



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2014, årgång 20

Vilken OS-succé!



Kriget mot vädret

Läs hela Johan Frosts högtidstal



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:
Stina Nilsson spurtar hem
OS-brons i sprintstafett.



INNEHÅLL Nr. 1, 2014

Profilen: Anders Forsén	4-5
OS i Sotji	7
Framgångsrik vinter	8-9
Kriget mot vädret	10-11
Fredrik åtta på JVM	12
Vädret stoppade inte finalen	13
Fall och pall i Vemdalen	14
JSM-silver i Super-G	15
Världscupen i Grönklitt	16-17
Orientering bland korkekar	18
Snöfattigt i Estland	19
Omvända roller i fotbollen	20-21
Agne Simonsson i IFK Mora?	21
Allan Andersson Sparr	22-23
Styrkegympan lockar många	24
Nya ledar i Gymnastikklubben	24-25
Moraåkare på ICA-Cup	26
Tack för din fina insats	32

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6
Vasaloppet	10
Annonstorget	28-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo	31



LEDAREN: Johan Frost

Några ord från en högtidstalare

Idéer tar man fram och utvecklar bäst i grupp. Så även i Vasaloppets ledning.

I en sådan grupp väcktes ett nytt förslag på högtidstalare för invigningen av det 90:e vasaloppet.

Efter flera år med kändisar som högtidstalare tyckte någon att det var dags för en "doldis", någon ur de egna leden med ideellt arbetande föreningar.

Många tyckte att idén var jättebra för detta år har det även varit en målinriktning med att lyfta fram de oerhört stora, duktiga och mycket kompetenta organisationen med ideellt arbetande människor som får vasaloppet att fungera ut i arenans alla områden.

När Anders Selling kom förbi mig på en kopp kaffe och sa att jag skulle hålla högtidstalet tog jag för givet att han skojade.

Till slut förstod jag att han faktiskt menade allvar.

Efter lite mer tankar om uppdraget så kändes det roligt att en gång få lyfta fram den stora mängden människor som jobbar inom idrotten.

Några få promille inom idrotten blir världsstjärnor.

Alla andra, både aktiva och föräldrar, gör något som är oerhört lärorikt. Man går i föreningslivets skola.

Där lär man sig viktiga saker som man kan ha med sig i livet.

Det är aldrig en enskild persons prestation, utan bra samarbete i grupp skapar de bästa idéer och förutsättningarna.

Det är med bra samarbete man kommer till de bästa lösningarna och resultaten.

Vasaloppet är en stor och tydlig verksamhet som bevisar det.

Efter invigningen har många kommit fram och tyckt att det var roligt att det blev någon från de egna leden som höll talet detta år. Många har även frågat om inte talet kunde läggas ut någonstans så flera fick ta del av det.

Så här nedan kommer högtidstalet från invigningen av 90:e Vasaloppet i Mora Kyrka 2014.

Igjetter Johan Frost og i kem jän frå Mora. Ig bydjer i byn Åstnor og ä jen läså åll odrör...

Nej vänta nu. Det är ju en och annan bortifrån här i kväll också. Vi tar om det igen.

Johan Frost, från Mora,... och byn Östnor. Är född och uppvuxen i bygden och ideellt arbetande föreningsmänniska.

Jag är en i mängden bland alla andra.

Jag är även delägare i ett storföretag där jag jobbar många timmar.

Företaget heter Vasaloppet.

Att jag är delägare beror på att jag är medlem i en av de föreningar som äger Vasaloppet.

Ägarna till Vasaloppet heter:

IFK MORA ALPINA, SKIDOR, FOTBOLL, GYMNASSTIK, ORIENTERING & FRIIDROTT.

Även SÄLENS IF är direkta delägare

Våra medarbetare, det är mängder av alla andra föreningar i bygden.

Vi har en del att göra...

Vad är VASALOPPET egentligen ?

Gå till ett tält, hämta en nummerlapp, ... starta på nån äng någonstans, ...köra genom några kontroller och få lite blåbärssoppa, sen går man i mål.

BAKOM DET FINNS EN GIGANTISK ORGANISATION.

Nån ska fixa till det för över 100 000 besökande och 60 000 skidlöpare.

Man ska: Ploga parkeringar, fixa diplom, alla åkare ska hitta sina överdragskläder vid målet, mat, P-vakter, skidvakter, vägvakter, väskvakter, Skylta, Valla, Informera, , osv. osv. osv. i det oändliga

Förresten - snö måste man ha. Vem fixar



det?

Vissa år har det varit lite brist.

Då måste det finnas en stor förberedd organisation för det också.

Vi tog en genväg ett år och bad vår tidigare kyrkoherde Gunna Kärrbom att hålla en söndagsmessa som var inriktad på att be om lite snö från högre makter.

Som alla vet... Genvägar är senvägar.

Det kom så mycket snö veckorna innan Vasaloppet att man fick lov att sätta plogblad på pistmaskinerna som plogade bort all lös nysnö ur spåren.

Några exempel på jobb. Om man tar ett litet axplock ur hela organisationen

VINTER: Nummerlapp.

Inte bara nummerlapp. Det är säck för kläder - markerad med rätt nummer, rätt färg på säcken för att hamna på rätt utlämningsplats, rätt tidtagningschip loggad till startnummer. Liten ståltråd för att binda ihop säcken plus informationshäfte och så vidare... och så vidare.

Det tar tre månader för flera föreningar innan alla nummerlapps-kuverten är klara och organiserade på rätt sätt.

SOMMAR – Cykel:

När alla cyklar är lastade för transport och de värsta blöthålen grusade.

Hela organisationen står beredda utefter spåret så åker Powerbar, Vätskeersättningar och Energigelen fram.

RESULTAT= Nån ska STÄDA upp en 9 mil lång matta av förpackningsskräpet till dessa produkter.

Jag lovar: När man går där med klabbig Energigel långt upp över örönen undrar man varför inte vanlig blåbärssoppa duger.

Fortsättning på sidan 27.

Anders Forsén – klubbcc

Efter 25 år i förskingringen så har Anders Forsén hittat hem till Mora.

I början på februari började Uppsalabon Anders sitt arbete som ny klubbchef i IFK Mora Skidklubb.

IFK Kamraten träffade Anders för att ställa lite frågor om förr och nu.

Text och foto: Johan Trygg

Hur startade ditt idrottsintresse en gång i tiden?

– Jag har alltid varit intresserad av idrott. Det började väl egentligen i skolan då jag hade Karl-Åke Asph som gymnastiklärare, en bra start kan man säga.

– Det var mycket friidrott i början med skolmästerskap och sånt. Men jag provade på allt möjligt och åkte Lilla Vasaloppet bland annat. Men efter ett tag blev det fotboll för hela slanten.

Höjdpunkter under fotbollstiden i Mora?

– Det var ju förstås junior-SM-finalen. Det slår ut det mesta. Sen var det häftigt att få göra resan med IFK Mora och de duktiga tränarna vi hade. Det var också roligt att få vara med i truppen som var uppe i motsvarande Superettan, division I hette det ju på den tiden.

Är det några ledare som har påverkat dig speciellt, med saker som du har med dig idag?

– Jo, visst finns det några. En som Peter Antoine, man kan säga mycket om honom men han pas-

sade mig som ledare. Och så Lasse Ericson.

Det är väl dom två som betytt mest men sen har jag haft bra ledare i mitt arbetsliv också. Jag gillar när det är hyfsat raka rör. Samarbete för mig är att man kan ställa krav på varandra och veta att det fungerar. Det vill säga att man kan lita på varandra.

När började skidintresset och hur har det utvecklats?

– Skidintresset har varit i två delar kan man säga. Dels när jag var yngre då det var mycket slalom, vi var ett gäng som mer eller mindre bodde i Gopshus under några år. Så fanns det lite längd på sidan av, men det var inte speciellt stort då.

– Sen började längdintresset mer när jag flyttade från Mora. Det var lite otaktiskt förstås men jag tycker det är roligt och en bra motionsform. Naturupplevelsen tycker jag kanske är det häftigaste med längdåkningen.

Vad har du åkt för skidlopp genom åren?

– Jag har åkt Vasaloppet. Fem gånger tror jag det är. Det är häftigt tycker jag – jag har bara åkt på söndagen hittills, jag gillar festen runt omkring. Jag har åkt Orsa Grönklitt Ski Marathon nång gång också, ett trevligt lopp.

– Sen skulle jag vilja åka Marcialonga någon gång, det verkar vara ett roligt lopp. Årefjällsloppet blev jag lite sugen på nu när jag var uppe och såg det.

Varför blev det IFK Mora Skidklubb och klubbchefsrollen nu 2014?

– Efter 25 år borta från Mora och 25 år i IT-världen så ville jag prova på någonting nytt. Jag är väl en sådan som ständigt söker nya utmaningar också och det har jag

fått på olika sätt tidigare. Nu tyckte jag att det här var dags för det här, och så är jag sportnörd samt att hjärtat klappar för IFK Mora, det har det alltid gjort.

– Vi är fortfarande ett antal grabbar som träffas med jämna mellanrum, och vi pratar bara IFK (Mora).

– Jag får också lära mig något nytt igen. Jag har nog också en hel del att kunna tillföra i form av organisation, struktur och relationer till intressenter runt omkring. En viktig del är att få ihop Skidklubben till en stor grupp som respekterar varandra och drar åt samma håll och i slutändan hela IFK Mora förstås.

Kan du släppa några framtidsvisioner för Skidklubben utifrån den korta tid du varit i klubbchefsrollen?

– Tydliggöra var IFK Mora Skidklubb kan erbjuda för skidåkare och människor som är intresserade av att åka skidor. För det handlar inte bara om elit, inte på något sätt.

– Försöka paketera så det blir tydligt vad vi kan erbjuda.

– En ambition är också att få flera åkare att ha Mora som bas. Det kommer kanske att ta lite tid. Men jag tror det är en viktig del för att lyckas. Men det kommer handla om små steg, man kommer inte se någon jätteförändring snabbt – det måste få växa fram. Därför är det viktigt att vi fortsätter utveckla ungdoms- och juniorsidan.

Vad har varit roligast i vinter. Den korta tid du varit här?

– Det var häftigt att vara med uppe på SM i Umeå. Det var första kontakten och det var en ny värld. Att få



Anders på SM i Umeå...



... på teknikträning i Hemus...

chef IFK Mora Skidklubb



Anders Forsén, Skidklubbens nye klubbchef, i Hemus en härligt solig skiddag i Hemus. Anders gillar naturupplevelsen en skidtur ger.

träffa åkarna och lära känna dom har varit en rolig del.

– En annan väldigt rolig grej. Jag var ute på en ungdomsträning en av de allra första dagarna när jag började jobba i början på februari. Att vara ute i Hemus och se den aktivitet som är där. Då vart man lite röd och då klappade det mycket i IFK-hjärtat.

– Sen att få dela ut stavar till Martin Johansson tycker jag är häftigt, det blir ju några gånger, skrattar Anders och tänker på SM i Umeå där Martin knäckte ett antal.

Kan du berätta något av vad som ligger i fokus att arbeta med den närmast tiden?

– Återigen. Tydliggöra vad IFK Mora

Skidklubb står för och kan erbjuda. Det har gjorts ett bra arbete där men det måste fortsätta. Vi får inte slå oss till ro.

– Det kanske mest konkreta som vi försöker jobba med är också vad jag kallar idrottsmedicin. En fungerande apparat med allt från mental coach till sjukgymnast, läkare och så vidare. Där måste vi bli bättre och hitta olika resurser.



... och inför SM i sprintstafett i Åsarna



Ann-Christine prisad

FRIIDROTT: Ann-Christine Arvidsson, IFK Mora Friidrott har fått motta Swedbanks Ledarstipendium och Stipendiesumman var på 5 000 kronor.

Helene klättrade bra

SKIDOR: Helene Söderlund visade bra vårform när hon klättrade in på andra plats i säsongsavslutningstävlingen Åre XCO. Ett fristilslopp med avslutning upp mot Copperhill. Emma Wikén vann och trea blev Sofia Bleckur. I herrklassen åkte Emil Jönsson in som åtta. Daniel Richardsson vann.

Orienterarna på språng!

ORIENTERING: I slutet av mars kickade fotorienteringssäsongen igång på allvar med Vårtrippeln i Nyköping. Från Mora reste ett glatt litet gäng bestående av såväl ungdomar som elitlöpare och old boys. Deltagarna bjöds på lurig nattorientering, en tuff långdistans och en avslutande stafett, allt i strålande värväder.

Individuellt imponerade Magdalena Olsson mest med en meriterande tredjeplats på nattorienteringen. Nämnas kan även Zsolt Lenkeis insats på långdistansen, där han i hård konkurrens tog sig in på en elfte plats. På stafetten ställde Mora upp med lag i D17, H17 och H120 vilka kammade hem placeringarna 12, 16 och 6 – en bra uppvärmning inför årets stora stafetter!

Dalkurd satte stopp för vidare cupspel

FOTBOLL: IFK Moras fotbollsherrar startade säsongen fint med avancemang i kvalet till Svenska cupen. Först blev det seger mot Vansbro med hela 7-0. David Finsén gjorde samtliga mål.

Därefter blev det också seger mot division III-laget Korsnäs med 2-1. Andreas Rylander avgjorde i förlängningen. I semifinalen mot Dalkurd tog det sedan stopp. Dalkurd vann matchen som spelades på Prästholmen och direktsändes i MoraTV med 4-0.



Stina en supersprinter

SKIDOR: Stina Nilsson visade fin vårform när hon vann Ida Ingemarsdotters tävling - supersprinten i Ramundberget. En tävling över 100 meter. Stina slog Ida i semifinalen och juniorvärldsmästarinnan Jonna Sundling i finalen. Adam Johansson var snabb i kvalet. Bara världsrekordhållaren på 100 meter Ludvig Sögnen Jensen var snabbare. Trea var Petter Northug.

Dags igen för Sommarkul!

IDROTTSALLIANSEN: Även i år kommer Sommarkul att genomföras med Prästholmen som bas. I fjol blev 80 platser fyllda fort. Nytt i år är att aktiviteten är gratis!

I fjol tog IFK Mora Idrottsallians upp ett tidigare projekt där målet var att barn skulle få möjlighet att prova på våra idrotter utan krav på medlemskap eller andra engagemang. Det blev som sagt stort intresse och det blev några intensiva dagar på Prästholmen med omnejd då alla barn och ledare intog området.

I år ligger detta arrangemang 30/5-1/6. Det är den så kallade Kristihimmelfärdshelgen då barnen är ledig från skolorna. Vi kör i år under tre dagar, fredag till söndag och hinner få in de flesta av våra idrotter.

Vi kommer till exempel att prova på gymnastik i Norethallen och orientering och skidor på Hemus. Fotboll och friidrott kommer självklart att bedrivas på Prästholmen.

Likt ifjol så kommer föreningarna genomföra och planera de prova på aktiviteter som barnen får prova och varje grupp har 1-2 ansvarig ledare som följer gruppen under dessa dagar.

På annan plats i detta nummer finns en inbjudan till anmälan samt en annons om att ansöka som ansvarig ledare under sommarkul.

Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora Idrottsallians.



50-årsjubileum för Karl-Åke

SKIDOR: Söndag 16 februari var det jubileumsfest på nyöppnade O'Learys i Mora för Karl-Åke Asph. Timmen innan herrarnas OS-stafett drog igång berättade Karl-Åke bland annat om sitt OS-guld i stafett för 50 år sedan. Det blev också födelsedagstårta då Karl-Åke fyllde 75 år 2 februari. Läs mer om dagen och en intervju med Karl-Åke på IA:s hemsida.



Endast 99 kronor!

JUBILEUMSBOKEN: Passa på! Nu säljs jubileumsboken för endast 99 kronor. Stellan Kvärres bok om IFK Moras första 100 år är ju given hemma i bokhyllan. Har du inte boken sedan förut så passa på nu. Den finns till försäljning vid receptionen i Vasaloppets Hus.

Fyra medaljer vid OS i Sotji!

Olympiska spelen i Sotji blev en fantastiskt fin framgång för IFK Mora Skidklubbs tre deltagare. Trion Anna Haag, Stina Nilsson och Emil Jönsson kom alla hem med medaljer runt halsen.

Guld till Anna i stafetten, brons till Stina i sprintstafetten och två brons till Emil i individuell sprint och sprintstafett.

Text: Johan Trygg

Medaljskörden började med Emil Jönssons individuella brons 11 februari. Detta efter en märklig final där flera åkare föll och Emil kunde passera och ta bronset.

Jönsson hade sett mycket stark ut i prolog, kvart och semifinal men hade brottats med stora ryggproblem.

– Man kan säga att jag vann den här medaljen i kvart och semi. Jag slet något oerhört där. Men det är synd om de som ramlade. Aldrig kul när sådana här saker händer, sa Emil efter bronset.

15 februari blev en gulddag för Sverige, IFK Mora SK och Anna Haag. Anna åkte tredje sträckan i det historiska guldlaget. Senast Sverige tog guld i damstafett på OS var 1960.

Anna gjorde en stor kämpainsats på tredje sträckan där hon tappade 25 sekunder på Finland och Tyskland men höll ihop loppet bra. På sista sträckan kunde Charlotte Kalla gå ikapp och köra hem guld.

– Det var skitjobbigt hela vägen men jag gjorde mitt bästa. Jag var glad att jag kunde hålla Norge bakom mig, berättade Anna.

19 februari blev det två nya bronsmedaljer till IFK Mora. Båda i sprintstafett.

Stina Nilsson åkte i par med Ida Ingemarsdotter och avgjorde till Sveriges fördel på sista sträckan där hon åkte ifatt och förbi Tysklands Denise Herrmann.

– Jag har känt mig väldigt pigg hela mästerskapet och idag fick vi betalt för det. Jag har haft en skön känsla själv och vi har en så bra lagkänsla. Jag är jätteglad, sa Stina efter bronspengen.



Två OS-brons till Emil och OS-guld i stafett till Anna. FOTO: Bo Johansson.

Strax därefter blev det ett nytt brons till Sverige och Emil Jönsson. Emil åkte i par med Teodor Peterson och även den här gången hade Emil marginalerna på sin sida. Jönsson hade fått släppa medaljkontakten på näst sista men när Tyskland föll på sista kunde Peterson föra Sverige till ytterligare ett brons.

Både Stina Nilsson och Anna Haag gjorde ytterligare två mycket starka insatser under OS-tävlingarna. För Stina blev det en tiondeplats i den individuella sprinten i sin OS-debut. Anna åkte in som elva i den avslutande tremilen.

Genom historien har nu IFK Moras längdåkare tagit tolv OS-medaljer.

Förutom de fyra senaste är det följande:

Anna Haag – OS-silver skiathlon 2010, OS-silver sprintstafett 2010.

Bjarne Andersson – OS-silver stafett 1968.

Karl-Åke Asph – OS-guld stafett 1964.

Per-Erik Larsson – OS-brons stafett 1956.

Gunnar Eriksson – OS-guld stafett 1948, OS-brons 18 km 1948.

Nils "Mora-Nisse" Karlsson – OS-guld 50 km 1948.



Stina med bronset i hamn.

"Det var så härlig stämning"

Stina Nilsson imponerade med att åka hem bronset i sprintstafetten till Sverige. Var OS som du väntat dig?

– Ja, fast det var med välkomnande och inte så strikt som jag trodde.

Vad var bäst?

– Helheten! Att det var så härlig stämning och att man kunde glädja sig så åt de andras framgång i laget.

Gjorde de svenska framgångarna att du blev mindre nervös?

– Jag brukar inte vara så nervös. Men att det gick så bra gjorde att allt bara blev ännu roligare.

Framgångsrik vinter i bilder

SM-guld stafett. Daniel Svensson, Martin Johansson och Emil Jönsson.



Skidklubbens juniorer summerar fin säsong

Under säsongen har tolv juniorer tävlat aktivt under säsongen. Säsongens höjdpunkter består av Scandic Cup och JSM, förutom andra traditionella tävlingar.

Scandic cup som består av fyra cuphelger med åtta deltävlingar, cuperna inleddes i Östersund i december och avslutades i Åsarna i mars.

Text: Maria Gustafsson

Under säsongen visade flera av de aktiva en jämn hög nivå. I Scandic cup räknas de 6 bästa resultaten, totalt lyckades följande Mora åkare bäst.

Hanna Eriksson 11:a D 19-20 med 3 topp 10-placeringar (5:a, 7:a, 8:a)

Sara Wadman 12:a D 17-18 med 1 topp 10-placeringar (5:a)

Nils Augustsson 23:a (OBS! Trots endast två starter i cupen på grund av tidigare sjukdomsperiod) 3:a som bäst.

Av de sju tjejerna placerade sig sex stycken bland de tio bästa någon gång under säsongen.

Inom längdskidåkning är den viktigaste tävlingen att hålla sig frisk och skadefri, vilket är svårt under en hel säsong och det visade sig på sista cupen i Åsarna när endast fem moringar kom till start.

Den milda snöfattiga vintern ledde till flytt av två cuper. Aktiva, ledare och vallare har i år provat alla väder. Allt från minus 15 grader till spöregn med fem plusgrader. Vallarna har fått rensa sitt klisterlager och kan nu allt om nollgradigt vallningsföre till



En lyckad vinter för Sara med bland annat SM-brons och här lagseger vid Tjejasan.

vattenföre. Vallarna har gjort ett kanonjobb under säsongen.

Tjejerna visade fin form på Tjejasan där Sara Wadman kom in som 20:e och vann lagpris tillsammans med seniordamerna och Lina Sutro slutade på en fin 25:e plats.

JSM är en av höjdpunkterna ur flera aspekter, vi tävlar, bor och lever ihop under en hel vecka cirka 16 personer, här kommer en summering från den veckan:

Tävlingsdag 1: Klassisk distans

Sara Wadman hade gjort en bra formtoppning och tog en mycket efterlängtat JSM medalj. Brons!

D19-20 tog Lag Guld (Hanna, Angelica, Sarah)

Jag och "Gabbe" hamnade hos juryn och fick en skriftlig varning (vilken delas med Gabbes mor Lena som blandat ihop tävlingschipen hemma).

Tårta blev det till kvällsmat, dock försvann lagguldet mellan vindrutan och instrumentbrädan i bussen men kunde fiskas upp senare i veckan med hjälp av Emmas ögonbrynsplöckare.

Tävlingsdag 2: Klassisk sprint

Nils Augustsson visade att han är på väg

tillbaka på allvar och tog sig till semifinal.

Kvällen avslutades med kamratmåltid

På vilodagen testades dubbeljaktens banor samt Lyckseles konditorier.

Tävlingsdag 3: Dubbeljakt

Sara Wadman visade att formen håller i sig och kom på en fin fjärdeplats

Hanna provade "Sälen" i en svårutförslöpa. Oskar och Martin bröt var sin stav men fick snabbt nya. Martin och Gabbe åkte mycket bra. Lina, Oskar och Sarah lärde sig vad ordet "stum" betyder men bet ihop bra. Angelica blev tyvärr sjuk och fick åka hem. Nils och Emma stod över denna distans då de inte har kommit ikapp med träning efter skador och sjukdom.

Kvällen avslutades med städning av stugorna, grabbarna hade lite att göra...

Tävlingsdag 4: Stafett

Stafetten var en rolig avslutning där damerna blev bästa Dala lag med en 6:e plats och Sara W vann startsträckan. Pga sjukdom gjorde vi om till 2 herrlag, jättebra att alla fick åka. Tuffa brudar som åkte med Gabbe. Alla fick pris, varsin syltburk!

Som alltid är det med blandade känslor när man närmar sig säsongens avslutningen.

Det blir skönt att ladda om batterierna för alla men också en saknad då vi är som en stor familj som lever tätt inpå varandra under vintersäsongen. Sammanhållningen är tät och man delar både glädje och besvär för så är det med elitidrott precis som i livet.

Som tur är så börjar nästa säsong redan i maj och första lägret är redan planerat i juni och vi är taggade inför nästa säsongens utmaningar.



Lagseger TjejVasan. Eva Svensson, Sara Wadman och Sofia Bleckur.



SM-silver stafett. Sofia Bleckur, Stina Nilsson och Helene Söderlund.

Skidklubbens elitåkare kan summera en mycket framgångsrik vinter med bland annat fyra OS-medaljer, guld och silver på SM-stafetten, lagseger i TjejVasan, seger i TjejVasan för Sofia Bleckur en mängd ytterligare fina världscupinsatser och starka SM-prestationer.



Seger TjejVasan. Sofia Bleckur, här med kransmasen Daniel Svensson.

Rapporter från några av Skidklubbens ungdomsgrupper

Blå gruppen

Otroligt härligt gäng!

Det är cirka 15 tjejer och killar i gruppen, allt ifrån såna som "föddes med skidor på fötterna" till Karin och Calle som började med skidor den här säsongen.

Vi har kört tisdagar och torsdagar, på tisdagarna har det varit fika med lekar efter träningen.

Jag har varit ensam som huvudledare den här säsongen men haft jättestor hjälp av Staffan Larsson och föräldrar.

Måste också säga att jag har haft minst lika roligt som barnen och jag går in i varmare årstid med ett vemod.

Conny Eriksson

Gröna gruppen

Gröna gruppen är den yngsta träningsgruppen hos IFK Mora Skidklubb.

Vi har sen i september träffats en gång i veckan för att köra lekfull träning i Hemus.

Målsättningen inför säsongen var att alla barn skulle lära sig att med skidor på fötterna ta sig upp och ner för backar, samt att ramlar och resa sig upp för egen maskin.

Som ledare känner man sig lycklig när vi under en av träningarna i vinter, är i Skidlekplatsen och alla törs åka ända från toppen av backen. De allra flesta valde banan som dessutom innehöll två gupp.

Visst var det många som ramlade, men

det gör ju inget när man sen direkt vill upp och testa igen. Alla barn har även utifrån sin egen förmåga testat både fri och klassisk teknik.

Vi har i snitt varit 25 barn i gruppen med rekord vid några tillfällen på 40 barn.

Många av barnen har under vintersäsongen testat på att delta i klubbens serietävlingar och några har även provat på en tävling utanför klubben.

Jenny Limby

Röd/svarta gruppen

Röd/svart träningsgrupp har under vintern haft cirka 20 ungdomar inskrivna. Det har varit 10-15 på träningarna och vi har haft tre träningar per vecka. Måndagar styrketräning, tisdagar och torsdagar träning på skidor.

Säsongen började med barmarksträning i september, sedan i väntan på snön i Hemus blev det ett antal träningar i Grönklitt. I slutet av november hade vi ett snöläger i Bruksvallarna för åldern 11-16 år, det var cirka 40 ungdomar och ledare som åkte.

Bruksvallarnas Fjällhotell bjöd på god mat och trevligt boende. Skidåkning var toppen och alla hade jätteroligt! Ett kul inslag var Svenska skidlandslaget som också var där och tränade, spännande att åka i samma spår som stjärnorna! Ett besök i landslagets vallalastbil var uppskattat.

Under tävlingsäsongen har våra ungdomar tävlat på distrikts- och riksnivå med många fina resultat. Klubben har arrangerat fyra serietävlingar, bland annat Lilla Vasaloppet med cirka 300 deltagare.

I ICA-Cup-finalen för 13-14 åringar hade klubben tre representanter, Elin Lindroth, Per Jutterström och John Hermansson. Dalarna slutade tvåa efter Jämtland-Härjedalen.

Till USM i Åsarna åkte tre deltagare, Axel Jutterström, Samuel Höjlind och Fredrik Norlin. Det var lärorikt och de var nöjda med upplevelsen.

Nu börjar säsongen gå mot sitt slut och vi planerar för en avslutning nu i april.

/Ledarna för Röd Svart Grupp.



Röd/svarta gruppen på besök vid landslagets vallabuss.

Kriget mot vädret

Tisdagsmorgonen 25 februari är en tisdag som kommer att gå till Vasaloppshistorien. Vasaloppets Sportchef Johan Eriksson åker till Smågan tidigt på morgon för att kolla läget.

När han promenerar iväg en bit från kontrollen för att "känna på snön" möter han plötsligt banchef John Lif som har haft samma tanke, men från pistmaskinens perspektiv.

Text: Jenny Eriksson.

När John till sist stannar maskinen på en säker plats (där han ej sjunker igenom) och kliver ur möts Johan av ett vitt ansikte som utstrålar bedrövelse.

- Det här kommer inte att gå, säger John.

Han har då kört maskinen från Mångsbodarna till Smågan och sjunkit igenom på flera ställen och inte våga stanna maskinen av rädsla för att pistmaskinen ska fastna.

- Under tisdagen var Vasaloppet inställt i fyra-fem timmar, i min värld, säger John.

Det var många som hade uppmärksammat de vattensjuka markerna och tycket från media började bli mycket högt.

- Under tisdagens eftermiddag kallade vi till presskonferens på onsdag morgon, utan att exakt veta vad vi skulle säga, vi var tvungna att vinna tid, säger Johan.

Som vi alla känner till vid det här laget så hann vädrets makter att ändra sig och under tisdagens sena eftermiddag slog vädret om till en torrare variant och dessutom sjönk temperaturen till någon grad under nollstrecket. Detta visade sig vara räddningen för årets StafettVasa och Vasalopp.

Under tisdagen och de kommande dagarna hölls flera krismöten och tankar fanns på att köra alternativa varianter av Vasaloppet: Kan vi köra HalvVasans sträckning? Fixar vi den logistiken? Funktionärer? Var är det mest strategiskt att lägga dräneringstrum-mor? Finns det frivilliga som kan skotta?

Det lades en mängd extra arbetstimmar och ekonomiska resurser på att få bort allt vatten från markerna. De ställen som var



Så här såg det ut 1,7 kilometer efter Smågan dagen innan Vasaloppet. FOTO: John Lif.

absolut värst drabbade (se bilder) var startfältet i Sälen, myrarna före och efter Smågan och partiet mellan Vasslan och Björnarvet (där myrarna ligger mycket högt, vilket gjorde att avrinningen skapade problem i spåren, som ligger på en lägre höjd).

Det var oroliga och arbetsamma dygn, men till slut lyckades vi att genomföra den största Vinterveckan någonsin! Detta tack vare allas fantastiska arbetsinsatser – tillsammans är vi starka, det har vi verkligen bevisat i år.

Efteråt har det framförts viss kritik från deltagare om att spåren var dåliga och att det fuskades i första backen (folk tog av

sig skidorna och gick), men de allra flesta är nöjda och tacksamma för att Vasaloppet kunde genomföras under över huvud taget. Och alla funktionärer får, som vanligt, toppbetyg från åkrarna.

Om ni vill minnas tillbaka och återuppleva årets Vintervecka vill vi tipsa er om att gå in på Vasaloppets hemsida under "Nyheter" och kolla i Vasalopps-TV, där finns många roliga och minnesvärda program och klipp att titta på.

Många varma tack till er alla för de insatser ni bidragit med under Vasaloppets Vintervecka 2014!

Första UltraVasan

– sommarveckans stora nyhet

Med mindre än fem månader kvar till Sommarveckans stora nyhet UltraVasan kommer här lite information om vilka förutsättningar som ges för oss funktionärer och för deltagarna. Närmare information kommer i nästa nummer av Kamraten.

Som vanligt blir det i augusti stor löparfest på sträckan Sälen-Mora i samband med VasaStafetten, men i år tillkommer även för första gången UltraVasan - den 90 kilometer långa löputmaningen som arrangeras för första gången, i nuvarande form.

Det kommer även att köras en kortare variant på 45 kilometer med start i Oxberg (som till stora delar följer HalvVasans sträckning). Alla tre loppen körs på samma dag (23 augusti) men med olika starttider. UltraVasan 90 startar i gryningen klockan 05.00, VasaStafetten och UltraVasan 45 startar klockan 08.00.

Ytterligare kontrollservice

Segrartiden i UltraVasan 90 beräknas bli närmare sju timmar och maxtiden är uträknad till 15 timmar. För att löparna skall klara av detta kommer servicen vid kontrollerna att utökas. Förutom det gamla vanliga vintersortimentet med blåbärssoppa, Vasaloppsbullar och sportdryck kommer det även att serveras fast föda i form av enkla mat vid kontrollerna i Mångsbodarna, Evertsberg och Hökberg.

Dessutom kommer det att erbjudas dryck var femte kilometer längs med banan.

Om du vill läsa mer om själva banan kan du göra detta på Vasaloppets hemsida: vasaloppet.se/ultra

Utöver detta kommer det också att finnas massagestationer i slutet av loppet, samt möjlighet för deltagaren att ha tillgång till en egen väska vid passeringen i Evertsberg där löparen exempelvis kan byta skor och kläder, vilket är vanligt vid genomförande av en så respektingivande distans som 90 kilometer. Samma utökade förutsättningar vad gäller servicen runt loppet kommer att gälla även för UltraVasan 45.

Deltagartak

Maximalt deltagartak för UltraVasan 90 är 1 000 löpare. Denna nivå fylldes redan i september förra året då anmälan öppnade. För UltraVasan 45 är motsvarande siffra 1200 löpare och här finns fortfarande platser kvar.

De här taken är satta för att kunna säkerställa kvalitén och servicen gentemot deltagarna. UltraVasan 45 ses som ett bra alternativ till dem som testat ett maraton, men som nu söker en ny utmaning.

Redan innan båda distanserna är fulltecknade är det tydligt att de kommer att få en stark internationell präglning då hela 22 nationer finns representerade bland de anmälda. Till exempel finns nationaliteter som Venezuela, USA, Australien och Kanada bland deltagarna.

Funktionärer – hur vill ni ha det?

Under hösten är tanken att vi ska väcka nytt liv i funktionärsverktyget som introducerades hösten 2012. Dessvärre har det funnits en del buggar och programmet har inte varit anpassat helt efter Vasaloppets och klubbarnas behov.

En hel del funktioner har nu utvecklats och förbättrats. Dock skulle vi gärna vilja ha ännu mer input från er klubbar om hur ni vill att det ska fungera, vilka funktioner som bör finnas osv. Hör av er till mig med era idéer! Tack på förhand!

Jenny Eriksson (jenny.eriksson@vasaloppet.se)



Vattensjukt vid starten. FOTO: Per Lif.



Dränering vid Vasslan. FOTO: Nisse Schmidt.



Spårpreparering vid Vasslan. FOTO: Nisse Schmidt.

Fredrik fin åtta på junior-VM

Fredrik Bauer ingick i den svenska JVM-truppen i Jasná, Slovenien. Här rapporterar Fredrik från tävlingarna där han själv tog en fin åttondeplats i störtlopp.

Text: Fredrik Bauer

I början av Vasaloppsveckan skickade Sverige en trupp på sammanlagt 14 åkare till slovenska Jasná, där JVM i alpint skulle gå av stapeln! Förväntansfulla åkare och ledare möttes av kanonväder och riktigt fina förutsättningar i backarna. Det skulle bli ett bra mästerskap för Sveriges del med sammanlagt tre medaljer.

Det började med att Charlotta Säfvenberg, Umeå, tog silver i damernas slalom endast slagen av hemmaåkaren Petra Vlhova. Vi hade dock förhoppningar på ännu mer då svenskorna låg på placeringarna ett, två och fyra efter första åket. Tyvärr körde ledarinnan Magdalena Fjällström, Tärnaby, ur och fyran Paulina Grassl, Sunne, likaså.

Sedan blev det guld i Team Event, som kördes i form av parallellslalom med två killar och två tjejer per lag! En titel som försvarades från förra årets JVM i Quebec. Lisa Blomqvist, Umeå, tog även hon en in-



Fredrik Bauer på väg mot åttondeplats i JVM:s störtlopp, i italiensk fartdräkt.

dividuell medalj när hon säkrade silvret på superkombinationen.

Vi killar gjorde det rätt bra vi med även om vi inte kom hem med metall! Felix Monsén, Åre, slutade på 14:e plats i super-G, jag kom 8:a i störtlopp och Max-Gordon Sundquist, Östersund, blev 13:e man i storslalomen efter att ha varit tredje snabbast i andra åket.

Det var absolut årets roligaste tävlings-

vecka. Det var bra stämning i hela laget och vi ha de kul tillsammans och med åkare från andra nationer. Jag lyckades exempelvis byta till mig en fartdräkt med en trevlig italienare vid namn Henri Battilani.

Nästa år är det vårt grannland Norge som arrangerar JVM i gamla OS-backarna i Hafjell!

Jag ser redan fram emot nästa år!

Skidskolan en succé

Årets skidskola blev en succé med 56 barn anmälda varav 55 fullföljde skidskolan, alla med färdighet att självständigt kunna åka i backens lättare delar.

Traditionsenligt så avslutades skidskolan med formationsåkning från avstigning ett och togs i mot av föräldrar och anhöriga med applåder och jubel. Därefter följde diplomutdelning och korvgrillning.

Årets skidskola mönstrade mellan 20-23 ledare i olika roller varje dag som tillsammans med skidskolebarnens föräldrar bidrog till ett tryggt, säkert och roligt genomförande.

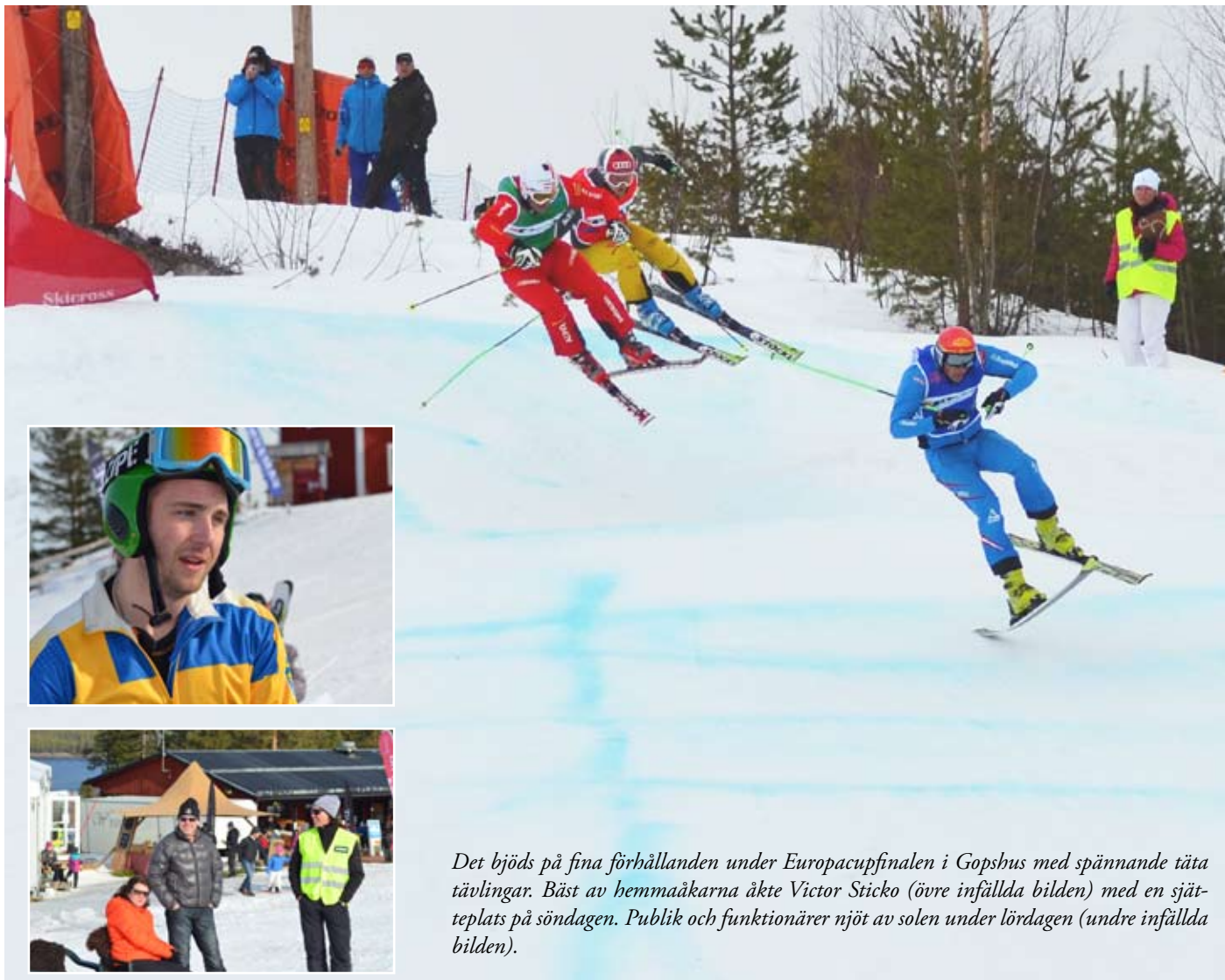
Ett varmt tack till alla ledare, funktionärer och föräldrar som skapade förutsättningar för en glad och rytmisk skidskola 2014. Jag vill samtidigt hälsa alla välkomna



Hela gänget med glada skidskolebarn.

tillbaka nästa år då vi fortsätter att lägga grunden för framtida alpina stjärnor med rötterna i Gopshusbacken.

Tack!
Anders Öhnell
skidskoleansvarig



Det bjöds på fina förhållanden under Europacupfinalen i Gopshus med spännande täta tävlingar. Bäst av hemmaåkarna åkte Victor Sticko (övre infällda bilden) med en sjätteplats på söndagen. Publik och funktionärer njöt av solen under lördagen (undre infällda bilden).

Vädrets makter stoppade inte Europacupfinalen

Visst var vi lite oroliga i det varma vädret och med den snabba snösmältningen men tävlingsledaren, som har ner-
ver av stål, lugnade oss andra oroliga själar.

Det är inte vilka backar och föreningar som helst som får
möjlighet att arrangera Euro-
pacup, särskilt inte en final, så
vi kände pressen.

Text: Anders Öhnell

Foto: Johan Trygg

Vi blev särskilt peppade av att Vasaloppet trots vädrets makter kunde genomföras med så bra resultat. När Winston Churchill under ett tal i underhuset den 20 augusti 1940 uttryckte den berömda meningen "Aldrig i krigshistorien har så många haft så få att

tacka för så mycket" (fritt översatt) handlade det om att Royal Air Force försvarat brittiska öarna under de tyska flygangreppen.

Om Winston levte och bott i Mora är det inte otroligt att han i år uttryckt sig liknande angående den hjälteinsats många funktionärer genomförde för att försvara vintern till nytta för ännu fler vasalöpare.

I Alpina klubben var vi inte lika många som försvarade vintern men vi stred lika hjältemodigt under EC- marskalken Mats Forslunds ledning och skapade tillsammans med Mora kommun förutsättningar för en toppentävling.

Vi lyckades med en ny dragning av skicrossbanan få till utmanande, rättvisa och säkra tävlingar. Deltagarmässigt föll det också väl ut och vi kunde konstatera att vi hade fler anmällda i Gopshus på vår Europacup än vad Åre hade på sin Världscup totalt var det knappt 90 startande.

Sverige ställde upp med 13 deltagare med Victor Sticko, Axel Frost och Markus Lorentzon från den egna klubben.

Victor blev med sin sjätteplats på söndagen den mest framgångsrike.

Känslan är att vi på det sätt vi genomförde tävlingen kan känna oss stolta och att vi med vår insats bidragit, inte bara till sporten och Gopshusbacken, utan också till att vårda vårt eget varumärke IFK Mora Alpina precis på samma sätt som hela IFK Mora bidrog till att Vasaloppet under årets Vasalopp kunde vårda sitt.

Ett STORT TACK till: Mora Kommun, IFK Mora Idrottsallians, Vasaloppet, Jale Åkeri AB, Wiggens Catering, Polaris i Mora, Branäs, Personalen från Skicrosslandslaget och Stockholm skicross samt hela organisationen från Alpina och alla andra funktionärer som gjort denna helg till en riktigt fest.



Med bästa tiden i andra åket tog Alexandra Bauer hem segern i USM:s slalomtävling.

Alpina USM i Vemdalen - fall och pall

IFK Mora Alpina klubb hade en liten men naggande god trupp till alpina ungdoms-SM som avgjordes i Vemdalen i slutet av mars.

Klubben representerades av Joel Selling och Alexandra Bauer, som bägge gör sista ungdomsåret och tävlar i 16-årsklassen.

Text och foto: Jonas Bauer

Normalt skulle även Fanny Axelsson varit med, men hon skadade knät tidigare i vintras och har tvingats avstå resten av säsongen.

Tävlingarna började på bästa möjliga sätt med guld till Alexandra och brons till Joel i det inledande störtloppet som kördes i Björnrike. I samma backe genomfördes Super-G tävlingen dagen efter; Alexandra följde upp med ett silver efter att ha legat efter ordentligt vid mellantiden men sedan gjort en mycket bra avslutning. För Joel blev det en 20:e plats.

Efter de inledande farttävlingarna var det på helgen dags för svänggrenarna, storslalom i Klövsjö och slalom i den klassiska Hovdebacken på Vemdalskalet.

Alexandra hade dragit startnummer 1 i storslalomtävlingen, viket höll på att sluta med en uräkning i en ganska knepig brant, men som kunde räddas till en tredjeplats efter första åket. Joel åkte in på en 17:e plats efter ett stabilt åk i den lite knepiga banan.

Alexandra åkte tyvärr ur i andra åket och så illa att det blev resa till sjukhuset i Östersund för att sy läppen, kolla lösa tänder

och röntga knät – men det var inte värre än att hon kunde återvända till tävlingarna. Joel åkte upp sig i andra åket där han var 12:a och slutade på en 13:e plats.

I den avslutande slalomtävlingen hade Alexandra återigen startnummer 1, vilket hon förvaltade väl och körde in på en andra plats trots en rejäl fläskläpp från dagen innan. Med snabbaste tiden i andra åket kunde hon sedan säkra segern och det andra guldet. Joel tog en 18 plats.

Nu ser vi fram mot att nästa säsong ha Fanny med oss på tävlingarna igen!



Joel och Alexandra på USM.



Fredrik Bauer på väg mot JSM-silver i Super-G.

JSM-silver i super-G för Fredrik Bauer

Alpina-junior SM avgörs i två olika åldersklasser, i olika discipliner och på olika ställen. IFK Mora Alpina klubb har varit representerat i alla olika JSM, om än med ganska små trupper.

Text och foto: Jonas Bauer

Yngre juniorernas SM, födda 96-97, genomfördes i Funäsdalen, där Emma Frost var klubbens representant.

Äldre juniorernas SM, födda 93-95 gick av stapeln i Gällivare på Dundret, vad gäller slalom och storslalom. Fredrik Bauer tog femte plats i storslalomtävlingen, 16 hundra delar från bronset. I tävlingen tilläts även äldre att delta men räknas inte in i ÅJSM.

Äldre junior-SM fortsatte med fartgrenarna störtlopp och Super-G i Åre, där Fredrik Bauer gjorde en bra insats och tog silver i Super-G. Även i störtloppet var han på väg mot en pallplats, när hoppet över Russi i nedre delen av Åres störtlopp ställde till det lite och slutade med en brun skida. Även här kan äldre åkare delta, även om de inte räknas in i ÅJSM.



Succécomeback för Hans Olsson

Det blev succéartad comeback för Hans Olsson i SM-sammanhang när störtlopp och super-G avgjordes i Åres världscupbacke.

Hans tog en meriterande seger i bägge disciplinerna och kunde glatt stoltsera på toppen av pallen.

Även Fredrik Bauer gjorde en bra insats och slutade på sjätte plats i bägge tävlingarna.

Till nästa år kanske någon av våra duktiga skicross åkare ställer upp och ger IFK Mora ett komplett fartlag på SM.

Hans Olsson jublar efter ännu ett SM-guld.

SM-guld i skicross



Svenska mästare. Emil Frost och Victor Sticks.

Mora Alpina klubb hade stora framgångar vid SM i skicross i Lofsdalen med bland annat två SM-guld!

Viktor Sticks är nu svensk mästare i skicross och Emil Frost vann ungdomsklassen.

Axel Frost blev femma och Markus Lorenton sjua och Alexander Lindqvist tionde.

Hans norsk mästare i störtlopp

När norska mästerskapen i störtlopp avgjordes i Hemsedal i slutet på mars tog Hans Olsson många fina skalper när han var snabbast av alla, bland annat före Aksel Lund Svindal och Ketil Jansrud.

Någon mästerskapsmedalj blev det förstås inte i och med att han inte är norsk medborgare, men segern satt bra ändå.

För Fredrik Bauer blev det också en bra dag med en elfte plats, 1,97 bakom Hans och som näst bäste svensk. Att få startnumret mellan Svindal och Jansrud var riktigt inspirerande för Fredrik.

**IFK Mora Idrottsallians
finns nu på Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia

Världscupen i skidorientering gästade

Linus Rapp har skrivit ett reportage från sin debut i världscupen i skid-O. Debuten skedde på så gott som hemmaplan – i Grönklitt – och han hade många klubbkompisar ute i spåren.

Orienteringsklubbens åkare resrepresenterade inte mindre än sex olika landslag och fick med sig flera medaljer hem. Linus själv blev utan medalj den här gången, men fick definitivt mersmak och siktar högt inför nästa säsong.

Text: Linus Rapp

Foto: Johan Trygg

I år var det dags för världscup i skidorientering igen, inom skidorientering arrangeras nämligen VM och världscup vartannat år. Den här gången var det IFK Moras tur att kliva in i arrangörs-sitsen och ta tävlingarna upp till Grönklitt.

Tanken från arrangörsidan var från början att ha två tävlingar i Hemus och två i Grönklitt men som alla vet så har årets snötillgångar varit kraftigt begränsade och även här störde det. Så något fick lov att göras och alla tävlingar flyttades upp till Grönklitt. Det är där jag kommer in i bilden, för jag - liksom ett stort antal andra klubbmedlemmar - fick chansen att delta i tävlingarna.

I slutet av januari var det dags, något jag längtat och jobbat mot en längre tid. Jag skulle få göra debut i världscupen och få chansen att göra det på hemmaplan. Vi i Sverige hade två extra landslagsplatser (tack vare att tävlingarna gick av stapeln på hemmaplan) och jag hade lyckats åka till mig en av dessa platser. Och jag var inte den enda IFK Mora-åkaren som fick ställa upp för sitt landslag.

Även Andreas Holmberg och Magdalena Olsson åkte för Sverige, Anna Nilsson-Simkovics representerade Österrike, Andrey Lamov Ryssland, Klaus Csucs Rumänien, Laura Csucs-Fenyve-



Artikelförfattaren Linus Rapp. Här under träning inför världscupen i Grönklitt.

si Ungern och sist men inte minst Johanka Simkova för Tjeckien. Jag skulle tippa på att vi var en av de klubbar som representerade flest olika landslag!

Första tävlingen var på onsdagen men vi åkte upp till Grönklitt redan på måndagen för att installera oss i stugorna. På tisdagen var det dags att köra ett model event och testa skidor i rätt före. Model event är något man har inom skidorientering då man får komma ut och åka på ett litet område i terrängen för att kunna bilda sig en uppfattning om terrängen, hur hårda skoterspårarna är med mera. Resten av dagen flöt på bra och avslappnat, och vi passade på att ladda optimalt för onsdagens race då vi skulle köra medeldistans.

Kvällen avslutades med genomgång av PM, startordning och dylikt. Jag fick gå i första startgrupp vilket aldrig är en fördel men hade ändå ett antal före mig så jag behövde inte dra upp särskilt många genspår på egen hand. Loppet i sig gick ganska bra, jag gjorde någon

miss i början men gick sedan bra hela vägen in. Jag slutade på en tjugosjätte plats, men IFK Mora toppade ändå pallen genom Andrey Lamov! Skulle jag räkna upp klubbens alla åkare går det nog åt en hel sida, men de flesta gjorde stabila insatser i alla fall.

På torsdagen var det dags för en lite speciell tävlingsform: en sprint på morgonen för att sedan åka en jaktstart grundad på resultaten från sprinten. Jag själv bommade en hel del på sprinten och hamnade genom det långt efter inför jaktstartsstarten. Men uppe i tät blev det betydligt jämnare och ut på jaktstarten i herrklassen stack de sex första inom ett intervall av bara sexton sekunder! När jaktstartsbanan hade avklarats var avstånden ännu tigare då topp sex låg inom tolv sekunder. Och endast två sekunder från seger stövlade Andreas Holmberg in på en fenomenal bronsplats - hans första pallplats i världscupen!

Även i damklassen skördade IFK

Grönklitt



Andrey, världscupvinnare

Lamov vann världscupen

Det blev seger i världscupen totalt för Andrey Lamov. När världscupen avslutades med en ultralång masstart slutade Andrey tvåa och tog därmed hem totalcupen.

Det har varit en fantastisk säsong för orienteringsklubbens nytillskott.

Andrey vann den totala världscupen med totalpoängen 600.

Tvåa blev förre IFK Mora-åkaren Hans Jörgen Kvåle med 464.

Andreas Holmberg slutade på 15:e plats som fjärde svensk med 262 poäng.

I damklassen slutade Magdalena Olsson på en fin niondeplats som andra svenska efter en jämn säsong. Magdalena fick 303 poäng.



Magdalena Olsson ovan och Andreas Holmberg till höger.



Mora stora framgångar genom Magdalena Olsson som även hon kom trea.

För mig själv så gick loppet bra i början, jag plockade en del platser men mot slutet när tröttheten började pocka på så gjorde jag en ganska rejäl miss och tappade igen och gled tillslut in på tjuogåttonde plats.

Fredag var vilodag och de flesta inkluderade mig själv var mest ute och rörde sig lite lätt för att sedan vila, om jag inte missminner mig var det också Federer-Nadal på TV den dagen, så den matchen åtnjöts från soffan!

När vi laddat upp batterierna på fredagen var det dags för stafett på lördagen. Jag skulle åka första sträckan i Sveriges 3:e lag. En sträcka som alltid är rolig, man får vara med och smaka på hur fort det går i tät! Inledningsvis gick det lugnt, framförallt två norska lag gick upp och försökte bromsa men så fort det blev gaffling drogs tempot upp. Jag hamnade med Norge 1 och Finland 1 och vi höll ihop det bra fram tills att

vi kom ihop med en annan klunga som leddes av Andreas som körde för Sverige 1.

När vi kom in mot vår kontroll blev norrmannen osäker och bromsade lite, då någon (nämner inga namn men han pratade svenska) skriker att vi ska åka rakt: alla åker då rakt fram och mitt gäng kommer till fel gafflingskontroll medans Andreas drar vidare med sitt gäng. Efter den missen var det full fart från mitt gäng, allt släpptes lös och jag fick slita extremt mycket, höll ändå ihop det bra och var i princip med de in ca två minuter efter Andreas. Även denna dag blev en bra svenskdag, i herrklassen blev det seger och i damklassen blev det en andraplats.

På dagen som skulle avrunda denna världscupsvecka var det dags för långdistans, vår bana var tjugoen kilometer lång men jag skulle tippa på att när banan var avklarad så hade nog de flesta åkt uppemot en tre mil. För mig var taktiken klar, jag skulle gå ut rätt lugnt och försöka öka på andra varvet om jag

hade mer krafter. Det fungerade riktigt bra, banan bjöd på olika fina delar, och på dessa olika platser kunde man använda sig av lite olika teknik för att försöka ladda upp slitna muskler.

Jag åkte stabilt hela vägen och kände mig aldrig helt död så jag var riktigt nöjd när jag gled över mållinjen och presterade mitt bästa världscupresultat (egentligen på min sämsta distans) nämligen en tjugotredjeplats. Även denna dag fick IFK Mora kliva upp på pallen genom Andreas som bärgade silvret.

Min första världscup gav kanske inte den utdelning jag hade hoppats på, men det var riktigt kul att få möta hela världseliten och nästa gång ska jag vara högre upp i resultatlistan!

Jag vill även passa på att tacka alla funktionärer som kämpade på och gjorde riktigt bra tävlingar trots olika väderproblem, det var i varje fall den bästa världscup jag har åkt!

Orientering bland korkekar i Portugal



Artikelförfattaren Ola Svahn ovan och Mattias Johansson till vänster

En småkylig vårdag stod vi på Arlanda, vi som skulle resa från Svergie. Från länder som Ukraina, Litauen, Tjeckien och England kom andra deltagare till lägret.

När vi kom ner till Lissabon tog vi direkt den första kontrollen i sikte – biluthyrningen. Efter långa diskussioner om jobbiga regler för vi iväg med tre bilar mot de resterande deltagarna som redan väntade i ett hus 50 minuter från flygplatsen.

Text: Ola Svahn

Foto: Johanka Šimková

Den varma kvällen var väldigt mörk och alla tre bilar gjorde grova missar på väg mot boendet. Av en ren slump kom vi efter många minuter av virrande återigen ihop till en konvoj och kunde hitta vägen till vårt fina boende, två rymliga hus med stora grillar och egna swimmingpoolar. Äntligen var vi samlade – femton Moralöpare redo för ett hårt läger!

Vi inledde lägret med två tävlingar. Självklart levererade IFK Moras OK fina resultat under dessa, vilka avgjordes bland korkekar

med en snabblopt gräsmatta under fötterna och en mängd taggtrådsstängsel att forcera.

Efter helgens bravader vilade vi ut på våra solstolar och njöt av 24 graders värme och sol. På måndag snörade vi återigen på skorna för att ge oss ut på två träningspass. Vi fick under dessa pass bekanta oss med nya fiender; taggbuskar och rosenbuskar. På kvällen slickade vi våra sår och kollade på GPS-rutter från träningarna. Det ena passet hade bestått av en momentbana med bland annat korridorlöpning.

Korridorlöpning är en övning där man endast har karta i en 50-100 meter bred korridor och vid sidan av denna är det blankt papper... Mattias Johansson lyckades med bragden att under nästan hela korridoren springa parallellt med denna, andra löpare höll sig mestadels i korridoren men med flertalet kortare utsvävningar i det tomma intet på kartan. Efter detta konstaterades det att vi moringar hade något att träna på.

Under tisdagen var det dags för stafettträning. Tjejerna, inklusive Kristian "Dalle" Dahlström, tränade på dagen med bra resultat. Killarna gav sig ut när det blivit mörkt och träningen artade sig till en riktig bomfest där många minuter lades på att irra omkring i de portugisiska skogarna.

Lägret fortlöpte fridfullt, med solande, storartad matlagning och nakenfotboll. Det enda avbrottet i denna frid var när Olga kom förbi hörnet till huset där det praktise-

rades nakenfotboll. Efter att hon fått sig en rejäl överraskning med nakna killar kunde hon lugnt fortsätta förbi när fotbollspelarna fått på sig handdukar och kalsonger.

Vi tränade på och på torsdag var det återigen dags för stafettträning. Tjejerna på dagen och killarna och "Dalle" på kvällen när mörkret lagt sig. Denna gång hade vi tagit lärdom från tisdagens träning och vi moringar forcerade de mörka korkeksskogarna med mycket större säkerhet än tidigare.

På fredag var det sista dagen för mig och några till på lägret så vi slog till med en fruktansvärt bra grillkväll tillagad av under-teknad, Linus Rapp, och vårt nyförvärv Erik Folkesson-Blom som visades sig vara både en duktig orienterare och en duktig kock. På lördag for jag hem, medan ett gäng stannade kvar för att träna de sista passen under lördagen, men som slutade med att Zolt fick problem med den portugisiska polisen...

Det lyckade lägret får vi till stor del tacka vår nye tränare Graham Gristwood som förutom att göra fina insatser under helgens tävlingar även ordnade bra boende och höll i fina möten på kvällarna där vi analyserade dagens träningar och drog lärdomar som kan komma vara till stor nytta i framtida lopp.

Speciellt stor nytta har våra löpare som åker dit i april då EM-avgörs i närheten Lissabon!

Tre moraåkare på snöfattigt JVM i Estland

Vi var tre stycken från IFK Mora OK som deltog på årets JVM i skidorientering, jag (Hanna) och Jonatan Höjlind representerade Sverige och Stefania Corradini tävlade för Italien.

Tävlingarna som skulle gått i södra Estland blev flyttade till Pannjärve bara en vecka innan på grund av snöbristen i landet.

Text: Hanna Eriksson

Vad själva snöbristen innebar skulle vi snart få bli medvetna om. När vi klev ur färjan var det precis som i Sverige helt bart på marken. Vi hade några timmar i minibuss framför oss till Sillamäe där vi skulle bo. Eftersom Sillamäe ligger ganska nära ryska gränsen och tävlingarna ändå skulle gå bara en halvtimme därifrån så var vi övertygade om bara vi närmade oss så skulle det nog vara lite vitt på marken i alla fall.

Men nej, när vi kom fram till hotell fanns fortfarande ingen snö i sikte och vi började bli lite fundersamma hur tävlingsförhållandena verkligen såg ut. Vi bestämde



Jonatan och Hanna på snöfattigt mästerskap.

oss för att åka till arenan och checka läget, snötäcket var minimalt och på vissa ställen obefintligt.

Men visst gick det att åka skidorientering, vi åkte över både stock och sten. Några skidor gick åt i truppen och mina bästa par blev inte ens avsicklade under hela resan. Det var speciella förhållanden då man kunde åka överallt i skogen och spårssystemet knappt syntes i verkligheten.

Trots detta lyckades jag ta mig in på en fjärde plats på långdistans och fick gå upp på podiet. På sprinten åkte jag utanför kartan så man kan säga att resultaten blev blandade.

Snötäcket blev bara mindre och mindre och upploppet bara isigare och isigare ju



längre veckan gick. Sista dagen var det städdat vilket alltid är roligt. Det var bara det att när jag åker ut i skogen så har det mesta tinat fram och jag fick flera hugg av stenar så att jag ramlade och slog i knäet.

Aja upp och hoppa tänkte jag och fortsatte framåt i skogen i full fart. Men när jag kommer fram till nästa korsning så finns den inte utan plötsligt står jag på bara mossan. Jag kollar både höger och vänster innan jag bestämmer mig för att springa på skidorna rakt över den mossklädda höjden.

Vi moringar hade ingen medalj med oss hem men många roliga och fina minnen från ett JVM med lite andra förutsättningar. Nästa år går JVM i Norge och då finns det förhoppningsvis lite mer snö ;).

Lädeorden har fått en donation

På Lädeordens möte 12 mars fick vi med glädje motta en generös gåva från Jan och Elisabeth Eivnsson samt Mats och Tina Eivnsson. Jan och Mats är söner till Eivin Johansson, som avled i oktober 2013 (se IFK Kamraten nr 4/2013 sida 26).

Text: Olle Andersson, ordförande IFK Mora IA och president i Lädeorden

Så här står det i donationsbrevet:

Lädeorden har alltid betytt mycket för vår far/svärfar. Kamratskapet gav honom en stor glädje, trygghet och ett lugn i en i övrigt stressig tillvaro. Lädeordens tradition och ändamål fängade hans intresse och engagemang. Betydelsen av medlemskapet blev också viktigare alltefter som åren gick och vi vill hedra hans minne genom en donation till Lädeorden. Donationens användning bestäms av Lädeorden och dess stadgar och traditioner.

Lädeorden är en del av "familjen" IFK Mora, som består av IFK Mora Idrottsallians med de sex specialidrottsklubbarna (fotboll, friidrott, gymnastik, längdskidor, alpint och orientering) och Vasaloppet. Så här står det i § 1 i Lädeordens stadgar om syfte och ändamål:



Mats Eivnsson, Olle Andersson, Jan Eivnsson.

Lädeordens syfte är att främja samhörigheten mellan äldre och yngre inom IFK Mora idrottsallians klubbar och verka för deras bästa i en kamratlig gemenskap i enlighet med IFK:s stadgade ändamål att bevara och vidarebefordra IFK:s traditioner.

Vill du veta mer om Lädeorden, titta på IFK Mora Idrottsallians hemsida eller "googla" på Lädeorden .

I år är det omvända roller

Det är lite omvända roller inom IFK-fotbollen detta år. I fjol var det lite av damernas år: uppflyttade till en högre serie, motståndare utom länet vilket var längesedan. Visserligen ett oväntat tränaravhopp, men Anna Ericson blev huvudtränare och Anna och hennes "grabbar" Micke Jäderlund och Mats Åkesson klarade nytt kontrakt med bravur.

Herrarna däremot, hade ett oroligt år, ingen fast tränare under säsongen, de fick själva ordna med mycket, men målvaktstränaren Lennart Eriksson tog stort ansvar som lagledare, liksom grabbarna själva gjorde och säsongen gav en fullt godkänd sjundeplats.

Text och foto: Bosse Thunberg.

Nu har damernas tvingats dra sig ur division 2 och börja om i fyran medan herrlaget med nya tränare och lagledare och ett antal duktiga hemvändare som går in i laget, andas morgonluft och siktar på toppplacering!

Damerna gjorde omgående efter säsongen klart med ny tränare, Anna Ericson ville gå vidare till nya uppgifter med Dalalaget. Ansvarig för laget blev Ronny Lundström med förflutet som tränare i IK Segro, Tällberg, Hulån och nu senast för Leksands damer.

Han drog igång träningen under hösten, men flera av flickorna flyttade för studier eller slutade. Bland annat drog målsprutan Mathilda Ullström till Södertälje och lagets kanske viktigaste, ja det brukar målvakten vara, Maggi Björnin lade "handskarna på hyllan".

Flickorna från det så framgångsrika F17-laget bedömdes inte färdiga för division 2-spel, det blev tunt med spelare på träningen och efter flera möten, så var det med vanda man tog beslutet att dra sig ur serien och starta om i fyran.



Trion Morgan Kullberg, Göran Karlsson, Bengt Ottosson ser fram emot fotbollsäsongen med tillförsikt.

När jag träffade tränarna kring laget, så andades det ändå optimism och förhoppningar. Det finns en del äldre spelare kvar att bygga div 4-laget kring, man tränar tillsammans med F17-truppen och ledarna är sams om hur man matchar truppen under året.

Målsättningen är, på min fråga, utan tvekan att vinna fyran. Robert Dahléns flicklag, som han nu följt i fem år, först med Öna SK som klubbadress, nu tredje året i IFK, skall spela i en F17-serie med lag från bland annat Västerås och Karlstad, vilket säkert utvecklar flickorna och några skall dessutom matchas i A-laget.

Robert, med fotbollsförflutet i Örebro (Odensbacken och SMÅ IF) och Skövde kör tillsammans med Ronny hårt med flickorna. Tredje man i ledartrojan är Magnus Dalersand, som har sin fotbollserfarenhet från IFK Rättvik och Vikarbyn och som anslöt till IFK-fotbollen i fjol.

Det är inte alltid en tränare möts av applåder när denne skall presenteras för laget och ha sin första genomgång, men det var det mottagande Bengt Ottosson fick vid säsongsupptakten i höstas. Det är ingen hemlighet att hans namn varit diskuterat och aktuellt som tränare under de senaste åren, men nu föll bitarna på plats och det var en stolt ordförande, Mathias Jones, som kunde förklara "nu är det klart!"

När man så kunde förmå Morgan Kullberg att göra lite avkall på domarkarriären och ansluta som assisterande tränare och dessutom kalla in "gamle" lagledaren Göran Karlsson under IFK-fanan igen så står man väl rustade inför säsongen – en stark ledartrojka!

Lägg till detta att man fått behålla alla spelare från ifjol, ja Benny Grundtman är på långresa, och att flera hemvändare anslutit: Per Fyhr, Mikael Olsson, Jesper Lassis-Ottosson, Joakim Kullberg, Axel Norén, David Finsén, så har man all rätt att vara optimistisk.

Ja, Bengt Ottosson satte ribban med orden, "jag brukar vinna serien vartannat år, i fjol vann jag inte!"

Försäsongsmatcherna motsäger inte förhoppningarna, nu senast cupvinst med 2-1 mot div 3-laget Korsnäs! En så rutinerad tränarduo gör att ingenting kommer att lämnas åt slumpen.

Bengt startade sin fotbollsbanan med spel i Helsingborgs IF:s pojklag, han har tränat och spelat med såväl Färnäs SK och IFK Mora, men framförallt varit framgångsrik med Kvarnsvedens IK i Borlänge, som han tagit upp till division 2 och nu sista året etablerade i tvåan.

Morgan har lite liknande bakgrund, han

har också både spelat och tränat såväl FSK som IFK. "Mogge" spelade i det IFK-lag som under två år spelade i division 1, på den tiden steget under allsvenskan. Tränade IFK gjorde då Lasse Ericson, så en del inspiration har nog "Mogge" hämtat från den tiden.

Försäsongen har ägnats mycket åt att få ihop laget, åt förebyggande styrketräning och åt att jobba med en försvarsidé berättar tränarna. Man kunde träna ute ända fram till slutet av december och kunde "gå på gräs" redan i början av februari, det nya konstgräset har medfört goda förutsättningar!

En skillnad från KIK-tiden ser Bengt i att han måste acceptera att vissa spelare är frånvarande från träningarna ibland. "Det är arbetstider som påverkar, några jobbar på annan ort, studier och så vidare, men så är det på den här nivån, det visste jag när jag tog jobbet! Det gäller att ha god kvalitet på träningspassen, jobba mycket med boll och att lära spelarna att ta ansvar för sin träning" menar Bengt och "Mogge".

Tillsammans med övriga i ledarstaben, där förutom lagledare Göran, finns målvaktstränaren Lennart Eriksson, materielansvarige Torbjörn Nilsson och sjukgymnasten Ulf Olmats, ser man fram mot säsongen 2014 med tillförsikt.



Ronny Lundström, Robert Dahlén och Magnus Dalersand siktar på serieseger i fyran för damlaget.

Vi skall heller inte glömma att oförtröttlige S-O Winsa, vars ljuva, njä, stämma ekar över Prästholmen, verksamt bidrar till att fostra framtida lirare i IFK, det blir både juniorlag och U-lag i år, och jag är säker på några av "Essos" adepter får känna på A-lagsspel under året.

S-O har också fått en hjälptränare i Tord Norell, känd som en ytterligt svårpasserad

försvarare i såväl innebandy som fotboll (Färnäs SK), vilket lär innebära att det blir ett ramstarkt försvarsarbete vi får se!

Vi önskar våra representationslag, damer och herrar, lycka till och hoppas att många söker sej till Prästholmen och kollar på fotboll!

Inte har väl Agne Simonsson spelat i IFK Mora?

Fakta: Agne Simonsson, Örgryte IS, är en av Sveriges främsta fotbollsspelare genom tiderna. Tog VM-silver 1958 och gjorde mål i finalen. 1959 fick han både Guldbollen och Svenska Dagbladets guldmedalj bland annat för insatsen när Sverige, som andra landslag någonsin, besegrade England på deras hemmaplan. 1960 proffs i Real Madrid. 51 landskamper 27 mål.

Text: Bosse Thunberg

IFK Moras fotbollskansli fick ett brev avstämplat i Tyskland med adressen Agne Simonsson, IFK Mora. Ingen i närheten hade svar på frågan varpå Mari ringde mig och ställde frågan i rubriken ovan.

Svaret blev "jomenvisst, två träningsmatcher när han tränade IFK-grabbarna under några sommarveckor 1960".

Att jag visste detta berodde på ett protokoll från 1960 där det står att Agne Simonsson åtagit sig att träna IFK under villkor "fri resa för sig och familjen samt fritt uppehåll i sportstuga vid fiskrik sjö".

När jag kollade det med Bosse Backlund, mångårig spelare och ledare i IFK, så bekräftade han att Agne visst tränade och spelade träningsmatcher med IFK. Stugan lånades ut av Olle Holmer, den – förhoppningsvis – fiskrika sjön var sjön Jugen vid Mångberg.

Varför brevet hamnat i Mora och inte på Agnes adress i Göteborg eller via Örgryte IS vilket borde vara det naturliga kan kanske bero på att avsändaren googlat på Agne Simonsson och gör man det står det först artiklar från Wikipedia, men sedan också en rubrik till "Agne Simonsson IFK Mora



Agne Simonsson kämpar med Brasiliens målvakt Gilmar i VM-finalen 1958 på Råsunda. FOTO: Svenskt fotoreporage/Scanpix.

" och där återfinns den berättelse som är delvis återgiven ovan.

Kolla gärna in på vår hemsida och vår historik.

En berättelse om Allan Anders

Här en liten berättelse om Allan Andersson Sparr, vem han var?

En duktig fotbollsspelare, IFK:s kanske första spelare på högre nivå.

Men det är också en berättelse om hur saker och ting kan komma att hänga ihop på lite oväntade sätt.

Text: Bosse Thunberg.

Det hela började med att jag inför IFK:s 100-årsjubileum 2009, tog på mig att få fram vilka fotbollsspelare med IFK-bakgrund, som spelat i högsta serien (allsvenskan eller motsvarande).

I samband med det pratade jag med målvakternas målvakt i IFK, Ingrid Sparr, som spelade i högsta serien med Stenkullen från Göteborg åren 1986 och 1988.

Det är med Ingrid som historien fortsätter. När jag frågade henne om tiden i Stenkullen och berättade om att jag letade efter IFK-spelare i allsvenskan, säger Ingrid att "jag tror att min farbror, Allan Sparr, spelade i allsvenskan med Hammarby."

Jag skyndade hem, satte mig att leta på Hammarby IF:s hemsida och idrottshistorik, men hittade ej någon Allan Sparr och med det kunde historien varit slut, men...

Sedan går det några år, då en granne och jag kommer att prata om en utställning av gamla foton på Kulturhuset, idrottsbilder.



Allans dotter Marianne med diplom från Hammarby IF. FOTO: Bosse Thunberg.

Hon lämnar så till mig lagfoto på ett IFK-lag från mitten av 40-talet. De flesta namnen kom hon ihåg, pappa Torsten Karlsson var lagledare och dotter Eva hängde med på matcher och träningar, men några spelarnamn hade "fallit bort". Jag frågade flera äldre ledare i IFK om namnen på spelarna, kom ett namn närmare, men det saknades fortfarande två.

På fotot fanns en ung Mas-Åke Larsson, som blev en välkänd idrottsprofil i Mora, spelare och ledare under många många år i både fotboll, men främst ishockey, men som nyligen tyvärr avled.

Tillsammans med sonen Mats (Åkes-son, fotbolls-damernas allt-i-allo de senaste åren), så blev det en träff hemma i Mas-Åkes kök. Det var med viss spänning lagfoton kom fram, Mats var lite skeptisk till mötet, då Åke börjat bli lite glömsk, men jag hade stått på mig och menat att just gamla foton och namn sitter ofta kvar i minnet.

Jag frågar om en spelare i taget, svaret kommer direkt! Två spelare kvar. Jag har med avsikt sparat de två jag inte hade namnet på till sist, så nu är det lite spännande!

"De här två sista, vilka är det? Mas-Åkes svar kommer på sekunder: "Det är ju Allan Andersson Sparr och Paul Englund!"

Jag upprepade då "sa du Andersson Sparr" varpå Åke säger, "ja man sa kanske bara Sparr".

Sen kom min nästa fråga, "och han spelade i Hammarby?"

Svaret blev "Nja han flyttade till Stockholm, men jag tror det var till Älvsjö".

Jag skyndade hem, googlade Allan Andersson Sparr Älvsjö AIK och hamnade på - Hammarby IF:s historik! Där fanns att läsa om Allan och till och med en lagbild med Allan.

Nej, han spelade inte i allsvenskan, men under de fyra åren i Hammarby var Allan med om att vinna division 3 och att spela tre säsonger i division 2 Nordöstra, en av serierna närmast under allsvenskan. Allan spelade 38 matcher för Bajen under de fyra säsongerna, noterad först som mittfältare senare som försvarare. Här kunde nu återigen berättelsen varit slut, men ...



Allans Andersson, tvåa från höger i övre raden, efter till division II. FOTO: hifhistoria.se.

Förra våren presenterade jag vid ett möte på Vasaloppets Hus IFK-Fotbollens historik, som skulle läggas ut på hemsidan. Alla var välkomna, men jag bjöd särskilt in alla som varit ordförande i fotbollssektion eller IFK Mora FK. Glädjande många kom, bland dem Hans Olsson, som var ordförande 2005 och 2006.

Vid mötet berättar jag den här historien om Allan Andersson Sparr, så långt den då kommit, visar lagbild och annat foto som finns. Det är genom Hans Olsson, som nu historien ges ytterligare en koppling...

I höstas möter jag Hans på gågatan, han stannar till och säger "du pratade ju om Allan Sparr och Hammarby på det där mötet i våras, vet du, jag skall sälja Allans fritidshus i Orsa! Jag har varit dit och där hänger diplom från Hammarby och lite andra grejor!" ...

Hans förmedlar kontakt med Allans dotter Marianne, jag åker till Orsa när hon skall träffa köparna av huset och jag får veta lite mer om pappa Allan. Han började spela fotboll med Vämhus, ja Marianne tror det var i Bonäs, Allan har sina rötter i byn, men vad jag förstår har Bonäs aldrig haft något fotbollslag, men väl ett bra ishockeylag.

Allan går över till IFK Mora och spelar där några år, uppmärksammas som spelare och har anbud från bland annat Malmö FF!, men väljer övergång till Hammarby IF och börjar spela där hösten 1949. Det här med Malmö FF kan möjligen hänga samman med att IFK något år tidigare haft en "sommar-tränare", Hans Håkansson, med 80-talet allsvenska matcher på meritlistan,

son Sparr



seger med Hammarby mot Verdandi och avancemang

som under tre juliveckor förberedde IFK-grabbarna inför säsongen.

Han kan ju ha tipsat MFF om IFK-talangen!

Allan, gifte sig i december 1948 med sin Anna från Hansjö, Allan är då 26 år. De flyttar så ner till Stockholm, bosatte sig i Nacka, Allan kom att jobba i alla år på Atlas Copco. Han ägnade sej åt andra idrotter än fotboll, spelade bland annat seriespel i bandy och blev senare också en duktig bowlingspelare. Allan gick bort 1992.

Nu hoppas jag att någon av Kamratens läsare ger berättelsen ytterligare en fortsättning!

Allans lagkamrat, ovan nämnde Paul Englund, vill jag veta lite mer om. Han och Allan spelade tillsammans i IFK under något år, men Paul gick över till Hammarby året innan Allan. Är Paul en morapojk eller var han från Stockholm, spelade i IFK och återvände till huvudstaden?

Någon som vet? Ge mig en fortsättning - hoppas Bosse Thunberg.



Allan Sparr till vänster. Här med Lennart Nyman (i mitten), som blev Sveriges förste förbundskapten för landslaget och en annan Hammarbyspelare, Hans Nell. FOTO: hifistoria.se.



Översta raden från vänster: Serhat Korkmaz, Elias Backman, Jakob Larsson, Filip Norrman. Nedersta raden från vänster: Nahom Mihret, Alfred Alfjorden, Albin Hvittfeldt, Ville Eriksson, Jesper Thom.

IFK Moras P04 på cup i Sandviken

Lördag 25 januari var det dags för några av IFK Moras fotbollsskilar, P04 att premiärspela på en inomhuscup i fotboll!

Tidigt på morgonen bar det av i minibusser mot Sandviken och Göransson cup. Sandvikens stora inomhushall för bandy hade förvandlats till fyra mindre fotbollsplaner.

Cupen var bra organiserad med många roliga kringaktiviteter.

Totalt deltog 2500 spelare i olika åldrar. Lagen kom främst ifrån Gästrikland, Uppland och Stockholmsområdet.

Fyra spännande matcher avverkades för Moralaget. Det var stundtals tufft motstånd från Årsunda och Bollstanäs men Morakillarna visade härlig kämpaglöd.

Mellan matcherna var det tid för lunch på läktarn, springa i alla trapporna och spana in andra lag.

Sent på lördagkväll var de tillbaka i Mora.

Ganska trötta, men nöjda och med nya erfarenheter! Nu ser hela gänget fram emot seriespel där P04 mönstrar två lag.



ÅRSMÖTE 2014

IFK Mora Fotbollsklubb

Onsdag 7 maj kl 18

Vasaloppets Hus
Kontrollen

Ärenden enligt stadgarna.

Välkomna!

Vill du vara
ledare på
Sommarkul?

Kolla in
annonsen
på sidan 30.

Styrkegympan som lockar många

Styrkegympan i Färnäs lockar män som kvinnor, ung som gammal, bybor som "utsocknes".

Det är ett koordinationsmässigt enkelt pass som fokuserar på hållning och blodgenomströmning och som ger samtliga kroppens muskler en genomkörare.

Som Ann-Cristin Sinders säger:

- Vi får jobba igenom hela kroppen, som på gym fast roligare!

Ann-Cristin deltar på många av IFK Moras pass; zumba och yogaflow är två favoriter.

En annan trogen deltagare på söndagspasset i Färnäs är Christer Hansson. Förutom detta pass går han ofta på kettlebells och gympan på Bjäckenbacken.

- Det blir en bra mix, IFK Mora har mycket att välja på, säger han.

Ledare för passet är Gunillahelen Olsson som har sin bakgrund i gymmet och på spinningcykeln.

- Att röra kroppen till musik har kreativitetsforskare konstaterat aktiverar hjärncellerna förutom det faktum att man blir glad från topp till tå. Det blir en väldigt bra start på den kommande veckan, säger hon.

- Deltagarna på det här passet är också väldigt härliga att jobba med, pigga och glada och ler bara glatt när jag räknar in dem fel i något moment vilket händer då och då...!

En som hänger med trots felräkning av ledaren emellanåt är Sven Hallin som liksom övriga är en hängiven gruppdeltagare. Gympan i Morkarlby och spinning deltar han ofta på.

- Jag gillar att vara aktiv, mår man bra i kroppen mår man bra i huvudet.

Så sant!



Från vänster: Sven Hallin, Ann-Cristin Sinders, Christer Hansson.

"Vi får jobba igenom hela kroppen, som på gym fast roligare!"



**IFK Mora
Idrottsallians
finns nu på
Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia

Flera nya ledare i Gymnastikklubben

Kim Beckrot är ny ledare hos IFK Moras GK.

Kim har grupperna Kettlebells och Box. Han började träna kampsport i 14 års ålder, fortsatte sen med boxning.

Kim har även utbildning i funktionell träning.

Kim Landerstedt är en av våra inspirerande instruktörer i Spinning-salen.

Hon har många "strängar på sin lyra".



Victoriya Nyström

Victoriya Nyström är namnet på vår nya ledare i LatinMoves (Zumba).

Hon flyttade hit till Mora i december 2013. Victoriya är från Ludvika där hon även hade Zumba-pass i många år.



Hanna Gräll

Hanna Gräll är ny ledare inom Spinning/Core.

Hanna är 37år och jobbar som sjukgymnast på Habiliteringen med barn och ungdomar.

Mitt motto är: "Ta vara på rörelseglädjen." Leder Spin/Core som innehåller både kondition och styrka men inget hopp och spring.



Viveka Ländin Tysk

Viveka (Vicki) Ländin Tysk är ny spinninginstruktör.

Vicki jobbar på försäkringskassan. Älskar att sprida glädje och entusiasm till andra!

Har varit spinninginstruktör i cirka 13 år.

Nya ledare till Gymnastikklubben

Ibland händer det fantastiska saker. Efter det att mitt tåg stannade i Borlänge och inte gick till Mora la jag ut på Facebook om det fanns någon som passerade Borlänge och ville ha sällskap till Mora.

Anna Ericson hörde av sig till mig och sa att hon fanns i Borlänge och att jag kunde åka med henne.

Anna som är lärare på S:t Mikaelsskolan och har bland annat elever som har friskvårdsprofil. Eftersom IFK Moras GK är en klubb som växer och vi har ett generationsskifte bland ledare så slängde jag ur mig frågan om hon trodde att hennes elever var intresserade av att bli ledare.

Vi har under flera år haft samarbete med Barn- och fritidsprogrammet på skolan och kunnat rekrytera ett par ledare därifrån.

Några veckor senare fick jag ett mejl att jag var välkommen till gymnasieskolan. Glad i hågen gick jag dit och förväntade mig att ett par personer skulle finnas där. Till min stora överraskning så satt där 11 tjejer som alla var intresserade och hade bestämt sig för att bli ledare i Bamsegympa eller GympaKidz.

Vi är nöjda i klubben och skolan är nöjd som får ut sina elever att göra saker på riktigt. Vi kommer under hösten att utbilda dessa tjejer.

Stort Tack till dig Anna Ericson och till dina elever för att ni finns.

**Malin Höglund, kansliet
IFK Moras GK**



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Vill du bli ledare?

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

Vi söker dig som är intresserad av att leda:

- Gruppträning
- Trupp tävlingsgymnastik

Naturligtvis så ser vi till att ni får gå på utbildning som också klubben betalar.

Välkommen med din ansökan som ledare i IFK Moras Gymnastikklubb.

Kansliet 0250-392 21 eller
gymnastik@ifkmora.se



www.ifkmora.se



Hela dalgänget på ICA Cup i Ulricehamn med moraåkarna John Hermansson, Per Jutterström och Elin Lindroth. På bilden till höger artikelförfattaren John.



Moraåkare på ICA Cup

Torsdag 20 februari åkte jag, Per Jutterström samt Elin Lindroth och de andra dalaåkarna ner till Ulricehamn för att åka Riksfinalen ICA Cup.

Vi började med att åka till Falun klockan sex på morgonen för att sedan ta bussen med de andra till Ulricehamn. Redan på bussresan träffade jag nya kompisar.

Text: John Hermansson

Vi åt på Burger King. Sen fortsatte vi till tävlingsbanorna för att testa dem. Resan tog totalt ungefär sex timmar. Tävlingsbanan var cirka tre kilometer. Det var en bana med rätt så många uppförs- och nerförsbackar.

Alla hade två par skidor med sig, ett par tävlings skidor och ett par uppvärmnings skidor. Alla tävlingar kördes i skate. Efter att vi testat banan åkte vi buss ner till skolan för att checka in. Vi sov i ett stort klassrum med en vägg som gick att dra bort mellan tjejernas och killarnas rum.

Vi hade ett möte om när alla skulle starta och vilken tid vi skulle gå till tävlingen för att värma upp. På morgonen åt vi frukost och gick sedan ner till tävlingen. Jag startade femma i vår klass och först bland dalaåkarna.

Det fanns en liten kort slinga man kunde åka för att värma upp. När det var ungefär 10 minuter kvar gick jag in i start området för att springa innan start. Jag kom 25 av över 70 deltagare, så jag var rätt så nöjd.

På kvällen var det en invigning då vi gick ner mot ett torg med facklor, skyltar och sång med de andra distrikten. På torget hade de musik och massa tal som de sedan avslutade med fyrverkerier. Sedan gick vi ner till Ica och köpte godis.

Efter paraden gick vi och lade oss. På dagen efter var det två tävlingar- 600 meter sprint och 600 meter skicross. Ingen av dem gick särskilt bra men jag hade kul i alla fall. På kvällen var det ett möte om vilka stafetter man skulle få åka dagen efter. Jag fick åka



Elin Lindroth ångar på för fullt.



Per Jutterström med skidorna i högsta hugg.

i ett av de lagen som skulle åka den längsta sträckan som var 2 kilometer.

På kvällen åt vi och alla andra en festmåltid med prisutdelning. Två killar från State of Drama kom dit och sjöng. Stafetten på dagen efter var jättekul, det var roligt att köra för sina kompisar och inte bara för sig själv.

Efter stafetten gick vi tillbaka till skolan för att äta mat. Efter maten gick vi tillbaks till tävlings-platsen för att se på sprint laget som hade en ledning på de första sträckorna men blev omkörda på sista sträckans spurt. Efter det packade vi ihop och åkte hem.

Den här resan var bland det roligaste jag någonsin gjort.

Jag frågade en gång min bror om han verkligen trodde att han körde cykeloppet fortare med alla energi- och powerkakor?

Svaret blev: NEJ! - MEN VEM VÅGAR TESTA UTAN!

Föreningslivet är en livsstil.

Jag är imponerad av alla dessa föräldrar som alltid hjälper till och finns till hands.

Jag blir ännu mer imponerad av de som inte har egna barn i föreningslivet utan hjälper till ändå för att det är roligt.

Det är VERKLIGEN roligt att arbeta i föreningar.

Upp på det måste jag även ge en stor eloge till ungdomar som med åldern träder in i sin del av det ideella arbetet.

Det här är en mycket bra skola, men jag återkommer till det.

Föreningslivets arbete är gemytligt och man träffas och pratar en massa historier.

Historierna och skratten är många runt fikaplatserna i föreningslivet.

Häromdagen hade vi en parkeringsvakt som berättade en liten historia.

Olika föreningar har hand om alla dessa parkeringsplatser som måste skapas.

Oftast är det de själva som ser till att det blir plogat och organiserat så allt fungerar.

Men den här parkeringsvakten hade lite otur.

När hon stod och vinkade fram bilar och skulle ta betalt, 20 kronor till sin förening, så möttes hon av en något irriterade herre som beklagade sig över att han suttit i kö och när han väl kommer fram får han lov att betala 20 kronor. P-vakten försöker förklara att föreningen jobbat med att fixa till alla parkeringarna och så vidare.

Till slut hör hon en röst från baksätet. Det är den 4-åriga dottern som tar ur nappen och säger:

"MEN PAPPA! 20 kronor är väl inge mycke pengar"

□ □ □

Som funktionär kan det bli lite mycket arbete just under vasaloppsveckan.

Speciellt när man är aktiv i flera föreningar. Tar man det på rätt sätt är det inga problem.

I Hökbergskontrollen där Öna byalag och fotbollslag jobbar hörde jag en funktionär för några år sen.

"Det är TUR att man har ett vanligt jobb att gå till för att vila upp sig ibland."

Man hör även gamla historier om till exempel IFK MORA-legenden Bjarne Andersson.

Det berättas om att när Staffan Larsson satsade som hårdast så fick han hjälp av Bjarne med träningschema.

Alla som vet vem Bjarne var visste också att han förespråkade hårda, långa träningspass.

När Staffan fick ett träningschema av Bjarne en gång var det distans, distans och åter distans.

Träningsdagarna var fyllda med distans.

Staffans såg lite frågande ut och undrade om inte han skulle köra någon styrka och snabbhet.

Svaret han fick från Bjarne: "Vad Larsson gör på fritiden bryr jag mig inte om."

□ □ □

Man pratar om sanningarna i föreningslivets livsstil:

Ska man ha någonting gjort måste man fråga de som har fullt upp - för alla andra har inte tid.

□ □ □

Sen har vi ju det här med män och kvinnor. Vem ska göra vad i en förening?

I föreningarna är jämlikheten långt gångnen.

Var och en kan välja vad man vill göra och dela lika på det om man vill.

MEN. Vi riktiga karlar vill ju ibland vara lite mer än vad vi kan leva upp till.

Forskningen säger att kvinnor är betydligt bättre än män att hålla igång och ha koll på flera saker samtidigt.

En nog så viktig faktor i föreningslivet med aktiva barn.

Backar man cirka 100 år i tiden och industrin började ta fart i Moraområdet myntades ett uttryck:

Bakom varje framgångsrik karl stod alltid en stark kvinna.

I dagens föreningsliv där det gäller att hålla många bollar i luften samtidigt lever uttrycket kvar men är något justerat.

I dag säger man:

Bakom varje föreningsarbetande karl står alltid en förvånad kvinna.

Hur klarar vi män detta svåra "med många bollar i luften" i föreningslivet när vi inte gör det annars.

Forskningen har lite att bita i där.

Nog med historier. Nu till det viktigaste. Skolan jag pratade om tidigare.

Idrotten och föreningslivet är den BÄSTA SKOLAN man kan gå i.

Det spelar ingen roll om man är förälder eller aktiv.

För både idrottaren och föreningsarbetare handlar det om:

Sätta upp mål och jobba mot. Testa sig själv. Ledarskap. Arbeta i grupp. Organisation. Anstavarstagande. Prestera.

Den här skolan är oerhört bra för våra ungdomar.

Jag vet vad jag pratar om. Jag behöver bara se på mig själv.

Jag räckte aldrig upp handen i grundskolan, sa inte ett ord på nio år och hade låga betyg.

Att jag står här i kyrkan idag, som Högtidstalare, och även jobbar i olika ledarbefattningar inom både föreningar och näringsliv har jag en sak att tacka, och det är mitt idrottsliv.

DEN SKOLAN är för våra ungdomar den viktigaste delen i våra föreningsliv som slår alla:

Tävlingsresultat, Landslagsuttagningar, NHL eller Elitserier, SM Guld, och så vidare.

Bevara och var mån om den skolan.

Den är extra stor här i Vasaloppsarenan.

Tack för mig, vi ses där ute i föreningslivet.



Talaren - Johan Frost.

IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Vecka 26

VÄLKOMMEN TILL IFK MORA FRIIDROTTSKOLA 2014

IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Alla som är mellan 6-12 år (födda -08 till -02) är välkomna att prova på friidrott under vecka 26, 23-27 juni.

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

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: v 26, 23-27 juni, 6-12 år

Tid: 10.00-14.00

Plats: Prästhagens IP

Anmälan: senast 24 maj

Via länk på hemsidan:
www.ifkmora.se/fik
klicka på
FRIIDROTTSKOLAN

Vid anmälan anges:
Namn, personnummer, tfnr till målsman dagtid + tröjstorlek.

Avgift senast 24 maj:
250kr per barn

Betalning sker till
IFK Mora FIK BG 5352-9517

Ange namn på barnet som betalningen avser.

Vad jag ska ha med mig varje dag:

matsäck
vattenflaska
badkläder o handduk
regnkläder
Glatt humör!



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



www.ifkmora.se

IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Reducerat schema från och med 1 maj

Alla andra pass april ut

IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Måndag

Kettlebells

Box

Spinning

GYMMIX gympa

Seniorgympa

Vattengympa

S:t Mikaelsskolan

S:t Mikaelsskolan

Spinninglokalen

Morkarbyhöjden

Morkarby skola

Simhallen

kl. 17-18

kl. 18-19

kl. 18-19

kl. 19-20

kl. 19-20

kl. 19.30-20.30

5 maj

Tisdag

Spin/core

Step med styrka

Spinninglokalen

S:t Mikaelsskolan

kl. 17.15-18.15

kl. 19.20-20.13

13 maj

Onsdag

Kettlebells

Box

LatinMoves

S:t Mikaelsskolan

S:t Mikaelsskolan

S:t Mikaelsskolan

kl. 17-18

kl. 18-19

kl. 19-20

31 maj

Torsdag

Spinning

Gymna med

gymstick

Spinninglokalen

Bjälkenbacken skola

kl. 18-19

kl. 19-20

31 maj

Söndag

Styrkegymna

Färnäs skola

kl. 19.30-20.30

31 maj

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)



BRÅ TRÄNING NÄRA DIG



www.ifkmora.se

IFK Mora SOMMARKUL

Välkommen att anmäla dig till IFK Moras Sommarkul. Den kommer att hållas 30/5-1/6. Under dessa dagar kommer du att få prova på alla våra idrotter, samt massa annat!

Du som går i åk 1-6 kan anmäla dig och det kostar ingenting. Du kommer att få en liten present. Dagarna kommer att börja ca 9.30 och slutar ca 14.30. Du kommer att få ta med dig en matsäck att äta kring lunch. Det kommer också bli viktigt att ha med sig vätska under dagen. Vi hoppas på soliga dagar, så det kan vara ett bra tips att lägga ner badkläderna i väskan!

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

Sista anmälningdag är: 8/5

Har du frågor? Kontakta:
Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora IA
karin.ersson@ifkmora.se, 072-566 60 21

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 GYMNASTIKKLUBB



Sommargymna 2014

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

Boka in måndagar och torsdagar kl. 19-20 vecka 24-33.
Sommargymnan är gratis!



www.ifkmora.se/gk



www.ifkmora.se



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Truppuppvisning i UNIHOC

Varmt välkommen till UNIHOC Arena den 18 maj för uppvisning.

Insläpp börjar kl. 16.30 (frivillig avgift) och uppvisningen är kl. 17.00-ca 19.00.

All grupper som basgruppen, nivå 1, nivå 1 mix, nivå 2 och nivå 3 är med, över

100 gymnaster.

Vi kommer att ha försäljning av begagnade dräkter och det kommer att finnas fika att köpa av KAIS Mora.

Välkommen!

www.ifkmora.se/gk



www.ifkmora.se



IFK MORAS FOTBOLLKLUBB



LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA I samarbete med Adidas och Intersport

- **När?** Mellan den 16-27/6 (9dagar)
- **Var?** Prästholmen
- **Tider?** 10.00-14.00
- **Mat?** Egen matsäck medtages
- **Kostnad?** 600:-, 1000:- (2 syskon), 1300:- (3 syskon)
- **Till BG:** 5608-4007
- **För vem?** Tjejer och killar mellan 6 och 13 år
- **Anmälan?**
www.landslagetsfotbollsskola.se
eller till Maggi Björlin mob. 070-336 51 88
- **OBS!** Sista anmälningsdag 9 maj.



www.ifkmora.se



ÅRSMÖTE IFK Mora Friidrott

Fredag 9 maj kl 18 i Utmelands bystuga
Motioner lämnas senast 15 april

Efter mötet kl 19, blir det **fest med respektive!**
Buffé 100kr/pers, anmälan till kansliet senast 28/4

Välkomna!

tel: 392 20, friidrott@ifkmora.se, www.ifkmora.se/friidrott



www.ifkmora.se

Träningsstider

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

Nästa nummer

av IFK Kamraten utkommer onsdag 19/6

Manusstopp: Söndag 1/6



IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Uteträningen på Prästholtens IP börjar 7 maj

OBS! Alla grupper börjar 17.30 första gången!

Därefter ordinarie tider:

(Tiderna kan komma att justeras. Se vår hemsida för uppdateringar: www.ifkmora.se/fik)

Måndag:	Födda 00-02, 12-14 år	17.45-19.15
	Födda 99-, 15 år och äldre	17.45-19.15
Onsdag:	Födda 05-08, 6-9 år	18.00-19.00
	Födda 03-04, 10-11 år	17.45-19.00
	Födda 00-02, 12-14 år	17.45-19.15
Torsdag	Födda 99-, 15 år och äldre	17.45-19.15

Födda 05-08, 6-9 år kommer att delas in i grupper efter behov.

Finns det föräldrar som är intresserade av att hjälpa till, kontakta någon av ledarna eller Ing-Mari på kansliet.

Nytt för säsongen!

Motionsgrupp

Löpning för alla onsdagar 18.00-19.00
Samling på Prästholtens IP

IFK Mora Friidrott, 0250 392 20

friidrott@ifkmora.se, www.ifkmora.se/fik



www.ifkmora.se

Lägg inte undan stavarna för att snön försvinner! StavgångsVasan



En aktivitet för alla. Stavgång är effektivt, kul och en allt vanligare träningsform bland både elit och motionärer.

Du väljer mellan tre sträckor: 17,5 km, 7,5 km eller 2 km och följer den skyltade Vasaloppsleden. Start i Hökberg, Eldris eller på Hemus skidstadion och mål vid Mora Parken. En start i StavgångsVasan passar alla som gillar att vandra i naturen. StavgångsVasan har ingen tidsgränz och är inte någon tävling. Arrangemanget går i den klassiska VasaloppsArenan. Blåbärsoppa och vatten serveras i Hökberg, Läde, Eldris, Hemus och vid målet på Mora Parken.

Vi vänder oss till alla men även till 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.



Kom till Mora och delta i årets roligaste motionsarrangemang!

StavgångsVasan

När: 30 augusti 2014

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 också boka logi, aktiviteter och middag på Mora Parken.

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

Buss: De som vill åka buss till startplatsen i Hökberg och Eldris måste förboka i samband med anmälan. Pris 50kr. Övriga i mån av plats. Bussarna avgår från Mora Parken.

Nummerlapp: Hämtas vid respektive startplats.

Information: 0250-392 20, 392 21, 392 42

Vi finns på Facebook

Arrangörer: IFK Mora Alpina-, Friidrotts- och Gymnastikklubb

Sommar/vårjobb som ledare under Sommarkul?

Likt ifjol så arrangerar IFK Mora Idrottsallians och våra medlemsföreningar Sommarkul. Till arrangemanget behövs ledare som tar ett ansvar över barnen under dessa dagar. I år ligger detta arrangemang 30/5-1/6.

Du har nu möjlighet att söka jobb som huvudledare under Sommarkul. Arbetet innebär att du och en till är ansvarig över en grupp barn på mellan 15-20 barn.

Du måste kunna arbeta samtliga dagar under arrangemanget för att vara aktuell. Innan arbetet startar så kommer en samling med alla ledare att ske, den är också obligatorisk och ingår i uppdraget. Du får ett arvode som är 500 kr/dag.

Är du intresserad?

Skicka ett mail till karin.ersson@ifkmora.se senast 8/5.

Berätta vem du är och vilka ledarerfarenheter du har. Gärna lite om vilka idrotter du själv har erfarenhet av!



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 - 210 kr) för våra medlemmar.



Välkommen till Vasaloppets Hus för provning eller till våra gruppträningar.



www.ifkmora.se

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 Vasaloppssägare 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

Anders Forsén, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 83

E-post: anders.forsen@ifkmora.se

Sandra Jansson, Hemus Skidstadion

Tfn: 076-326 21 55

E-post: skidor@ifkmora.se

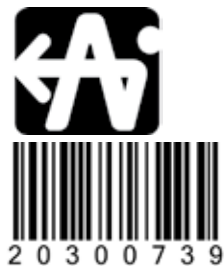
IFK Mora Skidklubb

Anna Simons, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 16

E-post: anna.simons@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Tack för din fina insats!

Vi vill här tacka för din fina insats som funktionär under Vasaloppsveckan. Årets arrangemang var något utöver det vanliga på grund av väderläget. Det gjordes många extraordinära insatser för att lyckas genomföra vinterns arrangemang.

Många varma tack till er alla för de insatser ni bidragit med under Vasaloppets Vintervecka 2014!

Nu siktar vi mot Sommarveckan 2014!

Kom och prova en sport för hela familjen!

Nybörjarkurser i orientering

Start tisdag den 6 maj
Därefter tre tisdagar:
13, 20 och 27 maj.

Grupper för barn, ungdomar och vuxna.

Skogslek med roliga aktiviteter
i skogen för barn födda 2008-2010.

Begränsat antal platser.

Anmälan (senast 27/4) och mer info
på www.ifkmora.se/ok



www.ifkmora.se



Måndagar • 12 maj • 19 maj • 26 maj

Terrängserien 2014

POJKAR & FLICKOR, HERRAR & DAMER

2008-senare: - 6 år
400m utan tid

2006-2007: 7-8 år
400m utan tid

2004-2005: 9-10 år
700m

2002-2003: 11-12 år
2x700m

2001-2000: 13-14 år
4x700m

1998-1999: 15-16 år
4x700m

1997 - tidigare 17 år och äldre
4x700m

Plats: Hemus (skidstadion)

Starttid: Första start kl 18:30

Ålder: 4-99 år

Avgift: 50,- för deltagande i alla tre deltävlingarna. OBS! Betalas in på PG 520531-5 eller BG 5352-9517, ange namn på den det avser.

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

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

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



www.ifkmora.se