

IFK-Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2018, årgång 24



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 Mora 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

Frida Lövgren
IFK Mora orienteringsklubb
Lovgren.frida@gmail.com

Anna Bleckur
IFK Mora skidklubb
anna.bleckur@ifkmora.se, 0250-392 16

Jennie Hedh
IFK Mora idrottsallians
jennie.hedh@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. 1, 2018

Profilen: Lars Melin.....	4-5
En tripp till Asien	7
Många SM-medaljer	8-9
Skidor hela livet summerar	10
OS på Bamsegympan	11
Stockholm indoor cup	14
Guld, silver, brons	16
Jakten på FIS-punkter	16-17
Fina JSM-framgångar	18-19
Killarna som klättrat hela vägen	19
Ingen optimal försäsong	20-21
Em lång säsong i backarna	22
LVC i Gopshus.....	23
Clara berättar om säsongen.....	24
Många fartfantomer	25
En stark skicross-säsong	26-27
Skidkul i Gopshus.....	28
Anders på veteran-VM i USA.....	29
Eldsjälen som spårar	30
Artem och Olha delar med sig	31

I VARJE NUMMER

Kortisar	6
Vasaloppet	12-13
Annonstorget.....	32-34
Klubbstugor/Kansliinfo.....	35



Olle Frost forsar ner för Gopshusbacken under Lilla Världscupens regionfinal.
FOTO: Stefan Karlberg.



LEDAREN: Sara Wadman

2018 års kranskulla Sara Wadman höll tal i Mora kyrka i samband med Vasaloppets högtidsfest.

För dig som inte var där. Här kommer det fina talet i sin hehet.

Varför blev just du vald till att vara kranskulla?

Det är en fråga jag fått ganska många gånger sedan i höstas. Och varje gång är det lika svårt att ge er ett riktigt svar, för jag har liksom inget på lager.

Det brukar bli något som att jag idrottar för en av Vasaloppets ägarklubbar, jobbat ideellt med Vasaloppet, och att jag bara varit mig själv.

Det låter ju inte särskilt märkvärdigt, eller hur? Det är ju saker som har varit lika självklara för mig, som att det serveras blåbärssoppa på vägen mellan Sälen och Mora.

Men egentligen kanske det är ett ganska bra svar. Att idrotta, att ge tillbaka till idrotten och att vara sig själv.

Det räcker faktiskt ganska långt, och det finns några som jag vill ska veta det. Ikväll vänder jag mig till mina klubbkompisar, till barnen och

ungdomarna i IFK Mora. Men också till mig själv som liten, den lilla Sara som föddes in i både idrotten och arrangemanget Vasaloppet.

Vilken tur ni har klubbkompisar

För det första har ni, klubbkompisar, liksom jag, en väldigt tur. Som har förmånen att idrotta i vår klubb, IFK Mora.

Det är ingen självklarhet att få ta del av vår otroliga idrottsverksamhet. Att just ni får utvecklas, träffa kompisar och röra på er tillsammans är något som många bara kan drömma om.

Det är också viktigt att ert idrottande alltid går hand i hand med glädje och kravlöshet. Det är först då idrotten blir hållbar, något ni kan ha med er livet ut.

Jag önskar er, barn och ungdomar, att ni får en lika fin uppväxt tillsammans med idrotten som jag har haft.

Frusna fingrar

För det andra så ger ni mycket tillbaka till idrotten. Många gånger handlar det om ideellt arbete under Vasaloppsveckorna. När ni serverar dricka, plockar av chip och vallar skidor så får ni tusenfalt tillbaka.

Och jag kommer ihåg hur det känns, lilla Sara, att ha hela täckbyxorna blöta, blåa och

kladdiga av den kända soppan.

Kanske var fingrarna lite frusna också. Men jag ska berätta för er alla, barn och ungdomar, att ni varje år hjälper över 80 000 människor från start till mål.

Var er själva

För det tredje, mina vänner, våga vara er själva och stå upp för er själva. Det kan ju vara svårt när man är liten. Ofta vill man bara passa in, och göra som alla andra.

Att våga välja eget spår, som Anna och Johan Olsson skulle sagt det, kräver både mod och självförtroende.

Lilla Sara, du har fått höra att längdskidåkning är en töntig sport. Men du, fortsatt bara göra det du tycker mest om. För om tio år, 2018, kommer din sport vara allt annat än töntig.

Fortsätt ha kul

Så till sist, kära klubbkompisar, lilla Sara. Fortsätt att ha kul på fotbollsplanen, löparbanan eller i skidspåret.

Fortsätt att hjälpa Vasaloppsåkare, och att ge tillbaka till klubben.

Fortsätt att vara dig själv, för det räcker långt.

Och en dag kanske du också får svara på frågan: "Varför blev just du vald till att vara kranskulla?"



Lars jobb är ingen dans på rosor - men ger energi

Lars Melin har varit ansvarig för damerna i svensk alpinåkning de senaste tre åren. Lyckosamma är minst sagt.

En riktig höjdpunkt är förstas Frida Hansdotters OS-guld nu i vinter.

Nu ser Lars fram emot VM i Åre på hemmaplan nästa år. Men jobbet är ingen dans på rosor.

– Från augusti till slutet på april är jag borta ungefär 240 dygn, berättar Lars.

Text: Johan Trygg

Lars var tidigare ordförande i IFK Mora alpina klubb. När han för tre år sedan fick uppdraget som damchef i Svenska skidförbundet så klev han förstås av den rollen.

Nu har han fullt fokus på att få allt att rulla på så bra som möjligt för aktiva, ledare och serviemän i det svenska landslaget.

IFK-Kamraten träffade Lars så här i slutet på den intensiva OS-säsongen och kollade vad jobbet som alpin damchef egentligen innebär.

Hur länge har du haft den här rollen nu?

– Det är tredje året gjort nu. Så vi går in på fjärde.

– Jag har kontrakt på fyra år. Det är ett väldigt krävande jobb. Det är dygnet runt i princip alla dagar på året. Man orkar inte hur länge som helst.

Kan du berätta lite vad rollen innebär?

– Min roll innebär att sätta ihop tränarstaben, det är jag som har sista ordet om åkarna, att få ihop grupperna, att få logistiken att fungera, planera läger, få en linje i det vi håller på med.

– Jag går inte in och tränar en specifik åkare. Den roll jag har är att se till att vi håller oss till den linje vi har bestämt. Jag pratar med tränarna vad jag tycker om jag ser en åkare som inte har den åkstil vi vill att de ska ha och det vi strävar efter. Då talar jag med tränaren att här måste vi göra något.

Hur ser en arbetsdag ut?

– Från början på augusti till slutet på april är jag borta ungefär 240 dygn. Då är det inte så många dygn kvar. Jag är hemma två-tre dagar, en dag ibland.

– När man är ute på läger så är det långa dagar. Det är mycket telefonsamtal och mail. På eftermiddagen går man igenom med tränarna hur de tycker dagen har varit. Har vi uppnått de mål vi satt för dagen?

– Efter middagen är det möte med tjejerna. På kvällen efter det sitter jag och pratar lite med tränarna om nästa dag. Sen är det upp

på rummet och svara på mail. Sen släcker man lampan vid tolv och sen går man upp vid halv sex igen.

– Så där snurrar det på.

Hur och när får du återhämtning?

– Den bästa återhämtningen jag får det är när jag är upp i stugan i Nordingrå. Jag brukar vara där en månad på sommaren. Då känner man sig ledig.

Vad är det som gör att du orkar det här livet?

– Det är ju jätteskoj att få vara med. Det är en grupp som ge mig energi. Det är människor som vill någonting. Man suger åt det av deras energi. Annars hade man inte orkat.

– Det är en grupp som trivs bra tillsammans på alla plan.

Hur kan en tävlingsdag se ut?

– Jag går upp först och käkar frukost själv eftersom jag ska på jurybesiktning i backen. Då glider vi igenom banan alla headcoacher tillsammans med Atle Skårdal och dom andra från FIS.

– Vi diskuterar och ser att allt är okej. Efter det kommer alla andra och det rullar igång med inåkning och besiktning. Då står man på position, som det heter, och så kommer tjejerna och besiktar och så lyssnar man av med dom. Dyker det upp något så diskuterar vi det och kommer överens om en plan.

– Sen blir det lite lugnare till starten går. Sen vill man ha en banrapport hur det ser ut. Om planen vi kommit fram till fungerar.

– Efter tävlingen blir så får man förhoppningsvis gå på prisutdelning. Sen sätter man sig ner och diskuterar igen, precis som efter träningarna. Kikar igenom med tränarna. Sen blir det en del jobb som ska göras för min del på kvällen också. Sen upp tidigt nästa dag eller att vi flyttar till ett annat ställe.



Lars med Frida Hansdotter och hela sitt gäng i Flachau, Österrike.

Kan du plocka ut en dag i vintras när det var som allra roligast? Jag misstänker kanske vilken det var.

– Givetvis var det ju i Korea, slalom damer, då Frida vann. Det var helt makalöst!

– När man är på ett OS och ska leda ett lag så upplever man inte OS som hemma när man tittar på TV. Man är inne i en bubbla och uppfattar inte att det är massa tävlingar runtomkring. Det är mycket folk och sådär men man gör sin grej och går in.

– Vi kom dit till OS bra förberedda och var där tidigt. Snön där borta var lite speciell. Att vi var där och fick ordning på set-upen och materialet. Det var bra för oss, att få en lugn period inför tävlingarna.

Känslorna när det blev guld?

– Ja, det var helt ofattbart. Jag har ju aldrig varit med om något sånt här. Det var ju jätteskoj.

Vad är det svåraste i jobbet?

– Att tillfredsställa alla. Jag är väldigt ensam i mitt jobb i den här positionen. Det finns behov från tränarna, det finns ett behov från seriemännen, det finns ett behov från åkarna. Det finns behov även uppifrån förbundet. Det är det man ska få ihop på ett bra sätt, så att alla är nöjda i slutändan.

– Då blir man rätt ensam om man ska göra det bra. Så att man inte tar ställning för nån.

Under de år åren. Vad har du lärt dig?

– Man lär sig någonting varje dag. Det gör man. En sak är att man fått ett bredare perspektiv. Det finns andra länder som gör bra saker. Det gäller att kunna hitta de sakerna och kunna omsätta det för oss i Sverige.

– Det handlar mycket om att tänka framtid. Nu till exempel tittar man på hur det ska se ut efter VM nästa år.

Hur spännande blir det med VM i Åre nästa år?

– Det kommer bli fantastiskt. På damsidan har vi fått ihop bra resultat på juniorsidan, Europacup-sidan och på världscupsidan. Alla plan har levererat och med den bakgrunden känns det jätteroligt att gå in mot VM med det i ryggsäcken.

– Om man får klappa sig själv på bröstet så tycker jag att jag fått ihop den alpina damsidan på ett bra sätt.

Lars själv har en bakgrund som aktiv alpinåkare på 80-talet. Han ingick i den svenska fartsatsningen då och representerade Orsa alpina.

– Jag slutade 87 när förbundet drog ner på satsningarna och vi skulle få stå utanför laget. Då fanns det ingen möjlighet att fortsätta samtidigt som man såg andra värden i livet.

Efter aktiva karriären hade Lars flera olika uppdrag fram till 1992.

– Efter det så blev det uppehåll några år när



man fick barn själv och ville få ordning på livet.

– Efter några år när sonen började åka och man kom tillbaka till den här miljön så blev man tillbakatagen på ett bra sätt.

– Till slut blev det så att jag fick ta hand om ungdomsverksamheten i Sverige, vid sidan om mitt riktiga jobb. Jag fick bygga upp den biten lite grann. Så jag har haft de här som är i landslaget nu en gång förut också.

– Efter några år fick jag vara med juniorkillarna under ett år. Sedan juniordamerna.

– Sedan kom frågan från förbundet om det här uppdraget när Fredrik Steinwall skulle sluta.

Hur ser framtiden ut?

– Jag har sagt att det är den här perioden som gäller. Det är som sagt ett krävande jobb och man vill leva också. Men vi får se vad som händer.

Firman som Lars tog över från sina föräldrar 1996, Golv & vägg, har han kvar.

– Det drivs av andra personer. Jag har koll när jag är hemma och åker dit och stämmer av och hör hur det går. Det är lite av min filosofi också, att lita på folk, våga släppa ansvar. I det så växer folk och tar ansvar. Det har jag som filosofi även i jobbet i förbundet.

Lars tillsammans med OS-guldmedaljören Frida Hansdotter. Naturligtvis en av vinterns höjdpunkter



240 elever deltog på "Alla på snö"



Några av instruktörerna och årskurs-4-eleverna som testade alpint. FOTO: Åsa Mattsson.



Instruktörer och ledare redo för längdåkning. FOTO: Åsa Mattsson.

En onsdag och torsdag första veckan i februari hade alla elever som går i årskurs 4 i Mora möjlighet att få prova på alpin skidåkning och längdskidåkning i Grönklitt. Totalt var det cirka 240 elever som provade på.

Ledare och instruktörer under dagarna var elever från Mora gymnasium. Närmare bestämt elever på Barn och fritidsprogrammet i årskurs 1-3 samt Friskvårdsprofilen årskurs 2.

De hade innan "Alla på snö"-dagarna fått utbildning av ledare från Svenska skidförbundet. Förbundet som är också ansvarigt för projektet "Alla på snö".

Lärarna på Mora gymnasium: Ulla Andersson, Maffe Frost, Hanna Zettergren och Kjell Jonsson, hade planerat in dessa ledardagar i schemat för gymnasieeleverna.

Dagarna var möjliga att genomföra tack vare Mora kommun, Orsa Grönklitt och Vasastiftelsen.

Truppuppvisning i maj

Traditionsenligt blir det truppuppvisning av IFK Mora gymnastikklubb även i år. Håll utkik på hemsidan och se annons i Masen.



Gymnastiken söker lokal spinningverksamheten



Vi söker ny lokal för vår spinningverksamhet. Hör av dig till kansliet eller till någon i styrelsen om du har förslag på lämplig lokal?

gymnastik@ifkmora.se
0250-392 21

IFK Mora GK



Många besökare i Hemusgården

Hemusgården har nu varit öppen för allmänheten sedan nyår. Det är många som använder omklädningsrummen vid träning och motion. Samlingssalen har också varit välbesökt. Förutom, skidklubben och orienteringsklubben har ett fotbollsklubbens lag haft regelbundna möten i lokalen. Även andra har hyrt lokalen. Bland annat skolor, Kais Mora, och några företag. Läs på ifkmora.se om hur man bokar/hyr lokalen.

Årsmöte IFK Mora idrottsallians

TID: Onsdag 23 maj, 2018, 18.30
PLATS: Hemusgården

Från klockan 18.30 serveras smörgås te/kaffe. 19.00 föreläser Sheyma Sheikhnur från Dalaidrotten i ämnet inkluderande idrott för alla. Årsmötesförhandlingarna startar cirka 19.30.

Motioner ska inkomma till kansliet senast 2/5.

Anmälan om deltagande senast 16/5.
Se hela kallelsen på www.ifkmora.se



Rekordmånga på Barnens skidskola



IFK Mora SK har ett samarbete med Mora skidgymnasium där eleverna i årskurs 3 har i uppgift att genomföra Barnens skidskola som en del i deras ledarskapsutbildning.

Syftet med Barnens skidskola är att väcka ett livslångt intresse för skidåkning genom att ha massor av kul på snö.

I år hade vi rekordmånga deltagare, 64 stycken. Vädret var med oss och vi kunde genomföra alla fyra tillfällen som vi hade planerat.

En tripp till Asien - som gav medaljer

Stina Nilsson gjorde imponerande prestationer under i OS i Sydkorea. Hon kom hem med ett guld, två silver och ett brons.

Fantastiskt!

Här kommer Stinas egna berättelse om OS-äventyret.

Text: Stina Nilsson

Den 26 januari kramade jag om min mamma Karin på Östersunds flygplats och påbörjade den långa resan till Sapporo, Japan där stora delar av den svenska truppen skulle ha sitt uppladningsläger.

De första dagarna var det bara jag och Anna Haag på tjesidan som var där nere, så gissa om vi blev extra bortskämda av vår svenska kock Per Lindius. Vårullar och dumplings varvades med lasagne och svenska köttbullar - allt för att vi skulle smyga oss in i den nya matkulturen.

Vistelsen i Sapporo varade i en dryg vecka, och trots att huvudet var bra mosigt de första dagarna till följd av jetlaggen så anpassade man sig snabbt. Vi fick till bra träning i en harmonisk och fin tillvaro!

Inresan till OS-byn skedde den 5 februari för min del, och väl där möttes vi av en överraskande kyla. Trots att tempen visade kring minus 16 grader om dagarna så gjorde den kraftiga vinden att det kändes betydligt kallare. Kärvheten i snön var mer än påtaglig och man hade nästan fäste på skateskidorna uppför.

Saknar jätteräkorna

Tillvaron i OS-byn passade mig väldigt bra! Jag gillade den stora matsalen som hade maträtter ifrån världens alla olika hörn. Jag har tidigare pratat en hel del om jätteräkorna som jag åt där nere - de kan jag fortfarande komma på mig själv att sakna! Jag hittade bra rutiner för att fylla dagarna och timmarna med aktiviteter att göra, så någon hotelldd såg jag aldrig skymten av.

Tvärtom så kändes det nästan som att jag hela tiden hade fullt upp med saker som jag ville göra, men för lite tid att hinna genomföra. Det kan ju delvis bero på att väldigt många timmar blev upptäna av positiva konsekvenser från tävlingsdagarna.

För det gick ju väldigt bra i PyeongChang för mig, hela fyra medaljer fick jag med mig därifrån - där guldet i den individuella sprinten givetvis satt lite extra nära hjärtat. Fantastiskt fint att min pappa Richard fick uppleva den dagen live på plats! Från första parkett, såklart.

Den 26 februari, efter nästan en månad på resande fot, landade jag återigen på Frösöns flygplats. Och möttes ännu en gång av mamma Karin i ankomsthallen. Tårarna rann. Bara en månad hade jag varit borta - men otroligt mycket hade jag hunnit uppleva. Och med ett handbagage "fullt" med medaljer som ingen någonsin kommer att kunna ta ifrån mig - så känns det mer än bra.



Stina Nilsson skriver själv om "sin tripp till Asien" som hon kom hem ifrån med fyra OS-medaljer. Guld på sprint, silver på stafett och sprintstafett och brons på 30 kilometer. Bilden är tagen i samband med SM teamsprint i Bruksvallarna i mitten på april. FOTO: Tomas Bredberg.



Stort jubel efter guldet på OS-sprinten. Till vänster tvåan Maiken Caspersen Falla, till höger trean Yulia Belorukova. FOTO: Från Kanal 5:s sändning.



Stina tillsammans med Krista Pärmäkoski efter det överraskande bronset på 30 kilometer masstart. FOTO: Från Kanal 5:s sändning.



Stina och Charlotte efter silver i teamsprinten. FOTO: Från SVT:s sändning.



Anna Dyvik och Stina Nilsson ler ikapp med solskenet i Bruksvallarna vid SM-sprintstafetten där duon tog silver. FOTO: Tomas Bredberg.



Victor Gustafsson klappar om Karl-Johan Dyvik efter säkrat SM-brons i sprintstafett. FOTO: Tomas Bredberg.



Duktiga stafetttjejer: Stina Nilsson, Anna Dyvik, Frida Erkers, Ida Dahl, Emma Björklund och Emma Larsson.

Det gjordes många starka insatser i vallaboden under SM-tävlingarna. Här är det Markku Höjilind, Jörgen Dyvik, Håkan Holmberg och Jocke Augustsson som vallar på. FOTO: Tomas Bredberg.



Många SM-medaljer på vårkanten

Längdåkarnas SM-tävlingar låg sent på säsongen denna OS-vinter.

Först under SM-veckan i Sollefteå och sen som säsongsavslutning avgjordes sprintstafetterna i Bruksvallarna.

Skidklubbens åkare gjorde starka SM-insatser och hade många åkare till start.

Vi börjar med de sista SM-tävlingarna för säsongen. Sprintstafetterna. Det blev en härlig medaljdag för IFK Mora SK. Silver till Anna Dyvik och Stina Nilsson och brons till Victor Gustafsson och Karl-Johan Dyvik.

Herrfinalen var först ut och Victor och Karl-Johan åkte med självförtroende i det tuffa startfältet. När det drog ihop sig till avgörande så var man på tårna. Victor växlade ut Kalle som fyra och han hängde på när IFK Umeås Teodor Peterson drog hårt ut på sista sträckan.

Det var bara Gustav Nordström, Borås SK och Kalle som någorlunda kunde följa Teodor.

I mål var Teodor dryga sekunden före Gustav och Kalle som körde hem bronset med en marginal på fyra sekunder ner till Piteå Elit och IFK Umeå lag 2 som blev fyra och femma.

En stark insats av duon och inte minst av Victor som haft en tuff säsong.

Rafflande damfinal

Damfinalen blev också den mycket rafflande. En avgörande insats gjorde Linn Sömskar för IFK Umeå på femte varvet när hon drog ifrån alla andra med en mycket stark körning.

Anna som laddat upp med ett par veckors semester på Bali.

– Det kändes ganska bra. Efter semestern förväntade jag mig att det skulle kännas sämre. Så jag är överraskad. Men på sista varvet när Linn satte iväg i världens fart så blev jag riktigt stum, berättade hon.

På slutvarvet jagade Stina Nilsson stenhårt bakom Jonna Sundling och närmade sig. Men ikapp kom hon aldrig.

– Kul att det är så tigha dueller på SM. I dag var Umeå väldigt starka och jag tror både Anna och jag är nöjda med vårt genomförande idag, menade Stina.

IFK Mora SK var klubben med klart flest lag till start. Sju i herrklassen och fem i damklassen.

Silver i damstafetten

Vi fortsätter och backar oss igenom SM-veckan i Sollefteå.

Efter en stark stafettinsats rakt igenom av Anna Dyvik, Frida Erkers och Stina Nilsson så slutade SM-stafetten med silver.

Anna åkte bra på förstasträckan och såg ett tag ut att komma loss lite. Till växlingen var hon först tillsammans med Moa Olsson i Falun Borlänge. Det var nära sju sekunder ner till Piteå Elit. IFK Umeå, som tog guld, var då nära 17 sekunder efter.

På andra sträckan gjorde Frida Erkers en toppinsats när hon låg tillsammans med Moa Molander Kristiansen, Falun Borlänge, hela sträckan. De växlade tillsammans men var då runt 18 sekunder efter IFK Umeå där Linn Sömskar åkt klart snabbast på andra.

På sista så åkte Stina ifrån Maja Dahlqvist och kunde på slutet defilera hem silvret. Mot IFK Umeå med Jonna Sundling på sista fanns inget att göra den här dagen.

Andralaget med Ida Dahl, Emma Larsson och Emma Björklund gjorde en jättebra stafett och åkte in som sjunde lag. Trion var också bästa andralag i tävlingen.

Gustav åkte bra på första

I herrstafetten öppnade Gustav Eriksson fint med att växla först på startsträckan. Gustaf Berglund i andralaget var bra med som sexa 5,8 sekunder bakom.

På andra så föll förstalaget ner till tolfte plats när Jonas Eriksson åkte. Karl-Johan Dyvik förde sen upp laget till en slutlig åttondeplats.

Det blev en härlig kamp där bakom mellan andra- och tredje laget. Axel Jutterström gjorde en fin sträcka två för andralaget och växlade som 14:e bara bara drygt tre sekunder bakom Jonas. Andreas Holmberg för lag 3 var då 16:e runt 25 sekunder efter.

På slutsträckan blev det sen i spurten som Johan Herbert i tredje laget var precis före Alexander Karlsson som 12:e och 13:e lag. 1,2 sekunder skiljde lagen åt.

IFK Mora var ensamt om att ha fyra lag till start och trion Gabriel Strid, Tim Magnusson och Martin Lindkvist förde fjärde laget till 25:e plats.

Stinas första SM-guld

Innan SM-stafetterna så var det sprinttävlingar. Stina Nilsson tog hem guld. Hennes första SM-guld. Stina vann finalen tätt före Jonna Sundling. Bronset tog Maria Nordström.

– Det känns fantastiskt skönt. OS-formen har jag lagt bakom mig men tänkte gräva fram den om fyra år igen, sa Stina efter segern.

I finalen så åkte Stina hårt från start för att grilla konkurrenterna.

– Jag tänkte att om de ska vara med över krönet så ska de ha fått slita, berättade Stina.

Redan i prologen var hon snabbast, över tre sekunder före Hanna Falk. Stina vann sedan både kvart och semi på väg mot finalen.

Anna Dyvik var fyra i prologen men tyvärr förstördes dagen när hon föll i kvarten.

Emma Larsson och Ida Dahl klarade också prologen som 26:a och 27:a. Ida gjorde sedan en stark kvart där hon var tvåa bakom Jonna Sundling. Ida blev sedan sexa i första semin och slutade tolv. Emma slutade 24:a efter att ha blivit femma i tredje kvarten.

Tre herrar klarade sig vidare från prologen. Karl Johan Dyvik som tolv, Gabriel Höjilind som 15:e och Gustaf Berglund som 26:a.

Karl-Johan gick vidare till semifinal via en stark andraplats bakom Calle Halfvarsson i fjärde kvarten. I heatet innan blev Gabriel och Gustaf femma och sexa och slutade som 22:a och 28:a.

Karl-Johan blev sen sexa i andra semin och slutade på elfte plats.

Stina med superglid

SM-tävlingarna i Sollefteå inleddes med masstartslupp över 15 och 30 kilometer.

Kampen om SM-medaljerna i damklassen handlades som väntat om: Charlotte Kalla, Stina Nilsson, Jonna Sundling och Ebba Andersson.

Kvartetten var tillsammans vid varvningen efter 10 kilometer. Ut från sista varvningen gjorde då Kalla en rejäl fartökning i den tuffa stigningen. Stina Nilsson försökte följa men fick ge sig och backa tillbaka till Ebba och Jonna.

– Jag fick slita väldigt när Charlotte gick upp och borrade. Då fick jag fokusera på att knipa silvret, berättade Stina.

Stina såg sliten ut när Ebba och Jonna drog på sista varvet. Men med superglid ner mot stadion så gled hon förbi och skapade sen lucka bakåt i backarna in mot upploppet.

– Jag fick verkligen gräva djupt i källaren för det här silvret. Ebba och Jonna spelade ut sina kort väldigt tidigt. Långsega kort så jag blev riktigt grillad. För mig var det en vinst i sig att kunna spurta med de här belastade benen, sa Stina.

Bakom Stina åkte Frida Erkers in på en glädjande tolfte plats. Frida som brottats med skada nästan hela vintern och fått träna mycket alternativt. Nu var hon tillbaka på tävlingsbanan och spurtade hon in Maja Dahlqvist och Emma Ribom. Starkt gjort!

Anna Dyvik hade en lite tyngre dag och åkte in som 27:a. Madelene Nord blev 30:e, Hanna Eriksson 33:a.

På herrloppet över 30 kilometer blev Martin Herbert bäste moraåkare som 37:a. Brorsan Johan blev 39:a 15 sekunder efter. Andreas Holmberg slutade 45:a. Övriga moraåkare placerade sig enligt följande: Axel Jutterström 54:a, Tim Magnusson 61:a, Gabriel Strid 67:a, Martin Lindkvist 74:a.

Daniel Svensson DNF, Gustaf Berglund DNF, Nils Augustsson DNS.

Skidor hela livet summerar säsongen

Den 20 mars summerade skidor hela livet säsongen 2017-2018 med skidåkning, fika och utlottning av priser.

Självklart togs också tillfället i akt att göra en utvärdering samt att ta in önskemål inför kommande säsong.

Säsongen 2017/2018 så kan vi summera antalet nedlagda träningstimmar hos våra deltagare till cirka 500 med efterföljande fika och eftersnack i den nya fina Hemusgården.

Hemusgården har verkligen inneburit ett lyft för verksamheten och vi är förstås jättegglade att så många både "gamla" och "nya" deltagare har hittat till oss denna säsong.

Särskilda höjdpunkter som deltagarna lyfte fram i utvärderingen av den gångna säsongen var bland annat träningarna med Staffan Larsson, Håkan Löfström och Tim Magnusson.

Samma sak med den trevliga stämningen på träningarna med efterföljande eftersnack och blåbärssoppa i Hemusgården. De blandade träningarna där alla får hjälp efter sina egna förutsättningar verkar överlag vara mycket uppskattade.

På önskelistan inför nästa säsong finns bland annat:

- Fler stafettlag i Grönklittsstafetten och onsdagar som fortsatt träningskväll.
- Följande träningsformer i rangordning efter popularitet: Skidor, teknikträning, stavgång, löpning och MTB.
- Temakvällar kring stavgång, klassisk teknik, skateträning, långpass, vallatips och utrustningstips.

En av deltagarna lämnade som summering och slutord i sin utvärdering för säsongen följande:



Staffan Larsson höll i en av Skidor hela livets träningar i vintras. Här med nya Hemusgården i bakgrunden.

"IFK Mora är verkligen en skidklubb för alla" De orden värmdede lite extra för det är just det som "Skidor hela livet" vill stå för. Stort tack för den gångna säsongen och vi ses igen i höst!



Madelene Nord och Tim Magnusson höll i ett rullskidpass.



Håkan Löfström höll i en av barmarksträningarna.

Skidor hela livet

Öppet KM var inget aprilskämt - det bjöds på vacker väder och fina skidspår

1 april kördes klubbmästerskap i Norra Garberg och det var öppet för andra åkare från andra klubbar. Det bjöds på vackert väder med fina skidspår.

De äldre startade vid Mora skidstadion och körde upp till Norra Garberg, en sträcka på 19 kilometer. De snabbaste åkte verkligen fort, vinnartiden blev 53.38 på. Tänk på att det är en stigning på 370 meter.

Det blev gästande åkare som var snabbast. Pontus Nordström, Östervåla IF, vann knappa minuten före Jimmie Johnsson, Rembo IK/La-ger 157.

Trea var skidklubbens egen Victor Gustafsson, drygt tre minuter efter Pontus. Klart snabbaste dam var Falun Borlänges Emma Eriksson.

De mindre åkte Familjespåret 3 km och här var det full fart från start.

Mycket folk var och såg målgången och alla njöt i det vackra vädret.

- Tävlingen gav mersmak och vi kommer nästa år köra detta igen, då som en riktig tävling, säger skidklubbens ordförande Tomas Bredberg.

Victor Gustafsson, Gustav Johnsson och Håkan Löfström pustar ut och kör lite eftersnack.

Victor var snabbaste hemmaåkare.

FOTO: Tomas Bredberg.



Bamsegympan körde OS-tema!

I vintras hade Bamsegympan grupp 1 OS-tema på programmet under två veckor. Ett uppskattat inslag tyckte de deltagande barnen.

Bilderna från "OS" togs av Anna Ericson och Emma Höglund.



Genom OS-ringarna.



Full fart i Bob-tävlingen.



Här var det skidskytte, liggande.



Ishockeymatch.



Hela gänget efter prisutdelning. Sittande på bänken: Ian, Willeon, Agnes, Isabelle, Molly, Saga, Elias, Ebba, Sebastian. Sittandes på golvet: Kevin, Svante, Oskar, Emil.



Duktiga OS-deltagare efter första veckans grenar: Willeon, Svante, Victor, Molly, Elias, Isabelle, Rasmus, Emil, Oskar, Elsa, Ebba, Elvira. Sittandes framför: Neo, Nellie.

IFK MORA friidrottsklubb

Terrängserien 2018

Måndagar • 7 maj • 14 maj • 22 maj



Klasser för alla åldrar: upp till 6 år

400 meter utan tidtagning

7-8 år

400 meter utan tidtagning

9-10 år

700 meter

11-12 år

2x700 meter

13-14 år

4x700 meter

15-16 år

4x700 meter

17 år och äldre

4x700 meter

Plats: Hemus, Mora skidstadion.

Starttid: Första start 18.30.

Ålder: 4-99 år.

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

Anmälan: Senast 3 maj till e-post: friidrott@ifkmora.se

Efteranmälan på plats 100 kr

Nummerlappar: Hämtas vid starten. och behålls av löparen till sista deltävlingen

Priser: Medalj till alla deltagare efter sista deltävlingen.

Nya bansträckningar!

Välkomna!

www.ifkmora.se/fik

”Väl i mål hamnade kransen runt en väldigt rörd norrman”

Efter en höst och en vinter av förväntningar stod jag äntligen med kulldräkten på. Den första påklädningen med alla tillhörande vinterplagg tog säkert nästan en timma – och då hade jag inte ens tänkt på att börja med håruppsättningen.

Den blev lite halvtaskig första gången, måste jag säga. Tur då att invigningen stod på schemat, för där var ju inte jag huvudpersonen. Masen Jocke skulle krönas, och jag fick snällt vänta en vecka till min tur. Just där och då snurrade också lite andra tankar i mitt huvud.

Tjejvasan, där jag skulle delta, gick av stapeln dagen därpå. Jag måste säga att jag fick extra energi av alla hejarop från publik och speakers, som nämnde att årets kranskulla passerade i spåret.

Nöjd och glad, men trött som aldrig förr, fortsatte sedan uppdragen på löpande band. Några höjdpunkter under veckan var Ungdomsvasan med den vackra inramningen och att heja på deltagarna ute på kontrollerna.

Nervositeten växte fram

När vi hunnit fram till högtidsfest och kröning hade en viss nervositet växt fram inom mig. Att hålla tal inför en fullsatt kyrka är väl nästan ingen helt bekväm med?

Efteråt fick jag i alla fall ta emot många fina ord om mitt tal. Tack så väldigt mycket för det!

Helgen därefter gick faktiskt i ett, och plötsligt befann vi oss i Sälen. En till höjdpunkt för mig var att se starten på plats i Berga by, men jag erkän-



Kranskullan Sara Wadman ger segerkyssen till Vasaloppsvinnaren Andreas Nygaard. FOTO: Vasaloppet.

ner att jag var lite sugen på att dra på mig den blå tävlingsdräkten och den röda mössan när startskottet gick.

Lagom till Vasaloppssöndagen hade jag dock fått in snitsen med både påklädning och håruppsättning, så det gick till slut nästan lika snabbt som att dra på tävlingskittet.

Väl i mål hamnade kransen runt en väldigt rörd norrman, en värdig segrare! Jag vill rikta ett stort tack till alla som på olika vis bidragit till Vinterveckan, vilken fin tid vi hade. För mig som kranskulla hade det inte kunnat bli bättre.

Sara Wadman, kranskulla 2018

Hela ”kransmasegrejen” har varit helt otrolig. Jag har fått uppleva och se saker som jag aldrig trodde att jag någonsin skulle få göra. Att få vara så nära så mycket glädje och engagemang både i och utanför spåret har varit något alldeles extra.

Just den här glädjen är något som jag kommer ta med mig. Glädjen hos hela Vasaloppsorganisationen som sliter timme efter timme, glädjen hos alla funktionärer som gör helt otroliga jobb som man stöter på längs vägen och framförallt glädjen hos alla åkare som kämpar mil efter mil och slutligen får glida in under målportalen.

Att man har fått vara så nära den här glädjen och kanske till och med påverkat den i vissa fall har varit fantastiskt. Det är så många som älskar just Vasaloppet på så många olika sätt.

Och sedan har vi såklart äran. För vilken ära det faktiskt är att just jag har fått den här möjligheten av alla duktiga och fantastiska personer som vi har i både IFK Mora och Sälens IF. Jag är evigt tacksam för utmärkelser.

Så det är med stor glädje och mycket kärlek jag tänker tillbaka på Vasaloppssveckan 2018 som något av det absolut bästa jag har gjort i mitt liv. Det är ett minne för livet och något som kommer ligga mig extremt varmt om hjärtat.

Till sist ett stort TACK till hela Vasaloppsorganisationen.

Och det bästa av allt, vi är bara halvvägs!

Joakim Kullberg, kransmas 2018

10-årsjubilerande Cykelvasan 90 är fullbokad

Den tionde Cykelvasan 90 avgörs lördag 11 augusti 2018 i den klassiska sträckningen mellan Sälen och Mora. Den 19 mars blev årets upplaga av Cykelvasan 90 fulltecknad – vilket innebär 13 000 anmälda. Loppet blev fullt nästan två månader tidigare än ifjol och befäster därmed sin position som landets största terränglopp på cykel. Samtidigt finns fortfarande nästan 2 500 platser kvar i populära Cykelvasan Öppet Spår.

– Vi kan återigen konstatera att Vasaloppet fortsätter engagera och motivera människor att röra på sig och att de har oss som målbild för sin träning både på vintern och på sommaren, säger Vasaloppets vd Eva-Lena Frick.

66 700 deltagare anmälde sig till något av loppet i Vasaloppets vintervecka 2018, och sommarveckan i augusti 2018 kan slå fjolårets antal anmälda som noterades till nästan 31 000 (varav strax över 24 000 cyklister och nära 7000 löpare).

– Det skulle innebära att vi för första gången någonsin kan välkomna över 100 000 till start i något av våra lopp på vintern och sommaren. Det känns fantastiskt inspirerande för oss som arbetar kring loppet men framför allt hedrande och vi tar det som ett tecken på att vi kan erbjuda våra deltagare en bra upplevelse som de vill återvända till, fortsätter Eva-Lena Frick.

Totalt till loppet i Vasaloppets sommarvecka 2018 är i nuläget över 21 000 anmälda, varav mer än 18 000 till cykelloppen.



Redan 19 mars hade 13 000 anmält sig till Cykelvasan. FOTO: Vasaloppet/Henrik Hansson.

Några fakta inför Cykelvasan 90 2018

- Av de totalt 13 000 cyklister som hittills är anmälda i Cykelvasan 90 är cirka 15 procent kvinnor.
- I Cykelvasan 90 är 355 anmälda i tävlingsklassen och 12 645 i motionsklassen.
- 158 personer har åkt samtliga nio Cykelvasan 90 som körts sedan starten 2009.
- 34 procent av de 13 000 anmälda till Cykelvasan 90 kör loppet för första gången 2018.

Vinterveckan 2019

När anmälan till Vasaloppets vintervecka 2019 öppnades söndagen den 18 mars blev Vasaloppet fullbokad med 15 800 anmälda.

Antalet som kan anmäla sig i loppet kommer vara oförändrat jämfört med 2018. En nyhet blir att Öppet spår kommer att ha gruppstarter med självseedning. Start kommer att ske var tionde minut, med cirka 1500 i varje grupp.

Den 4 april var cirka 37 000 anmälningar registrerade till skidloppen nästa år.



I början på april var runt 37 000 anmälda till Vinterveckan 2019.. FOTO: Vasaloppet/Ulf Palm.

Vasaloppstrippeln

Vasaloppstrippeln är en utmaning där man genomför tre 90-kilometerslopp, eller tre 45-kilometerslopp, under ett kalenderår. Man åker skidor, cyklar och springer 90 kilometer eller 45 kilometer.

År 2014, när Ultravasen 90 och 45 genomfördes för första gången, var första året det gick att genomföra en Vasaloppstrippel. Då klarade 14 personer bedriften.

Från och med 2018 finns möjligheten att genomföra Vasaloppstrippeln 45.

Fler än 150 åkte Lilla Vasaloppet



Söndagen efter Vasaloppet genomfördes traditionsenligt Lilla Vasaloppet vid Mora skidstadion, Hemus. Drygt 150 barn och ungdomar deltog.

Här finns bilder från dagen. Samtliga tagna av Owe Hållmarker.



Reflektioner från Stockholm indoor cup

Stockholm Indoor cup är en tävling inomhus i stora byggnader. Den håller på i två dagar inne i skolor med en massa våningar. De som var där var inte bara orienterare utan alla som ville prova fick göra det.

Det var kul att se att det var en massa olika åldrar också. Det tog flera timmar men det kändes som minuter, så kul var det.

Text: Rebecka, Filip och Sebastian Åkärbjär

Kartorna såg annorlunda ut, man fick träna på alla nya karttecken innan man skulle börja. Kartan var väldigt stor och det tog ett tag att lära sig var man var och hur man skulle tänka. Kartan var som en sprint karta med ett streck emellan varje våning. Man fick mycket träningsvärk efter alla trappor..

Att springa inomhus var roligt men klurigt. Eftersom att kontrollerna sitter lite varsom helst blir det väldigt klurigt att ens veta hur du tar dig till kontrollen.

Som en galen höna

Att springa inomhus var roligt men klurigt. Eftersom att kontrollerna sitter lite varsom helst blir det väldigt klurigt att ens veta hur du tar dig till kontrollen.

Många står eller sitter ner i minuter och klurar ut vägval för att sen osäkert börja vandra åt det hållet de tror är rätt. Ibland fick man vara ute för att ta sig till ett annat hus. Många springer i cirklar som en galen höna och när de märker det så pratade de högt, det var rätt kul att kolla på.

I vissa korridorer så är det enkelriktat och man startade också lite annorlunda tex i en bildsal. Det var extra roligt att se hur rummen såg ut, vissa hade kärlekstema med hjärtballonger och gelehjärtan, andra rum kunde ha discotema. En favorit var kakor som ett monster delade ut i ett rum.

Vi var eniga om att vi gärna gör om det nästa år, då ska vi ta med oss att kolla på kartan en extra gång innan man sticker iväg. Stockholm Indoor Cup är verkligen en tävling för dem som vill prova något nytt



Guld, silver och brons i jaktstarten

Guld till Andrey Lamov, silver till Hanna Eriksson och brons till Magdalena Olsson.

Så slutade SM-jaktstarten i skidororientering under SM-veckan i Skellefteå - som blev en spännande TV-rytare.

Andrey som några veckor tidigare säkrat totalsegern i världscupen.

Herrklassen på jaktstarts-SM bjöd på mycket dramatik men flera omkastningar. På slutet handlade det om Andrey Lamov och Erik Rost. Duon valde olika vägval och Lamov tog en del snävare val som blev avgörande. Allt kunde följas direkt i SVT via GPS och kamerabilder från skogen.

Jag gillar verkligen den här typen av orientering. Det är mycket smalspår men också mycket breda spår. Det är en orientering där du måste byta fart och teknik och det passar mig jättebra, sa Andrey när han intervjuades i SVT efter segern.

Linus Rapp var i allra högsta grad med i medaljkampen men fick till slut nöjda sig med fjärde plats. Carl Magnusson slutade sju.

I damklassen svängde det en del genom tävlingen men IK Jarls Linda Lindkvist avgjorde tävlingen med ett eget bra vägval strax efter varvningen.

Några felåkningar

Magdalena Olsson gick ut först precis före Hanna Eriksson. Det blev några felåkningar för duon längs banan och på slutet tappade Magda silvret till Hanna vid en riktig felåkning. Hon kunde dock klara bronsen. Isabel Salén blev sexa.

Innan SM så hade världscupen avslutats



Medaljtrion på jaktstarts-SM i skidororientering: Från vänster: Hanna Eriksson, silver, Andrey Lamov, guld och Magdalena Olsson, brons. FOTO: Per Nylander.

med en tour i USA. Andrey Lamov blev totalvinnare av världscupen. Magdalena Olsson slutade fyra totalt.

Andrey vann hela fem deltävlingar under säsongen. Magda slutade topp tio i alla lopp och tog bland annat tre andra platser!

Linus Rapp gjorde sitt bästa lopp någonsin i världscupen på medeldistansen i USA.

Linus hade tidigare som bäst en sjundeplats.

Det här var otroligt stort. Det känns väldigt skönt att äntligen få ett tecken på att jag är på rätt väg i min utveckling. Jag har tagit medalj i junior-VM, men det här slår det. Så detta är det största jag gjort hittills i karriären, sa Linus efter andraplatsen.



Linus Rapp på väg mot en andraplats vid medeldistansen på världscupen i USA

Nu är det dags att testa mountainbike-orientering!

Vill du testa på mountainbike-orientering? Eller få ett tillfälle att träna på fina banor?

Då ska du hänga med på Dalase-rien i MTB-O!

Det är tio deltävlingar mellan april och september. Det finns fyra banor med olika svårighetsgrad och längd.

För att vara med i kampen om totalen måste man välja bana utefter åldersklass, vill man bara testa på kan man ta vilken bana man vill, det finns något för alla.

Kartställ finns att låna och anmälan till tävlingen görs i eventor (man måste inkludera närtävlingar i kalendern för att de ska synas).

För mer info och samåkning kan man hålla



Passa på att testa den fartfyllda sporten MTBO-O i vår!

utkik på IFK Mora OK:s hemsida eller kontakta MTBO-kommittén om man har frågor och funderingar.

Hoppas vi ses i skogen!

Banor

1. H/D 10- 12 och H/D70
2. H/D14 och D60
3. H/D16, D18, H60, D40 och D50
4. H18-20, H/D21, H40 och H50

Tävlingsdatum

- 9/4 Deltävling 1 Tällberg
- 23/4 Deltävling 2 Insjön
- 7/5 Deltävling 3 Mora (Vinäs)
- 6/6 Deltävling 4 Kvarnsveden
- 8/6 Deltävling 5 Falun
- 10/6 Deltävling 6 Falun

Höstens deltävlingar är inte helt spikade ännu, mer info kommer när det närmar sig.



Fredrik i Sälen under påsken, med träning på 30 radiers skidor.

Fredrik Bauers rehabträning går enligt plan

Det är nu tre år sedan Fredrik Bauer föll olyckligt i målområdet i samband med störtloppstävling i Aspen, Colorado, USA.

För drygt två år sedan gjordes en brosktransplantation i högra knät; ett ingrepp som kräver tålamod och rehabträning för att bli stabilt och bra.

När Fredrik två år efter operationen hade uppföljning med sin läkare kunde man se att det går mycket bra och att brosket återbildas som önskat.

Läkprocessen pågår fortfarande, vilket gör att det vid överansträngning kan ge upphov till svullnad, men inget som är någon fara.

Fredrik pluggar på Handelshögskolan i Stockholm och kör sin rehabträning på Bosön i första hand. Det kompletteras med paddling, cykling och styrketräning. När det ges möjlighet blir det alpin åkning och även längdskidor som fysträning.

1 mars tillträdde Fredrik som vice kårordförande vid Handelshögskolans i Stockholm studentkår och kommer att ha ett studieuppehåll till sista februari 2019, vilket förhoppningsvis ger lite bättre tid till träning.

Under sommaren 2018 planeras en längre ledighet på cirka 10 veckor med fokus på träning.



Fanny Axelsson (bilden ovan och ner till vänster) har i slutet på säsongen bland annat gjort bra resultat vid FIS-tävlingar i Sälen. Säsongen har också varit full med mästerskap för Fanny. Bilden nedan är från junior-VM i Davos i februari. Kevin Selling (stora bilden till höger och nedan) har gjort sin första säsong som FIS-åkare. Framförallt har det gått bra i storslalom för Kevin som sedan i höstas pluggar på Gällivare skidgymnasium.



Alexandra Bauer har för första gången kunnat fullfölja en säsong utan skador stört.

Jakten på alpina FIS-punkter



Den alpina skidsäsongen når mot sitt slut. Klubben har tre aktiva åkare på FIS-nivå: Fanny Axelsson och Alexandra Bauer som efter studenten förra året satsar fullt ut på skidåkningen och Kevin Selling som studerar första året vid skidgymnasiet i Gällivare.

Några tävlingar kvarstår i jakten på bättre FIS-punkter innan sommarträningen tar vid.

Text: Sara Axelsson

Fanny Axelsson tillhör landslagets träningsgrupp fart men har under säsongen mestadels tränat med juniorlandslaget. Hon har därmed tränat och tävlat i alla discipliner med några Europacupstarter i slalom, super-G och störtlopp.

I fartgrenarna fick hon i början på februari representera Sverige under junior-VM i Davos, Schweiz.

– Uppladdningen var dock inte den bästa med en spricka i handleden och förkylning, säger Fanny.

Våren har varit fullspäckad med FIS-tävlingar och mästerskapstävlingar både i Norge och Sverige.

– Resultaten har varierat och som tävlingsåkare vill man alltid mer, säger Fanny.

Från SM-tävlingarna i Åre tog hon med sig två bronspengar i störtlopp och kombination i äldre junior-SM. De bästa resultaten för säsongen kom under SkiStar Wintergames och Ski Funtastic, där hon förbättrade sina FIS-punkter i både storslalom och slalom.

– Fler tävlingar väntar framöver och jag hoppas att jag kan avsluta säsongen med ytterligare förbättrad ranking, säger Fanny.

En hel säsong för Alexandra

För Alexandra Bauer har denna säsong varit den första FIS-säsong som hon har kunnat fullfölja utan skador.

Hon började åka FIS för fyra år sedan, men de senaste åren har till största delen präglats av skador.

– Jag är glad idag att ens kunna åka alpint på elitnivå, säger Alexandra som tränar och studerar vid Östersunds universitet.

Säsongen har varit en berg-och-dalbana och vissa stunder har varit bättre än andra. När hon började tävla igen så handlade det mycket om att "lära" sig tävla igen.

– Resultatet fick jag bortse ifrån och istället satsa på att göra de tekniska bitarna rätt. Allt eftersom de tekniska bitarna har börjat falla på plats har jag successivt kunna öka farten, säger Alexandra.

Hon har fått med sig några toppsex-placeringar på FIS-race och några framskjutna placeringar från ÅJSM. Förutom de resultaten så har

hon mellan åt fått till ett av två åk på race, vilket är ett kvitto på att farten finns.

– Jag kämpar vidare för att få till två bra åk och stämmer åkningen så kommer resultaten och bättre FIS-punkter, säger Alexandra.

Bra säsong för Kevin

Kevin Selling är väldigt nöjd med årets säsong. Som första års FIS-åkare har han fått börja orankad långt bak i startfälten.

Tack vare bra resultat har han kunnat jobba sig uppåt i startlistan genom förbättrade FIS-punkter. För Kevin har storslalom gått väldigt bra både på träning och tävling.

– Slalomen har inte gått så bra tävlingsmässigt men riktigt bra på träning. Det är såklart lite frustrerande när man vet att man kan prestera bättre. Men allt som allt har det varit en bra första säsong som FIS-åkare, säger Kevin.

I höstas började han på Gällivare skidgymnasium.

– Jag visste inte riktigt vad jag skulle förvänta mig då jag aldrig varit här tidigare. Ett tips till er som ska söka skidgymnasium är att praktisera!

– Här finns bra tränare, lärare och enastående träningsmöjligheter. Med tio minuter till backen och snö från och oktober till maj plus att vi ligger cirka tre-fyra veckor i Österrike på försäsongen så har vi en lång säsong, avslutar Kevin.

Fina framgångar på JSM i Hallby

Inför årets JSM var det lite osäkert ifall någon snö skulle finnas att åka på vid Hallby utanför Jönköping.

Vid en spaning strax innan såg det osäkert ut men en Hallbyledare sade lugnande att de hade åkt sen november och räknade med att allt var lugnt för snökannor fanns så det räckte, och så blev det.

Text: Mats Herbert

Då vi kom till Hallby för tävling var det perfekta förhållanden, en mycket fin stadion med tuffa banor på 36-41 meter stigning per kilometer. Fina och publikvänliga spår.

Vi bodde fint på Huskvarna vandrarhem och Staffan Jutterström var huvudledare, ett uppdrag som kräver gott ledarskap, planering och synkade hjälpledare, och såklart funkade allt perfekt!

Tävlingarna hade en positiv trend. Ofta faller ju åkare ifrån på grund av krasslighet, men här tillkom åkare dag för dag, antalet åkare på tävlingsdagarna var: 10, 15, 17, 17. Tyvärr kom dock aldrig Wilma så det blev bara ett tjejlag i stafetten.

Inledningen var masstart klassiskt i lurigt noll-före. Många fick underfrysning i långbackarna och en del ramlade framlänges då de skulle över krönet. I D20 knep Johanna Andersson en fin femteplats. I D18 hade vi inte någon på startlinjen denna gång.

I H 18 försvarade Joel Andersson ensam Moras färger, men i H 20 hade vi nio startande. Här strulade det direkt i första backen för Gustaf Berglund där bindningen gick sönder, men grabbarna fixade ändå laggd genom Johan Herbert, Axel Jutterström och Alexander Karlsson på placeringarna: 4, 8, 10 plats och Gustav Johnsson tog elfteplatsen. Så det blev alltså en tårtkväll!

Några körde blankt

Dagen efter var det sprint och lite stabilare temperatur. Klister gick bra, några körde blankt. Banan var sån att det funkade: platt inledning, sen nerför och en smal brant uppför, därefter spurten. Så det gällde att vara med.

I H 18 hade vi Joel Andersson, John Hermansson som gick vidare till kvarten men stoppade där och Per Jutterström som missade precis.

I D18 lämnade vi fortfarande WO men i D 20 hade vi nu Emma Larsson, Johanna Andersson, Ella Halvarsson och Anna Herbert på startlinjen, varav de tre förstnämnda gick vidare och till slut fick placeringarna 4, 7, 9.

I H 20 hade vi åtta åkare som råkade placera sig så att i en kvart var fyra av fem startande åkare moringar. Det blev tufft och Gustaf Berg-

lund och Johan Herbert klarade sig vidare före Gustav Johnsson och Isak Augustsson. I både semi och final åkte Gustaf Berglund, Alexander Karlsson och Johan Herbert som till sist knep placeringarna 1, 5, 6. Tårta igen alltså!

Sen var det vilodag då folk skrotade runt bäst de ville, testade skidor och vallor, jobbade, läste läxor med mera.

Guld i stafetten

Nu var det slut på klassiska lopp och på lördagen gick distanslopp med intervallstart, 5/10 kilometer fristil.

Nu hade Judith Dolleris och David Höglund anlänt och körde i 18-klasserna. I D 20-klassen knep Emma en femteplats, precis som Gustaf Berglund i H 20, strax före Alex och Axel som var sjua och åtta.

Kul här att Isak som varit mycket sjuk kom tillbaks på en fin tolfteplats. Lagguld blev det idag igen alltså.

Sista dagen bjöd på stafett, där tjejerna tog

silver med laget Johanna A, Judith D och Emma L som både hade sträckplacering och växlingsplacering 2, 3, 2 och blev slut 20 sekunder efter segerlaget. Ella H och Anna H inväntade Wilma vars baciller dock vägrat att överge henne, så det blev bara ett lag.

Bland killarna däremot blev det fyra lag där Mora lyckades ta guld, men endast två sekunder före hemmalaget Hallbys slutman Adam Persson. Detta lag bestod av Alexander, Axel och Gustaf B. På sjunde plats kom Isak, Johan och Gustav J, där dock Isak tappat positioner vid ett stavknäck i uppförsläkt, och på 17:e och 27:e kom lagen som bestod av Joel, David H och Per J, och av Anton Swedberg, John Hermansson och Samuel Höjlind. Kul med 4 bra lag!

Vid det här laget hade vi varit i farten i nästan en vecka - kul men också ganska skönt att komma hem lite också.

Tack för denna gång med ett härligt gäng!



Silvertrion på JSM-stafetten i Hallby: Från vänster: Emma Larsson, Johanna Andersson och Judith Dolleris. FOTO: Staffan Jutterström.



Johan Herbert jagas på av Peter Hermansson under masstartsloppet. FOTO: Mats Herbert.



Hela moragänget under JSM i Hallby. FOTO: Mats Herbert.



Guldtrion på JSM-stafetten i Hallby: Från vänster: Alexander Karlsson, Gustaf Berglund och Axel Jutterström. FOTO: Staffan Jutterström.

Killarna som klättrat hela vägen i skidklubben

Axel Jutterström

Vad är roligaste minnet från ungdomsåren i skidklubben?

– När vi hade läger i Vemdalen för ganska många år sedan. Jag minns att det var fina skidspår och att vi hade mycket kul mellan passen.

Det här är sista säsongen som juniorer. Hur går tankarna inför att kliva upp i seniorklassen?

– Det ska bli spännande och roligt att få börja tävla mot de stora grabbarna. Det blir ett stort steg men samtidigt så får man se svart på vitt hur långt man är ifrån de bästa åkarna i Sverige.

– Det blir lite som att börja om igen med att vara längre ner i resultatlistorna så det är dags att sätta både korta och långsiktiga mål för de kommande åren.

Hur skulle rådet från dig låta till en som är ungdomsåkare idag?

– Äk mycket skidor och se till att ha kul. Ett annat råd är att inte vara för ivrig i övergången till junior då det är det är lätt att gå över gränsen vad kroppen tål när man inte är van att träna så mycket.

– Jag skulle också säga att det är bra att fortsätta hålla på med flera idrotter även fast du kanske ska börja på ett skidgymnasium med inriktning på en specifik gren.



Trion Isak Augustsson, Samuel Höjlind och Axel Jutterström har gått hela vägen från barnskidåkare i skidklubben till sistaårsjuniorer. Nu står senioråren för dörren. Bilden är från när killarna tog lagbrons på JSM 2017. FOTO: Monica Augustsson.

Isak Augustsson

Vad är roligaste minnet från ungdomsåren i skidklubben?

– Mitt roligaste minne är att vi brukade åka iväg på ett skidlager till Vemdalen i början av varje vinter. Det var roligt att åka dit eftersom alla skidkompisar också åkte dit. Och det brukade vara mycket snö och roliga spår.

Det här är sista säsongen som juniorer. Hur går tankarna inför att kliva upp i seniorklassen?

– Det känns tungt eftersom det är uttagning till cuperna. Om man inte är tillräckligt bra blir man inte uttagen. Det är svårt att bli bra om man inte får tävla, eftersom tävling är den bästa träningen.

Hur skulle rådet från dig låta till en som är ungdomsåkare idag?

– Mitt råd är att fortsätta åka skidor och ha kul så länge man tycker det är roligt. Och till dem som tycker det är kul ända tills man ska kliva upp och bli junior skulle jag tipsa om att söka in till ett skidgymnasium. Det är väldigt roligt och givande att gå på ett skidgymnasium tycker jag.

Samuel Höjlind

Vad är roligaste minnet från ungdomsåren i skidklubben?

– De bästa minnena från ungdomsåren i skidklubben är från lägren i Vemdalen. Det var nog gemenskapen som var det bästa men även skidåkningen var väldigt fin.

Det här är sista säsongen som juniorer. Hur går tankarna inför att kliva upp i seniorklassen?

– Det känns tungt eftersom det är uttagning till cuperna. Om man inte är tillräckligt bra blir man inte uttagen. Det är svårt att bli bra om man inte får tävla, eftersom tävling är den bästa träningen.

Hur skulle rådet från dig låta till en som är ungdomsåkare idag?

– Att man ska tro på sig och att man inte behöver vara duktig nu. Det är om 10-15 år de ska vara duktiga.

En försäsong som varit långt ifrån optimal



Wesley James.



Robin Fransson.



Sebastian Winther.



Samuel Barley.

IFK Mora satsar på damfotbollen igen

IFK Mora fotbollsklubb har gjort klart med en helt ny damtränarstab inför säsongen 2018.

Elin Larsson kommer vara huvudansvarig med hjälp av fyra assisterande tränare: Håkan Ryss, Dima Konovalov, Ajdoan Muliqi och Johan Hinders.

Text: Mathias Jones

Det är fyra killar som alla är gamla IFK:are och spelat många år i klubben. Från styrelsens sida



IFK Mora fotbollsklubbns nya tränarstab som skall lotsa damlaget 2018. Från vänster: Johan Hinders, Håkan Ryss, Elin Larsson, Dima Konovalov, Ajdoan Muliqi och Mikael Olson.

kommer Mikael Olson att följa upp och ansvara för damverksamheten.

Redan 7 april drog A-laget igång sitt division 2-äventyr.

Det första på 28 år. Här kommer en sammanfattning av försäsongen.

Text: Markus Winsa

Solen har välbehövligt börjat titta fram nu i slutet av mars och påbörjat vårens snösmältning, men lite väl sent kanske...

På grund av vinterns ihållande snöande så har Prästholmens planer varit i princip omöjliga att hålla snö och isfria. Trots att vaktmästarna slitit varje dag med att få planen grön så ville mannen där uppe det motsatta.

Vi var därför tvungna att styra skutan ner till Malung och deras inomhushall under flera veckors tid för att få träna på en fotbollsplan. Vi var även tvungna att ställa in de planerade träningsmatcherna på hemmaplan och har därför bara spelat en match på Prästholmen under 2018.

Tre veckor innan premiären så blev Prästholmen äntligen spelbar och vi inledde direkt med en tävlingsmatch, nämligen en kvalmatch till Svenska Cupen mot division 5 motståndet Gustafs Golf. Seger blev det med 3-2 efter att nyförvärvet Robin Fransson tryckt in ett inlägg från junioren Mattias Rylander när det endast återstod tio minuter. Spelet kan väl kort sammanfattas som "inte övertygande".

Men alla matcher har inte sett ut så. Seger mot div 2 motståndarna GUSK och oavgjort mot div 1 klubben Carlstad United bevittnar om det finns mycket potential i detta lag.

Lagbygget

På spelarfronten tappar vi Carl Spansk, Karl Persson, Dima Konovalov, Johan Hinders, Johny Einarsson, Isak Johansson, Emil Lindgren Pedersen, Dusan Zelic, Obren Cuckovic och Abbas Mizray till årets säsong och tackar dem för sin tid hos oss.

Dima och Johan kommer fortsätta som tränare för damlaget så möjligheten finns att vi får

se de göra något inbrott, framförallt i U-laget.

Nyförvärven som är klara i skrivande stund med en kommentar från tränare Lasse Ericsson:

Robin Fransson

Från: Spårvägens FF

Position: ytterback, yttermittfältare

Kommentar: En snabb och spelskicklig kant-spelare

Buba Fadika

Från: Syrianska IF

Position: ytterback, yttermittfältare

Kommentar: Snabb spelare med bra vänsterfot

Samuel Barley

Från: Ravan Baku (Azerbajjan)

Position: Central mittfältare, mittback

Kommentar: Erfaren spelare som kan användas både som mittback och central mittfältare. Även duktig huvudspelare



Buba Fadika.

Wesley James

Från: IFK Lidingö

Position: Central mittfältare

Kommentar: Bollsäker spelare med stor arbetsradie.

Sebastian Winther

Från: Vasalund

Position: Målvakt

Kommentar: Greppsäker målvakt med stor pondus i straffområdet

Mer ingående information om spelarna finns att läsa på fotbollsklubbens hemsida.

På ledarsidan kommer Lasse Ericsson att fortsätta som tränare tillsammans med Morgan Kullberg. Med dom finns även ett ledarteam med Mats Åkesson, Markus Winsa, Göran Malmsten, Göran Karlsson samt Petter Pedersen. Förhoppningarna är att få in en till tränare som kan ansvar för U-laget.

Årets försäsong

Då jag själv inte haft möjlighet att hinna följa med på alla träningspass och träningsmatcher under dessa månader så har jag frågat assisterande tränaren Morgan Kullberg att skriva några rader om försäsongen. Så här summerar han den:

Hej IFK vänner!

Jag har blivit ombedd att skriva ner några rader om IFK Mora FK A-lags försäsong 2018.

Vi har haft en försäsong som verkligen har varit så långt ifrån optimal som man som fotbollstränare kan önska sig.

Vädret som varit under vinterns har verkligen inte behagat oss fotbollsutövare. Kyla och snö i mängder har gjort konstgräsplanen obrukbar.

15-talet sena kvällar i hallen i Malung, några timmar i gymnastikhall och flertalet styrkepass är vår "fotbollsträning" under dessa månader.

Detta är givetvis inte de förutsättningar vi önskar när vi står inför vår comeback i division 2.

Vi har i skrivande stund spelat fler träningsmatcher än vi haft antalet träningar på fullstor plan.

Lägg där till en trupp som inte blev klar förrän i början av mars på grund av flertalet orsaker.

"Men det är i motvind som draken lyfter" så nu ser vi framåt.

Vi har ett ledarteam och en ny styrelse som brinner för fotbollen och dess uppgifter.

Vi har en trupp som är förstärkt och sammansvetsade och kommer att sälja sig väldigt dyrt i kommande drabbingar.

Väl mött på Prästholmens IP

"Hårt arbete-alltid-alla"

Fotbollshälsningar
Morgan Kullberg ass coach IFK Mora FK

IFK Mora FK A-lags träningsmatcher 2018

Karlstad BK (div2) - IFK Mora 3-1

Gamla Upsala (div2) - IFK Mora 0-1

Kvarnsveden (div3) - IFK Mora 3-0

Valbo FF (div2) - IFK Mora 4-1

Korsnäs IF (div4) - IFK Mora 0-6

Forssa BK (div4) - IFK Mora 0-4

IFK Mora - Gustafs (kval Sv cupen) 3-2

Carlstad U (div1) - IFK Mora 1-1

Sala FF (div3) - IFK Mora 2-2

Fotnot. Innan IFK-Kamraten skickades till tryckning han laget A-laget spela sin premiär. Det blev 0-0 hemma mot Valbo FF.

En helt ny styrelse i fotbollsklubben

Vid fotbollsklubbens årsmöte i februari uppstod det något ovanliga att det blev en helt ny styrelse vald.

Ja, det föregicks inte av någon "palatsrevolution", utan det var ett lugnt årsmöte, därtill mera välbesökt än vanligt.

Text och foto: Bosse Thunberg

Den nya styrelsen, som ni ser ladda upp i soffan här på bilden intill består av:

Omar Farah, som blir ekonomiansvarig. Omar jobbar med integration i Mora Kommun till "vardags"

Mats Åkesson, sedan många år engagerad inom fotbollen både med dam- och numera herrfotbollen, har också ett förflutet inom Alpina klubben. Mats är säljare.

Christer Persson arbetar på att starta en fri-



Den helt nya styrelsen i fotbollsklubben. Från vänster: Omar Farah, Mats Åkesson, Christer Persson, Anna Ericson, Mathias Jones, Göran Karlsson och Mikael Olson.

skola i Mora och som jag tror blir föreningens sakkunnige ibland annat organisations- och värdegrundsfrågor.

Anna Ericson, som spelat i IFK sedan barnsben; junior-DM-mästare, A-lagsspelare och A-lagstränare. Hon jobbar som idrottslärare på Mora Gymnasium, fotbollsgymnasiet.

Mathias Jones, ur-IFK-are, hela vägen från MT-cup till A-laget. Stor målgörare under många A-lagsår. Återkommer med nya krafter efter ett

års vila från ordförandeposten. Tidigare ordförande i fyra år 2013-2016. Finns i veckorna i Älvdalen som kommunens integrationsansvarige.

Göran Karlsson, klubbens fixare, allt-i-allo, sponsorsjägare, förhandlare, you name it! Ny i styrelsearbetet och får därmed större ansvar för helheten. Säljare på MoraKniv, berest sådan, allt norr om Mora ingår i hans distrikt... Slutligen **Mikael Olsson**, också ny styrelsen. Kan dock vid behov konsultera pappa Hans som var ordförande i fotbollsklubben 2005 och 2006. Har spelat i IFK:s-lag på alla nivåer. Mäklare.

Inom styrelsen har man delat upp arbetsuppgifterna så att Anna och Christer ägnar sig åt ungdomarna, Mathias och Mikael damlaget, Göran och Mats herrarna och Omar får koncentrera sig på att ha ekonomin under kontroll.

Vi önskar de sju valda ett lycka till med sitt viktiga arbete.



Glada miner på LVC-tävling i Sälen. FOTO: Annika Brotters.

En lång och händelserik säsong i backarna

Det har varit en lång säsong för ungdomarna i IFK Mora alpina klubb.

I skrivande stund är det inte ens slut. Men här kommer en sammanfattning.

Text: Anders Sandberg

För ungdomarna i alpina klubben började träningssäsongen med barmarksträningar på onsdagskvällar redan i augusti. Det var ett stort antal aktiva som tränade regelbundet i Hemus. Första lägret på snö var i september då flera åkare var till Juvass Hytta i Norge tillsammans med Jonas Lind som tränare.

På höstlovet åkte klubben till Österrike med 10-talet aktiva för sex dagars skidåkning och träning i Stubital, det var en fantastisk vecka med både sol, bra underlag och bra träning i backarna.

Första lägret på hemmaplan var i Idre redan helgen innan höstlovet med två intensiva dagar i Idrefjäll på en riktigt bra arena i norrbacken med sparad snö från säsongen innan. Här kunde vi slipa på teknik och skidvaneövningar redan 21-22 oktober vilket är rekordtidigt.

Björnrike en höjdpunkt

Under november och december hade klubben flera läger till Idre och höjdpunkten var vårt familjeläger i Björnrike i början av december med 100-talet aktiva och föräldrar i tre hela dagar.

Vi hade även trevliga gemensamma aktivite-

ter och middagar utöver de fina skiddagarna. Här fick alla möjlighet till riktigt bra träning av klubbens alla duktiga, engagerade och meriterade tränare för de aktiva på alla olika nivåer. Vi fick också träna allt från slalom till super-G under väldigt bra förhållanden.

Redan i mitten av december kunde vi starta kvällsträning i hemmabacken Gopshus med tre dagar i veckan då kyla och snö kom tidigt och snötillverkningen gick väldigt bra. Under jullovet hade vi många dagar med träning även dagtid i Gopshus med bra förhållanden. Totalt blev det minst 25 träningsdagar på snö i klubbens regi vilket många av de aktiva deltog i.

Säsongstart i Vemdalen

För några av åkarna började tävlingssäsongen i Vemdalen på trettonhelgen, det är en av Sveriges största ungdomstävlingar med över 700 startande i olika klasser som gjorde upp om placeringarna. Tjejderna från Mora hävdade sig väl i konkurrensen.

Första tävlingen i hemmabacken var premiären av Lilla Dalacupen i mitten av januari, här hade IFK Mora nästa alla aktiva med i tävlingen med många fina resultat.

Denna cup är för alla som vill prova att tävla i slalom och arrangeras med flera deltävlingar av klubbarna Rättvik, Orsa, Mora, Idre samt en final i Sälen. Lilla Dalacupen är för många den första tävling man är med i och man får lära sig mycket om hur det går till att tävla och alla får medalj.

För de som är födda 2007 och äldre (U12 och U14) åkte de flesta från klubben i "Lilla

Världscupen" som hade nio olika kvaltävlingar i Dalarna, från Sälen i norr till Smedjebacken i söder.

De tävlade i disciplinerna, slalom, storslalom och Super G. Finalen gick för U12 i Gopshus som var en fantastiskt bra genomförd tävling av klubben med många fina resultat av klubbens åkare. För U14 gick finalen i Sunne där klubben hade flera åkare med och många fina resultat.

Final i Kiruna

En annan cup är USM kval i region 3 med disciplinerna SL, GS och Super G och störtlopp där USM-finalen för hela Sverige gick i Kiruna under en hel vecka. Även här representerades IFK Mora med aktiva och fina resultat.

Utöver dessa cuper finns många andra tävlingar och en av de större med åkare från hela Sverige är Ski Funtastic i Lindvallen som går i mitten av april. Här kommer även svenska landslaget medverka och alla aktiva får chansen att träffa sina alpina idoler under en långhelg i Sälen.

Klubbens åkare har under säsongen gjort många fina resultat och våra duktiga, engagerade och meriterade tränare har med ett stort engagemang och hjärta tränat våra aktiva en till tre dagar per vecka samt varit med på tävlingar och stöttat alla i klubben.

Vi är ett fantastiskt gäng tillsammans med alla aktiva, tränare och föräldrar som gjort säsongen 2017-2018 till en minnesvärd och härlig säsong.

Tack till alla!

Final i Lilla Världscupen i Gopshus

Under tre intensiva dagar, fredag till söndag 15-17 mars, fylldes Gopshusbacken av 97 deltagare från klubbar i Dalarna, Värmland, Örebro och Gästrikland för Lilla Världscupens regionsfinal för pojkar och flickor 11 och 12 år.

Text: Andreas Wessung

En final i Lilla Världscupen ska vara ett minne för livet och en chans att leva i drömmen om hur det skulle kunna vara att själv vara med i en världscupstävling som senior.

Efter månader av planering och förberedelser från en stor grupp engagerade föräldrar och ledare lyckades vi skapa tre fantastiska tävlingsdagar i Gopshusbacken samt en pampig invigning med fackeltåg och fem-kamp och en lyckad galamiddag med underhållning på Moraparken. Stort tack till alla involverade!

Våra sju hemmaåkare stod samtliga för fina prestationer där Herman Holmström briljerade stort och tog två andraplatser i både storslalom och slalom.

Övriga topp tio placeringar togs av Olle Frost och Lina Wessung i sina respektive klasser. Olle nia i storslalom och åtta i slalom samt Lina tionde i storslalom.

Kolla gärna in vår film från tävlingarna på <https://www.facebook.com/ifkmoraalpina/>

Samtliga storslalombilder på våra hemmaåkare är tagna av Stefan Karlberg.



Herman Holmström.



Helle Höglund.



Lina Wessung.



Elin Hahlin.



Irma Darth.



Tilde Sundqvist.

Clara berättar om sin långa säsong

Under vintern har jag gjort något jag aldrig kunnat drömma om. Jag har fått göra det jag älskar och det jag brinner för på en helt annan nivå än tidigare.

Jag har fått träna med ett underbart team. Min andra familj idag.

Text: Clara Lovén

Allt det här började med att jag, Clara Lovén, på första lägret, som var ett fysläger, klev in i en grupp med människor jag aldrig träffat förut. Nån hade man väl hört talats om i tävlingssammanhang men inte mer.

Pirrig och osäker försökte jag lära känna de andra utan att hamna i centrum då jag inte gillar att vara i centrum eller ta plats i en ny grupp människor.

Nästa läger var ett skidläger i Juvass. Solen sken och lyckan av att vara på snö igen var oändlig. Det var så roligt. Sedan flöt allt på med ett Juvassläger till och fler fysläger. Man lärde känna de andra mer och mer.

I september kom dagen då vi skulle flyga ner till Düsseldorf och åka buss in till Holland och Landgraf för att prova på deras inomhushall.

Inne i hallen fanns en sittlift, utrymmet där inne var väldigt begränsat och därför var det slalomskidorna på. Temperaturen låg runt minus 6 grader men det kändes som det var kallare. Snön var väldigt sockrig på sina ställen och ren is på andra, så underlaget varierade och det slet en del på skidornas kanter.

Efter Holland kom de efterlängtrade Österrike-lägren, vecka 41-43 och sedan stannade jag kvar vecka 44 då två vasaloppsbussar och en bil var på väg ner från Mora för att träna den veckan.

Vecka 41 så flög vi från Arlanda ner till München sedan hyrde vi minibussar som tog oss in i Österrike och Stubai.

En dag i Österrike

Frukosten öppnade **06.30** så då var det bra att vara där med all utrustning för att vara redo att åka upp till backen. Bilarna gick runt **07.00**.

Var man inte i tid och hann med våra bilar fick man ta en vanlig lokalbuss upp till gondolen. Vi stod i gondolkön vid **07.30**. Gondolen öppnade för oss ungefär **08.00**. Innan den öppnade satte vi på oss all utrustning.

Först fick de med funktionshinder åka upp i lugn och ro. Sen var det alla tränares tur, därav att vi var där så tidigt. Redan när tränarnas kö släppts på började alla trycka på bakifrån i vår kö och det började puttas och trängas. Gondolen som rymmer cirka fyra personer med väskor tar cirka 15-20 minuter.

Väl uppe på glaciären var det bara att ta sig upp så fort som möjligt till träningsbacken för att besikta banan och köra några inåk. I backen satt det cirka 10-15 storslalombanor på rad. Banorna satt jättetätt och man fick hela tiden ha koll på banorna bredvid den man själv åkte i.



Clara Lovén berättar själv om sin säsong.

Vi började köra vid **09.00** och **12.30** var det lunch. Under de cirka 3,5 timmarna vi var i backen åt man mellis och pausade när det passade för en själv.

När vi kom ner efter träningen så slängde vi in grejerna på rummet och sprang till affären för att hinna köpa något att tugga på till skolan.

Vi hade skola mellan **15.00-17.00**. Under de två timmarna var det eget ansvar för vad var och en skulle göra. Vissa kunde ha supermycket att göra medans andra nästan ingenting. Under skolan var det även videoanalys, så de som ville kolla film som filmats under dagen fick tid att göra det med.

Efter skolan så var det fys. Allt från fotboll till spänst, mage och rygg. Efter fisen som var klar strax innan **18.00** så gick vi upp på rummen och duschade och gjorde oss klara för midagen som serverades **18.30**. Det serverades trerätters varje dag. När middagen var i magen var det bara att gå upp på rummet och ställa i ordning till dagen efter och göra sig klar för att gå och lägga sig.

Premiär på svensk snö

Efter lägren i Österrike var det premiär på svensk snö, vi hade några läger i Idre och Sälen. Sedan rullade det på som vanligt här hemma innan det var dags för första tävlingarna.

Första tävlingen var i Vemdalen/Klövsjö. En tävling som blivit så upphäusad att det ska vara så tuff slalom. Så jag och pappa åkte dit och friåkte i backen men jag kan inte förstå var problemet satt. Det var brant, ja, men inte överdrivet. Hade det varit blankis hade den såklart blivit tuffare än den redan var men vilken backe blir inte det? Tävlingarna i Vemdalen blev lite av ett misslyckande, men det var mitt huvud som satte stopp denna gång.

Första USM-kvalet var i Branäs. Det var ingen

större skillnad från LVC förutom att startfältet var något större och åkarna var från hela region 3 istället för bara Dalarna. Tävlingarna rullade på med fler USM-kval.

Kiruna och USM-finalen

Årets USM-final gick i Kiruna cirka 13 timmar med bil hemifrån. Resan började med att jag och två till åkte med vår tränare Jonas Lind till Kåbdalis där vi skulle träna innan den stora finalen.

Resan till Kåbdalis tog oss runt 10 timmar. I Kåbdalis tränade vi onsdag till fredag. Det var strålande sol och vi hade tre kanondagar med bra träning. Efter träningen på fredagen packade vi in oss i två bilar och åkte mot Kiruna. Vi bodde 4 mil utanför Kiruna, i Svappavaara.

Dagen efter åkte vi till tävlingsbacken inne i Kiruna. Först provade vi storslalomskidorna, sedan slalomen i banor som sattes upp till de som ville träna. När vi var klara så åkte vi tillbaka till där vi bodde.

Söndagen var en vilodag och även dagen då mamma och pappa kom upp. Vi fikade lite eftersom jag fyllde år. Sedan drog vi vidare mot Björkliden där vi skulle bo under veckan. Veckan inleddes med två dagars störtloppsträning/genomåk. För att få starta i störtloppet på onsdagen krävdes ett av två godkända åk. Jag fick ett av två godkänt.

På måndagen blev det en miss på besiktningen. Porten satt nedanför ett krön och därav var det många som inte sett porten under besiktningen. Tävlingarna började och det hela inleddes med ett sprintstörtlopp. Det innebär att man åker två åk och inte som ett vanligt störtlopp med ett åk. Det var för att backen inte uppnådde den längd en störtloppsbanas ska ha i USM.

Störtloppet gick inte alls bra för min del men från att inte ens vilja åka fart i början av säsongen till att ställa sig på startlinjen i ett ungdoms-SM. Redan där bör jag vara nöjd.

På torsdagen var det super G. Där överraskade jag mig själv och det var en så härlig känsla att vara nöjd över sin insats och inte fundera på vad jag skulle göra bättre. Fredagens slalom gick inte alls som jag ville, fick inte upp tempot och visade verkligen inte vad jag kunde. Känslan när man vet att man kan göra det så mycket bättre är inte känslan man vill ha i kroppen. Men det är bara att ta nya tag och komma tillbaka.

Lördagen var inte heller en lyckad dag med storslalomen. Det var en försiktig Clara som gav sig ut i banan, många innan mig la sig på en innerskida i de första portarna, därav blev jag försiktig och passiv i min åkning.

Bortsett från resultaten så har det varit roligt och jag har fått med mig massor av ny erfarenhet och rutin från mitt första år i USM.

Stor tack till IFK Mora AK:s tränare samt Team ASP för denna säsong. Jag ser fram emot en ny med er 2018/2019.

Vilken säsong Hilma!

Hilma Dufva Sandberg född 2004 har haft en strålande säsong och radat upp fina resultat i samtliga discipliner.

Text: Andreas Wessung

I säsongsinledningen slog Hilma till med en fjärdeplats i storslalom vid den mycket populära Vemdallsslalomen i ett starkt startfält från hela Sverige.

Vidare tog hon efter många förstaplatser hem totalsegern i sammanställningen för Dalarnas kvaltävlingar i Lilla Världscupen.

Det starka kvalresultatet följdes upp med en andraplats i storslalom och en fjärdeplats i super-G när sedan Svealandsfinalen i Lilla Världscupen avgjordes i Sunne.

Hilma som tidigare tränat och tävlat för Rättviks slalomklubb är ny i klubben denna säsong efter att familjen flyttat till Mora.

Med sitt glada och avspända sätt har hon snabbt blivit en i gänget och är en förebild för övriga klubbkompisar med sin vinnarskalle samt förmåga och teknik att verkligen åka fort.

Stort grattis till dina framgångar Hilma!



Hilma Dufva Sandberg kan se tillbaka på en strålande säsong.

FOTO: Susanna Dufva Sandberg.

Många fartfantomer från IFK Mora alpina i Lilla Dalacupen



Glatt finalgång i Grönklitt. FOTO: Stefan Karlberg.

Totalt 63 moraåkare har tillsammans gjort över 250 tävlingsåk i årets upplaga av Lilla Dalacupen som i år blev fem deltävlingar i Mora, Sälen, Rättvik, Idre och Orsa Grönklitt.

Alla vi ledare och tränare är fantastiskt stolta över att vi har en verksamhet där i princip samtliga aktiva barn är med och tävlar.



Maja Holmström i Idre. FOTO: Stefan Karlberg.



Elin Johansson blev totalsegrare i klassen damer U10. FOTO: Stefan Karlberg.



Elias Karlberg i Idre. FOTO: Stefan Karlberg.



Ida Kånåls i Idre. FOTO: Stefan Karlberg.



Gustav Sahlander i Idre. FOTO: Stefan Karlberg.



En stark skicross-säsong

Alexandra Edebo in action under svenska cupen i Gopshusbacken där hon vann bägge dagarna. FOTO: Kevin T McHugh.

IFK Mora alpina klubb kan se tillbaka på ännu en framgångsrik skicross-säsong.

Här kommer en sammanfattning.

Text: Marie-Therese Edebo

I skrivande stund är skicross-säsongen inte slut ännu, det återstår finaler i Scandic Svenska Cupen, och IFK Moras egen tävling i Hamra i samband med 1: a-majtrofén.

Mer om den senare.

Klubben har den här säsongen haft sex skicrossåkare i FIS-klassen- tre damer och tre her- rar.

På barn- och ungdomssidan hålls det regelbundna skicrosssträningar i Gopshus i den fina permanenta skicrossbanan under ledning av Joel Sticko, några barn har varit iväg på tävlingar också. Klubben är nog en av väldigt få klubbar i landet som kan skryta med en egen skicrossbana som finns hela säsongen!

En av klubbens åkare som var med i Europacuplaget förra året – Axel Frost – har tyvärr lagt skicross-skidorna på hyllan men fortsätter istället som tränare i klubben, och är en mycket uppskattad sådan!

Duktig tävlingsorganisation

Klubben stod som arrangör för två av deltävlingarna i Scandic Svenska Cupen i hemma- backen, och det blev – som vanligt- mycket bra



Alexandra Edebo fick kliva högst upp på pallen båda dagarna i Gopshus.



Emil Frost på pallen som trea under lördagen.

tävlingar med en bra och utmanande bana, och en duktig tävlingsorganisation med erfarna funktionärer som såg till att allt flöt på utan problem.

Roligt också att klubbens åkare stod på pal-

len båda dagarna, med Alexandra Edebo högst upp på prispallen båda dagarna, Victor Sticko med en andraplats på söndagen, och Emil Frost med en tredjeplats på lördagen!

Av våra sex FIS-åkare har vi två med i landslaget, Victor Sticko och Alexandra Edebo. Båda två körde världscup-touren före jul, med förhoppningar om att få till tillräckligt bra resultat för att kvala till OS (herr: två topp 16 eller en topp åtta, dam: två topp åtta eller en topp fyra). Tyvärr lyckades de inte nå kvalgränsen den här gången, trots mycket hårt arbete och en rejäl satsning från båda två.

Stora leenden och kramar

Ännu ett år har jag haft förmånen att följa klubbens FIS-åkare på nära håll, och det är ett sant nöje att träffa dem på olika tävlingar och följa deras framgångar.

Att de dessutom alltid är öppna, trevliga och bjuder på både stora leenden och kramar visar än mer vilka härliga ungdomar de är. Riktigt fina förebilder för de yngre åkarna i klubben!

Det som återstår av skicross-säsongen är Scandic Svenska Cupen-finalen i Lofsdalen, där det också blir barn/ungdomstävlingar.

Säsongsavslutning blir det i Hamra sista helgen i april, då IFK Mora arrangerar tävlingar för barn, ungdom och FIS. Förra årets tävlingar slog världsrekord i antal deltagare i en skicross-tävling med över 200 startande – kan vi slå det rekordet i år.

Våra FIS-åkare:

Alexandra Edebo

Alexandra hade en lite tuff försäsong, och fick inte till åkningen som hon ville, vilket resulterade i sämre placeringar i världscupen än hon hoppats på. I Idre fick hon sin revansch, och i den tuffa banan gjorde hon personbästa i världscupen på båda tidskvalen med en sjunde och en nionde plats. Tyvärr blev hon utslagen i kvartsfinal första dagen, och andra dagen blev det personbästa med en niondeplats.

Efter Idre fortsatte hon med FIS och Europacup, med hela sju vinster och två pallplatser av tio Europacuptävlingar, samt ytterligare ett par vinster och pallplatser på FIS.

Resultaten i Europacupen räckte till 880 poäng, och med dessa tog hon med över 100 poängs marginal hem den totala FIS Skicross Europacup 2017/2018!



Alexandra strålade glad som vinnare av den totala FIS Skicross Europa Cup 2017/2018! FOTO: Marie-Therese Edebo.

Victor Sticko

Victor har haft lite otur i världscupen – han har varit hundradelar från att kvala några gånger med en förarglig 33-plats i kvalet (de 32 bästa kvalar till finaler).

Konkurrensen är knivskarp, och det är tight mellan kvaltiderna. Istället har Victor gjort flera bra resultat i Europacupen och på FIS-tävlingar under säsongen med några topp sex i Europacupen och ett par pallplatser på FIS.

Victor gjorde också ett mycket fint resultat på SM i Skellefteå där han knep en hedervärd silvermedalj, efter övertygande åkning i heaten och det var inte långt till guldet, som Victor Öhling Norberg knep!



Victor stolt SM-silvermedaljör! FOTO: Fredrik Kvarnebjörk,

Emil Frost

Emil Frost har gjort en riktigt fin säsong i Scandic Svenska Cupen, och leder just nu totala cupen med två deltävlingar kvar.

Emil har vunnit fyra av åtta deltävlingar, och leder med 366 poäng före tvåan Erik Persson. Det blir en tuff fight, inget är avgjort ännu. Finalerna går i Lofsdalen i mitten av april.

Vi håller såklart tummarna för Emil! Emil har också kört några Europacuptävlingar.

Emma Frost

Emma Frost har tävlat flitigt i Scandic Svenska Cupen och har några fjärdeplaceringar med sig. Bra jobbat!



Nästan hela familjen. Emma, Johan och Emil Frost! FOTO: Marie-Therese Edebo.

Jakob Hård Af Segerstad

Jakob har inte hunnit med så många skicross-tävlingar i år, men gjorde riktigt bra ifrån sig i Bollnäs med en femteplats. Imponerande då han slog några av skicrossgymnasiekillarna.



Jakob Hård af Segerstad.

FOTO: Marie-Therese Edebo .

Veronica Edebo

Veronica inledde säsongen med Europacup i Pitztal i november, men efter det blev det inga fler tävlingar den här säsongen på grund av en höftoperation (båda höfterna) med lång rehab. Vi hoppas hon är tillbaka till nästa säsong!



Veronica Edebo.

Jag har ibland anledning att leta i gamla protokoll efter vissa beslut eller anteckningar och hittar då paragrafer som väcker nyfikenhet.

Här några exempel ur "hävderna":

Årsredovisning 1946 Vasaloppet: *"Banan har under året mätts med 100-meters stålband av i 1:a gruppen Bo Turesson, Nils Sjöberg, Sven Rydell, 2:a gruppen Lennart Lindskog, Carl Erik Fahlström. Den första gruppen startade i Sälen, den andra i Mora. Mätningen tog 3 dagar. Banlängd 85.250 meter" och i ett protokoll från 1953 läser jag "Ågaren av marken kring skidbacken i Östnor har begärt att anläggningen (hoppbacken) skall rivas".*

Kan man då som i dessa fall visa texten för Anders Romson, så kommer svaret omgående!

Anders förtydligar:

"Angående rivningen av hoppbacken (hopp-tornet låg strax väster om där vägen norrut från Östnor kom ut på Älvdalensvägen) så hände sej att en Spitfire från Svenska flygvapnet störtade 15 juni sommaren 1953 strax intill tornet, som delvis ramponerades. Detta var sannolikt orsaken till rivningen av tornet. Jag minns att jag plockade många skrotdelar på platsen.

Mätningen av vasaloppsspåret utförd av laga skifteslantmätare med medhjälpare lämnade en del övrigt att anmärka på. Sannolikt har spårsträckningen aldrig varit kortare än 87 kilometer. Man har av allt att döma inte summerat sina 100-meterslängder på ett riktigt sätt eller missat på annat sätt, trots förmodad yrkeskunskap.

Bo Thuresson var skifteslantmätare för Morkarby-Utmelands skifteslag vid tiden för mätningen, han ersattes i början på sextiotalet av Jan Cederberg. Thuresson blev sedermera kommunikationsminister i den borgerliga regeringen på 70- och 80-talen. Lennart Lindskog var också lantmätare, möjligen distriktslantmätare. Övriga fyra var sannolikt lantmäteringenjörer på skiftesenheterna. Mora var ju under 1950- och 60-talen Sveriges i särklass lantmätartätaste ort, beroende på alla olika skiftesenheter."

Vid infarterna till Mora har vi vant oss att besökarna möts av flaggspel och välkomsthälsningar.

I år står det:

"Välkomna till Mora ! Målet för skidåkare sedan 1922".

Lite Vasaloppshistorik visar att denna tradition infördes 1952.

Det står i ett styrelseprotokoll, 1952 § 50: *"Nils Backlund föreslog att banderoller med hälsningstext skulle uppsättas vid infarterna. Bengt Allan Hellström spann vidare på uppslaget och föreslog plakat med välkomsttext på flaggstänger vid infarterna. Beslöts det senare och Göte Halvarsson fick i uppdrag att ordna med textningen av plakaten."*

Så i 75 år har Mora hälsat sina besökare välkomna!

Till sist: Göte Halvarsson var ju den som "bildligt" tog emot vasaloppsåkarna 1952. Den som verkligen tog emot vasaloppsåkarna nu 2018 var kranskullan Sara Wadman, och Sara är, jomenvisst, Göte Halvarssons barnbarn!

Låga trösklar och högt i tak – Skidkul i Gopshus

Under säsongen 17/18 har IFK Mora Alpina ordnat Skidkul i Gopshus.

Varje torsdag har barn mellan 5 och 9 år och föräldrar åkt skidor tillsammans med ledare för att lära sig mer om alpin skidåkning och ha kul.

Text och foto: Peter Dahlgren

Nog var det pirrigt för många av barnen första gången i Gopshus. Backen såg stor ut och hur skulle det gå med liften? Tillsammans med föräldrar och vana ledare gick det hur bra som helst. För känslan när du plötsligt bestämmer över skidorna och kan bemästra både lift och branter slår det mesta.

– Vi ville skapa en grupp med låga trösklar. Vi ville att alla intresserade barn fick chansen att prova och utveckla sin skidåkning under trygga former och i egen takt. Syftet är att fler ska upptäcka den alpina skidåkningen och hitta till Gopshus och IFK Mora Alpina, säger Andreas Wessung, en av klubbens ansvariga tränare.

Under träffarna på torsdagskvällarna i Gopshus har ungefär 16 barn fått möjligheten att prova både friåkning, off-pist och riktiga banor. Ledare för gänget har varit Erika Forss, Petra Sundqvist, Peter Dahlgren och Erik Gummås. Ett gäng rutinerade ledare och åkare.

– Jag har åkt mycket skidor, men satsar numer på andra idrotter. Därför är det extra kul att vara tillbaka i Gopshus på skidor och fler att få känna på tjusningen med alpin skidåkning, säger Erik Gummås.

Engagera fler föräldrar

Med skidkul vill IFK Mora Alpina engagera fler föräldrar som ledare. Skidkul ska vara en dörr in i verksamheten i och runt Gopshus och klubben.

– Jag är själv förälder till barn i klubben. Nu kan jag också stötta så att fler får åka skidor och visa på att vi alla kan bidra till en levande och öppen backe och verksamhet. Dessutom skapar vi band och gemenskap mellan oss föräldrar i klubben, säger Petra Sundqvist.

På sikt kommer säkerligen flera av barnen i Skidkul finnas med i alpina tävlingar. Med enkla vägar in till sporten kommer fler få chansen att utvecklas till alpina åkare.

– Självklart vill IFK Mora Alpina fostra alpina åkare i världsklass, men lika viktigt är bredden och att fler får ha kul på skidor. Skidkul är och ska vara en plats för att upptäcka och leka sig fram på skidor. Därför är det roligt att vi kunde fortsätta Skidkul säsongen ut med hjälp av föräldrar. Nu hoppas vi på fina förutsättningar kommande säsong och att intresset finns. Då kör vi Skidkul igen, avslutar Erika Forss.



Fakta:

Varje torsdag har IFK Mora alpina klubb ordnat Skidkul där vi lekt och busat på skidor och lärt oss slalomåkning från grunden. Förälder eller annan vuxen på skidor har krävts för genomförande. Träningen bygger på att du som förälder engagerar dig som hjälpledare och stöttar i både lift och backe. En övningsbank och stor stöttning av befintliga tränare och ledare gör att man inte behöver ha någon speciell erfarenhet på skidor. Syftet är att skapa skidgemenskap både mellan barn/ungdomar och föräldrar.

Veteran-VM gav Anders mersmak

Den 21-25 mars så avgjordes Masters World Criterium i Big Sky, Montana, USA.

Det är ett världsmästerskap för alpinåkaren från 30 år och uppåt. Den äldsta deltagare i år var en 82-årig dam från Japan.

Från Sverige deltog nio alpinister och Anders Frost representerade Mora i klassen 50-55 år.

Text och foto: Susann Frost

Tävlingens första utmaning var att få med all utrustning hela vägen till Montana. Två stora skidfodral på tillsammans 55 kilo. Alpinskidor är tunga!

Efter 27 timmars resande så var vi framme i Big Sky och all utrustning var med.

Onsdag var första tävlingsdag för Anders och det var Super-G på programmet.

Det såg riktigt bra ut under den första delen av banan men på nedre halvan gjorde han en stor miss och tappade tid.

Resultatet blev en fjärdeplats och endast 0.7 sekunder från segern och 0.2 sekunder till medalj. Finns inget tråkigare än att komma fyra på ett mästerskap.

Fantastiskt väder

Nästa tävling var storslalom och den gick i en rejält brant backe som ingav respekt och dessutom en relativt rak stakad bana vilket medförde att det gick snabbt.

Anders var inte tillräckligt snabb i den krävande banan och slutade på en tiondeplats.

Den dagen var det fantastiskt väder och efter tävlingen tog vi kabinen upp på "The Lone Peak". Lone Peak ligger på 3400 meters höjd och det var en fantastisk utsikt därifrån i det klara vädret.

Svårigheten kom när vi skulle ner, inte för Anders men för mig. Nedfarten var en dubbelsvart pist och mycket lössnö vilket var en utmaning för mig men ner kom vi och kul hade vi.

Sista tävlingsdagen vaknade vi upp med två decimeter nysnö och snön vräkte ned. Detta medförde inställda tävlingar då sikten var dålig och mycket snö i banan.

Ökning av träningsdosen

Det har varit en fantastisk upplevelse med många nya trevliga bekantskaper och nya platser som vi inte skulle kommit till om det inte varit för tävlingarna.

Anders är trots den missade medaljen nöjd med resultatet då han precis återupptagit sitt tävlande efter ett uppehåll på dryga 20 år.

Tävlingarna gav mersmak så nu är det dags att öka träningsdosen och satsa mot nästa år då tävlingarna går i Frankrike.

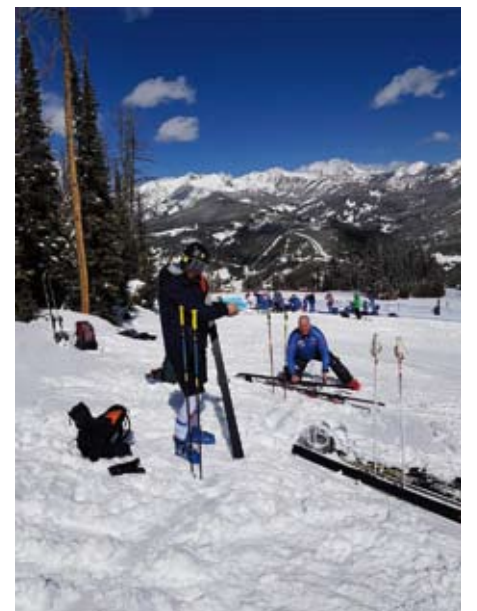
Så vi syns i Gopshus för Anders kommer nog att hänga mycket där framöver.



Anders Frost besiktar banan inför starten i Masters World Criterium i Montana, USA.



Anders och artikelförfattaren Susann.



Vallning i solskenet.



Hela svenskgänget efter tävlingarna i Montana.

Eldsjälen som ordnar med fin SkidO-träning

Kalle Björkman, tränare för skidorientering på skidgymnasiet i Mora, tvåbarnspappa och involverad i IFK:s klubbar. En eldsjäl som ställer upp.

När man träffar honom tänker man energi och engagemang.

Vilka drivkrafter har han egentligen undrar man?

Text och foto: Elisabeth Åkärby

– Jag tycker om att följa och försöka hjälpa ungdomar att utvecklas, mot internationell elit som idrottare men inte minst rent allmänt som människor. För mig blir det en spiral, ju fler som utvecklas positivt ju mer energi får jag att fortsätta och utveckla det jobb jag lägger ner.

– Eleverna är fantastiska med barnen på exempelvis Riksläget i skidorientering. Här ser man hur de får utvecklas som ledare och ta ansvar för banläggning och annat praktiskt.

SkidO säsongen har verkligen varit toppen i år, berätta.

– Ja, vi har kunnat ha spårssystem uppkörda med skoter igång från november till nu, även på ”lågland” nere i Mora vilket varit unikt. Dessutom har många av våra elever lyft sig rejält från tidigare år såväl nationellt som internationellt.

Hur går det till att göra ett spårssystem?

– Man har en idé man utgår från när man sätter sig på skotern, sen kör vi med en GPS så då får vi exakta positioner på hur vi kört. När man kommer hem ritar man in GPS-spåren på kartan innan man påbörjar banläggning. Nästa dag packar man alla spår en gång till och sätter ut kontrollerna från skotern.

Vad är det som är speciellt utmanande för åkaren i SkidO?

– Rent skidmässigt är utmaningen de smala (cirka 120 centimeter breda) skoterspår som både kräver en speciell känsla om du ska



Kalle Björkman efter ett av sina många och långa pass på skotern för att fixa fina spårssystem för skidorienterarna på skidgymnasiet och i IFK Mora OK att träna på.

få plats att jobba med benen när du kör skate liksom att stavfästet inte alltid är stenhårt.

– Orienteringsmässigt är utmaningen att det ofta går fortare än att springa, att du har kartan i ett ställ på magen och inte kan ha ett tumgrepp vid aktuell position. Vägvalen, alltså vilka spår man väljer är ofta mer avgörande än i orienteringslöpning, medan själva kontrollpunkterna är lättare.

Vad är utmaningen som banläggare?

– En sån här vinter med mycket snö utan nå-

gon direkt botten, är ofta skoterkörningen väldigt krävande, men annars tänker jag att mycket är ganska likt orienteringslöpning. Distanserna (lång, medel och sprint) ska ha sin speciella karaktär och begrepp som tempoväxling, vägval och förenkling försöker jag alltid få till.

Skillnaden i utmaning för nybörjare och för elit, vad skulle du säga det är?

– För nybörjaren är det väl att få ihop alla bitarna med lite annorlunda skidåkning och att inte ha tummen på kartan och på sikt göra allt detta utan att behöva stå still utan lösa det i farten.

– För eliten är det att successivt kunna skidorientera allt mer nära sitt fysiska max utan att göra misstag och alltid ta rätt beslut.

Under vintern har i orienteringsklubben haft möjlighet att testa skidorientering. Under onsdagskvällarna har klubben fått använda skidgymnasiets banor och kontroller vilket har lett till att fler har haft möjlighet att testa denna roliga sport.

Om du skulle säga något till alla som blir sugna att prova?

– Prova på! Det finns INGEN som kan orientera och är bekväm på skidor som inte tycker skidorientering i fina förhållanden är fantastiskt kul!

Exempel på skidorienterinsträning med uppkörda skoterspår markerade med grönt på kartan.



Artem och Olha är två av orienteringsklubbens elitlöpare. Duon delar gärna med sig av sina erfarenheter till sin klubbkompisar.

Artem och Olha delar med sig

Jag drar mig till minnes ett läger med klubben, de flesta hade gått åt sidan för att vila, men i köket sitter Artem och Olha och pratar karta och ger mig tips för morgondagens tävling.

Text: Elisabeth Åkärby

Jag är en medelålders morsa som halkat in i orienteringsvärlden på ett bananskal...och här sitter jag och får höra Olha säga till mig att jag ska ”ha roligt, kom ihåg att njuta Elisabeth, det behöver inte gå fort. Farten kommer sen”.

Artem pekar på kartan där det ser ut att vara en miljard svarta prickar (stenar), tittar på mig och säger ”Ha koll på riktningen hela tiden här, ta det lugnt”.

Olha och Artem Panchenko springer för IFK Mora OK till vardags men när det handlar om VM och EM springer de för det ukrainska landslaget.

I Ukraina fungerar inte klubbar på samma sätt som i Sverige, berättar Olha, vill man satsa är det mycket svårare. Det går inte att kombinera elitsatsning med ett arbete, men här i Sverige fungerar det. Vi flyttade till Mora för klubben här satsar på elit och har löpare från fler nationer. Vi blev jätteglada när vi blev medlemmar i IFK Mora OK.

Inga hemligheter

Båda tränar mycket och det blandas friskt med att följa den egna, ensamma, träningen stenhårt och träna i grupp.

– Det ger så mycket med att utbyta erfarenheter och framför allt är det roligt, säger Olha och fortsätter;

– Orientering är unik sport som passar för alla åldrar, exempelvis så kan en 15 år gammal pojke jämföra sig med elit eller motionärer. Jag och Artem kan mycket om orientering och vill gärna dela med oss med till alla som har intresse. Vi har inga hemligheter!

När jag ber dem berätta om bästa minnet från förra säsongen säger Artem att han har två bästa minnen.

– Först vill jag lyfta fram 10-mila. Där det var superkul terräng som var tuff både fysisk och tekniskt och ett jättebra jobb av laget. Vi kämpade tillsammans hela vägen och kom på en fin tionde plats.

– Sen är det trail-VM, 50 kilometer i Italien. Min första tävling med ukrainska trailandslaget. Jättefin terräng, trevligt arrangemang, starka känslor i kroppen. Jag hade inga speciella mål men kom nästan top 20 - på 23 plats!

Ett bra jobb för laget

Olha då?

– Jukolakaveln förstås! Det är svårt att beskriva, jag bara njöt av banan i skogen. Jag kände att jag hade allt under kontroll, det flöt på både orienteringstekniskt och fysiskt. Kroppen gav allt hela distansen till den sista metern - det är en bra känsla. Lägg sen till känslan att göra ett bra jobb för laget, det är bara bäst! Nastya, jag, Denisa och Kristin - tillsammans kom vi på en superfin åttonde plats.

Olha och Artem- två som svävar fram över stock och sten oavsett om terrängen går upp eller neråt.

De är elit.

Elit som delar med sig.

Det är coolt tycker jag och jag är tacksam för det. För det är precis det som bygger en bra klubb.



Thobias Eriksson-Brodin gillar orienteringssporten året runt.

Hej Thobias Eriksson-Brodin! Vad betyder orientering för dig?

”Jag började med orientering våren 2014 efter att kompisarna tjatade på mig att jag skulle börja. Jag blev förvånad över hur stor skillnad det är i åldrar på tävlingarna. Det spelar ingen roll om du är 3 år eller 93 år så finns det en bana som passar dig. Vem som helst kan vara med på tävlingarna, vare sig man är nybörjare eller veteran så är alla välkomna i klubben.

Vill man orientera kan man också göra det året runt. Vanligtvis kan man springa vanlig orienteringslöpning eller cykla mountainbike-orientering, men under vintern kan man också åka skidorientering.

Vi åker på tävlingar och läger väldigt ofta med klubben, som till exempel Mora On Tour, då man reser och bor med hela klubben, samt tävlingar som 25-manna och 10-mila, där vem som helst får delta.

Tack vare vasaloppsarbeten som vi medlemmar gör så kan vi åka på dessa resor.

Jag vet inte hur min framtid kommer se ut men att jag kommer fortsätta med orientering är det ingen tvekan om för när man hör efter en tävling hur 70-åringar pratar om hur det gick på tävlingen på samma sätt som ungdomar gör så känner man att man passar in.”



Kevin Lundberg och brorsan Lukas är laddade inför orienteringssäsongen.

FOTO: Elisabeth Åkärby.

Kevin Lundberg funderar på kommande OL-säsong:

”Det ska bli kul att orientera, att lära sig nya karttecken. Det är spännande med kartor och kul med nya orienteringskläder. Jag ser fram emot ny säsong.”

Gratis entré!



Alla skolungdomar som är medlemmar i någon av IFK Moras klubbar bjuds på gratis entré till IFK Mora FK:s herrlags hemmamatcher i division 2 på Prästholmen



Spelprogram hemmamatcher IFK Mora fotbollsklubb Herrar div 2 och damer div 3

Dam/Herr	Motståndare	Dag	Datum	Starttid
Herrar	Valbo FF	lördag	7 april	16.00
Herrar	FC Visby Gute	lördag	21 april	12.00
Damer	Avesta AIK U	lördag	5 maj	15.00
Herrar	Karlbergs BK	lördag	12 maj	16.00
Damer	Smedjebacken U	söndag	20 maj	15.00
Herrar	Strömsbergs IF	lördag	26 maj	16.00
Damer	IFK Ludvika	måndag	11 juni	19.00
Herrar	IFK Lidingö	lördag	9 juni	16.00
Damer	Säters IF	onsdag	20 juni	19.00
Herrar	Gamla Uppsala SK	söndag	24 juni	16.00
Damer	Gustavs Golf U	måndag	25 juni	19.00
Herrar	Vasalunds IF	lördag	7 juli	16.00

Med reservation för eventuella ändringar. Övriga lags matcher finns på hemsidan www.ifkmora.se/fk

Orienterings Dag 13 maj – 10.00-14.00 vid Noretskolan

Kom och prova på enkel orientering. Det vill säga hur verkligheten visas på kartan och tvärtom.

Du får Mora bästa karta gratis!



Du kan även använda en mobilapp för din orientering. Sök på hittaaut.nu i Goggle Play eller AppStore.

Ladda ned gratis och använd samma inloggningsuppgifter som på vår hemsida: www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaaut/mora/

Dagen blir även inledning på HittaUt-projektet 2018 som IFK Mora OK ordnar.



Om Du använder GPS-klocka, eller mobilappen Livelox, www.livelox.com, kan Du efteråt se hur Du sprungit eller gått på kartbild i mobilen eller i en dator.

Några enkla orienteringsbanor kommer att finnas för de som vill prova på att följa linjer eller själva välja bästa väg mellan orienterings-kontroller i fin skog, med eller utan tidtagning.

Coacher/skuggare/följare kan erbjudas.

Hjärtligt välkomna!

Fika, grillning och gemyt erbjuds!

Presentkort lottas ut bland alla HittaUt-deltagare - samt även andra priser.

Information ges om IFK Mora orienteringsklubb, samt säsongens HittaUt-projekt.



www.ifkmora.se/ok

IFK MORA orienteringsklubb

NYBÖRJARKURS I ORIENTERING



Orientering är en härlig familjesport!

IFK Mora orienteringsklubb erbjuder en nybörjarkurs för barn tillsammans med en vuxen under fyra tillfällen i maj.

Nybörjarkursen riktar sig till barn och ungdomar födda 2010 och äldre. Vid anmälan ange namn, ålder och kontaktuppgifter till förälder eller annan vuxen. Ange även eventuell orienteringserfarenhet.

Start onsdag 2 maj 18.00 i Hemusgården.

Vi kör onsdagar och torsdagar vecka 18 och 19. Första tillfället i Hemus.

Anmälan senast 20 april. Avgift 50 kr/barn.

Anmäl er till ifkmoraokungdom@gmail.com

Begränsat antal platser!



Mer info på:
www.ifkmora.se/ok

Välkomna!



IFK MORA Fotboll i samarbete med MORA PARKEN bjuder in till

SOMMARPROFFS

Är du mellan 13-16 år och vill leva som ett Fotbollsslag?

Anmäl dig till sommarproffs

När: 18-21 juni 2018

Tid: Kl. 09.30-15.00

Vart: Prästholmens IP, Mora

Pris: 400kr för deltagare (inkl. lunch och träningsmaterial)
500 kr för förälder/annan vuxen (inkl. 100kr medlemsavgift i IFK Mora FK + försäkrad under veckan + 400kr i deltagaravgift)

En dag på Sommarproffs:

09.30- 11.00 Träning 1

11.30- 12.30 Lunch på Mora Parken + teori (lunchen ingår i priset)

13.30- 15.00 Träning 2

Tränare under proffsveckan kommer vara: Bengt Ottosson, Torbjörn Schedvin, Sebastian Winther, Wesley Jera & Lasse Ericson

Vi kommer under veckan jobba med tematräningar t.ex. tillslag, anfallsspel, försvarsspel, nickteknik

Sista anmälningsdag: 21 maj 2018.
Först till kvarn, Max 20 utspelare + 3 MV

Anmäl dig här:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfr5WqMIZWfEawYABhFgaClvmuzTs1KWwPmsOCsPt5oZA/viewform?usp=sf_link

Frågor: Kontakta Lasse Ericson 070-7954853 lasse.ericsson@mora.se

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA

I samarbete med Adidas

När: Mellan den 18-29/6 (9dagar)
Var: Prästhöjden
Tider: 10.00-14.00
Mat: Egen matsäck medtages
Kostnad: 600:-, 1000:- (2 syskon), 1300:-
(3 syskon) senast 10 maj.

Till BG: 5608-4007

För vem: Tjejer och killar mellan 6 och 13 år
Anmälan: www.landslagetsfotbollsskola.se
eller till Anna Ericson 070-365 82 72.

OBS! Sista anmälningsdag 10 maj.

IFK MORA FOTBOLLSKLUBB



FOTBOLLSLEK



IFK Mora Fotboll och Fotbollsgymnasiet bjuder in alla fotbollssugna lirare mellan 3-6 år till fotbollsspel på prästhöjden.

Vi blandar fotboll och lek.

Start: måndag 23/4 Klockan: 16.30-17.15

Vart: Prästhöjden IP

Kostnad: 100kr för alla 8 gånger = medlemsavgift i IFK Mora FK = försäkrad under fotbollsspelet. Betala in 100:- till BG: 5608-4007, uppge hela personnumret och barnets namn.

Anmälan:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSzgssNaW7TzDv5B3OKx8x_uRY_-l43d8SiblEdCZ_5ZmSUG/viewform?usp=sf_link

Antal träffar: 7st. sista gången 4/6 sedan tar vi sommarlov och återkommer i höst.

Ledare: Fotbollsgymnasiets åk. 2 elever

Frågor: hör av er till Anna
Anna.ericson@mora.se
070-3658272



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

IFK MORAS FONDER

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

VÄLKOMMEN TILL 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.



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.

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

Mora och Vasaloppet:	Gratis
Stugvärd (i tjänst):	Gratis
IFK medlem med familj:	200 kr
Skolor (klass med lärare/ledare):	500 kr
Externa föreningar:	500 kr
Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA:	500 kr
Företag, organisationer:	1000 kr
Stugorna bokas i receptionen på Vasaloppets Hus: tel. 0250-392 00	



Hemusgården

Hemusgården ägs av IFK Mora idrottsallians som består av sex olika klubbar: fotboll, skidor, orientering, gymnastik, alpin och friidrott. I byggnaden finns en serviceavdelning med duschar, bastu och omklädningsrum som hyrs av Mora Kommun som är öppen dagligen för alla. Öppettider serviceavdelningen är alla dagar 06.00-22.30. Servicedelen går inte att boka separat.



Norra Garberg sportcenter

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!

I huset finns också en samlingslokal med plats för 80 personer med ett modernt cateringskök, media- och teknikutrustning med stor bildskärm samt högtalare och mikrofoner.

Samlingslokalen kan användas i samband med träningar, tävlingar, träffar, möten, läger och sociala sammankomster med mera. I huset finns också klubbbrum som används av skidklubben och orienteringsklubben.

Det finns möjlighet för andra föreningar och organisationer att hyra samlingslokalen, köket och stora bastun när IFK klubbarna inte använder dessa.

Bokning sker genom Mora kommun och deras Föreningsservice som vi samverkar med. Privatpersoner som vill hyra vänder sig till IFK Mora idrottsallians.

Läs mer på www.ifkmora.se

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. Öststad stuga debiteras med 1000:-

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2018

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/

IFK Mora-klubbarnas kanslier

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån-ons, fre 8.00-16.30
Tors 8.00-15.00

IFK Mora idrottsallians

Jennie Hedh, tf idrottschef
Tfn: 0250-392 78
E-post: jennie0.hedh@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: fbtoll@ifkmora.se

IFK Mora friidrottsklubb

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

IFK Mora 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 alla funktionärer!

Ta åt er av kommentarerna från deltagarna på vinterveckan.
Se ett urval av kommentarer från Vasaloppets Facebook-sida



Jag har aldrig deltagit och åskådat ett evenemang bättre organiserat. All min beundran går till alla funktionärer som gör hela upplevelsen så enormt positiv.

Superbra fixat med allting, man känner sig omhändertagen av alla funktionärer.

Helt fantastiskt vilka funktionärer ni har. Stämningen fenomenal!

Fantastiskt arrangemang 10 stjärnor av 5 till alla grymma ideella människor.

Vilken insats från grymma vänliga och peppande funktionärer.

Grym service och organisation av hela arrangemanget.