



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 2014, årgång 20

Det ska böjas i tid

Ballerinor och tjuvar

Lyft i Norra Garberg

Fantastiska skidtjejer



IFK Kamraten

IFK Kamraten är en gemensam klubbttidning 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:
Gymnastikklubben erbjuder verksamt för alla åldrar.



INNEHÅLL Nr. 4, 2014

Profilerna: Garbergsgruppen	4-5
Vasaloppet ger mycket tillbaka.....	7
Ola fick inspiration	8-9
Vilket fotbollsår	14
1974 gick vi också upp	15
Fotbollsavslutningar	16
Alpin inneträning.....	17
Ballerinor och tjuvar	18-19
MTBO-rapport	20-21
Starka skidtjejer	22-23
Säsongsupptakt skidjuniorer	24
Viktoria och Viktor	25
Att våga gå sin egen väg	26
Vi minns Tore och Edvin	27

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6
Vasaloppet	10-13
Annonstorget	28-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Petra och Linda

Olika bakgrund - men med samma mål!

Utsläpad!?

Eller var det kanske så att det var jag, Petra Sundqvist, 6 år gammal, hängandes som ett plåster på min redan skidklädde storebror, som oftast stod redo i hallen för en ny dag i backen, långt innan jag ens hunnit petat färdigt runt mina trista frukostflingor och hårdkokta ägg.

Hur som helst hamnade vi i bilen, som på den tiden gick sträckan Sollerön – Gesunda, tätare än turerna i busstidtabellen.

Trängandes bland skidor, pjäxor och termosar, kände jag hur fjärlarna blev fler och fler ju närmare backen vi kom. Och Just där. Någonstans på vägen mellan frukostbordet och upp till toppen av Gesundaberget, väcktes mitt alpina intresse till liv.

Nu, nästan 30 år senare, är det jag som får uppleva samma känsla tack vare min barn,

som också fått smak på utförsåkningens alla härliga "moments".

På en annan plats i trakterna kring Mora, hittar vi en annan tjej, då 8-åriga Linda. Som en vinterdag 2002, under rejäl protest, följde med sina grannar till en slalomträning. Men redan efter en träning stod det klart. Krokad!

Ljudet av fräsande snö under skidorna. Farten, vinden och känslan av käppar som slog mot mina skydd, och det dova "dunket" när de slog i marken, då jag attackerade för fullt, fick mig att längta vansinnigt mycket till tisdagar och torsdagar under vinterhalvåret.

Därifrån var steget inte långt till skidgymnasium i närheten av Åsarna. Tävlingar och läger avlöste varandra och jag förstår inte hur detta skulle ha funkat utan mina föräldrar som ställde upp och skjutsade mig, vart i Sverige vi än skulle.

Efter den egna karriären blev det jobb som skidlärare, trafikassistent på Gardemoen och nu, skidlärare igen. I Gopshus!

Här korsas våra vägar, (i världens bästa klubb dessutom). Linda som tränare och jag, Petra som mamma. Med lite olika bakgrunder, egenheter och erfarenheter.

Och det är exakt allt detta handlar om. Grundförutsättningarna för vår verksamhet. Mixen av våra medlemmars och anhörigas erfarenheter, egenheter och kunskaper.

Det är vi, tränare, ledare, mammor, pappor och alla härliga ungdomar, som får alla att trivas, känna sig välkomna och få ha en klubb att växa i. Både i pisten och vid sidan av backen.

Och det är just detta som gör oss så fantastiska! Arbetet vi gör tillsammans.

Att sedan få se våra ungdomar susa ned för backen är nog den bästa belöningen!

Stolta hälsningar

Petra Sundqvist (mamma och ledamot IFK Mora Alpin) och **Linda Bengtsson** (tränare och Suppleant IFK Mora Alpin)



Omklädning och bastu



En elegant och lättanvända
manöverpanelen har en mörk

Stora delar av gänget bakom lyftet i Norra Garberg. Från vänster: Åke Lång, Bosse Wallin, Anders Lassis, Hans-Åke Gustavsson, Lennart Böhlin, Evert Persson, Åke Grudin, Kjell Pers, Tomas Bredberg och Rolf Hammar. Lilla bilden längst bort: Det är kodlös på omklädningsbyggnaden. Mellersta bilden: Kjell kollar läget med bandhjulingen. Lilla bilden närmast: Nya skyltar och kartor med aktuella spår är uppsatta i området. Bilden ovan. Värmen går att styra på distans via en app för smartphone och surfplatta.

– lyft för Norra Garberg



Efter ett idogt ideellt arbete av Garberggruppen står nu omklädningsbyggnaden med fin bastu och dusch klar i Norra Garberg.

Här har lagts otaliga timmar arbete av ett härligt gäng med stort engagemang.

Text och foto: Johan Trygg

IFK Kamraten har hälsat på eldsjälarna, som brinner för utvecklingen av Norra Garberg, några gånger under hösten. Nu kan gänget stolt visa upp en mycket fin omklädningsbyggnad där det även finns ett väl anpassat skotergarage i källaren.

Trots många utmaningar kring bland annat bristen på el och till exempel vattenförsörjningen har man lyckats lösa allt.

Det är i IFK Mora Skidklubb och där igenom Garberggruppen som den här utvecklingen skett.

Så här säger några av huvudpersonerna i utvecklingen om varför de engagerat sig.

Bosse Wallin:

- De två sista vintrarna har jag varit upp på trappen till den här timmerbyggnaden och sett att det inte har hänt någonting.
- Sen sa jag att när jag blir pensionär så ska jag försöka göra någonting åt det här. På den vägen är det.

Hur känns det nu när det är färdigt och ser så här fint ut?

- Det känns fantastiskt. Jag är nöjd och jag har haft ett toppengång med mig som hjälpt mig. Annars hade det inte gått, säger Bosse och fortsätter:

- Det som är lite speciellt är att det rinner förbi 400 kilovolt i ledningarna här ovanför, hur mycket ström som helst, och vi har inte nått. Vi får klara oss på vindkraft, solkraft, gasol och diesel.

Per Anders Smedhs:

- Varför jag har engagerat mig i det här är för att jag är uppväxt med att vara här. När stugan byggdes 1969 var jag småpojke och mycket häruppe och åkte skidor. Mina föräldrar var stugvärdar här när jag växte upp.

- Nu när de egna barnen är utflugna har man tid att engagera sig igen, fortsätter Per Anders.

Lennart Böhlin:

- Man vill ju hjälpa till. Jag har ju fastighet här själv och är här ganska mycket. Sen har jag åkt skidor sedan jag var 23 år och tränat mycket häruppe genom åren.

Tomas Bredberg:

- Eftersom man åkt som aktiv tidigare och är intresserad av sporten. Sen också att jag länge varit intresserad av och gillat spårpreparering. Jag tycker jag också om miljön häruppe med lite lågfällsteräng. Jag åker fortfarande en hel del skidor själv och det är kul att åka där man har preparerat, säger Tomas.

- Intresset är stort för Norra Garberg. Det var 14000 besök på vår sida på skidspår.se förra vintern. Det kommer ofta besökare över dagen som åkt 10-30 mil för att komma hit. Det är fascinerande.

- Tidigare har många sagt att det är så tuffa spår häruppe. Men nu finns det bra alternativ med Familjespåret och Oradstjärnsspåret, avslutar Tomas.





Nytt VM-silver till Jonas Buud

FRIIDROTT: Jonas Buud tog sitt fjärde VM-silver på 100 kilometer när han nådde målet på 6.32.06 på fredagskvällen 21 november. Amerikanen Max King tog guldet på 6.27.44.

VM-loppet i Doha, Qatar, sprang Jonas helt enligt sin plan och snitt-tiden på respektive mil blir fantastiska 39.12. Målet var guld men den här gången var amerikanen King för stark. Som vanligt avancerade Jonas i fältet under loppets gång. Vid åtta mil var han uppe på andra plats. Han närmande sig sedan amerikanen men tappade sedan något på sista halvmilen.



Bragdguldet till stafettdamerna!

SKIDOR: De svenska stafettdamerna i OS, Ida Ingemarsdotter, Emma Wikén, Anna Haag och Charlotte Kalla, tilldelades Bragdguldet för 2014. Ett stort grattis från hela IFK Mora-familjen till Anna och de andra tjejerna i laget.

"För sensationellt olympiskt guld, vunnet genom laganda och starka individuella prestationer, krönt av magisk spurt".

Så lød juryns motivering till att damernas stafettlag tilldelades Svenska Dagbladets Bragdguld 2014.



Kane Andersson och Lennart Lind tog båda brons vid veteran-VM i orientering i Brasilien i början på november. Rapport från resan komme i nästa nummer. FOTO: Rolf Gabrielsson.



Malin Höglund lämnar över till Pernilla Näsdel på Gymnastikklubbens kansli. FOTO: Johan Trygg.

Nytt ansikte hos Gymnastikklubben

GYMNASTIK: Från och med årsskiftet är Malin Höglund tjänstledig från Gymnastikklubben fram till 31 oktober 2018 för uppdrag som kommunalråd.

Som vikarie för Malin har Gymnastikklubben anställt Pernilla Näsdel. Veckorna innan jul har de gått parallellt och Pernilla har introducerats i tjänsten som är på 50 procent.

Pernilla har bakgrund inom fastighetsförmedling och administration de senaste 25 åren och fortsätter med det även fortsättningsvis.

Har du någon bakgrund inom Gymnastikklubben?

– Nej, jag har inte det. Jag fick en förfrågan och det passade bra nu. Jag har ingen idrottsbakgrund utan jag är här på grund av min bakgrund inom administration, berättar Pernilla.

Pernilla har kommit in bra i arbetet och trivs fint med övriga anställda i IFK-klubbarna.

– Det känns bra att vara på plats och jag har fått en bra introduktion, säger Pernilla.

– Oftast kommer jag vara på kansliet på förmiddagarna, informerar Pernilla vidare.

Ny styrelse i Gymnastikklubben

GYMNASTIK: På årsmötet 6 oktober ändrade IFK Moras Gymnastikklubb stadgarna och beslutade att ta bort de två ersättarna (suppleanterna) som funnits i styrelsen. Årsmötet beslutade att det endast ska finnas 7 ordinarie ledamöter i styrelsen varav en är ordförande.

Den nya styrelsen består av:

Carina Jonsson, ordförande
Irene Ersson, vice ordförande och kassör
Carina Engberg, sekreterare och truppansvarig
Agnetha Blomqvist Grannas, truppansvarig
Helena Bogg-Sys, Bamseansvarig
Anneli Jogedal Helgeson, gruppträningsansvarig
Kim Landerstedt, gruppträningsansvarig

Vasaloppet ger mycket tillbaka!

Vasaloppets arrangemang har under åren hjälpt många ideella föreningar att förstärka sin kassa, och det fortsätter att vara så. När vasaloppsarrangemangen växer får fler föreningar chansen att under några dagar arbeta in en stor del av sin budget till de planerade verksamheterna.

Vi som tillhör ägarföreningarna får också, utöver de insatser vi gör under arrangemangen, del av det överskott som Vasaloppet genererar.

Text: Karin Ersson

Idrottschef IFK Mora Idrottsallians

Under de senaste åren har arrangemangen ökat, både vad gäller antal lopp och antal deltagare. Det har inneburit att det överskott som Vasaloppet har kunnat lämna till sina ägare (IFK Mora IA 77% och Sälens IF 23%) har ökat. IFK Mora IA har sex medlemmar (våra IFK Mora föreningar) som i vårt fall får ta del av detta överskott.

Våra medlemsföreningar har gemensamt beslutat att inte öka den utdelning som skulle ha varit möjlig till våra föreningar, för att istället ge möjlighet till större investeringar som föreningarna ensam inte skulle ha klarat av att finansiera. Ett tätt samarbete alla ordföringar emellan har gett en "önskelista" på investeringar som är önskvärda för dessa pengar, allt beroende på hur arrangemangen går de närmaste åren.

I höstas stod en ny konstgräsplan klar på Prästholmen, redo för ungdomar inom fotbollsklubben! Den har kommit till genom ett mycket gott samarbete mellan föreningarna där fotbollsklubben fått denna möjlighet. Vi har också kunnat finansiera andra investeringar under året till flera av våra andra IFK Mora föreningar.

Nedan följer en beskrivning vad vi senaste året har beslutat om och till största delen också genomfört.

- Höga anslag på 4,7 miljoner kr till IFK Mora-klubbarnas verksamheter. Fördelat enligt bestämd fördelningsnyckel.
- Ökat konsultativ service/stöd från IA-kansliet till IFK – klubbarna.
- Projektmedel 2 miljoner kr till Fotbollsklubben för egenfinansiering av konstgräsplan för främst ungdomsfotboll på Prästholmen.
- Spinningcyklar och pulsband för 150.000 kronor till Gymnastikklubben.
- Gymnastikmattor för 50.000 kr till Gymnastikklubben.
- Bidrag till Alpina klubben med 300.000 kr till Skicross bana i Gopshus.
- Teknisk utrustning för 350.000 kr till Orienteringsklubben för kartframställning och gps utrustning.
- Friidrottsklubben har fått 50.000 kr beviljade för ett för råd på Prästholmen.
- Ändamålsplacerade medel cirka 6 miljoner kronor för klubbhus i Hemus.

Några av föreningarna har redan genomfört och avslutat sina investeringar, några har börjat, men ännu inte genomfört allt.

Ett intensivt arbete pågår just nu med att få verklighet i den vision som funnits under många år vad gäller en förningsgård i Hemus, främst med tanke på orienteringen och skidklubbens verksamheter. Men självklart också med möjlighet för andra IFK föreningar att nyttja. I dagsläget är arbetsgruppen nära att lämna in ett bygglov på en fastighet på Hemus.

Under arbetet har gruppen arbetat ihop en vision och disposition över hela Hemusområdet tillsammans med representanter för Mora kommun. Nu är förhoppningen och vår verkliga tro att under den kommande barmarksperioden ska första spadtaget ske på Hemus och kanske stå klart till barmarksperioden 2016! Allt på grund av lyckade arrangemang under våra Vasaloppsveckor, som vi vet inte skulle bli lyckade utan oss alla föreningar som jobbar och gör ett jättebra jobb under dessa spännande veckor!

Mer information om kommande projekt hoppas jag kunna rapportera om i kommande nummer av "Kamraten".

Ägarmöte i Sälen

I år stod Sälens IF som värd för ägarmöte/stämmor 27-28 november vid Ski Lodge i Lindvallen. På fredagskvällen genomfördes Bolags- och årsstämma för VMAB/VAAB och Vasaloppsföreningen. Under lördagens ägarmöte presenterade Sälens IF och IFK Mora det gångna årets verksamhet. På programmet stod också spännande föreläsningar. Bland annat så berättade Marcus Berndt om sin upplevelse av UltraVasan, både som löpare och anställd. Ulf Hållmarker kunde rapportera att skadefrekvensen gått ner rejält i CykelVasan på grund av de säkerhetsåtgärder som vidtagits



Ulf Hållmarker (ovan) och Marcus Berndt bjöd på spännande föreläsningar på Vasaloppets ägarmöte i Sälen. FOTO: Johan Trygg.

Ola fick inspiration i sin ledarroll

Det är fantastiskt att vara ledare i friidrottsklubben. Jag har varit ledare i fyra år och denna säsong har jag tillsammans med Niklas Karlsson varit ansvarig för gruppen födda 2007.

Det är helt underbart att få lära ut det man kan till nyfikna och intresserade friidrottande barn som har massor med spring i benen.

Text: Ola Mopers

Även vi ledare i klubben behöver utvecklas och jag själv kände att jag behövde fortbildning inom friidrotten. Min egen bakgrund är som skidorienterare, orienterare och längdåkare så därför hade jag en hel del luckor att fylla vad det gäller friidrottskunskaperna. Som ett brev på posten så tipsade vår suveräna kanslist Ing-Mari Skogs om en utbildning på två dagar i Falun i november.

Utbildningen "Friidrott för barn 7-10 år" lockade även fem andra ungdomsledare från föreningen. Det var också stor uppslutning från många andra klubbar i Dalarna och Gästrikland så det var omkring 30 förväntansfulla ledare som samlades i Falun en söndagsmorgon i början på november för kursens första dag.

Fanny Hjort från Säter var kursledare. Fanny är för övrigt en av Sveriges bästa



Moragänget på kurs i Falun. Från vänster: Jenny Meyjer, Stefan Ahron, Petter Strömberg, Ola Mopers, Magnus Wikström och Emelie Svensson.



Artikelförfattaren Ola Mopers bjuder här på en selfie med övriga moraledare i bakgrunden.

släggkastare i sin ålder. Vi inledde dagen med ett teoripass i en konferenslokal i den fantastiska inomhusanläggningen för inomhusidrott i Falun. Hallen som bland annat innehåller en 200 meter rundbana, 60 meter rakbana, längdhoppsgrop, kulring samt möjlighet att hoppa både stav och höjd är nog drömmen för många friidrottstörstande aktiva. Det vore väl något för Mora kommun att satsa på?

Teoripasset utgick ifrån tre olika perspektiv, ledaren, barnen och verksamheten. Vi fick jobba i tvärgrupper med ledare från andra klubbar där vi hade de tre olika perspektiven i fokus. Dessutom bjöd Fanny på en hel del teori om vad som händer rent fysiskt, motoriskt och psykiskt med barnen mellan 7-10 år. Något som jag tyckte var intressant var diskussionerna om föreningens vision och värdegrund. Vad skall föreningen stå för och hur skall man

grupperna från barn, ungdom, junior och upp till senior.

Efter en god lunch på Scandic var det så dags för ett praktikpass i hallen. Vi fick testa på allt ifrån stavhopp till roliga uppvärmningslekar. Fanny visade och förklarade de olika delarna i varje gren på ett väldigt pedagogiskt sätt. Dessutom hade hon flera bra tips på hur man kunde bygga upp olika stationsbanor för att barnen inte skulle behöva stå i kö och vänta stora delar av träningstiden. Det var verkligen bra att få testa på alla olika moment i de olika grenarna. Det är ju faktiskt lättare att förklara en övning om man själv vet hur man skall utföra den.

En annan sak som var nyttigt att tänka på var det som Fanny poängterade när det gäller teknik. Det är viktigt att visa till exempel kul teknik med både höger och vänster hand för att det skall bli tydligt för barnen oavsett om de är höger- eller vänsterhänta. Ju mer vi ledare kan desto lättare blir det för våra barn och ungdomar att lära sig.

Jag har verkligen fått ny inspiration i min ledarroll och jag tror att de övriga ledare från föreningen känner detsamma. Vi vände alla hemåt mot Mora under eftermiddagen med ett leende på läpparna och var taggade inför den andra delen av kursen som redan när du läser de här raderna har gått av stapeln.



Träningsdag i Falun

Under vinterhalvåret är det svårt att träna friidrottens alla olika grenar här i Mora då vi saknar en bra inomhusarena för det.

För att kunna göra det måste vi åka till Falun där länets enda friidrottshall med rundbana finns.

Text och foto: Malin Gummås

På söndagar är Dalarnas alla friidrottsklubbar välkomna att komma dit och träna. Dalarnas friidrottsförbund har en projektanställd koordinator som försöker pussla ihop så att det varje söndag erbjuds någon grenspecifik träning av en duktig tränare. Vi bestämde oss för att åka på träningsdag till Falun den första öppet-hus-söndagen för vintersäsongen.

Vi var två grupper som drog iväg i bussar och bilar på söndag morgon från Mora. För en del tjejer var det första besöket i en friidrottshall. Det är verkligen en helt annan känsla att träna i en stor hall jämfört med en gympsal eller vår löparkorridor.

På programmet för den gemensamma träningen stod kulstötning ledd av en tränare från Säter. Han visade ett antal övningar för att slipa på kultekniken. Ungdomarna tränade och vi ledare sög åt oss många nyttiga tränings- och tekniktips.

Vi har köpt in nya inomhuskuler inför vinterträningen så nu ska vi nöta med kultekniken i St. Mikaelsskolans bollhall.

Medans den ena gruppen tränade kula hoppade den andra gruppen längdhopp några hann även med höjdhopp samt löpintervaller på rundbanan. Träningsdagen avslutades med mumsig lunch på Scandic Hotell.

Det var en uppskattad dag både av de aktiva och av oss ledare. Absolut något som vi ska försöka få till fler gånger under vintern och då med förhoppning om att vara ännu fler från gruppen 03-04.



Bilden högst upp. Hela mora-gänget samlat på stavhoppsmattan. **Mellersta bilden.** Kulteknik. För att stöta iväg kulan långt måste man träna på att hämta kraften ända ner ifrån tårna, man stöter kula med hela kroppen. **Nedersta bilden.** Julia Meyer tränar längdhopp och har ett fint häng i luften.

Studieresa till Madshus och

Jag har länge undrat över hur man tillverkar skidor.

Nu blev det möjligt då jag som en av Vasaloppets många funktionärer fick inbjudan att följa med till Norge och Madshus skidfabrik i Biri. I resan ingick även ett besök hos Swix fabrik i Lillehammer.

Text: Anita Klasa

Mitt uppdrag som funktionär i Vasaloppet är att vid kontrollen i Mångsbodarna byta trasiga stavar, skadade skidor samt fixa en och annan truga så att Vasaloppslöparna kan fortsätta sin resa mot målet i Mora. Sambon är "vallaexpert", även han vid kontrollen i Mångsbodarna.

Den 27 oktober 2014 blev en ovanligt tidig måndag morgon, redan innan det ljusnat samlades fem damer och fyrtiosex "vallaexperter" (herrar) i lätt duggregn vid Vasaloppets hus i Mora för avresa till Norge och Biri/Lillehammer.

Vasaloppsorganisationens sportchef Johan Eriksson, vår värd under resan, berättade om vad som händer inom organisationen i stort och smått, om förändringar i anmälningsrutinerna, utveckling och samarbetet med bland annat Madshus, Swix, andra organisationer och företag samt om de trafikproblem som måste lösas när den planerade ombyggnaden av Vasaloppsvägen tar sin början under 2015.

När vi anlände till Madshus fabrik i Biri hade vi hunnit med en härlig frukost ombord på bussen, glada och nyfikna presenterades vi för fabrikens vd Nisse Hult och hans medarbetare som tog väl hand om oss och visade oss runt i fabriken.

Madshus bildades 1906 och är världens äldsta skidfabrik i drift och det näst största tillverkaren av längdåkningsskidor i världen. I dag är Madshus en hyperspecialiserad och högteknologisk tillverkare av avancerade skidor.

Swix nästa. Här fick vi en historiebereskrivning om företaget som idag är ett helägt norskt företag. 1946, efter flera års omfattande utvecklingsarbete, kunde Börje Gabrielsson direktör för svenska läkemedelsföretaget Astra och Martin Matsbo, en av dåtidens bästa längdskidåkare äntligen få ut skidvallen Swix på marknaden.

Det stora internationella genombrottet kom efter OS i St. Moritz 1948 där alla guldmedaljer i längdåkning vanns av löpare som vallat med Swix. Idag med tillgång till den nyaste tekniken inom området och ingående vetenskapliga tester har Swix utvecklat produkter för en ny generation skidåkare. Alla, elitåkare såväl som motionärer vet hur svårt det kan vara att få till "bra skidor". Det är många faktorer som påverkar valet av skidvalla, bland annat temperatur, luftfuktighet, snöns korningsgrad med mera.

Madshus kommer att tillverka ett begränsat antal Vasaloppsskidor för försäljning inför Vasaloppet 2015. Kontrollerna kommer som vanligt att ha skidor och stavar att låna ut till löpare som råkat illa ut. Nytt för 2015 är att skidorna blir märkta med kontrollernas namn "Madshus/Mångsbodarna" och så vidare. Swix kommer som vanligt att ha sina vallateam på plats för att underlätta för löparna att nå sina drömtider.

Madshus och Swix, två företag med gamla anor, som samarbetar med Vasaloppet på ett självklart och unikt sätt. Sverige och Norge två av världens stora skidnationer med många beröringspunkter sedan långt tillbaka satsar nu stort för framtiden. Duktiga längdskidåkare på båda sidor om gränsen är idag, med sina erfarenheter och framgångar, i hög grad med och utvecklar sporten.

Mina första riktiga längdskidor som vuxen var ett par träskidor, Sandströms elit, därefter jagade jag några år fram i spåren på ett par Fischer och nu stakar jag mig fram på ett par sju år gamla Madshus-skidor. Utvecklingen går framåt! Jag älskar min "vallaexpert" och att motionera i skidspåren.

Tack för en fantastisk och intressant resa till Norge. Jag kunde aldrig tro att det skulle vara en hel vetenskap att tillverka skidor och "koka" skidvallor. Nu vet jag!

Vi ses i Mångsbodarna till vintern!



Tillverkningen av klassikern Swix blå extra övervakas av studiebesökarna från Vasaloppet. FOTO: Anita Klasa.



VD Nisse Hult beskriver en del i processen för intresserade åhörare. Dock verkar förre Vasaloppsvinnaren Henrik Eriksson ha tankarna på annat håll. FOTO: Anita Klasa.

Swix fabriker i Norge



Madhus VD Nisse Hult beskriver hur tillverkningen går till i fabriken i Biri för intresserade Vasaloppsfunktionärer
FOTO: Anita Klasa.

Funktionärsresa till Sixten Jernbergs Museum i Lima

En välfylld buss med glada funktionärer startade i Mora och bussen åkte Vasaloppsvägen till Fiskarheden, därifrån vidare söderut mot Lima.

Under resan visades en videofilm om Mora Nisse och Sixten Jernberg, från deras möte i hemmiljö hos Sixten för några år sedan.

Text: Karin Bäck

Framme vid Sixten Jernbergs Museum togs vi emot av Vasaloppets tävlingsledare Bo Johansson och Lima Besparings-skogs Per- Arne Oscarsson.

Museets matsal fylldes av intresserade åhörare, när Per-Arne berättade om hur bygget av museet startade och hur hedrad Sixten var av att få ett eget museum i sin hembygd. Sixten var med och tog första spadtaget vid byggstarten av Museet. På samma plats som museet finns även statyn av Sixten Jernberg, som invigdes år 2011 av Sixten själv. Kostnaden för det vackra timrade museet blev 20 miljoner kronor innan det stod färdigt år 2013, då det invigdes av Sixtens båda söner.

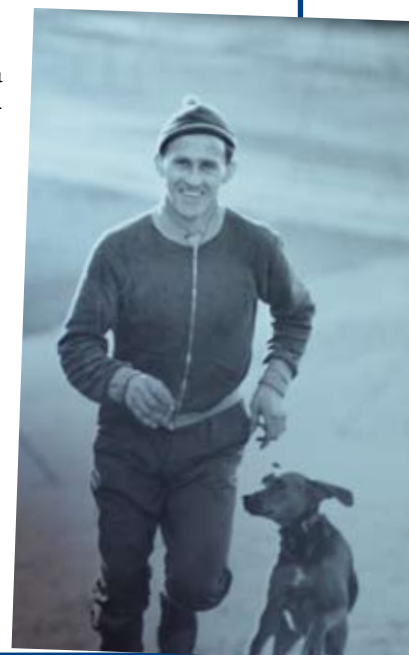
Museet blev en mycket lyckad satsning och i dag pågår en utbyggnad då det visat sig vara för litet för den stora prissamlingen som finns. Även den populära restaurangdelen behöver större utrymme.

Bo Johansson berättade om sin vän Sixten, som han jobbade tillsammans med under många år. Bo berättade många roliga och typiska "Sixten-historier" från arbetslivet tillsammans med Sixten. De båda jagade också tillsammans, så det blev en del dråpliga jakthistorier. Bo berättade om Sixtens olika träningspass och om Sixten i olika tävlingssammanhang. Han berättade många minnen och historier om Sixten, som många av oss aldrig tidigare hört.

Därefter var det dags att besöka museet en trappa ner. Det var en gedigen samling av Sixtens många priser genom åren. En videofilm spelade upp olika tävlingsepisoder under delar av Sixtens karriär. Den videon var mycket uppskattad och sevärd.

Kvällen avslutades med kaffe och de godaste och största smörgåsar man kan önska sig. Flera historier om Sixten berättades även under kaffet, innan det var dags att kliva på bussen för återresan till Mora.

Tack för en mycket trevlig och intressant studieresa till Museet om Sixten Jernberg, en av våra största skidåkare.



Välkomna till Vasaloppets Vintervecka 2015!

En spännande och historisk vinter ligger framför oss, vi har sedan länge planerat för att kombinera två av världens största skidarrangemang i samma län, samtidigt!

Vi bestämde tillsammans med Falun redan vid deras ansökan att få arrangera VM att flytta Vasaloppet.

Nu är vi där och skall snart genomföra detta. Vi flyttade fram vinterveckan en vecka, vilket betyder att vår första helg med Kort-Vasan, TjejVasan, UngdomsVasan och Öppet-spår går samtidigt som de sista tävlingarna i VM programmet.

Detta innebär naturligtvis både en rad möjligheter men även en del utmaningar. Vi kan förvänta oss fler besökare/uppmärksamhet till regionen som får till följd att utmaningen med transporter, trafik och boende blir än mer påtaglig.

Samtidigt så kan vi redan nu fler anmälda till våra lopp än någonsin. Intresset är fortsatt enastående stort för vår Vintervecka. Och nu hoppas vi förstås på en rik-

tig vinter med både kyla och snö så vi inte behöver återupplevasamma dramatik som i år.

Med denna bakgrund så blir det mist sagt en spännande vinter. Vad passar då bättre än att vi har världens bästa funktionärskår? Det som vi alla byggt upp under dessa år är unikt och enastående, ni vet alla att vi får väldigt mycket beröm och erkännande för det arbete som vi alla lägger ner på detta Vasalopp. Var och en av er ÅR Vasaloppet i deltagarna och folks ögon.

Nu behöver vi ta nästa steg i utvecklingen av funktionärsarbetet. En förbättring vi har haft behov av länge är möjligheten att kunna kommunicera med och skicka information till hela funktionärskåren. Sponsorer och samarbetspartners vill gärna kunna nå alla funktionärer med specialerbjudanden och vi vill gärna skicka inbjudningar till alla funktionärer till resor, fester och vi vill göra mer korrekta beställningar av kläder, bland annat. Vi vill även kunna informera om viktiga saker snabbt, till exempel via sms.

Med hjälp av det så kallade funktionärs-verktyget (som du hittar på: funktionar.vasaloppet.se) kommer alla klubbar/föreningar/byalag med flera att få ett mycket bra hjälpmedel för att hålla kontakten med

sina egna funktionärer då man får ett eget så kallat "klubbrum", där klubben även kan administrera sina egna arrangemang. Samtidigt kan alla arbetspass schemaläggas via verktyget och vi som arbetar i tävlingsorganisationen får en ovärderlig överblick över planeringen av funktionärspass. Målet är att de allra flesta av Vasaloppets funktionärer använder detta redan under 2015 års arrangemang, då detta är det kommunikationssystem som uteslutande kommer att användas från och med 2016 års arrangemang.

Vi är övertygade om att detta verktyg kommer att vara till stor hjälp för Vasaloppsorganisationen, men ambitionen är att nyttan är än större för den enskilda klubben med tanke på "klubbrummen". Vi önskar alla klubbar lycka till i upprättandet av klubbrummen och vi vill uppmana alla funktionärer att registrera er så snart som möjligt så ni inte missar något fint erbjudande eller spännande inbjudning som är på gång.

Välkomna in i klubbrummen!

Vänliga Vasaloppshälsningar!

Anders Selling, VD

Johan Eriksson, Sportchef

Jenny Eriksson, Funktionärsansvarig

Vasaloppet kan:

- Stärka upp den försäkring som finns för funktionärer idag
- Undvika att olika föreningar försöker boka upp samma funktionär
- Göra korrekta beställningar av funktionärskläder
- Informera funktionärer direkt om viktiga nyheter som ändringar i tidsprogram, oförutsedda händelser, etc.
- Skicka ut erbjudanden från tex sponsorer och inbjudningar till tex funktionärsfester

Klubben får/kan:

- Bättre översikt av sitt Vasaloppsuppdrag.
- Enklare att schemalägga sina funktionärer.
- Enklare och mer effektiv kommunikation (via verktyget kan man t.ex. skicka sms till alla funktionärer)
- Enklare timrapporter på utfört arbete eftersom sker automatiskt genom verktyget.
- Använda verktyget i klubbens egen verksamhet för att planera och informera.
- Göra korrekta beställningar av funktionärskläder
- Informera funktionärer direkt om viktiga nyheter som ändringar i tidsprogram, oförutsedda händelser, etc.
- Skicka ut erbjudanden från tex sponsorer och inbjudningar till tex funktionärsfester

Ta kontakt med din förening för att få en länk där du kan registrera dig i ditt (eller dina – om du är medlem i flera föreningar) klubbrum!



Vasaloppsmotivet vinter 2015 - På glid mot framtida segrar. FOTO: För Vasaloppet av konstnären Fredrik Lindqvist.



Olle Jansson, Trollhättans SOK, tar sig en välbehövlig vila i Hökberg inför de återstående 19 kilometrarna till målet i Mora. Bilden blev årets sportbild 1976. FOTO: Leif Forslund.

En stol på en Vasaloppsaffisch? Då dyker en minnesbild upp

Stor förväntan inför presentation av vinnaren i tävlingen om 2015 års Vasaloppsaffisch på Zorns Café bland övriga Lädeordenskamrater.

Vasaloppsgeneralen Anders Selling avlägsnar skynket på väggen och utropar att vinnare är - Fredrik Lindqvist.

Text: Anders Romson

Vinnarmotivet utgörs av två skidåkare med skogens djur som åskådare och sen - en stol under ett träd - hur har konstnären tänkt här då?

Då dyker en minnesbild upp, har jag inte sett en vasaloppsåkare sittandes på en stol någonstans efter spåret - jag har sett bilden för inte så länge sedan i någon publikation.

Efter ett intensivt bläddrande hittar jag den i Karin Greens intressanta bok om Hökberg och människorna i fåboden sedan århundraden tillbaka i tiden.

Ett kapitel handlar om Clas Jerk-gården mitt i fåboden, den som blev Vasaloppskontroll 1963 genom pappa Nils försorg.

IFK Mora köpte gården 1979 och rustade och byggde ut stugan till sitt nuvarande användningssätt.

Här, vid kontrollen, sitter Olle Jansson, Trollhättans SOK, med startnummer 2046 i 1976 års Vasalopp och tar sig en välbehövlig vila inför de återstående 19 kilometrarna till målet i Mora. Hans medtävlare (10321) tittar snett bakåt med en medlidande blick, eller är det en avundsblick?

Vilan på stolen i Hökberg gav placering 9195 av totalt 9310 åkare i mål i detta års Vasalopp.

Det var Falufotografen mm Leif Forslund som tog den mästertliga bilden som också blev vald till årets sportbild 1976.

Nu kan Leif och Olle Jansson med ett igenkännande leende titta på nästa års Vasaloppsaffisch och minnas ögonblicket i Hökberg för snart 40 år sedan.

Jag själv minns inte så mycket av 1976 års lopp annat än att det var tredje året på plastskidor, röda Fischer med vit kant och grått "våtbelag", som resulterade i en 484:e placering ungefär en timme efter segraren Matti Kuosko, tävlades för Högbo i Gästrikland. Han bör ha nått målet i Mora ungefär när jag passerade Hökberg.



Så här ser motivet ut för sommaren. Vasaloppsaffischen sommar 2015 - Full rulle. FOTO: För Vasaloppet av konstnären Fredrik Lindqvist.



Seriesegrarna i div 4. Översta raden från vänster: Viktor Roslund, Richard Lamptey, Andreas Rylander, Daniel Ramberg, Suleyman Deniz, Mathias Winsa, Eric Fyhr, Dima Konovalov och Per Fyhr. Mellersta raden: Morgan Kullberg(ass tränare), Johan Hinders, Joakim Kullberg, Jesper Ottosson-Lassis, Qendrim Berisha, Oskar Ekberg-Enmalm, Mikael Olsson, Cagin Atik och Göran Karlsson(lagledare). Nedersta raden: Bengt Ottosson(tränare), Daniel Wikström, Andreas Eggen, David Finsén, André Nettet, Mert Sari, Lars Heens, Benjamin Grundtman, Gideon Schema och Lennart Eriksson(målvaktstränare). Saknas på bilden: Axel Noren, Niklas Lindh.

2014 – vilket fotbollsår!

2014 går nog "till historien" som ett av Fotbollsklubbens framgångsrikaste någonsin, om man nu räknar i sammanlagda resultat och verksamhet.

Text: Bo Thunberg

Naturligtvis kan man invända att junior-SM silvret och de två åren i div 1, då IFK var ett av Sveriges 40 bästa lag, är tyngre, men 2014 inne-håller seriesegrar för våra fyra "representationslag" Herrar A div 4, Damer div 4, Herrar U div 7 och Herrar juniorer Dala Elit.

Lägg därtill pojkar div 1, som blir tvåa, Flickor div 2 vinner serien i samarbete med Öna, stor ungdomsverksamhet i övrigt, därav sex lag i MT-cupen, så ger det ett mått på bredden i verksamheten.

Viktigast är visserligen inte att vinna utan att utvecklas som spelare och lag, men det måste få vara tillåtet att glädjas över resultaten!

Sen har IFK-fotbollen, med god stöttning av projektpengar från Alliansen, under året invigt en ny konstgräsplan, öronmärkt för ungdomsfotboll. Man har tagit fram en verksamhetsplan, som tjänat som inspiration också för andra IFK-klubbar, och varit sammanhållande för MT-cupen, som i år haft åtta spelomgångar och över trettio lag i spel.

Att notera är också ett lyckat arrangemang av flicklandskampen mot Norge. Föreningen har också en stabil organisation, med både kvinnor och män i styrelsen, även om man samtidigt jobbar för att få fler engagerade till att jobba i klubben.

Slutresultat för IFK Mora FK:s lag som spelat i Dalarnas fotbollförbunds serier 2014

Herr Div 4	1:a
Herr U Div 7	1:a
Juniorer 1:a	
P Div 1, 97-00	2:a
P Div 3, 01-03	5:a
P Div 4, 01-03	4:a
P Div 6 vit, 04	(ingen tabell i yngre serierna)
P Div 6 blå, 04	(ingen tabell i yngre serierna)

Dam Div 4	1:a
F-17 reg	8:a
F Div 5, 03-04	(ingen tabell i yngre serierna)
F Div 6, 03-04	(ingen tabell i yngre serierna)

Sex lag har spelat i MT-cupen. Två i P 05-06, två i P 07-08 och två lag i F-05-07

1974 – då vann vi också serien och gick upp i trean

I samband med herrarnas hemmamatch mot Smedjebacken 13 september träffades många av grabbarna som var med och vann serien för 40 år sedan och också gick upp i trean.

Detta blev inledningen på en period av 24 år i det nationella seriesystemet, krönt med två år i svensk fotbolls näst högsta serie (1987 och 1988).

Text: Bo Thunberg

Efter en upptakt på Vasaloppets Hus, med lite "historik" och fotbollssnack där en av 74:orna, Bengt Samuelsson, kopplade upp sig från Frankrike och "hälsade" på alla, bar det iväg till gemensam lunch, som Bolle Dahl fixat med och sedan ner till Prästhölen för moraliskt stöd till årets grabbar.

Återträffar väcker glada minnen och snackat är snart igång, så också nu. "Det här får vi göra om" hördes många gånger under fiket i halvlek!



Engagerade ordföranden från 1974 Berndt Lindh, pratar minnen med "juniorerna" Lasse Hallvars. FOTO: Bo Thunberg.



Laguppställning. Stående från vänster: Bo Thunberg, Göran Lundquist, Bosse Backlund, Jan Åke Arvelin, Berndt Lindh, Lasse Hallvars, Pecka Berglund, Torbjörn "Tjoppen" Westerling, Kenneth Nyhlén. Främre raden: Göran Nordin, Mats Palmstedt, Sven-Åke "Bolle" Dahl, Göran Höglund, Anders "Lillen" Olsson, Bengt Märthen och Torsten Jones.



Ett ramstarkt försvar, svårpasserat 1974, lika kompakt nu: fr.v. Bengt Märthen, Tjoppen, Göran Höglund, Jan Åke Arvelin, Mats Palmstedt, Lillen Olsson. Målskillnaden 1974 var 61-20, mindre än ett mål insläppt per match! FOTO: Bo Thunberg.

Nu finns fina IFK-prylar att köpa på Vasaloppets Hus





Fotbollsledare avtackas. Från vänster: Robert Dahlén och Magnus Dalersand, damlaget, sedan juniorernas allt i allon Karin Andersson och Ulrika Karlsson, samt Maria Dahlén från damlaget. Bakom tjejkerna flankerar juniorledarna Tord Norell och Sven Olov Vinsa herrarnas ledare Morgan Kullberg, Göran Karlsson, Bengt Ottosson och Lennart Eriksson. Saknas gör damernas avgående tränare Ronny Lundström och den uppskattade materialaren Torbjörn Nilsson.

Avslutningssäsongs i Fotbollklubben

Oktober-november är av naturliga skäl "högsäsongs" för Fotbollklubbens avslutningar och därmed en del att stå i för klubbens festfixare, Björnin Sisters.

Rutinerade och med god hjälp av andra medlemmar, så har evangemangen genomförts med bravur.

Text och foto: Bo Thunberg

Ungdomarna var först ut, över hundra grabbar och tjejer var samlade i Östnors Bygdsgård för fika och prisutdelningar. Klubbens ordförande, tillika tränare för MT-cuplag Yngre Pojkar, hälsade välkommen, berättade

lite om verksamheten och lämnade sedan över till A-lagsgrabbarna, kvällens programledare, David Finsén och Ajdoan Muliqi vilka galant ledde avslutningen.

De hade hjälp av prisutdelarna, herrarnas Dima Konovalov och från damlaget trion Tilde Hansson, Jessica Kullberg och Ida Andersson. Det var nog många MT-cupare bland mottagarna, som kanske fick karriärens första fotbollsdiplom!

Några veckor senare var det de äldre spelarnas tur att fira och firas. Detta tillsammans med tränare och ledare. Nytt för året var att klubben bytt arena till Färnäs Bygdsgård, vilket också bidrog till att alla spelare kunde delta, representationslagen har många unga spelare.

Också här hade Mathias Jones att hälsa ett hundratal välkomna och att tacka för årets

fina insatser på och bredvid plan. Alliansen ordförande Olle Andersson fanns också på plats och han kunde bara instämma i Mathias "verksamhetsberättelse".

Man kan med både god buffé och kaffe mellan alla aktiviteter på scenen: prisutdelningar, fotograferingar, hyllningar av såväl ledare som spelare, såväl "internt och externt" och underhållning. Fotbollens eget "Jerringpris", det vill säga publikens pris efter röstning på hemsidan, tillföll i år Rebecca Dahlquist och Per Fyhr.

Rebecca fick också tränarnas pris till årets spelare, nu tillsammans med herrarnas lagkapten Andre Nasset. Klubbens egen estradör - underhållare och stand up Andreas Eggens drog ner applåder och skratt, han kan inte bara hålla nollan, han kan hålla låda också!

Inneträning med Alpina klubbens ungdomar



Här tränar vi på att bli mjuka i hela kroppen men framförallt våra höfter som vi vickat på hela träningen. Zumba stod på schemat. Josefin Arnesson längst fram instruerar ett gäng glada åkare.



Adam Johansson och Erik Gummås stretchar trötta ben tillsammans med tränare Linda Bengtsson.



Sebastian Åkerbjär är redo att slänga sig iväg

Ulf Hållmarker invald i Lädeorden

Ulf Hållmarker har nu ordnenummer 5 i Lädeorden. På Lädeordens möte 9 december valdes Ulf in efter Tore Frost som gick bort 21 september.

Lädeorden har högst 7 riddare och nu fick Ulf överta Tores plats.

På sammanträdet 9 december, i Café Zorn berättade Ulf att han kände stolthet för utnämningen. Han berättade också flera spännande historier om sin företrädare och hans roll i IFK Mora och Vasaloppet.

Medlemmar i Lädeorden är nu följande personer:

1. Arne Andersson
2. Marianne Karlsson-Eriksson
3. Hans Eriksson
4. Anders Romson
5. Ulf Hållmarker
6. Erik Eriksson
7. Olle Andersson

Till riddare av Lädeorden kan endast den bli, som efter mycket lång tid, på ett förtjänstfullt sätt, ägnat tid och krafter inom IFK Moras styrelse, sektioner/klubbar eller Vasaloppets organisationskommitté/styrelse. Lädeorden består av högst 7 riddare.



Olle Andersson och Ulf Hållmarker på Café Zorn när Ulf invaldes i Lädeorden. FOTO: Johan Trygg.

Lädeordens riddare delar varje år ut stipendium till elitaktiv inom IFK Mora och förtjänstdiplom till ledare/Funktionär inom IFK Mora och/eller Vasaloppet. Du kan läsa mer om Lädeorden på ifkmora.se.

Ballerinor och tjuvar

Dala Dubbeln är en utav de roligaste orientrings-tävlingarna på året.

Alltid en härlig stämning på TC, kallt, rejält lerigt och om man ställer sig mitt i havet av folk och vimplar är det nästan så att man inte hör speakern.

Text och foto: Erika Duhlbo

Dala Dubbeln är rolig av flera olika anledningar, en av dem är att man inte springer själv. Att man är i ett lag antingen båda eller bara en utav dagarna. Då är det så att många springer med någon från sig egen klubb, men nästan lika många springer med en kompis från en annan klubb.

Då är det inte heller ovanligt att man byter klubbtröja med den andre. Att du inte är tvingad eller bunden att springa med en från din egen klubb gör det hela roligare, eftersom att de flesta redan känner folk i sin egen ålder från just andra klubbar i hela Sverige.

Årets tävling var min åttonde Dala Dubbel och min sista som ungdom. Jag har under åren sprungit med många olika kompisar från olika klubbar i Sverige. De senaste åren har jag sprungit med Cecilia Djerf från VBOL (Västbergslagen).

Första dagen är det en tvåmannastafett. Andra dagen springer man i patrull det vill säga två och två och banan är ultralång, det vill säga mycket längre än det man är van att en långdistans tävling ska vara. Men det allra roligaste med andra dagen är att det samtidigt är en utklädnings tävling.

Ute i skogen kan man se allt från springande ballerinor, sängar, monster, torktumlare, tvättmaskiner, bajamajor, grisar, bäbisar, gamlingar, godisar, TE- påsar. Ja, som ni förstår är det bara fantasin som sätter gränser till vad man kan klä ut sig till. Allt är möjligt.

Under den här helgen är inte tävlingsdelen viktigast, utan att ha roligt i skogen, låta patrullrövlingen ta tid och träffa många kompisar från hela landet.

Efter en lång tävling på ungefär en och en halv timme skulle det vara skönt med en riktigt varm dusch. Men så blir det inte. Nej, för vi orienterare duschar utomhus bakom en presenning i en "tempererad" dusch. Med i år var det inte att klaga, det var ju nästan 20 grader varmare än ifjol, då det som kallast på morgonen var minus 10.

I årets tävling var det sex ungdomspatruller med löpare från Mora som deltog.

Hoppas att vi blir fler nästa år, för det här är superroligt!



Det är något annorlunda klädsel som gäller på Dala Dubbeln jämfört med vanliga orienteringstävlingar. På bilden ovan ser vi artikelförfattaren Erika Duhlbo och hennes kompis Cecilia Djerf från VBOL. Till höger "tjuvarna" Albin Gezelius och Erik Larsson. På stora bilden är Erika samt Sofie Karlsson-Holmer redo för start.



på orientering



Flera Moraåkare i landslagsdress

Även den här säsongen är flera av IFK Moras duktiga skidorienterare uttagna i de olika landslagen. Magdalena Olsson och Andreas Holmberg återfinns i landslaget, Linus Rapp och Carl Magnusson i utvecklingslandslaget och Hanna Eriksson i juniorlandslaget.

Säsongens stora mästerskap, EM i Schweiz och VM/JVM i Norge, kommer gå av stapeln i slutet av januari respektive i mitten av februari. Innan dess kommer dock åkarna ha klarat av en hel del läger och tävlingar.

En av de större tävlingarna, en deltävling i Swedish ski-O tour, kommer arrangeras 20-21 december i Grönklitt. IFK Mora kommer även arrangera en tävling 3-4 januari. Resultaten från båda dessa tävlingar kommer vara av vikt inför uttagningarna till mästerskapen.

Skistart Älvdalen och IFK Mora OK i samarbete

Websportbutiken Skistart i Älvdalen och IFK Mora OK har nu ingått ett avtal som ger dig som kund 10% rabatt, dessutom går 5% till klubben.



Från och med nu så fungerar IFK Mora OK:s "egen" webshop på Skistart. Klicka på Skistarts logga på hemsidan (www.klubbskistart.com/ifkmoraok/) och bekanta dig med sidan och det utbud som finns. Skistart har förstås skidor och skidutrustning men också mycket annat som kan vara av intresse för oss som gillar att vistas i skog och träningsspår.

Allt som handlas via vår sida ger samma villkor så det är fritt fram att sprida erbjudandet till vänner och bekanta även om de inte är medlemmar i IFK Mora OK.

Klaus Csucs med Skistart-loggan på tävlingsdräkten.



Rapport fr

För mountainbikeorienterarna började säsongen 2014 med det ett läger kallat MTBO-camp som i år var förlagt till den danska ön Bornholm som ligger någon timme med båt söder om Ystad tidigt i april.

Då samlas åkare från hela Europa, från absoluta världstoppen till glada motionärer och ungdomar för att komma igång med årets säsong.

Text och foto: Per Frost

Dala Dubbeln är rolig av flera olika anledningar, en av dem är att Under en dryg vecka rör det sig om ett antal mer eller mindre formella tävlingar (några med världsrankingstatus), men också med fokus på social samvaro med prisutlottningar och olika seminarier och möten eftersom så många från den internationella MTBO-cirkusen samlas.

För åkare från södra Europa har träningsförhållandena vid det laget erbjudit skogscyckling i flera månader så det lägret innebär ofta mer av en mjukstart för de som kommer norrifrån och kanske inte ens cyklat i skogen sedan föregående höst. I Siljansbygden brukar snön ofta ligga kvar vid det laget tävlingarna drar igång och därför får man söka sig mer söderut för att hitta träningsmöjligheter (alla som provat att cykla i skogen när det är isigt kan nog intyga att barmark är skönare).

För de åkare som sedan åkte världscupen blev detta egentligen enda tillfället att tävla innan första världscupomgången som skedde i Köpenhamn i början av maj. Från klubben var Agnes Elfving uttagen dit i svenska landslaget.

Förutom några mindre närtävlingar och ett DM som IK Jarl arrangerade i Rättvik blev premiären för de svenska tävlingarna först i juni strax utanför Edsbyn. Megatävlingen O-ringen har sedan 2011 även de med MTBO på sitt program och i år var även en omgång av världscupen förlagd dit. Från klubben var Agnes Elfving, Laura Csucs-Fenyvesi och Klaus Csucs med under världscupomgången som bjöd på riktigt tuffa tävlingar.

Svenska cupen kom också "hem" till oss i Mora då vi stod som värd för en deltävling i Hemus där flera åkare som sedan visade sig framgångsrika på VM deltog. Faktum är att terrängen vi har runt Siljan med mycket stigräk tallhed lämpar sig väldigt bra för mountainbikeorientering, något vi ofta får höra (och märker) på tävlingar ute i Sverige och världen.

Säsongens höjdpunkt bland internationella tävlingar var VM som i år avgjordes i Polen. Dit var Erik Frost och Agnes Elfving uttagna i det svenska laget.

I Sverige fortsatte säsongen först med en SM-helg i Eksjö bestående av tre olika tävlingar, på samma arena som 10mila bjöd på ett halvår tidigare. Mycket glädjande för klubben är att vi här fick vår första svenska ungdomsmästare i form av Elin Norlin som sopade fullständigt rent i D14-klassen!

ån MTBO-säsongen



Laura Csucs-Fenyvesi i ungersk landslagströja och Agnes Elfving i svensk landslagströja. De två IFK Mora OK-åkarna var med vid MTBO-världscupens deltävling i samband med O-ringarna i Skåne i somras.

Säsongen avslutades i Sverige med en cuptävling på riksskidstadion i Falun och nu blickar mountainbikeorienterarna framåt mot en internationell säsong med både EM och VM samt förstås att utveckla verksamheten på hemmaplan.

I år har för övrigt Mora idrottsgymnasium (tidigare skidgymnasiet) tagit med MTBO som en valbar inriktning, något vi förstås är mycket glada för!

Skidororientering i Bonäs 3-4 januari

I skrivande stund är det osäkert snöläge men om det ramlar ner några decimeter så blir det uttagningstävlingar inför JVM och EM i skidororientering i Bonäs 3-4 januari.

TC för tävlingen blir Bonäs hockeyplan.

– Det krävs inte jättemycket snö för att vi ska kunna arrangera tävlingen där på tallheden. Men blir det inte snö så ställs tävlingen in. Vi har inte någon reservort, meddelar tävlingsledare Per Rapp.



Anna Haag, Sofia Bleckur och Helene Söderlund startade alla säsongen bra i Bruksvallarna. Sen har de följt upp med suveräna insatser i världscupen och Skandinaviska

Vilka starka skidtjejer

Skidklubbens tjejer har öppnat VM-säsongen på ett strålande sätt.

Det blev lite av att stoppa pressarna för att få med de senaste framgångarna i det här numret av IFK Kamraten.

Text och foto: Johan Trygg

Tjejerna startade säsongen bra vid premiären i Bruksvallarna och i tävlingarna närmast där efter. Men det som hände helgen 13-14 december går till historien som den mest framgångsrika helgen internationellt för skidtjejer från IFK Mora Skidklubb.

Lördag 13 december när Anna Haag blir fyra och Sofia Bleckur femma vid världscupen i Davos som bästa svenska åkare med endast trion Therese Johaug, Marit Björgen och Kerttu Niskanen före sig så är det ju minst sagt fantastiskt.

Söndag 14 december fortsätter Stina Nilsson på den inslagna vägen i världscupsprin-

ten i Davos. Stina åkte övertygande i prolog, kvartsfinal och semifinal.

I finalen startade Stina som vanligt offensivt men fick innan första motlutet staven avtrampad. Därmed var chansen att utmana de fem norsorna i finalen om en pallplats borta, men Stina visade att hon definitivt är en faktor att räkna med under fortsättningen av säsongen.

Söndagen innebar ytterligare en fin internationell framgång för Skidklubben. Helene Söderlund blev trea på 20 kilometer masstart i klassisk vid Skandinaviska cupen i Lillehammer. Helene var bara tio sekunder bakom vinnaren.

Redan på fredagen var Helene fyra på 10 kilometer fristil i Lillehammer, då endast tre tiondelar från andraplatsen.

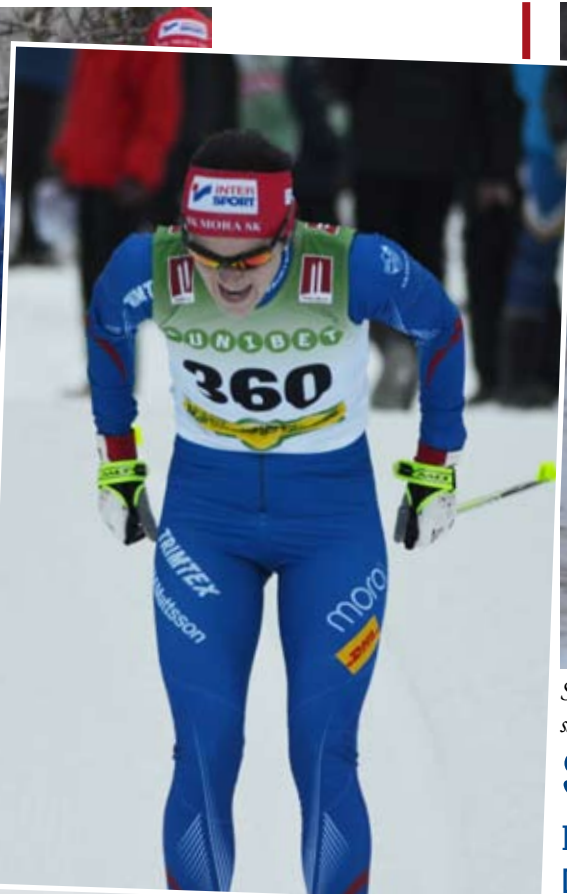
Sammantaget saknar den här helgens framgångar på tjejsidan motstycke i Skidklubbens historia.

Nu håller vi tummarna för tjejerna under fortsättningen av VM-vintern.

Nu ska vi inte glömma bort Skidklubbens killar som också börjat säsongen fint. Här utmärker sig Martin Johansson som tagit kliv inför den här säsongen och vid världscupen i Lillehammer gjorde sina bästa insatser internationellt hittills.

På fristisloppet blev Martin 14:e man lite drygt halvminuten bakom världens bästa skidåkar, Martin Johnsrud Sundby. Martin





Stina Nilsson prisades på Dalarnas idrottsgala och tog hem kategorien Årets prestation. Här är Stina vid säsongspremiären i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.

Stina stod för årets prestation

IFK Mora fick en vinnare på Dalarnas idrottsgala 20 november.

Stina fanns dock med på galan via telefon och sa så här om utmärkelsen:
– Det känns helt fantastiskt.

Stina Nilsson tog hem kategorin Årets prestation efter hennes fantastiska slutsträcka på sprintstafetten vid OS i Sotji.

Vi minns alla Stinas fantastiska insats när hon tog OS-brons tillsammans med Ida Ingemarsdotter.

Ut på sista sträckan av sprintstafetten hade Stina en liten lucka fram till tyska Denise Herrmann och Justyna Kowalczyk jagade bakom. In på upploppet nådde Stina ifatt tyskan och på upploppet var hon klart startkast och grejade bronset.

Stina kunde inte vara med på galan då den var samtidigt som säsongspremiären i Bruksvallarna.



Skidklubbens juniorer har också startat säsongen fint. Ett resultat som sticker ut lite extra är Hanna Erikssons (bilden) andraplats vid den svenska juniorcupen i Piteå. FOTO: Johan Trygg.

cupen. Så också Stina Nilsson på bilden längst till höger.

vi har!

var tredje svensk och bara tre sekunder bakom OS-medaljören på distansen, Daniel Richardsson.

Våra internationella sprintåkare Emil Jönsson och Johan Edin har haft lite stolpe ut i säsongsinledningen men i Davos blev det 16:e och 18:e plats med förhoppning om mer.



Martin Johansson har öppnat VM-säsongen på ett bra sätt med flera fina placeringar och är nu en kandidat till VM-truppen till Falun. Här är Martin med Johans Olsson efter Bruksvallsloppet.



Delar av Skidklubbens motionsgrupp var på besök vid Norra Garberg i slutet på november. Några testade den nya bastun och det blev en promenad upp till Siljansbygdens högsta punkt, Klacken, 606,5 meter över havet. För några var det första, men inte sista, besöket i Norra Garberg.

Spår- och duschavgifter Norra Garberg 2014/2015

1 dag: 50 kr
3 dagars: 125 kr
Årskort: 400 kr

Skidspår som vi kör i vinter:

Barnspåret: 0,2 km
Familjespåret: 3 km
Orad tjärnsspåret: 7 km
Risåsrundan: 9 km
Eldris - N. Garberg: 13 km, kommunen skall hjälpa till den delen.



*Nya spårkartor och nya skyltar finns på plats.
FOTO: Tomas Bredberg.*

Säsongsupptakt för Skidklubbens juniorer



Under juniorernas upptakt passade vi på att både träna bra och äta gott. Vi började med att springa ett fint lopp-pass på cirka 2 timmar.

Passet började vägarbetet Östnor/Älvdalsvägen sen sprang vi efter Mora Långa spåret vidare mot Alderängarna. Turen fortsatte sedan till Björka där vi vek av på Siljansleden mot Spjutmo för att sedan springa avslutningen av Ban-Anna, turen avslutades i Låde.

Efter passet samlades vi i Slungis, "gamla" skolan i Selja-Långelet, som fungerat som vår klubbstuga i väntan på Hemusbygget. Där blev det några pingismatcher medan vi inväntade maten.

Efter att vi ätit gott och ledarna pratat om säsongen som kommer, blev det fotografering inför säsongen 2014/2015. Kolla gärna in juniorernas sida för uppdaterade åkarpresentationer.

Det var stor uppslutning vid upptakten av både aktiva och föräldrar. Stämningen är god i truppen och förväntningarna stora inför kommande säsong.

Nu väntar vi bara på snööo!



Ovan. Glada juniorer på upptakt i början på november. Till höger: Sana Wadman och Axel Jutterström gör så att det gamla gardet får visa färg.

**Oskar Soumi-Olsson
Lina Sutro**

Uppstart i Idre för Skidklubbens ungdomar



Vallning i duschen funkar också.

21-23 november drog Skidklubbens ungdomar och ledare till Idre för att komma på snö. Även om det var lite trångt i spåren så blev det en lyckad inledning på säsongen, som förhoppningsvis blir mer snörik framöver. FOTON: Sara Garfve.



Så här kul är det att komma på snö.



Viktoria och Victor – 2015 års Kulla och Mas



Viktoria Stjärner med bakgrund som aktiv och ledare i både IFK Mora Gymnastikklubb och IFK Mora Alpina klubb är Vasaloppets kranskulla nummer 91. Den 27 kransmasen i ordningen heter Victor Gustafsson, aktiv elitåkare med höga ambitioner i IFK Mora Skidklubb. Duon har nu ett spännande år framför sig.

Det blev en rivstart för Viktoria och Victor när deras utnämning presenterades. Torsdag 27 november var det träff med media från Dalarna vid Zorngården och i Café Zorn. Därifrån bar det raka vägen till Stockholm och SVT:s morgonsoffa på fredagsmorgonen 28 november. Läs mer om 2015 års kulla och mas på ifkmora.se eller vasaloppet.se.



Viktoria Stjärner och Victor Gustafsson i samband med pressträffen vid Zorngården dagen innan de presenterades som 2015 års kranskulla och kransmas. FOTO: Johan Trygg.

En helg i oktober närmare bestämt mellan 24-26 fick jag möjligheten att åka till Stockholm, Lillsved på inspirationshelg.

Jag var ensam från Mora och bara en av tio från min region, så jag kände ingen. Jag fick erbjudandet från IFK Mora GK som i sin tur fått möjligheten från Svenska gymnastikförbundet att skicka en av sina unga ledare till Lillsved. Här skriver jag vad helgen bestod av och mina tankar.

Fredag

Det är inte min grej att göra saker själv och resa iväg på egna "uppdrag" tycker jag bara är läskigt. Men nu var det dags för mig att göra det. Jag tyckte det var jobbigt framförallt för att jag inte kände någon annan som skulle iväg till Lillsved och för att jag inte visste så mycket av vad som väntade. Sätta sig på tåget var första steget för mig.

När jag kom fram hade jag fått i uppgift att hitta en av ledarna för helgen, de skulle stå på cityterminalen i blåa hoddietröjor, vilket inte jag tyckte var så lätt att hitta eftersom att tre av fem har just blåa hoddies. Sagt och gjort och en halvtimme efteråt satt jag på bussen påväg mot Lillsved. På bussen hade vi speeddejting, vi skulle lära känna de andra deltagarna. Alla var väldigt sociala och trevliga och man började binda kontakt direkt.

Väl framme fick vi prova på olika lekar och styrkeövningar som vi kan använda oss av för våra gymnaster. Vi var i tre olika hallar uppdelade i regioner. Som sista "lek" var det handståendeövning som jag förövrigt kom trea på.

Det blev middag men hur god mat som helst och sedan föreläsning. Klockan 23.00 var det klart och man fick gå och lägga sig om man ville. Jag och min rumskompis ville inte det och valde att sitta uppe ett tag och prata med andra föreningar. Klockan tre på natten insåg vi att vi skulle upp om fyra timmar så vi gick och la oss men kunde ändå inte hålla tyst.

Lördag

Lördagen var helt fullspäckad, vi hade raster som varade max 10 minuter. Dagen bestod av passningstips från landslagsledarna och även träningsplanering av landslagsgymnasten Jacob "Jacke" Melin. Båda passen var

Att våga gå sin egen väg och prova något nytt



Artikelförfattaren Ewelina Grannas under Svenska gymnastikförbundets inspirationshelg på Lillsved

mycket lärorika och jag har fått med mig väldigt mycket hem till mins smågymnaster.

På kvällen sen fick vi åka iväg och träna i en gymnastikhall med skumgummigrop och trampoliner. Jacke var med och hjälpte, visade och tipsade. Det var väldigt kul att få träna själv emellan allt pratande. Vi kom hem till klockan tolv på natten och såklart valde jag och min rumskompis att sitta uppe igen och prata med gymnaster/ledare från andra föreningar. Vi hade ju trots allt redan gått minus på sovkontot och det var så fruktansvärt trevligt och mysigt att lyssna och lära av andra i min ålder.

Söndag

Sista dagen hade vi några föreläsningar om kost och hälsa, samt besök från gymnastikförbundets ordförande. Vi fick peppning att våga prata och säga det man vill och drömma om, för i svensk gymnastik lyssnar man mycket på sina aktiva ungdomar. Det sista vi gjorde var att bara ha trevligt och umgås med alla på kursen. Vi fick prova på att dela upp oss och göra en uppvisning till musik i 30 sekunder som är annorlunda mot hur uppvisningar brukar vara.

Helt plötsligt var helgen slut och man satt på bussen tillbaka till T-centralen igen.

Jag och Ebba (rumskamrat) satt oss på en jätte mysig sushibar och pratade. Det är så kul att träffa någon man klickar med och

man kan prata som om man känt varandra jätte länge. Tillslut skulle mitt tag gå som skulle ta mig hem igen. Jag lämnade Stockholm med bättre upplevelser än jag förväntat mig.

Mina tankar

Helgen bestod av så mycket som nya vänner, tips och utbildning men också en bekräftelse på att arbetet jag gör för mitt lag hemma i mora är rätt. Det är så skönt att få höra att jag gjort allt rätt med mitt lag, jag som alltid gått min egen väg och försökt prova nya saker och inte gjort som man alltid har gjort. Att just det var en bra sak gjorde mig så glad.

För mig var det bästa med helgen att få träna och lära sig saker av så stora personer inom svensk gymnastik. Höjdpunkten var Jacke eftersom att han är så kunnig och är själv gymnast, men även de andra ledarna var väldigt kunniga och mycket bra på att lära ut.

Att våga gå sin egen väg är för mig väldigt viktigt för att kunna få inspiration och tycka det är kul att vara ledare. Jag har tränat gymnastik sen jag var sex år och ibland kunde man komma till övningar då man inte förstod vad vi gjorde de för, och det gjorde inte heller ledarna. Övningarna hade man bara alltid gjort och man visste inget annat än att vi skulle fortsätta med dem.

Forts. nästa sida.

Vi minns Tore "Olje-Tore" Frost

Tore Frost, legendarisk skidledare inom IFK Mora, avled den 21 september 2014 och skulle ha fyllt 88 år i november. Tore Frost är ett begrepp i IFK Moras skidhistoria. Han förstod tidigt vikten av sponsring och föregick själv med gott exempel.

Som "Olje-Tore" med sina två Texaco-mackar i Mora stöttade han IFK Mora, som var Sveriges mest framgångsrika skidklubb under 60- och 70-talet.

Han blev ordförande i IFK Moras skidsektion 1964 och lagledare för IFK Moras elitskidåkare under en framgångsrik tioårsperiod från och med 1965. Bland hans elitskidåkare kan nämnas bland annat Bjarne Andersson, Karl-Åke Asph, Lennart Olsson, Lars-Arne Bölling, Hans-Erik Larsson, Ann-Mari Hansson med flera.

Tore var ledamot av IFK Moras huvudstyrelse under 70- och 80-talet. Han var med i Vasaloppets organisationskommitté under flera år och blev riddare av Lädeorden 1993.

Han var duktig tävlingsledare för klassiska Annandags-stafetten och för Mora Långa. Och mycket, mycket mer skulle kunna skrivas



om Tore. Tore var en mycket uppskattad ledare och huvudfunktionär i IFK Mora och Vasaloppet.

Tore var en humoristisk, kreativ och påläst IFK-are av det genuina slaget. Han var aktiv på möten och träffar och mycket lojal IFK-are. Han var verkligen en god kamrat och bidrog till att sprida glädje omkring sig. Ständigt intresserad av vad som hände inom IFK Mora och Vasaloppet och mån om att "lyfta fram" alla ideellt verksamma funktionärer och ledare.

Själv var Tore ingen aktiv skidåkare, men han "brann" för skididrotten i allmänhet och IFK Mora i synnerhet. Det tog sig uttryck i enastående ledare- och funktionärsinsatser långt upp i åren och att han började som Vasaloppsfunktionär redan som 12-åring.

Vi minns med glädje och tacksamhet allt vad Tore gjort och betytt för IFK Mora och Vasaloppet.

Tore efterlämnar hustru Britta, barn och barnbarn. Våra tankar går till dem.

Olle Andersson

Ordförande i IFK Mora Idrottsallians och president i Lädeorden

Till minne av Edvin Persson

Fem dagar efter sin 82-årsdag avled Edvin den 19 september. Hans närmaste har i dödsannonsen så vackert och fint speglat Edvin som den varma, omtänksamme och vänliga person som vi kände. Edvin var en person som det hände mycket omkring men det varken hördes eller märktes för det han uträttade gjordes med stor lågmäldhet.

Hans egenskaper var många. Det kunde vara att leta och söka och märka upp gamla skogs- och fåbodstigar. Med sin egenskap att kunna läsa av små detaljer i naturen var han en mästare i att finna var de sedan länge, obrukade och igenväxta stigarna hade funnits.

En annan egenskap var hans ideella arbete, dels inom Vasaloppet med spåren där han var spåransvarig tillsammans med Fia Bengt Eriksson under en lång följd av år. Även byggandet av Garbergsstugan var han tillsammans med bland andra Frost-Mas Rune Mattsson och Mora-Nisse med och skapade. Sedan var Edvin den drivande kraften för Garbergsstugan under många år.

När Edvin slutade sitt arbete inom Konsum så var det helt naturligt för oss att anställa honom inom fritidsförvaltningen. Först för projektet med anläggande av Siljansleden genom Mora Kommun.



Ett arbete där hans goda egenskaper kom till stor nytta. Därefter ingick han i det arbetslag som skötte kommunens olika utomhusanläggningar. Edvin var självgående och visste vad som behövde göras. Det var en självklarhet för Edvin att skidspåren i Hemus eller Norra Garberg skulle vara uppkörda och klara när skidgymnasiets elever, eller för IFK:s olika grupper under sina träningar. Men för honom var det också viktigt att vi vanliga skidmotionärer också hade bra spår att åka i.

Vi minns Edvin som den suveräne spårmakaren med spaden bak på snöskotern och inte minst omtanken om skidmotionären med reservskidan och staven uppbundna på myrtallen vid Stordammen längs den gamla Storspårssträckningen. Men vi får heller inte glömma att Edvin hade också en idrottskarriär som duktig orienterare i IFK Moras färger, han deltog bland annat som en av de tio moralöpare som 1965 sänar hade vunnit 10-milabudkaveln när laget nådde en andraplats.

Vi kamrater inom IFK Mora, Vasaloppet och Fritidsförvaltningen kommer att minnas Edvin som den trofaste vännen.

När jag blev ledare för ett helt eget lag valde jag att bara göra övningar och uppgifter som jag visste syftet bakom och som jag visste skulle vara bra för gymnasterna. Jag la även upp träningarna och valde övningar så som jag själv ville träna och ville lära mig i deras ålder.

För mig är det väldigt viktigt att få göra på mitt sätt, att få göra på det sättet som funkar för

mig. Och som ung ledare så vill jag inspirera andra att göra desamma, att faktiskt våga gå sin egen väg och prova! Ingen dör av att man provar något som man tycker verkar kul eller bra!

Jag vill kunna sluta på gymnastiken och känna att jag gjort något speciellt för mina gymnaster och för klubben, att jag inte bara är en i mängden.

Jag vill bygga en relation med mina gymnaster och jag vill att de ska utvecklas med mig, och det enda sättet att lyckas med det är att gå min egen väg och göra det som jag vill och drömmer om.

Ewelina Grannas, 18 , trupp gymnastik



Nu längtar vi alla efter snö och vinter, precis som Herman Holmström i Alpina klubben.

Mora Pinglan

IFK Mora SK arrangerar Mora Pinglan
lördag 27:e och söndag 28:e december
på Mora Skidstadion, Hemus

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

Intersportloppet

IFK Mora SK arrangerar Intersportloppet
lördag 17 januari
Mål och tävlingscentrum vid MoraParken
Loppet är seedningsgrundande för
Vasaloppet och Tjejvasan
Mer info på
www.intersportloppet.ifkmorask.se

Nästa nummer

av IFK Kamraten
utkommer i april
Manusstopp: 15/4
Bidra gärna med text eller bild.
Kontakta din klubbs ansvarige. Se sidan 2.

Friidrottens träningsgrupper inne 2014/15

06-08, 6-8 år	Onsdagar	17.00-18.00	Utmelandsskolans gymnastikhall
03-05, 9-11 år	Onsdagar	18.00-19.00	S:t Mikaelsskolans Idrottshall
00-02, 12-14 år	Onsdagar	17.30-19.00	S:t Mikaelsskolans Löparkorridor
00-04, 10-14 år	Måndagar	19.00-20.00	S:t Mikaelsskolans Idrottshall
99-, 15 år och äldre	Måndagar	17.30-19.00	S:t Mikaelsskolans Löparkorridor
99-, 15 år och äldre	Torsdagar	17.30-19.00	S:t Mikaelsskolans Löparkorridor

Medlemsavgiften för IFK Mora Friidrottsklubb är 50 kr upp till 16 år och 100 kr från 17 år och uppåt.
Skicka namn, personnummer (hela), adress, e-postadress och telefonnummer till
friidrott@ifkmora.se eller ring 0250-392 20. Betala in på BG 5352-9517, ange namn och personnummer.

Barnens Skidskola

IFK Mora Skidklubb
i samarbete med Mora Skidgymnasium
välkomnar barn födda 2010 och 2009
till Barnens Skidskola

Plats: Mora Skidstadion, Hemus.

Datum: 28/1, 4/2, 11/2 och 18/2.

Kl. 18.00-19.00.

Anmälan: barnensskidskola@ifkmora.se

Anmäl senast: 19/1

OBS! Begränsat antal deltagare

Ange namn, födelsenummer, adress, telefon
och om barnet är van att åka eller är nybörjare.

Kostnad: 150 kr



Mer info – www.ifkmorask.se



Lilla Vasaloppet

Hemus söndag 15 mars

Inbjudan kommer ut på hemsidan
i februari och Masen i mars.

Tävlingsledare: Annelie Hermansson



TRIMTEX

IFK Mora SK

Beställning av
kläder från
Trimtex
sker genom
webbshopen

Webbshopen
är öppen

15/12 - 5/1

www.ifkmorask.se



TRIMTEX

Träningsdagar och tider för Skidklubbens ungdomar

Pojkar/Flickor 7-8 år

torsdag 18.15-19.30 i Hemus

Pojkar/Flickor 13-16 år

Styrketräning

måndag 18.00-19.00

i Selja Långlets skola

Pojkar/Flickor 9-10 år

torsdag 18.15-19.30 i Hemus

Pojkar/Flickor 11-16 år

tisdag 18.00-20.00 i Hemus

torsdag 18.15-19.30 i Hemus

**IFK Mora Skidklubb
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

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

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

Under julhelgen är Vasaloppets Hus
stängt 23/12, 12.00 - 7/1, 07.00

Se respektive förenings hemsida
för deras öppettider

**IFK Mora Idrottsallians
finns på Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia

Julgympa!

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

Måndag 18:00-19:15 19:00-20:00	22/12 Spinning Gymmixgympa	Spinninglokalen Morkarbyhöjden
Torsdag 10:00-11:00	25/12 Spinning	Spinninglokalen
Fredag 11:00-12:00	26/12 Gymmixgympa	Morkarbyhöjden
Lördag 10:00-11:15	27/12 Spinning	Spinninglokalen
Söndag 11:00-12:00 19:00-20:00	28/12 Gymmixgympa Stationsträning	Morkarbyhöjden Färnäs skola
Måndag 17:00-18:00 18:00-19:15 19:00-20:00	29/12 Kettlebells Spinning Gymmixgympa	S:t Mikaelsskolan/danslokalen Spinninglokalen Morkarbyhöjden
Tisdag 17:15-18:15 19:00-20:00	30/12 Spin/core Gymmixgympa	Spinninglokalen Morkarbyhöjden
Lördag 10:00-11:15	3/1 Spinning	Spinninglokalen
Söndag 11:00-12:00 19:00-20:00	4/1 Gymmixgympa Stationsträning	Morkarbyhöjden Färnäs skola
Måndag 17:00-18:00 18:00-19:00	5/1 Kettlebells Box	S:t Mikaelsskolan/danslokalen S:t Mikaelsskolan/danslokalen

gymmix
BÄA TRÄNING NÄRA DHC



www.ifkmora.se

SKIDSKOLA 5-9 ÅR Gopshusbacken

Lär dig åka slalom under fyra dagar 24-25 jan och 7-8 feb

Skidskolan pågår 24-25 jan kl 11-13 och 7-8 feb kl 9-11. Pris 400 kr inkl liftkort.

Värmestuga, servering och slobod med grillmöjligheter finns!

Anmälan senast 16 jan via mail

alpina@ifkmora.se, tel 0250-392 42

Ange barnets personnummer och mobilnummer plus mail till kontaktperson. Anmälan är bindande.

Ange förkunskaper vid anmälan

1. Nybörjare kan inte åka lift
2. Har åkt lite tidigare och kan åka lift med ledsagare,
3. Tar sig ner för backen själv och åker lift själv
4. Åker obehindrat ner för backen och i liften.

40 platser, anmälan först till kvarn!



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.



T-shirts och linnen kommer att finnas på Julgympan i Morkarbyhöjden.



www.ifkmora.se

Gruppträning vårterminen 2015 - start 7 januari

Måndag		
Lättspin	Spinninglokalen	kl. 17-17:45
Kettlebells	S:t Mikaelsskolan	kl. 17-18
Box	S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19
Spinning	Spinninglokalen	kl. 18-19
GYMMIX gympa	Morkarbyhöjden	kl. 19-20
Zumba	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20
Vattengympa	Simhallen	kl. 19.30-20.30
Yoga	S:t Mikaelsskolan	kl. 20-21
Tisdag		
Spinning/core	Spinninglokalen	kl. 17.30-18.30
Core	S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19
Stationsgympa	Bjåkenbacken skola	kl. 19-20
Step med styrka	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20.30
Onsdag		
Box	S:t Mikaelsskolan	kl. 17-18
Spinning	Spinninglokalen	kl. 18-19
Kettlebells	S:t Mikaelsskolan	kl. 18-19
Zumba	S:t Mikaelsskolan	kl. 19-20
Yoga Flow	S:t Mikaelsskolan	kl. 20-21
Torsdag		
Spinning	Spinninglokalen	kl. 18-19
Gympa med gymstick	Bjåkenbacken skola	kl. 19-20
Lördag		
Spinning	Spinninglokalen	kl. 10-11.15
Söndag		
Styrkegympa	Färnäs skola	kl. 19-20

Terminkort 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).

gymmix
BÄA TRÄNING NÄRA DHC



www.ifkmora.se

VÅRA KLUBBSTUGOR

Hökberg

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



Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

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

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

Eldris

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



Norra Garberg

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

Priser

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

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Betalas in på postgiro: Bg 680-6756

KANSLIerna

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

För att komma in andra tider, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

IFK Mora Idrottsallians

Karin Ersson, Idrottschef

Tfn: 0250-392 78

E-post: karin.ersson@ifkmora.se

Johan Trygg, IFK Kamraten, webb, mediakontakter

Tfn: 0250-392 43

E-post: johan.trygg@ifkmora.se

Ulrika Hugerth, ekonom

Tfn 0250-392 28

E-post: ulrika.hugerth@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Gun-Britt Cristoferson

Tfn: 0250-392 42

E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson

Tfn: 0250-392 15

E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb

Ing-Mari Skogs

Tfn: 0250-392 20

E-post: friidrott@ifkmora.se

IFK Moras Gymnastikklubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Mora Orienteringsklubb

Thomas Eriksson

Tfn: 0250-392 13

E-post: orientering@ifkmora.se

Kristian Dahlström, ungdomstränare

Tfn: 070-289 56 30

E-post: kristian.dahlstrom@ifkmora.se

IFK Mora Skidklubb

Anders Forsén, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 83

E-post: anders.forsen@ifkmora.se

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 16

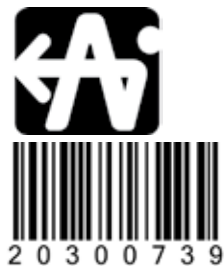
E-post: skidor@ifkmora.se

Anna Simons, Vasaloppsarbete

Tfn: 076-326 08 18

E-post: anna.simons@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Funktionär under vinterveckan?

Vi minns alla fjolårets utmanande vintervecka. Snart är det dags för vinterns insatser där alla kan bidra.

Vasaloppet har nu startat upp ett nytt funktionärsverktyg som kommer att underlätta klubbarnas arbeten i Vasaloppsarrangemangen !

Läs mer om funktionärsverktyget på sidan 12 och registrera dig sedan för att underlätta för de ansvariga i din klubb och för dig själv.

Vi syns under vinterveckan!
Hälsningar från IFK Moras alla föreningar

