

IFK-Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 4 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

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

Susanne Ericsson
Vasaloppet
susanne.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. 4, 2017

Profilen: Michael Forslund	4-5
Ägarmöte i Hemusgården.....	7
Invigning av Hemusgården.....	8-9
Pangstart för Stina Nilsson	10
Läger för skidjuniorerna	11
Ny träningsgrupp hos friidrotten.....	13
Renovering i Gopshus	13
Resa till Stubai	14
Familjeläger i Björnrike	15
Vill du träna slalom i vinter?	16
Fotbollsherrarna till tvåan	17
Återblick på Simas karriär	18
Kartan - en idrottsplats	19
Daniel Duhlbo - ungdomstränare.....	19
Rapport från 25-manna	20
Daladubbeln är roligast.....	21
Vildmarksläget	22-23
Nostalgiorientering.....	24
Tre raka för Andrey.....	25
STG Open	26
Arne Andersson till minne	28

I VARJE NUMMER

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



Alfred Danielsson, Kajsa Limby, Linnea Hermansson och Ivar Lissmyr på Daladubbeln.
FOTO: Annelie Hermansson.



2017 - ett fint år för IFK Mora!



Istället för en ledare bjuder vi den här gången på ett bildkollage från året som gått med IFK Moras sex klubbar.

Det är en fantastisk spännvidd på verksamheten vi har.

God Jul och Gott Nytt År önskar IFK-Kamratens redaktion.



Micke Forslund är nöjd efter elva säsonger i skicross-världen

Efter elva säsonger i skicrossvärlden valde Michael Forslund i våras av avsluta karriären.

Han kan se tillbaka på många fina år och ett av guldkornen är tredjeplatsen på världscupen i Åre 2015.

– Jag har gjort allt jag kunnat och är nöjd, berättar Micke.

Text: Johan Trygg

IFK-Kamraten ringde upp Micke i Åre, där han bor kvar, och kollade läget. I bakgrunden hördes borrar och slipande. Förklaringen: Micke jobbar nu på butiken Åre skidsport.

– Jag jobbar nu kan vi höras i kväll, svarade Micke.

Vi återkom lite senare och då kunde Micke berätta:

– Det är en liten skidshop så jag håller på med allt i hela butiken. Men framförallt är det att fixa skidor.

En lugn vinter väntar

Ett annat liv än vad som varit där han flängt världen runt i skicross-cirkusen under elva säsonger.

– Det känns lite både och nu. Man saknar ju de bra delarna men inte att gå upp fyra på morgonen.

– När man ser de andra på TV så saknar man det. Men det känns bra ändå – att jag gjort rätt val.

Planen är att ha en relativt lugn vinter i Åre. Några långsiktiga planer för det fortsatta livet har inte Micke satt än.

Två OS-startar

Med karriären i backspegeln är det några minnen som sticker ut:

– När jag kom på pallen i Åre. Det är ett av de större guldkornen.

Det var 2015 som Michael kom trea på världscupen hemma i Åre. Ett härligt minne som etsat sig fast.

Två startar i OS ligger förstås högt på meritlistan också. I Vancouver 2010 blev det en 27:e plats och i Sotji 2014 slutade Micke 22:a.

– Att jag skulle komma med till OS 2010 var jag inte beredd på. Då var jag i ett glädjerus.

– Annars är det små roliga upplevelser och minnen jag tar med mig.

Skador hör till vardagen

Skicross är en sport där skador hör till vardagen. Det är något som också drabbat Forslund – och inte bara en gång.

– Det är något man är beredd på och man är medveten om riskerna. Det är sånt som ingår.

För en knapp månad sen opererade Micke sitt knä igen.

– Det känns mycket bättre nu och rörligheten börjar komma tillbaka. Jag tycker det funkar och har varit ute och åkt lite försiktigt ett par gånger redan, berättar han.

Om man pratar om skador är det ofrånkomligt att inte komma in på den otäcka kraschen Anna Holmlund drabbades av förra vintern. Händelsen blev givetvis en chock för hela det svenska skicross-landslaget.

– Det är så tragiskt och det påverkade hela laget. Anna hade ju en så stor roll i laget också. Det kändes konstigt att ta sig igenom det här. Man har fått ta det efterhand, berättar Micke.

– Jag har träffat Anna ett par gånger nu och det går ju framåt för henne.

Stolt över IFK Mora

Vi hoppar vidare och pratar om IFK Mora och hur stor roll IFK Mora alpina har i skicross, både i Sverige och världen.

Här har förstås Micke varit viktig pjäs. Självt lyfter han fram sin pappa Mats som gjort ett stort jobb.

– Det är härligt att IFK Mora är så på gång inom skicross. Det är många i klubben som jobbar för det.

– Här i Åre så märker man det. IFK Mora finns alltid med i snacket. Det blir man lite stolt av.

En framtid som tränare eller ledare är något som Micke kan tänka sig även om det inte finns i någon konkret plan nu.

– Jag har ju varit med på läger med Mora och det har varit kul. Jag höll i Europacup-lagets fyssträning härom året också. Tränare är ett intressant yrke.

Gick bra direkt

20 år gammal gjorde Micke sin första skicross-tävling. Han jobbade i Kläppen den vintern och blev lockad att testa en tävling vid Högfjället.

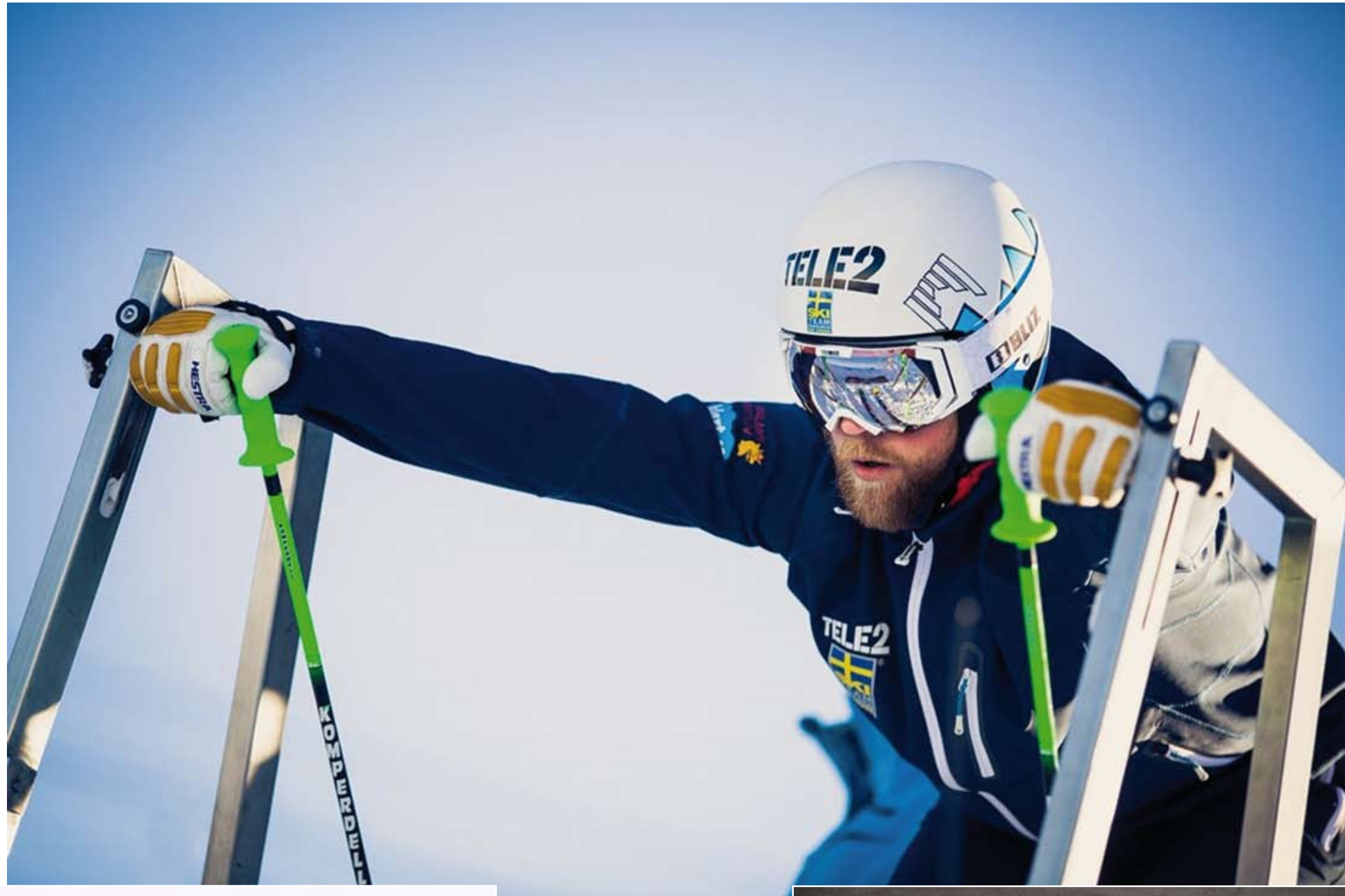
– Det var roligt och gick bra direkt, konstaterar Micke.

Det blev elva säsonger, två OS, tre VM, där bästa placeringen är tolvte 2015, samt mer än 120 världcup-tävlingar. Micke har varit med i utvecklingen av sporten som ju blev OS-gren för första gången just 2010.

Om du ser tillbaka. Är det något du skulle gjort annorlunda i träning eller förberedelser?

– Nej, det skulle varit svårt att göra mer än vad jag gjort. Jag har också haft superbra stöd av Jonas Enqvist med träningen här i Åre.

– Jag har gjort allt jag kunnat och är nöjd!



Michael Forslund kan se tillbaka på en elva säsonger lång och framgångsrik karriär som skicross-åkare. Två OS och tre VM och mer än 120 världscupstartar han Micke med. FOTO: Skiteam Sweden Skicross.





Katarina Lövgren har fått motta utmärkel- sen och stipendiet Årets kvinnliga ledare 2017 av Dalarnas Orienteringsförbund.

Vinterstudion sänds från Mora

3-4 mars flyttar Vinterstudion sin studio till Mora i samband med det 94:e Vasaloppet. Helgen dessförinnan direktsänds också 30-årsjubilerande Tjevasan av SVT. Sändningen från Vasaloppet är en institution i SVT:s utbud: I vintras såg totalt 38,4 procent av Sveriges be- folkning något av direktsändningen från Vasa- loppet!



Kranskulla och kransmas

Sara Wadman blev utsedd till den 94:e kranskullan i ordningen i Vasaloppet. Sara som är aktiv i IFK Mora skidklubb och IFK Mora orienteringsklubb.

Till den 30-årsjubilerande kransmasen iutsågs Joakim Kullberg, IFK Mora fotbolls- klubb.

– Det känns fantastiskt roligt, kommente- rade Sara utmärkelsen.

– Jag fick en smärre chock när frågan kom, berättade Joakim.

På torsdagsförmiddagen den 23 novem- ber träffade de lokal media i Zorncaféet. Sedan bar det av till Stockholm och Nyhets- morgon i TV 4. Nu väntar ett spännande år för de två som är och blir fina represen- ter för både Vasaloppet och IFK Mora.



Orienteringsklubbens egen världsstjärna Vojtech Kral har ett toppenår bakom sig så utmärkelsen årets orien- terare i Tjecken kom inte som någon överraskning.



Anders Holmberg, längst till höger på bilden, åker Ski Classics för Team Serneke.

Ski Classics sänds i Kanal 5

I vinter sänds långslöppscupen Visma Ski Classics i Kanal 5. Vasaloppet sänds dock som vanligt i Sveriges Television. Säsongspremiären på Ski Classics ägde rum i schweiziska Pontresina söndagen den 26 november med Roberto Vacchi som kommentator. En IFK Mora-åkare åker hela cupen i vinter. Det är Andreas Holmberg som nu tillhör det svenska laget Team Serneke tillsammans med: Sara Lindborg, Anders Mölmen Höst, Bob Impola, och Anton Lindblad.

Ägarmöte i Hemusgården

Under fredagen den 24 november genomfördes bolags- och års- stämma för Vasaloppets mark- nads AB, Vasaloppets anläggnings AB och Vasaloppsföreningen i Va- saloppets Hus.

Dagen efter var det ägarmöte i nya Hemusgården med represen- tanter från IFK Mora och Sälen IF.

Under fredagens stämmor valde några riktiga trotjänare att lämna sina roller i VMAB och Va- saloppsföreningen. Sven von Holst lämnade ordförandeposten i VMAB och Ulf Hållmarker klev av som rollen ordförande i Vasaloppsfö- reningen.

Dessutom lämnade Fredrik Sandberg Vasa- loppsföreningen. Tillsammans har de tre en sammanlagd tid i styrelserna på imponerande 75 år.

Som ny ordförande i VMAB valdes Per Kempe och till ny ordförande i Vasaloppsföreningen valdes Jonas Estéen.

På fredagskvällen var det middag i Hemus- gården med respektive styrelse och represen- tanter från IFK Mora IA, IFK Moras sex klubbar och Sälen IF. I samband med middagen bjöds det på underhållning av Stiko Per Larsson och Per Persson från Perssons Pack.

På lördagen var det dags för ägarmöte i He- musgården. Sälen IF och IFK Moras sex klub- bar redovisade sin verksamhet från det gångna året. Vasaloppet berättade om framtida utma- ningar och prioriterade utvecklingsprojekt.

Efter lunch gästade Alva Mjöberg och Moa Sjösten Andersson mötet och de berättade på ett engagerat sätt om sina upplevelser under sommaren ungdomsutbyte, IVSCE.

Dagens avslutades med en spännande före- läsning av Lennart Käll, VD för Svenska Spel.



Ovan: Alva Mjöberg och Moa Sjösten Anders- son berättade om ungdomsutbytet IVSCE på ägarmötet. Till höger: Representer från Sä- len IF och IFK Moras klubbar.



Gammalt och nytt i VMAB och Vasaloppsföreningen. Från vänster: Fredrik Sandberg, lämnar Va- saloppsföreningen, Sven von Holst lämnar VMAB, Annichen Kringstad, ny i VMAB:s styrelse, Karin Torneklint, ny i Vasaloppsföreningen, Henk Noback, ny i VMAB, Kjell Jansson, ny i Vasaloppsfören- ingen samt Ulf Hållmarker som lämnar Vasaloppsföreningen. FOTO: Bosse Thunberg.

Så här ser nu de olika styrelserna ut:

Vasaloppsföreningen

Jonas Estéen, ordförande
Pontus Selderman, vice ordförande
Henk Noback
Kjell Jansson
Ingemar Simonsson
Karin Torneklint

VMAB

Per Kempe, ordförande
Jonas Rosén, vice ordförande
Jennie Hedh
Martin Hansson
Annichen Kringstad

VAAB

Per Kempe, ordförande
Jonas Estéen, vice ordförande
Jennie Hedh
Ingemar Simonsson
Pontus Selderman



Stiko Per Larsson underhöll på fredagskvällen.



Lennart Käll, VD för Svenska Spel, är Vasa- loppsfantast och hade mycket spännade att berätta när han besökte Hemusgården.

VASALOPPET



Anders Ståhl har gjort Vasaloppsmotiven 2018

I samband med öppningshelgen i Vasaloppsa- renan presenterades 2018 års Vasaloppsmo- tiv: Vinterkrans och Sommarhjul av konstnären Anders Ståhl från Leksand.

Motiven kommer att synas på affischer, trycksaker och på diplomerna.

Juryns motivering:

”Anders Ståhl har skapat två motiv som på ett färgstarkt och underfundigt sätt förenar Vasaloppets historia och tradition med förnyelse och framtidstro. Med lekfullhet lyckas han fånga Vasaloppets inneboende själ och förmedla upplevelsen som är bekant för många”

VASALOPPET



Mycket välbesökt invigning av Hemusgården

Lördagen den 11 november genomfördes invigningen av det nya föreningshuset i Hemus - döpt till Hemusgården.

Långt över tusen personer besökte invigningen.

Efter att moderatorn Martin Sellberg intervjuat IFK Mora IA:s ordförande Jennie Hedh, Vasaloppets VD Eva-Lena Frick och kommunalrådet Anna Hed så invigningstalade Jennie.

Sedan fick Jennie tillsammans med IFK Mora IA:s idrottschef Maria Gustafsson hissa ner täcket över namnskylden på den nya byggnaden - Hemusgården - lmusgardn.

Därefter släpptes besökarna in i den nya byggnaden och fick kika runt. Vidare under dagen bjöds det på mat och en tipspromenad med fantastiska priser. Längs tipspromenaden visade IFK Moras sex klubbar upp sig och sin verksamhet.

Fantastiskt engagemang

Efter ett fantastiskt engagemang av ideella krafter i IFK-klubbarna så bjöds det på roliga prova på-aktiviteter. Det strömmade av folk i och runt Hemusgården samt på banan för tipspromenaden.

Under dagen så invigdes också Vasalopp-sarenan för vintern och Vasaloppsmotiven för 2018 avtäcktes inne i samlingssalen i Hemusgården.



IFK Mora IA:s ordförande invigningstalar. Till vänster moderatorn Martin Sellberg och till höger kommunalrådet Anna Hed.



Många ville gå tipspromenaden.



Stefan Hansson stod för underhållningen med den äran.



Invigningen var välbesökt med långt över tusen besökare.

Foton från dagen:
Johan Trygg
och
Towe Söderlund.



IFK Mora-klubbarnas sex ordföranden tittar på när täcket sätts föll framför skylden på Hemusgården under invigningen den 11 november.



Berit tog hem första pris i tipspromenaden

Det blev Berit Hållås som tog hem första priset vid tipspromenaden i samband med invigningen av Hemusgården.

Berit får nu bjuda med sig någon och åka och se de två slutetapperna på Tour de Ski.

Det blir spännande och roliga dagar i vackra Val di Fiemme, Italien som start på det nya året.

Under de två tävlingsdagarna blir det att följa när längdeliten gör upp om den åtråvärda Tour de Ski-titeln. Segrarna koras genom den spektakulära klättringen uppför slalombacken Alpe Cermis.

Tipspromenaden under invigningen var välbesökt och över 400 deltog i tipspromenaden för vuxna där Berit drogs som den lyckliga vinnaren.

Övriga vinnare bland vuxna och barn har meddelats via telefon och fått sina priser.

De rätta svaren på tipspromenaden är publicerade på www.ifkmora.se.



Glad vinnare av första priset på tipspromenaden i samband med Hemusgårdens invigning är Berit Hållås. FOTO: Johan Trygg.



Pangstart på säsongen för Stina!

Stina Nilsson har fått en pangstart på säsongen. Här är hon på väg mot seger i semifinalen vid sprinten i Gällivare. Hon vann sedan finalen i stor stil. Hon följde upp segern i den svenska premiären med två världscupsegrar i sprint i Ruka, Finland och Davos, Schweiz. FOTO: Johan Trygg.

Skidklubbens elitåkare har fått en mycket bra start på säsongen.

Stina Nilsson har redan två världscupsegrar och ytterligare tre åkare har representerat Sverige i världscupen.



Karl-Johan Dyvik kom med som reserv till världscupen i Davos och fixade världscuppoäng direkt i sprinten. FOTO: Johan Trygg.



Gustav Eriksson har börjat säsongen fint i sin nya klubb. Efter en bra premiär i Gällivare har det blivit flera världscupstarter och världscuppoäng. FOTO: Johan Trygg.

Stina visade redan i den svenska premiären i Gällivare att hon ligger bra till inför OS-vintern. Hon vann sprinten i Gällivare i stor stil mot välmeriterat motstånd.

Därefter har Stina vunnit världscupsprintarna i både Ruka, Finland och Davos, Schweiz.

Tre mora-åkare till har fått representera Sverige i världscupen så här långt: Det är trion nyförvärv från Falun Borlänge, Gustav Eriksson, Anna Dyvik och Karl-Johan Dyvik.

Gustavs bästa placering är 29:e-platsen på skiathlon-loppet i Lillehammer.

Levererade som reserv

Karl-Johan kom med som reserv till Davos och levererade direkt med en 20:e-plats i sprinten.

Anna har störs av förkylningar i säsongsinledningen. Det blev en 25:e plats på sprinten i

Ruka och sedan har Anna missat Lillehammer och Davos på grund av sjukdom.

Klubbens juniorer har också visat framfötterna i säsongsinledningen. Inte minst Gustaf Berglund som vunnit både i Idre och Älvdalen. Vid Björnjakten i Älvdalen blev det också juniorseger för Emma Larsson.

Rapport från skidjuniorernas oktoberläger

Helgen den 13-15 oktober hade elva skidjuniorer och föräldrar ett mini-läger.

Här kommer en rapport från två av klubbens nya medlemmar, Gustaf och Sofia Berglund.

Vi inledde lägret på fredag eftermiddag med ett träningsrace ända nedifrån Orsa, hela vägen upp på toppen i Grönklitt. Vi startade med 15 sekunders intervall och kämpade oss hela vägen upp.

Det var jobbigt på alla sätt, men sportdrycken i Fryksås gjorde gott för att orka hela vägen. Starkast för dagen var Johan Herbert med oss andra juniorer hack i häl. Efter en väl genomförd insats för allihop, började det mörkna och vi fick åka hem och ladda för nästa lägerdag.

Två pass i tunneln

Tidigt på lördag morgon samlades vi åter igen för att åka till Torsby för att sedan köra två pass i tunneln, vilket var ovant men roligt. Det var första passet på snö för säsongen för de flesta.

Första passet åkte vi klassiskt. Några i två timmar och andra i tre. På eftermiddagen var det fristil. Det var många andra klubbar och åkare på plats så det var trångt men roligt under betongen. Lunchen och middagen åt vi på restaurangen intill och glass-buffén som efterrätt gjorde ingen besviken, men gladast av alla var nog Per Jutterström ändå.

Sent på kvällen rullade skidklubbens bussar hemåt, alla trötta och nöjda.

Mastrundan i solsken

På söndagen var det så dags för lägrets sista pass. Mastrundan stod på schemat och vädret var verkligen på våran sida. 14 kilometer löpning skulle avverkas i Lådes fina skogar.

Det var ett slitet gäng juniorer och inte minst slitna föräldrar som löpte iväg i höstsolen. Två timmar senare samlades vi åter vid bussarna



Övre raden från vänster: Per Jutterström, Gustav Björklund, Judith Dolleris, Wilma Björkman, Emma Larsson, Isak Augustsson, Joel Andersson. Nedre rad en från vänster: Johan Herbert, John Hermansson, Gustav Jonsson, Gustav Berglund, Axel Jutterström, David Höglund. Juniorer som saknas på bilden: Johanna Andersson, Sofia Berglund, Anna Herbert, Ella Halvarsson, Alexander Karlsson och Samuel Höjlind. FOTO: Mats Herbert.



Artikelförfattarna: Syskonen Gustav och Sofia Berglund.

och fikade. En långpanna äppelkaka gick åt som smör i solsken.

Helgen var både rolig och givande, bra träningar och klubbkompisar gör att stämningen och klubbkänslan stärks. Sparringen från de andra gör att träningen blir rolig och genomförs med kvalitet.

En bra grupp

Det känns som att vi är en bra grupp och lär känna varandra bättre för varje gång vi träffas. Vi, Gustaf och Sofia, som inte är vana vid stor-klubb, tycker att det känns fantastiskt roligt och inspirerande att få vara en del av en så stor och inflytelserik klubb.

Och en klubb som ger sina åkare bra förutsättningar, nu och för framtiden, för att lyckas i skidspåret. Vi ser verkligen detta som en förmån och är enormt tacksamma för att vi får vara en del av denna verksamhet!

Gustav Berglund
Sofia Berglund

Snöläger på Idrefjäll för äldre juniorer

Sista helgen innan höstlovet fick vi äldre juniorer (födda 1998 och 1999) i skidklubben åka på snöläger till Idrefjälls konstnöanläggning, där det bjöds på fyra kilometer fina skidspår.

Vi tränade två pass per dag och huvudmålet med lägret var att få snövana och skidtimmar. Håkan Löfström fixade teknikfilmning så att alla kunde få personlig feedback i samtliga deltekniker.

På söndag förmiddag brände vi av ett intervallpass som var det första hårda passet på snö för många. Vi bodde alla i samma stuga vilket var trevligt och bra för gemenskapen och Håkan fixade god mat. Helgen bjöd på blandat väder med ymnigt snöfall på lördagskväll och avslutades på topp med solsken.

Axel Jutterström

Juniorer på snöläger vid Idre Fjäll. Från vänster: Johanna Andersson, Alexander Karlsson, Gustav Johnsson, Isak Augustsson, Axel Jutterström, Gustaf Berglund, Sofia Berglund, Anna Herbert, Johan Herbert och Martin Lindkvist (förstaårssenior).





Nattvasans andra upplaga i vinter är dubbelt så stor som premiärlöppet. Den här gången kommer 1 500 par till start. FOTO: Nisse Schmidt/Vasaloppet.



Vasaloppet jobbar på att minska transporter. FOTO: Vasaloppet.

Hållbarhetsstrategi med en röd tråd

Vasaloppets hållbarhetsstrategi hjälper oss att prioritera och på ett effektivt sätt ta oss an viktiga utmaningar. En röd tråd i arbetet är att värna om vår historia, och samtidigt utvecklas i takt med omvärlden.

Inom miljöområdet har vi bland annat prioriterat att effektivisera vår energiförbrukning, minska våra transporter och bli bättre på källsortering av vårt avfall.

Ett exempel på en viktig miljöåtgärd är att vi till vinterveckan kommer värma upp mässan i Mora med fjärrvärme som leder till minskade koldioxidutsläpp.

En uppmaning till alla duktiga funktionärer är att samåka till uppdragen, samt att vara noggrann med hur allt avfall som skapas under vinterveckan källsorteras.

Nyheter i organisationen

Susanne Ericson har tagit över rollen som funktionsansvarig efter Jenny Eriksson.

Sofie Lovén är tävlingsadministrationens ansvariga för nummerlappar och logistik efter att Josefine Boström har slutat.

Johan Rydén är eventansvarig efter Nils Froste. Ytterligare rekrytering av personal pågår.

Susanne Ericson, funktionsansvarig
E-post: susanne.ericson@vasaloppet.se
Mobil: 070-257 60 22

Sofie Lovén, tävlingsadministration i Mora
E-post: sofie.loven@vasaloppet.se
Direkt: 0250-392 37 Mobil: 070-292 87 42

Nyheter i skidloppen 2018

I Nattvasan får 1 500 par starta, det är dubbelt så många deltagare jämfört med premiärlöpet 2017. Ungdomsvasan förnyas genom att starten flyttar från Mora skidstadion till Hökberg och Eldris.

Starterna i Stafettvasan har tidigare lagts och kommer att ske klockan 07.00 och 09.00 vid Vasaloppsstarten i Sälen.

Vasaloppet på turné

Hösten är en intensiv period med mycket förberedande arbete inför vinterveckan, men även en period då Vasaloppet möter nya och gamla deltagare runt om i Sverige.

Vi har en stark tradition av att medverka som utställare på ett flertal av våra officiella Vasaloppsbutikers träffar. Träffarna är en viktig mötesplats för oss, där vi möter deltagare, leverantörer och partners. Totalt var det 5000 skidsugna som besökte turnén.

Under november har vi medverkat på en av våra huvudsponsors stora event, Stadium Head Start – en inspirationskväll för Vasalöpare i fem städer runt om i Sverige. Vi har funnits på plats med blåbärssoppa, målportal och Vasaloppscoachen Mattias Svahn, som delat med sig av sin erfarenhet och kunskap till besökarna.

Något som är gemensamt för alla vi möter är berömmet för hur proffsiga våra arrangemang i Vasaloppsarenan är. Detta bygger helt och hållet på ideella krafter som finns på plats – och det är du som funktionär som bidrar till detta!

Fram till i dag har vi redan genomfört fyra Barnens Vasalopp – i Göteborg, Falun och två gånger i Stockholm – som lockat över 700 barn.

Nya sponsorer

Vi välkomnar nya sponsorer till vinterveckan och Vasaloppsfamiljen. Vasaloppet har tecknat avtal med AhlSell, som blir ny värd i Öppet Spår, Vasakvartetten och Vasastafetten.

Fitness24Seven är en av våra leverantörer, och som gymkedja kommer de att vara delaktiga i uppvärmningen av våra deltagare.

Kronågg är en ny sponsor, det kommer ni att se i matvarubutiker – håll utkik i ägghyllan! Utöver det har vi förlängt avtalen med flera partners denna höst. Det är ett starkt varumärke vi jobbar med, och det lockar starka partners.

Kommande funktionärsmöten

17/1 Huvudfunktionärer, uppföljning, Mora
18/1 Huvudfunktionärer, uppföljning, Sälen
21/3 Huvudfunktionärer, utvärdering, Mora
22/3 Huvudfunktionärer, utvärdering, Sälen

Ny träningsgrupp i friidrottsklubben

På onsdagar klockan 18 samlas en liten förväntansfull skara i Utmelandsskolans gymnastiksal.

Äntligen friidrottsträning!

Från och med höstterminens inneträning finns det en träningsgrupp för barn och ungdomar med särskilda behov. Gruppen är ännu ganska liten så det finns plats för fler.

Text: Ing-Mari Skogs

Det började med att Julia Lantz jobbade i skolan med de här ungdomarna och insåg att de inte har så många aktiviteter att välja mellan på fritiden.

Julia har själv tidigare varit aktiv friidrottare och ledare. Nu såg hon möjligheten att ta upp sitt gamla intresse och samtidigt ge några fler chansen att prova på.

Till sin hjälp har Julia lockat med Frida Nordenberg som också har både tävlat och varit ledare. Frida tycker att det är en härlig och positiv grupp som ger mycket tillbaka.



Friidrottsklubben nya träningsgrupp i Utmelandsskolan. Från vänster: Julia Lantz, ledare, Alina Morell, Jakob Brudin, Elin Eriksson, Malin Idfeldt, Mathilda Olsson och Frida Nordenberg, ledare.

Träningen är anpassad efter var och ens för många. Alla är ivriga och vill prova på allt. Ingen ger upp och de vill prova igen för att göra bättre. De tränar motorik, kondition och styrka.

Som mål för träningen har de planer på ett helglägar på hemmaplan i början på maj. Sedan ska de också hitta någon tävling som de kan vara med på.

Efterlängtd renovering i Gopshus

Före:



Efter:



Pontus Johansson i målartagen.

Gopshusbackens värmestuga har under många år varmt frusna och hungriga alpinister och skidåkare.

Pjäxor har ristat golven, termosar med dryck har satt sina stämpel i bordsskivorna och bänkarnas stickor har fastnat i våra kläder.

Text: Erika Forss

Nu var det verkligen dags för en uppfräschning och alpina klubben skapade ett projekt i samarbete med Mora kommun.

Här kommer en liten smygkik av värmestugans nya utseende. Slutfinishen görs i skrivande stund men de stora arbetena är gjorda av alpina klubbens fantastiska ideella krafter.

I slutet av sommaren plockades allt löst på väggar ner. Thomas Karlsson ställde upp med rörmockeriarbeten.

Pontus Johansson, proffset på målning i alpina klubben, har styrt spacket, färgsprutan, limmet, väven och penseln med varsam hand.

Det är nu ljusare, trevligare och mer välkomnande. Arbetet och Utvecklings Snickeri i Mora kommun har sett till att våra bänkar och bord fräschats upp. Golv och Vagg i Mora har gjort ett superfint arbete med golvet. Nu återstår att ordna med de sista detaljerna för en funktionell värmestuga i Gopshus.

Det ska bli mycket roligt att se resultatet av denna renovering när slutfinishen är klar. Välkomna till Gopshusbacken i vinter!

Vår resa till Stubai



Tindra Engberg, Hilda Sahlander, Moa Lorentzon, Clara Loven och Hilma Sandberg njuter i solen i Stubai. FOTO: Jonas Sahlander.



Lina Wessung, tränaren Moa Clementson och Elin Halin. FOTO: Jonas Sahlander.



Tränaren Jonas Lind har genomgång med tjejerna. FOTO: Jonas Sahlander.



Fina vyer från Stubai.
FOTO: Jonas Sahlander.



För tredje året i rad drog några i IFK Mora alpina ner till Österrike för en veckas tränings läger med Jonas Lind.

För varje år blir vi fler och fler som följer med på resan.

Text: Hilda Sahlander

Vi som åkte i år var: Clara Loven, Tindra Engberg, Lina Wessung, Hilma Sandberg, Moa Lorentzon, Elin Halin och Hilda Sahlander.

06.00 den 28 oktober begav vi oss från Mora ner mot dem österrikiska alperna. Vi åkte två minibussar och en bil. Vi åkte först genom Sverige sen via Danmark och Tyskland och 19 timmar senare var vi framme i Stubaital.

Efter några timmars sömn gick vi upp och åt frukost. Eftersom att det var snöstorm uppe på glaciären så blev det ingen skidåkning för oss. Så jag och Hilma tillsammans med våra pappor gick upp och vandrade på ett annat berg för att fördriva tiden.

Stormen hade lagt sig

Dag två hade stormen lagt sig och vi fick äntligen åka skidor. Så när vi hade ätit frukost åkte vi upp mot bergstationen.

Väl uppe på glaciären var det strålande sol och vi började äntligen träna. Efter en lång dags träning i långa härliga backar begav vi oss ner till hotellet och gjorde oss redo för fysträning. Resten av veckan var det mycket fint väder uppe på glaciären och det blev långa härliga dagar med mycket skidåkning.

När vi kom hem från backen gick vi på lite upptäcksfärd i byn och hade fys. På kvällarna åt vi middag på hotellet. Och efter middagen spelade vi kort. Vi bodde på ett fint nyrenoverat hotell i Stubaital. Hotellet låg ungefär en och en halv mil ifrån bergstationen.

Efter en lång och underbar vecka begav vi oss på lördagen hem mot Mora. Väl framme i Mora efter en lång hemfärd var vi alla helt slut.

Vi vill bara säga tack till tränarna, Jonas Lind, Moa Clementson och Tomas Pers som var med. Vi längtar redan till nästa år.

Hoppas vi ses i vinter!



Björnrike 2017

Härlig vy i solnedgången vid alpina klubbens familjeläger i Björnrike. FOTO: Annika Brotters.



Glada miner i Björnrike från: Valter Knihs Krumlinde, Rebecka Åkärbjär, Emma Frost och Michaela Thorvall. FOTO: Elisabeth Åkärbjär.

”Nu vill jag åka mer slalom. Hoppas Gopshus öppnar snart”

När vi åker i liften inför sista åket så frågar jag Valter vad han tycker om Familjeläget i Björnrike, han svarar ”bra”.

När jag frågar vad det är som är bra, så blir svaret ”allt”.

Han kanske flyr undan frågorna lite men han verkar helt klart väldigt nöjd. Och kanske är det inte svårare än så, att allt är bra.

Det tycker ju jag också. Det är god mat, skönt stughäng, härlig skidåkning, trevligt sällskap, fina fjäll och (som förälder är jag

extra glad över detta) många engagerade ledare som hjälper, coachar och bryr sig om barnen.

Att lägret även fyller en viktig funktion för att starta igång säsongen märks när Valter i bilen på vägen hem säger: ”Nu vill jag åka mer slalom känner jag. Hoppas att Gopshus öppnar snart!”

Johan Knihs Krumlinde

– Det här är så mysigt, utbrister Rebecka Åkärbjär.

– Vi bor fint, alla är glada och vi får åka skidor! Jag åkte med Michaela och Emma. De kunde verkligen förklara på ett bra sätt och sen var de jättesnälla och hade bra humor!

Pjäxor, ryggskydd, fartdräkter, benskydd och hjälmar fyller lägenhetshallen. Det bildas en liten gång genom prylarna så att besökare kommer in.

96 deltagare är med på IFK Moras alpinläger i Björnrike och bor i lägenhetshus nära backen. Barn som vuxna knacker dörr och hälsar på varandra, snackar lite utrustning och umgås.

Dagarna består av olika teknikövningar, friåkning blandat med att köra port. För många är det första gången för säsongen man står på snö men med många härliga ledare är det lätt att komma snabbt in i åkningen.

42 ungdomar mellan 6 och 16 år hade aktiva dagar med sina ledare, fyllda med fart och glädje, ett toppenläger med klubben helt enkelt!



42 ungdomar hade fina dagar i Björnrike. FOTO: Elisabeth Åkärbjär.

Vill du träna slalom i vinter?



Kontakt
Maria Melvin
maria.melvin@ifkmora.se
070-5468909
www.ifkmoraak.se



Följ oss på Facebook!

Skidkul

Skidskola för barn födda 2009 och yngre.
Startdatum ej fastställt, i slutet januari.

Träning torsdagar 18:00-19:00

Vi leker och busar på skidor och lär oss slalom-åkning från grunden. Förälder eller annan vuxen på skidor krävs. Träningen bygger på att du som förälder engagerar dig som hjälpledare och stöttar i både lift och backe.

U6-U8

Barn födda 2010 och senare. Nivåindelning i olika grupper efter skidförmåga.

Träning torsdagar 18:00-19:30

Många av barnen har provat på vår skidskola och fortsätter sedan i U6-U8 gruppen. Man behöver inte ha deltagit i skidskola för att delta på träning. Som förälder finns man med i backen och stöttar barnen. Allt beroende på vana att klara av liften eller allmän skidvana. Allt eftersom barnen blir vana med liften och skidåkningen så kan föräldrarnas stöttning minska under träningen.

U10

Barn födda 2008 och 2009

Träning tisdagar och torsdagar 18:00-19:30

Träningen fokuserar på att alla barn utifrån sina förutsättningar utvecklar sin skidåkning. Beroende på skidvana kan alla barn vara med och träna. Som förälder finns man vid behov med i backen och stöttar barnen. Allt eftersom barnen blir vana med liften och skidåkningen så kan föräldrarnas stöttning minska under träningen.

U12-16

Barn födda 2007 och äldre

Träning tisdagar, onsdagar och torsdagar 18:00-19:30

Träningen fokuserar på att alla ungdomar utifrån sina förutsättningar utvecklar sin skidåkning. Fokus ligger på tävling och träning med banåkning. Slalomträning sker med långkäpp och det är viktigt att ha rätt utrustning för det. Tränarna hjälper med information.



Niklas Lindh, mitt i bild, och hans lagkompisar missade först division 2 men efter återbud får de nu spela i tvåan i alla fall. FOTO: Markus Winsa.

IFK Moras fotbollsherrar till division 2

Grattis IFK-fotbollen!

Ja! Nej! Ja!

Text: Bosse Thunberg

Ja! Efter en stark säsong som slutade med en andraplats i serien och därmed kval till division 2 blev det en dramatisk upplösning.

Hemmamatchen mot IFK Kalix vanns med 3-1. Ett ytterst viktigt mål av Niklas Lindh gav en fördel i bortamatchen uppe i Örnköldsvik mot Friska Viljor, då det skulle räcka med oavgjort för IFK.

Nej! Underläge 0-1. Det byttes till ledning 2-1 i början av andra halvlek genom mål av Goran Cuckovic och Per Fyhr och nu skulle oavgjort räcka.

Det blev "krig" på slutet. Ett decimerat Friska Viljor kvitterade med tio minuter kvar och så på nio minuters övertid kom dråpslaget – hemmalaget forcerade in ett segermål...

Samtal från förbundet

Ett tufft slut på en lång säsong. Men så, en månad senare, kommer ett samtal från Svenska Fotbollförbundet som lät ungefär så här: "Efter återbud från ett lag har ni möjlighet att få en plats i division 2. Ni skall svara inom 24 timmar!"

Goda råd dyra, inga uppgifter om serietillhörighet, division 2 Norra med resor till Gällivare, Luleå, Boden, Piteå och Skellefteå, eller mera

resvänliga Norra Svealand fanns att tillgå.

Dessutom någon vag mening om "ja, beslut kan ju överklagas". Beslut om lag som önskade dra sig ur eller om serietillhörighet?

Det blev ja till förfrågan!

En gång i ettan

Tittar vi tillbaka på IFK Mora-fotbollens historia har vi ju tidigare haft spel i högre serie, till och med i den näst högsta, då kallad division I.

Det var åren 1987 och 1988, då vi efter en lång period av division 3-spel, elva år på raken med både förlorat och så vunnit kvalspel, tagit steget upp.

Stegen nedåt i systemet togs med två år i div 2 Norra, för att sedan stabiliseras med sju år i div 3. Att vi sedan tre år: 2004 samt 2009 och 2010, var nere i division 5 "tänker vi bort".

Nya lag att möta

Det kom ett preliminärt förslag från förbundet, det såg bra ut, IFK i Norra Svealand, men det skulle fastställas på ett möte i början av december. Det innebar med andra ord ny väntan.

Seriesammansättningen med fjorton lag blev då så här: Lag från sju olika distrikt: Dalarna: IFK Mora, Hälsingland: Bollnäs GIF, Gästrikland: Valbo IF, Uppland: BKV Norrtälje (BK Vargarna) Gamla Uppsala SK, samt Strömsbergs IF från Tierp, Västmanland: Skiljebo SK från Västerås, från Stockholm hela sex lag: IFK Lidingö, IFK

Stocksund, Karlbergs BK, Sundbybergs IK, Täby FK och Vasalunds IF, samt från Gotland IF Gute.

Ja det blir till att prata med KAIS-damerna om bästa färdssätt!

Av dessa lag är, såvitt jag kan se, hela nio lag helt nya bekantskaper för IFK. Tidigare motståndare är Strömsbergs IF från Tierp, tre år i början av 90-talet, Valbo FF från 1992 och som Valbo AIF två säsonger på 40-talet och år 1972. Av stockholmslagen har vi mött Vasalund under båda div 1-åren 1987 och 1988. Bollnäs GIF däremot är våra mesta "trätobroder", tio säsonger, senast 2016.

Vasalund är nedflyttade, Stocksund och Täby liksom IFK uppflyttade. Vi har dock mött andra stockholmslag, då under "storhetsåren": Djurgården, Brommapojkarna, Spårvägens GIF, Väsby IK och Älvsjö AIK.

Lite ovisst läge

När jag frågar herrfotbollens man i styrelsen, Anders Forsén, så blir han till det mesta svaret skyldig på mina frågor.

– Kom igen nästa vecka, så vet jag lite mer, blir beskedet,

Men så här nu i pressläggningstid så lutar det åt att Lasse Ericson fortsätter som tränare. Att det är klart att en spelare lämnar och att man kontaktat några och kontaktats av andra om spel med IFK.

Det är en bit till våren...

Simas trappar ner - en återblick på karriären

En av våra mest meriterade och omtyckta orienterare genom tiderna, Simonas "Simas" Krepsta har beslutat sig att efter en lång karriär i skogarna med bland annat 41 VM-starter valt att trappa ner sin satsning.

Text: Björn Wrahme

Simas kom till klubben som 18-åring och visade direkt världsklass och har givetvis sedan dess varit självskriven i våra stafettlag sedan dess. Simas var komplett och kunde ta vilken sträcka som helst.

Han är en riktig fighter som tillsammans med framförallt Martin Johansson lyfte herrlaget upp i världseliten.

Som 20-åring dominerade han även ihop med Martin Johansson junior-VM i Polen och åren därefter nådde han som ung senior sina största framgångar med flera topp 10-placeringar på VM, med en sjätteplats som bäst.

Vann superelitklassen

2005 var även året när han överraskade alla och tog hem segern i O-ringens superelit. Han blev Simas med hela klubben och en idol och förebild för många. Då kändes allt så självklart och enkelt.

Nu när man blickar tillbaka på historien inser man vilka enorma prestationer det var under de här åren av både Simas och Martin.

Simas är inte bara duktig på orientering utan har även satsat hårt på en civil karriär inom ekonomi. Efter avslutade studier och att ha arbetat sig upp genom hierarkin är han nu ansvarig för ekonomisk stabilitet i Litauen.

I och med en allt högre arbetsbelastning, mycket pendling och bildande av familj tappade han den där riktiga kontinuiteten i träningen för att kunna fightas lika högt upp i resultatlistorna.

Ett pussel

Under flera år på slutet har jag haft förmånen att planera träningen åt min vän under dessa förutsättningar. Det var ett pussel att lyckas få in ett antal nyckelpass som vi identifierade och trodde på.



Simonas "Simas" Krepsta har en fin karriär bakom sig med många starka prestationer i både IFK Mora OK:s dress och för Litauens landslag vitt och grönt.

Förutsättningarna går inte att jämföra med hans motståndare, men han bevisade att man kan nå långt ändå med hårt jobb och en bra formtoppning. Vill man så går det!

Hjärtat klappar för IFK Mora

Resultat i all ära. Resan vi haft med Simas, minnena och vänskapen betyder givetvis mycket mer. Han är och kommer förbli en stor före-

bild för många, på många plan, inkluderat mig själv.

Nu blir han lite mer "Semi-Mora-Runner" som han uttrycker det själv och kommer dyka upp mer sporadiskt och på en helt annan nivå. Simas meddelar att han verkligen från hela sitt hjärta vill rikta ett stort tack till klubben och alla som hjälpt honom genom åren och hjärtat fortsätter givetvis klappa för Mora!



Erica Olsson cykeltränar även vintertid.

Kartan – en idrottsplats

Kartan brukar kallas orienterarnas idrottsplats.

IFK Mora orienteringsklubb investerar årligen sexsiffriga belopp i kartproduktion.

Alla kartor finns i dag i digital form i en stor databas, av varierande kvalitet, som omfattar cirka 350 kvadratkilometer.

Text: Lars "Ampe" Ambrosiusson

Kartan är en färskvara. En karta kan användas för tävling i ett-två år sedan måste den revideras eftersom vegetationen förändras, hyggen blir ungskogar, gammelskogar blir hyggen och rätt vad det är blir det nå n ny stig eller nåt hus eller väg eller också försvinner stigar som inte används.

Kartan kan sen användas för träning I fem-sex år till innan den börjar stämma så illa att teknikutrustningsmomentet går förlorat. Kartan blir på så vis också ett tidsdokument.

Olika kartnormer

Orienteringskartan framställs för tävlingsorientering och har olika kartnormer för de olika orienteringsformerna. Kartan är perfekt att ta med på promenader, för träning eller för att hitta igen svampställen igen.

Många av er som bor väster om Noretbron i Mora har fått vår HittaUt-karta i brevlådan ett

par år på raken. Nästa år är turen kommen till Noret Färnäs Bergkarlås-området, så se till vara på hugget våren 2018.

Före 2010 var det ett tidsödande arbete att framställa grundmaterial för orienteringskartor utifrån flygbilder. Omkring 2010 laserskannade Lantmäteriet hela Sverige från flygplan och det öppnade fantastiska möjligheter att skapa bättre grundmaterial till bråkdelen av arbete och kostnad jämfört med tidigare.

Laserskanningen i kombination med allt öppnare digitala kartdata, har och kommer att förenkla kartritningen ännu mer i framtiden men hantverket att gå över nästan varje kvadratmeter i terrängen finns i fortfarande kvar.

I PDF-format

Nästan alla klubbens kartor finns att tillgå fritt för klubbmedlemmar i PDF-format via klubbens hemsida, det är bara att skriva ut kartan hemma på din skrivare.

För MTBO (mountainbikeorientering) finns särskilda kartor över lättcyklade områden runt Mora. På MTBO-kartan ligger fokus på stigar och vägars framkomlighet.

För skidorientering används en enkel orienteringskarta som grund, den kompletteras sedan dagarna före tävling eller träning med aktuellt spårssystem som passas in i kartan med hjälp av GPS-spår via skoter eller pistmaskin.

Speciella kartor framställs för sprintorientering som ofta avgörs inne i parker och urbana miljöer.



Orienteringskarta



Skidorienteringskarta



MTBO-karta

"Att se ungdomar utvecklas är det tveklöst bästa med mitt jobb"

"Det är något speciellt med orientering, det är hela tiden nya utmaningar efter en bana, man vet aldrig vad som väntar, man får planera och fatta beslut, ta konsekvensen av beslutet."

Text: Elisabeth Åkärby

Med kort varsel hoppade han in som vikarie- rande ungdomstränare, den nästan två meter långe Daniel Duhlbo. Men Daniel ler nästan jämt så barnen tycker han är en snäll jätte.

– Att se ungdomar utvecklas det är det tveklöst bästa med mitt jobb säger han, sen är det en ynnest att få jobba med något man tycker så mycket om också. Jag började själv när jag var runt 10 år för att fler av mina skidkompisar höll på med orientering och då tänkte jag testa också så jag gick nybörjarkurs och vips var jag med i min första tävling!

Vad gjorde att du hållit fast vid just orienteringen?

– Det var nog ett lyckligt resultat av många bäckar små. Idrotten i sig som bjuder på både

fysiska och mentala utmaningar, vår fina klubb och alla kompisar jag fått runt om i världen genom tävlingar, orienteringskonfirmation, orienteringsgymnasiet säger Daniel.

Nu är det du som är tränare Daniel, hur är det?

– Ja året som varit har gått väldigt fort, det har varit både roligt, givande och stressigt. Men det viktigaste för mig är att alla ungdomar ska kunna komma till träningen och få en träning som är givande oavsett nivå.

Han fortsätter:

– Orienteringens styrka är ändå att alla kan

Daniels viktigaste komponenter för en bra ungdomsverksamhet:

1. Glädje, ungdomsidrott handlar om att ha kul!
2. Ett motiverande och peppande klimat i hela gruppen.
3. Ledare som hjälper till med allt möjligt. Från litet till stort.



Daniel Duhlbo - orienteringsklubbens ungdomstränare.

Rapport från en blöt och geggig tillställning

För nästan alla orienterare är 25-manna i stockholmstrakten en måste-tävling sent på hösten.

Så också för Edward Larsson - ”vuxen nybörjare” i orienteringsklubben - som verkligen fastnat för sin nya sport.

Här kommer Edvards rapport från en blöt och geggig tillställning.

Text: Edward Larsson

Vi åkte gemensam buss från Vasaloppets hus till Barkarby där IFK Mora alltid bor på 25-manna. Spännande som nybörjare med stafett då man inte vill att andra ska drabbas av alla misstag jag brukar göra.

På morgonen var det gemensam avfärd för alla som inte ska springa första sträckan, dessa löpare hade åkt ännu tidigare ut till tävlingsplatsen. Alla IFK Mora-lag går bra i början men jag som inte startar förrän på eftermiddagen kan bara vänta.

Tillslut är det min tur på sträcka 24. När kommer den jag ska växla med?

Precis när jag värmer upp på en slinga åt fel håll så kommer Anders Claesson som springer sträckan före mig, han har gjort ett bra lopp. Per Rapp som ska ha koll på växlingen skriker allt vad han kan och får till slut kontakt, det blir en perfekt växling.

Finsk snabbblöpare

Full fart ut i skogen. En rak sträcka – det vill säga alla på min sträcka har samma bana. Om-sprungen direkt av en finsk snabbblöpare, tar mitt tempo till första kontrollen. Över tre små höjder sen är kontrollen där den ska vara, alltid skönt att hitta första kontrollen direkt.

Ut över en åker sen vägval, höger eller vänster om tät skog? Tar vänster, men såg att man lika gärna hade kunnat gå rakt på då det är många nya stigar i skogen efter alla löpare, hittar kontrollen.

Bildar en liten klunga till kontroll 6 sen tar jag eget vägval mot kontroll 7. Kommer in i ett



Thobias Brodin på väg mot växling för IFK Mora lag 3 vid 25-manna i Stockholm. FOTO: Anders Öberg.

svårare område... inte så lätt! Bergformationer och detaljerad karta, men hittar till slut mina kontroller. Kommer ikapp ett gäng som verkar ha bra koll, vi bommar nästa kontroll... Jag tar täten och leder våran lilla grupp mot nästa kontroll, det börjar skymma, svårt att läsa kartan i skogen, man skulle nog haft en lampa! Jag och en man från Hagfors hjälps åt att leda vår klunga mot mål.

10 000 löpare

Nästan framme vid mål, fullt med damer i skogen från damernas omstart. Som vanligt följer man inte kartan utan följer andra... inte så bra.

Hittar min sista kontroll sen följer ett långt upplopp, blött och geggigt efter 10 000 löpare.

Precis när jag passerat mållinjen börjar det ösregna!

Per Rapp är kvar med sin bil så jag fick skjuts direkt till hotellet. Efter duschen gemensam middag på kolgrillen i Barkarby där alla vägval och bommar fick bli kvällens samtalsämne.

Även om lag tre blev diskade för att vi råkat missa ett par kontroller så hade jag med flera en rolig helg där alla var välkomna.



Artikelförfattaren Edvard på gott humör tillsammans med Annelie Hermansson och Anders Claesson. FOTO: Anders Öberg.



Kristin Löfgren sprang strålande på andrasträckan i förstalaget och växlade i täten. FOTO: Johan Trygg.



Glada miner från Jonas Buud och Björn Wrahme efter välförättat värv. FOTO: Johan Trygg.



Så här nöjd var Hanna Eriksson efter växling. FOTO: Johan Trygg.

Det är kul med orientering. Fråga bara Rebecca Åkärbjär och Linnea Hermansson. FOTO: Elisabeth Åkärbjär.



DalaDubbeln - en av de roligaste tävlingarna

Alfred Danielsson och Ivar Lissmyr vann pris för bästa utklädnad under Daladubbeln. FOTO: Maria Danielsson.

Den 14-15 oktober gick årets Daladubbeln av stapeln i strålade brittsommarväder.

Daladubbeln är en tvådagars orienteringstävling som har hållits i Falutrakten alltsedan 1980. I år med cirka 2 000 deltagare.

Text: Jan Lissmyr

Första dagen en medeldistans stafettävling och andra dagen en ultralång patrulltävling, där man springer i par och där de allra flesta ger

fantasin fritt spelrum och klär ut sig. Ofta med orienteringstema.

IFK Mora OK deltog med ett flertal patruller. Ivar Lissmyr och Alfred Danielsson som båda orienterat i fyra år, i år på sin tredje Daladubbeln vann ett av totalt sex priser för bästa utklädnad.

Pysslade tillsammans

Både Ivar och Alfred säger att Daladubbeln är en av de roligaste tävlingarna att vara med på. Det som gör det extra roligt är att man får klä ut sig och att man springer tillsammans – två stycken i en patrull.

Utklädningsidén var det Alfreds mamma som

kläckte sen träffades vi flera gånger både hemma hos oss och hos Ivar och pysslade tillsammans ihop dräkter och banderoll, berättar Alfred.

Vad var dom utklädda till då? Jo maskerade som vasaloppsmålet utgjorde de hörnstolparna, med devisen ändrad till "I kartans värld för framtids segrar". Påhittigt tyckte juryn som delade ut pris med följande motivering: "I kartans värld för framtids segrar, vi er idag gratulerar. Ni ser saker ur ett nytt perspektiv, kanske orienteringsvasan är nästa kliv?"

Hur kändes det att vinna hederspris?

– Kul, svarar Alfred och Ivar unisont!



Linnea Hermansson och Kajsa Limby.



Sebastian Åkärbjör och Erik Larsson i blåa jackor



Gunnar Dahlgren, Elsa Hermansson, Julia Mejer, Filip Åkärbjär, Elin Gezelius, Erik Larsson, Rebecka Åkärbjär, Sebastian Åkärbjär.



Thobias Brodin och Egil Lissmyr.

FOTON: Maria Danielsson, Annelie Hermansson och Elisabeth Åkärbjär.

Vildmarkslägret - en höjdpunkt för både yngre och äldre



Glada ungdomar och ledare redo för Vildmarksläger.

Gänget som träffades vid resecentrum på fredagens eftermiddag funderade kring vad som skulle hända.

Frågorna och påståendena haglade över ledarna men ungdomarna fick bara leenden till svar.

Här kommer deras berättelse om Vildmarkslägret 2017.

Lägret började på Mora resecentrum där vi blev indelade i lag och fick ta bussen till Vika skola. När vi kom dit fick vi åka dressin till Leksberg och på vägen dit fick vi ett papper med kluriga gåtor som vi skulle lösa.

När vi kom till Leksbergstationen och hade löst gåtorna fick vi en karta med en kontroll på toppen av Leksberg. På toppen skulle man göra upp en eld så fort som möjligt med hjälp av tändstål och när man hade gjort det skulle man ta sig tillbaka till dressinen för att sedan åka vidare. När vi kom till stationen "Gruvan", som låg bredvid sjön Jugan, fick vi en karta som visade var målet låg.

Sov i militärtält

När vi kom till målet fick vi kyckling i pitabröd. När det hade blivit mörkt så fick vi en till uppgift genom att vi skulle ta ut riktningar och gå ett visst antal steg. När man hade klarat av det så vart det marshmallow-grillning och chips. Efter det gick vi och la oss i militärtältet.

Vi vaknade upp i militärtältet och klädde på oss och åt sedan frukost. Vissa gjorde toast

över elden. Efter frukosten var det dags för vår första träning.

Vi ställde oss i våra lag och fick varsin karta per lag. Sen fick vi reda på att vi hade tre timmar på oss att ta så många kontroller som möjligt.

Varje kontroll var värd olika poäng och lagen skulle samla ihop så många poäng som möjligt. Två kontroller var ute i vattnet. Och den enda som var ute och simmade och tog den ena kontrollen var Alva Ersson. När alla var tillbaka hade även den yngsta gruppen kommit.

Sedan var det lunch och sen åkte vi vidare till Snöå bruk, en bit utanför Vansbro där vi hade myrolympiad. Grenarna var slungboll, längdhopp och 300 meter myr- och skogs bana.

Alla var superduktiga

Vi åt middag sedan och hade prisutdelning för alla tävlingar vi hade gjort. På kvällen var alla barn ute och lekte, leken 15. Stora som små lekte tillsammans.

Vi vaknade 06.30 och åt frukost för sedan var det orienteringstävling. Vi åkte till tävlingen och alla sprang, alla var superduktiga. Senare på eftermiddagen så åkte vi hemåt.

Vildmarkslägret var väldigt kul. Med mycket aktiviteter och lekar höll många igång, även de allra yngsta i klubben var med. Ett bra läger för dem som både vill vara med sina kompisar och få kluriga utmaningar.

Julia Meijer, Albin Gezelius, Elsa Hermansson, Simon Karlsson Holmer, Alva Ersson, Erik Larsson och Sebastian Åkärbjär



Abby Backlund och Alva Mogren springer uppför i den tuffa skogsbanan.



Rebecka Åkärbjär och Klara Olsson avkodar meddelandet vid första kontrollen.



Genomgång med Katarina Lövgren.



Sebastian Åkärbjär, Tobias Brodin och Julia Meijer gör upp eld med tändstål.

En spröd höstmorgon samlades ett gäng på sju förväntansfulla ungdomar vid Vasaloppets hus för en gemensam avfärd - det var dags för Vildmarkslägret!

Lovisa Kajs och Alva Mogren var två som hängde med.

- Det var spännande att inte veta vart vi skulle, berättar Lovisa.

- Vi träffades vid Vasaloppet hus och åkte till Siljansfors.

Alva fortsätter:

- Vi gick en äventyrsbana med olika stationer där vi skulle göra olika uppgifter och kikade på skogsmuseet.

Efter lite lunch ute så åkte gänget vidare till Snöån i Vansbro. Där väntade ytterligare äventyr.

Lovisa och Alva berättar:

- Vi gjorde tre olika grenar i en myr. Längdhopp, sprang en bana där vi ibland fick krypa under rep vi inte fick nudda och sen kasta vi en boll i ett nät. Det var verkligen jättekul! Sen blev det god mat också - och godis!

- Vi bodde i ett hus och sov i våningssängar, vi var fem stycken i rummet men det gick bra, säger Alva.

Lovisa lägger till:

- Även fast min mamma och pappa inte kunde följa med, så gick det jättebra för det var så många snälla vuxna med.

Lovisa fortsätter:

- Det bästa var att vi fick avsluta med en tävling. Där fick man springa tillsammans om man ville. Jag vill jättegärna åka igen nästa år!

Alva håller med, ja självklart vill hon också åka med nästa år.

På frågan om de skulle tipsa fler att följa med säger Alva:

- Ja! Det var superroligt! Vildmarkslägret var roligt, spännande och bra.



Fullt ös i myrolympiaden - orienterare härdas i gegg!

Nostalgi-orientering på karta från 1910

”Klä dig i din sämsta kostym och trava in mellan granarna”.

”Traska i träsk och luffa i skog gör livet lätt”. (Citat från 1935).

Text: Karl-Erik ”KEA” Andersson

Orienteringen i Mora tog sin början i slutet av september 1935. Då hölls en teoretisk kurs med många deltagare på Helmers Konditori av Kapten Gustaf Norrgren, som var gymnastikdirektör på Mora Samrealskola. Därefter inrättades det en orienteringssektion inom IFK Mora.

26 oktober 1935 arrangerades IFK Mora OK sin första nattorientering någonsin. Start och mål låg vid Scoutstugan på Kråkbergsheden och kartan som användes var rekognoserad 1909 och tryckt 1910. Segraren blev Mora-Nisse Karlson med tiden 98 minuter på den långa banan.

På dagen, 80 år senare, arrangerade KEA med flera en jubileumsorientering på samma karta, men nu uppförstorad fyra gånger från skala 1:100 000 till 1:25 000.

19 tappra löpare

Segrare blev då Per Holm på tiden 81 minuter och en banlängd på 8,9 kilometer. Inritning av sin bana fick deltagarna göra efter nedanstående beskrivning lika som det var på den gamla goda tiden.

I år var det tredje året i följd som det arrangerades natt-OL på samma karta. I år var 2015-års segrare Per Holm banläggare med start i Eldris och målet förlagt till Hemus. 19 tappra löpare kom till start med fler iklädda nostalgiska kläder och nummerlappar.

En del gjorde stora bommar, några hittade inte alla kontroller, men alla var nöjda med kvällens äventyr, så det blev mycket att prata om i bastun och

i samband med fiket i klubbstugan efter målgång. Några höll ut ända in till midnatt med eftersnack.

Under mina 57 år som orienterare har utvecklingen gått framåt från banor som man fick rita in själv från en uppsatt mallkarta vid starten, ibland utifrån angivelserna på bilden.

Även stämplingssystemet har utvecklats, från att kontrollanter gjorde en kråka på startkortet till färgstämplat, stiftklämmor och numera elektronisk stämpling.

Min första orientering utanför Mora var i Vansbro, dit jag var efteranmäld och startade först. Kontroll ett var en holme ute i en stor myr. När jag kom till kontroll två, en höjd strax intill en kraftledning, ville inte kontrollanterna stämpla på mitt startkort.

De var tillsagda att ingen skulle komma dit så tidigt. Då var det bara att fortsätta, kom fram till kraftledningen, insåg att jag sprungit för långt. Vände om och kom tillbaka till samma kontroll igen, och nu var tiden inne! Jag var jätteledsen när jag kom i mål. I efterhand fick jag min tid korrigerad och fick en plånbok i leopardskinnsimitation i pris.

Vinkande funktionär

På en skidorientering i Skultuna på 60-talet, som jag vann, hann jag aldrig pricka in var första kontrollen låg innan förste löpare drog iväg från startpunkten, men på avslut-



Lars ”Ampe” Ambrosiusson, Per Harald Löfgren Johansen, Daniel Duhlbo och Kristin Löfgren Johansen diskuterar vägval efter nostalgi-orientering på karta från 1910.

ningen hade jag bra koll så när jag var vid sista kontrollen låg jag tvåa.

Arrangörerna hade inte hunnit snitsla in till målet från sista kontrollen, så ledaren åkte fel och jag upptäckte en funktionär som vinkade vart jag skulle skida mot målet. Jag fick en stor bricka från Skultuna tennfabrik i pris.

Kartorna har också genomgått en enorm utveckling från så kallade backstrecks kartor

i skala 1:50 000 där vi ungdomar hade banor som var lite större än ett frimärke på kartan till dagens kartor i skala 1:4 000 på sprinttävlingar.

OK Härjulf i Sveg var den klubb som hade backstrecks kartor långts av alla klubbar. IFK Moras första egenproducerade karta gjordes 1955 av Gunnar Mattsson-Frost över området väster Selbäck i skala 1:50 000.

Denna karta användes när jag gick nybörjarkurs 1961-62. 1964 framställdes klubbens första kurvkarta och i tre-färgstryck över Hemusheden i skala 1:10 000.

1972 fick IFK Mora dispens att trycka upp kartan över området sydväst Låde i Skala 1:15 000 efter många och långa diskussioner med Svenska Orienteringsförbundet.



Inte så lätt att orientera efter den här kartan.



Några nostalgi-plagg dök upp under kvällen. Bland annat den här snygga IFK Mora-jackan från tidigt 70-tal.



Simon och Lena Karlsson Holmer gillade nostalginattorientering.

Tre raka i världscupen för Andrey

Världscupen i skidorientering startade med tre tävlingar i finska Ylläs i slutet på november och orienteringsklubbens världsstjärna Andrey Lamov var ostoppbar.

Andrey lämnade Finland med tre raka triumfer.

Andrey vann först sprinten med fem sekunders margina till sin ryske landsmann Vladislav Kiselev.

Han följde upp det med 25 sekunders segermarginal till norrrmannen Lars Moholdt på medeldistansen.

När tävlingarna avslutades med långdistans med gemensam start så knep Andrey segern med dryga halvminuten före schweizaren Gion Schnyder.

På långdistansen gjorde också Linus Rapp en stark insats och åkte in som nia.

Starka lopp av Linus

Magdalena Olsson tog sin bästa placering på sprinten där hon blev femma.

Hanna Eriksson åkte in som nia på långdistansen 14 sekunder bakom Magda som där



Inget eller ingen kunde stoppa Andrey Lamov vid världscupen i skidorientering i Finland.

slutade åtta. Isabel Salén blev 15:e på medeldistansen.

Efter världscuptävlingarna väntade också två så kallade världsrankingtävlingar i Finland. Då fick Linus Rapp till riktigt starka lopp. Han var tvåa efter världsmästaren Lars Moholdt på

medeldistans och femma och bäste svensk på långdistansen.

Magdalena Olsson var tvåa bara dryga halvminuten bakom Tove Alexandersson på medeldistansen.



IFK Mora fotbolls A-lag 1987

Bakre raden från vänster: Jimmy Mattson, Jonas Axelsson, Ola Andersson, Tomas Andersson, Ulf Jonasson, Bosse Backlund.

Andra raden från vänster: Lasse Ericsson, tränare, Jan Åhlander, Stefan Nilsson, Ola Johansson, Morgan Kullberg, Steven Payne, Jan-Erik ”Janken” Nilsson, Tommy Isaksson, materialare, Christer Lindh.

Tredje raden från vänster: Johan Hjalte, Jan Hanses, Lennart Grahn, Roland Renheim, Per Dalebjer.

Främre raden från vänster: Per Erik Danielsson, Anders Axelsson, Jonas Dofs, Torbjörn Schedvin, Ove Svensson. FOTO: Per Johanson.

retro



Hela moragänget som var på plats för STG Open i Stockholm. En av Sveriges största tävlingar.

IFK Mora GK på STG Open i Stockholm

Truppgymnastik är en stor sport i Sverige. 26 000 gymnaster är tävlingslicensierade, till det tillkommer de som är licensierade för endast träning och varje år ökar totala antalet gymnaster med tusentals utövare.

Text: Tomas Blanch

Intresset ökar, den mediala uppmärksamheten ökar sakta men stadigt och suget efter truppgymnastikens fenomenala rörelseträning är enormt.

Se bara in på grannens tomt, visst står det en studsmatta där på gräset? Samma intresse för rörelse som har fått barn och ungdomar i hela Sverige att övertala sina föräldrar att skaffa en studsmatta att studsas och snurra på hemma, är det intresse som gjort truppgymnastiken så stor.

Rörelseglädjen är viktig och några av de lika viktiga momenten en truppgymnast får i sin träning är koordination, styrka, smidighet, balans, rumsuppfattning, snabbhet, kroppsuppfattning och inte minst social träning. Mångsidigheten som ges av träning i truppgymnastik är oöverträffad. Med massvis av delad glädje.

Sverige är stort inom truppgymnastiken. I seniorsammanhang är Sverige ett av de världsledande länderna. Internationellt kallas sporten Teamgym och den allra högsta tävlingsnivån är Europamästerskapen som avgörs för landslag vartannat år.

Regerande mästare

Sverige är regerande mästare för damer och i mixedklassen. Och de svenska herrarna vann silver på senaste EM. Tävlingar inom truppgymnastik avgörs i tre grenar, fristående, trampett och tumbling.

I fristående utför laget ett koreograferat program som strävar efter att visa upp samtidighet, utstrålning och gymnastiska övningar. I tumbling och trampett handlar det om svindlande volter i hög hastighet. I tumbling genomför gymnasterna tre voltserier av olika svårighetsgrad på ett golv med lite svikt i. Golvet är två meter brett och 15 meter långt.

I trampett ska gymnasterna visa upp tre olika volter på trampett med eller utan hoppbord, allt till häftig musik framför fullsatta läktare. Domarna bedömer svårighetsgrad, komposition och utförande.

Av de 26 000 tävlingsgymnaster som finns i Sverige, var det uppåt 1 000 gymnaster som

träffades en helg i oktober i den, för truppgymnastiken, så klassiska arenan Enskedehallen i Stockholm.

Sammanlagt 60 lag tävlade, fördelade i fyra olika klasser med damer och herrar mixat, i Stockholm Teamgym Open.

Med det är STG Open en av Sveriges största årligen återkommande tävlingar i sporten. Och tävlingen lockar de flesta stora klubbarna och föreningarna i landet.

Första gången

I år var det första gången som IFK Mora GK deltog i tävlingen och det, i sammanhanget, något exotiska RM-laget från Mora mottogs med extra varma applåder för sin medverkan.

IFK Mora GK:s RM-lag har gjort enorma framsteg de senaste åren och förberedde sig länge i fokuserad träning under hösten inför den häftiga utmaningen att delta i STG Open.

Taggade till tändarna och sugna på att snurra bland de stora klubbarna genomförde laget en strålände tävling. Laget slutade på en sammanlagd 13:e plats och stod för enastående individuella prestationer och en makalös laginsats.

Att tävla i truppgymnastik är en svårbeskrivlig upplevelse. Den glädje som delas av så många är unik. Alla prestationer varje gymnast gör de-



las av laget, övriga lag och alla i den alltid stora entusiastiska publiken.

Man gläds åt och inspireras av varandra. Man stöttar och hejar på varandra trots att man tävlar för olika lag. Nog för att en tävling är en tävling, men ännu större är den gemensamma glädjen och kärleken till den fantastiska sporten. När man får ta del av den, existerar för stunden ingenting annat. Det är det vi kallar "gymnastikbubblan".

Se några fina filmer om truppgymnastik:

<https://youtu.be/uvjNs9ShRko>
<https://youtu.be/m8ihWp-H5gg>
<https://youtu.be/ZJCBxIG-m7w>
<https://youtu.be/IW7mqTOM7vg>
<https://youtu.be/mQRQvzS03OA>
<https://youtu.be/7bpC7zVaXdA>
<https://youtu.be/hHreM4Sigrs>

När du läser detta, har IFK Mora GK:s RM-lag även hunnit tävla i Uppsvenska Mästerskapen. Svenska Gymnastikförbundet är uppdelat i regioner.

Vår region kallas Uppsvenska och den täcker Uppland, Dalarna, Gästrikland och Hälsingland. I Uppsvenska Mästerskapen är även föreningar från andra regioner välkomna.

Ledarmöte med HLR

En söndag i oktober hade IFK Mora GK en trevlig ledarträff i Utmelands bystuga.

Våra duktiga ledare fick tillfälle och träffa vår nya ordförande Susanne Berg som vi hälsade välkommen till föreningen.

Mikael Helgeson (bilden till höger) hade en viktig genomgång av HLR och alla passade på att prova på dockorna.

Vi avslutade med en god smörgåstårta med lite fika efteråt.

Text och bild:
Annelie Jogedal Helgeson



Kort info från gymnastikklubben



Årsmöte hölls i Vasaloppets Hus den 2 oktober.

Klubben heter nu IFK Mora gymnastikklubb. Precis som övriga klubbar gjort tidigare har nu gymnastikklubben tagit bort s:et efter Mora.

Ny ordförande Susanne Berg (bilden till vänster).

Gymnastikklubbens styrelse 2017/2018:

Susanne Berg, ordförande
 Irene Ersson, vice ordförande och kassör
 Carina Engberg, sekreterare, trupp- och tävlingsansvarig
 Agneta Blomqvist Grannas, trupp- och tävlingsansvarig
 Annelie Jogedal Helgeson, gruppträningsansvarig
 Åsa Nilsson, gruppträningsansvarig, spinning
 Jonas Ek Svensson, parkour-/actionansvarig

Sjätteplacering i Hudiksvall

Lördagen den 18 november var IFK Moras RT-lag iväg till Hudiksvall och tävlade. Tävlingen gick mycket bra och alla gymnaster var nöjda och glada med en sjätteplacering av elva lag.

Många av gymnasterna började för första gången träna truppgymnastik i början av hösten i år och därmed var det första tävlingen för många.

Dessutom har alla gymnasterna fått lärt sig sitt mycket svåra fristående på endast två

veckor och tack vare hjälp av en mycket duktig danslärare och förälder till en av gymnasterna så visades friståndet upp mycket bra!

Vi har även redan börjat träna inför nästa tävling och gymnasterna är mycket taggade. Vi ledare är mycket stolta över alla gymnasternas prestation på tävlingen och vi är nog lika taggade som gymnasterna till nästa tävling.

Linnéa Grannas

Gymnastikklubben söker ledare

Gymnastikklubben söker ledare till actiongymna, parkour, dans och spinning med mera.

Klubben bekostar utbildning.

Kontakta kansliet om du är intresserad:

0250-392 21 eller pernilla.nasdal@ifkmora.se

Vinterns tävlingsprogram i längdåkning för barn och ungdomar i Mora och närområdet

171219	Serietävling	Mora Skidstadion	Fri Stil
180106	Morapinglan	Mora Skidstadion	Fri Stil
180107	Morapinglan	Mora Skidstadion	Klassiskt
180109	Serietävling	Mora Skidstadion	Klassiskt
180116	Kretstävling	Älvdalen	Fri Stil
180206	Serietävling	Mora Skidstadion	Ski Cross
180211	Lilla Venjanloppet	Venjan	Klassiskt
180214	Kretstävling	Rättvik	Ski Cross
180220	Serietävling	Mora Skidstadion	Klassiskt
180225	Ungdomsvasan	Vasaloppssarenan	Klassiskt
180311	Lilla Vasaloppet	Mora Skidstadion	Klassiskt
180313	Kretstävling	Mora Skidstadion	Skiathlon
180407	Grönklittsjakten	Grönklitt	Fri Stil
180408	Grönklittsjakten	Grönklitt	Klassiskt

Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb i samarbete med Mora skidgymnasium välkomnar barn födda 2012 och 2013 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

Plats: Mora skidstadion, Hemus
Datum: Onsdagar vecka 4,5,6 och 8.
Tid: 18.00 - 19.00

Anmälan: Senast 14 januari på www.ifkmora.se/sk
Kostnad: 150 kr
Bankgiro: 5352-9541

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

Köldgräns: -12 grader

Välkomna!
IFK Mora SK



Friidrottsklubbens träningstider inomhus

Grupp 8-9 år födda 08-09

Onsdagar 18.00 - 19.00 t.o.m 13/12 2017 och fr.o.m 17/1 2018.
Idrottshallen, Mora gymnasium
Stefan och Henrik

Är du intresserad av att hjälpa till som tränare?

Välkommen att kontakta kansliet ing-mari.skogs@ifkmora.se

Grupp 10-12 år födda 05-07

onsdagar 18.00 - 19.00. Udda veckor idrottshallen, Mora gymnasium
onsdagar 18.00 - 19.00. Jämna veckor löparkorridoren, Mora gymnasium
Johan 070 996 00 64

Grupp 13 år och äldre födda 04-

Onsdagar 17.30 - 19.00. Udda veckor löparkorridoren, Mora gymnasium
Onsdagar 17.30 - 19.00. Jämna veckor idrottshallen, Mora gymnasium
Måndagar 19-20, Idrottshallen, Mora gymnasium
Helena, Anna och Emelie

Särskolegrupp

Onsdagar 18.00 - 19.00. Utmelands gymnastiksal
Julia och Frida



God Jul och Gott Nytt År!

Personalen i IFK Moras klubbar önskar alla medlemmar en fin jul. Under julhelgen är Vasaloppets Hus stängt från fram till 08.00 8/1.
Se respektive klubbs hemsida för deras öppettider.

Arne Andersson till minne

En strålande vacker novemberförmiddag följde vi vår Hedersordförande Arne Andersson till den sista vilan vid Siknäs kyrka, Arnes hemkyrka.

Det var som om någon bestämt att den dag när Arne, grabben från Finnbodarna och Finngruvan, återvänder hem, skall det vara soligt, lugnt och stilla.

Arne Andersson är en av många som gjort stora insatser för IFK Mora och Vasaloppet. Han var verksam under den tid då föreningen ombildades från en sektion till en alliansförening. En av de första alliansbildningarna inom IFK-rörelsen, men också en period då Vasaloppet gjordes om i grunden och blev till en till tiden mera anpassad verksamhet med bolagisering och ny tävlingsorganisation, Vasaloppets Marknads AB och Vasaloppsföreningen.

Arne var ordförande i såväl IFK Mora som IFK Mora idrottsallians. Han medverkade i styrelsen under 16 år (1984-1991 och 1995-1997). Av de åren var han ordförande i elva år och är därmed den som näst längst i IFK-historien verkat i den rollen.

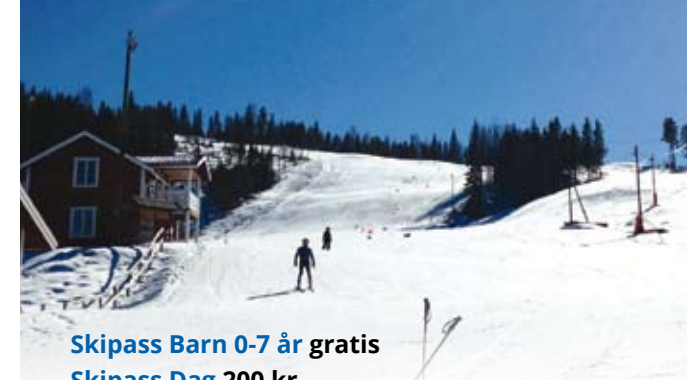
Efter den fina ceremonien i kyrkan hade vi möjligheten att tillsammans med Arnes fru, barn och barnbarn, syster, vänner och ortsbör minnas Arne och samstämmigheten var tydlig. Han efterlämnar minnet av en person, som med lugn, saklighet, samförstånd och diplomati och som alltid talade om vikten av samhörighet och föreningskänsla, förde IFK Mora framåt.

Undertecknad talade för IFK, Vasaloppets VD Eva-Lena Frick hälsade från Vasaloppet och Worldloppet, där Arne tog en aktiv roll. Ordensbröderna Anders Romson och Hans Eriksson fanns med från Lädeorden. Vidare talade Monica Eriksson, Mats Bud och Rolf Hammar, de som var och praktiskt jobbade med utbildningarna, om Arnes betydelse under dessa år och "arkitekten" för omorganisationen Bengt Jernhall tillsammans med Stig Nordmark förstärkte våra minnen av Arne. Arne Andersson blev 85 år.

För IFK Mora IA Bo Thunberg

Ny säsong i Gopshusbacken!

Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret



Skipass Barn 0-7 år gratis

Skipass Dag 200 kr

Säsongskort 1000 kr

Säsongskort ungdom 8-15 år 700 kr

Kvällsåkning 50 kr

Öppettider www.ifkmoraak.se



IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus



ALPINA



Träna skicross i Gopshusbacken!

Onsdagar kl 18:00-19:30

Vi börjar när Gopshus har öppnat för säsongen. Ålder från 9 år. Vi kommer att åka friåkning, storslalom och skicrossbanan!

Villkor för att vara med är liftkort och medlem i IFK Mora Alpina.

www.ifkmoraak.se



IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus



ALPINA

Sugen på att träna under julledigheten?



Gratis träning med IFK Mora gymnastikklubb

Måndag	18/12	18.00-19.00	Spinning med Vicki
Torsdag	21/12	18.00-19.00	Spinning med Oleana
Tisdag	26/12	10.00-11.00	Spinning med Åsa
Tisdag	26/12	11.00-12.00	Mixad julgympa
Onsdag	27/12	18.00-19.00	Mixad julgympa
Torsdag	28/12	18.00-19.00	Spinning med Åsa
Lördag	30/12	11.00-12.00	Mixad julgympa
Tisdag	2/1	18.00-19.00	Spinning med Oleana
Onsdag	3/1	18.00-19.00	Mixad julgympa
Torsdag	4/1	18.00-19.00	Spinning med Oleana

Var?

Spinningen: Spinninglokalen på Engelbrektsväg 7

Julgympan: Bollhallen på Morkarbyhöjden

www.ifkmora.se/gk

gymnastik@ifkmora.se

Välkommen till vårens träningar med "Skidor hela livet"

Skidor hela livet har fått en riktig smakstart under höstterminen med upp till 30 deltagare på vissa pass.

Våra träningar är onsdagar i Hemus. Nu välkomnar vi till vårterminens pass!

Det kommer att bli ett flertal temakvällar även under våren. Information om dessa kommer att finnas på hemsidan och i våra nyhetsutskick.

Januari

10/1	18.30	Kvällsträning
17/1	18.30	Kvällsträning
24/1	18.30	Skateträning med Staffan Larsson
31/1	18.30	Kvällsträning

Februari

7/2	18.30	Kvällsträning
14/2	18.30	Kvällsträning
21/2	18.30	Kvällsträning

Mars

7/3	18.30	Kvällsträning
14/3	18.30	Kvällsträning
21/3	18.30	Kvällsträning
28/3		Avslutning



IFK MORA skidklubb
www.ifkmora.se/sk





Seedningslopp
44 km i Vasaloppsspåret
lördag 20 januari 2018
Start 11.00
Tävlings- och motionsklass

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

Start: Vasaloppstarten i Oxberg.

Mål: Nyhet! Mora skidstadion, Hemus.

Penningpriser till de sex första i DH 21

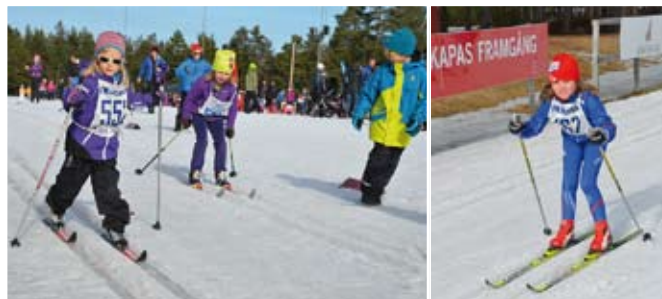
Bergspris i Hökberg till första dam och herre

Lilla Vasaloppet 2018

Söndag 11 mars på Mora skidstadion, Hemus

För barn och ungdomar i Mora Kommun och även för medlemmar i IFK Mora.
Födda 2012 och senare samt födda 2011-10 **utan tidtagning**.
Födda 2009-02 är det olika klasser och distanser där du själv kan välja om du vill ha **med eller utan tidtagning**.
MEDALJER TILL SAMTLIGA DELTAGARE!

Vi återkommer med mer information i Masen vecka 8 och 9 samt på skidklubbens hemsida.



Hjärtligt välkomna önskar IFK Mora SK
www.ifkmora.se/sk

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2018

Nummer 1-2018
Manusstopp: 4 april.
Utgivning: vecka 17.

Nummer 2-2018
Manusstopp: 13 juni.
Utgivning: vecka 27.

Nummer 3-2018
Manusstopp: 19 september.
Utgivning: vecka 41.

Nummer 4-2018
Manusstopp: 28 november.
Utgivning: vecka 51.

Vill du bidra med något till klubbtidningen 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

Norra Garberg sportcenter

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

Eldris

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



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

Storstugan 750:-/dygn (medlem i skidklubben 500:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Lillstugan Klacken 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Lillstugan Risåsen 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Skolor & Föreningar 1500:-/dygn. (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken och Risåsen)
Företag 2000:-/dygn exklusive moms. Önskar ni ytterligare service, kontakta Tomas Bredberg 070-3213633. Östadad stuga debiteras med 1000:-

IFK MORAS FONDER

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond
Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond
Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond
Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

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

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

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

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

KANSLIERNÄ

Öppettider Vasaloppets Hus:
Mån-ons, fre 8.00-16.30
Tors 8.00-15.00
För att komma in andra tider, prova att ringa till din klubb på porttelefonen.

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

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

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

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

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

IFK 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

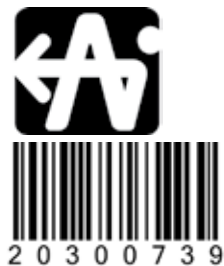
IFK Mora orienteringsklubb
Thomas Eriksson
Tfn: 0250-392 13
E-post: orientering@ifkmora.se
Daniel Duhlbo, ungdomstränare
Tfn: 070-096 10 43
E-post: daniel.duhlbo@ifkmora.se

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

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



Vinterveckan närmar sig!

Du är väl med som funktionär!

Kontakta din klubb eller anmäl dig i funktionärsverktyget.

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

