



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 2 2015, årgång 21

Olle lämnar över till Jennie



Medaljer i Borlänge

Hans flyger vidare



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

Bengt Holm
IFK Mora Orienteringsklubb

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:
Olle Andersson lämnar över till Jennie Hedh.
FOTO: Johan Trygg



INNEHÅLL Nr. 2, 2015

Profilen: Hans Olsson	4-5
Händelserikt i Borlänge	8-9
Resa med Gymmix	10
Sommarkul	11
Framgångsrik skicrossäsong.....	14-15
Spännande nyförvärv	16
En alpinsäsong	17
Dagbok från läger	18
I fädrens skor... ..	20-21
Maggi ny målvaktstränare.....	22
Bengt till Brage	23
IA:s årsmöte	24-25
På tour i Åmål	26-27
Frida nyförvärv på skidor.....	28

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	12-13
Annonstorget	30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



LEDAREN: Agneta Blomqvist Grannas

”Kunskap som ger mig en större trygghet som ledare och därmed större trygghet med barnen”

”Hon kan få börja direkt nu i höst om du kan hoppa in som ledare”.

Det var vad Malin Höglund på gymnastikens kansli svarade när jag ringde för att sätta min yngsta dotter Linnéa i kö till truppergymnastiken.

Men hon är bara fem år så hon är väl för ung för att börja än, svarade jag. När jag pratat färdigt med Malin och lagt på luren hade jag tackat ja till att börja som ledare inom truppergymnastik.

Truppergymnastik, hur i hela friden kan jag vara så korkad så att jag säger ja till att vara ledare inom något som jag aldrig själv har varit aktiv i. Visst, några kompisar och jag hade tjuvat till oss tid i gympahallen hemma i byn och försökte oss på att göra hopp och volter efter att några av oss sett gymnastik på TV-sporten. Men för den skull hade jag väl ingen aning om vad som förväntades av mig.

Jag hade i och för sig varit med i hallen och ibland hjälpt Anna Olsson, som var min

äldsta dotter Ewelinas ledare. Men att ha en egen grupp med 6-åringar, det var något helt annat.

Har jag tackat ja till något måste jag också försöka ro det i land. Malin såg till att anmäla mig till en basutbildning i Uppsala och därefter så skulle jag kunna allt för att starta upp en egen grupp. Med hjälp av aktiva lite äldre gymnaster som hjälpledare och som var helt fantastiska, började mitt första år som ledare inom truppergymnastiken.

År som blivit fler och fler och vid det här laget är uppe i tio. År som jag aldrig har ångrat och är så tacksam över att få ha varit delaktig i. År som började med en ny grupp 6-åringar varje höst, 6-åringar som ibland stannade två år innan de fortsatte upp till nästa grupp där större utmaningar väntade. År som fått mig att älska sporten och alla fantastiska barn och ungdomar som vi har i gymnastikklubben.

Efter några år på nybörjarnivå så flyttade jag själv upp till nästa nivå. Större barn, större utmaningar men så fantastiskt kul att se barnen utvecklas och kliva framåt med ett nytt självförtroende. Fler utbildningar, ibland tillsammans med andra ledare, ibland ensam men alltid med ny nyttig kun-

skap med mig hem. Kunskap som ger mig en större trygghet som ledare och därmed också en större trygghet med barnen/ungdomarna.

Truppergymnastik är inte som andra sporter, att den som är snabbast eller bäst vinner. Nej, även om gymnasterna har presterat på topp, kan avdrag göras för allt möjligt, som inom andra sporter skulle anses som löjligt att få avdrag för. Till exempel smycken, både på aktiva och ledare, bh får inte synas i ringningarna på dräkterna och gör det de så måste alla tjejer i samma lag ha samma typ av bh och i en färg som finns i dräkten. Alla måste vara likadant klädda och ha håret likadant uppsatt.

Jag har kommit att tycka om disciplinen i sporten, för det är i allra högsta grad en disciplinsport. Raka led, samma övningar samtidigt i ström, inget kliande på näsor eller dragande i hästsvansar. Disciplinen kommer efter hand, från att i början vara som en skock vårutsläppta kalvar som många gånger kommer från Bamse-gympans hopp och lek, till att själva förstå varför det är så viktigt att inte springa framför kön och inte hoppa på redskap om ingen ledare är redo att passa. Det skulle aldrig fungera om alla skulle göra som de vill, när de vill och det lär de sig jättesnabbt. De står snällt i någorlunda led och väntar på sin tur, att leden ska vara spikraka är inget vi tjuvar om på träningarna men alla trimmas på det innan det bär i väg på tävling. Att många trivs måste vara bevisat med cirka 100 gymnaster i träning varje vecka.

Jag får nog skicka ett tack till Malin ändå, som på sitt lite speciella sätt att övertyga människor om att de klarar saker, fick mig att börja som trupperledare. Utan det, hade jag aldrig träffat alla de fantastiska barn och ungdomar som vi har i vår klubb. Samt alla de roliga och speciella ledarna som jag träffat och alla föräldrar som stöttat och talat om att vi gör ett bra jobb.

En kram och en skön sommarhälsning till alla våra fantastiska gymnaster. Från en stolt ledare, truppermamma och ledamot i gymnastikklubben.

Agneta Blomqvist Grannas

Hans Olsson flyger vidare!



Från hetluften i backen flyger nu Hans Olsson vidare mot hetluften vid sidan om.

Efter drygt tio år som fartåkare i världseliten byter Hans till arbete med alpina VM i Åre 2019.

- Det ska bli jättekul! Jag är glad att jag fått den här chansen. Det kan nog ofta vara en svår omställning från det aktiva livet till arbetslivet, säger Hans.

Text: Johan Trygg.

De senaste åren på karriären har kantats av svåra skador för Hans. I vintras stoppades en VM-start av en ryggskada då han kraschade på träning i Kitzbühl och gjorde illa sin redan dåliga rygg.

Tråkigt för Hans som kämpat hårt för att ta sig tillbaka till världstopp. Han bröt benet våren 2012 sedan kraschade han rejält inför VM 2013 och fick göra en ny operation. Träningen inför den gångna vintern hade gått bra men det blev inget mer mästerskap som aktiv för Hans men nu väntar nya utmaningar vid sidan av pisten.



Nu väntar nya utmaningar vid sidan av pisterna för Hans Olsson. Flyttlasset går till Åre och arbete med VM 2019.

Vad innebär din anställning hos Åres VM-bolag?

– Första året handlar det om en slags trainee-anställning. Jag ska få lära mig vad som sker bakom kulisserna. Som aktiv tänker man bara röd käpp, blå käpp, berättar Hans.

Han kommer att få följa VM-bolagets VD Niclas Carlsson i hans arbete.

– Sen efter första året får vi se vad de vill göra av mig.

Hans kände att pusselbitarna ramlade på plats när han fick frågan om att jobba med VM 2019.

– Elitidrotten är kul när allt går bra men det kan vara väldigt frustrerande när man vill mer men kroppen inte är i perfekt skick.

Men Hans kan se tillbaka på en mycket framgångsrik skidkarriär med bland annat två pallplatser i världscupen. Han har deltagit i ett OS, tre VM och gjort hela 155 världscupstarter. Men det är inte framgångarna som är de starkaste minnena även om han är stolt över dem.

– Som ungdom hade jag aldrig tanken på att sikta på att bli bäst i världen. Grunden i skidåkningen har alltid varit att det är så kul. När jag kom med i juniorlandslaget som 16-17 så blev det mer fokus på resultat men nu när man ser tillbaka så är det allt runt omkring som betyder mest. Vännerna och kontaktnätet man fått över hela världen.

Vad är dina minnen som ungdomsåkare i IFK Mora?

– All skidåkning med familjen i backarna i Väsa, Gopshus, Gesunda

och Grönklitt. Sen ungdomstävlingarna runt om i Dalarna med kompisarna som man fortfarande har som till exempel Niklas Rainer från Borlänge.

Vad säger du om att du har en efterträdare som fartåkare i Fredrik Bauer?

– Det är jätteroligt. Fredrik är bättre tränad, klokare och smartare än vad jag var. Han har bättre förutsättningar att nå långt. Det är upp till honom själv men han är stark mentalt så det kan gå riktigt bra.

Kan du tänka dig att jobba som tränare i framtiden?

– Jag har ju varit en del med bland annat Fredrik och tränat. Vi får se vad som händer efter 2019 men det här ligger mig varmt om hjärtat och det är kul att vara med de yngre åkarna.

Men kommande år är det fokus på VM i Åre vid sidan av backen. Efter sju och ett halvt år i Innsbruck går nu flyttlasset till Åre 1 juli.

– Det blir en stor omställning men det känns bra, säger Hans.

Just i Åre gjorde han ett av karriärens bästa lopp med en tredjeplats i störtloppet på världscupfinalen 2009. Hans blev också den första svenska herråkaren som stått på pallen i en störtloppstävling i världscupen när han blev trea i kanadensiska Lake Louise i november 2008.

Lars Melin ny damchef för alpina landslaget



ALPINT: Alpina klubbens ordförande Lars Melin tar över ansvaret för alpina damlandslaget. Redan nu är han involverad i planering inför den kommande säsongen och från och med 1 augusti tillträder han tjänsten på 100 procent.

– Det är otroligt roligt att jag fått förtroendet att ta över den här rollen. Det ska bli väldigt kul och jag ser fram emot att utveckla damlandslaget och göra skillnad. Det är en bra grupp med åkare och tränare, men jag vill inte ta över någon annans jobb utan går in och gör detta på mitt sätt, säger Lars Melin till Skidor.com.

Fredrik Bauer uttagen i landslaget

ALPINT: Efter en säsong som blev avkortad både i början och slutet på grund av skador kan Fredrik Bauer konstatera att han har en plats i det alpina landslagets juniorgrupp, inför säsongen 15-16 som är hans sista som junior och då junior-VM avgörs i ryska Sotji. Häromveckan fick Fredrik efter drygt sex veckor börja stödja på sin brutna häl och är nu igång med lite mer aktiv rehabilitering.

Sex landslagsåkare!

När Svenska skidförbundet presenterade landslagstruppen för längdlandslaget 2015-2016 i slutet på april så hade IFK Mora flest åkare med - sex stycken. Anna Haag, Stina Nilsson, Sofia Bleckur, Martin Johansson, Emil Jönsson och Johan Edin. I slutet på maj hade man sitt första läger på Fuerteventura.



Skidklubbens juniorer har haft säsong avslutning och den här kvarten lämnar nu junioråren bakom sig: Hanna Eriksson, Sarah Hale, Oskar Suomi Olsson och Angelica Johansson.



FRIIDROTT: Niklas Gunne, Emelie Svensson och Elsa Härskog uppmuntrades på Friidrottsklubbens årsmöte 8 maj. Niklas prisades för sina insatser i olika ultralopp. Emelie och Elsa fick stipendier från Hillevi och Ingemar Karlbergs minnesfond. Emelie för sitt engagemang som ungdomstränare och Elsa för sina insatser på friidrottsarenan. Förändringar i styrelsen blev att Anna Härskog och Micke Jansson ersätter AnneChristine Arvidsson och Anders Wallin. 28 medlemmar deltog på årsmötet. Efter avslutat möte bjöd klubben på mat.



Albin Gezelius var en av IFK Moras egna ungdomar som tävlade i Grönklitt under Tigerjakten. FOTO: Johan Trygg.

ORIENTERING: Orienteringsklubben arrangerade Tigerjakten i dagarna tre, 29-31 maj, i Grönklitt. Det bjöds på fina arrangemang men växlande väder. Tyvärr satte en födande snöleopard till det när DM sprint skulle avgöras i rovdjursparken på fredagskvällen. Några kontroller fick flyttas i sent skede och DM-klasserna fick strykas. Totalt under helgen gjorde runt 2500 starter.



Terrängserien har sedan tidigare arrangerats av Friidrottsklubben under maj. Det har blivit på mycket löpglädje i Hemus-terrängen. FOTO: Johan Trygg.



Segrande laget i Vasastafetten 2014. Nu satsar vi på gemensamt IFK Mora-lag igen. FOTO: Vasaloppet.

IFK Mora-lag i Vasastafetten

Precis som förra året så satsar IFK Mora på gemensamma starka lag till Vasastafetten. Aktiva från samtliga IFK-klubbar är välkomna att göra en intresseanmälan för att delta. I fjol vann damlaget och herrarnas lag 1 blev tvåa och lag 2 slutade femma.

Nu satsar vi hårt även på 2015-års upplaga av Vasastafetten. Du som är intresserad av att delta gör en intresseanmälan till någon av kontaktpersonerna nedan. Anmäl ditt intresse senast 30 juni.

Meddela gärna också om Du har önskemål om att springa en speciell sträcka.

Kontaktpersoner för intresseanmälan:

Damlag

Helene Söderlund, 073-036 51 99, helene_s87@hotmail.com

Herrlag

Mikael Sandgren, 076-802 61 62, mikael.sandgren@hotmail.com

Erik Folkesson Blom, 070-266 33 77, folle_erik@hotmail.com



Svenska skidförbundets längdchef Johan Sares gästade säsongens sista idrottsfrukost i Vasaloppets Hus och berättade om sitt arbete kring bland annat sponsorer och media. Det var sista idrottsfrukosten i IFK Moras regi för den här gången. Nu går stafettpinnen vidare. Det har varit ett lyckosamt år för idrottsfrukostarna med kring 40-50 besökare per tillfälle.

Händelserik helg i Borlänge

Sista helgen innan säsong avslutningen var en minst sagt händelserik helg med både tävling och uppvisning med toppresultat.

Text: Ewelina Grannas

Lördagen den 9/5 åkte tre lag från IFK Moras GK mot Borlänge för att ställa upp i tävlingen TT jakten. Både nivå 1 och 2 var väl taggade för sin allra första tävling inom gymnastik, de tävlade dock i samma klass och mot varandra men detta stoppade inte gymnasterna från att peppa och heja på varandra.

Nivå 3 var dock mer vana med tävling men inte tillsammans eftersom de är en ny hopslagen grupp från nivå 3 yngre och nivå 3 äldre.

På tävlingen får alla gymnaster köra alla varven och ingen behöver stå på sidan då det endast är de 8 bästa poängen som räknas. Gymnasterna tävlade i två grenar och det var matta/tumbling och hopp, alla olika tävlingsnivåer tävlade också samtidigt så att alla fick möjlighet att kolla på alla.

Detta var intressant för de yngre med noll tävlingsvana eftersom de fick se hur långt man kan gå och vilka varv man kan få köra när man är tillräckligt bra.

Väntan var dock lång och yngres tålamod var inte alltid på topp, det kom stunder då de ville åka hem, men till prisutdelningen försvann alla sura och trötta miner då man fick reda på resultatet. I nivå 1 och 2 klass så skrapade nivå 2 hem grenseger i trampett och fick med sig en fin pokal hem.

Den slutgiltiga placeringen för de båda Mora lagen var bara att drömma om men de båda fick pallplats på sin första tävling. Nivå 1 fick en bronsplats och nivå 2 tog hem allt med en jättefin guldplacering.

Lyckan och stoltheten var total för gymnasterna och naturligtvis även för deras ledare, Angelica Olsson, Linnéa Grannas, Stina Fahlberg, Agnetha Blomqvist Grannas (nivå 1) och Ewelina Grannas, Alva Mjöberg (nivå 2).

Nivå 3 var också mycket nöjda efter prisutdelningen då de också tog hem grenseger i trampett och totalt en fin silverplats. Tomas Blanch, Carina Engberg och Agnetha Blomqvist Grannas som är ledare för nivå 3 tyckte att det var en fantastisk avslutning innan sommaruppehållet.

Efter denna långa men fantastiska dag med så fina resultat somnade nog alla gymnaster med ett leende på läpparna och känslan inför morgondagens uppvisning i UNIHOC arena var på topp.



Nivå 1 uppställda för matta i Borlänge.



Gänget som tog grenseger i hopp.



Nivå 2 i ett mattvarv.



Alla är vi medaljörer.



Nivå 1 uppställda för hopp i Borlänge.

Fulla läktare på uppvisning i Unihoc arena

Det här är en dag med mycket jobb för en del föräldrar och alla ledare, men den är för den skull inte mindre rolig.

Ett gäng med ledare och föräldrar träffades 4 timmar före uppvisningen för att lasta alla redskap som skulle behövas och fraktade det från Norets sporthall till Unihoc arena.

Text: Agnetha Blomqvist Grannas

Det blir en hel del släpvagnar som åker fram och tillbaka. Framme vid Unihoc arena lastas allt in och byggs upp, vilket ändå går relativt snabbt med många krafter som hjälps åt.

Vid 13-tiden börjar gymnasterna droppa in, många fortfarande lite höga efter gårdagens prestationer i Borlänge. De hittar snabbt reda på sina omklädningsrum och en ledare för att få sina dräkter, byta om och för tjejnarnas del, sätta upp håret.

Samtidigt som de föräldrar som är snälla att hjälpa till med försäljning av lotter och overaller, plockar upp och donar runt försäljningsbordet så drar den gemensamma uppvärmningen igång.

Eftersom tävlingen ligger så nära inpå, så vet de allra flesta vad som ska göras och en del av gymnasterna tar självvalt på sig uppvärmningen för sina kompisar.

Inför tävlingen hade det blivit mycket fokus på de varv som vi skulle köra där men vi hade också lovat gymnasterna att de skulle få göra svårare övningar på uppvisningen, övningar som i vissa fall inte satt till 100 procent men som ändå är kul att visa för föräldrar och andra anhöriga.

Frågorna var många runt idéer och ibland kanske lite för högtflygande men alla var överens om att de ville göra svårare övningar.

Inför uppvisningen hade vi också delat isär nivå 3 igen, de yngre för sig och de äldre för sig. Hos de äldre har det blivit lite av en tradition att de hittar på något "bus" som vi ledare inte har en aning om, och att det skulle bli så även i år förstod jag när jag kom in i deras omklädningsrum och det blir knäpptyst. Ja ja, det blir väl som det blir, tänkte jag när jag gick därifrån.

Insläppstiden kommer och mycket folk strömmar in i hallen. Läktarna blir snabbt fulla och försäljning av lotter går väldigt bra. En del overaller blir också sålda. Fikat stod KAIS för och de fick verkligen bekänna färg under pausen när kunder strömmade till fiket, kön ringlade sig lång utanför.

Alla på plats och defileringen startar med de yngsta till de äldsta. Publiken fick se allt från basens kullerbyttor och sina första hopp, nivå 1 med överslag på mjuk kudde, pikvolter, skruvar och flickisar på tumbling, nivå 2 med överslag på bord, frivolter, fina sträckvolter och varv på tumblingen med många flickisar och salton, nivå 3 med sina höga hopp och varv med fler övningar på tumbling. "Buset" då, jodå det kom och det blev många skratt både av ledare och publik, men det var bara de som var på plats som fick ta del av det.



Resan med Gymmix

Tillsammans med instruktörskollegorna och vännerna Anneli Jogedal Helgeson och Viveka Ländin Tysk fick jag möjlighet att följa med på träningsresa till Side, Turkiet.

Resan började redan på Arlanda där vi välkomnades av Anneli och Carina från Gymmix Öst som arrangerade resan.

Text: Johnny Hollén

Där fick vi information och en välkomstpåse med bland annat en fin träningsströja. Sedan bar det av till sol och träning på den vackra kusten i Turkiet. På schemat fanns hela 40 pass under en vecka!

Det bjöds på till exempel morgonpasset MOOWY – ett rörelseinspirerat pass som är till för att mjuka upp kroppen och ett utmärkt sätt att starta dagen. Därefter kunde vi gå direkt till ett gympapass eller EFIT – funktionell träning utformat för att stärka muskler som vi använder i vardagen.

EFIT kördes på stranden, där vi gjorde egna hantlar av papperspåsar och sand och hade Medelhavet som utsikt medan vi tränade. Givetvis njöt vi av god mat, där jag vill påstå att jordgubbarna och den fräscha salladen tog en given förstaplats.

Andra populära träningspass var HIIT Core och HIIT Cardio, två pass med fokus på högintensiv träning under kort tid med egna kroppen som verktyg. Variationen på pass är stor inom IFK Mora och Gymmix vilket syntes tydligt på den här fantastiska resan. Allt från danspass och seniorpass till intensiva styrkepass.

Sammanfattat var det här en otrolig upplevelse som vi från IFK Mora uppskattar väldigt mycket. Innan resan hade vi träffats några få gånger men nu har vi lärt känna varandra och även andra duktiga instruktörer från Gymmix-föreningar runt om i landet.

Jag vill passa på att slå ett slag för alla våra pass som IFK Moras gymnastikklubb erbjuder, allt från spinning/kettlebell/box till yoga, zumba, step och flera olika sorters gympa-pass. Passa på att delta i sommargympan så ses du och jag till hösten 2015.

Som avslutning vill jag skicka ett stort innerligt tack till Anneli och Viveka för det fina sällskapet på resan samt ett varmt tack till styrelsen och kansliet som gjort denna resa möjlig.



IFK Mora-trion Viveka, Johnny och Anneli har varit på en inspirerande träningsresa till Turkiet.



Väder från flera årstider på Sommarkul



Så här kul kan man i en stavhoppsmatta trots av vädret inte är det bästa. FOTO: Johan Trygg.

För tredje året i rad arrangerade tillsammans våra olika IFK-föreningar Sommarkul.

Härligt att få summera en helg som förutom att den bjudit på väder från flera årstider även fått se 100 barn och ungdomar i rörelse.

Trots riktigt tuffa väderutmaningar under framför allt lördagen har det bjudits på både glädje och gemenskap under dessa dagar. Stort tack till alla fantastiska ledare i våra föreningar och till alla deltagande barn som tillsammans skapade en härlig helg.

Nu hoppas vi att vi får se så många som möjligt som aktiva i någon eller några av våra idrotter.

Johan Rydén
IFM Mora Sommarkul



I Noretskolans idrottshall var det full fart med gymnastikövningar. FOTO: Johan Trygg.

Gymnastikklubben startar Actiongympa!

För barn och unga som är mellan 7 och 12 år och vill gympa, men inte vill tävla i gymnastik erbjuder vi GympaKidz med Actiongympa.

Här är det utmaningar som står i centrum. Gymnasten får kämpa lite hårdare, klättra lite högre, hoppa lite längre, ja, helt enkelt utmana sin egen kropp mer än under ett vanligt redskapsgympapass, men på sina egna villkor.

I actiongympan väljer gymnasten själv vilken grad av utmaning

hon eller han vill testa. Ofta finns flera varianter av samma övning och gymnasten bestämmer när det är dags att öka svårighetsgrad.

Passen kommer att vara spännande och lekfullt och gymnasten kommer att få träna styrka, kroppskontroll och smidighet utan att tänka på det som ansträngande.

Intresseanmälan för Actiongympa till hösten skickas till: pernilla.nasdal@ifkmora.se.

I Vasaloppsarenan – året runt!

Vasaloppets arena är inte en fysisk byggnad, som många andra arenor runtom i världen.

Den är unik på flera vis, inte minst med tanke på att dess storlek inte mäts i kvadratmeter, utan i längd och är hela 90 kilometer lång. Ej heller finns det så många idrottsarenor som går under epitetet naturreservat.

Som om detta inte vore unikt nog så har vi ännu inte nämnt att Vasaloppsarenan har över 900 markägare... De långa 90 kilometrarna till trots finns det människor som kan Vasaloppets arena utan och innan. De hittar i arenan precis som i sin egen bakficka – möt vår fantastiska arenaperso-nal.

Text: Jenny Eriksson

Den mest uppenbara arbetsuppgiften när man jobbar i Vasaloppsarenan kanske är spårdragnin på vintern och javisst är det en mycket viktig uppgift, men det finns även många, många fler. Faktum är att många av de arbetsuppgifter som utförs på sommaren är av förberedande karaktär, inför vintern.

I dagsläget pågår till exempel ett 3-årsprojekt vid startplatsen i Oxberg, där man bygger om. Dels för att byta ut gammal utrustning, dels för att disponera timmerterminalen på ett så optimalt sätt som möjligt (man bygger 3 startfällor istället för 1), vilket ger ett annat och bättre flöde i de många gruppstarter som sker där, både sommar och vinter.

Dessutom är man i färd med att färdigställa en aktiveringsyta till partners med permanent el och datateknik för att slippa frakta denna fram- och tillbaka vid varje arrangemang. Planen är också att successivt bygga permanenta staket på denna yta.

På tal om att flytta saker fram- och tillbaka. Har ni tänkt på alla staket, banderoller, mässutrustning, övriga skyltar i spåret, hytter, vattenvagnar med mera, med mera som alla tas fram- och tillbaka under arrangemangen?!

Det är sådant som håller arenapersonalen sysselsatt i långa perioder. Sören Simons är den som håller koll på lagret i Hemus och numera även ett lager i Östnor, med god hjälp från sina övriga kollegor i arenagruppen. John Lif, Henrik Bergman och Greger Rydstedt är de som oftast kör pistmaskin på vintern och traktorer för grusning på sommaren och de sköter även underhåll av både pistmaskiner, skotrar, snökanoner och en mängd andra fordon och maskiner.

Broar längs med bansträckningen byts ut varje år, markeringar i vandringsleden måste succesivt bytas ut och likadant måste även spångerna över myrarna bytas ut kontinuerligt då de blir illa medfarna av vind och vatten. Ungefär 150 meter spänger byts ut varje sommar.

Ibland på vintern finns det behov av att tina vägtrummor beroende på väderlek. Även detta är något som man förbereder för redan på

sommaren. John lägger ner slangar i marken under sommaren för att tiningen ska gå snabbt och smidigt under vintern.

Det finns även en mer långsiktig planering vad gäller snön inför framtiden. John undersöker kontinuerligt möjligheterna till att snösäkra arenan, dvs. att hitta lämpliga platser för snötillverkning och utkörning av densamma (Var finns vatten i tillräcklig mängd, nära tillgängligt? Var kan man köra fram med traktorer respektive lastbilar?).

Vasaloppet har även ett antal byggnader som ska underhållas, t.ex. Vasaloppets Hus där Andreas Eggens är ”hustomte”. Andreas håller även koll på alla de fordon som Vasaloppet förfogar över.

Under både sommar- och vinterarrangemangen har Andreas också full kontroll över Strandenområdet och stora delar av området på Prästholmen, tillsammans med Sören. Per Lif är Andreas dito i Sälen med ansvar över startplatsen och Tjärnhedens IP.

Som ni säkert vet så är arenan numera både vandrings- och cykelled på sommaren. När vandrare och cyklister befinner sig på samma ”väg” är det viktigt med säkerhet varför ett stort arbete nu läggs ned på att skylta arenan så den blir säker för cyklister och vandrare. Längs med leden finns övernattningsstugor där arenapersonalen ser till att det finns nödvändig utrustning och att de är i gott skick, rent allmänt.

Arenachefen Anders Holmberg svarar på frågan hur man bär sig åt för att hålla kontakten med 900 olika markägare:

- Vi har en god relation med markägarna. Det kan vara svårt att ha personlig kontakt med alla 900 hela tiden, men vi uppmanar alla att ta kontakt med oss om de upplever problem och i de fall där det händer, så gör de oftast det. De gånger missnöje uppstår är då de inte vet var de ska vända sig, men lyckligtvis är de gångerna få till antalet. För oss handlar det inte bara att ta väl hand om markägarna utan även att ha bra och frekvent kontakt med våra underentreprenörer som utför arbetsuppgifter i arenan, eftersom allt de gör blir Vasaloppets ansvar. Det är allas vårt ansvar (även de som använder arenan) att ha förståelse och känna respekt inför andras egendom. I

Arenapersonalens favoritplatser

Per L:

Völån precis innan Versjön (före Smågan). Fin myrmark och vacker natur både sommar och vinter. Har man tur kan man här få se strömstare på vintern då det är öppet vatten.

Per E:

Axi Kvarn på sommaren – det är väldigt vackert!

John:

Älvdalsrået – att se alla åkare på vintern på denna raksträcka är häftigt, det ser ut som autobahn!



Vasaloppets arenapersonal på plats i arenan. Från vänster: Henrik Bergman, Greger Rydstedt, John Lif, Per Eriksson, Andreas ”Hobbe” Holmberg och längst fram Andreas Eggen. Saknas på bilden: Per Lif och Sören Simons.

de flesta fall funkar detta utmärkt och vi har det senaste året infört nolltolerans vad gäller nedskräpning i våra arena. Detta är inte helt lätt eftersom vår arena har samma yta som 115 Globenarenor, men vi kämpar på!

Dessa människor som vistas i arenan varje dag, de måste ju ha ”sitt” favoritställe som just de känner lita extra för, eller?!

- Jo visst är det så. Vi har många, många fina platser längs med vår 90 kilometer långa arena, men om jag måste välja en så säger jag en kurva längs med cykelleden, på sommaren. Denna kurva ska-

i Vasaloppsarenan:

Greger:

Målet! När man når dit så har man klarat sin bedrift.

Henrik:

Lundbäcksbackarna – det är en häftig utmaning!

Andreas:

Axi kvarn en sommareftermiddag är väldigt gemytligt och minner om gamla tider - man får en känsla av att det är som förr i tiden. Det är fint helt, enkelt. Och avkopplande.

Sören: Sundetkojorna vid Evertsbergssjöarna under sommaren, där är sagolikt vackert!

Exempel på arbetsuppgifter som utförs av arenapersonalen:

Byggnationer av alla de slag

Reparationer och underhåll av ovanstående

Utbyten av belysning

Täta byggnader

(t.ex. vallabodar) så inte fåglar kommer in

PCB-inventering av byggnader

(kontroll av de material som byggnader innehåller)

Hålla sig ajour med ”snötillverkningsutvecklingen” runtom i världen

Rengöra banderoller och annan utrustning

pade vi för ett par år sedan. Leden går där längs med en slingrande ås och vi skapade en kurva där vi kunde följa naturens linjer runt en myrKurvan ligger mellan Evertsbergssjöarna och Evertsberg i ett fantastiks vackert område. Utan min vetskap döpte medarbetarna denna plats till ”Hobbes kurva” (Anders smeknamn är Hobbe, red. anm.), kanske är det därför jag gillar den, säger Anders och skrattar. Men klar tvåa på min lista är Prästskogskojan – det är fantastiskt att vi kan erbjuda deltagare och besökare att cykla och vandra på gamla fåbodvägar med gröna grässträngar på, precis som det är där.

En framgångsrik skicrosssäsong



Skicrossåret för IFK Moras åkare har varit riktigt bra.

Det har bjudits på många mycket fina resultat, med Micke Forslunds tredje plats på världscupen i Åre som grädde på moset.

Klubben har dessutom arrangerat två egna skicrossstävlingar.

Text: Mats Forslund

Som vanligt går en i Gopshus och sedan den traditionella avslutningen i Hamra-Tännaldalen i slutet av april. Detta år blev det nytt deltagarrekord på ungdomssidan med över hundra startande ungdomar.

Moa Lorentzon representerade hemmaklubbens färger och kom på en finfin tredje plats bland elva startande i sin klass. Vi hoppas på att kunna få med några fler egna unga åkare vid avslutningen i Hamra-Tännaldalen nästa säsong.

I övrigt på herrsidan under året lyckades klubbens herråkare i FIS-klassen riktigt bra. Nämnas kan till exempel Micke Forslunds 12:e plats på VM, Victor Stickos SM-silver, Alexander Lindquists dubbelseger i säsongsavslutningen och Axel Frosts andraplats samma helg.

De killarna gjorde även starka tävlingar i Svenska Cupen, och belönades med en silverplats i totalen för Alexander och en bronsplats för Axel.

Säsongssummeringen bjuder på mycket trevliga siffror: Nio pallplatser och 21 topp tio-placeringar i FIS-sammanhang, starter i VM, JVM, Världscupen och Europacupen. Nu ser vi med glädje fram emot kommande säsong och nya fartfyllda tävlingar i skicrossbanan.

Victor Sticks flyger högt - en av IFK Moras många framgångsrika skicross-åkare.

Det här är skicross:

Skicross kan liknas med motorcross, fast utför och på skidor. Banan innehåller velodromkurvor, hopp av olika storlekar, terrängvågor och andra typer av element och hinder.

Åkarna kör i heat om fyra där de två första över mållinjen går vidare till nästa heat. En skicrossstävling börjar alltid med ett kvalåk där åkaren kör ensam i banan på tid. De 32 snabbaste åkarna kvalar sedan vidare till finalerna. Heatindelning och val av startgrind påverkas av kvalitiden. I finalerna är upplägget: åttondelsfinal, kvartsfinal, semifinal, B-final och A-final.

Källa: Svenska Skidförbundet/Skidor.com

Många åkare på gång i skicrossbanan

Micke Forslund har i många år varit en framgångsrik representant för alpina klubben på den internationella skicrossscenen.

Nu har han fått gott sällskap av klubbkamrater som gör sig allt mer synliga i resultatlistorna. IFK Kamraten bad dessa framtidslöften att sammanfatta den gångna säsongen och även rapportera om vad som är på gång framöver.

Axel Frost

Hur har säsongen varit?

– Jag har personligen utvecklats mycket denna säsong och tagit stora steg framåt! Jag har lärt mig mycket, men det finns fortfarande mycket att lära och träna på.

Vilka resultat vill du lyfta från den gångna säsongen?

– Denna säsong så har jag lyckats vinna min första FIS-tävling i Kolsås, Norge. Jag har också haft två 2:a placeringar, en på hemmaplan och en i Hamra. Jag fick även åka två Europacup-tävlingar, en i Tyskland och en i Lofsdalen. Dessutom slutade jag 3:a i Svenska cupen.

Säsongens höjdpunkt?

– Högpunkten på säsongen var nog en blandning av JVM och min FIS-vinst. JVM var en jätterolig och lärorik upplevelse men resultatet var ingen höjdare. Vinsten var väldigt skön, det var bara en sådan dag där allt stämde! Jag var snabbast hela dagen och gick obesegrad genom hela tävlingen.

Hur ser planerna ut framöver?

– Nästa säsong så siktar jag på att fortsätta min utveckling, ta en plats i JVM och göra ett bra resultat där. Men största fokuset ligger på att försöka slå mig in i landslaget.



Alexander Lindquist

Hur har säsongen varit?

– En riktigt rolig säsong, många bra och roliga banor. Säsongen började ganska sent för mig dessvärre, men överlag riktigt nöjd med den åkning som blivit.

Vilka resultat vill du lyfta från den gångna säsongen?

– Två förstaplatser på internationella FIS-tävlingarna i Hamra. En 8:e plats i Lofsdalen, med en 4:e plats på SM. 7:a och 9:a på FIS i Idre Fjäll och så en 2:a och en 5:e plats på hemmaplan i Mora.



Säsongens höjdpunkt?

– Högpunkterna med säsongen var självklart vinsterna i Hamra. Men även EC'n och SM i Lofsdalen, trots att åkningen gick dåligt så var det grymt roligt. Helt underbar bana!

Hur ser planerna ut framöver?

– Inför kommande säsong så kommer jag träna på hårt i sommar så benen orkar med, haha! Ska försöka komma iväg på lite försäsongsåkning så jag hinner få upp formen innan tävlings säsongen börjar, så det inte blir som denna säsong. Hoppas på att hinna med att åka så många tävlingar som möjligt! Och förhoppningsvis någon EC om erbjudandet kommer. Ser verkligen fram emot nästa år med detta avslut!

Emil Frost

Hur har säsongen varit?

– Det har varit en väldigt lärorik säsong på grund av att jag fick köra i seniorklassen för första gången. Det visar sig att jag måste få mer erfarenhet om jag ska kunna komma upp på en högre nivå.

Vilka resultat vill du lyfta från den gångna säsongen?

– Första tävlingen jag körde i år var i Gopshus, min hemmabacke, och där gick det väldigt bra. Första dagen kom jag till stora finalen och slutade på en fjärde plats, men andra dagen så krokade jag ihop med en annan kille som heter Hugo Lennartsson som är lika gammal som jag. Nästa tävling jag körde var i Oslo, även där kom jag till stora finalen och fick möta tre norska landslagsåkare i finalen och slutade då 4:a.

Säsongens höjdpunkt?

– Det roligaste som hände under säsongen var när jag låg uppe på rummet och läste läxor och Lars Lewén (landslagstränaren) ringde mig och frågade om jag ville köra en Europacup-tävling. När jag väl körde tävlingen gick det inte så bra mot det tuffa motståndet, så jag kvalade inte in i heaten.

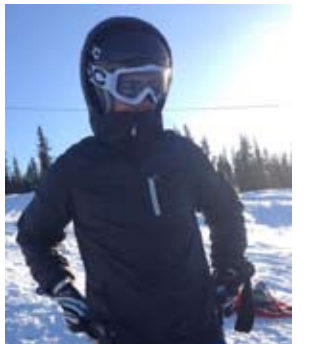
Hur ser planerna ut framöver?

– Jag kommer fortsätta spela hockey för att jag tycker det är kul och för att få mycket träning. Nästa säsong kommer det bli mer träning och tävling i skicross, men jag brinner för båda sporterna och jag tycker det är kul att kunna kombinera dem.

Markus Lorentzon

Hur har säsongen varit?

– Som jag ser på den säsongen som varit så är den helt okej. Jag har fått lite mer kött på benen. Jag gjorde de jag kunde för att få så bra placeringar som möjligt och



Forts. sid 16

har även försökt kolla på landslagsåkarna och försökt härma dom lite.

Vilka resultat vill du lyfta från den gångna säsongen?

– 9:a och 17:e på Hovfjället, 13:e och 18:e i Tännaldalen, 7:a och 8:a i Mora. Dubbla 11:e platser i Idre. 41:a och 45:a på Europacupen i Lofsdalen och en 21:a plats på SM.

Säsongens höjdpunkt?

– En av höjdpunkterna är att jag har fått stå på skidor en hel säsong tack vara att jag jobbade som skidlärare i Lofsdalen. Sen finns de mycket som har varit roligt, Europacupen i Lofsdalen var riktigt roligt att få vara med på även om de inte gick så jättebra.

Hur ser planerna ut framöver?

– Jag ser positivt på kommande säsong då jag även nästa år kommer att vara skidlärare och få åka skidor nästan varje dag. Jag ska även försöka åka på fler tävlingar. Nu har ju fysträningen börjat också så nu nöter jag för att bli starkare, snabbare och smidigare till nästa säsong.

John Cristoferson

Hur har säsongen varit?

– Jag hade sönder knät 13 mars i fjol, så jag har inte tävlat något i år.

Säsongens höjdpunkt?

– Säsongens höjdpunkt var ju därför givetvis när jag fick stå på skidor igen i slutet på februari.

Hur ser planerna ut framöver?

– Inför nästa säsong har jag som mål att ta pallplatser i Europacupen samt att försöka kvala till någon världscup. I sommar så blir det mycket och hård träning kombinerat med jobb.

Viktor Sticko

Hur har säsongen varit?

– Säsongen som var har varit min första riktiga säsong i världscupen. Åkte 2 stycken året innan, men i år har jag åkt alla utom tre. Det har varit ett ganska stort steg att ta i jämförelse med Europacupen. Jag är inte speciellt nöjd med säsongen eftersom det varit mycket stolpe ut på kvalen när jag varit otroligt nära att kvala in bland dom 32 bästa många gånger. Men det har varit en lärorik säsong och jag ser fram emot säsongen som kommer med lite mer rutin i världscupsammanhang.

Säsongens höjdpunkt?

– Säsongens höjdpunkt måste ha varit att få göra VM-debut i Kreischberg. Resultatmässigt är det 4:e platsen på Europacupen i Grasgehren.

Hur ser planerna ut framöver?

– Målet är nu att bli bättre tränad än någonsin under sommaren. Och under nästa säsong siktar jag på att ta ytterligare ett steg i världscupen med stabila resultat topp 30. Vi har ett bra lag och jag har alla förutsättningar för att nå upp till mina mål.



Alexandra och Veronica Edebo förstärker IFK Moras redan starka skicross-gång.

Spännande nyförvärv!

Inför kommande säsong kan Alpina klubben presentera två spännande nyförvärv.

De välmeriterade systrarna Alexandra och Veronica Edebo stärker klubbens laguppställning i skicross ytterligare.

Text: Emelie Bröms

De kommer från Stockholm och klubben Stockholms skicross. I bagaget har de många tunga resultat, med pallplaceringar på internationella FIS-tävlingar och Europacup samt medaljer på SM och JVM.

19-åriga Alexandra går på Torsby skidgymnasium med inriktning skicross och har nyligen säkrat en landslagsplats.

– Inför säsongen ser jag fram emot att få debutera på världscup och även fortsätta utmana på internationell nivå. Målet är självklart att bli bäst och att ha kul på vägen, säger hon.

Även 17-åriga Veronica har spenderat det senaste året i de värmländska skogarna. Men till hösten bär det av norrut, då hon blivit erbjuden en plats på Järpens Riksidrottsgymnasium.

– Mitt största mål inför nästa säsong är att få representera Sverige under Ungdoms-OS som hålls i Lillehammer. Men min plan är att alltid ha kul i backen, oavsett vad det innefattar för gren, säger Veronica.

Då mormor kom från Venjan och familjen Edebo har sommarstuga där, har tjejerna spenderat mycket tid i Moratrakten. Därmed är den nya klubben rätt så välbekant, då det genom åren blivit en hel del besök i Gopshusbacken.

– De förväntningar jag har på min nya klubb är att den ska vara en trevlig klubb som inte bara brinner för alpint – utan skicross också, vilket verkar vara fallet och det känns väldigt kul! säger Veronica.

Innan säsongen drar igång väntar en sommar med välfyllda scheman.

– Jag tränar, reser en del, testar på lite nya sporter, tränar lite till och jobbar, säger Alexandra.

Även Veronica har fullt upp:

– Först ett besök hos min kära farfar i USA, sedan några veckors jobb på lanthandeln i Venjan och avslutningsvis en flytt från Torsby till Järpen! Däremellan ska det tränas en hel del inför skolstart också.

Alpina klubben hälsar Alexandra och Veronica hjärtligt välkomna!

En alpin säsong brukar börja så här...

Vi träffas i Hemus för att dra igång säsongen och påminna våra slalomben om vad som komma skall genom stafetter, lekar och hinderbanor.

Det är kul att se alla ansikten igen, gamla som nya. Riktigt att hela gänget är samlat. För det är det man blir, ett riktigt härligt gäng. Som en Gott och blandat-påse: alla är vi olika och det är det som gör gänget så fantastiskt.

Text: Linda Bengtsson

När Hemus blir för kallt (även med långkalningar) så drar gänget vidare till Utmelands och Bjäkenbackens idrottshallar och fortsätter att träna tillsammans. Då är det som att vi går och väntar på något varje tisdag och torsdag... Det måste vara den där snön.

Mora är känt för fina traditioner, likaså IFK Mora Alpina. Familjeläget i Björnrike är en klassiker som håller i sig. Här bor alla inte mer än ett snöbollskast ifrån varandra och för de flesta innebär Björnrike att man står på skidorna första gången för säsongen.

Det är spännande, en del har ny utrustning som ska testas medan andra försöker få tillbaka känslan på snön, efter en som-

mar utan hårda pjäxor. Det fina med familjeläger är att alla kan vara med på sitt vis. Antingen tar man några härliga svängar och passar på att kika på alla duktiga barn och ungdomar.

Eller så ser man till att humöret hålls på topp genom att ha ett fikastopp i backen. Väldigt uppskattat båda delar! Alla gör något, det är det bästa av allt att alla kan vara med! En charm i det hela, det blir en fin gemenskap i klubben.

Innan snön lagt sig i Gopshus försöker vi få in så mycket skidvana som möjligt, vilket brukar innebära några mil i bilen för att nå snön. Familjeläger i Björnrike, dalaläger i Idre, läger i Lindvallen och läger med Alpine Ski Pool är några av de roliga läger som brukar hinnas med innan Gopshus öppnar (i år den 10 januari).

När Gopshus äntligen öppnar och pjäxväskorna står redo i hallen varje tisdag och torsdag börjar också tävlingssäsongen att närma sig. Mora var med och anordnade LVC i Gopshus, Rockparallell, Dalacup och FIS-tävling i Fjätervålen.

När det kommer till skicross anordnade klubben FIS, ungdoms- och kids skicross i Gopshus samt skicross i Hamra. Det är kul att IFK Mora Alpina har en bred syn på skidor, med alltifrån från skidskola i Gopshus där väldigt många nyfikna barn samlas för att lära sig alpint, till pallplatser runt om i världen både inom alpint och skicross.

Det krävs lite föräldrar för att säsongen ska rulla på som den ska. Så denna säsong anordnades en föräldrakväll i Gopshus. En kväll bara för föräldrar där de fick ett par tips i backen och även en vallakurs. ”Kul att själv få vara i fokus!” sa någon och kanske ligger träningskvällar för föräldrar är inte så långt borta?

Men vi får inte glömma vår yngre generation! Sammanhållningen i klubben byggs upp genom att även ha specialkvällar för alla åkare. Denna säsong bjöd på en team-buildingkväll med bland annat slalomorientering, skratt och bullar.

Det är coolt är att se hur man blir till en familj under en säsong, äldre åkare hjälper de yngre. De yngre kämpar med den där ankarliften för att också ta sig högst upp i backen. Mot nya mål jämt och ständigt! Utvecklingen är fantastisk att se. Man kan nästan se glädjen, glöden och fjärlarna i magen som nästan tränger sig ur fartdressen hos den som står på startlinjen.

Vi avslutar även säsongen enligt tradition med utdelning av stipendium, bowling och intag av god mat tillsammans på Mora Parken. På plats har vi såklart hela ligan med barn och ungdomar, men även våra åkare som inte bor hemma längre; åkare från skidgymnasium och skicrosslandslaget.

Kul att hela Gott och blandat-påsen är samlad!

Hamburgare och bowling avslutade den alpina säsongen

Närmare 100 alpina fantaster samlades i mitten av maj på Mora Parken för säsongsavslutning.

Först på schemat stod hamburgerbuffé, där både vuxna och barn köade för att hugga in på burgare med alla tänkbara tillbehör.

Efter middagen uppmärksammades klubbens ledare, som under säsongen lagt ner mycket tid och stort engagemang i backen. Sedan var det dags för årets stipendiater att ta emot sina utmärkelser från ordförande Lars Melin.

Sebastian Åkärby tilldelades Mikael Mattson Djos minnesfond med motiveringen:

”En ung talang med stort engagemang i sin träning, höst som vinter. Denna kille har under den gångna säsongen visat ett brinnande intresse och en glädje för skidåkningen – en inställning som gör honom till en stor förebild för sina klubbkompisar.”

Hilda Sahlander tilldelades Årets ungdom med motiveringen:

”Med pallplatser på tävlingar och ett ambitiöst tränande är Hilda en tjej att se upp till i backen. Hilda har visat en otrolig utveckling och tillhörde denna vinter toppen i sin tävlingsklass.”

Kvällen avslutades med discobowling.



Sebastian Åkärby och Hilda Sahlander prisades när Alpina klubben hade säsongsavslutning i mitten på maj.



En av Sveriges bästa trestegshoppare Malin Marmbrandt kör trestegsträning med ungdomar från IFK Mora och Åkersberga.

Dagbok från hemmaläger med Åkersberga

I sju år har Åkersberga friidrottsklubb kommit hit till Mora på träningsläger. Dom senaste fem åren har vi från IFK Mora friidrottsklubb varit med.

Första gången när lägret var nytt var det ungefär 30 stycken från Åkersberga och i år var det cirka 130 stycken med aktiva i åldrarna 10-16 år.

Torsdag 14 maj

Vi samlades 15.30 på Prästholmen tillsammans med hela gänget från Åkersberga. En ledare som heter Hans gick igenom dagens träning. Alla värmdes upp tillsammans under ledning av några från den äldre gruppen i Åkersberga. Vi joggade fyra varv sen var det löpskolning och lite stretching.

Vi delade upp oss i åldersgrupper. 03:or och 04:or från Mora hade kast som första träning. Vi började med två stafetter, en med nerfboll och en med medicinboll sen fick vi lära oss lite spjut- och kulteknik.

När träningen var slut gick vi och duschade sen väntade middag och bowling på Mora Parken. Efter det tog vi oss till Morkarlby bystuga där vi skulle sova två nätter. I bystugan bäddade vi på madrasser och avslutade dagen med bus och lek. Alla var nöjda med första dagen.

Fredag 15 maj

Vi gick upp tjugo minuter i åtta och åt frukost i bystugan. Sedan packade vi i allt som behövdes för hela dagen och åkte ner till Prästholmen. Precis som igår var det gemensam uppvärmning med de äldre ungdomarna som ledare. Vi körde 3-stegsträning med Malin Marmbrandt som är en av Sveriges bästa 3-stegshopperskor.

Efter det åt vi lunch och sen gick vi och badade i simhallen före eftermiddagspasset. Det var skönt att komma in och värma sig i

bubbelpoolen och i bastun eftersom det var väldigt kallt och blåsigt ute.

På eftermiddagen hade vi sprintträning. När vi ätit middag på Mora Parken åkte vi upp till bystugan igen och spelade spel och spelade in en musikvideo. Den blev rätt bra tycker vi.

Lördag 16 maj

Alla sov bra under natten men vi var rätt trötta på morgonen ändå när vi skulle äta frukost. Men vi kom igång och tog oss ner till förmiddagens höjdhoppsträning.

Efter lunchen gick vi till stan och köpte glass. Vi satt på bänkarna på gågatan och myste. På eftermiddagen tränade vi längdhopp med Andreas Otterbring som är en Sveriges bästa längdhoppare.

Söndag 17 maj

Vi sov hemma den här natten och samlades i Hemus för lägets sista träningspass. Vi började med att värma upp och stretcha. Sen delade vi in oss i våra grupper, vår grupp började med att springa i sandbackarna.

Efter det hade vi ett återhämtningspass och lekte en lek som hette Räven. Den var roligast. Sedan hade vi kull och den sista övningen hette Masken. Den var jättejobbig. Man sprang på ett led och den sista skulle ruscha fram. Uppför och nerför i skogen sprang Masken.

De här dagarna var roliga och mysiga, det var kul att få vara med den äldre gruppen.

Text: Frida Gummås, Sara Andersson, Julia Meijer, Ida Eriksson, Lina Rydén

Foto: Per och Malin Gummås, Johan Trygg



De här tjejerna klarar konststycket att skriva IFK Mora med hjälp av olika kroppspositioner.



Glada IFK Mora-tjejer på hemmaläger.



Dags för spjutträning.



Lydia Sundin inför säsongstarten i Gävle i början på maj.

”Säsongstart är alltid lite extra pirrigt”

Den 10 maj hade jag säsongstart i Gävle. Inför första tävlingen för säsongen är det alltid lite extra pirrigt tycker jag.

Man har tränat hårt och ofta har det gått bra på träningarna så här på våren, så man har press på sig själv att kasta vissa längder och sätta vissa tekniksaker och så vidare.

Text: Lydia Sundin

Målet var att göra bättre resultat än förra årets säsongstart, som låg på cirka 40 meter. Och eftersom att jag kastat långt över mitt två år gamla personbästa på träningarna nu i vår så kändes det rätt tryggt.

Men självklart hade jag två riktigt dåliga uppvärmningskast och ett övertramp på första kastet i tävlingen, då blir man lite sådär lagom nervös inför andra omgången, men jag satte det kastet med en okej teknik och nedslaget blev över mitt gamla personbästa. Till tredje omgången kastade jag ännu lite längre, 43.57. Det blev pers med nästan en meter. Sjätte och sista omgången blev också bra, med ett till långt kast. Det kändes verkligen bra att göra dessa resultat i regn, 5 grader, medvind och många tävlande, alltså sämsta tänkbara förhållanden.

Tre kast över gamla personbästa i säsongöppningen kan inte kännas annat än bra, och speciellt inte när man väntade hela förra året på längder som aldrig kom.

Jag känner mig nu laddad inför säsongen 2015 och det ska bli kul att se vad man går för i år.

I fädrens skor för fram tids segrar...

När jag tittade igenom Fotbollsklubbens herrars spelartrupp slog det mig att påtagligt många hade föräldrar, som själva antingen har spelat i, varit tränare i eller arbetat i styrelser eller kommittéer i IFK Fotboll.

Med risk för att ha missat någon, så kommer här några rader om spelarna där uttrycket "äpplet faller inte långt från (päron?) trädet" gäller.

Text och foto: Bo Thunberg

Jag börjar med några som har fäder som både spelat och tränat IFK: Nummer 19 David Finsén, nummer 11 Niclas Lindh och nummer 10 Jesper Ottosson-Lassis.

Per-Erik "Perra" Finsén spelade i IFK tillsammans med Christer Lindh i tre år 1984-86 och de båda var med om att spela upp IFK i div 1. Tränare för IFK var Perra 1997-98 och Christer 2005-06. Jespers far, till alldeles nyligen A-lagets tränare, Bengt Ottosson spelade i IFK 1998 och då med Perra som tränare.

Bengt Ottossons medtränare, Morgan Kullberg, har tunga meriter i IFK. Han har vunnit junior-DM 1985, spelat A-lagsfotboll 1985- 88 (i div 1 två år) och 1998-2001 och varit A-tränare under åren 2002 och 2003.

Han har söner, nummer 3 Joakim och nummer 15 Jonathan i laget och dessutom är dottern Jessica stöttepelare i damlaget. Läger vi så till att mamma Anna (Hansson) spelade div 2- fotboll för IFK i slutet på 80-talet så är det nog ingen vågad gissning att det varit mycket fotbollssnack runt köksbordet hemma hos Kullbergs?

Farfar, Lasse Kullberg var dessutom ordförande i IFK 1986, märkesåret när vi gick från div 3 till div 1! En far med styrelsemeriter har också nummer 4 Axel Norén, vars far Anders har suttit i styrelsen sedan 2010 och är en viktig kugge med bland annat ansvar för organisationen kring vasaloppsarbetet.

Ännu större styrelsemeriter har Axels farfar, Robert Norén, som är en av IFK:s mesta styrelsemedlemmar genom alla år. Han var aktiv under åren 1930-56 och var bland annat sekreterare under 14 år.

Också nummer 18 Mikael Olsson, just nu skadad, men med flera år i IFK, har en far med styrelsemeriter. Pappa Hans, var bland annat ordförande 2005 och 2006.

Mathias Winsa nummer 16 har gott påbrå, pappa Sven-Ola har vad jag vet inte spelat för IFK, men har desto mer år som tränare för olika IFK-lag, från ungdomar via herrjuniorer upp till dam- och herrseniorer, kanske en av våra mest ledare!

Mathias mor, Solveig Lind, var i många år en viktig spelare i damernas div 2-lag, på den tid div 2 var steget under högsta serien (ja, det fanns ingen allsvenska för damerna, utan fyra div 1-serier). Solveig har en serieseger, upp till div 2, 1980 och ett DM-guld från 1984 på meritlistan.

En mamma som stod i målet, men också agerade utespelare gäller för Daniel Ramberg. Mamma Agneta Abrahamsson var med och spelade hem en DM-seger 1977 och seriesegern 1980.

Oskar Ekberg-Enmalm, nummer 8 , har säkert inspirerats av att mamma Monica Ekberg spelade A-lagsfotboll i IFK!

Så till sist, men inte minst målvaktsklippan, nummer 20, Andreas Eggen, har säkert fått sina målvaktsstälanger från mamma Laila (Mörk), som också återfanns i ovan nämnda div 2 lag och som om inte detta räckte, stod moster Eva i målet de matcher, som Laila var utespelare och raderade bort motståndarnas viktigaste spelare.

Tittar vi i nuvarande damlag, så har Andreas en kusin som vaktar målet där: Moa Mörk. Ja, elva spelare, ett helt lag med "fotboll i blodet", vittnar väl om att vi med fog kan prata om "fotbolls familjen IFK Mora"!



Anders och Axel Norén.



Sven-Ola och Mathias Winsa och Solveig Lind.



Niklas och Christer Lind.



Jonathan, Morgan och Joakim Kullberg.



Bengt och Jesper Ottosson.



Hans och Mikael Olsson.



Per- Erik "Perra" Finsén och David Finsén.



Andreas Eggen och Laila



Agneta Abrahamsson och Daniel Ramberg.



Monica Ekberg och Oskar Ekberg-Enmalm.



Trion på bilden har i uppdrag att se till att IFK spelar division 3-fotboll också nästa år, med Maggis hjälp vill vi tro att det lyckas. Tillsammans med nya tränaren ses från vänster: Andreas Eggen, Lars Heens och Linus Flood.

Maggi ny tränare för herrlagets målvakter

Tjejerna kommer!

IFK Mora Idrottsallians har nyligen fått sin första kvinna som ordförande, Jennie och IFK Moras herrfotboll har fått sin första kvinna som tränare, Maggi Björlin.

Text och foto: Bo Thunberg

Maggi har vaktat målet i många år, med ett år i division 2 som slutpunkt (?) och samlat på sig en stor erfarenhet och den delar hon nu med sig till herrlagets målvakter.

Hon delar tränarsysslan med Lennart Eriksson och om nu någon tror att det går att maska för att en tjej tränar grabbar – glöm det!

IFK Mora Fotboll hösten 2015 Div 3 damer och herrar Prästholmen

Dam/Herr	Motståndare	Dag	Datum	Starttid
Herrar	Korsnäs IF	lördag	1 augusti	15.00
Damer	Korsnäs IF	onsdag	5 augusti	19.00
Herrar	Forssa BK	lördag	8 augusti	15.00
Damer	Säters IF	söndag	16 augusti	15.00
Herrar	Sala FF	lördag	29 augusti	15.00
Damer	Sundborns Golf	söndag	30 augusti	15.00
Herrar	Rengsjö SK	fredag	11 september	19.30
Damer	IFK Ludvika	lördag	19 september	15.00
Herrar	Håbo FF	lördag	26 september	14.00

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



Bengt Ottosson har tagit över huvudansvaret som tränare för division 1-laget Brage. Ny tränare för Moras division 3-herrar är Andreas Wallin. FOTO: Johan Trygg.

Bengt går vidare mot nya mål med Brage

IFK Moras division 3-grabbar har tappat Bengt Ottosson som tränare. Bengt har tagit över som tränare i Brage efter Bo Wålemark.

– Det här är ett mål jag haft hela tiden, sa Bengt till Dalarernas Tidningar när tränarbytet blev klart.

Ny tränare är Andreas Wallin med förflutet i Kvarnsveden och Tunabro.

– Det här blev en kanonlösning för oss, det känns jättebra att vi får Andreas, sa fotbollsklubbens ordförande Mathias Jones efter hårt jobb för att hitta en ledig tränare som kunde ta över efter Bengt.

Det var efter träningen torsdag 4 juni som Bengt meddelade sina spelare att han tagit över som huvudtränare för division 1-laget Brage.

Sista matchen med IFK Mora blev på lördagen 6 juni och dagen efter var Bengt på plats på Domnarvsvallen i Borlänge för Brages hemma mot Huddinge.

Så här sa Bengt till DT om möjligheten han hastigt och lustigt fick ta att över Brage sedan man avslutat med Wålemark:

– Det här är en målsättning jag haft hela tiden, nu får jag chansen att syssla med det här fullt ut.

Efterträdaren Andreas Wallin är till vardags instruktör på fotbollsgymnasiet i Borlänge.

– Det ska bli kul att komma upp till Mora, skjuta in ny energi och försöka få in en positiv trend, kommenterade Wallin sitt nya tränaruppdrag till DT.

Resultat för IFK Mora FK:s lag som spelar i DFF:s serier till och med 1 juni

Herr Div 3 Södra Norrland

8:a

Herr U Div 6

5:a

U-19 Dala-Gästrik

7:a

P Div 1, 98-01

7:a

P Div 3, 02-03

1:a

P Div 5 vit, 04

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

P Div 5 blå, 04

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

P Div 6, 05

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

Dam Div 3

8:a

F Div 4, 03

2:a

F Div 5, 04

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

F Div 6, 05

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

6 st lag spelar i MT-cupen

Pojkar 4 lag P 06, P07-09, 2 lag F-06-08

**IFK Mora
Idrottsallians
finns
på
Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia





Jennie Hedh tar över rodret i IFK Mora Idrottsallians efter Olle Andersson. Jenny är den första kvinnan som ordförande i IA och den yngsta ordförande i IFK Mora i modern tid FOTO: Johan Trygg.

Jennie tar över IA-klubban efter Olle

Olle Andersson har varit ordförande i IFK Mora Idrottsallians sedan 2007. Nu tar 36 år unga Jennie Hedh över som den yngsta ordföranden i modern tid och ser fram emot uppdraget.

– Jag ser med spänning fram emot den kommande tiden som ordförande. Det är ett mycket ärofyllt uppdrag som jag känner stort engagemang inför, säger Jennie.

Jennie är född och uppvuxen i en liten by i Västergötland som heter Tun. Som ungdom höll hon på med bland annat fotboll och friidrott men även ridning var ett stort intresse. Under fem år spelade Jennie division 2-fotboll för Råda BK i Lidköping.

– Löpningen var väl där jag var mest framgångsrik med några DM- och RM-medaljer, berättar Jennie.

2008 flyttade Jennie till Mora och började jobba på Mora Revisionsbyrå, där hon fortfarande arbetar. Sedan 2011 har hon varit ekonomiansvarig i IFK Mora Idrottsallians och nu tar hon alltså över ordförandeklubb efter Olle Andersson.

Innan flytten till Mora jobbade Jennie på Åby Travbana på Sportavdelningen med ansvar för de stora travarrangemangen och som värd för inbjudna gäster.

Ett nyfunnet intresse för Jennie sedan flytten till Mora är distanslöpning och hon har hunnit med fyra halvmaraton, flera vassastafetter och några millopp.

– Men jag hade aldrig stått på ett par längdskidor när jag flyttade till Mora, men har jag åkt Tjevasan 2009, Halvasan 2011 och Vasaloppet 2014. Stafettvasan har det blivit två gånger. Det blir Tjevasan igen nu till vintern, berättar hon.



Zandra, Elvira och Sixten Buud som tog emot pris för. Mottog utmärkelser gjorde också Emelie Svensson, Emelie Brudin och Mathias Jones. FOTO: Johan Trygg.



Hanna Eriksson fick utmärkelsen Årets junior för hennes framfart både som skidorienterare och längdåkare. FOTO: Johan Trygg.



En stark duo som Årets ledare - Mats Åkesson och Bo Wallin. FOTO: Johan Trygg.



Krister berättade om verksamheten på Mora idrottsgymnasium. FOTO: Johan Trygg.

Jennie valdes enhälligt som ordförande på Idrottsalliansens årsmöte i Vasaloppets Hus på onsdagskvällen den 27 maj och lyckönskades av avgående Olle.

Årsmötet i övrigt genomfördes med sedvanliga förhandlingar som sköttes med glans av mötesordförande Peter Helander och sekreterare Agneta de Besche.

Före mötesförhandlingarna bjöds årsmötesdeltagarna på en intressant presentation av verksamheten på Mora idrottsgymnasium av Krister Åkarbjär.

Därefter följde utdelning av utmärkelser enligt följande:

Årets idrottsprestation – Stina Nilsson, IFK Mora Skidklubb
Årets junior – Hanna Eriksson, IFK Mora Skidklubb och IFK Mora Orienteringsklubb
Årets ungdom – Emelie Brudin, IFK Mora Orienteringsklubb
Årets ledare – Bo Wallin, IFK Mora Skidklubb och Mats Åkesson, IFK Mora Fotbollsklubb
Årets ungdomsledare – Emelie Svensson, IFK Mora Friidrottsklubb
FM Mattsson-priset Årets IFK-are – Jonas Buud, IFK Mora Friidrottsklubb

Dessutom delades stipendier från Lädeorden ut enligt följande:

Lädeordens stipendium till elitaktiv – Stina Nilsson, IFK Mora Skidklubb
Lädeordens hedersdiplom till ledare – Mathias Jones, IFK Mora Fotbollsklubb
Lädeordens stipendium till Eivinn Johanssons minne – Sofia Bleckur, IFK Mora Skidklubb
Lädeordens stipendium till Eivinn Johanssons minne – Jonas Buud, IFK Mora Friidrottsklubb

”Mora on tour” i Åmål



Daniel Duhlbo och Erik Wadman diskuterar vägval med kartan från den utmanande terrängen i Åmål.



Åmålresan var den andra delen av klubbens fem ”Mora on tour” tillfällen.

Dessa klubbresor är speciella tillfällen under orienteringsåret då vi i klubben försöker samla alla medlemmar på en och samma resa.

Text och foto: Erika Duhlbo

Från nybörjare, ungdom till veteran och motionär och elit, alla är välkomna och det är ett roligt koncept för att få en bra samanhållning i klubben.

Efter några timmars färd i minibussar från Mora kom vi fram till en camping vid en blåsig udde till Väneren i Åmål, där ungefär 50 moringar skulle få våra timmar med sömn och återhämtning inför och efter tävlingarna de kommande två dagarna.

Några fick lyxen med en lite nyare och större stuga med rinnande vatten och en toa i stugan. Medan alla andra utan vidare klagomål fick sig lite extra motion genom att gå till servicehuset.

Tävlingarna i Åmål var årets första deltävlingar i Swedish League, som förut hette Silva League, en junior och senior elit cupp vilken består av ett antal deltävlingar och avslutas med en jaktstart.

Självklart var det publiktävlingar också för de som inte ville ut och plåga sig på en elitbana.

Långdistans var det i alla fall på lördagen. De tävlandes gnällande om att det var kallt och att banan skulle vara lång, många höjdmetrar som skulle klättras och enligt PM ”måttlig till stark kupering” och att det skulle bli jobbigt, mixades med förväntansfyllda röster.

Terrängen var riktigt fin, men väl i mål var det liknande meningar som hördes i klubbträdet. Av de som varit ute på långa och elitbanorna var påståendet; hälften bergsklättring generöst använt tillsammans med att det var otroligt jobbigt. ”Det här var den jobbigaste långdistansen jag har sprungit” säger ganska mycket när det kommer från världselit i klubben.

Med blandade resultat efter dagen blev det diskolf och fina IFK Mora-tårtor på campingen som firande för en bra dag i den kluriga terrängen och energipåfyllning till söndagens utmaning.

Åter en dag återstod bland hällmarken och branterna. De flesta var nog lättade över att det var medeldistans under söndagen, med tanke på hur slitna alla var efter långdistansen.

Samma terräng var det naturligt vis, så bergsklättring stod även under söndagens agenda, men inte alls på samma nivå som lördagens banor bjöd på.

Efter tävlingens slut, dusch, mat och en evigt långsam färd lunch kö packade vi in oss i minibussarna med destination Mora.



Simon Hodler tar en tupplur och samlar kraft inför en kamp med den tuffa terrängen i Åmål.

Ingen repris på 10-mila

Fjölårets fantastiskt fina fjärdeplats på 10-mila gick inte att upprepa för IFK Moras herrar.

Efter en fin inledning på tävlingen blev det några bommar på ett par sträckor och chansen till en riktigt toppplacering försvann.

Dock hade klubben hela åtta lag på plats i de tre klasserna där alla kämpade väl.

2015-05-09 Tiomila, Skepptuna 10MILA-kavlen

1) IFK Göteborg 1, 10.13.50, 2) Halden SK 1, 10.13.53, 3) Kalevan Rasti 1, 10.14.02, 27) IFK Mora OK 1, 11.03.26, 74) IFK Mora OK 2, 12.34.23, 211) IFK Mora OK 3, DNF.

Damkavlen

1) Domnarvets GOIF 1, 3.57.09, 2) Järle Orientering 1, 3.57.48, 3) Stora Tuna OK 1, 3.59.42, 37) IFK Mora OK 1, 4.21.33, 126) IFK Mora OK 2, 5.10.42, 211) IFK Mora OK / OK Roxen / SOK Aneby 3, 5.49.12.

Ungdomskavlen

1) Nydalens SK 1, 1.57.52, 2) Konnerud IL 1, 2.04.17, 3) Turun Suunnistajat 1, 2.04.33, 238) IFK Mora OK 2, 3.50.20, 253) IFK Mora OK 1, 4.27.45



Mora-ungdomar på 10-mila tillsammans med ungdomstränaren Kristian Dahlström.



Johan Lindberg pustar ut efter en stark insats på 10-mila.

Frida Erkers förstärker elitstallet



Frida Erkers förstärker IFK Mora SK:s redan starka damstall ytterligare. FOTO: Johan Trygg.

Frida Erkers, bördig från Leksand, förstärker Skidklubbens elitstall.

I slutet på maj tränade Frida, som i vintras var fin tolvåring på U23-VM, för första gången med sina nya klubbkompisar när man körde hemmaläger.

Sina tre första år som senior har Frida tävlat för Sundbybergs IK. Men nu blir det Dalarna fullt ut igen.

Efter skidgymnasiet så har Frida bott, studerat och tränat i Falun – men tävlat för stockholmsklubben Sundbybergs IK..

– Jag var där tre säsonger, det var ett bra tjejjgäng, men jag var sugen att dra mig hemåt, berättar Frida när hon intervjuas av DT.

Frida bor kvar i Falun men träningen på hemmaläget med de nya klubbkompisarna gav goda minnen av träning i Moratrakten.

– Efter fyra år på skidgymnasiet här tidigare så det var lite nostalgi att komma tillbaka.

Frida är ett bra exempel på att man ska kämpa på med träningen även om man inte får tidiga framgångar i junioråren. När hon började på skidgymnasiet i Mora var det som skidorientering. Efter ett par år blev det enbart inriktning på längdåkning och i vintras kom debut i landslagsdräkten.

– Det har gått bättre och bättre för varje år, kul att den hårda träningen ger resultat, säger Frida.



Marika Sundin har startat rullskidsäsongen bra med seger i två världscuptester uppför Hovfjället och en fjärdeplats på 42 kilometer långa Dalarullen. "Jag har inte uthålligheten än på ett så här långt lopp", berättade Marika efter Dalarullen. Marika som under våren berättat att hon under flera år haft problem med ätstörningar men nu är friskförklarad och fortsätter sin elitsatsning. FOTO: Johan Trygg.

IFK Mora SK Ledarupptakt

Onsdag den 26 augusti
kl. 18.30 i Hemus

Vi behöver fler ledare till vår verksamhet. Är du nyfiken på vad det innebär att vara ledare för våra ungdomar i IFK Mora SK?

Då är det ett utmärkt tillfälle att vara med på vår gemensamma ledarupptakt för "gamla", nya och nyfikna ledare. Vi kickar igång säsongen genom att ha en trevlig kväll tillsammans. Lite praktiskt och lite teoretiskt, kom träningsklädda.



"Skidklubbens dag"

för barn och ungdomar
7-16 år i Östnor
4 oktober
kl. 11.00-15.00

Kom och var med på en härlig dag med IFK Mora Skidklubb.

Medans barn och ungdomar tränar tillsammans har alla föräldrar chansen att lyssna på Stefan Olsson från SISU Idrottsutbildarna Dalarna, Stefan håller en föreläsning i ämnet "Världens bästa idrottsförälder". Mer info kommer längre fram.

Ungdomsledarna IFK Mora SK



Stakar på förbi Bergkarlås gör Andreas Holmberg, Anders Solin, Martin Johansson, Mikael Sandgren, Lars Suther (belt skynd), Daniel Svensson, Hanna Eriksson (halvt skynd) och Linus Rapp på Skidklubbens hemmaläger i slutet på maj. FOTO: Johan Trygg.

IFK MORAS GYMNASSTIKKLUBB



Sommargympa 2015

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

Boka in måndagar och torsdagar kl 19-20 vecka 24-33.
(OBS! To 2/7 och må 6/7 blir det ingen sommargympa p.g.a. Mora marknad.)

Sommargympan är gratis.
Varmt välkommen!


www.ifkmora.se/gk

IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB



Söndag 30 augusti

Moraspelen 2015

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

Anmälan:
Ange namn, ålder, förening samt personbästa i löpgrenar.
Anmäl senast fredag 21/8
Anmälan sker via
E-post: friidrott@ifkmora.se
Post: IFK MORA FRIDROT, Vasaloppets Hus, 792 32 Mora

Priser:
Medalj till de tre första i varje klass.

Information:
Hemsida www.ifkmora.se/fik
Tel: 0250-39220
E-post: friidrott@ifkmora.se

Avgift:
Avgift 70:-/gren (alla åldersklasser). Ingen betalning i förskott, faktura skickas efter tävlingen.
Ange fakturaadress vid anmälan!
Efteranmälningar i mån av plats senast 1 timme innan start mot förhöjd avgift.
Ungdom/ Senior 140:- per start.


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:

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

Eldris

En av de nyast uppförda kontrollstugorna utefter 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

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!

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

IFK MORAS SKIDKLUBB



Upptakt IFK Mora skidor

Nu drar träningarna igång för barn och ungdomar födda 2000-2009

Vi ses torsdagen den 17/9 i Hemus kl.18.00 för föräldrainformation och ett lättare träningspass.

Det behövs ingen föränmälan!

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


www.ifkmora.se

IFK MORAS SKIDKLUBB



Skidbytardag

Måndag 12 oktober
i Färnäs bygdegård

Nytt för i år är att Conny Eriksson finns på plats med spannmätaren Eikermålern. Conny finns på plats innan bytardagen börjar för att mäta upp längdskidor för en billig penning. Pengarna går till IFK Mora SK ungdom. Köper man skidor under kvällen kan också man de också uppmätta med vallazoner.



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

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
David Frisk
Tfn: 0250-392 16
E-post: david.frisk@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Sommarveckan närmar sig!

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

Årets sommarvecka bjuder på en nymodighet, Cykelvasan öppet spår, andra upplagan av Ultravasan med ett fantastiskt meriterat internationellt startfält och 25-årsjubilerande Vasastafetten.

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

Hälsningar från IFK Moras alla föreningar

