

IFK-Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 3 2017, årgång 23



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT 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

Fredrik Norlin
IFK Mora orienteringsklubb
fredrik.norlin@hotmail.se

Elisabeth Åkärbjär
IFK Mora orienteringsklubb
akarbjar@gmail.com

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: Åtta.45 Tryckeri

Annonser:
Johan Trygg, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
Upplaga: Ca 2 000 ex.
Internet: www.ifkmora.se

INNEHÅLL Nr. 3, 2017

Profilen: Per Holm.....	4-5
Det närmar sig invigning.....	7
Retro: Alpin historia.....	8-9
Moraspelen.....	10-11
Världscupseger för Vojtech.....	14
Stafettsamarbete	15
Lämmeltåget.....	16
Veteranaktiviteter	17
Skidororienteringstips.....	18-19
Kvalfotboll väcker känslor	20
U-laget obeseprat	20
Veteranturneringen.....	21
En fotbollssläktrönik.....	22-23
Fin målsvit av Julia.....	24
Gopshus Summercamp	25
Bra rullskidsommar	26
Program "Skidor hela livet"	27
Hedersordförande vad är det?.....	28
Rapport från MT-cupen.....	29

I VARJE NUMMER

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



Elias Frisk landar snyggt i längdhoppsgropen under Moraspelen på Prästholmen.
FOTO: Jörgen Frisk.



LEDAREN: Johan Trygg

Vi bor i Sveriges tredje bästa elit-idrottskommun.

I alla fall om vi ska lyssna på vad tidningen Sport & Affärer säger.

Tidningen listar också Mora som 21:a totalt bland Sveriges främsta idrottskommuner. Med idel större kommuner framför på listan.

Listan på Sveriges främsta idrottskommuner når oss precis i sista stund innan tryckningen av IFK-Kamraten 3-2017.

Då det blev ett sent återbud för att skriva denna ledare så fick redaktören själv rycka ut. Då passade det bra att skriva lite om detta ämne.

Vi börjar med tredjeplatsen på elitidrottslistan.

Så här beskriver Sport & Affärer rangordningen går till:

För att ligga i topp på denna lista krävs att kommunen använder sina elitlag och framgångsrika idrottspersoner som ett viktigt verktyg i sin destinationsmarknadsföring; att lagen och idrottspersonerna når framgångar i nationella och internationella mästerskap; att kommunen på olika sätt stötta elitverksamhet samt att det inom kommunen finns arenor och utomhusytor som skapar goda förutsättningar för elitverksamheten. Dessa faktorer analyseras sedan i relation till kommunens befolkningsmängd.

Med dessa kriterier så hamnade alltså Mora som delad trea på listan tillsammans med Solna. Etta blev Östersund och tvåa Lidköping.

Så här lyder Sport & Affärers motiveringen för Moras tredje plats:

3. MORA: Kommunen har 20 000 invånare. Är troligtvis en av Sveriges främsta kommuner vad gäller idrottsligt varumärke. Främst relaterat till Vasaloppets elit- och motionsverksamhet med snart 100 000 deltagare för vinter- och sommareventen. Har två elitlag: ishockey (SHL herrar) och elitserien för damer i innebandy. Mycket starka elitåkare i längskidåkning i IFK Mora. Kommunen har marknadsföringsavtal med med Mora IK och Kais Mora. Mycket starka idrottsanläggningar utomhus för elit- och motionsidrott.

Motiveringen för Moras 21:a plats bland Sveriges främsta idrottskommuner totalt sett låter så här:

21. MORA. Kombinerar styrkan i ett mycket stort idrottseven (Vasaloppet) med, ett i förhållande till folkmängden, en stark elitidrottskommun. Deltagarantalet för Vasaloppets sommar- och vinterevent närmar sig nu 100 000. Deltagare och anhängiga konsumerar för mer än 300 mkr (exklusive anmälningsavgifter) till besöksnäringen och till detta tillkommer motionärens konsumtion i området då de förbereder sig för sin sommar- och vintertävling (ytterligare 30 mkr). Kommunen har framgångsrika elitlag i innebandy (damer) samt ishockey och dessutom idrottstjärnor i längd- och alpinskidåkning. Trea på elitlistan.

Stämmer det?

Ovanstående är intressant läsning och vi kan alla medlemmar i IFK Moras klubbar ta åt oss av att vi bor i en så bra idrottskommun. Utan duktiga och ambitiösa aktiva och mycket engagerade kompetenta ledare hade det inte fungerat.

Det finns också några delar man kan fundera över om de stämmer när det gäller IFK Mora.

I kriterierna som Sport & Affärer anger så står det: *"kommunen använder sina elitlag och framgångsrika idrottspersoner som ett viktigt verktyg i sin destinationsmarknadsföring"*.

Min bedömning är att IFK Mora elitaktiva i olika idrotter används mycket måttligt i kommunens marknadsföring. Här används Vasaloppet, Mora IK och Kais Mora men knappast IFK Moras profiler.

Det för oss också in på följande: *"Kommunen har marknadsföringsavtal med med Mora IK och Kais Mora."*

Varför finns inget marknadsföringsavtal med någon eller några av IFK Moras klubbar? Jag vet inte vad det beror på. Det känns som att de stora lagidrotterna här har ett försprång som de inte borde ha.

Ett bottennapp

En faktor här är kanske att vi idag inte har någon lokaltidning där våra idrottsprofiler kan synas regelbundet. Lagsporterna har också här ett försprång som de inte borde ha.

Det finns många exempel där mycket goda idrottsprestationer inte uppmärksammas alls av Mora Tidning. Problemet är förstås att Dalarnas Tidningar sedan lång tid nu har en gemensam sportredaktion som gör att många prestationer, speciellt inom individuella idrotter, inte uppmärksammas alls.

Ett riktigt bottennapp i "lokaltidningen" var också när man måndagen efter Ultravasan inte kunde läsa ett ord om tävlingen/eventemanget.

Oavsett ovanstående så ska vi vara stolta för den fantastiskt fina verksamhet som finns inom IFK Moras klubbar. Vi har bredd och vi har topp och allt där emellan.

Lite av det kan du läsa om i det här numret av IFK-Kamraten.

Johan Trygg
Redaktör



Per är orienteraren som älskar fotboll och har åkt 22 Öppet spår i rad

Per Holm är en profil inom orienteringsklubben. En uppskattad ledare och vass H 40-löpare.

Hur ska man beskriva Per med några korta ord?

Jo, kanske så här: Orienteraren som älskar fotboll och har åkt 22 Öppet spår i rad.

Text: Johan Trygg

IFK-Kamraten träffar Per i samband med en av orienteringsklubbens träningar inför 25-manna. Tävligen som samlar klubbens löpare i alla åldrar och är höstens höjdpunkt för många. Så också för Per. Det var för tio år sedan han sprang sin första orienteringsstafett strax efter att han flyttat till Mora från Södermanland.

Det är ganska precis tio år sedan jag flyttade till Mora. Häromveckan fick jag en present på jobbet, Schneider Electric, för att jag jobbat där i just tio år, berättar Per.

Hur kommer det sig att du flyttade till Mora?

Det är så att jag och min pappa alltid har åkt Öppet spår ihop. Enda sen jag var 19 år. Så vi har lite förkärlek till Mora och naturen här uppe. Så det var först och främst skidåkningen som gjorde att jag flyttade. Mina föräldrar flyttade några år före mig och det gjorde min lillebror också.

Vass H 40-löpare

Per är ingen tävlingsåkare på skidor. Det är Öppet spår som är hans grej.

Jag har åkt 22 raka Öppet spår. Det är en bra svit!

Orienteringen är nu en stor del av Pers liv och han har blivit en riktigt vass H 40-löpare.

När jag flyttade upp för tio år sedan så började jag träna orientering. Innan det hade jag bara sprungit öppna banor. Jag hade aldrig tävlat i tävlingsklass eller sprungit några stafetter som 10-mila, Jukola och 25-manna innan jag kom hit, berättar Per.

Hur kommer det sig att det blev sådant uppsving kring orienteringssporten för dig när du kom till Mora?

Jo, det var så att när jag var på de första orienteringsträningarna i Mora så var såna grabbar som Erik Eriksson och Martin Johansson med. Då blev man väldigt taggad att springa själv. Då hade också orienteringsklubben Eva Jurenikova som tränare. Det var mycket det som spelade in också. Jag fick verkligen hjälp av

Eva. Hon brydde sig om alla, framförallt de som behövde mest hjälp egentligen. Där fick man verkligen stöd, framhåller Per.

Tävlandet började med 25-manna 2007. Det var min första stafett. Sen rullade det på och jag började tävla mer och mer och det gick bättre och bättre - jag fick en bra utveckling.

Idag är Per en mycket duktig löpare i H 40-klassen. Han har också gjort många starka stafettinsatser i klubbens andralag på 10-mila.

Vad är roligast inom orienteringen?

Det bästa är stafetterna. Jag har också vunnit lite individuella tävlingar. Ibland vinner jag i H 40 om jag får till bra lopp.

Det färskaste minnet är från 10-mila vid Lugnet i Falun förra våren. Då sprang jag en kort nattsträcka och hade 34:e tid på sträckan. Det var riktigt bra.

Annars är det som är bra med orienteringsklubben den bredd vi har. Alla kan vara med och det är kul. Det är härligt när vi springer 25-manna och så många olika åldrar är med tillsammans.

Kollar på Arsenal

Fotboll är också ett stort intresse för Per. Som spelare, tränare och inte minst som supporter framför TV:n eller på plats på Emirates Stadium när favoritlaget Arsenal spelar.

Jag åker till England och tittar på fotboll lika ofta som jag åker Öppet spår, säger Per med ett skratt.

Fotboll har jag alltid spelat i något lag. Förr spelade jag för Hälleforsnäs och sedan jag kom till Mora har det varit Färnäs.

Per har tänkt sluta som aktiv inom fotbollen när orienteringen tagit allt mer plats. Men det går inte så bra.

Jag har lagt av flera gånger med det har hela tiden slutat med comeback. Jag varit fotbollstränare tre år i Färnäs nu för unga killar. Jag tycker det är svårt att sluta när man är tränare. Man vill gärna kliva in i spelet själv.

I år har man kunnat se Per mellan stolparna.

Vi har saknat målvakt så det har behövts och det har varit skitkul.



Per spurtar i mål med ett leende på löparna under sommarens 3-dagars i Polen, där han sprang jurenikova som tränare. Det var mycket det som spelade in också. Jag fick verkligen hjälp av



Orienteraren och fotbollsälskaren Per Holm har alltid nära till ett leende. FOTO: Johan Trygg.

Duktig på att laga mat

Tio år har som sagt gått sedan flyttlasset gick till Dalarna. Per har definitivt inte ångrat flytten till Mora.

Vad är det bästa med att bo i Mora?

Det första är att det är en idrottsstad - det händer ju väldigt mycket idrottsmässigt här. Det gillar jag.

Brukar du gå och kolla in hockey och innebandy?

Det händer att jag går på några matcher. Sen följer jag skidåkningen mycket så klart. Som ledare inom orienteringsklubben läger Per en hel del tid på att vara med på läger och elittävlingar.

Hur kommer det att det blev så?

Jag ville ju hjälpa till med eliten för att det var dom som fick mig att börja med orientering kan man säga.

Vad ger det att vara med som ledare på de stora stafetterna tycker du?



Per är en fena i köket och fixar mat till hungerriga orienterare. Här i samband med världens största orienteringsstafett, Jukola i Finland. FOTO: Johan Trygg.

Det de ger är när löparna lyckas. Senast var det när tjejerna sprang så bra (åttonde plats) på Jukola i Finland. De var verkligen förtjänta av den framgången

Allt som oftast står Per för matlagningen på läger och tävlingar för orienteringsklubben.

Jag är utbildad kock och det är därför jag får laga mat när vi är på läger. Men jag jobbar inte som kock. Jag är industriarbetare på Schneider Electric.

Har du några spännande planer framåt idrottsmässigt?

Nummer ett är att hålla sig hel. Det är det viktigaste. Så man kan hålla igång.

Men det vore ju kul att testa det där Nordenskiöldsloppet (22 mil). Det ligger och gror där. Vart går gränsen på skidor? Nio mil kan man ju - men hur långt mer kan man åka?

Du har gjort ju Ultravasan!

Ja, men där vet jag att gränsen går för mig. Den är vid Tennäng - Risberg nästan. Så länge kan jag springa. Skidor är ju något annat.



Första pallen är såld

Som vi skrev i IFK-Kamraten 1-2017 så har IFK Mora, Kais Mora IF och Mora IK startat ett samarbete tillsammans med ICA Supermarket Mora.

Överskottet från den "ungdomskasse" som säljs i butiken går till de tre idrottsföreningarnas ungdomsverksamheter.

De första pallen kassar är nu såld och en ny är beställd. I skrivande stund är hela 48 762 kassar sålda.

Håll utkik framöver då det kommer att bli en liten "happening" när överskottet från den första pallen kassar ska delas ut till klubbarna.

Idrottsfrukost i Vasaloppets Hus

Under hösten 2017 och våren 2018 är det IFK Mora idrottsallians som arrangerar idrottsfrukost i Mora kommun.

Två idrottsfrukostar är genomförda. Vid den första, i september, föreläste Mora kommuns kommunikationschef Anders Rosén kring idrottens roll i världen genom historien. I oktober gästades vi av Peter Berglund, nytilträd distriktsidrottschef i Dalarna. Peter pratade om Dalarnas idrottsförbunds och Sisu idrottsutbildarnas roll, uppgifter och utmaningar framåt tiden.



Anders Rosén föreläste på säsongens första idrottsfrukost i Vasaloppets Hus...

Cykelvasans lopp på tre dagar 2018

I augusti 2018 genomförs Vasaloppets sommarvecka för tionde året. Det är nu klart att det blir tre cykeldagar istället för två.

Det är det stora intresset som gör att Ungdomscykelvasan, Cykelvasan 30 och Cykelvasan 45 flyttar från fredagen till söndagen.

Sedan 2013 har antalet anmälda deltagare i Vasaloppets sommavecka ökat med 40 procent.

I nuläget kan vi inte växa mer och samtidigt behålla kvalitén på våra lopp utan att öka antalet arrangemangsdagar. Vi har valt att lägga de kortare loppet på söndagen bland annat för att de slutar tidigare på dagen och deltagarna då kan åka hem på eftermiddagen, säger Vasaloppets sportchef Tommy Höglund.



Florian Attinger imponerade på JEC

Orienteringsklubben hade två löpare med vid Junior European Cup i Fürstentfeld, Österrike: Florian Attinger och Nicola Müller. Båda representerar Schweiz och bäst gick det för Florian som blev fyra både på långdistansen och sprinten i 20-årsklassen.

Florian hade elva sekunder till pallen på sprintloppet. Nicola slutade 16:e och 20:e i 18-årsklassen. Schweiz blev också etta i lagtävlingen.



Florian Attinger på språng under JEC i Österrike.



... och på den andra gästades vi av Dalarnas nye distriktsidrottschef Peter Berglund.



Fotbollsklubbens lag som spelar i Flickor division 6 har haft en egen avslutning på säsongen. Här laddar tjejerna för match. FOTO: Roger Åhl.

Invigningen av föreningshuset närmar sig



Föreningshuset invigs 11 november. Utvändigt är huset i skrivande stund i princip klart. Invändigt pågår arbetet för fullt. FOTO: Johan Trygg.

Den 11 november inviger vi tillsammans det nya föreningshuset i Hemus.

Äntligen har vi snart ett gemensamt föreningshus med fina lokaler som kan användas till olika ändamål för våra verksamheter!

I huset finns det olika lokaler som klubbarna/lagen kan boka in sig på i samband med träningar, tävlingar, träffar, möten, läger och sociala sammankomster. Det gäller samlingslokalen, köket och stora bastun. I samlingslokalen finns hopfällbara bord och stapelbara stolar, en härlig uteplats mot stadion och ett cateringkök.

I huset finns en modern media- och teknikutrustning med stor bildskärm som man kan använda i samband med träningar, läger, utbildningar eller sociala sammankomster. Bildskärmen kan användas via datorn till exempel vid föreläsningar med mera. Funktionen Chromecasting kan vara användbart för att visa egna filmer/bilder i samband med teknikövningar, tävlingar och matcher med mera.

Kolla på filmer eller matcher

Naturligtvis fungerar den stora bildskärmen även som TV där ni kan se filmer, tävlingar eller matcher tillsammans. Stora bastun kan man samlas i när man är ett stort gäng efter träning eller vid tävlingar och läger. Köket kan bokas separat om man till exempel vill laga någon enklare mat tillsammans.

Föreningshuset kommer vara bokningsbart för IFK Moras klubbar i första hand. Då för de

som vill ha verksamhet eller andra aktiviteter där i samband med träning, tävling, möten och träffar med mera. När klubbarna inte använder samlingslokalen kommer den att vara tillgänglig för uthyrning till övriga föreningar.

Servicedelen med omklädningsrum och duschar kommer Mora Kommun att hyra då den delen även ska vara öppen för allmänheten som besöker Hemus. Det innebär att det kommer vara generösa öppettider 06.00 – 22.30 varje dag året runt med daglig tillsyn.



Från den stora samlingsalen är det fin utsikt mot skidstadion. FOTO: Johan Trygg.

Informationskväll

Längre fram under hösten kommer vi att ha en informationskväll för att presentera huset närmare och berätta om hur det kommer gå till att boka in sig i lokalerna.

Informationskvällen riktar sig till ansvariga och ledare i alla verksamheter. Sprid gärna det vidare till de som berörs i era verksamheter som till exempel ungdomsledare.

Huset kommer vara bokningsbart från januari 2018.



Fight to a finish



Magnus Berg överst på pallen bland japaner, fransmän och kanadensare.

Alpina pionjärer!

Bröderna Mikael och Magnus Berg och Anders och Johan Frost har alpina proffskarriär i Japan och USA bakom sig.
Håll till godo med dessa sköna bilder från Japan-tiden på 80-talet när de skördade fina framgångar.



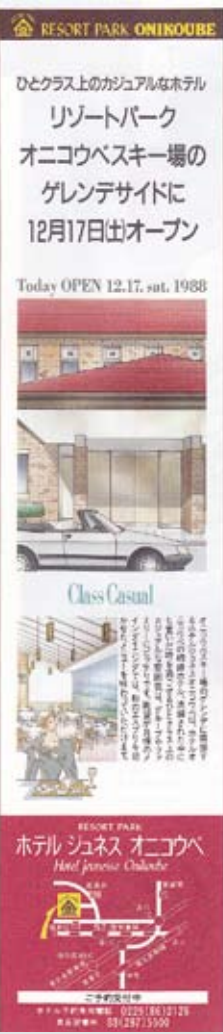
Magnus Berg in action.



Magnus – något yngre än idag.



Sponsorteam Johan och Anders Frost. "Bästa utbildningen man kan få - arbeta fram egna sponsoravtal".



Magnus Berg stod ofta överst på prispallen.



Anders når pall-plats några gånger. Frostbröderna har samma upplägg som Bergbröderna – det är alltid storebrorsan som plöjer vägen till framgång.



Anders in action.



Anders första år. På andra sidan jord-klotet ser inte mamma när han testar sin nya "look".



Sponsorfoto tagit mitt i sommaren. "Alpina ungdomar – den där midjan och svängradien på skidorna hade ni aldrig klarat av idag".



Starten för DM på 10 000 meter som var en del av Moraspelen. Trea från höger står artikelförfattaren Johan Gustafsson som hade en lång dag under Moraspelen som funktionär, förälder och aktiv. FOTO: Jörgen Frisk.

Mora-Spelen 2017 - som funktionär, förälder och aktiv

Johan Gustafsson är tränare för åldersgruppen 05-06 i friidrottsklubben. Han är själv duktig löpare och också funktionär på klubbens arrangemang.

Därmed blev det en lång men rolig dag som funktionär, förälder och aktiv under Moraspelen på Prästholmen.

Då jag skulle vara funktionär vid släggkastning och diskus vid årets spel började min dag med att väga och packa redskapen för de olika åldersklasserna och pojk respektive flick-klasser.

Tävlingarna flöt på bra trots att vi funktionärer var relativt oerfarna som kastfunktionärer.

Deltagarna och deras föräldrar och tränare var nog de enda åskådarna men de hjälps åt bra och peppar varandra.

När mitt funktionärpass var avklarat och redskap och utrustning inkörda i förrådet var det dags för vår dotter Viktoria att tävla. Hon skulle hoppa höjdhopp i flickor 13. Viktoria gjorde en kanontävling och satte nytt personligt rekord med 10 centimeter från 116 till 126. Som pappa kände jag mig otroligt glad. Viktoria tycker det är jätteroligt med höjdhopp och att träna med sina friidrottskompisar i IFK Mora. Nu smakade lunch-hamburgaren bra och även kaffet med gott fikabröd.

En vilostund i solen

Eftersom jag själv även skulle delta på 10 000 meter med start under eftermiddagen passa-

de jag på att vila en stund i solen. Jag han även med att heja på några av IFK Moras ungdomar som såg ut att roligt vid sina tävlingar.

Vi var totalt nio stycken i olika åldrar som startade på 10 000 meter, mest imponerad är jag av att en 72-åring ställde upp och avverkade loppet på under 50 minuter. Själv bärgade jag ett DM-guld i M 45 strax före en uppåtgående klubbkompis, Erik Bergman.

Stämningen runt Prästholmen var positiv både bland aktiva, åskådare och funktionärer. Säkert bidrog det fina vädret vi bjöds på under hela dagen till att alla var glada och nöjda.

En friidrottshälsning från Johan Gustafsson

25 varv runt löparbanan

På årets Moraspel i friidrott anordnades DM på 10 000 meter bland alla andra grenar som avverkades. Att springa 25 varv runt på löparbanan låter kanske inte så kul, men att springa med Ola Mopers som kommentator gör allt mer intressant. Ola levererar kilometertider, beräknade sluttider med mera.

Det var Tobias Persson från Falun som satte högsta fart från början och han ledde från start till mål och vann på tiden 33 minuter och 17 sekunder, vilket motsvarar ett 3,20-tempo per kilometer. Tobias klubbkompis Simon Gudmunsson hängde på i början men fick lov att bryta på grund av skada.

Tvåa i mål blev IFK Moras egna Niklas Gunne på tiden 34 minuter och 17 sekunder, nytt personligt rekord. Och Niklas var den enda i fältet som inte blev varvad av Tobias.

Segrare i klassen M45 blev Johan Gustafsson, IFK Mora på tiden 36,27 tätt följd av Erik Bergman, IFK Mora på tiden 37,26.

En verkligt stark prestation gjorde segraren i klassen M70, Hans Sundgren. 72 år gammal sprang han in på tiden 49 minuter och 12 sekunder, vilket motsvarar ett tempo på 4,55 minuter per kilometer.

Stefan Ahron



Moraungdomarna marscherar in på lilla OS.

Årets höjdpunkt

Lilla olympiaden i Järvsö är på ett annorlunda sätt årets höjdpunkt för mig.

Under denna helg reser flera familjer tillsammans från Mora till Järvsö för att dela boende, middagar och fyllda tävlingsdagar.

Här är det inte tävlingarna och resultaten som räknas utan gemenskapen bland oss alla. Tävlingarna invigs med inmarsch av alla deltagande klubbar och en eld som tänds, precis som på riktiga OS. Strandvalen, som arenan heter, är inte den mest moderna. Här tävlar vi på kolstybb och en rundbana som är endast 360 meter.

Jag tycker om arenan och hela arrangemanget för att det är så bra stämning och ett väldigt roligt avslut på friidrottens utomhussäsong.

Emelie Rydén



Karin Hårskog, Julia Meijer, Thea Ädling-Ring, Ida Eriksson och Lina Rydén på Svealandsmästerskapen i Gävle.

Moraspelen – en viktig tävling

Jag ser Moraspelen som en viktig tävling för deltagare i våra träningsgrupper där barn och ungdomar får chans att prova på en riktig tävling i hemmamiljö.

Förhoppningsvis gör det att man ser att det inte är så farligt och nervöst som man kanske tror, att man vågar prova nya grenar och att man vågar prova på att tävla utanför Mora.

Moraspelen är också viktig för friidrotten i norra och västra Dalarna då det kommer deltagare från Sälen, Dala-Järna, Vansbro och Älvdalen.

Från dessa orter är det annars långt till tävlingar som gör att det kan vara ett motstånd att ta sig i väg.

Helena Gezelius Björkman Tränare/förälder/funktionär

Löpgruppen är öppen för alla

IFK Mora Friidrott startade en löpgrupp för ungdomar i våras. Nu har vi kört hela våren, sommaren och snart hela hösten. Det har varit ungdomar både från friidrottsklubben, orienteringsklubben och skidklubben som har varit med och tränat.

Men alla ungdomar, och även äldre och föräldrar, är välkomna.

Det spelar ingen roll vilken nivå man är på för vi anpassar träningen för att passa alla. Vi har sagt att man ska vara över 12 år för att vara med, därför att det är i puberteten som det är som mest lämpligt att börja träna hjärtmuskeln för att få bättre kondition.

Vi brukar köra löpskolning för att förbättra löpsteget och få bättre löpekonomi, och vi brukar köra styrkeövningar för att förbättra hållningen och undvika skador.

På varje pass kör vi intervallträning i olika längder och farter, backträning, fartlek med mera. Distansträning har vi inte kört i löpgruppen, men där har skidklubben kört ett pass i veckan hela sommaren.

Vi har även genomfört ett Coopertest i våras och ett test nu i höst, och där har ungdomarna

Svealandsmästerskapen i Gävle

Varje år arrangeras Svealandsmästerskapen i friidrott utomhus för tretton och fjortonåringar.

I år pågick tävlingarna under två dagar på Gunder Hägg-stadion i Gävle. Deltagarna tävlar för sina olika landskap.

Vi från Mora representerade Dalarna: Thea Ädling-Ring, Karin Hårskog, Ida Eriksson, Julia Meijer och Lina Rydén.



Johan Gustafsson tillsammans med ett gäng tjejer som tränat med löpgruppen under året: Från vänster: Linnea Björkman, Louise Wallin, Sara Andersson, Wilma Björkman och Julia Meijer. Längst fram från vänster: Alva Ersson och Lina Rydén.

sett sina egna förbättringar av konditionsvärdet. Och så har vi gjort ett maxpulstest.

Vi kör hela hösten, och börjar sedan nästa vår igen.

Johan Gustafsson och Stefan Ahron

Landskapen samlar poäng genom antalet starter i de olika grenarna samt placering. Alla var med och bidrog med fina poäng till Dalarna, som slutade på en fjärde plats efter Stockholm, Uppland och Värmland.

Vi hade en jätterolig helg och fick med oss många skojiga minnen och bra erfarenheter.

Thea, Karin, Ida, Julia & Lina



Evelina Åhl är en av friidrottsklubbens ungdomar som var med på Moraspelen. Evelina ser vi på bilden ovan med nummer 64 under 600-metersloppet. Övriga Mora-löpare på bilden är Tilde Karlsson (73), Klara Olsson (61), Kajsa Limby (46) och Linnea Hermansson (längst bak med skydd nummerlapp). Här berättar om vad Moraspelen är för henne: "Det här var tredje gången för mig att delta i Moraspelen. Moraspelen är en väldigt rolig tävling där alla hejar på alla och hjälps åt. Då blir det ju naturligtvis lättare att slå sina personliga rekord. Två av de gångerna jag har deltagit har det varit strålande sol medan en gång tävlade vi i ösregn men det var superkul ändå. Ett bra sätt att avsluta säsongen på helt enkelt." FOTO: Jörgen Frisk.



Det gäller att hålla tungan rätt i mun. Elin Bergman var en av friidrottsklubbens många egna ungdomar som tävlade på hemmaplan under Moraspelen. FOTO: Jörgen Frisk.

Öppningshelg i Vasaloppsarenan 11-12 november

Lördag 11 november

11.00-14.00	Officiell öppning av arenan i Mora.
11.00-11.30	Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet öppnar arenan på Mora skidstadion och inleder därmed årets skidsäsong.
11.30	Invigning av nya föreningshuset , samt aktiviteter i området Mora skidstadion.
13.00	Avtäckning av årets Vasaloppsmotiv.
15.30	Avresa med buss från Vasaloppet hus till funktionärsfesten i Sälen, Högfjällshotellet.
17.00	Ankomst Högfjällshotellet, incheckning med efterföljande mingel i pianobaren.
19.30-23.30	Funktionärsfest.
24.00	Hemresa för dig som inte har bokat övernattnings på Högfjällshotellet.

Söndag 12 november

10.00-11.00	Föreläsningar, Högfjällshotellet
	Mark- och snösäkringsprojekt i Vasaloppsarenan Anders Holmberg & Tommy Höglund, Vasaloppet eller Vad händer när Vasaloppet inte längre ses från TV-soffan? Jon Svensson, Vasaloppet & Adde Granberg, SVT
11.30	Avresa Högfjällshotellet till Startplatsen Sälen.
12.00-13.00	Officiell öppning av arenan i Sälen
	Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet öppnar arenan i Sälen.
	"Funktionärsloppet" prova på en riktig Vasaloppstart. Ta med skidorna till historiens första lopp där funktionärerna deltar. Sträckan styrs av hur mycket snö vi fått fram eller åk så långt du orkar...
	Lunch.
14.00	Hemresa

För att anmäla dig loggar du in i funktionärsverktyget (<http://funktionar.vasaloppet.se>) och klickar på "Inbjudningar och registreringar".
OBS!! Om du redan har anmält dig logga in i funktionärsverktyget (<http://funktionar.vasaloppet.se>) och klicka på "Inbjudningar och registreringar", ÄNDRA och ange vilken dag du vill åka hem lördag 24.00 eller söndag 14.00.



Ungdomsvasan flyttar ut helt och hållet i Vasaloppsarenan i vinter.
FOTO: Vasaloppet/Ulf Palm.

Mer Vasaloppskänsla i Ungdomsvasan

I vintras firade Ungdomsvasan tio år. Inför den elfte upplagan bjuder loppet på flera nyheter.

– Vi flyttar in Ungdomsvasan helt och hållet i arenan för att även ungdomarna ska få åka sina sträckor i Vasaloppsspåret och få den rätta känslan, säger Johan Eriksson, Vasaloppets utvecklingschef.

Flytten av spårdragningen från Hemus till fäders spår gör att även att banlängderna ändras.

– Vi har gnuggat frågan med Svenska Skidförbundet och har landat bra, berättar Johan Eriksson.

Klasserna i Ungdomsvasan 2018 blir från 11–16 år.

15–16-åringarna startar i Hökberg, åker 19 kilometer och tävlar om spurtpris i Eldris.

För 11–12- och 13–14-åringarna blir det 9 kilometer med start i Eldris och chans att vinna spurtpris i Hemus.

Blåbärsloppet för de yngsta

För den yngsta klassen, 9–10 år, erbjuds Blåbärsloppet 9 kilometer som ett alternativ. Där kan de åka med förälder eller annan vuxen.

– 9 kilometer är för långt att ha som tävling för så unga skidåkare, säger Johan Eriksson.

Under Ungdomsvasan, som avgörs söndagen den 25 februari, erbjuds gratis bussar till starten i både Hökberg och Eldris. När det gäller Eldris är bussen det enda alternativet för att ta sig till starten då det inte finns plats för parkeringsplatser för privata bilar vid den sista Vasaloppskontrollen innan mål. Även föräldrar och publik är självklart välkomna att åka med i bussen!

Anmälan till Ungdomsvasan öppnade torsdag den 21 september på vasaloppet.se

STAFETTFRÅGAN

Stafettfrågan gick förra gången från Yvonne Sjöden, Älvdalens Skyttegille till Jennie Andersson, Brunnsbergs IF dragkamp.

Frågan från Yvonne löd:

Hur gör föreningen för att rekrytera nya ungdomar och ledare?

Text: Jenny Eriksson

Dragkamparförbundet är ju en liten sport i Sverige, om du ser till antalet föreningar och medlemmar, men Brunnsberg IF tycks fortsätta att locka till sig aktiva och ledare!

Här kommer Jennies svar:

Det stämmer att dragkamp är en liten sport i Sverige och för många år sedan var vi Sveriges minsta dragkampsklubb, men numera är vi Sveriges största dragkampsklubb och vi har kämpat hårt för att komma hit.

Vi är idag runt 40 aktiva dragare, på junior- och seniornivå och 20 av oss är med i landslaget (elva damer och nio herrar). Tyvärr minskar sporten i antal deltagare i landet i stort, men vi har lyckats hålla intresset uppe här i Brunnsberg s IF. Jag tror att anledningarna till det är flera.

Framför allt så har vi otroligt roligt tillsammans och vi har fått höra från olika håll att alla känner sig välkomna hos oss - det har liksom blivit allmänt känt runtomkring Älvdalen, så folk vill gärna vara med och ha kul och tillhöra en gemenskap, helt enkelt. I och med alla framgångar vi haft så har vi också syntits mycket och blivit uppmärksammade från olika håll, vilket gemene man sett och tagit till sig. Man blir nyfiken och vill själv prova.

Skoldragkamp

Vi anordnar också varje vår, en för- eller eftermiddag för låg- och mellanstadieskolorna i kommunen. Då kör vi en skoldragkamp, de får prova att hålla repet, teknikövningar med mera. Sedan avslutar vi det hela med en turnering och glass – det är mycket uppskattat!

När det gäller våra "knattar" så fixar vi träning några söndagar under sommaren där vi leker och testar att hålla repet, det är en bra inkörs-



Jennie Andersson från Brunnsbergs IF dragkamp berättar om hur klubben rekryterar ungdomar och ledare.

port för att vilja gå vidare när de blir äldre. När det gäller juniorer och seniorer anordnar vi inga prova-på-tillfällen, där är det mer "kompisrekrytering". Det vill säga att man hänger på kompiserna för att han/hon håller på med dragkamp.

Vi ska heller inte glömma att vi under vinterhalvåret bjuder in alla, även "icke-dragare" till våra FYS-träningar inomhus och vi tar inget betalt för detta. Jag tror att många då blir nyfikna och sugna på att prova på när de hör hur vi pratar kring dragkampssporten – det får en djupare inblick i vad det handlar om. Oavsett vilket sätt man börjar på, så får vi i alla fall in nya dragare i föreningen varje år, vilket naturligtvis är jättekul!

Lång säsong

Vår säsong sträcker sig från årsskiftet fram till september och juniorerna och seniorerna tävlar varje år i antingen EM eller VM, de går vartannat år. I år åker vi till EM i England, i september och nästa år blir det VM i Sydafrika.

För att vi ska få med ungdomarna så att de också har något mycket speciellt att träna för och se fram emot, så får alltid några följa med på en årlig internationell tävling för ungdomar som arrangeras av GENSB (Världsorganisationen för dragkampare).

I år går denna tävling i Belgien i slutet av augusti. Sveriges dragkampare har en stor trupp och vi skickar med sex av våra ungdomar, vilket är lite för oss. Löftardalen dragkampsklubb, från Frillesås (Göteborg), är störst i Sverige när det gäller ungdomsdragkamp.

Dragkamp är en sport som passar alla, men inte alla fastnar. Det är väldigt speciellt. Det gäller att ha rätt huvud – det är jobbigt, inte bara fysiskt, mycket sitter i huvudet, även om man kanske inte tror det. Man skulle kanske kunna beskriva det med känslan av att händer och underarmar tynar bort av smärta från repet och kraften - Då gäller det att ha "rätt huvud" och inte ge upp!

Det är hur kul som helst och jag rekommenderar det varmt.

Vasaloppet växer!

Vasaloppets arrangemang fortsatte att växa. Nu närmar sig 100 000 anmälda för vinter- och sommarveckan tillsammans.

År	Totalt anmälda
2017	99 354 (inkl Barnens Vasalopp)
2016	97 001
2015	93 934
2014	91 446
2013	88 207

Världscupseger och brons på World Games!

Vojtech Kung!

Ja nog är han kung allt, inte bara om man översätter hans namn från tjeckiska till svenska utan IFK Moraorienteraren Vojtech Kral tillhör nu yppersta världseliten.

Text: Björn Wrahme

Under sensommaren slog Vojtech till med brons på World Games som är OS för mindre idrotter som inte får vara med på OS programmet.

Sedan, efter att ha laddat en vecka i Mora med bland annat Vasastafetten, tog han sin första världscupseger när för-VM avgjordes i Lettland.

Vojtech gör sin första säsong som heltidsproffs och satsningen börjar ge resultat. Kapaciteten har funnits tidigare år, men nu är fysiska nivån ännu högre.

Det som framförallt gjort att han nu tagit steget, menar Vojtech själv, är att hans mentala styrka och erfarenhet är det som förbättrats mest.



Orienteringsklubbens tjeckiske landslagsman Vojtech Kral har haft en framgångsrik säsong med bland annat världscupseger och brons på World Games. FOTO: Jakub Marek, Petr Zaloudek.

Fina framgångar i Norge

Kristin Löfgren började tävla för IFK Mora orienteringsklubb i år men har sedan en längre tid tillbaka bott i norska staden Bergen. Flytten till Mora drog ut lite på tiden och därmed kunde hon springa norska mästerskapen på ultralång distans, på en bana över 16 kilometer.

Efter en fin kämpainsats slutade den med en bronsmedalj som belöning!

På Euromooting, som får ses som ett för-VM till VM i Norge 2019, fick Artem Panchenko på ett riktigt bra lopp på långdistansen och stämplade in på en sjätte plats.

Ett litet steg mot Artems långsiktiga mål om två år – just VM i Norge.

Orienteringsframgångar i Norge har Kristin Löfgren och Artem Panchenko grejat under hösten. FOTO: Foto: Kristin - Björn Wrahme, Kristin Löfgren; Artem - Olha Panchenko.

I början av september trängdes cyklister redo med sina kartställ vid starten uppe på åsarna i Seljaskogen. Orienteringsklubben bjöd in till en ungdomstävling för klubbarna runt Siljan och passade även på att arrangera klubbmästerskap i mountainbike-orientering (MTBO).

Kluriga banor men med lättcyklade stigar väntade på ett 50-tal startande som var ute i skogen i allt mellan en kvart till en timme på banorna som var av medeldistanskaraktär. Härligt att se så många barn som vågade testa cykla med karta. Flera av dem kommer vi säkert se i fler MTBO-tävlingar framöver! FOTO: Elisabeth Åkärby.



Stafettsamarbete mellan Mora och Leksand



Leksands OK och IFK Mora OK hade gemensamt lag på Ungdomens 10-mila. Från Moralöparna från vänster: Gustav Björklund, Thobias Eriksson Brodin, Sebastian Åkärby, Emelie Brudin, Simon Karlsson Holmer och Sofia Berglund.

Fredag 4 augusti åkte vi ner mot Tranemo och årets upplaga av Ungdomens 10-mila.

Vi åkte stor buss tillsammans med Leksands OK eftersom Mora inte fick ihop ett eget lag i år så vi slog ihop oss med dem.

Text: Gustav Björklund

Det var lite synd att vi inte fick ihop eget lag då U10-mila är en av de få tävlingar som alla ungdomar i klubben bor tillsammans och har bäst gemenskap. Men att ha lag med Leksand är också kul. Då bor man med dem istället och får en annan gemenskap som är minst lika bra.

Vi kom fram till arenan runt 16-tiden. För oss "moringar" var det mest att sätta upp tält och göra oss i ordning inför natten, men för de yngre Leksingarna som skulle springa HD12 stafetten var det tid att göra sig i ordning för starten vid 18.00.

Tyvärr fick inte Mora ihop ett HD12-lag i år. Vi äldre tittade på HD12-stafetten. Den är rolig att följa eftersom det är en blandning av de snabbaste 12-åringarna som är så sjukt snabba och de yngre debutanterna som bara är med för att delta. Det som gör att just HD12-stafetten är den roligaste att kolla på är för att det händer någonting hela tiden, tack vare att banorna är så korta och löparna är så snabba, det tar bara 10-15 minuter för de snabbaste att springa sin bana.

Mellan växlingarna för täten kommer det löpare hela tiden som ligger lite efter. Det gick bra för leksingarna och de var nöjda.

Start mitt i natten

Direkt efter HD12-stafetten började vi äldre att göra oss redo för att gå till sängs. Jag gick och la mig tidigt eftersom jag skulle springa andra sträckan. Starten för HD18-stafetten var 03.00 på natten, så det är mörkt och pannlampa är nödvändigt de tre-fyra första sträckorna.

Min klocka ringde 02.15 och då gick jag till klubb-tältet för att äta lite innan jag började värma upp. Vår första sträcka sprang Viktor Berg. Han gjorde ett stabilt lopp och var inte så långt efter täten.

Jag startade 03.45. Jag är inte helt nöjd med mitt lopp. Första varvet på min bana gick helt okej men efter varvningen blev jag ofokuserad och hade dålig framförhållning vilket gjorde att

jag bommade ganska mycket. Efter en bom är man lite irriterad på sig själv men det gäller att fokusera om och ta nästa kontroll bättre. Det gjorde jag och resten av banan gick sakta men rätt.

Jag växlade till Klockar-Eskil Nääs från Leksand på tredje sträckan. Han växlade sedan över till Fredrik Junevik, också från Leksand. Fredrik växlade över till femte sträckan som är en sträcka där tre personer kan springa tillsammans. För vårt lag var det Thobias Eriksson Brodin och två Leksandstjejer, Julia Funke och Mirjam Joons. De växlade över till ytterligare en Leksandstjej som heter Ellen Funke.

Alla kan vara med

Därefter var det bara moringar kvar. På sjunde sträckan sprang Sebastian Åkärby, åttonde Emelie Brudin, nionde Simon Karlsson Holmer och på sista sträckan sprang Sofia Berglund. Laget gick i mål 06.22 på morgonen. Alla i laget var godkända efter natten, så vi är nöjda.

Klockan 05.00 gick även starten för D18-stafetten. Mora hade tyvärr inget lag där heller i år.

Efter jag hade gått i mål gick jag och la mig igen för att sova ytterligare några timmar innan hemresan. Efter en så här intensiv natt med lite sömn och tävling är alla riktigt trötta. På bussresan hem sover de flesta medan andra kollar på film eller bara pratar med kompisarna. Det var en lång och seg resa till Leksand och senare hem till Mora dit vi kom runt klockan 17.

För mig är U10-mila en tävling där alla kan vara med oavsett ålder, att träffa sina kompisar från hela Sverige och framför allt att vara uppe hela natten och bli riktigt trött.



Artikelförfattaren Gustav pustar ut efter sin nattsträcka på U10-mila.

Lämmeltåget på hemmaplan

I augusti var det dags för årets upplaga av Lämmeltåget. Denna gång var det Moras tur att anordna.

– Lämmeltåget är en orienteringsstafett och vi sprang i Eldris, berättar Sixten Buud.

Sixten och Elvira Buud var två av löparna i de tre lagen som Mora ställde upp med. Orienteringsklubbar runt om Siljan deltog. Totalt åtta lag ställde sig på startlinjen i Eldris.

Sixten och Elvira tycker det var roligt att springa Lämmeltåget. Innan starten berättar Sixten att det var lite pirrigt. Det var bra att ledarna pratade om loppet, gick igenom hur det fungerade.

Elvira fyller i:

– Det var inte svårt och jag blev inte stressad när alla sprang iväg men det var tråkigt att se alla springa iväg och man förstod åt vilket håll kontrollen var. Jag sprang hela tiden, kollade kodsiffror, det var viktigt att kolla kodsiffrorna extra mycket. Jag sprang hela tiden, man är ju ett lag och jag tog i extra mycket.

– Jag tittade på kartan, det var inte svårt. Jag och Abby sprang ihop, vi gick och pratade. Jag har glömt vad vi pratade om. Men vi stod och tittade på tåget, säger Sixten om hur det var att



Kajsa Limby, Alva Ersson, Elvira Buud och Dante Meijer lyssnar noga på mora-ledarnas instruktioner innan starten på Lämmeltåget i Eldris. FOTO: Elisabeth Åkärby.

springa sin sträcka.

Alla lagen tog sig runt sina sträckor, och efteråt var det prisutdelning för att goda prestationer.

– Det var roligt och skönt efteråt, säger Sixten.
– På prisutdelningen så fick man godis!

Elvira avslutar:

– Det kändes bra att man hade klarat det. Jag var härligt trött!



Dalarnas distriktslag med två mora-löpare: Sebastian Åkärby och Simon Karlsson Holmer.

Sebastian och Simon sprang distriktsmatch

I början av augusti gick årets Distriktsmatch i Knivsta. Dalarna skickade iväg ett gäng som skulle representera Dalarna mot Gästrikland, Hälsingland, Uppland och Västmanland.

Det tävlades i både sprint och långdistans i klasserna HD 13-16. Från Mora skickade vi iväg Sebastian Åkärby och Simon Karlsson Holmer på några roliga och fartfyllda dagar. Sebastian berättar:

– Distriktsmatchen ser precis ut som en liten tävling, typ ett KM, men det känns betydelsefullt när man är där och representerar sitt distrikt. Sen får man en massa nya vänner!

– Jätteroligt var det och definitivt värt att vara med på!

HittaUt är kartan som lockat många

Tack vare en grupp inom IFK Mora OK med Anders Claesson i spetsen, så har HittaUt kartan varit en härlig sysselsättning för många under våren och sommaren.

Kartan har täckt områden i både Mora och Orsa kommuner vilket var en nyhet för i år.

– HittaUt är ett friskvårdsprojekt med avsikt att locka ut olika kategorier människor att upptäcka nya platser i sin närmiljö. De flesta som deltar är inte organiserade orienterare, men vi hoppas att en del kommer att bli det. Viktigast är att deltagarna har kul i sin upptäckande "skattjakt" efter checkpoints, säger Anders Claesson.

– Orienteringskunnande, att kunna översätta verkligheten till kartan och tvärtom är en bra kunskap som varje människa har nytta av i olika sammanhang, fortsätter Anders.

Vid 30 års ålder blev Anders medlockad av en granne till sporten och har varit aktiv sedan dess både som ledare och idéspruta i orienteringsklubben.

HittaUt kartan har levererats ut i postlådor i vissa områden i Mora och det har funnits kar-



tor att hämta på angivna ställen i båda kommunerna. Anders ser glad ut när han berättar att det är alla sorters människor som tycker om att komma ut i närområdet och leta checkpoints. Många deltar tillsammans med jämnårig eller med barn eller barnbarn. Det är en karta som lockar många!

– Tycker man att leta kontroller är roligt, ja då finns det möjlighet att fortsätta med orienteringsklubben som har bra träningar på alla nivåer, nybörjarkurser och flera kartor att roa sig med, exempelvis Naturpasset och Cykelpasset. Orientering är lämplig motionsform i alla åldrar och ambitionsnivåer, avslutar Anders.

Mycket aktiviteter för veteranorienterarna



Lasse Back diskuterar vägval och kontroller med några av deltagarna i "Veteranresan". FOTO: Anders Claesson.

Orienteringsklubbens veterangäng håller igång med många aktiviteter hela året.

Här kommer en rapport från gänget.

Varje tisdag träffas Dalarnas veteranorienterare till glatt umgänge och konkurrens på fem orienteringsbanor. Arrangemangen vandrar mellan klubbarna i distriktet.

För en billig penning på 30 kronor får man springa/gå en av de fem banorna, "ljuga och skrävla, bortförklara och malla sig" bland lika-sinnade.

Ibland får man till och med varmduscha inomhus i någon klubbstuga, annars gäller oftast våtklut-metoden eller kallt sjövattnet.

Några Mora-veteraner deltog i Veteran-SM i Borensberg/Motala 22-24 september. Detta är öppet för alla ambitionsnivåer, man behöver inte vara gammal SM-vinnare eller tidigare elitlöpare för att kunna delta. Det är bara kul att möta likasinnade under gemytliga OL- och middagsformer.

Uppskattat arrangemang

IFK Mora OK:s veteraner arrangerade i mitten på juni fyra orienteringar under fyra dagar för "Veteranresan". Det är Södermanland/Västmanland:s orienterings-veteraner, som varje år gör en resa för att orientera och trivas tillsammans utanför sina hemma-marker.

I år fick IFK Mora OK förfrågan att arrangera för dem. Det började med en sprint i Moraparken, fortsatte med två individuella lopp vid Vinäs respektive Hemus och avslutades med stafett också vid Hemus. De över 200 deltagarna gav många lovord till Moras veteran-orienterare för arrangemanget.

– Detta är en friskvårdsaktivitet, med mycket hög klass, konstaterade Göran Larsson, 84 år, från Södertälje.

Tänk om Mora-veteranerna skulle samla upp OL-veteraner från södra Dalarna och genomföra en liknande Veteranresa till grann-distriktet. Vilket snack det skulle bli i en gemensam storbuss och på övernattningsplatsen!

För IFK Mora OK:s veteraner i tiden
Anders Claesson och Bengt Holm



IFK Mora-orienterarna som var på Riksläger på Idre Fjäll: Sebastian Åkärby, Daniel Duhlbo (ledare), Simon Karlsson Holmer, Albin Gezelius, Elsa Hermansson, Ida Garfvé, Erik Larsson, Gustav Berglund (ledare). Saknas på bilden gör Julia Meijer, Tobias Brodin, och Hannes Olsson.

Bra riksläger på Idre fjäll

Svenska orienteringsförbundet bjöd in till riksläger för 13-16 åringar i slutet av juni i år. Landslagslöparen William Lind stod för utmanande banor och övningar i härlig fjällmiljö som varvades andra roliga aktiviteter.

IFK Mora OK:s ungdomar åkte upp till fjället med två ledare; Daniel Duhlbo och Gustav Berglund.

Så här beskriver en av IFK Moras ungdomar, Erik Larsson, träningarna:

"Riksläget i Idre var ett bra läger med många kluriga träningspass som passade alla nivåer. De två roligaste övningarna var fjällsprinten och hemlängtdistansen. Fjällsprinten var rolig för att den var lättorienterad och man kunde springa fort. Distansen var rolig för att man fick välja vilka kontroller man skulle ta och vi fick också springa ett backrace sista biten upp till Stadjan. Den svåraste övningen var korridor-orientering."



Vildmarksläger är en tradition hos orienteringsklubben. 2017 års upplaga är precis genomförd.

Skidorienteringstips från våra landslagsåkare

Nu när kylan kryper fram på kvällarna och hösten snart är här så börjar även vintern närma sig med stormsteg.

I och med vinterns antågande så kommer ur min synpunkt världens roligaste sport snart vara möjlig att utöva igen, nämligen skidorientering.

Text: Elisabeth Åkärbyär

IFK Mora är en av världens absolut bästa skidorienteringsklubbar och har åkare som varje år skördar massvis med mästerskapsmedaljer.

Här kommer en liten uppdatering från några av våra landslagsåkare!

Magdalena Olsson

EM-guld stafett, VM-brons sprint 2017, 2 EM-brons sprint samt flera SM-guld.

Styrkor: Tränar rätt (inte mest) och har kul när jag idrottar. Jag fokuserar mycket på kvalitet och tränar gärna upp mina svagheter.

Tankar inför säsongen: Jag ser otroligt mycket fram emot kommande säsong med världscup i Finland, Bulgarien (EM) och USA. Eftersom jag blev sjuk på VM i fjol så känner jag en revanschlust och en längtan efter att få tävla igen.

Jag har för varje år tagit kliv i min satsning och i år är känslan att det klivet är ännu större. Nu är det snart världscuppremiär i Finland och det motiverar mig på varje träningspass.

Tankar till den intresserade nybörjaren: Jag testade skidorientering första gången relativt sent, vid 15 års ålder. Därför vet jag att det är en utmaning i början och jag kommer ihåg att jag var imponerad över hur eliten då kunde åka så snabbt på de slingriga tekniska spåren, samtidigt som de läste kartan.

Men jag tyckte det var otroligt kul och det var glädjen som fick mig att orka öva, öva och öva.

Mina bästa tips om man vill börja med skidorientering eller bli en bättre skidorienterare är att våga ställa upp på tävlingar (den bästa träningen), träna mycket balans på skidor med inslag av lek och träna mycket på skoterspår.

Träningstips: Träna mycket på skoterspår eftersom de liknar skidorienteringsspår då de är smala och ojämna, vilket är optimal träning för en skidorienterare.

Spring gärna orientering på sommaren eftersom all kartränning är viktigt för att bli en bra skidorienterare.

Åk också gärna skidtävlingar eftersom en bra skidorienterare måste vara snabb även i skidspåret. Viktigast av allt, träna det du tycker är roligt och mår bra av för bästa resultat!



Magdalena Olsson under förra vinterns VM i Ryssland. FOTO: Nordenmark Adventure.

Andrey Lamov

Världsmästare flera gånger om.

Styrkor: Stark på smalspår.

Tankar inför säsongen: Första världscupen börjar lite tidigare i år så det gäller att böja åka skidor lite tidigare än vanligt. Eftersom det blir svårt att hinna åka så mycket skidorientering innan första världscupen så är det viktigt att träna med skidorienteringskartor hemma och springa vanlig orientering. Mitt största mål är

EM i Bulgarien och för mig är det viktigt att få vara frisk under säsongen, då kommer jag kunna kämpa om medaljer.

Tankar till den intresserade nybörjaren: Träna gärna många korta skidorienteringsbanor och jobba mycket på att ha balans i hela kroppen samt bra överkroppsstyrka.

Träningstips: Träna mycket startspurter, det är kul och man blir både snabb och stark.



Andrey Lamov vid VM i Ryssland förra vintern. FOTO: Nordenmark Adventure.

Hanna Eriksson

SM-silver, 2 SM-brons, 5:a världscup, 2 JVM-brons, 2 JSM-guld.

Styrkor: Gillar verkligen att träna och tävla samt uppskattar vacker natur. Min största styrka skido-tekniskt är bredspårsåkning och kluriga vägval.

Tankar inför säsongen: Jag känner mig taggad inför kommande säsong, som bland annat bjuder på världscup i Finland, USA och EM i Bulgarien.

Min träning har flutit på bra och motivationen har varit på topp hela sommaren. Så nu ser jag fram emot hösten och den sista tävlingsförbredande träningen som bjuder på mer grenspecifikträning och roliga läger.

Tankar till den intresserade nybörjaren:

Var med på Moras tävlingar i vinter (och/eller någon annan närtävling). Det bästa sättet att träna skidorientering är genom att tävla. Det är verkligen jätteroligt! Allt kan hända!

Träningstips: Att åka längdskidor/rullskidor och springa orientering är bra träning. När du är ute och åker längdskidor är det bra att ta en sväng på ett skoterspår för att få känna på hur det känns att åka på ett smalspår. Då kommer du märka att balansen och överkroppsstyrkan är viktiga komponenter för att kunna ta sig fram snabbt och smidigt som skidorienterare. Rent orienteringstekniskt är det bra att öva på intensiv orientering med mycket vägval. Hop-pas vi ses i spåren till vintern!

Linus Rapp

1 SM-guld, 2 SM-brons, 9:a världscup, 1 JVM-brons, flera JSM-medaljer.

Styrkor: Är lite dumdristig och väldigt snabb på att åka smalspår utför isiga backar. Gillar även tekniska spårssystem.

Tankar inför säsongen: Årets säsong ska bli riktigt rolig med både EM och världscup. Förra årets säsong avslutades tyvärr lite tidigt då jag missade EM. Trots det så kände jag att jag hade utvecklats och närmast mig världseliten. Jag hoppas att ta ett kliv till och få till säsongens bästa lopp på EM i Bulgarien.



Linus Rapp jublar efter SM-guldet i stafett 2016. Till höger forsar Linus fram i smalspår, vilket kräver både styrka och balans. FOTO: Johan Trygg/Anders Öberg.



Hanna Eriksson under SM i Älvdalen 2016. FOTO: Anders Öberg.

Tankar till den intresserade nybörjaren:

Mina bästa tips till en nybörjare på skidorien-tering är såklart att testa skidorientering. IFK Mora kommer ha ett antal träningar under vintern där alla är hjärtligt välkomna att hänga på. Utöver det så är det bra att leka skidor och träna upp balansen på skidorna. Jag tycker själv att det är jättebra att ramla när man tränar, då har man verkligen testat hur fort man kan åka utför.

Träningstips: Något mer som är viktigt för att bli en bra skidorienterare är att ha bra bålstyrka samt en bra teknik på smalspår. Detta får man lättast av att testa att åka på skoterspår och kika på oss rutinerade åkare hur vi tar oss fram på de smala spåren.

Isabel Salén

3 JVM-guld i skidorientering (lång, medel och stafett), 2 JSM-silver i sprintorientering.

Styrka: Smalspår utför.

Tankar inför säsongen: Jag gillar den här tiden på året när säsongen närmar sig. Det blir fler roliga och givande läger då man får träffa landslagskompisarna och träningen blir mer och mer grenspecifik. Samtidigt kan det vara lite nervöst den här tiden också. Förhoppning- en är ju att all träning man lagt ner ska ge resul- tat när säsongen kommer och att man lyckats göra sina svagaste sidor lite starkare. Jag ser mycket fram emot skido-säsongen och hop- pas på en vinter med mycket snö!



Tankar till den intresserade nybörjaren:

Skidorientering innehåller två huvudmoment, orientera rätt och åka fort. Smalspår är inte helt lätta att ta sig fram fort på. Kvaliteten varierar väldigt mycket och de är sällan riktigt välpre- parerade. Mitt tips är därför att träna på skidåkning i sämre förhållanden, till exempel på skoterspår som kan vara ganska ojämna. Det ger en bra grundbalans. Självklart är skido-tävlingar och träningar ett mycket bra och roligt sätt att bli bättre på. Men har man inte tillgång till snö, spår och banor hela tiden är ett tips att som komplement torrtträna upp orienteringsförmå- gan! Det är kul att titta på en skidorienterings- bana, på en karta eller på nätet, och utmana en kompis om att till exempel hitta bästa tänkbara åkväg på kortast möjliga tid. Det kan man göra var man än är, hemma eller på resande fot.

Träningstips: Kör högintensiv träning tillsam- mans! Hitta en träningskompis på en jämlik nivå. Man orkar ta ut sig mer om man sparrar varandra och träningen blir dessutom roligare!



Isabel Salén far fram i den svenska landslags- dräkten. FOTO: Nordenmark Adventure.

Kvalfotboll - det väcker känslor

Kval, kvalificering, det väcker all-tid lite extra känslor.

Kvalmatch, kvalserie och kval-heat kittlar lite extra och så naturligtvis inom fotbollen också. Intresset och spänningen ökar inför avgöranden via kval. Numera pratar man också om ”positiva” och ”negativa” kval och då inte i bemärkelsen att det blir ett positivt eller negativt resultat, vinst eller förlust, utan att man kvalar för uppflyttning (positivt kval) eller för att undvika nedflyttning (negativt kval).

Text: Bosse Thunberg

Förutsättningarna är sådana att de tre tvåorna i div 3 Norra, Mellersta och Södra Norrland möts i en kvalserie över två matcher. En hemma, en borta och ett lag går upp.

Först möts lagen från div 3 Norra Norrland och Mellersta Norrland. Förloraren möter där-efter Mora och i sista omgången möter segra-ren från första omgången Mora.

I skrivande stund ser det ut att bli IFK Kalix och någon av Friska Viljor eller Kramforsalliansen, som står för motståndet. Historien kan komma att upprepa sig, ty just IFK Kalix har spelat en roll i IFK:s kvalhistorik som jag försökt hitta i ”historieböckerna”.

Stark period på 80-talet

Den första formen av kvalmatcher jag kunnat finna var på 1920-talet då gruppsegrarna i



Nu pågår kval till division 2 för IFK Moras fotbollsherrar efter andraplatsen i div 3 Södra Norrland. Här en jubelbild från säsongen: Per Fyhr grattas efter ett mål av Alexandar Avric, Alin Vigarriu, Karl Persson och Joakim Kulberg. FOTO: Markus Winsa

Södra, Mellersta och Norra Dalaserien möttes för att nå upp till Uppsvenska Serien och IFK besegrade både Brage och Ludvika.

Under 80-talet hade IFK en stark period och 1982 vann man serien och kvalade mot Karlslunds IF från Örebro, Sid Huntley tränade IFK. Trots stöd av nästan 1100 hemma på Vasaliden så förlorade IFK med 0-2. Bill Fredriksson var fri med målvakten i första minuten...

Nere i Örebro blev siffrorna desamma. IFK hade från och med 1980 en rad topplaceringar: 3-3-1-2 (målskillnad med Falu BS)-3-2- till året 1986, då man åter vann serien. Lasse Ericson tog över efter två Peter Antoine-år och vann serien.

Ett speciellt år

Det var ett speciellt år, då en serieomläggning gjorde det möjligt att gå från div 3 till den nya div 1. Två IFK-föreningar möttes, Mora ställdes mot Kalix, se ovan.

Bortamatchen var uppe i Kalix och man flög till matchen som vanns med 2-0 efter mål av

Steven Payne och Per Dalebjör, som nickade in ett långt inkast av Jan Hanses.

1169 personer såg på, var det någon från Mora där?

Hemmamatchen helgen efter såg ut att bli en lugn match, men i 84 minuten gjorde gästerna mål och det blev nervöst, i fem minuter. Sedan gjorde Steven Payne sitt andra kvalmål, det blev 1-1 och div 1!

Tummarna hålls

Sedan dröjde det nästan 25 år till det senaste kvalet, ett kval på lite annan nivå än 1986.

2010 spelade IFK i div 5, blev tvåa och ställdes mot Ulfshyttan IF i kval till Dalafyrn. Tack vare ett bortamål av Niklas Lindh, förövrigt en notorisk målskytt mot just Ulfshyttan, vid 1-3 förlusten, så räckte hemmavinsten med 2-0 till avancemang. Thomas Lindquist och Fredrik Torstensson gjorde mål, men nog var det nervöst på slutet!

Nu håller vi tummarna att det så kallade kvalspöket håller sig borta.

Rapport från sommarens Veteranturnering

IFK Mora fotbollsklubb arrangerade Veteranturneringen på nya konstgräset på Prästholmen 29 juli.

Här kommer en rapport.

Text: Bosse Thunberg

Det var åttonde turneringen i ordningen, tyvärr i år med minsta deltagande lag, fyra stycken. Första året, 2010 deltog tio lag.

Strålände väder var det men turneringen blev lite avslagen, så tillvida att spelordningen blev förryckt av att ett lag lämnade ett sent återbud och att det då blev svårt att göra om programmet.

Domarna Torsten Helgemo och Lars Kratz hade som vanligt full koll på turneringen, som i år genomfördes som seriespel: fyra lag, tre matcher var.

Segrare blev Våmhus efter viss dramatik, som bestod i att Mora Röd var mästare fram till sista matchens sista sekund, då Mora Blå kvitterade på straff och spelade bort segern från sitt Röda lag...

Mora Röd besegrade Våmhus , var obesegrat i turneringen, men Våmhus vann den!

Mora Röd - Våmhus 3-1

M: André Karlsen, Martin Gallagher, Peter Petersson

V: Jim Åkerlind

Mora Blå - Våmhus 0-3

V: Jim Åkerlind , Per Grudin , Johan Bodins

Mora Röd - Sollerön 0-0

Mora Blå - Sollerön 0-0

Mora Blå - Mora Röd 1-1

M Blå: Anders Forsén

M Röd: Robert Dahlé

Våmhus - Sollerön 2-0

V: Per Grudin , Magnus Palm

Våmhus	3	2	0	1	6-3	6
Mora Röd	3	1	2	0	4-2	5
Sollerön	3	0	2	1	0-2	2
Mora Blå	3	4	0	0	1-4	2

Våmhus: Stefan Eriksson, Per Grudin, Jim Åkerlind, Peter Helgesson, Magnus Dahlström, Tomas Nord, Roland Eriksson, Johan Bodins, Joakim Tysk, Magnus Palm, Mikael Tysk, Mikael Stenquist.

Domare: Torsten Helgemo och Lars Kratz

Målbäst, herrar: 2 mål vardera Per Grudin och Jim Åkerlind, Våmhus

Äldsta lirare: Åke Berglund, Sollerön 56 år

Tyngsta lag: Sollerön 90,5 kg

Lättaste lag: Mora Blå 82,8 kg

Äldsta lag: Sollerön 44,6 år



Mora röd var obesegrat i veteranturneringen. Men med oavgjort mot Mora blå så fick man nöja sig med andra plats bakom Våmhus. Stående från vänster: Johan Wickström, Petter Pedersen, Ulf Olmats, Lennart Eriksson och Mathias Jones. Knästående från vänster: Robert Dahlé, Lars Andreassen, André Karlsen och Martin Gallacher. FOTO: Bosse Thunberg.



Mora blå som spelade bort Mora röd från segern i veteranturneringen. Stående från vänster: Johan Eriksson, David Finsén, Magnus Backlund Borgenstam, Anders Forsén och Jan Hanses. Knästående från vänster: Jim Eriksson, Kristoffer Mattsson, Kristian Holtz, Johan Skog och Martin Sellberg. FOTO: Bosse Thunberg.

Yngsta lag: Våmhus 40,5 år

Segrare genom åren, herrar: Våmhus 3, Färnäs 2, Mora 2, Sollerön 1

Segrare genom åren damer: Sollerön 3, Mora 1

Coleman, Kajorna och Höglunds - en liten fotbollssläktkrönika

När jag började leta i Mora Tidnings arkiv efter IFK-fotbollens matcher och resultat över alla tider, så dök namnet Coleman upp vid några tillfällen.

Jag visste ju att IFK-fotbollen förknippas med engelsmän. Vi har haft: Endersby, Payne, di Palma, Gannon, Smith, med flera, men då handlar det om 80-talet och framåt.

Denne Coleman var med redan på – 30-talet!

Text: Bosse Thunberg

Coleman

Av en händelse berättade jag vad jag läst för IFK-målvakten Göran Höglund, som kom att skratta gott. "Ja du det där var min far, han kallades för – "Kållman".

Tydligen hade journalisten missuppfattat något, eller tagit till sig engelsk stavning men historien är lite rolig och har nu gett upphov till, vad som närmast kan likna en släktkrönika.

Sven "Kållman" Höglund spelade i slutet på 30-talet (36/37 – 38/39) center i IFK och beskrevs i MT-referaten som en farlig målgörare. Det skrevs på den tiden inte så mycket om vilka som gjorde mål eller vem som var matchens lirare, men jag har i alla fall hittat åtta mål (av 24) från säsongen 38-39. Jag hittar "Kållman" omnämnd under tre säsonger under sent trettio-tal – början av 40-talet. Sven hade tre svågrar som också spelade i IFK under denna tid, ja den yngste ända fram på 60-talet. Nu pratar vi om...

...Kajorna

Det vill säga bröderna Andersson. Evert som var äldst spelade hela elva säsonger från 38/39 till och med säsongen 48/49, därefter återfanns han som lagledare under flera år. Han spelade oftast försvarare, som högerback. Han kom av någon anledning att kallas för "Kajan" och står ofta i referaten som Kaj-Evert. Närmaste brodern, Sven, kallades för "Kaken".

Sven var forward, center och bidrog verksamt till IFK-målskörderna. Under sina sex säsonger, 38/39 – 43/44, har jag hittat 23 mål, men många målgörare har som sagts ej namngivits.

Yngste brodern "Lill-Kajan" eller Kaj-Bertil kämpade i blåvitt under hela 14 säsonger, ända från 46/47 fram till och med 1960! Bertil var en med rätta fruktad försvarskämpe, till en början bildade han backpar tillsammans med broder



IFK Moras fotbollslag modell 1938-1939 med tre av artikelns personer: Sven "Kållman" Höglund, Evert "Kajan" Andersson och Sven "Kaken" Andersson i laget. Övre raden från vänster: Karl Andersson, lagledare, Ivar Åberg, Helge Zetterlund, Sven Höglund, Sven-Erik Johansson, Bror Larsson och Sven Andersson. Nedre raden från vänster: Nils Juhlin, Evert Andersson, Karl Karlsson, Nils Backlund och Karl Morell.



Kaj-Bertil Andersson spelade 14 säsonger i IFK Mora.

Evert, men senare blev han mittback eller centerhalv, som det hette då. Kaj Bertil var under många år IFK:s straffskytt och de flesta av hans 25 mål, kom säkert från elvameterspunkten.

Bröderna Höglund

Tio år efter att Kaj-Bertil avslutade sin långa karriär dyker systersönerna upp i IFK-dressen. De växte upp i Färnäs och började och slutade också sin fotbollskarriär i Färnäs SK.



Sven "Kållman" Höglund på äldre dar. Sven spelade center i IFK Mora i slutet på 30-talet.

Dock bidrog bröderna under stora delar av 70-talet mycket verksamt till IFK:s framgångar. Göran, målvakten, spelade 1970-76 (7 år) och Lasse, "Skinnis" kallad, gjorde också sju år, från 1972 till och med 1978. Lasse var en verklig kämpe på mittfältet, pådrivare och "motor" och Göran var en förgrundsfigur i målet!

Båda återvände som sagt till FSK och Lasse var fortfarande mittfältsmotor när jag tränade FSK två säsonger 1991 och 1992.



Lars Höglund.



Göran Höglund.



Åsa Höglund.

Kusinerna Höglund

Ytterligare tre bröder, men till skillnad från far och farbror, uppvuxna med IFK. Målvakt-Görans söner, tvillingarna Mattias och André återfinns i IFK:s A-lag 1994.

Mattias "Zippen" kallad, övertog pappa Görans handskar och kom att vakta IFK-målet fram till och med 2001, medan mittbacken André "Neppen" lämnade IFK ett par år tidigare. Mellan far och son Höglund hade IFK en trio

målvakter: Tomas Nilsson, 12 år i Moramålet följt av Jonas Dofs och Joakim Gustavsson.

Tvillingarnas bror, Tomas Höglund, var med i IFK:s trupp säsongen 1980 och Lasses dotter Åsa spelade en säsong med IFK-damerna 1998. Sen skall vi avrunda med en fjärde generation: Görans dotter är gift med Håkan Ryss, en av IFK:s bästa målskyttar genom tiderna, och i det Håkan-tränade F-03-laget återfinns en tongivande spelare, dottern Malin.



Tvillingarna Mattias "Zippen" och André "Neppen" Höglund modell 1997.



Håkan och Malin Ryss. FOTO: Bosse Thunberg.

Mål sju matcher i rad - vilken svit av Julia

Jag noterade att IFK:s forward Julia Aldén har haft en bra fotbollshöst och gjorde mål i sju matcher i följd och blev lite statistiskt, ja nördigt, nyfiken på om det var ett IFK Mora-rekord.

Text: Bosse Thunberg

Letade i mina papper och kom fram till att Marianne "Ebba" Arvidsson, vem annars, har en längre svit. Under hösten 1980, det året gjorde IFK ett år i div 3, annars låg damerna i en högre serie, gjorde Marianne mål i åtta matcher (totalt 16) och lägger man därtill mål i seriestarten 1981 blev sviten nio matcher.

Marianne har dessutom en svit från 1977 på sex matcher. 6 matcher har också Åsa Yngvesson stått för, elva mål 1993.

Mellan Marianne och Åsa placerar sig tillsammans med Julia, Lotta Thunberg, som 1995 gjorde 19 mål under sju raka matcher och har också en svit på sex matcher 1996.

Eftelysning

Varför skriva om detta? Dels för att uppmärksamma Julia, en fotbollstalang med rötterna i Idre, dels för att göra en efterlysning: Jag har hittat alla, ja nästan alla, målskyttar i damfotbollen sedan starten 1971.

Jag räknar bara seriefotboll till dags dato men saknar nästan ett helt årtiondes målgörare - 2000-talet. 2004 till och med 2009. Dessa sex år låg IFK i div 5 och det skrevs ingenting om fotbollen i Mora Tidning och domarrapporter från dessa år finns ej kvar. Det gjordes massvis av mål, 240, men inga anteckningar! Tränarna har jag frågat, men icke några anteckningar.

Nu efterlyser jag om det finns några ledare eller spelare som har tillförlitliga uppgifter. Känns inte bra för en siffernörd att det saknas så många målskyttar. Jag vet naturligtvis att "laget går före individen" men det är ändå lite speciellt med målgörare, annars skulle väl inte tidningar och förbundsinformation skriva så mycket om skytte- eller poängligor?

Hjälp! Hör av er!



Julia Aldén lyckades med konststycket att göra mål sju matcher i följd under höstsäsongen. Imponerande!
FOTO: Robert Dahlgren.



Fotbollsklubben kan se tillbaka på framgångsrikt år. Här illustrerat av mål-tjuven Per Fyhr. FOTO: Markus Winsa.

Slutplaceringar för IFK Mora FK:s lag

Herr Div 3 Södra Norrland	2:a
Herr Div 7, U	1:a
P Div 2, 02-03	3:a
P Div 3 blå, 04	3:a
P Div 3 vit, 04	6:a
P Div 4, 05	Ingen resultattabell för de yngre
P Div 5, 06	Ingen resultattabell för de yngre
P Div 6 blå, 07	Ingen resultattabell för de yngre
P Div 6 vit, 07	Ingen resultattabell för de yngre
Dam Div 3	5:a
F Div 3, 02-04	2:a
F Div 4, 05	Ingen resultattabell för de yngre
F Div 5, 05	Ingen resultattabell för de yngre
F Div 6, 07	Ingen resultattabell för de yngre

Sex lag har spelat MT-cupen: 4 lag P 08-09, P10-11, 2 lag F 08-10

Strålände sol och tappra deltagare på Summercamp

Sommarens finaste helg, i flera bemärkelser, och tillika helgen för årets upplaga av Gopshus Summercamp bjöd på både strålände sol och tappra deltagare!

En skara peppade barn och ungdomar samlades under två intensiva dagar invid vår, vintertid snöklädda bergstopp, Gopshus för att utmana sig själva och leka loss.

Som den numera självklara traditionen bjuder startade helgen med en tuff bestigning av berget. En relativt enkel utmaning vintertid via lift, betydligt svettigare en lördag i juli. Dagarna bjöd på olika typer av samarbetsövningar, styrketräning, lekar och diverse stafetter.

En höjdpunkt kom att bli den "hemliga gästen". Ett mycket spännande och roligt inslag där årets gäst var klubbens egna skicross talang Emil Frost. Under Emils besök berättade

han om sin egen träning, sina mål, drömmar, tävlingar och annat man kan tänkas vilja veta om en hemlig gäst.

Ett styrkeprov på hjul

Helgens styrkeprov blev utan tvekan en cykeltur i faders spår från Gopshus till Hökberg. Det var riktiga kämpar som tog sig både fram och tillbaka och som välförtjänt belönades med ett svalskande dopp efter avslutad färd.

Summercamp 2017 avrundades med diplom och goodiebags, wow vilka grymma talanger klubben har!

Tusen tack bästa gänget för att ni gjorde summercamp så himla grymt! Och tack till föräldrar som fixade med mat och mellis, så vi aldrig gick hungriga!

Vi ser redan framemot nästa års summercamp, men innan dess ses vi i en snöig Gopshusbacke!

Tränarna



Glada deltagare på Gopshus Summercamp. FOTO: Joel Sticko.



Emil Frost var hemlig gäst på Summercamp. FOTO: Joel Sticko.

Trupp hösten 2017

Truppgymnastiken fortsätter att vara populär. Det kom in ett 70-tal intresseanmälningar inför terminsstarten.

Det är fantastiskt kul att så många vill vara med! Målsättningen att så många som möjlig ska få chansen att prova på.

Truppgymnasterna är uppdelade i nybörjargruppen, påbyggnadsgruppen samt tre olika tävlingsgrupper (MT, RT och RM).

Om man lägger ihop Bamse-/barngymnastik med action, parkour och truppgymnastik så har vi ungefär 270 barn i olika grupper i höst.

IFK Moras gymnastikklubb



Gymnastikklubben genomförde gratis sommargympa på kajen även i år - två gånger i veckan i hela tio veckor! Här ser ni ett glatt gäng på avslutningen. FOTO: Annelie Jøgedal Helgeson.

Ungdomsutbytet IVSCE blev lyckat



Tidsresan i Bergkarlås var en av aktiviteterna under veckan. FOTO: Maria Gustafsson.

Under Vasaloppets sommarvecka fick IFK Mora, Sälens IF och Vasaloppet besök av ungdomar och ledare från Japan, Kina och USA i ungdomsutbytet IVSCE. Totalt bodde 35 ungdomar och ledare hos 15 olika värdfamiljer i Mora.

Deltagarna fick bland annat prova på kyrkbåtsrodd och måla dalahästar. En dag var det en tidsresa bakåt i tiden i Bergkarlås. En av dagarna tillbringades i Sälén med besök på Experium och övernattnig i Tandådalen. Flera av ungdomarna cyklade också Cykelvasan 30.

Deltagarna var mycket nöjda med veckan och ett stort tack går till värdfamiljerna som ställde upp på ett fantastiskt sätt.

Hela IVSCE-gänget vid målportalen strax innan täten på Cykelvasan nådde målet. FOTO: Johan Trygg.



Helens framgångsrika rullskidsommar



Helene Söderlund har haft en bra sommar på rullskidorna. Här är Helene under Sting Hill Race i Trollhättan. Tävligen ingick i Ski Team Sweden Roll cup som Helene blev totalvinnare av. FOTO: Johan Trygg.

Gabriel totaltrea i rullskidvärldscupen

Gabriel Strid är en av skidklubbens nyförvärv och Gabriel, som tidigare tävlade för Sunne SLF, har gjort en rivstart i sin nya klubb. Rullskidsäsongen slutade med en tredjeplats totalt i världscupens juniorklass.

Här kommer Gabriels berättelse om rullskidsäsongen.

Text: Gabriel Strid

Världscupen började som förra året genom ett samtal från förbundskaptenen Johan Ericsson. Johan frågade om jag hade lust att följa med till första världscupen i Kroatien.

Självklart svarade jag och kände att det skulle bli jättekul, då jag inte blev uttagen till första världscuphelgen ifjol.

I år hade jag därför förhoppningar om att jag kanske skulle ha en chans att få kliva upp på pallen i totalen.

En rejäl förkylning

Nästan två veckor innan avresan mot Kroatien fick jag en rejäl förkylning. Sjukdomen ville inte släppa och jag var tvungen att avstå första världscuphelgen.

Då förändrades mina förhoppningar om att få kliva upp på pallen och jag kände att målet var att istället försöka tänka på en tävling i taget.

Det gick en längre tid och det närmade sig VM i Sollefteå. Jag fick även då ett samtal av Johan som berättade att jag blivit uttagen till 16 kilometer klassisk masstart. Loppet blev en



Gabriel Strid har haft bra fart på rullskidorna i sommar. FOTO: Johan Trygg.

svensk succé och efter två varv nere i Sollefteå var vi fyra av fyra svenskar samlade i en ledarkvartett. Jag slutade trea och det var min första VM-medalj någonsin.

Världscupen fortsatte sedan med tävlingar i Lettland och Italien. I Lettland var det en minitour där det delades ut extra världscuppoäng för placeringarna i totala touren. Jag tog ett guld i den klassiska individuella distansen och ett brons på jaktstarten i fristil dagen efter.

Fem pallplatser

Sista världscupen i Italien blev även den en lyckad helg med ytterligare två medaljer varav

När jag lite spontant anmälde mig till Torsbyrullen i våras hade jag inte en tanke på att jag samtidigt bjöd in mig själv till ett helt fantastiskt sommaräventyr.

Text: Helene Söderlund

Tre lyckade tävlingar i Torsby och två väl genomförda lopp i Östersund i den svenska cupen gav mig en startplats i världscupen i Kroatien i början av juli, där jag redan i min andra världscupstart fick kliva upp på pallen som tvåa i det 7 kilometer långa klassiska backracet.

I början av augusti fick jag göra VM-premiär, och det tillsammans med tre av mina starka klubbkamrater. Victor, Emma och Gabriel gjorde riktigt fina VM-insatser och plockade med sig ett flertal medaljer hem till Mora, medan min egen VM-start tyvärr blev det sämsta loppet under säsongen.

Det sämsta resultatet, men ändå kanske det mest betydelsefulla och viktiga för mig som idrottare. För trots att jag var väldigt besviken över min prestation direkt efteråt, hade jag bara några timmar senare, tack vare ett fantastiskt ledarstöd och fina landslagskompisar, lyckats glömma hur besviken jag var. Trots att jag hade misslyckats i VM lämnade jag Sollefteå med ett stort leende på läpparna och många erfarenheter rikare.

Glädje är viktigt

Det är just det här som jag minns från min sommar på rullskidor – gemenskapen och glädjen. Glädjen är otroligt viktigt för mig, och det är i det tillståndet som jag också presterar som allra bäst.

Denna glädje till idrotten har, under min första rullskidsäsong, givit mig sex pallplatser, varav två delsegrar och en total tredjeplats i världscupen. Jag har vunnit den svenska rullskidcupen, Ski Team Sweden Roll Cup, och viktigast av allt – träffat mentor av nya, fantastiska och underbara människor, både ledare och aktiva, som jag har fått dela glädjen till idrotten med.

Och ja, att IFK Mora SK har tre aktiva på pallen i den totala rullskidsvärldscupen sommaren 2017 – det är faktiskt riktigt glädjande!

ett guld och ett brons. Jag som i början av säsongen efter den första inställda världscuphelgen inte trodde det skulle vara möjligt att ta en pallplats i totalen hade fel.

Jag slutade på en härlig tredjeplats i totala världscupen tack vare mina fem medaljer. Jag tävlade i sju av tretton världscupstävlingar och tog medalj i fem av de sju.

Jag är väldigt nöjd med de tävlingar jag kört och tycker att rullskidsäsongen 2017 har varit helt fantastisk.

Nu laddar jag om inför vintern och många härliga resor tillsammans med IFK Mora.

Träning och utbildning med ”Skidor hela livet”

Skidor hela livet är nya namnet på det som IFK Mora skidklubb tidigare kallade motionsgruppen.

Skidor hela livet vänder sig till motionerande medlemmar. I gruppen har vi de som tränar inför Vasaloppet till de som tycker att gemenskapen är viktigast.

Förutom rena träning- och teknikpass erbjuder vi varje säsong utbildning i vallning och träningslära.

Vi kommer att ha olika träningsalternativ varje onsdag, se nedan.

Om du vill prova på en träning innan du betalar in medlemsavgift/träningsavgift så är det helt okej och det är bara att dyka upp.

Medlemskap i IFK Mora skidklubb är 200 kronor för vuxen och 30 kronor för barn och ungdom.

Du som deltar i aktiviteter med Skidor hela livet betalar en träningsavgift 300 kronor per säsong. Betala in beloppet på BG: 5352-9541 eller Swish 123 350 2101, märk med ”Träningsavgift” och ditt namn.

Träningsavgiften är för de allra flesta en godkänd kostnad att nyttja mot det eventuella friskvårdsbidrag som din arbetsgivare står för. När du sedan blivit medlem läggs du in på en mejl lista där du får nyhetsbrev en gång i månaden.

Vad får man för det?

Förutom ledarledd träning en gång i veckan mellan september-mars får alla:

- IFK Mora skidklubbs röda mössa får du gratis inför säsongen 2017/18.



- Olycksfallsförsäkring vid träning och tävling.
- Medlemsrabatt på träning och tävlingskläder.
- Klubbtidning IFK Kamraten fyra gånger per år.
- Klubbkvällar med rabatt på skidutrustning
- Fler förmåner finns på att läsa på hemsidan under fliken ”Bli medlem/Förmåner”

Våra träningstider är onsdagar 18.30
Samlingsplats: Mora skidstadion, Värmestugan.

Program under hösten:

Oktober			
Onsdag 11/10	18.30	Kvällsträning	
Onsdag 18/10	18.30	Temakväll stavgång, Mattias Svan	
Måndag 23/10	05.30	Resa med klubben till Madshus och Swixfabriken i Norge. Ni anmäler er senast 15 oktober genom att skicka ett mejl med namn, telefonnummer och e-post adress till skidor@ifkmora.se eller ringa till 070-318 13 20.	
Onsdag 25/10	18.30	Kvällsträning	

November			
Onsdag 1/11	18.30	Kvällsträning	
Onsdag 8/11	18.30	Kvällsträning	
Lördag 11/11		Tidig snöpremiär och invigning av nya klubbstugan i Hemus, mer info kommer.	
Onsdag 15/11	18.30	Kvällsträning	
Onsdag 15/11	18.30	Temakväll teknikträning klassisk skidåkning, Staffan Larsson	
Onsdag 22/11	18.30	Kvällsträning	
Tisdag 21/11	18.30	Vallinformation med HWK Reine Karlsson och Tomas Söderberg	
Onsdag 29/11	18.30	Kvällsträning	

December			
Onsdag 6/12	18.30	Kvällsträning	
Onsdag 13/12	18.30	Kvällsträning	
Onsdag 20/12	18.30	Kvällsträning	

Skidjuniorerna tränade och teambuildade på hemmaplan

Helgen 7-9 juli hade vi skidjuniorer läger på hemmaplan. Lägrethöll en bra blandning mellan träning och teambuilding. Vi tränade tre pass och avslutade med Mora Trail på söndagen.

Själva huvudaktiviteten under lägreth var en 5-kamp som pågick under hela helgen. 5-kampen gick ut på att samla poäng som ett lag i olika utmanade grenar. Man lärde känna alla bra medan man fick tävla mot varandra.

Vi körde även kyrkbåtsrodd på lördagen. Det testade verkligen hur samspelade vi var och tvingade oss att samarbeta. Som ny i junior gruppen kände jag mig välkommen. Alla var trevliga och man blev en i gruppen direkt. Alla måltider åt vi på Vasagatan 32 som serverade väldigt god mat. Det gjorde att det blev en bra stämning mellan alla och det kändes mer som ett vanligt läger även fast vi bodde hemma.

Per Jutterström



Skidklubbens juniorhopp på Gesundsbergets topp i somras. FOTO: Ulrika Karlsson.

Vad är hedersordförande och hedersmedlem?

Hedersordförande eller hedersmedlem, vad är det?

Ja, vid årsmöten och kanske vid andra tillfällen kommer ibland frågan, och då mest från yngre medlemmar, så det kan väl vara på sin plats med en liten förklaring.

Text: Bosse Thunberg

De flesta idrottsföreningar har i sina stadgar en paragraf om hedersordförande/medlem.

Så här står det i IFK Mora idrottsallians stadgar § 11 Hedersmedlemmar: "Genom beslut i IA:s styrelse kan förtjänstfull person utses till hedersordförande/hedersmedlem i IFM Mora idrottsallians. Förslag till hedersmedlem skall inlämnas skriftligen till styrelsen."

Förslagsställare kan vara en enskild medlem i eller av styrelsen i någon av våra sex klubbar. IA-styrelsen kan också själva föreslå person.

I kommentaren till § 11 står i IA-stadgarna: "Till hedersmedlem kan kallas person, som på ett förnämligt sätt under många år inom IA gjort densamma stora förtjänster såsom ledare eller styrelsemedlem. Beslut fattas av IA:s styrelse. En sådan ledamot kan ha yttrande- och förslagsrätt, men inte rösträtt.

Uppskattning

Vad innebär att bli utsedd till hedersmedlem? Jo, hedersmedlem blir medlem i alla våra sex klubbar och därmed röstberättigad vid föreningens årsmöte och också berättigad till fritt inträde på medlemsförenings tävlingar och uppvisningar. Hedersmedlemmen är också befriad från medlemsavgift i föreningarna.

Detta är att betrakta som en uppskattning för nedlagt arbete och för insatser som vederbörande har gjort under sin tid i föreningen. Kan kanske betraktas som ett lite "gammalmodigt" inslag i en föreningsverksamhet, men också som ett bevis på "lång och trogen tjänst". Många gånger kan en hedersmedlem inbjudas till att leda föreningens årsmöte eller medverka vid föreningens jubiléer eller liknande.

Vid årsmötet 2016 utsågs Arne Andersson och Olle Andersson till hedersordförande och Anders Romson till hedersmedlem. Deras IA-"CV" innehåller bevis på långvarigt arbete för IFK:s bästa.

Arne Andersson

ordförande i 11 år, 1984-1991 och 1995-97, var med i arbetet kring alliansbildandet.

Olle Andersson

ordförande i 8 år 2007-14, i styrelsen från 2003, under en dynamisk tid, då Vasaloppen ökade i stor omfattning.

Anders Romson

Styrelsemedlem i 17 år 1986-87, 2001-2015. Stort arbete kring Vasaloppssarenan och mark-säkringsfrågan.



Olle Andersson, hedersordförande, artikelförfattaren Bosse Thunberg och Arne Andersson, hedersordförande.

Olle och Anders uppmärksammades vid årsmötet, men det kom av olika anledning att dröja innan Arne Andersson uppvaktades, men nu i juli blev det en "hedersfika" med Arne och Olle.



Varmt välkommen till en kväll i Högfjällshotellets anrika och härliga miljö, där smaklökarna får ge sig ut på en häftig kulinarisk resa och där skrattnusklarna kommer att få sig en rejäl omgång - räkna med träningsvärk! Givetvis är även allt inramat av medryckande musik och kanske en pulshöjare på golvet om du tillhör de dansanta.

Det vill du väl inte missa?!

Pris 200 kr/person, då ingår:

Lördag 11/11

- Fördrink
- 2-rätters middag med ett glas vin/öl
- Bussresa

Söndag 12/11

- Föreläsning (Välj mellan 2 olika)
- Funktionärsloppet (Prova på en riktig Vasaloppssstart i Berga By)
- Gulaschsoppa till lunch

FÖRST TILL KVARN gäller för festen, dock senast den 15/10.

ANMÄLAN till festen görs via anmälningsformuläret i funktionärsverktyget.

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER till festen, 450 st.

Övernatta på Högis

Specialerbjudande till Vasaloppets funktionärer!

Dubbelrum inkl. stor frukostbuffé: 1150 kr för två personer

Enkelrum: 1050 kr

Bokning görs direkt till Högis på telefon 0280-870 00

MT-cupen 2017 – ett rekordår

När jag sammanfattar MT-Cupen 2017, den 36:e cupen, kan jag konstatera att 2017 har varit ett rekordår. Inte sett till antalet deltagande lag, det har varit över 40 vid fyra tillfällen med en toppnotering på 43 lag 1999, men däremot sett till antalet arrangörer/speldagar och till antalet matcher.

Numera har alla arrangörer tre spelplaner att tillgå och med den avslutande omgången med fyra planer så att alla får spela blev det i år totalt 273 matcher.

MT cupen har turnerat runt i Norra Dalarna med start på Näsvalen i Venjan 21 maj, sedan i ordning: Vika, Malung, Färnäs, Älvdalen, Sälen, Orsa, Särna, Öna, Sollerön, fram till traditionella avslutning på Prästholmen i Mora 17 september.

Full fart på alla arenor, mycket publik och nästan alltid hyggligt väder. Fast Orsa tycks ha lite dålig tumme med väder-gudarna, regn i år också, må solen lysa över Lillåvallen 2018!

Jag saknar bildsidorna och texten i Mora Tidning, numera pratar jag mest med, och har ett gott samarbete med, annonskillarna på tidningen. Matchprogrammen blir snyggt presenterade. Vi hoppas på att det kan bli ett 37:e år med MT-cupen!

Bosse Thunberg, samordnare



Full fart under MT-cupens avslutning på Prästholmen. FOTO: Markus Winsa.



Kamp om bollen vid MT-cupen på Prästholmen. FOTO: Markus Winsa.

IFK MORAS GYMNASTIKKLUBB

Gruppträning HT 2017



Vecka 36-49. Ingen gruppträning röda dagar.

MÅNDAG

Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00
Motionsgympa, medel	Morkarlbyhöjden	19.00-20.00
Box	Mora Gymnasium	19.00-20.00
Vattengympa	Simhallen	19.30-20.30

TISDAG

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

ONSDAG

Kooba C	Mora Gymnasium	18.00-19.00
Yoga	Mora Gymnasium	19.00-20.00

TORSDAG

Pulsspinning	Spinninglokalen	18.00-19.00
Motionsgympa, medel	Bjäckenbackens skola	19.00-20.00

LÖRDAG

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

SÖNDAG

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

Gå gärna in på vår hemsida www.ifkmora.se/gk och läs mer om passen. Kansliet: 0250-392 21, gymnastik@ifkmora.se

Terminskort 600 kr (65 år och äldre samt studerande 400 kr), 10-kort 500 kr. Medlemskap 0-17 år, 50 kr, 18 år och äldre 100 kr (gäller ett läsår, alltså HT17 och VT18). Bankgiro 5352-9525. Swish 123 282 48 78. Märk inbetalningen med namn, personnummer samt vad inbetalningen gäller.

MORALOPPET

Sponsored by
JOHNS SPORT
Kyrkogatan 7, Mora - 0250-392 110 010

Seedningslopp

44 km i Vasaloppsspåret
lördag 20 januari 2018

Start 11.00

Tävlings- och motionsklass

Anmälan: www.ifkmora.se/sk
Upplysningar: 0250-392 16,
skidor@ifkmora.se

Start: Vasaloppssstarten i Oxberg.

Mål: Nyhet! Mora skidstadion, Hemus.

IFK MORA skidklubb
www.ifkmora.se/sk



Penningpriser till de sex första i DH 21
Bergspris i Högberg till första dam och herre



FÖR BARN FRÅN 6 ÅR

Vill du träna slalom i vinter?

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

Alla gamla och nya åkare från 6 år är välkomna på träningen på torsdagar i Hemus.

Barmarksträning torsdagar kl 18-19 i Hemus
Första start 5 oktober

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

Följ oss på facebook 

 Alpina klubb

Årsmöte IFK Mora alpina klubb

Dag: Onsdag 18 oktober
Tid: 18.30
Plats: Vasaloppets Hus, Gustav Vasa-salen

Alla är välkomna, anmälan till alpina@ifkmora.se för smörgåstårter.
Vi informerar även om säsongens träningar och tävlingar.
Välkomna!



INNETRÄNING FRIIDROTT

Friidrottsklubbens inneträning startar veckan efter höstlovet.
Tider och grupper hittar du på:

www.ifkmora.se/fik eller
på IFK Mora friidrottsklubbs Facebook-sida



Intresserad av att bli ledare i IFK Moras gymnastikklubb?

Hör av dig till kansliet så kan vi berätta om vad som erbjuds som ledare.
För tillfället har vi akut behov av ledare för **Actiongympa** för barn från 7 år och uppåt.
Som actionledare får du utbildning, nästa utbildningstillfälle är i Falun den 21/10.
Du ska vara minst 15 år och gilla att leka och sprida rörelsegädje för alla.

IFK MORAS gymnastikklubb www.ifkmora/gk
kansliet Tel: 0250-392 21 Mail: pernilla.nasdal@ifkmora.se



SKICROSSTRÄNING

Vi kommer att köra skicross-träning på onsdagar ca: 18.00-19.30.
Vi börjar träningen så fort Gopshus har öppnat för säsongen!

Det kommer mer info senare.
Maria och Joel

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2017

Nummer 4-2017
Mannusstopp: 29 november.
Utgivning: vecka 51.

Vill du bidra med något till klubb-tidningen så kontakta din klubbs representant i redaktionen.
Se sidan 2.





www.ifkmora.se
www.facebook.com/ifkmoraia/

VÅRA KLUBBSTUGOR

Hökberg

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



Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK Mora och Vasaloppet:

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 på Vasaloppets Hus: tel. 0250-392 00

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

Eldris

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



Norra Garberg sportcenter

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

Priser

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

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

Hillevi och Ingemar Karlbergs

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

KANSLIERNA

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30

Tors 8.00-15.00

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

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

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

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

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

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

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

IFK Mora 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
Daniel Duhlbo, ungdomstränare
Tfn: 070-096 10 43
E-post: daniel.duhlbo@ifkmora.se

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

www.ifkmora.se



Tack funktionärer!

Ett stort tack till alla er funktionärer för ert fina och uppskattade arbete under Vasaloppets sommarvecka.

Missa nu inte öppninghelgen i Vasaloppsarenan och funktionärsfesten 11-12 november!



Välkommen på
FUNKTIONÄRSFEST!
under öppningshelgen i Vasaloppsarenan (11-12/11)
Festen äger rum lördagen den 11:e november, kl. 19.30

Varmt välkommen till en kväll i Högfjällshotellets anrika och härliga miljö, där smaklökarna får ge sig ut på en häftig kulinarisk resa och där skrattnusklerna kommer att få sig en rejäl omgång - räkna med träningsvärk! Givetvis är även allt inramat av medryckande musik och kanske en pulshöjare på golvet om du tillhör de dansanta.

Det vill du väl inte missa?!

Pris 200 kr/person, då ingår:

Lördag 11/11

- Förrind
- 2-rätters middag med ett glas vin/öl
- Bussresa

Söndag 12/11

- Föreläsning (Välj mellan 2 olika)
- Funktionärsloppet (Prova på en riktig Vasaloppsstart i Berga By)
- Gulaschsoppa till lunch

FÖRST TILL KVARN gäller för festen, dock senast den 15/10.

ANMÄLAN till festen görs via anmälningsformuläret i funktionärsverktyget.

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER till festen, 450 st.



Övernatta på Högis
Specialerbjudande till
Vasaloppets funktionärer!

Dubbelrum inkl. stor frukostbuffé:
1150 kr för två personer
Enkelrum: 1050 kr
Bokning görs direkt till Högis
på telefon 0280-870 00