

IFK-Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2016, årgång 22



**Nära 600 barn
spelade MT-cupen**



ALPINA FOTBOLL FRIDROTT 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

INNEHÅLL Nr. 3, 2016

Profilen: Affe Björkman.....	4-5
Invgning av näridrottsplatsen.....	7
33:e Moraspelen.....	8
Lydia berättar om säsongen.....	9
Retro	10
Veteran-VM orientering	14
Myrfotboll och Pokémons	16
Spännande höstläger	17
Hitta ut - lyckat projekt.....	18
Skidorienterare på hög höjd	19
Tufft i Trollhättan	20
Emma världscupvinnare	21
Farten lockar Fanny	22
IFK Moras grafiska profil	23
Veteranturneringen	24
600 barn i MT-cupen.....	25
Fotbollsgrabbar till OS	26
Fotbollslek i bilder	28

I VARJE NUMMER

Ledaren.....	3
Kortisar.....	6-7
Vasaloppet.....	12-13
Annonstorget.....	29-30
Klubbstugor/Fonder/Kansliinfo.....	31



Omslaget: Full fart under MT-cupens avslutnings-omgång på Prästholmen.



LEDAREN: Mathias Jones

Sommarsäsongen lider mot sitt slut och Fotbollsklubben kliar sig i huvudet igen. Vad är det som händer? Fotbollen i Mora kommun är starkare än på många många år och det spelas ungdomsfotboll i varje by och numera, igen, seniorfotboll också.

Hur häftigt som helst! Fotboll är den överlägset största lagidrotten i Mora kommun. Kul tycker vi fotbollsentusiaster.

Fotbollsklubben har i sommar haft 21 grupper som tävlat och tränat på sin nivå. Yngst har fotbollslekis varit och äldst såklart veterangubbarna. Våra två seniorlag, herr och dam, har båda gjort fina resultat i div 3 och hållit en god kvalitet genom hela året.

Styrelsen gör ett ganska gediget jobb med att försöka hålla ihop hela klubben så att vi just är en enda klubb och inte flera klubbar i klubben. Styrelsen försöker hålla en röd tråd genom hela verksamheten från 3-åringarna till 52-åringarna.

Inte alltid lätt men vi är på god väg. Vår verksamhet måste bygga på glädje, god kvali-

té och justa förutsättningar. Tydliga riktlinjer och starka policys är en fin hjälp på vägen. Ledarmöten en gång i månaden för att kommunicera ut budskapet är ett annat.

Spännande projekt

Apropå policys pågår ett spännande projekt där Fotbollsklubben tillsammans med KAIS och Mora IK försöker skapa en gemensam ungdomspolicy som stenhårt skall gälla i alla tre klubbarna.

Spännande att följa den utvecklingen. Vi måste samarbeta mer. Det är samma barn och samma föräldrar i olika klubbar. Klart som tusan att vi skall hjälpas åt och stötta varandra!

Ett annat spännande projekt är i startgrupperna. Pojkar födda 2007 kommer hela vintern att tillsammans med KAIS och Mora IK köra en gemensam träning en gång i veckan där killarna får delta frivilligt i fyssträning på 9-åringars nivå.

Kan bli en bra start på samarbetet klubbarna emellan. Vi skall dokumentera och utvärdera om det kan bli en framtida modell?

Tråkigast under senaste året är att det i skrivande stund varit 13 inbrott på Prästholmen senaste 18 månaderna. Katastrof! Nästan ingenting har blivit stulet, men

förstörelsen är stor. Alla dörrar, fönster och sönderbrutna skåp kostar inte bara pengar utan frestar också på humöret.

Vad är meningen med att tömma en hel pulversläckare inne i speakerbåset? Punktera våra bollar och sticka kniven i vår kiosks däck? Så otroligt onödigt!

Mer spontanidrott

Vad gör vi åt det då?

Jo, ett sätt är att försöka aktivera våra ungdomar. IFK Moras första näridrottsplats är nu invigd och hittills har det verkligen blivit en succé! Det är barn på platsen och spelar från halv sju på lördagsmorgonen till sena kvällen och även skolan hittar dit på dagtid. Underbart!

Mer spontanidrott där generationer umgås, ungdomar från olika kulturer och länder träffas naturligt och där datortiden kanske minskar lite gran är nog precis vad vårt samhälle behöver.

Bra gjort IFK Mora! Bra gjort alla sex IFK-klubbarna! Tillsammans är vi en fantastisk kraft som kan uträtta fina stordåd för vår härliga bygd. Bra jobbat!

Tack för ordet!

Mathias Jones, ordförande IFK Mora Fotbollsklubb



Bilden till höger: Mathias Jones under invigningen av näridrottsplatsen vid Mäxvägen. Bilden ovan: Skylden som visar att näridrottsplatsen är en gåva från IFK Mora och Vasaloppet. FOTO: Johan Trygg.

Affe Björkman – en riktig mångsysslare

En stor profil inom idrott i våra trakter är Affe Björkman.

Affe har lagt mycket energi och kraft på skridsko och dragkamp under många år. Men inte bara det.

Idag är han bland annat ledare för de yngsta skidåkarna i IFK Mora

– Men själv var jag ingen bra skidåkare. Jag hade ingen teknik – jag sprang skidor, berättar Affe.

Text och foto: Johan Trygg

Men att Affe ”sprang skidor” var kanske inte så konstigt. På 60-talet var han en av Sveriges bästa löpare.

Alla som träffat Affe vet att det är en person med mycket energi och drivkraft. Inom idrott och fritidsverksamhet har han en gedigen bakgrund.

– Jag har varit idrottsledare sedan jag var 13 år, berättar Affe.

I arbetslivet var han bland annat fritidsintendent i Enköping under 15 år.

– Det var under den bästa perioden kommunerna hade. Från 1970 till 1985. Då fanns det pengar. Vi byggde anläggningar och sju elljusspår bland mycket annat. Vilka resurser det fanns. Vi fick pris som bästa motionskommun i Sverige 1983.

Till Mora kom Affe 1997.

– Att jag kom till Mora berodde på att jag hade två platser att välja på. Jag öppnade Granngården, som då hette Odal. Jag hade Strömstad och Mora att välja på. Jag var och tittade i Strömstad också men Mora har jag alltid gillat för jag är så friluftsintrasserad. Jag gjorde absolut rätt val.

Mycket skridsko

Nästan direkt när Affe kom till Mora så kom han med i Skidklubbens styrelsen under några år. Sedan blev det mycket fokus på långfärdsskridsko under många år.

– Skridskon tog jag med mig hit. Jag såg ju alla möjligheter och tänkte varför skra-

par man inte isarna på vintern. Det var runt 2000. Innan det skrapade man inte isarna här. Vi hade ju några stora lopp på gång här uppe men då hade vi sån väldig otur med vädret.

– Skridskon hade aldrig blivit till om inte Vasaloppet funnits. Jag gick ner till Mats Budh och Rolf Hammar och pratade om det här. Det tog inte mer än 14 dagar så hade vi ett koncept.

– Dom frågade: ”Vad behöver du för maskiner.” Det visste jag för jag hade ju varit fritidsintendent i Enköping och där hade vi skridskobanor på Mälaren.

Nio år med dragkamp

Under många år gav Affe också mycket energi på dragkampen i Brunnsberg.

– Här hade jag erfarenhet från Enköping också. Klubben jag var med där blev världsmästare 1973.

– Det var en kille i Brunnsberg som bad mig komma upp och visa - och det blev nio år. Vi hade ju stor framgångar och nu har dom ju ännu större.

Längdåkning är en sport som alltid legat Affe varmt om hjärtat.

– Jag har varit väldigt intresserad av skidor hela mitt liv. Hade jag bött på rätt plats hade jag säkert varit skidåkare istället för löpare. Men jag fick aldrig lära mig åka skidor riktigt – jag sprang skidor. Jag har åkt 14 Vasalopp och har varit runt 400 en gång men jag borde ha varit bättre med den kondition jag hade. Jag sprang skidor då också, säger Affe med ett skrott och fortsätter;

– Nu har min teknik blivit mycket bättre.

Skidledare för de yngsta

Idag ger Affe ledartid till de yngre gardet i Skidklubben.

– I IFK är jag idag engagerad i grön grupp på skidorna. Den yngsta gruppen. Där kom jag med eftersom min sambo har en dotterdotter som var med.

– Jag kom upp där och Åsa (Mattson) frågade om det var några som kunde vara med och hjälpa till. Det blev jag ju glad för, för jag tycker ju att det är kul. Sen har jag blivit kvar där i tre år.

– Det är mycket intressant. Och det mest intressanta är att barnen och ungdomarna

är precis likadana med att tycka det är roligt med vissa grejer: hinderbanor och sånt. Det har inte förändrat sig någonting sen 60-talet. Däremot har ju samhället utvecklat sig något kopiöst. Det finns så mycket mer att välja på idag.

– Och kanske man i klubbarna driver lite för, som jag ser det, ensidig verksamhet. Jag skulle vilja att man har idrottsskola i stort sett. Nästan upp till 13, 14, 15 års ålder. Så att man fick se: Vad tycker jag är roligast.

– Det blir inte så nu. Vissa barn och ungdomar håller på med idrotter som dom kanske inte ens passar för. Det är lite synd. Där tror jag vi skulle kunna göra väldigt mycket inom idrotten. Framförallt att man läser barnen i så tidig ålder – att det är sån konkurrens

– Barn utvecklas ju mycket olika. Jag ser bara på mig själv. Jag var inte bra i yngre år men jag tyckte det var roligt med idrott. Det var först när jag blev 17,18, 19-år som jag blev bättre. Därför har jag blick på det här, fastslår Affe.

Talanger missas

– Det är så roligt att vara idrottsledare i den här åldern jag är, snart 75. Att jobba ihop med unga ledare, jag ser vilken kapacitet dom har. Dom är jätteduktiga, så jag får ju lära mig väldigt mycket – och dom får kanske lära sig lite av mig också, hoppas jag ju.

När det gäller längdåkning så tror Affe att många talanger aldrig riktigt får chansen att komma in i sporten. Att det finns för många hinder på vägen.

– Jag skulle vilja att man hade möjlighet att åka skidor även om man inte har föräldrar eller andra som uppbackning. Här tycker jag att Svenska Skidförbundet skulle driva frågan lite hårdare. Det finns naturligtvis en massa talanger som går och aldrig kommer i kontakt med sporten. Vem som helst ska kunna börja och inte bara som barn, även om man är 15-16 år.

– Början man väldigt tidigt så... När man är 20 år så har man kanske hållit på med samma sport i 15 år.

– Idag är det nästan omöjligt att hålla på med skidor om du inte har en förälder eller mor- eller farföräldrar eller någon som är med och vallar. Det är lite synd. Jag tror vi får ett för litet urval



Affe Björkman kom till Mora från Enköping i slutet på 90-talet. I Mora har profilen Affe varit engagerad i många idrotter såsom skridsko, dragkamp och längdåkning.

Många sporter

Idrotten blev tidigt en stor del i Affes liv. Han provade på nästan alla sporter.

– Vi hade en liten klubb som hette Vallby boll och idrottsförening utanför Enköping. Vi hade en ordförande som var enorm att kunna fixa. Vi höll på med klubbmästerskap i skidor, skidorientering, cykelorientering, cykel och vidare med nästan hela RF:s register nästan.

– Det var inte skämmigt att komma sist. Alla i bygden var med. Det var nästan mer skämmigt att inte vara med. Man deltog i allt; bordtennis, badminton och så vidare.

– Jag var inte speciellt bra när jag började springa. Men på något vis så utvecklades jag. När jag var 20 år så tror jag inte jag tog stryk av någon löpare i Europa på distanser mellan 1500 och 5000 meter. Så bra blev det på några år. Det är det som är intressant – att jag utvecklades sent.

Kunde blivit cyklist

– Egentligen var det så att jag nog skulle blivit cyklist. Men mina föräldrar var oroliga för cyklingen. De tyckte det var för farligt. Så jag fick ingen cykel.

– Däremot så lånade jag en cykel nån gång och tävlade på. En gång var det en tävling mellan fyra klubbar och då lånade jag en cykel och vann loppet. Det värsta var att det stod i tidningen. ”Har du nu cyklat” sa mina föräldrar. Sen blev det löpningen därefter.

I löpning var det sedan framförallt 3000 meter hinder som var Affes paradgren.

– Jag har inte något svenskt mästerskap på hinder men jag gjorde fyra landskamper. Då sprang jag både 5000 meter och hinder.

– Man trodde väl att jag skulle bli bättre. Men orsaken till att det blev så vet jag idag.

Jag är helt säker.

– Jag bytte klubb till Lidingö – det var en jättefin klubb. Men på den tiden pratade man aldrig om mat. Jag åt nästan inget. På mornarna åt jag knappt nån riktig frukost och på kvällarna åkte man till en korvkiosk. Ingen sa nånting om det här med maten. Och mycket tränade man.

– Jag gjorde 8.47 på hinder. Vi sprang på kolstybb, så det var ju en bra tid. Världskordet låg på 8.28 då. Så visst var det rätt bra, men inte tillräckligt...

– Jag har haft så otroligt mycket glädje av idrotten så det där är historia nu. Men just det där med mat. Det var ju som å köra en bil på vatten – det går inte. Det förstod jag ju efteråt, att det var den stora boven i dramat, för annars var allting så bra.



Roman Ryapolov är tillbaka på tronen som vinnare av Ultravasan 45. Här får Roman segerkyssen från kranskullan Hanna Eriksson efter segern och nya banrekordet. FOTO: Nisse Schmidt/Vasaloppet.

Roman tillbaka på tronen

ULTRALÖPNING: Roman Ryapolov lyckades vad han föresatt sig. Den ryske elitorienteraren som sedan flera år bor i Mora med sin familj vann premiärupplagan av Ultravasan 45 2014 och var i föl tvåa efter Fritjof Fagerlund. Nu hade Roman fokuserat träningen under sommaren mot att åter ta hem loppet i sin nya hembygd. Han slog Fagerlunds banrekord från i föl med nästan fyra minuter och vann på mycket starka tiden 2.41.47. Tvåa blev Örebro AIK:s Erik Anfält och trea norrmannen Tom Erik Halvorsen. Anfält var närmare fyra minuter bakom och Halvorsen, som slog Ryapolov vid Eco Trail Oslo i våras, ytterligare en och en halv minut efter. – Det här var ett mycket viktigt lopp för mig, och jag lyckades, sa en mycket glad Roman sedan han kramat om sin fru Evgeniya i målfällan.



Framgångsrika idrottare från Mora prisades häromveckan av Mora kommun. Här ser vi Jonas Buud, Andrey Lamov, Linus Rapp, Hanna Eriksson och Magdalena Olsson tillsammans med ytterligare duktiga mora-idrottare när unika dalahästar delades ut vid kommunfullmäktiges möte i Andreasgården. För att uppvaktas av Mora kommun gäller följande kriterier: Personen eller laget ska ha gjort en idrottsprestation på SM-, EM, VM- eller OS-tävlingar för seniorer med första till tredjeplacering som resultat. Prestationen ska ha utförts under ett år, räknat från 1 maj till 30 april nästkommande år. De nu prisades prestationer är alltså mellan perioden 1 maj 2015 - 30 april 2016 FOTO: Lisa Smedhs.

Vojtech elva på medel-VM

ORIENTERING: Vojtech Kral gjorde en stark insats på medeldistansen under VM i Strömstad och sprang in som elva 2.26 bakom segrande schweizare Matthias Kyburz. Graham Gristwood blev 19:e knappa minuten bakom Vojtech. Vojtech låg på 17:e plats på den inledande passeringen men avslutade starkt och avancerade till elfte i mål. Graham var ner på 25:e plats vid andra radion med plockade sen till 19:e. Men det var ingen smärtfri dag för Graham. Så här kommenterar han loppet på Twitter: "Vissa dagar slår skogen tillbaka. Jag lämnar VM på medeldistans med tre stygn och en vrickad fot."

Tre pallplatser på Lidingöloppet



Julia Meijer vann Lidingöloppet. FOTO: Lisa Smedhs.

FRIDROTT: Många löpare från IFK Mora kämpade väl och gjorde goda insatser på Lidingöloppets olika lopp under helgen. Tre toptprelacingar blev det för moralöparna: Julia Meijer vann F12, Thomas Sparr var tvåa i M 50 och Malin Nyström blev trea i K 22.

Topplaceringar av Moralöpare under Lidingöloppshelgen:

- M30 30 km**
40. Jonas Buud 1.51.54
M15 15 km
12. Niklas Karlsson 54.18
K22 10 km
3. Malin Nyström 42.49
M50 15 km
2. Thomas Sparr 56.17
P9 1,7 km
15. Oliver Björkman 6.29
F7 1,7 km
18. Filippa Karlsson 8.15
P13 3 km
15. Albin Gezelius 11.34
P12 3 km
20. Jacob Larsson 11.43
F12 3 km
1. Julia Meijer 11.13
P15 6 km
12. John Hermansson 22.16
F15 6 km
9 Wilma Björkman 24.08

Välbesökt invigning av näridrottsplatsen

På söndagskvällen 2 oktober invigdes näridrottsplatsen vid Mäxvägen med pompa och ståt.

Närmare 150 personer fanns på plats och bjöds på bland annat på invigningstal, hamburgare och tårta.

Text och foto: Johan Trygg

Invigningen var som sagt välbesökt men den uppmärksammades också i media. SVT Dalarna och Radio Dalarna gjorde inslag och Mora Tidning var på plats och gjorde ett stort reportage som publicerades onsdag 5 oktober.

Nisse Storm, som är närmaste granne med Näridrottsplatsen, fanns på plats och höll ett tal där han bland annat mindes tillbaka till 1975 när den förra planen på samma plats uppfördes. Nisse hälsade ungdomarna välkomna till planen och berättade att han skulle hålla ett extra öga på den.

IFK Mora Idrottsallians ordförande Jennie Hedh höll ett invigningstal och lämnade sedan över näridrottsplatsen till Mora kommun med en symbolisk tavla. Mora kommuns fritidschef Lasse Ericsson och ordföranden i tekniska nämnden, Lars Nises, fanns på plats för att ta emot den.

Grannarna till näridrottsplatsen hade engagerat sig i stort format och bjöd på bland annat hamburgare, tårta och kaffe. På planen var det "invigningsmatch" med barn, ungdomar och några A-lagsspelare.

En gåva till Mora kommun

Arenan är en gåva från IFK Mora och Vasaloppet. IFK Mora Idrottsallians har initierat och bekostat näridrottsplatsen med pengar från Vasalloppsöverskott på samma sätt som den senast byggda konstgräsplanen på Prästholmen. Kostnaden har varit cirka 700 000 kronor.

Det är en modern anläggning som ska agera arena och mötesplats för spontandidrott. Planen har belysning och underlaget är konstgräs som också går att spola is på vintertid. Planen fungerar för bollsporter som fotboll, handboll, innebandy och basket med mera.

På vintern blir det som sagt möjligt att åka skridskor där.

Nu efter uppförandet är det Mora kommun, tekniska förvaltningen som har ägande, tillsyn och skötsel av näridrottsplatsen.



Härlig stämning på planen under "invigningsmatchen" med gammal och ung in action.



Initiativtagaren till näridrottsplatsen, Fotbollsklubbens ordförande Mathias Jones tittar på när tekniska nämndens ordförande Lars Nises klipper bandet. Tittar på går också Mora kommuns fritidschef Lasse Ericsson, IFK Mora Idrottsallians ordförande Jennie Hedh och IFK Mora Idrottsallians idrottschef Maria Gustafsson.



Det bjöds på härlig fotbollstårta.



Invigningen var välbesökt med runt 150 personer i olika åldrar på plats.

571 starter på 33:e Moraspelen

Årets upplaga av Moraspelen var den 33:e i ordningen. Tyvärr var det något färre deltagare än tidigare år men tillräckligt många för att fylla hela dagen med tävlingar.

215 deltagare från 28 klubbar i 571 starter tar sin tid.

Text: Ing-Mari Skogs

Moraspelen brukar alltid ha bra väder men årets upplaga blev inte den bästa vädermässigt.

Morgonen var fin men snart drog regnet in för att dröja sig kvar mest hela dagen. Några stunder med sol blev det i alla fall.

Många av klubbens barn och ungdomar var med och tävlade under dagen. För flertalet var det den första friidrottstävlingen. Kul för klubben att det blir fler som vill vara med och representera IFK Mora Friidrottsklubb på tävlingar.



Stafett var en nyhet på Moraspelen 2016. Då blev det tångt på prispallen. FOTO: Johan Trygg.



Evelina Åhl, Anine Karlsson och Tilde Karlsson har fullt fokus när de drar iväg på 600 metersloppet under Moraspelen. FOTO: Johan Trygg.

Bra prestationer av alla och några lyckades även ta medalj.

Nya Moraspelsrekord

Trots vädret sattes det några nya Moraspelsrekord som belönades med den traditionella hästen. Kajsa Lindqvist, Väsby IK, slog rekordet från 2002 med en centimeter i F17:s längdhopp.

Frida Hjort, Sätters IF, som de senaste åren satt nya rekord fortsatte i samma anda. Med 8,08 på 60 meter i F13 satte hon ett Moraspels-

rekord som troligen kommer att stå sig ett tag.

Nytt för i år var stafett 2x200 meter i klasserna P/F11 och P/F15 med tre mixade lag till start i varje klass.

Hela resultatlistan och alla Moraspelsrekord finns att läsa på www.ifkmora.se/fik

Tävlingsdagens talmodiga hjältar var som vanligt alla funktionärer som trots det blöta vädret fick allt att fungera med ett leende och kreativa idéer.

Jag skickar ett stort tack till er alla!



IFK Moras friidrottsungdomar på den traditionella avslutningstävlingen för säsongen - Lilla Olympiaden i Järvsö.

Det får vi tacka Lydia Sundin för som kört lite extra diskusteknik under några träningar. Nu väntar lite vila i oktober för friidrottsungdomarna innan uppbyggnadsträningen drar i gång i november.

Lydia berättar om en lyckad säsong

Lydia Sundin har haft en lyckad säsong med bland annat JSM-brons och landslagsdebut.

Här berättar hon själv om gångna säsongen och tankarna på nästa.

Jag har tränat hårdare än någonsin i år och inför säsongen. Något det känns som att jag säger varje år, men i och med att man kommer upp i nivå och klass så är det som krävs.

Hård och bra träning. Vilket också gett resultat mot mitten och slutet av min säsong då jag också behöver vara på min bästa nivå. Jag har legat på en jämn nivå uppe vid mitt pers, jag har höjt min lägsta nivå, vilket känns väldigt bra.

Nytt personbästa

Tuff träning har hjälpt mig att ta mitt första JSM-brons, mitt sista år som junior då jag många gånger kommit fyra och femma. Medaljen blev en grej som fick mig att vilja köra hårdare, det var en inspiration i min idrott. Den betyder mycket för mig trots att det "bara" är ett JSM-brons. Jag satte även ett nytt personbästa här på 46.68.

Bronsmedaljen skickade mig till Nordiska/Baltiska mästerskapen i Espoo, Finland. Så veckan efter JSM fick vi ta flyget över. Där fick jag göra min debut i landslaget. Det var en otroligt mäktig känsla att få bära Sveriges landslagskläder. Och jag tror aldrig jag varit så nervös som jag var när tävlingen drog igång. Jag fick sämsta tänkbara början med två kryss. Men jag gjorde en väldigt bra vändning på tävlingen och presterade med en meter under pers och blev sjunde bästa av de kasterskorna som var med från nordiska/baltiska länderna.



Lydia Sundin under sin landslagsdebut vid Nordiska/Baltiska mästerskapen i Espoo, Finland. FOTO: Hans Källén.

Efter Espoo var det bara att komma hem och landa i träningen och fokusera om på stora friidrotts-SM som var helgen där på. Vi var 21 anmälda, vilket innebar att det skulle bli kval.

Första gången i kval

Bara de tolv bästa skulle få gå vidare, och kvalgränsen var 44 meter. Jag har aldrig kastat i ett kval så jag försökte på olika vis förbereda mig inför kvalet på träning. Men självklart blir det inte samma sak att stå på ett träningspass och säga att "Nu är det kval, tre kast och fixa kvalgränsen". Men det kändes bra för psyket.

När jag väl stod på kvalet så kände jag mig ganska lugn, hon före mig i kastordningen klarade kvalgränsen på första, jag tror det inspirerade mig lite omedvetet. Jag gick in och tänkte precis som vanligt, gjorde det så enkelt jag bara kunde. Jag kvalade på mitt första kast och fick ett stort Q bakom mitt namn på

startlistan i finalen, kändes otroligt bra. Finalen gick sedan superbra. Jag presterade på en hög och jämn nivå. Jag kom fyra med lite mer än en meter upp till tredjeplatsen. I sverigestatistiken var jag rankad åtta inför SM, och på startlistan var jag rankad nia efter personbästa.

Jag tog även näst bästa placering av dalaidrottarna, efter Susanna Kallur med sitt silver. Så jag är verkligen nöjd med min fjärdeplacering, och det är en bra utveckling från förra året då jag placerade mig som sexa.

Jag är laddad inför min vinterträning, säsongen har gett mig mycket inspiration och lärdomar som kommer göra att vintern går fort. Det blir någon vecka semester i början på september, låta kroppen reparera sig efter en bra säsong, sen är det full gång igen. Det kommer bli roligt med tuff träning och jag längtar till sommarsäsongen 2017!

Lydia Sundin

Flera "OS-guld" på Lilla Olympiaden i Järvsö

Ett säkert hösttecken i september är Lilla Olympiaden i Järvsö.

Tävlingen som också blivit IFK Mora friidrotts årliga avslutningstävling, så också i år.

Text: Helena Gezelius-Björkman

Femton Mora-ungdomar deltog under helgen och bjöd på fina resultat, god kämparglöd och fantastiskt kamratskap. Härligt att se!!

Tilde Karlsson i F 9 kammade hem hela tre "OS-guld" på 60 meter, längdhopp och 40 meter häck. Dubbelsegrar blev det även

för Thea Ädling-Ring och Julia Meijer som vann 600 meter och 1500 meter i F13 respektive F14.

Även Wilma Björkman tog en guldmedalj på 800 meter i F15 samt brons i längdhopp och kombinationstävlingen.

Många OS-vimplar

Fler medaljer blev det också genom Ida Eriksson, brons på 60 meter i F12 samt för Oliver Björkman som tog silver på 600 meter och brons i längdhopp i P9.

Med oss hem till Mora finns också ett stort antal OS-vimplar som föräras 4-6 placeringarna. Flera personliga rekord slog också under helgen. En ny gren som många provade på för första gången var diskus.

USM i Vellinge

Första helgen i augusti avgjordes USM i Vellinge utanför Malmö och klubben representerades av Wilma Björkman och Elsa Hårskog.

För båda tjejerna var det debut i SM-sammahang i friidrott.

Debuten på USM gjorde att det var lite extra nervöst att kliva in på arenan. I ett varmt men bläsig väder arrangerades fina tävlingar.

Elsa tävlade i längdhopp och höjdhopp och lyckades gå vidare till höjdhoppsfinal efter ett hopp på 1.52 och nytt personligt rekord. Jättekul!

Finalen gick dock lite sämre och Elsa stannade på 1.48 och en 13:e plats.

Wilma ställde upp i höjd, 800 meter och i favoritgrenen 300 meter häck som också gick klart bäst.

Nytt pers

Efter en andraplats i försöksheatet och nytt personligt rekord på 47.07 var det nästa dag dags för final. Efter en tjuvstart av Wilma gick resten av loppet mycket bra och hon slutade på en 5:e plats.

Tjejerna blev inspirerade av sitt första SM och ser framemot nästa års USM som då avgörs i Falun.

Helena Gezelius Björkman



Enhetlig klubbdräkt i orientering är en melodi som alltmer bryter igenom och praktiseras. »Luffarsvidarna» försvinner mer och mer från vår skogssport och varje likhet som numer kan företes med den uniform som förr var modellen kan absolut betraktas som en vilsekommen tillfällighet. Här ovan ses ett gäng Mora-Kamrater som är klädda i orienteringssektionens nya dress. Det är bara toppen som varierar en aning, *»lavor», skärmossor eller barhuvad kan förekomma men sen är resten »standardiserat».* Varje man är skrudad i shorts och blus i blå, kraftig twills och på vänstra bröst-halvan är ordet Mora och kamratstjärnan tryckt i vitt samt på fötterna gröna gummiskor. Prydlig dress på ett prydligt gäng. Mannarna är överst fr. vänster: Lars Matsson, Sven Norell och skidstjärnan Gösta Svensson. Mellanraden: Erik Fernström, Stig Jansson, Gösta Hermansson, Helge Andersson, Gunnar Mattsson-Frost och Stig Stenqvist. Främre raden: Olle Abrahamsson, Bertil Larsson, Ilvar Tjäder, Göte Halvarsson och Gunnar Larsson. Dressen går på i runt tal 35—40 kr. per man och detta har åstadkommit genom lotterier och fester av allehanda slag. I varje fall är det inga överskotts pengar på Vasaloppet, säger man bestämt ifrån, även om orienteringssektionens män vore värd den upp-muntran för sitt slit med den stora folkfesten på skidor. Den är inte den affär som folk gör gällande, visst omsättes en massa pengar på tävlingen, men den drar också en ohygglig massa kostnader. Mora-Kamraterna är rika resonerar folk och så bedömer man efter publikfrekvensen men bryr sig inte ett skvatt om vad det är för håll att stoppa alla peng-arna i innan man kan börja skönja om det blir plus eller minus. Foto: Åke Ström.

IFK Mora har en spännande historia. Här har vi två gamla "stories". Ovan från Årsboken Skärmen 1954. Artikeln till höger är från tidningen Skogssport 1949. Vi tackar Rolf Hammar för bidragen.

Har du något gammalt tidningsurklipp eller liknande från förr så får du gärna höra av dig till IFK-Kamratens redaktion. Vi kommer fortsätta att ha en retro-ruta även i kommande nummer.

**Sega Morakarlar
bärgade ny triumf
i budkavlelöpning**

*nu i den försommarvarma
och mustsugande Koppar-
kavlen.*

Från SKOGSSPORT:s utsände
Arthur Lidström



OK Kåres första större tävlingseve-nang, Kopparkavlen, blev en verklig full-träff. Den unga dalaklubben, som fått är-va den populära tävlingen av IFK Falun, som tidigare med den äran ordnat två Kopparkavlar, hade lagt banläggningen i händerna på *Ragnar Bernhard* och *Arne Franzén*, medan *Thore Nordin* var täv-lingsledare, en trio som såg till att intet klickade. Visserligen var banorna i svå-raste laget för en budkavle, men eftersom man ville bjuda eliten på något riktigt ordentligt att bita i så...

Hela tävlingsområdet hade de båda ban-läggarna lyckats tränga in i de vackra men ordentligt kuperade skogarna mellan Sägmyra och Insjön. På en knapp kva-dratmil hade man placerat ut 22 kontrol-ler varav blott en enda användes två gånger. Om man vidare talar om att 79 lag av 83 anmälda ställde upp, att starten gick strax före klockan 23 — man fick lov att skjuta på den en stund på grund av att stockholmsbussen fick motorstopp i Falun — att det var nästan svinkallt un-der natten men att solen värmde i ljuvli-gaste laget när tävlingen började närma sig slutet, har ramen kring det hela läm-nats i ett nötskal.

Dalatriumfen inskränkte sig dock inte enbart till OK Kåres arrangörsfullträff. Tävlingen slutade också med dalaseger ge-nom IFK Mora som låg väl uppe hela ti-den för att på slutet spurta ifrån konkur-renterna, som inte lämnades den minsta chans att få slåss om segern. Slutmannen *Lennart Berg* fick nämligen en verklig fullträff och noterade bästa tiden på slut-sträckan.

Bror Åberg först som vanligt

Startmännen bjöds på en hård sak. 14.350 m. i mörker och i den terrängen buh.... Där blev det också sällning. Tio lag bröt, medan de övriga knäade in i ovanligt spridd ordning. Den sedvanliga lysmasken hade nästan helt försvunnit — tack och lov — och funktionärerna vid växeln fick för en gångs skull vara med om att ha det lugnt även i början av en kavle.

Först till växeln kom Bror Åberg, Start, vilket ju inte var någon större överrask-ning utom för honom själv. Den nattsäkre örebroaren hade nämligen tappat cirka 10 minuter men ändå blev tvåan *Per Petters-son*, Tureberg, distanserad med exakt 7

På bilden ovan spurtar Moras slutman *Lennart Berg* i mål som förste man. Nedan segrarna: stående fr. v. *Gunnar Matsson-Frost*, *Helge Andersson* och *Sven Norell*. Sittande fr. v. *Gunnar Larsson*, *Gunnar Norell* och *Lennart Berg*.



Hans Eriksson, Olle Andersson och Erik Eriksson delade ut Lädeordens stipendium till Agnetha Blomqvist Grannas och Carina Engberg i somras. FOTO: Maria Gustafsson.

Utdelning av Lädeordens förtjänstdiplom

Lädeordens hedersdiplom till ledare för 2015/2016 tilldelades Agnetha Blomqvist Grannas och Carina Engberg från IFK Mora Gymnastikklubb. Agnetha och Carina kunde inte närvara med på IA:s årsmöte i maj. Men i somras skedde utdelning av utmärkel-sen.

Motiveringen för utmärkel-sen:

”Agneta och Carina är mycket duktiga och engagerade ledare inom Gymnastikklubbens truppverksamhet. Därutöver är de engage-rade i styrelsearbetet.”



Sommargympan 2016

Under årets sommargympan fick våra delta-gare prova på olika pass. Bland annat hade vi mixade pass där två ledare delade på passet. Det blev mycket lyckat!

Sista gången avslutades med prisutdelning. Då vann till exempel den person som varit med flest gånger ett terminkort.

Vi tackar alla som varit med på gympan i sommar och hoppas att ni deltar i höstens gruppträningar.

**Hälsningar från Annelie
IFK Moras Gymnastikklubb**

Funktionärsresa till VM-kval i fotboll

Två dubbeldäckade bussar med närmare 140 passage-rare lämnade Mora och Vasaloppets Hus vid 14-tiden, tisdagen den 6 september.

Målet för färden var Friends Arena i Stockholm där vi alla skulle titta på VM-kvalet i herrfotboll mellan Sverige – Holland.

Alla passagerare, tillika Vasaloppsfunktionärer, var inbjudna till matchen av en av Vasaloppets huvudsponsorer; Volvo.

Text och foto: Jenny Eriksson

Humöret och förväntan i bussarna var på topp, när vi svängde ut på riksväg 70 mot Falun. Frukt, godis, prat, smörgåsar, telefonladdningar, bok- och tidningsläsning, snacks och kaffeintag varvades med lite hjärngympa av typen: "Vilket ord med anknytning till oss alla i bussen får du om du kastar om bokstäverna: nfkoiaütrn?" eller "Vilken fågel är detta: Luciafölje?"

I Falun anslöt ytterligare några funktionärer. På bussen delades matchbiljetterna ut och väl framme (efter cirka fyra och en halv timmar) välkomnades vi av Mattias från fotbollsförbundet som bland annat berättade hur stolta och glada de var över att få samarbeta med Vasaloppet och Volvo - kul att höra! Av Volvo fick vi också, via Mattias, varsin rabattkupong som gällde på en av restaurangerna i arenan.

Ansiktsmålning

Innan matchstart intog alla ett välbehövligt mål mat inne i "Mall of Scandinavia" och/eller deltog i någon av alla aktiviteter som var utplacerade på det så kallade aktivitets-torget mellan köpcentret och arenan.

Detta resulterade till exempel i att en del blev ansiktsmålade, man spelade fotboll på en "miniplan", sköt skott på mål med mera, med mera. Utanför arenan anslöt ytterligare ett gäng funktionärer som tagit sig dit för egen maskin.

Totalt var vi 163 funktionärer som var på plats på matchen – fantastiskt!

För de av oss som aldrig tidigare varit på arenan var det en häftig känsla bara att



På plats på Friends Arena för matchen Sverige - Holland. Gammal som ung – alla är vi Vasaloppsfunktionärer!

komma in i arenan – gigantiskt stort! Trots storleken på arenan är det också häftigt att få uppleva att man genom exempelvis hejramsor och tifot innan matchen kan få alla (även motståndarlaget?) att känna gemenskap.

Tifot den här kvällen bestod i de gula lappar som man höll upp när lagen tågade in på plan. På innerplan bjöds även på lite andra typer av pepp (i form av en "fotbolls-plans-stor" svensk flagga som vecklades ut under stämningsfylld musik) innan laguppställning.

En välkänd stämma i Vasaloppssammanhang hördes i speakerhögtalarna under kvällen, ingen mindre än Roberto Vacchio.

Duktig målvakt

Matchen då? Som ni säkert alla vet så slutade den oavgjort 1-1 och vi fick en poäng med oss, vilket får ses som godkänt. Under-tecknad är så långt ifrån fotbollsexpert man kan komma och med det sagt konstaterades att de ändå spelade bra, med tanke på att det var så många nya spelare i laget.

Speciellt duktig var målvakten Robin Olsén, som även utsågs till matchens bästa spelare. Lite flax hade vi väl också då ett av Hollands mål blev bortdömt. Ibland har man turen på sin sida, ibland inte.

Det är absolut någonting speciellt att se ett VM-kval på plats och känna stämningen, något som jag tror att alla som var med kan skriva under på. Trots en poäng istället för önskad tre så var nog ändå de flesta i publiken nöjda när de gick därifrån.

Det var en underhållande match och när man steg ut i den ljumma (faktiskt!) septemberkvällen efteråt så hade man en skön känsla i kroppen och knoppen – lite svårt att förklara, men så var det.

Tack till Volvo

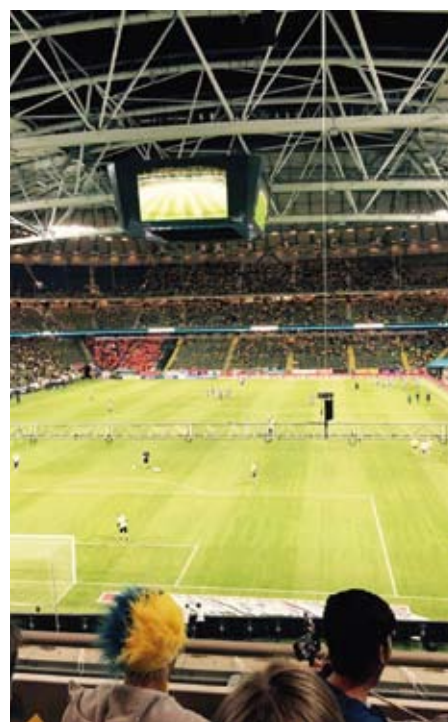
Kanske var det en och annan elev i Moras skolor som gäspade mer än vanligt i skolan dagen efter, då bussen från matchen anlände Mora vid 03.30-tiden på morgonen. Visserligen sov 95 procent av passagerarna på vägen hem, men sömnen blir ju inte densamma som i en säng. God sömn eller inte – förhoppningsvis var det värt det!

Slutligen vill vi som var med på resan rikta ett varmt och hjärtligt tack till Volvo och Svenska Fotbollsforbundet för att vi fick vara med om detta – TACK!

Vänligen, 163 nöjda och glada Vasaloppsfunktionärer.



Inger och Mats Pers har precis anträt den gigantiska arenan.



Dags för match! Volvo bjöd på fantastiskt bra platser, precis bakom ena målet.

Funktionärsjackorna inför vintern 2017

För er som har beställt funktionärsjackor inför vintern 2017 vill vi bara tala om att de kommer att levereras i slutet av januari/ början av februari. Vi återkommer i nästa nummer av Kamraten med datum och plats för utlämning av jackor. Betalning sker då på plats med antingen kontanter, kort eller swish.

Kommande huvudfunktionärsmöten

17/11 Uppstartsmöte inför VVV 2017
7/12 Kontrollchefer VVV 2017

2017

25/1 Uppföljningsmöte inför VVV 2017
15/3 Utvärderingsmöte efter VVV 2017

STAFETTFRÅGAN

Parkeringsvakt, chipavplockare, blåbärsoppekokare, sjukvårdare, speaker, ledvakt, medaljutdelare, startinsläpp, bullutdelare, flaggvakt med mera, med mera.

Många och olika är alla de arbetsuppgifter man kan ha som Vasaloppsfunktionär. Kanske har du själv provat på någon av ovanstående eller kanske har du till och med provat flera?

Text och foto: Jenny Eriksson

Säkert är nog ändå att du inte provat alla, men du är måhända lite nyfiken på dem? Genom att läsa "stafettfrågan" i detta och kommande nummer av IFK-Kamraten kommer du förhoppningsvis att få en liten inblick i vad "alla andra" funktionärer gör under alla olika arrangemang.

Vasaloppets VD Eva-Lena Frick fick inför detta nummer uppdraget att starta stafetten och frågan hamnade i Sälen hos insläppsvakten Jerker Larsson, som jobbar för Sälens IF Alpina.

Tanken med stafettfrågan är att du som funktionär ska få kännedom inte bara om de olika funktionerna utan även om hur det är att jobba på olika platser i vår 90 kilometer långa arena.

Vad skiljer sig åt (mer än geografin)? Jobbar vi på olika sätt? Kan vi lära av varandra? Vad är roligast på de olika platserna? Stämningen? Utmaningarna? Och så vidare...

Eva-Lena var på plats vid starten i Sälen under Cykelvasan Öppet Spår och lade märke till hur glada och taggade deltagarna blev efter glada tillrop (Till exempel: Lycka till! Kör hårt! Ha en bra dag i banan! Och så vidare) som de fick av funktionärerna på plats. En av dem var Jerker.

Vasakvartetten heter en ny del i Vasaloppets sommarvecka som gör premiär 2017. Detta beslutade Vasaloppsorganisationen på ett möte 5 september. Loppet blir ett komplement till Vasastafetten. Fyra löpare delar på hela sträckningen enligt följande:



Jerker Larsson, Sälens IF Alpina är först ut i "Stafettfrågan" och skickar vidare till Stefan Olsson, IFK Mora Alpina.

Hur känns det att göra så många människor glada? Blir man glad själv?

– Sjävlklart blir man alltid glad när man gör någon annan glad, vilket också gör att man själv blir inspirerad och peppad att fortsätta på samma sätt! Det härliga är att man verkligen menar det man säger och jag antar att deltagaren märker vår inlevelse och vårt engagemang i att det verkligen ska gå bra för dem – det sker i all enkelhet, men ändå. Det är väl kanske detaljerna som gör det.

– Vi märker också att när vi som funktionärer pratar med deltagarna, så lättar det upp stämningen deltagarna sinsemellan. De börjar helt plötsligt prata med varandra efter att de hört oss prata med "okända människor". Jag tror att det gör att nervositeten hos dem släpper lite grann. Jag upplever, i alla fall i startleden, en skillnad mellan sommar och vinter – det är betydligt mindre hets under sommaren, mycket mer avspänt. Det har väl förmodligen med att göra att det är gruppstarter och inte en gemensam start.

Vem vill du skicka frågan vidare till och vilken är din fråga?

Jag skickar frågan vidare till Stefan Olsson, IFK Mora Alpina. Jag undrar vilka skilnader de upplever mellan sommar och vinter, när det gäller deras funktionärsuppgifter?

Sälen - Mångsbodarna 23,5 km, Mångsbodarna - Evertsberg 23,2 km, Evertsberg - Hökberg 24,2 och Hökberg - Mora 19,1 km. Ett lyckat testlopp genomfördes i samband med årets Vasastafett.



Kane Andersson på väg mot silver vid Word Master Orienteering Championship i Tallin. Sju orienteringsveteraner från IFK Mora deltog i tävlingarna i Estland.

World Master Orienteering Championship

Pip, pip, pip, pip, piiiip! Och iväg rusar 10-talet pigga åldringar varje minut med blicken fixerad i varsin karta.

Det är spänning i luften och startpunkten passeras med varierande hastighet. Några springer lika snabbt som seniorer, andra går mer värdigt som det anstår en 95-årig dam. Alla har sina mål, det vill säga, att på kortast möjliga tid finna sina respektive orienteringskontroller.

Är det tävling så är det, och nu är det dessutom VÄRLDS-MÄSTERSKAP för veteraner!

Under dagarna 7-14 augusti deltog några veteran-orienterare från IFK Mora OK i World Master Orienteering Championship (WMOC) i Estland.

Helt ensamma var vi inte. Fler än 3400

deltagare från 34 länder hade lockats till gemenskap och värdig konkurrens.

Funktionärer var framför allt 350 unga volontärer som gjorde ett suveränt jobb.

Kane var snabbast

I master-orienteering kan man delta om man uppnått den aktningsvärda åldern 35 år eller äldre. Äldsta deltagaren var 95-åriga Astrid Andersson från Norrköpings orienteringsklubb, NAIS.

Betydligt yngre tjejer från Mora deltog även de med den äran. Snabbast att springa rätt var som vanligt Kane Andersson, men även Berit Gummus, Annlouise Almqvist och Britt Claesson prickade alla sina kontroller. Morapojkarna Per Holm, Anders Thomée, Karl-Erik "KEA" Andersson, och Anders Claesson, som alla uppnått master-ålder deltog med liv och lust, stämplade kontroller både natt och dag i Tallinn, men även i den estländska skogen.

Historiska byggnader

WMOC-tävlingarna brukar innehålla sprintkval och finaler. Detta år genomfördes kvalet i Kadrioru park, medan vi fick irra runt i Tallinns gamla, fina stadskärna i finalerna.

Gator och gränder i denna välbevarade

Hansastad är trånga, i synnerhet när tusentals turister står i vägen för orienterarnas framfart. Dock är det mycket kul att bese historiska byggnader på kullerstengator i hög fart, på snabba fötter trippa uppför och nedför smala, vinklade trappor, undvika planteringar och medtävlan, för att till sist spurta i mål på Frihetstorget (kallat Segertorget under Sovjettiden).

Om man inte hittar de smala trapporna, eller rundar turisterna åt fel håll så kan omvägarna ta flera minuter, och då är tätplacement helt körd. Kane tappade 18 sekunder mot en estniska, som ju hade hemmabana, men tog ändå en silvermedalj i sprinten.

God samvaro

Efter två kvaltävlingar i lite bushig terräng kördes sedan långdistansfinaler i terräng som påminner om Bonäs/Hemus-terrängen. Det borde alltså gynnat en del moringar.

Visst gjorde det så, för somliga. Pålitliga Kane tog sin andra medalj, brons denna gång. Annlouise och Per placerade sig i A-finalerna, och Berit toppade klassen W45B, medan övriga medverkade så att andra fick känna sig duktigare. Det går att springa kontrakurs även i Estland.

Förutom kul orientering bland alla främ-



Berit Gummus, Annlouise Almqvist och Britt Claesson trivdes på veteran-VM i Tallinn.



Anders Claesson i förgrunden och Annlouise Almqvist bakgrunden efter start på sprinten.



Anders Thomée bejar på Per Holm under sprintsporten.

mande Master-orienterare där endast enstaka svenska ord ibland hördes, gav kvällarnas gemensamma middagar god samvaro. Detta är förstås en viktig del av upplevelsen med WMOC. Överallt i Tallinn sågs och hördes pigga veteran-orienterare bland övriga turister.

Man skall njuta av orienterar-livet så länge det varar!

Några veteraner från IFK Mora OK



IFK Moras egna ungdomar deltog i arrangemanget. Här sticker Alva Ersson ut från start i full fart under söndagen medeldistans. FOTO: Johan Trygg.

Fint DM-arrangemang

Helgen 3-4 september arrangerade Orienteringsklubben DM-tävlingar i Skattungbyn.

Det bjöds på mycket fina tävlingar i den härliga terrängen och på den bra kartan från EM 2012.

På lördagen var det långdistans på programmet och på söndagen medeldistans. Båda dagarna med naturskönt mål vid Lintjärn.

Sammanlagt gjordes över 1000 starter de två dagarna. Ett välmeriterat startfält var på plats, bland annat med VM-löparna Emma Johansson, Domnarvet och William Lind, Malungs OK. Kul att dessa löpare prioriterade DM bara en vecka efter VM-tävlingarna i Strömstad.

Arrangemanget fick idel lovord. Banläggaren Per Holm kunde nöjd gå omkring och prata med löparna i målområdet.

Det bjöds också på lite extra. Med Orienteringsklubbens nya GPS-system kunde några klasser följas med GPS via Trac Trac-appen.



Simon Karlsson Holmer kämpar på i en blöt myr.



Nyblivne bronsmedaljören på VM-stafetten, William Lind Malungs OK, kom sågs och segrade. FOTO: Johan Trygg.



Banläggaren Per Holm fick mycket beröm för banorna. Här är Per i samtal med Petra Baljeu, Leksands OK. FOTO: Johan Trygg.



VM-löparen Emma Johansson, Domnarvet vann bägge dagarna. FOTO: Johan Trygg.



Ett härligt gäng orienteringsungdomar efter lagom skitig myrfotbollsmatch i samband med höstens hemmaläger.

Myrfotboll och levande Pokémons

Våra yngsta orienterare hade ett hemmaläger under en lördag i september då de fick leta riktiga Pokémons. Några av de äldre barnen i klubben gjorde en formidabel insats som levande Pokémons ute i skogen, Pokémons som skulle fångas med kottkastning efter att de hade hittats med hjälp av kartan.

Lite lunch på det så var alla redo för ytterligare utmaningar i en torvmosse. En labyrint-OL och myrfotboll. Vissa roade sig enbart med att bli så smutsiga som möjligt.

Vi ledare vill tacka er alla underbart busiga ungar för en härlig dag!

Sara Lissmyr och Elisabeth Åkärby



Ovan har vi de levande Pokémonsarna - Egil Lissmyr, Simon Karlsson Holmer, Sebastian Åkärby, Tobias Brodin, Albin Kräng och Hannes Olsson.



Spännande höstläger i Stockholm

Vi åkte på fredagseftermiddagen från Vasaloppets hus. Efter halva vägen stannade vi och åt på IKEA. När vi var framme blev vi avsläppta i mörkret i Stockholm.

Vi fick kartbitar som vi pusslade ihop till en karta så vi kunde orientera till stugan vi skulle bo i.

På lördagen hade vi Äventyrsorientering. Vi blev indelade i grupper som skulle jobba tillsammans. Vid varje kontroll var det en station och när man var klar med stationen fick vi en kartbit till nästa kontroll. På eftermiddagen hade vi kepsorientering.

Sista dagen på söndagen, sprang vi Kalv-ruset och Tjurruset. Alla kämpade på bra och slet sig fram i geggan.

Tack till Dalle och alla andra ledare.

Alva, Julia, Egil, Hannes, Sebastian och Ivar



Spännande övning där kartan pusslas ihop för att hitta till boendet.



Till vänster ser vi Julia Meijer, Klara Olsson, Thea Sjösten-Andersson, Albin Gezelius och Sebastian Åkärby.



Ovan hoppar Albin Gezelius i vattnet och till höger ser vi Elsa Hermansson (98) och Simon Karlsson Holmer pulsa (22) i vattnet.



Hittaut – ett lyckat projekt

Orienteringsklubben har under året haft ett spännande projekt – hittaut.nu. Nästan 400 har deltagit och plockat checkpoints.

Dessutom anordnades Orienteringsdag i Hemus 2 oktober då ett 30-tal deltagare provade på enklare orienteringsbanor.

Hitta ut-projektet har i första hand varit ett hälso- och friskvårdsprojekt som syftar till att uppmuntra fysisk aktivitet genom att göra orienteringskartor tillgängliga för boende inom ett särskilt geografiskt område. Sammanlagt finns projektet i 18 kommuner i Sverige.

I Mora var 2016 första året för Hitta ut. Och det blev ett lyckat första år. En karta med checkpoints delades ut till alla hushåll på kartan. Hela 396 deltagare har registrerat sig på hemsidan under året.

– Dessa deltagare har gjort 13209 registreringar vid de 80 checkpoints som funnit under året. 24 personer har tagit alla 80 Checkpoints, berättar Anders Claesson från orienteringsklubben som varit en av de ansvariga för projektet.

– Det har varit Moras största och roligaste friskvårdsutmaning. Det är ett friskvårdsprojekt med kartan och modern teknik. Det är ett enkelt och roligt sätt att få motion samtidigt som man upptäcker nya och intressanta platser i Mora, säger Anders vidare.

Helena tog bästa bilden

Fem presentkort från Mora Kommun har lottats ut bland deltagarna varje månad. Projektet i Mora har pågått från juni till och med oktober 20.

En tävling om bästa bild (se nedan) vid en checkpoint vanns av Helena Ström.



– Vi gör en nystart 1 maj 2017 med nya checkpoints och troligen ett större område av Mora. En del checkpoints kan nås med cykel eller barnvagn, berättar Anders Claesson.



Hans Johansson visade intresserade deltagare på Orienteringsdag i Hemus tillrätta. FOTO: Karl-Erik "KEA" Andersson.



Gott fika väntade på deltagarna i Orienteringsdag. FOTO: Karl-Erik "KEA" Andersson.

– Nu söker vi fler sponsorer till nästa säsong, fortsätter Anders.

Söndag 2 oktober arrangerade Orienteringsklubben Orienteringsdag i Hemus då Hitta Ut-deltagarna var inbjudna. Så också de som deltagit i klubbens olika nybörjarverksamheter under året. Runt 30 deltagare var med och testade enklare orienteringsbanor samt fikade i det fina höstvädret.



Henrik Göthberg tog med sig Salam från Kurdistan på sin första orientering. FOTO: Karl-Erik "KEA" Andersson.

Hitta Ut-kartor kan hämtas gratis på Vasaloppets hus, Turistbyrån och Biblioteket under hela oktober, men även laddas ned från projektets webbsida: <http://www.hittaut.nu/mora>

Kartan och checkpoints-koordinaterna kan även laddas ned som app i mobil. Registrering av koder på CP-stolparna kan då göras på plats eller från dator.



Linus Rapp, Magdalena Olsson, Hanna Eriksson, Isabel Salén och Carl Magnusson laddar upp på hög höjd inför skidororienteringssäsongen.

Skidororienterarna laddar på hög höjd

IFK Moras landslagsåkare i skidororientering har i början på oktober laddat på hög höjd i italienska Toblach inför den stundande säsongen.

Här rapporterar Linus Rapp om fina dagar med mycket träning i strålande väder.

”Vi är här i tio dagar tillsammans med militärlandslaget i längd, skidskytte och skidorientering. Totalt är vi nästan 40 personer!”

Vi bor på ett fyrstjärnigt romantiskt spa-hotell så det blir en del tid i poolen och spa-delen också.

Vi delar också hotell med herrarnas a-landslag i längd så klubbkamrater (Emil) Jönsson och (Martin) Johansson ser vi en del.

Det har såklart hunnits med en hel del träning också, idag blev det en löptur på 4.15 upp på ett antal toppar, bland annat Pfannhorn på över 2600 meter över havet. Skaterace och stavgångsintervaller med mera har vi också dundrat på med. Vi längtar såklart efter minusgrader och snö men än sålänge får vi nöja oss med 20 grader och sol i några dagar till. Kanske hinns det med ett till besök på Toblach bästa glassbar också.”

SM guld på medeldistans till Linus Mood

Fyra medaljer blev facit för IFK Mora när Säterbygdens OK arrangerade SM-tävlingar i MTB-orientering i mitten av augusti. Linus Mood tog senior-guld på medeldistansen. Dessutom tog Maud Anglebrant och Emelie Brudin silver och brons på veteran- och ungdoms-SM.

På medeldistansen tog Linus guld med 12 sekunders marginal till Garphyttans Marcus Jansson efter en stark insats. Det var Linus första SM-guld.

Maud snuddade vid guld i D 50 men

fick ge sig med 24 sekunder på medeldistansen. För Emelie blev det två medaljer i D 16. Brons på medeln och silver på långdistansen.

Erik Frost gjorde också ett stabilt på långdistansen som genomfördes som masstart. Erik slutade nia knappt sex minuter bakom segrande Marcus Jansson efter 23 kilometer.

Linus Mood efter SM-guldet på medeldistans. FOTO: Nordenmark Adventure.



Tuff tävling och träning i Trollhättan

Barmarkssäsongens fjärde träningsläger för IFK Mora SK:s seniortrupp skulle genomföras i Trollhättan, där Alliansloppet ingick som en del i lägerplaneeringen.

Alliansloppet, världens största tävling på rullskidor – 48 kilometer långt för seniorerna, 32 kilometer för klubbens yngre seniorer som under sommaren fortfarande tävlar i juniorklass.

Ett rejält kraftprov och en stor, men spännande utmaning väntade för många av oss.

Text: Helene Söderlund

På torsdagsmorgonen rullade klubbens seniortrupp ner mot Trollhättan i två minibusar. Efter incheckning på Scandic Swania, precis intill Göta Kanal och bara några hundra meter från start- och målområdet, gav vi oss ut på lägreets första pass, stakintervaller på tävlingsbanan. Värmen var rejält tryckande och nästan tropisk vilket gjorde passet lite extra svettigt och utmanande.

Trettio intervallminuter senare var vi alla trötta och nöjda och rullade tillbaka mot hotellet igen, nu även med en bra känsla för hur banan på tävlingen skulle se ut.

Rullskidtester

Fredagen bestod av två lugna distanspass. Ett lite längre rullskidpass på förmiddagen och ett kortare löppass på eftermiddagen som följdes av rullskidtester. I elitklassen skulle nämligen alla tävlande åka på Skigo-rullskidor med rullmotstånd två som lånades ut av arrangören.

För att göra förutsättningarna så rättvisa som möjligt fick alla tävlande möjlighet att



Tre moraåkare ångar på under Alliansloppet: Anders Solin, Krång Mikael Sandgren och i blått längst bak till vänster Tobias Köpman (Hansson). FOTO: Johan Trygg.

prova rullskidorna kvällen innan racet, vilket vi givetvis tog tillfället i akt att göra.

Nervöst inför start

På lördag eftermiddag var det så dags för race. Känslan var att många av oss var aningen spända och ganska nervösa inför start. Vad var det egentligen som väntade oss och hur skulle det gå när startskottet smällde och hundratals rullskidåkare skulle trängas upp för den första backen?

Hur många stavar skulle knäckas och hur skulle det gå när herrklungan passerade damerna längs med banan?

Damerna startade nämligen först och hade femton minuter tillgodo på herrarna. Ett avstånd som skulle visa sig vara alldeles lagom för att inte skapa kaos, då herrsegraren precis hann ifatt första dam innan mål-gång efter 48 kilometers rullskidåkning.

Klubben hade sex startande damer, tre i juniorklassen och tre i seniorklassen, samt hela tio startande herrar, varav en i juniorklassen. Totalt 16 tävlande från IFK Mora SK alltså vilket givetvis var väldigt roligt.

Vackert distanspass

Tävlingen gick överlag, förutom några stavbrott och en ganska rejäl vurpa, bra för de flesta av oss och känslan var att alla spände bågen rejält och tog ut de krafter som fanns för dagen.

En kraftinsats som kändes av i både rygg och nacke under såväl söndagens och måndagens träningspass. Vi var nämligen inte

klara med Trollhättan i och med att vi korsat mållinjen på Alliansloppet - nej vi hade två och en halv lägerdag till att genomföra.

Först en lugnare söndag med två distanspass och sedan en måndag där det var dags att höja tempot och sätta fart på hjärta och flås igen, återigen med intervaller men nu i den fria stilen.

Efter ett otroligt vackert distanspass i löparskorna utmed slussarna och längs Edvidsleden på tisdagsmorgonen rullade bussarna hem mot Mora igen. Fem härliga lägerdagar i Trollhättan, där ett tufft race och två intervallpass hade satt sina spår, var över och vi var mer än nöjda.

Alliansloppet levde absolut upp till våra förväntningar och Trollhättan som lägerort var faktiskt överraskande bra.



Frida Erkers och artikelförfattaren Helene Söderlund i valet och kvalet vid rullskidtesten dagen innan Alliansloppet. Frida blev 15:e och Helene 13:e.

Världscupseger på rullskidor för Emma

Emma Larsson, som är ny i IFK Moras färger, har haft en fantastisk säsong på rullskidor i sommar.

Eller vad sägs som seger i världscupen för juniorer och guld på SM på Gotland.

Emma som går på skidgymnasiet i Mora har tidigare tävlat för Kvarnsveden. Sedan i somras tävlar hon i blått och vitt och det med stora framgångar.

I världscupen på rullskidor dominerade Emma juniorklassen och vann till slut totalen med 225 poängs marginal till tvåan Olga Plotnikova från Ryssland.

Guld och silver på SM

Emma åkte också hem ett guld och ett silver vid SM på rullskidor som arrangerades vid Slite på Gotland i mitten på september.

På lördagen blev Emma tvåa när det var 15 kilometer med individuell start på pro-

grammet. Men guldet var inte långt borta. Marginalen till vinnaren Julia Angeliöö, Storvreta IK, var endast 1,9 sekunder.

På söndagen blev det revansch när Emma vann masstarten över 26 kilometer med 45 sekunder före Angeliöö.

Det blir nu spännande att följa Emma i den röda mössan kommande vinter.



Emma Larsson, till höger på bilden, efter en av delsegrarna på rullskidvärldscupen. Emma är här tillsammans med en av de andra duktiga svenska rullskidtjejererna, Sundbybergs Malin Börjesjö. FOTO: Svenska Skidförbundet.

Full fart på hemmaläger



I mitten på september hade IFK Mora elitåkare hemmaläger med en hel del hårdkörning. På bilderna ser vi långa intervaller längs Vasaloppsvägen. Ovan herrgänget och nedan Helene Söderlund och Ida Lindkvist.



IFK Mora SK via Cardskipper, Facebook och hemsida

Cardskipper – det digitala medlemskortet:

Med Cardskipper kan vi skicka ut information om allt som har med skidklubben att göra och det är ditt digitala medlemskort.

Det kan vara nyheter, information, resultat och erbjudanden till dig som är medlem i IFK Mora SK. Med appen får vi en bättre och snabbare kommunikation mellan varandra.

Även om du inte har möjlighet att ladda ner appen Cardskipper får du ta del av IFK Mora SK erbjudanden, samt att det är inget krav att göra det och du är givetvis medlem ändå.

Du har i dagarna fått ett sms och även ett mejl om det finns registrerat, där du klickar på en länk för att registrera ett konto och på så vis få tillgång till ditt personliga medlemskort.

Om du inte har tagit hem appen Cardskipper, görs detta också under registreringen. Appen Cardskipper finns tillgänglig både på Google Play samt App Store.

Här kommer instruktion hur du går till väga via sms:

Steg 1:

När du fått ett sms från IFK Mora SK trycker du på länken i sms:et.

Steg 2:

Du blir skickad till Google Play/Appstore

och om du inte har Cardskipper installerat på din enhet, ladda ner den.

Steg 3:

När du öppnar appen för första gången, räcker det med att du anger ditt mobilnummer och trycker 'Slutför registrering' för att logga in. Sedan är allt klart.

Facebook:

IFK Mora SK finns på Facebook. Här finner du nyheter, information, resultat och annat positivt. Gå in och "gilla" oss så får du information även denna väg. Sök på IFK Mora SK.

Hemsida:

IFK Mora SK har en hemsida numera. Här lägger vi ut all viktig information om skidklubben och information om klubbens verksamhet, samt mycket annat. Även information om skidklubbens paradiset Norra Garberg skidcenter finner du här. www.ifkmora.se/sk

Har du frågor kring något eller vill ha hjälp med Cardskipper kan du kontakta: Tomas Bredberg på 070-321 36 33 eller kansliet på 0250-392 16. Du kan även besöka kansliet på dagtid och få hjälp via Anna Bleckur.

Farten lockar för Fanny

Fanny Axelsson gillar fart! Nu ingår Fanny Svenska Skidförbundets fartsatsning: Team Åre 2019. Bilden är från Fannys segenåk i Super-G vid FIS/ENL i Duved i februari FOTO: Klas Rockberg.

Fanny Axelsson går fjärde året på alpina Skidgymnasiet i Malung. I våras blev hon uttagen till Team Åre 2019 som är Svenska Skidförbundets satsning i fartgrenarna mot vinter-OS 2018 och VM på hemmaplan i Åre 2019.

Det innebär extra möjligheter att träna Super-G och störtlopp och få chansen att tävla internationellt.

Mitt i varmaste augusti drog skolstarten i gång med det första lägret med Team Åre 2019. Ett tjugotal åkare reste till Juvasshytta Sommarskicenter för fyra dagars skidåkning på den norska glaciären.

Tre tränare och en fotograf arbetade med teamet, som består av 10 tjejer och 10 killar, från 17 till 25 år.

Givande träningsdagar

Förhållandena var fina, med bra underlag och strålende sol. Fanny har varit på träningsläger i Juvvas många gånger och back-

en passar bra för fartåkning då den är lång och lutar på bra.

– Det var mycket givande träningsdagar, med fyra timmars skidåkning plus en timmes fyspass varje dag, berättar Fanny.

Eftersom det var säsongspremiär att stå på skidor blev det mycket friåkning i storslalom och Super-G. Det gäller att få fart på skidorna, känna in styrkan i svängarna och ta kontroll över kroppen i störtloppshoppen. De körde många övningar för att hitta position, träna balans och vara följsam över terrängvågor.

Efter lunch nere vid boendet och kort vila var det dags att snöra på sig löparskorna och träna styrka, koordination och snabbhet på bar mark. Efter ytterligare en timmes tuff träning blev det tid för vila och återhämtning i den magiska fjällmiljön.

– Jag har fått en ny gemenskap med nya kamrater från hela Sverige, säger Fanny.

Grundfysik

För Fanny är det farten som lockar och då gäller det att vara trygg i sin skidåkning i de höga hastigheterna. Man måste lita på sin kropp, därför är styrka och uthållighet viktig.

Alla cykel-, löppass och timmar på gym-

met i sommar har gett Fanny den nödvändiga uthålligheten för att orka träna på 2000 meter över havet.

– Höjdskillnaden märks av så man måste ha bra kondition, säger hon.

Full satsning

Fanny gillar att åka alla discipliner och har haft en bra utveckling genom åren tack vare den alpina klubben och skidgymnasiet i Malung. Med skolan är det mycket fokus på slalom och storslalom. I oktober och november väntar sammanlagt 22 dagars läger med skolan i Italien och Österrike.

– Det är svårt att få till fartränningar med skidgymnasiet. För att skapa säkerhet krävs det man spärrar av en hel backe, förklarar hon.

Nu är det full fokus på att bli en bättre skidåkare. Hon är tacksam för att fått möjligheten genom Team Åre 2019 att träna extra Super-G och störtlopp och ser med spänning fram emot tävlingsäsongen i alla grenar.

Ambitionen är att representera Sverige i fartgrenarna i internationella tävlingar.

– Det är tuff konkurrens om platserna i Junior-VM i Åre i februari 2017, avslutar Fanny.



Fanny (med solglasögon) tillsammans med kompisarna i Team Åre 2019. FOTO: Klas Rockberg.



Även barmarksträning stod på programmet i Juvasshytta. FOTO: Klas Rockberg.



Juvasshytta bjöd på fina förhållanden.



"Jag har fått en nya kamrater från hela Sverige", säger Fanny.

Ny grafisk profil

Som vi skrev i förra numret av IFK-Kamraten så har IFK Mora med hjälp av Sahlsta kommunikation tagit fram en ny grafisk profil.

Är du som IFK Mora-medlem ansvarig för till exempel beställning av kläder med tryck eller trycksaker så är det viktigt att du känner till den nya grafiska profilen.

En manual är framtagen som ett bra hjälpmedel för hur vi till exempel ska använda IFK Moras logotyp, den blå skölden och vilka typsnitt vi ska använda.

Vad gäller typsnitt så gäller följande: För internt bruk används Arial som finns installerat på alla datorer. För externt bruk i till exempel annonser använder vi nu Bommer Slab till rubriker och mellanrubriker samt Open Sans för brödtext.

Variant av stjärnan

Den fyruddiga stjärnan har varit med IFK-klubbarna sedan starten. Den re-



En manual finns för IFK Moras nya grafiska profil.

presenterar IFK:s grundvärden: ihärdighet, färdighet, kraft och kamratskap.

Från och med nu använder IFK Mora en variant med dubbla ytterlinjer utan fyllning som ett kompletterande grafiskt element för IFK Moras varumärke.

Som vi skrev i ingressen så är det viktigt att du som beställer olika material till IFK Mora känner till den nya grafiska profilen.

Här intill finns en del exempel från manualen. Tag kontakt med din klubbs kansli om du har behov av att få tillgång till manualen.



Exempel från manualen.



IFK-seger i egna veteranturneringen

Visserligen vann IFK den egna veteranturneringen och trots väl genomförd dag, strålande väder, skadefritt och trevlig fotboll, han ingick till och med i det segrande laget, men ändå var ”tävlingsgeneralen” Magnus Backlund lite bekymrad efter dagen.

Text och foto: Bosse Thunberg

Borde inte ha varit det men det vikande intresset för turneringen bekymrade Magnus.

– Vi får utvärdera och se vad vi kan göra, kanske försöka intressera de yngre veteranerna lite mer, funderade Magnus.

Bakgrunden var att det endast kom fem lag till spel i år, det var tio lag i den första turneringen för sju år sedan. Nu saknades damlagen i år, så en del av minskningen fanns där, men ändå.

Annars var det en trevlig dag på Prästholmen. Veteranerna fick ”låna” nya konstgräset av ungdomssektionen och det inbjöd till trevlig fotboll. Nu genomfördes turneringen i form av seriespel, så alla lag fick spela fyra matcher. De som genom lottningen fick tre matcher i sträck – 90 minuter, en hel seniormatch – var ganska möra i benen!

Moralisk final

Den moraliska finalen visade sig vara redan i andra matchen då Vämhus och Mora Blå möttes. Vämhus var det lag som verkligen förnygrat sitt lag. Ett gäng ”ungdomar” på 35 år snurrade runt med de blå Moralaget, men till slut tog rutinen överhand och ”gubbarna” vände och vann med 3-2.

Kanske var det rutinen som saknades i Vämhus? Då ”legendarerna” Pirro Backsell och Lillis Eriksson saknades. Domarparet Helgemo och Krantz dömde felfritt, var igång under fem timmar!

Bästa målskyttar blev Mathias Jones, Mora Röd och Magnus Bozell i Vämhus med fyra strutar vardera, Åke Berglund i Sollerölaget var turneringens ”grand old man” och Mora Röd lade beslag på två prestigefyllda titlar: äldsta respektive tyngsta laget. Måhända en liten tröst då man förlorade interna derbyt med 0-4.

Två landslagsmän, visserligen i innebandy, visade att de behärskade också en större boll, fast det visste vi ju sen tidigare: Peter ”Lillis” Wallin (Färnäs) och Mattias Helgesson (Mora Blå) visade att takterna sitter i.



IFK Mora Blå: Bakre raden från vänster: Magnus Backlund, Tomas Lindquist, Tom Wallén och. Främre raden från vänster: Kristoffer Mattsson, Johan Wikström, Christoffer Holtz, Mattias Helgesson och Stefan Brygt.



IFK Mora Röd: Bakre raden från vänster: Mathias Jones, Lennart Eriksson, Lars Andreasson, Bengt Olsson, Lars Beronius och Johan Eriksson. Främre raden från vänster: Olle Hjalmarsson, Robert Dahlén och Johan Jerkgård.



Magnus Backlund och Mattias Helgesson med segerbucklan.



Härligt fokus och koncentration under MT-cupens avslutningsomgång på Prästholmens konstgräs 11 september. FOTO: Johan Trygg.

Närmare 600 barn deltog i MT-cupen 2016

MT-cupen 2016 var en turné runt norra Dalarna vid tio tillfällen med start i Vika 21 maj och avslutning på Prästholmen 11 september. Däremellan spelades på följande platser: Öna, Älvdalen, Sälen, Orsa, Venjan, Vämhus, Särna och Sollerön.

35 deltagande lag från 14 föreningar med sammanslagt närmare 600 barn har deltagit. Totalt spelades nästa 250 matcher. Nya klubbar för året var Sälen/Lima, Malung och Bjursås.

Här intill finns bilder från avslutningsomgången på Prästholmen.



Nedan. Full aktivitet på bänken i IFK Mora.



Tjejer och killar från Orsa och Älvdalen kämpar om bollen.



Sälen/Lima och Öna i härlig kamp om bollen.

Två fotbollsgrabbar bäst i Sverige – fick åka på OS

Det har varit ett sommarolympiadår och det får mig att ta fram en berättelse om hur två IFK-are, unga fotbollsgrabbar blev bäst i Sverige och fick åka till olympiska spelen!

Ja, inte nu i Rio, utan jag talar om 1972 och sommar spelen i München. Jag talar inte om deltagare, men väl som besökare i sig ett stort äventyr för grabbarna. Detta hände för 44 år sedan.

Text: Bosse Thunberg

Så här står det i jubileumsskriften, IFK Mora 75 år, alltså 1984: ”Verksamheten inom fotbollssektionen har under de senaste tio-tolv åren ständigt ökat i omfattning”. Resultatet grundade sig på den ungdomssatsning som började i slutet på 60- och början av 70-talet.

En utveckling som vår dåvarande tränare Mathias Toth får ta åt sig äran av.

Under Toths tid i Mora spirade många fotbollskunniga ungdomar. Tillsammans med lagledaren Thore Stenback började 70-talets framgångar för våra ungdomar.

En av topparna inom ungdomsfotbollen var när ledaren Anders Hansson lotsade sina ”70-iader” till att bli rikstvåa i Halmstad 1971 efter att först blivit distriktsmästare, slog Brage med 3-0, och sedan regionalsegrare i Gävle. Pojkarna blev så småningom juniorer och 1972 spelade de final mot IK Brage i DM och tog en silvermedalj.

Riksomfattande tävling

Men tillbaka till det här med 70-iaden: 70-iaden var en riksomfattande tävling med både en sommar- och en vintersportfinal som arrangerades på olika orter i landet. Till finalen kvalificerade man sig via en distriktstävling och sedan en regional omgång med representanter från fyra län.

Riksfinalerna , en för sommar- respektive vinteridrotterna hade formen av en ”olympiad ” när många idrotter avgjordes samtidigt och på samma plats. Arrangemanget var en stor satsning från Riksidrottsförbundet och kom att betyda mycket för rekrytering och idrottsutövande, inte minst på mindre orter, då RF stod för resekostnader för hela tävlingen varvid mindre klubbar i glesbygd hade råd att skicka utövare till tävlingarna. Det var alltså ett stort antal grenar som var representerade.



IFK Moras 70-iadenlag från 1971. Övre raden från vänster: Anders Hansson, ledare, Börje Smångs, Björn Bergius, Göran Nordin, Anders Backman, Håkan Böhlin, Kent Edqvist, Lasse Olsson. Främre raden från vänster: Tommy Jönsson, Leif Augustsson, Bertil Jonsson, Ingemar Johansson, Rolf Pettersson, Tony Söderström.

Utöver lagbollsporterna också bland annat luftgevärsskytte, badminton, brottning, bordtennis, gymnastik, judo och kanot.

Hansson som pådrivare

IFK hade alltså fått fram ett starkt lag med ledaren Anders Hansson som pådrivare,



Göran Nordin och Ingemar Johansson innan resan till OS i München 1972.

ja inför riksfinalen var också herrtränaren Mattias Toth med och körde extra med grabbarna under flera veckor. Dubbla pass vissa dagar för att hinna trimma organisation och taktik.

I distriktsfinalen slog man IK Brage med 3-0 och blev därmed Dalarnas representant i regionsfinalen. Här mötte man och besegrade Söderhamn med 5-0 och IFK Gävle med 3-2, av dessa åtta mål gjordes inte mindre än sex av målsportaren Göran Nordin men lite av hjälte blev även Anders Backman som avgjorde matchen mot Gävle med sitt mål i förlängningen. Man hade en god målvakt i Bertil Jonsson och en mittback eller kanske snarare en libero i Ingemar Johansson. Han var närmast omöjlig att ta sig förbi.

Resa till olympiaden i pris

Riksfinalen arrangerades 1971 i Halmstad och här ställdes IFK i gruppspel mot GAIS, där matchen slutade 0-0 och mot Hornskroken från Boden vann man med 1-0. Målet gjort i slutminuten av Göran Nordin. I finalen ställdes man mot Örebro SK och det blev en jämn och hård match som slutade mållös. I den avgörande straffläggningen drog ÖSK längsta sträet och vann med 2-1. Moras målskytt var återigen Göran Nordin, lagkaptenen Björn Bergius satte sin straff i stolpen...

Till turneringen bäste spelare utsågs en annan IFK Mora-spelare, Ingemar Johansson. Som pris fick han en resa till olympiaden i München 1972!

Förgrundsgestalter

Målskytten Göran Nordin då? Ja, här fortsätter en närmast osannolik 70-iaden-historia. Göran kom att göra Ingemar sällskap till München! Två moragrabbar bäst i 70-iadens stora lagbollspel!

Det var nämligen så att Mora IK i början av 1972 kvalificerade sig till riksfinalens vinterfinaler.

I Mora IK-laget fanns fem av grabbarna från fotbollslaget: utöver nämnda Göran Nordin och Björn Bergius också Leif Augustsson, Rolf Pettersson och Anders Backman – en stark ”fotbollsfemma”.

Mora IK vann finalen mot Björklöven. Göran Nordin kvitterade 25 sekunder före slutsignalen och Björn Bergius avgjorde i ”sudden”. Ett slags revansch för fotbollsmisssen! Björn och även den i ishockey notoriske målskytten Göran Nordin var förgrundsgestalter men det blev Göran som fick glädjen att tillsammans med Ingemar fick följa ett olympiskt spel på plats.

Ingemar på FN-uppdrag

Hur gick det sedan? Jo, Göran debuterade i A-laget söndagen den 4 juni 1972, 16 år gammal. Han fick hoppa in i andra halvlek. I samma match gjorde för övrigt trotjänaren Torbjörn Westerling comeback, inkallad ”under fanorna”, då IFK hade haft en tuff säsong.

Söndagen efter spelade Göran från start i mötet med Arbrå och 1 juli kom första A-lagsmålet mot Sandviken. IFK ramlade ur trean detta år. Bernt Larsson kom som ny



Göran och Ingemar 44 år senare. FOTO: Bosse Thunberg.

tränare inför starten i fyran, målsättningen var bara att överleva första året i fyran, men det gick bättre än väntat och IFK slutade trea – för att året efter vinna serien och återvända till trean. Göran då etablerad i laget och bidrog med många mål.

Ingemar Johansson spelade också till sig en ordinarie plats i IFK som efter nedflyttningen ur trean byggde upp ett lag med yngre spelare. Ingemar blev en viktig spelare i IFK-försvaret och spelade ordinarie fem år i trean till och med 1979. Då sökte han och fick ett FN-uppdrag under 1980. Väl hemkommen satsade han för att återta sin plats i IFK men råkade ut för flera skador och fick avsluta sin karriär blott 25 år gammal.

Tragiskt terrorattentat

Jag träffade Göran och Ingemar, dels för att ”uppdatera” foto, så här ser de ut 44 år senare, men också för att fråga vad de minns från resan.

Slutresultat för IFK Mora FK:s lag som spelat DFF:s seriespel 2016

Herrar div 3 Södra Norrland	3:a
U-19 Dala-Gästrike	4:a
P div 1, 98-01	6:a
P div 3, 02-03	4:a
P div 4 blå, 04	7:a
P div 4 blå, 05	2:a
P div 5, 05	ingen tabell i de yngre serierna
P div 6, 06	ingen tabell i de yngre serierna
Dam div 3	7:a
Dam div 4 U	5:a
F div 3, 03	2:a
F div 4, 04	3:a
F div 5, 05	ingen tabell i de yngre serierna

7 lag har spelat MT-cupen: 5 lag P 07, P 08-10, F 07, F 08-10

IFK Mora gjorde ett bra år i div 3 Södra Norrland och slutade trea. Men visst var det nära en andraplats och kval. FOTO: Johan Trygg.



Glada barn på fotbollslek 2016



IFK Moras fotbollslek startade upp igen för två år sedan efter att ha vilat några år. I år har det som mest varit runt 45 barn med.

Ledare för fotbollsleken har varit elever i årskurs 2 på fotbollsgymnasiet vid Mora Gymnasium.

– Eleverna läser kurser inom idrottsledarskap och detta är en del av deras praktik för att sedan kunna genomföra det första steget på fotbollstränarutbildningen, berättar Anna Ericson som är ansvarig för fotbollsleken och också lärare på friskvårdsprofilen vid gymnasiet.

– Det har varit fem träningar på våren och fem på hösten. Som mest har det varit 45 barn men oftast runt 30. Vi har haft två grupper, en för 3-4-åringar och en för 5-åringar, berättar Anna vidare.

Många glada barn på fotbollsleken på Prästholmen. FOTO: Johan Trygg.



Dags att ladda inför vintern i Gopshusbacken. IFK Mora Alpina startar höstens

Barmarksträning
torsdagar
kl 18-19 i Hemus

Första start torsd 22 sep

Vill du träna slalom i vinter?

Barmarksträningen drar igång och vi kommer att träna kondition och balans.

Alla gamla och nya åkare från 8 år är välkomna på träningen på torsdagar.

Anmälan till
alpina@ifkmora.se
www.ifkmoraak.se

 Följ oss på facebook



Gruppträning HT 16



Vecka 35 – vecka 50.

Ingen gruppträning röda dagar

MÅNDAG

Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00
Kooba C	Mora gymnasium	18.00-19.00
Gymmix gympa	Morkarlbyhöjden	19.00-20.00
Yoga	Mora gymnasium	19.00-20.00
Vattengympa	Simhallen	19.30 -20.30

TISDAG

EFIT	Mora gymnasium	18.00-19.00
Stationsgympa	Bjäckenbackens skola	19.00-20.00

ONSDAG

Afrodans	Mora gymnasium	19.00-20.00	Ej 2/11
----------	----------------	-------------	---------

TORSDAG

Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00
Gympa med styrka	Bjäckenbackens skola	19.00-20.00

LÖRDAG

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

SÖNDAG

Styrkegympa	Färnäs skola	19.00-20.00
-------------	--------------	-------------

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

Kansliet: 0250-392 21, gymnastik@ifkmora.se

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

Medlemskap 0-17 år 50 kr/år och 18 år och äldre 100 kr/år.

Bankgiro 5352-9525.

Märk inbetalningen med:

namn, personnummer samt vad inbetalningen gäller.

IFK MORAS GYMNASIIKLUBB



TRIMTEX

— Custom sportswear —



IFK Mora SK barn och ungdom

Provning av kläder i Hemus, värmestugan 13, 18 och 20 oktober kl. 17.00-18.00. Beställning av kläder från Trimtex sker genom Webshopen. Webshopen är öppen 13 oktober till 30 oktober. Leverans direkt hem från Trimtex under vecka 49.

Information kommer på klubbens hemsida: www.ifkmora.se/sk

TRIMTEX

— Custom sportswear —

TRIMTEX

— Custom sportswear —



IFK Mora SK motion och övriga

Provning av kläder i Hemus värmestugan 13, 18 och 20 oktober kl. 18.00-19.00. Beställning av kläder från Trimtex sker genom Webshopen. Webshopen är öppen 13 oktober till 30 oktober. Leverans direkt hem från Trimtex under vecka 49. Registerna ett konto med IFK Moras teamkod och få 25% rabatt på alla produkter i Trimtex Webshop, trimtex.se.

Information kommer på klubbens hemsida: www.ifkmora.se/sk

TRIMTEX

— Custom sportswear —

IFK Mora Skidklubb

Träningar för barn och ungdomar födda 2001-2010
tisdagar och torsdagar i Hemus kl. 18.00

Välkommen! IFK Mora SK
0250-392 16

www.ifkmora.se/sk



Årsmöte IFK Mora SK



Dag: Onsdag 26 oktober
Tid: 19.00
Plats: Vasaloppets Hus

Vi bjuder på fika!
Välkomna!



Ledare i gymnastikklubben?



Vill du bli ledare? Hör av dig till gymnastikklubbens kansli
gymnastik@ifkmora.se

Årsmöte IFK Mora Alpina



Dag: Fredag 21 oktober
Tid: 19.00
Plats: Öna Bygdegård
Anmälan senast 10 okt till kansliet

MORALOPPET

Sponsored by
JOHNS SPORT
Kyrkogatan 7, Mora - 0250-59 39 39

IFK Mora SK arrangerar
Moraloppet lördag 14 januari

Nytt för i år är att målgången sker
vid Mora skidstadion, Hemus

www.ifkmora.se/sk



MoraPinglan



IFK Mora SK arrangerar
MoraPinglan
lördag och söndag 7-8 januari
vid Mora skidstadion, Hemus

www.ifkmora.se/sk

Inneträning friidrott



Friidrottens inneträning startar
9 november i Idrottshallen
på Mora Gymnasium.

Mer information på ifkmora.se/fik

www.ifkmora.se

VÅRA KLUBBSTUGOR

Hökberg

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



Pris per dygn

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

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

Eldris

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



Norra Garberg

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

Priser

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

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond
Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond
Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond
Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond
Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond
Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne
Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK:s fotboll.
Betalas in på bankgiro: 680-6756

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

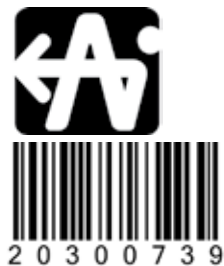
IFK Mora Orienteringsklubb

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!

Läs och ta åt er av deltagarnas kommentarer från
Vasaloppets sommarvecka nedan:



"Framför tack till funktionärer och lokalbefolkningen: ni är inte bara BRA utan också jättevriga och vänliga, även mot vanliga motionärer!"

"Det var bara så himla grymt!!"

"GRYMMA FUNKTIONÄRER! TACK ALLA! Ni gjorde det till en grym upplevelse!"

"Vasaloppet kan ju i princip inte skötas bättre alltså. Helt suveränt!"



"Fortsätt som ni gör. Exemplariskt! Alla (Vasa) lopp jag deltagit i oavsett löpning eller skidor har varit kanon!"

"Fantastisk organisation och underbara funktionärer. Njöt av varenda steg tröttheten till trots! Super med elitlöparna som kom tillbaks till sista deltagarna."

"Skicka en stor kram till alla era fantastiska funktionärer, bättre har jag aldrig mött!! Ni gör ett strålande jobb! Vore så glad och tacksam om ni bara ville fortsätta med det!!"

"Superbra backup av sjukvårdspersonal. Kände värme och omtanke från alla funktionärer."