubbar, som hört av sig, anbud? Båda förnekar några kontakter, men jag kunde ana att de inte är ointresserade om rätt samtal, plats och nivå skulle stämma. Mathilda säger att hon siktar på högre division, att hon vill testa hur långt kan nå "jag har spelat fotboll under så många år, tycker det roligt och är beredd att lägga ner tid på den träning som behövs".

Nu får vi för IFK:s skull hoppas att de blir kvar inför nästa säsong, vad som talar för det är att optimismen sprider sig i lagen. Nya tränare, Ronny Lundström för damerna och Bengt Ottosson bidrar till en, berättigad, optimism. Mathilda och Niklas är också här samstämmiga, de ser nästa säsong an med tillförsikt och menar att tabellplaceringarna skall bli avsevärt bättre!

Fakta Mathilda Ullström

Ålder: 1994-08-03.

Plats i laget: Forward.

Lagets placering i serien: Åtta, av tio i div. 2 Norra Svealand, nykomling.

Bästa fotbollsegenskap: Snabb, passningssäker.

Behöver förbättra: Huvudspelet.

Bakgrund, moderklubb: Orsa IF. Spelade flickfotboll i OIF, gick till IFK Mora som fjortonåring.

Fotbollspåbrå: Faster Agneta Ullström spelade i IFK i tvåan på 80-talet.

Aktuell för att: IFK:s bästa målskytt, gjorde 15 av lagets 32 seriemål. Trea i serien skytteliga.

Fakta Niklas Lindh

Ålder: 1990-07-27.

Plats i laget: Forward.

Lagets placering i serien: Sjua, av tolv i div 4. Tredje säsongen.

Bästa fotbollsegenskap: Snabb, spel-sinne.

Behöver förbättra: Huvudspelet.

Bakgrund, moderklubb: Öna SK. Var där hela pojkklags-tiden. Sedan i Dala-Järna där pappa Christer var tränare, följt av en kortare sejour i Färnäs innan det blev IFK.

Fotbollspåbrå: Far och farfar spelat i Våmhus och IFK.

Aktuell för att: IFK bästa målskytt, gjorde 18 av lagets 49 seriemål. Vann seriens skytteliga

P.S. Bennie Grundtman 13 mål, femma i hela serien.

Medlemsmöte i friidrotten

Tisdagen 19 november bjöd vi in till medlemsmöte för att diskutera några viktiga frågor om hur vi ser på SommarVeckans utveckling. Naturligtvis bjöd vi på fika också.

Text: Ing-Mari Skogs

Foto: Lisa Smedhs

Tyvärr var det inte så många som kom, men vi som var där hade en bra diskussion. Vi enades om att vi är positiva till en dag till för CykelVasan 90, som ett "Öppet-Spår", men vi behöver få mer information om vad det behövs för investeringar förutom funktionärer.

Om UltraVasan behöver en egen dag är svårt att svara på. Vi vill vara med på en

tävling innan vi kan svara på det. Ett större problem är nog att lösa trafiksituationen. För att underlätta funktionärsrekryteringen tror vi det ska synas mer vad Vasaloppet gör för föreningarna i IFK Mora. Det är positivt om bygget i Hemus kommer igång för då kommer vi närmare våra önskemål och drömmar.

Att andra klubbar i närområdet vill komma in och ta funktionärsuppgifter när vi själva inte maktar med mer är ok. Men det är viktigt att klubbarna inte tar på sig mer än de klarar av. Vi ska inte tvinga folk att jobba, det ska vara roligt.

I samband med mötet uppvaktade vi Jonas Buud och Thomas Sparr till fina resultat i Terräng-SM. Jonas fixade en silvermedalj i M35 8000m och Thomas tog guld i M50 8000m.



Jonas Buud och Thomas Sparr uppvaktades av friidrottsklubbens ordförande Lisa Smedhs för sina SM-framgångar. Till vänster deltagarna på medlemsmötet.



Inomhusträningen i full gång

Nu har friidrottens inomhus-säsong varit igång i en månad. Som vanligt är onsdagar våra "huvudträningsdag" då de flesta grupper tränar på St: Mikaelskolan. På St: Mikaelskolan finns en löparkorridor som är ca 80 m lång. Där brukar vi springa intervaller, träna starter och köra olika sprintövningar.

Text: Wilma Björkman

Det är verkligen tur att vi har löparkorridoren, för den gör ju så att vi kan hålla igång löpträningen på ett bra sätt under vintersäsongen.

Vi är också i idrottshallen och där kör vi mer teknik som höjdhopp, kula, längd, nerfboll, lekar, styrketräning och stafetter.

För er som inte vet vad en nerfboll är så är det en slags avlång boll som ska vara föregångaren till spjut. Nerfboll kallas också för visselspjut eftersom den visslar när man kastar iväg den.

Den andra november var vi iväg till Falun för att träna i deras friidrottshall. Det blev en hel dag fylld med roliga saker. Vi var ca 8 som följde med. Och vi passade på att träna många olika grenar när vi var där, bl.a. längdhopp i riktig sandgrop.

Vi åkte minibuss dit och hem. Det var jättekul och man har mycket att prata om med alla vänner. Träningen gick bra och det var kul att träna friidrott i en riktig hall.

En riktig hall att träna friidrott i även på vintern i Mora hade verkligen varit roligt. För er som vill börja med friidrott är det bara att komma till våra träningar och prova på.

Seger i sista SM-loppet

Helgen 26-27 oktober avgjordes terräng SM på Lugnet i Falun. Tidigare brukade alltid tävlingen avgöras på våren men nu var den flyttad till senhösten.

Text: Thomas Sparr

Banan var en tvåkilometersrunda som gick i slingor nere på skidstadion så publiken kunde se löparna nästan hela tiden. Det var en småkuperad bana med fem små backar per varv, underlaget var sugande och banan hade flera tvära kurvor.

Detta gjorde att banan inte blev så snabblopt. IFK Mora representerades av en liten skara på 6 personer. Jonas blev 2:a i M35 endast slagen med 21 sek av Janne Holmèn (tidigare Europamästare i maraton) så ni som bara tror att han kan springa långt har helt fel. I M50 blev det seger av undertecknad.

Efter att ha satsat på löpning i nästan 35 år och minst 650 tävlingar så har jag nu gått imål som löpare. Passar väl bra att sluta på topp med en seger. Men sluta springa kommer jag inte göra.

Louise Bergfeldt sprang båda dagarna K seniorer 4000 m på lördagen och 8000 m på söndagen. Hon visade upp en jämnhet genom att springa in som 22:a båda dagarna.

Det känns väldigt tunt på ungdoms och juniorsidan i klubben just nu. Endast en deltagare, men Malin Nyström visade en hög nivå genom att komma 6:a i F19, det fattades 18 sek till bronset. I herrar seniorer 12000 m sprang Simon Hodler in på 28:e plats.



Ungdomsavslutning på Prästholmen

En onsdagskväll i slutet på september var det säsongsavslutning på Prästholmen för barn och ungdomar i friidrottsklubben. I härligt friskt höstväder bjöds det på massuppvärmning, stafetter och fika.

Kvällen startade med stor gemensam uppvärmning ledd av Marie Wikström från Friskis och Svettis. Speaker för kvällen var Ola Mopers som manade på barn, ungdomar och föräldrar med sina ljuva stämma.





Sofia Bleckur startade säsongen med att bli tvåa efter Charlotte Kalla på öppningstävlingen 5 km klassiskt i Bruksvallarna. Här har hon precis kommit i mål och tas om hand av ledaren Elisabeth Johansson.

Fin öppning på skidsäsongen

Skidklubbens seniorer har haft en bra öppning på säsongen.

Efter fina resultat i premiären i Bruksvallarna har det blivit flera världscupstarter för klubbens åkare.

För flera åkare är OS i Sotji vinterns stora mål. Så är det förstås för förra vinterns segrare i totala världscupen i sprint, Emil Jönsson, men för Emil blev det en försenad start på säsongen.

Text och foto: Johan Trygg

Emil har störts av sjukdom under hösten och åkte inte i Bruksvallarna. Han har nu gjort premiär i Östersund med en femteplats på 15 km.

När detta läses har han förhoppningsvis gjort premiär vid världscupsprinten i Davos.

Till Davos fick också Sofia Bleckur åka som öppnat säsongen starkt. Inte minst med andraplatsen i Bruksvallarna i öppningstävlingen. För Sofia är också OS de stora målet. För hennes del gäller det att hålla de känsliga luftrören i schack.

Martin Johansson åkte tills sig en världscupplats efter en stark femteplats i fristilsloppet i Bruksvallarna. I Kuusamo gick de sedan inte riktigt på topp men sedan gjorde han en mycket stark insats vid Team Sportia Cup i Östersund.

I mål var Martin 4,7 sekunder bakom Anders Södergren på andra plats. Södergren tog en plats till Davos men Martin fick nöja sig med Skandinavisk Cup i Finland.

För Stina Nilsson har det varit blandade resultat till en början. Sprinten i Kuusamo gick inte som förväntat men däremot gjorde hon ett starkt distanslopp där. När detta läses har hon också åkt världscupsprinten i Davos.

Till Davos kom inte Anna Haag som haft en motig start på säsongen med missade

världscupstarter på grund av sjukdomsproblem. I skrivande stund är hon dock igång med träningen igen.

Sprintset Johan Edin har inte riktigt hittat formen inledningsvis men förhoppningsvis lossnar det snart Johan.

En bra start på säsongen har Daniel Svensson haft. Kransmas Svensson blev 14:e i Bruksvallarna i ett internationellt fält och tionde i Östersund.



Martin Johansson i Bruksvallarna.



Stina Nilsson är nominerad till Idrottsgalan i januari. Här är i action under tävlingarna i Bruksvallarna för några veckor sedan.

Stina är nominerad till Idrottsgalan

När skidsäsongen stod för dörren och Stina Nilsson va med landslaget i Bruksvallarna och tränade inför säsongens start kom en härlig överraskning för Stina.

Hon fick då reda på att hon nominerats till Idrottsgalan i kategorin Årets Nykomling och Lilla Bragdguldet.

Text och foto: Johan Trygg

– Fick reda på det under lägret med landslaget. Det stod på en anslagstavla och precis någon minut innan hade mamma ringt och berättat. Hon hade läst det på nätet, berättar Stina.

Kommer du vara på plats under galan?

– Jag har inte bestämt mig än men det vore

ju jättekul förstås, säger Stina

Var det något du hade tänkt på. Att du skulle kunna bli nominerad till pris på Idrottsgalan?

– Näeh, näeh, fortsätter hon.

Förra vintern försvarade Stina sitt JVM-guld på sprint och vann också JVM-stafetten. Men det som imponerade på nomineringsjuryn var förstås femteplatsen på sprinten vid stora VM i Italien.

Svenska Idrottsgalan genomförs i Globen den 13 januari.

Nominerade i kategorin Årets nykomling och Lilla bragdguldet är:

Jonna Adlerteg - gymnastik

Irene Ekelund - friidrott

Stina Nilsson - längdskidor

Johannes Skagius - simning

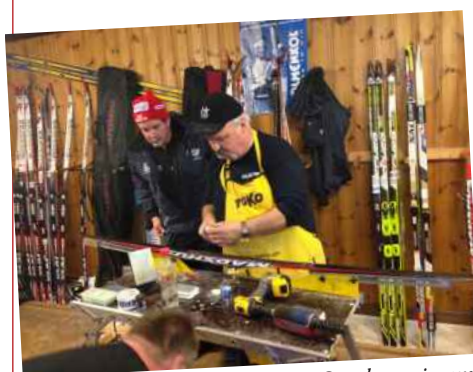
Vallarna som jobbar hårt i det tysta



Sören Bleckur och Anders Frisk jobbar bra ihop.



Anders Säterkvist har superkoll på fästvallningen.



Lars-Åke Engström och Kent Sandgren i samarbete.

I dagens skidåkning är vallningen en mycket viktig faktor för slutresultatet för skidåkaren.

Det längs ner enormt mycket tid i vallboden och i spåret för att hitta rätt smörjning för dagen.

Under en tävlinghelg tillbringar inte vallarna lång tid utanför vallboden förutom när de sover.

Skidklubbens vallare är erkänt duktiga och det är ofta man kan se på glidet när en moraåkare kommer i spåret.

Ovan ser du några av IFK Mora SK:s vallare i farten i samband med tävlingspremiären i Bruksvallarna.



Stort grävmasskinsarbete har skett vid Rostbergsavtaget. På infällda bilden ser vi ny bro vid Oradtjärnsspåret.

Stort arbete utfört i Norra Garberg

Under sommar och höst har ett stort arbete utförts i och kring Norra Garberg.

Det är ideella krafter från skidklubben som har gjort och gör omfattande insatser

- Vi jobbar bland annat med att bibehålla och förbättra spårsystemet, berättar Jonas Almgren i Garberggruppen.

Text: Johan Trygg

Foto: Jonas Almgren

Förbättringar som det jobbas med är i stor uträkning kring skidspåren. Sedan arbetas det också hårt med dusch- och omklädningsmöjligheter.

- Spåren har ju traditioellt hållt en ganska tuff och elitmässig profil. Därför har vi satsat på familjespåret så också familjen och "apelsinskidåkaren" ska kunna åka skidor på ett trevligt sätt däruppe, säger Jonas.

Samarbetet med Ovensiljans snöskoterklubb har också utvecklats vidare.

- Det har varit ett enormt gensvar från snöskoterklubbens sida, berättar Jonas. Nu har det röjts och skyltats upp en "fäbodrunda" för snöskoter.

- Vi har lagt mycket tid på detta för att minimera risken för att skidåkare och snöskoteråkare ska hamna i samma spår. Det visar sig ju också att många är intresserade både av att åka skoter och skidor. Vad gäller skidspåret mellan Eldris och Norra Garberg så har stora insatser gjorts.

- Den stora backen vid Rostbergsavtaget har jämnats av för att göra backen mer lättåkt. Här har också oerhört många ideella timmar lagts ner. Material och tjänster har också blivit sponsrade, berättar Jonas.

Markägare har ställt upp välvilligt och intäkter från den skog som fällts har kunnat gå till finansiering av grävarbeten.

Arbeten som utförts under perioden juni – november 2013:

Utkörning av bark Eldris – Sägdamsvägen
Kapning/klyvning av 45 kubik björkved
Travning av veden
Avverkning vid Rostbergsavtaget
Arbete med grävmaskin vid Rostbergsavtaget
Bygge av sex nya broar
Röjning med röjsåg i alla skidspår
Planering samt huggning/röjning av nytta spår. Familjespåret 3 km
Sågning/borttagning av stubbar
Reparation av skyltar, stolpar samt nya skyltar
Nytt staket på stadion i Garberg
Målning av dörrar och vindskivor
Städning av stugor och förråd
Tillverkning av ny "däckrulle"
Utebord
Ordningsställande av skoterled fäbod/familjerunda 45 km
Ordningsställande av skoterled till Siljansledskojan samt skoterled upp till Klacken 606 m ö h, högst belägna punkten i Siljansområdet

IFK Mora SK junior inför säsongen 2013/2014

Vi började med det första barmarksläget i Falun i mitten på juni, därefter åkte vi till Stöten i början av juli.

Under hösten har vi haft helgläger och upptakt med tester på hemmaplan i Mora.

Läget truppen inför säsongen ser bra men vi några med långtidssjukdom samt skador som får komma igång utifrån sina förut-sättningar.

Flera visar på bra utvecklingskurva med

förbättrade testresultat. Nu gäller det att alla håller sig friska och skadefria, så tror vi på en framgångsrik säsong.

Några började känna på tävlingsfarten redan i slutet på november. Första juniorcupen har när detta läses precis avgjorts i Östersund.

Nu rullar det på med cuper och JSM tills i slutet av mars.

Juniorkommittén, IFK Mora SK



Skidklubbens juniortrupp 2012-2013. Bakre raden från vänster: Emma Björklund, Emma Höglund, Hanna Eriksson, Sara Wadman, Angelica Johansson, Lina Sutro, Sarah Hale. Främre raden från vänster: Jonatan Höjlind, Martin Lindkvist, Oskar Suomi Olsson, Gabriel Höjlind, Nils Augustsson.



Sarah Hale och Hanna Eriksson vid säsongspremiären i Bruksvallarna.

Bra start på säsongen

Några av skidklubbens juniorer gjorde säsongspremiär i Bruksvallarna sista helgen i november.

Sedan har det varit tävlingar i Idre och premiär för den svenska juniorcupen, Scandic Cup i Östersund.

Det har varit en bra start på säsongen för juniorerna och i Östersund var det flera åkare som tog eftertraktade cup-poäng.

På sprinten blev Sara Wadman 12:a och Evelina Sutro 23:a i D 17-18. Sarah Hale blev 17:e och Hanna Eriksson 23:a i D 19-20.

På distansloppet blev Sara W 12:a, Sarah H 12:a Hanna 18:e och Oskar Suomi Olsson 21:a i H 19-20.



Bilder från skidjuniorernas tränings-samlingar i somras från hemmaplan i Mora samt Falun och Stöten.

Bra öppning på säsongen för Andreas



Andreas Holmberg har öppnat säsongen start med en andraplats i Kiruna och flera topp tio-placeringar på världscupöppningen i skidorientering.

Andreas Holmberg har startat skidorienteringssäsongen på ett starkt sätt.

När de första världscuptävlingarna kördes i finska Ylläs tog Andreas fyra placeringar bland de tio bästa.

Den inledande medeldistansen blev struken efter problem med de elektroniska stämplingsenheterna.

Sedan följde en mixstafett där Andreas slutade 10:a i par med Elin Vedin.

På långdistansen med masstart gjorde Andreas ett mycket lopp och låg med långt fram. I mål var han sjua, bara 1.31 bakom segraren.

- Jag är otroligt nöjd. Kände mig pigg och stark hela vägen, berättar Andreas.

En ny medeldistans sattes in för den strukna och här slutade Andreas 9:a.

Tävlingarna avslutades med en sprint där det blev en delad 6:e-plats endast 17 sekunder efter segrande norrmanen Lars Moholdt.

- Riktigt nöjd med det loppet. Synd bara att det inte räckte lite längre.

Magdalena Olsson var också med i den svenska truppen i Finland och blev 9:a på mixstafetten samt 13:e på medeldistansen och 22:a på sprinten.

Världscupen fortsätter med tävlingar i norska Hamar och sedan i Mora och Orsa 22-26 januari.



Två tävlingar för Nivå 3

Truggymnastikens Nivå 3 som just nu är den högsta gruppen i vår klubb, har varit på två tävlingar under hösten.

Den första gick i Bjursås där vi också skulle tävla med vårt nya fristående för första gången.

Lite pirrigt blev det eftersom vi fick ändra lite precis innan vi skulle förträna men eftersom ungdomarna är så pass duktiga

så märktes det inte alls att vi ändrade så sent. Placeringen blev trea vilket ändå var bra.

Nästa tävling gick två veckor senare i Hedemora med i stort sett samma gäng.

Tävlingen i Hedemora körs i cup stil och då ingår inte fristående. Där gick vi tyvärr inte vidare till finalen utan vi slutade på en femte plats.

Gymnastiken IFK Moras GK Vill!

Under året har klubben arbetat med Gymnastiken Vill. Ett arbete som startade i Svenska Gymnastikförbundet och gått ner på regionsnivå och nu också på klubbnivå.

Under våren tog en arbetsgrupp fram vad vi vill göra. Vi fick starthjälp av en av regionens idrottskonsulenter.

Verksamhetsidé och värdegrund. Se bilden till höger.

Mål – IFK Moras GK

År 2020 har vi 1100 medlemmar

År 2020 har vi 15 % av alla barn upp till 12 år i Mora i vår gymnastikklubb (375 barn)

År 2020 tränar 300 personer i vår gruppträning

Vi har tagit fram verksamhetsmål för barn, bas/trupp och gruppträning med olika aktiviteter och vem som ansvarar för vad. Det blir vår handlingsplan för hur vi ska jobba framöver och varför.

Verksamhetsidé

Träning och rörelseglädje genom hela livet!

Värdegrund

Gemenskap och utveckling!

- Genom Gymnastiken sprider vi glädje och välbefinnande.

Kvalitet och rörelseglädje!

- Med välutbildade ledare utvecklas vi tillsammans.

Vi ska vara **BRA – BÄTTRE – BÄST** inom olika områden.



Nya avgifter för gruppträning?

Under året har styrelsen arbetat med att titta på avgifter för klubbens gruppträning. Traditionellt har vi sedan urminnestider haft terminsavgifter, ett kort som gäller under hela terminen. Vi har också ett 10-kort.

Det har under de sista åren kommit idéer och efterfrågan om att ha månadskort eller kanske också två månaders kort.

Terminerna ser idag olika ut beroende på om det är vår eller hösttermin. Hösten är det träning under 16 veckor och våren 20 veckor. Vi har idag samma avgift oavsett om man betalar för höst- eller vårtermin.

Under jul och nyår samt sommaren erbjuder vi gratis pass.

Många vill idag själva välja om de ska träna gruppträning en hel termin eller delar av den. Vårt sätt med att ha traditionella terminskort är bra men inte för alla. Styrelsen tittar nu vidare på andra lösningar och kommer under 2014 att presentera detta.

Har du idéer om hur du tycker att ett träningskort ska fungera är du välkommen att höra av dig till klubbens kansli.

Priser för våren 2014

Terminskort 600 kr
10-kort 500 kr

Medlemsavgift är 100 kr för 18 år och äldre och 50 kr för 0-17 år.



Uppvaktning av Mats Persson

Mats har gympat i samma grupp sedan 1954. Han började i gruppen "Svettdropparna" (vi har nu döpt om gruppen till gympa med gymstick). Sture Jorbrink startade gruppen och sedan dess har Mats sett ledare komma och gå. Mats och några till i gruppen har varit trogna.

Mats bor nu sedan många år i Nusnäs. Varje torsdag kommer han troget till Bjäkenbackens gymnasal.

På bilden ses han med ledaren Anneli Jogedal Helgeson som varit ledare i gruppen i 15 år.

Malin Höglund

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Personalen i IFK Moras klubbar önskar alla medlemmar en fin jul.

Under julhelgen är Vasaloppets Hus stängt 23 dec - 7 jan. Se respektive förenings hemsida för deras öppettider

Lisa och Daniel - Kulla och Mas

Två framgångsrika IFK Mora-idrottare och samtidigt två som varit mångåriga funktionärer i Vasaloppet. Där har vi kranskullan Lisa Englund och kransmasen Daniel Svensson.

Fredag 28 november presenterades 2014 års kranskulla och kranmas för svenska folket i SVT:s morgonsoffa. Dagen innan hade duon visat upp sig och blivit intervjuade för lokala media i Mora. Den här gången föll tävlingsledarnas val på telemarksåkaren Lisa Englund och längdåkaren Daniel Svensson.

På IA:s hemsida kan du läsa mer om Lisa och Daniel och se fler bilder från presskonferensen. Där kan du också se tävlingsledarnas motiveringar till valen.



Eivin Johanson, legendarisk IFK- och Vasaloppsledare har gått bort

Redan två år efter flytten till Mora 1954 drogs Eivin in i Vasaloppsarrangemanget. Det var Nils "Mora-Nisse" Karlsson som var den som ivrigast ville ha med Eivin. De kom att bli goda vänner hela livet. Sedan gick det av bara farten. Vasaloppet var och är en del av IFK Moras verksamhet och Eivin kom att få många viktiga roller inom IFK och Vasaloppet under drygt 30 år t.ex. målchef, sekreterare i Vasaloppets organisationskommitté, medlem i tävlingskommittén samt inte minst ledamot av IFK Moras styrelse.

Han tog en stor roll i utvecklingen av Vasaloppet med nya lopp bl.a. Öppet Spår och KortVasan. Han var drivande i utveckling av tidtagningssystemet m.m. i det växande Vasaloppet. Hans stora ideella arbetsinsatser gjorde också att han utsågs till en av de sju ledamöterna i Lädeorden inom IFK Mora och Vasaloppet. Han blev också hedersmedlem i Vasaloppets Veteranklubb.

Vi minns med beundran och mycket stor tacksamhet allt Eivin gjort och betytt för IFK Mora och Vasaloppet. Vi tackar för enastående kamratskap under alla år. Med glädje och tacksamhet skall vi minnas Eivin för hans stora engagemang i allt, för hans varma omsorg och omtanke om allt och alla i och för våra verksamheter.

Eivin avled den 15 oktober 2013 vid en ålder av 91 år och sörjs närmast av hustru och två söner med familjer.

För IFK Mora, Vasaloppet och Lädeorden



Tack Åke Johansson

Åke Johansson har lämnat oss den 27 oktober efter en längre tids sjukdom. Åke fyllde 80 den 5 september i år.

Han var bördig från Sörsjön, där han själv började sin fotbollskarriär i Sälén-Sörsjöns IF, för att sedan fortsätta karriären med att vara tränare för IFK Moras damlag i fotboll från 1972- 1979.

Under denna tid var man ofta ensam i le-

darstaben för ett damlag. Åke var inte bara tränare för laget, han var lagledare, massör, materialförvaltare, chaufför, coach mm men ändå var han alltid där med ett glatt humör, ett leende på läpparna och några svettpärlor i pannan.

Tack Åke för den värme du spred till oss i omklädningsrummet, på och bredvid plan och alla andra ställen. Vi glömmer dig aldrig, vila nu ut i din egen skog i din himmel.



Damlaget från 70-80-talet genom Marianne "Ebba" Arvidsson

Skadeförebyggande projekt är i full gång

IFK Mora IA:s projekt "Stöd för fysisk rehab och förebyggande av skador" är i full gång. Maria Bergkvist träffar elitaktiva i klubbarna och scannar av dem. – Det här är hur bra som helst, säger Alpina klubbens Fredrik Bauer, när han testats av Maria.

Du kan läsa mer om projektet på IA:s hemsida.

Varje klubb har en samordnare i projektet som är kontaktperson för respektive klubb. Har Du frågor så kontakta respektive kontaktperson enligt listan nedan:

Alpina:

Gun-Britt Cristoferson
gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

Fotbollen:

Marie Varjonen-Hansson
marie.varjonen-hansson@ifkmora.se
Malin Schedvin
malin.schedvin@ifkmora.se

Fräddrotten:

Ing-Marie Skogs
ing-mari.skogs@ifkmora.se
Helena Gezelius
helenagezelius@utb.mora.se



Gymnastiken

Malin Höglund
malin.hoglund@ifkmora.se

Orienteringen:

Björn Wrahme
bjornwrahme@hotmail.com

Skidklubben

Anna Wadman
fam.wadman@telia.com
Maria Gustafsson
maria.e.gustafsson@ltdalarna.se

Sjukgymnast

Maria Bergkvist
maria.bergkvist@ifkmora.se



Nya regler för LOK-stöd från och med 2014

Förkortningen LOK-stöd står för statligt lokalt aktivitetsstöd och avser att stödja idrottslig föreningsverksamhet. Fram till 31/12 2013 gäller detta stöd barn och ungdomar från 7-20 år.

Det statliga LOK-stödet är inte samma sak som det bidrag du kan få för liknande verksamhet från din kommun.

Från 1/1 2014 gäller nya regler för det statliga stödet. Kortfattat kan man säga att stödet utökas och gäller nu verksamheter i åldrarna 7-25 år. Dessutom förstärks betydelsen av ledaren.

Det gamla sammankomstbidraget byter namn till ledarstöd och om man har två eller flera ledare per grupp kan man få ett högre bidrag.

Den tredje viktiga förändringen är att ansökningstiderna ändras från 15 till 25 februari för verksamhet under hösten. Och från 15 till 25:e augusti för vårens aktiviteter.

Viktigt är också att möjligheten att lämna in för sent inkomna ansökningar försvinner helt. Tidigare kunde föreningar lämna in ansökan upp till tre veckor efter senaste datum mot 10% avdrag. Varje registrering måste numera innehålla fullständiga personnummer på delatagare och ledare.

Mora kommun har sedan tidigare gett bidrag för ungdomar/barn mellan 5-20 år. Kommunen beslutade i höstas att inte följa med RF i deras höjning av ålder till 25 år, dock ligger möjligheten kvar att få bidrag mellan 5-20 år. Information om det lokala aktivitetsstödet finns på Mora kommuns hemsida.

Det är också viktigt att påpeka att RF:s statliga generella stöd till idrotten i Sverige baseras till stor del på LOK stödets statistik. I Dalarna har dessa siffror dalat senaste åren, vilket innebär att mindre stöd går till vårt distriktsförbund.

Specialförbunden, t. ex Svenska skidförbundet och Svenska friidrottsförbundet får också statligt stöd baserat på LOK aktiviteter inom sin idrott. Så det är viktigt inte bara för sin egen förening att vi registrerar våra aktiviteter, det är viktigt för hela idrotten i

Dalarna och sin egen favoritidrott!

Sisu jobbar hårt för att föreningarna i Sverige ska utvecklas i takt med samhället. Det finns pengar att söka via idrottslyftet för att utveckla sin förening.

Sisu erbjuder en möjlighet att göra en "skattning" av sin förening. Det innebär att man går igenom verksamhet och ser över medlemsantal i olika åldrar, tittar på utveckling, sammanhållning m.m. Många tror att den här genomgången av sin förening kommer att bli viktig i framtiden för att söka bidrag för andra projekt som föreningen har för avsikt att genomföra.

Jag vill gärna tipsa er om att läsa mer kring dessa regler och möjligheter via Dalarnas Idrottsförbunds hemsida www.dalaidrotten.se.

För att kika mer på Sisu's "skattning" finns dessa länkar tillgängliga:
<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Ut-budforforeningar/Idrottslyftet/>

Lycka till!

//Karin Ersson, Idrottschef, IFK Mora IA.

ANNONSTORG



IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB

Kläder

I klubben säljer vi en ny overall som tagits fram i samarbete med TRIMTEX.
Den finns att köpa för medlemspris för 650 kr.



Vi har även tagit fram t-shirts och linnen till förmånliga priser (135 kr - 219 kr) för våra medlemmar

Välkommer till Vasaloppets Hus för provning eller till våra gruppträningar





IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB

Gruppträning vårterminen 2014 - start vecka 2

Gratis träning vecka 2!

Måndag		
Kettlebells	S:t Mikaelsskolan	kl. 17-18
Box	S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19
Spinning	Spinninglokalen	kl. 18-19
GYMMIX gympa	Morkarlbyhöjden	kl. 19-20
Seniorgympa	Morkarlbyskola	kl. 19-20
Vattengympa	Simhallen	kl. 19.30-20.30
Tisdag		
Spinning	Spinninglokalen	kl. 17.15
Core	S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19
Stationsgympa	Bjåkenbacken skola	kl. 19-20
Step med styrka	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20.30
Onsdag		
LatinMoves	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20
Yoga Flow	S:t Mikaelsskolan	kl. 20-21
Torsdag		
Spinning	Spinninglokalen	kl. 18-19
Gympa med gymstick	Bjåkenbackenskola	kl. 19-20
Step-up basic	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20
Lördag		
Spinning	Spinninglokalen	kl. 10
Söndag		
Styrkegympa	Fårnäs skola	kl. 18-19

Terminskort 600 kr (65 år och äldre samt studerande 400 kr), 10-kort 500 kr. Medlemskap 0-17 år 50 kr och 18 år och äldre 100 kr (gäller kalenderår)



BAMSE T-SHIRTS

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

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






IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB

Julgympa!

Välkommen till våra populära pass under jul och nyår. Alla pass är gratis!

Morkarlbyhöjden
 26 december kl. 10.00
 27 december kl. 18.00
 28 december kl. 10.00
 30 december kl. 19.00

Danslokalen, S:t Mikaelsskolan
 2 januari kl. 19.00

Spinning (cykel bokas på hemsidan)
 26 december kl. 15.00
 28 december kl. 10.00
 30 december kl. 18.00
 2 januari kl. 16.30



Världscup skidororientering

IFK Mora OK arrangerar,
tillsammans med
Svenska orienteringsförbundet,
deltävlingar i världscupen
i skidorientering

22-26 januari

**Tävlingsområden:
Orsa Grönklitt och Hemus**

Mer info på:
<http://www6.idrottonline.se/IFKMorasOK-Orientering/test/WorldCupSki-O2014/>

Mora Pinglan

IFK Mora SK arrangerar Mora Pinglan
lördag 28 december
på Mora Skidstadion, Hemus

Klasser D H 7 - D H 19-20
OBS! Inga seniorklasser i år
Mer info på www.ifkmorask.se



Intersportloppet

IFK Mora SK arrangerar Intersportloppet
lördag 18 januari

Mål och tävlingscentrum vid MoraParken
Loppet är seedningsgrundande för
Vasaloppet och Tjejvasan
Mer info på
www.intersportloppet.ifkmorask.se



MARKNADS- PLATS

Vasaloppsveckan 2014
i Tingshusparken. Det
finns några platser kvar.
Vid intresse kontakta
IFK Moras Friidrott
0250-39220, 070-3787500
friidrott@ifkmora.se



www.ifkmora.se

Träningstider

När det gäller träningstider och platser
hänvisar vi till
respektive klubbs
hemsida för aktuella uppgifter

Nästa nummer

av IFK Kamraten utkommer efter Vasaloppet
Manusstopp: 15 mars

Glöm inte medlemsavgiften!



VÅRA MEDLEMSAVGIFTER

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

Friidrottsklubben:	0-16 år	50 kr
	17 år och äldre	100 kr
	BG: 5352-9517	

Skidklubben:

Nya avgifter på grund av ändra verksamhetsår

0-16 år	45 kr
17 år och äldre	225 kr
BG: 5352-9541	

Alpina klubben:	0-17 år	50 kr
	18 år och äldre	50 kr
	BG: 5352-9533	

Fotbollsklubben:

Upp till och med 17 år ingår medlemsavgiften i deltagaravgiften

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.

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 fristående föreningar. Dessa är egna juridiska personer och styr därför sin egen verksamhet. IFK Mora Idrottsallians är en "paraplyorganisation" till dessa sex föreningar som också utgör de enda medlemmarna i Idrottsalliansen. IFK Mora Idrottsallians är ägare av 77% av Vasaloppet (resterande 23% äger Sälens IF). Varje år beslutar Idrottsalliansen om utdelning av eventuellt överskott från våra Vasaloppsarrangemang. Detta innebär att det är enbart de enskilda föreningar som har ett medlemsregister och arbetar med att ta ut en medlemsavgift.

I våra klubbar finns det plats för alla – barn, ungdomar och vuxna! Alla deltar efter sin egen förutsättning och villkor. Du väljer själv vilken nivå som passar dig bäst. Det finns duktiga ledare som tar hand om dig och utvecklar dina intressen.

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

Avsluta medlemskapet?

Vill du avsluta medlemskapet hos någon av IFK Moras sex föreningar? Detta sker inte automatiskt då du inte betalar in medlemsavgiften. Du måste själv kontakta kansliet för din förening för att ditt medlemskap ska avregistreras. Var då medveten om att du inte får "IFK Kamraten" hem i brevlådan.

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

Johan Trygg, IFK Kamraten, webb, mediakontakter

Tfn: 0250-392 43

E-post: johan.trygg@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, Hemus Skidstadion

Tfn: 076-326 21 55

E-post: skidor@ifkmora.se

IFK Mora Skidklubb

Anna Simons, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 16

E-post: anna.simons@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Funktionär under Vasaloppet?

Vi står inför den största Vasaloppsvecka och största utmaning någonsin och vi ägarföreningar ställs inför allt fler arbetsuppgifter. Din hjälp är värdefull, en timme eller flera det avgör du själv. Det är roligt att jobba som funktionär och få ta del av gemenskapen detta skapar. Det finns något för alla!

Kontakta IFK Mora-klubbarnas kansli. Kontaktuppgifter på näst sista sidan.

