

IFK-Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 2016, årgång 22



ALPINA FOTBOLL FRIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK-Kamraten

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

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

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

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

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: Ola Mopers.....	4-5
Alpina klubbens styrelse	7
Vägen tillbaka	8-9
Retro: OS-stafetten 1948.....	10-11
Emelie Svensson	14
Årsmöte Gymnastikklubben	15
Stinas säsongstart.....	16
Starten på Ski Classics.....	17
Juniorupptakt.....	18
Läger i Grönklitt.....	19
Sponsoraktivitet	20
Bjurrecupen.....	21
Bildreportage Gymnastikklubben. 22-23	
Nu byggs det i Hemus	24
Ägarmöte i Sälén.....	26
Serieseger 1986.....	25
Fotbollsavslutning.....	27
Norets IF:s övergång.....	28-29

I VARJE NUMMER

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



Ungdomar från Gymnastikklubben under ett träningspass i Noretskolan.



LEDAREN: Tommy Höglund

Vasaloppet växer och behovet av funktionärer ökar.

Den organisation som bidrar mest är ju utan tvekan IFK Mora. Det är mycket viktigt för Vasaloppet att IFK Mora ställer upp med så många funktionärer som man gör idag.

Men vi jobbar med lösningar för att öka funktionärsskaran på olika sätt.

Vi vet att det är allmänt vikande med medlemmar i idrottsföreningar och andra föreningar. Inom Vasaloppet upplever vi att vi uttömt resurserna bland våra interna och närliggande klubbar. En sak vi gör nu är att vi försöker hitta funktionärer längre bort ifrån. Vi har idag funktionärer från klubbar i södra Dalarna, från långt ner i södra Västerdalarna samt även från Härjedalen.

Vi drar också igång en nyhet i vinter. Ett test med volontärer. På samma sätt som vi gjorde under VM i Falun då jag också hade sportchefsrollen. Vi riktar oss till individer som tycker det är roligt att vara en del av Vasaloppet. Här ska vi testa och se om vi kan hitta 25-30 stycken som vill komma hit och prova på volontärsrollen i vinter.

För dem måste vi erbjuda någonstans att bo, vi måste erbjuda transporter. Men volontärerna gör förstås sitt uppdrag utan ekonomisk ersättning.

Kom med feedback

För de funktionärer vi har idag och som kanske varit med oss i många år har jag en uppmaning:

Lämna feedback till mig! Hur kan vi effektivisera? Hur gör vi jobben mer meningsfulla och glädjefyllda?

Upplever man överbemanning så ska man tala om det. Likaså om det fattas folk.

Ett tydligt exempel på bra feedback fick vi när vi frågade kontrollerna: "Se till att leverera hälften så stora bullar så vi slipper stå och dela dem", var svaret.

Vasaloppskvalitet har blivit ett begrepp. Vi har ju gjort oss kända för att hålla en hög kvalitet på våra arrangemang. Vasaloppskvalitet är något vi inom organisationen är stolta att kunna leverera. Men vi måste också ifrågasätta: det kanske är vissa områden som är "good enough". Vi kanske till och med kan dra ner någonstans.

Vasaloppskvalitet är ett begrepp men det betyder inte att vi hela tiden måste kliva upp i nivå.

Nya lopp

På styrelse- och ägarnivå har vi enats om att arrangemangen vinter som sommar ska vara lika stora utifrån upplevelser och event. Just nu har vi fått en bra start på vintern men på sikt har vi en global uppvärmning att förhålla oss till. Vintern har nu 68 000 deltagare. Jag tror vi ska vara glada om vi kan behålla den nivå



Nattvasan - ett nytt äventyr som väntar i Vasaloppets vintervecka. FOTO: Vasaloppet.

framöver. På sommaren bör vi växa, framförallt om vintern skulle börja vika.

Vinterns nyhet är Nattvasan! Varför ett skidlopp till då? Vi ser det som ett lopp som utvecklar fler lopp på vintern. Lanseringen av loppet blev en dundrande succé. Vi sålde slut på två minuter.

Varför åka på natten? Jo, det räcker inte nu med vanliga arrangemang för att locka nya deltagare. Idag vill många aktiva människor ha ett äventyr att sikta på och se fram emot.

Att vi bestämt att det ska vara två som åker tillsammans på Nattvasan är dels att vi vill att man ska göra saker tillsammans. Någon som brinner för det här drar med sig en kompis. Sen är det förstås stora fördelar säkerhetsmässigt.

Hur mycket kan Nattvasan växa då? En nattvasa med väldigt många deltagare och fullt med pannlampor i skogen - då är nog äventyret borta. Någonstans går en gräns.

Ett fantastiskt exempel

På sommaren har vi vår löparhelg och vår cykelhelg. Ett bra exempel hur vi kan utöka utan att öka belastningen på funktionärer är att vi klämmer in en stafett till i löpardagen – Vasakvartetten. Det blir minimalt med extraarbete. Ett fantastiskt exempel på hur vi kan få in en produkt till utan att det kostar resurser eller pengar.

Om cyklingen fortsätter att dra fler deltagare så ser jag som sportsligt ansvarig att fredag och lördag inte kommer att räcka till. Inom en snar framtid tror jag vi måste sprida cyklingen på ytterligare en dag.

Tommy Höglund
Sportchef Vasaloppet



Ola har många järn i elden

Ola Mopers är en profil som syns och hörs och verkar mycket när det handlar om idrott i Mora.

Som ungdomsledare i IFK Mora Friidrottsklubb, som fystränare för KAIS Moras damelitlag, som speaker och som radiopratare för att nämna några sammanhang.

Text och foto: Johan Trygg

Att Ola är en person med mycket energi står helt klart. I många år var han en mycket uppskattad tränare på skidgymnasiet i Mora. Nu sen några år jobbar han med yngre barn, som lärare på mellanstadiet på Bjäkenbackens skola.

Men när arbetsdagen är slut väntar många olika engagemang för Ola.

Vad har du för uppdrag IFK Mora nuförtiden?

– Framförallt är det inom friidrotten jag är engagerad. Där har jag hand om gruppen 07 tillsammans med Niklas Karlsson. Vi har träning en gång i veckan och har börjat försöka få ut dem på lite tävlingar, förutom vår egen tävling Moraspelen.

Har du någon egen bakgrund inom friidrott?

– En liten koppling har jag. Jag tävlade faktiskt i Kvarnsveden för väldigt länge sedan. Det var ju mest medel- och långdistanslöpning jag höll på med då. Så teknikgrenarna är lite nytt för mig men jag har varit på en del utbildningar.

Ola arbetade tio år som tränare på skidgymnasiet i Mora. Där han för övrigt själv var elev en gång i tiden.

– Då blev jag involverad i Orienteringsklubben. Jag hade ingen ledarroll då, för jag ville inte vara på dubbla stolar. Jag ville coacha ungdomarna när de gick på gymnasiet. Men jag var engagerad i flera arrangemang då. Jag var bland annat banläggare och spårkörare för några junior-VM-tester.

Ola är född i Borlänge och är uppväxt i Djurmo i Gagnefs kommun. Till Mora kom Ola som 16-åring när han började på skidgymnasiet.

Idrottsbanan började i Gagnef

Han började sin egen idrottsbana i Gagnefs IF. Från början var det bara längdskidåkning.

– När jag var 14-15 år var det några kompisar som började med skidorientering och fick in mig på det spåret. Sedan blev det Kvarnsveden i orientering både på sommaren och vintern. Det gick bra direkt i skidorientering så det var sporten jag fastnade för.

1989 började Ola på skidgymnasiet i Mora och han höll sedan igång elitkarriären i skidorientering fram till och med 2001.

– Det jag är mest stolt över är en sätteplats på världscupen i Falun. Det är min största merit. Vi tog många guld på SM-stafetterna. Vi hade otroligt roligt under de här åren. Vi var ett väl sammansvetsat gäng som reste runt. Att vi hade så roligt tillsammans bidrog till att vi fick en vinnarkultur i Kvarnsveden. Stafetterna är roliga minnen och jag var den där förstas-träcksåkaren som skulle försöka och leverera. Jag fick någon form av rutin på det och det blev några roliga stafetter i orientering också.

– Jag har några 10-mila-minnen från första sträckan där jag var under halvminuten in till växling också. Det var en häftig känsla med pannlampan att ligga med i en klunga och förstår att man är när täten.

Radio - en utmaning

Under flera år var Ola en av Vasloppets speakerar. På senare år är det istället i Vasloppsradion som Ola hörs.

– Det har jag gjort de senaste tre åren. Det har varit fantastiskt roligt. Det måste jag verkligen säga. Jag har jobbat lite som skrivande journalist, som frilansare, tidigare. Men just att få den här live-rapporteringen det har varit en häftig utmaning. Och jag gillar ju utmaningar, berättar Ola.

Ola har talets gåva och bakgrunden som speaker i olika sammanhang och Ols gedigna kunskap om skidsporten gjorde att han fick uppdraget att jobba med Vasaloppsradion.

– Det finns en liten dröm att någon gång i framtiden, när jag slutat som lärare, livnära sig genom att arbeta med radio eller inom media på något vis. Men det är några år framåt i tiden, när barnen är större.

Vad betyder Mora som ort för dig?

– För mig så är Mora helt optimalt att bo i med de intressen jag har och de intressen som familjen har. Vi trivs otroligt bra. Jag sagt många gånger att redan när jag var 16-17 år och börjat på gymnasiet så kände jag att här vill jag bo när jag blir vuxen och ska skaffa familj och så blev det. Det känns häftigt!

– Jag har alltid trivs väldigt bra men omgivningarna och den fantastiska miljön som finns här.

– Gymnasiet skapar folk som kommer till Mora och sen gör orten, stämningen och miljön här att många vill stanna eller kommer tillbaka efter studier på annan ort.

Olas egna barn, Arvid och Svea, är 12 och 9 år. Båda håller på med friidrott, Svea också med längdåkning och båda spelar också innebandy i KAIS. Arvid har också börjat med rodd.

– Innebandyn är vi väldigt involverade i fa-

miljen. Det har blivit den största delen av våra ideella uppdrag. Jag är involverad i tre lag och min fru Ida i ett lag.

Förutom att vara engagerad i de egna barnen lag så är Ola fystränare för KAIS Moras framgångsrika damlag.

– Det är fjärde året nu. Under sommaren tar det mycket tid. Då är jag med på mellan fyra och sju pass i veckan. Då är det bra att jag är lärare och har mycket tid under sommaren. Under säsongen handlar det om två-tre gånger i veckan.

– Det är väldigt roligt och utmanande. När man själv har jobbat med individuella idrottare tidigare. Det föll sig så bra att jag fick frågan av deras före huvudtränare Roger Jonsson när jag slutade som lärare på skidgymnasiet.

Vad har du kunnat ge spelarna med din bakgrund?

– Jag tror jag fått in lite mer individuellt upplägg på deras fysiska träning. Framförallt höjt deras uthållighet – det är ju det jag kan bäst.

– Vi har höjt uthålligheten för varje år. Det har vi kunnat se i tester. Det har ju också visat sig i resultaten med två SM-silver och ett SM-guld.

– Att ha ett så här bra lag i föreningen är en väldig nytta för de yngre. Att se sina idoler på så nära håll. Man är i samma hall och klubben äger hallen. Alla är där!

Hur går dina tankar kring barn och ungdomsidrott?

– För mig bygger det på ett oerhört engagemang. Man visar att man är intresserad av barnen. Det är väldigt viktigt. Sen att det ska finnas en glädje i allt de ska syssla med. Att barnen ska känna att man ser dem. Att de har en plats i sitt idrottande. Det tycker jag är väldigt viktigt.

– Att få se deras utveckling. Det ger så mycket tillbaka till en som ledare.

– Man kan se på seniornivå att det har inte bara med talang att göra vilka som blir bra. Det har att göra med nyfikenhet och hängivenhet. Att man verkligen vill fortsätta utvecklas.

– Grunden är att vi har en bra barn- och ungdomsverksamhet för att vi ska få individer som håller på längre.

Ingen brådska att täv la

Att tidigt börja tävla som barn tycker inte Ola är så viktigt.

– Det är en av mina grejer. Att jag inte tycker att det är så viktigt att alla ska komma ut och tävla. Jag ser till exempel i Friidrottsklubben att vi har jättemånga barn som vill vara med och träna, men de vill inte vara med och tävla. Då ska det vara okej.

– Det ska bygga på frivillighet och nyfikenhet. Att man vill prova. Det har jag varit noga med. Jag vill absolut inte uppmuntra till att man måste börja tävla när man är 7 år.



Ola syns i många olika sammanhang. På lilla bilden till vänster är Ola som radiopratare för Vasaloppsradion tillsammans med 2016 års kranskulla Hanna Eriksson. Ola var för övrigt Hannas tränare på skidgymnasiet tidigare. Övan befinner sig Ola vid Bjäkenbackens skola där han arbetar till vardags. Nedan ser vi Ola i rollen som speaker. Bilden från SM i skidorientering i Älvdalen i vintras där han intervjuar IFK Mora OK:s Stefania Corradini och Sofia Berglund som precis blivit svenska mästare i stafett.



– De som blir duktiga som seniorer. Det är inte alls säkert att de är de som är bäst som barn. Det har ju visat sig i alla undersökningar. Det ska bygga på glädje och gemenskap.

Ser fram emot Nattvasan

Har du något du ser fram emot idrottsligt den närmaste tiden?

– Ja, om jag får ta något för min personliga del så är det faktiskt att jag och min fru har fått en plats till Nattvasan.

– Det är faktiskt nästan det enda jag tänker på nu, säger Ola men hejdar sig.

– Nej, det är det inte men...

– Jag slutade tävla för 16 år sedan. Så jag går ju inte igång på något sånt. Det är det ju många i min ålder som tycker det är skithäftigt att anmäla sig till olika lopp. Men jag är inte alls intresserad av det. Jag bara håller igång för min egen skull.

– Men just det här att vi fick en plats till Nattvasan. Det känns jättehäftigt. Att vi ska göra det här tillsammans. Och att det är den första historiska upplagan var verkligen något som lockade mig. Vi satt den där morgonen och tryckte in oss på datorn och fick en plats.

– Det kommer att bli helt magiskt!





2017-års officiella Vasaloppsmotiv för vinterveckan. "Äntligen i mål".

Vid en presskonferens 10 november på Café Zorn avtäcktes de vinnande bilderna som blir 2017-års officiella Vasaloppsmotiv. Juryns val föll på Kerstin Bergmans verk "Äntligen i mål" och "Att vilja och våga". – Jag vill förmedla glädjen av att ha klarat av något. Att våga ta steget att ställa sig på startlinjen och genomföra ett lopp tycker jag är beundransvärt, säger Kerstin Bergman. För tredje året i rad har konstnärer från hela Sverige bjudits in för att tävla om att få skapa särskilda alster som sätter sin prägel på Vasaloppets sommar- respektive vintervecka. I år kunde juryn välja mellan fyra olika konstnärers förslag och det slutgiltiga valet föll alltså på Kerstin Bergman med motive-ringen:

"Med naivistiskt och okonstlat handlag skapar Kerstin Bergman bilder som går rakt in i hjärtat. Hennes verk känns spännande och förmedlar en lekfullhet som vi vill lyfta sida vid sida med allvaret i en tävling."



2017-års officiella Vasaloppsmotiv för sommarveckan. "Att vilja och våga".



Lydia och Linus på bra humör vid Zorngården dagen innan de presenterades i Gomorron Sverige. FOTO: Johan Trygg.

Lydia Sundin, IFK Mora Friidrottsklubb och Linus Rapp, IFK Mora Orienteringsklubb. Där har vi 2017 års kranskulla och kransmas för Vasaloppet. Under fredagsmorgonen den 25 november presenterades 2017 års kranskulla och kransmas i SVT:s Gomorron Sverige. Lydia Sundin är den 93:e kranskullan i ordningen och Linus Rapp den 29:e kransmasen. – Jag är taggad till tusen, kommenterade Lydia – Det känns fantastiskt bra. Jag har drömt om det här i många år, sa Linus.

Ungdomstipendium till Moa

Orienteringsklubbens stipendium "Rune Lars-sons Minnestipendium" delades ut på fören- ingens årsfest i oktober. Årets stipendium gick till Moa Sjösten Anders- son med följande motivering:

"En målinriktad tjej som älskar att träna och tävla. Med sitt positiva och glada sätt är hon en god förebild för de yngre i klubben. Hon har höga ambitioner och lägger ner mycket energi både på sitt idrottande och sin utbild- ning. Med sitt intresse och medmänsklighet kommer hon att utvecklas inom orienteringen och bli en god ambassadör för klubben. Kliv nu in i juniorernas spännande värld och fortsätt att utmana!"



Moa Sjösten Andersson och Orienteringsklub- bens ordförande Lars Ambrosiusson. FOTO: Peter Hermansson.



Tre lyckliga vin- nare i Vasalop- pets teckningstäv- ling är nu korade. Det blir Lillbo- skolan i Edsbyn, förskolan Igelkot- ten i Herrljunga och British Junior i Eskilstuna som får ett specialar- rangerat Barnens Vasalopp för hela skolan.



Raffael Huber in action.

Huber ny elitcoach

Raffael Huber tar över som elit- coach i Orienteringsklubben efter Graham Gristwood.

Raffael är 28 år och kommer från Schweiz där han har elva år bakom sig som schweizisk landslagslöpare.

Raffael har de senaste åtta åren represen- terat Göteborg Majorna OK. 10mila i vår går i just Göteborg och det har länge varit ett mål i klubben.

Därför vill han avsluta den resan och kommer att byta till IFK Mora som löpare först i sommar. Som elitcoach i IFK Mora tillträder han tidigare.

Största individuella meriten är från 2012 då han vann student-VM, men ett antal toptio-placeringar i världscupen finns även med på meritlistan.

Raffael fortsätter med sin egen elitsatsning och har höga mål kommande år. Individu- ellt är siktet framförallt inställt mot EM 2018 i Schweiz och givetvis framskjutna placeringar i IFK Mora-dräkten.

Just nu bor Raffael i Trondheim ihop med för oss moringar välbekant ansikte, nämligen Eva Svensson. I sommar blir det tre månader i Mora för duon och mycket pekar på att det blir mer framöver.

Den erfarenheten och det engagemang- et Raffel har bådär för en spännande ut- veckling av elitverksamheten.

För Graham Gristwood och sambon Fanni Gyurko blir finska storklubben Kalevan Rasti ny klubbadress. Graham skriver följande i ett tack till IFK Mora OK:

"I would like to thank you all for your kindness, friendship and support, and I wish both you and the club success in the future, and I hope to see many of you at competitions over the coming years."

Det är dock klart med flera fina förstärk- ningar för Orienteringsklubben:

Kristin Löfgren, Per Harald Havnen Jo- hansen, Denisa Kosová och Vojtech Kett- ner kommer att representera IFK Mora OK från och med januari 2017. De presenteras närmare i nästa nummer av IFK-Kamraten.



Styrelsen i Alpina klubben är redo inför vintern: Från vänster: Mats Forslund, Sara Axelsson, Åsa Yngvesson, Lennart Sticko, Andreas Wessung, Erika Forss, Joel Sticko och Stefan Olsson. Längst fram: Mattias Frost och Mats Björkman.

Alpina klubbens styrelse verksamhetsåret 2016/2017

Måndag kväll den 21 november hade vi först ett konstituerande styrelsemöte där rollerna fastställdes för samtliga ledamöter. I anslutning till det hade vi sedan det första ordinarie styrelsemötet för verksamhetsåret 2016/2017.

Även detta verksamhetsår består styrelsen av en härlig blandning engagerade, kloka och här- liga människor.

Mattias Frost - Kassör/vice ordförande

Killen som efter en lång alpin karriär nu är till- baka i sporten med sina egna barn. Ansvarar för klubbens plånbok.

Sara Axelsson – FIS, Media – kommunikation

Tjejen med stor rutin i klubben och bistår oss ständig med snygga annonser, hemsida och Facebook.

Stefan Olsson – Verksamhet U12 – U16

Med ett genuint engagemang ansvarar Stefan för vår ungdomsverksamhet i åldrarna U12-16. Fixar och ordnar med träningar och läger så att goda förutsättningar till träning skapas.

Mats Forslund – Verksamhet SkiCross

Killen med ett outtömligt engagemang för Ski- Cross och har starkt bidragit till att IFK Mora Alpina finns SkiCrossens världskarta.

Erika Forss – Träning, utveckling

Tjejen med en lång karriär som tävlingsåkare kliver in i styrelsen med bra värderingar och

goda kunskaper som våra barn och ungdomar kommer att få ta del av.

Andreas Wessung – Verksamhet U6 – U10

Utan ett eget förflutet inom sporten bidrar An- dreas med en fantastisk positiv inställning där han samordnar den yngre verksamheten och vår populära skidskola.

Lennart Sticko – Gopshusbacken

Lennart är vår "kloka gubbe", som besitter djup erfarenhet och inte minst kunskap om klubben och dess historik, vilket är ovärderligt vid beslut kring vår Arena – Gopshusbacken.

Joel Sticko – Aktiva, tränare

Joel börjar bli riktigt rutinerad inom klubbens verksamhet och bidrar med sin kunskap rent operativt som tränare i ungdomsgruppen.

Åsa Yngvesson – Miljöansvarig

Åsa, en engagerad och sund tjej med stor rutin in IFK Mora som kommer att bidra bland annat i styrelsearbetet med erfarenhet från andra ideella verksamheter.

Med denna laguppställning känner jag mig trygg och känner att vi gemensamt kommer att fortsätta utveckla och vårda vår klubb – IFK Mora Alpina Klubb.

**Mats Björkman
(killen som har förmånen
att vara klubbens ordförande)**

Vägen tillbaka från korsbandsskadan

Säsongen 2015/2016 började bra då jag fick till en bra försäsong både med skidåkning och fys. Jag var på läger med skidgymnasiet i både Italien, Norge och Litauen under hösten och åkningen började stämma mer och mer.

Lagom till race så hade även tempot i åkningen kommit och saker och ting började falla på plats. Däremot blev inte säsongen som jag tänkt mig, då det slutade med ett avslutet korsband och tio månaders rehab...

Text: Alexandra Bauer

Den 4 december 2015 åkte jag tillsammans med gymnasiet den 85 mil långa vägen till Arvidsjaur för att tävla. Det var dags för säsongens första slalomtävling och det är alltid lite spännigt att få veta hur man ligger till jämfört med resten av Sveriges juniorer.

Första tävlingsdagen gick väldigt bra då jag var rankad 28:a och slutade 4:a, endast en hundradel från pallen och gjorde mitt bästa FIS-resultat någonsin.

Till dag två var jag sugen på att ta mig upp på pallen och jag gick ut med startnummer 28 men jag tog mig inte i mål. När det återsod en fjärdedel av banan så hamnade jag lite sent, kom bak i pjäxan och fick ett klassiskt "carving-kast". Jag kände direkt att det var någonting som gick sönder i knät och började förstå att min säsong nog var över.

Vanligt med korsbandsskador

Dagen efter jag kraschade så gjorde jag en magnetröntgen på Sophiahemmet i Stockholm där man konstaterade att mitt främre korsband i högra knät var av på mitten. Operation planerades in sex veckor senare så att jag skulle hinna få ner svullnaden, öka rörligheten samt bibehålla lite styrka.

Inom alpint är korsbandsskador väldigt vanligt och jag visste att rehab-tiden skulle bli lång. Säsongen var över och det blev en tomhetskänsla. Vad ska jag göra nu alla helger tills säsongen slutar? Vad ska jag göra på veckodagarna när de andra åker skidor?

Från september till början på maj så ägnar man sig som skidåkare till att just åka skidor och nu visste jag inte hur kommande månader skulle se ut för mig.

Längtan efter skidåkning

Veckorna fram till operation kändes mest som en lång väntan. Den rehab jag hade fyra gånger i veckan på gymmet kändes inte så nödvändig och längtan efter skidåkning var stor när man såg ens kompisar och konkurrenter tävla runt-



Alexandra Bauer har kämpat med många rehab-pass för att komma tillbaka till skidåkningen i vinter efter att ha slitit av korsbandet för ett år sedan.

om i Sverige. Däremot började jag inse att jag var skadad och inte kunde göra någonting åt det. Det handlade helt enkelt om att gilla läget och göra allt så bra utifrån där jag var.

Jag bestämde mig för att ta tag i skolan och försöka göra undan så mycket som möjligt, samtidigt som jag pluggade till körkort. Jag bestämde mig för att inte låta mig stressas av vad alla andra gör utan fokusera på att göra min rehab så bra som möjligt. Jag bestämde mig också för att jag skulle komma tillbaka starkare och snabbare någonsin!

Torsdagen den 21 januari opererades jag på Sophiahemmet och jag var nu ett steg närmare att bli bra. Första veckorna efter operation låg jag dygnet runt i högläge och kollade tv-serier i förhoppning om att dagarna skulle gå lite fortare.

Viktigt med rehab

Det andra steget i rehab-processen togs när jag fick lätta övningar på gymmet och fick börja cykla lite försiktigt.

Det var även nu som jag insåg att den tid jag la på rehaben mellan skadan och operationen var extremt viktigt för den hjälpte mig att snab-



bare komma tillbaka på banan efter operation. Jag hade lätt att få upp rörligheten och svullnaden hade jag inget problem med.

Sedan blev kommande månader fram till maj en resa med extremt många rehab-pass blandat med plugg. I maj hade alla andra slutat åka skidor och jag kände ifall jag fick en sommar med bra träning kanske jag kunde stå på skidor under tidiga hösten. Sommaren kom fort och jag kunde då träna mer inom styrka, kondition, rörlighet och spänst/snabbhet. Mot sommarens slut kände jag att knät samarbetade bra och jag längtan efter skidåkning började bli stor.

Många funderingar

Efter några knätester som innehöll både styrka, spänst och uthållighet så fick jag klartecken för att stå på skidor - vilket var en enorm lättnad! Samma dag som jag gjorde sista testerna så åkte jag till Juvass, Norge för att åka skidor i tre dagar.

Funderingarna inför första skiddagen var många och framför allt var jag nyfiken på hur mitt knä skulle kännas. Första dagen i Juvass, som var den 30 september, var första gången jag åkte skidor på 299 dagar. Det blåste 23 meter per sekund, var grått och några minus, men vädret spelade ingen roll för mig för att känslan att få åka igen tog över allt annat!

Det var sådan lycka och glädje att få åka och framför allt att mitt knä fungerade bra. Jag hade varken ont i knät under eller efter åkning och det var också en extrem lättnad. Att knät visade så positiva signaler var ett tecken på att jag skött min rehab och att jag hade gjort rätt som hade tagit det lugnt och inte gått på snö för tidigt.

Läger i Italien

Det blev sedan några dagar i Malung med skola och fysträning innan vi åkte på säsongens andra läger till Stelvio i Italien. Där fick jag till åtta bra skiddagar och testade både på slalom- och storslalomskidorna. Hela lägret handlade om att vänja knät att åka skidor och jag åkte fritt med skidövningar under den tiden vi var där. I slutet av lägret kunde vi lägga in lite styrd sväng i slalom och jag var fortsatt tacksam över att knät ville samarbeta både i och utanför backen.

Höstlovet kom och det blev ett uppehåll ifrån skidåkning med mer fokus på skola och

träning. Däremot bar det ganska snart av igen och den 7 november åkte jag till Sölden i Österrike för att få sju dagars skidåkning. Det är här jag befinner mig i skrivande stund och planen är att börja åka bana under detta läger, något jag längtat väldigt mycket efter!

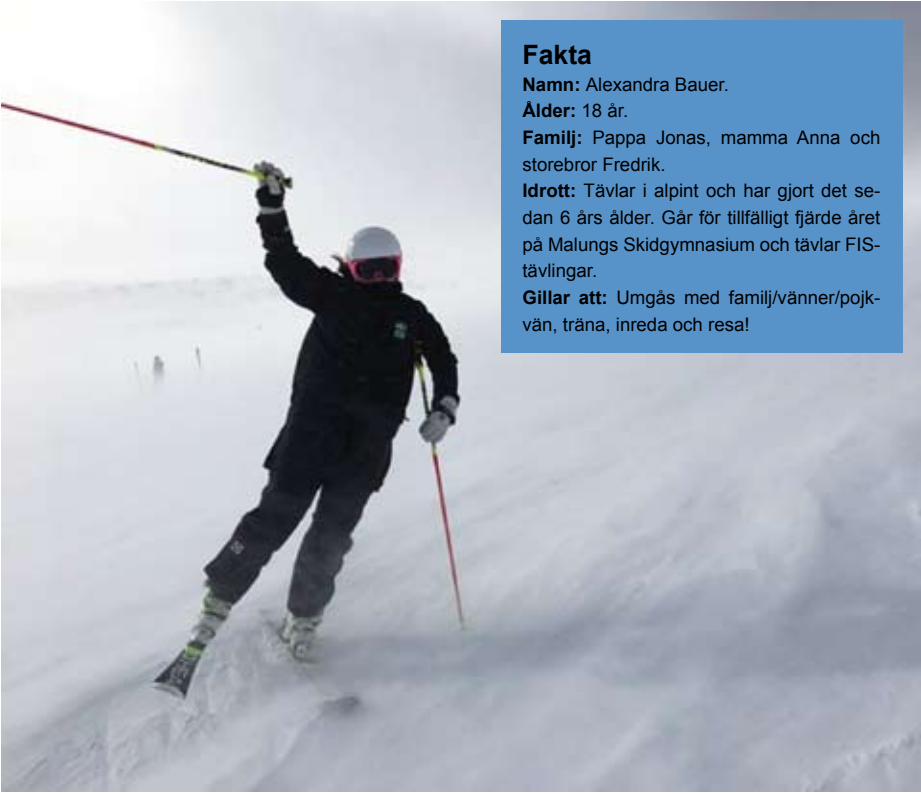
Nu hoppas jag på att få ett bra läger med ett bra svar från knät och kroppen på att banåkning fungerar.

Klarade körkortet

Planen framöver är att få några träningsdagar på hemmaplan och att göra tävlingspremiär i slutet på december eller början på januari. Längtan efter den nervositet som är i samband med tävling är stor och jag gillar verkligen tävlingsmomentet. Jag har mål sätta för säsongen både vad det gäller teknik och resultat, men för mig är det absolut viktigaste och största målet att kunna åka skidor igen och att få kunna göra det smärtfritt!

Under den tio månaders tid som jag varit skadad så fick jag tid till annat i och med att jag inte åkte skidor. Jag fick mer tid att träffa kompisar som inte var kopplade till skidåkning, tiden med nära och kära blev mer och mer tid till skolan. Att jag la ner tid på skolan då gör att jag knappt har några kurser i år vilket gör att jag kan fokusera fullt ut på skidåkning och träning! Jag gjorde dessutom klart mitt gymnasiearbete om "Målsättning och motivation vid rehabträning" under skadeperioden och klarade också körkort.

Såhär i efterhand, när jag väl har fått börja åka skidor, så inser jag hur mycket jag älskar att få åka igen. Att få en oplanerad paus har gjort mig ännu mer motiverad och längtan efter tävling, kompisar och skidåkning har varit stor!



Fakta

Namn: Alexandra Bauer.

Ålder: 18 år.

Familj: Pappa Jonas, mamma Anna och storebror Fredrik.

Idrott: Tävlrar i alpint och har gjort det sedan 6 års ålder. Går för tillfälligt fjärde året på Malungs Skidgymnasium och tävlar FIS-tävlingar.

Gillar att: Umgås med familj/vänner/pojkvän, träna, inreda och resa!

När Alexandra stod på skidor första gången efter skadan blåste det 23 sekundmeter.



Följ Robin Bryntesson och Peter Jihdes väg mot Vasaloppet på Youtube.

Brynte och Jihde tränar för Vasaloppet

Youtube-serien och projektet High & Low med skidåkaren Robin Bryntesson och TV-profilen Peter Jihde har dragit igång. High & Low är ett projekt som med glädje och humor ska förmedla kunskap om diabetes men även ge allmänheten tränings-tips och råd inför Vasaloppet och andra träningsutmaningar.

Se filmerna på Robin Bryntessons youtube-kanal.

Lyckad premiärhelg i Mora

Sol, nysnö, minusgrader och glada barn. Förutsättningarna för Vasaloppets öppningshelg i Mora kunde inte ha varit bättre. Flera hundra personer testade de nyinvigda skidspåren och närmare 50 barn passade på att köra Barnens Vasalopp och belönades med både blåbärssoppa och medalj.

Vasaloppets partners, Swix, Madshus och Johns Sport var på plats och många testade säsongens nyheter och fick tips och råd angående utrustningen. Dessutom erbjöd flera av de officiella Vasalopps-coacherna uppskattade prova på-pass för att visa fördelarna med att delta i kurser som förbättrar tekniken.

Det är första gången som Vasaloppet arrangerar en öppningshelg och man kan erbjuda fina skidspår tack vare snö som sparats sedan föregående säsong. Redan i torsdags invigdes spåren samtidigt som 2017 års officiella Vasaloppsmotiv avtäcktes på Café Zorn.

– Det blev en lyckad start på säsongen och nu hoppas vi att vintern håller i sig. Tanken är att vi ska fortsätta även nästa år med någon form av officiell premiär. Klart är att intresset är stort, säger Johan Eriksson, utvecklingschef på Vasaloppet.



Skidhistoriens största stafettvinst

Före Vinterspelen väntade det skidintresserade Sverige med stor spänning och iver på kampen i olympiadens skidstafett 4 gånger 1 mil, som man allmänt trodde skulle bli en skarp strid mellan Sverige och Finland i första hand. Sedan Högblads bekanta kvist i eget under den hot-siga stafettjakten nere i Garmisch-Partenkirchen 1936 och åtskilliga internationella mötenas olycksmetrar, förargliga och förklarliga nederlag för de svenske just i denna gren, där ett lands bredd i skidsporten borde lysa starkast, så bävade man väl fortfarande för hur det skulle gå för de våra. Man visste aldrig riktigt var man hade de fruktade finnarna. Och såväl Rytky som Kiuru och Vanninen hade ju visat kommande storm under det för-olymppiska året. Men samtidigt var just stafetten en tävling, där man helt länge-tande efter en seger. Äntligen. Och det la-zade som nominerades redan hemma i Sverige före avresan föreföll ockligen vara det starkaste vårt land någonsin sånt i elden utanför landets gränser. Så kom emeller-tid en smula tveksamhet smygande strax före OS-striden. Både bland grabbarna själva och allmänheten. Martin Lundström, Nisse Östenson och Gunnar Eriksson hade ju visat pålitlig form vid första uttag-nings tävlingen. Mora-Nisse hade litet svä-rare att komma överens med den svåra luften. Och Nisse Tapp föreföll nästan helt utkastad ur diskussionen. En del av grab-barna tyckte att man nog var för optimis-tisk, när man tog med honom ner och trodde han skulle komma i gammalt gott slag igen. Och pressen rosade väl heller inte Tappmarknaden just då. Men så be-orädrade Björn Kjellström, Sicks, Olander och de andra i skidledningen en speciell stafettuttagning för att få fram ett eller ett par namn i händelse kvartetten på 18 km inte skulle hålla riktigt. Och ifall

STAFETTEN

man behövde spara någon för viktigare individuell uppgift. Då ilsknade Nisse Tapp till, körde ifrån sin egen pessimism och vann klart uttagningen. Han körde rakt in i stafettlaget. Igen. Så kom då den glänsande viktorian i 18-km-loppet. De svenska aktierna steg. Med ett litet frågetecken villhängt på sladden: skulle Nisse Tapp hålla? När man sedan ställde upp till start i stafettspåret tisdagen den 3 februari vilade i alla fall ansvaret på de unga svenska axlarna, ansvaret för en klar, väntad seger.

De stegrade förhoppningarna och den kalla, klara, kraftiga realiteten som växte

I vinjetten: Sveriges siffror stod ensam på anslagstavlan i 9 minuter... Nedan: Slutmannen Lundström fick bada basla och svalka sig i snö även i St. Moritz. Å motstående sida: Östenson, Eriksson, Tapp helt privat.



dade i alla fall banan på högfina 37,14. Det betydde att han i lugn och ro kunde dunka Gunnar Eriksson och överläta an-svaret på deenes axlar. Ty långt bakom honom kämpade Teuvo Laukkanen för att hålla undan mot Norges anstormande nes-tor i spåret, gammelolympiern Olaf Oekern. 38,16 resp. 38,37 noterade de två och därmed hade lagen intagit sina slut-placeringar... Schweiz' Zurbriggen och Österrikes Deutschman däremot fortsatte stafettens inbordes mest hårdnackade fight.

Gunnar Eriksson hade farlige finnen Sauli Rytky bakom sig och det började kanske en smula nervöst för honom — han hade bakhalt. Men trots det ökade han avståndet och när sedan vallan fläste litet bättre var det bara rena uppvis-ningen igen. 38,27 klockades han för me-dan finnen behövde 40,30. Nu var det så nordiskt och svenskt i toppen att spea-kern Dolf Meyer började linna mellan-tiderna på svenska! Under den svensk-betonade publikens jubel kunde han med-dela följande ställning: Sverige 1.51,57, Finland 1.56,57, Norge 2.00,31, Österrike 2.02,57, Schweiz 2.03,35. Exakt fem minu-ters ledning alltså....

Vår guldkantade umeåpojke Martin Lundström satte högsta fart från början — tänkte tydligen jaga skräck in i de eventuella förföljelseplaner, som väntande finske slutmannen August Kiuru kunde ha. Men som han tydligen snart nog släppte. Inseende det hopplösa företaget. I stället fick han inrikta sig på att hålla undan för Norges Olav Høgen. Och det gav ingen större fart — båda fick de i »rundetid» stryk av såväl fransmannen Carrara som tjecken Cardal. Men hade de vetat att den gode, glade Martin haft så svårt i backarna i början, att han måste stanna och valla om för att få bort det bakala glidit, då hade de kanske fräst på bättre. Men vår sprinterking hade de ändå aldrig kunnat hota — han vann sträckan komfortabelt med över tre minu-ter ändå, noterande 40.11. Därmed var Sveriges stafettseger ett faktum.

1) Sverige (N. Östenson, N. Tapp, G. Eriksson, M. Lundström) 2.22.02; 2) Finland (Sli-verlöinen, Laukkanen, Rytky, Kiuru) 2.41.00; 3) Norge 4) (Evensen, Östern, Nyberg, Hagen) 2.44.33; 5) Österrike 2.47.18; 6) Schweiz 2.48.07; 7) Italien 2.51.08; 8) Frankrike 2.51.55; 9) Tjeckoslovakien 2.54.56; 10) Polen 2.59.19; 11) Liechtenstein.



garna gjorde att den långvarigt lagrade spänningen och förväntningarna liksom flöt ut i nästan intet.

Den internationella vintersportens största, mest överlägsna stafettseger genom tiderna blev bara en naturlighet, en plikt som fullföljdes med förkrossande precision. Det var nästan så att den ockligen stor-stättliga segern bleknade en smula i St. Moritzsolen, liksom hemma i Sverige. Åke Seyfarth passade väl på att förtä en del av glansen — då han samtidigt åkte till sig den överraskande guldsegern på skrid-skomilen.

Men ser man stafetten som en separat tävling och tolkar den ur prestationssyn-punkt, så finns det mycket för ett svenskt hjärta att klappa varmare för. Även om det mera blev en strid med klockan än med konkurrenter.

11 länder ställde upp i kvartettstriden, vilken liksom de övriga skid tävlingarna avgjordes i det tillfälligt byggda skidata-dion och de ganska svensktänkande sko-darna i den tränga dalgangen mellan 3600-meterstopparna i St. Moritz syd-ligare regioner. Termometern visade ett par minusgrader vid starten, men under senare delen av tävlingen kom dagemejan och förbyllade, försåvade striden mellan manarna.

Nisse Östenson var svensk startman och han linnade ingenting åt slumpen — han tog ledningen redan över det första fallet. Och den ledningen släppte han se-dan inte ifrån sig en sekund. Tvärtom ökade han takten och avståndet till de andra undan för undan. Norges Erling Evensen hade oturen bryta en skida strax efter starten och kom på efterkälken — på halva banan t. o. m. fränkt av öster-rikare, schweizare, jugoslavner och italie-nare, vilka senare han dock fräste ifrån före växlingen. Det blev närmast finnen Lauri Silvennoinen som försökte jaga »Östen». Hur det lyckades framgår bl. a. av följande mellantider från ungefär halva banan: Östenson 17.47, Silvennio-nen 18.20, Josi Östrein 19.35, Niklaus Stumpf 19.55. Och sprintern från Sölen fortsatte att friska på — vid första väx-lingen noterade tidtagarna: Sverige 30,16, Finland 38,11, Österrike 40,02, Norge 40,15, Schweiz 41,08, Jugoslavien(!) 41,16. Det såg minst sagt lovande ut, alltså....

Nisse Tapp, den lille livlige skidkonst-närlige garconen från Malung, Östersund och Välsådal, ville inte vara sämre än Nissen från Transtrandsfjällen. Och så ville han väl visa sig fullt värdig för-troendet. Illur skulle åkas! Och här dan-sades iväg med yster fart. Föret hade bli-vit litet vanskligare, men Tappen rum-



Fyra glada grossar helt »scinlts» på Waldhaus: Östenson, Tapp, Eriksson, Lundström. Och nedan: Slutet av början på stafettstriden...



Det finns många gamla idrottshistorier där IFK Mora-idrottare figurerar. Här kan du läsa om OS-stafetten i St. Moritz 1948. Där Sverige med IFK Moras Gunnar Eriksson på tredje sträckan vann med skidhistoriens segermarginal, nio minuter. I OS-truppen 1948 var för övrigt tre moraåkare med. Förutom Gunnar även Nils "Mora-Nisse" Karlsson och Anders Törnkvist.

Redaktionen tackar Rolf Hammar för klippet om OS-stafetten 1948.

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 i kommande nummer.

IFK Mora hade tre längdåkare med i OS-trup-pen 1948: Gunnar Eriksson, Nils "Mora-Nisse" Karlsson och Anders Törnkvist.

SKIDTRUPPEN

Truppledare
Sixtus Janson
Biträdande ledare
Björn Kjellström, Olle Rimfors, Nils Englund, Gösta Olander, Assar Lindgren
Längdlöpare:
Gunnar Eriksson, Harald Eriksson, Arthur Herrdin, Holger Hägglöf, Gunnar Karlsson, Nils Karlsson, Martin Lundström, Göran Thor, Nils Täpp, Anders Törnkvist, Bengt Wennberg, Karl-Erik Åström, Nils Östenson
Kombinerade åkare:
Erik Elmsäter, Clas Haraldsson, Sven Israelsson
Backhoppare:
Vilhelm Hellman, Evert Karlsson, Erik Lindström, Nils Lund
Utförsåkare:
Olle Dalman, Hans Hansson, Sixten Isberg, May Nilsson, Åke Nilsson, Stig Sölander

Nattvasan

Vårt nya lopp inför 2017, Nattvasan, sålde slut på några sekunder.

Endast 750 lag, med två personer i varje, kommer att beredas plats på startfältet i Berga by, i premiärloppet när starten går fredagen den 3 mars klockan 20.00.

Text: Jenny Eriksson

Föreställ dig mörkret, tystnaden, pannlamporna och mystiken vid denna tidpunkt...vi hoppas och tror att det blir magiskt för de som kommer att vara där!

För att behålla den mystiska stämningen kommer att elljusspår längs med spåret att släckas ned.

Nattvasan är en partävling, dels med anledning av många gärna gör saker tillsammans, dels med anledning av säkerheten – händer något så är man två och kan ta hand om varandra. Nattvasan ska vara ett självförsörjande äventyr för deltagarna, vilket innebär att det endast kommer att finnas en, fullt utrustad kontroll längs med banan, i Evertsberg.

Nyheter i Stafettvasan

Under 2017 års vintervecka kommer det att bli två starter i Stafettvasan. 08.00 och 10.00.

I många år har det varit stor efterfrågan på ytterligare startplatser i detta lopp.

Text: Jenny Eriksson

Många arbetsplatser och kompisgäng vill prova på att göra något tillsammans! Den massiva trafiken på Vasaloppsvägen har gjort att vi inte kunnat ta emot fler lag. I skidspåren däremot har det funnits gott om plats. Med hjälp av två starttider sprider vi ut åkarna i spåret, men framför allt trafiken på vägen. Det finns ännu ett fåtal startplatser kvar till starten klockan 10.00.

För första gången får privata bilar INTE skjuta folk till Hökberg – Vasaloppet ser istället till att det finns gratis bussar dit. Dessa bussar kommer att utgå från terminalen i Oxberg och Strandenområdet i Mora. De kommer att gå i skytteltrafik under hela dagen.

Kartor och anvisningar till detta kommer att finnas i funktionärsguiden. Spjutmodammen kommer att vara stängd för överfart, annat än för Vasaloppets officiella bussar. Deltagarna får hjälp med transport av överdragskläder på sträcka 1 och 2. På de resterande sträckorna rekommenderar vi att man antingen bär med sig sina överdragskläder, alternativt lämnar över dem till lagkompisen vid växlingarna.



Fredagen den 3 mars går premiären av Nattvasan - 1500 skidåkare i 750 tvåmannalag åker då i pannlampans sken från Sälen till Mora. FOTO: Vasaloppet.

Förutom den vanliga Vasaloppsmenyn kommer här även pannkakor och soppa att erbjudas. I Evertsberg kommer det även att dras ett rep klockan 02.00.

På övriga kontroller finns endast vatten och personal som kan ta hand om lagen om de vill bryta.

Kravlista för deltagarna

Det kommer att finnas en kravlista på vad deltagarna måste ha med sig längs med banan, till exempel: extra batterier till pannlampa, vindjacka, torra strumpor med mera. Stickprovskontroller på detta kommer att utföras vid starten. Åktekniken är fri, man väljer alltså själv om man åker klassiskt eller skejt.

Sjukvårdens radiocentral kommer att vara i drift och ambulerande sjukvårdsenheter kommer att vara aktiva under hela loppet. Vi försöker behålla känslan av "natt" genom att låta detta lopp vara tämligen "tyst" – inga höga speakerröster och massa musik vid målet, det blir istället lugnt och stilla.

Väl framme i Mora kommer ett "Camp Nattvasan" att upprättas på Mora Gymnasium. Där finns deltagarnas väskor, dusch och mat. Deltagarna erbjuds även ett enklare boende för att kunna sova ut. Rekommendationen kommer att vara att INTE sätta sig i bilen direkt efter målgång och åka hem.



Det blir ingen egen starttid för elitdamerna i Vasaloppet - som i övriga Ski Classics-lopp. FOTO: Vasaloppet.

Ingen egen starttid för elitdamerna i Vasaloppet

Det blir samma förfarande för elitdamernas start på Vasaloppet som i vintras.

Det blir alltså inte en egen starttid för elitdamerna som i övriga Ski Classics-lopp.

Text: Jenny Eriksson

Åkarna uppskattade detta mycket och vill gärna ha det igen. De har en egen liten startgrupp framme vid startlinjen, de har egen

stavs-service uppför första backen och en bit framåt med mera.

Vasaloppet har haft kontakt med elitdamerna som drabbades av det "icke-fria-upp-loppet" och kommit fram till att vi går tillbaka som det var innan 2016, alltså att damer och herrar åker tillsammans på upploppet.

Elitdamerna är införstådda med detta och säger att de vill vara med i det stora traditionella Vasaloppet och vill inte ha en egen start för att få ett eget upplopp. Detta är den bästa lösningen som vi, tillsammans med elitdamerna, lyckats hitta.



Mora-Nisse-Mössa till alla funktionärer

2017 skulle Mora-Nisse ha fyllt 100 år. Detta kommer att uppmärksammas på olika sätt under Vasaloppets arrangemang.

Bland annat kommer det att synas på funktionärerna. Alla funktionärer som är registrerade i funktionärsverktyget kommer att kunna hämta ut en egen "Mora-Nisse-mössa".

Vi återkommer med mer information, i funktionärsverktyget, om var och när man kan hämta ut dessa.

Har du funktionärskollegor som ännu inte är registrerade? Be dem ta kontakt med sina klubbars respektive kansli för att få registreringslänk till verktyget.

SVT sänder Visma Ski Classics

Visma Ski Classics – mästerskapsserien i långlopp där Vasaloppet ingår – gjorde nyligen klart de svenska TV-rättigheterna med SVT. De började sända Visma Ski Classics från La Sgambeda i Livigno 3 december.

Visma Ski Classics 2016/2017 består av de tretton mest traditionella och prestigefyllda långloppen i världen.

Fler funktionärsföreningar och volontärer

Vasaloppets vintervecka växer och med detta behövs fler även fler funktionärer. Föreningarna i Mora- och Sälenområdet har redan mer än fullt upp, vilket är anledningen till att ni kommer att se närvaro från klubbar även utanför närregionen, i framtiden.

Härligt att vi kan ge ännu fler föreningar möjligheten att få uppleva vår fantastiska vecka från "andra sidan bordet" och att även de kan ges möjlighet att tjäna en extra slant till sin verksamhet. Ett exempel, av flera, på detta är Slätta Sportklubb från Falun som kommer att jobba i skidinlämningen under vissa dagar.

STAFETTFRÅGAN

I förra numret av IFK Kamraten fick Jerker Larsson från Sälens IF en fråga från VD Eva-Lena Frick. I detta nummer fick Jerker chansen att ställa en fråga till valfri funktionärsförening.

Följande fråga landade därför hos Stefan Olsson, IFK Mora Alpina: Jag undrar vilka skillnader ni upplever mellan sommar och vinter, när det gäller era funktionärsuppgifter?

Text: Jenny Eriksson

Stefans svar lyder:

Vi har hand om diplom- och ramförsäljning under både vinter och sommar. Under sommaren sköter vi dessutom cykellastning och städning av banan.

Vi märker ganska tydligt att diplomet är viktigare och är en större belöning för vinters deltagare än för sommarens. Detta har säkerligen att göra med traditionen – på vintern finns en tradition att samla på diplom, eftersom de loppen pågått i så många år. Vi kommer säkert att hamna där även vad gäller sommarens arrangemang när även dessa pågått i "nog" många år.

Jag tycker också att man kan märka (utifrån hur utmattade åkarna är) att det är tuffare och jobbigare att delta i vinterns lopp, än i sommarens, speciellt om det är dåligt före givetvis. Trots att vi står inomhus så märks det snabbt på deltagarna som kommer och hämtar diplom vilket väder det är utomhus - Kortvasan för två år sedan till exempel – då var folk otroligt trötta, men ändå vid gott mod! De olika väderlekarna med tillhörande före gör också att det är lättare att räkna ut arbetsbelastningen under dagen: Vid bra före har vi en peak tidigt på dagen och vid dåligt före blir vi ofta kvar länge på kvällarna.



Stefan Olsson, IFK Mora Alpina, är andre man ut i "Stafettfrågan". Han skickar vidare till Örjan Stefansson i Oxbergs IF.

En annan skillnad på vintern, jämfört med sommaren, är att vi på vintern även hantlar medaljer (jubileumsmedaljer för de som kommit upp i ett visst antal lopp och så vidare). Det är tydligt att dessa medaljer är viktiga för många. Vi märker också att det är betydligt fler internationella deltagare på vintern, jämfört med sommaren.

Generellt så upplever vi att det är lättare att få våra funktionärer att ställa upp på vintern, vilket jag också tror beror på tradition. Vi får kämpa ganska mycket mer för att få tag på folk på sommaren, det ligger liksom längre fram i minnesbanken för många, men med åren blir det givetvis mer och mer inarbetat. I vårt rekryteringsarbete använder vi oss väldigt mycket av funktionärsverktyget, vilket har fungerat bra, tycker jag. Det blir smidigare och smidigare både för föreningen och för funktionärerna allt eftersom som vi och funktionärerna lär oss att hantera det.

Vilken fråga vill du skicka vidare och till vem?

Jag skickar frågan vidare till Örjan Stefansson i Oxbergs IF och jag undrar: Vad har Vasaloppsarbetet som ni utför under arrangemangen för betydelse för er förenings verksamhet?





Emelie Svensson: aktiv, ledare och styrelseledamot

Emelie Svensson öser på under 800 meter på Moraspelen i höstas. Emelie som aktiv, ledare och styrelseledamot i Friidrottsklubben. FOTO: Johan Trygg.

Det började med en start i Orsakajt'n när hon var 5 år.

Sen sprang hon mycket med sin pappa. Emelie kommer inte ihåg riktigt när hon började med gruppträningen men har för sig att det började med Friidrottsskolan.

Text: Ing-Mari Skogs

I början tränade Emelie friidrott på sommarsäsongen och på vintern åkte hon skidor. När hon började tävla var favoritgrenarna längdhopp, medeldistans och sprint. Från att hon var 14 år blev det fullt fokus på medeldistans, 800 meter.

Som barn och ungdom är det bästa med friidrott är att man är många tillsammans som har roligt och stöttar varandra fast man tävlar individuellt i olika grenar. När man blir äldre och har valt gren kan det lite mer ensamt. Idag drivs Emelie av känslan att göra ett bra träningspass och känna att hon blir starkare.

Springer sex gånger i veckan

Emelie tränar sex dagar i veckan: sex löppass och två styrkepass. Två gånger i veckan åker hon på löpträning till Falun för att träna i en liten grupp med Björn Lindgren, ett löppass i veckan med Stefan Henriksson och resten trä-

nar hon ensam.

Utesäsongen 2016 började med en inflammerad slemhäla i hälen. Emelie kunde inte ha skor som gick upp på hälen så hon körde vattenlöpning och sprang barfota på gräs för att hålla igång träningen. Men det var inte den bästa inledningen på tävlingsssäsongen.

Det brukar bli cirka tre-fyra inomhustävlingar och runt åtta arenatävlingar per säsong.

Emelies mål för kommande säsong är att sänka sitt personliga rekord på 800 meter men även på 400 meter.

Har gått två utbildningar

2012 började Emelie som ledare tillsammans med Johanna Gunne. De fick ta över en grupp som blev utan ledare. Innan det var hon ledare på friidrottsskolan från att hon var 15 år.

Emelie har gått på två utbildningar. Plattformen som är idrottsberoende och steg 1 friidrottsträning. Nästa utbildning som hon vill gå är med inriktning på teknikträning.

Det roligaste med att vara ledare är att se hur alla utvecklas. De flesta hon har i sin grupp idag har varit med sedan de började med friidrott.

Nu när de börjar bli äldre och flera har valt "sin" gren kan det bli svårt att tillgodose allas träningsbehov i gruppen. Alla behöver känna att de får hjälp med den träning de behöver.

De som tycker att friidrott är kul fortsätter

själva som ledare. Flera från Emelies grupp har varit med som ledare på friidrottsskolan. Det är bra att klubben stöttar de som vill utbilda sig som ledare, då kunniga ledare kan ha en avgörande roll till att barn och ungdomar fortsätter att idrotta upp i åldrarna. En utmaning för barn- och ungdomsidrotten är att behålla aktiva upp i åldrarna.

Tredje året i styrelsen

Emelie är inne på tredje året i IFK Mora Friidrottsklubbs styrelse som sekreterare. När hon valdes in var det för att representera klubbens ungdomar. Styrelsen vill ha medlemmar med olika bakgrund för att så många som möjligt ska bli representerade.

Sedan Emelie gick med i styrelsen har hon fått en större förståelse kring hur IFK Mora och friidrotten fungerar. Hon träffar många aktiva och tar med sig deras frågor och önskemål till klubbens möten.

Emelies julkupp till sig själv är ett träningsläger på Teneriffa 27 december – 5 januari.

Emelie tycker att det bästa med julen är:

- Firandet med familj och släkt.
- Mammans omelett med svampstuvning.
- Att ge familjen presenter som visar min uppskattning.



Översta bilden: Gruppen Emelie tränar under höstens sista uteträning. Bilderna under: Emelie på träningsläge i Kroatien.

Fakta

Namn: Emelie Svensson.

Ålder: 21 år.

Familj: Mamma, pappa och bror.

Jobb: Säsong på Gesundaberget.

Aktiv: Medeldistans 800 meter.

Ledare: Grupp 12-15 år.

IFK Mora FIK: Sekreterare i styrelsen.

Bästa idrottsminne: 2012, USM-silver på 800 meter.

Årsmöte i Gymnastikklubben

IFK Moras Gymnastikklubb hade årsmöte den 4 oktober 2016 i Vasaloppets Hus.

Innan mötet startade blev det en trevlig stund där nya och gamla medlemmar fick lära känna varandra lite.

Årsmötet inleddes med en fin film som Vasaloppet tagit fram. Filmen handlar om vad Vasaloppet betyder för bygden, hur pengarna går tillbaka till oss alla med mera.

Mötesordförande var Bengt Jernhall, mötessekreterare Agneta de Besche. Under årsmötet tackades Carina Jonsson av efter många år som duktig och engagerad ordförande. Carina har även varit ledare.

Maria Ekebris Linds som varit populär vattengympaledare i klubben i många år har nu slutat. Maria blev också avtackad på mötet.

Truppledarna Maja Persson, Ewelina Grannas, Linnéa Olsson och Angelica Olsson har slutat. Presentkort skickade som tack för det fina jobb de lagt ner i klubben.

Till årets ledare valdes Agnetha Blomqvist Grannas och Carina Engberg.

Motiveringen löd:

"Med ett fantastiskt engagemang arbetat för att utveckla verksamheten inom barn

och ungdom. Bidragit till start av en grupp för nybörjare, där alla barn som vill får prova på gymnastik samt varit med och startat upp actiongympa och parkour."

Då man inte hittat någon ny ordförande går vice ordförande Iréne Ersson in som ordförande tills vidare. Ny i styrelsen är Jonas Ek Svensson (ledamot med ansvar för parkour och actiongympa).



Årets ledare i Gymnastikklubben. Carina Engberg och Agnetha Blomqvist Grannas.

Carina avtackades för ordförandetiden

Carina Jonsson började som gympaledare inom gruppträning i IFK Mora hösten 1990 och var sedan ledare i 24 år, fram till våren 2014.

Carina blev invald i Gymnastikklubbens styrelse våren 2005 och var ordförande från 2010 till 2016.

Hon har även varit med i gruppträningskommittén inom Uppsvenska under två-tre år.

På Gymnastikklubbens årsmöte avtackades Carina för sin tid och sitt arbete i Gymnastikklubbens styrelse.

– Det har varit roliga och givande år. Det har gett mig mycket energi och många trevliga möten med människor, säger Carina och fortsätter:

– Jag har alltid gillat gruppträning. Jag tycker det är en rolig och allsidig tränings-



Carina Jonsson avtackades av vice ordförande Irene Ersson.

form. Jag kommer fortsätta gå på passen som IFK Mora har.

– Det har också varit intressant att få vara en del av Vasaloppets organisation – att förstå ägarrollen och hur det hänger ihop, avslutar Carina.

Maria slutar som ledare för vattengympan



Maria Ekebris Lind avtackades av Irene Ersson.

Maria Ekebris Lind – som har varit en väldigt omtyckt ledare för vattengympan i många år berättar så här:

"Jag började i IFK Mora 1996 med barngymna i Bergkarlås skola var där cirka två år sen blev det truppen i ett par år. Jag började sen med vattengympan tillsammans med Kerstin Holback och där blev jag kvar till 2016. Jag har också varit med i styrelsen många år. Har haft jättetrevligt i klubben träffat många trevliga människor både på passen och i vasaloppsarbetet..."



Stina Nilsson har fått en pangstart på världscupsäsongen. Seger på sprinten i Ruka, Finland och ett fantastiskt jaktstartslopp i Lillehammer där bilden ovan är ifrån. I skrivande stund ligger Stina femma i totala världscupen och tvåa i sprintcupen. FOTO: Rolf Zetterberg.

Imponerande säsongstart av Stina!

Stina Nilsson har startat säsongen på ett imponerande sätt. Det blev seger direkt på sprinten när världscupen startade i finska Ruka efter övertygande åkning.

Även Martin Johansson och Johan Edin har presterat bra i världscupen.

Stina Nilsson visade fantastisk teknik, styrka och fighting spirit vid världscuppremiären i Ruka. Det slutade med seger före Maiken Caspersen Falla. Stinas första världscupseger i klassisk stil.

Stina följde upp segern med en sjundeplats på distansloppet i Ruka. Helgen efter i Lillehammer var oturen framme och Stina bröt staven i kvartsfinalen. Dagen efter gick det inte alls bra i distansloppet.

Men Stina tog snabbt revansch med ett fantastiskt jaktstartslopp dagen efter i Lillehammer. Stina avancerade från 27:e till femte plats med fjärde åktid. Stina slutade femma totalt i minitouren.



Martin Johansson åkte starkt på världscupen i Lillehammer. FOTO: Rolf Zetterberg.

Martin Johansson fick inte plats i truppen till premiären i Ruka. Men efter klar seger vid Intersport Cup i Idre var han tillbaka i landslagsdräkten i Lillehammer.

Där gjorde han ett starkt lopp på lördagen då han var 21:a skejtlloppet 46,9 sekunder bakom vinnaren Calle Halfvarsson. I jaktstar-

ten gick Martin ut som 26:a och avancerade till 20:e plats efter ytterligare en bra insats.

Johan Edin gjorde också han en bra start på världscupsäsongen. Han var trea i sin kvartsfinal i Ruka och slutade som 15:e man. I skrivande stund är Johan också uttagen till världscupsprinten i Davos, Schweiz.

Andreas öppnade starkt i Ski Classics

Det blev en riktigt bra start på Visma Ski Classics för Team IFK Mora när långloppsserien startade med prolog i Pontresina, Schweiz 27 november.

Snabbast av moratrion var Andreas Holmberg som 19:e man och tvåa i ungdomstävlingen.

Det var en tekniskt kuperad bana på knappt 2 kilometer över fem varv som kördes på prologen i Pontresina. Prologen genomförde med 15 sekunders startmellanrum.

Andreas öppnade stenhårt och var länge med i täten efter första passeringen vid 2,2 kilometer.

När han sen kom ifatt Anders med 15 sekunder så fortsatte de att hålla ett högt och bra tempo och kom i slutet av banan även ifatt David, berättar ledaren Håkan Holmberg.

Till slut blev Andreas blev 19:e, Anders 26:a och David 34:a.

Andreas var endast 13 sekunder från att vinna ungdomstävlingen, den rosa västen. Nu blev han två bakom Oskar Persson, Lager 157 Ski Team.

En vecka senare var det dags för La Sgambeda i Livigno och morakillarna hade laddat en vecka på hög höjd.

Den här gången var det en varvbana på 5



David Frisk, Anders Solin och Andreas Holmberg efter Ski Classics-prologen i Pontresina. FOTO: Håkan Holmberg.

kilometer som kördes sex varv. Åter var det Andreas som var starkast av morakillarna. Det blev en 29:e plats 2 minuter och 21 sekunder bakom vinnaren Tord Asle Gjerdalen. David blev 48:a och Anders 51:a.

Efter två deltävlingar ligger Andreas 23:a, Anders 48:a och David 50:e. I lagtävlingen ligger Team IFK Mora SK 16:e. I ungdomstävlingen ligger Andreas femma efter Bob Impola, Stian Hoelgaard, Torleif Syrstad och Oscar Persson.

Många moraåkare i farten i Bruksvallarna

Stina Nilsson åkte in som trea i säsongspremiären i Bruksvallarna 13 sekunder bakom vinnaren Ebba Andersson.

Martin Johansson blev åtta 56 sekunder bakom ettan Marcus Hellner.

Totalt 18 moraåkare stod på startlinjen vid premiären i Bruksvallarna. Som väntat var det Stina och Martin som åkte snabbast av klubbens åkare. Bakom Stina åkte Ida Lindkvist och Frida Erkers jämnt och bra och slutade 16:e och 17:e.

Martin Johansson och Helene Söderlund åkte bäst av moraåkarna på klassiska distansloppet på lördagen. Tiondeplats blev facit för bägge. Ett fall framåt för Helene och en lite besvikelse för Martin. Helene tog revansch för fredagens lopp och slutade fin tia 1.28 bakom segrande Masako Ishida och knappa minuten bakom tvåan Anna Haag.

Andre moraåkare i herrklassen var Andreas Holmberg som stakade hela loppet med den äran. Andreas åkte in som 32:a 1.20 bakom Martin. Daniel Svensson var 20 sekunder efter som 38:a.

På juniorsidan tog Emma Larsson en 14:e plats och Isak Augustsson var snabbast av morakillarna som 40:e.

Tävlingarna i Bruksvallarna avslutades med sprint och här var Stina tvåa bakom Hanna Falk. Frida och Helene åkte också starkt och slutade 12:a och 14:e. Johan Edin åkte in som sju.

Bland juniorerna var Emma Larsson tia och Martin Lindkvist 24:a som snabbaste moraåkare.



Frida Erkers, ovan, och Isak Augustsson till vänster var två av många moraåkare som åkte längdpremiären i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.

Vinterupptakt i Norra Garberg för juniorerna



Skidklubbens juniorer på upptakt i Norra Garberg. Från vänster: David Höglund, Nils Augustsson, Sara Eriksson, Ella Halvarsson, Elin Lindroth, Emma Höglund, Emma Larsson, Axel Jutterström och Martin Lindkvist. På bilden saknas Joel Andersson.

Skidklubbens styrelse 2016-2017

Ordförande: Tomas Bredberg
Vice Ordförande: Peter Helander
Kassör: Susanne Ericson
Sekreterare: Anders Norlin
Ledamot: Elisabeth Hjertqvist Johansson
Ledamot: Birgitta Bogren
Ledamot: Per Wellert
Suppleant: Kristina Hård af Segerstad
Suppleant: Christina Holback
Suppleant: Bengt Abrahamsson
Suppleant: Lars-Erik Rosenkvist



Nils, Martin och David tränar i Norra Garberg



Emma Larsson var i Norra Garberg för första gången.

Bra start på säsongen i Norra Garberg Skidcenter

Vi har fått en väldigt bra start på säsongen 2016/2017 tack vare tidig snö.

Först prepareringen gjordes den 1 november och till första helgen var det mycket folk som besökte oss.

Vi har öppet Garbergsstugan vintersäsong, lördagar och söndagar mellan 10.00 – 15.00, med fikaservering, gulaschsoppa och korv med bröd.

I Norra Garberg Skidcenter finns skidspår för alla: Familjespåret 3 km, Oradtjärnsspåret 7 km och Risåsrundern 9 km.

Vi har även spår från Eldris till Norra Garberg Skidcenter, en sträcka på 13 km enkel väg.

All spårning/övrigt arbete med spåren sköts av ideella krafter som gör detta på sin fritid.

Barn/Ungdom upp till 16 år åker/duschar gratis.

För övriga tar vi ut en liten spåravgift på 50 kr/dag, 125 kr/3-dagars, 400 kr/ årskort för att du skall kunna åka i bra preparerade skidspår, betala in på BG: 5352-9541 IFK Mora SK, märk inbetalningen med Norra Garberg Skidcenter. Du kan även betala med Swish: 1231121201.

Garbergsstugan kan hyras av medlemmar i IFK Mora SK, IFK Mora-medlemmar, skolor, föreningar, företag och privatpersoner.

Priser:

- Stugvärd i tjänst, ingen kostnad.
- Medlemmar i skidklubben (SK) 250:-/dygn
- IFK Medlem (ej SK) 500:-/dygn
- Övriga privata 1000:-/dygn
- Hyra enbart Lillstugan 400:-/dygn
- Företag, kontakta Tomas Bredberg 070-321 36 33
- Östtadad stuga debiteras 1000:-

Information om stugan:

- 10 sängplatser fördelat på två stugor. Täcke och kudde finns till varje säng.
- Uppvärmning av husen sker med vedeldad braskamin samt
- Dieselkamin, som står på hela vinterhalvåret. El finns ej.
- Kök med kallvatten indraget och gasspis (4 lågor + ugn). Kastruller och porslin finns.
- TV med markbundna kanaler och Wi-Fi finns.
- Toalett i form av 2 utedass.
- Omklädning, Dusch och Vedeldad bastu. Denna byggnad värms upp med gasolkamin.



Så här fina förhållande var det i Norra Garberg 3 november. FOTO: Tomas Bredberg.

Söndagen den 13 november samlades längdjuniorerna i Norra Garberg för vinterupptakt. Vi började med fotografering både enskilt och för hela gruppen innan det var dags för träning.

Vi körde klassiskt stil på fina natursnöspår och alla körde ett varv på Risåsrundern, några förlängde med ett par varv på familjespåret.

Efter skidåkningen duschade vi och åt en väldigt god middag i Garbergsstugan.

Dagen avslutades med information från skidklubbens nya ordförande Tomas Bredberg och från juniorkommittén inför den kommande säsongen samt utdelning av nya skidkläder.

Så här beskriver Emma Larsson dagen: "Jag som aldrig varit till Norra Garberg tidigare blev väldigt positivt överraskad över hur fantastiskt fina skidspår det fanns där. Ett vinterparadis med så underbar natur! I slutet av dagen fick vi en spårknapp så här kommer jag åka en massa!"



Läger i Grönklitt

Tidigt på lördagsmorgon den 19 november lämnar vi Moras gröna gräsmattor med sikte på Orsa Grönklitt och ett sedan länge planerat snö- och skidlager.

Det är inte utan oro som bilen rullar mot nordost.

Det har regnat hela natten, termometern visar på fyra plusgrader, hur ser det egentligen ut i Grönklitt, kommer det gå att åka skidor över huvudtaget?

Några kilometer före slutdestinationen förändras plötsligt landskapet och det som fallit som regn över Mora har uppenbarligen haft en annan form här uppe på höjderna.

Väl framme får vi pulsa i ett par decimeter nysnö för att ta oss in i stugorna – vi kan andas ut, puh, det kommer bli snölager trots allt!

Evighetsstafetten

Efter incheckning möttes fjorton skidsugna tio-elvaåringar på stadion för ett pass på skejtskidor. Teknikträning varvades med lekar och stafetter. "Kan vi inte köra evighetsstafetten?!!" är den ständigt återkommande frågan och självklart körde vi evighetsstafetten.

Eftermiddagens pass i klassisk teknik la fokus på magen, trycket, kicken och balansen.



Skidklubbens ungdomar i blå grupp hade ett fint läger i Grönklitt i slutet på november.

Om fjorton ungdomar var lite vingliga vid start så var det fjorton fullfjädrade skidåkare som visade upp sina förmågor i en teknikstafett en dryg timme senare.

Nog för att det är kul med skidor, men vad vore väl ett läger utan god mat och lite bus på kvällen. Snögubbetävling, vem som byggde den högsta, fick avsluta kvällen efter en smarrig middag på Ugglan och Björnen. Vem som vann? Tja, härlig kramsnö var nog största vinsten för de flesta!

Saxning och stakning

Dag två vaknade vi till lätt snöfall och dimma. Gårdagens klister fick duga på de klassiska

skidorna när vi drog ut på "Trean" och tränade olika växlar i stationer.

Gårdagens tryck, kick och balans testades i stakning med fränskjut, diagonalåkning i lätt motlut, diagonalåkning i brantare lutning, saxning och stakning. Passet avslutades med en trixbana med orgeltramp, utförlöpa med vågor och saxning uppför backe.

Ganska möra i kroppen avslutade vi dagen med dusch och lunch. Ett fint läger med dukiga skidungdomar, det här gör vi absolut om!

Ledarna i blå grupp IFK Mora SK

Rapport från sponsoraktivitet med Orienteringsklubben

En höstkväll, mötte vi upp ett ivrigt, lite nervöst och glatt gäng vid Handelsbanken.

Det var dags för dem att genomföra en gemensam aktivitet, som den här gången var cykelorientering.

Allt från nybörjare till mer erfarna kartläsare i en härlig blandning. Precis som det ska vara.

Text: Björn Wrahme

Efter att ha monterat på kartställ på cyklarna, delat ut GPS-sändare och haft en liten genomgång var det dags att värma upp lite genom att cykla iväg till starten i Öna. Alla hittade dit! Skönt!

Sen körde vi igång och målmedvetet satte alla fart längs de vägar de trodde var de bästa mellan kontrollerna. Det kan låta lätt, men de flesta fick erfara att det inte är det. Det var dock ingen fara att komma bort då banan bara gick inne i byarna, samt att vi följde hela tillställningen live med hjälp av vårt GPS system "Trac Trac".

Därmed hade vi möjlighet att åka ut med bil och hjälpa till om så behövts. Efter en stund droppade deltagarna in en efter en, glada och nöjda.

Återuppspelning av GPS-spår

Efter en skön dusch och lite ombyte fortsatte vi kvällen med att tillsammans att köra en återuppspelning av GPS-spåren på storbildsskärm.

Nu hade även deltagarnas respektive kommit till kontoret och det blev en munter tillställning med många frågor, anekdoter och skrätt.

Det var första gången vi körde just det här upplägget, men inte den sista då det här gänget absolut ville köra nästa år igen!

När vi drog oss tillbaka fortsatte vårt gäng kvällen med en välförtjänt catering-middag, god dryck och förmodligen en riktigt trevlig kväll.



Pär Stårner ser ut att han kontroll på både karta och cykel. FOTO: Björn Wrahme.



Bilden ovan: Personalen på Handelsbanken gör sig redo för cykelorientering direkt från kontoret. Bilden till vänster: Efter aktiviteten var det kul att titta på en återuppspelning av GPS-spåren från deltagarna. FOTO: Björn Wrahme.



Gymnasterna på Bjurrecupen

Söndagen den 6 november deltog IFK Moras Gymnastikklubb i en trupp-gymnastiktävling i Bjursås - Bjurrecupen.

Laget har satsat över ett år på att tävla i en högre tävlingsklass och det var nu första tävlingen på RM-nivå.

Ett alldeles nytt fristående program hade tränats in med många nya svårigheter för gymnasterna på både trampett och tumbling.



Bilden till höger: Hela laget peppar varandra innan tävlingsdags och går in i "Gymnastik-bubblan".

Bilden nedan: Bakre raden, stående från vänster: Alva Mjöberg, Maja Persson, Filippa Eriksson, Molly Collin, Madeleine Adolfsson Sittandes på knä, från vänster: Siri Blanch, Nora Bråmer, Jenny Forsman, Moa Andersson Längst fram, från vänster: Lisa Persson, Sofie Karlsson-Holmér, Sunna Klinga.

IFK Moras Gymnastikklubbs styrelse 2016-2017

Irene Ersson
(vice) ordförande och kassör

Carina Engberg
sekreterare, trupp- och tävlingsansvarig

Agneta Blomqvist Grannas
trupp- och tävlingsansvarig

Annelie Jogedal Helgeson
gruppträningsansvarig

Åsa Nilsson
gruppträningsansvarig, spinning

Lotta Ericsson
Bamseansvarig

Jonas Ek Svensson
Parkour-/actionansvarig



Full fart på aktiviteterna i Gymnastikklubben

IFK Moras Gymnastikklubb är näst störst av IFK Mora-klubbarna i antalet medlemmar. I dagsläget är det drygt 800 på medlemslistan.

Spännvidden på medlemmar-
nas ålder är också troligtvis den största. Från de minsta barnen på Bamses familjegymna till äldre damer och herrar som gympar.

IFK-Kamraten tog med sig kameran och besökte två av klubbens aktiviteter: Ett pass med Bamses familjegymna och en träning med trupp gymnaster.

Vi fick se härligt engagemang från barn, ungdomar och ledare.

Linnea Hååg Bergström höll i säsongens sista pass med Bamses familjegymna i Bjäkenbackens skola.

Alva Mjöberg och Therese Gudru skötte träningen för ett gäng trupp gymnaster i Noretskolans gymnastiksal med säker hand.

Kolla in bilderna här intill:



IFK Mora bygger föreningshus i Hemus

IFK Mora Idrottallians bygger ett föreningshus i Hemus för sina sex klubbar och dess runt 3000 medlemmar.

Huset kommer också att vara tillgängligt för allmänheten.

Byggstart var 15 oktober och hela byggnaden beräknas vara klar i november 2017.

Huset blir en byggnad på cirka 500 kvadratmeter med moderna och handikappanpassade lokaler med hygienavdelning, omklädningsrum, duschar, bastu och toaletter samt en stor samlingssal med serveringsmöjligheter.

I huset kommer det även att finnas klubb- och grupprum för klubbarna inom IFK Mora. Byggnaden placeras i nära anslutning till Mora skidstadion och kommer att vara en stor tillgång vid tävlingar, träningar och andra arrangemang.

I första byggfasen från oktober till december sker markarbete och betongplattan kommer att gjutas. Under januari och februari är bygget vilande.

Sedan återupptas arbetet efter Vasaloppet 2017 och hela byggnaden beräknas vara klar i november 2017.



Bygget i Hemus startade 15 oktober. Fram till nu sker markarbete och gjutning av betongplatta. Sedan fortskrider arbetet med byggnaden efter Vasaloppet 2017. FOTO: Johan Trygg.

Huset kommer vara tillgängligt för allmänheten.

Mora kommun avser att hyra hygienavdelningen som därmed blir öppen för allmänheten som besöker Hemus-området.

I samverkan med Mora kommun kommer vi även kunna erbjuda uthyrning av övriga lokaler till andra föreningar och allmänheten vid

vissa tidpunkter, säger IFK Mora Idrottallians ordförande Jennie Hedh.

– Vi i IFK Mora vill bidra till intresse för motion och idrott. Här skapar vi förutsättningar för utveckling och gemenskap. Vi vill också vara en positiv kraft när det gäller att skapa ett samhälle som är attraktivt och utvecklande att leva och bo i, fortsätter Jennie Hedh.

Många bra diskussioner under utvecklingsdagen

På söndagskvällen 6 november genomfördes en utvecklingsdag för IFK Mora. En lyckad kväll med bra diskussioner.

Samtliga IFK-klubbar var väl representerade. Deltog gjorde också IFK Mora IA:s styrelse och personalen från IA.

Totalt var det närmare 40 personer som medverkade under kvällen. Linda Söderberg var anlitad som processledare och har tillsammans med IFK Mora IA:s idrottschef Maria Gustafsson sammanställt materialet från utvecklingsdagen.

Deltagarna hade fått läsa på ett förhandsmaterial inför kvällen med information från klubbarna och IA samt en del material om vilka utmaningar som väntar idrottsföreningar i framtiden.

Under kvällen diskuterades följande frågor: Medlemmar, Hemus – föreningshus och IA:s stödfunktioner till klubbarna.

Sammanfattning av kvällen och prioriterade områden har nu diskuterats på ordförandemöte den 23 november. En handlingsplan har nu sänts ut till samtliga deltagare och respektive klubbars ordföranden för spridning inom föreningarna.



Linda Söderberg var processledare och höll ihop diskussionerna under kvällen.

Camilla och Olle avtackades på ägarmötet



25-26 november var det stämmor och ägarmöte för VMAB/VAAB och Vasaloppsföreningen i Sälen. Olle Andersson och Camilla Rudberg avtackades för sin styrelsetid, ersättare blev Pontus Selderman och Helene Kviele. Samtidigt skedde följande byte: Jennie Hedh byter till VMAB Ingemar Simonsson byter till Vasaloppsföreningen. På bilden har precis Camilla och Olle avtackats av Sven von Holst, Ingemar Simonsson, Jennie Hedh och Ulf Hållmarker. FOTO: Bosse Thunberg.

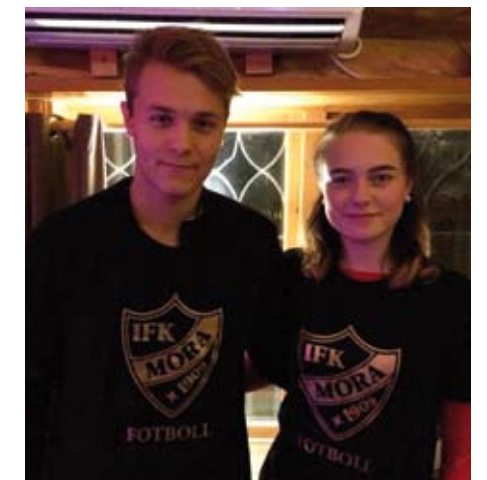
Välbesökt Fotbollsavslutning med utmärkelser



Tränarna Lasse Ericson och Robert Dahlén tillsammans med "Årets spelare" Jon Åslund och Moa Mörk. FOTO: Göran Karlsson.

Med en välbesökt medlemsfest, cirka 75 ledare och tränare och spelare från damlag, herr juniorer och seniorer avslutade IFK-fotbollen säsongen 2016. God mat, uppvaktningar och utdelningar med sedvanliga "små glimtar och gliringar" från vad som hänt under året var en del av en lyckad klubbträff.

De "tungas" utmärkelserna gick i form av "Publikens val", en omröstning bland medlemmar, till Jonathan Kullberg och Moa Mörk. "Årets spelare", vilka utses av respektive tränare tillföll Jon Åslund och Moa Mörk, vilken alltså stod för en "dubbel".



"Publikens val" Jonathan Kullberg och Moa Mörk. FOTO: Göran Karlsson.



God Jul och Gott Nytt År!

Personalen i IFK Moras klubbar önskar alla medlemmar en fin jul. Under julhelgen är Vasaloppets Hus stängt från 12.00 23/12 till 08.00 9/1. Se respektive klubbs hemsida för deras öppettider



IFK Mora vann division III Södra Norrland och spelar nästa säsong i nya division I. Stående fr v Tommy Isaksson (materialförv), Bo Backlund (lagledare), Per Dalebjer, Stefan Nilsson, Per-Erik Danielsson, Per-Erik Finzén, Ola Johansson, Torbjörn Schedvin, Lars-Åke Edvardsson, Johan Hjelte, Håkan Ryss, Henrik Lundgård, Lars Ericsson (tränare). Knästående fr v Daniel Backlund, Lennart Eriksson, Anders Axelsson, Steven Payne, Bo Eriksson, Thomas Nilsson, Roland Renheim, Morgan Kullberg, Jan Hanses, Lennart Grahn./Foto Wille Persson, Mora

1986: Serieseger och upp i ettan

För trettio år sedan, ja tiden går, nådde IFK-fotbollen sin högsta serieplaceringen – hittills ...

Efter en stora framgångar i division 3 under 80-talet, 1980-83 tränade av Sid Huntley, 1984-85 med Peter Antoine vid rodret och placeringarna 3, 3, 1, (förlust i kvalet) 2, 3, 2, kom så fullträffen.

Ja, IFK gick från trean upp i ettan! Hur det gick till?

Text: Bosse Thunberg

Ja, det gjordes en serieomläggning. Från att fram till och med 1986 haft indelningen: Allsvenskan, div 1, och med två div 2-serier, Norra och Södra och därunder tolv div 3-grupper, med kval så att sex lag gick upp, förändrades "seriepyramiden" i nivåer till: Allsvenskan, följt av två div 1-serier Norra och Södra, därunder fyra div 2-serier, Norra, Mellersta, Västra och Östra och så därunder tolv div 3 tre-grupper. Härigenom fick seriesegrarna i div 3 1986 parvis kvalacom en plats i "nya" Ettan, förlorarna i kvalet fick en plats i division 2.

Oprövad tränare

IFK hade inför 1986 en ny tränare, avtalet med Peter Antoine förlängdes inte utan man satsade på en ganska oprövad tränare, sedermera vår meste tränare med 13 säsonger i klubben, och som dessutom gick direkt från att ha spelat i laget, tog över att träna sina lagkamrater.

Vem fixar en sådan utmaning, ja Lasse Ericson förstas! Visserligen hade han dubblerat under 85 och 86 genom att spela i IFK, och samtidigt tränat Sollerön, men ändå.

Helt oväntad var kanske inte seriesegern, dels om man ser till sviten ovan, dels hade man ett samtränat och rutinerat lag spetsat med juniorer från det lag som året innan gick till final i JSM.

Seriespelet inleddes med sju matcher utan förlust, sen vann Hudiksvall sin hemmamatch med 4-0, men av de återstående 15 förlorades bara två, varav en när seriesegern redan var klar, det med fyra omgångar kvar!

Gigant i målet

I ett samspelat, hårdfört försvar och en gigant i målet Tomas Nilsson, vilket gav blott 18 insläppta och med en målskytt i Håkan Ryss som gjorde nästan lika många mål (17 av lagets 34) på egen hand, finns en del av förklaringen till seriesegern.

I kvalet lottades man mot IFK Kalix och den söndagen 12 oktober drog IFK till Norrland. IFK kollegorna i Kalix hade vunnit Norra Norrland klart, lett serien från start till mål och hade en målskytt i "ryss-klass", Peter Fransson, som också gjort 17 mål, Kalix gjorde hela 50 mål, och en namnkunnig mittfältare i spelmotorn Jukka Ohtonen, så nog såg Moragrabbarna fram mot matchen med en viss bävan.

Flyg till matchen

Efter en flygresor till Luleå. Första gången IFK flög till en seriematch? Och sedan med en timme i buss till Kalix kanske man skulle vara orolig för en lite trög matchöppning. Istället fick vi en kalasstart då Steven Payne redan efter fem minuter gjorde 1-0 och då Per Dalebjer på ett "patenterat" långt inkast från Janne Hanses nickade in 2-0 i den 35:e minuten slog man så vakt om resultatet och kunde återvända hem till Mora med ett bra utgångsläge inför returen.

Nämnas skall också publiksiffran uppe i Kalix: 1169 personer såg på och man kan nog ana att de väntat sig framgång i kvalet.

Lördagen efter var det retur på Prästhölen. IFK spelade på resultatet, det stod länge 0-0, men med sex minuter kvar blev det nerv i matchen. Kalix tog ledningen, 2-2 skulle ju räcka till förlängning, men IFK-nerverna stillades efter fem minuter då div I-avancemanget säkrades i och med att Steven Payne blev lite av kvalhjärte då han kvitterade till 1-1 med sitt andra mål i kvalet!

Tanken har varit att vi skulle ha samlat seriesegrarna under hösten, men osäkerhet om eventuellt kval för årets upplaga av IFK och lite andra omständigheter gjorde att nu flyttar vi "jubileet" till laget 1987.

Så samlar vi "div I-laget" och de som var med om seriesegern 1986 samtidigt. Väldigt många minns naturligtvis det jag skrivit om här, men för säkerhets skull, har ni glömt något namn, här intill finn en lagbild på truppen.



Hela 25-mannalaget jublar efter niondeplatsen i tävlingen om världens bästa orienteringsklubb. Nu är siktet inställt på topp fem.

Stark niondeplats på 25-manna

IFK Mora OK blev nionde lag i kampen om världens bästa orienteringsklubb i början på oktober.

Efter en mycket stark laginsats på 25-manna i Stockholm så spurtade Simon Hodler in som femte svenske lag och nionde lag totalt.

Text: Johan Trygg

– Jag är jättenöjd. Både med placeringen och med att vi var så nära tätlagen, sa coachen Björn Wrahme.

Norska Halden vann tävlingen, för sjunde gången, 18 sekunder före finska Koovee på andra plats. IFK Lidingö blev bästa svenska lag som trea 20 sekunder bakom Halden. IFK Mora var mindre än tre minuter bakom Halden men nästan tio minuter före näst bästa dalalaget, Stora Tuna som slutade på 16:e plats.

Laget gjorde en rakt igenom mycket stabil insats. Fanni Gyurko öppnade med en femte plats på första sträckan och sedan var laget hela tävlingen igenom med bland tätlagen.

– Kul att vi kan vara med där framme. Inte minst i år när alla lag hade sina bästa löpare med då det inte var någon krock med världscupen, säger Björn Wrahme.

På näst sista sträckan slog Helene Söderlund

i knät rejält och sprang haltande i mål men kunde ändå växla över strax bakom OK Ravinens landslagslöpare Helena Jansson i en bra position som tionde lag. Simon Hodler sprang mycket bra på slutsträckan där tempot var väldigt högt uppdrivet. På slutet klarade han att hålla Ravinens andra landslagsess Gustav Bergman bakom sig och spurta in som nia.

IFK Mora OK:s lag 1 sprang med i tur och ordning följande laguppställning: Fanni Gyurko, Zsolt Lenkei, Isabel Salén, Fanni Gyurko, Zsolt Lenkei, Isabel Salén, Magdalena Olsson, Anastasia Trubkina, Evgeniya Ryapolova, Elsa Hermansson, Simon Karlsson Holmer, Albin Gezelius, Anders Danielsson, Artem Artem Panchenko, Roman Ryapolov, Simas Krepsta,

Graham Gristwood, Pär Höök, Olha Panchenko, Jonas Buud, Peter Fredricson, Gustaf Berglund, Erik Folkesson Blom, Linus Rapp, Johan Lindberg, Elin Ek, Helene Söderlund, Simon Hodler.

Härliga och starka kämpainsatser också från alla löpare i lag 2 och 3 som placerade sig som 76:a och 204:a.

Resultat 25manna 2016-10-08

1) Halden SK 1, 5.06.35, 2) Koovee 1, 5.06.53, 3) IFK Lidingö SOK 1, 5.06.55, 4) Tampereen Pyrintö 1, 5.07.01, 5) OK Tisaren 1, 5.08.04, 6) OK Linné 1, 5.08.06, 7) Södertälje-Nykvarn OF 1, 5.08.07, 8) Hiidenkiertäjät 1, 5.09.15, 9) IFK Mora OK 1, 5.09.18, 10) OK Ravinen 1, 5.09.38, 76) IFK Mora OK 2, 6.22.10, 204) IFK Mora OK 3, 7.50.05.



Pär Holm har fått en fin utmärkelse från Dalarnas Orienteringsförbund för årets bästa ungdomsbanläggning. Per fick priset för sin banläggning vid IFK Mora OK:s DM-arrangemang i Skattungbyn i höstas. På bilden har precis Orienteringsklubbens kassör Marie Rapp lämnat över priset till Pär i samband med klubbens halvårsmöte.

Norets IF övergång till IFK Mora

I en jubileumsskrift eller på annat ställe i IFK-historien har jag långt tillbaka läst att "ett 40-tal idrottsintresserade från Mora-Noret söker inträde i IFK och får bilda egen sektion.

Det skapar en del strömningar inom föreningen, men fotbollen får ett fint tillskott, då det finns flera goda spelare i Norets IF".

Text: Bosse Thunberg

Jag blev lite nyfiken på vad som kunde ha hänt, men eftersom händelsen låg långt tillbaka i tiden fanns för mig ingen att fråga och tog för givet att frågan fick bli obesvarad. Men, för någon vecka sedan fick jag uppdraget, ja förmånen, att ta del av materiel som förvarats i ett bankfack för vidare eventuell arkivering i IFK:s "gömmor".

Till min stora förvåning och glädje fanns där dokument som berättade vad som hände då – för snart hundra år sedan!

Bakgrunden är att fotbollsspelare från Norets IF anslutits till IFK, vilket jag tror skedde 1920, och då förhandlat fram att när så var möjligt spela matcher i eget klubbnamn. På något känns det som om det villkorats ett visst antal givna platser i IFK-laget, men vad jag förstår på beskrivningen av det duktiga IFK-laget som återges nedan, så försvarade "Noretpojarna" med marginal sina platser i laget utan "gräddfil".

I jubileumsboken 1959, alltså 50-års-boken, skriver Robert Norén, en av IFK:s mesta styrelseledamöter, så här:



Fotbollslaget 1927. DM-final mot IK Brage.
Från v. Jannes Ernlund, Nils Lindström, Arthur Persson, Filip Eriksson, Allan Ståhlklo, Oskar Wendel, Yngve Borg, Oskar Törn, Gösta Borg, Erik Ernlund och Sam Lawson framstående sektionsledare inom fotboll och bandy.

"Nästa topperiod i föreningens historia då det gäller fotboll, inleddes i början av 20-året och blev ganska långvarig. Då inkorporerades Norets Idrottsförening med Morakamraterna och föreningen tillfördes en hel del goda fotbollsspelare.

Det är namn som genom sina insatser under den period som följde efter inkorporeringen varje fotbollssupporter i Mora ännu minns från denna tid: Elof Adolfsson, Valle Adolfsson, Gösta Borg, Yngve Borg, Gunnar Eriksson, Manne Ernlund, Jannes Ernlund, Erik Ernlund, Filip Eriksson, Erik "Kittn" Karlsson, Elis Norén, Einar Olsson och Gösta "Puppa" Svensson. Alla från Noret.

Till samma period hör också Uno Follgard och Oscar Juhlin, som bildade det stabilaste backpar Morakamraterna någonsin ägt. Med "Puppa" eller Evert Westman i målet bildade de ett tämligen vattentätt försvar under dessa år. Slitvargen Oskar Törn på v.h. skall heller inte glömmas.

Forwardsspelet var en fröjd att se och att njuta av dessa år. Vem kunde skjuta brännheta skott som Jannes Ernlund och en mera samspelad och elegant vänsterving har inte Morakamraterna ägt sedan denna tid då Erik Ernlund och Gösta Borg genom sina trocklingar kom de finaste försvar att säcka ihop."

Som synes verkliga lovord från styrelseledamöten, men också journalisten Rob. Norén.

I jubileumsskriften beskrivs också framgångarna för IFK med bland annat DM-final mot IK Brage 1927.

Så åter till de första åren 1920-talet. Någonstans växte tydligen spänningarna under åren och kulminerade 1923 med vad som följer:

Inför match den 6 maj får styrelsen i IFK denna skrivelse:

"Med anledning av Fotbollssektionens kallelse till undertecknade att deltaga i matchen söndagen den 6 maj bedja vi få upplysa styrelsen, att så länge "Fotbollsfrågan" mellan I.F. Kamraterna Mora och Idrottsmän i Mora-Noret befinner sig i nuvarande stadium, vilken från vår sida sett innebär ett större företräde åt idrottsmännen i Mora-Noret än åt de övriga medlemmarna tillhörande I.F.K. Mora, och haver detsamma till följd ett splittrande mellan spelare från Mora-Noret och spelare från andra platser inom Mora, härigenom förorsakande ett hämmande på utsikterna till ett höjande av fotbollsspelet inom I.F.K. Mora och anse vi oss därigenom mer än rättvist tillbakasatta, varför vi tillsvidare neka att spela tillsammans med Idrottsmän från Mora-Noret"

Råd till fotbollssektionen:

1. Fotbollssektionen går i författning att snarast möjligt få hit ett fotbolls-lag, t.ex. Vikarbyn. Uppsätter därefter laget härifrån för att bilda sig en uppfattning om de olika spelarnas styrka. Till en påföljande söndag inbjudes ett annat lag, och berde då Meralaget få en annan uppställning så att alla bättre spelare får vara i elden. Då har sektionen fått en ledtråd av vilka lagets huvudstomme kan komma att bestå.
2. Utsatt anslag att minst 2 kvällar i veckan bedrivs träning. Samarbete med sektion för allmän idrott om lämpliga kvällar härför.
3. Försök att utarbeta förslag till straffbestämmelser för spelare som ej lyda sektionens order. Döm mildt vid första förseelsen, men hårdt vid upprepade sådana. Som brett mot sektionens order kan anses. t.ex. Om en spelare är utsedd att repr.föreningen i en match uteblir utan laga förfall, eller att han ej i god tid anmäler sitt förhinder, för att ersättare skall kunna tillsättas.
4. Var ej partisk vid uttagning av lag, utan tillgodose alla krav, och försök att få ihop det bästa laget.
5. Står sektionen maktlös inför någon situation, t.ex. straff för spelare, eller annan svårlöst fråga, torde den hänvända sig till styrelsen.
6. Försök att i möjligaste mån göra spelarnas krav gällande, utan för stora kostnader. Försök att få spelarna på en hög nivå både i fråga om själva spelet, ävensom gentlemannamässigt uppträdande både på planen, och utom densamma.

Nu kommer omgående ett svar från kamraterna i Noret, med en mer än utsträckt hand:

"Undertecknade, röstberättigade, medlemmar i I.F.K Mora, vilja härmed, i och för utjämmande av de tvistigheter som uppstått inom idrottsföreningen, föreslå styrelsen preliminärt besluta annullera bestämmelsen som tillkom vid vårt inträde i I.F.K. Mora vilken medgav rätt för oss att separat anordna fotbollsmatcher. Vi kunna hållre avstå från förbehållet ifråga som detsamma praktiska betydelse är av intet värde då vi ställt oss till fotbollssektionens förfogande. Då vi emellertid härmed utan tvingande skäl sökt utjämna de missförhållanden, som på sista tiden varit rådande hava vi ansett oss böra fordra samma takt- och kamratkänsla även hos dem som enligt vårt förmenande utan skäl drivit missförhållandet till sin nuvarande spets. Mora Noret den 18 maj 1923"

Skrivelsen undertecknad av sju spelare.

Och den utsträckta handen tas genast emot. Handskrivet står det under ovanstående text:

"Med anledning av ovanstående förbinder jag mig att stå till fotbollssektionens förfogande" undertecknat av Uno Follgard. Jag utgår från att övriga strejkande IFK-spelare också gjorde detta, men står ej med på dokumentet.

Nu fann jag dock ytterligare ett dokument, inte daterat, men som jag tror hänger ihop med det jag ovan berättat. Kanske är det från huvudstyrelsen i IFK, som vill ge fotbollen ett råd?!

Under rubriken "Råd till fotbollssektionen" står följande: se faksimil här intill.

Ett på sitt sätt intressant inlägg (oavsiktlig ordvits ...) som kanske kan vara aktuellt även idag. Det sista dokumentet som jag kopplar till denna historie innehåller en lista, alltså från 1923, på "Inregistrerade spelare är följande". De allra flesta är redan nämnda i texten från jubileumsboken, men jag återger ändå listan i sin helhet, här kommer spelarna från 1923: Gösta Borg, Filip Eriksson, Elis Norén, Jannes Ernlund, Erik Ernlund, Folke Adolfsson, Einar Olsson, "Kitten" Erik Karlsson, "Smen" Svensson (här är jag lite osäker på namnet) alla dessa från Noret. Med noteringen Wattenäs står Lars And. Olsson och Oscar Törn, med Morkarby nämns Ragnar Halvarsson, Kråkberg Oscar Juhlin och med Mora står Uno Follgard, Gunnar Gröndal, Erik Eliasson och Arne Anberg. Utan "hemvist" avslutas så listan med Sam Lawson, också det en IFK-profil som aktiv inom flera idrotter, men också mångårig ledare och styrelseledamot i IFK och som efterlämnat mycket materiel till IFK:s historia i form av text och foto, då han var verksam som journalist i Mora.

(Om någon känner igen namn, kanske har tidningsklipp, lagfoton, personfoton från den här tiden 1909-1930, ja även senare, är jag tacksam om ni vill kontakta mig, så hjälps vi åt att dokumentera IFK-fotbollens historia. Min tel: 070-691 51 45).



Simon Karlsson Holmer, Emelie Brudin och Simon Hodler hade en tätt kamp om titeln Mästarnas Mästare. Trion slutade på samma poäng och Emelie vann för att hon startat i alla åtta deltävlingar. FOTO: Johan Trygg.

Tät kamp om titeln mästarnas mästare

Orienteringsklubbens tävling Mästarnas Mästare där man samlar poäng genom klubbens åtta olika klubbmästerskap blev en oerhörd jämn kamp i år. En trio hamnade alla på 124 poäng. Emelie Brudin tog hem segern för att hon startat i alla åtta KM-tävlingarna. Det är annars de sex bästa resultaten som räknas. Tvåa och trea blev Simon Karlsson Holmer och Simon Hodler som båda samlat sina poäng på sex tävlingar. Fyran, femma och sexan följde tätt bakom med 123, 121 och 120 poäng: Karl-Erik "KEA" Andersson, Thomas Sparr och Elsa Hermansson. Tävlingen går till så att alla samlar sina poäng i respektive klass. De åtta deltävlingarna består av sex orienteringsgrenar: skidororientering, mtb-orientering, sprint, lång, medel, natt samt terräng-km och skid-km.

TRIMTEX
— Custom sportswear —

Orienteringskläder till säsongen 2017

Webshopen öppnar runt den 15/1 och kommer att vara öppen året runt med dessa beställningsdatum:

31/1:
Orienteringskläder + Mtbkläder. Även mössa & pannband.

11/6:
Orienteringskläder + Mtbkläder.

31/10:
Vinterkläder.



Sugen på att träna under juledigheten?



Gratis träning med IFK Moras Gymnastikklubb:

Söndag 18/12	19:00-20:00	Styrkegympa, Färnäs
Måndag 19/12	18:00-19:15	Spinning 75 min m Oleana
Torsdag 22/12	18:00-19:15	Spinning 75 min m Oleana
Måndag 26/12	10:00-11:00	Pulsspinning 60 min m Åsa
Torsdag 29/12	18:00-19:15	Pulsspinning 75 min m Åsa
Måndag 2/1	18:00-19:00	Pulsspinning 60 min m Vicki
Torsdag 5/1	18:00-19:00	Pulsspinning 60 min m Vicki
Söndag 8/1	19:00-20:00	Styrkegympa, Färnäs
Söndag 15/1	19:00-20:00	Styrkegympa, Färnäs

(Spinninglokalen: Engelbrekts väg 7)

Varmt välkommen!

IFK MORAS GYMNASIIKLUBB

Gruppträning VT 2017



Start vecka 2 med två GRATIS prova-på-veckor.

MÅNDAG			Vecka 2 – vecka 17. Ingen gruppträning röda dagar. OBS! Uppehåll all gruppträning vecka 9 (Vasaloppveckan). Uppehåll skärtorsdag – annandag påsk. Reducerat schema i maj, håll koll på hemsidan.
Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00	
Kooba C	Mora Gymnasium	18.00-19.00	
Gymmig gympa	Mörklabyhöjden	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	Bjåkenbackens skola	19.00-20.00	
ONSDAG			
Box NYHET!	Mora Gymnasium	18.00-19.00	
Afrodans	Mora Gymnasium	19.00-20.00	
TORSDAG			
Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00	
Gympa med styrka	Bjåkenbackens 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. OBS! Medlemskap vårterminen 2017: 18 år och äldre 50 kr (0-17 år 25 kr). Bankgiro 5352-9525. Märk inbetalningen med namn, personnummer samt vad inbetalningen gäller.



Inneträning Friidrott HT 2016/VT 2017

08-09 7-8 år	Onsdagar	18:00-19:00	Mora Gymnasiums Idrottshall	Stefan, Jenny, Håkan
05-07 9-11 år	Onsdagar	18:00-19:00	Mora Gymnasiums Idrottshall	Johan, Sebastian
04 och äldre	Onsdagar	17:30-19:00	Mora Gymnasiums Löparkorridor	Emelie
04 och äldre	Måndagar	19:00-20:00	Mora Gymnasiums Idrottshall	Helena, Anna



Ny säsong i Gopshusbacken!

Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret



Skipass Barn 0-9 år gratis

Skipass Dag 200 kr

Säsongskort 1000 kr

Säsongskort ungdom 10-20 år 700 kr

Kvällsåkning 50 kr

Öppettider www.ifkmoraak.se



IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus



ALPINA

MORALOPPET

Sponsored by

JOHNS SPORT

Kyrkogatan 7, Mora • 0250-59 39 39

Seedningslopp

44 km i Vasaloppsspåret

lördag 14 januari 2017

Start 11.00



Anmälan: www.ifkmora.se/sk (upplysningar 0250-392 16).

Nummerlappar: Kan hämtas hos Johns Sport på gågatan i Mora dagen innan loppet eller vid startplatsen i Oxberg på tävlingsdagen.

Passa på tillfället att hämta nummerlappen hos Johns Sport så kan du utnyttja deras speciella erbjudanden inför loppet.

Vallaservice: Välkommen till Johns Sports proffsiga skidserviceavdelning.

IFK Mora Skidklubb
www.ifkmora.se/sk



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

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

KANSLIerna

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

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

IFK Mora Idrottsallians
Maria Gustafsson, Idrottschef
Tfn: 0250-392 78
E-post: maria.gustafsson@ifkmora.se

Johan Trygg, IFK Kamraten, webb, media-kontakter
Tfn: 0250-392 43
E-post: johan.trygg@ifkmora.se

Ulrika Hugerth, ekonom
Tfn 0250-392 28
E-post: ulrika.hugerth@ifkmora.se

Gun-Britt Cristoferson
Tfn: 0250-392 42
E-post: Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb
Maria Melvin
Tfn: 0250-392 85
E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollsklubb
Marie Varjonen-Hansson
Tfn: 0250-392 15
E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb
Ing-Mari Skogs
Tfn: 0250-392 20
E-post: friidrott@ifkmora.se

IFK Moras Gymnastikklubb
Pernilla Näsdal
Tfn: 0250-392 21
E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Mora Orienteringsklubb
Thomas Eriksson
Tfn: 0250-392 13
E-post: orientering@ifkmora.se
Kristian Dahlström, ungdomstränare
Tfn: 070-289 56 30
E-post: kristian.dahlstrom@ifkmora.se

IFK Mora Skidklubb
Anna Bleckur
Tfn: 0250-392 16
E-post: anna.bleckur@ifkmora.se

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



Vinterveckan närmar sig!

Du är väl med som funktionär!

Kontakta din klubb eller anmäl dig i funktionärsverktyget.

Vi syns under Vasaloppets vintervecka!
Hälsningar från IFK Moras sex klubbar



FOTO: Vasaloppet/UiF Palm.