



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 2015, årgång 21

**Inomhusträning
med glädje!**



Skidlegender träffades

Antoine glömmer inte Mora



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

Maria Melvin

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

Anna Bleckur

IFK Mora Skidklubb
anna.bleckur@ifkmora.se, 0250-392 16

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:

Inomhusträning för friidrottsungdomarna
FOTO: Johan Trygg



INNEHÅLL Nr. 4, 2015

Profilerna: Skidlegenderna	4-5
Maria och Anna nya på kansliet.....	7
Vilken säsongstart	8
Upptakt och premiär	9
Tränaren som aldrig glömmer Mora.....	10
Snöläger i Trysil	11
På glaciär i Österrike	14
Rapport från barmarkssäsongen	15
Alpina klubben 50 år	16-17
Vildmarksläger - i Stockholm	18
Jubileumsnattorientering	19
Buuds bravader i Frankrike	20
Lilla OS i Järvsö	21
Friidrottsavslutning	22
Inomhusträning för friidrottarna.....	23
IFK Mora Fotboll Kometerna	24
Fotbollsavslutningar	25
Framgångar på Vasacupen	26
Gymnastikklubben marknadsförde sig ...	27

I VARJE NUMMER

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



LEDAREN: Jennie Hedh

Om någon hade sagt till mig när jag flyttade upp till Mora i juli 2008 att om mindre än tre år kommer du vara ekonomiansvarig i IFK Mora Idrottsallians(IA) och om sju år ordförande i IA hade jag haft svårt att tro på dem.

När jag fick frågan av valberedningen i våras om jag kunde tänka mig att efterträda dåvarande ordförande Olle Andersson övervägde jag det både en, två och tre gånger. Efter klartecken från ordföranden i alla IFK-klubbarna att de skulle stödja mig i rollen, valde jag att tacka ja.

Nu, sex månader efter att jag blev vald känns mitt val att tacka ja som en självklarhet. Det är ett viktigt och hedersamt uppdrag som har stor betydelse för våra verksamheter, bygden och folkhälsan. Det finns bara en Olle Andersson, med lång erfarenhet och stor kunskap om IFK Moras och Vasaloppets historia samt kännedom

om människor och bygden, detta kan jag inte mäta mig med. Jag känner mig dock trygg i min roll, litat på mitt omdöme och följer mitt hjärta som brinner för idrotten, för de ideella krafterna och eldsjälarna. Det får bli mitt signum.

Genom mina fyra år som ekonomiansvarig i styrelsen har jag fått erfarenhet och kunskap om organisationen. Det är en väl genomtänkt och organiserad ägarstruktur mellan IFK Mora/Sälens IF och Vasaloppet som funnits sedan alliansen startades 1992 som nu ligger på styrelsens och mitt ansvar att förvalta, bevaka, efterfölja samt utveckla.

Kännedom kring organisationens uppbyggnad och syfte är säkert olika hos er medlemmar. Ett viktigt uppdrag för oss i IA är att sprida information längre ut i leden, vidareutveckla kommunikationen mellan organisationerna, öka det redan nu starka samarbetet mellan ägarna (IFK Mora/Sälens IF) och Vasaloppet.

Det kommer hela tiden nya medlemmar till klubbarna, styrelserna byter ledamöter

och vi vill att dessa ska få en helhetsbild av detta fantastiska "maskineri". Tillsammans har vi fantastiska förutsättningar att göra mycket gott, för idrotten, verksamheterna, folkhälsan och bygden.

Det har varit ett hektiskt halvår. Vi har rekryterat en ny idrottschef, Maria Gustafsson som sedan september finns på plats i Vasaloppets Hus. I januari tillträder en ny VD till Vasaloppet, Eva-Lena Frick vilket vi ser fram emot. Projektet med klubbstugan i Hemus har sjösatts och bygglov är sökt. Ägarmöte har organiserats och genomförts i november.

För drygt två år sedan kom klubbarna överens om att ha en samsyn på sina investeringar och nya projekt planeras inför 2016, bland annat en näridrottsplats. Uppdraget som IA:s ordförande kräver mycket tid och engagemang, men jag har stort stöd av IA:s personal och styrelse och tillsammans arbetar vi för er alla medlemmar i IFK Mora.

Jag är övertygad om att 2016 kommer innefatta många nya projekt, och jag ser med spänning framtiden an med allt vad den har att erbjuda.



Vilka skidlegender

Det finns en stolt skidhistoria i Dalarna och IFK Mora. Klubben har haft många åkare med internationella och nationella framgångar på hög nivå.

Några av dem träffade IFK Kamraten när en samling skidlegender från Dalarna samlades på Sixten Jernbergs museum i Limesforsen.

Text och foto: Johan Trygg.

Rolf Hammar hade samlat några av de mest framgångsrika åkarna från 50- 60- och 70-talet för ett besök på Sixten Jernbergs Museum och för trevlig samvaro. Det är inte ofta de ses nuförtiden.

Det blev en glad och uppsluppen stämning där många historier kom upp till jorden igen.

De 14 gamla åkare som träffades har tillsammans en meritlista som inte går av för hackor. Vi pratar OS- och VM-medaljer, Vasaloppssegrar och SM-medaljer i långa banor.

Åkarna på plats var Karl-Åke Asph, Åke Stenqvist, Lars-Arne Bölling, John-Erik Eggens, Jan Håkansson, Esbjörn Ulvenvall, Rolf Rämgård, Bengt Eriksson, Lennart Pettersson, Janne Stefansson, Bruno Åvik, Sune Larsson och Torsten Samuelsson.

Av dessa har sex tävlat för IFK Mora under sin karriär. Det är de som syns på bilden till höger, Lars-Arne, Sune, Karl-Åke, Esbjörn, Åke och Jan.

IFK Kamraten tog en snack med några av dem för att höra lite om förr och nu.

Lars-Arne vilka höjdpunkter minns du speciellt från karriären?

– Vasaloppet förstås (seger 70 och 72). Segern i Obersdorf när hela världseliten var med. Segern i Marcialonga. Alla SM-segrar och sjundeplatsen på OS i Sapporo.

Bölling är inte så förtjust i hur dagens skidåkning utvecklats teknikmässigt.

– Tyvärr behöver dom ingen fästvalla snart. Det blir bara stakning. Man kanske är gammalmodig men jag tycker det är en tråkig utveckling, säger Bölling.

Hur följer du skidåkningen idag?

– Jo, jag följer med bra. Världscup och SM. Synd att man styckat sönder SM-veckan.

Tror du att det är någon stor skillnad på er fysiska status jämfört med dagens elit?

– Svårt att säga. Man ska väl ha förbättrat träningen på 30 år. Det vore konstigt annars. Men träningsmängden är det nog inte så stor skillnad på. Det kanske är effektivare idag.

Karl-Åke. Plocka ut höjdpunkterna i karriären.

– Jag vill nog sätta segern i Lidingöloppet främst. Efter det kommer väl stafettguld i OS (1964).

Att Karl-Åke värderar segern på Lidingö högt förstår man när han säger så här:

– Jag var nere på 50-årsjubileét hos Lidingöloppet och då sa man där att banan är tio-tolv minuter snabbare idag än när vi sprang.

Då ska man veta att Karl-Åkes vinnartid från 1967 var 1,50,44.

– Vi har inte så jåkla dåliga ändå, säger Karl-Åke med ett leende.

OS-stafetten är ett givetvis ett starkt minne för Karl-Åke. Inte minst eftersom känslan efter startsträckan inte var den bästa.

– Stafetten var väldigt dramatisk. Jag tyckte jag gjorde bort mig på förstasträckan. Jag var 20 sekunder efter och det var inte godkänt.

Hur följer du skidåkningen idag?

– Jag är väldigt intresserad och följer med på TV.

Vad säger du om svensk skidåkning idag?

– Det är som det alltid varit. Det går i vågor. Just nu är det en djup dalgång på herrsidan men för tjejerna ser det lovande ut. Speciellt på lite sikt framåt.

Om du jämför skidåkningen förr och nu?

– Det är två olika sporter. Idag bygger det mycket på överkroppen, mage, armar, rygg. Eftersom det går så mycket lättare i spåret så krävs det mer explosivitet. Men vår träning var väl som dagens. För mig kunde det se ut som så att jag gjorde 5-6 timmar skogsarbete med tung motorsåg. Sen hade jag mina rundor. Varannan dag sprang jag Bjarnerundan. Tio gånger i Gopshusbacken var ett annat pass till exempel. Eller tävlingsfart upp till Rostberg, två mil fram och tillbaka.

– Jag kan ju mäta mig med dagens skidåkare i Mora. De skulle inte ha skuggan att följa mig



på Bjarnerundan - det kan jag lova. 2,03 kan dom ju försöka slå. Det visar att vi var ganska bra tränade, konstaterar Karl-Åke och fortsätter:

– Ett fel för oss var att man fick för lite vila. Det är skillnad idag när man kan vila mellan träningspassen.

Esbjörn berätta något speciellt från karriären?

– Jag är faktiskt individuell världsmästare i militärt skidskytte. Den tävlingen gick på 1800 meters höjd i Cedarbergen i Libanon 1972. Det är annorlunda. Att jag åkte där berodde på att jag inte fick åka med till OS i Sapporo. Det är en annan historia, som jag tycker är lite ledsam i och för sig.

– Ett annat fint minne är när jag vann en tävling i

vi har i IFK Mora



Lars-Arne Bölling, Sune Larsson, Karl-Åke Asph, Esbjörn Ulvenvall, Åke Stenqvist och Jan Håkansson utanför Sixten Jernbergs Museum i Limesforsen.

Zakopane i Polen 1967 där priset var en väldigt stor kristallvass på tolv kilo. Det var en väldig debatt i tullen innan jag fick ta den i famnen och istället för att den skulle vara i bagaget

Sune. Plocka ut ett speciellt minne från karriären!

– Det är när jag slog Sixten (Jernberg) med en sekund på SM-tremilen 1955. Då var han inte god att tas med efter loppet. Då skulle vi få däng nästa dag i stafetten, och det fick vi också.

Följer du skidåkningen idag?

– Ja!. Jag ser alla lopp på TV. Men det är inte lika roligt längre med masstarterna när alla bara hänger ihop hela tiden.



Här finns så mycket skidhistoria att det svämmas över. 14 skidlegender samlade på Sixtens Jernbergs museum i Limesforsen.

Ny styrelse i Skidklubben

Ordförande: Lars-Erik Rosenkvist
Ledamot: Elisabeth Johansson
Ledamot: Peter Helander
Ledamot: Anders Norlin
Ledamot: Bengt Andersson
Ledamot: Susanne Eriksson
Ledamot: Tomas Bredberg
Suppleant: Christina Holback
Suppleant: Bengt Abrahamsson
Suppleant: Henrik Eriksson
Suppleant: Kristina Hård af Segerstad



Ny styrelse i Alpina klubben

Mats Björkman, ordförande
Mattias Frost, kassör/vice ordförande
Sara Axelsson, information
Stefan Olsson, ansvarig träning/aktiva upp från U12
Andreas Wessung, ledamot
Petra Sundqvist, ledamot
Joel Sticko, suppleant
Lennart Sticko, suppleant, vice sekreterare
Elisabeth Åkarbjär, suppleant

Actiongympa! Under hösten har Gymnastikklubben genomfört Actiongympa i Bjäkenbackens skola för åldrarna 7-12 år. Fart och fläkt och roliga utmaningar har varit i fokus.

Ny styrelse i Gymnastikklubben

Carina Jonsson, ordförande
Irene Ersson, vice ordförande och kassör
Carina Engberg, sekreterare, truppansvarig och tävlingsansvarig
Agneta Blomqvist Grannas, truppansvarig och tävlingsansvarig
Anneli Jogedal, gruppträningsansvarig
Åsa Nilsson, gruppträningsansvarig, spinning
Lotta Ericsson, bamseansvarig



Ägarmöte i Vasaloppets Hus

Lördag 28 november hölls Vasaloppets ägarmöte i Vasaloppets Hus. Representanter för IFK Mora Idrottsallians, samtliga sex IFK Mora-klubbar, Sälens IF, Vasaloppet med anställda och delar av styrelse i VMAB och Vasaloppsföreningen medverkade. Rapporter från bolagsstämma och årsmöte samt presentation av året som gått i klubbarna stod bland annat på programmet. Så också spännande föreläsning av Isak Lidström (bilden ovan), författare till boken Zorn, kyrkloppen och idrottsrörelsen. En presentation från Vasaloppets ungdomsutbyte IVSCE skedde också av Nils Augustsson och Hugo Atterlid (bilden till vänster).

Maria tar över efter Emelie

Emelie Bröms har slutat på Alpina klubbens kansli för att jobba heltid hos Mora of Sweden. Ny på kansliet är nu Maria Melvin.

IFK Kamraten passade på att ställa några frågor till Maria.

Hur är första känslan efter några veckor på nya jobbet?

– Känslan är toppenbra. Jag trivs verkligen bra. Alla har varit väldigt tillmötesgående och hjälpsamma.

Maria har tidigare jobbat i Vasaloppets Hus reception i samband med Vasaloppsarrangemangen de senaste åren.

– Det var rena lyxen att få börja på en arbetsplats där jag känner alla.

Vad har du sysslat med förut?

– Jag har varit hemma med mina barn i tolv år. Jag är utbildad civil-ekonom och jobbade som det i ett år på Porsche financial service i USA. Men under åren har jag också hjälpt min man administrativt med hans jobb.

Hur ser din idrottsbakgrund ut?

– Jag har varit väldigt engagerad i fotboll, ridning och innebandy när jag växte upp. Nu är jag engagerade i samma klubbar med mina barn. Jag förstår verkligen jobbet med idéell verksamhet.



Emelie Bröms har lämnat över Alpina klubbens kansli till Maria Melvin.

Anna ny hos Skidklubben

1 december började Anna Bleckur som föreningskoordinator i Skidklubben.

Anna som under många år jobba ideellt inom klubben har nu tagit klivet in på kansliet i Vasaloppets Hus.

Anna kommer från ett arbete som avdelningschef på kem labbet på Falu lasarett.

– Jag byter till något helt annat. Jag har jobbat i den här branschen sedan 1977, berättar Anna och fortsätter:

– Det är ett stort steg för mig men även om det är något helt annat så är det också på många sätt lika. Det handlar om att möta människor, planera och ge en bra service.

Anna brinner för att jobba med föreningsliv. I mer än 20 år har hon varit ledare inom IK Jarl, IFK Mora SK och Cykloteket Racing Team (som sonen Lars tävlar för).

– Det har alltid varit kul och man har träffat så många trevliga människor genom åren.

Anna har sin arbetsplats på IFK Moras kansli i Vasaloppets Hus och jobbar 75 procent på årsbasis. Det blir mer tid på vintern än på sommaren.

Hur kommer det sig att du tog det här steget?

– När Sofia bestämde sig för att sluta på elitnivå så kändes det tomt ett tag. Nu kan jag vara med i den här verksamheten på ett annat sätt. Det gläder mig verkligen.



Anna Bleckur under skid-SM i Ånnaboda förra vintern. Nu har Anna precis börjat jobba på Skidklubbens kansli.



Vilken säsongstart!



Stina Nilsson vann sprinten i Bruksvallarna och tog sen en andraplats på världscupen minitour i Ruka, Finland.



Emil Jönsson har kommit tillbaka starkt efter förra säsongens skadeproblem och missat VM.

Martin Johansson öppnade säsongen starkt i Bruksvallarna och följde upp med fina världscupinsatser i Ruka och Lillehammer.

Skidklubbens åkar har fått en riktig pangstart på säsongen.

Det började med fina prestationer vid säsongspremiären i Bruksvallarna och har fortsatt under världscupen och de svenska cuptävlingarna i Idre.

Text och foto: Johan Trygg

Stina Nilsson öppnade säsongen med en andraplats efter Charlotte Kalla på 10 kilometer fritt. Det följde hon upp med seger på sprinten dagen efter.

Framgångarna fortsatte sedan när världscupen inleddes med minitour i Ruka där Stina blev totaltvåa efter Therese Johaug.

Tyvärr missade sen Stina världscupen i Lillehammer på grund av en förkylning.

Martin Johansson har också han startat säsongen mycket starkt. Förste och andre svensk på distansloppen i Bruksvallarna och sedan slog han till med en fantastiskt fin femteplats på 10 kilometer fritt i Ruka.

– Hade målet att nå topp tio någon gång under vintern. Men jag trodde inte att jag skulle vara så här nära nu, sa Martin efter loppet.

Vid Intersport Cup i Idre gjordes många fina insatser av morååkarna. Bland annat blev Marika Sundin tvåa bara fem sekunder efter Piteå Elits Sofia Henriksson på klassiska loppet.

På distansloppet i fristil åkte Frida Erkers in på tredje plats efter Henriksson och Jonna Sundling.



Marika Sundin har gjort en stark comeback och fina prestationer i Bruksvallarna och Idre tog henne till den svenska truppen till Skandinaviska cupen i Finland...



... och samma sak gäller nyförvärvet Frida Erkers som också tog sig till Skandinaviska cupen. Bland annat efter en tredjeplats i Idre.



Johan Edin var tvåa på sprintprolgen i Bruksvallarna men blev sedan stängd i semifinalen. I Idre blev det revansch med en andraplats på sprinten.

Upptakt och tävlingspremiär

7 november hade IFK Mora SK:s juniorer vinterupptakt. Dagen började med ett utmanande pass på Gesundaberget där Jonas Buuds bana testades i två varv. Juniorerna gjorde mycket bra prestationer som lovar gott inför säsongen. Dock lyckades ingen hålla Jonas tempo, så rekordtiden står sig.

Lunch och säsongsgenomgång följde på Slungis, där de nya juniorerna och föräldrarna fick lära känna de andra samt organisationen.

Juniorerna testade sedan föräldrarna/ledarnas kunskaper i en frågesport. Mycket uppskattad social aktivitet som ledde till många skratt. Vinnande laget belönades med pris.

Säsongen startade sedan med tävlingar i Bruksvallarna och Idre och med många starka prestationer. Inte minst för Sara Wadman som varit i toppen på D 19-20 i både Bruksvallarna och vid Scandic Cup-tävlingarna i Idre och segrade på den ovanliga distansen 3,3 kilometer vid Idre-Särnatävlingarna.

På distansloppet i Idre var Sara fyra 53 sekunder bakom Ebba Andersson och i samma lopp var Lina Sutro nia, runt 40 sekunder bakom Sara.



Axel Jutterström var snabbast av juniorerna uppför Gesundaberget.

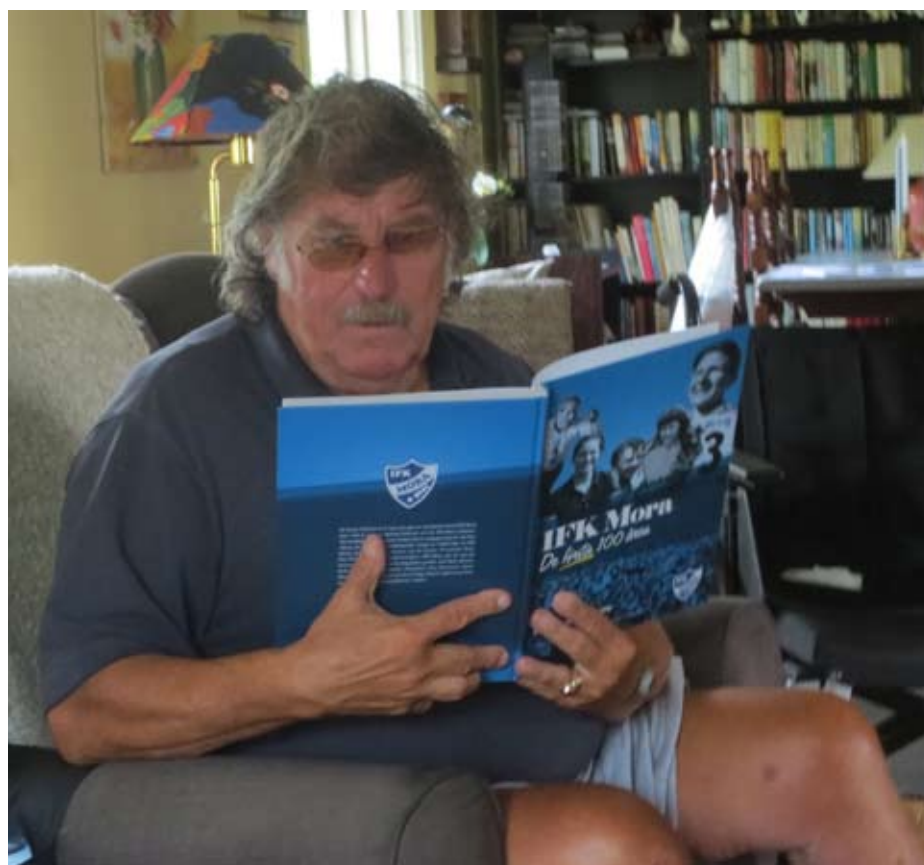


Isak, Ida, Lina, Gabriel och Sara har förberett sig bra inför säsongen. Här pustar de ut efter att ha kämpat uppför Gesundaberget under vinterupptakten i början på november.



Sara Wadman har startat säsongen med många fina insatser i spåren.

Peter Antoine - tränaren som aldrig glömmor Mora



Peter Antoine läser om sig själv i jubileumsboken "IFK Mora - de första 100 åren".



Peter tillsammans med artikel-författaren Bosse Thunberg.



När Tingsryd och Magnus Sundquist gästade Mora Ishall träffades några av Magnus klubbkompisar från fotboll och ishockey. Från vänster: Magnus Backlund, Torgny Laggår, Magnus själv och Anders Forsén.

Rubriken är en ordlek med rubriken i IFK:s jubileumsbok när vi fyllde 100 år 2009:

"Peter Antoine - tränaren Mora aldrig glömmor".

När jag förstod att Peter aldrig fått eller sett jubileumsboken, så fick jag tag i, vad som kanske visar sig vara en av de sista böckerna till salu, och tog mig för att söka upp Peter.

Text och foto: Bosse Thunberg

Peter som sedan många år bor i Hällevik utanför Sölvesborg, några ordentliga utspårar från Strandvallen, Mjällby AIF:s hemmaplan". Ett MAIF som Peter kanske mest förknippas med.

Jag tog först kontakt med dottern Jessica, som jag hade som elev i två år på Noretskolan, då jag på hört att Peter gjort sig illa och var delvis hänvisat till rullstol. "Det är klart du skall åka och hälsa på, mamma och pappa tycker säkert det blir roligt", sa Jessica.

Och trevligt blev det, nära två timmar försvann med fika, minnen och fotbollssnack, hade det inte varit för att jag skulle följa Mjällbys kamp för att hålla sig kvar i superettan (det blev 0-0 mot Ljungskile) hade jag varit kvar till in på natten. Peter blev glad för boken, hälsningarna från grabbarna i Mora och han har många goda minnen kvar från de två åren som tränare för IFK.

Här är det väl värt att erinra om hans resultat med IFK: Peter ledde laget till 3:e och 2:a plats i division 3, lämnade över ett lag som Lasse Ericson sen året efter tog till div I efter serie- och kvalseger. Lägg därtill två, av IFK:s tre, junior-DM, och final i junior-SM 1984!

Kanske lite lätt att glömma, då en del mest minns Peters kontroverser med fritidsnämnden, vilka tog sig uttryck i lite väl "yviga svängar".

Ett hett temperament, snar till att ge både ris och ros och ett glödande engagemang för "sina grabbar" och "sin sport" må man kanske kunna förstå?

Skall lägga till en liten extra koppling till

besöket hos Peter. Två dagar tidigare hade jag kört de fyra milen upp till Tingsryd för att se Mora IK spela. Det var 50 år sedan jag var på hockey i Tingsryd. Då gällde månskensrink, "spolmaskinen" var en öltunna på en vagn (Tingsryd var ju känt för sin öl) med varmt vatten och säckväv som finfördelare. Des Moroney, bröderna Ryman från Skillingaryd och bröderna Jakobsson från Orsa var tuffa iskrigare.

Bytte några ord med Håkan Bogg, numera materialare i MIK, före matchen. Under matchen så nämnde mina småländska grannar på läktaren att man hade en ny tränare, som gjort sin tränarkarriär i Danmark och Norge, ett oprövat kort i Sverige.

Han hette Magnus Sundquist och som jag kom ihåg att jag hade en Magnus S som extralärare på idrottslektionerna på Noretsskolan och som var ordinarie i MIK, men också en duktig fotbollsspelare, tillhörde truppen i det framgångsrika 84-laget.

En check med klubbkamraten från MIK, Torgny Laggar via sms, gjorde mig tämligen säker på att det var "vår" Magnus Sundquist. Dröjde mig kvar efter matchen och det blev en hälsning från Mora, Torgny och fotbollslaget, det blev en kvarts hockey- och fotbollsprat.

Magnus berättade bland annat denna episod när jag sa att jag skulle träffa Peter Antoine:

Ja, Peter ringde mig på förmiddagen innan IFK skulle spela jubileums-match mot engelska ligaproffsen från Wimbledon. "Man, skulle det inte vara kul och prova på lite spel mot engelska proffs? Ta med grejor och kom ner till Prästholmen".

Magnus var då på Ishallen, men skickade en kompis att hämta fotbollsdojorna, Magnus var sugen på att mäta sig med engelsmännen.

När kompiserna kom tillbaka med skorna hade ryktet på något sätt spridit sej och i dörren dyker tränaren Christer Abrahamsson upp och resultatet blev: spelförbud! När jag hälsade till Peter, berättade han precis samma historia, nog mindes han Magnus Sundquist.

För er som inte kan Magnus och hans ishockeykarriär kan jag nämna att han gjorde fyra år i MIK (mer än 100 matcher i div 1, som var näst högsta serien då), gick till Västra Frölunda för spel i två år och sedan Vita Hästen i sju.

Därefter spel och tränarkarriär i Danmark och Norge i nästan 20 år för att nu dyka upp i Tingsryd. Tilläggas kan att Magnus också var duktig i fotboll, landslagsman, ja lagkapten för Sveriges P 16-landslag!

Ungdomar på snöläger i Trysil

Årets läger var planerat att gå till Idre Fjäll den 19-21 november. På grund av rådande snöläge och ett högt bokningsläge begränsades våra möjligheter att vara på snö och vi fick i stället med kortvarsel titta på alternativa lösningar.

Valet föll till slut på att styra vår färd mot vårt grannland i väster och vi landade med 21 förväntansfulla ungdomar och 10 ledare i Trysil

Text och foto: Johan Rydén

Läget bjöd på fantastiska vinterförhållanden och många härliga stunder tillsammans. Vi samlades på fredagen vid lunchtid för gemensam avfärd från Vasaloppets hus. Bussen ersattes i år av resa i bilar och väl framme checkade vi in i vårt boende för att fylla på energidepåerna med ett mellan mål innan vi gav oss ut i spåren för ett pass på skateskidorna.

Efter skidåkningen hann de som var snabba med att besöka badet för lite plask och lek. Klockan 22:00 hade samtliga landat på huvudkudden och somnade både trötta och glada.

Lördagen bjöd på två pass i härligt vinterväder med spår som bjöd på mycket bra förutsättningar. För några i gruppen blev det säsongspremiär på klassiska skidor medan några hade ett par pass i benen innan läget.

Dagen ägnades åt teknikträning blandat med skidglädje i både klassiskt och fristil. Efter middagen avgjordes en frågesport där blandade lag från grupperna tävlade i att visa sina kunskaper i "skidrelaterade" frågor i grundskolans olika ämnen. Även ledarna ställde upp med ett lag men fick se sig besegrade efter att tävlingsledaren tillämpat ett åldersanpassat handicapsystem.

Söndagen hann bjuda på två träningspass varav ett bjöd på en träningstävling för de som kände för det, övriga körde ett lite längre pass blandat med teknikträning och lite fartlek. Efter det sista passet styrde bilarna hemåt och de flesta ungdomarna hade somnat gott innan vi passerade riksgränsen.

Läget kan summeras med fantastiska förhållanden både när det gäller boende, mat, skidåkning och gemenskap. Stort tack till alla inblandade och till Trysil som tog emot oss med kort varsel. Nästa år hoppas vi på en kallare höst och att fler ungdomar hänger på en rolig och utvecklande resa.



Skidklubbens ungdomar hade ett lyckat läger och bjöds på strålande förhållanden i Trysil



”Ekonomi & Support” håller reda på museibesökare, kronor, ören och datorer



Eva Back, Lena Sundqvist, Benita Berglind, Marianne Andersson, Sonja Karlsson, Karin Svärd och Elin Hellström. Saknas på bilden gör Maud Anglebrant.

När vi som jobbar på Vasaloppet kommer ”utom-socknes” är det inte helt ovanligt att vi möts av frågor av typen:

Vilka tider går pendeln till Sälen?

Jag ska åka Tjejvasan – har du något bra tips på var jag kan hyra skidor?

Finns det restaurang i Evertsberg så jag kan äta lunch under mitt lopp?

Jobbar du heltid med Vasaloppet?

Vad gör ni som jobbar med Vasaloppet resten av året?

Vad säger du, är ni över 30 helårsanställda?!

Ja..., vad gör vi egentligen på kontoren i Vasaloppets Hus och starthuset i Sälen? Nu har vi kommit fram till Ekonomi & Support-funktionens tur att presentera vad de gör.

Text och foto: Jenny Eriksson

Lena Sundqvist jobbar i receptionen på Vasaloppets Hus och är ansiktet utåt för hela huset (vilken tur då att hon alltid är glad och trevlig). I ”repan” är sällan den ena dagen den andra lik. Ibland handlar det om att skicka tillbaka kvarglömda saker till deltagare, ibland ska besöksgrupper tas emot och servas eller så är det en fin

sommardag då turisterna strömmar in i museet och ställer massor med frågor och handhavandet av Vasaloppssouvenirerna utgör en viktig arbetsuppgift.

Lena möter våra deltagare och er medlemmar över disk och är även ofta den som man först hamnar hos när man tar ”telefonvägen” in i Vasaloppets Hus. Lena är med andra ord lite av spindeln i nätet. Under arrangemangsperioderna roddar Lena även den extra-personal som jobbar i repa och hon har koll på dagliga rutiner och sociala event i ”huset”.

För några år sedan genomgick Vasaloppets Hus en större renovering, så även museet. Reaktionerna på detta var då delade, men idag säger Lena att de flesta besökare är positiva och överraskade över att det är gratis att titta in i museet. Det är väldigt många utländska besökare nu för tiden. Däremot har gruppbesöken minskat de senaste åren.

Till Ekonomi & Supports funktioner hör även IT och administration. Faktum är att ALLA dessa funktioner är något som Vasaloppet och IFK-klubbarna delar på – Ekonomi & Support servar med andra ord även dig som IFK-medlem. Eva Back sköter t.ex. larmsystemet för hela huset. Tillsammans med Daladatorer sköter hon underhållet och skötseln för alla tekniska apparater, datasystem och datorer. Visste du förresten att över 100 datorer hyrs in extra under Vinterveckan?! När all personal i huset skall iväg på någonting gemensamt så är det Eva som fixar och donar med allt praktiskt runtomkring.

Löner (med tillhörande avtal, kollektivavtal, personalhandbok med mera), till både Vasaloppets och IFKs personal, sköts av Mari-

anne Andersson. Omkring 600 kontrolluppgifter per år passerar via henne. Dessa skickas till helårsanställda, tillfälligt anställda, klubbtränare med flera.

Till skillnad från många andra som jobbar med Vasaloppets och IFKs verksamheter och har sitt högsta arbetstryck under arrangemangsperioderna, så har ekonomiavdelningen sin mest intensiva arbetsperiod under september/november. Detta eftersom Vasaloppet har brutet räkenskapsår (1/9-31/8) med bokslut i november.

När många andra kan "pusta ut" direkt efter ett arrangemang ökar intensiteten hos ekonomiavdelningen under en period då alla fakturor (både in- och ut) måste hanteras. Detta styrs med säkra händer av Sonja Karlsson, Maud Angelbrant, Elin Hellström och Benita Berglind. Sonja sköter leverantörsfakturor och allt som hör dem till; ankomstregistrering, vidaredistribution för kontering och attest och sist, men inte minst: betalning.

Vasaloppet och dess verksamhet är unikt i många hänseenden, så även vad gäller ekonomihanteringen. Som många känner till så drivs Vasaloppet dels i ett aktiebolag (VMAB – Vasaloppets Marknads AB), dels i en förening (Vasaloppsföreningen Sälen-Mora). Föreningen är ideell och VMAB är kommersiell och för dessa båda gäller olika ekonomiska regelverk vilket gör den ekonomiska hanteringen rätt så komplicerad (i tillägg till detta så är dessvärre regelverket för ideella föreningar ganska otydligt).

Till exempel så hanteras ingen moms i föreningen, till skillnad från VMAB. Det är också oerhört viktigt att fakturor som kommer till Vasaloppet hamnar på rätt ställe, dvs. antingen i föreningen eller i VMAB. Detta lägger man mycket tid på eftersom det sparar tid i slutändan (blir det fel i denna hantering så skapas mycket onödigt extrajobb). De som i nuläget sköter det löpande arbetet med deltagarintäkter, extern fakturering, intern fakturering mellan föreningen och VMAB/IFK-klubbarna, månadsavstämningar, korrigeringar i rapporter, kontroll av inventarier och så vidare, i föreningen är Benita Berglind och Elin Hellström.

I mars nästa år går Benita i pension varvid Elin tar över denna arbetsuppgift. Elin är även understöd till Sonja och hanterar, tillsammans med Maud de kontantkassor som upprättas under arrangemangsperioden. Maud, sin tur, arbetar med samma saker som Elin och Benita, men för VMABs del. Hennes hantering omfattar t.ex. istället för deltagarintäkter, sponsorintäkter, fakturering av annonser i Vasalöparen, Vasaloppsmässan (hyror m.m.). I detta arbete ingår att redovisa moms och reklamskatter.

Karin Svärd är ekonomiansvarig och den som har ett vakande "helhetsöga" över det ekonomiska arbetet i Vasaloppet och IFK-klubbarna. Hon basar över budgetarbetet, tar fram prognoser där man kan se hur man ligger till gentemot budget, hon övervakar nya lagkrav, skatteregler och andra ekonomiska regler. Hon gör övergripande analyser och hanterar strategiska frågor gentemot alla styrelser och ser till att hela organisationen har de försäkringar som krävs. Personal- och HR-frågor ligger också på Karins bord. På väg in till ekonomiavdelningen är även ytterligare en person som kommer att arbeta ytterligare med prognoser, budget, analyser, kalkyler och beräkningar.

Ekonomiavdelningens arbete syns gärna i sömmarna av skatteverket och andra instanser då Vasaloppet är störst i sin bransch: idrottsbranschen.

Det är då, givetvis, otroligt viktigt att vi gör rätt och med ovan nämnda personer och deras sammantagna erfarenhet och kompetens kan såväl Vasaloppet som IFK-klubbarna känna sig lugna – de är experter på det de gör och mycket noggranna!

Vill du vara speaker under Vasaloppets Vintervecka?

Vill du prova på att vara den som håller tempot uppe för deltagarna ute i spåret och bidra till att både deras och åskådarnas upplevelse kring Vasaloppets arrangemang blir än mer minnesvärd? Med andra ord: Vill du vara speaker?!

Speakrar behövs såväl vinter som sommar och du behöver inte vara orolig för att bli inkastad i ett uppdrag du inte har koll på - du kommer att få en enklare utbildning i speakerskapets ädla konst. Om du vill och har möjlighet så kan du även praktisera och "gå bredvid" en av våra nuvarande speakrar redan i vinter! Behovet av dessa pratglada och inspirerande människor finns vis både starter, kontroller och mål.

Låter det intressant?

Hör av dig till Mats Rylander på 072-209 05 78.

Kulla & Mas 2016



Hanna Eriksson och Johan Wellert har utsetts till kranskulla och kransmas 2016. IFK Mora-Hanna för sina meriter inom längdåkning och skidorientering och Sälen IF-Johan för sina ledar- och tränaruppdrag inom freestyle.

”En lärorik och rolig

07.04 lördagen den 24 oktober började vår resa till Österrike och Stubai Gletscher.

Vi som var med var Wilma Björkman, Tindra Engberg, Clara Lovén, Mats Björkman, Stefan Olsson och Anders Larsson.

Text: Tindra Engberg, Wilma Björkman, Clara Lovén

Vi var pirriga och peppade på hur resan skulle bli.

Under de 200 milen roade vi oss med att spela spel, snacka, rita och läsa med mera.

Först-stoppet blev på Max i Ljungby. När vi kommit till Malmö åkte vi på Öresundsbron över till Danmark, sedan tog vi färjan från Rödby till Pottgarten i Tyskland. På färjan åt vi middag för att spara på tiden (enligt papporna). Färjan tog ca 45 minuter. Därefter fortsatte vi genom Tyskland till Österrike. Klockan 03.45 var vi framme vid hotellet och sov några timmar till innan det var dags för frukost.

Dag 1:

Vi tog det lugnt på morgonen och njöt av frukosten innan vi tog oss upp till Stubai Gletcher för att checka backar, restauranger och utrustning. Det var strålande sol och fint underlag. Vi avslutade dagen med femrätters middag på hotellet.

Dag 2:

Då började den organiserade träningen med ASP och tränarna Jonas Lind och Sanna Tidstrand. Vi var 20 ungdomar från olika ställen i landet. Vi började 08.45. Den dagen gjorde vi mest friåkning för att komma igång med skidåkningen igen. Efter två och en halv timmes träning tog vi lunch på Gamsgarten.

Vi hämtade ny energi för att sedan komma igång med träningen igen. Jonas och Sanna gav oss några övningar och tips som gjorde stor förändring. 15.30 tog vi bussen hem till hotellet för att sedan göra egen fys. Tindra och Clara letade reda på badet medans Wilma var

Artikelförfattarna Tindra, Wilma och Clara i backen i Österrike i slutat på oktober. FOTO: Mats Björkman.



vecka”

ute och sprang. Sedan var det dags för fem-rätters middag, spel och sängen.

Dag 3:

Vi fortsatte rutinen med frukost och buss till backen. Men idag begav vi oss även in i banan för att känna på lite svängar, men varvade med några fria åk. Nu börjar vi känna oss mer säkra på skidorna och kunna utmana oss mer.

När vi kom hem spelade vi fotboll och lite andra bollsporter med ASP-gänget. Vi skrämde även bort en flock får som var på väg hem från berget. Sedan följde den dagliga fem-rätters middagen, bildvisning och bus.

Dag 4:

På förmiddagen fortsatte vi med banåkingen och vi blev allt tuffare. Jonas och Sanna tog hand om gruppen och gav oss bra tips. Vädret var lite molnigt och dimmigt om man jämför med föregående dagar som varit toppen.

Efter lunch gav Jonas och Sanna oss bra friåkningsövningar som vi hade nytta av i banan.

Efter pass två drog vi oss nedåt för att köra spänst och snabbhetsträning med gänget. Därefter blev det som vanligt bad, fem-rätters middag, spel och sängen.

Dag 5:

Vädret bjöd på snöblandat regn och dimma vilket gjorde det svårt att åka och se någonting. Efter en god pizza fick alla lov att bryta på grund av säkerheten. Vi åkte istället hem och körde fys. Det blev överkroppsstyrka och vi gjorde ett x antal armhävningar. Sedan begav vi oss till hotellets fina bad. Efter badet blev det middag men den här gången fick vi även dessertbuffé vilket var jättegott. Därefter packade vi ihop våra grejer och gick och lade oss.

Dag 6:

07.15 rullade bussen hem mot Mora. När vi kommit till Kassel blev det lunchstopp på Mc Donalds. Sedan fortsatte vi till färjan i Puttgarden. 04.00 var vi framme i Mora efter en underbar vecka i Österrike och Stubaier Gletscher.

Det var en lärorik och rolig vecka som vi alltid kommer minnas. Vi fick många bra tips som vi kommer ha med oss in i säsongen.

Vi gör gärna om resan nästa år.

Rapport från barmarkssäsongen

*”Möter du nordanvinden, karl,
då möter du sång och yra.
Nordens Apoll bland tallarna far
med snöfun på sin lyra.”*

Text och foto: Andreas Wessung

Så inleder Erik Axel Karlfeldt sin dikt Vinterhälsning och som vi har väntat. Vår, sommar och höst är trevliga årstider men hos medlemmarna i IFK Mora Alpina finns det bara en årstid och nu är den äntligen här.

När den första frosten lagt sig och folk i allmänhet fräser över att behöva skrapa bilrutorna spänner vi alpinister öronen och lyssnar längtansfullt efter mullret från snökannonerna i Gopshus. Timmar spenderas i garaget och för trehundra- och fyrtiofjärde gången konstateras att skidor och pjäxor är fit for fight.

Vägen till vintern är dessvärre lång och på senhösten kan vi inte sitta och rulla tummarna. Det gäller att träffa alla kompisar och svetsa samman träningsgrupperna och som vanligt har vi spenderat höstens torsdagskvällar i Hemus och genomfört den årliga barmarksträningen. Först när kylan de sista gångerna gjorde underlaget otrevligt halt så klev vi in inomhus.

Träningsnärvaron i år är anmärkningsvärd. Vi har varit inte mindre än 57 stycken tappar och hungriga barn och ungdomar mellan 7 och 11 år som drillats i alpina övningar och upplevt idrottens glädje och gemenskap. Helt fantastiskt! Alpina klubben växer så det knakar och vi välkomnar varmt alla nya ansikten till våra sagolika träningskvällar i elljuset i ”Goppan”.

När dessa rader skrivs kvällen den 26 november är det exakt en vecka kvar till klubbens årliga och mycket uppskattade familjeläger i Björnrike. I år är vi över 80 stycken som deltar inklusive föräldrar och syskon. Vi hoppas på bra förutsättningar i backen och en härlig start på skidsäsongen!

Gnistrande skare och frusna tår, vassa stälkanter och manchesterbackar, vi är redo.



Bilden ovan: Sett till antalet tjejer i U12-gruppen så lär det bli en hel del tjejsnack i liften i vinter! Bilden nedan: träningsgrupperna U8 och U10 jublar över att vintern snart är här!



IFK Mora Alpina 50 år - e

Nostalgi, framåtanda och underhållande tal, formade IFK Mora Alpinas firande, till en mycket minnesvärd skratifest, i Östnors bystuga.

God mat, och med underhållning som fick SVT:s nöjessatsning Pistvakt att blekna.

En handfull av klubbens föredettingar, blandat med några av våra framtida stjärnor, intog oväntat scenen och framförde, till gästernas stora förtjusning, ett par fantastiska och helt oförglömliga dansnummer, mannekängandes i tävlingsdresser av både äldre och nyare modell.

Det bjöds på tal, som en del förvandlades till otroliga historier, mycket krävande för skrattemuskelnerna, om hur fjolliga hjälmar togs av för att vinna tid under en störtloppstävling. Traktorer som skenat ner för pisten med belysningsstolparna farandes kring hjulen, med ett knakande och brakande, likt Stenmarks sätt att forcera dåtidens mindre snälla vipportar.

Borden dukades av och golvet fylldes snabbt på av de dansanta gästerna, när bandet drog igång sina väl utvalda låtar.

Framåt småtimmarna stod korven redo och den sista energikicken intogs, så spurten mot festens målgång fick nytt glid, och vid halvtvå-tiden på natten passerades mållinjen och jubilarerna tackade för sig, rejält firad och stärkt inför framtiden, rustad att välkomna gamla som nya medlemmar i vår fina klubb, IFK Mora Alpina.



Aktiva bjöd på bejublad dansshow.



Modevisning.



Fanny Axelsson och Alexandra Bauer.



Jan Gummås.



*Monica Olsson
och Georg Lohasz*



*Mattias Frost,
Andreas Mattsson
och Mikael Berg.*

n minnesvärd skrattefest



Ordförande
Mats Björkman

Kvällens alla talare.





En utmanande höghöjdsbana var ett av inslagen på vildmarksläget i Stockholm.



Ett annorlunda vildmarksläger

Kan man ha ett vildmarksläger i Stockholm?

Jodå! Fråga baran Orienteeringsklubbens ungdomar.

Text: Albin Gezelius, Sebastian Åkärby, Thobias Brodin

Foto: Annika Björklund

2/10 dag 1

Vi började nere vid Vasaloppets Hus, alla var nyfikna på vart vi skulle. De flesta trodde att vi skulle norrut. Inte förrän i Rättvik så kom det på tal om att vi kanske skulle till Stockholm, men den idén byttes snart om att vi skulle ta färja till Finland.

Snacket fortsätter och snart kommer vi fram till Ikea i Valbo. Det var mycket god mat och när vi åkte vidare fortsatte snacket om var vi skulle hamna. Resan fortsätter och efter några timmar kommer vi till Stockholm.

När vi senare svänger ut på bron till Lidingö är det klart, vårt Vildmarksläger 2015 kommer att vara på Lidingö (Stockholm). Efter ett tag blir vi avsläppta och "Dalle" förklarar att ska vi hitta till målet (stugan) i mörkret! Det går bra och grupperna HD-10, HD-12, H-14 och D-14 och 16 kommer en grupp i taget. När alla grupper kommit fram blir det dusch och kvällsmat.

3/10 dag 2

Efter frukost samlas vi i våra grupper och förbereder oss för nästa aktivitet. "Dalle" berättar att vi ska rita en egen karta över området på en kvart och sedan sätta ut kontroller. Under den tiden händer en rejäl olycka, Thobias får en stor sten på foten och bröt en tå och fick sprickor i två andra. Han får åka till lasarettet och röntga.

Thobias berättade:

"Efter jag hade röntgas fick jag vänta ett tag. Under väntetiden så åt jag pannkakor och läste illustrerad vetenskap medan Sara läste en annan tidning. Efter det fick jag åka rullstol till ett annat ställe där jag fick gips runt foten. Efter det gick vi ut till parkeringen. Där hämtade Annelie och Egil oss. När jag kom tillbaka ville alla "låna" mina kryckor.

Men vid stugan busar HD-10 laget med de andra laget. De gömmer de riktiga kontrollerna och sätter ut låtsaskontroller. HD-12 laget vinner stafetten. Efter det får vi åka på en höghöjdsbana! Det var läskigt och skakigt för vissa och för vissa var det inget av dem. Vi tyckte alla var jättemodiga att gå upp och göra sitt bästa. När man kommit ner fick man mat.

Nästa aktivitet var då "Dalle" hade stjärn-OL med oss. Det tyckte många var

kul! På väg hem visade "Dalle" ett fint ställe över en liten bit av Stockholms skärgård för Albin, Simon och Sebastian. Det var jättefint och coolt. Inne i stugan fick vi tacos och sen skulle vi lov att sova för en kladdig och kall dag imorgon.

4/10 dag 3

Vi vaknar och ska springa "Kalvruset". Väl vid start var nog alla (förutom Simon och Sofie som sprungit det loppet innan) pirriga i magen.

Det var ett lopp med hinder och en massa gegga. Många skor flöt på geggan och många sprang i bara strumpor in i mål. Och var man helt ren efter det här loppet då måste man ha flugit över leran! Alla tyckte det var kul! Nu sitter vi i bussen på väg hem.



Ungdomsträner-Dalle instruerar

Jubileumsnattorientering



Lasse Back var en av kontrollanterna ute i skogen och här stämplar han åt Artem Panchenko. Till höger två som klätt sig tidstypiskt, Ulf Eriksson och Maffe Frost.

Måndagen den 26/10 kunde observanta se ljussken som rörde sig omkring i Östnorsskogarna.

Det som försiggick, var en jubileumsnattorientering på 80 årsdagen av den första nattorientering som anordnades i Mora.

Text: Fredrik Norlin

Foto: Johan Trygg

Till buds fanns det i år tre olika banor, 3,1, 6,1 och 8,9 kilometer långa. 27 tappra deltagare kom till start.

Vad var det då som var så speciellt med denna nattorientering jämfört med andra?

Jo, det var nämligen så att kartan var den originalkarta som användes för 80 år sedan. Kartan var rekad 1909 och tryckt 1910 vilket medför att om den inte stämde exakt då så gör den absolut inte det nu.

För 80 år sedan var kartan ritad i skala 1:100 000 men till jubileumet hade man varit så snäll att man hade förstorat upp kartan fyra gånger till skala 1:25 000. En skala som fortfarande är mindre än de 1:10 000 eller 1:15 000 som orienterare idag är vana vid.

Den längsta banan klarades som snabbast av på 81 minuter av Per Holm att jämföra med de 98 minuter som var segrartiden för



80 år sedan då lokalkändisen Mora-Nisse tog hem tävlingen. Mellanbanan vanns av Lasse Karlsson och korta banan av Pia Frost.

För den som är intresserad så kommer en likadan tävling att hållas även nästa år, så håll koll efter inbjudan till nästa "jubileumstävling".



Världscupvinnare
Andrey

Bra start på skido-säsongen

IFK Mora hade fyra åkare till start när världscupen i skidorientering drog igång i finska Ylläs sista helgen i november.

Det blev en fin start på säsongen där Andrey Lamov slog till med vinst på medeldistansen.

Andrey tog segern i den ryska landslagsdressen. I den svenska åkte Magdalena Olsson, Hanna Eriksson och Linus Rapp. På just medeldistansen blev Magdalena fin femma som andra svenska. Linus gjorde en stark insats och blev nionde man.

Hanna gjorde sin världscupdebut dagen innan på sprinten och blev då 16:e 25 sekunder efter Magda som slutade 13:e. Andrey var åtta på sprinten.

På den avslutande långdistansen åkte Magda in som sjua och andra svenska. Hanna blev 15:e. Linus tog en 14:e plats.

Jonas berättar om bravaderna under Festival des Templiers

På stigarna runt Mora och längs sträckningen för Ultravasan känner sig Jonas Buud hemma. Men för att utmana sig själv deltog Jonas i Festival des Templiers, ett mycket tufft traillopp i södra Frankrike.

Jonas åkte husbil med familjen från Paris till Millau där Templiers går och sedan vidare till Nice och flyg hem. En treveckorstripp. Här kommer Jonas rapport från loppet där han blev åtta.

Text: Jonas Buud

Först lite om loppet!

75 kilometer och 3000 höjdmeter (enligt Strava så blev det dock nästan 4000 höjdmeter) stod på programmet. Sprang loppet även förra åter med en lite chockartad upplevelse över de tuffa backarna både uppför och nedför, samt att terrängen mellan backarna bitvis var ganska knixig med få partier där man kunde flyta på. Förra åter valde jag att köra med stavar, i år körde jag utan.

Starten gick 05.17 på morgonen och det är pannlampa som gäller till den första servicestationen. Det är ingen fri langning utmed banan utan man får bara ta och lämna saker på fyra olika stationer utmed banan. All dryck, energi och utrustning måste man alltså bära med sig själv mellan dessa stationer.

Det gick riktigt bra i början och jag tappade inte allt för mycket i den första backen utan att jag kunde springa ifatt täten innan den första nerförsbacken och ett parti där det blir en smal stig och omkörning är otänkbart. Tycker att vi springer på ganska bra



Jonas Buud springer in som åtta på tuffa trailloppet Templiers.

nerför backen, men det bildas kö och det går inte att springa förbi. Kommer ner till kontrollen och får beskedet att vi är 1.30 efter täten!!! Tappade alltså 1.30 på 6-7 min löpning nerför på grund av kön...

Slänger av mig lampan och byter flaska, vidare mot nästa backe... Tar det lite lugnt i början av backen, men upptäcker snart att jag känner mig ganska stark och när det brantaste delen är avklarad så börjar jag att närma mig en klunga framför mig. Tycker att jag har ett bra flyt nu och ansluter till en grupp som är på platserna 8-13. Hänger med i denna grupp ett tag. Skönt att få flyta på lite och återhämta sig.

Får dock rapporten vid nästa kontroll att vi är nästan sju minuter efter täten... hm. Jag blir lite mera offensiv i gruppen och höjer farten. Springer ifrån de övriga och det känns riktigt bra. Kommer även ifatt lite andra löpare. Är nu uppe på en femteplats och vi närmar oss den näst sista backen. Precis innan backen springer man på skrå en längre sträcka med några mindre backar upp och ner. I den sista lite längre backen känner jag att mina ben är lite trötta, får gå ganska tidigt och amerikanen passerar som en vessla på den trixiga stigen. Börjar bli trött nu, Säker 2,5 timmar kvar till målet...

Försöker att äta de sakerna som jag har med mig, men problemet är att det är mera benen som är slut än att kroppen är slut.

Innan den sista lååånga backen passerar man station där man bara får ta vatten. Fyller upp mina depåer för att klara backen. Går nästan hela backen på 600 höjdmeter, är riktigt trött. Kommer tillslut upp på plat-

ten och försöker att springa på, men benen vill inte. Det börjar stickas i framsida låren och vaderna. Krampen är inte lång borta. Kommer fram till den sista stationen dricker och äter en hel del.

Kör vidare mot den näst sista branta nerförsbacken. Efter cirka 100 meter ner i backen star det stopp, framsidan av låren krampar. Stannar och försöker att stretcha lite. Ganska svårt att stretcha när man står i en brant backe, men tillslut släpper det lite i framsidan.

Krigar vidare bort mot sista backen som även är den brantaste av alla. Blir passerad av en löpare till precis när backen börjar. Tittar upp och ser inte toppen. Börjar min långa vandring med pauser, klättrar bitvis, kryper upp bitvis. En hel del publik ar letat sig fram till denna sista spektakulära stigningen. De hejar och försöker att göra sitt bästa för att jag ska ta mig upp. Får stanna och vila några sekunder på de små avsatser som finns.

Till slut kommer jag så pass högt upp att jag se masten som finns på toppen på berget. Tittar bakåt för att se om det finns någon löpare bakom mig, med jag ser ingen mera. Nu bara en nerförsbacke på 500 höjdmeter kar till målet. Forcerar framåt så gott som det går. Lyckas hålla min 8:e plats hela vägen till målet. Skönt att vara i mål.

Varför gör man då detta? Det är riktigt svårt att träna för detta när man bor i Mora, eller i Sverige. Det är så pass extrema backar att man verkligen måste kunna träna på detta för att behärska detta till fullo. Tycker ändå att det är kul att testa lite andra saker som kanske inte ligger helt i linje med de loppet där man känner sig helt bekväm inom.

Lilla Olympiaden i Järvsö - en tävling med tradition

Äntligen var det dags att åka upp till Järvsö och Lilla OS igen, avslutningstävlingen som blivit en tradition för ungdomarna i friidrottsklubben.

Järvsö IF, som fyller 100 år i år, kunde också ståta med att tävlingen genomfördes för 60:e gången! Imponerande!

Text och foto: Helena Gezelius-Björkman

I år deltog fler IFK Mora-friidrottare än någonsin, hela 17 stycken och med föräldrar och småsyskon inräknat var vi 37 "moringar" som fredagen den 18 september begav oss upp till vackra Hälsingland. De senaste åren har vi hyrt tre stugor som vi huserat i. Så även detta år, men i år krävdes också tre husvagnar för att alla skulle få plats.

Väl på plats i Järvsö åkte vi ner till lilla Strandvallen, Järvsös friidrottsarena, för att sätta upp våra "tält" som vi hade med oss som skydd för regn och rusk. På restaurang Järven hade vi sedan förbokad mat till hela gruppen. Det var bara det att restaurangpersonalen trodde att vi skulle komma fredagen därpå!! Men det löste sig och alla somnade mätta och belåtna, efter att först gjort det obligatoriska besöket till det gamla "spökhuset" som ligger i närheten av stugorna!

På lördag morgon inleddes tävlingarna med OS-invgning med pampigt intåg, klubbfanor, skyltar och hejaramsor. En fantastisk upplevelse för alla, både deltagare och föräldrar. När OS-elden tänts och nationalsången sjungits inleddes tävlingarna.

Vad är det då som lockar 600 deltagare från Eskilstuna i söder till Östersund i norr till den gamla arenan i Järvsö? Järvsö IF kan inte locka med fina banor eller ett perfekt arrangörskap. Fortfarande är det kolstybbsbeläggning på den 360-meter långa rundbanan och ofta är det brist på funktionärer, så föräldrar från andra klubbar kan få hoppa in och hjälpa till.

Fortfarande ligger slitna gummimattor utlagda vid längdhoppsgropar och vid höjdhoppställningen, samma mattor som på 80-talet, när undertecknad var där och tävlade.

Jo, jag tror att den fantastiska atmosfären, OS-invgning, lägerkänsla, traditionen och att det just är kolstybbsbanor och en sliten arena som gör att förväntningar på fina resultat är ganska låg. Det blir en avslappnad



stämning och vad gör det egentligen om ett 60-meterslopp får springas om när tidtagningen inte fungerar? Det är ju ändå sista tävlingen för säsongen och friidrott är ju så kul. Just den avslappnade stämningen gör att många deltagare sätter personliga rekord under helgen. Nervositet, vad är det? I Järvsö har vi bara kul!

Att som ledare och förälder få följa med denna helg är fantastiskt! Våra friidrottare är de allra bästa ambassadörer för klubben och för Mora. De visar ett mycket stort IFK-hjärta då de hejar, hjälper och stöttar varandra på bästa sätt.

De äldre ungdomarna instruerar de yngre och är fantastiska föredömen med sitt uppförande och sin vilja att hjälpa till och finnas till hands. Även fastän friidrott i sitt tävlande är en individuell idrott så finns en tydlig laganda hos ungdomarna. Här är

också alla medföljande föräldrar, som hejar lika mycket på andras som på sitt eget barn, en viktig kugge förstås.

Under helgen passade många av friidrottarna på att testa några nya grenar som för de flesta gav blodad tand inför komma de säsong. Lördagens tävlingar var avslutade först kl: 20 på kvällen då tidsprogrammet blev försenat och det var på gränsen att ljust räckte för att eltidtagningen skulle fungera. Inget ovanligt i Järvsö, det är så det är och allt vet om det.

Söndagen bjöd på sämre väder med blåst och lite regn men humöret var på topp ändå. En hel del medaljer och många OS-vimplar (som de sex första får) blev det under helgen, men glädjen och kamratandan känns som det viktigaste vid denna avslutningshelg och den känslan vi tar med oss under inneträningen i vinter.



Fem från Mora på Svealandsmästerskapen

Fem ungdomar från IFK Mora friidrott representerade Dalarna vid Svealandsmästerskapen för 13-14 åringar som i år gick i Falun. Tävlingarna gick av stapeln första helgen i september. De uttagna var Andrea Jansson, Emil Blom, Wilma Björkman, Sanna Ljungberg och Elsa Härskog. Tyvärr blev de sjukstuga i Mora-lägre under lördagen så några fick åka hem. Bäst lyckades Wilma Björkman som tog en bronsmedalj på 300 m häck i F14. Grattis Wilma!

Ing-Mari Skogs
Kansliet IFK Mora Friidrottsklubb

Fotokungen inomhustävling i Falun 28 november



Vi hade elva kämparför dagen! Johan tog brons, Agnes tog medalj i allt hon ställde upp i Thea tog pers i alla sina grenar. Julia tog hem guld i 600m. Personliga rekord och ett var sitt brons i höjdhopp för Karin och Elsa. Alla tyckte det var super kul med inomhus tävling och nu ser vi framemot nästa!

// IFK Mora Friidrottsklubb
FOTO: Reine Karlsson

Friidrottsavslutning!



Tack alla för en trevlig avslutning! Det kändes lite vemodigt att utesäsongen var över för den här gången. Onsdag 23/9 var det avslutning på Prästholmens IP. Vi började med gemensam uppvärmning och därefter stafetter och lekar där alla kunde vara med. Efteråt bjöds det på bulle och festis. FOTO: Per Gummås.

Några frågor till Ebba, Thea och Viktoria

- Vad gjorde att du började friidrotta?
- Hur länge har du hållit på?
- Vilken är din favoritgren?
- Vad har du för mål?
- Har du någon förebild?
- Vad äter du helst?

Text: Ing-Mari Skogs

Foto: Johan Trygg



Ebba Eriksson 14 år:

- Jag hängde med några klasskompisar som tränade.
- Jag började när jag var 7-8 år, sen tog jag en paus på ett år.
- Sprint och längd.
- Förbättra mig och sätta nya pers.
- Ingen speciell.
- Pasta och sallad.



Thea Ädler Ring 12 år:

- Mamma tog med mig så jag fick prova på.
- Jag var 5 år.
- 600 meter.
- Målet är att vid varje tävling jag är med på så vill jag slå pers! Att alltid bli lite bättre!
- Abeba Aregawi.
- Lax.



Viktoria Gustafsson 10 år:

- Jag följde med min bror.
- Jag har varit med sen jag var 5 år.
- Längd- och höjdhopp.
- Bara ha kul!
- Kajsa Bergqvist.
- Granatäpple är gott.

Inomhusträningen är i full gång för friidrottarna





Karin Andersson, näst längst till vänster, har dragit igång en härlig verksamhet - IFK Mora Fotboll Kometerna. FOTO: Bosse Thunberg.

Karin Andersson och IFK Mora Fotboll Kometerna

Karin Andersson, känd inom IFK-fotbollen som en av tjejerna bakom juniorerna. Karin och Ulrika Karlsson har under många år varit "laget bakom laget" och laget i detta fall herrarnas juniorlag.

De har fixat och donat och stöttat såväl Sven-Ola Winsa, som Fredrik Torstensson (ja det senaste året har det varit mest Ulrika som stått Fredrik bi) medan Karin har laddat för sina senaste skyddslingar: IFK Mora Fotboll Kometerna.

Hon inbjöd både tjejer och killar i olika åld-

rar och med någon form av funktionsnedsättning till en träningskväll med fotboll.

Första gången kom 15 stycken till Utme-landsskolans lilla gymnastiksal, varför nästa träff blev Prästholmen konstgräs – det är där bilden är tagen – och det var nästan minusgrader och snö i luften, men ändå god uppslutning. Karin har fått med sig Torbjörn Nilsson och Hanna Björnin att vara med i organisationen kring IFK Kometerna, som gänget själva bestämt att kalla sig.

En förälder, Jan Johansson som är en av

IFK:s trognaste åskådare, har tagit på sig tränarskapet för laget och kanske dyker det upp någon "gammal" lirare att vara med. På senaste träningen fanns Richard Lamprey med och bistod Janne J.

Samvaron och kul med bollen är så klart det viktigaste, men man har redan planerat in en träningsmatch: bäva månne IFK-veteranerna när de ställs mot Kometerna.

Lycka till önskar vi Karin och alla ledare med det härliga initiativet.

Slutresultat för IFK Moras lag som spelat i DFF:s serier 2015

Herr Div 3 Södra Norrland 8:a
Herr U Div 6 4:a
U-19 Dala-Gästrik 6:a
P Div 1, 98-01 5:a
P Div 3, 02-03 1:a

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna
P Div 5 vit, 04
P Div 5 blå, 04
P Div 6, 05

Dam Div 3 7:a
F Div 4, 03 2:a

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna
F Div 5, 04
F Div 6, 05

FIFA 15, nytt för i år!
IFK Mora hade 5 st 2:manlag med
IFK Mora FK 3 1:a
IFK Mora FK 4 3:a

F-12 vann finalen mot Torsångs IF i
Miljönären cup = DM-mästare

6 st lag spelade i MT-cupen.
Pojk 4 lag P 06, P07-09, 2 lag F-06-08

**IFK Mora
Idrottsallians
finns
på
Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia



Avslutningar i Fotbollsklubben

Det är dags att lägga IFK-fotbollen 2015 till handlingarna.

Ungdom, äldre och veteraner har alla haft sina avslutningar.

Text och foto: Bosse Thunberg.

Ungdomsavdelningen hade sin avslutning på Andreasgården i oktober, ett arrangemang i samarbete med Svenska Kyrkan som pratade kring temat: Allas lika värde. Ett bra initiativ, en fantastiskt god uppslutning, uppemot 180 spelare och ledare var på plats.

God stämning, en säsong med goda resultat, där F 12-flickornas seger i Miljönärens Cup (Distriktsmästerskapet) var extra roligt, då det kom inför entusiastisk publik på hemmaplan.

Malin Schedvin var den som höll i trådarna för avslutningen och diplomutdelningen förrättades A-lagsspelarna Natalie Johansson, Evelina Nordahl, Jesper Ottosson-Lassius och Ramazan Deniz.

De något äldre, seniorlagen, hade sin träff på Lissängs, med god mat, "sedvanliga" utmärkelser för prestationer under året, många med glimten i ögat, andra utmärkelser och avtackningar av lite mera allvarlig karaktär.

Närmare 90-talet spelare, ledare och styrelse-medlemmar mötte upp. Festfixaren Maggie Björlin hade försökt få EM-kvalet Sverige-Danmark flyttat, vårt datum var ju bestämt innan den matchen, men fick inget gehör hos Fotbollsförbundet, så nu fick den istället bli ett inslag i IFK-festen.

Morgan Kullberg tog starten och delade



Stämningen var god på Fotbollsklubbens ungdomsavslutning som lockade hela 180 deltagare till Andreasgården.

ut priser för "rödljuskörning", "regeltolkningsmiss" och diverse andra malörer.

Tränaren Andreas Wallin tackades, Andreas fick ju hoppa in i slutet av vårsäsongen och gjorde ett bra jobb.

Ulrika Karlsson pratade varmt kring sina och Fredrik Torstenssons juniorer och lät antyda att hon skulle sluta, övertalning påbörjad?

Årets publiklire, en omröstning på hemsidan, blev Rebecka Dahlquist och Jonathan Kullberg, medan årets spelare, tränarnas val, blev Sonia Haga och Lars Heens.

Ordföranden Mathias Jones tackade alla sina medarbetare på och utanför plan för "ett gott jobb, målsättningarna uppfyllda och nu ser vi fram mot 2016".

Till sist : "de äldste" det vill säga veteranerna hade sin avslutning lite senare i november, då en glatt gäng ställde kosan till Italien, Turin och ett antal italienska serie-A-matcher.

Visserligen fanns inga biljetter till Juventus - Milan, men grabbarna fick trösta sej med att hinna med två matcher ändå och kanske "tröstata" någon god pizza.



Selfieläge för veteranerna utanför San Siro-





Nivå 2 och nivå 3 tog sig till final i Vasacupen i Hedemora.

Fina framgångar på Vasacupen i Hedemora

IFK Mora GK ställde upp med tre lag i Vasacupen i Hedemora den 24 oktober. Nivå 1 och Nivå 2 tävlade i MT-klassen och Nivå 3 tävlade i RT2-klassen. Nivå 2 och Nivå

3 tog sig till final i respektive klass och där kammade de hem varsin silvermedalj.

Nivå 1 gjorde också väldigt bra ifrån sig. Det var sex stycken ungdomar som tävlade

för första gången i det här laget och de tyckte nog att det var lite pirrigt. De gick tyvärr inte vidare till finalen men i gengäld vann de mat för hela laget på Lappens i Hedemora.





Truppgymnastiktävling i Bjursås, Bjurrecupen 29 november med IFK Mora GK - Nivå 3. Tävlingen utgjorde tre grenar där truppen gjorde mycket bra ifrån sig Trampett (2:a plats), Tumbling (3:e plats), Fristående (4:e plats).

ÅRETS LEDARE 2015 IFK Moras Gymnastikklubb

Vi har utsett en instruktör som med sitt engagemang inspirerar alla deltagare på de pass hon har. Intresset för det hon gör har även smittat av sig på en familjemedlem som nu börjat som ledare. Hon tar ett stort ansvar och vill hela tiden utveckla passen, så nu i höst kunde vi erbjuda våra deltagare en spännande nyhet – pulsspinning!

Hennes passion för cykling har till och med tagit henne Vättern runt fem gånger.

Vi är så glada att ha henne som ledare hos oss!
Årets ledare är ÅSA NILSSON

IFK Moras Gymnastikklubb
Styrelsen

Gymnastikklubben marknadsförde sig på Moraparken



Två glada och laddade tjejer Vicki och Annelie väntar på att portarna ska slås upp för alla gästerna till Galakvällen på Moraparken fredag 23 oktober. Kvällens tema: Mode, Skönhet och hälsa. Arrangör var Mora Köpstad. Det var cirka 30 utställare och 130-talet gäster. En trevlig kväll med god mat, modevisning och föreläsning av Mrs Murphy på scenen.

Vicky och Annelie berättade om gymnastikklubbens verksamhet och värvade ett antal nya medlemmar. Bland våra besökare lottades ett terminskort för VT 2016 ut.

Vinnare blev Lisa Sörbu. Grattis!

SKIDBACKEN LÄNGS VASLOPPSSPÅRET

Gopshusbacken

skidbacke, skicrossbana & barnbacke

DAGKORT

vuxna, ungdom 8-15 år, pensionär 160 kr
barn 0-7 år (med hjälm) gratis

SÄSONGSKORT 2015/16

vuxna 950 kr
ungdom 8-15 år 650 kr
pensionär 650 kr

Öppettider se www.ifkmoraak.se

SKIDSKOLA 5-9 ÅR I JANUARI 2015



IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus
tel 0250-392 42



**GOD JUL
OCH
GOTT NYTT ÅR!**

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

**Under
julhelgen
är
Vasaloppets Hus
stängt**

**23/12, 12.00
till
7/1, 07.00**

Mora Pinglan

IFK Mora SK arrangerar
Mora Pinglan
lördag 2:a och söndag 3:e januari
på Mora Skidstadion, Hemus
Klasser D H 7 - D H 21
Jaktstart dag 2.

Seniorklasser är tillbaka
i programmet

Mer info på www.ifkmorask.se

MORALOPPET

IFK Mora SK arrangerar Moraloppet
lördag 16 januari
Mål och tävlingscentrum
vid MoraParken

Loppet är seedningsgrundande för
Vasaloppet och Tjejvasan

Mer info på
www.ifkmorask.se/moraloppet

Barnens Skidskola

IFK Mora Skidklubb
i samarbete med
Mora Skidgymnasium
välkomnar
barn födda 2010 och 2011
till Barnens Skidskola



Plats: Mora Skidstadion, Hemus.

Datum: Onsdagar 3/2, 10/2, 17/2, 24/2.

Kl. 18.00-19.00.

Anmälan: barnensskidskola@ifkmora.se

Anmäl senast: 24/1

OBS! Begränsat antal deltagare

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

Kostnad: 150 kr - bankgiro 5352-9541

Mer info – www.ifkmorask.se

TRIMTEX
— Custom sportswear —

IFK Mora SK

**Beställning av
kläder från
Trimtex
sker genom
webbshopen**

**Webbshopen
är öppen**

20/12 - 10/1

www.ifkmorask.se

**Provning av kläder
i Vasaloppets Hus
21 och 29 december
17.00-18.00**

**Leverans från
Trimtex
under vecka 7,
15-21 februari**



Lilla Vasaloppet

Hemus söndag 7 februari

Inbjudan kommer ut på hemsidan
www.ifkmorask.se



INNETRÄNING IFK MORA Friidrott



Start vecka 45

6-7 år	(08-09)	onsdagar	17.00-18.00	Utmelandsskolan
8-10 år	(05-07)	onsdagar	18.00-19.00	Idrottshallen, S:t Mikaelsskolan
11 år-	(04-)	måndagar	19.00-20.00	Idrottshallen, S:t Mikaelsskolan
11 år-	(04-)	onsdagar	17.30-19.00	Löparkorridoren, S:t Mikaelsskolan
13 år-	(02-)	torsdagar	17.30-19.00	Löparkorridoren, S:t Mikaelsskolan

Välkomna!

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



TRIMTEX
— Custom sportswear —

**IFK Mora Idrottsallians
finns på Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia



IFK MORAS SKIDKLUBB



IFK Mora skidor

Träningar för barn och ungdomar födda 2000-2009

Måndagar - 13-16 år styrketräning
Morkarlby skola 17.45 - 18.45

Tisdagar - 11-16 år i Hemus 18.00

Torsdagar - 7-16 år i Hemus 18.00

IFK Mora Skidor

0250-392 16, skidor@ifkmora.se



www.ifkmora.se



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Gratis julgympa!

Välkommen till våra populära pass under jul och nyår

Måndag 21/12 18:00-19:15	Julspinning	Spinninglokalen
Fredag 25/12 10:00-11:00	Julspinning	Spinninglokalen
Söndag 27/12 10:00-11:00 19:00-20:00	Gymmixgympa/mix Stationsträning	Morkarlbyhöjden Färnäs skola
Måndag 28/12 18:00-19:15 19:00-20:00	Spinning Gymmixgympa/mix	Spinninglokalen Morkarlbyhöjden
Lördag 2/1 10:00-11:15	Spinning	Spinninglokalen
Söndag 3/1 19:00-20:00	Stationsträning	Färnäs skola
Måndag 4/1 18:00-19:15 19:00-20:00	Pulsspinning Gymmixgympa/mix	Spinninglokalen Morkarlbyhöjden
Torsdag 7/1 18:00-19:00	Pulsspinning	Spinninglokalen

gymmix
BARN TRÄNING MORA 2016



www.ifkmora.se



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Gruppträning VT 2016

Start vecka 2 med en GRATIS prova-på-vecka.

Vecka 2-18 (start 11/1). Ingen gruppträning röda dagar.
OBS! Uppehåll all gruppträning vecka 9 (Vasaloppsveckan).
Uppehåll skärtorsdag – annandag påsk. Reducerat schema i maj, håll koll på hemsidan.

MÅNDAG		
Lättspinning	Spinninglokalen	17.00-17.45
Zumba <i>Ny ledare!</i>	S:t Mikaelsskolan	18.00-19.00 (ej v 10)
Pulsspinning	Spinninglokalen	18.15-19.15 <i>Ny tid!</i>
Gymmix gympa	Morkarlby skola	19.00-20.00 (ej v 10)
Poweryoga	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.00 (ej v 10)
Vattengympa	Simhallen	19.30 - 20.30 (ej v 13)
TISDAG		
EFIT	S:t Mikaelsskolan	18.00-19.00
Step/styrka	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.00 (ej v 6, 7)
Stationsgympa	Bjåkenbackens skola	19.00-20.00 (ej v 12)
ONSDAG		
Box <i>Ny ledare!</i>	S:t Mikaelsskolan	18.00-19.00
Afrodans	S:t Mikaelsskolan	19.00-20.00
TORSDAG		
Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00
Gympa med styrka	Bjåkenbackens skola	19.00-20.00 (ej v 12)
LÖRDAG		
Spinning/pulsspinning	Spinninglokalen	10.00-11.15
SÖNDAG		
Styrkegympa/ stationsträning	Färnäs skola	19.00-20.00 (ej v 8)

Gå gärna in på vår hemsida www.ifkmora.se/ek och läs mer om passen.
Kansliet: 0250-392 21, gymnastik@ifkmora.se
Terminkort 600 kr (65 år och äldre samt studerande 400 kr), 10-kort 500 kr.
Medlemskap 0-17 år 50 kr och 18 år och äldre 100 kr (gäller kalenderår).
Bankgiro 5352-9525. Märk inbetalningen med namn, **personnummer** samt vad inbetalningen gäller.

gymmix
BARN TRÄNING MORA 2016



www.ifkmora.se

VÅRA KLUBBSTUGOR

Hökberg

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



Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

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

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

Eldris

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



Norra Garberg

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

Priser

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

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Betalas in på bankgiro: 680-6756

KANSLIERNÄ

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

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

IFK Mora Idrottsallians

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

Maria Melvin

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

Anna Bleckur

Tfn: 0250-392 16

E-post: anna.bleckur@ifkmora.se

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



20300739

Vinterveckan närmar sig! Du är väl med som funktionär?

Kontakta din klubb eller anmäl dig via funktionärsverktyget.

Vi syns under Vasaloppets vintervecka!
Hälsningar från IFK Moras alla föreningar

