



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2015, årgång 21

Finalseger för F12



Alpina klubben fyller 50

Jonas segrar ger eko



IFK Kamraten

IFK Kamraten är en gemensam klubbttidning för föreningarna inom IFK Mora Idrottsallians. Tidningen utkommer med fyra nummer per år.

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 Mora
Tfn 0250-392 21
Fax 0250-392 50

Ansvarig utgivare:

Gunnel Söderberg, IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 070-564 37 00

Redaktionsråd:

Johan Trygg, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
johan.trygg@ifkmora.se, 0250-392 43

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, Erika Duhlbo, Fredrik Norlin

IFK Mora Orienteringsklubb

Anders Forsén

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

Maria Gustafsson

IFK Mora Idrottsallians
maria.gustafsson@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:

Från IFK Mora FK:s segermatch i Miljönären Cup hemma på Prästholmen.

FOTO: Johan Trygg



INNEHÅLL Nr. 3, 2015

Profilen: Roman Ryapolov	4-5
Jonas segrar ger eko	7
USA-resan	8
Gopshus Summer Camp	9
Alpina klubben fyller 50	10
Proffs i Japan	11
Finalseger för F12	15
En "unsung hero"	16
Veteranturneringen	17
Många mål i samma match	18
De glömda mästarna	19
Ungdomens 10-mila	20
Åtta VM-löpare från IFK Mora	21
Moraspelen	22
Det är kul att tävla	23
Seger i Vasastafetten	24
Marika cupvinnare	25
Strategimöte	26
Till minne av Djos Hans	27

I VARJE NUMMER

Ledaren	3
Kortisar	6-7
Vasaloppet	12-13
Annonstorget	28-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo	31



LEDAREN: Maria Gustafsson

Efter att ha varit aktiv och senare även ledare inom IFK Mora har jag nu fått förmånen att jobba på heltid inom IFK Mora.

Det känns nu som en fantastisk möjlighet att framöver få delta i processer där man kan få möjlighet att skapa förutsättningar som bidrar till utveckling inom idrottsrörelsen.

Jag ser fram emot att få vara en del i IFK Mora Idrottsallians framtid med spännande utmaningar där bland annat det ideella arbetet ska kombineras med nya kommersiella villkor som vi möter i dag.

Det känns förstås också roligt att nu få möjligheten att arbeta med mitt största fritidsintresse och kombinera det med min yrkeserfarenhet samt ledar erfarenhet av att utveckla/leda/organisera projekt. Jag ser fram emot att vara delaktig i kommande processer för att skapa stabilitet och utveckling inom IFK Mora-familjen.

Vi är så privilegierade som har Vasaloppets arrangemang sommar som vinter som ger resurser och möjligheter som gynnar inte bara oss klubbar utan också har stor betydelse för kommunen, andra föreningar samt näringslivet.

Nu kommer jag in i det här uppdraget från en helt annan bransch. Efter att ha arbetat 20 år inom hälso- och sjukvården kliver jag över till den ideella idrottssektorn.

Den första tiden kommer jag att sätta mig in i organisation och verksamhet på djupet. Först därefter kommer jag att få en bild av vad som



fungerar bra och vad som kan utvecklas och vad vi ska prioritera. Jag och övriga anställda inom IFK Mora-familjen är till för er medlemmar. Min dörr är alltid öppen och jag tar gärna emot förbättringsförslag inom vår verksamhet.

För mig är det viktigt att idrotten är tillgänglig för alla. Vår verksamhet ska vara hälsofrämjande och ha en bra värdegrund.

Rollen som idrottschef inom IFK Mora idrottsallians har funnits i tre år. Karin Ersson klev på uppdraget först och hon har gjort ett fantastiskt jobb.

Nu önskar jag och IFK Mora Karin lycka till i sitt nya jobb som utbildningschef på Svenska skidförbundet. Karin kommer dock vara nära verksamheten i IFK Mora även fortsättningsvis. Hon sitter som suppleant i IFK Mora IA:s styrelse och kommer där att kunna bidra med sina erfarenheter.

Fem frågor till IFK Mora Idrottsallians nya idrottschef Maria:

Vad är dina första minnen som ung skidåkare i IFK Mora?

– Jag var hopplöst sist i unga år men ändå fortsatte jag och det berodde på gemenskapen och känslan av tillhörighet.

Efterhand så gick det fortare och fortare i skidspåret. Vad är roligaste minnet och största framgången?

– Som sistaårsjunior var jag rankad tvåa och blev också tvåa i Sverigecupen. Roligaste

tiden var under junioråren och den samhörighet vi hade då. Jag hade jättebra ledare något som hade stor betydelse.

När började du som ledare inom IFK Mora?

– Det var som i två omgångar. Först direkt efter det jag var elitaktiv. Sen blev det ett upphåll när Hanna föddes. Jag började igen när barnen blev större. Jag har varit ledare både inom skidor och orientering.

Vad är det bästa med att vara ledare?

– Att få vara med ungdomarna och se dem växa. Att se utvecklingen hos varje individ.

Kan du berätta om någon speciell episod från din tid som skidåkare?

– Jag blev aldrig någon riktigt kändis men jag har i alla fall varit med i Sportspegelns vinjett. Det var från när jag gjorde en snygg vurpa på SM-stafetten som SVT tyckte var värd att visa om och om igen.

Ryapolov stortrivs

Roman Ryapolov är en viktig kugge i IFK Moras vassa orienteringslag. I år som startman i de stora kavlarna där han levererat med toppinsatser.

Tillsammans med familjen trivs han utmärkt i Mora och med en seger och en andraplats i Ultravasan 45 har han blivit känd också för moraborna.

Text och foto: Johan Trygg.

33-årige Roman var i tioårsåldern när han började med orientering hemma i Belgorod, inte långt från gränsen till Ukraina. Det var i skolan han fick frågan om han ville börja med orienteringssporten.

- Jag bara fortsatte att träna och träna och sen blev det resor runt delar av Ryssland och sedan vidare ut i Europa.

16 år gammal sprang Roman första gången för det ryska landslaget och de kommande åren höll han sig i eller nära det ryska landslaget.

Hur stor är sporten orientering i Ryssland?

- Inte så stor. Det är inte så många människor som känner till. Om du skulle fråga folk på gatan så kanske en av tio skulle känna till sporten.

- Jag var ganska bra som junior och de första åren som senior. Jag har blivit rysk mästare flera gånger. Men jag har inte lyckats så bra på VM, säger Roman.

Bästa VM-resultatet är en 17:e plats från medeldistansen 2008.

Innan Roman kom till IFK Mora så tävlade han för den finska klubben Lynx. Men inför EM 2012 i Mora/Skattungbyn så sökte han och frun Evgeniya sig till Sverige för att kunna förbereda sig bra inför mästerskapet. Evgeniya började också med orientering i unga år och följde med sina föräldrar som höll på med sporten. Även Evgeniya har tävlat för ryska landslaget tidigare.

- Jag gillar att springa stafetterna för IFK Mora. Vi har många duktiga tjejer i klubben och ett bra lag, säger Evgeniya.

Här trivs familjen så bra att de nu är kvar. De har två söner. Leo fyra år och Martin sju månader.

- Det är många anledningar till att vi är kvar här. Här finns många fina möjligheter att springa och delta i olika tävlingar. Vi har fått många vänner här nu. Jag gillar när man kan springa direkt ut från dörren och inte behöva åka genom en halv

stad för att komma ut i träningsterräng. Jag gillar också den fina naturen som finns här i Mora-trakten. Höjderna, sjöarna och skog överallt, säger Roman.

Vad är dina bästa minnen från stafettframgångarna med IFK Mora?

- Fjärdeplatsen på 10-mila är förstås ett fint minne (Då Roman sprang slutsträckan 2014). I år har jag gjort bra lopp på förstasträckorna. Det var min målsättning för det här året och det har jag lyckats med och det är jag mycket nöjd med.

Ultravasan 45 har varit två starka insatser för Roman. Premiärloppet i fjol vann han och i år sprang han tre minuter fortare men fick nöja sig med andraplatsen dryga minuten bakom svenska VM-löparen på 100 kilometer, Fritjof Fagerlund.

- I fjol var det mitt första ultralopp och jag visste inte hur det skulle bli. Jag bara kom till start och sprang. I år visste jag att det var hård konkurrens och att det skulle bli svårt att vinna.

Hur gör du nästa år. Ska du pröva Ultravasan 90?

- Inte nästa år men troligtvis kommer jag pröva någon gång.

Hur ser framtiden ut. Kommer ni att stanna här i Sverige?

- Vi vill stanna men det är svårt att säga hur det blir. Vi måste ju ha uppehållstillstånd. Vi kommer att söka men det är Migrationsverket som bestämmer.

Hur är livet i Sverige jämfört med Ryssland?

- Det är väldigt stor skillnad på alla sätt. Inom sporten, i det vardagliga livet, i hur landet styrs. Här i Sverige är det bättre för invånarna. Här kan man hålla på med en sport efter arbetet. I Ryssland måste man jobba från tidig morgon till sen kväll om man ska tjäna bra. Det är svårt med dagisplatser. Man måste ha en vän som kan passa barnen.

Någon satsning på orienterings-VM som går i Sverige nästa år blir det inte.

- Nej, det är helt klart. Jag vill inte åka till Ryssland för uttagningstävlingarna.

Till vardags jobbar Roman heltid som skogsarbetare.

- När jag kommer hem så leker jag lite med barnen och sen sticker jag ut och springer och så är dagen över. Men jag gillar att jobba i skogen. Det är inte samma varje dag. Ibland plantering, ibland röjning och ibland rågångsmålning. Jag trivs med det.



i Mora



Familjen Ryaplov gillar Mora. Från vänster Eugeniya, Leo, Roman och Martin.

Hans Olsson flyger vidare!



Tryckfelsnissie var framme i förra numret av IFK Kamraten. Den stora bilden på en flygande Hans Olsson försvann. Så här skulle uppslaget ha sett ut.



Von Holst tillförordnad VD

VASALOPPET: Anders Selling meddelade sin avgång som Vasaloppets VD före sommaren och avslutade sin anställning 31 augusti. I väntan på att ny VD kommer på plats så är Sven von Holst tillförordnad VD från 1 september. Sven är styrelseordförande i Vasaloppet Marknads AB och var vd för skid-VM i Falun 2010-2015. Sven är dessutom också aktiv i flera andra styrelser. Vasaloppets styrelser arbetar tillsammans med Adecco i rekryteringen av ny VD. Målsättningen är att det blir beslut om en ny VD i slutet av september.

Sju SM-medaljer i MTBO

ORIENTERING: Hela sju medaljer tog IFK Mora vid SM i mountainbikeorientering i Söderhamn. Emelie Brudin tog medalj på alla tre distanser i D 16-klassen. Hon var tvåa på sprint och trea på lång och medel. På pallen två dagar var Maud Anglebrant i D 50 med silver i sprint och brons på medel. I samma klass tog Pia Frost silver på långdistansen. På lång tog också Erika Duhlbo ett brons i D 17-20.



Volvo ny huvudsponsor för Vasaloppet

VASALOPPET: Vasaloppet har tecknat ett nytt avtal med Volvo Car Sverige som från och med 1 september är ny huvudsponsor och officiell fordonsleverantör till Vasaloppet. Samarbetet omfattar hela Vasaloppets verksamhet året runt, med både vinter- och sommarangemang.

– Volvo är en idealisk partner som kommer att vara med oss året runt och bidra till vår uttalade målsättning att göra sommarloppen lika stora som vinterns. Med breda kanaler och stor erfarenhet av sponsring och event kommer Volvo inspirera fler att vara med och genom spännande idéer stärka upplevelsen för deltagarna ytterligare, säger Eva Hörwing, sponsransvarig på Vasaloppet.



Erik Frost ångar på under VM i MTBO. FOTO: Per Frost.

ORIENTERING: VM i mountainbikeorientering har nyligen gått av stapeln i Tjeckien. Klubbmedlemmarna Agnes Elfving och Erik Frost var med och tävlade för Sveriges trupp i Tjeckien. Tävlingen pågick från torsdag den 18 augusti till söndag den 22 där man tävlade i distanserna sprint, medeldistans, långdistans och stafett. Sveriges trupp plockade totalt sett på senior- och juniorsidan hem sju medaljer.



Jonas Buud får lagerkransen av xx efter sitt fantastiska lopp i Ultravasan. FOTO: Vasaloppet/Nisse Schmidt. Till vänster visar Jonas sina fem guld från VM i Holland i samband med uppvaktning på O'Learys. FOTO: Johan Trygg.



Jonas segrar ger eko

Vilken form! Vilka prestationer!

Med bara tre veckors mellanrum vann Jonas Buud Ultravasan på fantastiska 5.45.08 och ett efterlängtat VM-guld på 100 kilometer med nya nordiska rekordet 6.22.44.

Text: Johan Trygg

Jonas vann förresten inte bara ett guld, utan fem. I VM-loppet i holländska Winschoten så blev det också VM-guld för veteraner, EM-guld och EM-guld för veteraner och lag-VM-guld.

De här prestationerna Jonas gjort ger verkligen eko i löparvärlden. Där kan alla relatera till hur enorma prestationerna är. Men Jonas värderas nu också bättre i media även om han inte fått den uppmärksamhet han förtjänar.

IFK Mora Friidrottsklubb, IFK Mora Idrottsallians, Vasaloppet, Mora kommun och många klubbkompisar uppvaktade Jonas på O'Learys efter VM-bedriften och

IFK Kamraten passade på att ställa lite frågor till Jonas.

Var du osäker på om du skulle klarar VM-loppet så tätt efter Ultravasan?

- Jo visst. Jag har aldrig sprungit två ultralopp så tätt på varandra tidigare. Det var en ny utmaning minst sagt. Men jag tänkte att man kan ju inte tappa formen helt på tre veckor.

Vad gjorde du tiden mellan loppen?

- Vilade! Körde några löppass, cyklade lite och styrketränade lite. Det var ganska lugnt.

Kommande målsättningar efter de här framgångarna?

- De blir Comrades till våren. Det blir kul att försöka vinna där också. Fast det är ett ganska tufft mål.

Jonas kom ju tillbaka på ett fantastiskt sätt efter vinterns stressfraktur. Men den alternativa träningen tar han nu med sig in sitt ordinarie upplägg.

- Jag kommer fortsätta att cykla två gånger i veckan och styrketräna två gånger i veckan

och springa där emellan. Det verkar ju funka bättre än det gjorde förr.

- Jag ser på övningar jag gör på gymmet att jag blir bättre. Stabilare och stadigare. Det är mycket bålövningar.

Du säger att det börjar bli lite jobbigt det två sista milen på ett tiomilslopp. Vad innebär det för dig?

- Det är då man börjar räkna ner. Det är då det börjar bli lite farligt. Så länge man bara kör på utan att tänka så är det inte så jobbigt.



Jonas jublar när VM-guldet är klart. FOTO: Peter Fredricson.

”En resa jag aldrig kommer glömma”

Den 27 juli reste Emma Frost tillsammans med ett gäng glada Vasaloppsrepresentanter till Minnesota, USA.

Syftet var att delta i Vasaloppets internationella ungdomsutbyte, där även Kina och Japan finns representerade.

Det blev tio oförglömliga dagar och här följer Emmas egen reseberättelse:

”Min resa till Mora Minnesota tyckte jag var så otroligt kul. En mycket givande resa som har gett mig minnen, erfarenhet och även en kick i baken att engelska inte är så svårt att prata när det väl gäller. Jag har fått lära känna en väldigt trevlig värdfamilj på fyra barn, tre hundar, fyra katter och en tupp. Tillsammans med dem och alla andra värdfamiljer hade vi ett fullspäckt schema med olika aktiviteter varje dag. Tror vi var runt 50 personer.

Vi började veckan med ett besök på en farm där vi plockade egna grönsaker/tomater och fick äta till lunch, och glass med deras egen-gjorda lönnsirap till efterrätt vilket var mysigt! Fortsatte sedan med bad i en stor ute pool, bowling och teater. Andra kvällen innebar en hel kul cowboykväll. Det var all in på



Sälens IF:s och IFK Moras representanter på Vasaloppets internationella ungdomsutbyte. Övre raden: Ingemar Simonsson, Calle Sköld, Ludvig Lifvendahl och Gun-Britt Cristoferson (på väg ur bild). Nedre raden: Hugo Atterlid, Olle Andersson, Nils Augustsson, Emma Frost och Ewelina Grannas.

cowboy-tema. Fick hattar, scarfs och åt pulled pork hamburgare och dansade hela kvällen.



Selfietime med artikelförfattaren Emma Frost i förgrunden.

Tredje dagen hade vi möte med borgmästaren, och blev sedan indelade i flera team och gick en tävling/rundtur i Mora. Mot eftermiddagen paddlade vi kanot i Snake River och detta gillade jag starkt. Fick se en och annan sköldpadda. Efter 1,5h kom vi fram till gården där vi skulle campa och kvällen fortsatte perfekt med grillade smores vid en brinnande brasa och gitarrer som spelade lägereldsmusik. Vaknade till amerikanska pannkakor innan vi stack till en sommarstuga och hade en superhärlig sommar dag med massa bad.

Nästa dag bjöd på bland annat höghöjdsbana och bågskytte innan vi på torsdagen begav oss till Minneapolis för att gå på Mall of America (världens tredje största shoppingcenter). Och fortsatte kvällen med att se St. Paul Saints baseball match. Båda delarna var coola och roliga upplevelser!

Innan det var dags att åka hem hade vi en grym avskedsmiddag och varje land bjöd på ett uppträdande. Sedan tog alla farväl, vilket var lite jobbigt då gruppen från olika kontinenter blivit så tight på bara en vecka. Det har varit en toppenresa och jag har skrattat så magen lider varje kväll. Med andra ord en resa jag aldrig kommer att glömma!”

Emma Frost

Succépremiär för Gopshus Summer Camp



Bestigning av Gopshusbacken, balansträning, teambuilding, besök av landslagsåkaren Victor Sticko, bad och mycket mer!

Premiären av Gopshus Summer Camp blev en riktig fullträff.

Under två fullspäckade junidagar stod många spännande, häftiga, svettiga, blöta och framför allt roliga aktiviteter på det inledningsvis topphemliga schemat.

Inspirationen var hämtad från Mästarnas Mästare, där ledarna Linda Bengtsson och Joel Sticko verkligen hade slagit sina kluriga huvuden ihop. Utmaningarna var många och tuffa, men med tanke på alla skratt och glada miner verkar eventuell trötthet vara långt borta.

Efter dagarnas strapatser sågs idel glada miner och många positiva hejarop från deltagare, ledare och föräldrar hördes. Den första upplagan av Gopshus Summer Camp blev minst sagt lyckad. Och redan nu har det börjat funderas om vad som kommer hända nästa gång...



Framgång och framåtanda:

Alpina klubben fyller 50 år

Det är en aktiv 50-åring som nu ska firas. IFK Mora Alpina klubb är lika snabb i pisterna som vanligt.

2015 är jubileumsår med stor gala med temat nostalgi och framåtanda. Så vässa stälkanterna och häng med.

Text: Peter Dahlgren och Johan Frost

Mora har skidåkning i blodet, och de alpina grenarna är inget undantag. Den alpina sektionen har sina rötter i tidigt 60-tal. Då ledde Nisse Sundqvist och Georg Lohasz ett gäng entusiaster i alpint. Verksamheten utvecklades så bra att Mora arrangerade SM 1983.

Verksamheten i Gopshus fostrade framgångsrika åkare. Karin Aspelin är IFK Moras första seniormästare. SM-guld i slalom 1969 och 1972 och silver i storslalom 1969.

– Men inget av de här SM-gulden värderar jag allra högst, berättar Karin. Nej, det var när jag vann Sverigefinalen i Kalle Anka-trofén i Duved. Det var så många deltagare, många distrikt. Efter segern i Duved fick jag åka till Italien och tävla i den stora europeiska trofén. Jag blev sexa där, det var stort för en 13-åring.

När Karin Aspelin började satsa på alpint var sporten inte alls etablerad. Karin fick i början av sin karriär tävla för Sollero IF – inom IFK Mora var det längd som gällde. Det var George Lohasz som fick fart på alpin åkning inom IFK Mora.

Framgångarna har varit många och ofta är det syskon i familjer som Aspelin, Berg, Frost och Olsson som sporrat varandra till fina resultat. Gopshus är idag inte bara hem för slalom, storslalom, Super-G och störtlopp. Idag finns en av Sveriges finaste ski-crossanläggningar här.

Genom Gopshusbacken, de aktivas engagemang och en öppen skidskola är återväxten god inom alpina. Barn, ungdomar och äldre tränar tillsammans i en gemenskap där varm choklad i värmestugan kan vara minst lika viktigt som det perfekta åket.

Den 7 november blir det alpin gala i Östnors bystuga. Klubben rullar ut röda mattan för en kväll med många skratt och perfekt pistade banor. Så boka kvällen den 7 november. Mer info kommer!



Karin Aspelin tog IFK Moras första alpina senior-SM-guld när hon vann slalom 1969 och 1972.



Gopshusbacken har genom åren varit viktig för alpina klubben genom åren. Bilden är från Europacupfinalen i skicross 2014. FOTO: Johan Trygg.



Bröderna Magnus och Mikael Berg var de första svenskarna i den japanska proffsserien i slutet på 80-talet.

Save the date
7 NOV 2015
 IFK MORA ALPINA 50 ÅR
 50

**IFK Mora Alpina klubb
 firar 50 år
 och det ska firas!
 Boka in lördag 7 nov
 och håll utkik
 efter inbjudan.
 Alla medlemmar,
 gamla som nya,
 är välkomna
 till vår jubileumsgala!**

Från Mora till proffs i Japan

Vi fick en pratstund med Magnus Berg en alpin profil för IFK Mora som efter svenska alpina landslaget också fick prova på proffskarriären i Japan och USA.

Text: Peter Dahlgren och Johan Frost

Du hade ju tidiga framgångar som dubbel silvermedaljör i VM för juniorer 1983. På vilket sätt spelade Gopshus och IFK Mora en roll för dina framgångar?

– Gopshus var stället där man träffade sina kompisar, vi hade en otrolig sammanhållning både bland barn och föräldrar. Det var alltid roligt att åka till Gopshus vilket är det viktigaste för att man skall nå framgångar.

Hur var det att ta steget till ett proffsliv inom den Alpina sporten?

– Jag och min bror Mikael bestämde oss för att åka till Japan för att

delta i den japanska proffsserien 1988. Vi var de första svenskarna som åkte dit vilket var jättespännande. Skillnaden från att vara med i ett landslag var att vi fick själv sköta allt från träning till att planera resor, hotell, sponsorer och liknande själva och detta passade oss bra. Vi hade fantastiskt spännande år med stora sportsliga framgångar och väldigt personligt lärorikt. Det blev totalt fem säsonger i Japan och USA.

Nu är du själv aktiv i klubben och tränar unga alpina åkare i Gopshusbacken. Vilken roll hoppas du kunna spela för tjejer och killar som gillar fart och branter?

– Jag hoppas givetvis att jag kan bidra med mina kunskaper från min aktiva karriär, jag vill också försöka förmedla för de aktiva att de skall njuta av sin idrott, för tycker man något är roligt då blir man oftast duktig på det.

Vill du läsa mer så är jubileumsboken "IFK Mora 100 år" ett bra tips.

Vad jobbar ni med? Egentligen...?!

Vasaloppets avgående VD Anders Selling berättade då han tillträdde sin tjänst hur några av hans bekanta i sydvästsverige hade skämtat om att han nu fick ett toppjobb, då han bara behövde arbeta en vecka om året – Vasaloppet vintervecka var det som åsyftades.

Ute i landet finns kanske fler som har den uppfattningen att Vasaloppet är något man jobbar med under tidsavgränsade perioder.

Text och foto: Jenny Eriksson

Vi som bor här vet att det inte ligger till riktigt så. Idag har Vasaloppet ett 30-tal anställda som alla jobbar året om. Men vad gör de egentligen allihop? Denna gång reder vi ut vad avdelningen TA (tävlingsadministration) egentligen pysslar med under de veckor då inga arrangemang äger rum.

Kommer man in i TA:s öppna kontorslandskap i slutet av september möts man av febril aktivitet, till och med på den sista lördagen i denna månad. Då öppnar nämligen anmälan till nästa års sommarvecka och just anmälningar är en av de arbetsuppgifter som sköts av TA. Samma stora aktivitet råder i slutet av mars då anmälan till nästa års vintervecka öppnar. Under resterade delar av året är det framför allt TA som har kontakten med Vasaloppesveckornas deltagare. Tack vare den gedigna input TA får från deltagarna är det också de som besitter den bredaste kunskapen om de olika lopp. Deras diskussioner kretsar därför ofta kring hur många deltagare som går in i varje led, hur många startled det ska finnas, när man ska sätta starttiderna för att få bra flöden i loppet med mera, med mera. Det är TA som ser till att all nödvändig information angående de olika loppet finns med på hemsidan.

TA är även de som jobbar med nummerlappar och tidtagning och allt som hör därtill: Nummerlappar ska beställas, de ska få ett utseende som stämmer överens med Vasaloppets olika sponsravtal, de ska packas, ytorna i nummerlappstälten ska planeras så att logistiken fungerar på ett bra sätt, all teknik (bland annat alla tidtagningschip) som behövs för såväl tidtagning och nummerlappsutdelning ska planeras och beställas. Seedning är en annan stor fråga som till stor del behandlas av TA, tillsammans med en del ideella insatser. I TA:s olika datasystem samlas mycket statistik, vilket ofta kommer både deltagare, media och övrig personal till gagn.

Vidare så har TA till viss del kontakt med sponsorer då det gäller kampanjer, de är med i framtagningen av kartor för trafik och startplatser, de är med och planerar de olika busslinjerna under arrangemangsveckorna, de sammanställer ekonomiska rapporter gällande bl.a. anmälningar och de planerar elitservicen. Dessutom ser också de till att rapporterna för de olika idrottsförbunden (skidor, cykel-, och friidrott) sammanställs.

- Vi har ett fantastiskt bra jobb på det sättet att vi får så enormt mycket positiv feedback direkt från kunden antingen när vi pratar med dem på telefon eller i vår mailkontakt med dem. De allra, allra flesta har en mycket positiv inställning till våra arrangemang

och till Mora och Sälen, som helhet, säger Johanna. De absolut roligaste stunderna på jobbet är givetvis under arrangemangen när vi får möta dem öga mot öga.

Förr i tiden var det mycket mer telefonkontakt med kunden, men i och med de senaste årens teknikutveckling handlar det mer idag om mailkontakt och framför allt så har vår nya hemsida gjort att deltagarna klarar sig till större del "själva" än tidigare, vilket är bra då vi fått så många nya deltagare under de senaste åren, både vinter och sommar. Vi märker dock direkt på telefon när ett nyhetsbrev gått ut, när det är något "tjall" med betalningssystemen eller när det börjar närma sig arrangemang – då ökar trycket på både telefon och mail direkt och precis i anslutning till och under arrangemang måste vi anställa extrapersonal, berättar Marianne.

Ser ni någon skillnad på deltagarna idag, jämfört med tidigare?

- Efter det att vi började med sommarveckan har det varit intressant att se skillnaden mellan våra olika kategorier av åkare. Om man ska generalisera kan man säga att skidåkarna är väldigt traditionella, löparna är mycket noggranna och cyklisterna tar dagen lite som den kommer. Kanske för att cykling på något vis är det "enklaste" sättet att ta sig igenom vår vackra arena och därför är det kanske lättare för dem att förbereda sig och hantera sina olika lopp. Vi inte säkert, kommenterar Marianne.

Den tveklöst vanligaste frågan som TA får från deltagarna under vintern handlar om seedning på något vis. När det gäller sommaren så vill många cyklister veta hur transporten av deras cykel kommer att gå till och vilket underlag som ligger på de olika delarna av banan. Löparna funderar mycket över logistiken för stafettdeltagarna och vad maten innehåller på kontrollerna, det gäller att planera sitt ätande när man ska springa 90 kilometer...

Frågor som hela avdelningen funderar på inför framtiden är bland annat om det går att införa automatisk seedning även på sommaren och hur man kan genomföra projektet liveprintning av nummerlappar även på vintern. Allt detta tål att tänkas på och diskuteras både en och två gånger, så att det i slutändan blir en bra lösning för alla.

Ni som är experter på Vasaloppets olika lopp, vilket är ert favoritlopp? Varför?

Marianne: Cykelvasan Öppet spår. Ingen stress, man får önska sin egen tid och hamnar i det led man vill, alla kontroller är öppna längs med banan, det är samma mål som på Cykelvasan.

Johanna: Halvvasan. Den har en fin sträckning och det är lagom långt. Alla kan vara med, men det är ändå så pass långt att det är en utmaning för många. Jag rekommenderar den gärna till kunder.

Marcus: Ultravasan. Fantastisk stämning! Glädjen när deltagarna uppfyller sin dröm om att gå i mål.

Camilla: CykelVasan 90. Jag upplever det som det är lite mer fart i den deltagaren vilket gör att det blir extra kul att jobba med dem på plats. De är lätta att skämta med och stämningen är verkligen på topp!

Monica: Vasaloppet. Det är då jag får mest rysningar i kroppen! Starten är magisk och stämningen utefter spåret är svårslagen.

Josefine: Ultravasan 90. För att alla är så glada! Både deltagare, funktionärer och publik – det ger en bra feeling, helt enkelt!



På TA jobbar Johanna Larsson, Monica Augustsson, Marianne Arvidsson, Josefine Boström och Marcus Berndt (alla stationerade i Mora). Camilla Törnberg är stationerad i Sälen (saknas på bilden).

Sommarveckan 2016

Nästa år kommer Vasaloppets sommarvecka att infalla en vecka tidigare än i år, det vill säga helgen i vecka 32 och helgen i vecka 33.

Cykelloppen infaller alltså 12-13 augusti och löpningen genomförs lördagen den 20 augusti.

En av anledningarna till detta är att skulle man köra en vecka senare (samma vecka som i år) så har de allra flesta skolor redan börjat och många har börjat jobba efter semestern, vilket gör att det skulle bli svårare både för deltagare och funktionärer att delta i arrangemangen.

Tips inför skidsäsongen!

Har du registrerat dig i funktionärsverktyget? Om inte så är det ett tips att göra det nu.

Ett par av Vasaloppets partners håller nämligen på att ta fram ett kanonerbjudande till alla funktionärer som finns med i verktyget.

I verktyget kommer vi under september månad att avslöja vilka partners vi talar om och också vad de har att erbjuda. Vi tors lova dig att det är värt att vänta på ...



Det kommer mycket beröm till funktionärerna från sommarveckans deltagare. FOTO: Vasaloppet.

En fantastisk sommarvecka!

Ännu en sommarvecka är till ända och ni har gjort det igen. Ni har varit med och skapat en fantastisk upplevelse för alla deltagare och publik – de är så nöjda och hela organisationen får idel lovord och beröm.

Text: Jenny Eriksson

Visst, Vasaloppets funktionärer har rutin och även om vissa funktioner är helt nya och andra, gamla funktioner bemannas av nybörjare, så har Vasaloppsfunktionären något mer, vill jag påstå. Ni har alla det där "lilla extra" som är "skillnaden som gör skillnaden", som Kjell Enhager säger.

Vi kan kalla det där lilla extra för: värdskap. Det är ni sanslöst bra på – i världsklass till och med! Se nedan ett par exempel på kommentarer som kommit Vasaloppets till del:

Utdrag ur blogg på nätet:

"På sista kontrollen i Eldris hade de placerat de äldsta, visaste och mest omhändertagande funktionärerna. När jag kom dit tog en äldre kvinna helt enkelt hand om mig. Hon ledde mig till vattenkaret – hällde vatten över armar och ben, över huvud och nacke och rygg. Sen ledde hon mig till matbordet och såg till att jag fick buljong, godis och chips i mig och så övertygade hon mig om att om jag bara kom ur kontrollen så väntade snart Hemus sportcenter och sen Mora-parken och sen målrakan i Mora. Helt underbart! Det är svårt att värdesätta sån här hjälp, men jag skulle vilja skicka ett stort fäng rosor till denna underbara kvinna :)"

Och jag är övertygad om att det inte bara var jag som fick den här specialbehandlingen – de är helt enkelt bara fantastiska funktionärer!!!"

Utdrag ur mail till Anders Selling från Stefan Olsson, Svenska Friidrottsförbundet:

"Vill bara på detta enkla sätt GRATULERA till succén med ULTRA-VASAN!"

Ni kan verkligen vara både glada och stolta! Det finns en enorm kunskap och kompetens i HELA organisationen med kvalitet som ledord! När aktiva, funktionärer, media och partners samverkar blir det så här bra! Hälsa alla fantastiska funktionärer!"

Jag hoppas att alla tar till sig av ovanstående – ni har verkligen förtjänat det – och önskar er alla en fin höst!"

Sommarläger med IFK Moras truppgymnaster

Dagarna 16-18 juni så samlades 30 barn för att medverka i ett kort sommarläger för gymnaster som två av klubbens unga ledare, Ewelina Grannas och Angelica Olsson, startade.

Gymnasterna kom från nivå ett, två och tre och lägret var till för att ge chansen att träna på lite svårare moment och testa på sådant som de i vanliga fall inte brukar få träna på under de vanliga träningsstillfällena.

Till exempel hade ledarna med sig en jätte stor luftmadrass, en så kallad Airtrack, där gymnasterna kunde utföra svårare övningar och göra det de tidigare kanske inte vågat på en vanlig matta. Det blev många volter och andra övningar under dessa tre fartfyllda dagar.

Alla barn hade matsäck med sig så vi kunde sitta och ha en gemensam lunch så alla får en chans att lära känna varandra. Utöver träning och lunch så stod lekar, gemensam promenad för glassköp och vattenkrig på schemat, det sistnämnda blev väldigt populärt bland barnen trots kylan som varit denna försommar.

Angelica och Ewelina vill tacka de äldsta gymnasterna från nivå 3 som snällt hjälpte till som faddrar till de yngsta samt passningsarbete.



Finalseger på hemmaplan Miljönären cup

När IFK Mora Fotbollsklubb arrangerande finalspel i Miljönären Cup, DM för Dalarna så blev det seger med 3-1 för Moras F12-lag.

3-1 (2-1) slutade finalmatchen mot Torsångs IF på Prästholmen.

Tjejerna i laget kan därmed titulera sig distriktsmästare. Torsång tog ledningen i matchen men Mora vände på steken och kvitterade. Strax före halvtid hade man 2-1 och sedan fastställdes slutresultatet till 3-1 efter halvtidsvilan.

Vägen till finalen gick via seger med 3-2 mot Leksand i kvartsfinalen och 6-1 mot IFK Rättvik i semifinalen.

Kolla in bilderna från finalen här intill.



Bildspecial från
F12-tjejernas
DM-seger

Lennart Eriksson – en "Unsung hero"

"Unsung hero" är ett uttryck i den amerikanske idrotten, som översatt till svenska, i min version, blir ungefär "någon som gör ett stort jobb, men kanske inte märks så mycket".

Jag kom att tänka på begreppet när jag förstod att reservmålvakt vid matchen på Prästholmen 8 augusti mot Forssa BK var Lennart Eriksson.

Text och foto: Bosse Thunberg

Han om någon tror jag motsvarar en "unsung hero". Tittade lite i mina fotbollspapper och vem var back up till ordinarie målvakten Tomas Nilsson 1985 och 1986, för trettio år sedan, jo men visst: "Lelle" Eriksson var beredd att hoppa in i målet!

Jag har också en anteckning från 1980, men kunde det vara samme Lennart Eriksson då med? Det fanns fem målvakter med i truppen: Bengt Lundquist, Scott Endersby (från Ipswich), Thomas Höglund, Bernt Johansson och så Lennart Eriksson, i så fall 17 år.

Tog en pratstund med Lennart och mycket riktigt. Det var så att dåvarande tränaren Sid Huntley plockade upp junioren Eriksson till A-lagstruppen. Sid upptäckte också att Lennart hade svårt med avståndsbedömningen, skickade honom till Falun för synundersökning, bekostade personligen hans linser och så IFK fick en bra målvakt, en riktig trotjänare, och jag en verkligt rolig historia att berätta!

Lennarts karriär i IFK-målet är lite av den "evige reservens". Han kom att hamna i skuggan av Tomas Nilsson, Jonas Dofs och sin egen elev Mattias Höglund. Sin sista, förlåt senaste, A-lags match i IFK gjorde Lennart 2002 (21 september hemma mot Islingby i div 3), men är man på bänken, så är det bara en stukad tumme eller annan skada på ordinarie målis från att få stå i 89 min...

Mycket handlar om IFK för Lennart, han började i pojkfotbollen som 10-åring och gör nu vid 52-års ålder inhopp i U-laget! Sedan 2002 har han också varit målvakts-tränare i klubben. Höjdpunkter i den egna



42 år efter att han började i pojkfotbollen i IFK Mora så gör Lennart Eriksson fortfarande inhopp som målvakt i U-laget.

karriären var åren när han var i Göteborg för studier och jobb. Lennart spelade då med Göteborgs FF i div 3, var ordinarie A-lagsmålvakt. Det blev sju år i GFF (1988-1994) och han hade under de åren bland andra IFK Göteborgs-legenden Ruben Svensson, Röde Ruben kallad, som tränare.

Tittar vi seriemässigt på karriären, så blev det matcher i div 2, på lån till Kvarnsveden. Det var 1986, Moras första år i div1, då var Lennart tredjemålvakt i IFK, snacka om konkurrens!

Det är många målvakter, som tagit till sig kunskaper och utvecklats i "yrket" under Lennarts träning, inte bara IFK:are utan Lennart har också medverkat vid ungdomsträning, länslags-samlingar med mera. När jag pressade honom med frågan vilken som är den bästa han tränat så dröjde den så försiktige Lennart med svaret, men bestämde sig så för Mattias Höglund, "han hade kunnat gå hur långt som helst, jag trodde han skulle spela i allsvenskan".

Det var Mattias som höll Lennart utanför A-lagsspel 1995-2000, eleven hade med andra

ord en tränare som visste hur man fick fram en bra målvakt!

Det är dock inte bara på planen, i målet eller som tränare, som Lennart har gjort insatser för IFK. Han sitter sedan ett antal år i styrelsen och gjorde ett jättejobb 2013, då det blev oro i IFK-läget med tränar- och ordförandebyte.

Tillsammans med andra i föreningen och en spelartrupp som tog sitt ansvar var det dock Lennart som var den sammanhållande, vid träningar och matcher. "Ett tufft år, fotbollen tog väldigt mycket tid och aldrig har jag haft så mycket att göra på jobbet som just det året, jag är glad jag klarade allt" sammanfattade Lennart sin insats.

Är man egen företagare så blir det många gånger långa arbetsdagar, med fotbollsansvar uppe på det, så förstår man vidden av insatsen som skedde utan stora åthävor, väl kvalificerat för ett "unsung hero"-omnämmande.

Till sist en liten "twist": Lennart har slutat göra tavlor i målet, dom gör han numera bredvid planen, har som hobby att måla akvareller!

IFK-final i Veteranturneringen

Äntligen! Efter fem år utan turneringsseger kunde IFK:s "gubbar" ta hem sin egen turnering.

För att vara säker på finalseger, man hade två finalförluster båda på straffläggning tidigare, såg man till att de båda IFK-lagen kunde mötas...

Text och foto: Bosse Thunberg

Det visade sig att man hade ovanligt gott om spelare inför turneringen, varför man delade upp sig i "blått" och "orange". De blå hade en ganska enkel väg till final, två klara segrar 4-0, 6-2 och en rysare mot titelförsvarearna Sollerön 2-1, efter att ha vänt underläge.

För de orange däremot, hängde det på en skör tråd, målskillnad avgjorde, då de tre lagen hamnade på en seger var, ett mål avgjorde. Man inledde med en morgonförlust mot Färnäs 2-3, vilka i sin tur förlorade mot Våmhus också 2-3 och nu uppstod chansen att ta finalplatsen genom att besegra Våmhus. 3-1, ja ni kan ju räkna fram målskillnaden. I det interna prestigemötet vann så de blå med 3-2.

För damerna, samma tre lag Sollerön, Gagnef och Färnäs/Öna, som de senaste två åren var det sig likt så när som att Gagnef nu fick utgöra finalmotståndare mot Sollerön. I gruppspelen bjöd Gagnefstjerna på gott motstånd 2-3, men i finalen var det inget snack om saken, Sollerön tog sin tredje raka turneringsseger, vann med hela 6-0.

Bäst på planen, turneringen igenom, fem timmars effektivt dömande, var domarna Lars Kratz och Torsten Helgemo, som med sedvanligt lugn och auktoritet såg till att det blev en just och trevlig turnering. Allsvensk klass!

Arrangörerna hade ordnat med invägning för att kunna utse vilket gäng, som verkligen var tyngst. Det visade sig att denna gång var Våmhusgrabbarna som vägde mest, i genomsnitt 93,2 kilo!

Äldsta laget var Mora Orange med snittet 45,5 år och äldste yngling återigen Peter Helander i Färnäs. Man hade tur med vädret, lagom varmt och regnet kom först när det sedvanliga grillpartyt hade kommit en bit in på kvällen. Dessbättre inga svårare blesyrer att berätta om, men många hade nog ganska styva ben och ömmande muskler dagen efter.



Anna Israelsson, Solleröns lagkapten, van att lyfta bucklan.



Göran "Räkan" Johansson Våmhus och Peter Helander Färnäs, turneringens två äldste.



Magnus Backlund blå lagets kapten, tillika turneringsansvarig, lämnar över vandringspokalen till sin vicekapten Ola Andersson, lyckosam debutant i turneringen.



IFK Blå tog hem finalen mot IFK Orange.



Lars Kratz och Torsten Helgemo, suveräna domare.

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

Herr Div 3 Södra Norrland

8:a

Herr U Div 6

3:a

U-19 Dala-Gästrik

6: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

7:a

F Div 4, 03

1: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

Fyra mål i samma match - och fler än så

Niklas Lindh gjorde fyra mål mot Forssa BK nu i augusti och efter matchen hördes "måste vara ovanligt med fyra mål i samma match, kan det vara nån mer?"

Ja, kanske frågade man Niklas och då kan han ju ryckt på axlarna och sagt "vadå, jag gjorde fem mot Islingby i fjol".

Som statistikfreak kan jag ju bidra med några svar på frågan, kanske någon som kan tycka det är lite kul. Jag har hittat elva tillfällen där det blivit fyra mål av samme målskytt. Varav en spelare har gjort det vid två tillfällen: Bill Fredriksson vid två hemmamatcher efter varandra 1984!

Niklas Lindh har som sagt gjort både fyra och fem mål i samma match och det finns två fem-målskyttar till: Sven "Lillis" Persson 1957 och Paul Englund 1946.

När jag hittade MT-reportaget från IFK:s match i Oxberg 1957 så stod det att "Lillis" var inblandad i alla fem målen, det blev 5-2, men jag träffade Sven av en händelse och frågade honom, så sa han "jag det minns jag väl att jag gjorde fem mål, det blev en dyr kväll för jag hade lovat några lagkompisar att bjuda på en "pilsner" för varje mål jag gjorde".

Den andre femmålskytten Paul Englund gick från IFK till Hammarby IF och kom att spela med dem i div 2, nu är vi så långt tillbaka som 1946.

mål	namn	år	datum	motstånd	h/b	res	serie
6	Göran Albinsson	1968	24 aug	Äppelbo	B	9-1	5 Norra
5	Paul Englund	1946	1 sep	Långshyttan	H	8-2	Uppsvenskan (3)
5	Sven "Lillis" Persson	1957	2 jun	Oxbergs IF	B	5-2	4
5	Niklas Lindh	2014	30 juli	Ulfshyttan	H	9-0	4
4	Hilmer Gunnars	1953	31 maj	Avesta IF	H	9-1	5 Elit
4	Runo Sallman	1956	13 maj	Malungs IF	H	6-1	4
4	Pål Pålsson	1956	9 sep	IFK Hedemora	H	8-0	4
4	Lennart Söderström	1961	8 maj	Hulåns IF	H	7-1	5 Norra
4	Roger Strömberg	1966	20 aug	Sågmyra	B	4-2	6
4	Bill Fredriksson	1984	22 sep	Essvik	H	4-0	3 SN
4	Bill Fredriksson	1984	6 okt	Ljusdal	H	4-1	3 SN
4	John Gannon	1985	5 okt	Medskogsbron	H	9-2	3 SN
4	Mathias Jones	2000	16 sep	Vansbro AIK	B	9-0	4
4	Per Fyhr	2014	26 apr	Nyhammar	H	7-0	4
4	Niklas Lindh	2015	8 aug	Forssa BK	H	5-0	3 SN
	Bo Thunberg	20150901					



Göran Albinsson gjorde sex mål när IFK Mora slog Äppelbo med 9-1 1968.

Till sist: vi har också en sexmålskytt, så äras den som äras bör: Göran Albinsson!

Han kom till IFK från Oxberg 1967 när IFK inledde sin satsning på fotbollen. Han gjorde sitt halvdussin mål mot Äppelbo på bortaplan 24 augusti 1968, resultatet 9-1 och då i div 5.

Göran kom att spela viktig roll i IFK:s snabba avancemang från div 6 till div 3 1966-1970. Han gick över till Brage 1971 och gjorde en säsong i allsvenskan med Brynäs IF 1974. När jag kollade med Göran så mindes han väl matchen på Gullängen i Äppelbo "ett par av målen gjorde jag med sololöpningar från halva plan".

Här ovan finns en sammanställning av skyttarna, med reservationen att det kan finnas några jag ej hittat, det finns luckor i statistiken.



Här klappas Niklas Lindh om efter sitt fjärde mål mot Forssa BK 8 augusti i år. FOTO: Johan Trygg.

67:orna – de ”glömda” juniormästarna

Man kan väl med fog säga att det skrivits spaltmetrar och varit stor uppmärksamhet kring IFK:s herrjuniorer årgång 1966, det vill säga de som blev distriktsmästare 1984 och framförallt SM-silvermedaljörer.

De hade sitt trettioårsjubileum förra året, men hur många minns eller vet att IFK också året efter blev distriktsmästare, den andra av de tre DM-titlar vi har på herrjuniorer. Den tredje var 1999.

Text: Bosse Thunberg

Vilka var med 1985 och hur blev deras fotbollskarriärer? Jag har tagit hjälp av skidklubbens klubbchef Anders Forsén, lagkapten 1985, för att kolla upp hur det gick för grabbarna som fanns i laget.

Tränare båda åren var Peter Antoine, två DM-titlar är väl ett bevis så gott som något på hans ledarskap. Fyra matcher, alla slutade märkligt nog med 2-1, ändade alltså i DM-seger. På vägen avverkades Slätta SK, Kvarnsveden, IFK Grängesberg och i finalen IK Brage.

Laget spelade också JSM, vann första matchen, men stötte så på Brommapojkarna, vilka

blev för svåra. I laget fanns några spelare, som också var med 1984, alltså dubbla mästare. Det var nämnde Anders Forsén (spelade dock inte finalmatchen 1984), Steven Payne och Jonas Hillerström.

Här i korthet vad jag kunnat få fram om vad det ”blev av grabbarna”:

Steven Payne blev tongivande IFK:s div 1-lag, gick sedan till Gefle IF och Spårvägen i Stockholm.

Morgan Kullberg kom till IFK 1985, spelade under div1-tiden och sedan ända fram till 2001. Efter det blev ”Mogge” i flera omgångar tränare i IFK och är ju nu i år en av ledarna kring A-laget. Dessutom duktigt domare.

Johan Hjelte kom direkt över i A-lagsfotboll och blev en av de bärande spelarna i IFK under 90-talet.

Jimmy Mattsson kom också att spela vidare i IFK under större delen av 90-talet, med några mellanhopp i Färnäs och Sollerön. Nu tränar han ungdomslag i IFK.

Mattias Mörk spelade vidare i IFK Våmhus under många år.

Jonas Axelsson spelade många år med Sollerön, men gjorde också ett par år i IFK.

Ove Svensson fanns 1986 med i IFK-truppen, men gick sedan till Vikapojkarna.

”Ständige talangen” **Jonas Hillerström** tog ett år i Sollerön, satsade sedan på hockeyn, men dök några år senare upp i Masen/NP.

Lars Värnlund flyttade till Borlänge, tränade lite med Brage, men slutade sedan med fotbollen.

Roger Poutamo var kvar ett år i IFK, men efter värnplikt och utbildning kom han som flera andra att spela i Sollerön, det blev ganska många i Sollerökassen.

Målvaktskompisen **Magnus Backlund** fortsatte i A-truppen, i konkurrens med Tomas Nilsson och Jonas Dofs, gick till final i målvakts-SM, mötte en viss Ravelli i finalen, och var så med om att vinna fyran med Sollerön.

Christer Bäcklin, **Mårten Olsson**, **Jonas Esteen** och **Jan Leppänen** (Lindeborg) förenades något år i Venjan, där idrottsläraren från gymnasiet Tommy Sundberg var tränare, men sedan avstannade karriärerna. Jonas och Jan spelade också i Nusbäcks och Sollerön.

David Danielsson har försvunnit lite ”under radarn”, men slutade enligt uppgift efter juniortiden.

Anders Forsén själv då? Jo, ett år i Leksand, sedan ett i Falu BS, båda åren med Lasse Ericson som tränare. Anders flyttade sedan ner till Uppsala för spel med Stefan Nilsson i IK Rex och därefter ett avslut i karriären som både spelare och tränare i Skutunge SK.

Det ryktas att Lasse Ericson skall samla seriesegrarna från 1986, då IFK vann trean och gick upp i ettan, kanske 85-juniörerna då skall passa på att fira sitt 31-års JM-jubel också, många fanns ju med i Lasses träningsgrupp 1986!



Junior-DM-vinnare 1985. Stående från vänster: Tränaren Peter Antoine, Steven Payne, Anders Forsén, Johan Hjelte, Christer Bäcklin, Lasse Värnlund, Niklas Estéen, Mårten Olsson, Jonas Axelsson, Kjell Magnusson, lagledare. Främre raden från vänster: Mattias Mörk, Tommy Isaksson, materialare, Jan Leppänen, Jimmy Mattsson, Ove Svensson, Roger Poutamo, Magnus Backlund, Morgan Kullberg, David Danielsson, och Jonas Hillerström.

U10-Mila - en rolig upplevelse



Ungdomstränaren Kristian "Dalle" Dahlström med HD12-löparna som blev 21:a på Ungdomens 10-mila. Från vänster: Elsa Hermansson, Alva Ersson, Sofie Holmer, Sebastian Åkärbjör, Albin Gezelius och Simon Holmer.

U10-Mila i år var en rolig upplevelse som vi inte kommer att glömma i första hand.

Vi hade två HD-12 lag, ett D-18 lag tillsammans med Leksands OK och även ett HD-18 lag tillsammans med Leksands OK.

Vi åkte ner i minibussar och stannade i Kristinehamn för att äta. Bussresan gick snabbare än förväntat eftersom att vi hade jättekul i bussen med kompisarna.

När vi väl kom fram fick vi ett militärtält som klubben skulle få bo i. (Vi hade även bokat en klubbstuga i Hjo där man kunde få sova om man inte ville bo i tältet). Tälten låg tätt ihop med varandra vilket gjorde att man hörde finnarna prata extra högt även fast vi inte förstod vad de sa.

Strax efter att vi kommit fram var det dags för HD-12 att starta, vilket vi självklart gick och kollade på. Efter målgång var båda lagen godkända och glada. För dem som skulle upp tidigt på lördagsnatten/ morgo-

nen började det närma sig läggdags redan klockan 21.00. För vissa var det lättare att sova än andra. Klockan 03.00 på natten startade HD-18 kaveln. Moa skulle springa första sträckan i D-18 och fick därmed starta 05.30.

Moa gjorde en jätte bra första sträcka och skickade ut Amanda från Leksand på andra sträckan och hon växlade till Julia från Leksand och Elsa och Julia från Mora på tredje sträckan. På fjärde sträckan sprang Thea som sedan växlade till Emelie som sprang sista sträckan. Dalle gjorde ett bra jobb med att peppa/ coacha alla lag!

På eftermiddagen kunde man springa ännu en tävling (Karlsborgs Dubbeln, Medeldistans) som väldigt många ställde upp i.

Som middag kunde man äta pizza vilket nästan alla gjorde eftersom att pizza inte är så vanligt på tävlingar. Senare på dagen åkte alla till Hjo för att sova i klubbstugan och umgås med kompisar. De yngsta ungdomarna startade ett kuddkrig ute på gräsmattan medan vi lite äldre låg och snackade och allmänt chillade eftersom att det var tävling dagen därpå.

Frukosten serverades i stugan och sen bar

det av ut till TC igen för att springa långdistans. När alla hade kommit i mål åt vi pizza för sista gången vilket jag tror alla tyckte var lite sorgligt.

Sen packade vi i våra grejer i minibussarna och började resan hem mot Mora igen. Vi sov hela vägen hem förutom när vi stannade på statoil för ett glasstopp.

Tack allihopa för ett roligt U10-Mila och hoppas att vi syns nästa år!

**Thea Sjösten-Andersson
Emelie Brudin
Gustav Björklund**



Artikelförfattarna kårar pizza tillsammans med Henrik Sparr.



Gustav, Thea och Emelie trivs på Ungdomens 10-mila.



Så här såg campinglägret i militärtält ut.

Åtta VM-löpare från IFK Mora

IFK Mora OK var representerat av inte mindre än åtta löpare vid världsmästerskapen i Skottland.

Bästa individuella resultat presterade Vojtech Kral som blev tolv på sprinten. I stafetten sprang Graham Gristwood andras-träckan i det brittiska laget som slutade fyra.

Vojtech var på sin tolfteplats på sprinten 27 sekunder efter segrande Jonas Leandersson efter ett mycket bra lopp.

På stafetten växlade Graham tvåa efter andra sträckan efter ett riktigt topplopp och gav Storbritannien hopp om en medalj. Nu fick de dock nöja sig med fjärdeplatsen efter Schweiz, Norge och Frankrike men långt före Sverige på sjunde plats. Vojtech sprang sista sträckan i det tjeckiska laget som blev femma.

Alla moralöparens VM-placeringar:

Sprint

12. Vojtech Kral, 18. Fanni Gyurko, 30. Olga Panchenko.

Medel

19. Vojtech Kral, 20. Graham Gristwood, 30. Simonas Krepsta, 34. Olga Panchenko, 36. Zsolt Lenkei, 37. Artem Panchenko, 45. Fanni Gyurko.

Lång

18. Graham Gristwood, 29. Simonas Krepsta, 31. Fanni Gyurko, 47. Artem Panchenko, 49. Indre Valaite.

Stafett

4. Graham Gristwood, Storbritannien, 5. Vojtech Kral, Tjeckien, 8. Simonas Krepsta, Litauen, 10. Fanni Gyurko, Ungern, 11. Artem Panchenko, Ukraina, 14. Zsolt Lenkei, Ungern, 16. Olga Panchenko, Ukraina.



Vojtech mot tolfte plats i VM-sprinten.



Graham växlande som tvåa i VM-stafetten.



*Här är gänget som blev **sju**a och tredje svenska lag i världens största orienteringsstafett, Jukola i Finland, i somras. I omvänd löpordning: Vojtech Kral, Simonas Krepsta, Johan Lindberg, Zsolt Lenkei, Graham Gristwood, Andreas Holmberg och Roman Ryapolov. FOTO: Johan Trygg.*



Full fart och strålande väder under Moraspelen på Prästholmen. IFK Mora Friidrottsklubb hade 43 egna barn och ungdomar till start. FOTO: Anders Skogs.

Moraspelen i strålande sol

Som vanligt hade vi bokat in Moraspelen 2015 första lördagen i september. Men så visade det sig att Svealandsmästerskapen flyttats till Falun samma helg och vi blev tvungna att byta dag.

IFK Mora Fotbollsklubbss damlag hade hemmamatch 30 augusti men vi kunde samsas på arenan. De fick stå ut med att spela fotboll med friidrottens speaker i öronen.

Text: Ing-Mari Skogs

Hur som helst... dagen började med strålande sol som sedan bara fortsatte att stråla över alla som kom till Prästholmens IP. Vi fick ihop 165 deltagare och 438 starter. Lite lägre siffror jämfört med tidigare år men jag tror det beror på att vi bytte dag.

Under dagen sattes nio nya Moraspelsrekord. Ragnar Carlsson-00 Falu IK satte tre nya rekord. Ett av dem var i P15 slägg

där han bättrade på sitt rekord från förra året med 13,65m när släggan landade på 70,28m.

Även Frida Hjort-03 Sätters IF friidrott tog hem tre hästar som visar att man satt Moraspelsrekord. I F13 längdhopp landade hon på 5,31 och slog Mikaela Johannessons rekord på 5,11 från 2009.

Under dagen var det 43 barn och ungdomar från IFK Mora Friidrottsklubb som ställde upp i någon av de olika grenarna. Många av dem bärgade medaljer för sina prestationer.

För att få tävlingen att fungera så hade vi cirka 45 funktionärer under dagen. Många av dem hade sin tredje helg på raken som funktionär för klubbens räkning. Tack till alla som ställer upp och gör vår egen tävling möjlig att genomföra. Ni gör ett suveränt jobb!

Vill du läsa mer om resultat och rekord, gå in på www.ifkmora.se/fik och klicka dig fram till Moraspelen 2015. För resultat- och rekordnördar rekommenderar jag <http://www.friidrott.se/rs/rekord/swerek/gallande.aspx>



Personbästa av Lydia på stora SM

Jag var på stora friidrotts-SM i år. Rankad som tolv i seniorlistan i Sverige men som åtta i startfältet på SM.

Så planen var att ta sig till final, men allt över förra årets placering som var elva hade varit kul.

Text: Lydia Sundin

Jag hade två öppningskast som var helt okej men jag hamnade nia i protokollet med två duktiga kasterskor bakom mig som inte heller gått vidare än, men som definitivt hade nått att göra i toppstriden, så jag visste att jag hade behövt komma upp till minst sexa för att få en finalplats.

I mitt tredje och väldigt avgörande kast med nerver som var utom kontroll, nu gällde det verkligen att prestera när det gäller. Med totalt kaos i huvudet tänkte jag bara som pappa säger åt mig på träningarna "så lätt som möjligt så långt som möjligt" vilket helt klart fungerade, jag satte mitt nya personbästa på 46.06 och kom upp på en sjätteplacering, jag var nu garanterad finalplats.

Jag är otroligt stolt över min prestation, att komma dit som rankad åtta på startlistan och ta en bättre placering, och att dessutom kunna sätta ett personbästa när det verkligen krävs.

Jag var även på JSM i Kalmar. Hade den sämsta tänkbara uppladdningen med magsjuka två dagar innan. Jag var väldigt klen och sliten efter det men vi bestämde oss för att åka ner och testa.

Hela tävlingen var väldigt motig, dåliga vindar och med min form som inte var på topp. Men jag plockade en fjärdeplats, vilket är min bästa på ett JSM med ett okej resultat. Jag ångrar inte att jag åkte ner trots att man var lite extra sliten några dagar efter då man inte var helt frisk. Jag är definitivt nöjd med tävlingen, och en fjärdeplacering på JSM i K22 är riktigt bra.

Nu efter säsongsavslutningen här på hemma plan blir det semester någon vecka sen börjar den tyngre höst/vinterträningen rulla igång, med nya förväntningar inför nästa säsong.



Lydia Sundin i diskusringen



En kvartett tjejer som gillar att tävla. Karin Härreskog, Wilma Björkman, Andrea Jansson och Elsa Härreskog.

Det är kul att tävla!

Under sommaren har några av våra barn och ungdomar deltagit i tävlingar både i och utanför Dalarna.

Leksands Sparbanksspel i juli har många deltagare från IFK Mora Friidrottsklubb. Därifrån kan nämnas att Sara Andersson tog en guldmedalj på 600m. Vi hade även två stafettlag som bärgade ett guld och ett silver.

En lite annorlunda tävling var Personliga rekordens kväll i Säter. Där fick alla från Mora pris då de förbättrade sina personliga rekord. Falu Sommarspel i augusti lockade många friidrottare från Mora. Många medaljer blev det också. Wilma Björkman fyllde på sin samling med två brons- och en silvermedalj. Andrea Jansson "persade" i spjut och belönades med en silvermedalj. Det blev några medaljer till och flera var och nosade på medaljerna då de landade på fjärde- och femteplatser. Nästa gång hoppas vi att de har sekunder och centimetrar på sin sida.

Vi hade även deltagare på Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg och i Bollnäs på Fortumspelen.

Lydia Sundin har varit på både stora SM och JSM.

Nu väntar en av säsongens sista tävlingar ute, Lilla Olympiaden i Järvsö. Om det äventyret får ni läsa i nästa nummer av IFK Kamraten.

Bra jobbat allihop!

Ing-Mari Skogs

Många ville vara med på Friidrottsskolan

Veckan efter midsommar var det dags för årets upplaga av Friidrottsskolan. I år kom det med 98 barn och ungdomar i de olika grupperna. Som vanligt är det flest barn i de yngsta åldersklasserna. Tyvärr blev vi tvungna att säga nej till cirka 20 barn som också ville vara med då det inte finns ledare så det räcker till. Det är många som anmäler sina barn för sent vilket gör det svårt att planera.

Det blev en bra vecka och många av barnen kom och började i våra ordinarie träningsgrupper på onsdagar. Kul att det är så många som vill vara med och friidrotta.

Ing-Mari Skogs



Härligt häng i länghoppet på friidrottsskolan.



Alla deltagare och ledare på friidrottsskolan.



Segrande laget i Vasastafetten: Frida Erkers, Louise Bergfeldt, Ida Dahl, Isabel Sahlén, Helene Söderlund, Anna Gunnars, Sara Wadman, Julia Dahl, Lina Sutro. Längst fram kransmasen Victor Gustafsson och slutsträckans Sarah Hale. FOTO: Vasaloppet/Nisse Schmidt.

Ny seger i Vasastafetten

IFK Moras tjejer försvarade segern i Vasastafetten och Sarah Hale som sprang slutsträckan korsade mållinjen tillsammans med lagkompisarna över åtta minuter före andra lag.

Det blev en komfortabel seger för tjejerna med andra ord. I tur och ordning sprang Frida Erkers, Louise Bergfeldt, Ida Dahl, Isabel Sahlén, Helene Söder-

lund, Anna Gunnars, Sara Wadman, Julia Dahl, Lina Sutro och Sarah Hale. Kul för orienterings- och skidnyförvärven Isabel och Ida att direkt få kliva in i ett vinnande lag.

I herrklassen blev det på nytt en andraplats bakom Idrottsarrangören Mats Andreassons vassa lag. I Moralaget som nådde målet drygt 20 minuter efter sprang följande: Daniel Svensson, Lars Suther, Erik Folkesson Blom, Andreas Holmberg, Simon Hodler, Oscar Bergström, Joakim Eriksson, Adrian Dahlström, Krång Mikael Sandgren och Mattias Argårds.

Hemmaläger för skidjuniorerna

I början av sommaren körde vi ett hemmaläger under en lördag och söndag.

Det var ett varmt och skönt läger, solen strålade från en klarblå himmel – inte så vanligt denna sommar kanske. Det var mellan 5-8 juniorer med på passen.

På lördagmorgon träffades vi i Hemus för vidare färd till Hökberg, första pas-

set var en fin löptur runt Högåsrundans 18,5 kilometer eller den lite kortare varianten på 13,5 kilometer (då man åkte bil från Gopshus).

Högt upp på toppen skulle man helst komma ihåg att skriva i gästboken och ringa i klockan så det hördes långt ut över nejdena.

Lunch avnjöts uppe i Hökberg med utsikt över Spjutmosjön.

Under eftermiddagen körde vi rullskidsintervaller med skytte i Hemus, ett lite annorlunda och väldigt roligt pass. Middagen åt vi ute i Hemus.

Marika totalvinnare i rullskidcupen

Marika Sundin hade en framgångsrik helg i Trollhättan samma veckoslut som Vasastafetten.

Med seger på Alliansloppetets Integra Sprint på fredagen så var totaltsegern i den svenska rullskidcupen klar. Marika blev dessutom tvåa på backsprinten och sju på Alliansloppetets 48 kilometer.

Text och foto: Johan Trygg

Supersprinten över 150 meter var näst sista deltävlingen i Ski Team Sweden Roll Cup. I finalen slog Marika det vassa tyska sprintset Kira Claudi.

Marika tog greppet från start i finalen och kunde hålla undan över mållinjen.

– Jag tror vi hade samma maxhastighet men jag fick ett litet försprång från start, berättade Marika.

Segern kom ändå lite överraskande för Marika efter en vecka där hon inte känt sig pigg alls.

– Jag har haft problem med ryggen och fått en del behandling. Bland annat med akupunktur. Jag har mest sovit i veckan men idag började jag pigga till.

Bara några timmar senare var det dags för backsprint över 500 meter. Marika åkte starkt här också men fick ge sig med knappa tre sekunder mot tyskan Claudi.

Efter en intensiv kväll var det dags för om-



Marika Sundin tog hem totalseger i den svenska rullskidcupen. Här är Maria vid Alliansloppetets backsprint där hon blev tvåa efter tyskan Kira Claudi. FOTO: Johan Trygg.

laddning för lördagens Allianslopp över 48 kilometer. Till start där var även Anders Solin.

Marika var med i tätklunga i två och ett halvt varv men fick släppa när damtäten blev upphunna av herrtäten. Då kunde slutsegraren Hanna Falk och ytterligare några åkare gå med en bit men Marika fick ge sig.

– Men jag är ändå nöjd med tanke på uppladdningen, sa Marika.

För Anders fick dessvärre loppet en tråkig start. Han knäckte en stav tidigt och fick åka resten av första varvets 16 kilometer med en spets innan han fick en ny stav.

– Det var synd för jag kände mig bra och pigg i kroppen, sa Anders.

Trots det tidiga missödet krigade han på bra och var lite drygt fem minuter bakom segrande Jens Eriksson som 34:a.



På söndagsmorgonen träffades vi i Hemus med cyklar, det blev en tur längs Vasalopp-sarenan till Hökberg där vi gick stavgång från järnvägen och upp mot vändplanen, antalet varierade. Sen cyklade tillbaka och avslutade lägret med lunch i Hemus.

Juniörerna



Strategimöte i Vasaloppets Hus

Söndag 23 augusti, dagen efter Ultravasan och Vasastafetten, genomfördes strategimöte för IFK Mora i Vasaloppets Hus.

Under dagen genomfördes många bra diskussioner och bland annat togs beslut om att gå vidare med de föreslagna ägardirektiven för Vasaloppet som tagits fram.

En utvärdering av Sommarkul genomfördes också. Nya tankar och idéer för framtiden diskuterades.

Workshops kring olika frågor med återkoppling till fjolårets strategidag var en del av dagen.

Karin Ersson ledde mötet och det blev hennes sista framträdande som idrottschef. Nu

mera finns Karin som utbildningchef på Svenska skidförbundet.

Det här var första strategimötet med Jennie Hedh som IA:s ordförande.

Karin efterträdare Maria Gustafsson presenterades också under dagen. Maria var med under hela dagen men hade då inte börjat sin anställning.

Tommy Höglund, Vasaloppets sportchef, informerade på eftermiddagen från Sommarveckans arrangemang. Därefter fanns utrymme för en stunds dialog mellan Vasaloppet, IFK Mora och Sälen IF, som också deltog under hela dagen.



IFK Mora Idrottsallians ordförande Jennie Hedh avtackade Karin Ersson som nu lämnat idrottschefsposten i IFK Mora för sin nya roll som utbildningschef på Svenska skidförbundet.



Det var många bra diskussioner under strategimötet. Ovan Anders Romson, Lars Ambrosiusson, Peter Helander och Ingemar Simonsson. Till höger Anna Härskog, Jennie Hedh och Gunnel Söderberg.



Klädprovning säsongen 2015-2016 IFK Mora SK

Grupper	Beställning på nätet	Leverans från Trimtex	Presenteras till skidklubbens medlemmar	Provdatum	Plats	Tid kl.
Ungdom Provomg. 1	14-28 sept 2015	v.46 9-13 nov 2015	Upptakt 17 sep Direkt via mail, hemsidan samt Kamraten.	22 & 24 sept 2015	Hemus	17-18
IFK Mora SK övriga medlemmar Provomg. 1	1-14 okt 2015	v.51 14-20 dec 2015	Till gruppen direkt via mail, hemsida samt Kamraten.	30 sept. 2015	Hemus	19,30-20,00
Ungdom Provomg. 2	15-30 okt 2015	v.51 14-20 dec 2015	Till gruppen, direkt via mail, hemsida samt Kamraten.	15, 20 & 22 okt 2015	Hemus	17-18
IFK Mora SK övriga medlemmar Provomg. 2	20 dec 2015 10 jan 2016	v.7 15-21 feb 2016	Till gruppen direkt via mail, hemsida samt Kamraten.	21 & 29 dec 2015	VL-hus	17-18

Hej !

Nu har Ni möjligheten att beställa skidklubbens populära skidkläder.

Erbjudandet gäller medlemmar som betalt medlemsavgift för säsongen 15/16.

Här bredvid ser Ni de tillfällen vi har webshopen öppen för klubbens olika medlemmar. Vid eventuella frågor kontakta skidor@ifkmora.se

TRIMTEX

Årsmöte

Dag: Måndagen 19 oktober 2015

Tid: Kl 19.00

Plats: Gustav Vasasalen, Vasaloppets Hus

Välkommen till årsmöte för IFK Moras Gymnastikklubb för perioden 1 juli 2014 – 30 juni 2015.

Årsmötet hålls enligt stadgarna.

Vi bjuder på fika.

Anmälan till årsmötet senast onsdag 14 oktober.

För anmälan kontakta kansliet:

Pernilla Näsdal

IFK Moras Gymnastikklubb

0250-392 21

pernilla.nasdal@ifkmora.se



Årsmöte för IFK Mora Alpina klubb

Torsdag 8 oktober
kl. 18.00
i Hemus värmestuga

Ärenden enligt stadgarna.
Varmt välkomna!

Friidrottsklubbens inneträning startar efter höstlovet

IFK Mora
Idrottsallians
finns
på
Facebook

www.facebook.com/ifkmoraia



Hans Mattson Djos – en trotjänare har lämnat oss

Djos Hans! Djos Hans!

Hur många gånger har inte detta namn ekat genom Vasaloppets Hus när något problem eller plötsligt behov av hjälp uppstått. Hustomten Djos Hans fanns alltid tillhands.

Alltid välvillig. Alltid hjälpsam. Alltid oavlönad!

Han var först på plats i Vasaloppets Hus, tömde papperskorgar och diskmaskin, kokade kaffe och snyggade till innan vår arbetsdag började. För honom var det också en självklarhet att ansvara för att Vasaloppets Hus låstes och larmades.

Djos Hans en guru på teknik

Hans kunskap om elektricitet- och kommunikationslösningar var mycket stor. Under närmare 50 år ansvarade han för Vasaloppets kommunikation. En insats som krävde mycket mer än dagens moderna lösningar.

Många arrangörer i hela Dalarna anlitade Djos Hans som leverantör av kommunikations-lösningar. Med stor kunskap och med glimten i ögat fixade han lösningar till lokala arrangörers belåtenhet.

Vasaloppskändisen Djos Hans

Hans var ambassadör för vår byggd. Han var en glädjespridare och outtröttlig historieberättare. Med sitt lättsamma uppträdande fick han många kontakter med turister som ville veta mer om bygden och Vasaloppshistorien. Det gav honom ett stort internationellt nätverk av verkliga vänner.

Ja, det kanske är så att den internationellt sett mest kände frontfiguren för Vasaloppet är Djos Hans?

Efter Mora Nisse, förstås!

Vi alla inom Vasaloppsorganisationen som fått förmånen att lära känna Hans vet hans betydelse för arrangemangets utveckling och trivsel i Vasaloppets Hus.

Mats Budh

Vasaloppets VD
i 14 år

Rolf Hammar

Vasaloppets generalsekreterare
i 23 år

Hans Eriksson

Vasaloppets tävlingsledare
i 23 år

Monica Eriksson

Efter 39 år alltjämt
i Vasaloppet



Skid- bytardag



Måndag 12 oktober i Färnäs bygdegård



Inlämning enbart längdutröstning

kl: 16,30 -17,30

Alpin utrustning direktförsäljning

kl: 17,00-19,00

Längdutröstning försäljning

kl: 18,00-19,00

INGA AVGIFTER

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

**Du kan få längdskidorna spanntestade med Eikermålern
mellan 15-17.15. Kostnad 100 kr som går till IFK Mora SK/ungdom.**

**Gäller vuxna! Test av utrustning för ungdomarna i klubben
sker innan bytardagen i Hemus.**

Byt eller sälj din skidutröstning

**Vi tar INTE emot saker som inte har ett samband
med dessa sporter.**

Vill du börja med alpint, längd?

Info finns på plats från respektive klubb.

VÄLKOMNA!

**IFK Mora Alpina
0250-392 85**

**IFK Mora SK
0250-392 16**



IFK Mora SK köpes/säljes

IFK Mora Skidklubb har startat en sida på Facebook för köp och sälj av skidutröstning mellan medlemmar. Sök upp sidan på Facebook och be att få gå med om Du är intresserad.



Gruppträning HT 2015

Måndag

Lättspinning	Spinninglokalen	17.00-17.45
Pulsspinning NYHET!	Spinninglokalen	18.00-19.00
GYMMIX gympa	Morkarlbyhöjden	19.00-20.00
Poweryoga NYHET!	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.00
Vattengympa	Simhallen	19.30-20.30

Tisdag

Pulsspinning NYHET!	Spinninglokalen	17.15-18.00
Spinning	Spinninglokalen	19.00-20.00
EFIT NYHET!	S:t Mikaelsskolan	18.00-19.00
Stationsgympa	Bjäkenbacken	19.00-20.00
Step med styrka	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.30

Onsdag

Box	S:t Mikaelsskolan	17.00-18.00
Kettlebells	S:t Mikaelsskolan	18.00-19.00
Pulsspinning NYHET!	Spinninglokalen	18.00-19.00
Afrodans NYHET!	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.00

Torsdag

Pulsspinning NYHET!	Spinninglokalen	18.00-19.00
Gympa med styrka	Bjäkenbacken	19.00-20.00

Lördag

Spinning/pulsspinning	Spinninglokalen	10.00-11.15
-----------------------	-----------------	-------------

Söndag

Styrkegympa, stationsträning	Färnäs skola	19.00-20.00
------------------------------	--------------	-------------

Gå gärna in på vår hemsida www.ifkmora.se/gk och läs mer om passen.

Telefon till kansliet 0250-392 21

Terminskort 600 kr (65 år och äldre samt studerande 400 kr), 10-kort 500 kr.

Medlemskap 0-17 år 50 kr, 18 år och äldre 100 kr (gäller kalenderår).

Bankgiro 5352-9525. Märk inbetalningen med namn, personnr samt vad inbetalningen gäller.

gymmix
BRA TRÄNING NÄRA DIG



www.ifkmora.se

IFK Mora Alpina startar
höstens

Barmarksträning
torsdagar
kl 18-19 i Hemus

Första start torsd 24 sep

Varmt välkommen!

Dags att ladda inför vintern i Gopshusbacken

Träning för barn från 7 år

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

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

Se alltid "träningsskalender" på
www.ifkmoraak.se

IFK Mora Alpina, alpina@ifkmora.se



Vad är Actiongympa?



Hösten 2015 erbjuder
IFK Mora Gymnastikklubb
actiongympa
i Bjäkenbackens skola.
Start vecka 41.

Onsdagar kl 17:30-18:30

Ålder: 7-12 år

HT 10 gånger, 500 kr
(v 41-51, v 44=höstlov)

Gympa för de barn som vill ha mer actionfylld gymnastikträning. Träningen är uppbyggd med redskapsbanor innehållande fart och fläkt och roliga utmaningar: klättra i ribbstolar, svinga sig i lianer, hjula mellan hinder, hoppa över, under och rulla.

Det raka, spända och stilrena ligger inte i fokus utan här handlar det mer om att få flippa och trixa och rörelse för hela kroppen. Styrka och lekar finns med vid varje träning.



IFK MORAS SKIDKLUBB



IFK Mora skidor

Träningar för barn och ungdomar
födda 2000-2009

Tisdagar och torsdagar i Hemus kl.18.00

Välkommen!

IFK Mora Skidor

0250-392 16, skidor@ifkmora.se



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 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

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 bankgiro: 680-6756

KANSLIerna

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

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

IFK Mora Idrottsallians

Maria Gustafsson, Idrottschef

Tfn: 0250-392 78

E-post: maria.gustafsson@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

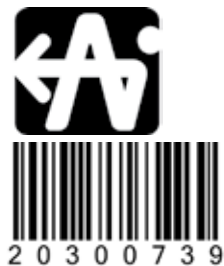
IFK Mora Skidklubb

Anders Forsén, Vasaloppets Hus

Tfn: 0250-392 83

E-post: anders.forsen@ifkmora.se

www.ifkmora.se



Stort tack alla funktionärer!

Utdrag ur blogg på nätet:

”På sista kontrollen i Eldris hade de placerat de äldsta, visaste och mest omhändertagande funktionärerna. När jag kom dit tog en äldre kvinna helt enkelt hand om mig. Hon ledde mig till vattenkaret – höllde vatten över armar och ben, över huvud och nacke och rygg. Sen ledde hon mig till matbordet och såg till att jag fick buljong, godis och chips i mig och så övertygade hon mig om att om jag bara kom ur kontrollen så väntade snart Hemus sportcenter och sen Mora-parken och sen målrakan i Mora. Helt underbart! Det är svårt att värdesätta sån här hjälp, men jag skulle vilja skicka ett stort fång rosor till denna underbara kvinna :) Och jag är övertygad om att det inte bara var jag som fick den här specialbehandlingen – de är helt enkelt bara fantastiska funktionärer!!!”

