

IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2016, årgång 22

Fina skicross-framgångar



Många skido-guld på hemmaplan

Intervju med världscupvinnare Stina

ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

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

Erika Duhlbo, Fredrik Norlin

IFK Mora Orienteringsklubb
duhlbo98@gmail.com
fredrik.norlin@hotmail.se

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:

Emil Frost, en av IFK Moras många duktiga skicross-åkare, vid SM i Piteå. FOTO: Johan Trygg



INNEHÅLL Nr. 1, 2016

Profilerna: Agneta och Carina	4-5
Intervju med Stina Nilsson	7
Lasse är tillbaka - igen.....	8-9
Fotbollsdamerna från 1981	10-11
JSM längdåkning	14
USM längdåkning	15
Rapport från långloppen.....	16
I huvudet på en aktiv.....	18-19
Ett vågspele att arrangera... ..	20
Alpin skidskola.....	21
Skicrossframgångar	22
Träning med Micke Forslund	23
Lilla Vasaloppet sedan 1925.....	24
Längdåkning för nyanlända.....	25
Skidklubbens motionsgrupp	26
Parkour - ett nytt sätt att... ..	27
Orientering som hälsofrämjare	27

I VARJE NUMMER

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



LEDAREN: Eva-Lena Frick

"TILLSAMMANS har vi unika förutsättningar för utveckling av klubbarnas verksamheter"

För lite drygt tre månader sedan tillträdde jag som VD för Vasaloppet. Efter mer än 12 år i Vätternrundans tjänst var det dags för en förändring.

Möjligheten att få "komma hem" till längdskidåkning lockade och så även en nystart i det privata livet.

I min lägenhet börjar det arta sig efter dessa inledande månader med "endast det nödvändigaste".

Den nyinköpta soffan står på sin plats, tavlorna och lamporna är monterade och jag har vant mig vid att kyrkklockan slår varje kvart.

Det tar cirka en minut och 22 sekunder och gå till Vasaloppets Hus, det finns det allt jag behöver på cirka en minuts gångavstånd åt andra

hållet och jag har världens bästa jobb, kort sagt trivs jag förträffligt i Mora.

Naturen, människorna, läget, mycket vatten, storleken med mera, ja, det finns många positiva epitet att sätta på Mora. Det bästa av dom alla, om ni frågar mig, är att det är en av Vasaloppets två centrala platser med målgången i samtliga lopp som "pricken över i:et".

Våra arrangemang som genom åren har betytt och betyder så mycket för IFK Moras och alla andra funktionärsföreningars verksamhet. Jag är mycket stolt att få vara en del av detta stora pussel tillsammans med alla er andra funktionärer.

TILLSAMMANS har vi unika förutsättningar för att utvecklingen av klubbarnas verksamheter ska fortsätta i framtiden, för att fortsätta utveckla hela regionen genom att så många deltagare och besökare kommer till oss för att delta i/övervara våra lopp, och för att Vasaloppet ska fortsätta vara en motor för folkhälsan och föreningslivet.

Vinterveckan 2016 blev mycket lyckad och snittbetyget för vår insats blev 4.8 på en femgradig skala. Sträck på er alla ni som bidrog till detta – härligt jobbat!

Några detaljer fanns som inte fungerade som det var tänkt, till exempel damspurten, men vi strävar vidare i vårt utvecklingsarbete med denna fråga.

Den vanligaste frågan under våren har varit om jag är nöjd med årets vinterarrangemang och svaret är ett tveklöst JA!

För min egen personliga del fanns det många ögonblick jag aldrig kommer och glömma under Vinterveckan, ett av dom var en bilfärd tur och retur Sälen tillsammans med Hanna, årets kranskulla och en av IFK Mora SK:s duktiga tjejer.

Jag kände mig så härligt privilegierad att få möjlighet att lyssna på Hanna när hon beskrev hur hon såg på sitt uppdrag som kranskulla, hennes driv inför framtiden med både studier och sin idrott, hennes vilja att arbeta med människor i framtiden med mera.

Vi hade ett sådant där samtal som man aldrig glömmar och jag förnimmar än glädjen jag kände över att få jobba i en verksamhet där det finns så många härliga ungdomar.

Under en annan bilfärd under veckan var även Johan, årets kransmas från Sälens IF, med.

Att få konstatera hur fint dessa båda ungdomar tog ansvar för sina respektive uppdrag, både enskilt och tillsammans och hur stolta de var att ha blivit utsedda till kulla och mas gjorde mig varm i hjärtat.

Det var också härligt och se glädjen i Johans ögon under invigningen i Sälen då en av hans adepter fick motta ett stipendie ur Bol-Bengts fonden.

TILLSAMMANS levererar vi varje år lopp med cirka 95 000 anmälda deltagare.

TILLSAMMANS gör vi detta med hög kvalitet!

TILLSAMMANS ska vi vara stolta över vårt arbete!

Vi ses!



Agneta och Carina drö

Agneta Blomqvist Grannas och Carina Engberg är båda hårt engagerade i Gymnastikklubbens stora truppverksamhet.

En dröm för duon är en egen lokal för verksamheten.

Text och foto: Johan Trygg.

Hur och varför började du som ledare i Gymnastikklubben Agneta?

– Jag har haft barn som varit med i klubben i 14 år. Själv har jag varit tränare i elva år. På den tiden var det kö för att komma med i verksamheten för barnen.

– När mitt andra barn skulle börja så räknade jag med att vi skulle få vänta ett år. Men då sa Malin (Höglund) att hon kunde få börja direkt till hösten om jag började som ledare. Så jag hoppade på det, säger Agneta med ett skratt.

Hur kom du med i verksamheten Carina?

– Man kan säga att jag varit med i två omgångar. Jag började som hjälpledare när trupp-gymnastiken drogs igång. Sen kom jag tillbaka som hjälpledare efter att jag varit borta från Mora fyra år på grund av studier.

– Sen när min dotter kom upp i ålder så raggade Malin (Höglund) in mig igen. Hon var duktig på att ragga folk. Nu har jag hållt på sex-sju år som ledare.

Både Agneta och Carina är med i Gymnastikklubbens styrelse och är som sagt också hårt engagerade i truppverksamheten.

Vad är det som gör att det är så kul att ni vill lägga den här tiden?

– Att få vara med barnen. I början var de i ungefär samma ålder allihopa men nu är det kanske fyra-fem kvar från när jag började. Det är jättekul att följa deras utveckling, säger Carina.

– Det är samma sak för mig. Att följa barnen uppåt i åldrarna. Nu har jag backat och börjat ta lite yngre grupper igen, säger Agneta.

– Det är en speciell form av gemenskap i trupp-gymnastiken. Ungdomarna är duktiga på att ta hand om varandra. Det blir på ett annat vis jämfört med andra idrottslag eftersom det kan vara en väldig åldersspridning inom

grupperna. I den grupp jag har nu är den yngsta elva år och den äldsta är 22, förklarar Carina.

Vad är utmaningen med att jobba med ungdomarna i så olika åldrar?

– Att få dom att börja prata med varandra. De yngre är ju oftast lite blyga och ser upp till dom äldre. Oftast är de äldre väldigt duktiga på att ta hand om de yngre. Det är en form av fostran för både de äldre och de yngre. Det har varit en ganska frän grej med gympan att de hjälps åt, säger Carina.

– Och att det är tjejer och killar blandat, fortsätter hon.

– Det vi har att vi måste plocka fram och ta bort allt vi ska använda och träna på vid varje träning är också något vi försöker fostra barnen från de är små att hjälpa till med, säger Agneta.

Att intresset för trupp-gymnastik är stort står klart. På senare tid har man inte haft något kösystem utan alla som vill ska få börja.

– Men det blev ett, Oj! i höstas när vi sa att vi skulle ta in alla och det visade sig vara 98 som ville börja på nybörjargruppen, berättar Agneta.

– Vi hade väldigt många redan förra året. Det var då vi tog bort kösystemet. Då var det runt 55 och hanterbart men i år fick vi dela upp det. Kul är att det är väldigt många killar som vill börja, säger Carina.

Vad är höjdpunkten på året?

– Vår egen uppvisning. Det tror jag våra barn och ungdomar också tycker. Dom tycker om att åka på tävlingar också men dom tycker väldigt mycket om uppvisningen.

På tävlingar är det lite mer styrt och på säkerhet. Då gör man det man säkert klarar av.

– På uppvisningen får dom köra vad dom vill. Sånt som dom är på väg att lära sig är kul att få visa för föräldrarna, säger båda.

Som för alla klubbar så är ledarbiten en utmaning också för Gymnastikklubben.

– Det hade varit fint om vi kunnat få in yngre vuxna eller föräldrar som hjälper till. Många är rädda att man inte kan, men jag



Agneta och Carina gör ett stort jobb i Gymnastikklubben. I framtiden hoppas de på en egen lokal för verksamheten.

kunde inte heller men man lär sig jättemycket och vi erbjuder utbildningar.

Ett problem Gymnastikklubben brottas med är lokalfrågan som är viktig för klubbens framtid.

– Vi har vuxit ur våra lokaler! Det är något som vi på nåt sätt ska se över. För det första så ökar klubben väldigt mycket och vi har redan alla bra tider upp i Noret. Vi har också vuxit ur vårt redskapsförråd, berättar Carina.

– Sen har också Parkour och Action bör-

mmmer om en egen lokal



jat också och de behöver också plats, fyller Agneta i.

– Om vi vill utvecklas och komma på en nivå tävlingsmässigt så måste vi ha en egen lokal.

Bara att kunna ha framme utrustning och redskap som behövs för en träning skulle betyda mycket.

– Det tar säkert en halvtimme varje träningstillfälle för att ta fram och bort, säger Agneta



Gymnastikklubbens årliga uppvisning i Unihoc-Arena är en höjdpunkt för Agneta och Carina. Men för framtiden drömmer de om en egen lokal.



Glada tjejer från friidrottsklubben som träffade Markoolio. Från vänster: Karin Härskog, Lova Yifeldt, Thea Ädling Ring, Lina Rydén och Ida Eriksson. FOTO: Therese Blom.

Lina om en dag som funktionär

Det var lördag morgon och jag skulle tillsammans med några av mina friidrottskompisar vara funktionärer på Blåbärsloppet och Öppet Spår 9km. Det var ganska fint väder och jag såg fram emot den här dagen.

Det började med att jag blev upphämtad av mina kompisar Ida, Lova och Ebba. Vi åkte ner till Mora Hotell som var vår samlingsplats. Där träffade vi Thea, Tilde, Andréa & Karin och fick veta lite mer om vad vi skulle göra av Lisa Smedhs. Jag, Lova och Ida fick uppgiften att visa alla deltagare till bussen.

Det kändes som att det fungerade bra för alla. Tilde, Ebba och Andréa åkte med deltagarbussen. Vi andra åkte i en minibuss upp till Eldris. I Eldris klädde vi på oss förkläden och handskar och delade ut blåbärssoppa, sportdryck och bullar.

Alla blev glada av att få lite i magen och vi blev glada över att träffa Markoolio. Han skulle vara med och åka. När det började närma sig start förberedde vi oss för att hålla i uppvärmningen tillsammans med Malin Gummås. Starten gick och alla började åka mot Mora, vi tog minibussen till målet. Där skulle vi dela ut små dalahästar till åkarna som gått i mål i Blåbärsloppet.

Efter det som kom åkarna som åkt i Öppet Spår 9 km och då var det dags för medaljutdelning, de fick även fina sportflaskor. Att dela ut olika "priser" i målet var roligast tycker jag. När alla åkare tagit sig till målet plockade vi hop efter oss och fick åka hem. Jag hade en jätterolig dag tillsammans med mina friidrottskompisar!

Hälsningar Lina Rydén



Vid Dalarnas IF och SISU Idrottsutbildarna distriktsstämma i Falun 20 april fick Klaus Csucs från IFK Mora OK ett stipendie på 5000 kronor från Yngve Lindvalls Minnesfond.

Motivering

"Som en blixtnär från en klar himmel" kom år 2010 ett mejl till IFK Mora OK från Klaus Csucs och hans flickvän att de ville flytta till Mora. I september flyttade de till Mora och Klaus har alltsedan dess haft ett stort engagemang inom vår förening, framförallt skidororientering.

Klaus är en ung ledartalang som brinner för sporten. Tack vare honom så hamnade SM i skidororientering 2016 i Dalarna och Älvdalen med IFK Mora som huvudarrangör. Klaus är förstas tävlingsledare och därmed spindeln i nätet för detta arrangemang som är hans idé från början till slut, från banläggning till kamratmåltid.

Nu när Klaus tonat ner sitt eget tävlande har han också engagerat sig i Internationella orienteringsförbundet där han är medlem i "SkiO Athletes' Commission" och driver på så vis på sportens utveckling på det internationella planet.

Klaus och Laura är numera gifta och bosatta i nyinköpt hus i Mora och väntar sitt första barn i vinter. Klaus är ett utmärkt exempel på att idrotten har en viktig integrerande roll i samhället.



Nytt traillopp i Mora 10 juli

IFK Mora Orienteringsklubb arrangerar ett nytt traillopp på den i Mora välkända terrängslängen BanAnna med start och mål vid slaktladan i Läde. Man kan välja på 15, 30 eller 45 km ultratrail. Det finns också knatte- och ungdomsklasser på kortare banor.

Mer info på:

moratrail.se

facebook.com/moratrail

instagram.com/moratrail

twitter.com/moratrail

Stina Nilsson har haft en fantastisk säsong. Här vid segern vid säsongspremiären i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.

”Det är viktigt för mig att hålla fokus på en sak i taget”

Stina Nilsson har en minst sagt strålande säsong bakom sig. Med tre individuella världscupssegrar i bagaget tar hon nu sikte på nästa vinter då bland annat VM i Lahtis väntar.

Två av skidklubbens snabbaste juniorer, Nils Augustsson och Sara Wadman har intervjuat Stina om vintern och framtiden.

Text: Nils Augustsson och Sara Wadman



Nils och Sara har intervjuat Stina Nilsson om säsongen och framtiden.

Hej Stina! Du har ju gjort en fantastisk säsong med flera världscupssegrar och många andra grymma lopp, vilket lopp är du mest nöjd med och varför?

– Jag skulle nog säga att helgen i Planica med dubbla VC-segrar är den helg som jag är absolut mest nöjd med. Fast jag räknar även segern i Davos och Quebec nästan lika högt, att få vinna är ju alltid något extra!

Efter en lång säsong, vad har du för dig under våren?

– På våren försöker jag att passa på att samla så mycket energi som jag bara kan! Mest

handlar det om att koppla ner systemet mentalt. Från att ha gått på högar från november är det otroligt skönt att bara släppa allt och göra saker utanför skidåkningen.

Vad gör du en dag när du inte tränar eller tävlar?

– Jag tycker att det är riktigt kul att stå i köket och baka eller laga mat, sen så gillar jag att spela tv-spel och se på serier också!

Vad är ditt största mål inför nästa säsong, och hur förbereder du dig inför det?

– Mitt största mål just nu är att göra en riktigt bra sommarträning! Jag tycker att det är viktigt för mig att hålla fokus på en sak i taget och har inte börjat tänka alls på tävlingarna som kommer i vinter.

Och efter nästa säsong, vad är dina långsiktiga mål i skidspåret?

– Mitt enda långsiktiga mål som jag har är att få fortsätta utvecklas som skidåkare och känna att jag hela tiden tar steg mot att bli en mer komplett skidåkare.

Tack och lycka till inför kommande säsong!



Det har funnits och finns ett antal ledare och eldsjälar inom fotbollen, personer som efter många års nedlagt arbete får hederstiteln: Mr Fotboll.

Bosse Jansson, Sollerö IF, Nils Andersson, IFK Våmhus, Lasse Stickå, Färnäs SK är några som bär den här "inofficiella" titeln. Nu kan det nog vara dags att utnämna en ny medlem: Lasse Ericson.

Text: Bosse Thunberg

Foto: Johan Trygg

Få, om ingen, förknippas så med IFK Mora Fotboll som Lasse. Det som spelare, tränare, ledare och person. IFK och Lasse är i mångt och mycket synonymt. Tittar man på Lasses tid i Mora så framgår det klart varför det är så.

Utöver att han varit verksam som lärare på såväl högstadiet som på fotbollsgymnasiet här i Mora så är hans tid inom IFK fotbol-

len lång och ser vi sen till hur många tränare, spelare och elever han inspirerat så kan man gott säga att Lasses anda har kännetecknat IFK – inga har varit mer vältränade än de blåvita!

Lasse kom till IFK 1979 från IK Sirius i Uppsala, spelade i sju div 3-år, för att sedan under sitt debutår som tränare föra laget från trean till ettan på en säsong! Det är få tränare som gjort den bravaden och att det berodde på en serieomläggning, kvalspel med ett avgörande uppe mot IFK Kalix är en egen historia.

Att gå från spelare till att träna laget och därmed sina egna lagkompisar visar på den styrka som karaktäriserar Lasse. Att det dessutom var i division I, steget under allsvenskan stärker prestationen ytterligare. Visserligen hade Lasse vid sidan om spel i IFK tränat Sollerön i två år men det var också enda tränarmeriten!

Nedan följer hela meritlistan, så gott Lasses och mitt minne kunde få till det. I IFK blev det utöver de sju åren som spelare elva år som tränare fördelat på fyra perioder och

senast nu ett år som sportsligt ansvarig. Då är det oräknat insatser inom IFK med ungdomslag, utbildningar med mera som har skett så att säga "vid sidan om".

Lasse har sina rötter i Borlänge, född 1953, och vi räknar nu den aktiva tiden från 1969. Se Lasses "CV" här intill.

Historien visar att vid tre tillfällen har Lasse vunnit seriesegrar med IFK: 1986, 2000 och 2004. Ingen annan tränare har vunnit mer än en gång! Hårt arbete ger framgång!

"Det er ingen skam å snu" är ett norskt uttryck, som jag kan lite fritt översätta med "det är inget fel att ändra sig".

Varför skriva så?

Ja, det är inte helt obekant att det inte är så länge sedan Lasse klart deklarerade "inget mer jobb som tränare", "ingen mer tid i IFK". Nu står han på Prästholmen och dirigerar sina IFK-grabbar på sin trettonde säsong i föreningen.

På frågan vad som fick honom att ändra sig blir svaret att då han förstod att IFK inte hittat något ny tränare för 2016, här skall

Ericson - är tillbaka - igen

infogas att fjolårets tränare Bengt Ottosson lämnade IFK för IK Brage efter halva säsongen och ersättaren Andreas Wallin tackade nej till att fortsätta med IFK, så kände Lasse ett ansvar för de unga spelare han har på fotbollsgymnasiet, ja för att gymnasiet behöver ett lag på IFK:s nivå för att vara attraktivt för ungdomar att söka sig till.

Han var som det heter "inte sämre karl än att han kunde ändra sig" och nu är han fullt engagerad på att utveckla sina spelare, omsätta sin förenings- och spelidé på fältet och på min fråga om "är målsättningen nu att vinna serien?" blir svaret att "vi talar i laget inte om resultatmål utan om utvecklingsmål, jag har för lite koll på lagen i serien för att spekulera i placering, vill inte vara resultatfixerad"!

Vid denna tidnings utgivning har serien startat (seger i första matchen mot Dala Järna med 4-1). Det skall bli roligt att följa IFK-fotbollen och se hur laget utvecklas under året och vad jag förstår av vårt samtal kommer Lasse att ge många av de yngre spelarna chansen till spel i A-laget.

Lasse Ericson 1969-1985 spelare, 1984 – 2016 tränare

1969	St Tuna IK	5 M	5	debut i A-lag, 16 år
1970	IK Brage	2 S	5	B-laget
1971	IK Brage	2 S	8	"
1972	IK Brage	3 NS	1	"
1973	BK Forward Örebro	3 VS	2	17 / 2
1974	BK Forward	3 VS	3	4 / 0
1975	IF Vesta Uppsala	3 ÖS	5	20 / 0
1976	IF Vesta	3 ÖS	8	22 / 0
1977	IK Sirius	2 N	3	25 / 0
1978	IK Sirius	2 N	7	21 / 0
1979	IFK Mora	3 VS	8	22 / 1
1980	IFK Mora	3 VS	3	22 / 1
1981	IFK Mora	3 VS	3	16 / 0
1982	IFK Mora	3 VS	1	21 / 1
1983	IFK Mora	3 SN	2	---
1984	IFK Mora	3 SN	3	18 / 0
	Sollerö IF	6 grp1	2	uppflyttade efter kval spelade höstomgången
1985	IFK Mora	3 SN	2	
	Sollerö IF	5 N	3	
1986	IFK Mora	3 SN	1	
1987	IFK Mora	1 N	12	
1988	IFK Mora	1 N	14	
1989	Leksands IF	5 N	2	
1990	Falu BS	3 SN	10	
1991	IFK Mora	3 SN	6	
1992	IFK Mora	3 SN	4	
1993	IFK Mora	3 SN	4	
1994	SvFF o DFF			Sv juniorlandslaget + DFF utbildningsansvarig,
1995	SvFF o DFF			"
1996	SvFF o DFF			"
1997	SvFF o DFF			"
1998	IFK Mora	3	10	
1999	IFK Mora	4	2	
2000	IFK Mora	4	1	
2001	IFK Mora	3 SN	6	
2002	Svenska J-landslag			
2003	Svenska J-landslag o IFK Mora	4	9	Dubbla uppdrag. J-landslaget, men också efter fyra omgångar IFK, Christer Lindh ass.
2004	IFK Mora	5	1	
2005	IK Brage	2 NS	8	
2006	IK Brage	2 NS	2	
2007	Djurgårdens IF ungdom			Fotbollsgymnasium, tips elit U 19, U 21
2008	Djurgårdens IF ungdom			"
2009	Djurgårdens IF ungdom			"
2010	Dalkurd FF Jönköping Södra IF	1 N Super1		Våren Hösten
2011	Jönköping Södra IF	Super1		
2012				Lärare på Mora Fotbollsgymnasium
2013				"
2014	Kvarnsvedens IK damer	Elitettan	5	"
2015				"
2016	IFK Mora	3 SN		



Rutinerade trion och nyförvärven Goran Cukovic, Dusan Zelic och Jon Åslund har en viktig roll som förebilder i IFK Moras A-lag. FOTO: Johan Trygg.

Trion som ska vara fina förebilder

IFK Kamraten kollade av läget med tränarkvartetten i IFK Moras A-lag: Lasse Ericsson, Morgan Kullberg, Petter Pedersen och Sven-Olof Winsa.

– Vi försöker tänka lite annorlunda. Att vi har våra arbetsuppgifter. Vi försöker sätta spelsystem och en nivå hur vi är mot varandra. En av oss ska kunna vara borta på träning eller match och det ska fungera ändå, säger Lasse.

Om nyförvärven:

– Det är bra ledarfigurer. Det är det vi kräver av dom, att dom hjälper dom unga, säger Lasse och fortsätter:

– Vi har en filosofi där vi tror att människor som sköter sig bra och är bra, blir också bra fotbollsspelare. Så fort de får IFK-märket på bröstet så representerar de inte bara sig själva.

Resultatmål kontra prestationsmål:

– Vi vill visa upp ett resultat men det får inte vara på bekostnad av att vi spelar ”långa bollar på Bengt” och våra yngre spelare inte utvecklas alls. Vi vill ha prestationsmål och spela en utvecklande fotboll. Så hoppas vi det räcker till ett bra resultat.

Konkurrenterna?

– De som var bäst i fjol var Sala, Ytterhogdal och Bollnäs. Som det ser ut nu så blir de i toppen, säger Morgan.



Eva, ”Ebba” och Inger jublar efter seger mot Djurgården i säsongsfinalen 1981. Nedan ungefär samma position 35 år senare. FOTO: Ovan: Urklipp Mora Tidning. Nedan: Johan Trygg.



Positiv känsla i damlaget med många nya spelare

Damlaget med många nya spelare siktar högt.

En kort pratstund med tränarna Robert Dahlén och Mathias Dahl, (Maria Dahlen, Richard Bergström och Sven-Ola Mörk är de övriga i ledarstaben) ger en bild av optimism inför stundande säsong.

Text: Bosse Thunberg

Glädjande många tjejer är i träning och det är bra fart på träningspassen. Tjejerna själva siktar på topp tre berättar Robert.

Laget i år: Några tjejer har lämnat för att testa i Kvarnsveden (Ida Andersson, Elise Gummås och Linnea Lindroth) men man har fått dubbelt upp som tillskott då Önafläckorna Fanny Eriksson, Ida Hugerth, Emma Hilding, Felicia Bengtsson och Amanda Kånåhols valt att ta steget över till IFK och uppåt i seriesystemet.

Julia Bergknecht återvänder från Korsnäs och vidare ansluter Julia Aldén och Anna Jacobsson från Särna/Idre, från Rättvik kommer Natalie Blom och från Orsa Lovis Andersson. Angenäma problem för tränarna att formera laguppställningen!



Ett helg gäng nya spelare till IFK Moras damlag. Övre raden: Julia Aldén, Nathalie Blom, Lovis Andersson, Felicia Bengtsson, Emma Hilding, Fanny Eriksson. Nedre raden: Julia Bergknecht, och Ida Hugerth. Ej med på bilden: Anna Jacobsson, Amanda Kånåhols, Julia Rensberg. FOTO: Robert Dahlén.

1981 var fotbollsdamerna nära högsta serien

Ett foto ur Mora Tidning inspirerade till denna artikel.

Det är 35 år mellan bilderna, ja det är sant, på de tre fotbollstjejerna, som jag nyligen sammanförde för ny fotografering. Det är också 35 år sedan IFK:s damfotboll kanske var som bäst.

Text: Bosse Thunberg

Damerna har visserligen tre senior-DM och tre junior-DM, men seriemässigt var 1981 det år man var mest framgångsrikt. En vinst i näst sista matchen, mot seriesegrande Skå hade räckt till serieseger, nu blev det en tredjeplacering, för att ta steget upp på högsta serienivån.

1981 bestod damernas seriepyramid av fem division 1-grupper: två i Norrland (på grund av långa reseavstånd), sedan Östra, Västra och Södra, sammanlagt 46 lag och därunder tio div 2-grupper (varav fyra i Norrland). 1981 var IFK nykomlingar i division 2 Norra Svealand, visserligen med tre års tidigare erfarenhet av serien, nedflyttade, men efter en direkt serieseger åter i division 2. Nu med ett förnygrat lag och med målsättningen att klara sig kvar slogs man alltså om seriesegern in i det sista.

I sista seriematchen slog man för övrigt serieledande Djurgården och gav därmed Skå chansen att vinna serien. I säsongspremiären slog man Skå med 3-2...

När jag samlat statistik om damfotbollen så blev det väldigt tydligt vad fotots tre tjejer påverkade resultaten 1981. Detta skrivet utan att förringa de övriga i laget. När IFK ramlade ut tvåan 1979 gjorde man det i sällskap med "arga" lokalkonkurrenten Oxberg/Älvdalen, nu 1981, kom två älvdalstjejer att spela en stor roll, men i IFK. Systrarna Skoglund Eva och Inger och Marianne Arvidsson kom att bidra i högsta grad.

Att förena trion nu 2016 väckte många glada skratt och minnen! Självt flyttade jag till Mora 1982, hade ingen koppling till damfotboll och anade inte då att jag tio år senare och nästan hela 90-talet skulle träna IFK:s damlag...

Minns dock att jag såg en dammatch på Vasaliden och blev imponerad att två spelare med ett otroligt tillslag på boll, renare, effektivare, elegantare, till synes utan att ta i, än – nästan – alla herrspelare jag mött, spelat med eller sett. Jodå, systrarna Skoglund.

Efter att ha spelat med OÅ:s damer i många år, debut redan som 12-13 åringar i A-laget, spel i Dalalaget och tongivande i OÅ, kom det till stånd en övergång till IFK inför säsongen 1981.

Det skedde inte helt utan förvecklingar, ledarna i OÅ var naturligtvis inte glada åt att tappa två tongivande spelare, lagkompisarna önskade lycka till, men det blev förhandlingar och vad som framgick av vårt samtal krävdes ekonomisk ersättning klubbarna emellan.

Sin fina bollkänsla hade man tränat upp på skolgården i Rot, familjen bodde vid skolan där mamma Ulla var lärare och det blev oräkneliga timmar för systrarna med bollkickande tillsammans eller skjutande mot en vägg.

Eva var målskytten, hon gjorde 23 respektive 20 mål de två första säsongerna. Anmärkningsvärda siffror! Snabb och med ett bra skott var hon svårstoppad också på division 2-nivå.

Inger var framspelaren, med långa precisa passningar, giftiga hörnor och frisparkar men också bollvinnare och spelfördelare. Hon var som storasyster, ett år äldre, ett viktigt stöd för Eva, inte bara på fotbollsplan, utan också genom att hålla lite koll på sin "drömmare till syster", ja det är deras egna ord, vad gällde träningstider, att alla grejor var med, matsäck med mera.

Lägger vi nu här till Marianne, som fick ett större ansvar på mittfältet när Eva placerades på topp, så har vi vår fotograferade trio komplett. Marianne har för övrigt alla tiders målrekord för IFK och är också den som gjort flest mål på en säsong, 33 mål seriesegeråret i division 3 1980, sju mål i en match också det klubbrekord.

Marianne kom till Mora, studier på Skeriol, 1977 och kom att fram till och med 1988 (med uppehåll ett år) vara en av de mest tongivande i IFK-laget och då inte bara för sina 110 mål, utan som strateg och pådrivare.



Huvudrollen i seriefinalerna i damtvåan spelade moratrion systrarna Eva och Inger Skoglund som flankerar Marianne Arvidsson, som målade mot Diuregården. Foto: WILLE PERSSON.

Förr och nu! Eva, Marianne ("Ebba") och Inger. Till höger klipp från Mora Tidning 1981 och till höger, FOTO: Johan Trygg.

Marianne jobbar åt Vasaloppet, men frågar ni efter Marianne i Vasaloppets Hus kanske en del ser lite frågande ut, säger ni istället Ebba, vet alla vem det är. Ebba? Ja för er som inte kan er damfotbollshistorik så är bakgrunden att när damfotbollen startade i Sverige, "vaggan" sägs ha stått i västgötska Öxabäck, utanför Borås, så hade laget en tongivande äldre spelare, som fick en närmast kultliknande status, flerfaldig svensk mästare med Öxabäck, landslagsspelare och detta i en för damfotboll hög ålder. 1983 vann hon SM 37 år gammal tillsammans med dottern. Denna damfotbollens pionjär hette Ebba Andersson.

Systrarna Skoglunds karriär i IFK var dock mycket kortare än Ebba Mariannes, efter två mycket framgångsrika säsonger slutade de under 1983. Eva tappade helt lusten för fotboll och spelade bara vårsäsongen, Inger spelade klart året ut, men slutade sen efter det.

"Så ni gick tillbaka till Älvdalen då", trodde jag. Nej, vi slutade helt".

"Vad minns ni bäst av fotbollstiden". Eva och Inger talar varmt om sin tränare i OÅ, Bertil Olsson, som verkligen fick dem att tycka det var roligt med fotboll, från IFK-tiden är det resorna och träningslägren som först kommer på tal. "Koppling till fotboll nu"? Ja, ett allmänt intresse, följer via TV och andra media, Marianne kanske den som kan dyka upp på IFK-matcher från och till.

Fotbollsspelande barn har också engagerat under åren. Bland annat har Ingers dotter Ida (Hassis) spelat i Orsa och Färnäs, Mariannes Emil spelar nu med Vikapojkarna. Förskollärare Eva har "gjort några Vasalopp", Inger jobbar på Mora Kommun som folkhälsoplanerare och Marianne som sagt på Vasaloppets tävlingsexpedition.

Ett 35 år gammalt urklipp har härmed "återupplivats"!





Marknadsavdelningen består av: Karin Hammarström, Jon Svensson, Anna Tynell-Segerström, Anna van Essen, Ola Granfeldt, Maria Ljung, Nils Froste och Eva Hörwing (saknas på bilden).

Vasaloppet blir fullt på 4 minuter – varför behöver Vasaloppet en marknadsavdelning?

Då har det blivit dags för Vasaloppets marknadsavdelning att visa vilka de är och vad de gör.

Vissa kanske frågar sig varför de över huvud taget behövs, då Vasaloppets ändå säljs slut på fyra minuter...? Är du en av dessa? Äntligen får du nu svar på din fråga.

Text och foto: Jenny Eriksson

– Jag skulle nog hellre vända på det och säga att det är just för att vi finns och jobbar så mycket med marknadsföringen som Vasaloppet säljer slut på fyra minuter, säger Jon Svensson som är marknadschef.

– Sen ska vi också komma ihåg att det inte är alla lopp som säljer slut på direkten – vi har totalt 18 olika lopp där vi ska försöka hitta rätt kanaler och budskap till de respektive målgrupperna, det kräver en hel del jobb.

I och med att de flesta numera anmäler sig så pass tidigt till de olika lopp, ställer det också ett högt krav på Vasaloppet att kommunicera med och informera alla deltagarna, mer eller mindre året om. Detta görs på många olika sätt, men numera främst via hemsidan, sociala medier, mailutskick och Vasalöparen.

– Vi har förmånen att få jobba med ett av Sveriges finaste och starkaste varumärken och det är otroligt kul, men det ställer också krav. Vi måste hela tiden bygga vidare på varumärket, hålla det intressant så att det fortsatt är ”top of mind” i folks medvetanden, vi måste synas och höras kontinuerligt. Ofta ser man företag som lägger mycket krut på marknadsföringen när det går lite sämre, för att få upp kännedomen, men vi tror på det motsatta; man ska rida på den positiva trenden och då satsa som mest – det är då man når bäst utveckling, fortsätter Jon.

Gällande vintrarnas marknadsföring så har Vasaloppet en kännedom på hela 85% hos den svenska befolkningen, vilket är en myck-

et hög siffra. I princip är det bara kungen, systembolaget och ICA som har högre. Vinterns marknadsföring fokuserar därför mest på att sänka trösklarna och göra det så enkelt som möjligt för potentiella deltagare att ta steget och anmäla sig, träna och sedan genomföra loppet. På sommaren däremot vet bara 20 procent av befolkningen om att cykelloppet finns och endast 5 procent känner till att löploppet existerar. Här handlar det därför istället om att öka kännedomen om loppet genom att synas på andra tävlingar, på mässor inom de olika branscherna m.m. Med tanke på att vintern och dess lopp funnits i mer eller mindre 92 år och att sommarloppet bara funnits sedan 2009 är ovanstående siffror inte märkliga på något vis, men de ger perspektiv.

Under vårt samtal nämner alla medarbetarna på marknad minst en gång vardera hur fantastiskt kul de tycker det är att få jobba med Vasaloppet som varumärke, vilket alltid mottas med entusiasm, positiva kommentarer och ett stort engagemang från alla man möter. De nämner också den goda känslan av att det man jobbar med bidrar till den allmänna folkhälsan och dessutom går en väldigt stor del tillbaka till idrotten och därmed till många idrottande ungdomar. Viljan hos alla medarbetare och samarbetspartners att hela tiden bli bättre och vilja utveckla saker och ting är också inspirerande!

– Vi kan genom vårt jobb bidra till att folk rör på sig och mår bättre. Vi jobbar för en bra sak och om vi gör ett bra jobb, så börjar folk träna och det är ju toppen, säger Maria Ljung.

– Även våra partners drivs av värden som är högre än att tjäna pengar, nämligen en förbättrad folkhälsa, hur många har förmånen att få jobba med det, fortsätter Maria?

Ola Granfeldt håller med:

– Att få jobba med en av svenska folkets angelägenheter är en ynnest. Det är precis som Mora-Nisse sa om att få jobba med Vasaloppet: "Att få jobba med något som betyder så mycket för så många, det är fantastiskt!"

Ett vanligt samtal mellan medarbetarna i marknadsavdelningens

kontorlandskap handlar ofta om hur anmälningsläget ser ut (så man kan planera vilka lopp man ska koncentrera marknadsföringen på), man bollar idéer från sponsorer och partners och har kontinuerliga avstämningar kring de många projekt som hela tiden pulserar genom marknadsavdelningen. Man säkerställer att projekten inte stagnerar, utan att man hela tiden är på tå och får saker att hända. Större strategiska frågor är också dagligen uppe på agendan, t.ex. Hur gör vi det aktuellt att kommunicera 18 olika lopp, året om? Hur får vi fler att springa Ultravasan, samtidigt som vi vill tala om hur spårprepareringen går till? Aktiviteten på Vasaloppets sociala medier är också något som är tätt bevakat av denna avdelning.

Jämför man med många andra företag i Sverige som syns mycket i egen reklam, så har Vasaloppet relativt lite medel till att till exempel köpa reklam, vilket är anledningen till att man jobbar mer med PR och via sponsorer.

Jon förklarar:

– Tack vare sponserarna som har betydligt större muskler vad gäller marknadsföring än vad vi har, så kan Vasaloppet komma ut med information i deras kanaler. Ett konkret exempel på detta är ICA's egen tidning Buffé som går ut till en stor del av den svenska befolkningen. Sponsorer och partners (varav de flesta är störst och bäst i Sverige i sin bransch) hjälper till med att driva utvecklingen framåt på Vasaloppet genom att de kommer med nya idéer och ställer krav på oss. 30% av Vasaloppets intäkter kommer från sponserarna och de tillför dessutom värden till arrangemangen och deltagarna som vi aldrig skulle klara själva, t.ex. logistiken.

Den oerhört snabba teknikutvecklingen gör att marknadsföringen ständigt förändras. Om några år kommer man förmodligen att jobba än mer i digitala kanaler och med smartare system där man kan prata om rätt saker till rätt målgrupp, på ett bättre sätt. Det handlar om att deltagaren lättare kan få reda på den information som gäller just honom eller henne, det kommer gå att göra informationen med nischad. Med tanke på de tillväxtmål som finns på sommaren, kommer man också att behöva kommunicera betydligt mer än vi gör idag via t.ex. produktion av ännu mer film, bild och text. Antagligen kommer Vasaloppet också behöva göra marknadsföringen mer internationell.

Anna Tynell-Segerström assisterar Eva Hörwing (och Lena Hermansson som just nu är föräldraledig) i arbetet med sponserarna. Hon koordinerar och säkerställer sponserarnas aktiveringar, sponsorräffar (minst två per år) och har hand om det administrativa kring alla avtal. Anna har en tät dialog med Vasaloppets partners där hon tar emot input från dem och diskuterar mycket kring hur vi tillsammans med dem hela tiden kan bli bättre på det vi gör i vårt samarbete. Hon sköter också allt kring prisceremonierna i Vasaloppets arrangemang.

Jon Svensson är marknadschef, sitter med i Vasaloppets ledningsgrupp och har personalansvaret för denna grupp. Han har det strategiska ansvaret för all marknadsföring hos Vasaloppet och jobbar mycket med utveckling på olika vis.

Nils Froste är Vasaloppets eventansvarige, vilket innebär att han med van hand sköter alla externa event som Vasaloppet deltar i, eller arrangerar, t.ex. mässor, Barnens Vasalopp, vallakvällar hos sponsorer med mera. Därutöver har Vasaloppet cirka 60 officiella partners (skidanläggningar, butiker med flera som har fått Vasaloppets godkännande om att vara till

exempel officiellt Vasaloppscenter eller officiell Vasaloppsbutik), som alla behöver regelbunden hjälp och uppmärksamhet. Under arrangemangsveckorna har Nils det övergripande ansvaret för mässan och så kallade "event i evenen", till exempel invigningen, inför ditt lopp med flera. Hans jobb handlar helt enkelt om att göra upplevelsen för våra deltagare och publik, så bra som möjligt!

Maria Ljung är lite av "spindeln i nätet" på marknadsavdelningen; hon har koll på och samordnar alla olika aktiviteter inom marknad, exv. våra egna reklamkampanjer. Hon upprätthåller den grafiska profilen, syr ihop vår egen marknadsföring, upprättar marknadsplanen och har, tillsammans med Vasaloppets reklambyrå, hand om all framtagning av trycksaker, filmproduktion, fotograferingar och annonsbokningar.

Anna van Essen arbetar som marknadsassistent. Hennes uppgifter är att hjälpa till med kringaktiviteter (till exempel hedersgästprogram och egna montrar i mässan), sköta inköp och administration kring försäljning av souvenirer och administrera de gruppbesök som görs i Va-

saloppets Hus och museet. Anna sköter också all administration kring Vasaloppets kläder.

Till **Karin Hammarström** ska man vända sig om man är i behov av något foto från Vasaloppet eller vill köpa adresser från adressregistret. Karin ser till så att funktionärerna har västar under arrangemangen och så att personalen inte saknar kontorsmaterial.

Eva Hörwing ser till så att alla Vasaloppets drygt 40 sponsorer är nöjda och glada! Hon förhandlar avtal med och skriver nya och, inte minst (!), ser till att vi uppfyller dem.

Ola Granfeldt jobbar med all kommunikation som syns utåt från Vasaloppet, gentemot media och journalister, hemsidan, Vasalöparen och sociala kanaler. Hans ansvar är att tillsammans med anlitade skribenter fylla dessa kanaler med bra innehåll och sköter omvärldsbvakning. Utvecklingen av alla digitala tjänster (appar, sms-tjänster, min Vasaloppsfilm, med mera) ligger på Olas bord och även när våra partners vill göra någonting digitalt. Runt själva arrangemangen hanterar Ola väldigt mycket mediakontakter.

Fortsättning från sidan 13

Mitt häftigaste Vasaloppsminne

Eva: När jag gick över mållinjen för två år sedan (ÖS 90 km) – trodde aldrig att jag skulle fixa det, men det gjorde jag! Fantastiskt!

Nils: Ultravasestarten är stark!

Jon: Projektet att jobba med Nattvasan var fantastiskt. Jättekul!

Anna & Anna: Starter över huvud taget!

Maria Ljung: de sista som kommer i mål – VILKEN prestation, de är riktiga hjältar!

Karin: Känslan av "julaften" när Vasaloppet är på gång.

Ola: Starten i Ultravasan 2014. Att stå där 04.30 och se när folk försöker sova i foster ställning 5 minuter innan satren går och det är lika kallt som på Vasaloppets startmorgon samma år... (totalt gäshud när startskottet gick).

Du visste väl att...

...du kan nå funktionärsverktyget även via din mobil? Det funkar precis som i din dator. Skriv in: funktionar.vasaloppet.se i en browser så kommer inloggningssidan upp. Om du sparar lösenordet vid första inloggningen så går det hur smidigt som helst att logga in i fortsättningen.



FOTO: Vasaloppet/Nisse Schmidt

Statistik Vasaloppet 2016

- Vasalopps-TV: 600 000 visningar från VVV 2016 (dubbel jämfört med ifjol).
- Målgången i Vasaloppet sågs av 2 800 000 tittare.
- Appen "Vasaloppet vinter 2016" var Sveriges mest nedladdade app under vinterveckan. 114 000 bevakningar köptes!
- vasaloppet.se hade 22 miljoner sidvisningar och 1,5 miljoner unika besökare under Vasaloppets vintervecka 25 februari - 7 mars.
- Vasaloppets egen tidning Vasalöparen kommer ut fyra gånger per år och trycks i cirka 80 000 exemplar.
- Inläggen på Vasaloppets Facebooksida visades för i genomsnitt 87 000 personer under vinterveckan!
- Hela eller delar av Vasaloppet visas av internationella tv-bolag i över 60 länder!
- Över 150 journalister var på plats under vinterveckan 2016

En bra juniorsäsong

Juniorerna har haft en bra säsong med flera pallplaceringar och många topptio-resultat under säsongen.

Juniorgänget har bestått av tolv aktiva, sex tjejer och sex killar. Föräldrarna står för organisation och service runt tävlingarna

Truppen har åkt på de fyra cuper som ingår i Scandic cup för juniorer. Den första i ett fint vintrigt Idre, där alla startade med fina resultat. Sara Wadman tog sig till final i sprinten. Andra cupen gick i ett kylslaget Åsarna, där arrangörerna lyckades få till en tillåten köldgräns på distansen. Andra dagen på sprinten var det lite mildare väder.

Den tredje cupen hölls i Hudiksvall, där de aktiva hade riktigt bra placeringar. På masstarten körde Sara Wadman och Isak Augustsson starkt och tog varsin pallplats. Den sista cupen avgjordes i ett vintrigt och soligt Gällivare i början av april.

Sara Wadman inledde säsongen bra och var nära en JVM-biljett men hamnade på en reservplats. Inför cupfinalerna ledde Sara Scandic cup men tyvärr satte en förkylning stopp för start och Sara hamnade på en femteplats totalt.

JSM gick i Torsby och blev en höjdarvecka på många sätt. Strålade väder, bra grejer under laggarna och flera toppresultat av flera olika aktiva. Isak Augustsson inledde starkt med en fjärdeplacering på skiathlonen sedan följde flera fina resultat. Sprinten blev riktigt minnesvärd, då Gabbe (Gabriel Höjlind) gick från klarhet till klarhet, vann kvartsfinalen, semifinalen och fick åka sin första sprintfinal. Gabbe är vår vinnare i "positiv utveckling" på dessa fyra år som junior.

Under distansen så tog damerna i D19-20 ett lagguld genom Ida Dahl, Lina Sutro och Emma Höglund.

Stafetten har under flera år varit en svår utmaning då vi många gånger haft goda möjligheter till medalj. Vi hade aktiva för fyra lag men sjukdom satte hinder och vi kom till start med ett dam- och ett herrlag.

Damstafetten blev en riktig rysare där Ida Dahl gjorde en stabil startsträcka, på andra sträckan gjorde Evelina Sutro en kanonsträcka och körde ända upp till tät. Sista sträckan genomfördes av vår förstaårsjunior Ella Halvarsson som gjorde sitt livs lopp och låg på bronsplats när endast 500 meter kvar till mål, men passerades till sist och vi slutade på en fin femteplats.

Även herrarna gjorde en bra stafett, där de blev nia.

Det har varit en fantastisk säsong där vi visat fin bredd med många aktiva som nått topplaceringar. Våra yngre juniorer har alla visat en positiv utvecklingskurva och har tid på sig att utvecklas, vilket bådär gott för framtiden.

Till nästa säsong lämnar fem juniorer oss och de har planer på att fortsätta som seniorer i någon form till nästa år. Det är tre tjejer och två killar.

Tack för en härlig säsong!

Juniorgruppen 2015-2016

Ida Dahl
Sara Eriksson
Ella Halvarsson
Emma Höglund
Evelina Sutro
Sara Wadman

Isak Augustsson
Nils Augustsson
Gabriel Höjlind
Samuel Höjlind
Axel Jutterström
Martin Lindkvist



Ida Dahl, Evelina Sutro och Ella Halvarsson efter JSM-stafetten. FOTO: Gabriella Sutro.



Gabriel Höglind blev fin femma på JSM-sprinten . FOTO: Gabriella Sutro.



Isak och Nils Augustsson har snabbt i vinter. FOTO: Monica Augustsson/Gabriella Sutro.

Topptio-resultat Scandic cup:

Idre december

Sara Wadman 6:a, 4:a, 1:a
Lina Sutro 9:a

Åsarna januari

Sara Wadman 10:a

Hudiksvall februari

Axel Jutterström 7:a
Sara Wadman 5:a, 3:a
Nils Augustsson 5:a, 8:a
Isak Augustsson 3:a

Gällivare mars

Ida Dahl 7:a
Lina Sutro 9:a, 8:a

Topptio-resultat JSM Torsby

Isak Augustsson 4:a, 10:a, 7:a
Nils Augustsson 7:a,
Ida Dahl 6:a, 10:a
Gabriel Höglind 5:a
Lina Sutro 8:a
Stafett D17-20 5:a
Stafett H17-20 9:a
D19-20 distans lag 1:a

Rapport från USM i Boden

85 mil låg framför oss när vi onsdag 9 mars äntrade minibussarna som skulle ta oss till USM i Boden.

Deltagarna från IFK Mora SK var David Höglund och Joel Andersson i H16, Per Jutterström och Gustav Björklund i H15 och Wilma Björkman i D15. Tyvärr fick John Hermansson stanna hemma efter att ha insjuknat.

Text och foto: Helena Gezelius-Björkman

Efter ett nattstopp i Lövånger Kyrkby så fortsatte resan och på torsdag fm var vi framme och installerade oss på Bodens vandrarhem. Efter lunch åkte vi mot Pagla skidstadion för test av banor och valla. Med sol i ryggen och någon minusgrad var det härligt för ungdomarna att få röra på sig efter den långa bussresan. Banorna visade sig vara mycket fina, hårda och utslagsgivande med riktigt tuffa åkbackar.

Skidstadion var också väldigt publikvänlig där man kunde följa åkarna långa sträckor. Fem ungdomar representerade IFK Mora SK denna gång. David Höglund och Joel Andersson i H16, Per Jutterström och Gustav Björklund i H15 och Wilma Björkman i D15. På torsdag kväll var det invigning utanför hotell Bodensia, lagledarmöte och förberedelser i vallabodarna.

På fredagen väntade distansloppen och våra vallare Håkan och Staffan gjorde ett kanonjobb. Temperaturen varierade mycket längs med banan och man behövde ha rejält med fäste i den tuffa terrängen så det var lätt att lägga för tjockt eller för mjuk valla.

Många tävlande hade problem med underfrysning av skidorna, men inte Mora-åkarna. Alla våra ungdomar kämpade på bra och Joel lyckades ta en 9:e plats och Wilma kom 13:e i den tuffa konkurrensen. På eftermiddagen testades sprintbanan inför lördagen och sedan var det middag på vandrarhemmet.

Lördagens sprint började med en prolog där de 30 bästa tiderna gick vidare till sprint-heaten. Wilma slog till med en fjärde bästa tid i prologen och Per lyckades också ta sig vidare. Efter tre tuffa heat åkte de till slut B-final och slutade på en 9:e respektive 11:e plats. Lördagen avslutades med prisutdelning och kamratmiddag med underhållning på Western farm, Norrlands svar på High Chaparral.

På söndagen avslutades tävlingarna med stafetterna. Joel körde en stark första sträcka och växlade i räten tillsammans med tre andra lag. Per tog vid och försökte hänga på och växlade över till David som avslutade stafetten bra och laget hamnade till slut på en 11:e plats.

Arrangemanget som Boden och skidklubben Sävast Ski Team bjöd på var förstklassigt. Fina spår, ordning och reda och tydlig information till ledare och aktiva. Det märktes att de var vana arrangörer av stora tävlingar. Tack för det.

Strax efter midnatt var vi hemma i Mora igen. Ungdomarna var fantastiska och väldigt fina representanter för skidklubben.



Moraungdomarna på USM i Boden: Gustav Björklund, Wilma Björkman, David Höglund, Per Jutterström och Joel Andersson.



Joel åkte starkt på första sträckan i stafetten.



Starka långloppsåkare! Infälld Helene Söderlund och från Ski Classics-premiären i Livigno trion David Frisk, Anders Solin och Andreas Holmberg.

Rapport från en lång långloppssäsong

IFK Mora Skidklubb som den här vintern haft ett lag anmält till internationella långloppscupen Visma Ski Classics och har startat i sex av deltävlingarna.

Stort fokus var också på den svenska långloppscupen, Björn Dählie Ski Challenge, där det IFK Moras åkare dominerade stort.

Text: Håkan Holmberg,
långloppsansvarig IFK Mora SK

På Årefjällsloppet som avslutade säsongen första lördagen i april hade IFK Mora fyra aktiva på startlinjen i Vålådalen på en av säsongens tuffaste tävlingar. 63 kilometer på de tuffa banorna i Vålådalen, förbi Ottsjö, den fruktade Ottsjöbacken och tre mil på fjället före målgång i Edsådalen. Helene Söderlund gjorde ett fint lopp och kom tia i damklassen och Andreas Holmberg var som 38:a bästa moragrabbar.

Om vi backar tillbaks några månader till 3 december 2015. Då träffades tre förväntansfulla moragrabbar (Anders Solin, David Frisk och Andreas Holmberg) och två ledare (Håkan Holmberg och Tobias Persson) på Arlanda för resa mot La Sgambeda i Livigno. Efter flyg till Zürich och hyrbilsresa till Bormio hittade vi vårt fina boende som vi bokat där. Två lägenheter med självhushåll på 1200 meter över havet. Det var planerat att bo på "låg" höjd för att sen bara åka upp till Livigno på 1800 meter och tävla. Planen fungerade bra, prologen med lagtempo på lördagen genomfördes väldigt bra av

grabbarna på den 4 kilometer långa konstsnöslinga som arrangörerna hade lyckats få ihop denna snöfattiga förvinter.

Snabbt tillbaks till "låg" höjd för att äta, valla skidor och ladda för den "riktiga" tävlingen La Sgambeda dagen efter. Det blev ett väldigt snabbt lopp på den för dagen 6 kilometer långa konstsnöslingan. Fyra varv avverkades i ett rasande tempo. Anders hade oturen att bli påkörd med bruten skida som följd och då var den dagen förstörd för honom. David åkte in på 33:e plats och Andreas på en 39:e. Båda var nöjda med säsongens starten i Visma Ski Classics.

Efter La Sgambeda var det inga gemensamma långlopp i inplanerade förrän den svenska långloppscupen, Björn Dählie Ski Challenge, startade 3 januari med AXA Skimarathon i Falun. Före säsongen så hade vi i skidklubben satt upp våra mål med att vi skulle vara med och konkurrera i toppen sammanlagt på Björn Dählie Ski Challenge och mycket "se och lära" på Visma Ski Classics.

AXA-skimarathon i Falun avgjordes på en väldigt tuff kort konstsnöslinga som åktes väldigt många varv. Andreas åkte bäst av våra grabbar och blev åtta i den väldigt tuffa konkurrensen.

Helgen efter AXA Skimarathon var det åter dags för en deltävling i Visma Ski Classics. Andreas och David tillsammans med ledarna Håkan och Anders Frisk åkte till Tjeckien och Jizerska. Även i Tjeckien var det ont om snö och tävlingarna avgjordes på en varvbana på 3,3 kilometer som skulle åkas 15 varv. Det var en väldigt tuff bana med en rejäl stigning så det skulle bli utslagsgivande. Tyvärr så lät inte arrangörerna alla elitåkare åka alla varv utan man blev

avplockad om man blev varvad av täten. Oturligt nog så gjorde Petter Eliassen vinterns bästa lopp och gick loss rätt tidigt och började varva fler och fler! Andreas blev avplockad efter 13 varv (placering 41) och David blev avplockad efter 14 varv (placering 30). Resan var väldigt lyckad, vi bodde väldigt bra på ett fint pensionat relativt nära tävlingsplatsen.

Helgen efter Jizerska var det tänkt att deltävling två i Björn Dählie Ski Challenge skulle avgöras på hemmaplan under Moraloppet. Tyvärr blev det ingen tävling i år på grund av att kylan satte stopp. Ett bra beslut av tävlingsledningen tycker jag, att våga ställa in när det är för kallt.

Efter några helgers vila och/eller SM-veckan i Piteå så var det återigen dags för Björn Dählie Ski Challenge och deltävling tre som var Wadköpingssloppet i Filipstad 7 februari. Snöbrist i Ånnaboda gjorde att tävlingen flyttades till konstsnöspåret i Filipstad. Återigen en varvbana där ett antal varv skulle åkas. Vi hade en väldigt lyckad dag i Filipstad. Helene Söderlund vann damklassen överlägset, Andreas spurtade med Anders och de blev tvåa och trea. Lars Suther slutade fyra.

Nu var det bara en veckas vila till nästa helgs deltävling i Björn Dählie Ski Challenge. 14 februari var det dags för Västgöta-loppet i Ulricehamn. Vi åkte ner dagen före tävling till Ulricehamn för att kunna testa skidor, valla och komma så bra förberedda som möjligt. Även denna tävling genomfördes på en varvbana, en 6 kilometers slinga. I damklassen gjorde Helene på samma sätt som i Filipstad, hon vann rätt så klart. I herrtävlingen var det väldigt spännande och

David hade en lyckad dag och vann även han. Lars blev fyra, Andreas sexa och Fredrik Hansson åtta. Samma helg som vi var på Västgötaloppet valde Anders som nybliven pappa att stanna hemma och det gjorde han så bra att han tog en meriterande seger på Grönklitt Ski Marathon.

Nu återstod det bara en tävling i Björn Dählie Ski Challenge och det var Skinnarloppet i Malung 21 februari. Äntligen var det ett "riktigt" långlopp med en längre bana, dock ej originalbanan utan tre gånger 15 kilometer. Ganska snabbt så blev det en tåtklunga med några herrar och de höll ihop hela loppet så det blev en spurtstrid. Andreas och Lars var med i spurten med orkade inte riktigt utan blev fyra och femma. David åkte in som sexa, Oscar Bergström på sjunde och Fredrik på 16:e. I damklassen vann återigen Helene en klar seger.

Nu var det två veckors vila/träning inför vinterns största tävling, Vasaloppet. Laget gjorde som förra året, skidtestning dagen före och gemensamt boende i Sälen före tävlingen. Vallningen/skidtestning fixades som vanligt av våra rutinerade vallare. Ett lite speciellt lopp i år med väldigt lugn åkning i flera mil, en del av våra åkare fick visa upp sig i TV-rutan och ligga först i spåret tidigt i loppet. Kanske inte optimalt om man ska nå topplaceringar! De bästa placeringarna blev David som 48:a, Lars på 53:e och Andreas som 62:a.

Efter Vasaloppet var det återigen två veckors återhämtning till nästa lopp i Visma Ski Classics. Birkebeinerrennet stod på programmet, en ny upplevelse för de flesta. Tyvärr hade vi en liten trupp på endast fyra åkare till start på grund av förkylningar. Men de fyra som åkte fick med sig mycket erfarenheter av loppet till nästa år. Helene blev 19:e och Andreas placerade sig bäst av våra herråkare med en 52:a plats.

Nu återstod bara en tävling och det var Årefjällsloppet som beskrevs i början av denna text.

Om vi summerar långloppssäsongen så uppnådde vi våra mål. På Visma Ski Classics har vi deltagit i sex deltävlingar. Helene blev 23:a, Andreas slutade 51:a och David F 54:a i den totala cupen.

Vi har som lag framförallt lärt oss mycket av vad som krävs för att vara med långt fram och kämpa om de finare placeringarna till kommande år! I Björn Dählie Ski Challenge vann Helene Söderlund damklassen sammanlagt. I herrklassen vann Andreas Holmberg, David Frisk var 2:a och Lars Suther var 3:a. Vi kan inte göra det mycket bättre!

Stark avslutning på vintern

Det blev en fin avslutning på säsongen för IFK Moras längdåkare.

Intersport Cup avslutades med tävlingar i Torsby och Frida Erkers (bilden) slutade trea totalt i damklassen efter Piteå Elits Lisa Vinsa och Sofia Henriks-son. En fin första säsong i IFK Moras färger för Frida.

Säsongens sista SM-tävlingar genomfördes i Gällivare och här plockade moraåkarna hem tre medaljer.

Johan Edin och Emil Jönsson tog brons på



sprintstafetten och två dagar senare, 4 april blev de ytterligare tre SM-medaljer till klubben. Stina Nilsson tog brons på tremilen bakom Charlotte Kalla och

Sofia Henriks-son. Det blev också lagbrons både på tre- och femmilen. Frida Erkers och Hanna Eriksson kompletterade Stina.

På femmilen var Emil Jönsson fin femma endast lite drygt två minuter efter segrande Marcus Hellner. Tillsammans med Martin Johansson och Johan Edin blev det alltså lagbrons.

Reflektion av ordförande i Skidklubben

Efter två år som ledamot i IFK Mora Skidklubbs styrelse, fick jag på årsmöte i oktober 2015 förtroendet och valdes till styrelseordförande i Skidklubben för ett år.

Att vara ordförande i en av landets största skidklubbar är ett hedersuppdrag som förpliktar, men som också kräver stort engagemang.

Men med support och stort engagemang av övriga styrelseledamöter och suppleanter har styrelsearbetet, enligt min mening, fungerat bra.

Under vintern har jag tillbringat flera dagar i Mora, men borde nog tillbringat ännu mer tid där. Men att bo på annan ort har sina nackdelar och jag har spenderat många timmar i bilen på vägen mellan Borlänge och Mora.

Under verksamhetsåret har mycket hänt, mest positiva saker. Klubben har övertagit fastigheten i Norra Garberg av Idrottsalliansen. Garbergs-kommittén har under vintern visat stort engagemang och marknadsfört området på ett massivt sätt. Detta har lett till att många besök Garberg där man köpt spårkort och njutit av god gulaschsoppa.

Nytt föreningshus är på gång i Hemus och nya bansträckningar planeras också. Jag ser fram emot när detta står klart och kan börja användas, förhoppningsvis till nästa säsong.

Sportsligt har klubbens aktiva seniorer, juniorer och ungdomar presterat mycket bra i de flesta tävlingarna. Flera framstående SM-placeringar och

några SM-medaljer har inkasserats. I Intersport cup blev Frida Erkers 3:a totalt.

Internationellt har Stina Nilsson haft en fantastisk säsong och vann U23-världscupen och blev trea i sprintvärldscupen. Tyvärr har några av de bästa aktiva drabbats av långvariga sjukdomar som gjort att de inte kunnat tävla som planerat. Men ni kommer säkert tillbaka till nästa säsong.

Vasaloppsarbetet och arbetet i vallatältet har i år samordnats av en av styrelsens ledamöter vilket gjort att skidklubben idag har över 400 medlemmar registrerade i Vasaloppets funktionärsverktyg. Detta kommer att underlätta planeringen av vasaloppsarbetet i framtiden.

Vallatältet är klart klubbens enskilt största inkomstkälla som är oerhört viktig för verksamheten. Totalt vallades 2 364 par skidor vilket är något fler (2264) än 2015.

Totalt gjordes cirka 2 300 timmar i vallatältet och i övrigt vasaloppsarbete cirka 2 200 timmar.

Klubbchefen Anders Forsen slutade sin anställning till julen 2015. Klubben har anställt Anna Bleckur som föreningskoordinator och Anna växer mer och mer in i sin roll.

Detta får också till följd att styrelsen får se över organisationen och jobba på ett annat sätt, mer i projektform.

Med dessa ord vill jag önska er en fin vår och en skön sommar.

**Med vänlig hälsning
Lars-Erik Rosenqvist/ordförande
IFK Mora SK**

I huvudet på en akt

Helgen 6-7 februari var det dags för skidorienterarnas andra SM-helg för året och IFK Mora stod som arrangör av medeldistans och stafett.

Tävlingarna skulle dock inte gå på vår självklara hemmaplan Hemus utan skulle istället gå av stapeln uppe i Älvdalen.

Text: Linus Rapp

Foto: Johan Trygg

För mig som nuförtiden rutinerad "gubbe" så kändes det väldigt roligt att få testa ett område som jag inte har så mycket kunskap om, men ändå att få tävla på hemmaplan med lite extra supportrar och stöd.

Inför lördagens medeldistans så var det som alltid på ett SM lite nervös stämning i omklädningsrummen och på arenan. Att det också skulle vara masstart är ett moment som oftast skapar omkastningar ute i skogen då man kan stressa varandra till större och fler misstag. Jag själv kände som alltid en viss skräckblandad förtjusning inför loppet då jag uppskattar att få harva runt på spåren ensam men också tycker att det är väldigt roligt med det psykologiska spel som kan uppstå i skogen när flertalet frustande elitåkare kan vara väldigt tigha med varandra.

Under skidtestningen kastades många långa blickar mot skogen för att kanske kunna skymta olika junioråkare och fundera ut

hur banorna skulle kunna se ut. Framförallt försöker man kolla hur avslutningen skulle kunna se ut för att kunna ha lite fördel mot sina motståndare in mot en eventuell spurt.

Efter en lång uppvärmning och juniorernas målgångar där IFK Mora som vanligt skördade stora framgångar var det dags för oss i H21 att ställa oss på startlinjen. Att se sina klubbkamrater komma i mål nöjda och glada gör en såklart extra taggad inför sitt eget lopp.

Starten gick och jag kom iväg väldigt bra precis enligt plan, men efter bara några hundra meter började folk svänga av och helt plötsligt var jag ensam. Nog var jag beredd på att det skulle vara gafflat men att det skulle vara så hårt gafflat direkt i början trodde jag inte. Det var bara att jobba på och efter någon kilometer av soloåkning kom jag ihop med tre starka killar anförda av årets totala världscupsegrare Erik Rost. Min spontana tanke var direkt att det skulle bli riktigt tufft att bita ner dom grabbarna om de hade samma gaffel hela vägen. Jag förstod också att jag hade fått en bra start, att jag hade farten i kroppen och att det bara var att jobba vidare.

Långt senare med bara några minuter kvar av loppet så kom vi ihop igen och då var jag säker, vi var först. Tyvärr rök mina medaljchanser strax efter det tack vare ett dåligt vägval och jag gled in över mållinjen på en fjärdeplats.

Trots den försmädliga fjärdeplatsen för mig så var intrycket ute från skogen väldigt positivt. Ett gediget spårssystem och

bra banläggning gjorde tävlingen utslagsgivande och rättvis. Att klubbens yngre åkare hade större framgångar än mig själv och att alla ungdomar fick se hur fantastisk rolig skidorientering kan vara när det är rätt förutsättningar gjorde det inte sämre.

Söndag och dags för stafett. I skidorientering åker man SM-stafetten i par och två sträckor var så antingen åker man 1:a och 3:e sträckan eller 2:a och 4:e. För mig så trillade det in ett sms på fredagen, det var Daniel Svensson gammal kransmas, elitesatsande skidåkare och tillika en fantastiskt god vän till mig som skrev att han var sugen på att åka stafetten.

Efter ett snabbt samtal med min förväntade lagkamrat Carl Magnusson hade vi kommit fram till att Daniel var ett bättre alternativ i förstalaget även fast han inte hade åkt några skidorienteringstävlingar i år.

Så när vi rullade in på Älvdalens skidstadion på söndag morgon var det många ögon som spärrades upp. Återigen var det mentala spelet på plats och nog kändes det som att vi fick övertaget när ingen visste att Danne skulle åka innan vi dök upp.

Vi hade tidigare kommit fram till att Danne skulle åka 1:a och 3:e sträckan och jag 2:a och den avslutande 4:e, då han skulle kunna utnyttja övriga åkares ryggar mer. Innan start så var jag ändå rejält nervös, jag visste att ingen åker ifrån Danne men ändå var jag orolig över hur orienteringen skulle sitta. Som tur var så var han kologn medans jag sprang runt som en yr höna och försökte berätta för han hur han skulle göra. Jag kunde känna att han nästan blev lite irriterad på mig eftersom han kan skidorientering rätt bra, han har trots allt vunnit JVM-guld.

Vi fick också denna dag värma upp till idel positiva moraresultat. Det blev guld i båda juniorklasserna genom Lukas Deininger och Gustav Berglund i H20 och Stefania Corradini och Sofia Berglund i D20. Framförallt i D20 var det spännande när publiken fick se Stefania avgöra stafetten rakt framför ögonen uppe på vallen. Något som inte händer så ofta i skidorientering då man är gömd mest hela tiden i skogen, men banläggningen var lagd så man fick se ganska mycket på slutet. Så även denna dag fick vi den positiva feeling man så gärna vill ha inför ett lopp.



Daniel och Linus med Kungakannen. Vandringspriset för seger i SM-stafetten i skidorientering.



Jubel i busken! SM-guld för barndomskompisarna Daniel Svensson och Linus Rapp vid SM-stafetten i skidorientering i Älvdalen.

Tillslut gick i varje fall starten och eftersom vi åker dubbla sträckor så är varje sträcka inte alltför lång och direkt starten hade gått var det bara för mig att börja fokusera. Jag hann i varje fall se att det rullade iväg bra för både oss och övriga moralag innan jag gick in i mig själv. Efter tioalet minuter var täten på väg till radiokontrollen som låg synlig för publiken.

Alla seniorlags andrasträcksåkare ställde upp på rad för att spana efter just sin lagkamrat. Till min stora glädje dök Daniel upp som trea men framför lag som förmodligen skulle vara våra största motståndare. Bara någon minut senare dök han upp till växling och jag stack ut som trea på min sträcka. Då vi hade lucka bakåt var det bara att släppa lös allt vad tyglarna höll och

köra. Sträckan flöt på bra och jag lyckades ta mig upp till förstaplatsen innan jag lämnade över till Daniel. Direkt jag växlat över var det bara att kasta av sig skidorna så att Ekan kunde preparera om dem inför min nästa sträcka. Där och då var den tidigare nervositeten som bortblåst och jag kände en väldigt stor tilltro till att jag skulle få gå ut i ledning på sista sträckan och jag kunde fokusera på mitt. Precis som jag tänkte så flöt tredje sträckan på lika bra som den tidigare och Danne kunde lämna över till mig i tät, med en stor lucka på nästan 1.30 till jagande Umeå.

Direkt jag fick klappen i ryggen visste jag vad som skulle göras för att vi skulle kunna sno åt oss guld, ta det lugnt, håll grejerna hela och gå rätt. Jag vet inte hur många gånger jag tänkte det under loppets gång men det går inte att räkna på fingrarna. Det är intressant att en ledning på egentligen en såpass kort tid, kan få en att våga ta det lugnt och lita på sin egen förmåga. Loppet flöt på precis som jag tänkte och jag mötte inte min närmsta jagande förrän precis på slutet av banan och då visste jag, nu blir det guld. Känslan att glida in på skidstadion med danne, alla andra moringar och framförallt min familj väntades samtidigt som Olle Andersson refererar är extremt överväl-

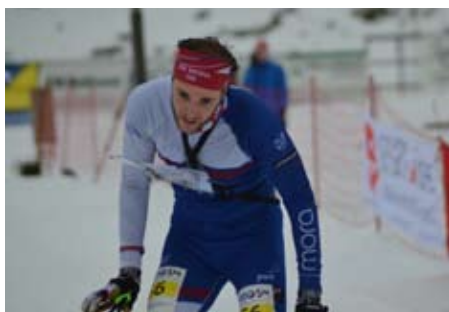
digande. Det är den känslan man ser fram emot alla regniga höstdagar när tunga pass ska göras och den känslan som gör allt slit värt mödan.

Därmed roffade Mora åt sig tre av fyra möjliga guld men även i D21 trillade medaljen in och Hanna Eriksson och Magdalena Olsson tog ett brons i stenhårt motstånd. Nästa år går vi för Grand Slam!

Detta var mitt första SM-guld i skidorientering och förhoppningsvis inte sista. Att få dela den med min barndomsvän Daniel är någonting som verkligen höjer storheten i detta guld för mig. Vi har varit där, sida vid sida och slagits på så många träningspass som goda vänner och värsta fiender, delat framgångar men också funnits där vid motgångar. Detta är ett guld jag aldrig kommer glömma.

Jag kanske kan klassas som jäv i frågan då jag känner alla funktionärer och helgen överlag gick bra för mig, men jag tyckte att tävlingarna var riktigt bra. När det gäller skidorientering kan det vara svårt att kombinera utslagsgivande bra banor med rättvis gaffling. Detta lyckades arrangören med betydligt bättre än vad man har lyckats med vissa världscuptävlingar jag har åkt.

Så tack så mycket alla inblandade för en mycket bra SM-helg.



Artikelförfattaren i mål som fyra på lördagens individuella lopp.

"Att arrangera en skidorienteringstävling är alltid ett litet vågspel"

Ingen kan inte minnas när IFK Mora OK arrangerade en SM-tävling senast så då måste det vara länge sedan.

Visserligen har vi arrangerat flera stora högstastävlingar det senaste decenniet, EM i orientering, JVM och världscup i skidorientering med mera, men inte ett svenskt mästerskap.

Text: Lars Ambrosiusson

Eldsjälen Klaus Csucs tog tag i taktpinnen den här gången. Med stor entusiasm och erfarenhet från både internationella och nationella arrangemang byggde han upp en arrangörstab som genomförde ett medeldistans- och stafettmästerskap av högsta klass.

Det är mängder av detaljer som ska klaffa i ett skidorienteringsarrangemang, från spårpreparering, karttryck och banläggning till elektronik, kamratmåltid och prisutdelningar och allt däremellan. Eftersom snöförhållandena är så viktiga är det inte heller möjligt att göra banorna klara förrän i sista stund så mycket av banlägningsarbetet sker alltid under tidspress de sista dagarna före tävling. Allt flöt ändå på väldigt bra och många av deltagarna vittnade om att årets mästerskap blev ett av de bästa på mycket länge.

Att arrangera en skidorienteringstävling är också alltid ett litet vågspel eftersom man är extremt beroende av väderförutsättningarna. SM 2016 var inget undantag. För att möjliggöra att klubbens egna åkare skulle kunna delta under rättvisa förhållanden så bestämdes i ett tidigt skede att köra tävlingen runt skidstadion i Älvdalen där IFK Moras åkare inte hade så stor lokalkännedom.

Terrängen i Älvdalen är dock rätt stenig så det krävs en hel del snö i markerna. Till skillnad från en längdtävling är det ju inte heller möjligt att använda kanonsnö i någon större omfattning. Som ni vet så var årets vinter snöfattig och länge såg det mörkt ut för att kunna genomföra tävlingarna 6-7 februari. Till slut kom det i alla fall tillräckligt mycket snö för att kunna genomföra tävlingarna.

Både medeldistansen och stafetten innehöll flera varvningar och publikkontroller som gjorde tävlingarna täta och dramatiska vilket uppskattades av både tävlande och publik.

Att IFK Mora dessutom knep flera guldmedaljer gjorde ju inte saken sämre.



Stefania Corradini och Sofia Berglund jublar efter JSM-guld i stafett vid tävlingarna i Älvdalen. FOTO: Johan Trygg



SM-guld i stafett blev det också för Lukas Deininger och Gustav Berglund. FOTO: Johan Trygg



Klaus Csucs var den stora dirigenten bakom IFK Mora OK:s fina och uppskattade arrangemang av SM i skidorientering i Älvdalen. Här är Klaus tillsammans med sin fru Laura som nyligen födde parets första barn. FOTO: Johan Trygg



Alpin skidskola i Gopshus

Vid fyra tillfällen i februari arrangerade IFK Mora Alpina årets skidskola 2016.

Intresset för att lära sig åka utför i Gopshusbacken har i flertalet år varit mycket populärt och i år var inget undantag.

Text: Andreas Wessung

Platserna fylldes rekordfört och det tycker vi i alpina klubben förstås är jätteroligt. Totalt 45 barn instruerades av nära tjugotalet ledare och lärde sig både åka lift och utför. Som vanligt hjälpte många föräldrar till i backe och lift och tog samtidigt chansen att få tips av våra duktiga ledare om hur man lär sina barn förbättra sin åkning. Stort tack till er!

Nytt för i år var att vi lade två av de fyra skidskoleträffarna parallellt med vår ordinarie träning på torsdagskvällar. Detta i syfte att få visa upp vår fina verksamhet och låta nya barn och föräldrar uppleva den fantastiska stämning en träningskväll i strålkastarskenet i Gopshusbacken innebär. Detta blev mycket lyckat och uppskattat av både nya som gamla slalomåkare och liftkön ringlade sig lång samtidigt som skratten ekade ner över Spjutmosjön.

Vi i alpina klubben är mycket måna om att fler barn och föräldrar intresserar sig för att ta steget från skidskola till träning. I år har vi startat upp en ny grupp med barn födda 2010 och 2011 för att komplettera redan äldre nybörjargrupper, och har då tränat torsdagskvällar mellan 18-19. Till främst denna grupp behöver vi till nästa säsong nya ledare och känner du som förälder att du vill engagera dig i IFK Mora Alpina så hör av dig till oss.

Marit Bergmans Vasaloppstolkning släppt som singel



Vasaloppets storsatsning Nattvasan presenterades i slutet av mars och när anmälan öppnade blev loppet fullt på 90 sekunder. Till lanseringsfilmen skrev artisten Marit Bergman en egen tolkning av Vasaloppets klassiska hymn och låten "Blåa blåa bergen" finns nu som singel.

Nattvasan är Vasaloppets största och viktigaste satsning på många år. Ett sätt att möta framtiden hand i hand med traditionen och befästa arrangemangen i Dalarna som något unikt i världen vad gäller upplevelser inom idrott. I lanseringen bad Vasaloppet artisten Marit Bergman att göra en egen tolkning av den klassiska Vasaloppshymnen som är starkt förknippad med loppet och SVT:s stora sändning.

– Det var superlätt att tacka ja till detta, jag är ju från Dalarna så längdskidåkning var verkligen en stor del av min barndom. Jag ville fånga känslan av att vara ute i en tyst skog i vinternatten, och ville också skriva något om hur traditioner kan göra oss trygga i oss själva så att vi vågar släppa in framtiden, säger Marit Bergman.

Marit Bergman, som är aktuell med nya albumet Molnfabriken, hittade inspirationen till låten i sin egen barndom. Låten "Blåa blåa bergen" handlar om Marits uppväxt i Rättvik och om de häpnadsväckande omgivningarna runt Siljan.

En vinter med mycket framgångar i skicross

IFK Mora Alpina är en mycket stark klubb i skicross. För ett antal år sedan startade klubben sin skicross-verksamhet med Michael Forslund.

Michael och Viktor Sticko är numera i landslaget. Strax där under i utmanarlaget, de som står på tröskeln till landslaget, har vi Axel Frost.

Text: Johan Frost

Tidigare innan skadorna satte stopp så ingick även John Cristoferson i utvecklingslaget.

I vinter har Emil Frost överraskat med bra framgångar. Emil blev uttagen till en Europacuptävling i Tyskland under vintern.

Det gjorde han så pass bra resultat att han senare blev uttagen att köra junior-VM i Val Thorens i Frankrike 23-24 mars. Uttagna dit var också Veronica och Alexandra Edebo.

JVM avgjordes med åkare födda mellan 1995 och 1998. Tävlingsarnas första dag började med inställda kval på grund av dimma. Dagen efter sken solen från en klarblå himmel och det blev både träning, tidskval och finaler samma dag.

Banan var lång, kring 1.10, inte med lika stora features som i världscupen men med ett rejält målhopp.

Tidskvalet blev tufft, det var många duktiga åkare med från europacupen och världscupen.

Emil som är född 1998 var bland de yngsta kvalade tyvärr inte bland de 32 som gick till finalheaten. Han slutade på en 39:e plats men har redan bestämt sig att det blir hundra procent satsning på skicrossen framöver.

På damsidan hade IFK Mora som sagt med Systrarna Veronica och Alexandra Edebo i truppen. Alexandra tvingades avstå på grund av en skada från Europacupen tidigare och en alldeles nyopererad hand men Veronica kvalade in på en fin femteplats.

Finalerna blev spännande, en hel del action och det hände mycket i sista negativen med krascher, omkörningar och planteringar i nätet. Svenska Bröderna Mobärg gick vidare där David tog ett JVM-silver och Erik en 8:e plats.

Damernas kvartsfinaler gick strålande, där Veronica tog sig till lilla finalen och åkte in på en slutlig 8:e plats. Sandra Näslund från Sverige vann damernas JVM.

Skicross-laget från Mora är på gång och har många nya ungdomar



Michael Forslund, här i liften vid SM i Piteå i vintras där han blev tvåa är en av IFK Moras många duktiga skicross-åkare.

FOTO: Johan Trygg.

som provar på sporten i vår egen skicross-bana i Gopshus. Flera som vill prova på är välkomna nästa säsong.

I slutet på denna säsong har det varit FIS-tävling och Europacuptävling i Idre i mitten av april för de äldre åkarna. Här vann Michael Forslund och Alexandra Edebo blev tvåa och systern Veronica fyra.

Som avslutning på säsongen så organiserar IFK Mora Alpina SX en avslutningstävling i Hamra, Funäsdalen 29-30 april. Den är både för ungdomar och äldre FI- åkare. Även många från svenska landslaget deltar.

Riktigt roligt att vår backe i Gopshus skapar så många duktiga idrottsungdomar.



Emil Frost och systrarna Alexandra och Veronica Edebo är tre av IFK Moras framgångsrika skicross-åkare. FOTO: Johan Frost/Johan Trygg.

Skicross-träning med Micke Forslund



IFK Moras skicross-ess Micke Forslund i centrum under en uppskattad träningskväll i Gopshusbacken under slutet av mars.

21 mars hade vi en skicross-träning i Gopshus med Micke Forslund och några av ledarna i klubben.

Micke är en duktig skicrossåkare och han åker för våran klubb, IFK Mora Alpina och för svenska landslaget.

Text: Rebecka Åkärbjär, Sebastian Åkärbjär och Moa Lorentzon

Det var väldigt roligt att så många andra kom från andra skidklubbar för att träna med oss, en del hade åkt riktigt långt!

Det var pirrigt att träffa Micke för han är så duktig och ser så cool ut.

Vi började med att åka upp och besiktiga banan tillsammans. Micke gav oss en massa tips om både när man ligger först i banan eller lite efter, var i banan man ska åka och hur man ska åka. Han sa att det var viktigt att komma ut först i starten. Efter besiktningen åkte vi i banan och träningstävlande mot varandra.

Micke körde mot några av oss, det var pirrigt och häftigt. När vi åkte upp igen tillsammans gav han oss mer tips i liften.

Klubben bjöd på hamburgare, det var smaskigt.

Det är jättescoolt att Micke ville vara med och hjälpa alla oss att bli bättre skidåkare.

Flera borde prova på att köra skicross för man får hoppa och åka snabbt, det är roligt! Sen får man många vänner också!

Micke var jätterolig och snäll, vi vill väldigt gärna träffa honom igen!



Artikelförfattarna Sebastian, Rebecka och Moa i närkontakt med Micke.



Flera ungdomar kom långväga ifrån för att få träna med Micke Forslund och moraungdomarna

Lilla Vasaloppet i obruten följd sedan 1925

Lilla Vasaloppet startade redan 1925 med inspiration från stora Vasaloppet och var då en tävling mellan skolorna i Mora.

Sedan dess har Lilla Vasaloppet arrangerats i obruten följd. Imponerade!

Text: Johan Trygg

Foto: Uschi Disl

Fortfarande så representerar man sin skola eller förskola i Lilla Vasaloppet som är till för att väcka intresse för skidåkning och samtidigt vara en rekrytering till IFK Mora SK.

Åsa Mattsson, som själv åkte Lilla Vasaloppet som barn många gånger, var i år tävlingsledare för arrangemanget som genomfördes söndagen 20 mars.

Åsa genomförde en del förändringar i arrangemanget i år. Bland annat fick de äldre barnen och ungdomarna i åldern 9-16 år åka med gemensam start, precis som i stora Vasaloppet. De yngre barnen hade en förenklad start utan fast starttid inom sin åldersklass.

Största klasserna var födda 2010 och senare med runt 40 startande både bland tjejerna och killarna.





Åsa Mattsson från Skidklubben visade längdåkning för nyanlända. En aktivitet som var mycket uppskattad. FOTO: Åke Nyström.

Längdåkning på schemat för nyanlända

I Mora finns ett evakueringsboende där ett 30-tal nyanlända bor.

Under Vasaloppsveckan fick de prova på längdåkning tillsammans med IFK Mora.

– Migrationsverkets ambition är att de ska bo på evakueringsboendet mellan sju till tio dagar. Men i praktiken blir det längre eftersom det är svårt att hitta asylboenden till alla, säger Mora kommuns boendechef Åke Nyström och fortsätter:

– Vi har därför lagt ambitionerna högre än standardkraven och vill kunna erbjuda meningsfull sysselsättning.

I samband med Vasaloppsveckan hade Åke själv tillsammans med Åsa Mattsson från IFK Mora Skidklubb med sig ett gäng som fick prova på längdåkning i Hemus. Det var en aktivitet som uppskattades mycket.

Åke Nyström från Mora kommun som är ansvarig för de nyanlända familjerna lär ut skidteknik. FOTO: Åsa Mattsson.



Första gången på skidor. Kul men svårt. FOTO: Åsa Mattsson.



Mycket skratt, glada miner och stor tacksamhet visade de när de fick prova på skidåkning i Hemus under Vasaloppsveckan. FOTO: Åsa Mattsson.



Några i Skidklubbens motionsgång redo för ett träningspass under en onsdagskväll. Oftast är det 25-30 glada skidåkare igång varje onsdag på höst och vinter.

Fortsatt stor aktivitet i Skidklubbens motionsgrupp

För sjätte året i rad har IFK Mora Skidklubb haft en motionsgrupp igång med stor aktivitet från hösten fram till över Vasaloppet.

IFK Kamraten tog en snack med Inger Rommedahl som är gruppens kontaktperson.

Text: Johan Trygg

Vilka riktar sig motionsgruppen till?

– Alla, ung som gammal som inte tillhör någon av Skidklubbens övriga grupper som elit, junior eller ungdom, berättar Inger.

Vilka åldrar är med?

– Den yngsta är 18 år och sen är det uppåt i alla åldrar, både kvinnor och män. Det är faktiskt övervägande tjejer och kvinnor och många är runt 50 år och äldre. Det är roligt. Men hela spannet finns med. Alla tycker det är kul att röra sig och så vill man bli lite bättre som skidåkare.

Det är viktigt att man ska få en utveckling som skidåkare och lära sig saker. Varje år har gruppen fem temakvällar med olika inriktning. Under hösten var det till exempel ett skidgångspass med instruktion.

I vinter har det varit teknikpass i både klassisk och fri stil med elever från Folkhögskolans skidlinje som instruktörer. En annan kväll bjöds det på tips om vallning bland annat.

Sedvanligt startade man upp i början på september med ett prova på-pass med den inspirerande hälskonsulten Britt Lindberg från Sandviken. Alltid en uppskattad start på hösten.

– Sedan har vi varit igång varje onsdag till veckan efter Vasaloppet.

Det finns bara ett krav för att vara med i gruppen och det är att man blir medlem i IFK Mora Skidklubb.

– I övrigt ställer vi inga krav men vi stimulerar och inspirerar deltagarna att till exempel vara med som funktionärer på MoraPinglan.

Några av deltagarna i gruppen är flitiga deltagare i motionslopp, andra åker inte lopp alls.

– Ett tiotal var med i något av Vasaloppsarrangemangen. Vi uppmanar att man ska prova på om vill. Men det viktiga är gemenskapen i gruppen och att man känner att man kan utveckla sin skidåkning

Orientering fungerar bra



Två forskare vid Örebro Universitet, Ida Schoultz och Lina Östlund- Lagerström, har studerat äldre orienterare och jämfört med andra pensionärer som inte orienterar.

Bland annat framgår att orienterarna har färre problem med mage och psykisk ohälsa än den andra gruppen.

Text: Bengt Holm

Parkour - ett nytt sätt att se på sin omgivning

Parkour (parr-kor) är en ny träningsform i Mora som har dragit i gång under våren i gymnastikklubbens regi.

Ett drygt 20-tal killar har hoppat, rollat, voltat och svingat sig fram i gymnastiksalen i Noretskolan på söndagar.

Text och foto: Pontus Bråmer

Egentligen är Parkour gymnastik som ska utövas utomhus. Den moderna Parkouren startade på 80-talet i en förort till Paris men har anor längre tillbaka, till den militära hinderbanan.

Tanken är att på ett så skojigt och spännande sätt ta sig från en punkt till en annan. Smidighet, styrka och mod i kombination med kunskap om sina egna begränsningar är bra grundförutsättningar.

När man tränar parkour börjar omgivningen sakta ändra karaktär. Från att vara en vägbom eller en mur blir det ett hinder att hoppa över. Ett räcke kan man balansera på och ett annat kan man svinga i.

En parkbänk kan vara det perfekta stället att öva en speed, lazy, dash, reverse eller till och med en kong på. Vilket är "parkour-namn" på olika sätt att ta sig över ett hinder. Ett nytt sätt att se på världen, helt enkelt.

Efter en termin tar vi nu uppehåll med träningen, men inte med parkouren, och med målsättningen att till hösten fortsätta med lite större träningsmängd.

FAKTA: IFK Mora GK Parkour

Ledare:
Pontus Bråmer, Daisy Ek,
Jonas Svensson Ek

Träning:
Klockan 17-18 på söndagar.

Ålder:
Har varit från årskurs 2 till
årskurs 7.

Facebookgrupp:
Mora Parkour

Ovan: Mattis (grön jacka) Olle (kamojacka) övar absorberande hopp och parkourroll. Till höger: Mattis på väg att hoppa och rolla.

Men innan dess ska vi springa ut och njuta av en bra sommar med höga hopp i kombination med mjuka landningar i grönt gräs.

Med hopp om en bra sommar i parkerna.



som hälsofrämjare

Det resultatet var inte otippat, men motionen är inte enda nyckeln till deras välmående, menar forskarna.

Samtidigt som orienterarna rör på sig använder dom sig av kognitiva funktioner, genom att leta efter kontroller med hjälp av karta och kompass. Det är unikt för orientering, menar forskarna. Det räcker inte med att motivera äldre att röra på sig.

Vi måste fundera på både kropp och själ. I takt med att vi lever längre krävs nya perspektiv på hälsa och hur vi kan hjälpa pensionärer att leva ett så gott liv som möjligt, så länge som möjligt.

Nyligen kom också en rapport från University of Illinois i USA som visar att man mår bra av att vistas i skogen. Att lämna den stressiga stadsmiljön och istället vistas i skogen minskar risken för diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och depression.

Har du en stressig vardag så kan kroppens "fight or flight"-system kopplas in, vilket innebär att kroppen stänger ner funktioner som inte är absolut nödvändiga, inklusive immunsystemet.

När vi istället vistas i naturen kopplas "lugn-och-ro-systemet" på. När vi känner oss trygga kan kroppen ägna sig åt långsiktiga åtgärder som förebygger god hälsa, utveckla, reproducera och bygga upp immunsystemet, menar miljö och beteendeforskaren, i USA.

I IFK Mora OK är det 10-15 orienterare i mogen ålder, som på tisdagsförmiddagar under sommarhalvåret åker runt i Dalarna på veteran-orientering.

Under resten av året träffas man, för det mesta i Hemus för blandad motions-träning och fika. Ibland bjuder man in någon person som håller föreläsning, om diverse ämnen, som verkar intressanta.

Undertecknad menar att dessa aktiviteter stämmer väl överens med vad forskningarna visar och tycker det är väldigt bra friskvård och inte minst god social gemenskap.



IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB



Truppgymnastik- uppvisning

UNIHOOC Arena

15 maj kl 15.00

Insläpp från kl 14.30 (frivillig entré).

Alla grupper - nybörjargruppen, pojkgruppen, nivå 1, nivå 2 och nivå 3. Ca 100 gymnaster.

Försäljning av overaller och begagnade gymnastikdräkter. Fikaförsäljning. Lotteri.

Kontant- eller Swishbetalning.

Varmt välkommen!

www.ifkmora.se/gk



www.ifkmora.se



IFK MORA ORIENTERINGSKLUBB



Intensivkurs i orientering

Är du intresserad av en utmanande sport där kropp och knopp får jobba, då är orientering något för dig.

Teori varvas med praktiska övningar och banor att springa.

Intensivkursen kräver inga förkunskaper, välkommen med din anmälan!

- För vem:** Från 16 år, inga förkunskaper krävs. Efter kursen ska du kunna behärska en orienteringsbanor av lite lättare karaktär.
- Datum:** 20/5 kl 17.30, 22/5 kl 15.00, 23/5 kl 17.30, 27/5 kl 17.30 och 29/5 15.00. Vi håller på i 2 timmar.
- Var:** Första träffen är på Vasaloppets hus kl 17.30. Då grundlägger vi med information och baskunskaper i orientering. Kommande träningar kommer vara på olika platser, var meddelas på träningen innan och via e-post.
- Utrustning:** Kläder och skor som du inte är alltför rädd om, vattenflaska, kompass om du har annars får du låna.
- Anmälan:** Senast den 12 maj till e-post: orientering@ifkmora.se. Begränsat antal platser. Anmälan giltig först när avgiften betalats.
- Kursavgift:** 250 kr sätts in på Bg 5352-9491. Ange namn på deltagare. Mer info kontakta Ulla Svahn 073/0772832



MORA – ORSA 2016

Orientera i din egen takt - när du vill !

Cykelpasset Bildorientering i Moras, Bonäs och Våmhus omgivning. "Var är bilden tagen?"

Naturpasset Vinäs. Stigrikt område. Lättframkomlig hedmark.

Skattungbyn. Kulturmark och kuperad skogsterräng med åsar och gropar som formats av inlandsisen.

Försäljning Vasaloppets Hus, Johns Sport, Mora och Orsa Turistbyråer samt Skattunge Handel från 29 april.

Arrangör IFK Mora Orienteringsklubb.
Tel. 0250-39213



Hitta ditt eget smultronställe!



TRIMTEX

— Custom sportswear —

IFK Mora SK

Beställning av
kläder från
Trimtex

sker genom
webshoppen

Webshoppen
är öppen

15/4 - 1/5

www.ifkmorask.se

Provning av kläder
i Vasaloppets Hus

19 och 28 april

17.00-20.00

Leverans från

Trimtex

under vecka 24

TRIMTEX

— Custom sportswear —

IFK Mora
Idrottsallians
finns
på
Facebook

www.facebook.com/ifkmoraia





Måndagar • 9 maj • 16 maj • 23 maj

Terrängserien 2016



POJKAR & FLICKOR, DAMER & HERRAR

2010-senare: - 6 år
400m utan tid

2008-2009: 7-8 år
400m utan tid

2006-2007: 9-10 år
700m

2004-2005: 11-12 år
2x700m

2002-2003: 13-14 år
4x700m

2000-2001: 15-16 år
4x700m

1999 -tidigare 17 år och äldre
4x700m

Plats: Hemus (skidstadion)

Starttid: Första start kl 18:30

Ålder: 4-99 år

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

Anmälan: Via länk på hemsidan, www.ifkmora.se/fik senast 1/5. Efteranmälan 100:- på tävlingsdagen i Hemus mellan kl 17-18.

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

Priser: Medalj till alla deltagare efter sista deltävlingen.

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

Gymnastikklubben söker ledare!

**Medelgympa
Bamsegymna
Truppgymnastik
(gärna över 18 år)**

Kontakta kansliet:

0250-392 21

gymnastik@ifkmora.se

Truppgymnastik HT 2016

**Från och med maj månad
kan man anmäla sitt
intresse för trupp-
gymnastik till HT 16**

Kontakta kansliet:

0250-392 21

gymnastik@ifkmora.se

Sommargympan

**Sommargympan
startar vecka 25
(måndagar och torsdagar)**

Se kommande annons
samt info på hemsidan



IFK Moras Gymnastikklubb

MORA TRAIL

**10 juli
2016**

moratrail.se
facebook.com/moratrail
instagram.com/moratrail
twitter.com/moratrail

Kallelse årsmöte IFK Mora Idrottsallians

TID: Onsdag 25 maj, 2016, 18.30
PLATS: Vasaloppets Hus, Gustav Vasa-salen

Från klockan 18.30 serveras smörgås och te/kaffe.
19.00 Föreläsning av Vasaloppets nya VD Eva-Lena Frick.
Därefter startar sedvanliga årsmöteshandlingar, cirka 19.30.

Motioner till årsmötet skall inkomma till kansliet senast 4/5.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på IFK Moras kansli senast 7 dagar innan mötet.

Förslag på nya stadgar för IFK Mora Idrottsallians kommer att behandlas.

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgar.

Samtliga medlemmar inom IFK Moras föreningar hälsas välkomna.

Varje medlemsförening har rösträtt utifrån en röstlängd baserad på antalet medlemmar 2015-12-31, dessa finns redovisade i årsmöteshandlingarna.

Anmäl deltagande **senast 18/5** till:
gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

Välkomna!

IFK Mora Idrottsallians styrelse



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

**IFK Mora
Idrottsallians
finns
på
Facebook**

www.facebook.com/ifkmoraia



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



Tack alla funktionärer!

Kolla in kommentarerna från deltagare i Vasaloppets vintervecka.
Citaten klippta från Vasaloppets Instagram.



"Ja, vilken fantastisk organisation och underbara människor som ställer upp för oss som vill åka!"
"Finns inga bättre funktionärer :-) TACK!"

"Superbra funktionärer, tack... ni gav en hopp när man var lite sliten"
"Helt obeskrivligt vilket arbete som görs! Det går inte att sätta ord på det."
"Grymma!!!"

"Såååå bra jobbat allihopa, är imponerad över hela organisationen! TACK för fin service under hela loppet!"



"Tusen takk til alle som bidro til å gi oss løpere en fantastisk opplevelse!"

"Helt fantastiska!!! Utan er hade det inte varit många som klarat vasaloppet!"

"Thank you for fantastic organization and specially all awesome volunteers for incredible support."



"Funktionäremå är hjältar som peppar, stöttar och gör att vi orkar lite till! Stort tack"

"Verkligen! Superservice!!"

"Så trevliga! Så hjälpsamma! Tack för support och energipåfyllning!"

"Vilka fantastiska eldsjälar!!!"

"Tusen tack - såå trevliga allihopa. Ett rent nöje - hälsningar från Finland."

