



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2015, årgång 21

Silverstina!

Veteraner i Brasilien

Full fart året runt för Andreas



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

Emelie Bröms
IFK Mora Alpina Klubb
alpina@ifkmora.se, 0250-392 85

Pernilla Näsdal
IFK Moras Gymnastikklubb
gymnastik@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:
Stina Nilsson tog tre VM-silver i Falun.
FOTO: Johan Trygg



INNEHÅLL Nr. 1, 2015

Profilen: Andreas Holmberg	4-5
Emelie ny på Alpina klubben	7
VM i Falun.....	8-9
Mängder med SM-medaljer.....	10
Alla på snö.....	13
Världscuppallen för Forslund	14
Skidskola i Gopshus.....	15
Vägen till Falun	16
Berg och dal i Sundsvall.....	17
Scandic Cup.....	18
Tillbaka i trean	20-21
Veteraner i Brasilien.....	26-27
Kamratgård i Hemus.....	28

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6
Vasaloppet	10-13
Annonstorget	29-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Johan Rydén

”Det är mitt ansvar som ledare att föda och göda passionen till idrotten för varje barn”

När det gäller barn och ungdomsidrott så finns det ofta många olika intressenter att ta hänsyn till för att skapa en bra verksamhet.

Våra idrottsledare måste ta hänsyn till både motoriska, fysiska, psykiska, sociala och kulturella skillnader för att skapa en trygg idrottsmiljö att utvecklas i.

Ledare skall leda barn och ungdomar med olika mål och förväntningar vilket i sig är tufft, men kanske är det ännu tuffare att leva upp till föräldrars uttalade förväntningar för just deras barns medverkan.

IFK Mora IA:s verksamhetsidé bygger ju på att ”Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt” – och det är ju en tydlig riktning hur vi ska forma våra verksamheter.

Så vilka krav och förväntningar kan man ställa på en ledare som lägger många timmar av sin fritid på att leda sitt och andras barn? Jag är själv ideell ledare i två idrotter och är otroligt tacksam över att få förtroendet att leda mina och andras barn i föreningsverksamheten, ett uppdrag som bygger på förtroende, förväntan och förhoppning. Som ideell ledare tar jag på mig ett otroligt stort ansvar när jag väljer att vara ledare, är det då okej att ta på sig att vara ledare bara om jag får göra på mitt sätt? Nej, det tycker inte jag.

För har jag fått förtroendet är det också av största vikt att jag tar mitt ansvar som ledare. Det är mitt ansvar som ledare att föda och göda passionen till idrotten för varje barn. Det är också mitt ansvar att se och uppmärksamma varje barn. Uppmärksamheten och bekräftelsen behöver inte ligga i prestationen eller resultatet, det brukar ofta sköta sig själv. Kanske ligger den största utmaningen i att se varje barn på våra träningar och att ett ”hej, vad kul att du är här

idag” ger mer effekt än ett ”bra skott”. Det viktigaste verktyget vi har som ledare är just vårt ledarskap där vår förmåga till att kommunicera är central.

I en studie från RF där frågan till barn och ungdomar varför de slutar med idrott svarar; 53 % att de tappat intresset, 25 % att de fått andra intressen medan bara 6 % svarar att de kände sig utanför eller inte platsade. Vilar då allt ansvar på ledarna i att göda och föda passionen till idrotten? Nej, enligt mig så har föräldrar och ledare ett delat ansvar. Jag vet själv hur lätt det är att fastna i frågeställningar som ”hur gick matchen?”, ”vilken plats kom du på?” eller ”gjorde du något mål?”. Den bästa frågan borde ju givetvis vara ”hade ni kul” eller ”var det någon som gjorde en snygg målgest?”.

Visst är det lätt att vi som föräldrar kollar resultatlistor och tabeller? För idrottandet handlar ju i mångt och mycket om tävlande och oavsett hur mycket vi än vill så kommer tävlandet att vara en stor del av idrottsrollen. Men kan det vara så att vi som föräldrar och ledare har satt prestationen före passionen? Är det vi som vuxna som dödat spontanidrotten och lusten till att träna och tävla? Och om det är så, vad kan vi göra för att bryta detta beteende?

Det blir allt vanligare med diskussioner om tävlandets vara eller icke vara. Många anser att tävlandet selekterar och skapar ett

utanförskap. Och visst kan det vara så. Men då beror det nog mer på att resultatlistor, laguttagningar och antal gjorda mål är den enda feedback våra barn och ungdomar får i sin idrott. För borde inte tävlandet var en lika naturlig del av idrottandet som leken, träningen och gemenskapen? Problemet idag är inte att barn och ungdomar inte kan hantera tävlandet, problemet ligger i att vi som ledare och föräldrar skapar problem kring tävlandet för våra aktiva.

All barn och ungdomsidrott borde handla om utveckling av fysiska, psykiska, sociala och kulturella förmågor och färdigheter där idrotten består av träning, lek, tävling och uppvisning. Och då bör vi som ledare och föräldrar utveckla våra förmågor och färdigheter kring kommunikation och ledarskap, där vi blir lika bra på att bekräfta utvecklingen inom både de fysiska, psykiska, sociala och kulturella så som att kunna föda och göda passionen i både träningen, leken, tävlingen och uppvisningen.

För om vi som ledare jobbar med passionen och lusten kommer prestationerna att komma, men om vi bara jobbar med prestationen är risken stor att vi släcker lusten och tappar våra ungdomar från idrotten.

Så nu kör vi, mot en härlig vår och sommarsäsong fylld med passion och lust!!

Johan Rydén
Ledare och förälder i IFK Mora



Full fart året runt för



Andreas Holmberg håller bra fart året runt. Stora bilden: På väg mot SM-guld i skidorientering på jaktstarten i Ånnaboda. Övre bilden till höger: På väg mot växling efter en stark förstasträcka på 10-mila i Eksjö. Undre bilden till höger: Andreas med lagkompisarna i 10-mila laget som blev fyra. Bilden längst till höger: Andreas vid längdåkningens säsongspremier i Bruksvallarna.

Andreas



Andreas Holmberg håller i gång tre idrotter på elitnivå. Så man kan säga att det är full fart året runt.

- Jag gillar att tävla så det passar mig bra men jag har mest fokus på vintern, berättar 23-åringen Andreas som just i vinter tog ett EM-silver och tre SM-guld i skidorientering.

Text och foto: Johan Trygg.

Sedan tiden på skidgymnasiet i Mora har Andreas tävlat för IFK Mora i skidorientering, längdåkning och orientering. Han är uppväxt i Falun och där bor han också idag. Till vardags är det studier till byggingenjör i Borlänge som gäller.

- Det fungerar bra. Jag läser på 75 procents fart men är inte så mycket i skolan. Man får ta igen en del i efterhand, förklarar Andreas.

Här framhåller Andreas vikten av att tillhöra DSA (Dala Sports Academy) vid högskolan Dalarna. I den elitidrottsmiljön med sex individuella idrotter där längdskidor, skidorientering och orientering ingår trivs förstås Andreas bra.

- Här finns bra träningsgrupper och man kan flytta tentor. Hade man varit själv så hade det varit svårt att satsa så här.

Andreas ser sig själv som uppväxt i de idrotter han idag satsar på. Nu är fokus mot vinteridrotterna men för bara några år sedan sprang han sista sträckan när IFK Mora vann JSM-stafetten i orientering. I våras var han en mycket viktigt kugge i 10-mila laget som slutade fyra. Andreas var med längs fram hela tiden och växlade som 13:e man.

- Men nu vet jag inte om jag kommer att vara igång med löpningen till 10-mila i år, funderar Andreas.

Efter några års huvudfokus på skidorientering så har nu Andreras funderingar på att satsa mer mot längdåkning och då kanske långlopp.

I ett par år har vinterns VM i skidorientering i Norge varit huvudmålet. Där gick det bra men inte så bra som Andreas hoppats på.

- Jag blev fyra, femma och sexa. Det var lite stolpe ut. Det är små marginaler som avgör.

Så här i början på våren har inte Andreas bestämt sig fullt ut hur det blir inför nästa vinter men det lutar som sagt mot att ge längdåkning större fokus.

- Jag är lite kluven. Jag kommer helt klart satsa vidare och träna hårt men jag har inte satt något nytt mål än. Jag är ganska stark i överkroppen så men specialträning så tror jag långlopp med stakning kan passa mig.

Trots fokus på skidorientering så har det blivit en hel del långtävlingar i vinter men ganska jämna resultat. På finalen i Intersport Cup i Kalix så tog Andreas en 22:a plats på 10 kilometer fristil och en knapp vecka senare åkte han in som andra moraåkare i Swix Ski Classics-finalen på Årefjällsloppet med en 51:a plats precis före klubbkompisen Anders Solin.

Så även om Andreas är en viktig kugge i IFK Moras lag på 10-mila och Jukola och skidorienteringslandslaget garanterat vill ha kvar Andreas som åkare så blir det längdåkning som får komma i första rummet de kommande åren.





Guld på JSM till Alexandra Bauer

ALPINT: JSM avgjordes i år i Åre-Duved och IFK Moras Alexandra Bauer körde hem ett guld i Super-G och en bronsmedalj i störtlopp. Klubbkompisen Fanny Axelsson gjorde även hon riktigt fina tävlingar och åkte in bland de tio främsta under flera tävlingsdagar. Som bäst blev det en sjätteplats i Super-G. Sammantaget var det en mycket lyckad JSM-vecka för tjejerna som visar att de hänger med i Sverigetoppen.

Beröm till funktionärer!

Läs mer beröm från deltagare i vinterveckan på sista sidan.



Annalena Blidevik Eriksson
Igår kl. 11:50

Till alla funktionärer, Jag har som mål att även i år genomföra en Tjejklassiker och startar med Tjejvasan. Det finns flera skäl till att det blir ytterligare en klassiker: träning, utrustning, vänner som manar på OCH den viktigaste när jag är mitt uppe i loppet, övertygad om att detta var årets sämsta ide, hur kunde jag låta mig luras IGEN, då är ni där FUNKTIONÄRER med varm dryck, beröm, vänliga händer när man darrar eller har trillat. Och jag orkar några kilometer till för att mötas av ytterligare vänliga funktionärer vid nästa läskiga backe eller vätskedepå. Jag vill på detta sätt säga TACK i förväg för det arbete ni gör och den vänlighet ni sprider till mig som deltagare i Tjejvasan.



ORIENTERING: En fin andraplats på säsongens första stora stafett, Måsenstafetten, blev det för Vojtech Kral, Johan, Artem Panchenko och Roman Ryapolov (som saknas på bilden). Kvartetten tog andraplatsen bakom favorittyngda OK Linné, Uppsala. Vojtech avslutade snyggt med att utmanövrera två välmeriterade orienterare på sista sträckan. Nämligen brittiske landslagsmannen Scott Fraser för finska Turun Metsänkävijät och svenske landslagsmannen Jonas Leandersson för Södertälje Nykvarn. FOTO: Kristian Dahlström.



22 mars arrangerade Alpina klubben RockParallellen i Gopshus. Se fler tävlingarna här:
<https://plus.google.com/photos/112919817323257566977/albums/612936>



Tommy Moberg föreläste om doping och kosttillskott på Idrottsfrukosten i Vasaloppets Hus i mars. Läs om han föreläsning och hitta länkar i dessa ämnen här:
<http://www6.idrottonline.se/IFKMorasOK-Orientering/test/IFKMoraIdrottsallians/Nyhetsarkiv/Nyheter/TommyMobergomdoping-ochkosttillskott/>

IFK Mora Friidrottsklubb
arrangerar terräng-DM på
kort bana lördag 9 maj
i Hemus



ALPINT: På störtlopps-SM i Åre så gjorde Fredrik Bauer en strålande insats. Fredrik tog guld i JSM och det innebar också ett silver i seniorklassen, där han var endast 15 hundra delar från förstaplatsen. Fredrik följde upp det med en fjärdeplats bland seniorerna och en andraplats på äldre JSM i Super-G. Sedan fortsatte framgångarna i Sollefteå på senior-SM i storslalom där han blev fyra efter tre världscupåkare. Han blev också fyra i den avslutande parallellslalomtävlingen.

bilder från

9324318162225



Emelie Bröms jobbar på Alpina klubbens kansli sedan slutet av januari. FOTO: Johan Trygg.

Emelie ny på Alpina klubbens kansli

Emelie Bröms är ny på Alpina klubbens kansli sedan slutet av januari. Emelie har "tagit över" kansliet sedan Gun-Britt Cristoferson gått över till en utökad tjänst inom IA där hon bland annat assisterar Ulrika Hugerth inom ekonomisidan.

IFK Kamraten kollade med Emelie några månader in på hennes nya arbete.

Vem är Emelie Bröms?

– Jag är uppväxt här i Mora och har en bakgrund inom trupp-gymnastiken. Så jag är väl bekant med IFK Mora. Jag har varit i Örebro och läst retorik och kommunikativt ledarskap på universitet där. Och så kände jag att det var dags att flytta hem emot Dalarna igen.

Emelie kombinerar halvtidstjänsten på Alpina klubben med ett annat halvtidsjobb på Morakniv där hon jobbar med marknads-kommunikation.

Emelie började i Bamsegympan redan fyra-fem år gammal och har varit både aktiv och ledare i Gymnastikklubben. Hon har åkt längdåkning som yngre och gjort några säsonger som orienterare och det blev även en säsong i fotbollsklubben också.

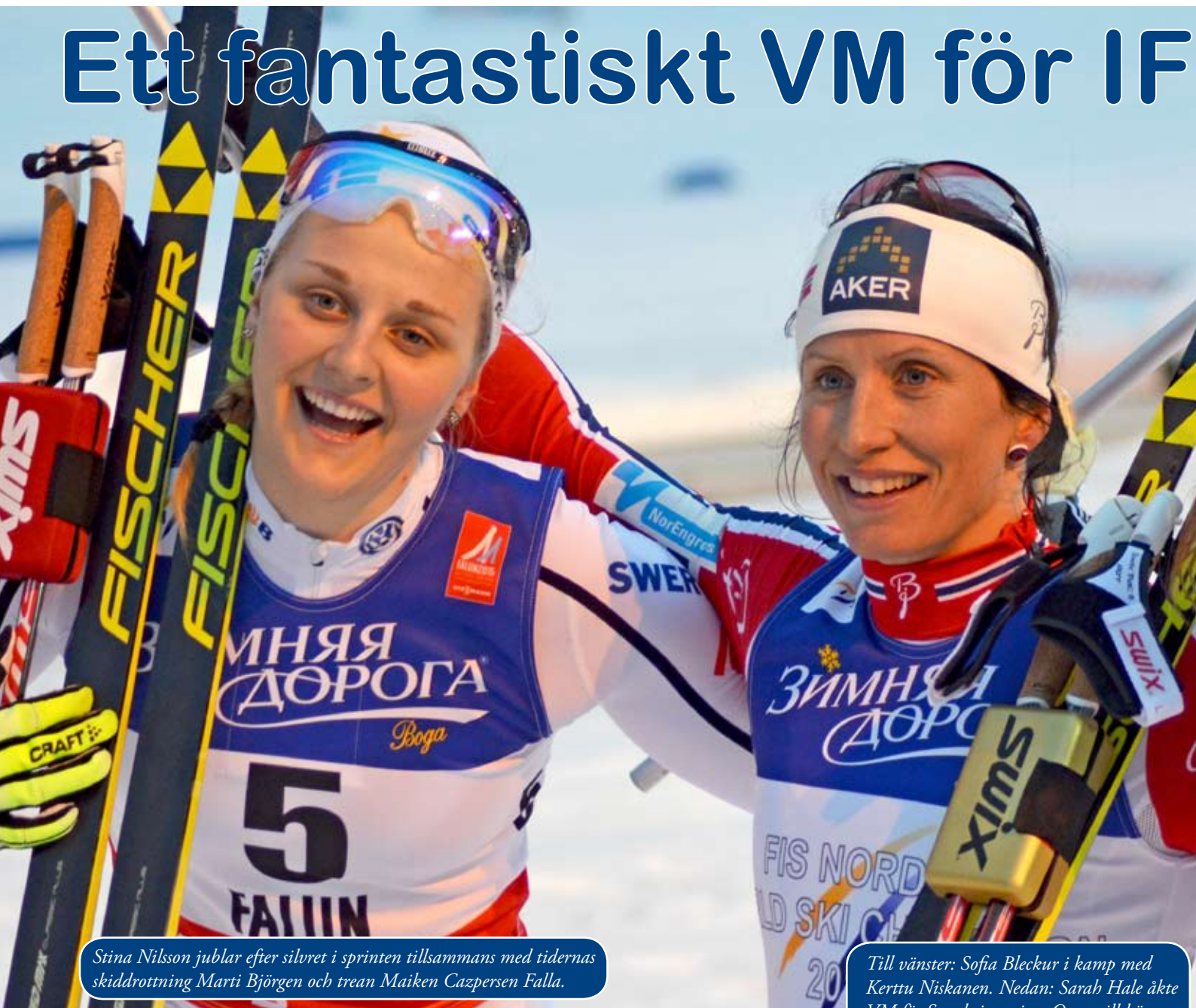
– Men just Alpina klubben är helt ny för mig och det känns jättespännande. Jag har fått ett så varmt välkomnande i klubben och i Vasaloppets Hus. Det är mycket nytt att sätta sig in i och just därför känns det så bra att ha så mycket hjälp och stöd i huset.

FRIIDROTT: I mitten på mars röstades Jonas Buud fram till världens tredje bästa ultralöpare bakom amerikanen Max King och japanen Yoshikazu Hara.

King som för övrigt är klar för Ultravasan 2015. Ett plåster på sären för Jonas som startade året med en stressfraktur. Nu är dock Jonas tillbaka i träning, om än i alternativ form

ALPINT: Under SM-tävlingarna i skicross i Lofsdalen blev det en finfin silvermedalj till Viktor Sticko (längst till vänster på bilden). Övriga Moraåkare på plats gjorde även de fina tävlingar: Alexander Lindquist tog en fjärdeplats, Axel Frost blev 7:a, Marcus Lorentzon 14:e och Emil Frost 16:e. Michael Forslund och John Cristoferson avstod start på grund av skador. FOTO: Marie-Therese Edebo.

Ett fantastiskt VM för IF



Stina Nilsson jublar efter silvret i sprinten tillsammans med tidernas skiddrottning Marti Björger och trean Maiken Caspersen Falla.

Till vänster: Sofia Bleckur i kamp med Kerttu Niskanen. Nedan: Sarah Hale åkte VM för Storbritannien. Ovan till höger: Emil Jönsson och Anna Haag log trots att VM inte blev som planerat. Till höger: Martin Johansson intervjuas av SVT inför skiafslonloppet. Nedan till höger: Johan Edin i sprintprologen.



K Mora



VM i Falun blev en fantastisk framgång för IFK Mora Skidklubb. Stina Nilssons tre silver och Sofia Bleckurs silver och två femteplatser imponerar enormt.

VM-åkare var också Anna Haag, Martin Johansson och Johan Edin. Med i truppen var också skadade Emil Jönsson. Dessutom åkte Sarah Hale för Storbritannien.

Text: Johan Trygg

Foto: Johan Trygg/Linus Trygg

När VM drog igång med sprinttävlingarna första tävlingsdagen **torsdag 19 februari** så blev de succé direkt. Efter femteplats i prologen så ångade Stina Nilsson vidare och vann sin kvartsfinal före Marit Björgen. I semifinalen var Stina tvåa bakom Justyna Kowalczyk.

I finalen pressade Stina Marit Björgen hela vägen och tog silvret 42 hundra delar bakom tidernas skiddrottning Björgen.

För Johan Edin blev det inte en lika rolig dag. Johan som varit säkerheten själv i prologerna klarade sig inte vidare. Johan blev 43:a lite drygt tre sekunder från avancemang. Johan hade valt lite för hårda skidor och fick inte fast skidorna i uppförsbackarna och det blev för mycket stress i åkningen.

Lördag 21 februari var det dags för skiathlon både för damer och herrar med Sofia Bleckur och Martin Johansson på startlinjen.

Sofia gjorde ett fantastiskt lopp och var hela tiden offensiv i sin åkning. Det slutade med en fantastiskt fin femteplats precis bakom Kerttu Niskanen som blev fyra men klart före Marit Björgen och Heidi Weng.

Martin Johansson hade en tyngre dag och kroppen svarade inte som han önskat. Det blev till slut en 35:e plats för Martin.

Andra silverdagen för Stina kom **söndag 22 februari**. Stina åkte i par med Ida Ingemarsdotter och semifinalen var de trea bakom Norge och Polen men med tredje bästa tid totalt var det klara för final.

I finalen fanns inget att göra åt Norge den här dagen. Men där bakom var det en stenhård kamp om övriga medaljer. Stina gick ut tätt bakom Polen och Tyskland och på upploppet handlade det om Stina och polskan Jaskowiec där Stina var omutlig.

I sprintstafetten åkte också IFK Mora SK:s Sarah Hale i par med Rosamund Musgrave. Det blev en åttondeplats för duon där Sarah höll Australien bakom sig med tre sekunder på slutvarvet.



Torsdag 26 februari blev en stor dag för IFK Mora SK. Sofia Bleckur åkte första sträckan och Stina Nilsson sista i det svenska silverlaget. Sofia gjorde en stark förstasträcka och växlade som trea tolv sekunder efter Finlands Saarinen och Norges Weng. Detta efter att ha tappat mycket mark i utförskörningen in mot varvningen efter 2,5 kilometer då Sofia hamnade mellan spåren och tappade fart.

Ut på sista sträckan var Norge loss och kampen om silver stod mellan Sverige och Finland. Stina följde order från landslagsledningen och jagade inte Björgen utan la sig i rygg på Krista Pärmäkoski. Stina var iskall och hade fina krafter kvar på upploppet och säkrade svenskt silver. Stinas tredje i mästerskapet.



Näst sista VM-dagen, **lördag 28 februari**, stod både Sofia Bleckur och Anna Haag på startlinjen för damernas sista lopp, tremilen med masstart.

Anna gjorde här sitt första och sista framträdande i mästerskapet efter att sjukdom stoppade henne i mästerskapet. Anna gjorde en stabil insats och slutade som 14:e åkare och tredje svenska men formen var inte så god som innan mästerskapet.

Sofia Bleckur visade dock fortsatt strålende form och blev femma efter att länge ha varit med i kampen om bronset tillsammans med Charlotte Kalla och Kerttu Niskanen.

Ingen annan klubb kan stoltsera med att ha haft sju åkare uttagna i ett VM på skidor. Det var historiskt. Kommer det att hända igen?



Mängder med SM-medaljer

Vinterns SM-tävlingar för seniorer var uppdelat på två tävlingsorter, Ånnaboda strax utanför Örebro och Kalix.

I Ånnaboda i slutet på januari skulle också VM-truppen presenteras.

Det blev en riktigt snygg start för mora-åkarna vid tävlingarna i Ånnaboda på de inledande skiathlon-tävlingarna. Det blev silver till Stina Nilsson, fjärdeplats till Martin Johansson och Anna Haag och femte till Sofia Bleckur.

När tävlingarna fortsatte med stafetter blev det dubbla silver under snöiga och svårvallade förhållanden. I herrklassen utmanades verkligen Åsarna som vann med 5,5 sekunder där Emil Jönsson jagade och pressade Lars Nelson under hela slutsträckan.

I damklassen var Piteå Elit klart starkast den här gången.

Sofia Bleckur öppnade med att ta hem förstasträckan tätt före Ida Ingemarsdotter och Magdalena Pajala. Men sen hade Anna Haag svårt att följa en Jennie Öberg i toppform när rugg-skidorna inte vill fästa som önskat i motbackarna.

Stina Nilsson säkrade silvret före en starkt forcerande Emma Wiken på slutsträckan.

Anna Haag åkte sedan hem ett SM-silver bakom en suverän Charlotte Kalla på 10 kilometer fritt Martin Johansson slutade sju på 15 fritt.

SM-tävlingarna avslutades med sprinttävlingar och där kom det till slut en guldmedalj. Emil Jönsson visade ingen pardon och vann i stor stil. Men glädjande var här också ytterligare två finalplatser genom Lars Suther som blev fyra i finalen och Ida Lindkvist som blev sexa.

När VM-truppen sedan presenterades så hade IFK Mora SK sex åkare uttagna till den svenska truppen till Falu-VM.

Kampen om SM-medaljerna på 30/50 kilometer och i sprintstafettavgjordes i Kalix i slutet på mars.

Stina Nilsson imponerade med att köra hem brons på tremilen och damerna tog lagguld. För herrarna blev det lagbrons på femmil.

På tremilen med masstart var Stina, Anna och Sofia alla med i kampen om silver och brons i en stor spurt med åtta åkare där Stina höll sig väl framme och knep bronset.

På femmil sågs Martin och Daniel mycket framme i täten till en början. När Daniel tröttnade så var Martin ofta tät Karl i den fem man stora tätklungan som gjorde upp om de främsta placeringarna. När det till slut blev spurt om bronset fick Martin ge sig mot Lars Nelson och Anders Svanebo.

På söndagens sprintstafetter så stod kampen om silvret i damklassen mellan IFK Mora och Åsarna. Ida Ingemarsdotter jobbade sig ikapp Stina på slutvarvet men Stina var sen starkast över upploppet och grejade silverpengen.

Tävlingarna i Kalix avslutades med final i Intersport Cup och där imponerade Daniel Svensson stort med en andraplats bakom Calle Halfvarsson. Ett härligt resultat för Daniel efter en tung säsong.



Glada gossar. Lars Suther blev fyra och Emil Jönsson tog guld på SM-sprinten i Ånnaboda FOTO: Johan Trygg.



Stina Nilsson, Sofia Bleckur och Anna Haag efter silver i SM-stafetten. FOTO: Johan Trygg.



Emil Jönsson, Lars Suther och Martin Johansson efter silver i SM-stafetten. FOTO: Johan Trygg.



Anders Solin totaltvåa i långloppscupen.

Solin cuptvåa

Den här vintern såg en ny långloppscup dagens ljus, Björn Dählie Ski Challenge.

Skidklubbens egen tävling Intersportloppet var en av fem deltävlingar i cupen.

Klubbens åkare höll sig väl framme i cupen och Anders Solin slutade på en andraplats i totalen.

Förutom Intersportloppet så innehöll cupen Axa Ski Marathon, flyttades från Falun till Grönklitt, Västgötaloppet i Ulricehamn, Wadköpingsloppet utanför Örebro och finalen vid Skinnarloppet i Malung.

Fyra av fem deltävlingar räknades och suverän segrare blev SK Bore Jack Impola. Där bakom var det desto jämnare och Anders Solin tog andraplatsen efter en bra insats på Skinnarloppet där han blev tolv i stenhård konkurrens.

Lars Suther blev 14:e man på Skinnarloppet strax bakom Anders och det gav en femteplats i cupen.

Skidklubben hade ytterligare tre åkare bland de 18 bästa i sammandraget. Oscar Bergström blev tionde, Tobias Hansson tolv och Mattias Argårds 18:e. Därmed var IFK Mora dominerade klubb i toppen av sammandraget.

Bästa resultaten i en deltävling har Anders Solin och Lars Suther. Anders var fyra i Västgötaloppet och Lars var fyra i hemmatävlingen Intersportloppet där han slog om segern in mot mållinjen.

Björn Dählie Ski Challenge Totalställning Herrar

1. Jack Impola, SK Bore 331
2. Anders Solin, IFK Mora SK 250
3. Bob Impola, SK Bore 245
4. Dan Moberg, IFK Skövde 245
5. Lars Suther, IFK Mora SK 241
10. Oscar Bergström, IFK Mora SK 185
12. Tobias Hansson, IFK Mora SK 178
18. Mattias Argårds, IFK Mora SK 105



Sofia Bleckur gjorde succé på Årefjällsloppet, finalen på Swix Ski Classcis. Det blev en andraplats bakom Seraina Boner. Från vänster: Totalsegrande Katerina Smutna, Sofia, Seraina Boner, Masako Ishida och totalvinnaren av ungdomströjan Tone Sundvor.

FOTO: Swix Ski Classics.

Sofia fin tvåa på Årefjällsloppet

Sofia Bleckur gjorde en mycket stark insats när hon idag tog andraplatsen på Årefjällsloppet.

Även Stina Nilsson och Helen Söderlund åkte bra med sjätte och tionde plats.

Lars Suther var bäste moraåkare i en stenhård herrklass som 39:a.

Det avgörande skedet i damklassen var när Seraina Boner, Sofia, Masako Ishida, Katerina Smutna och Britta Johansson Norgren gick in i den tugga stigningen mot Ottfjället.

Sofia såg stark ut och Johansson Norgren och Smutna släppte tidigt.

Sedan sladdade Ishida lite medan Sofia låg i rygg på Boner. Men sen högg skidan för Sofia som föll olyckligt och tappade kontakten med Boner. Schweiziskan

ångade på som tåget och sedan fick Sofia aldrig kontakt igen.

Sofia var dock nöjd med andraplatsen och sa så här när hon blev intervjuad i TV4 efter loppet.

– Det var en jättefin bana och bra spår. Men jag hade lite för dåligt fäste uppför och det blev mest stakning. Jag hade räknat med att ha bättre fäste uppför fjället.

En stark långloppspremiär gjorde Stina Nilsson som blev sexa minuten bakom Smutna, som redan var klar som totalsegrare i Swix Ski Classcis. Stina avslutade starkt och passerade bland annat Åsarnas Emma Wikén i slutetskedet.

Helen Söderlund tog tiondeplatsen närmast före Ida Ingemarsdotter och med idel rutinerade långloppsåkare både före och efter sig.

Herrklassen innehöll ett enormt starkt startfält där Lars Suther blev bäste moraåkare som 39:a några sekunder bakom Bill Impola. Andreas Holmberg och Anders Solin blev 51:a och 52:a cirka tre minuter efter Lars. Joakim Engström blev 72:a och Oscar Bergström 86:a.



Martin Johansson och Daniel Svensson borar på i täten på SM-femmilen i Kalix. Ett par dagar senare imponerade Daniel med en andraplats i finalen av Intersport Cup. Detta efter en tung säsong. Läs en intervju med Daniel här: www.ifkmorask.se/daniel-overraskade-tva-i-kalix/
FOTO: Jeremias Kinnunen.

Resa till VM-sprinten i Falun

Som registrerad i funktionärsverktyget hade man möjlighet att anmäla sig till den kostnadsfria VM-resan till Falun och se på sprinten.

Totalt fanns 150 biljetter att tillgå och alla gick åt (och ytterligare några hade önskat få följa med men det var "Först till kvarn"-principen som gällde)!

Allt som allt avgick tre bussar fyllda med glada Vasaloppsfunktionärer, från Sälen och Mora. Humöret var på topp på bussarna och intag av innehållet i medhavda matsäckar varvades med försök att lista ut svaren på den något kluriga VM-frågesporten (en del trotsade svårighetsgraden och tog Google till hjälp).

Trafiken i och runtom Falun flöt på fantastiskt bra och väl framme (på en bussparkering med bekvämt gångavstånd till Lugnet) var det upp till var och en vad man tog sig för, det rādde inte direkt brist på aktivitetsalternativ...

Med den svenska flaggan i handen (och på kinden) och starka röster hejade (läs: skrek) vi sedan fram alla de svenska åkarna så gott vi kunde. Spänningen på Lugnet steg för varje heat som avklarades. Hejaropen ökade i decibel och ju närmare finalerna vi kom desto fler konstiga instrument och underliga akrobatiska övningar syntes i publikhavet. När sedan Stina Nilsson spurtade sig fram till ett silver visste inte längre jublet några gränser – dagen var fulländad!

Efter blomsterceremonin kunde vi nöjda och belåtna, bekvämt luta oss tillbaka i bussarna och utan hinder i trafiken, enkelt ta oss hemåt, mot Mora och Sälen. En del av oss slumrade säkert till efter en dag av härliga intryck.

Om du inte hann med att anmäla dig denna gång, så hoppas vi att du hinner hänga på, på framtida resor – välkommen!



Deltagarna på Vasaloppets funktionärsresa till VM-sprinten i Falun kunde glädja sig åt Stina Nilssons framfart som räckte hela vägen till VM-silver. Här pustar Stina ut efter prologen. FOTO: Johan Trygg.

Utveckling av funktionärsverktyget

Under årets Vintervecka har några klubbar för första gången använt funktionärsverktyget på allvar, i skarpt läge.

En utvärdering kommer nu att genomföras för att se hur vi kan göra verktyget än smidigare och än bättre för klubbarna att använda. Dels i Vasaloppets funktionärsarbete men framför allt i den egna klubbens verksamhet.

Under våren kommer ytterligare erbjudanden och viktig information att dyka upp i verktyget, så har du inte redan registrerat dig, se till att göra det!





Fint samarbete kring Alla på snö!



Svenska skidförbundets projekt – Alla på snö – riktar sig till fjärdeklassare i landets skolor.

Under ett par dagar i vint-ras var det dags för Moras fjärdeklassare för heldagar i Grönklitt.

Text och foto: Johan Trygg

Ett fint samarbete mellan Svenska Skidförbundet, Mora kommun, St. Mikaelsskolan och Grönklittsgruppen.

Svenska skidförbundet hade innan Alla på snö-dagarna utbildat gymnasieelever på St. Mikaelsskolans barn och fritidsprogram samt friskvårdsprogram. Dessa elever genomförde sedan dagarna med fjärdeklassarna, både med längdskidor och alpskidor.

I samband med dagarna så informerade också IFK Mora Skidklubb och IFK Mora Alpina klubb barnen och deras lärare om klubbarnas barn- och ungdomsverksamhet. Samtliga elever fick också fått informationsblad från respektive klubb.

Mora kommun ställde upp med busstransporter till och från Grönklitt. Grönklittsgruppen har ställt upp med spår och backar samt fri låneutrustning.

Moras fjärdeklassare bjöds på heldag i Grönklitt och gymnasieelever från St. Mikaelsskolan var ledare för barnen.



Plats på världscuppallen för Forslund

När Åre stod för värdskapet i världscupen i skicross slog IFK Mora Alpinas Michael Forslund till med en finfin tredjeplats.

Det är första gången han får kliva upp på pallen i världscup-sammanhang.

– Äntligen, det här var en mycket bra dag, säger Forslund till Dalarnas Tidning.

I kvalet blev det en åttondeplats. Det påföljande första racet resulterade i heatseger. Lika så i kvartsfinalen var han först över mållinjen. Då slog han även den som kom att stå som dagens slutliga världscupsegrare, landslagskollegan Victor Öhrling Norberg. I semin blev det en andraplats för Forslund, innan det så till sist blev en tredjeplats i finalen.

– Det släppte lite från bröstet när jag fick kliva upp på pallen. Det har tagit sin och det har varit lite hinder på vägen, avslutar han.



Första gången på pallen i världscupen. Det var en fin dag i Åre för Michael Forslund.



Härlig tävlingshelg i Gopshus

21-22 februari var det full aktivitet i Gopshusbacken. Då var det dags för Gopshus Cup för de yngsta alpina förmågorna och kval till Lilla Världscupen för klasserna U12 och U14. Under lördagen var det storslalom som stod på schemat och på söndagen Super G.

Många hemmaåkare stod på startlinjen och gjorde fina åk i backen. Bland annat blev det seger för Kevin Selling i U14 och en andraplats för Filip Björkman i U12 under lördagens tävlingar.

Dessutom fanns det under helgen möjlighet att testa skicross i klubbens fina bana, vilket många passade på att göra.



Full fart på skidskolan i Gopshus

Snön föll i stora flingor över Gopshusbacken när ett fyrtio-tal förväntansfulla barn lördag 24 januari samlades för första dagen av Alpina klubbens skid-skola.

Det ordnades med pjäxor, skidor och hjälmar – allt för att vara så bra rustad som möjligt för en dag i backen. Ett stort antal av klubbens ledare var på plats för att visa barnen vad alpin skidåkning är – och inte minst hur kul det kan vara.

Uppdelade i fyra grupper hälsade ledarna alla välkomna. Varje deltagare fick en väst i sin speciella grupp färg och en namnlapp fasttejpad på hjälmen. Sedan satte uppvarmningen igång med stafetter och lekar, innan det var dags att spänna på sig skidorna och börja åka. De som provat slalom tidigare ställde sig snabbt i liftkön, medan de som var nya i backen testade sig fram på plan mark först.

Många skratt och glada tillrop hördes i backen när de neonfärgade västarna svischade förbi. På åskådarplats hejade föräldrar, syskon och släktingar på, med termosar och fika i högsta hugg.

Skidskolan spänner över fyra dagar, fördelade på två helger. Intresset för årets skid-skola har varit stort och kölistan var i det närmsta lika lång som antalet deltagare.

Under såväl lördagens premiär som följande tre dagar var stämningen och entusiasmen påtaglig. När så sista åket var genomfört kunde både ledare och aktiva konstatera att årets upplaga av skidskolan var en minst sagt lyckad tillställning.





Glatt gäng från IFK Mora SK:s blå grupp tillsammans med klubbkompisen och VM-åkaren Martin Johansson som var prisutdelare på Stjärnjakten. Till höger intervjuas Albin Gezelius och Jacob Larsson efter stafetten FOTO: Johan Trygg.

Vägen till Falun

Efter mycket slit och många härliga pass tillsammans hade vi äntligen tagit oss hela vägen till Falun.

Samling 07:00 vid Vasaloppets Hus och inpackning i bussarna; skidor, flaggor, matsäck och så klart 15 förväntansfulla ungdomar från IFK Mora SKs blå grupp.

Text: Johan Rydén

Ett gäng som vanligtvis både tjimmar och tjoar, men av någon anledning så var det väldigt tyst hela vägen från Mora till Falun. Kanske var anledningen nervositet eller kanske var det bara en tidig morgon som satt sina spår.

Väl framme på parkeringen i Falun blev vi bemötta av representanter från Skidförbundet. Efter en kort information och utdelning av VIP-biljetter så var det bara att bege sig i samlad trupp upp mot skidstadion. In i VIP-rummet för omklädnad och möte med de andra tävlande klubbarna. Utanför sprang både Ingemarsdotter, Röthe och Flugstad-Östberg förbi. Man kunde riktigt känna hur det luktade VM när man stack ut ansiktena genom skjutdörrarna. Det var nog många som kände sig som tjuren Ferdinand när vi tillsammans gick genom åkargången på väg ut mot stadion.

Klockan närmade sig 10:00 och start i det som skulle utgöra finalen av Stjärnjakten, fem klubbar med två lag från varje klubb som skulle göra upp i en stafett inne på stadionområdet. Full TV-



produktion, speaker och en publik som växte i antalet. Startskottet gick och bägge Mora-lagen skaffade sig bra positioner. Alla åkare i lagen presterade på max och bar den röda mössan med stolthet, från läktaren hade vi det bästa stödet av våra lagkamrater och i mål mötte vår klubbkamrat Martin Johansson upp.

Efter avslutad tävling bjöds vi på grillade hamburgare och satte kurs upp mot lilla mördarbacken. Med bra platser och fulladdade med energi så fick vi chans att se alla stjärnor värma upp bara ett par meter från oss.

Klockan slog 13:30 och bara minuter senare så började åkarna passera oss. Ganska snart visade det sig att en åkare gick betydligt snabbare än alla andra, så i takt med att de flesta åkarna passerat oss släpptes våra ungdomar fria att ta emot dagens drottning, Charlotte Kalla, nere vid stadion.

En fantastisk dag var till ända, och med oss från Falun plockade vi många härliga minnen, lust och en starkt gruppkänsla.

Extra kul var det att höra att IFK Moras ungdomar var den klubb som utstrålade mest glädje, passion och lagkänsla. Och att vi dessutom åkte väldigt bra skidor visar på att vi lyckats bra med att skapa en trygg, rolig och utvecklande miljö.



Mora-gänget i Dalarnas färger. Erik Larsson, John Hermansson, Wilma Björkman och Isak Garfvé.

Fyra moraåkare på Ica Cup

Ica cup är en riksfinal på skidor för 13 och 14 åringar.

I år gick Ica Cup-finalen i Ulricehamn den 13-15 februari.

Från IFK Mora var vi fyra stycken som blivit uttagna detta år.

Text: Wilma Björkman

I denna tävling samlar man tillsammans poäng till sitt lag som för min del var Dalarna. Det är en fantastiskt rolig helg och man gör allt tillsammans och det blir en härlig lagkänsla. Det började med att vi åkte buss ner till Ulricehamn.

De som varit med tidigare år lärde oss Dalarnas heja ramsa som vi tjtade på hela helgen. Själva tävlingsdelen består av 3 individuella lopp (distans, sprint och ski-cross) samt en stafett. Det är de fyra bästa i varje ålder från varje distrikt som tar poäng.

Under helgen har man ett eget "vallateam" som fixar med skidorna och som gör ett mycket bra jobb. Laget bor gemensamt på en skola där man äter och sover. En av kvällarna var det invigningsparad med alla distrikt som tågar genom stan och sjunger hejaramsor. En annan kväll var det kamratmiddag där alla distrikt var samlade och åt god mat och tävlade.

Det är en grymt rolig helg med massa skratt, gemenskap, peppande och skoj. Det som är så underbart är att man behöver inte känna sig ensam, eller känna att just du gjorde en dålig tävling utan här tävlar man som ett lag, DALARNA, där alla hejar och stöttar varandra in i det sista. Man lär känna så många fantastiska människor. Det är en helg jag aldrig kommer att glömma.



Och för att förgylla den helgen helt kan jag också berätta att vi stod som vinnare. Dalarna var det lag som lyckats samla mest poäng under alla de tre tävlingsdagarna. Jag hoppas att fler inspireras till att försöka komma med på Ica Cup nästa år för det här kommer ni gilla.

Isak Garfvé i full fart.

Lilla Vasaloppet

Söndagen 15 mars bjöd på sol, blå himmel och fina skidspår. Ungefär 200 barn och ungdomar tog sig till skidstadion för att åka Lilla Vasaloppet.

De äldsta åkte drygt 2 kilometer i Hemusterrängen medan de allra yngsta åkte runt stadion.

Alla fick varm saft vid målgång och därefter varsitt pris vid prisutdelningen.

Många glada skidande barn och en entusiastisk publik – en riktigt härlig skiddag!

Annelie Hermansson
Tävlingsledare Lilla Vasaloppet

Bilder från Lilla Vasaloppet nedan. Fotograf: Åsa Mattsson.
Se fler bilder här:

<http://www.ifkmorask.se/bilder-fran-lilla-vasaloppet-2/>





JSM avgjordes i ett vårligt Sundsvall på Södra Berget. Här har vi hela Moragänget på plats i solen.

Berg och dal i Sundsvall

Vi hade en riktig berg- och dalbanevecka i Sundsvall vid årets JSM. Resultatmässigt var det flera höjdpunkter men även några dalgångar för Moras juniorer.

I ett vårligt och snöfattigt Sundsvall pendlade också temperaturen mellan höga plusgrader på dagarna och minusgrader på nätterna

Text och foto: Steven Hale

Som boende vid Norra Bergets vandrarhem och tävlande på Södra Berget åkte vi bokstavligen en daglig berg- och dalbana tvärs över Sundsvall. Tur och retur.

Kanske var veckans största besvikelse stafettresultaten sista dagen. För herrarna började söndagens stafett riktig bra. Oscar Suomi Olsson startade i femte ledet men trots en smal bana och krånglig inledning lyckades han ta sig upp genom klungan och växlade som nionde man. Gabriel Höjlind gjorde kanske veckans bästa lopp och krigade sig till en femte plats vid andra växlingen.

Men där tog det roliga slut – på tredje sträckan kraschade Martin Lindkvist ut vid en svår kurva. En krasch som slutade med en ömmande axel och besök till akuten. Moras andra lag med Isak Augustsson, Axel Jutterström och Samuel Höjlind räddade dagen för herrarna med en 25:e plats.

Även på damsidan var resultat en besvikelse. Trots att vinterns två bästa Mora damjuniorer (Sara Wadman och Hanna Eriksson) sak-

nades på grund av sjukdom hade damlaget på pappret klart med aljchans. Den chansen försvann tyvärr bara några hundra meter från starten då Angelica Johansson drabbades hårt i en serierock. Angelica växlade på 14:e plats, Sarah Hale plockade fyra placeringar på andra sträckan och Evelina Sutro förde upp laget till en slutlig nionde plats.

Även om stafettresultaten var en besvikelse för tjejerna gick de inte hem tomhänta. Stabila laginsatser i både skiathlon och distanstävlingen hade tidigare i veckan belönats med ett silver respektive guld lag-sm tecken i D19-20 klassen. I skiathlon var Sarah Hale bästa individuellt på 14:e plats, medan Evelina Sutro presterade bäst på distansen med en 17:e plats.

På herrsidan gjorde Isak Augustsson, Martin Lindkvist och Gabriel Höjlind framstående individuella prestationer under veckan. Isak överraskade i veckans inledande skiathlon med en fin nionde plats i H17-18 – hans bästa resultat hittills i karriären. Martin Lindkvist steg fram i distanstävlingen med en 12:e plats även han H17-18. Gabriel Höjlind visade vad han går för med en fin 15:e plats i distanstävlingen i H19-20.

Men det var inte bara juniorerna som kämpade väl under veckan. De som hade veckans största utmaning var arrangörerna. Trots snöbrist och vårtemperaturer kunde Stockviks SF:s hårt arbetande funktionärer nästan mirakulös skrapa ihop utslagsgivande och rättvisa mästerskapsbanor.

Sammanfattning av Scandic cup 2014/2015

Scandic cup är en juniorcup i längdskidor bestående av fyra tävlingshelger under säsongen.

I vinter har cuptävlingarna gått i Piteå, Torsby, Örnsköldsvik och med avslutning Kalix.

IFK Mora SK har haft 12 juniorer som har åkt någon deltävling i cupen.

Text: Anna Wadman

Piteå

Första cuphelgen gick i Piteå i december. Det kördes en klassik sprint på lördagen och distans fristil på söndagen.

Till final på sprinten gick Martin Lindkvist i H17-18, Sara Wadman, Hanna Eriksson, Sarah Hale, Evelina Sutro och Angelica Johansson i D19-20 samt Gabriel Höjlind H19-20.

Bästa slutplacering fick Sara Wadman med en 7:e plats.

Helgens utropstecken var Hanna Erikssons andraplats på distansloppet. Andra topp 15 placeringar på distansloppet var Sara Wadman 6:a och Sara Hale 14:e i D19-20.

Torsby

I början på januari var det dags att åka till Torsby, denna cup fick flyttas fram en vecka för att arrangören skulle hinna producera lite snö. Väl på plats i Torsby så ramlade det ner ett par decimeter natursnö och det blev tuffa tävlingar på lördagen.

Även här fick klubben en pallplats i cupen då Sara Wadman blev 4:a på lördagens distanslopp i fristil.

Andra topp 15 placeringar var Hanna Eriksson 13:e och Evelina Sutro 15:e i D19-20.

I H19-20 körde Nils Augustsson in på en 9:e plats i H19-20.

På söndagen var det klassisk masstart. Arrangören hade plogat bort snön från banorna och gjort ett fint arbete med banprepareringen. Topp 15 placeringar fick Sara Wadman 8:a och Hanna Eriksson 13:e i D19-20 samt Nils Augustsson 14:e och Oskar Suomi Olsson 15:e i H19-20.

Under helgen i Torsby kördes det även ett JVM-test i sprint som inte räknades in i cupen.

Det var fina tävlingar i Torsby och det var bra att få testa banorna inför Junior SM som går där 2016.

Örnsköldsvik

Tredje cupen gick i Örnsköldsvik i februari. Den samkördes med Nordisk juniorlandskamp för HD17-18.

Under sprinten på fredagen hade vallarna det lite svettigt då väderet ändrades snabbt.

H17-18 grabbarna fick det extra tufft att gå vidare då de körde tillsammans med landskampen. Martin Lindkvist hade otur med tiondelarna och blev 33:a i kvalet, 5 tiondelar från att gå vidare.

I D19-20 gick Hanna Eriksson, Sara Wadman och Evelina Sutro vidare till final där de fick placeringarna 8:a, 12:a och 19:e.

I H19-20 gick Oskar Suomi Olsson och Nils Augustsson vidare. Den stora frågan var om de skulle köra utan fäste eller inte. Bäst gick det för Oskar som blev 7:a och Nils blev 10:a i finalen.

På lördagen var det distanslopp i fristil, Sara Wadman var nära pallen igen men hade inte tiondelarna på sin sida och kom på 4:e plats, 2 tiondelar från tredjeplatsen och 5 sekunder från första plat-

sen. Topp 15 placeringar fick Hanna Eriksson 11:a och Evelina Sutro 13:e i D19-20.

På söndagen fick Axel och Isak köra en distriktsstafett i samband med juniorlandskampens stafett. Axels lag blev bästa distriktslag och Isaks lag kom på 6:e plats.

Kalix

Avslutningsvis tog vi minibussarna 90 mil norrut för att åka cupavslutning i Kalix.

Första dagen en prolog på 2,5 km för att utifrån prologens resultat åka jaktstart dagen efter.

Prologen på måndagen gav tigha resultat och det blev mer likt masstart än jaktstart på tisdagen.

Moraresultatet efter båda dagarna blev följande:

H17-18

24:a Isak Augustsson

26:a Axel Jutterström

D19-20

10:e Hanna Eriksson

13:e Sara Wadman

17:e Sarah Hale

19:e Evelina Sutro

H19-20

11:a Oskar Suomi Olsson



Hanna, Nils, Sara och Evelina i snöigt Torsby.

Sammanlagt resultat Scandic cup 2014/2015

De som har tagit poäng i cupen, de 30 bästa i varje deltävling får poäng.

H17-18

34:a Martin Lindkvist

38:a Isak Augustsson

42:a Axel Jutterström

D19-20

6:a Sara Wadman

12:a Hanna Eriksson

18:e Sarah Hale

19:e Evelina Sutro

40:e Angelica Johansson

H19-20

20:e Oskar Suomi Olsson

24:a Nils Augustsson

54:a Gabriel Höjlind



Oskar blev sjua i Övik.



Sarah, Evelina, Hanna, Sara och Angelica i Piteå.

Fotbollsherrarna tillbaka i trean...

Fotbollsherrarna är tillbaka i trean, det var tolv år sedan sist.

Att bilda IFK-fotbollens återkomst i division 3 med ett lagfoto från 1939 kan kanske behöva sin förklaring, så här kommer lite fotbollshistoria:

Text och foto: Bo Thunberg

Organisatoriskt skiljer vi på distriktsserier och nationella serier, de förra administreras av respektive distriktsförbund och innehåller bara lag, med något undantag ibland, från det egna distriktet, de senare sköts av Svenska Fotbollförbundet och omfattar lag från flera distrikt. Nivån division 4 är den högsta, kallas ofta, som i vårt fall div 4 Dalarna, men har genom åren också kallats Klass 1, Dalarna Elit eller något liknande. På nationell nivå har det blivit lite "inflation" i seriebenämningarna.

Det som en gång var den tredje nivån är numera den femte:

Vi har Allsvenskan, Superettan, division 1 och division 2-serier... Jag vill tro att laget från 1939 var det första IFK-laget att spela på nationell nivå, serien kallades för Uppsvenska serien och IFK hade att 1939-40 att möta lag från Gästrikland och Uppland: Hofors, Örtakolonien (Sandviken), Skutskär, Brynäs (Gävle), Forsbacka, Älvkarleby och Högbo, långa resor och som 1940 förmodligen tog länge tid än idag!

I år ställs IFK mot lag från Hälsingland:



Tränaren Bengt Ottosson med grabbarna uppflyttade till A-truppen. Från vänster: Alen Hergic, Gideon Shema, Martin Sixtensson, Jonathan Kullberg och Linus Flood.

Regnsjö, Strand (Hudiksvall), Bollnäs, från Härjedalen; Ytterhogdal, från Gästrikland: Hofors, Järbo och Årsunda, från Västmanland: Sala FF och Uppland: Häbo FF (Bålsta) och dessutom våra mesta motståndare genom åren, dala-kollegorna Forssa BK (30 säsonger) och Korsnäs IF (27). Det gäller kanske att ställa in GPS:en rätt eller studera kartboken...

1939-40 tror jag alltså att det var debut för IFK-fotbollen mot lag utanför Dalarna, därefter dröjde det till säsongerna 1947/48 och 49/50. Sen följde en lång period av spel i div. 4 och 5, ja till och med 4 år i sexan, innan man med en serieseger 1969 tog sig upp i trean igen, nu för en 29 säsonger lång period!

Nästan hela 70-80- och 90-talet höll sig IFK i trean. En kort avbrott i div 4 1973 och 1974, så på 80-talet de "stora åren" med div. 1 1987 och 1988 och div. 2 1989 och 1990 tills vi 1998 ramlade ur trean. 2001 och 2002 var man åter i trean, men sedan dess – 12 år – har vi spelat på distriktsnivå.

Nu gäller det för Bengt Ottosson och grabbarna att visa att man håller för en högre nivå!



Laget från 1939. Från vänster lagledaren Karl Andersson, Ivar Åberg, Helge Zetterlund, Sven Höglund, Sven-Erik Johansson, Bror Larsson, Sven Andersson och i främre raden Nils Jublin, Evert Andersson, Karl Karlsson, Nils Backlund och Karl Morell.

Det blev en kopp kaffe och lite fotbollsprat med Bengt om tankarna och förhoppningarna inför säsongen 2015.

Förberedelserna har varit goda, även om man kom lite senare på konstgräset i år. Man har ökat på träningsdosen med ett pass ytterligare per vecka, satsat en del resurser på att justera arbetstider för en del spelare att kunna delta i träningarna.

Uppdraget från styrelsen är att utveckla laget och hålla sig kvar i serien, säger Bengt, ett mål anpassat till de ekonomiska förutsättningarna.

Några träningsmatcher är avverkade, två matcher mot Malung, uddamålsvinster, och utslagna ur Svenska Cupen, Svärdsjö (rivalen om seriesegern i fjol) efter förlängning.

Nu stundar matcher mot Trysil och Ulfshyttan, ett helg-läger på Högbo Bruk inklusive match mot Korsnäs och sedan Kvarnsveden och Tunabro.

Seriepremiär 18 april i Borlänge mot Forssa BK och första hemmamatchen 25:e april mot liksom IFK uppflyttade Årunda IF (ja, Emil Jönssons moderklubb). På frågan om vilka som vinner serien tror Bengt på någon ur trion Korsnäs, Forssa, Sala FF.

En stabil centrallinje, målvakterna, försvarets Joakim Kullberg, Axel Norén, Andre Nettet på mitten och Per Fyhr, David Finsén framåt blir viktiga för laget och sedan hoppas och tror Bengt att Niklas Lindh, Jesper Ottosson och Gideon Shema tar ett steg till i spelstyrka.

Jämfört med i fjol har laget tappat Mert Sari, Daniel Wikström, Andreas Rylander, Cagin Alic och Viktor Roslund, men ersättarna Linus Flood (målvakt från Älvdalens IF), Martin Sixtensson (Dala Järna) och de från juniorlaget uppflyttade Gideon Shema, Jonathan Kullberg, Alen Hergic och Elias Eriksson tror Bengt mer än väl skall kompensera de för studier och jobb flyttade. Nu vore det roligt om publiken kommer till Prästholmen och stöttar grabbarna!

Vad gäller lagfotot, så är det roligt att hitta ett foto, en bild i Mora Tidning, som jag inte sett tidigare.

Kanske är det några som hittar någon anhörig på bilden, det vore roligt att få veta om ni har någon liknande bild eller har något att berätta för oss som försöker dokumentera IFK-fotbollen.



Två av damlagets ledare, Robert Dahlén och Sven-Ola Mörk, flankerar Orsatrion Gabriella Olsson, Louise Kåhlén och Ida Laggär.

... precis som damerna

IFK-damerna har haft en riktig berg- och dalbana de senaste åren:

2009 serieseger i div 5, uppflyttning 2010 till div 3, 2013 återfanns laget i div 2 (första gången på 21 år, som vi var på nationell nivå) klarade sig kvar i tvåan, men fick på grund av att många flickor flyttade för studier börja om i div 4, serieseger direkt 2014 och nu alltså div 3.

Text och foto: Bo Thunberg

Stommen i laget utgörs av de flickor som tränaren Robert Dahlén följt i sex år, först i Öna SK senare i IFK.

Flickorna är förberedda för div 3, träningen har pågått sedan i november 2-3 pass i veckan.

Träningsmatch mot Mockfjärd spelad, cupmatch mot Gustafs kommande helg och ett träningsläger under påskhelgen i Tierp är inplanerat. Årgång 2015 är ett mycket ungt

lag, men Robert och hans tränarstab: Mathias Dahl ny andretränare, Sven-Ola Mörk med ansvar för div4-laget, ett samarbete mellan Öna SK och IFK, samt den fixar allt kring laget Maria Dahlén är förhoppningsfulla inför säsongen.

Robert säger att det unga laget får luta sig en del mot de som varit med ett tag, bland annat Rebecka Dahlquist, Jessica Kullberg, Li Björkquist, Johanna Stens och Tilde Hansson. Resultatmålsättningen är liksom för herrarna att klara sig kvar i trean, där Robert tror att Gustafs U-lag och Sundborn kommer att hålla till i toppen.

Den mera övergripande målsättningen är dock att göra IFK attraktivt för flickor att söka sig till, att utveckla spelarna och att kanske få se någon spela på högre nivå, som till exempel Lina Nordin, som nu provar spel i Kvarnsveden.

Ett steg på vägen är att få spela i dalalaget, kanske komma till elitlägret i Halmstad. Några som har tagit ett litet steg dit är de nyttillkomna Orsaflickorna Gabriella Olsson, Ida Laggär och Louise Kåhlén, samt ett år äldre Moa Mörk från Öna.

IFK Mora Fotboll våren 2015 Div 3 damer och herrar Prästholmen

Dam/Herr	Motståndare	Dag	Datum	Starttid
Herrar	Årsunda IF	lördag	25 April	15.00
Damer	Svärdsjö IF	lördag	25 April	18.00
Herrar	Strands IF	lördag	9 Maj	15.00
Damer	Gustafs Golf U	söndag	10 Maj	15.00
Herrar	Bollnäs GIF	lördag	16 Maj	15.00
Herrar	Ytterhogdals IK	lördag	30 Maj	15.00
Damer	Avesta AIK	söndag	31 Maj	15.00
Herrar	Hofors AIF	lördag	13 Juni	15.00
Damer	Smedjebackens FK	söndag	14 Juni	15.00
Damer	Slätta SK	torsdag	18 Juni	19.30
Herrar	Järbo IF	lördag	27 Juni	15.00

Med reservation för eventuella ändringar. Övriga lags matcher finns på hemsidan www.ifkmora.se/fk

Årsmöte genomfört i Fotbollsklubben

Fotbollsklubben genomförde sitt årsmöte den 25 februari. Björn de Besche, tidigare ordförande i Fotbollklubben 1993 och 1994, höll i klubban och ledde ett möte med idel positiva rubriker:

Framgångsrikt på plan, seriesegrar för damer, herrjunior och båda herrseniorlagen, ökad bredd på ungdomssidan, ny konstgräsplan, väl genomfört arrangemang av landskamp, förnyad DFF-certifiering och inte minst svarta siffror i bokslutet.

Valen till styrelsen för 2015 gick lätt, idel omval och styrelsen ser därmed ut så här: ordförande Mathias Jones, sekreterare Lisbeth Danielsson, kassör Sven Olsson och övriga ledamöter: Magdalena Björlin, Anders Norén, Lennart Eriksson och Lars Beronius.

I samband med Dalarnas Fotbollsförbunds årsmöte 4 mars erhöll föreningen en förlängning av sin certifiering – "en välskött förening". Det är inte minst Malin Schedvin (bilden nedan) som skall ta åt sig äran kring jobbet med certifieringen.

Vid årsmötet fick Bosse Thunberg ta emot Dalarnas Fotbollsförbundet högsta utmärkelse för 30 års arbete inom förbundet. IFK är också representerade i DFF genom att Torbjörn Schedvin som sitter i dess styrelse, Mats Åkesson ingår i tävlingskommittén och Hanna Björlin i marknadsdito.



Fredrik Torstensson, ny tränare för juniorlaget. FOTO: Bo Thunberg.

Ny tränare för fotbollsjuniorerna

Juniorernas nya tränare heter Fredrik Torstensson, inte helt obekant för dem som följt IFK-fotbollen. Fredrik har spelat i IFK under totalt sex säsonger, med ett avbrott för spel i IK Brage och Kvarnsveden.

Nu är han tillbaka i en annan roll, tränarens. Fredrik ser fram mot att få utveckla fotbolls-kunskaperna i truppen, använda det han lär sig i sin påbörjade tränarutbildning, att samarbeta med mentorn Bengt Ottosson och tillsammans med de övriga ledarna för juniorlaget, Ulrika Karlsson och Tord Norell, föra juniorerna till en ny framgångsrik säsong.



Friidrottsklubbens styrelse på plats i Grönklitt.

Värdegrundsarbete i Friidrottsklubben

En helg i slutet av januari träffades merparten av IFK Mora Friidrottsklubbs styrelse i Grönklitt. Syftet var att på fredagen tillsammans med Catharina Jonsson från SISU Idrottsutbildarna, komma igång med klubbens värdegrundsarbete.

Alla var överens om vad klubben vill och vad den står för, svårast var att sätta det på pränt. Det styrelsen till slut enades om kommer att tas upp på årsmötet 8 maj för att sedan presenteras på hemsidan, Facebook och i utskick.

Efter en blåsigt natt och en god frukost var det dags för årets första styrelsemöte. Mötet avslutades med lunch varefter några åkte hem och resten begav sig ut i skidspårerna.

Ing-Mari Skogs
IFK Mora Friidrottsklubbs kansli



Julia Meijer deltog på Lilla XL-galan.

Moraungdomar på DT indoor i Falun

Mitt under brådeste Vasaloppsbestyren var det friidrottstävlingar i Falun. IFK Mora Friidrottsklubb hade några ungdomar som åkte dit för att vara med och kämpa inomhus.



Inombustävlade i Falun gjorde Thea och Molly Ädring Ring (ovan), Hassan Guuled (till vänster) och Wendela Skarp (till höger).



DM-GULD i höjdshopp tog Elsa Härskog vid DM-tävlingarna i Falun 15 februari. Elsa hoppade 1.49.

1. Elsa Härskog-01, IFK Mora FIK, 1.49
2. Maja Carlsson-00, Djurmo Sifferbo IF, 1.49
3. Jonna Claesson-00, Stora Skedvi IK, 1.46



Friidrottsträning på Prästholmens IP 2015

Inför uteträningen kommer vi att börja med föranmälan. Anmälan görs via länk på vår hemsida.

www.ifkmora.se/fik

IFK Mora Friidrottsklubb

Mängder med medaljer i skido

Som vanligt skämmer våra duktiga skidorienterare bort oss med mästerskapsmedaljer.

Bland annat har Magda Olsson hämtat hem sin första individuella mästerskapsmedalj – en bronspeng från sprintdistansen på EM i Schweiz – och Hanna Eriksson spurtade in som trea på masstarten under JVM i Hamar.

Hanna Eriksson och Emelie Brudin visade sig också respektlösa under SM i Forsa då de lade beslag på två guld vardera i D20 respektive D15.

I herrseniorklassen har Andrey Lamov och Andreas Holmberg mätt sina krafter. Både Lamov och Holmberg var med och slogs i den absoluta toppen under VM i Hamar, men Lamov drog det allra längsta sträcket och fick med sig två guld och ett silver hem till Ryssland.



Andrey Lamov - dubbel världsmästare.



Magdalena Olsson och Hanna Eriksson har båda tagit internationella medaljer.



Prova på orientering – till fots eller på cykel!

Under våren, sommaren och hösten finns chans att prova på att orientera med orienteringsklubben!

Passa på att prova en idrott som verkligen har äventyrskänsla och utmaning som självklara inslag!

Naturpasset (använder fötterna) och cykelpassen säljs på Johns Sport, Vasaloppets Hus, Grönklitts reception samt Mora och Orsa Turistbyråer. Priset är 70 kr.

IFK Mora OK:s Naturpass* 2015 kommer att finnas på två ställen och kommer att förläggas till Grönklitt - och Selja-Hemusterrängen.

Du tar dig ut själv i terrängen när du själv vill och kan, men nytt för i år är, att vi i anslutning till försäljningsstarten 1 maj kommer att erbjuda två utbildningstillfällen i kartkunskap och orienteringens grunder. Båda tillfällena utgår från klubbstugan i Hemus och de intresserade får bl.a. hjälp av erfarna "Moringar" att hitta några av naturpasskontrollerna. Mer info kommer att läggas ut på orienteringsklubbens hemsida.

Cykelpasset** kommer för första gången att även beröra Orsa kommun. Området omfattar terrängen från Noret/Rödmyren i söder till Berget/Slättberg i norr.

Cykelpasset och Naturpasset Selja-Hemus släpps omkring 1 maj, medan Grönklitt får vänta till 1 juni p.g.a. orienteringsklubbens egen tävling "Tigerjakten" 28-31 maj, som använder samma terrängavsnitt och karta.

IFK Mora OK/Tränings- och tävlingskommittén

* Naturpasset är en motionsaktivitet där Du med hjälp av en karta ska besöka ett 30-tal kontrollpunkter under en period av c:a 5 månader. Du gör detta precis när Du vill och i den takt Du själv vill. Kontrollerna ligger ofta i "obanad" terräng eller utefter små stigar så det är meningen att Du besöker dem till fots.

När Du besökt alla punkterna kan Du lämna/sicka in Ditt startkort till arrangören. Du deltar då i utlottning av presentkort eller stugveckor på någon fritidsanläggning. (Förra året var det Grönklitt)

** Även i Cykelpasset ska Du med hjälp av en karta besöka ett antal kontrollpunkter. Här finns kontrollerna utefter gator, mindre vägar eller "cykelvänliga" stigar, så det är tänkt att Du besöker dem på cykel.

I cykelpasspaketet finns förutom kartan en uppsättning bilder tagna vid någon av kontrollpunkterna. Det gäller för Dig att lista ut vilken bild som är tagen vid de olika platserna.

Även Cykelpasset har utlottning av presentkort för den som skickar in ett korrekt ifyllt startkort.

Sedvanlig julavslutning med Svettdropparna



Den grupp i Gymnastikklubben som tidigare hette Svettdropparna och endast bestod av manliga deltagare har nu även damer med i gruppen.

Strax innan jul var det sedvanlig julavslutning men en god julmacka och glögg. Det är en härlig grupp som träffas på torsdagkvällar i Bjäkenbackens skola och tränar motionsgympa. På bilderna ser vi gruppens medlemmar tillsammans med ledaren Annelie Jogedal Helgesson.



IFK Moras Gymnastikklubb
tackar alla funktionärer
som hjälp till
vid skidinlämning,
Hittat & Lånat,
funktionärsfika
och uppvärmning.

Vi vill växa och behöver
nya ledare/instruktörer
till hösten:
zumba, trupp gymnastik,
gympakidz, parkour
och bamsegympa.

Hör av dig till
Pernilla Näsdal på kansliet
tfn 0250-392 21

Vi hälsar våra nya ledare
Ida Nydélius (yoga)
och
Ulf Olmats (spinning)
välkomna till
IFK Moras Gymnastikklubb

Missa inte!
Uppvisning
trupp gymnastik
10/5 kl. 15.00
i Unihoc arena



Mora-vetera



Stora bilden: Kane och Lennart tuggar bronsmedalj. Till höger: Berit, Eva och Annlouise. Längst till höger: Artikelförfattaren vid Machu Picchu. Ovan: KEA laddar för start. Ovan i mitten: Kane i eftersnack med norska vinnaren Kari Natvig efter långfinalen. Ovan till höger: Brons-Lennart inlindad i svenska flaggan.

ner på VM i Brasilien

Ett gäng mora-veteraner åkte till Brasilien för att delta på veteran-VM i orientering i november.

Här kommer en reserapport från äventyret i Sydamerika signerat av medaljörerna, Kane Andersson.

Text: Kane Andersson

VM i orientering för veteraner arrangeras varje år. Veteraner är i detta sammanhang alla över 35 år och tävlingsklasserna är indelade i 5-årsintervall. Vanligast är att tävlingarna går i något europeiskt land, men har även arrangerats i Australien, USA och Kanada. 2014 var det för första gången ett land i Sydamerika som stod som värd för mästerskapet och dessa tävlingar med över 1500 deltagare från 38 länder blev den största orienteringstävlingen någonsin utanför Europa. Vi var många från IFK Mora OK som tyckte att det var spännande att komma till Sydamerika och väldigt exotiskt att prova på vår sport i terräng som är väldigt annorlunda än dalaskogarna. För många är dessa tävlingar ett inslag i en semester och man tar inte så hårt på tävlingsmomentet medan andra tränar hårt och verkligen fokuserar på tävlingarna och resultatet. En skön blandning alltså som rymms inom samma arrangemang.

De flesta av oss åkte med en svensk researrangör men vi valde lite olika upplägg för att se mer av denna enorma och varierande kontinent. Resornas längd varierade mellan 10 dagar och upp till 4 veckor för dem som ville passa på att besöka fler länder än Brasilien. Vi blixtpbesökte Argentina vid Iguazufallen, några åkte till Ecuador med Galapagosöarna men för de flesta var nog Peru med inkahuvudstaden Cusco på 3400 meters höjd och vandringen på Inkaleden fram till Machu Picchu höjdpunkterna.

Tävlingarna pågår i en vecka med följande program: sprintkval, sprintfinal, vilodag, långdistanskval 1, långkval 2, vilodag och slutligen långfinal sista dagen.

I sprint ska segrartiden vara 12-15 minuter medan segraren i långdistans brukar ha 30-50 minuter beroende på klass. Efter kvalen delas deltagarna upp i A-och B-och

C-final med max 80 deltagare i varje, så alla får springa alla dagar. I långdistansens A-finaler är banorna lite längre än i kvalen. Klasserna i åldrarna 50-70 år brukar samlas flest deltagare.

I staden Porto Alegre vid kusten i Brasiliens sydligaste provins inleddes tävlingarna. Från mitt hotellrum såg jag Estadio Beira-Rio som användes under fotbolls-VM i somras. Området har portugisisk karaktär och utanför hotellet var det nästan ingen som pratade engelska. Här sprang vi sprintkvalet i en park i ett ljust våregn där jakarandaträden stod i full blom med sina syrenlila blommor. Ja, det är vår i Brasilien i november och när solen skiner på södra halvklotet så står den i norr mitt på dagen. Apropå det var vi tvungna att ha en speciell kompass som kalibrerats för områdets magnetism så att inte kompassnålen skulle dippa och fastna och därmed visa fel.

Efter det reste vi ett par timmar norrut, in i landet till den lilla staden Canela på 800 meters höjd. Detta område domineras av tyskättlingarnas kultur så här kunde det gå bra med portugisiska eller tyska. Här fick vi på provloppet inför sprintfinalen för första gången stifta bekantskap med brasiliansk urskog. Den var inte att leka med. Svårt att ta sig fram var bara förnamnet och sikten ibland så kort att det blev riktigt svårt att orientera. Lianer och okända träd. Glad att ha fått uppleva denna djungelliknande skog, men ingen höjdare för orientering. För oss européer var det svårt att bedöma vägvärdet. Hur långt kan man springa runt tätskogen utan att förlora på det? Vagar man sig på en kortare passage genom "djungeln"? Sprintfinalen gick i ett område som till hälften var urskogsartat och till hälften ett kuperat parkområde nära det kända vattenfallet Casacata do Caracol. Undertecknad och Lennart Lind lyckades i över 30 graders värme knipa varsin bronsmedalj som vi var väldigt glada för. För min del efter en inledning med dåliga vägval, men gav inte upp utan skärpte till mig och med ett härligt flyt på andra halvan kunde jag avancera till bronsplats 28 sekunder efter segraren i klassen Women 55. Moras nestor Lennart tävlade i klassen Men 85. Tävlingsens äldsta deltagare var för övrigt Rune Haraldsson från Norrköping som är 96 år gammal och med sina stavar fullföljde alla loppen.

Första långkvalet gick i ett område med nästan bara kultiverad skog. Sikten var god mellan den variant på tall man planterat här, men på marken låg en tjock matta av jättelånga barr som sög musten ur benen. Bara då och då fick man passera någon sänka där det plötsligt var ett träsk eller en bäck med Amazonaskänsla. Även andra långkvalet var det mestadels hygglig framkomlighet även om det bitvis låg mycket ris på marken eftersom de stamkvistat tallarna. Mitt största problem den dagen var ett taggtrådsstängsel som var svårt att klättra över; och omöjligt att komma under eller emellan. Till slut fick jag lov att ta hjälp av ett träd för att komma över.

Långfinalen bjöd på både stark värme och den tuffaste terrängen: snåriga bäckraviner och branta sluttningar man skulle uppför där kullfallna grova träd hindrade framfarten, men även mer lättlöpta partier. Den värsta urskogen slapp jag eller kunde i alla fall undvika denna dag.

Mest otur av oss på resan hade Rolf Gabrielsson som först blev fast i Lissabon i flera dagar på grund av flygstrejk och missade sprinttävlingarna. Sedan stukade han foten och kunde inte springa långdistansfinalen. Men de flesta av oss var nöjda och glada att ha kunnat genomföra veckan. Orientering är ett suveränt sätt att turista på, man får bokstavligt talat närbkontakt med naturen.

2015 går Veteran-VM i Göteborg, men det låter ju inte lika spännande som Estland 2016 eller Nya Zeeland 2017 ...

Några kommentarer:

"Efter en vecka på mitt första Veteran-VM kan jag säga att jag aldrig sett så många underbara, fräscha, trevliga, tävlingsfokuserade gamlingar samlade och det bästa, mitt veteran-OL-liv har bara börjat!" (Berit Gummus).

"Häftigt att få fira sin 50-årsdag med att springa långdistansfinal i Veteran-VM i en mycket spännande och utmanande terräng med klättringar på alla fyra, slagits med lianer och riktigt taggiga buskar (Gotland släng dig i väggen) men också fina lättlöpta områden och 30 grader varmt." (Eva Petersson).

Moralöpare som var där:

Annlouise Almqvist, Kane Andersson, KEA (Karl-Erik Andersson), Rolf Gabrielsson, Berit Gummus, Lasse Karlsson, Lennart Lind, Eva Petersson.

"IFK Mora Kamratgård" vid Skidstadion i Hemus

Historik

Ett nytt skidstadion med tillhörande spårssystem etablerades i Hemus 1985 samtidigt som Mora kommun förvärvade Diös AB:s byggförråd med lokaler som kompletterades/byggs om för dusch och omklädning mm. Skidstadionbygget var ett lågbudgetprojekt med löfte kommande år om en "friskvårdsanläggning" med tillhörande lokaler för allmänhetens nyttjande (kommuninnevånare/ besökare). Av olika anledningar förverkligades inte dessa planer och 30 år har nu förflutit sedan Skidstadions tillkomst.

Hemusområdet har nyttjats alltsedan 1930-talet för tränings- och tävlingsverksamheter där bl.a. SM i terränglöpning arrangerats under 1940- och 1950-talen. Sedan 1964 har Vasaloppsspåret haft olika sträckningar genom Hemusheden och i slutet av 1960-talet byggdes ett elljusspår i Hemusområdet med i huvudsak de sträckningar som finns ännu i dag.

Ett naturreservat för delar av Hemusområdet mm bildades 2014 där områdets nyttjande för bl.a. friluft- och idrottsändamål fastställdes med tillhörande reservatsföreskrifter.

Redan 1994 hade Vasaloppsspårsträckningen inom Hemusområdet fått skydd genom en naturreservatsbildning där Vasaloppsföreningen är reservatsförvaltare.

Planering för "IFK Mora Kamratgård"

IFK Mora Idrottsallians beslutade på årsmötet i maj 2014 om ett tidsbegränsat projekt som i första hand avsåg att syfta till att skapa en föreningsbyggnad som utgår från våra förenings behov i sina idrottsliga verksamheter. Utöver detta skulle denna byggnad även vara till nytta för allmänheten och besöksnäringen.

Detta innebär således att planerad byggnad skall utformas med dusch- och omklädningslokaler mm som dimensioneras för att kunna nyttjas av kommuninnevånare och besökare i Hemusområdet.

Avsatta medel för bygget utgör överskott från Vasaloppets vinter- och sommarveckor och är ett av de många projekt som IFK Moras klubbar inom Idrottsalliansen under senare år har fått tilldelning av "extrapengar" till utbyggnader av idrottsanläggningar och dylikt. Tillgängliga medel innehåller också vad Mora kommun återfört till IFK Mora från stiftelsen vasaloppets hus. Dessa

anläggningar utgör samtidigt en tillgång som mer eller mindre kan utnyttjas av alla kommuninnevånare och besökare i kommunen.

Idrottsalliansen har utsett Anders Säterkvist till projektledare samt en styrgrupp och arbetsgrupp med representanter för IFK Mora IA, IFK Mora Skidklubb, IFK Mora Orienteringsklubb samt Mora Kommun. Arbetsgruppen har utarbetat ett förslag till dispositionsplan för skidstadions områdes framtida utformning och markanvändning som ett underlag för placeringen av en planerad "IFK Mora Kamratgård".

Dispositionsplanen

En översiktlig dispositionsplan har upprättats med avsikten att klarlägga framtida om- och utbyggnader i området kring Skidstadion i Hemus.

Dels för att klarlägga lämpligaste läget för placering av "IFK Mora Kamratgård" och dels för att klarlägga läge och omfattning av Skidstadions nya utformning med tillhörande spårssystem mm.

Dispositionsplanen redovisar en breddning och mindre "vridning" av Skidstadion i befintligt läge samt ett nytt ca 3,3 km långt "elitskidspår" som även avses utgöra rullskidbana med elljus.

Hedvägen/Skidspårvägen som i dag har sin sträckning genom skidstadion flyttas till ett läge intill järnvägsspåret Mora – Älvdalen.

Skidskyttstadion nordväst om Skidstadion breddas till 12 skjutplatser och "vrids" 90 grader med skjutriktning mot järnvägen.

Nytt område för konstsnö tillverkning/upplag lokaliseras mellan befintlig och ny sträckning av Hedvägen/Skidspårvägen, nordväst om Skidskyttstadion.

Barnskidlekplats och Gym/Hinderbana bibehålls i nuvarande lägen medan ett område för ev. framtida Cykelpark har redovisats norr därom.

IFK Moras Kamratgård har fått sin placering öster om Skidstadion, "bakom" Skid- och Orienteringsklubbarnas befintliga stugor, med infart och tillhörande parkering i höjd med dagens infart till befintligt parkeringsområde. Faktorer som påverkat Kamratgården placering är topografi, väderstreck, utsikt mot Skidstadion samt befintliga anläggningar. Vasaloppsförbundets tomtplats redovisas utökad för att inrymma planerad utbyggnad.

IFK Mora Kamratgård

Byggnaden planeras få sin slutliga utformning inför bygglovansökan under april-maj 2015.

Byggnaden planeras få en utformning med, dels en hygiendel för herr- resp. dam omfattande omklädning, dusch och bastu samt pausrum för kommunpersonal, dels klubblokaler för Skid- och Orienteringsklubbarna och dels en serveringsdel med kök.

Avtal om uthyrning av hygiendelen med pausrum för kommunanställd personal avses upprättas mellan Mora kommun och IFK Mora Idrottsallians. Driftskostnader för övriga lokalytor kommer huvudsakligen att belasta IFK Mora Idrottsallians.

Kamratgården avses byggas på ett område med arrende från Mora kommun där befintliga byggnader inklusive "grillplats" och befintligt elljusspår i övre delen av arrendetomten avses bibehållas.

Infart planeras ske från Hedvägen/Skidspårvägen med utbyggnad av 40 p-platser samt utrymme för framtida utbyggnad av ytterligare 40 platser.

IFK Mora Orienteringsklubb inbjuder till

ROLIT

En introduktion i orienterarnas digitala värld

29 april 18.30 i Vasaloppets Hus

Passar för nybörjare, glada motionärer och andra som kan vara intresserade av:

Orienterarnas hemsida och Eventor (för bl.a. anmälningar)

SI-pinne/EMIT

Låt dig roas av GPS-tracking

Sverigelistan – även för motionären!

Vasaloppets funktionärsverktyg, har du gått en match med det?

Välkomna!



Måndagar • 11 maj • 18 maj • 25 maj

Terrängserien 2015



POJKAR & FLICKOR, DAMER & HERRAR

2009-senare: - 6 år
400m utan tid

2007-2008: 7-8 år
400m utan tid

2005-2006: 9-10 år
700m

2003-2004: 11-12 år
2x700m

2001-2002: 13-14 år
4x700m

1999-2000: 15-16 år
4x700m

1998 -tidigare 17 år och äldre
4x700m

Plats: Hemus (skidstadion)

Starttid: Första start kl 18:30

Ålder: 4-99 år

Avgift: 50:- för deltagande i alla tre deltävlingarna. **OBS! Betalas in på BG 5352-9517, märk med Terräng och namn på den det avser.**

Anmälan: Via länk på hemsidan, www.ifkmora.se/fik senast 5/5. Efteranmälan på tävlingsdagen i Hemus mellan kl 17-18.

Nummerlappar: hämtas vid starten och behålls av löparen till sista deltävling.

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

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



Naturpass och Cykelpass!

Prova på orientering – till fots eller cykel

Naturpassområden:

**Grönklitt
och
Selja- Hemusterrängen**

Cykelpassområde:

**Noret/Rödmyren
till
Berget/Slättberg**

Naturpasset och Cykelpassen säljs på Johns Sport, Vasaloppets Hus, Grönklitts reception samt Mora och Orsa Turistbyråer. Priset är 70 kr.

Läs mer om Naturpasset på sidan 24!

natur  Passet



ÅRSMÖTE

IFK Mora Friidrott

Fredag 8 maj kl 18 i Utmelands bystuga
Motioner lämnas senast 20 april

Efter mötet kl 19, blir det fest med respektive!
Anmälan till kansliet senast 4/5

Välkomna!

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



www.ifkmora.se

SÖKES!

- Ledare till våra barngrupper på Prästholtens IP
- Ledare till vår Friidrottsskola v 26

Är du intresserad? Kontakta:

anne-christine.arvidsson@mora.se

ing-mari.skogs@ifkmora.se eller 0250 392 20

IFK Mora Friidrottsklubb



IFK MORA IDROTTSALLIANS

IFK Moras Sommarkul!

Välkommen att anmäla dig till IFK Moras sommarkul.

Den kommer att hållas 5-7/6.
Under dessa dagar kommer du att få prova på alla våra idrotter, samt massa annat!

Du som går i åk 1-6 kan anmäla dig och det kostar ingenting.

Du kommer att få en liten present.

Dagarna kommer att börja ca 9.30 och slutar ca 14.30. På fredagen startar vi 14:30 och slutar 16:30. Du kommer att få ta med dig en matsäck att äta kring lunch. Det kommer också bli viktigt att ha med sig vätska under dagen.

Vi hoppas på soliga dagar, så det kan vara ett bra tips att lägga ner badkläder i väskan!

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

Sista anmälningsdag är: 8/5.

Har du frågor? Kontakta:
Johan Rydén, Projektledare Sommarkul IFK Mora IA.
johan.ryden@ifkmora.se, 070-341 26 02



www.ifkmora.se



IFK MORA FRIIDROTTSKLUBB

Vecka 26

VÄLKOMMEN TILL IFK MORA FRIIDROTTSKOLA 2015

Alla som är mellan 6-12 år (födda -09 till -03) är välkomna att prova på friidrott under vecka 26, 22-26 juni.

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

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: v 26, 22-26 juni, 6-12 år
Tid: 10.00-14.00
Plats: Prästholtens IP
Anmälan: senast 23 maj
Via länk på hemsidan:
www.ifkmora.se/fik
klicka på
FRIIDROTTSKOLAN

Vid anmälan anges:
Namn, personnummer, tfnr till målsman dagtid + tröjstorlek.
Avgift senast 23 maj:
350kr per barn
Betalning sker till
IFK Mora FIK BG 5352-9517
Ange namn på barnet som betalningen avser.

Vad jag ska ha med mig varje dag:
matsäck
vattenflaska
badkläder o handduk
regnkläder
Glatt humör!



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



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

KANSLIERNÄ

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

Gun-Britt Cristoferson

Tfn: 0250-392 42

E-post: Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Emelie Bröms

Tfn: 0250-392 85

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

Pernilla Näsdal

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

www.ifkmora.se



Stort tack alla funktionärer!

Deltagarna i Vasaloppets vintervecka imponeras över alla funktionärers insatser. Se nedan några av alla "tack-citat" som är tagna ur årets deltagarundersökning.



"Alla som man kom i kontakt med utefter spåret var mycket trevliga"

"Grymt bra arrangemang och väldigt kul att vara med"

"Jag är imponerad av organisationen och alla frivilliga som hjälper till varje år"

"Ett stort tack till alla som gjort det möjligt för oss åkare att genomföra Vasaloppet i år, trots det blöta föret och det varma vädret"

"Extremt bra arrangemang, kan rekommendera detta till alla vänner och familjen"



"Ett fantastiskt och välordnat arrangemang!"

"Fantastiskt bemötande. Imponerande logistik. Så himla kul!!!"



"Fantastiska funktionärer, allt från blåbärsutdelare, kaffegubbar, skavsårtdoktorer och hela konkarongen"

"Fantastiskt arrangemang och en jättefin upplevelse!"

"BRA JOBBAT MED SPÅREN! Ni hade inte vädret med er"

