



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2014, årgång 20

Moraspelen en solskenstävling



Många på hög höjd

Louise är alltid i farten



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

Jenny Eriksson
Vasaloppet
jenny.eriksson@vasaloppet.se, 0250-392 65

Produktion:

Layout: Johan Trygg
Tryckeri: Edita

Annonser:

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

På omslaget:
Andrea Jansson under Moraspelen.



INNEHÅLL Nr. 3, 2014

Profilen: Louise Bergfeldt	4-5
Moraspelen.....	8-9
Härlig sommargympa	13
Silverlaget 30 år senare.....	14
Seriesegrare	16
3-kamp Djurmo	17
Orienterare på hög höjd.....	18-21
Skidåkarna i Davos	22
En sommarnatt i juli	24
Vasastafetten - en succé.....	25
Jonas och Roman - vilka hjältar.....	26
StavgångsVasan	27
Strategidag.....	28

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	10-11
Annonstorget	29-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Johan Trygg

Vi har en topp och bredd som imponerar på alla!

Vilken klubb eller allians kan visa upp den bredd som IFK Mora har?

Vi har allt: OS-hjältar, ultra-hjältar, skidstjärnor, ungdomar i mängd.

Vi har några av världens största och bästa idrottsevenemang, både sommar och vinter

Det är lätt att bli hemmablind. Det är lätt att glömma bort hur bra man har det.

Undertecknad har erfarenhet från både större och mindre föreningar i andra delar av landet. Alla är nog mer eller mindre avundsjuka på IFK Mora.

Vasaloppsarrangemangen ger oss ekonomiska förutsättningar, ger oss erfarenhet, ger oss goodwill.

Funktionärsinsatserna som görs av våra medlemmar imponerar. Det finns en tradition, kunskap och inställning som går i arv.

Det strömmar in beröm till Vasaloppsorganisationen om hur bra, glada och positiva funktionärerna är under arrangemangen inte minst nu senast vid premiären av UltraVasan.

Så här skriver till exempel Kenneth Gysing i senaste numret av Runners World, Sveriges största löpartidning.

"Det är strålande service, glada dalmasar och dalkullor och småmasar serverar sportdryck och blåbärssoppa och smågodis."

Gysing är journalist och krönikör på Runners World och sprang själv UltraVasan 90 på 10.40.

Det är lätt att bli hemmablind. Det är lätt att glömma bort hur duktiga aktiva vi har.

Jaha, det var två Moralöpare som vann UltraVasan.

Jonas Buud tassade in precis över sex timmar på UltraVasans nio mil.

Roman Ryapolov. Slutman i Orienteringsklubbens 10-milalag som blev fyra i våras, sprang hem UltraVasan 45 på strax under 2.50. Inte så illa det heller.

Här i Mora ser vi Jonas Buud som en duktig löpare - ute i Sverige och världen är han en legend.

I somras kom åttonde raka segern i Swiss Alpine Marathon. Ni förstår väl själva vad man säger om honom i Schweiz.

Vi har längdåkare som vinner OS-medaljer och SM-guld på löpande band. Vi har

utförsåkare och skidorienterare i världseliten.

Fotbollsklubben rullar in seriesegrar på löpande band de här hösten och man har fixat en egen konstgräsplan. Vilken klubb gör det?

Gymnastikklubben har en imponerande verksamhet för ung som gammal och är nu över 1 000 medlemmar. Imponerande på en ort av Moras storlek.

Alla IFK Moras klubbar har en stor och fin ungdomsverksamhet som växer. Den begränsande faktorn är nog ledartillgången.

Det är lätt att bli hemmablind. Det är lätt att glömma bort hur starka vi är.

Kom nu ihåg hur "bra" vi är på så många områden. Var stolta för det.

De som ser på oss utifrån är avundsjuka på vad vi har och vad vi kan.



Johan Trygg
Redaktör IFK Kamraten



Vi har mycket att vara stolta för inom IFK Mora-familjen!

Louise är inte tjejen

Rådet till ungdomar brukar vara att pröva många idrotter.

Louise Bergfeldt har gjort tvärtom.

Det var en idrott som gällde för henne som barn och ungdom men nu är det löpning, cykel, skidor och gymnastik.

Text och foto: Johan Trygg

Louise är 27-åringen som är relativt ny som morabo men som verkligen hittat sin plats här som duktig idrottare i flera grenar. Inte minst inom IFK Mora där hon är medlem i Friidrottsklubben, Skidklubben, Gymnastikklubben och Orienteringsklubben.

– Men någon orienterare blir jag inte, jag har insett att jag inte har någon orienteringstalang, så det har jag gett upp.

Sommaren 2011 var Louise här på sommarjobb. Sen bar det tillbaka till Uppsala och studierna till agronom.

Men Louise trivdes bra i Mora och kom sen tillbaka efter examensarbetet.

– Jag fick jobb på samma ställe igen. På Siljans Chark. Jag jobbar på kvalitetsavdelningen där men nu avslutar jag precis ett vikariat. Så jag håller på att leta nytt jobb, berättar Louise.

Hon vill gärna bli kvar här i Mora. Inte minst för idrotten.

– Det är en trevlig stad och perfekta träningsmöjligheter. Det är trevligt folk här också. Känns som jag har hittat hem lite, säger Louise och fortsätter:

– Det är mycket socialt med idrotten också. Man träffar många människor och det är där bekantsskapskretsen finns.

Bland IFK Mora-idrotterna så är det löpningen som Louise är vassast i. I fjol var hon så bra som tionde på Lidingöloppet med tiden 2.07.28.

Men i år är det cyklingen som tagit lite överhand. Hon var faktiskt snabbaste tjej på Vätternrundan i år med imponerande 7.40

– Det är ju ingen tävling så men känns förstås kul ändå.

Som barn och ungdom var det ridning som gällde för Louise som är uppväxt i Hofors.

– Jag var en riktig hästtjej och började rida när

jag var sju-åtta år och har hållt på med det hela livet. Sen var det min gympalärare på gymnasiet som tyckte det skulle vara bra att träna lite själv och hålla sig i form till ridningen.

– Så jag började med lite löpning när jag var 18. Det blev mer och mer och jag var med i nåt litet lopp och det gick ganska bra. Jag kände att det här var lite av min grej. Till slut var jag mer ute och sprang med hästen än red. Så tog löpningen över och det var svårt att hinna med båda.

Sen utökades det med fler grenar.

– Jag började med cykling och sen blev det skidåkning också som komplement. Skidåkning ser jag mest som träning för där har jag inte så bra teknik.

Att just hålla på med flera idrotter är det som Louise trivs med. Man brukar säga att barn ska pröva många idrotter men Louise har gjort tvärtom. Bara ridning som ungdom men nu allt möjligt.

– Det är just variationen som är rolig. Men i år har cyklingen tagit överhand. Det är nog ändå där jag kan bli bäst. Man får kompromissa lite med löpningen. När det blir mycket cykel så blir man lite stoltig i benen.

För bara några veckor sedan åkte Louise in som tia på CykelVasan. Bara dryga minuten före sig hade hon en av Sveriges bästa MTB-cyklister Jenny Rissveds.

Många idrotter och stor träningsvilja gör att Louise minst sagt är någon stillasittande person. Det är full fart mest hela tiden.

– Det har väl blivit lite som ett beroende att hålla igång. Det blir mest jobb, träning, sova och laga mat. Jag hinner inte med så mycket mer. Det är som en livsstil. I snitt är det kanske två timmar om dan.

I stort sett varje helg är det tävling i någon gren också och snart väntar Lidingöloppet. Men Louise tror att det blir svårt att upprepa fjolårets tiondeplats. Eftersom hon cyklat så mycket i år.

– Men jag ska köra lite intensivt med löpningen nu så förhoppningsvis ska det gå hyfsat.

Vad är fördelen med att hålla på med så många grenar?

– Det blir mindre skaderisk och det är bra för motivationen. Jag brukar också gå på Gymnastikklubbens pass ibland. Det är ett bra komplement och de har riktigt bra pass tycker jag, avslutar Louise.



som som sitter still



Mycket idrottsutrustning går det åt för Louise Bergfeldt som håller igång året runt. Snart är det dags för Lidingöloppet där hon blev tia i fjol. Just tia blev hon också på CykelVasan för några veckor sedan då rullade in under målportalen.



Jonathan och S-O på Elitläger

FOTBOLL: Svenska Fotbollsforbundet samlar sedan 1956 varje år de 24 distriktens 16 bästa 15-åringar, pojkar och flickor, till en veckas läger i Halmstad. Det är inte varje år IFK är representerat, men i år fanns två blåvita på plats. Juniorlaget tränare Sven Ola "S-O" Winsa ingick i Dalarnas distriktslags ledartrio och talangen Jonathan Kullberg fanns med i laget.

Det blev för båda en intressant, intensiv och givande vecka! Kul för IFK att vara med!



Idrottsfrukost i Vasaloppets Hus

IDROTTSALLIANSEN: Under hösten och våren är IFK Mora Idrottsallians ansvarig för idrottsfrukost i Mora kommun. Härom veckan startade säsongen med att vi fick höra Vasaloppets VD Anders Selling prata om bland annat Vasaloppets turistekonomiska effekter.

Under hösten och våren är IFK Mora Idrottsallians ansvarig för idrottsfrukost i Mora kommun. I morse startade säsongen med att vi fick höra Vasaloppets VD Anders Selling prata om bland annat Vasaloppets turistekonomiska effekter.

Säsongens första idrottsfrukost var välbesökt och ett 40-tal åhörare fanns på plats i Gustav Vasa-salen.

Selling berättade också engagerat kring ett besök i Chamonix och tävlingen Ultra Trail Mont Blanc.

Nästa idrottsfrukost genomförs första tisdagen i oktober, med andra ord tisdag 7 oktober. Idrottsfrukosten riktar sig till alla som är intresserade av idrottens utveckling i Mora.

Slogbod invigd till Mora-Nisses minne

VASALOPPSLEDEN: På onsdagen invigdes slogboden i Rudlok till Mora-Nisses minne. I strålende fint höstväder sattes en minnestavla upp på slogboden. Bengt Jernhall berättade om Nisses stora betydelse för Vasaloppets utveckling, både som aktiv och ledare.

Minnestavlan är tillverkad av Anna Mattsson Svensson och Anna kunde berätta att bilden av Nisse kikar upp mot Söderberget, ett av Mora-Nisses favoritområden att träna, vandra och vistas i.

Mora-Nisses runda som börjar och slutar i Hökberg passerar Rudlok på de sista kilometrarna av rundans 10.5 kilometer.



Glada miner hos Mats Rylander, Bengt Jernhall och Olle Andersson vid invigningen av slogboden i Rudlok till Mora Nisses minne.



Dubbla SM-guld! Victor Gustafsson vann både masstart och knockoutsprint när SM på rullskidor avgjordes på Värmdö



SUC
land
sent
ben
Hela
haft



Barmarksträning för skidklubbens ungdomar

SKIDOR: Skidklubbens ungdomar 13-16 år har under tolv mandagar under sommaren fått hjälp med barmarksträningen av senioråkaren David Frisk.

David har visat på olika ställen och övningar som ger bra träning inför vinterns skidåkning. Det har bland annat varit vattenlöpning i Kråkberg, släntracelöpning i Alderängarna, mountainbikecykling till Garberg, stavgång på Gesundaberget, löpskolning, crossfitpass och ett smutsigt pass med myrfotboll och myr-OS i en väldigt blöt myr! Träningarna har varit varierande och roliga vilket har uppskattats av ungdomarna, det är roligt att träna tillsammans med de som är äldre och duktiga från klubben!

SCÉARRANGEMANG. Fotbollsklubben fick mycket fint beröm för sitt arrangemang av F16-skampen mellan Sverige och Norge på Prästholmen 5 september. Svenska Fotbollförbundets representer på plats gav betyget "världsklassarrangemang". En mycket fin fjäder i hatten för Fotbollsklubben som därmed säkert kommer att få arrangera fler landskamper i framtiden.

712 åskådare var på plats och de bjöds på en match som slutade 2-2 efter att de svenska tjejerna ledningen med 2-0.



Kristian ny ungdomstränare i Orienteringsklubben

ORIENTERING: Kristian Dahlström har anställts som ny ungdomstränare i Orienteringsklubben. Anställningen är på 50 procent och faluboende Kristian är på plats på IFK Moras kansli två dagar i veckan. IFK Kamraten ställde lite frågor till Kristian som börjat sitt jobb under sommaren.

Vem är Kristian Dahlström?

– Jag är 25 år och kommer från Åmål i Dalsland. Flyttade till Mora och skidorienteringsgymnasiet som 16-åring. Sen gick jag ett år på Mora Folkhögskola och sedan flyttade jag till Falun för att läsa på idrotts tränarprogrammet.

Nu kommer Kristian från en liknande halvtidstjänst hos IFK Lidingö som han haft i ett och ett halvt år.

Hur känns det att börja jobba i IFK Mora Orienteringsklubb?

– Det känns jättekul! Jag bytte till Mora för åtta år sedan och det är en klubb jag brinner för.

Vad är dina huvuduppgifter?

– Att ta hand om träningen för ungdomarna samt att vara spindeln i nätet för hela ungdomsverksamheten, säger Kristian och fortsätter:

– Jag ska också skapa ett bra samarbete mellan elit och ungdom.

Har du någon framtidsvision?

– Ja, jag vill ju att Mora ska vara en klubb med väldigt stor ungdomsverksamhet och samtidigt ha en bra elitverksamhet. Att kunna bli topp tre på 25-manna. Är man högt upp där så har man en bred verksamhet.

Att arrangera friidrottstävling – e

Lördag 6 september är IFK Mora Friidrottsklubbs stora dag. Det är dags för vår hemmatävling Moraspelen.

I år är det den 31:a i ordningen. Förberedelserna har varit många och det gäller att komma ihåg allt.

Text: Ing-Mari Skogs

"allt-i-allo" och "listlöpare", till vardags kanslist på IFK Mora Friidrottsklubb

Årets tävling har nio olika grenar (stavhoppet blev struket) och 14 åldersklasser. När anmälningstiden gick ut hade vi 215 anmälda i cirka 590 starter. En av de stora utmaningarna inför en friidrottstävling är att göra tidsprogrammet. Som en av tävlingsledarna får Emelie ta sig an den uppgiften. Programmet från förra året ligger till grund men vissa justeringar måste göras. Boll måste dela tävlingsplats med spjut då vår gamla bollplan håller på att bli ny konstgräsplan. När tidprogrammet lagts ut på hemsidan kommer en del frågor på mail och telefon men inga ändringar görs. De löser vi på plats med lite småjusteringar och smidighet.

Till slut fick vi ihop funktionärer till allt. Det var inte så lätt då det händer mycket den här helgen. Men vi har många trotjänare som ställer upp varje år. Mora är känt för att arrangera bra tävlingar med proffsiga funktionärer skolade i Vasaloppets anda.

På tävlingsdagen morgon är jag och Anders på plats strax efter sju. Det är lite disigt men solen är på väg igenom och det kommer att bli en fin dag. Bilen är full med datorer, skrivare, nummerlappar, kanslilådan, papper, skyltar, medaljer, moraspelsrekordhästar och en blomma. På släpvagnen har vi skyddsnät och min cykel. Nu gäller det att lasta in allt och få igång datorerna och se till att program och skrivare funkar.

Det kommer funktionärer hela tiden och förbereder för sina uppgifter. Nya regler för redskapsvikter ställer till lite bryderier men det löser sig. Nummerlappar hämtas, efteranmälningar och strykningar görs. I sekretariatet är det lite körigt med alla listor som ska ut. Det är ingen idé att göra det i förväg innan alla ändringar kommit in.

Timmen innan första start är kaotisk,



Funktionärer, tävlande och föräldrar i en härlig blandning. FOTO: Johan Trygg.

kan vi verkligen få ordning på allt? Men så hörs första startskottet och tävlingsdagen har börjat. På något vis lugnar allt ner sig och det rullar på. Naturligtvis dyker det upp frågor och synpunkter men allt går att lösa utan större problem.

Som "listlöpare" och "allt-i-allo" håller jag mest till i sekretariatet. Det är jag, Lisa och Malin som ser till att alla listor kommer dit de ska och det kan vara bra att ha min cykel då arenan är stor.

En annan av mina uppgifter har blivit att

hålla "sekretariatshäxorna" på gott humör. Det krävs att datorerna är i gång när de kommer och det ska finnas en stor skål godis. I år skarvades det på med små morötter och Lisas hembakade chokladkakor. Kombinationen blev riktigt bra och de satte till och med nytt moraspelsrekord! Från start till resultat på åtta minuter vid F9-finalen på 60 meter! Det blir något att försöka slå nästa år.

Dagens sista höjdhopp har många startande och drar ut på tiden. Klockan är nästan sex innan allt är klart med prisutdelning och resultat. Sen är det bara att plocka ihop och packa bilen för att åka till kansliet. Där ska allt packas ut och dagens sista uppdrag är att lägga ut resultatlistan på hemsidan. Mora Tidning som varit på plats under dagen ringer och ställer fler frågor. De får resultaten skickade med mailen.

Ebba, Ida, Cornelia, Frida och Tilda trivs under Moraspelen. FOTO: Zandra Buud. Till höger Helena Gezelius Björkman med ett gäng nummerhinkar. FOTO: Olle Engström.



n utmaning



Äntligen klart för idag. Klockan är lite över sju och vi kan åka hem. Resten tar jag på måndag, sortera, arkivera, planera, utvärdera, redovisa, lämna tillbaka...

(Resultat från Moraspelen finns på Friidrottsklubbens hemsida.)



Härdsatsande Lydia Sundin in action i diskusringen. FOTO: Xxxx Xxxx.

Lydia berättar om sin diskussatsning

Jag heter Lydia Sundin och tävlar i diskus. För varje år som går blir kastningen mer och mer seriös. I dagsläget kör jag mellan två till fyra träningspass per träningsdag, och för att orka hålla formen tränar jag tre dagar i streck sedan vilar jag en dag tränar tre och så vidare.

Min säsong har varit både bra och dålig, jag kunde inte fått en bättre säsongsstart än vad jag fick! Jag kastade långt och jag var väldigt nära mitt personbästa. Sedan har jag haft svackor och det har gått lite upp och ner, jag har tränat mycket på tekniken eftersom att det är det jag får satsa mest på, jag är inte speciellt stark för att vara kastare, och inte heller speciellt lång med mina 176 centimeter, ofta är jag en av de mindre.

Jag har varit på stora tävlingar i år, bland annat Världssingdomsspelen i Göteborg som jag brukar åka på. Det är en rolig tävling då man även får möta kasterskor från andra länder som Norge, Danmark och Tyskland!

Sen var jag ner för första gången till en känd kastartävling i Bottnaryd, där allt handlar om kast! Det var en upplevelse. Vi kastade i spöregn så ringen var överfylld med vatten och det var knappast någon idé att försöka håll sig torr. Men upplevelsen var häftig, på den här tävlingen kommer det också kastare från runt om i Europa och även Sveriges elitkastare var där.

I år gjorde jag min SM-debut uppe i Umeå. Jag tog en elfteplacering som jag är jättestolt över! Nerverna var långt ifrån under kontroll redan dagen innan.

Att möta alla kastarna i callroom, visa alla saker för funktionärer som bedömde reklam och om kläder och så vidare är godkända. De bedömde till och med våra vattenflaskor. Att presenteras inför hela arenan mitt ute på gräsplanen och att ha en kamera framför sig i diskusringen, för någon som inte har varit med om något sådant innan är det ganska nervöst och pirrigt.

Veckan där efter blev det JSM och där plockade jag en sjätteplacering, vilken jag är nöjd med, konkurrensen i K22 som min klass heter är väldigt hög i diskus. Det finns många jätteduktiga kasterskor i den åldern!

Jag har legat stabilt på topp tio i K22-gruppen på sverigestatistiken, just nu ligger jag sjua (28/08). Jag har också varit stabilare än någonsin på sverigestatistiken för kvinnor i diskus, vilket också känns som ett kliv framåt!

Genom den här säsongen har jag lärt mig mycket nytt om hur jag fungerar som idrottare, och hur min egen kropp fungerar med formtoppning, nedträning och så vidare. Detta är saker som kommer hjälpa mig att utvecklas mer, men också saker som förmodligen kommer förändras i och med att man själv blir mer tränad och bättre. Detta är något jag får ta med mig till nästa år.

Och när jag har haft min säsongsavslutning på Moraspelen så kommer jag vila i en vecka eller två från all vanlig träning jag brukar köra, sen börjar vinterträningen! Då blir det hårda program i knäböj och bänkpress, i vinter vill jag öka minst lika mycket i vikterna som jag gjorde i vintras och det tror jag kommer gå!

Funktionärer är vi allihop!

De allra, allra flesta av er som läser denna tidning har säkert någon gång provat på att vara funktionär under något av Vasaloppets sommar- och/eller vinterarrangemang.

Kanske känner du igen i något av nedanstående? Vi passade på att "ta tempen" på några av årets funktionärer under sommarveckan och det visade sig att temperaturen var ganska hög – både vad gällde engagemanget, effektiviteten och humöret!

Text: Jenny Eriksson

Namn: Andreas Wessung
Klubb: IFK Mora Alpina
Antal år som funktionär: 2 år

Funktionärsuppgift: Dela ut diplom, sälja ramar och åkprofiler

Vanligaste uttrycket på din post: Bra jobbat!

"Det roligaste med att vara funktionär är att se stoltheten som lyser i deltagarnas ögon när de kommer för att hämta sina diplom. Dessutom får man höra så många positiva ord från deltagarna hela tiden och man får direkt uppskattning vid disken från sådana som tycker att vi har ett mycket bra arrangemang här i Mora och Sälen.

Jag kommer ursprungligen från Stockholm och där fick vi lov att sälja Bingolotter och en massa andra saker för att kunna idrotta, åka på läger matcher med mera. Här jobbar vi intensivt i några dagar under vinter och sommar och ser hur mycket våra barn får ut av det, i form av mycket bra idrottsverksamhet. Då känns det faktiskt bara angenämt att få vara här. När man står här i sin funktionärströja och representerar Vasaloppet kommer serviceandan och glädjen per automatik och jag hoppas att den smittar av sig så att deltagarna återkommer!"



Namn: Maria Gustafsson, Ante och Ann Halvarsson

Klubb: IFK Mora Skidklubb

Antal år som funktionär: Maria - 35, Ann och Ante - 3

Funktionärsuppgift: Dela ut saft efter mål-gång

Vanligaste uttrycket på min post: Välkommen till Mora!

Vanligaste frågan på min post: Har du blåbärssoppa? (På vintern är det: Har du kaffe?)



I jämförelse med kollegan Marias 35 år som funktionär så är Ann Halvarsson en gröngöling i sammanhanget, men hon poängterar ändå direkt den positiva stämningen som råder bland deltagare och funktionärer vid "dryck efter mål". Folk är glada att de kommit i mål och det smittar av sig även till oss funktionärer och vice versa. Hennes son Ante ler och håller upp ytterligare en kopp med vatten. Han tycker det är roligare på vintern då det är mer folk men han har ett litet knep för att hålla modet upp och som dessutom torde charma de som han delar ut drickan till: "Man ska se söt ut", säger han. Ingen tvekan om att han har rätt i det.

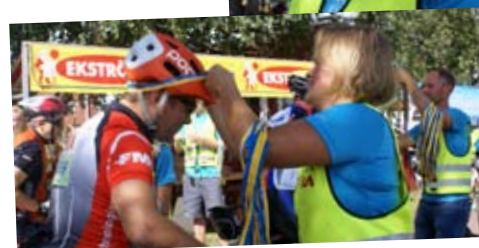
Maria är en erfaren räv och har avverkat många timmar i funktionärsrollen. I ett antal olika roller dessutom. Hon har varit vägvakt, föråkare, packat goodiebags, jobbat vid olika kontroller, delat ut dricka efter mål, varit kranskulla, jobbat i sjukvården, bara för att nämna några. När hon väl står på passen så är det enbart roligt, ibland kan själva planeringsbiten vara mer krävande, men definitivt värt det ändå. Förutom ett glatt humör tycker Maria också att det är bra att vara påläst då man får många frågor från deltagarna och då är funktionärsguiden ett mycket bra hjälpmedel.

Namn: Maria Frost

Klubb: IFK Mora Friidrott

Antal år som funktionär: drygt 30

Funktionärsuppgift: Medaljutdelning



Funktionärsfakta - Sommarveckan

Antal funktionärer under sommarveckan: Närmare 3 000.

Exempel på olika funktionärsuppgifter: Dela ut dricka och mat, vägvakt, banvakt, parkeringsvakt, bagagesortering, cykelinlämning, medaljutdelning, chipavtagning, chipsortering, kontrollupbyggnad, staketuppsättning, informationsvärd, frammatore i målet, banutmärkning, skyltuppsättning, cykellastning och en rad ytterligare...

Antal inlämnade cyklar på cykelparkeringen, Prästhölen, 2014: 3 698.

Som erfaren funktionär har Maria hunnit prova på det mesta – allt från saftutdelning och vägvakteri till skidinlämning och medaljutdelning, vilket är den syssla som hon jobbar med just idag. Hon älskar Vasaloppet och allt som har med det att göra så att ställa upp som funktionär är för henne en självklarhet. Ibland hör hon lite gnissel och gnäll från andra att det är mycket jobb runt arrangemangen och att man måste ta ledigt från jobbet med mera, men hon menar att man måste se till vad det ger tillbaka – det går tillbaka till våra barn som får möjlighet att utöva sina favoritidrotter på bästa möjliga sätt och med ett gott ekonomiskt stöd från IFK-klubbarna i ryggen.

Maria är kreativ och väljer att se en del arbetspass som kanske är mindre roliga (att städa banan/spåret t.ex.) som en utflykt på vilken hon tar med sig familjen och en matsäck, vilket gör att det blir ett litet äventyr för alla istället. Att träffa deltagarna personligen efter målgång är bland det roligaste hon gjort som funktionär. Ett av de roligaste minnena var när hon vid medaljutdelningen fick frågan från en glad, utmattad och nöjd, äldre herre: Kan man få en puss? Självklart beviljade hon hans önskan!

Namn: Helena Bogg Sys
Klubb: IFK Moras Gymnastikklubb

Antal år som funktionär: 5 år

Funktionärsuppgift: Cykelinlämning

Vanligaste uttrycket på din post: Bra jobbat! Känns det skönt att få en paus från cykeln nu?!



”Visserligen är det en endorfinkick att cykla och idrotta, men jag vill påstå att det är en endorfinkick även att vara funktionär – det är så otroligt roligt att träffa alla glada, positiva och tacksamma människor! Vi får så mycket beröm för vår organisation och vårt värdskap – jag tror att det är roligare att vara funktionär än vad kanske en del (som inte provat på) tror. Jag är funktionär av flera olika anledningar. Dels vill jag hjälpa klubben att tjäna pengar, men jag gör det också för att jag vill bidra och göra någonting gott för Mora.

Dessutom får jag så mycket värme från nöjda deltagare och den goda stämningen smittar av sig – det gör att jag vill komma tillbaka. På vintrarna brukar vi jobba i skidinlämningen då väljer vi alltid sista kvällspasset på Vasaloppssöndagen för det är så häftigt att möta de som kommer i mål sist – de har haft oddsens emot sig under dagen men ändå är de så nöjda och givetvis otroligt stolta över sig själva, det är härligt att se!”

Namn: Viktoria Backman
Klubb: IFK Mora Fotbollsklubb
Antal år som funktionär: 3 år
Funktionärsuppgift: Väsksortering och utlämning
Vanligaste uttrycket på din post: Härligt jobbat!

”Det är otroligt skoj att träffa



och prata med alla positiva och glada människor, både deltagare och funktionärer! Deltagarna är trötta, mer på vintern är på sommaren bedömer jag, men nöjda. I dag var det en herre som ställde sig alldeles här bredvid och tog fram en öl och en cigarill som han avnjöt med stor belåtenhet, han njöt verkligen av sin prestation. Han hade klarat det mål han satt upp och var så glad – det är inspirerande att se! Man får en hel del frågor från deltagarna så ett bra tips är att man försöker ha lite koll på sitt närområde – var andra funktioner håller till, rent geografiskt, så man kan hänvisa dem rätt när de frågar.

En rolig grej just här på bagageutlämningen är att kolla in deltagaren på långt håll, gå och hämta väskan och se den förvånade minen på deltagaren när man möter dem med deras väska i handen... Ganska snabbt inser de att de faktiskt har en nummerlapp på bröstet och att vi inte känner alla deltagare personligen. Men man förstår nästan att de kan tro det i en millisekund för vi får mycket beröm för den goda organisationen.”

Namn: Lars ”Ampe” Ambrosiusson & Berit Gummus

Klubb: IFK Mora Orienteringsklubb

Antal år som funktionär: Båda två har jobbat i drygt 40 år som funktionärer

Funktionärsuppgift: Att förse elitlöparna i UltraVasan 90 och VasaStafetten med GPS-sändare (en uppgift som de tidigare aldrig haft) Under tidigare år har de både provat på de flesta funktioner som finns inom Vasaloppsorganisationen.

Vanligaste uttrycket på din post: What’s your name? Det har hänt att frågan ställts även till svenska deltagare, då de givetvis inte hunnit lära sig utseendena på alla utländska elitlöpare ännu...



Ampes första funktionärsminne är från då han gick i nionde klass och hade sportlov. Med spaden i handen hjälptes han och många andra åt att skotta snö i Vasaloppsspåret. Då som nu tycker han att bland det häftigaste med att vara funktionär är när man känner kraften i att alla jobbar för samma sak och drar åt samma håll – det är en mäktig känsla. Berit känner stolthet över att få vara en del av att av världens största idrottsevenemang.

Bland det roligaste som händer under en Vasaloppsvecka är de gånger när man får hjälpa folk med lite ”specialuppdrag”. Som exempel nämner hon en dam som åkte öppet spår. Damen, som kom från Stockholm, hade varit ute för länge för att hinna med att hämta ut sin klädpåse i tid (hon hade en tågtid att passa och gick svettigt direkt från målgången till tåget). I efterhand skickades hennes påse till brodern i Rättvik som senare levererade till systemen, som var ofantligt tacksam för denna fina service. Som aktiv orienterare behöver jag inte betala några startavgifter under året, bland annat tack vare pengarna klubben tjänar på att hjälpa till på Vasaloppet och – det är toppen! Jag skulle gärna jobba ännu mer på sommaren, det känns konstigt att vara nere i Mora centrum under sommarens arrangemang och inte ha en uppgift.

VASALOPPET

Utflykt för alla funktionärer till Sixten Jernbergs museum

Torsdag 23 oktober anordnar vi en resa för alla intresserade funktionärer till Sixten Jernbergs museum i Limesforsen. Avresa sker från Vasaloppets Hus kl. 16.00. Vägen går sedan via Oxberg, Evertsberg, Fiskarheden (där vi kan plocka upp deltagare på vägen) fram till museet i Limesforsen. 17.30 (ca.) kommer Bo Johansson (Limasonen som är tävlingsledare för Vasaloppet och som även stod Sixten väldigt nära) att visa oss runt i museet. Vi bjuds därefter på fika i Lilla Sigrids café (ligger i samma byggnad som museet) och Bo berättar ytterligare några "Sixtenhistorier". Runt kl. 19.00 kommer återfärden till Mora att starta. Hemkomsten beräknas till 20.15 ca.

Resan är kostnadsfri för alla funktionärer.

Vill du vara med på resan?

Anmäl dig då till: jenny.eriksson@vasaloppet.se eller ring 070-257 60 22.

Vi har bokat en buss som rymmer drygt 50 personer – det är först till kvarn som gäller. Skulle det visa sig att intresset är mycket större än dessa 50 platser finns eventuellt möjligheten att boka en buss till.

Varmt välkomna med er anmälan!

Kläder 2016

Diskussionerna med CRAFT angående gemensamma kläder för alla funktionärsklubbar går framåt. Vi hoppas kunna presentera ett erbjudande under hösten som innehåller lite olika valmöjligheter. Bland annat kommer det att finnas möjlighet för alla föreningar att trycka sina egna logotyper på kläderna. På så vis kan man använda dem både som klubbkläder och som funktionärskläder. Vi återkommer!

Anmälningförfarande inför CV 2015 – Vasaloppsmodellen

Måndage 29 september öppnar anmälan inför 2015 års sommarvecka. På grund av det otroligt höga anmälningstrycket de senaste åren har anmälningförfarandet inför kommande lopp omarbetats. Det innebär bland annat att du inte behöver vara snabb på tangenterna vid ett bestämt klockslag. Vill du veta i detalj hur det kommer att gå till så kan du läsa mer på Vasaloppets hemsida.

Funktionärssidan

Som nämndes i förra numret av Kamraten har nu funktionärsvrket eller "Funktionärssidan" som vi istället valt att kalla den utvecklats det senaste året och idag finns nya funktioner som på ett enkelt sätt kommer att underlätta för alla klubbar att hålla kontakten med sina medlemmar. Dels inför Vasaloppsarrangemangen, dels under resten av året och för de egna arrangemangen som klubben, föreningen, eller bylaget har.

En stor fördel jämfört med lanseringen 2012 är att funktionärerna inte behöver registrera sig personligen. Det räcker att föreningsansvarig skickar in en förteckning till Vasaloppet över de som är funktionärer i den egna föreningen, sedan får de alla en egen inloggning "per automatik". Under hösten kommer arbetet att fortskrida med att ge som många funktionärer som möjligt en egen inloggning, så att ni kan ta del av information från Vasaloppet och, inte minst, från era egna föreningar.

Över 1 000 medlemmar!

Nu har det nya träningsåret tagit fart inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Gruppträningen startade vecka 36 och det gjorde även bas-, och truppgrupperna. Bamsegympan startade vecka 38. Vi har många nya medlemmar i klubben.

Text: Malin Höglund, Kansliet, IFK Moras Gymnastikklubb

För åtta år sedan var IFK Moras Gymnastikklubb den största klubben inom IFK Mora, detta höll i sig under ett par år för att sedan bli omsprungna av Skidklubben.

Nu när vi går in i det nya träningsåret så har vi två klubbar, Gymnastikklubben och Skidklubben, över 1 000 medlemmar vardera i våra medlemsregister!



Vattengympa under konvent i Leksand.

Konvent i Leksand

Maria kom och hämtade mig på morgonkvisten för avfärd till Leksand på kurs.

När vi kom fram blev det incheckning med en fika. Efter lite modevisning där tre modeller visade lite kläder och väskor var det dags för uppvärmning för alla deltagare.

Sedan bar det av till alla pass man hade valt och jag var i bassängen hela dagen. Jättebra pass tycker jag. Det avslutades med ett intervallpass så jag var ganska mör när vi åkte hem.

Efter lunchen var det en föreläsning om att förändra belastning och intensitet på styrke- och konditionsövningar.

Jag tycker att dagen var rätt bra men lite snurrig i början och dom hade kunnat börja en timme tidigare. Jag önskar att kursen skulle gå i augusti istället innan våra grupper börjat.



Artikelförfattaren Anneli Jogedal Helgeson leder sommargympan och kämpar precis som deltagarna med "Plankan".

Härlig sommargympa

Vilken härlig sommargympa det blev till sist!

Det började med några veckor med risk för regn och ibland kom det några droppar på oss men vi jobbade vidare med friskt humör.

Text: Anneli Jogedal Helgeson

Under sommaren lottade vi ut träningstoppar och som avslutning delade vi ut två terminskort till de som hade gått flest gånger under sommaren.

I år blev det två vinnare. Kul!

Under hela sommaren har det kommit många glada och positiva deltagare. Det inspirerar oss ledare väldigt mycket. Så nu är vi laddade inför höstens alla pass.

Tack till alla och ha en bra träning i höst.

Välkomna på våra pass!



Sommargympan är en uppskattad aktivitet och de positiva deltagarna sporrar ledarna i Gymnastikklubben.

Silverlaget - 30 år senare

Det är 30 år sedan IFK-fotbollen tog silver i junior-SM och laget passade på att fira detta med att delta i årets veteranturnering.

Såhär långt i efterhand framstår lagets prestation som en mindre bragd.

Text och foto: Bo Thunberg

En upptakt på Vasaloppets Hus med en tillbakablick till vad som hände 1984, lite strandfotboll vid Saxviken och ett besök hos Bosse Backlund och telefonsamtal till tränaren Peter Antoine var fredagsprogrammet.

Turneringsspel på lördagen, och ja det märktes att grabbarna snart är 50 år (de flesta födda 1964) och en trevlig kväll i tältet på Prästholmen blev till en bra återträff.

Vad som återstår här är att påminna om lagets väg till SM-silver:

Första matchen gick hemma mot Sandvikens IF. Håkan Ryss och John di Palma gjorde målen i 2-0-vinsten. Nästa match blev borta i Stockholm mot Spånga IS. En tuff match där Spånga ådrog sig två straffar och en man utvisad.

En kanonstart med mål i 3:e minuten av Steven Payne och innan första halvlek var över två straffmål av John di Palma.

Klart för kvartsfinal borta mot GAIS i Göteborg. Inte ens att man hamnade i diket



Laget från 1984 och hur de ser ut i dag: Från vänster: Jan Hanses, Christer Travergård, Lars Beronius, Per Erik Danielsson, målvakten Jan Runberg, Anders Forsén, Håkan Ryss, Göran Sparrman, Roger Kallur. Främre raden: Steven Payne, Roger Pers, Johan Eriksson, Jim Eriksson, Jonas Hillerström.

med bussen vid avfärden från Mora kunde rubba grabbarna. Håkan Ryss gjorde tre mål och GAIS bidrog med ett självmål när de jagade kvittering och öppnade för IFK-kontringar.

4-2 till IFK och Johan Eriksson ”tog helt ner GAIS vänsterforward med meriter från pojklandslaget” stod det i tidningarna. Ännu en bortamatch i semin, nu mot Köpings IS, som besegrat starka lag som Degefors, Ätvidaberg och IFK Sundsvall.

Köping med 800 åskådare i ryggen tar ledningen, men inom fyra minuter nickar Per Erik Danielsson in en hörna, Håkan Ryss gör 2-1 och Steven Payne 3-1! Snacka

om lyckominuter! Köping reducerar med tio kvar, men Håkan Ryss avgör med ett 4-2-mål – FINAL!

Här blev det mycket dramatik. Natten innan match öser regnet ner, Prästholmens gräsplan är i dåligt skick, domarna bedömer den ändå spelbar, men kommunens representant säger nej till spel och hänvisar till spel på Konstgräset.

Gästerna från Örebro SK anser sej informerade om alternativet, vill spela på gräs och åker hem till Närke efter diverse ordutbyten, Mora Tidning skriver ”många hårda ord avgavs av gästande ledare och spelare om ledare, spelare och Mora som ort”.

Nåväl ÖSK åker upp igen fyra dagar senare, har uppenbarligen hittat sina konstgrässkor och spelar bort hemmalaget med 3-0 och utlovar också mera stryk i Örebro på riktigt gräs...

Nu blev det inte så, löftet höll de på att sätta i halsen. IFK valsade runt med de lite tyngre motståndarna, Håkan Ryss firade triumfer med sina kvicka vändningar i det hala gräset, gör tre mål och är nära ett fjärde, IFK vinner med 3-1, ett fjärde hade gjort IFK till svenska juniormästare!

Såhär i efterhand framstår lagets prestation som en mindre bragd.

”Skidåkare” från Mora har utmanat de etablerade lagen i Sverige och vunnit en silvermedalj!



Lagets speciella målskyttar Håkan Ryss och Steven Payne i upplaga 2014.



Från vänster: Björn Åberg, Mats Eriksson, Sven "Lillis" Persson, Lars Vilhelmsson, (var inte med 1962, men är Moras bästa värvning från Svärdsjö, debut hösten 1971) Bo "Finken" Larsson, Curt Berglund och Lasse Heed. FOTO: Bo Thunberg.



Curt Berglund och Bosse Kärn kollar vilka som var med på sextiotalet. FOTO: Bo Thunberg.

1962 mötte vi också Svärdsjö

I samband med att IFK mötte Svärdsjö IF i den viktiga hemmamatchen den 8 augusti (vinst 2-1) så samlade man grabbarna som var med och mötte Svärdsjö 1962 till en enkel återträff på Prästholmen, med match, en kort presentation av vad som nu händer i IFK av Mathias Jones och en pausfika!

Grabbarna, ja en del har, andra närmar sig pension, hade mycket att prata om, de var liksom snabbt tillbaka till "tugget" vid matcher och resor. Ett uppskattat initiativ och trevlig medlemsvård.

Bo Thunberg

IFK Mora Alpina klubb inbjuder till

Årsmöte

Dag:
Fredag 24 oktober

Tid:
Kl. 19.00.

Plats:
Selja Långlets bygdegård

Välkomna!



Det efterlängtrade konstgräset är på plats på Prästholmen

Nu finns det efterlängtrade konstgräset på plats på Prästholmen. En konstgräsplan som är till för barn- och ungdomslagen i Fotbollsklubben. En plan som kommit till genom Fotbollsklubben själv och med ekonomiskt stöd från IFK Mora Idrottsallians.

– Vi har fler spännande utvecklingstankar om Prästholmen tillsammans med Friidrottsklubben. Det är något stort på gång, säger Fotbollsklubbens ordförande Mathias Jones.

En suverän säsong för Fotbollsklubben

Tre av IFK Mora FK:s lag är seriesegrare trots att inte alla matcher är spelade.

Herrar division 4, damer division 4 och juniorer herrar.

Här följer resultat för lagen som spelar i Dalarnas Fotbollförbunds serier till och med 8 september.

Herr Div - 1:a

Herr U Div 7 - 1:a

Juniorer - 1:a

P Div 1, 97-00 - 3:a

P Div 3, 01-03 - 5:a

P Div 4, 01-03 - 4:a

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

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

Dam Div 4 - 1:a

F-17 reg - 8:a

F Div 5, 03-04 - Ingen resultattabell görs i de yngre serierna från P, F div 6,5

F Div 6, 03-04 - Ingen resultattabell görs i de yngre serierna från P, F div 6,5

Fem lag spelar i MT-cupen. Pojkar P 05, 2 lag P06-08, 2 lag F-05-07



Övre raden från vänster: Matilda Bihlar, Elin Beronius, Elise Gummäs, Rebecka Dahlqvist, Saga Dalersand, Sara Beronius, Jessica Kullberg, Gentiana Qufaj, Ida Andersson, Tilda Hansson, Lee Bjökvist, Johanna Stens. Undre raden: Justine Stens, Vilma Engberg, Emma Nordin, Julia Bergknecht, Moa Mörk, Sonia Haga, Natalie Johansson, Evelina Nordahl, Elina Gustavsson. Saknas på bilden: Lisa Lundgård, Julia Rensberg, Jenny Runnqvist, Lydia Davidsson, Malin Schneider, Erika Israelsson, Matilda Back, Viktoria Talen-Halvarsson, Sopia Fyhr och Lina Nordin.



Juniorlaget. Övre raden: S-O Winsa, Martin Andersson, Tobias Ekberg, Elias Eriksson, Isak Johansson, Diyar Kizil, Mathias Dahl, Christian Törres, Rahman Sadat, Mattias Korssjön, Tord Norell. Nedre raden: Ahmed Deniz, Markus Winsa, Lars Rylander, Mustafa Deniz, Aun Phothirath, Jonathan Kullberg, Ramazan Deniz. Liggande: Jimmy Björling. Saknas på bilden gör: Aron Helander, Alen Hergic, Jacob Albinsson.



Ebba och Ida Eriksson samt Wendela och Cornelia Skarp myser i "camp IFK Mora".



Andrea Jansson värmer upp.



Molly och Thea Ädling-Ring vilar mellan grenarna.

3-kamp i Djurmo

Sista helgen i augusti drog ett gäng friidrottare från Mora några mil söderut.

Det var dags för 3-kamp, en lite annorlunda tävlingsform där deltagarna deltar i samtliga tre grenar och resultatet räknas samman.

Text och foto: Carola Näsdal Skarp

Tävlingen genomfördes på den gamla och något slitna, men mycket charmiga idrottsplatsen i Djurmo. Det var härligt att se hur fint arrangörsklubben genomförde tävlingarna med de knappa resurserna som arenan gav.

Samtliga åldersgrupper hade grenar inom sprint, kast och hopp – med lite variation inom respektive klass.

Förväntningarna inför dagen var lite olika beroende på vem som fick frågan såklart. Bland de aktiva svarade Molly att hon hoppades att det skulle gå bra, medan Wendela och Ida preciserade det till att de gärna ville sätta något personligt rekord.

Thea önskade att löpningen skulle vara kul, medan hon hoppades på bra resultat i kula och längd. Pappa Markus hoppades på många fina resultat och härlig stämning.

När vi summerade dagen konstaterade Thea att dagen nästan blev lite bättre än hon hade förväntat sig. Ida hade hoppats på lite snabbare löpning och Molly var "sådär" nöjd. Wendela var glad då hon uppnått sitt mål att slå pers i längd. Markus var nöjd eftersom hans barn var nöjda och för att det varit en härlig sensomardag.

Det mest minnesrika för Molly var att hon testat nerfboll för första gången. Thea minns bäst att hon fick gå upp på prispallen och ta emot pris. Wendela tar med sig minnet från de annorlunda banorna med grus och att bara fyra kunde springa samtidigt.

Ida minns hur roligt vi hade tillsammans. Markus ser tillbaka på detta som ett bra arrangemang med många fina resultat.

Det blev förutom en rad erfarenheter och härliga minnen även tre medaljer att ta med hem till Mora denna dagen, silver till Oliver Björkman och Emil Blom samt brons till Thea Ädling-Ring.



Till vänster: Cornelia Skarp och Ida Eriksson gör sig redo för start. Ovan: Oliver Björkman vilar mellan grenarna.

Orienteringsklubbens

I mitten av juli gav sig 44 av orienteringsklubbens medlemmar ut på en spännande resa. Målet var Zermatt i de schweiziska alperna och fler än hälften av oss valde att ta tåget ner.

Tågresan tog totalt drygt 30 timmar och under den tiden hann vi uppleva mycket!

Text: Sara Rapp, som också var arrangör av resan

Det var WiFi-tåg, Öresundsbron, sightseeing i Köpenhamn, färjetur, Hamburg by night och till sist förvandlingen av kullarna till berg.

När vi ankom i Zermatt visade vädret sig från sin allra bästa sida, och vi kunde direkt skåda det som vissa turister har som sitt enda syfte med Zermatt-besöket; Matterhorn! Ett av Schweiz högsta berg med sina 4478m och världens mest fotograferade berg tack vare sin speciella form. Alla som har sett ett Toblerone-paket har även sett bilden av Matterhorn.

Halvvägs till vandrarhemmet blev det trafikstockning mitt på gatan och vi var till en början ganska oförstående till varför alla människor plötsligt skulle stå still. Det visade sig att det var en perfekt vinkel att fotografera Matterhorn och självklart tog vi Mora-turister också en paus där.

Under kvällen droppade också de bilburna Moringarna in och även de hade redan upplevt mycket på resan, bland annat schweiziska bergspass, billock

i tullen, slingriga serpentinvägar och konstiga GPS-vägar.

Vår första heldag vaknade vi upp med klarblå himmel och Matterhorn utanför fönstren och många av oss blev sugna att utnyttja våra linbanekort som ingick i startavgiften. Med de korten kunde vi åka gratis linbana, gondol och bergståg hela veckan! De flesta av oss valde då att åka upp på Klein Matterhorn, 3 883 meter över havet. Därifrån såg vi många berg i både Frankrike, Italien och Schweiz. Det var även intressant att känna hur jobbigt det var att gå upp sista biten till toppen, det kändes att det var tunn luft.

Den som led mest av den tunna luften var lille Leo som blev så trött att han varken var sugen på pizza eller på att åka snöroring tillsammans med alla andra barn under 30 år. När vi hade fått nog av snön och alla vackra toppar åkte vi ner till byn igen. Där hade Roman och Simon H inlett sin tävlingsvecka redan genom att tävla i en knock-out-sprint. Tyvärr var ingen av de särskilt nöjda men de rapporterade i alla fall om en riktigt rolig sprint och resten av moringarna började bli taggade för att få börja tävla.

Familjen Wrahme som tillhörde de få av oss som inte fick bergsutsikt vaknade varje morgon med grått väder (när Tommy hade fått på sig glasögonen såg han dock att det var en betongvägg) och dagen för första etappen visade sig deras väder stämma för oss alla. Vi försökte se positivt på regndropparna och tänkte att det är tur att vi bara ska springa runt i byn idag och inte ta oss upp på någon alptopp. Trots att vi var kvar nere i byn var orienteringen inte så lätt, vi skulle inte bara ta oss fram genom trånga gränder utan fick dessutom lov att se upp för både aggressiva elbilar och vilna turister. Vi var

ändå glada att vi inte startade tidigare på förmiddagen, vi hade nämligen lärt oss schemat för det 30-tal getter som gick huvudgatan upp och ner varje morgon och kväll med en skock fotograferande

asiater efter sig. Och de slapp vi. Två av moringarna som lyckades bra var Albin och Alva som båda kom på tionde plats, trots att terrängen var väldigt annorlunda än vad de var vana vid hemma i Mora.

Nästa dag hade regnet dragit vidare och vi såg återigen Matterhorn till frukost. Förväntningarna var höga över att äntligen få komma ut och springa i den riktiga alpterrängen. Vi transporterade oss upp till 2500 möh och då hade dimman börjat komma. Vi hade tur då vi hade tidig start denna dag, de som startade senare fick betydligt mer dimma.

Många var nöjda efter loppet och lyckliga över att få springa i så fin terräng, bäst lyckades Frida och Karin H som slog till med segrar i sina klasser. Även Therese och Alva firade dagen, men som födelsedag. Efter tävlingen gav sig många ut på utflykter, mer eller mindre fysiskt krävande. Den som körde tuffast träningsschema under veckan var definitivt Jonas som efter tävlingarna gav sig iväg på långa mountainbike-turer, och alltid kom tillbaka med ett stort leende på läpparna.

Tredje dagen skulle vi ha tävlat på 3 000 meter över havet vid kanten av en glaciär. Men arrangörerna, som har högt säkerhetstänk och är väldigt flexibla, bytte plats på etapp 3 och etapp 5 då väderprognosen inte var den bästa. Detta visade sig vara väldigt bra och vi slapp nysnön som kom 500 meter högre upp. Däremot var det lite förvirrande att förstå vilken starttid man hade och vilken definition som skulle med till start.

Vinster blev det till Frida återigen och även till Anders J. På eftermiddagen blev vädret trevligare och några passade på att gå en "via ferrata"-tur för att fira att halva veckan var avklarad. Alla var mycket flitiga att passa på att göra sådant som man inte kan göra hemma i Mora.

På vilodagen strålade solen och många var ivriga att komma iväg till sina aktiviteter. Det var bland annat långa vandringar, mountainbiking, löpturer och höghöjdspark som stod på programmet. Höghöjdsparken var imponerande, och det visade sig omöjligt att göra alla banor inom fyra timmar. Henrik som hade GPS-klockan på sig under alla banor rapporterade att alla banor tillsammans var mer än 3 km.

Nästa dag var det återigen dags för orien-



resa på hög höjd



Stora bilden. Sofie Karlsson-Holmer och Hanna Hvittfeldt. Lilla infällda bilden. Ulla Svahn leder en klunga. Läs mer om Ullas vedermödor i Schweiz på nästa sida. Bilden till höger. Frida Lövgren som sprang bra i D20 elit. Lilla bilden längst ner. Artikelförfattaren Sara Rapp.

tering och det var nog veckans mest spännande transportväg till TC. Ett bergståg följdes av en gondolbana med plats för åtta personer som följdes av en gondolbana för fyra personer. Den lilla gondolen sköts iväg ungefär som Kanonen på Liseberg och även de som kände sig rätt säkra innan blev lite skraja. Fjärde etappen hade elitklasserna masstart rakt uppför (vilket det i och för sig ofta är i alperna) och vi fick förutom springa våra egna lopp även följa världseliten.

Roman lyckades bra i detta lopp och bevisade att även Vinäsgraven kan erbjuda bra alpträning. Anders J slog återigen till med en seger. För att slippa Kanonen valde några att vandra hem. Detta betydde att vi fick gå över en vacker järnvägsbro, där Fredrik fick utmana sin höjdrädsla rejält och lyckades mycket bra.

Dagen för den femte etappen startade vi sent och några av de som missade Klein Matterhorn passade på att åka dit innan tävlingen. Ulla som vid tidigare vistelser i alperna har brottats med höjdrädsla av stora mått valde frivilligt att åka upp på berget en andra gång. Vi var mycket imponerande över framstegen. Äntligen fick vi också springa vid glaciärkanten. Det var en terräng som de flesta av oss aldrig har upplevt

och tekniken att rutscha nerför snöfälten var viktig att klara av. Anders J slog återigen till med en seger och flera andra pallplatser fick vi med bland annat Alva på en tredje plats. Efter loppet passade vi som missade höghöjdsparken tidigare under veckan på att gå dit, vilket gav rejäl träningsvärk i armarna. Många andra laddade inför sista etappen, vi började bli ganska slitna efter full aktivitet i en vecka på höjder som vi inte var vana vid.

Sista dagen var regnet tillbaka. Men detta verkade gynna Mora-löparna och både Alva och Karin H slog till med segrar. Vi hade tidig start och kom tillbaka tidigt. Då regnet höll i sig och vi var ganska utpumpade passade många på att gå lite i affärer inför resan vidare, mycket mer orkade vi inte med. På prisutdelningen fick vi jubla mycket – Mora tog två totalsegrar genom Björn och Karin H. Kvällen firades genom att njuta lite extra av schweizarnas specialiteter ost och choklad och vi började känna oss mätta på Zermatt.

Veckan har helt enkelt erbjudit väldigt varierande orientering, allt från kryssande mellan elbilar, asiater och hästdroskor i byn till att orientera efter snöfälten och försöka andas in så mycket syre som möjligt på 3 000

meters höjd. Vi har också blivit bjudna på många vackra vyer och andra häftiga upplevelser. När vi 44 moringar splittrades på söndagen en dryg vecka efter att vi kom till vandrarhemmet var det många nöjda leenden och kommentarer som sades. De flesta av oss valde dessutom att fortsätta semestra i Europa när vi ändå var så långt hemifrån och när vi har träffats i Mora under sensommaren har vi haft ännu fler historier att berätta för varandra. Detta var en resa som kommer finnas i våra huvuden länge! Tack så mycket till er alla som följde med!



Höjdrädd D55:a på orientering i Schweiz

Trots tidigare fruktansvärda nederlag i branta terränger - för att inte tala om urflippningar i linbanor av olika storlek och modell - anmälde jag mig till Swiss Orienteeringweek 2014.

Jag saknar nämligen självkänedom.

Text: Ulla Svahn

Zermatt, vid foten av Matterhorn, det är svårt att motstå. Tävlingar på hög höjd det måste jag vara rätt kvinna för tänkte jag och inte kan väl kondisen vara så dålig att jag inte står pall för en veckas orientering. Tre veckor innan avresa la jag mig i hårdträning, alltså besökte torsdagarnas träningsorienteringar samt toppade med ett par Voltarenkurer.

Vi inledde med att springa etapp 1 inne i Zermatt, stadssprint. Jag vet inte om någon uppfattade att jag sprintade men jag vill påpeka att det faktiskt ser olika ut när vi sprintar. Det var 500 hus att runda och 5 000 asiater med paraplyviftande guider att ta hänsyn till. Sen var det elbilarna också. Zermatt är bilfritt fick vi lära oss innan. Det är lögn. Staden är full av små, väääldigt små fordon som är eldrivna och ägs av typ hantverkare och hotell. Dessa fordon hörs inte men framförs relativt snabbt. Jag var skiträdd att de skulle nypa hälsenorna på mig.

Första etappen får 4 alptoppar av 5 möjliga. Ingen svindel men många rörliga hinder.

I startavgiften ingick liftkort till kabinbanor, tåg och bergbana. Fri åkning, inte bara till etapperna utan närhelst vi kände för att svinga oss i bergstopparna. Naturligtvis måste vi teståka för att se vad nerverna höll för. Klein Matterhorn 3883 m.ö.h. ansågs som ett bra mål. Första biten upp i gondolen kände jag mig lite stelo-pererad och pulsen var oroväckande hög men den lugnade sig och



IFK Mora-fanan vajade högt. Men inte så högt som artikelförfattaren Ulla Svahn (infüllda bilden) sprang.

jag verkade ha blivit lite bättre på att hantera höjdskräcken, åtminstone med fyra väggar runt mig.

Linbanan till Klein Matterhorn passerade över två av de områden vi skulle komma att tävla i. Det skiljde ungefär 700 meter i höjd mellan områdena och de var av helt olika karaktär. Det lägre området var klätt i gräs och bitvis ankelhöga barrväxter, medan det högre området var helt sterilt för det hade varit täckt utav glaciäris för inte så längesen.

Det lägre området Stafelalp fick vi angripa tävlingsdag två. Fru-kost och sen pinna iväg till linbanan. På väg till start kontrollerades

Bäst och sämst med Schweiz-resan

Några av Schweiz-resans yngre deltagare fick frågan vad som hade varit bäst och sämst med resan:

Alva Ersson:

Bäst – Att gå höghöjdsbanan

Sämst – De läskiga elbilarna som körde snabbt och knappt hördes.

Leonid "Leo" Ryapolov:

Bäst – Att åka med gondoler och vara på Klein Matterhorn.

Sämst – Den långa tågresan.

Simon Karlsson Holmer:

Bäst – Det var spännande att orientera på hög höjd.

Sämst – Att det är slut imorgon.

att alla hade visselpipa med sig, inte helt ovanligt i utlandet. Faktiskt kändes det riktigt tryggt med visselpipan för så sakteliga började dimman rulla in. Jag såg mig ligga skadad där i dimman och då skulle jag ta fram min visselpipa vilken införskaffades 1967 (då jag ingick i den coola gruppen Vitsippan i Hässelbys Scoutkår) och mitt vislande skulle leda Zermatts modiga och starka bergsräddare till kvinnan i nöd.

Nu hamnade jag bara lite nöd men det är inte så mycket att orda om. Eller ja, en del kallar det faktiskt för att jag fuskat. Det var så att efter en mycket trygg inledning på banan utan dramatiska branter så var det dags för kontroll 10. På väg dit kom dimman i kapp mig. Jag hamnade lite snett, kartan antydde vad jag anade i dimman; att det var rackarns brant. Benen darrade och pulsen gick upp. Jag tassade lite uppför i dimman, passerade en del andra skuggor på väg åt olika håll.

Dimman lättade, jag tog mig fram så att jag såg min kontroll mellan stenarna men de låg och balanserade precis på kanten till ett kraftigt lut. Huvudet gav kommando till benen att gå fram till kontrollen men benen totalvägrade. Jag blev stående ynka fem meter från kontrollen men utan möjlighet att nå den.

Jag försökte utöva utpressning på en man som ville veta vart han var på kartan. "Jag visar om du stämplar åt mig" sa jag. Han vägrade. Det blev ingen affär. Turligt nog dök en äkta riddare upp som inte alls hade något emot att hjälpa till. Etappen får bara 3 alptoppar för jag blev rädd, dessutom smög kassören i vår klubb som också är D55:a om mig på banan och det är inte roligt.

Etapp 3 utgjorde inga större hinder. Tåg upp till Riffelalp på 2 500 meters höjd. Inga otäcka branter utan mänsklig kupering även om en del sträckor tvingade i stort sett alla till att gå, även elit. Insåg att min förberedande träning möjligtvis skulle kunnat starta lite tidigare och innehållit någon mer backe. När jag kommit i mål inväntade jag kassören som startat några minuter efter mig. Såg henne stämpla vid sista kontrollen och saakta ta sig i mål. Tänkte att hon hade en riktigt dålig dag för så sakta kan man ju bara inte springa, människan höll ju på att rasa omkull.

När vi efteråt jämförde våra tidremсор hade hon tagit sig fram (jag vägrar skriva sprungit) snabbare än mig till mål. Jag vaknar fortfarande kallsvettig och undrar hur det var möjligt?

Trots allt fick etappen 5 alptoppar. Ingen höjdrädslo och på en

liten fjuttsträcka hade jag snabbare tid än klubbens stjärna i D55, Kane!

Etapp 4:a följde efter vilodagen (då vi inte vilade utan vandrade och utnyttjade våra liftkort). Bitvis mäktig blockterräng 2300 meter över havet. Jag valde att ta speakerns varningar på allvar efter att sett räddningshelikoptern i aktion och rundade därför stenblocken. 5 alptoppar trots två tråkiga sträckor vilka vägs upp av att kassören sprang bort sig till en kontroll.

Näst sista dagen, etapp 5, begav vi oss upp till Trockener Steg 2939 meter över havet. Under sol och blå himmel bredde ett landskap i grått och vitt ut sig. Orienteringsförmågan gick upp och ned bland stenar och i snö. När den var på topp passerade jag kassören men när jag tappade bort mig och frustrerat sprang fram och tillbaks på en yta av 100 kvadratmeter och försökte läsa in mig till femte kontrollen så gjorde hon bokslut med mig och jag kom på minussidan. Förargligt.

Dagens poäng blir ganska låg, 3 alptoppar, beroende på ovanstående samt att jag lyckades ta mig till ett par ställen med rejäla branter. Branterna i kombination med att jag varit på kyrkogården i Zermatt och sett att det inte alltid går som man tänkt sig fick mig att omedelbart vända och ta små omvägar.

Denna dag blev det fel på motorerna till en av linbanorna så vi var flera som valde att vandra hem. Jag hade sällskap av kassören som visade sig ha koskräck. Fler kor på banorna tänkte jag.

6:e och sista etappen var den enda som gick i dåligt väder, regn och dimma. Mora fick förflytta sig i sidled då sjukvården utökade sitt område i två omgångar redan innan jag gick till start. Sânt får jag dåliga vibbar av.

Denna dag led jag återigen nederlag. Banläggaren hade tänkt sig att vi skulle ta ett steg rakt ut i det blå, ja grå får man nog säga den dagen. Inte en chans, jag la i backväxeln och anslöt mig till tävlingens yngsta deltagare och tog en yvig sväng runt på stigar med moderat lutning.

Fyra alptoppar då banan mestadels gick i en vacker skogsklädd bergsslutning men avslutningen var kuslig.

Varför åkte jag då till alperna för att orientera, jo för att det är vackert, för att utmana mig själv och för att Sara Rapp ordnat en så himla bra semester åt sina klubbkamrater.

Tack Sara!

Sofie Karlsson Holmer:

Bäst – Det var mycket som var roligt, bl.a. sprinten, höghöjdsbanan, att räkna trappsteg och att det fanns många fina stenar och hundar.

Sämst – Att jag ramlade och slog i mitt knä och min hand, att allting var så dyrt i affärerna och 5:e etappen som var alldeles för lång.

Hanna Hvittfeldt:

Bäst – Höghöjdsbanan, att det fanns många fina hundar och att bygga bo till sniglarna som bodde bredvid vandrарhemmet.

Sämst – Att det inte fanns någon badsjö, att allting var så dyrt i affärerna och middagen efter etapp 5.

Albin Hvittfeldt:

Bäst – Pingisbordet vid vandrарhemmet, etapp 2, att åka linbana och att åka upp till Gornergrat.

Sämst – Att jag blev sjuk och bara kunde springa 2 etapper.



På hög höjd med sikte på vintern



Moraskidåkarna som tränade hårt i Davos med omgivningarna i somras. Artikelförfattaren Victor Gustafsson längst till höger. FOTO: Anders Forsén.

Det började tidigt, klockan 04.00 satt vi i minibussarna på väg till Arlanda för att ta flyget till Zürich och sedan vidare till träningsmeckat Davos där vi skulle spendera de närmaste dagarna för att genomföra ett av de mest inspirerande träningsläger för året.

Lägreth innehöll bland annat fina toppturer och tuffa intervaller, sammanlagt skulle 16 träningspass genomföras vilket resulterar i cirka 30 timmars träning.

Text: Victor Gustafsson

När vi anlant i Davos stack vi direkt ut på en liten träningsstur för att se oss omkring, det blev i form av löpning på världs-

cupbanorna. Eftersom att Davos ligger på 1560 meter över havet så fick vi order om att ta det lugnt och försiktigt på de första träningspassen för att vänja sig med höjden och inte bränna ut oss i början av lägreth.

Efter träningen åkte vi ut och letade ett ställe att äta middag på och vi hamnade på hotell Rössli som hade en holländsk kock med en hög stämning som han gärna använde när han hälsade oss välkomna, det blev ett så bra bemötande och maten var så god att vi valde att äta där resterande dagar av lägreth.

Träningen flöt på fint de första dagarna, trots det regniga vädret så fanns det en bra stämning och insats i gruppen. Vi hade planerat en vilodag i mitten av Davosvistelsen vilket gjorde att lägreth kändes uppdelat i två etapper.

Sista passet på första delen av träningslägreth bestod av en tävling, ett uppförsrace där stora delar av det schweiziska landslaget

var på plats. Tävlingen var belägen cirka en timmes bilresa från Davos och var sex kilometer, enbart uppför. På vägen dit kom det kraftigt regn och vi blev fundersamma över hur detta skulle gå att genomföra med tävlingshjul som är extremt hala att åka med på blött underlag.

När det var 30 minuter kvar till start började solen titta fram och vägbanan torkade upp och vi kunde pusta ut och börja värma upp.



Marika Sundin och Helen Söderlund tillsammans med långloppssesstet Seraina Boner på pallen FOTO: Anders Forsén.

Hela tillställningen blev en succé för Moras del då vi kunde vara med och matcha de bästa i både herr och damklassen. Detta trots det tuffa motståndet i form av bland andra Dario Cologna och Seraina Boner.

Dagen efter tävlingen hade vi en välbehövlig vilodag, vi passade på att ta oss över till grannlandet Italien, närmare bestämt till Livigno (som också anses som ett träningsmecka).

Väl där så måste man såklart smaka på den inhemska maten i form av pizza, något som samtliga tyckte var en bra idé. Det var välbehövligt med en lugn dag att bara ta igen sig på för att ladda krafterna till andra delen av lägret.

De sista dagarna nere i Davos så tittade solen äntligen fram och vi gjorde en magisk toptur där vi tog runt 1 000 höjdmeter. När man kom upp på toppen fick man njuta av en fantastisk utsikt där man kunde se hundratals toppar och några glaciärer.

Ett av de mest minnesvärda träningspassen brukar vara den klassiska fotbollsmatchen mellan de lite mer rutinerade och de yngre förmågorna i klubben. Ett träningspass som man alltid ser fram emot och som genomförs med fullt ös och en fantastiskt bra bollkänsla...

Dagen då vi skulle åka hem så hann vi ändå med att köra ett pass. Det bestod av tuffa skidgångsintervaller, då vi körde 5x10 minuter. Det blev så bra att vi hann precis upp till liftstationen så vi kunde ta liften ner till byn, för att sedan packa in i bussarna och bege oss till Zürich för att åka hem efter ett riktigt bra träningsläger som gjort oss lite starkare i den mest inspirerande miljö man kan hitta.

En vanlig dag på lägret kunde se ut som följande:

07.15 Frukost
08.30 Träning eller avfärd till träningsplats
2-2.30 h rullskidor klassiskt
12.00 Lunch
13-14.30 Sovdax/vila
14.30 Mellanmål
15.30 Andra passet för dagen 1.45-2-0 löpning med stavar
18.00 Middag

Därefter fria aktivitet fram till kvällen då det är tid att äta någonting igen innan man ska dejta kudden.

Sedan är det samma procedur nästföljande dag.

Två sommarläger för juniorerna

Falun

Det första lägret genomfördes i VM-terrängen i Falun helgen den 27 – 29 juni. Det var få deltagare på grund av jobb samt sjukdom. Men de juniorer som kunde delta fick några bra tuffa pass i ett regnigt Falun. Stavgång i Mördarbacken, rullskidor, löpning och ett pass med spänst och styrka. Juniorerna bodde tillsammans i Kårestugan.

Stöten

Det andra lägret hölls i Stöten helgen den 1–3 augusti. På detta läger var det fler som hade möjlighet att vara med, det var tolv juniorer som deltog. Vårt samarbete med Stöten är nu inne på sitt andra år. Under ett veckoslut i januari har juniorerna längdskidskola för gästerna i Stöten och vi får fritt boende under vårt barmarksläger.

Dag 1: Lägret började med ett rullskidpass med start i Oxberg och avslutades i Risberg. På eftermiddagen kördes hårda intervaller på myr, den så kallade 9:an. Tio banor som tar mellan en till två och en halv minut vardera. Det känns i benen. Passet avslutades med korta intervaller 40/20.

Det stora fjälläventyret dag 2: En långtur uppdelade i lag, där de skulle samla så mycket poäng som möjligt under en orientering på fjället. De fick poäng genom att ta kort på saker med anknytning till fjäll, till exempel, Fjällämmel, Fjällturist, Hjortron, Fjällripa med mera. Checkpoints (kontrollerna) verifierades via en selfie på hela laget. På kvällen kördes del två av denna poängjakt, med endast en utvald deltagare per lag. Det var väldigt jämt mellan lagen. Tio fjällväxter skulle nu namnges, Axel Jutterström var den som lyckades bäst med sju rätt och lag 3 vann med endast en poäng före lag 1 och lag 2. Eftermiddagspasset bestod av stavgång, spänst (sprättande skidgång) samt styrkeövningar för bålstabilitet.

Dag 3: Sista dagen testade juniorerna VasaloppsArenan inför kommande Vasastafett. De flesta sprang sträcka 2 med start Smågan till Mångsbodarna, några fortsatte till Tennäng – en fin tur som avslutades med bad i Evertsbergssjön. Lägret avslutades med lunch i Bergsgården i Evertsberg.



Juniorkommittén



Juniorer 2014-2015

Födda 1995

Sarah Hale, Angelica Johansson, Hanna Eriksson, Oskar Suomi Olsson,

Födda 1996

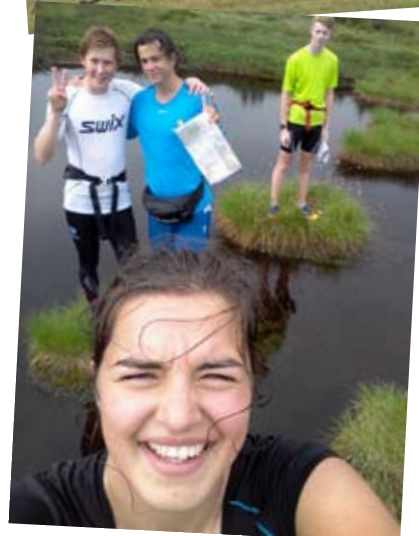
Sara Wadman, Lina Sutro, Gabriel Höjlind, Nils Augustsson,

Födda 1997

Martin Lindkvist, Emma Höglund,

Födda 1998

Axel Jutterström, Isak Augustsson, Samuel Höjlind, Fredrik Norlin och Matias Langwe.



En sommarnatt i juli

En sommarnatt i juli, med soluppgång från en klar himmel, leker två rävungar i vägkan-
ten. En älgko med två kavlar
och en j*vligt trött men positiv
leksing.

Det var scenariot vi beskåda-
de en gryningsmorgon klockan
03.45, halvvägs uppför första
backen på Vasaloppet.

Vi, Micke och Daniel, hade
båda samma tanke -"Det här
klarar han aldrig!".

Text: Mikael Sandgren

Vi spolar tillbaka bandet några timmar,
klockan är 01.30 i byn Östnor blir vi upp-
hämtade av Lars Erlmans team, för avfärd
mot Berga by och Vasaloppsstarten. När vi
kommer fram får vi besked av teamet att
Lars ligger bra till tidsmässigt för de två
avslutande etapperna för att lyckas med sin
"Superklasker". Hans utmaning var att
genomföra "En svensk klassiker" under ett
dygn.

Lars landar vid starthuset med helikop-
ter och kommer springande mot oss och
ser oväntat pigg ut. Ett kort stopp med
påfyllning av energi innan han hoppade på
rullskidorna och Vasaloppet var i gång. De
första lättakta kilometrarna innan backen
började, berättade Lars förutsättningarna
och vi la upp loppet efter det. Cyklingen
hade gått riktigt bra till skillnad från löp-
ningen som hade varit tyngre och krampen
började ge sig till känna.

Detta medförde att han inte vågade ta
hjälp av benen i backarna. Första backen
var en pärs, men vi klarade av att peppa Lars
upp till toppen med "Det värsta är över när
du passerar krönet" och "Du ser stark ut".
Upp kom vi! Efter backen väntade några
enkla mil och Lars piggnade till ordentligt.
Risbergs-backarna gick galant och nu bör-
jade även vi tro att det här kommer Lars
att fixa.

Det största hindret var nu utförsbackarna
efter Evertsberg. Normalt sätt medför inte
denna backe några större bekymmer, bara
hög hastighet. Vägverket var inte nöjda
med att enbart ha förstört Sveriges finaste



Mikael Sandgren och Lars Erlman fyller på energi på
vägen till Mora.

rullskidområde i Bergkarlås. De hade också
bestämt sig för att lägga ett nytt slitlager i
backen ner från Evertsberg ett par dagar
innan. Lägga där till en något ovan rullskidå-
kare som cyklat Vätternrundan och sprung-
it Lidingöloppet samma dygn, då ser det
genast inte allt för ljus ut... För att hjälpa
Lars till en så "enkel resa" som möjligt valde
vi att åka tåg nedför. Vi stod på rad och höll
i varandras stavar.

Alla tre hade lite olika upplevelser av ned-
färden. Daniel längst fram kände sig säker
och tvekade inte på att ta fram kameran och
bränna av ett par "selfies". Micke i mitten
var något skeptisk till hastigheten (60-70-
km/h), stensprutet och fotograferandet.
Lars, där bak, var livrädd och fokuserade på
att ha skidorna parallella.

Till Vasslan kom vi, utan några inciden-
ter. Lars jublade och de sista milen in mot
mål gick som en dans. Det var roligt att se
så många moringar som var ute och pep-
pade och tog emot Lars vid målet i Mora.
Hans tid på Vasaloppet blev 5 timmar och
47minuter.

Lars klarade av sin utmaning med 25 mi-
nuters marginal med ett gott humör och en
mycket positiv inställning under hela dyg-
net. Allt vi kan säga är att det var en impon-
erande prestation av en leksing...

"...och jag, denna leksing, kan bara stryka
under på Mickes skepsis till stensprut och sel-

fies! Att ta fram telefonen och börja fota skulle
kunna varit det mest korkade jag upplevt men
sanningen är den att det var ett briljant drag
av Daniel. Mina tankar blev "bra, då tror i
alla fall inte han att vi ska dö nu", en tanke
som annars hade etsat sig fast i mitt huvud.

För övrigt måste jag säga att det var en fan-
tastisk gryning mellan Sälen och Mora. Visst
stämmer det att jag var lite sliten, men i ärlig-
hetens namn tror jag bristen på bra skidteknik
lyste igenom mer än trötthet.

Hur som helst så vill jag här framföra min
tacksambet till IFK Mora SK och framför allt
till Anders, Micke och Daniel. Vilka härliga
personligheter! Att höra och se Micke och Da-
niel under denna resa blev som en extra ener-
gigäva för mig.

Att två så unga grabbar är så smarta, intel-
ligenta och psykologiskt kloka är helt grymt.
De visste exakt vad jag behövde höra och när.
Att sedan Daniels underbara föräldrar dök
upp där efter vägen och supportade gjorde sa-
ken än bättre. Kan tyckas fjäskigt och klysch-
igt det jag skriver men det är sanningen, den
ärliga och nakna sanningen. I det läget, efter
15-20 timmar igång är det de små sakerna
och kommentarerna som betyder något.

Stort tack till IFK Mora SK som hjälpte
mig att förverkliga min dröm, en dröm jag på
heltid förberett i tre år!"

-Lars Erlman, augusti 2014



Segerlaget i Vasastafetten. Längst fram kransmasen Daniel Svensson och Sara Wadman som sprang slutstäckan. Bakre raden från vänster: Magdalena Olsson, Olha Panchenko, Helene Söderlund, Hanna Eriksson, Fanni Gyurko, Lina Sutro, Frida Lövgren, Sara Rapp och Sarah Hale. FOTO: Vasaloppet

Vasastafetten - en succé

Inför Vasastafetten hade orienterarna och skidåkarna i IFK Mora snackat ihop sig om att ha gemensamma starka IFK Mora-lag till start.

Och så blev det också.

Seger för damlaget och andraplats för första herrlaget.

Helene Söderlund och Martin Johansson var något av löpande coacher i lagen och de berättar här lite tankegångar kring den gemensamma satsningen:

Helene:

"Att ha minst ett dam- respektive herrlag representerat från IFK Mora på Vasastafetten känns som en självklarhet! Då både skidklubben och orienteringsklubben hade träningsläger i närområdet, längdåkarna i Mora och orienterarna i Grönklitt, passade det perfekt att göra kombinationslag där både orienterare och skidåkare ingick i lagen och delta på stafetten som en del i träningsupplägget.

Eftersom många är aktiva både inom skid- och orienteringsklubben var det aldrig några problem att få ihop lagen. Genom förfrågan via skidklubbens och orienteringsklubbens facebooksidor gjordes intresseanmälan och utifrån det kunde lagen sättas samman.

Lagen har inte tränat specifikt tillsam-

mans utan både orienterare och skidåkare har som sagt haft träningsläger på sitt håll inför stafetten. Ett läger som för skidåkarna har inneburit relativt mycket och tuff träning både i tid och intensitet. Stafetten blev ett bra fartpass då tävling kan ses som den absolut bästa träningen."

Martin:

"I flera år har det snackats om att vi ska försöka enas i ett gemensamt IFK lag på Vasastafetten. De flesta har sprungit denna löparfest i en mer eller mindre lös sammanlutning men nu var det på tiden att enas under IFK-skölden och försöka utmana Mats Andreassons hopplockade lag. Ett bra sätt att träffas och dra nytta av varandra mellan framförallt orienterarna och skidåkarna.

Vi hade samling på fredagskvällen i Hemus för avklarande av praktiska detaljer kring transporter och taktiksnack. Så i arla morgon var det dags och vi inledde starkt och låg länge med och fightades med Idrottsarrangörens i hopplockade topplag. Ned till Vasslan var vi faktiskt före men sen blev det tufft mot Sverigeeliten på bana och terräng med tillskott av några internationella världsorienterare. Andralaget låg länge på en tredjeplats men även de föll tillbaka något på slutet.

Till slut var vi några minuter efter men en riktigt stark insats av våra Moralag som jag tror gav mersmak inför nästa år och jag tycker vi satsar på att vara tre herrlag till start då och vara före hela vägen in i mål."

Rivstart för motionsgruppen

Det blev en rivstart för Skidklubbens motionsgrupp när man startade upp höstsäsongen.

Drygt 50 deltagare mötte upp i ett åldersspann från cirka 20-65 år.

På uppstartskvällen var hälsonkonsulten Britt Lindberg från Sandviken på plats och inspirerade med spännande styrkeövningar och löpteknik bland annat.

– Det är femte året vi har den här verksamheten nu och det är väldigt positivt med så stort intresse. Det är inte minst en mycket trevlig social verksamhet, säger Skidklubbens ordförande Rolf Hammar.

Träningskvällarna fortsätter nu på onsdagar med samling 18.30 vid värme-stugan i Hemus.

Följande temakvällar är också planerade:

8 oktober

Stretching/rörlighetsträning. Prova-på pass med Karin Ersson, tidigare skidgymnasietränare.

November

Vallning. Lars-Åke "Larsa" Engström visar och ger tips.

22 november

Träningsdag i Norra Garberg, IFK Mora Skidors träningscenter. (600 m.ö.h.)

December

Teknikträning-klassisk teknik. Instruktorer meddelas senare.

Januari 2015

Teknikträning-fri teknik. Instruktorer meddelas senare.



Det var full fart i Hemus när Skidklubbens motionsgrupp hade höststart. FOTO: Inger Rommedahl.

Jonas och Roman - vilka hjältar

UltraVasan blev minst sagt en succé.

Arrangemanget har fått lovord från deltagarna på många sätt. Inte minst har de engagerade funktionärerna längs hela vägen uppskattats.

Och så då de två hemmasegrarna genom Jonas Buud på UV90 och Roman Ryapolov på UV45

Jonas överraskade både sig själv och alla andra när han vann premiärloppet på helt fantastiska 6.02.03.

Så här sa Jonas efter loppet:

– Jag har känt mig oerhört pigg hela vägen och jag tror inte jag kan göra ett bättre lopp. Allt har gått mycket bättre än planerat. Det gick mycket fortare än vad jag hade trott, nästan 45 minuter snabbare.

– Det kan inte bli bättre än att vinna det här, som var ett av årets stora mål för mig. Att jag lyckades greja det är helt underbart.

Jonas Buud berättade vidare:

– Det var en snabb start och sedan har det bara gått fortare och fortare. Det gick lite fortare än väntat i början och jag blev lite orolig där, så jag tog det lite lugnare en tid innan Evertsberg, så jag kunde återhämta mig jättebra. Steven Way ökade farten till Evertsberg men sedan försökte jag rulla på rätt så hårt efter Evertsberg och det tyckte jag gick riktigt bra.

I mål var Jonas över åtta minuter före britten Way.

Mycket starkt sprang också moraorienteraren Roman Ryapolov. Segertiden på de 45 kilometrerna blev fina 2.49.47.

Roman var närmare tolv minuter före fransmannen Benoit Nave till målet i Mora.

In över mållinjen var Roman strålande glad och gjorde stora glädjeskutt efter att han hade stannat och kysst kranskullan Lisa Englund.

En stor eloge för att loppet blev en sådan succé redan premiäråret ska ges till tävlingsledarna Peter Fredricson och Mats Björkman som tillsammans med Jonas Buud varit nyckelfigurer. Inte minst med att locka hit de internationella löparna.

UltraVasan går nu en mycket intressant framtid till mötes.



Jonas Buud tar emot folkets hyllningar på väg in mot mål och efter att ha fått segerkransen av kranskullan Lisa Englund. FOTO: Vasaloppet.



Så här jublande glad var moraorienteraren Roman Ryapolov när han segrade studsade över mållinjen vid segern i UltraVasan 45 kilometer. FOTO: Vasaloppet.



Strålande fint höstväder bjöds det på under StavgångsVasan 2014. Nu är frågan vem eller vilka som arrangerar 2015. FOTO: Johan Trygg.



De flesta som deltar i StavgångsVasan kommer inte från Mora-trakten. FOTO: Johan Trygg.



StavgångsVasan - både före gammal och ung. FOTO: Johan Trygg.

StavgångsVasan 2014

För andra året i rad så arrangerade IFK Mora klubbarna (AK, FIK och GK) StavgångsVasan den 30 augusti. Tidigare har arrangemanget legat under Vasaloppets vingar.

När Vasaloppet ville lägga ner detta så tog vi klubbar över.

Vi har under årens lopp haft cirka 100 deltagare. Starten går från Hökberg, Eldris eller Hemus.

Målet har vi haft vid Mora Parken sedan två år tillbaka. Mora Parken har varit en samarbetspartner som erbjudit deltagarna gratis aktiviteter. Flera har bott på anläggningen och spenderat hela helgen i Mora.

De flesta som går StavgångsVasan kommer inte från Mora utan från regionen eller från andra kommuner runt om i Sverige.

Flera av deltagarna har varit med sedan StavgångsVasan startades i samband med Hälsoveckan i Mora.

Efter dessa två år väljer vi nu att inte fortsätta arrangera StavgångsVasan. Vi hoppas att någon annan vill ta över så att arrangemanget kan leva vidare.

Tack för oss!

Gun-Britt Cristoferson,
IFK Mora Alpina klubb
Ing-Mari Skogs,
IFK Mora Friidrottsklubb
Malin Höglund,
IFK Moras Gymnastikklubb

Nästa nummer

av IFK Kamraten
utkommer vecka 51

Manusstopp: söndag 30/11

Strategidag med IFK Mora!

För andra året i rad så bjöd IFK Mora Idrottsallians in alla medlemsföreningarna för att prata framtid och visioner tillsammans under en dag!

Text: Karin Ersson, idrottschef IFK Mora IA

Mötet genomfördes även detta år söndagen samma helg som Vasastafetten och numera även Ultra Vasan genomfördes. Årets möte hade förlängts en aning då vi under fjolårets möte upplevde att vi inte hann prata klart. Och vi kan väl konstatera att vi skulle kunna förlängt även detta möte då församlingen var motiverad att prata framtidsfrågor och strategiskt viktiga frågor tillsammans.

På plats fanns representanter från våra medlemsföreningar, anställd personal, ledamöter från Vasaloppstyrelsen, IA:s styrelse samt personal från Vasaloppets ledning.

Mötet inleddes med att Olle Andersson välkomnade alla till mötet och konstaterade vilket framgångsrikt år vi har haft! Både föreningarnas resultat på olika nivåer, deras egna arrangemang och verksamhet.

Agendan och frågeställningarna var stora. Under förmiddagen fokuserades diskussionen kring hur Idrottsalliansens roll ska se ut i framtiden. Ska vi fortsätta att arbeta för att vi ska bli mer sammanfogade och se oss mer som en förening, trots att vi har sex

egna medlemsföreningar? Eller ska alliansen mer vara ett paraplyorgan som fokuserar på att förvalta vårt ägarskap av Vasaloppet och våra fastigheter?

Åsikterna var många och högt i tak. Vi var nog ense om att vi borde dra nytta av varandra och se oss som "IFK Mora", samtidigt som det är viktigt för föreningarna att vid vissa tillfällen profilera sin särart. Varje förening hade också fått till uppgift att berätta om var föreningen står idag då det gäller visioner och värdegrundsarbete.

Under hösten ska undertecknad titta på ett förslag på ett dokument som fastslår vår värdegrund inom alliansen och som ska spridas ut till föreningarna.

Efter en god lunch på Lissäng så återvände vi till Vasaloppets hus med förnyad kraft.

Nu var det vasaloppets ägardirektiv som stod på programmet. Vi kan konstatera att vi har ett väldigt framgångsrikt år bakom oss även vad gäller våra Vasaloppsarrangemang!

Vi konstaterar att "Vi gjorde det igen!". För några år sedan gjorde CykelVasan en succéartad entré och har bara växt och växt. Nu vågade vår proffsiga organisation satsa på UltraVasan – och tänk vilken succé även det blev! Hoppas alla kommer att komma ihåg Jonas Buuds historiska målgång väldigt länge!

Eftersom vi äger Vasaloppet tillsammans med Sälens IF så har vi fastslagna ägardirektiv som ska ange inriktningen på verksamheten. Under hösten ska vi titta på dem tillsammans med Sälens IF och därför var dessa med som en viktig punkt på mötet.

Även här var diskussionerna livliga och vi tackar verkligen för att vi hade möjlighet att ha representanter från Vasaloppets styrelse som kunde belysa frågeställningarna ur flera perspektiv än vad vi från föreningen kan se. Eventuellt kommer en revidering av vissa detaljer ske under vårt ägarmöte i Sälen i november, men det kan även vara så att vi lämnar dem orörda och kan konstatera att "De säger vad vi vill att de ska säga"!

Mötet avslutades med att Marcus Berndt som är ansvarig för tävlingsadministrationen berättade om hur ett nytt anmälningssystem är tänkt att gå till. Ett genomtänkt system som vi tror är nödvändigt att genomföra för att motverka de problem som varit då vårt anmälningssystem har öppnat och blivit överbelastat. Mer info kommer att komma då alla detaljer är klara. Dagen innan mötet var Marcus med och genomförde det historiska första loppet av UltraVasan 90 km. En något haltande Marcus berättade om sitt lopp från start till mål och fick välförtjänta applåder av alla mötesdeltagare!

Nästa års möte är inte fastslaget vad gäller dag och innehåll, men klart är att nya spännande frågor kommer att behandlas och diskuteras!

Ägarmöte i Sälen i slutet på november

Varje år ordnas ett ägarmöte tillsammans med Vasaloppets ledning och vi ägarklubbar (IFK Mora IA och Sälens IF).

Sälens IF och IFK Mora IA turas om att arrangera detta möte och i år det Sälens IF:s tur att arrangera mötet som hålls den 28-29/11.

Mötet är till för att vi inom ägarföreningarna ska kunna diskutera arrangemang och ägarfrågor, men också ett tillfälle att träffas och ha trevligt tillsammans. Varje förening får utse några representanter som blir inbjudna med respektive.

Det är föreningarnas styrelser som utser representanter för respektive förening.

Har du en fråga som är viktig för dig och som du tycker ska behandlas på ett ägarmöte så ska du vända dig till din förenings styrelse.

Karin Ersson, IFK Mora IA

**IFK Mora Idrottsallians
finns på Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia

**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**

TRIMTEX IFK Mora SK

Beställning av
kläder från
Trimtex
sker genom
webbshopen

Webbshopen
är öppen
22/9 - 6/10

www.ifkmorask.se



TRIMTEX



Skid- och orienterings- bytardag



Måndag 6 oktober i Färnäs bygdegård

Inlämning enbart längd och orienteringsutrustning

kl: 16,30 -17,30

Alpin utrustning direktförsäljning

kl: 17,00-19,00

Längd och orienteringsutrustning försäljning

kl: 18,00-19,00

INGA AVGIFTER

(tänk på att ha växel vid köp/hämtning.)

Byt eller sälj din skid/orienteringsutrustning
Vi tar INTE emot saker som inte har ett samband
med dessa sporter.

Vill du börja med alpint, längd och/eller orientering?
Info finns på plats från respektive klubb.

VÄLKOMNA!

IFK Mora Alpina
0250-39242

IFK Mora SK
0250-39216

IFK Mora OK
0250-39213



IFK Mora Skidklubb inbjuder till

Årsmöte

Dag:
Söndag 26 oktober

Tid:
Kl. 16.30

Plats:
Vasaloppets Hus, Gustav Vasa-salen

Vi bjuder på fika!

Välkomna!



IFK MORAS SKIDKLUBB



Upptakt IFK Mora skidor

Nu drar träningarna igång för barn och ungdomar födda 99 -2008.

Vi ses torsdagen den 18/9 i Hemus kl.18.00 för föräldrainformation och ett lättare träningspass.

Det behövs ingen föranmälan!

IFK Mora Skidor kansliet
0250-392 16, skidor@ifkmora.se



www.ifkmora.se

Träningsdagar och tider för Skidklubbens ungdomar

Pojkar/Flickor 7-8 år
torsdag 18.15-19.30 i Hemus

Pojkar/Flickor 9-10 år
torsdag 18.15-19.30 i Hemus

Pojkar/Flickor 13-16 år
Styrketräning
måndag 18.00-19.00
i Selja Långlets skola
Startar måndag 6 oktober
Pojkar/Flickor 11-16 år
tisdag 18.00-20.00 i Hemus
torsdag 18.15-19.30 i Hemus

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 Morkarby skola 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	Spinninglokalen Bjåkenbacken skola	kl. 18-19 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

Kläder

I klubben säljer vi en ny overall som tagits fram i samarbete med TRIMTEX.

Den finns att köpa för medlemspris för 650 kr.

Nu rear vi ut våra t-shirts och linnen.

Ett plagg 100 kr, två plagg 150 kr.

Välkommen till våra gruppträningar och handla.

www.ifkmora.se

Dags att ladda inför vintern i Gopshusbacken

IFK Mora Alpina startar höstens

Barmarksträning

torsdag 25 september

kl 18-19 i Hemus

Vi kommer att träna kondition och balans, men ha roligt och hitta på bus är lika viktigt!

Du som är åkare, ta med en kompis som är nyfiken på att testa **alpin träning**. Alla gamla och nya åkare i åldrarna **7-12 år** är välkomna på träningen.

Första träningen ses vi i **Hemus**. Inomhusträningen kommer vi att ha i Utmelandsskolan när kylan slår till. Välkommen!

Se alltid "träningsskalender" på **www.ifkmora.se**

tel **0250-392 42**

IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB

Årsmöte

Dag: måndagen den 6 oktober 2014

Tid: kl. 19.00

Plats: Gustav Vasasalen, Vasaloppets Hus

Välkommen till årsmöte för IFK Moras Gymnastikklubb för perioden 1 juli 2013 – 30 juni 2014.

Årsmötet hålls enligt stadgarna., förslag finns om stadgeändring.

Anmälan till årsmötet kontakta kansliet.
Vi bjuder på fika.

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

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

Anna Simons, Vasaloppets Hus

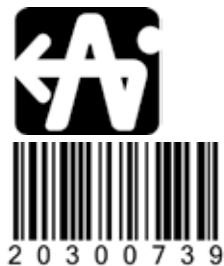
Tfn: 0250-392 16

E-post: anna.simons@ifkmora.se

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



Funktionärer som levererar!

Återigen har det gjort strålande funktionärsinsatser under en fantastiskt framgångsrik sommarvecka. Berömmet över hur trevliga, glada och positiva funktionärerna är under arrangemangen strömmar in till Vasaloppsorganisationen.

Sug åt er alla funktionärer - gammal som ung!

Så här skriver till exempel Kenneth Gysing i Sveriges största löpartidning, Runners World, efter sitt deltagande i UltraVasan.

"Det är strålande service, glada dalmasar och dalkullor och småmasar serverar sportdryck och blåbärssoppa och smågodis"



Nu laddar vi om för vintern!
Hälsningar från IFK Moras alla föreningar

