



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2014, årgång 20

Toppinsats på 10-mila



Cupseger för Sara

Bengt utvecklar individen



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, 070-564 37 00

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

Anders Forsén
IFK Mora Skidklubb
anders.forsen@ifkmora.se, 0250-392 83

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

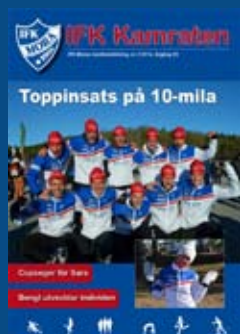
Produktion:

Layout: Johan Trygg
Tryckeri: Edita

Annonser:

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

På omslaget:
10-mila-laget som blev fyra
och cupsegrare Sara Wadman.



INNEHÅLL Nr. 2, 2014

Profilen: Bengt Ottosson	4-5
Terrängserien.....	8
Åkersbergaläget	9
Spektakulär gymnastikshow	12-13
10-mila.....	14-17
4 en tursiffra?.....	18-19
Ny motionsgrupp	20
Marika till Skidklubben	22
Jernbergpriset till Sofia	23
Sommarkul	24-25
Olle fortsätter som ordförande.....	26
På gång inom IA	26

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	10-11
Annonstorget	28-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Mathias Jones

Vilket ös! Vilken fart! Vilket drag!

Alltså, kom ner till Prästholmen en måndag klockan 18! Här tränar sex lag samtidigt på konstgräsplanen, friidrottsklubben tränar på friidrottsanläggningen och gräsplanen samtidigt som vårt U-lag värmer upp för match mot Malung.

Oj oj oj, har du bil får du parkera på Simhallen. Det är proppfullt på parkeringen.

Ett myller av ungar som vill idrotta, föräldrar som hämtar och lämnar sina blivande Zlatan eller Carolina Klüft. Fantastiskt! Ett underbart engagemang och samspel med tonvis av glädje. Om du har en minut över, kom ner och njut av världens största sporter, fotboll och friidrott. Du kommer att få ett lyckorus när du står där mitt i sprudlande underbar idrottsfostran.

Riktigt så här positivt var det inte för ett och ett halvt år sedan. Då var fotbollsklubben i en mindre kris. Vår ordförande fick avgå av personliga skäl, sportchefen slutade och damtränaren avgick samtidigt som vi stod utan herrtränare. Vasaliden, vårt kära anrika underbara Vasaliden var utdömt och vi var tvungna att lägga anläggningen i träda. Dessutom var ekonomin körig. Vad gör vi nu?

Styrelsen och medlemmarna bestämde sig för att nu skall här pumpas in glädje och positiv energi i föreningen. Varför håller vi på med fotboll? Jo, vi älskar sporten och vi gör allt det här ideella arbetet för att det är kul. Vi ska ha kul!

Styrelsen fick hjälp av Dalarnas fotbollsförbund att strukturera upp verksamheten, se föreningen från ett annat perspektiv. Vi sammanställde och uppdaterade alla bra policies, dokument och spelarutbildningsplaner som fanns flytande och gjorde ett första utkast till vår nya ledarpärm. Efter ett fint stormöte med medlemmarna i november sammanställde vi vår ledarpärm. Det är nu

fotbollsklubbens bibel som vi försöker leva efter. Bland annat har vi en nytagen policy mot rasism och kränkande behandling som känns väldigt aktuell i dagarna...

Johan Jerkgård blev vår spelarutbildningsansvarige. Johan är ett bollplank till våra tränare för att hjälpa och stötta våra fantastiska tränare och ledare i konsten att träna rätt vid rätt ålder.

Under mina 32 år i IFK Mora kan jag inte påminna mig om att det varit sådan gemenskap och samsyn mellan IFK-klubbarna. Tror att det är något riktigt stort på gång. Jag upplever att alla sex IFK-klubbarna hjälps åt att komma framåt. Här gör IA:s styrelse ett kanonjobb. Till exempel en sådan jättegrej som vår önskelista där klubbarna spånade fritt om vad vi önskade oss i framtiden. En otrolig lista som i större delen av världen vore en omöjlighet, men som tack vare vårt fantastiska, unika Vasalopp och respekten mellan IFK-klubbarna nu verkar kunna bli verklighet.

Ett annat litet exempel, men väldigt viktigt, är att vi så långt det går tar bort "klubben" under IFK-skölden på våra kläder. Har märkt att när det inte står "Fotbollsklubb" eller "Skidklubb" under skölden så hejar vi på varandra och känner att vi tillhör samma klubb. Vi är en stor IFK-familj och det skall vi göra och vara rädd om.

Ett par ord om sommaren 2014. I år är det nytt rekord i MT-cupen. 32 lag anmällda och bara vi i IFK har sex lag med i cupen. IFK har alltså 80-90 knattar som skall kämpa i MT-cupen. Otroligt!

Bland våra övriga ungdomslag ser det riktigt bra ut. På pojksidan har vi nu spelare i alla åldrar och i ett par av lagen har vi fått börja säga nej till spelare som kommer och vill vara med. Vi kan tyvärr inte ta emot fler spelare om vi inte blir fler ledare. Tack och lov har vi bra kontakt med övriga klubbar och kan hjälpa de spelarna dit.

Flicklagen ser också mycket bra ut. Vi saknar visserligen två årskullar men där har vi bra kontakt med grannklubbarna. Damerna fick tyvärr lov att börja om i div. 4, men gör där ett riktigt kanonjobb! Herrar-



na går som tåget i div 4 och det kommer bli riktigt spännande och följa upplösningen i höst både för damerna och herrarna.

5 september kommer fotbollsklubben att anordna en landskamp på Prästholmen. Längesedan sist. Då möts Sveriges och Norge i en F16-match. Brukar bli bra fotboll och trevlig stämning.

Under det här året hoppas fotbollsklubben kunna anlägga en egen konstgräsplan på Prästholmens grusyta. En konstgräsplan bara för våra barn- och ungdomslag. Det är hårt tryck på Prästholmen och en till konstgräsplan är högst nödvändig om ungdomarna skall få träna så mycket de vill på tider som är någorlunda vettiga. Lyckas vi få till nya konstgräsplanen har vi tillsammans med Friidrottsklubben fler spännande utvecklingstankar om Prästholmen på gång. Som sagt, något stort på gång!

Passar på att skicka ett fång rosor till vaktmästarna på Prästholmen. Ni gör ett fantastiskt jobb! Tack!

Avslutningsvis, Mora kommun skall vara en idrottskommun. Vi i IFK Mora-familjen är en av de viktigaste föreningarna i kommunen tillsammans med vårt otroliga Vasalopp. Låt oss tillsammans kämpa vidare i sann IFK-anda och göra den här kommunen till Sveriges bästa kommun där alla är välkomna och kan växa inom idrottens kraftfulla magnetfält och kom ihåg:

ALLA SKALL HA EN POSITIV
UPPLEVELSE AV IFK MORA!

Mathias Jones
Ordförande IFK Mora Fotbollsklubb

Bengt brinner för utvec

Efter sex år som tränare Kvarnsveden är det nu Bengt Ottosson som leder IFK Moras fotbollsherrar mot nya höjder.

Men Bengt pratar inte resultat med spelarna. Fokus ligger på utveckling av respektive individ.

En filosofi som tagit laget till sju raka segrar under vårsäsongen.

Text och foto: Johan Trygg

IFK Kamraten träffade Bengt för att höra en del om hans bakgrund, hans filosofi kring träning av ett fotbollslag och han tankar om framtiden för fotbollen i IFK Mora FK.

Fotbollsintresset för Bengt startade i mycket unga år i Helsingborg.

– Jag följde min bror som var fem år äldre. Så jag började spela i Helsingborgs IF redan när jag var fyra–fem år, berättar han.

Intresset för fotboll höll i sig under ungdomsåren men vid 15 års ålder kom det in lite andra intressen i bilden.

– Jag spelade handboll och sysslade med musik och det höll jag på med fram till jag flyttade upp till Mora när jag var runt 22 år. Då blev det åter fotbollsspelande, i Färnäs.

Men efter ett år i Färnäsströjan blev Bengt värvad till IFK Mora. Det här är precis i slutet på 90-talet. Det blev ett par säsonger i IFK och sedan vände Bengt tillbaka till Färnäs och fick där frågan om att bli tränare.

– Jag fick välja om jag skulle träna herrarna, damerna eller juniorerna. Jag valde damlaget för där fanns en vilja från spelarna att fortsätta utvecklas. Jag blev kvar där i tre år och det var en väldigt bra tid då jag lärde mig mycket. Det var en grupp som ville träna mycket och vi utvecklades tillsammans, förklarar Bengt.

Därefter blev det en säsong som tränare för Färnäs herrar och sedan ett år med IFK Värmdö.

– Det var jättetrevligt i Värmdö och vi hade en bra grupp som tränade mycket.

Men vi hade väl inte riktigt samma ambitionsnivå. Jag var ärlig mot mig själv och ville inte fortsätta där. Då hade jag inte något lag under en säsong men jag jobbade med distriktslagsverksamhet och jag höll även på med spelarutbildningsplan för IFK Mora, säger Bengt och berättar vidare;

– På ett läger i distriktet så blev jag kontaktad av Magnus Olsson, sportchef i Kvarnsveden. Han gillade väl vad han såg på planen där och vi kom bra överens. På hösten fick jag frågan om jag ville träna Kvarnsveden. Jag minns att jag tyckte det var stort med division III.

Bengt blev kvar i Kvarnsveden i sex år. År med fina resultat och härlig utveckling.

– När jag kom dit så ville Kvarnsveden börja om på ett nytt sätt. De styrde om skutan. De hade varit en klubb där spelare från Brage och Falun trappat ner. Nu ville de satsa yngre med egna talanger samt även yngre spelare från Brage som inte platsade där men ville fortsätta satsa. Det här stämde bra med min ambition.

Inställningen från Bengts och Kvarnsvedens sida var att utveckla spelarna och inte ha resultatmål. Att träna bra och så mycket som möjligt.

– Det här gav också resultat i tabellen. Det har varit mycket framgång men även lite motgång de här åren.

Bengt tog upp Kvarnsveden till tvåan och där etablerat han laget.

Inställningen att utveckla spelarna i första hand och inte ha resultaten i fokus är något som Bengt givetvis tagit med sig till Moras herrlag.

– Det är viktigt att hålla fokus på det man kan påverka och det är ju ens egen prestation. Man ska inte bli störd av att man måste vinna. Det är varje passning och varje löpning som gäller. Sedan kommer det ett resultat med tiden, hävdar Bengt och fortsätter;

– Vi har inget resultatmål i år heller. Det är en massa saker man inte råkar över. Andra lag kan ju till exempel värva spelare som är bättre. Det är en grund för mig oavsett vilket lag jag kommer träna – att du som



spelare måste vilja bli bättre och hålla fokus på det du kan göra.

– Det är lätt att hamna i en fälla som tränare och spelare att man ska ha framgång snabbt. Det är en paradox. Spelet går ju ut på att vinna men det finns olika vägar dit.

Vad är anledningen att du under så många år valt att lägga så mycket tid på fotbollen?

– Det är väl människor. Att få jobba med folk och utvecklas själv, både individuellt och i grupp. Sen är det förstås spelet fotboll

kling av individen i laget



i sig – men det är inte huvudpunkten, det skulle jag inte vilja säga.

Värsåsongen för IFK Moras fotbollsherrar har varit minst sagt bra. Utan fokus på att vinna matcherna har det blivit just vinster – i alla seriematcher (när detta skrivs).

– Spelarna har anammat det vi vill göra – och lyckats utföra det. Och kanske lite snabbare än vad som var tänkt. Vi har också haft en del tur med prestationer och resultat, menar Bengt.

Vad tror du om framtiden för IFK Mora Fotbollsklubb?

– Jag känner att runtomkring är det mycket som vill göras och folk är positiva. Det är saker på gång, som ett konstgräs till, man har vision om läktare och omklädningsrum. Sedan är det saker som måste göras bättre också. Jag tror det måste in fler som vill vara med och jobba rent praktiskt. Det finns en bra vilja och det känns positivt.

– Ett fortsatt utvecklat samarbete med fotbollsgymnasiet är också viktigt. Så ungdomar väljer att gå här istället för att flytta till Borlänge. Här spelar det förstås in i vilken division representationslaget ligger i, avslutar Bengt.



Bengt Ottosson trivs med att utveckla spelarna i IFK Moras herrlag. Med individen i fokus har det blivit sju raka segrar på vårsåsongen.

KORTISAR



Sprintsegrar för Wadman och Král

ORIENTERING: 2 maj slog Sara Wadman till med orienteringsklubbens första seger i Silva league. Tävlingen arrangerades i Tranås i samband med 10-mila och Sara delade segern med Isabel Salén från OK Renen. Silva league, som startades för ett par år sedan, är en liga under vårsäsongen för landets bästa seniorer och juniorer. En seger var därför ett riktigt styrkebesked inför stundande SM, där konkurrensen är ungefär densamma. Vojtech Král, orienteringsklubbens duktige tjeck, har även han visat storform genom att vinna de tjeckiska mästerskapen i sprintorientering. För Vojtech, som tidigare i vår också var 9:a på sprinten i EM, väntar VM senare i sommar.

Resfeber för orienterarna

ORIENTERING: Det börjar dra ihop sig inför orienteringsklubbens stora Schweizresa. Drygt fyrtio av klubbens medlemmar kommer haka på reseledaren Sara Rapp till Zermatt i slutet av juli. Färdmedlen är såväl tåg som flyg och bil, och målet är att delta på Swiss O-week som bjuder på högalpin terräng kring Toblerone-alpen Matterhorn.

Sex etapper med olika karaktär kommer avverkas, med en välbehövlig vilodag inplanerad efter tre etapper. Moralöparna har ett helt eget hotell till förfogande och efter utträttat värv i Zermatt passar många på att ge sig ut på egna äventyr i Europa innan de återvänder till Mora.

Idrottsfrukost i IFK Moras regi!

IDROTTSALLIANSEN: I höst kommer IFK Mora Idrottsallians att ta över ansvaret för Idrottsfrukosten i Mora. Idrottsfrukost är ett samarbete mellan föreningarna i Mora och Sisu idrottsutbildarna.

I maj avslutade KAIS Mora sitt ansvar över idrottsfrukosten och vi tar vid i höst. Näst år är det Mora IK:s tur.

Vi är just nu inne i planeringsfasen av projektet och alla detaljerna är ännu inte klara. Vi planerar dock för att vara i Vasaloppets hus och kommer att arbeta för att få lockande föreläsare till frukostmötena. Vi har också som målsättning att öka siffrorna vad gäller besökande till idrottsfrukosten. Du som läser detta är självklart inbjuden och det behövs ingen anmälan! Vi bjuder på frukost och något intressant att lyssna på som har koppling till idrott. Tiderna är ca 7.30 - 9.00. Anmäl dig för dalaidrottens nyhetsbrev på dalaidrotten.se, då kommer du få löpande information om när vi har idrottsfrukosten. Dessa nyhetsbrev informerar också om massa annat som händer inom idrott i vårt län.

Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora Idrottsallians

Damfotboll och materialinventering

Jag har skrivit på olika ställen om damfotbollens start i IFK Mora och daterat den till 1969 och med Mathias Toth som initiativtagare och att seriespel började 1971.

Jag har nu fått anledning att omvärdera starten sedan jag hittat och läst verksamhetsberättelsen från 1930, där det står så här:

"Även ett damlag har under året varit i livlig verksamhet och fört Mora-kamraternas färger med stor ära. Stora segrar har vunnits, inte enbart utom utan även på fotbollsplanen. Fyra matcher har spelats och segrar ha inregistrerats mot motionslag från två kyrksocknar".

Skulle vara fantastiskt roligt om någon har ett foto från denna tiden!

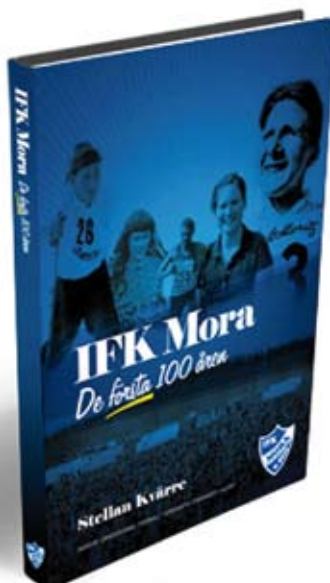
På ett annat ställe beskriver sekreteraren Robert Norén herrfotbollens materiel-tillgång så här:

"Av matchdugligt material finnes att tillgå vid vårsäsongens början två set felfria tröjor, 20 par fotbollsskor, en obegagnad boll, två begagnade bollar och ett par obegagnade ben-skydd.

Dessutom finns två set fotbollsbyxor och strumpor till viss del matchdugliga."

Inte så lätt att bedriva träning med två bollar, den tredje sparades väl till någon extra viktig match. Mest tvåmål på träningspassen kan man förmoda.

Bosse Thunberg (ur arkivet)



Endast 99 kronor!

JUBILEUMSBOKEN: Passa på! Nu säljs jubileumsboken för endast 99 kronor. Stellan Kværres bok om IFK Moras första 100 år är ju given hemma i bokhyllan. Har du inte boken sedan förut så passa på nu. Eller varför inte ge bort den i present till någon idrottsintresserad. Boken finns till försäljning vid receptionen i Vasaloppets Hus.

Årsmöte IFK Mora Friidrott

FRIIDROTT: 9 maj hade klubben årsmöte i Utmelands bystuga. Marie Svens och Glädje Per-Olov Olsson som valt att avsluta sina uppdrag i styrelsen tackades av. I stället valdes Emelie Svensson och Zandra Buud in som ny ledamot och ny suppleant.

Direkt efter årsmötet bjöds det till fest med buffémät. Kvällen till ära hade AnneChristine bakat kakor. Helt underbara skapelser som vi fick gotta i oss.

Ing-Mari Skogs

Fotbollslandskamp i Mora

FOTBOLL: IFK Mora står som arrangör för en fotbollslandskamp! Dalarnas Fotbollsförbund har fått uppdrag av Svenska Fotbollsförbundet att stå som värd för två landskamper mellan Norge och Sverige för flickor 16 år och har i sin tur vänt sig till IFK Mora. Fredagen den 5 september är datumet då det är lite extra festligt på Prästholmen.

Att få arrangera en landskamp är ett hedersuppdrag, och IFK Mora är erkänt duktiga på att arrangera tävlingar i all idrott, så Fotbollsklubben kommer säkert att göra ett bra matcharrangemang, det har man visat tidigare.

Systrarna Hanna och Maggie Björlin tar ett stort ansvar för organisationen runt matchen, inte minst Hanna, som har varit inblandad i tidigare landskamper fast då i Färnäs SK:s regi. Vi tror av "Björlin Event" tillsammans med övriga i IFK-Fotbollens ledning gör ett bra jobb och ser vi fram mot ett fint arrangemang då de blågula flickorna ställs mot grannarna västerut.

Fotbollsdatum

FOTBOLL: Utöver "vanliga" seriematcher herrar, damer, juniorer och ungdomar är här några andra fotbollsdatum:

Lördag 7 juni IFK-fotbollens Dag
16-27 juni Fotbollens Sommarskola

Lördag 26 juli Veteranturneringen

Fredag 5 september landskamp Sverige – Norge F 16.

Lördag 20 september Sista omgången MT-cupen.

Strategimöte 2014

Förra året i augusti, direkt efter sommarveckan 2013 arrangerade Idrottsalliansen ett strategimöte för alla medlemsföreningarna.

Ett likande möte kommer att ske även i år, på söndag samma helg som Vasastafetten.

Text: Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora IA

Strategimötet ifjol tillkom med anledning av att flera av oss som jobbar inom våra olika föreningar såg ett behov att träffas under "icke stressiga" förhållanden och få möjlighet att prata framtid och utveckling. I fjol diskuterade vi bland annat Cykelvasans utveckling och vi kommer även i år att behandla frågor som rör vårt ägande av Vasaloppet.

En stor del av tiden ska vi även prata framtid ur våra föreningars perspektiv. Till exempel hur vi ska samarbete i inom föreningarna i framtiden.

Varje förening får skicka ett antal representanter till mötet och vår förhoppning är att dessa representanter ska representera föreningarna med väl förankrade åsikter.

Vill du vara med och påverka? Ta kontakt med din styrelse och fråga hur de kommer att jobba med strategimötet!

Museiguide.

Vi söker en guide som med positiv energi kan bemöta våra gäster. Du bör ha god vana av att förmedla berättelser och tala inför många människor.

Läs mer om tjänsten på vasaloppet.se. Du är också välkommen att kontakta Anna Tynell Segerström på anna.tynell.segerstrom@vasaloppet.se eller 0250-392 67.

VASALOPPET ÄR EN
IDEELL VERKSAMHET
SOM ÄGS AV IFK MORA
OCH SÄLENS IF.
EN MOTOR FÖR FOLKHÄLSA
OCH FÖRENINGSLIV.





Full fart från start i Terrängserien. Ett säkert värtecken i Hemusterrängen. FOTO: Anders Skogs.

176 till start i Terrängserien



Lars Suther slog banrekordet på terrängserien två gånger om. FOTO: Anders Skogs.

Som traditionen bjuder har IFK Mora Friidrottsklubb även i år arrangerat Terrängserien i Hemus.

Tre måndagar i maj har glada löpare sprungit Lönneledsrundan. På frågan hur många år Terrängserien har funnits har jag inte hittat något svar.

Text: Ing-Mari Skogs.

Totalt var det i år 176 deltagare i de 14 klasserna och som vanligt har de yngsta klasserna flest startande. Det är härligt att se alla glada miner när de ger sig iväg efter Johan Gustafsson som är hare i de första klasserna.

I äldsta klassen blev det riktigt spännande då Lars Suther kom till start i den andra deltävlingen. Lars är den som hade det tidigare rekordet på 7,53. Men förra året kom Simon Hodler och slog den tiden när han sprang på 7,50. Nu visade

det sig att Lars vässat formen och gjorde en ny bästa tid på 7,39.

Men Lars nöjde sig inte med det, han kom igen på sista tävlingen och sprang ännu fortare och putsade det veckogamla rekordet till 7,32. Nu får vi vänta till nästa år och se om det är någon som kan göra en ny bästa tid.

På den tredje och sista deltävlingen är det alltid medalj till alla som varit med. Så även i år, lyckan är stor för de yngsta när de får medaljen om sin hals.

I väntan på prisutdelningen bjuds det på grillad korv med bröd och saft. Den här kyliga kvällen var det extra gott med något varmt.

De tre första i varje klass fick komma fram till Jonas Buud och välja ett pris. Därefter lottades fyra presentkort ut bland alla deltagare.

Stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till!



Johan Gustafsson ångar på före Martin Lindqvist och Nils Augustsson. FOTO: Johan Trygg.

”Åkersberga-lägre”... på hemmaplan!

Äntligen dags för friidrottsläger igen!

Ungdomarna från IFK Moras Friidrottsklubb hade längtat sedan förra året att återse kompisarna från Åkersberga sportklubb.

Text och foto: Helena Gezelius Björkman

16-18 april invaderades Prästholmen av 100 barn, ungdomar, ledare och några föräldrar från den nordliga Stockholmsklubben. Rekordmånga!

Från IFK Mora deltog 23 friidrottare som under dagarna tre hoppade, kastade och sprang och med det lärde sig många nya övningar. Jättekul att vi nu också hade med flera från den yngre gruppen. Åkersbergas friidrottare älskar Mora och valde även i år att förlägga sitt läger hit, för sjätte året i rad. De lovprisar den närhet som finns till fina joggingstråk i Vasaloppsarenan, simning i badhuset, boende på Mora-Parken där det också serveras god mat och aktiviteter såsom bowling.

Men framförallt gillar de förstås våra friidrottsbanor. Åkersberga kämpar att få egna moderna banor till kommunen, nu finns bara en igenväxt kolstybbsbana så att komma till oss är himmelriket för tränings-sugna friidrottsungdomar. Viktigt att få höra för oss hemmablinda!

Jag kan också nämna att IF Göta från Karlstad hade läger helgen före så kanske håller vi på att locka tillbaka fler klubbar till Mora. I mitten av 80-talet när banorna var nya var det mycket populärt med friidrottsläger på Prästholmen. Undertecknad kommer ihåg klubbar som Hammarby och Huddinge men också Sveriges landslag och långdistanslöpare på VM-nivå från Italien. Något att fortsätta utveckla för klubben framöver kanske?!

Vi i friidrottsklubben är mycket glada för det goda samarbetet med Åkersberga som berikar vår träning och våra ungdomar tycker förstås att det är jätteroligt att få träna tillsammans. I år hade vi dessutom vädret med oss med sol och över 20 plusgrader hela helgen så bättre förutsättningar för träning kunde vi inte fått. Under de tre dagarna tränade vi i olika åldersgrupper ef-



ter ett schema där vi fick prova på de flesta av friidrottens grenar.

Åkersberga hade med sig Malin Marmbrandt och Andreas Otterling, båda två framstående längd- och trestegshoppare med SM-guld i bagaget. De instruerade ungdomarna i sprint och längdhopp och visade många nya övningar som vi kommer använda oss av framöver.

Dalarnas friidrottsförbund bidrog med kastaren Lisa Carlsson från friidrottsgymnasiet i Falun, med JSM-guld på meritlistan, som var mycket skicklig på att instruera spjutkastning. Kul även för oss ledare att få

ta del av nya övningar och nya tekniker, fortbildning på hög nivå!

På fredagkvällen spelade vi bowling tillsammans och på lördagskvällen begav sig den äldre gruppen till Morkarlby bystuga för den årliga övernattningen. Lägerkänsla även på hemmaplan är viktigt!

Lägre avslutades med ett rejält konditionspass i Hemus med olika löpövningar i stationsform bland annat i sandbackarna runt skidlekplatsen.

Välkommen tillbaka Åkersberga. Vi längtar redan till nästa år!

Tillsammans skapar vi härlig kring målet under sommarv

Sakta men säkert faller bitarna på plats kring sommarens nyhet: UltraVasan. Förhoppningen är att stämningen blir hög och humöret på såväl deltagare, publik och funktionärer är på topp under både cykel- och löparhelg!

En omständighet som givetvis påverkar detta är det berömda vädret, men vi har beställt bästa tänkbara och håller nu tummarna för att vädergudarna är med oss.

Text: Jenny Eriksson

Det planeras även för andra stämningshöjare under sommarveckan, men det som kommer att bidra mest till den välkända Vasaloppstämningen är ändå du och jag som är publik och funktionärer. Känn er alla varmt välkomna till Vasaloppets sommarvecka!

När det gäller CykelVasorna har det varit en hel del diskussioner under året hur vi kan förbättra säkerheten kring dessa lopp. En hel del åtgärder har vidtagits under året. Bland annat har seedningen förbättrats och antalet startled har utökats i syfte att få ett mer utdraget lopp, vilket ska bidra till att det inte blir så trångt i banan och därmed sjunker skaderisken.

Med anledning av detta har även starttiden ändrats från 09.00 till 08.00.

Vi försöker också att "utbilda" nya cykelentusiaster om regler inom cyklingen, vilken utrustning som är mest säker osv. via konceptet "Cykla Säkert" som sprids på olika vis till deltagarna. Tidigare har det i Oxberg funnits en cykel/bil-sluss. Denna försvinner i år och ersätts med en bro för cyklister, ytterligare en åtgärd för att öka säkerheten. Skulle olyckan ändå vara framme så kommer sjukvården under årets CykelVasa att förstärkas med två stycken vårdcentraler, en i Evertsberg och en i direkt anslutning till målet.

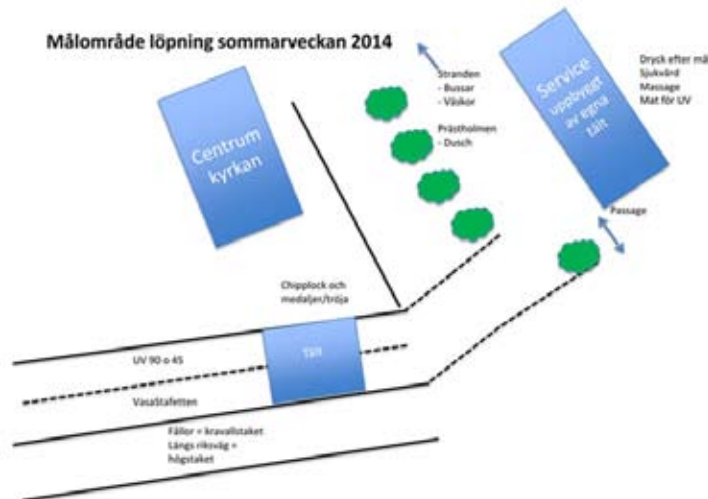
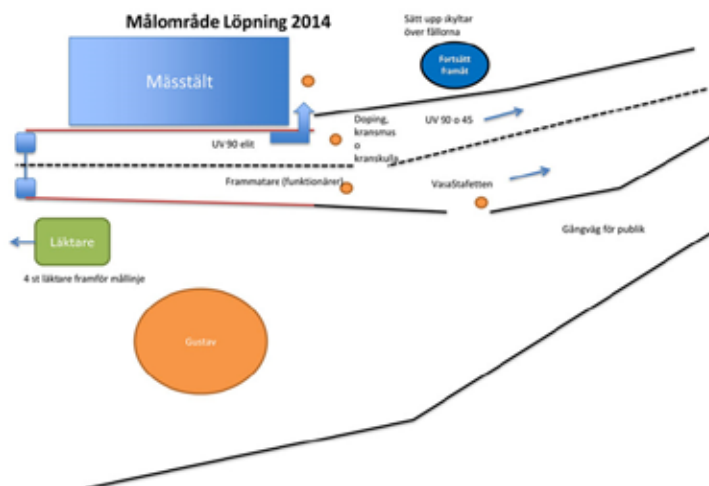
I fjol rådde en fantastisk stämning i och kring målet på både CykelVasan och under VasaStafetten. I år hoppas vi på samma fenomen och att det dessutom kan förstärkas ytterligare tack vare en del nya inslag i och med UltraVasan. Planen är att vi, precis om under skidåkning och cykling, ska arrangera ett löplopp även för barnen, oklart ännu vad detta lopp ska heta. Under löparlördagen (med både Ultra och stafett) kommer prisutdelningar på scenen att varvas med underhållning av olika slag, liveband på scenen och roliga tävlingar, bland annat.

Ultralöparna får antas vara morgonpigga människor då starten går redan vid 05.00 på morgonen, dels för att de ska få gott om tid på sig att klara av den enorma utmaningen, dels för att möjliggöra den fan-

tastiska naturupplevelse det är att se dagen vakna till liv i våra nordiska skogar. I början av banan (fram till Risberg ungefär) kommer löpningen att upplevas som två lopp: UltraVasan 90 och VasaStafetten, därefter går de loppin in i varandra (tidsmässigt) och från och i Evertsberg kommer det att upplevas som ett lopp. För att det inte ska bli rörigt för publiken vid målet att hålla reda på vem som springer vilket lopp så kommer upploppet att delas på mitten så det blir två målfällor, en för Ultralöpare och en för stafettlöpare.

Som tidigare har nämnts så kommer servicen vid kontrollerna att utökas i och med UltraVasan. Mångsbodarna, Evertsberg, Hökberg och mål blir så kallade matkontroller, där utbudet av förtäring ökas på med bland annat pannkakor, pasta, smörgås med falukorv och köttbullar med mos, vilket anses vara exotiskt och "typiskt svenskt", bland de internationella löparna. I Evertsberg och efter målgång kommer ultralöparna även få möjlighet till massage. De erbjuds även möjlighet att byta kläder i Evertberg (detta ombyte har de själva packat och Vasaloppet har fraktat det från Sälen till Evertsberg).

En nyhet för året vad gäller VasaStafetten är att de som springer sista sträckan kommer att få ett nytt chip (som delas ut vid växlingen i Eldris). Med detta chip förenklas målgången då det räcker med att springa över mållinjen för att chipet ska registreras, man behöver inte, som tidigare, föra det



atmosfäreckan!

över ett sk. "chipbord" för att målgången ska registreras.

Den kanske allra största utmaningen för såväl deltagare, funktionärer och publik under årets sommarvecka blir, inte helt oväntat, trafiken. Trafiken i vårt område kommer att vara omfattande då det fortfarande är många som har semester och turistar i området, plus alla som deltar och som är "medföljare" i våra arrangemang. Det är bra att ha detta i bakhuvudet då man vet om att man skall ut på vägarna i sommarveckan – planera din res och var ute i god tid och inte minst: samåk gärna! Dels för att minska trafiken, men också för att värna om miljön.

Du som ska jobba som funktionär kommer i år att få en ny T-shirt. Denna gång är färgen blå och den är, precis som förra gången, i funktionsmaterial.



Det är inte alla år vi får ta del av världspremiärer – låt oss hoppas att förste man över mållinjen i UltraVasan 90 är en Morälöpare... Kanske heter han Buud i efternamn?! Vi hoppas att ni alla vill ta del av och uppleva en sommarvecka med fina tävlingar och härlig stämning!

Funktionärskläder 2016

Då vår leverantör CRAFT har långa ledtider har vi redan inlett arbetet med att ta fram nya funktionärskläder inför vinter/sommar 2016. Ju bättre tid vi är ute i, desto större möjlighet har vi att påverka utseende, material, modeller och så vidare.

Ett 20-tal klubbar var kallade till ett första idémöte och nu fortsätter arbetet med att "hitta rätt" i den djungel av modeller som finns. Under hösten kommer ett erbjudande att komma ut till alla funktionärer och enligt planen ska en beställning kunna göras i oktober/november.

SOMMARVECKAN 15-23 AUGUSTI 2014

1922 VASALOPPET 2014

SJU LÖPP I FÄDERS SPÅR: UNGDOMSCYKELVASAN, CYKELVASAN 30, CYKELVASAN 45, CYKELVASAN 90, ULTRAVASAN 45, ULTRAVASAN 90 OCH VASASTAFETTEN.

STOR FUNKTIONÄRSIN, INGA LÖPP. MARIA FROST FRÅN IFK MORÅ HAR ARBETAT IDEELLT MED VASALOPPET SÅ LÅNGT HON HAR MINNAT. HON HAR ELAND MÅNAT IDELLT ATT BYGGA UPP MÅLLINJER, STÄDAR LÖP OCH PÅKAT MÅLLINJER. I SOMMAR HÅLLER BARNEN ELLE OCH OLLE MED SIN SÅLLAR.

VASALOPPET ÄR EN IDEELL FÖRENINGSTIDNING SOM GÅR UT I EN MÅNAD OCH LÄMNAS I EN MÅNAD FÖR ELEVATION OCH FÖRENINGSTIDNING

VASALOPPET

Maria Frost, här med barnen Olle och Elsa, symboliserar Vasaloppsarrangemangens funktionärer på Vasaloppets sommaraffisch. Maria har arbetat ideellt med Vasaloppet så länge hon kan minnas.

Studieresor för funktionärer under hösten

I funktionärsenkäten efter årets vintervecka framkom att något som funktionärerna gärna ser som ett mervärde för den arbetsinsats de gör under arrangemangen är studieresor/besök.

Vi kommer därför att ta fram några olika alternativ och har för avsikt att genomföra några sådana under hösten.

Vi hoppas kunna presentera mer information om detta i nästa nummer av Kamraten.

Spektakulär show med

18 maj hade bas och truppgrupperna en stor uppvisning i UNIHOC arena. Cirka 100 gymnaster deltog fördelade på fem grupper.

Alla sittplatser på läktaren tog slut och flera fick lov att stå upp under hela uppvisningen

Text: Agnetha Blomqvist Grannas,
truppansvarig

Publiken bjöds på en spektakulär show med gymnaster från 6-18 år. Mattvarv med övningar från kullerbyttor till varv med rundat, flickis, sträckt salto. Samt hoppvarv med allt från ljushopp till sträckt volt med halv skruv.

Tack till föräldrar och ledare som hjälpte till att frakta alla de redskap på släpvagnar genom Mora.

Vi har under verksamhetsåret haft fem grupper igång. De är fördelade på färdigheter.

Den yngsta gruppen är en basgrupp där barn från 6-10 år tränar gymnastikgrunder samt övningar med truppinslag.

Nivå 1 tränar truppgrunder och börjar även med förträning till svårare övningar.

Nivå 1 mix är en ny grupp från i julas. Här är det blandning på tjejer och killar som har lite större utmaningar.

Nivå 2 är den enda gruppen som tävlat under vårterminen. De placerade sig på en fin första plats. Den här gruppen har börjat med svårare övningar.

Nivå 3 är vår högsta grupp. Här är de en ganska stor ålderskillnad, från 12-18 år.

Trots detta är det en bra sammanhållning i gruppen. Här tränar vi på att förbättra våra volter och lägger på skruvar. På tumblingen (ett golv med svikt) tränar vi på att få upp volterna högre så att de går att lägga på skruvar.



100 gymnaster



Uppsving i medlemmar och gruppträning

Vi har nu 979 medlemmar i klubben (140522). Det är medlemmar som går i Bamsegympa, bas och trupp och gruppträning.

Under hösten kommer vi att kunna presentera hela 20 gruppträningspass till våra medlemmar.

Text: Malin Höglund
Kansliet IFK Moras GK

Vi har inte sedan slutet av 90-talet och början på 2000-talet haft så många gruppträningspass.

Att Mora är en idrottskommun vet nog många människor. Vi har flera organisationer och företag som har gruppträning i kommunen och vi har många hjältar som tar på sig ett ledar- och instruktörsansvar.

I dagens samhälle har det blivit trendigt att träna och alla vet att det förbättrar hälsan.

– Vi är riktigt glada över att vi lyckats få flera nya ledare till klubben och att vi kan erbjuda många olika pass till hösten, säger Carina Jonsson, ordförande i IFK Moras GK och fortsätter;

– Under det senaste året har vi inom styrelsen bedrivit ett visionsarbete där vi har tagit fram en värdegrund, verksamhetsidé och tydliga mål. Utifrån detta har de ansvariga inom varje område aktivt arbetat för att utveckla verksamheten i den positiva riktning som vi nu ser.

– Vi hälsar alla, gamla och nya medlemmar, välkomna att prova på våra nya pass till hösten som startar vecka 36 – första veckan är gratis.

– Men innan dess har vi en lång sommar framför oss med härlig gympa på kajen under veckorna 24-36. Missa inte den! avslutar Carina.

Många Moralag på 10-mila

Årets upplaga av 10-mila avgjordes i småländska Eksjö, vilket innebar en ganska lång bilresa för oss Moraorienterare. Den första bilen gick ned redan på torsdagsmorgonen med trettio madrasser och det stora serveringstältet som vi brukar använda oss av under 10-mila-dygnnet.

Under torsdagskvällen och fredagen droppade löparna sedan in efterhand.

Text: Katarina Svahn.

Foto: Johan Trygg.

Till slut var två ungdomslag, tre damlag och två herrlag samlade i den hyrda klubbstugan. Scheman för transport mellan login och arenan upprättades och lagledarmöten hölls. På fredagskvällen var det målmedvetna löpare som gick till sängs, fokuserade på lördagens begivenheter som skulle starta 11.30 med 10-milas ungdomskavle.

Av 286 startande lag fanns två lag från Mora med i startfältet på ungdomskavlen. Liksom dam- och herrkavlen är ungdomskavlen prestigefylld och klubbar från såväl Norge som Finland ställer upp med sina bästa löpare. Mycket riktigt var det även ett finskt lag, MS Parma, som tog hem segern strax före Stora Tuna och norska Heming Orientering.

Moras ungdomar var aldrig med i täten men Jonas Norlin levererade en fin första sträcka och kom in som 79:a, ungefär 6 minuter efter. Axel Jutterström och Fredrik Norlin på ankarsträckorna bör också uppmärksammas då de plockade ett trettiotal platser vardera, och förde in lagen på 120:e respektive 187:e plats.

Eftersnack mellan Axel Jutterström, Jonas Norlin, Bengt Andersson, Moa och Thea Sjösten Andersson efter målgång på sista sträckan i 10-milas ungdomsstafett.



Fanni Gurko förde IFK Mora till täten på tredje sträckan i 10-milas damtävling.

Efter att ha vilat upp sig lite återkom många av ungdomarna till arenan senare under kvällen och hejade fram sina klubbkompisar.

Strax efter ungdomskavlens målgång gick starten för damkavlen. 319 löpare gav sig iväg mot startpunkten varav tre Moralöpare. Damernas första lag hade höga förväntningar på sig och gick stabilt på första sträckan. Anastasia "Nastia" Trubkina växlade som 14:e, dryga 2:30 efter täten. På andrasträckan gav sig Olga Panchenko iväg som ett jehu och lyckades knapra in 30 sekunder på täten. Hon kunde växla ut Fanni Gyurko som 4:a, ett utgångsläge som passade Fanni utmärkt. Fanni – som bytte till IFK Mora inför den här säsongen – är en

duktig löpare och springer i det ungerska landslaget. Från att ha legat 2.04 efter täten plockade Fanni sekund för sekund och kunde efter den 5 kilometer långa banan växla ut Evgeniya "Zhenja" Ryapolova i ledning! Zhenja's bana mätte 7,6 kilometer och konkurrensen bestod bland annat av klubbens förra tränare, Eva Jurenikova, som numer springer för Halden.

När Zhenja kom in för växling hade laget fallit tillbaka till en 9:e plats, en placering som Magdalena Olsson fick den svåra uppgiften att försvara på sista sträckan. Magdalena fick se sig passerad av ett antal löpare, däribland världsstjärnor som Simone Niggli och Tove Alexandersson, men kunde ändå ta in laget på en 20:e plats – en placering bättre än förra året.

Damernas andra lag, med Helene Söderlund på första sträckan, hade en dålig start med en del bommar. Tjejerna avancerade därefter uppåt i resultatlistan, bland annat genom en fin insats av Sara Wadman på fjärde sträckan. På ankarsträckan kunde Indre Valakaite föra in laget på en 56:e plats, vilket också måste ses som en förbättring jämfört med fjolårets diskvalifikation. Det tredje damlaget blev 168:a.

IFK Mora Ladies night

Det är sen lördagskväll och jag ska snart ge mig ut på den tredje sträckan i 10-mila. För andra året mönstrar IFK Mora med ett damlag på herrkavlen och nu gäller det att göra en stabil insats.

Medan jag värmer upp och väntar på att Sara ska dyka upp och växla ut mig hinner jag bli rejält nervös.

Text: Katarina Svahn.

Foto: Johan Trygg.

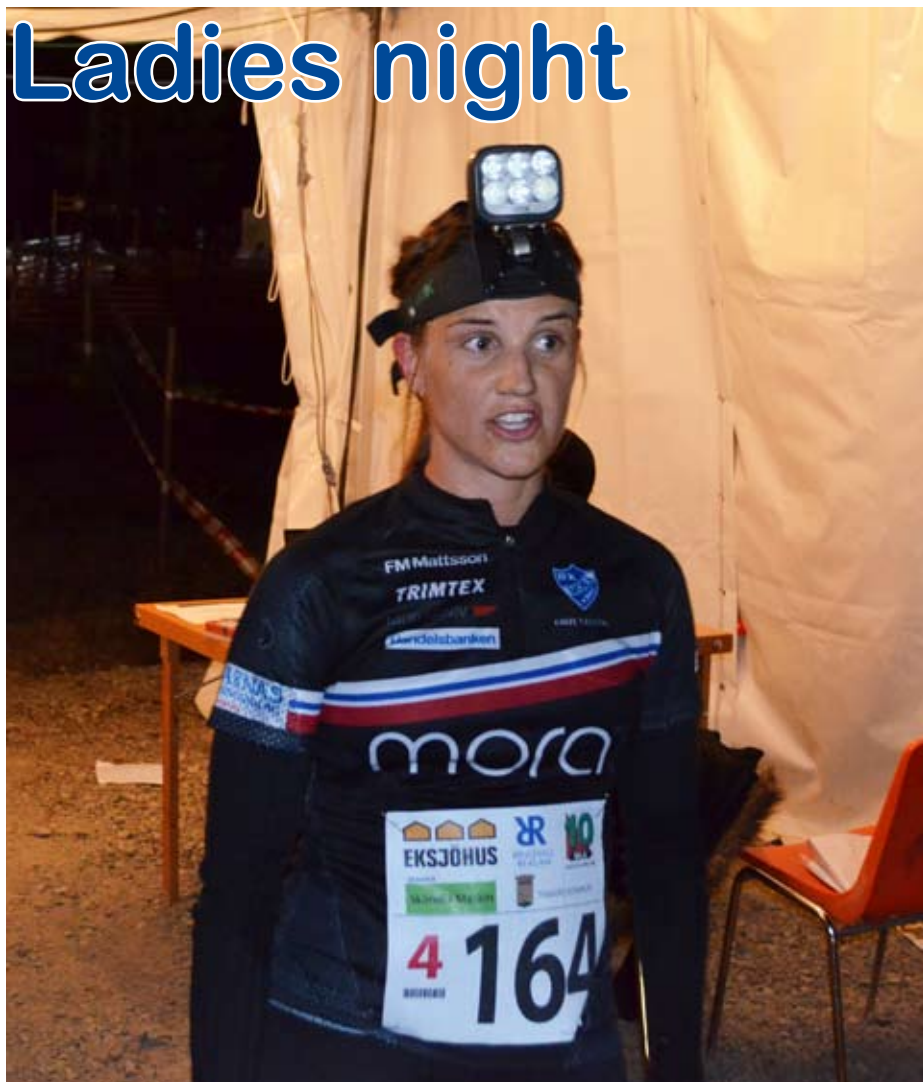
Jag tvivlar på min löpförmåga och min kompass. Jag tänder pannlampan ideligen för att kontrollera att den fungerar. Jag knyter om skorna gång på gång. Så dyker Sara plötsligt upp, och växlar ut mig samtidigt som en gammal räv från GOIF Tjalve.

Jag låter räven ta täten, vilket resulterar i att vi inom kort harvar runt i ett grönområde där vi verkligen inte borde befinna oss. Situationen ordnar dock upp sig rätt snabbt och vi upprättar ett bättre samarbete. Efter tre kontroller skulle jag vilja påstå att vi är nyblivna vänner. Vi tar oss framåt, en kontroll i taget.

Till sexan är vi återigen ute och harvar på okänd mark. Det är mitt i natten och vi står intill några välväxta granar och prasslar med kartorna en stund. Viker upp, viker om – här snackar vi A2, kartan är fullkomligt grotesk. Hummar igenkännande, hittar igen oss på kartbladet. "Vänster om höjden?" frågar han. Och så fräser vi iväg.

Sannolikt går det inte lika snabbt som jag inbillar mig, men det går ändå hyggligt och efterhand plockar vi in enstaka löpare och passerar dem. En kille från NTNUI ansluter, och en från Ringerike. Det här är bottenskräpet på 10-mila. Jag gick ut som 295:e löpare av 330 startande lag. Det finns en viss tjusning med det.

Stämningen är trevlig, vi hjälps åt och gör så gott vi kan. Nu när vi är fyra stycken kan vi dessutom springa i bredd och täcka upp en ganska stor yta. Det känns ganska löjligt men är sjukt praktiskt i jakten på de förrädiska kontrollerna. Lyckan för varje hittad kontroll är intensiv men kortvarig. Strax



Magdalena Olsson sprang sista sträckan i damlaget på lördagseftermiddagen. Sedan drog hon ut på en nattsträcka i IFK Moras "Ladies night-lag" på 10-mila.

står vi där med våra otympliga kartor och försöker räkna ut den minst smärtsamma vägen till nästa kontroll.

Medan vi är ute på den tretton kilometer långa tredjesträckan är täten ute på den något kortare fjärdesträckan. Vi träffar på dem en gång, vid den fjortonde kontrollen. De kommer virvlandes som en hord och sveper med sig allt i sin väg – inklusive oss efterslänrare.

Jag tappar bort min nyfunna vän från Tjalve. Han – visar det sig senare – tappade kanske inte bort sig själv, men väl sin karta (tack vare formatet var den dock ganska lättfunnen när täten passerat och lugnet åter lägrat sig vid kontrollpunkten.)

När jag kommer in till växel har jag plockat placeringar till en 272:a plats. Varje lag vi lägger bakom oss känns som en liten seger. När Nastia går ut på den sjätte sträckan, långa natten, gör hon det som 252:a löpare. Efter sjutton kilometer kommer hon in till växel som 227:a.

Och så fortsätter det. Varenda löpare i laget plockar placeringar. Våra två sista sträckor går på omstart och får därmed sällskap i skogen. Skönt inte minst för Frida vars bana mäter dryga femton kilometer. När vi går i mål gör vi det som 183:a och klart bäst av de sju damlag som ställde upp i herrkavlen.

Tack till alla snabbfotade löpare och de pigga coacherna Ulla och Therese!

IFK Moras "Ladies night-kämpar": Ieva Sargautyte, Sara Rapp, Katarina Svahn, Magdalena Olsson, Evgeniya Ryapolova, Anastasia Trubkina, Johanka Simkova, Indre Valaite, Frida Lövgren, Olga Panchenko.



Artikelförfattaren Katarina "Katta" Svahn. Här vid Jukola 2013.

Fantastisk fjärdeplats på

Årets 10-mila som avgjordes i småländska Eksjö blev en riktig morasuccé.

Herrlaget imponerade stort med en fjärdeplats efter "världens bästa klubbtag", finska Kalevan Rasti, samt de svenska giganterna IFK Lidingö och Södertälje Nykvarn.

Text och foto: Johan Trygg.

Andreas "Honken" Holmberg inledde strålade med en 13:e plats på förstas-träckan. Han var med längst fram redan från start och visade vägen för övriga löpare. Detta trots att det var riktigt kritiskt för "Honken" strax innan start. Kolla in vad coacherna berättar i texten nedan.

Övriga löpare hade sedan följande växlingsplaceringar på väg mot fjärdeplatsen.:

Sträcka 2, Donatas Stulgys, 26, sträcka 3, Simon Hodler 8, sträcka 4, Simonas Krepsta 17, sträcka 5, Zsolt Lenkei, 3, sträcka 6, Artem Panchenko, 15, sträcka 7, Johan Lindberg, 5, sträcka 8, Graham Gristwood, 4, sträcka 9, Vojtech Kral, 4.

Av dessa var det två löpare som var upp

som etta under sin sträcka. Både Zsolt och Johan var allra först under delar av deras respektive sträcka.

– Just nu finns det en glödhet OL-klubb vid norra Siljan. Det ska vi vara stolta över! Nu blickar vi framåt. Bra jobbat allihopa, utropade Kristian Dahlström från elitkommittén efter den fina framgången.

Det gjordes strålade insatser av löparna i klubbens alla lag under helgen. Ledare och supporters kämpade också mycket fint genom hela natten.

Det är många som ligger bakom de fina framgångarna på 10-mila. Elitlöparnas "lagkapten" Zsolt Lenkei framförde ett tack för all stöd och support från de aktiva när fjärdeplatsen var i hamn.

– Vi löpare tackar så mycket för all hjälp runtomkring från ledare, matlagare, chaufförer, löpare i andra-, tredje- och ungdomslagen, supporters hemma i Mora och på andra ställen, sa Zsolt och fortsatte;

– Vi är verkligen glada för allt stöd. Utan detta hade den här framgången inte varit möjlig, menade Zsolt som själv gjorde en strålade insats på sträcka fem.

Resultat Tiomila i Eksjö 2014-05-03

1) Kalevan Rasti 1, Finland, 11.12.13, 2) IFK Lidingö SOK 1, 11.14.04, 3) Södertälje-Nykvarn OF 1, 11.19.24, 4) **IFK Mora OK 1, 11.21.23**, 5) Vaajakosken Terä 1, Finland, 11.23.53, 6) IFK Göteborg 1, 11.24.55, 7) Hiidenkiertäjät 1, Finland, 11.25.19, 8) OK Denseln 1, Skärblacka, 11.25.29, 9) OK Linné 1, Uppsala, 11.26.43, 10) Järla Orientering 1, Stockholm, 11.26.46.



Några minnen från herrcoacherna på 10-mila

□□□

10 minuter före start knäppte det till i vår startman Andreas Holmbergs knä, han kunde knäppt gå. Oroligt i coachlägret må jag säga. Efter lite stretching och några försök att springa haltade Andreas... Vad göra??? Då knäppte det till igen och han kunde springa. Bara att hålla tummarna!!!

□□□

TV-kontroll halvvägs in på sträcka 2. En tätklunga med nästan alla favoritlag passerar, vi får vänta en minut till innan vi dyker upp. Vilka är med i den klungan? Viktigt eftersom nästa sträcka är "rak" det vill säga utan spridningsmetod och det gäller att hitta rätt gubbar att springa med. Vi håller tummarna att de håller ihop hela vägen och plockar upp den hemliga lappen vi preparerat. Bara Järla känns bra,... vi pekar

ut killen för Simon som spanar in honom extra noga. Vid växel är vi nästan ifatt tätklungan och Järla är strax före oss så det känns tryggt. Dags att sopta lite och ta en varmkorv eller två.

□□□

Vi kollar in Twitter. Leksands före detta stjärna Kalle Dalin har spelat oss som segrare. Inte bara vi som tror på stordåd i natt. Oj! En kille ifrån Hestra har satsat 6000 kronor på oss som bästa svenska lag! Respekt! Vi retweetar och lovar göra vårt bästa!

□□□

Tävlingen rullar på och vi är med i toppstriden, konstigt nog känns det väldigt lugnt. Zsolt Lenkei, vår lagkapten, för upp oss i absolut tät i slutet av sträcka 5. En liten klunga på fyra lag och sen väntar den myt-

omspunna långa natten över 17 km som också är en "rak" sträcka.

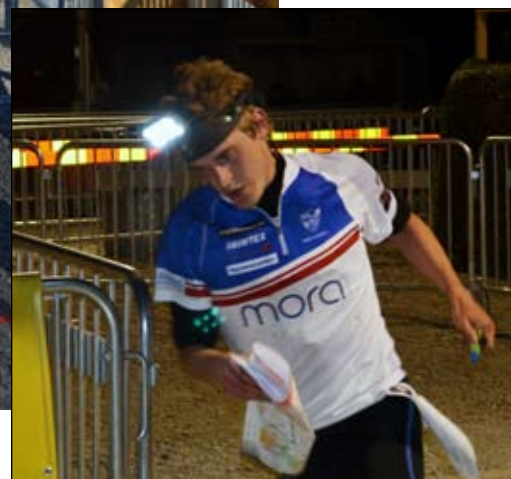
□□□

Återigen upp med hemliga lappen, str 5...Hmm, av de lag vi ser ut att växla tillsammans finns inget lag med och två minuter efter Zsolt kommer en större klunga med fem-sex av favoritlagen, alla på listan... Enkelt beslut eftersom situationen var förberedd. Order till vår kille på sträcka 6 att helt sonika ställa sig och vänta. Det kan hända så mycket på långa natten och det gäller bara att vara med in i tätklungan. Vilket vi senare också var, bra taktik!

□□□

Det tunnar ur i toppen, många faller ifrån som vanligt på de korta sträckorna

10-mila i Eksjö



Roman Ryaplov för in IFK Mora OK som fyra på 10-mila med hela laget i rygg. Infällda bilderna: Zsolt Lenkei och Johan Lindberg som var i ledning under sina sträckor.

innan gryningen. Inte Mora, vi drar i täten! Vi ryser och sänker en två-tre muggar blåbärssoppa!

□□□

På sträcka 8, just innan mörkret släpper händer mycket, vi går fortsatt extremt bra och vi inser att vi på allvar är med i matchen om pallen!

□□□

Det ljusnar på den långa sträcka 9. Vojtech ligger i en klunga med Lidingö, Södertälje-Nykvarn och de finska giganterna Kalevan Rasti. Det går fort, extremt fort och Vojtechs mage får problem. Pit stopp i en vägkant och kontakten med de övriga tappas tyvärr här. In till växling kommer en sliten Vojtech ändå som fyra med bara 30

sekunder upp till tredje plats.

□□□

Helt plötsligt börjar TV produktionen fatta att det finns andra lag än Stockholmslagen. Kommer rusande med mikrofon och TV-kamera. Intervju inför sista sträckan,... Okej bara att ställa upp och försöka plocka fram något klokt, tror det gick bra, kommer inte ihåg vad jag sa. Tur det kom på stora TV skärmen nån minut efteråt och det kändes helt OK, "skönt". Fokus på tävlingen igen.

□□□

Vi håller tummarna så det knakar, men avståndet ökas ut sakta men säkert. Vi är ändå väldigt väldigt nöjda och glada. Bakom jagar några lag, men Roman går stabilt

och kan med hela laget samlat springa hela upploppet tillsammans. Sjukt härligt!

□□□

Ett halvt års tankar och förberedelser gav resultat. Många ryggdunkningar och gratulationer senare från alla möjliga ledare och löpare från andra klubbar och givetvis i Moralägre när det dags för prisutdelningen. Stolta och lyckliga kliver hela gänget upp på podiet och får ta emot 10-milabudskapet och skölden med beviset på vår bedrift. Vi coacher som inte sovit på ett dygn står framför scenen och njuter i solen och kan inte riktigt ana vad vi ställt till med, men vi är gärna med och ställer till det igen!

Herrcoacherna
Mattias Argårds och Björn Wrahme

Slutsiffr 4 – IFK-fotbollens tu

IFK herrarna har startat säsongen med sju raka vinster och 34-4 i mål, det känns bra, kan det räcka till serieseger?

Nej, jag tar inte ut något i förskott och ja, jag har hört att man ska "inte sälja skinnet förrän björnen är skjuten, att man inte ska "ropa hej förrän man är över bäcken" eller att man inte ska "skåda given häst i mun"!

Text: Bo Thunberg.

Fast hoppas kan man ju få göra och visa på att slutsiffr 4, har varit bra för IFK och om inte annat kan ni ju få lite en liten historie-lektion på köpet!

IFK herrarna har tagit elva seriesegrar genom åren och om man nu tar en tolfte blir det fyra av dem på slutsiffr 4, en tredjedel.

Här har ni lite kring de tidigare:

1934, i "Tidernas begynnelse", fem lag i serien, ingen uppflyttning, ty vi förlorade kval mot IK Brage. Ett par timmar i Mora Tidnings arkiv gav bara svaret att det knappast skrevs någonting om fotboll på den tiden, resultat från matcherna, men inga personnamn mer än möjligen på domaren: "Herr Johansson från Säter dömde förtjänstfullt".

1974. Ett stort hopp i tiden. 1974 är lite anmärkningsvärt på det sättet att efter den seriesegern i div. 4 spelade IFK 24 år i följd nationella serier, med de två åren i div. I Norra, nivån under allsvenskan, som absolut höjdpunkt.

Efter de mycket magra åren under sextioalet kom Mathias Toth till Mora och införde "modern" och regelbunden träning. Han tog IFK från femman (ja det året var Antero Jonasson och Tommy Sundberg tränare), direkt genom fyran och, nästan, rakt igenom trean.

Det talas ännu om sista matchen mot jumbon Bergvik, seger där och seriesegern kunde ha firats. Det blev 1-2, tung hemresa och inte blev det bättre av att seriesegrarna Kubikenborg gick upp via kval. De blev två år till i trean, sedan återgång till dalafyran.

Berndt Larsson från Rättvik tog då över som tränare och efter en tredjeplats 1973 stod man åter överst i tabellen 1974. Det här laget innehöll många namn som kom att förknippas med IFK-fotbollen allt framgent. Så var till exempel Lars Vilhelmsson klubbens ordförande i sex år, Göran Höglund engagerad i ungdomssektion under många år och Torbjörn Westerling verksam i herrfotbollen. Ja, några av "gubbarna", de flesta är i eller närmar sig pensionärs-livet syns ofta på matcherna och "vet hur fotboll skall spelas" och att det "var bättre förr".



IFK Mora är klara för div. 3 efter seger i div. 4 Dalr Palmstedt, Göran Nordin, Kenneth Nyhlén, Lars Ever Jonasson, lagledaren Käl Janne Johansson. Knästående Göran Höglund, Torbjörn Westerling, Ingemar Johans

I laget spelade också bland annat Ingemar Johansson och Göran Nordin, utsedda till 70-iadenfinalernas bästa spelare i fotboll respektive ishockey, bröderna Höglund, Göran och Lars.

1984. Vann vi ingen serie. Ja inte A-laget, men väl juniorerna som förutom serieseger också tog hem klubbens första junior-DM och dessutom stod för IFK:s största framgång genom tiderna, tillsammans med A-lagets två år i div. 1, finalplatsen i junior-SM mot Örebro SK.



Stående från vänster: Lars Ericson tränare, Christer Lindh tränare, Gustaf Jonasson, Jon Åslund, Torbjörn Schedvin, Marcus Mattsson, Ulf Gruschka, Björn Forsgran, Jesper Lindblom, Erik Calder, Peter Jansson, Anders Nylander, Jonas Nilsson, Olle Sandström, Tommy Hermansson materialförvaltare, Stefan Löfgren lagledare, Jan Lövgren materialförvaltare. Sittande från vänster: Tobias Hansson, Marcus Mjöberg, Mehmet Meral, Mattias Hämås, Erik Olsson, Martin Liljeholm, Frank Lettenström, Mesut Meral. Saknas på bilden: Emil Engman, Andreas Ericson, Alexander Maripuu samt målvaktstränare Lennart Eriksson.

Foto: Björn Bettner

rnummer?



na 1974. Stående fr.v. tränaren Berndt Larsson, Mats Rosenlund, Lars Wilhelmsson, Lars Höglund, Antero fr.v. Jan-Åke Arvelin, Hasse Sjöberg, Bengt Mårtén, on, Bengt Samuelsson. FOTO: Benny Norgren, Falun.

I det juniorlaget, grabbarna närmar sig de femtio åren, fanns flera som kom att spela på högre nivå, med IFK i ettan eller i andra klubbar, bland andra Per Erik Danielsson, Jan Hanses, Steven Payne, Håkan Ryss och här fanns också skidklubbens nytillträdde sportchef Anders Forsén med.

2004. Alltså tio år sedan och det här året blev det nästan "fullt hus", obesegrade och tre matcher blev oavgjorda. Vi pratar nu div. 5 och det var Lasse Ericson som tränade laget, faktiskt senaste gången han var huvudansvarig för ett IFK-lag.

Det var också året då två "traditionsbärare" lade "skorna på hyllan": Torbjörn Schedvin och Ulf Gruschka. De tillhörde då "de gamle", de som satte sin prägel på laget och satte nivån på träning och verksamhet.

Jag tror att det behövs några spelare i ett lag som är vad jag kallar traditionsbärare, de som med handling och ord gör först, visar vad som gäller, vad som krävs på träningar och personifierar lagandan.

Torbjörn och Ulf fanns kvar sedan "storhetstiden", hade härdat i träningar och matcher av sådana grabbar som Lasse Ericson (både som spelare och tränare), Per Dalebjer, Roland Renheim och Janne Hanses för att nu nämna några. Backar vi sedan ännu ett steg, ja till Toths tid och till laget som vann 1974, så har vi Torbjörn "Tjoppen" Westerling som har

flest IFK-matcher av alla och var en verklig pådrivare och föregångare på planen.

Torbjörn är den förste i raden. Har vi då haft någon kulturbärare de senaste åren? Jag tror att Andre Neset fungerat som en sådan även om inte haft den träningsbakgrund som sina föregångare, han kom till IFK rätt "sent i karriären". Andre, tillsammans med Johan Hinders, som drog ett tungt lass förra året får stå som traditionsbärarna.

Nu känns det också som att hemvändaren Per Fyhr får ikläda sig en del ansvar. Per, tillbaka efter tio, han var med och vann serien 2004, spelade de fyra (!) sista matcherna, har spelat på högre nivåer bland annat i Dalkurd och Kvarnsveden och vet vad som behövs för att nå framgångar på fotbollsplanen.

Det vore roligt om IFK kan få till en ny serieseger, att ta sig tillbaka till nationell nivå efter tolv år, nu när det är slutsiffrorna fyra som gäller. Det blir en spännande höst!

Dessutom får damlaget, som nu startat om i div. 4, gärna hänga på vad gäller serieseger. När detta skrivs ser det i alla fall bra ut. Det kan bli en extra trevlig årsfest i år.

Till sist dock en liten brasklapp: 1954 startade IFK seriespelet med fem raka segrar. Innertrion Blo-Gra-La = Rune Blomberg, Eric Granath, Mas-Åke Larsson gjorde målen. Kaj Bertil Andersson var en rese i förvaret och Bränd-Evert Eriksson i målet reflexräddade, men de fem vinsterna följdes av fyra raka förluster (till slut blev IFK trea) måtte inte det vara ett dåligt omen...

1933-34 Dalaserien klass 1

IFK Mora	8	6	0	2	24-13	12
Vansbro AIK	8	5	0	3	20-16	10
Malungs IF	8	4	1	3	22-15	9
Sollerö IF	8	2	1	5	17-23	5
Eldforsens SK	8	2	0	6	7-23	4

1974 div 4 Dalarna

DIV IV. DALARNA

IFK Mora	22	15	4	3	61-20	34
Forssa BK	22	13	3	6	66-33	29
IFK Ludvika	22	10	8	4	41-26	28
Avesta IF	22	10	5	7	36-28	25
Kruvbo IF	22	11	2	9	34-33	24

2004 div 5 Norra

IFK Mora FK	18	15	3	0	53-15	48
Grycksbo IF BK	18	13	2	3	36-13	41
Hulåns IF	18	11	3	4	43-23	36
Vansbro AIK	18	9	5	4	56-27	32
Malungs IF	18	9	4	5	41-25	31

Bengt, Göran och Lars Evert

När fotbollen i slutet av sextiotalet, efter några magra IFK-år i de lägsta av alla serier, och då ungraren Mathias Toth kom till Mora och fick fart på laget, flyttande tre unga grabbar också hit, inte "värnade" för fotbollens skull, utan för arbetets skull.

De tre kände inte varandra tidigare, men hade jobbet och fotbollen som gemensam nämnare.

De var nyutbildade lärare, språklärare, idrottslärare respektive folkskollärare och fick sina första jobb på Bjäkenbacken, Strandens skola och i Älvdalen. Bengt och Lars-Evert var kvar några år, medan Göran fortfarande är kvar här.

Gemensamt var deras fotbollskunande, bakgrunden i Jonsereds IF, Hammarby och Kalmar FF borgade för det. När jag nu letade lite fakta kring seriesegrarna 1974, så tyckte jag det var lite av ett sammanträffande med tre så lika bakgrunder. Jag kontaktade dem och fick veta lite mera om vad som hände sedan.

Bengt fortsatte efter åren i Mora, som språklärare på ett gymnasium i Stockholm, men när Sverige fick inträde i EU sökte och fick Bengt ett jobb som översättare och bodde och jobbade i tio i Bryssel. Fotbollsintresset fanns kvar och han hade årskort till Anderlechts matcher och hann få se många storlag spela på Heyselstadion.

De sista fem åren innan pension blev det jobb i Stockholm, där han nu bor på Söder, på ett EU-kontor.

Göran, som var den som blev Mora trogen, det blev en fika i köket på Stenvägen, har utbildat generationer av ungdomar och lagt grunden för deras fysiska fostran, större delen av de mer än fyrtio (!) åren på Strandens skola, inklusive några år på Noretskolan.

Görans skott i Oxberg, så hårt och rätt igenom nät-maskorna så domaren inte hann med, är "IFK-historik". Göran avslutade sin IFK-karriär med två år i IFK Värmdö.

Lars Evert återvände till sin hemort Mörbylänga på Öland, kom att spela några hundra matcher med moderklubben MGIF, vidareutbildade sig, jobbade på högstadiet, blev sedan skolledare under många år. Nu pensionär och har flyttat över sundet och bosatt sig i Kalmar.

Efternamnen ?

Samuelsson, Lundquist och Rosenlund!

Ny motionsgrupp i Friidrottsklubben

Vart vänder man sig när man vill vara med och lära sig mer om träning, träna tillsammans med andra och utveckla sin löpförmåga?

Finns det ingen grupp man kan vara med i på onsdagar när barnen tränar friidrott?

Text: Lars Pettersson.

Frågorna till IFK Moras kansli har varit många och därför beslutade vi att starta upp en motionsgrupp på onsdagar kl 18.00.

Vi som ansvarar lite extra för gruppen är Lars Pettersson, Johan Gustafsson och Håkan Frost.

Träningen är till för alla, då vi delar in oss i olika grupper och har möjlighet att anpassa träningen efter just din förmåga.

Vi försöker variera träningen så mycket som möjligt och ger dig möjlighet att pröva



Friidrottsklubbens nya motionsgrupp gör sig redo för ett härligt pass. FOTO: Lisa Smedhs.

på olika träningsformer och övningar som kan förbättra din löpförmåga.

Glädjen att träna med andra ger också en extra kick!!

Ytterligare en stor fördel med gruppen är

att det nästan är gratis!

Det enda du behöver göra är att bli medlem i IFK Mora Friidrottsklubb.

Kom och var med oss du också!

Vill du veta mera kontakta kansliet på telefon 392 20.



Träningen i full gång på Prästholmen

Träningen är i full gång på Prästholmens IP. Första onsdagen var det lite glest i leden då det var kallt och regnigt. Men sedan har grupperna fyllts på och de fyra yngsta grupperna är rena åldersklasser.

Nytt för i år är att klubben startat en motionsgrupp för löpning (se separat artikel) där alla som vill kan vara med. Enda kravet är att du är medlem i IFK Mora FIK.

Första helgerna i juni är det ett gäng som åker iväg på DT-spelen i Kvarnsveden och till Ludvika-spelen. Lycka till!

Ing-Mari Skogs



Stipendium till Fanny Axelsson

Fanny Axelsson tilldelades Erik Lindeberg Stöten Fond vid Dalarnas Skidförbunds Skidting med motiveringen:

Vinna eller försvinna har sällan varit mer passande eller tråkigt. Fanny har i USM-kval segrar i slalom, storslalom och störtlopp. Fanny var därtill uttagen av Svenska Skidförbundet att representera Sverige i Trofé Topolino i Italien. En knäskada i super-G satte slutligen stopp för säsongens mål och drömmar. Fanny har med sina resultat och attityd visat att hon tillhör Sveriges bästa ungdomar.

Tre åkare i skicrosslandslaget

Precis före tryckning av denna tidning blev det klart att IFK Mora Alpina klubb får med tre åkare i skicrosslandslaget.

Trion är John Cristoferson, Mikael Forsslund och Victor Sticko.



Alpina klubben har haft avslutning på MoraParken. Alexandra Bauer fick utmärkelsen Årets Ungdom och Tindra Engberg fick Mikael Matsson Djös minnesfond.

Det var cirka 90 medverkande på avslutningen. Efter inledande bowling blev det sedan avslutade i med hamburgerbuffé. FOTO: Sara Axelsson.



Svettdropparna har bytt namn. Det här är den äldsta gruppen inom IFK Moras GK som tidigare hette Svettdropparna men som fått byta namn till Gympa med Gympstick för att bättre passa in i Svenska Gymnastikförbundets olika gruppupbud.

Från början var gruppen till för endast män. Men på senare år deltar även kvinnor. Många gympar och bastar sedan tillsammans efteråt. Bjäkenbackens skola har tillgång till bastu.

Vi vill säga tack till Villaägarna

Under våren fick gymnastikklubben ett supererbjudande från Villaägarna i Mora och Orsa, om att dela ut ett informationsblad till bestämda områden i Mora om medlemskap i Villaägarna. Klubben blev erbjuden att få hela medlemsavgiften för dem som tecknade sig för ett medlemskap.

Klubben har delat ut till 1 000 hushåll i Mora.

Blir du medlem nu så får du medlemskap för 2014 och 2015.

Har du inte fått någon lapp i din brevlåda men ändå stödja IFK Moras Gymnastikklubb kan du kontakta kansliet, malin.hoglund@ifkmora.se eller 0250-392 21.

Villaägarna är en svensk ideell och partipolitiskt obunden konsument- och intresseorganisation för boende i småhus, vilket omfattar både villor och fritidshus.



Marika Sundin förstärker Skidklubben

IFK Mora Skidklubb förstärker på damsidan inför kommande VM-vinter.

Marika Sundin tar klivet från Sollefteå Skidor till IFK Mora SK.

– Det kändes som ett bra håll att gå åt även om jag trivs bra i Sollefteå, berättar Marika.

Text och foto: Johan Trygg

Team 2015-åkaren Marika satsar hårt mot kommande vinters VM i Falun. Och satsning sker fortsättningsvis i IFK Mora SK:s färger.

– Banorna i Falun passar mig. Till VM vill jag helt klart vara med, säger Marika, som bor i Falun sedan ett år tillbaka, precis som flera andra av moraåkarna.

– Det är en jättebra uppbackning här i Mora. Det är som en liten landslagsorganisation, fortsätter Marika.

22-åriga Marika har en bra vinter bakom sig med flera världscupstarter och en stark insats på U 23-VM.

– Sjundeplatsen på världscupsprinten i Lahtis är mitt bästa resultat hittills, säger Marika.

I vinter har hon gjort många bra resultat i sprint. Det blev en femteplats på U 23-VM och även på SM i Umeå var Marika femma på sprinten.

– Men jag gillar alla distanser. Att åka bra på längre distanser tycker jag om, det är speciellt att kämpa under längre tid. Man pressar sig på annat vis.



Skidklubben förstärker med Marika Sundin som går över från Sollefteå Skidor. Marika tillhör landslagets Team 2015 och har VM i Falun som ett stort mål.

– Vi behövde fler tjejer i truppen, speciellt i lite yngre ålder. Marika är också en mycket bra karaktär på sidan om skidspåret, säger IFK Mora SK:s klubbchef Anders Forsén.

Marika har fina meriter som rullskidåkare med en totalseger i världscupen för två säsonger sedan. Det kan bli världscuptävlandet på rullskidor i somna också men det är



Klubbchefen Anders Forsén var glad att få Marikas namnteckning.

tävlandet på snö som prioriteras.

– Klubbläger och landslagsläger är först i prioriteringen så vi får se. Jag har alltid sett rullskidor som en del i träningen, ingen direkt satsning. Man ska inte stänga in sig i tävlingsbubblan sommartid, säger Marika.

Marika kommer från Delsbo. En ort med stark skidtradition. Allt från David "Dalle" Johansson, vasaloppssegrare 1961, VM-stafett hjälten från Lahtis 1978 Thomas Magnusson till Jörgen Brink.

Det finns också mer intressant skidbakgrund att berätta.

– Gammelfarfar Eric Sundin startade Sundins skidfabrik. Så det finns verkligen en skidhistoria i släkten, avslutar Marika.

Elitåkarna redan på snö

Flera av Skidklubbens elitåkare har redan varit på sitt första snöläger inför VM-vintern 2015.

Åtta åkare drog till Sognefjell i Norge för fin skidåkning under mycket goda förhållanden.

– Sognefjäll bjuder på grymt fina skidspår och utmärkt väder. Varvet här är cirka åtta kilometer, berättar Mikael Sandgren och fortsätter;

– Vi har kört fem distanspass och ett skate-intervallpass hittills. Intervallpasset bestod av tre intervaller. Det tog mellan 17.30 till 18 minuter per varv så det blev ett riktigt bra pass.

Moraåkare på plats vid Sognefjell. Från vänster: Mikael Sandgren, Andreas Holmberg, Daniel Svensson, Johan Edin, Victor Gustafsson, David Frisk, Eva Svensson och Martin Johansson.





Moraskidåkarna som ska stötta Lars Erlman på hans färd på rullskidor mellan Sälen och Mora natten mot xx juxx. Från vänster: Joakim Engström, Marika Sundin, Mikael Sandgren, Lars Erlman själv och IFK Mora SK:s klubbchef Anders Forsén.

Moraåkare stöttar Erlman på väg mot Mora

Lars Erlman från Leksand ska i sommar göra en svensk klassiker på 24 timmar.

– Starten blir 4 juli. Jag inleder med att cykla Vätternrundan, sedan transport till Lidingö för Lidingöloppet, den tredje sträckan blir Vasaloppet på rullskidor för att sedan avsluta i Vansbro med Vansbro-simningen på dess rätta dag. Transporten mellan orterna sker med helikopter, berättar Lars.

Under natten när Lars ska åka rullskidor mellan Sälen och Mora kommer han stötas av några av Skidklubbens elitåkare som Jocke Engström, Marika Sundin, Micke Sandgren och Daniel Svensson.

IFK Mora Skidklubbs ungdomskommitté söker ledare

Har du intresse av att verka som ideell tränare/ledare för åldrarna 7-16 år eller kommittéarbete

Kontakta Jenny Limby
tel. 070-370 00 93
eller
klubbchefen Anders Forsén
tel. 0250-392 83

IFK Mora Idrottsallians finns nu på Facebook

www.facebook.com/ifkmoraia

Nästa nummer

av IFK Kamraten

utkommer onsdag 17/9

Manusstopp: söndag 31/8

Sixten Jernberg-priset till Sofia Bleckur

Det var en glad och överraskad Sofia Bleckur som fick ta emot Sixten Jernberg-priset efter SM-tremilen i Åsarna i slutet på mars.

– Jag blev väldigt glad. Det känns fint att få ett sådant pris, säger Sofia.

Text och foto: Johan Trygg

Efter en fantastiskt stark säsong med mängder med fina resultat så kom Sixten Jernberg-priset som ytterligare ett bevis på hur bra Sofia åkt i vinter.

Priset går till den som visat "sinnets hårdhet och kämpaglöd" på SM-tävlingarna. Sofia har radat upp följande SM-resultat i vinter. Silver 10 km klassiskt, silver stafett, brons skiathlon, brons 30 km klassiskt.

Något OS blev det inte trots de fina resultaten. Något som många i skidsverige, inklusive Sofia själv, tyckte var mycket tråkigt. Men hon har kämpat vidare och tog en bejublad seger in TjejVasan och nyligen en niondeplats på världscuptremilen i Holmenkollen.

– Det är vinterns roligaste resultat. Det är ju på världscupen man vill åka bra, säger Sofia.

Sofia Bleckur fick Sixten Jernberg-priset med följande motivering:



Sofia på TjejVasans prisutdelning.

"Med två silver- och en bronsmedalj vid första delen av årets SM i Umeå samt en bronsmedalj på tremilen i Åsarna blev Sofia Bleckur utsedd till jubileumsvinnare av Sixten Jernbergpriset 2014. Den 29-åriga vinnaren av årets pris, det 50:e i följd, är skidfostrad i IK Jarl, Rättvik, och tävlar sedan några år för IFK Mora."

Tidigare moraåkare som tilldelats Jernbergpriset:

1970, Lars-Arne Bölling
1973, Esbjörn Ulvenvall
1993, Staffan Larsson



Avslutning på Sommarkul 2014. Alla barn och ledare är samlade på skidstadion i Hemus. Sista dagen bjöd på strålande sommarväder.

Sommarkul 2014!

Fredagen den 30 maj samlades nära 150 barn på Prästholmen för att inleda årets "Sommarkul".

På programmet stod fotboll, friidrott, gymnastik, orientering och skidor.

Text: Karin Ersson, idrottschef IFK Mora IA

Foto: Johan Trygg.

Ett myller av barn sprang runt på Prästholmen för att hitta "sin" grupp. Varje grupp har haft två ansvarig ledare som har tagit väl hand om barnen under alla tre dagarna. De har lotsat och lett barnen mellan alla aktiviteter. Sett till att ingen kommit bort, tröstat, hittat på lite lekar då det förekommit väntetid mellan aktiviteterna och varit en positiv bild av idrottlivet i Mora.

Första dagen tog fotbollsklubben emot alla grupper och de fick prova på att spela fotboll. Självklart är det flera barn som re-

dan har provat på fotboll och till och med tränar med föreningen. Men här i grupperna finns kanske en ny Zlatan som ännu inte har upptäckt hur roligt det är att spela fotboll, eller kanske ett barn som upptäcker glädjen i fotboll och så småningom blir en stark ledare inom föreningen? När dagen är slut ser vi trötta men glada barn som tas emot av föräldrarna.

Under lördagen fick barnen besöka Norrskolan och prova på truggymnastik, en mycket populär aktivitet som gymnastikklubben har planerat och genomfört på ett väldigt proffsigt och säkert sätt. Många barn provar på saker som de aldrig trodde att de skulle våga då de klev in i hallen inför passet!

Lördagen bjöd också på ett smakprov från friidrottsklubbens aktiviteter. Hopp, kast, lek och spring är vad som gäller där. En blandning av de färdigheter vår kropp behöver klara av att hantera. Vi ser tydligt hur barnen antar utmaningen och provar på nya saker.

Sommarkul avslutades på Hemus skidstadion med skidor och orientering som prova på aktivitet. Det kan tyckas konstigt att prova på skidor på sommaren, men detta pass består av ett axplock av hur skidklubbens ungdomar brukar träna då det saknas snö på backen. Det handlar om olika banor att springa och hoppa runt på, allt för att utmana balans, koordination och kondition.

Orienteringen bjöd på en orienteringsbana med "pip pip", det vill säga möjlighet att prova på det elektroniska stämplingssystemet som orienterare använder sig av. Det gavs möjligheter att springa många varv och förbättra sin tid, samt analysera sina sträcktider med andra.

Tre dagar går fort när man har kul! Dagarna avslutades med en gemensam avslutning mitt på skidstadion.

Tack för detta år – jag hoppas alla barn som varit med kommer igen nästa år, plus de som inte var med.



På Prästholmen fick man pröva på olika fräddrottsgrenar som till exempel längdhopp.



Vad är viktigast när man håller på med idrott? Att det är roligt



Orientering stod på programmet under avslutningsdagen.

MT-cupen 2014

Årets MT-cup som startade 31 maj i Orsa och följdes av spel i Färnäs och Öna, fortsätter i höst med dessa datum och platser:

Söndag 17 aug Vämhus
Söndag 24 aug Älvdalen
Lördag 30 aug Särna
Lördag 6 sep Sollerön

Cupen avslutas sedan lördag 20 september på Prästholmen.

Cupen samlar i år hela 32 lag, det högsta antalet på tolv år. Nytt för året är att Vika är tillbaka och att Älvdalen gör debut som arrangör.

IFK har sex lag med två i varje grupp. Det är sådan tillströmning till IFK-fotbollen just nu berättar Mathias Jones att man letar ledare, så att man ta emot alla som vill vara med!

Resultat för IFK Mora FK:s lag som spelar i DFF:s serier t.o.m 140601

Herr Div 4	1:a
Herr U Div 7	1:a
Juniorer	4:a
P Div 1, 97-00	4:a
P Div 3, 01-03	4:a
P Div 4, 01-03	3:a
P Div 6 vit, 04	

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna från P, F div 6,5
P Div 6 blå, 04

Dam Div 4	1:a
F-17 reg	7:a
F Div 4, 03-04	

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna från P, F div 6,5

F Div 5, 03-04

5 st lag spelar i MT-cupen.

Pojkar P 05, 2 lag

P06-08, 2 lag F-05-07

**IFK Mora
Idrottsallians
finns nu på
Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia

Olle forsätter som ordförande

På måndagskvällen 26 maj höll IFK Mora IA årsmöte i Vasaloppets Hus.

Ett årsmöte i positiv anda, där fina idrotts- och ledarprestationer uppmärksammandes och premierades.

Olle Andersson omvaldes som ordförande och även i övrigt blev det idel omval i styrelsen.

Text och foto: Johan Trygg

Innan årsmötesförhandlingarna drog igång bjöds det på en del berättelser från delar av det svenska vallateamet vid OS i Sotji. Rikard Andreasson och Joakim Augustsson fanns på plats och kunde berätta om sitt arbete med det svenska skidmaterialet och det härliga framgångarna vid OS – där just vallateamet var en av nycklarna till framgången.

Årsmötesförhandlingarna sköttes sedan förjämstfullt med Mats Åkesson som ordförande.



Joakim Augustsson och Rikard Andreasson tackades med blommor av Olle Andersson efter deras berättelser från OS i Sotji.

IFK Mora Idrottsallians styrelse 2014-2015:

Olle Andersson, ordförande.

Ledamöter med ett år kvar: Pär Stärner, Jennie Almén och Bo Thunberg.

Ledamöter som omvaldes på två år: Malin

Gummås, Sören Calleberg och Anders Romson.

Suppleanter som omvaldes på ett år: Gunnel Söderberg, Olav Cristoferson och Karl-Erik Palm.

På gång inom Idrottsalliansen

Eftersom Idrottsalliansen är ett samverkansorgan till våra medlemsföreningar så jobbar vi med många övergripande frågor.

Det kan upplevas som om dessa frågor tar lång tid att behandla från förslag till beslut. Och det är också sant! Det tar tid att förankra alla beslut som rör alla föreningar, men den processen är väldigt viktig!

Jag ska försöka ge er en bild av vad som är på gång inom vår organisation!

Text: Karin Ersson, Idrottschef IFK Mora IA

Alla föreningar som är medlemmar i Idrottsalliansen medverkar i samrådsmöten varje månad med Idrottsalliansens styrelse. Ofta är det varje förenings ordförande som representerar föreningarna på dessa möten. Under mötena har många diskussioner förekommit och det har verkligen blivit resultat!

Vi har gemensamt tagit beslut om att använda en del av överskottet från Vasaloppets arrangemang till att göra investeringar som ska bidra till att våra förenings verksamhet påverkas positivt i många år framåt!

Ett exempel på detta är att fotbollsklubben är nära att starta byggnationen av en konstgräsplan som är anpassad efter barn och ungdomsfotboll.

Finansieringen står Idrottsalliansen för genom ett beslut tillsammans med alla övriga IFK Mora föreningar. Under Idrottsalliansens årsmöte den 26 maj beslutades också att en föreningsbyggnad skulle byggas i Hemus. Utöver detta har flera av våra föreningar fått bidrag till att investera i material för sin verksamhet.

Under våren har en grupp inom Idrottsalliansen, Mora kommun och Vasaloppet tittat på förutsättningarna att förstärka den historiska miljön kring vasaloppets hus. Idén har varit att belysa Mora Nisses betydelse för Vasaloppet och därmed också IFK Mora. Ett grundmaterial i form av en förstudie finns färdigt och diskussioner pågår nu hur vi går vidare med idén.

I höst kommer medlemsföreningarna att samlas till en strategidag för att prata framtid. Vi kommer där att diskutera större strategiska frågor som är viktiga för oss. Ett exempel vi ska diskutera är hur våra ägardirektiv ska se ut vad gäller Vasaloppet.

Har du som medlem frågor som du tror skulle passa in i ett sådant forum så tar du kontakt med din förening för att förmedla detta! En stor fråga för oss är också vilken roll Idrottsalliansen ska ha i framtiden. Vad ska Idrottsalliansen göra för våra föreningar? Vad ska vi samordna och vad ska föreningarna driva och arbeta med själva?

När denna tidning kommer ut till postlådorna har också årets Sommarkul varit. En stort och viktigt arrangemang där vi försöker nå ut till fler barn än dem vi redan har i våra medlemsregister.

Hur går vi vidare med det? Kan vi utveckla arrangemanget till att även ha en "Vinterkul"? Ska vi involvera fler föreningar än IFK Mora? Vad du tycker är viktigt, ta chansen att påverka genom din förening!



Årets Idrottsprestation (Lagborgs minnesfond) gick till Stina Nilsson som förde Sverige till OS-brons vid sprintstafetten i Sotji. Priset mottogs av Skidklubbens ordförande Rolf Hammar. Stina fick också priset som Årets Junior 2013. Fredrik Bauer fick priset som Årets Junior 2014 efter många fina alpina resultat både i Sverige och internationellt.



Årets Ledare. Utmärkelsen gick till fyra välförtjänta ledare. Magdalena "Maggie" Björlin och Hanna Björlin för deras stora engagemang inom många delar av Fotbollsklubben. Sven Lindroth för sitt arbete och stora ansvar inom Skidklubbens ungdomsverksamhet. AnnCristine Arvidsson bland annat för sin roll som ledare och tränare för olika grupper inom Friidrottsklubben.



Årets Ungdom. Priset gick till Fanny Axelsson som utvecklats enormt under säsongen och bland annat tagit USM-guld och blivit uttagen till ungdoms-VM.



Årets Ungdomsledare (Swedbanks stipendium till unga ledare). Priset gick till Maria Lindh som 2013 gjorde premiär som tävlingsledare för Friidrottsklubben's årliga arena-tävling Moraspelen. Ett komplicerat arbete hon klarade med glans. Maria har även bland annat varit ledare för friidrottsskolan.

FM Mattsson-stipendiet (Årets IFK:are). Priset gick till Emil Jönsson för två utmärkta säsonger. Seger i totala sprintvärldscupen 2012-2013 och två brons vid OS i Sotji samt starkt bidragande till IFK Mora SK:s seger vid SM stafetten 2014. Mattias Frost från FM Mattsson delade ut priset som mottogs av Skidklubbens ordförande Rolf Hammar.



Dags att redovisa "lärgupper"!

Redovisa "lärgupper" till SISU Idrottsutbildarna senast 13 juni! Alla "lärgupper" som pågår ute i föreningarna ska redovisas. Redovisningen är en viktig del för oss och för Sisu.

Redovisningen ligger till grund för att vi inom idrottsrörelsen även fortsättningsvis ska kunna fördela medel till föreningslivet i Dalarna för olika aktiviteter, utbildningar och utvecklingsarbeten.

Våra föreningar är ganska bra på att rapportera det LOK-stöd som man kan få för sin idrottsverksamhet. Det är också viktigt att tänka på att alla utbildningstillfällen ni haft kan rapporteras och ge pengar tillbaka till idrotten på olika sätt.

En lärgrupp kan jämföras med studiecirkeln. Metoden är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

Läs mer på www.dalaidrotten.se och sök på "Lärgrupp".

Karin Ersson
Idrottschef, IFK Mora Idrottsallians

Projekt "Fysisk rehabilitering och förebyggande utbildning"

Maria Bergkvist har under hösten och våren arbetet i projektet som vi tidigare rapporterat om i Kamraten. Projektet avslutas nu och Maria kommer att utöka sin tjänst som sjukgymnast på Mora rehab.

Relationen mellan IFK Mora och Maria kommer dock inte att brytas helt och hållet. De elitaktiva som påbörjat arbete med Maria kommer att ha möjlighet att fortsätta med detta genom ett avtal mellan Mora rehab och IFK Mora IA.

Hur vi går vidare med att stödja våra aktiva med liknande stöd och utbildning av våra ledare får bli en diskussion mellan våra medlemsföreningar i framtiden!

Karin Ersson
Idrottschef, IFK Mora Idrottsallians

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 tidtagning och är inte någon tävling. Arrangemanget går i den klassiska VasaloppsArenan. Blåbärssoppa 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



Lördag 6 september

Moraspelen 2014

Lördag 6/9	
MS	100m, 400m, 800m, 3000m, Höjd, Kula, Diskus, Slägga, Spjut, Längd, Stav
KS	100m, 400m, 800m, 3000m, Höjd, Kula, Diskus, Slägga, Spjut, Längd, Stav
P17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, Diskus, Spjut
P15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Slägga, Diskus, Spjut
P/F13	80m, 600m, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P/F11	60m, 600m, Höjd, Längd, Kula
P/F9	60m, 600m, Längd, Boll
P/F7	60m, Längd, Boll

Anmälan:

Ange namn, ålder, förening samt personbästa i löpgrenar.

Anmäl senast fredag 29/8

Anmälan sker via

E-post: friidrott@ifkmora.se

Post: IFK MORA FRIDROTT,
Vasaloppets Hus, 792 32 Mora
Fax: 0250-392 50

Avgift:

Avgift 50:-/gren (alla åldersklasser).

Ingen betalning i förskott, faktura skickas efter tävlingen.

Ange fakturaadress vid anmälan!

Efteranmälningar i mån av plats senast 1 timme innan start mot förhöjd avgift.

Ungdom/ Senior 100:- per start.

Priser:

Medalj till de tre första i varje klass.

Information:

Hemsida www.ifkmora.se/fik

Tel: 0250-39220

E-post: friidrott@ifkmora.se



IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB



Gratis träning vecka 36! Gruppträning höstterminen 2014

Måndag	Lättspin Kettlebells Box Spinning GYMMIX gympa Seniorgympa Vattengympa	Spinninglokalen S:t Mikaelsskolan S:t Mikaelsskolan Spinninglokalen Morkarbyhöjden Morkarbysskola Simhallen	kl. 16.45-17.30 kl. 17-18 kl. 18-19 kl. 18-19 kl. 19-20 kl. 19-20 kl. 19.30-20.30
Tisdag	Spinning/core Core Stationsgympa Step med styrka	Spinninglokalen S:t Mikaelsskolan Bjåkenbacken skola S:t Mikaelsskolan	kl. 17.15-18.15 kl. 18-19 kl. 19-20 kl. 19-20.30
Onsdag	Box Kettlebells Zumba Yoga Flow	S:t Mikaelsskolan S:t Mikaelsskolan S:t Mikaelsskolan S:t Mikaelsskolan	kl. 17-18 kl. 18-19 kl. 19-20 kl. 20-21
Torsdag	Spinning Gympa med gymstick VAKANT	Spinninglokalen Bjåkenbacken skola S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19 kl. 19-20 kl. 19-20
Lördag (från 8/11)	Spinning	Spinninglokalen	kl. 10-11.15
Söndag	Styrkegympa	Färnäs skola	kl. 19-20

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)



www.ifkmora.se

IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB





Sommargympa 2014

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

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



www.ifkmora.se/gk



www.ifkmora.se

IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB



Bas, Trupp och GympaKidz

Vecka 36 startar vi upp vår basgrupp, truppgrupper och GympaKidz.

Är du intresserad av att börja på vår trupp gympa eller GympaKidz? Anmäl dig då till vår basgrupp. I den gruppen går du under två terminer. Efter det året kan du välja trupp eller GympaKidz.

Hör av dig till kansliet, malin.hoglund@ifkmora.se





www.ifkmora.se

IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB



Bamsegympa

Vecka 38 börjar vår populära Bamsegympa i Mora igen.

Välkommen med din anmälan under vecka 33 till någon av våra grupper.

Bamses familjegympa (1-6 år barn och förälder/föräldrar) eller Bamsegympa (4-6 år).

gymnastik@ifkmora.se eller 0250-392 21.





www.ifkmora.se

VÅRA KLUBBSTUGOR

KANSLIerna

Hökberg

I den vackra fäboden i Hökberg har IFK Mora två stugor. Den ena kallas bystugan och den andra kallas för kontrollstugan, den är även en kontrollstation för Vasaloppet. Vasaloppsspåret passerar därför alldeles utanför fönstren på stugorna.



Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

Mora och Vasaloppet:	Gratis
Stugvärd (i tjänst):	Gratis
IFK medlem med familj:	200 kr
Skolor (klass med lärare/ledare):	500 kr
Externa föreningar:	500 kr
Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA:	500 kr
Företag, organisationer:	1000 kr
Stugorna bokas i receptionen	
Vasaloppets Hus: tfn 392 00	

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

Eldris

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



Norra Garberg

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

Priser

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

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Betalas in på postgiro: Bg 680-6756

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

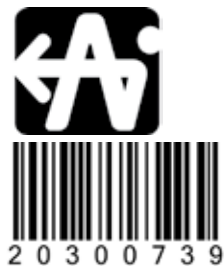
IFK Mora Skidklubb

Anna Simons, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 16

E-post: anna.simons@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Sommarveckan närmar sig!

Det har nu blivit hög tid till att börja planera årets sommarvecka och många klubbar är redan i full gång. Om du ännu inte har anmält dig som funktionär ta kontakt med din förening – gör det gärna så fort som möjligt. Är du ny utövare inom IFK-klubbarna? Se kontaktuppgifter till respektive klubb på näst sista sidan.

Årets sommarvecka blir extra spännande med premiären av UltraVasan. Ett kraftprov utöver det vanliga. Missa inte möjligheten av vara delaktig när ny svensk idrottshistoria skrivs.

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

Hälsningar från IFK Moras alla föreningar



Ny t-shirt till alla funktionärer!

Kolla av med din klubbs funktionsansvarige att beställning görs.

