

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 3 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

Vakant
IFK Mora orienteringsklubb

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. 3, 2018

Profilen: Jonas Buud	4-5
Lyckad landskamp	7
Moraspelen.....	10
Julia på inspirationsträff.....	11
Dubbla brons för Albin.....	12
Sjätteplats på SM-stafetten.....	12-13
Vojtech jämn på VM.....	13
VM-silver till Mood	14
U-laget mot kval	15
Halmstadlägret.....	16
Solig avslutning på MT-cupen	17
Inför skicross-säsongen	18
Alexandra och Fanny på snö	19
Victor världscuptvåa	20-21
Åretrunträning för skidungdomar.....	22
Lyckad kick-off.....	23
Sisu trivs pp Hemusgården.....	23

I VARJE NUMMER

Kortisar	6
Vasaloppet	8-9
Annonstorget.....	24-26
Klubbstugor/Kansliinfo.....	31



Oskar Bergman med spänst i steget under Moraspelen på Prästholmen.
FOTO: Jörgen Frisk.



LEDAREN: Iréne Ersson och Susanne Berg

Gymnastikklubben imponerar med bred och stor verksamhet.

Här kommer tankar och funderingar från två av klubbens ledare om nuläge och framtid.

Iréne Ersson:

”Jag har varit ledare inom gruppträning för vuxna i cirka 20 år. Nu har jag slutat som ledare, men är kassör och vice ordförande i IFK Mora gymnastikklubb.

Det har varit väldigt roligt att få träna tillsammans med så många trevliga människor under alla dessa år.

Gymnastik är jätteviktig som träningsform från de allra minsta i våra barngrupper och till vuxna som kan vara ända upp i 80-årsåldern.”

Susanne Berg:

”Jag har varit aktiv som truppledare i IFK Mora gymnastikklubb i två år. Jag tränar den äldsta gruppen Pegasus och den näst äldsta gruppen Scorpius en dag i veckan där fokus ligger på styrka, spänst och kondition. Sedan ett år tillbaka är jag ordförande i gymnastikklubben. Det är ett spännande och intressant uppdrag.

Jag är mamma till tre barn och två av dem tränar trupp gymnastik. Madeleine har hållit på i sju år och är nu i den äldsta gruppen där de gör avancerade volter och övningar och konkur-

rensen på tävlingar är stor. Isabelle har snart tränat i två år och är nu inne i sin första termin där tävling står på schemat. Spännande!

Intresset är stort och det är en lycka att hela tiden komma längre och längre i sina övningar och samarbeta med sina övriga lagkamrater.

Jag tycker gymnastik är en bra träningsform för människor i alla åldrar. Man får en bra grundstyrka och kroppsuppfattning.”

IFK Mora GK just nu:

Vi har ett brett utbud av gruppträning för vuxna. Vi har motionsgymnastik, EFIT (styrketräning), dansmix, core, yoga. Vi hoppas komma igång (igen) med spinning och vattengympa senare i höst.

För de allra minsta finns Bamse- och barn-gymnastik, och så har vi trupp gymnastik och parkour för de större barnen.

Intresset för barn gymnastiken är enormt!

Vi har två Bamse-grupper (familjegympa) och en grupp som kallas barn gymnastik, 4-6 år (utan föräldrar).

I år har över 100 barn visat intresse för nybörjargruppen i trupp gymnastik. Lägg där till de 50-60 gymnaster som tränar i de tre tävlingsgrupperna och Utvecklingsgruppen. Vår trupp verksamhet är otroligt stor.

Vi har många unga, bra och ovärderliga ledare i våra grupper men skulle behöva fler äldre som kan hjälpa till. Som läget är nu har vi endast en huvudledare som är över 20 år, de övriga huvudledarna är unga tjejer som själva har varit - eller är - aktiva. Vi har också flera

riktigt unga tjejer som går in som hjälpledare i grupperna.

Parkour är en relativt ny träningsform. Parkour går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna ta sig an olika typer av hinder i omgivningen utan hjälpmedel, bara med kroppen. Parkour innehåller rörelser som hopp och rullar, olika tekniker för att ta sig förbi hinder och även övningar för att testa fysisk och mental styrka hos utövaren. Parkour är inte tävlingsinriktat och saknar poängssystem.

Namnet parkour härstammar från ”parcours de combattent” eller på svenska hinderbana.

IFK Mora gymnastikklubb utövar parkour inomhus i gymnastikhall för att på ett säkert sätt lära teknikerna i sporten.

Vi bygger upp tre eller fler stationer där man tränar olika tekniker per station och sen får man springa alla stationer som en hinderbana i slutet av lektionen. Ålder 9-14 år.

IFK Mora GK blickar framåt:

Det som vi önskar oss mest av allt i vår förening är en specialhall. Det vore fantastiskt!

Vi skulle då kunna utveckla verksamheten – bland annat kunna köpa in mer och bättre utrustning (vi har platsbrist nu) och kunna använda mer tid till barnen istället för att lägga så mycket tid på att plocka fram och bära tillbaka alla redskap som används när vi tränar!



Susanne Berg och Irene Ersson från Gymnastikklubben kommer med tankar och funderingar om klubbens nuläge och framtid. FOTO: Johan Trygg.

Jonas har inte längre fokus på segrar



Jonas Buud är orienteraren som halkade in på ultralöpning och där blev en världsstjärna och legend.

Ultravasan i år gick inte som Jonas hoppats på och nu säger 44-åringen att satsningen på stora segrar är över.

– Men jag fortsätter att träna på ändå. Jag tycker fortfarande det är så kul, säger Jonas.

Text: Johan Trygg

IFK-Kamraten träffar Jonas för att höra om höjdpunkterna under karriären och hur han ser på framtiden som fortsatt kommer handla mycket om löpning och träning men kanske mer inriktat på upplevelser.

På Ultravasan var det en ömmande hälsena som satte stopp för en snabbare framfart. Loppet slutade med en 16:e plats för Jonas.

– Jag fick lite ont där i Lundbäcksbäckarna och haltade i mål därifrån, berättar han.

Hur var de sista milen mentalt när du inte kunde springa som du ville?

– Det var ju tråkigt och jag funderade om jag skulle bryta men eftersom jag kunde springa på plattan så fortsatte jag. Men jag gav ändå upp kan man säga.

– Uppladdningen hade inte varit den bästa. Jag förväntade mig inte att vinna. Det var värre för tre år sedan när jag fick bryta i Risberg. Det var mycket jobbigare då.

Hur har uppladdningen varit under året fram mot Ultravasan?

– Jag tycker jag tränade på bra under vintern. Men när jag startade säsongen med Premiärmilen i mars så tyckte jag att det gick sämre än vad jag hade förväntat.

– Jag fortsatte att träna på och det blev barmark och då kunde man få lite bättre referens på tider under träning.

– Jag sprang Rotterdam maraton i början på april. Jag tänkte att jag då i alla fall skulle kunna springa på 2.30. Jag hade den farten i början men sen gick det inte.

Bilden till vänster: Jonas Buud i inledningen av Ultravasan 2018. FOTO: Johan Trygg.

Bilden till höger: Jonas vid en av sina många utlandsvisiter, här på Nya Zeeland.

– Jag funderade en del efter det vad problemet kunde vara. Har jag tränat för lite, för mycket eller har jag tränat fel. Det var en lång vinter med mycket snöpulsning och jag saknade lite fart. Så jag fortsatte att träna på lite mer men det blev inte så stor skillnad ändå. Sen fick jag problem med hälsenan och jag tappade några veckor.

Det gick lite fram och tillbaka och jag kom aldrig in i matchen på hela säsongen. Jag låg flera steg efter hela tiden, förklarar Jonas.

– När det väl var dags för Ultravasan så hade jag sänkt förväntningarna en hel del.

Tre höjdpunkter

Nu slår Jonas fast att satsningen på segrar är över i de stora loppen.

– Men jag fortsätter att träna på ändå. Jag tycker fortfarande det är så kul.

Om vi backar lite och ser tillbaka på din karriär som ultralöpare. Kan du plocka ut tre höjdpunkter när det handlar om tävlingsresultat?

– Det handlar om 2015 helt klart. Segern på Ultravasan och VM på 100 kilometer tre veckor efter. Även när jag blev tvåa på Comrades i Sydafrika 2013.

– Det bästa loppet jag gjort är Ultravasan men det kanske inte syns lika tydligt som de andra loppen. Segern på VM kom på köpet där när jag

var i så bra form.

– Under Comrades så är det ju mycket mer uppmärksamhet och mer ståhej runt.

Comrades Marathon mellan Durban och Pietermaritzburg i Sydafrika är världens äldsta och största ultradistanslopp. Loppet startade redan 192.

– Det är kul att jag kunnat springa bra på tre så olika lopp. Både i terräng och på väg, konstaterar Jonas.

Men det är alltså Ultravasan 2015 som Jonas rankar som sin bästa prestation. Tiden 5.45,08 är otroligt imponerande och ett mycket svårslaget rekord.

Om du istället ska plocka ut tre upplevelser under åren i samband med träning eller tävling. Vad väljer du då?

– En av de häftigaste träningsrundorna jag sprungit var när jag var på Nya Zeeland och sprang på sydön där. Keppler track, en sju mil lång runda. Hade man väl börjat på den så var den sju mil lång innan man kom tillbaka. Jag sprang den med en kompis, Torkel Skogman. Det var riktigt häftigt med fantastiska vyer

– Torkel blev väldigt trött så jag fick springa och efter bilen och hämta upp honom. Han tålde inte värmen. Allt som han drack spydde han upp direkt. Det tog nog tolv timmar innan vi var tillbaka vid starten.

– En annan kul upplevelse var när jag sprang runt Mont Blanc som träning på fyra dagar. Jag sprang med ryggskäck och tog in på vandrarhem och hotell. Det är nästa roligare att springa så där än att springa tävlingen UTMB.

– Det är dessa två upplevelser som sticker ut träningsmässigt.

Hur ser du på framtiden. Hur mycket träning och tävling blir det framöver?

– Närmast ska jag ska åka till Peru i början på december och springa ett etapplopp som går i öknen vid Stilla-havskusten.

– Man ska bära med sig allt utom tält och vatten för fyra dagar. Fyra mil första dagen, Sex mil dag två och tre. Då går man i mål på natten till dag tre. Dag tre bli vila sen och så avslutas det med 25 kilometer.

Eventuellt springer Jonas loppet tillsammans med norrmannen Didrik Hermansen som sprungit Ultravasan några gånger. I år blev han trea.

– Jag ser det mer som en kul grej än en tävling.

Är det så du tänker framåt. Att fortsätta uppleva spännande saker genom löpningen?

– Ja, det finns många spännande lopp att delta på.

Texten fortsätter på sid. 14



Mora årets elitidrottskommun

Mora har utsetts till årets elitidrottskommun av tidningen Sport & Affärer som varje år gör en analys av de bästa idrottskommunerna i Sverige. Dessutom kommer Mora på plats 19 på listan över bästa idrottskommuner generellt i Sverige - av alla 290 svenska kommuner och bäst i Dalarna.

Det är tidningarna Sport & Affärer och Dagens Industri som varje år presenterar de mest framstående idrottskommunerna i Sverige i en rad olika klasser. För 2018 har Mora utsetts till Sveriges främsta kommun för elitidrott. I den listan är hänsyn taget till folkmängden.

I motivationen till utmärkelsen sägs bland annat:

”Med en befolkningstäthet på 20 000 har klubbar och idrottsutövare från Mora vunnit ett stort antal mästerskapsmedaljer, allt från OS, World Cup till svenska mästerskap i flera idrotter: längdskidåkning, sprintskidåkning, rullskidor, alpint, skidororientering, snöskoter, dragracing och dans. Supernamnet är Stina Nilsson och Mora har elitserielag i ishockey och innebandy, samt många landslagsdeltagare i bland annat längdskidåkning. Mora kommun använder sina elitlag och enskilda idrottsstjärnor i destinationsmarknadsföringen och har ett bra kommunalt elitstöd, inklusive marknadsavtal med KAIS Mora och Mora IK, liksom ett mycket omfattande näringslivsstöd relaterat till Vasaloppets sommar och vintertävlingar.”

Tvåa efter Mora på listan med bästa elitidrottskommun blev Åre och trea Leksand tillsammans med Lidköping.

Källa: mora.se



Stina Nilsson är ”supernamnet” när tidningen Sport & Affärer har utsett Mora till årets elitidrottskommun. FOTO: Johan Trygg.



Kallurs åker Tjeivasan

Jenny och Susanna Kallur har bestämt sig, de ska åka Tjeivasan i vinter! Det berättar de i det nya numret av Vasalöparen.

Duon är i uppstartsfasen av sitt nya projekt Motionsklubben. De har nyligen startat en podcast som heter Motionsklubben och de har ett konto på Instagram med samma namn.



Nöjd Albin efter andraplatsen på Lidingöloppet.

Albin och Julia snabba på Lidingöloppet

Friidrottsklubbens Albin Gezelius och Julia Meijer sprang imponerande snabbt på Lidingöloppet precis före pressläggning. Både Albin och Julia har haft en framgångsrik sommar och höst som du kan läsa om på annan plats i IFK-Kamraten. På Lidingö blev Albin tvåa i P15 med tiden 20.45 på 6 kilometer. Han var bara sex sekunder bakom segrande norrmannen Trym Fjösne-Hexeberg. Julia blev trea i F14 med tiden 23.12 på samma distans.

Skidklubben nya styrelse

IFK Mora skidklubb höll årsmöte i Vasaloppets hus torsdag 27 september. Efter årsmötet ser klubbens styrelse för 2018-2019 ut enligt följande:

- Tomas Bredberg, **ordförande**
- Christina Holback, vice ordförande
- Niclas Runberg, kassör
- Elisabeth Hjertqvist Johansson, sekreterare
- Susanne Ericson, ledamot
- Per Wellert, ledamot
- Jonas Hillerström, ledamot
- Suppleanter:**
- Kristina Hård af Segerstad
- Lars-Erik Rosenqvist
- Bengt Abrahamsson
- Märit Lisell Gullberg
- Revisorer:**
- Erik Berglund
- Åsa Hertzberg
- Anders Staffansson, revisorsuppleant
- Valberedning:**
- Alf Björkman, ordförande
- Berit Ollars
- Per Wellert



247 klarade Vasaloppstrippeln 90
39 klara Vasaloppstrippeln 45

Det är ett kraftprov helt utöver det vanliga. För de allra flesta är ett Vasalopp på skidor en prövning av den egna förmågan och de som når Vasaloppsmålet i Mora har utfört en rejäl prestation. Men allt fler nöjer sig inte med bara ett kraftprov i fädernas spår. De vill göra tre.

247 klarade Vasaloppstrippeln 90. Det är mer än en fördubbling jämfört med 2017 då det var 121 personer som genomförde bedriften.

39 personer genomförde den nya Vasaloppstrippeln 45 där de skulle klara tre lopp om 45 kilometer på skidor, cykel samt i löparspåret.

Bland de som klarade tripplarna snabbast hittar vi ett par lokala förmågor:

- Snabbaste totaltid Vasaloppstrippeln 90 2018:**
- Damer:** Anna Ståhlkloo, Sollerön, 19:35:06
- Herrar:** Johan Eriksson, Kopparberg, 15:41:09
- Snabbaste totaltid Vasaloppstrippeln 45:**
- Damer:** Kimberly Claus, Stugun, 10:28:37
- Herrar:** Per Wellert, Mora, 8:51:44



Delar av det svenska laget innan P15-landskampen mot Norge på Prästholmen. Framför killarna ser vi följande IFK Mora FK-tjejer från F07-laget som var med på inmar-chen. Fr.v. Saga Jones (syns lite), Hanna Olofsdotter, Agnes Svensson Byström, Helle Höglund och Emy Otterstedt. FOTO: Markus Winsa.

IFK Mora fotbollsklubb gjorde ett strålande jobb som arrangör av P15-landskampen mellan Sverige och Norge.

Det blev ett rakt igenom lyckat arrangemang och en fin publiksiffra – 472.

– Vi fick beröm från såväl Svenska fotbollförbundet som det svenska och norska laget, berättar Maggie Björlin som tillsammans med Malin Schedvin lagt ner mycket jobb inför arrangemanget.

Text: Johan Trygg

Det är mycket som ska ordnas inför och under en landskamp. Det ställs samma krav på arrangören för en P15-landskamp som en U21-landskamp.

– Det är instruktioner på flera 100 sidor som vi har att följa. Men jag tycker det är bra att det är tydligt vad som förväntas, säger Maggie.

När Dalarna blev tilldelad den här landskampen så visade fotbollsklubben intresse att arrangera. För några år sedan arrangerade man en flicklandskamp tillsammans med Malung

och så blev det den här gången också. Det var en dubbellandskamp med en match i Malung och en i Mora.

– Från förbundet så sa man att det märks att det finns vana av att ordna stora evenemang i Mora, säger Maggie.

Både de norska och svenska laget var på plats under en hel vecka och stortrivdes.

Jobbet inför landskampen startade redan med ett första möte i april.

– Visst har det varit mycket jobb men vi har haft mycket bra folk runtomkring oss som hjälpt till.

Blir du sugen på att vara med och ordna en landskamp till?

– Om man låter det gå ett tag så. Det är roligt och viktigt för intresset för fotbollen här, avslutar Maggie.

Hur gick det då i matchen på Prästholmen? Jo, det blev svensk seger med 3-0. Det var för övrigt P03-landslagets allra första seger.

En av segerorganisatörerna var Edwin Andersson, IFK Göteborg. Anfällaren gjorde två assist och hade även ett finger med i det tredje målet.

– Det var väldigt viktigt med seger, och välförtjänt. I de tidigare matcherna har vi ofta varit det bättre laget, men inte fått resultaten med oss. Nu fick vi utdelning, det lossnade rejält med målskyttet, säger Edwin.



Jubel i svenskligret. FOTO: Markus Winsa.



Norrman på fall! IFK Göteborgs Edwin Andersson låg bakom mycket i Sveriges segermatch mot Norge. FOTO: Markus Winsa.

Framtidens hållbarhetsresa!



Du som är 13–20 år kan följa med Vasaloppet på en bussresa till Stockholm den 1 november.

I Stockholm får vi lära oss mer om hur landskapet runt Vasaloppet i Dalarna kan fixa maten, förbättra klimatet, minska utsläppen och stoppa temperaturökningen. Viktiga frågor som kräver snabba svar och åtgärder från oss alla för en hållbar framtid.

Efter besöken och all information så avslutar vi dagen med halloweenfirande på Gröna Lund innan vi åker hem.

Programmet

10.00 Ankomst Stockholm
10.30 Besök på LRF
12.00 Lunch
13.00 Besök på Lantmännen
14.15 Besök på Preem
ca 16.00-19.30 Gröna Lund

Resan arrangeras av Vasaloppet i samarbete med LRF, Lantmännen och Preem.



Anmälan

Anmäl dig eller ställ dina frågor om resan till mats.rylander@vasaloppet.se innan den 15 oktober. Skriv vilken skola, klass eller förening du tillhör i din anmälan.

Vasaloppet bjuder på resa, lunch, fika och entré till Gröna Lund.

MORA-TIDNING Fredagen den 31 januari 1936

IDROTTSNYTT

Ny hållning på Vasaloppet är behövlig.

G. H. T. kritisk mot de nya formerna.

I Göteborgs Handels- och Sjöfartstidning har en utsänd medarbetare skrivit ett brev från Mora angående Vasaloppet. Efter att ha antytt att loppet under de senaste åren förlorat en del av sin dragningskraft på den stora allmänheten och att Moraborna inte äro så glada åt denna utveckling skriver medarbetaren:

Man kan hålla med moraborna om att det är tråkigt att Vasaloppet deklinerat. Bland svenska folket var det dock under flera år den utan konkurrens populäraste idrottsdagen. 100,000-tals människor samlades Vasaloppsdagen framför sina radioapparater för att höra skidringen inte bara av loppet utan av bygden och folklivet kring den historiska kyrkplatsen. På så sätt blev denna dag inte bara en stor sportdag, vilken som helst utan därtill en nationell festdag, där den idrottsliga spänningen samtidigt drog tankarna till "nationens födelse" i en ursvensk bygd.

Vad för denna enastående fest förlorat så mycket av sin "maktställning"? Ja, den stora allmänheten här uppe är kanske närmast böjd att skylla på "förföljelse" från skidförbundet, som inte alltid vill låta de bästa löparna starta i Vasaloppet samt Radiotjänst, som inställt de stora referaten "utan anledning".

Det är möjligt att det ligger något i dessa anklagelser, därom har skrivits och pratats åtskilligt fram och tillbaka utan att en utomstående fått bättre möjlighet att bedöma laget. Ingen, som haft tillfälle att vara med om de sista Vasaloppen kan dock förneka att hela festen förlorat åtskilligt. Dess resning och hållning har gått förlorad, den egna friskhet och grandessa i hela anslaget, som kunde locka hela landets kulturella och sociala spetsar till Mora denna vinterdag och förmå en hallåman göra sitt yttersta och bästa för att spegla den stora stolta tavlan för hela Sverige. Vasaloppet drar visserligen alltjämt mycket folk, men det är icke längre en enastående idrottsfest, det har slätats

ut att bli en tävling i raden av andra. Sedan hjälper det inte om man behåller festen i kyrkan på eftermiddagen — den verkar påhängd kvarleva. Och ännu mindre hjälper det, när man börjar göra sensation av det enklare slaget för att rädda loppet. Senast försökte man med Greta Garbo och i år tar man till japaner. Sannolikt komma icke heller dessa, men det är i så fall icke Vasaloppsledningens förtjänst.

Allt detta gör att Vasaloppets värdighet skamfilas betänkligt. Att de nuvarande arrangörerna skulle ha någon starkare känsla för den sidan av saken torde man tyvärr knappast våga hoppas. Att sätta i fråga japaner som enda utläppningar i denna tävling utan att samtidigt låta den stå öppen även för andra främlingar torde vara ett säkert tecken i detta avseende.

Givetvis borde Vasaloppet kunna stå öppet även för våra nordiska grannar, finnar och norrmän med vilka vi under seklernas lopp haft så mycket i vår historia gemensamt. Ledningen för tävlingen lär ha begärt detta för ett par år sedan men fått nej av skidförbundet. Den framförda motiveringen lär ha varit något i denna stil: Skall man bjuda gäster till tävling så skall det vara i en svensk terräng och inte på en så lätt bana som Vasaloppets.

Sådana skäl räcka knappast i detta fall. Under de senaste åren har loppet lagts allt mer genom skog och över berg och backar och även om det på grund av sin längd inte kan jäggas så, våldsam svårt som det rådande internationella modet kräver så har tävlingen dock en gång vunnit en erkänd ställning som skidans maraton. Ett gott tecken på att själva tävlingstypen slår an är att den avsatt flera efterföljare både här hemma och på andra håll. F. ö. ha ju åtminstone finnarna tidigare begärt att få vara med i jakten Sälén—Mora.

Men denna jakt befordrar inte i tillräcklig grad de tekniska färdigheter, som äro erforderliga vid den akrobatik, som numera utvecklas vid de internationella skidtävlingarna. Fördens skull är Skidförbundet inte vidare förtjust i loppet. Men det finns anledning misstänka att förbundets s. k. avoghet därtill och i icke ringa grad beror på bristande förtroende och respekt för den nuvarande tävlingsledningen. Härvid träda kanske i främsta rummet de rent sportsligt organisatoriska frågorna fram. Man minnes t. ex. hur förbundet efter det senaste loppet såg sig nödsakat desavouera själva måldomarna

Men även i övrigt torde de stadiga herrarna i riksförbundet ha en känsla av att den nuvarande Vasaloppsledningen inte är mycket att hurra för. Funnes det någon större förmåga hos arrangörerna att ge eftertryck och respekt åt sina ord och handlingar så förefaller det knappast troligt att ens det mäktiga förbundet skulle vara i stånd att rida spärr mot en tävling, som en gång så fullständigt vunnit hela nationens intresse. Den höga skidledningen skulle säkerligen icke heller vilja undvika samarbete för ett evenemang, som dock gör en så oerhörd propaganda för en sport, som denna ledning är satt att främja.

Detta beträffande det rent sportsliga. Anknypningen till det nationella minnet håller som ovan framhållits, på att mer och mer bli ett påhäng utan liv. Där brister det allt för mycket i förmåga. Den stil och pondus som de första årens festligheter ägde, saknas numera nästan fullständigt.

Låt oss få tillbaka den! Vasaloppet är en för bra idé att misshandlas. Hellre må loppet dö snabbt än att det först skall förfalla alldeles. Det återstår Morakarlarna att visa att de åter kunna lyfta upp Vasaloppet till en tävling och en nationell fest med hållning. Det är ett riksintresse att så sker. Men det tycks behövas ett ordentligt tillskott av representativ kraft i ledningen för att komma därtill.

Sedan må det bli en annan fråga i vilken mån till ett annat år kan läggas om så att den inte kommer i svårare konflikt med de många önskemål, som den högsta sportsliga ledningen har att ta hänsyn till. Därtill är helt naturligt ett förtroendefullt samarbete nödvändigt, slutar artikelförfattaren.

Damtävlingen på skidor i Ludvika.

Den av LFFI om söndag anordnade damtävlingen blir den första i sitt slag i Dalarna. Start och mål skola förläggas till Hillängets pensionat. Från Ludvika beräknas 5—6 deltagare och från Blöthuset ha 2 anmält.

Skidor

Stor sortering av ledande märken till lägsta pris i

Nya Järnhandeln.

Tel. 252.

Vasaloppet har inte alltid haft den ställning arrangemanget har idag:
"Vasaloppet är en för bra idé att misshandlas. Hellre må loppet dö snabbt än att det först skall förfalla alldeles."
Läs den spännande artikeln här ovan från Mora Tidning, 31 januari 1936.

Moraspelen i strålande väder

Den första september kändes det extra roligt att komma ner till Prästholtens IP.

Det var ju dags för vår hemmatävling Moraspelen.

Text: Anna Härskog

Dagen innehöll ett gediget grenschema med löpgrenar från 60 meter upp till och med 5000 meter. I vissa fall slätt och i andra fall över häckar eller hinder.

Det fanns hoppgrenar som höjdhopp och längdhopp, kastgrenar som kula, diskus, slägg, spjut och nerfboll för de yngsta.

Klasser från flickor/pojkar 7 år upp till och med veteraner 75 fanns på inbjudan. Den äldsta deltagaren var 77 år.

Härligt!

Hade vi då tänkt på allt?

Det var en hel del som skulle ordnas inför tävlingen såsom tidsschema, grenledare, funktionärer, anmälningar, material, utrustning, teknik, sjukvårdare, speaker samt översyn av arenan. Kiosk hade vi också.

Tack till fotbollsklubbens ungdomar, som ställde upp med att hålla vårt blodsocker i balans.

Glada funktionärer

I strålande väder genomfördes tävlingen. De aktiva kunde hålla sig varma och funktionärerna slapp stå i regn och rusk med kalla fingrar och blöta papper. I Mora har vi ju genom ortens större arrangemang en vana och vilja av att hjälpa till ideellt för idrott och hälsa.

Stort tack till alla funktionärer, som med glada miner kom och hämtade sina funktionärsvästar och ställde upp för friidrottsklubben. Det var en god stämning bland funktionärerna. Föräldrar och andra åskådare hejade och uppmuntrade de aktiva och ibland behövde någon få tröst.

Det blev en lyckad dag och man får en god känsla när ledare och aktiva från utomstående klubbar tackar för en fin tävling. Alla berörda ska ta åt sig av detta. Vid dagens slut kunde jag åka från Prästholtens IP och se fram emot framtida fighter i förhoppningsvis lika bra förhållanden.

Välkomna till Moraspelen 2019!



Visst är det kul med friidrott! . FOTO: Jörgen Frisk.



Thea Ädling-Ring tar vattengraven snyggt vid 1500 meter hinder under Moraspelen.

FOTO: Lisa Ädling.



Glada IFK Mora-grabbar på pallen. Fr.v. Jonatan Alin, Elton Hedh och Filip Åhl. FOTO: Jörgen Frisk.



Ida Eriksson och Thea Ädling-Ring trivdes på Världsongdomsspelen i Göteborg.

Julia, Ida och Thea på Världsongdomsspelen

Mitt i den varma sommaren åkte tre ungdomar, Julia Meijer, Ida Eriksson och Thea Ädling-Ring med sina familjer ner till världsongdomsspelen som arrangeras på Ullevi arena i Göteborg för att tävla i lite olika friidrottsgrenar.

VU-spelen växer från år till år. 1996 var det 1800 starter och i år var det 8466 starter!

3311 ungdomar från 12 år och äldre var med, de flesta svenska men cirka 40 procent från andra länder som bland annat Norge, Island, Danmark, Färöarna, Tyskland, Finland med flera.

Julia på inspirationsträff för löpare

18 augusti anordnade Svenska friidrottsförbundet en inspirations-träff för lovande medeldistanslöpare bland flickor födda 2003 och 2004 i Göteborg.

Med från IFK Mora friidrottsklubb var Julia Meijer.

Text: Stefan Ahron

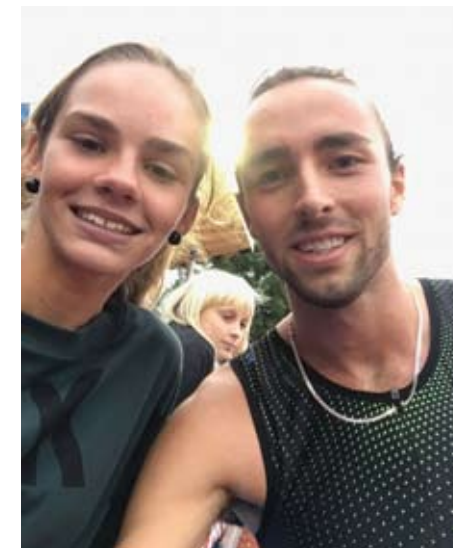
Förbundet har sett att det finns ovanligt många tjejer i den åldern som har gjort bra tider på tävlingar. Toppen brukar vara ganska lika år från år men att det är en sådan bredd är väldigt ovanligt. Därför anordnade förbundet träffen för att inspirera tjejerna att träna vidare för att kanske i slutändan få fram någon världsstjärna.

Träffen inleddes med ett tufft intervallpass och därefter var det föreläsning om förebyggande av skador och om kost. Tränar man två timmar om dagen så är de andra 22 timmarna på dygnet med återhämtning och mat lika viktiga om man ska få ut någonting av träningen.

Mustafa inspirerade

Efter det kom Mustafa Muhammed och berättade om sin karriär, om hur han levde som getskötare i Somalia innan han flyttade till Sverige och började med friidrott.

Det var inspirerade för tjejerna att höra när han berättade om alla träningsläger utomlands han varit på, om alla OS- och VM han deltagit i, om alla resor han har gjort och sett en massa



Julia Meijer med Sveriges 800-metersstjärna Andreas Kramer på Göteborgs GP.

saker och så klart gemenskapen med dom andra aktiva. Men han berättade också att det krävdes en väldigt massa träning för att bli så bra som han var.

Träffen avslutades med att tjejerna fick titta på Göteborgs GP-tävling i friidrott. Eftersom det var helgen efter EM avslutades så var det extra kul att se EM-stjärnorna på när håll. Bland annat Daniel Stål, Andreas Kramer, Lovisa Lindh, Thobias Montler och flera utländska stjärnor. Vi bodde på samma hotell som dom tävlande så det var häftigt att sitta i samma frukostmatsal och äta frukost bland atleterna.

Många moraungdomar på Leksands sparbanksspel

Det var fint väder som vanligt på tävlingen i Leksand. Det var många deltagare från IFK Mora i alla åldrar. Vi satt i skuggan under tälten och fikade medan vi väntade på att nästa gren skulle börja.

Mellan grenarna åkte vi även och badade på en badplats vid friidrottsarenan, vilket var skönt och avsvakande med tanke på hetten.

Om man var hungrig kunde man köpa väl-

digt god thaimat som Leksands friidrottsklubb hade anordnat.

Under både lördagen och söndagen fanns det många grenar att vara med i och i slutet av tävlingen på söndag eftermiddag avslutades tävlingen med en stafett för några olika åldrar.

Jag och många andra tyckte att det var en väldigt rolig tävling.

Karin Härskog



Morafriidrottare på Svealandsmästerskapen i Tyresö: Fr.v. Julia Meijer, Ida Eriksson, Carla Tyskhagen och Alfred Sandström.

IFK Mora-kvartett på Svealandsmästerskapen

Från IFK Mora friidrottsklubb åkte fyra atleter för att vara med på Svealandsmästerskapen 15-16 augusti i Tyresö. Det var Ida Eriksson, Carla Tyskhagen, Julia Meijer och Alfred Sandström.

Det var uppstigning klockan fyra på lördag morgon för att hinna ansluta med bussen i Falun klockan 06.15, som plockade upp fler dalaatleter på vägen ner mot Stockholm.

Sen var det tävlingar hela dagarna både på lördag och söndag och söndagen avslutades med stafetter där Dalarnas lag med Ida och Carla gjorde ett bra lopp.

Alfred lyckades bäst på slägga där han blev sjua. Julia tog guld på 2000 meter, och brons på 1500 meter hinder och 800 meter.



Friidrottsskolan 2018. I juni hade friidrottsklubben sin årliga sommarskola. Runt 90 barn i åldrarna 6 - 12 år deltog under veckan. Barnen kämpade på i värmen och fick tillfälle att lära sig mer friidrott. Ledare för skolan var ungdomar som är aktiva inom friidrotten. Veckan avslutades med tävling och "vattenkrig". Tack till alla barn som var med och gjorde friidrottsskolan till en rolig och minnesvärd vecka.



Albin Gezelius gjorde ett mycket starkt lopp vid USM på 2000 meter i Stockholm i början på augusti. Albin sprang i mål på tiden 6.26,83 och var bara några tiondelar från silvret och lite drygt tre sekunder bakom segraren Viktor Frisk, Huddinge AIS.

Albin tog brons...



Fina prestationer på medel- och stafett-SM



Trion Katarina Svahn, Olha Panchenko och Kristin Löfgren Johansen svarade för klubbens bästa SM-stafettinsats någonsin med en sjätte plats.

... på brons

Albin Gezelius slog till med ett topplopp och sprang hem brons på sprinten vid USM i Umeå.

Albin var 12 sekunder efter segraren Arvid Björk, Trollhättans SOK.



Det var Albin och Simon Karlsson Holmer som försvarade orienteringsklubbens färger på årets USM.

Tävlingarna gick 31 augusti - 2 september.

Med som ledare för Dalarna var också Emelie Brudin.

Simon sprang också bra på sprinten och blev 34:a, 2.29 bakom segraren.

På långdistansen blev Albin 18:e och Simon 42:a. På den avslutande stafetten sprang båda starkt på försträckan. Albin var 3:a in, 13 sekunder bakom för Dalarna lag 3 och Simon 25:a 3.13 efter för Dalarna lag 6.

Till vänster: Simon Karlsson Holmer och Albin Gezelius efter första sträckan på USM-stafetten. Övan: Albin med bronsmedaljen efter USM-sprinten.

En ganska stor moratrupp sprang på tidigare okarterat område i Jönköpingstrakten vid SM på medeldistans och stafett.

Damlaget med Katarina Svahn, Olha Panchenko och Kristin Löfgren Johansen slog till med en sjätteplats på stafetten - klubbens bästa resultat någonsin på SM-stafett för damer.

Text: Björn Wrahme

Bäst i medelkvalet lyckades Kristin Löfgren Johansen och Albin Gezelius som båda tog sig till A-final. Albin, som bara 15 år gammal matchade de två och tre år äldre konkurrenterna med den äran.

I finalen fick de inte på det riktigt lika bra men Kristin kämpade sig in som tolv.

Till stafetten kom Katarina Svahn in med pigga ben och såg till att ge D21-laget en fin start som Olha och Kristin förvaltade till ett klubbens bästa resultat någonsin i D21-stafetten när de korsade mållinjen som sexa.

I H21 hade vi tre lag till start. Lite knackiga och tunga inledningar gjorde att vi halkade efter lite men framförallt förslaget gjorde sen riktiga topplopp och Simon Hodler knäckte en rad lag på slutet och till slut blev det en tolfteplats - riktigt bra!

Studiebesök inför SM 2021

I H20 kämpade grabbarna på bra och där tog Simon Karlsson Holmer laget i mål. Simon och Albin var med för att se och lära för att vara beredda på vad SM är för något när de blir juniorer. Kul att ni var med grabbar!

SM var även studiebesök för våra tävlingsledare till 2021 när vi ska arrangera i Grönklitt.

Stort tack till coach Daniel Duhlbo, kock Per Holm, massös Lena Holmer Karlsson och Kristian Dahlström som gjort ett föredömligt jobb med att fixa inför SM-helgerna!

Känn er delaktiga i alla fina prestationer.

Nedan: Linus Rapp, Artem Panchenko och Simon Hodler slutade tolv på SM-stafetten.



Wojtech Kral är en käck kille. På VM i Lettland gjorde han flera bra lopp men fullträffen uteblev den här gången.

Jämna insatser av Wojtech på VM

Fem av orienteringsklubbens löpare deltog på VM i Lettland i mitten av augusti.

Alla kämpade bra i den tuffa letiska terrängen. Bästa individuella placering blev Wojtech Kral's elfteplats på sprinten.

Wojtech förde också Tjeckien till femteplatser på båda stafetterna.

Wojtech sprang samtliga distanser och fick följande placeringar: Sprint 11, sprintstafett 5, medel 14, stafett 5 och långdistans 13.

Genomgående starka insatser och hopp om mer för framtiden.

Marek Minar blev 25:a på sprinten. Artem Panchenko sprang sprintstafetten där Ukraina slutade 16:e och långdistansen där han blev 41:a.

Olga Panchenko blev 30:e på både medel och långdistans. Indre Valaite var med i Litauens lag som blev elva på stafetten. Hon blev också 37:a på långdistansen.

Stafett-VM-silver till Linus Mood

IFK Mora OK:s Linus Mood åkte första sträckan när Sverige tog en första historisk herrmedalj vid mountainbikeorienterings-VM i Österrike i början av augusti.

Linus åkte första sträckan och låg med långt framme hela vägen. Han växlade som fyra och gav Marcus Jansson ett utgångsläge med bara några sekunder upp till täten.

Jansson växlade ut Viktor Larsson i ledning på sista sträckan. I mål var han tvåa elva sekunder före Ryssland men 21 sekunder före Tjeckien på bronsplatsen.

Silvermedaljen var Sveriges första någonsin i VM-sammanhang på herrsidan.

På masstarten blev Linus 25:a, på långdistansen slutade han 42:a och på sprinten 32:a.

Resultat, VM i mountainbikeorientering 2018, stafett, Österrike Herrar

1) Ryssland 1 (Anton Foliforov, Ruslan Gritsan, Grigory Medvedev), 1.48.29, 2) Sverige 1 (Linus Mood, Marcus Jansson, Viktor Larsson), 1.48.38, 3) Tjeckien 1 (Jiri Hradil, Vojtech Ludvik, Krystof Bogar), 1.48.59.



Linus Mood var med i det svenska laget som tog en historisk VM-medalj vid VM i mountainbikeorientering i Österrike. Linus är längst till höger av svenskarna på pallen och in action till höger.



Fortsättning på texten från sid. 5

Hur kommer det se ut träningsmässigt om du ser framåt. Betyder det här att du trappar ner på träningen?

– Jag försöker träna det som går. Det blir lite mer cykling och lite andra saker för att kroppen ska hålla ihop. Hälen verkar inte tåla hur mycket löpning som helst.

Jonas fortsätter att jobba 75 procent. Dels för att hinna träna men också för att ha tid att göra aktiviteter med barnen.

– Det är fint att hinna sticka ut med barnen och göra något på en eftermiddag.

Jonas har varit och kommer också i framtiden att vara involverad i en del träningsresor.

– Det tycker jag är kul. Att träffa lite annat folk och upptäcka lite häftiga saker. Vi drar till USA i maj.

Resa till USA

Då kommer Jonas tillsammans med Håkon Breistrand att guida en grupp på ett tiotal personer på delar av banan för Western States. Det legendariska 100 miles-loppet som Jonas sprang i fjol.

– Vi springer inte första delen men resten av banan uppdelat på tre dagar. Det är varmt och brant i de tuffa ravinerna som ska passeras.

Jonas sprang sitt första maratonlopp 2004 och Swiss Alpine marathon första gången 2006.

Jonas vann det 78 kilometer långa loppet i Schweiz åtta år i rad.



Jonas på väg mot första segern av åtta i rad på Swiss Alpine marathon 2006. Det blev starten på en imponerande karriär som ultralöpare.

Jonas mot mål i karriärens bästa lopp - Ultravasan 2015. Här får han segerkransen av kranskullan Viktoria Sterner. FOTO: Vasaloppet/Nisse Schmidt.

Innan du sprang ditt första maraton där i New York 2004. Hade du kunnat föreställa dig en så lång och framgångsrik karriär som ultralöpare?

– Nej, det blev det ena med det andra hela tiden där ett tag. Först trodde jag ju att det var maraton jag skulle hålla på med. Se råkade jag prova på Swiss Alpine och det gick ju bra. Sen fortsatte det och jag fick springa VM på 100 kilometer första gången 2008.

Blir det lite mer orientering nu igen framöver?

– Det har blivit lite mer i år. Jag sprang O-ringen och några andra tävlingar. Det är kul och barnen älskar ju orientering och är med på alla ungdomsträningar.

Du åkte Nattvasan i vintras också!

– Ja, Roman (Ryapolov) plågade mig. Han var stark uppför.

Blir det något skidlopp i vinter?

– Det vore kul att göra Vasatrippeln också. Blir det fina förhållanden i vinter så kan det bli att jag åker en dag på Öppet spår och bäddar för trippeln. Det är en bra grej, det är många som pratar om Vasatrippeln.



99 847 anmälda under Vasaloppåret

Vasaloppets vintervecka 2018 och Vasaloppets sommarvecka 2018 lockade totalt 97 803 anmälda deltagare, varav 68 procent män och 32 procent kvinnor.

Lägger man dessutom till loppet för de yngsta (Barnens Vasalopp skidor, cykel och löpning i både Sälen och Mora) blev det totala antalet 99 847.

Det är nytt rekord för elfte året i följd.

– Vi var nära att passera ett av våra delmål inför jubileumsåret 2022 redan i år. Nästan 100 000 anmälda är fantastiskt och vi är stolta och glada att så många deltagare fortsätter anmäla sig till våra lopp, sommar som vinter, säger Vasaloppets vd Eva-Lena Frick.



Vasaloppets sommarvecka, som tioårsjubilerade, blev en stor succé sett till antalet deltagare. Hela 33 147 deltagare hade anmält sig till loppet under sommarveckan och rekordmånga valde att delta i Ultravasan båda loppsträckor på 90 eller 45 km. Cykelvasan Öppet Spår som hade flyttat till ny dag och arrangerades på fredagen gav en ökning med 34 procent sett till antalet anmälda.

Aktuella resultat från den utvärdering som gjorts bland deltagarna efter sommarveckan pekar på att hela nio av tio av deltagarna förklarar att det är troligt eller mycket troligt att de kommer att anmäla sig till nästa års sommarvecka.

– Det innebär att Vasaloppsorganisationen och alla funktionärer får ett kvitto på att vi gör ett bra jobb när så många väljer att komma hit till oss och cykla och springa under sommarveckan.

IFK Mora FK:s U-lag satte sig i ett bra utgångsläge inför returmatchen i kvalet till division 5 mot Östansbo. Matchen, precis innan pressläggning, på hemmaplan slutade 4-0 (2-0) med fyra olika målskyttar: Sebastian Mogren, Mattias Rylander, Adam Dahlqvist och Abbas Mirzaiy.

När detta läses är kvalspelet avgjort men det får vi läsa om i nästa nummer av IFK-Kamraten.

FOTO: Markus Winsa.

Tabellplaceringar för IFK Mora FK:s lag till och med 180924

Herr Div 2 N Svealand (tre matcher kvar)	11:a
Herr Div 6, U (en poäng från seger)	2:a
P Div 1, 01-03	4:a
P Div 3 vit, 04	3:a
P Div 3 blå, 05	9:a
P Div 5, 07	Ingen resultattabell för de yngre
P Div 6, 08	Ingen resultattabell för de yngre

Dam Div 3	5:a
F Div 2, 02-04 (en match kvar)	1:a
F Div 3, 05 (två matcher kvar)	9:a
F Div 4, 05	Ingen resultattabell för de yngre
F Div 5, 07	Ingen resultattabell för de yngre

Sju lag har spelat MT-cupen: 2 lag P 08-09, 1 lag P10-11, 2 lag F 08-10, 2 lag F10-11

Elin - en i raden på Halmstadlägret

I förra numret av IFK-Kamraten hann vi precis få med att Elin Hjalte blivit uttagen till Halmstadlägret.

Men vad hände sen?
Vi berättar också historien bakom Halmstadlägret och vilka moraspelare som varit med på lägret genom åren.

Text: Bosse Thunberg

Jo, framgången för Elin Hjalte har fortsatt. Efter lägret i Halmstad blev hon uttagen till ett landslagsläger på Bosön. Ett läger i fyra dagar där de mest talangfulla 15-åringarna i Sverige samlades.

Elin var den enda uttagna från Dalarna! Väl hemma från Bosön fortsatte seriespelet och så här långt har det blivit mål i de match-

erna: Två mot Smedjebacken U (4-1) sex mål mot Söderbärke (21-0) och tre mot IFK Ludvika, inalles elva mål.

Eftersom jag har upprepat detta med Halmstadslägret är det kanske det är på sin plats med lite bakgrund. Redan 1956 inrättade Svenska fotbollförbundet ett sommarläger för unga fotbollstalanger.

I Halmstad sedan 1965

De första åren arrangerades detta på Malma-hed utanför Linköping. Sedan blev det ett par år på Lillsved utanför Stockholm och i Fristad (Borås).

Från och med 1965 permanentades lägret i Halmstad, som då erbjöd en fin träningsanläggning på då nyanlagda Sannarpsfältet.

Hit kommer varje år en trupp om 15 spelare från varje distrikt i Sverige för träning och matcher. Ledda och följda av Svenska fotboll-



Elin Hjalte har varit både på Halmstadlägret och landslagsläger i sommar.
FOTO: Markus Winsa.

förbundet och det egna distriktets instruktörer. Fram till 1980 enbart en vecka för pojkar, sen 1981 blev det två veckor, då tjejfotbollen också kom med.

Här kanske jag ändå skall flika in att damfotbollen i Sverige startade inte förrän sent 60-tal. Det första seriespelet för damer i Dalarna 1971.

Tanken med lägret har varit utveckla spelarna i fotbollskonsten men också att hitta spelare till de pojk- och flicklandslag som etablerats. De årliga lägren i Halmstad hette fram till för något år sedan elitläger, men nu har förbundet "tonat ner" rubriken till utvecklingsläger.

Detta till följd av en debatt inom idrottsrörelsen om för tidig "elitsatsning". Det pågår en debatt kring att det uppstår en för tidig utslagning av talangfulla idrottsungdomar genom att det satsas på "elit" och landslag. Idrotten kan se att i unga år betyder oftast fysisk utveckling mer än talang.

Tre distrikt avstod

Det finns tydliga siffror på att det i årskullarna är en överrepresentation av på året tidigt födda som dominerar i resultatlistor och i distrikts- och landslag.

"Kan man se vem som kommer att bli en stjärna inom sin idrott när den är 14-15 år".

Den frågan ställer sig forskare, ledare och tränare. Vad gäller fotbollen så var det i år tre distrikt som i linje med ovanstående resonemang avstod från att skicka ungdomar till Halmstad.

Jag har letat i Dalarnas fotbollförbunds verksamhetsberättelser efter namn på tjejer och killar som genom åren representerat Dalarna på lägret och utan att våga utge mej för att vara helt komplett så har jag hittat följande med anknytning till IFK Mora. Jag har också tagit med några som spelat för IFK, men när de var på lägret återfanns i någon av grannklubbarna.

Har jag missat någon så hoppas jag på överseende.

IFK Mora-spelare på Halmstadlägret genom åren

1976		
1977	---	---
1978	Stefan Hillerström	---
1979	---	---
1980	---	---
1981	Christer Travegård	---
1982	Johan Eriksson Anders Axelsson (för Sollerö IF)	---
1983	Jonas Dofs (för Sälen/Sörsjön)	Ing Mari Sigfridsson
1984	---	Christina Brygt
1985	Ola Johansson	---
1986	---	Lollo Hinders
1987	Joakim Gustavsson (Bouvin) Martin Persson	Ann Sofi Berlin
1988	Björn Holmberg	---
1989	Richard Gillgren	---
1990	---	---
1991	---	Lotta Thunberg Ida Holmberg Åsa Yngvesson
1993	Kristoffer Mattsson (för Färnäs SK)	Malin Schedvin (för Kvarnsveden) Caroline Lantz (för Orsa IF) Anneli Grubb (för OÅ)
1994	---	---
1995	Thomas Nord (Jacobsson) (för Sollerö IF)	---
1996	---	Gunilla Fyhr (för Orsa IF) Åsa Jufvas (för Leksands IF)
1997	---	Malin Palmestedt Linda Hellström
1998	David Gran	Anna Ericson
1999	Björn Forsgran (för IFK Värmdö)	Hanna Zettergren
2000	Andreas Ericson	---
2002	Marcus Mattsson Erik Olsson	---
2003	Mikael Olsson	---
2004	Fredrik Thorstensson	Linda Holback Johanna Larsson
2005	Niklas Lindh	---
2007	Benjamin Grundtman	Kimberley Jäderlund Therese Sundby
2008	Magnus Borgsgård	---
2009	Joakim Kullberg	Jenny Runnquist
2010	Carl Spansk	Lisa Rengärde Elin Beronius Lydia Davidsson
2011	---	Ellinor Berling
2013	---	Elise Gummås Klara Gottberg
2014	Joakim Kullberg	---
2017	Emil Pedersen	---
2018	---	Elin Hjalte



Solig avslutning på 37:e MT-cupen

Tät kamp mellan lag från IFK Mora FK och Färnäs IF under MT-cupens avslutningsomgång på Prästholmen 22 september. FOTO: Johan Trygg.

Dags att göra bokslut och sammanfatta MT-cupen 2018.

Det blev också i år ett rekord år vad gäller antalet arrangörer och spelomgångar.

Det känns nästan som att helger-na inte räcker till. Vi fick nu köra både lördag och söndag en helg.

Text: Bosse Thunberg
samordnare för MT-cupen

Under våren besökte MT-cup-cirkusen Venjan, Vika, Malung, Färnäs, Älvdalen och Värmdö och under hösten Säna, Öna, Orsa, Sälen, Sollerön och sedan vanlig avslutning var på Prästholmen (se bilder från avslutningsdagen här intill).

40 lag deltog, utöver arrangörs-förening-arna hade också Vikarbyn och Lima lag. Det spelades cirka 320 matcher, vilket innebar att vi ibland fick förlänga dagsprogrammet och några gånger har spelat på fyra, ja sista omgången till och med på fem, planer samtidigt.



Arrangörerna har gjort ett stort jobb med sina respektive omgångar och det känns som att vädergudarna varit oss någorlunda nådiga. Nyheten i år var att vi fick tillfälle att genomföra ett provår med spel tre mot tre, vad gällde den yngsta gruppen.

Tre mot tre skall nästa år vara obligatoriskt för svensk ungdomsfotboll. Detta enligt beslut från Svenska fotbollförbundet.

Försiktigt skeptiska

Jag har en känsla av att ledarna var "försiktigt skeptiska" mot nymodigheten.

Arenan, med sarg och små mål, man har ingen målvakt, fanns med vid de flesta arrangemangen. Så många som skall spela 3-3 nästa år har i alla fall fått möjlighet att prova på.

Detta var det 37:e året, i obruten följd, som MT-cupen spelades.

Vi började 1982! Skall vi sikta på i första hand 40?

Samarbetet med Mora-medaktionen av Mora Tidning har som vanligt fungerat bra. Visst saknar man helsidorna från åren tillbaka, men det är, som det heter, nya tider nu och kanske finns det egna hemsidor eller Facebook-grupper som visar ungdomarnas spelglädje och entusiasm för leken med världens bästa leksak - bollen!

Tack för i år!

Vårhustjejer redo för att bytas in.
FOTO: Johan Trygg.



Härlig närmkamp mellan spelare från Öna och Vika. FOTO: Johan Trygg.



Spelare från Sälen/Sörsjön-Lima och Sollerön känner på varandra. FOTO: Johan Trygg.



Victor Sticko, Alexandra Edebo, Emma Frost och Emil Frost ser fram emot kommande skicross-säsong.

Läget inför skicross-säsongen 2018-2019

Tiden går fort.
När man tycker att skidsäsongen är över och en lång sommar väntar så helt plötsligt är vi där igen.
Löven gult, luften blir klar och sval och någonstans kan man förnimma förväntan över vintern och dess aktiviteter.

Text och foto: Marie-Therese Edebo

Men att vänta på vintern det finns inte i våra skicrossåkarens kalendrar. Nej, sommaren är bara en kort transportsträcka inför vinterns tävlingar. Man ligger i för fullt med förberedande träning, läger och uttagningar.

Veronica Edebo tar ett sabbatsår från skicrossstävlandet på grund av skadebekymmer.



När det kommer till våra kvinnliga skicrossåkare så har Veronica Edebo tagit beslutet att ta ett sabbatsår från skicrossstävlandet på grund av sina höfter. Operationen i december gick bra men hon har fortfarande problem och vill ge det en chans att kanske bli bra, och då är inte skicross med den tuffa belastningen så bra tyvärr.
Givetvis är hon besviken över att operationen inte gav det resultat hon hoppats på, men utan den hade hon blivit ännu sämre. Hon väljer att prioritera hälsan och hoppas förstås att hon ska kunna komma tillbaka till skicross igen. Den sport hon älskar!

Alexandra på Nya Zeeland
Alexandra Edebo är just nu på Nya Zeeland och tränar både storslalom och var föråkare på junior-VM i skicross, en tävling där hon är för gammal för att tävla själv. Hon åkte dit på egen hand och initiativ, dock godkänt av landslagsansvarige.
Hon känner att hon vill komma igång med skidträning lite tidigare och finslipa formen inför säsongen. Tillsammans med Victor Sticko är hon uttagen i träningsgrupp 2 kommande säsong, och de satsar båda två på att få till en bra säsong med både världscup och förhoppningsvis uttagning till VM.

Victor som står på snö i Stelvio den 17 september är otroligt förväntansfull på denna säsong. Han har redan meriterna av att ha deltagit i två VM, men i år drömmer han om att stå på pallen.

Emil visade framfötterna
Emil Frost var med på ett så kallat tryout-läger i Idre i våras, och visade framfötterna både där och på tävlingar under säsongen. Tack vare det har landslaget ögonen på honom, tillsammans med några andra duktiga åkare, och förhoppningsvis kommer han att få delta i några läger under säsongen.

Närmast för Emil väntar läger med Torsby skidgymnasium i mitten av september.
För övrigt så har Skidförbundet beslutat att alpint och skicross ska ligga under samma administration för att skapa synergieffekter och även spara pengar. Ny chef för både skicross och alpint blir Tommy Eliasson, som de senaste åren varit alpin chef och innan dess var han med och startade skicrosslandslaget och skicrossverksamheten i Sverige som sportchef.
Med ett förflutet i båda grenarna har han stor erfarenhet och kunskap och med hans kapacitet kan det bara bli riktigt bra!
Nu önskar vi våra skicrossåkare stort lycka till denna säsong!

Säsongen är igång för Alexandra och Fanny

Juvass, Norge tre läger, Hintertux, Österrike ett läger, Idre två läger och Kåbdalis ett läger var lägerplaneringen inför hösten.
Dock vet man när man håller på med en vintersport att det snabbt kan komma att ändras eftersom vi, uppenbarligen, behöver snö.
I och med den varma sommaren så har många glaciärer haft det tufft, däribland Juvass. Planeringen las om och vårt första läger blev i schweiziska Saas Fee.

Text: Fanny Axelsson & Alexandra Bauer

Den 16 augusti åkte vi iväg till Saas Fee tillsammans med Riksidrottsuniversitet Östersund. Det är i Östersund vi kommer ha våran bas för denna säsong eftersom att båda är en del av träningsgruppen vid universitet. Vi är en grupp på 17 åkare och två tränare.
Alla är på olika nivåer men fördelen med att träna med ett universitet är att alla valt att söka vidare efter skidgymnasiet, med andra ord så vill alla utvecklas som skidåkare och prestera sitt bästa.
Saas Fee är en liten by 20 mil söder om Zürich. Vi flyger ner med större delar av packningen till Zürich, därifrån är det tåg och buss (tar cirka 3,5 timma) som väntar innan vi är framme i den lilla byn. Väl framme så letar vi reda på var vi ska bo och denna gång är det lägenheter så vi själva kan fixa med maten. Det packas upp, fixas med skidor, inhandlas mat och sedan är det möte inför första skiddagen. Tränarna går igenom planen inför morgondagen, exempelvis vilken disciplin och backe vi ska åka i.
Efter första mötet på kvällen är det tack och godnatt då det är tidig morgon som väntar.

Tidig uppstigning
Klockan ringer oftast vid 05.00 och då är det snabbt upp ur sängen så man vaknar till direkt. Bara en halvtimme senare står vi i kön till gondolen. Vi är där redan innan de öppnar för att på så sätt få en relativt smidig resa upp. Resan upp består av två gondoler och ett tåg och totalt tar den 45-50 minuter om man tajmar gondol och tågen bra.
Väl uppe i backen är det uppvärmning och ombyte som gäller för att sedan stå redo på skidorna. Det besiktigas, åks friåk, värms lite till innan vi är redo att dra igång träningen för dagen. Man rullar några åk innan det är dags för fikapaus vid 09.00.
Pausen är behövlig både för kroppen och knoppen och det är bra att få i sig energi inför de sista åken på träningspasset. Oftast sätter tränarna om banan under pausen och vi besiktigar på nytt innan vi kör igång igen. Vi fortsätter träningen fram till 11.00 och därefter börjar resan ner.
Eftersom det fortsatt är sommar i alperna så blir det varmt relativt snabbt uppe på glaciären och liftarna stänger vid 11.30.
När vi är nere i byn igen väntar lunch, vila och sedan möte inför kommande skiddag. Efter mötet har vi haft lättare fys i form av fotbollstennis eller volleyboll.
Vissa dagar kan byn bjuda på 25 grader och strålende sol, ganska stor men skön kontrast mot vintern vi får uppleva under förmiddagarna. Efter fysen fixar vissa skidor, andra fys-tränar något på egen hand och någon handlar inför kvällens middag.
Lagar middag
Middagen lagar man ofta tillsammans med några av de man bor med och kvällarna brukar sedan bestå av förberedelser inför morgondagen, såsom packa väska, lägga fram kläder och förbereda frukost.
Därefter väntar kortspel eller bara lite ge-



Fem snabba om Fanny	
Morgon	Kväll
Storslalom	Slalom
Super-G	Störtlopp
Styrka	Kondition
Tävling	Träning

Fem snabba om Alexandra	
Morgon	Kväll
Storslalom	Slalom
Super-G	Störtlopp
Styrka	Kondition
Tävling	Träning

Alexandra Bauer och Fanny Axelsson har tränat på snö i fina förhållanden i Saas Fee, Schweiz inför den stundande alpina säsongen.

mensamt häng med gruppen. För att sedan släcka lampan vid 21.00 i en förhoppning om att få ihop några timmars sömn.
Denna gång tillbringade vi två veckor i Saas Fee och vi åkte skidor tre till fem dagar i rad innan vi hade vilodag. Ofta försöker vi tajma in vilodagarna med dåligt väder, vilket vi ibland lyckas med och ibland inte.

Elva skiddagar
Vilodagarna kan bestå av en lättare vandring i bergen eller upptäcka olika delar av Saas Fee. Eftersom vi alla pluggar på distans så kan även vilodagarna spenderas pluggandes på byns lilla fik.
Vi fick ihop elva skiddagar vilket var exakt det antal som var planerat. Överlag hade vi ett mycket bra läger och Saas Fee är känt för att bjuda både på bra underlag och väder, vilket stämde överens även denna gång! Nu väntar två veckor hemma i Östersund med plugg, fys-träning och fystester innan vi beger oss iväg på nästa läger. Lägerplanering fortsätter att ändras och i dagsläget ser det ut som att nästa läger blir i inomhushall i Litauen och därefter Juvass.
Hoppas ni håller tummarna för oss under säsongen, så ska vi försöka bära IFK Mora alpinas fana högt!

Seniorläger på Idre Fjäll

Skidklubbens seniorer har varit på ett bar-marksläger på Idre Fjäll 3-9 september.

Här kommer en rapport från klubbens elittränare Håkan Löfström:

”Fjällterrängen har använts flitigt för att få till tuff träning och åkarna har visat en härlig inställning och attityd. Sparringen har varit riktigt bra under intervallpassen och det syns att många har tagit kliv i sin utveckling. Som tränare märker jag att alla gjort en superbra träningsommar. Stämningen i truppen är mycket god och nu laddar vi om inför ett kortare snöläger i Torsby 28 september – 1 oktober.”



Skidklubbens seniorer skejtar upp mot Idre Fjäll med Daniel Svensson som lok närmast följd av nyförvärven Axel Ekström och Eddie Edström. FOTO: Håkan Löfström.



Victor Gustafsson har haft en framgångsrik sommar på rullskidor med bland annat två världscupsegrar och en total andraplats i rullskidvärldscupen. Här är Victor efter andraplatsen på Sting Hill Race i Trollhättan. FOTO: Johan Trygg.

Victor totaltvåa i världscupen på rullskidor

Victor Gustafsson kan se tillbaka på en framgångsrik sommar och höst på rullskidor.

Två världscupsegrar och en andraplats i totala rullskidvärldscupen är några av framgångarna.

Här kommer Victor egna ord från säsongen.

Text: Victor Gustafsson

Under den gångna sommaren har jag tävlat i rullskidvärldscupen som började i Torsby med tre tävlingar som ingick i en minitour.

Den första tävlingen var en prolog på strax över 1 kilometer. Jag lyckades bli sexa där och tog några viktiga bonussekunder till kommande tävlingar.

Dagen efter följde ett masstartsrace på cirka 7 kilometer med de sista två rejält uppför. Jag visste att det var i den backen det skulle avgö-

ras och jag lyckades ligga med relativt enkelt i klungan och laddade inför avslutningen.

Väl där var jag i lite dålig position och fick kriga mig fram men benen stumnade och jag hamnade några få sekunder bakom täten. Tack vare mina bonussekunder från första dagen så låg jag på en fjärdeplats inför sista dagen som var en jaktstart uppför Hovfjället.

Nära täten

Endast 7 sekunder från täten gick jag ut och knaprade in försprånget ganska snabbt, troligen för snabbt eftersom jag bara efter någon kilometer fick lov att släppa.

Jag krigade på men det kom folk som startat en bit bakom och svepte om och i mål hamnade jag till slut på en sjunde plats.

Efter Torsby var det dags för SM i Helsingborg. Vi var en liten trupp från klubben som åkte dit. Jag själv, Gabriel Strid, Hanna Fritz och ledaren Råland Strid.

SM-programmet var att köra två tävlingar: en sprint och en masstart. Med mig hem från dessa tävlingar hade jag ett SM-silver på masstarten och ett stabilt kval i sprinten (tvåa också där), vilket jag var nöjd med.

Nästa världscup var i Madona som ligger mitt i Lettland. Dessa tävlingar var också för-VM inför nästa års världsmästerskap. Tre tävlingar skulle avverkas: supersprint, masstart och ett individuellt lopp på deras rullskidbana.

Jag hade en bra känsla i kroppen när jag åkte dit och det visade sig också på tävlingsbanan.

I supersprinten har vi svenskar inte mycket chans mot specialisterna som är extremt snabba på de korta distanserna. Banan var den här gången cirka 200 meter.

Jag blev till slut sexa på sprinten vilket ändå får ses som ett bra resultat.

Dagen efter kom däremot den första världscupsegern för min del. Det var på masstarten som gick inne i centrum på en småkuperad bana. Det blev en tight spurtuppgörelse med nio åkare där jag lyckades dra det längsta sträcket. Samtliga svenskar var med och spurtade om segern.

Den sista tävlingsdagen stod 10 kilometer klassiskt på programmet. Jag öppnade försiktigt för att ha krafter kvar på sista varvet av fyra. Jag fick tider längs banan och förstod att jag slogs om pallplatser. När sista varvet kom så tog jag ut alla krafter jag hade och i mål var jag endast 1,4 sekunder från segraren.

Detta var ett bra besked inför nästa års VM och jag reste hem nöjd.

Nära seger i Trollhättan

Kommande tävlingar var under Alliansloppshelgen i Trollhättan där det var tre tävlingar på två dagar. Det började med en supersprint. Där uteblev toppresultaten för egen del men många andra moringar gjorde bra insatser.

På kvällen kör vi ett backrace på just över en kilometer. Detta är något av det jobbigaste jag någonsin gjort. Tre minuter med extrem mjölsyra.



Victor ångar på vid världscupen i Lettland med ryssen Dementiev i hasorna.

Jag ville ta revansch efter sprinten och hade föreställt mig att denna tävling skulle jag vinna och att de andra måste åka väldigt fort för att slå mig.

Det gick nästan! Endast norske landslagsmannen Håvard Taugbøl lyckades slå mig där.

Långloppet dagen efter blev en kämpig historia. Redan på första varvet av tre så började tempot att stegas och mycket tack vare Andreas Holmbergs starka insats som resulterade till bemärkelsen ”dagens atlet” från arrangören.

Själv mötte jag väggen med 7 kilometer kvar och rullade i mål ett par minuter efter täten. Helgen resulterade i många fina resultat av klubbens åkare.

Fin rullskidbana i Sibirien

Efter några dagars återhämtning gick världscupcirkusen vidare till Ryssland och Khanty Mansiysk som ligger mitt i Sibirien. Även här var det tre tävlingar på programmet.

Den första gick på den finaste rullskidbana som jag åkt på. 15 kilometer fristil väntade och jag hade en skön känsla i kroppen, gick ut hårt och ledde loppet från start till mål. Detta blev

årets bästa lopp och min andra världscupseger för säsongen.

De resterande tävlingarna resulterade i två sjundeplatser. Detta gjorde att jag låg tvåa i totala världscupen och närmade mig förstaplatsen.

Avslutningen av världscupen skulle avgöras i en minitour där dubbla poäng delades ut. Dessa tävlingar gick i italienska Trento och Val di Fiemme.

Vi började med ett backrace på 5 kilometer med nästan 400 höjdmeter som skulle tas. Jag gick ut hårt och tog snabbt in på den som startade framför mig, men när två kilometer hade kört började det bli väldigt jobbigt och den höga höjden gjorde sig påmind och jag blev tvungen att sänka tempot.

Jag slutade över minuten efter killen som jag nästan var ikapp, dock vann han tävlingen med över 40 sekunder. Följande dag var det sprinttävling inne i centrala Trento där mitt mål var att plocka så mycket bonussekunder som möjligt. Jag lyckades bra och tog in på täten.

Dag tre förflyttade vi oss från bergen i Trento till härliga Val di Fiemme och Predazzo. Under eftermiddagen gick ett masstartslupp inne i Ziano di Fiemme på en rundbana där vi åkte sju varv.

Klättring uppför Alpe Cermis

Loppet gick fort från start och jag fick kriga för att hålla mig kvar i täten. Det lyckades nästan hela vägen. Jag fick släppa några hundra meter från mål och rullade i mål som sexa. Nu låg jag cirka 70 poäng efter ledaren i världscupen, med det återstod fortfarande många poäng att dela ut den sista dagen. Så chansen för totalseger fanns fortfarande.

Den sista tävlingen var ett lopp på 20 kilometer som avslutades med en klättring uppför Alpe Cermis, 3,7 kilometer med 400 höjdmeter.

Jag gick ut som trea i minitouren, tätt följd av en klunga med två andra svenskar och en ryss. Jag lät dem komma ikapp mig för att vi sedan skulle kunna teamköra för att spara krafter och hjälpas åt att hålla fart. Vi samarbetade bra och bara efter 5 kilometer hade vi tagit in hela försprånget på en minut upp till täten.

Väl framme vid backen var vi fem personer tillsammans och alla vet att det är här det kommer avgöras, både minitouren och totala världscupen. Redan tidigt i backen gick ryssen och en av svenskarna ifrån.

Jag åkte så fort jag orkade men de två andra var för starka och jag kom upp som trea i tävlingen och slutade tvåa i totala världscupen.



Victor på pallen efter andraplatsen totalt på rullskidvärldscupen. Totalsegrare blev IFK Umeås Robin Norum för fjärde året i rad. Tredjeplatsen tog den förre OS-mästaren och tidigare dopingavstängde Jevgenij Dementiev, Ryssland. FOTO: Newspaper.it.

Skidklubbens ungdomar med träning året runt

I ett flertal säsonger har Skidklubben haft en utmaning med att få en bredd i den äldsta träningsgruppen men till kommande säsong är det inte bara de yngre grupperna som är välfyllda.

Text: Johan Rydén

När gruppen 15-16 år har ett medlemsantal på 13 ungdomar har också önskemålen kommit om en organiserad sommarträning.

Resultatet blev en sommar med tre gemensamma träningar i veckan och även ett minilägger på hemmaplan i samband med Moratrail. Gruppen har blandat högintensiva pass med längre distanser och teknikbanor på rullskidor.

Vi har försökt att variera miljöer för att skapa en högre inspiration och genomfört pass som kajakpaddling, vattenintervaller och provat på skidskytte.

Flera av ungdomarna har även lagt in alla fantastiska terränglopp som finns i Dalarna och representerat IFK-klubbarna på bästa tänkbara sätt.

Nu är vi förhoppningsfulla inför vintern och ser fram emot att Hemulån fylls med vatten, Norra Garberg kläs med snö och vi får höra snökanonerna mulra på Mora skidstadion.

På torsdagar finns vi på plats i Hemus, för alla som är födda mellan 2003 och 2012.

Hoppas vi ses till vintern!

Skidklubbens ungdomar har kört varierad träning hela sommaren. Till exempel fina långpass (övre bilden) och test av skidskytte (bilden till höger). FOTO: Johan Rydén.



IFK Mora skidklubb - Skidor hela livet - säsongen 2018-2019

Vi kommer att ha olika träningsalternativ varje onsdag, där du får välja mellan löpning, gå lunka lön, stavgång och torsdagar MTB.

Det kommer också var olika temakvällar och andra aktiviteter under hösten och vintern.

Våra träningstider är onsdagar 18.30 och torsdagar 10.00 och 18.00.

Samlingsplats: Hemusgården.

Oktober

Onsdag	3/10	18.30	Kvällsträning
Onsdag	10/10	18.30	Kvällsträning
Onsdag	17/10	18.30	Temakväll stavgång
Onsdag	24/10	18.30	Kvällsträning
Onsdag	31/10	18.30	Kvällsträning

November

Onsdag	7/11	18.30	Kvällsträning
Torsdag	8/11		Tidig snöpremiär
Lördag	10/11	09.30-16.00	Inspirationsdag för funktionärer, Vasaloppet, info kommer
Onsdag	14/11	18.30	Kvällsträning

Onsdag	21/11	18.30	Temakväll Teknikträning klassiskt, Staffan Larsson
Onsdag	28/11	17.30-19.00	Kvällsträning Vallainformation med HWK

December

Onsdag	5/12	18.30	Kvällsträning
Onsdag	12/12	18.30	Kvällsträning
Onsdag	19/12	18.30	Kvällsträning med fika

Vi startar träningen efter juluppehållet den 9 januari.

Lyckad höstupptakt med gymnastikklubben

Gymnastikklubben bjöd in till en höstupptakt, eller kick-off som vi kallade det. Inbjudan gick ut till ledare och styrelse.

Vi höll till i fina Hemusgården. Helt perfekt för såna här tillställningar.

Text och foto: Pernilla Näsdal.

Vi startade med att Carina Engberg från styrelsen hälsade välkommen. Sedan höll Susanne Ericson en intressant föreläsning om kost.

Vid 19-tiden dukade vi fram mat och fika. Under tiden vi åt och fikade pratade vi i smågrupper om vad ett vettigt mellanmål skulle kunna bestå av. Vi fick många bra tips! Självklart blev det en massa annat prat också, att döma av ljudvolymen var stämningen mycket god.

Susanne fick applåder och ordförande Susanne Berg lämnade över en blomma som tack för en inspirerande föreläsning.

Anci Wadman från SISU presenterade sig och berättade bland annat kort om GDPR.

Kvällen avslutades med att alla som var kvar (några hade gått vid det laget) presenterade sig och berättade kort om sin roll i klubben. Och så fick vi till ett gruppfoto.

Drygt hälften av alla ledare kunde komma. Men jag tror vi alla är överens om hur roligt och viktigt det är att ledare, styrelse och kansli får träffas så här någon gång per år.



Hela gänget från gymnastikklubben som var med på höstupptakten.

Susanne Ericson höll en uppskattad föreläsning om kost på gymnastikklubbens kick-off i Hemusgården.



Sedan i våras har Sisu idrottsutbildarna tre konsulenter stationerade i Mora.

I väntan på ordinarie lokal i Mora så har trion Olivia Justin, Anci Wadman och Hanna Noonni sina kontorsplatser i Hemusgården.

Sisu bestämde under vårvintern att man skulle stationera tre av sina konsulenter i Mora och i slutet på maj var de på plats i Mora. Eftersom det inte var klart med lokal för deras kontorsplatser då så kontaktade man IFK Mora och lösningen blev att de utnyttjar

Olivia Justin är en av tre konsulenter från Sisu idrottsutbildarna som nu är stationerad i Mora. FOTO: Johan Trygg.

Sisu idrottsutbildarna trivs i Hemusgården

orienterings- och skidklubbens kontorsrum i Hemusgården.

En lösning som trion Olivia Justin, Anci Wadman och Hanna Noonni trivs utmärkt med.

– Här trivs vi jättebra. Det är ju en fantastisk anläggning och det är kul att sitta så nära den fina atmosfären som är här, berättar Olivia.

– Vi kommer sen att sitta centralt i Mora men det är inte riktigt klart än när och var det blir.

Vad betyder det för er att komma närmare föreningarna i Mora med omnejd?

– Jag tror att det är väldigt bra att vi finns på plats här. Tidigare så har nog de här föreningarna känt att det varit väldigt långt när vi till exempel haft utbildningar i Falun och Borlänge. Nu kan vi erbjuda mer resurser här på plats.

Ingen i trion är bosatt i Mora men dock inte så långt härifrån: Oliva och Anci i Rättvik och Hanna i Orsa.

Olivia, som har aktiv hockeybakgrund som spelare i SDHL, har numera koppling till Mora även på fritiden då hon är engagerad som en av tränarna för Mora IK:s nya damlag.

Inspirationsdag

Lördag den 10 november

I dagarna fick vi tillbaka resultatet från den enkät som vi skickar ut till alla deltagare efter Vasaloppets sommarvecka. Svaren är tydliga. Vi får jättehöga betyg inom alla områden och utan alla fantastiska insatser från alla funktionärer hade det varit omöjligt nå såna höga resultat. Stort tack! Men som ett led i Vasaloppets fortsatta utveckling och ständiga strävan mot förbättring av upplevelsen hos våra deltagare vill vi bjuda in dig till ett program denna dag för att lyfta frågorna kring Värdschap. Vi brukar ibland kalla det "Vasaloppskvalité". Detta begrepp kan beskrivas som ett mått på vårt Värdschap.

Vasaloppet vill med denna inbjudan visa sin uppskattning till dig som funktionär. Vi bjuder in till en dag fylld av inspiration och gemenskap.

FÖRELÄSARE



Daniel Tynell

Trefaldige Vasaloppsegraren Daniel Tynell berättar om sitt livs resa format kring elitidrotten, men också om de stora kontrasterna. Från ett totalfokus på formtoppningen inför Vasaloppet 2015, till att i nästa ögonblick

behöva inse att det som varit hans levebröd inte längre är möjligt - någonsin mer. Likväl om idrottskarriärens betydelse för att hantera just denna brutala omställning. Han vill förmedla värdet av alla insikter, erfarenheter och lärdomar från sin elitidrottssatsning, en värld som ständigt sätter krav på prestationer, målfokusering, förändrade förutsättningar, stresstålighet och utveckling m.m. och samtidigt inspirera till eftertanke kring begrepp som "må bra" och "att leda sig själv".



Mia Karlsson

Ordförande för Sollefteå Skidor har genom ett snart 50-årigt föreningslivsengagemang testat sig fram för att engagera människor i sin omgivning. Nyckeln till engagemang kommer ofta ur stoltheten för det man tillsammans

skapat - och vikten av att "fira" segrar när man har sprungit fort. I jobbet med att brusa igenom Höga Kusten som en reseanledning har värdschapet vuxit fram som en framgångsfaktor - och vikten av att skapa en härlig lägereldskänsla när besökarna åker hem igen.

PROGRAM OCH ANMÄLAN

09.30 Kaffe och smörgås
10.00 Inledning Vasaloppet, Eva-Lena Frick VD
10.15 Stolt bärare av varumärket och vikten av värdschap - Mia Karlsson
12.00 Lunch
13.00 Att leva och vinna Vasaloppet - Daniel Tynell
14.30 Frågestund Mia och Daniel
15.00 Avslutning och fika

Plats: Mora Parken

Anmälan mailas till funktionar@vasaloppet.se senast 2/11.

Ange på anmälan: Namn, telefonnummer, förening/funktionärssyssla och om du vill åka buss.

Avresetider: 08.00 Buss från Sälen, Starthuset | 08.45 Evertsberg | 09.00 Oxberg

Varmt välkommen!

Medarrangör:



Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet



Årsmöte

IFK Mora gymnastikklubb

DAG: Tisdag 16 oktober 2018

TID: Fika från kl. 18.30

Årsmöte kl. 19.00

PLATS: Vasaloppets Hus, Gustav Vasa-salen

Välkommen till årsmöte för IFK Mora gymnastikklubb för perioden 1 juli 2017 - 30 juni 2018.

Årsmötet hålls enligt stadgarna.

Anmälan senast torsdag 11 oktober.

För anmälan kontakta kansliet:
Pernilla Näsdal
IFK Mora gymnastikklubb
0250-392 21
pernilla.nasdal@ifkmora.se

IFK Mora gymnastikklubb



Vill du träna slalom i vinter?

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

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

Barmarksträning
torsdagar
kl 18-19 i Hemus
Första start 4 oktober

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

Följ oss på facebook



Alpina klubb



IFK Mora gymnastikklubb

Gruppträning HT 2018



Vecka 36 - 50

MÅNDAG
Motionsgympa, medel Morkarlbyhöjden 19.00-20.00

TISDAG
EFIT Mora Gymnasium 18.00-19.00
Step up **NYHET!** Mora Gymnasium 19.00-20.00
Stationsgympa Bjäkenbackens skola 19.00-20.00

ONSDAG
Dans mix Mora Gymnasium 18.00-19.00
Core Mora Gymnasium 19.00-20.00

TORSDAG
Yoga Mora Gymnasium 19.00-20.00
Motion/styrka Bjäkenbackens skola 19.00-20.00

SÖNDAG
Styrkegympa (station) Färnäs skola 19.00-20.00

Angående **vattengympa** och **spinning**: Info kommer på hemsidan.

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

Terminskort 600 kr (65 år och äldre samt studerande 400 kr), 10-kort 500 kr. Medlemskap 0-17 år 50 kr, 18 år och äldre 100 kr (gäller ett läsår, alltså HT18 och VT19). Bankgiro 5352-9525, Swish 123 282 48 78. Märk inbetalningen med namn, personnummer samt vad inbetalningen gäller.

Årsmöte & informationskväll

Måndag 22 okt kl 18:30
Hemusgården

Välkommen till årsmöte för IFK Mora Alpina Klubb för perioden 1 juli 2017 - 30 juni 2018.

Ärenden enligt stadgarna.

Vi håller även information om säsongens träningar, läger och tävlingar så passa på att ställa frågor denna kväll.

Alla är välkomna och klubben bjuder på smörgåstårter så anmäl ditt deltagande till Maria Melvin på tel 070-546 8909 eller mail alpina@ifkmora.se

Anmälan senast **fredag 17 okt**

Varmt välkommen!



Alpina klubb

VATTENGYMPAN INSTÄLLD!

Vår populära vattengympa är tyvärr inställd på obestämd tid. Anledningen är att simhallen är stängd på grund av vattenskada.

IFK Mora gymnastikklubb

Jag vill tacka för uppvakningen på min 90-årsdag!

Det var en oförglömlig dag för mig med fin uppvaktning. Allt ligger kvar på mitt hjärta nu.

Stort tack till vännerna vid Hökbergs-kontrollen, vännerna i orienteringsklubben och vännerna på Vasaloppet.

/Lennart Lindh

**MORALOPPET**

Sponsored by

JOHNS SPORT

Kyrkogatan 7, Mora • 0250-59 39 39

Seedningslopp

44 km i Vasaloppsspåret
lördag 19 januari 2019

Start 11.00

Tävlings- och motionsklass

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

Start: Vasaloppsstarten i Oxberg.

Mål: Mora skidstadion, Hemus.

IFK MORA skidklubb
www.ifkmora.se/sk



Penningpriser till de sex första i DH 21

Bergspris i Hökberg till första dam och herre

**VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR****Hökberg**

I den vackra fåboden 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 fåbod belägen 520 möh! Har varit fåbod 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:-

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

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2018**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, kanslichef
Tfn: 0250-392 78
E-post: jennie.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: fotboll@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!

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



Funktionärskvällar på Johns Sport i Mora och Dalskidan i Sälen med Madshus och Swix

Inbjudan till funktionärskvällar på Johns Sport i Mora och Dalskidan i Sälen med Madshus och Swix.

Under dessa kvällar är det rabatterade erbjudanden, utprovning och beställning av skidor, pjäxor, stavar och vallor.



Madshus

30% Jr produkter (ungdom/junior)
30% Sr motionsprodukter (vuxna)
40% Sr tävlingsprodukter (vuxna)

Swix

30% vallor
30-40% stavar

Dessa rabatter gäller på ordinarie pris.

När: Tisdagen den 16 oktober kl. 15.00-18.00

Plats: Johns Sport, Mora

När: Torsdagen den 18 oktober kl. 16.00-19.00

Plats: Dalskidan, Sälen

John Vikman från Madshus och Niclas Jakobsson från Swix finns på plats under båda kvällarna för att hjälpa dig att hitta rätt utrustning.

Rabatten gäller endast vid beställning på funktionärskvällen. Beställda produkter hämtas sedan ut i respektive butik.

Varmt Välkomna!

Vasaloppet

