

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 1 2019, årgång 25



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. 1, 2019

Profilen: Anneli Jogedal Helgeson.....	4-5
Alpina - årets IFK-förening	7
Kransmasens tal.....	7
SM-guld för Anna och Stina	10
Stinas VM-succé	11
Dagbok från JSM	12
USM i Falköping.....	13
Bronsmedalj satte guldkant	14
Alexandra och Fanny i Ryssland.....	15
Fina tävlingsdagar i Gopshus	16
USM i Funäsdalen	17
Skicross med stjärnglans	18
Skicross-säsongen	19
Mycket aktivitet i Gopshusbacken	20-21
Snöutläggning i arenan	22-23
Säsongstart i Danmark.....	24
Elitorienterare mot VM.....	25
VM-medaljer i Piteå.....	26
SM-medaljer i mängd	27
Fotbollen goes west.....	28-29
Bamse på avslutningen	30
Spin of Hope.....	31

I VARJE NUMMER

Kortisar	6
Vasaloppet	8-9
Annonstorget.....	32-34
Klubbstugor/Kansliinfo.....	35



Stina Nilsson kan se tillbaka på en fantastiskt framgångsrik vinter. Här är Stina på väg mot guld vid SM i sprintstafett i Bruksvallarna där hon åkte i par med Anna Dyvik.
FOTO: Johan Trygg.



LEDAREN: Mattias Frost

Se mig!

Vad är en bal på slottet?

Eller...

Vad är en iskall april-kväll på Prästholmen, en regnig lördag i Bonäs-skogen, eller en dag i Hemus skidspår alternativt Gopshus skidbacke med en bitande kyla som går rätt igenom märmg och ben.

Den kan vara fruktansvärt långtråkig, dötrist och tråkig... och alldeles, alldeles underbar!

Barn och ungdomar kommer till träning och följer med gruppen eller laget för samling, genomgång och inte minst själva träningen. Engagerade ledare, ofta föräldrar som drillar, peppar och genomför diverse övningar. Enstaka tillfällen är det få på träningen och uppmärksamheten är stor ifrån ledare och tränare.

Andra träningar är det full uppslutning från samtliga på listan och den enskilde individens uppmärksamhet urvattnas bland alla deltagare. Som ledare försöker man dock se varje deltagare, även om det blir vissa tillfällen då några passerar ouppmärksammade.

Med ovanstående har jag en liten egen tanke. Alla barn och ungdomar kan bli sedda och uppmärksammade, oavsett sammankomstens genomförande, och det ifrån den absolut viktigaste ledaren – föräldern!

Det är föräldern som ser till att den aktive kommer till träningen, tävlingen och så vidare, men min enkla uppmaning här och nu är att var delaktig i ungdomarnas aktivitet! Var närvarande. Detta oavsett vilken idrott ni håller på med. Även om den aktive till synes är fullt fokuserad på fotbollen, orienteringskartan eller alla slalomportar som står i backen så kastas det ett öga till höger och vänster för att kontrollera:

”Ser mamma/pappa mig nu?”

Ni vet hur riktigt små barn låter. ”Titta pappa! Titta mamma!” Oavsett om det skall hoppas upp i soffan, i bassängen eller om en större sten skall lyftas. Uppmärksamheten från de närmaste är viktig. Min åsikt är att det inte är någon större skillnad då det gått några år, även om det verbalt inte uttrycks på samma vis.

Genuint intresse

Hos många finns ett genuint intresse till sporten som räcker långt, men i samhällets brus finns en mängd punkter som pockar på uppmärksamheten och jag anser att det är föräldrarnas roll att hjälpa till och lotsa individerna, och det med eget intresse och närvaro.

Till exempel:

”Ja, jag vet att det finns ett nytt avsnitt på Netflix nu, men ikväll åker vi på träning”

Som förälder behöver du inte kunna sporten för att vara en närvarande förälder, initialt behö-

ver du bara finnas där. Svårare än så är det inte. Du behöver bara finnas där!

Stå mitt i slalombacken och titta. Åk skidor i Hemus-terrängen, stå i gymnastikhallen eller vid bollplanen och titta. Du ser – och du blir sedd (av den som uppskattar det mest).

Om möjligt så närma dig en ledare och lyssna vad de säger. Analysera själv och försök förstå vad de förmedlar. Till slut har ni tillsammans med ungdomen något att diskutera på vägen hem, eller varför inte på väg till nästa träning.

Inte lämna/hämta

Låt inte sammankomster i IFK Mora bli en lämna/hämta-institution. Där deltagar istället aktiva och föräldrar tillsammans (med respekt för ledarna givetvis). Underskatta inte er roll som förälder. Ni behövs!

Känner ni er tveksamma till ovanstående så ta en titt på närmaste idrottsgala och lyssna på tack-talen från de som ”gått hela vägen”. Det tackas självklart sponsorer, klubbar, lag och ledare i olika former men det är en sak som ALLTID kommer upp och det är:

”Jag vill tacka mina föräldrar!”

Jag nådde själv aldrig någon idrottsgala som aktiv, men tar här tillfället i akt och tackar mina föräldrar, Marianne och Nila Frost. Ni har varit närvarande och ett oerhört stöd i både med och motgång. Tack!

Vi ses tillsammans med ungdomarna!

Mattias Frost
ledare och förälder
i IFK Mora alpina klubb



Gympa är livet för Annelie

Annelie Jogedal Helgeson är uppskattad gympaledare i IFK Mora gymnastikklubb sedan många år.

Några planer på att trappa ner har hon inte. Gympa är livet för Annelie.

- Att se glädjen i folk när de rör på sig är härligt. Man får så mycket tillbaka när man är gympaledare också, säger Annelie.

Text: Johan Trygg

Sedan 1996 har Annelie varit en del av IFK Mora gymnastikklubb. Många år i styrelsen har det också blivit. Men gympa började hon med långt tidigare.

- Jag började redan 1984. Det var på den tiden det var populärt med Jane Fonda och aerobics. Jag blev värvad av Gerd Zakrisson till Norrpojnkarna då.

- Sen flyttade jag till Ljusdal och blev gympaledare där och blev snart invald i styrelsen och var ordförande där ganska många år. Sen flyttade jag tillbaka till Mora och då blev det IFK Mora gymnastikklubb.

Hur kommer det sig att du fastnade för den här typen av träning?

- Det är för att få se glädjen i folk när de rör på sig. Man får mycket tillbaka när man är gympaledare också. Man ser att de gillar att röra sig till musik. Alla gillar ju inte att gå gym, så det är bra att det finns alternativ.

Har det här varit din grej hela tiden eller har du hållit på med några andra idrotter?

- Det har varit det här som varit min grej. Men när jag var yngre så höll jag på med alpint när jag bodde i Stockholm. Det var Kalle Anka-tävlingar och sådant.

Hur mycket tid lägger du på att vara gympaledare idag?

- Alla andra tycker att det är för mycket, säger Annelie och skrattar.

- Jag skulle trappa ner från tre gånger i veckan. Sista året var det fyra gånger i veckan på tre dagar. Men det är ju problem att få tag i ledare. Det blir så att vi som har vuxna barn får ställa upp. Man tycker det är kul och vill inte att gruppen ska försvinna.

- Men jag kan ju styra innehållet på passen så min kropp håller. Hittills har jag en bra balans på det.

Vilka typ av pass håller du i nuförtiden?

- Det är vanlig motion men också dans som är baserad på zumba och afrodans. Jag mixar och gör mina egna pass. Jag har även core boll. På torsdagar har jag den gruppen som kallades för Svettdropparna. Jag tog över den för x antal år sedan. Den har bytt namn till vanlig motion nuförtiden. De äldre i gruppen kämpar på och det är bastu nere i Bjäckenbackens skola som de har som tradition efteråt. Minst 15 år har jag nog haft den gruppen nu.

Vad ger det dig själv mest att vara gympaledare?

- Dels att jag själv tycker om att röra mig. Sen att komma till gruppen och träffa dom och se att de tycker det är kul. Att de uppskattar att man är där.

Du ser inget slut på det här?

- Jag kommer nog hålla på några år till. Sen blir det väl pensionärgympa i nästa steg, säger Annelie med ett leende och fortsätter;

- Nej då, jag har ju äldre herrar med och jag tycker om att utmana dom lite. Jag märker att de kan mycket mer än vad de tror. Alla kan mer, att våga belasta kroppen med hantlar till exempel. De blir glada själva efteråt när de ser att de fixat det. Det är kul att se glädjen.

Till vardags jobbar Annelie på Lindex.

- Där går vi hela dagarna. Enda gången vi sitter är när vi fikar och äter. Jag har jobbat i klädbutik hela livet. Jag började på Kompis när jag kom till Mora 1975. Det är också glädje i att vara med och klä upp folk. De kommer och tackar en ibland. Det är jättekul.



Annelie Jogedal Helgeson har under många år varit en uppskattad ledare i gymnastikklubben. FOTO: Johan Trygg.

Till vänster: Annelie tillsammans med Anna Härnskog som uppskattad gympaledare för rutinerat gäng i Bjäckenbacken skola. FOTO: Nils Storm.

Till höger: Annelie gillar att utmana deltagarna på gympapassen. "Alla kan mycket mer än de tror", säger Annelie. FOTO: Nils Storm.





Nya ifkmora.se

I början av april släpptes nya ifkmora.se. Sidan ligger inte längre på IdrottOnline utan är en Wordpress-sida. Sidan är en portal för de sex IFK Mora-klubbarna men innehåller också specifik information för och från IFK Mora idrottsallians.



Vasaloppet och Volvo förlänger samarbetet

Volvo Car Sverige fortsätter som huvudsponsor för Vasaloppet och förlänger samarbetet som inleddes 2015. Det nya avtalet sträcker sig över tre år, 2019-2021 och gäller både sommar- och vinterloppen.

Volvo Car Sverige fortsätter som huvudsponsor för Vasaloppet och förlänger samarbetet som inleddes 2015. Det nya avtalet sträcker sig över tre år, 2019-2021, och gäller både sommar- och vinterloppen.

– Likt oss är Vasaloppet ett av Sveriges starkaste varumärken. Båda varumärkena har sedan 1920-talet engagerat svenskarna och våra målsättningar är att ta oss an framtiden med innovativa och hållbara lösningar, säger Jonas Eriksson, Chef Varumärkesaktivering och Partnerskap på Volvo Car Sverige.

Huvudsponsorskapet omfattar Vasaloppets verksamhet året runt där såväl skidåkning, som cykel och löpning står i fokus.

– Det betyder jättemycket för oss att två av landets starkaste varumärken fortsätter samarbetet över så lång tid och det skapar en trygghet och ger oss möjlighet att fortsätta utveckla deltagarnas upplevelse i och kring våra evenemang, säger Vasaloppets VD Eva-Lena Frick.

Andra upplagan av Norra Garberg Hill Climb bjöd på perfekta förhållanden den 31 mars. Vann för andra året gjorde Pontus Nordström, som för övrigt bor i Evertsberg vintertid. Stark trea blev Gabriel Højilind. Här drar Jimmie Johnsson klungan vid passering Eldris närmast före Gabriel samt Nils Augustsson. I vänsterspåret slutliga tvåan Axel Bergsten. Nordström ligger femma i klungan bakom Rikard Tynell och före Gabriel Strid. FOTO: Johan Trygg.

Alliansen håller årsmöte 22 maj

IFK Mora idrottsallians håller årsmöte i Hemusgården onsdag 22 maj. Innan årsmötesförhandlingarna drar igång cirka 19.30 föreläser Kertin Segerström på ämnet: Hur idrottspsykologisk rådgivning kan hjälpa våra idrottare.

Kerstin kommer bland annat prata om hur man med hjälp av idrottspsykologi bättre kan hantera anspänning, rikta fokus och bygga upp självförtroende/självkänsla.

Observera att det är **föranmälan** till årsmötet. **Senast 15 maj** till: gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

TRUPPUPPVISNING
Söndag 19 maj
17.00
Idre Fjäll arena
Läs mer på www.ifkmora.se/gk



Mora Trail i nya spår

Orienteringsklubben fortsätter med sitt populära arrangemang Mora Trail. Tävlingen flyttar dock start och mål från Läde till Mora skidstadion, Hemus. 7 juli är det dags för fjärde upplagan - nu i nya spår. Tävlingen ingår i nystartade Trailrunning Sweden Store Trailtour.

Moratrio på JVM/U23-VM

Skidklubben hade tre åkare i den svenska truppen till JVM/U23-VM i Lahtis, Finland 20-27 januari. Gustaf Berglund och Eric Rosjö i U23-laget och Johan Herberg i JVM-laget.

Johan blev 21:a i sin mästerskapsdebut på masstarten över 30 kilomter. Eric gjorde också sin bästa insats på masstarten där han blev 20:e. Gustaf hade oturen att bli sjuk och fick lämna Finland utan att dra på sig landslagsdräkten.



Gustaf Berglund, Johan Herberg och Eric Rosjö ingick i den svenska truppen till JVM/U23-VM i Lahtis, Finland. FOTO: Johan Trygg.



IFK Mora alpina klubb årets IFK-förening 2018

IFK Mora alpina klubb har blivit utsedd som "Årets IFK-förening 2018" från IFK centralstyrelse.

Utmärkelsen syftar att uppmärksamma enskilda föreningar inom Idrottsföreningen Kamraterna och utgörs av en IFK-fana, diplom och prissumma på 10 000 kronor.

Enligt motiveringen är IFK Mora alpina den klubb i Sverige som bidragit och bidrar mest till utveckling av skicross avseende både FIS och barn/ungdom. Klubben är den enda klubben i landet som under flera år haft en egen skicrossbana, detta i en relativt liten anläggning, och där banan varje år byggs av eldsjälarna i klubben som gör det ideellt och på sin fritid.

IFK Mora är den klubb i landet som arrangerat flest FIS-tävlingar de senaste åren, både Europacup och Svenska Cupen, både i hemmabacken och i en anläggning några timmar bort (Hamra).

Klubben har också en väl fungerande barn- och ungdomsverksamhet med regelbundna skicrosssträningar i hemmabacken och arrangemang av barn- och ungdomstävlingar som till exempel Hamra som samlar de största startfälten varje år.

Kransmasens tal

Här kommer kransmasen Victor Stickos tal som han höll i Älvdalens kyrka fredag 22 februari.

"Den 12:e januari 2018 släcktes min OS dröm. Jag hade med mig en tolfteplacering från säsongen innan och jag behövde ett topp åtta resultat i världscupen för att uppfylla kriterierna för OS i PyeongChang. Men säsongen 2018 blev inte alls som jag tänkt mig och jag nådde inte mitt mål och min dröm jag kämpat för. Jag ville bara kasta skidorna från Seljabron och strunta i allt som hade med skidåkning att göra.

Första söndagen i mars. Det är en dag då även de tröttaste svenskarna ställer klockan och äter frukost i TV-soffan för att titta på längdskidåkning. Men det visas ju skidtävlingar i vinterstudion var och varannan helg. Vad är det egentligen som gör att man just denna morgon ställer klockan?

Det är verkligen något unikt med Vasaloppet. Om man tittar på vilket annat lopp eller sport som helst så stänger man av teven när man sett de tio eller trettio bästa gått i mål. Vem som kommer 72:a eller 904:a är väldigt ointressant. Vad är det då som gör att vi fortsätter titta på Ola 55 år från Sunne som står och äter bullar i



IFK Mora alpina klubb har fått den fina utmärkelsen "Årets IFK-förening 2018".

IFK Mora är den klubb som i dagsläget har flest antal åkare i landslagsverksamhet och på internationellt hög nivå.

Eldsjälarna i klubben är de som möjliggjort allt detta, genom ett stort engagemang och ett brinnande intresse för sporten.

– Vi vill rikta ett stort tack från IFK Mora Alpina för denna utmärkelse och prissumma. Det uppskattas verkligen och är samtidigt ett kvitto och erkännande på dom alla goda insatser som klubbens medlemmar gör för föreningen, säger ordförande Mats Björkman.



Victor tillsammans med topp tre i damklassen på Vasaloppet: tvåan Lina Korsgren, ettan Britta Johansson Norgren och trean Katerina Smutna.

Evertsberg?

Min teori är att vi får ta del av deras drömmar, känslor, all tid och kraft som ligger bakom det de lagt ner för det här loppet. Alla gånger de också velat kasta sina skidor, men tänkt på just den här dagen och tagit sig igenom ännu ett träningspass. Prioriterat sin träning och varit noggranna med vad de ätit hela hösten och vintern. Att få se den där glädjen när de äntligen gått i mål och klarat av den där tiden de skulle vara under. Eller precis missade sitt mål med en minut och just då kanske tänker att allt slit varit förgäves.

Jag själv bestämde mig tillslut för att inte kasta skidorna i älven och göra det jag tycker är det

roligaste som finns, med VM som det årets stora mål. Träningen gick bra hela sommaren och början av hösten, men tyvärr kraschade jag och slet av korsbandet på mitt första läger på snö. Så tyvärr blev det bara fyra dagar på snö innan säsongen blev förstörd. Nu kämpar jag på med min rehab för att kunna ta mig tillbaka så fort jag bara kan. För nästa gång det vankas mästerskap, då ska jag vara med där uppe i toppen.

Jag tror att han som missade sin tid på Vasaloppet med en minut står där vid målet och muttrar, att "nästa år, då ska jag klara det". Med lite eftertanke så tänker nog både han och jag, att resan hittills ändå varit värt det. Även om vi inte lyckades med vårt mål just denna gång tänker man vilken tur det är att det kommer nya lopp och nya mål att sätta upp.

För det kanske inte är just den där tidsgränsen man ska vara under som är det viktiga. Utan det är att ha något att sträva efter och dedikera sitt liv och sin tid åt, med vetskapen att en stor utmaning kräver mycket tid och förberedelse.

Tack vare Vasaloppet får så många något att kämpa för och sträva efter dag ut och dag in i sina liv, oavsett vilken nivå man ligger på.

Tack IFK Mora alpina, för att ni alltid stöttat mig. Oavsett om jag åkt i dalacupen eller i världscupen.

Tack vasaloppet för att jag får vara kransmas 2019.

Tack!"

Eva-Lenas tack till alla funktionärer

*Det finns ett ord som inrymmer det mesta
ja, ett ord vi säger till de flesta
ofta vi menar det från hela vårt hjärta
och ordet betyder mycket för vår nästa*

*Fyra bokstäver som med hjärta sagt kan betyda allt
när det sägs blir det allt annat än kallt
broar kan av det byggas tusenfalt
och kloka lösningar kan skymtas överallt*

*Med detta ord jag er insats för Vasaloppet vill hylla
av positiva ord från deltagarna det kommer krylla
ingen, nej ingen, kommer låta sig förbrylla
av allt ert härliga arbete som istället färdan från
Sälen till Mora kommer förgylla*

*Delar av färdan går i parti som kan kallas flack
ansträngningen är dock betydligt större än vid ett
parti schack
er insats gör skillnad, om det är det inget snack
till er alla jag från mitt allra innersta vill säga **TACK!***



Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet

Nu finns 1 057 Vasaloppsveteraner

För att bli Vasaloppsveteran och få bära en orange nummerlapp så krävs det att man genomfört minst 30 Vasalopp eller Öppet spår och det är bara ett lopp per år som räknas.

1057 skidlöpare har nu någon gång fullföljt trettio år eller fler i Vasaloppsspåret. Av dessa är trettionio damer och en av dem blev veteran under 2019. Under Vasaloppets vintervecka 2019 var det fem stycken veteraner som passerade milstolpen 50 lopp.

Dessa fem är:

Ingemar Sandahl, Partille
Håkan Mossberg, Kopparberg
Jörgen Wallin, Säter
Sune Persson, Torsby
Lars Nilsson, Älvdalen
William Nilsson, Tärnsjö

Första kvinna över 40 lopp blev Anne-Marie Richardsson, boende i Mora men deltar för OK Landehof.

Bästa veteran i Vasaloppet 2019 var Mats Matthes, Edsbyns SK som åkte på den fina tiden 5:50:47. Snabbaste dam var Eivor Johansson,

Orden här intill är skrivna för något år sedan när jag önskade uttrycka det jag hade inuti mitt hjärta för att beskriva allt det arbete som alla funktionärer gör i Vasaloppsarrangemangen. Jag använder dem igen då jag tycker de beskriver väldigt bra de känslor jag får när jag tänker på alla insatser som utförs under våra evenemang.

När jag är ute och föreläser om Vasaloppets verksamhet har jag alltid en startbild som jag visar med ett gäng funktionärer som arbetar under sommarveckan.

Det första budskapet i dessa sammanhang är alltid:

Utan dessa och deras kompisar skulle det inte finnas något Vasalopp varken på vintern eller sommaren. Alla timmar som görs av cirka 4 000 personer på vintern och runt 2 500 på sommaren och som krävs för att kunna bjuda alla deltagare och besökare på härliga upplevelser och uppfylla deras drömmar, är en förutsättning!

Utan funktionärer – inga lopp!

Tacket för denna insats kan inte sägas nog många gånger och med nog mycket tryck i orden men jag försöker än en gång och önskar att ni alla verkligen tar in budskapet i ert hjärta och gläds åt det vi åstadkommer tillsammans.

Vasaloppet är motor för folkhälsan, för föreningslivet och för den lokala och regionala utvecklingen. Vårt gemensamma arbete gör skillnad för många människor, för många föreningar och för vår egna Vasaloppsbygd.

Jag hoppas vi ses igen till sommaren. 9-11 samt 17 augusti välkomnar vi cyklister och löpare till sommarveckan!



Vasaloppets vinter vecka 2019 i siffror

För tionde året i följd kan Vasaloppet konstatera att mer än femtio tusen deltagare lyckades genomföra sitt lopp i vinterveckan.

I år nådde 51 878 (inräknat alla fem deltagare i Stafettvasan) målet i Mora.

Dessa åkte sammanlagt cirka tre miljoner kilometer på sina skidor. 3 135 deltagare bröt sitt lopp och totalt räknades 62 951 anmälda deltagare in, inräknat 591 deltagare i Barnens Vasalopp skidor.

För tionde året i följd kan Vasaloppet konstatera att mer än femtio tusen deltagare lyckades genomföra sitt lopp i vinterveckan. I år nådde 51 878 (inräknat alla fem deltagare i Stafettvasan) målet i Mora. Dessa åkte sammanlagt cirka tre miljoner kilometer på sina skidor. 3 135 deltagare bröt sitt lopp och totalt räknades 62 951 anmälda deltagare in, inräknat 591 deltagare i Barnens Vasalopp skidor.

Urval av statistik från Vasaloppets vintervecka 2019:

– Elva lopp under tio dagar lockade i år 62 360 anmälda deltagare (exklusive Barnens Vasalopp skidor) från 64 nationer. Som en decenniejämförelse var 65 955 anmälda år 2018, 66 582 anmälda år 2017, 68 024 år 2016, 67 126 år 2015, 67 435 år 2014, 66 212 år 2013, 63 142 år 2012, 59 161 år 2011, 57 560 år 2010 och 48 184 år 2009.

– 55 013 startade och 3 135 bröt sitt lopp. Det innebär att det var 793 färre än

2018, men samtidigt kan vi konstatera att det var betydligt fler som bröt Vasaloppet under 2019 än året innan, vilket kan förklaras med att vädret var betydligt sämre i år än på många år. 2 158 bröt i Vasaloppet vilket är 14,6% av antalet startande. Det är den fjärde högsta noteringen i Vasaloppets historia. 51 878 tog sig i mål (inklusive Stafettvasans fem sträckor), vilket gör att det var tionde året i följd som över 50 000 skidåkare nådde målet i Mora.

– 12 559 gick i mål i Vasaloppet och det innebär att det nu är 588 179 målgångar i Vasaloppet genom historien. Den 1 mars 2020, 499 år efter det första Vasaloppet, kommer med stor sannolikhet målgång nummer 600 000 räknas in på Vasagatan i Mora.

– I snitt hade Sveriges Televisions fem timmar långa Vasaloppssändning den 3 mars 1 850 000 TV-tittare vilket är den näst högsta siffran sedan 2014. Totalt 37,0 procent av befolkningen (3 600 000 tittare) var in och såg minst tre minuter av direktsändningen! När loppet sammanfattades i Mora (efter VM-sändningen från Seefeld) och motionärerna var i fokus och intervjuades i Evertsberg, i Oxberg samt i målet – satt i snitt 861 000 tittare kvar framför TV:n och följde den cirka två timmar långa sändningen!

– Vasaloppets egen nya Playtjänst www.vasaloppet.tv med livestreaming, klipp och målgångar, hade totalt 250 424 tittare under hela vinterveckan.

– Vasaloppets hemsida vasaloppet.se hade 4 480 000 miljoner sidvisningar och 717 000 unika besökare under Vasaloppets vintervecka 22 februari–3 mars. Resultatsidan results.vasaloppet.se hade 11 900 000 sidvisningar och 404 000 unika besökare under samma period.



Anne-Kristine vid Vasaloppsmålet där hon brukar vara funktionär och dela ut dryck efter mål. FOTO: Johan Trygg.

Anne-Kristine gillar att vara Vasaloppsfunktionär

Anne-Kristine Moen är medlem i både IFK Mora skidklubb och Mora tennisklubb.

Under Vasaloppets vintervecka gjorde hon funktionärsuppdrag till bägge föreningarna. Sammanlagt gjorde hon sju funktionärspass.

– Det är så roligt att jobba under Vasaloppet. Man får träffa så många nya människor och de flesta är glada, säger 14-åriga Anne-Kristine.

Anne-Kristine har åkt skidor hela livet och varit med i skidklubben sedan 2013.

– Jag började nog skidor runt huset när jag var två år gammal, berättar hon.

Hon tycker fortfarande att det är kul med längdåkning men att åka tävlingar är inte hennes grej. Däremot att träna med de andra ungdomarna i skidklubben och åka på läger.

I tre-fyra år har Anne-Kristine varit funktionär under Vasaloppsveckorna. Med dryck efter mål för skidklubben och i tennisklubbens cafeteria för tennisklubbens räknig.

– Det är kul att träffa många nya människor som har samma intresse som jag. Och man får göra funktionärsuppdragen med sina kompisar också och då blir det ännu roligare.

I vinter har Anne-Kristine som vanligt serverat dryck efter mål igen och varit i tennisklubbens cafeteria. Men också delat ut nummerlappar i Oxberg för första gången.

– Det var jätteroligt att dela ut nummerlappar. Det var stressigt och det är så jag vill ha det, att det händer något hela tiden.

Totalt har Anne-Kristine gjort fem pass för skidklubben och två för tennisklubben.

Vad är det roligaste med att vara funktionär?

– Att det händer mycket och att de flesta skidåkare blir glada när man hjälper och servar dem.

– Att göra funktionärsuppdragen med de man känner gör att det blir extra kul.

Häromåret var Anne-Kristine var med på Vasaloppets hållbarhetsresa för unga funktionärer.

– Det var väldigt kul. Sådana tillfällen när man får träffa andra ungdomar och får lära känna varandra mer är jättebra, avslutar Anne-Kristine.

SM-guld i säsongsfinalen



Anna Dyvik och Stina Nilsson sken ikapp med solen efter SM-guldet i sprintstafett som duon gjorde i sylvass konkurrens i Bruksvallarna.

Skidklubben fick en riktigt härlig avslutning på skidsäsongen när Anna Dyvik och Stina Nilsson åkte hem SM-guld i sprintstafett torsdag 11 april i Bruksvallarna.

Anna bäddade fint för Stina som avgjorde i suverän stil när hon åkte ifrån Jonna Sundling, IFK Umeå och Frida Karlsson, Sollefteå på slutsträckan.

Text och foto: Johan Trygg

– Egentligen hade jag tänkt vänta till sista backen på stadion. Men när jag fick så tacksamt utgångsläge så körde jag, berättar Stina.

En nyckel för att det skulle kunna bli guldet och revansch på IFK Umeå från i fjol var förstås att Anna skulle orka gå med Moa Lundgren och Ebba Andersson på sina sträckor.

Det gjorde hon. Men Anna fick gräva djupt för att klara det.

– Det satt långt inne men jag bet mig fast i Ebba och Moa. Jag hade bestämt mig för att det får göra ont idag, och jag lyckades, säger Anna.

Hur skönt var det med guld?

– Jättekul! Och härligt att få göra det med Stina och för IFK Mora.

För Anna som har brottas med formen mest hela vintern satt den här guldmedaljen förstås extra skönt.

– Formen är lite bättre men det är fortfarande tungt. Jag har något motstånd i kroppen som inte brukar vara där. Men det kändes ändå ganska bra idag.

Glad över utgångsläget

Stina var förstås glad över utgångsläget.

– Anna gjorde det jättebra. I bilen på vägen hit satt vi och kände på varandras form. Vi var bägge ganska osäkra på formen. Det var ett tag sedan jag tävlade och Anna har kanske inte fått till det i vinter, berättar Stina och fortsätter;

– Men vi hade en tydlig taktik att Anna skulle gå med så länge som möjligt och att vi inte skulle vara upp och tryck någon extra fart utan det skulle avgöras på slutet. Det var väldigt skönt att det blev så.

Hur var din plan på slutsträckan? Var det att gå hårt i backen längst bort?

– Egentligen hade jag tänkt vänta till sista backen på stadion. Men när jag fick så tacksamt utgångsläge och så bra fart på tvåans växel så körde jag där borta redan.

Märkte du direkt att du fick lucka?

– Jag vågade inte titta bakåt. Jag körde hela vägen mot mål.

Även andralaget tog sig till final där det blev en tiondeplats för Sofie Oskarsson och Emma Björklund.

I herrklassen tog sig hela fyra moralag till finalen. Lag 1 och 2 var länge med i kampen om de främsta placeringarna men det räckte inte hela vägen till medalj den här gången.

Andralaget med Eric Rosjö och Victor Gustafsson blev bäste med en sjätteplats.

– Det kändes bra idag. Vi var med däruppe men det var ju många världscupssprinters hos konkurrenterna, säger Eric som växlade ut Victor som fyra på sista sträckan.

Andralaget före förstalaget

Förstalaget med Gustaf Berglund och Gustav Eriksson blev sju men klart bakom andralaget.

– Jag kände att jag inte kunde återhämta mig riktigt från semifinalen, berättar Gustav.

Lag 3 med Eddie Edström och Axel Ekström blev 14:e och lag 5 med Jonas Eriksson och Johan Herbert slutade på 15:e plats.

Totalt hade IFK Mora SK hela tolv lag med i SM-sprintstafetten. Sju herrlag och fem damlag. Det var det ingen annan klubb som var i närheten av.

SM i sprintstafett inledde Fjälltopphelgen i Bruksvallarna och Ramunberget. Under helgen var mer än 100 personer från Skidklubben på plats och under fredagskvällen var det gemensam middag med prisutdelningar för den gångna vintern.

Stinas VM- och världscupsuccé

Stina Nilsson kan se tillbaka på en både dramatisk och fantastisk säsong.

Själv beskrev hon den så här efter SM-guldet i sprintstafett i Bruksvallarna:

”Min säsong är som en roman, det har varit så dramaturgi”

Stina åkte övertygande i inledningen av säsongen med sprintsegrar i Davos, Toblach, Val Müstair och Dresden innan den olycksaliga lärmuskelskadan i Otepää en månad innan VM i Seefeld.

I efterhand har vi fått reda på att lärmuskeln var helt av och att Stina fick höra att det inte skulle kunna bli något VM.

När Skidklubben hade säsongsavslutning i Ramundberget berättade Stina, precis som hon gjort hos Skavlän tidigare, att hon blev taggad av det ”omöjliga läget” och att hon sa till läkarna att hon hade bra läkkött.

Hårdträning på stakmaskin

Stina berättade också att hon tyckte det var kul med rehabilitering och att hela tiden ta steg tillbaka. Det blev mycket träning på gymmet och i stakmaskinen hemma.

– Som längst stakade jag nog två och en halv timme stående på knä, berättar Stina.



Maja Dahlqvist och Stina Nilsson efter VM-guldet i sprintstafett. En av Stinas tre medaljer på VM efter den snabba comebacken från en avsliten lärmuskel en månad tidigare. FOTO: Från SVT:s sändning.

På plats i Seefeld någon vecka innan VM-premiären testade Stina för första gången med tuff klassisk skidåkning om det skulle kunna bli någon VM-start.

Resten är historia.

Det blev silver på VM-sprinten och guld både i sprintstafett och stafett. Avgörandet mot Therese Johaug i VM-stafetten är redan en svensk klassiker och Sveriges första VM-guld i stafett på damsidan någonsin.

Stina fortsatte sedan med en världscupavslutning i Kanada som heter duga. Seger i hela minitouren efter tre raka vinster i sprint, masstart och jaktstart. I masstarten avgjorde hon åter mot Johaug på upploppet och på jaktstarten höll hon undan hela vägen till mållinjen.

Med segern på sprinten i Kanada tog hon hem hela sprintvärldscupen som första svenska tjej att vinna en totaltitel i längdvärldscupen.

Jonas överraskade med silver på SM-tremilen

Skidklubbens åkare presterade strålande på utmanande masstart i snöyrän i Sundsvall som avslutade SM i Sundsvall i början på februari.

Jonas Eriksson slog till med silver bakom Daniel Rickardsson. Starka sjätteplatser också av Eric Rosjö och Ida Lindkvist och åttonde av Eddie Edström.

Prestationerna innebar lagseger i herrklassen. Guld och brons i U23 av Jonas och Eric. Lagbrons i damklassen genom Ida tillsammans med Anna Dyvik och Frida Erkers.

Jonas tillsammans med Eric Rosjö och Eddie Edström var med i tätgruppen direkt och krigade riktigt bra hela loppet.

På SM-stafetterna ett par dagar inna så blev det en fin bronsmedalj till damlaget med Ida Lindkvist, Ida Dahl och Anna Dyvik efter en suverän sistasträcka av Anna. Herrarnas lag 1 blev fyra och lag 2 femma.

På inledande distansloppen över 15 och 10 kilometer klassiskt blev det också lagguld till Eric,



Eddie Edström, Eric Rosjö och Jonas Eriksson tog lagguld på SM-tremilen närmast före Piteå elit och Åsarna. FOTO: Johan Trygg.

Jonas och Eddie efter placeringarna fyra, femma och nia. Anna Dyvik, Ida Lindkvist och Ida Dahl tog lagbrons.

Efter SM i Sundsvall så blev både Jonas och Eric uttagna som reserver på hemmaplan till VM-truppen efter sina fina insatser.

4/3: Måndag: I år låg JSM direkt efter Vasa-loppveckan och redan på måndag eftermiddag packades bussarna och vi drog i väg mot Sollefteå och inkvartering på Björklundens vandrarhem.

5/3: Tisdag: Testning av skidor och genomkörning av banorna som visade sig vara riktigt tuffa.

6/3: Onsdag: Onsdagen var en kall men fin morgon. Det var masstart i fristil som skulle genomföras och det var fina förhållanden ute på banorna. Tilda Östberg satte ribban direkt och tog brons i klassen D 17-18 på 10 kilometer. Därefter tog Johan Herbert silver i klassen H 19-20 på 20 kilometer. Härligt med två medaljer redan första dagen. Prisutdelningen ägde rum på torget i Sollefteå där det samtidigt var uppvaktning av Frida Karlssons prestationer under VM, från kommunen och hennes skidklubb Sollefteå skidor. Joel Andersson, Samuel Oskarsson och Johan Herbert fick även ta emot lagbrons!

7/3: Torsdag: Följande dag var det sprint i fristil och under denna dag var det andra förhållanden då det snöade mycket. Samuel Oskarsson lyckades ta ett brons i klassen H 19-20 efter att ha åkt taktiskt rätt i finalen. På kvällen var det kamratmiddag på Hotell Hallstaberget och Samuel fick ta emot sin medalj där.

8/3: Fredag: Under fredagens vilodag vräkte det ner snö, cirka 2 decimeter, och temperaturen låg runt nollan. Vi testade banorna och skidor. Sedan blev de lunch på stan och lite shopping innan vi åkte hem och laddade inför morgondagens lopp.

9/3: Lördag: Nu bytte vi disciplin och gick över på de klassiska skidorna för att genomföra 5/10 kilometer klassisk distans. Johan Herbert var stark och åkte in på en fin silverplats och



Tilda Östberg tog ett individuellt brons och Johan Herbert två individuella silver vid JSM i Sollefteå.

Dagbok från JSM i Sollefteå



Redo för JSM-stafett. Fr.v. Tilda Östberg, Lina Andersson, Judith Dolleris, Wilma Björkman, Frida Pettersson och Kajsa Rapp.

tillsammans med Samuel Oskarsson och Joel Andersson blev det även ett lag-guld. Wilma Björkman, Kajsa Rapp och Tilda Östberg tog lagbrons i D 17-18.

10/3: Söndag: Stafettdagen: Tjejerna körde 3x3 kilometer och killarna 3x5 kilometer i klassisk stil. Vi hade två tjejlag med varav lag 1 gick in på en fjärdeplats. Laget bestod av Kajsa Rapp, Judith Dolleris och Tilda Östberg. Båda tjejlagen gick all-in på utstyrseln, med färg i ansiktet, hjärtglasögon och knästrumpor. Vi hade fyra killag till start och första laget med Joel Andersson, Johan

Herbert och Samuel Oskarsson tog en fin silvermedalj i den tuffa konkurrensen.

Det var ett mycket roligt och lyckat JSM med härlig stämning i truppen, medaljer varje tävlingsdag, många skratt, god mat och fint samarbete.

Som vanligt är det i IFK Mora SK en väl planerad organisation runt tävlingar och vi juniorerna vill rikta ett stort tack till alla ledare och vallare som jobbar hårt för att det ska bli så bra som möjligt för oss tävlande!

Wilma Björkman



Samuel Oskarsson, Johan Herbert och Joel Andersson åkte hem silver på JSM-stafetten.



Kladdkakekalas blev det efter en av medaljdagarna vid JSM i Sollefteå.

Stor trupp på USM i Falköping

I början av februari så var IFK Mora SK iväg med tio ungdomar till ungdom-SM i Falköping. Det var länge sedan som klubben hade ett så stort deltagarantal på ett USM och vi har några ljusa år framför oss med en bra breddverksamhet i de äldre ungdomsgrupperna.

Under helgen genomfördes de tävlingar i fristil och de tävlades i sprint, distans och stafett. Samtliga ungdomar från klubben bjöd på bra prestationer och tillsammans så tog våra ungdomar åtta topp-10 placeringar fördelat på:

- Två guld
- Ett silver
- Tre fjärdeplatser
- En sjundeplats
- En niondeplats

Stort tack till vallateamet som bestod av Håkan Andersson, Peter Fredricson och Anders Garfvé som gav ungdomarna bästa tänkbara skidor och service. Peter Hermansson skötte markservicen med bravur och levererade den perfekta gröten och skjuts mellan boende och tävlingsarenan.

Samtliga resultat från USM hittar man på: <https://idrottonline.se/FalkopingsAIKSK-Skidor/USM2019/Resultat>

Många åkare på ICA och Folksam Cup

Med nya riktlinjer för både ICA och Folksam Cup så hade skidklubben en större representation i Dalarna än någonsin.

Det är med stor stolthet som vi kan sammanfatta två tävlingshelger där i hade hela 16 ungdomar på plats i Bollnäs och Torsby.

"Syftet med ICA och Folksam cup är att stimulera bra tränings- och tävlingsverksamhet i våra skiddistrikt som bidrar till sammanhållning och kamratskap med fokus på att fler ungdomar ska fortsätta med längdskidåkning hela livet. Samt erbjuda en rikstäckande tävling för åldersgruppen där det läggs fokus på såväl prestation som gemenskap och glädje." (SSF, 2018).

På ICA Cup, där våra 13 och 14-åringar tävlade bidrog klubbens ungdomar till att Dalarna placerade sig på en sjätteplats i distriktskampen i en jämn tävling.

15 och 16-åringarna var i Torsby och hade en stenhård kamp med Norrbotten om förstaplatsen i distriktskampen men förlorade på "målfoto".

Resultat finns på följande sidor: <http://icacup.rehnsbk.se/resultat/> <http://folksamcup.se/valkommen/tavlingsinformation/>



USM-gänget: Övre raden fr.v. Albin Gezelius, Sebastian Svahn, Sara Andersson, Markus Almgren, Nora Bråmer, Hanni Beronius och Ida Garfvé. Nedre raden fr.v. Jacob Larsson, Elsa Hermansson och Lina Rydén.

"Skidor hela livet" summerar säsongen

Den 27 mars summerade "Skidor hela livet" säsongen 2018- 2019 med skidåkning, fika och utlottning av priser.

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

Den gångna säsongen har bland annat bjudit på temakvällar med Staffan Larsson, klubbens seniortränare Håkan Löfström och vallainformation av HWK. Detta blandat med tränings-



Skidklubbens motionsverksamhet "Skidor hela livet" har haft en gedigen och varierad verksamhet. Här närmast i bild Anders Johansson vid ett löpskolnings-pass i Hemus.

kvällar med löpning, löpskolning, stavgång, MTB och självklart också skidåkning.

Även detta år hade "Skidor hela livet" ett stafettlag med i Grönklittsstafetten.

Stort tack för den gångna säsongen!

Bronsmedalj satte guldkant tävlingssäsongen

IFK Mora alpina har tre åkare på FIS-nivå som alla har haft en händelserik säsong.

Fanny Axelsson och Alexandra Bauer studerar vid Skiduniversitetet i Östersund och Kevin Selling studerar vid skidgymnasiet i Gällivare.

Text: Sara Axelsson

Höjdpunkten för tjejerna har varit Vinteruniversiaden i ryska Krasnojarsk i Sibirien där båda representerade Sverige i Super-G, alpin kombination, storslalom och slalom. Fanny tog en av Sveriges fem medaljer i det som även kallas för Universitets-OS.

Läs mer om Fannys och Alexandras äventyr i Ryssland i deras artikel här bredvid.

Bronsmedalj till Fanny i Ryssland

Fanny inledde säsongen starkt med två pallplatser i norska Hemsedal. En seger och en andraplats i FIS Super-G kickade igång tävlings-säsongen och därefter har hon stått på start 46 gånger, varav fem starter i Europacup i Norge och i Italien i fartgrenarna. Hon har under säsongen tävlat i alla discipliner och bland annat tagit dubbla pallplatser i storslalom i FIS Hassela (1:a och 2:a).

Under Vinteruniversiaden i Ryssland TV-sände Eurosport alla grenarna och under Vasaloppssöndagens tidiga morgontimme kunde man se hur Fanny tog Sveriges första medalj, en bronspeng i Super-G.

– Hela arrangemanget var en häftig upplevelse och jag är stolt över att ha tagit Sveriges enda individuella medalj, säger Fanny.

Totalt tog Sverige fem medaljer inom innebandy, curling och i lagtävlingen alpint.

– Jag tycker att säsongen just har börjat, säger Fanny som ser fram de sista fyra veckorna av tävlingstouren med bland annat fart-SM i Åre på agendan.

Första FIS-segern för Alexandra

Alexandra lägger också Vinteruniversiaden till en av karriärens höjdpunkter. Efter flera år med skadeproblem har hon denna säsong kunna tävla utan avbrott. Dessutom tog hon i december karriärens första FIS-seger i slalom i Ramunberget.

– Det betyder såklart mycket, framför allt för motivationen. Det ligger många timmars fys-, rehab- och skidträning bakom den segern, säger Alexandra.

För Alexandra har det varit blandade resultat under säsongen, vissa tävlingar har varit betydligt bättre än andra.

– Jag hade hoppats på att vara mer jämn och alltid fightas i toppen på race men samtidigt så har jag höjt min lägsta nivå och jag märker, på träning, att farten finns där. När åkningen stämmer så kommer resultaten. Men självklart är det



Fanny Axelsson åkte hem ett brons i Super-G vid Universiaden i Ryssland.

skönt att få resultat med sig. Ett eller flera bra resultat kan verkligen höja ens självförtroende och motivation.

Nu hoppas tjejerna på att avsluta säsongen med bra åkning och fler resultat att ta med sig in i sommarträningen. Det gör att sommarträningen blir lite roligare.

Kevin bättre i slalom

Kevin Selling studerar vid skidgymnasiet i Gällivare och kör därmed många av FIS-tävlingarna i de nordligare delarna av Sverige, Norge och Finland. Han har varit flitig på tävlingsskidorna

och stått på start 38 gånger denna säsong. Han fortsätter jaga FIS-punkter och har förbättrat sin ranking i slalom.

Under junior-SM i Almåsa sammanstrålade han med klubbkamraterna Fanny och Alexandra. Där körde han tyvärr ur i slalomen och slutade på en 22:a plats i storslalomen.

– Jag har haft en fin säsong med en del bra resultat. Det blev en ganska tung period vid jul då jag stötte på en lite kraftigare hjärnskakning och var borta från skidorna under några veckor. Men jag kom snabbt tillbaka och fick en bra fortsättning och avslut på säsongen, säger Kevin.



Kevin Selling in action

Universiaden i Ryssland – vilken upplevelse!

Vi har varit iväg på en resa som givit oss minnen för livet.

I december 2018 fick vi veta att vi hade blivit uttagna att representera Sverige i samband med Universiaden som är ett internationellt sportevenemang där deltagarna är universitetsstudenter.

Text: Fanny Axelsson och Alexandra Bauer

Vinteruniversiaden samlade 2500 deltagare från 50 länder. Tävlingarna höll högsta internationella klass och fungerade som förberedelse inför kommande landslagsuppdrag och andra stora internationella mästerskap. Universiaden gick i Krasnojarsk, Ryssland och bjöd på fullspäckade dagar.

I slutet av februari flög vi till Krasnojarsk för att tävla i samtliga discipliner. Resan började med flyg till Stockholm, vidare till Moskva för att slutligen nå Krasnojarsk.

Efter 15 timmar på resande fot var vi framme i OS-byn med all skidutrustning och packning. Säkerheten på hela evenemanget var hög och för att ens komma in i OS-byn var det säkerhetskontroll och visitering som gällde.

Väl inne i byn var man tvungen att ha med sin ackreditering vart man än gick, just för att kunna ta sig in i de olika byggnaderna. I det inhängande området fanns, förutom boendet; matsal, mediacyter, gym, träningsshall, frisör, spa-avdelning, etcetera.

Tolv dagar i Ryssland

Vi tillbringade tolv dagar i Ryssland och OS-byn. Arrangörerna hade fått till underlaget bra, men tufft, då det var vattnat från start till mål. I Super-G:n lyckades Fanny riktigt bra och knep



Alexandra Bauer jobbar hårt i fartställning på super-G-tävlingen vid Universiaden i ryska Krasnojarsk.

tredjeplatsen och därmed en bronsmedalj! Alexandra satte inte sitt åk perfekt och slutade på en 17:e plats.

Dagen efter var det superkombination (ett åk super-G och ett åk slalom) och där blev det tyvärr DNF i slalomåket för oss båda... Vi båda hade slagläge inför slalomen men tyvärr försvann chanserna i den stund vi körde ut.

Några dagar vila från skidåkning och fokus låg på att återhämta kroppen inför teknikgrenarna. På de tävlingsfria dagarna åkte vi iväg och hejade på de andra idrottarna som representerade Team Sweden. Vi följde bland annat bandyn, hockeyn och curling och fick en

bra sammanhållning hela det svenska teamet.

Storslalomen och slalomen gick i en annan backe än fartdisciplinerna och var både tuff och brant. Åkningsmässigt blandade vi och gav men vi tar med oss erfarenhet i karaktären som storslalomen och slalomen hade, sett till bansättning, underlag och lutning på backe. Med alla delar inräknade så var tävlingarna väldigt lika med hur det ser ut i världscupen.

Tolv dagar i Ryssland gick fort och vi är både tacksam och stolta att ha varit där. Det har varit dagar fyllda till max och en bra gemenskap i alpin-gruppen. Nu ser vi fram emot resten av säsongen och vårskidåkning!



Fanny Axelsson öser på under super-G-tävlingen vid Universiaden i ryska Krasnojarsk.

Fina tävlingsdagar i Gopshus Race Arena

Det bjöds på riktigt fina tävlingsdagar i Gopshus Race Arena under helgen 19-20 januari.

Totalt blev det 760 åk under de två dagarna när det tävlades i USM-kval för U16, Lilla världscupen-kval för U12-U14 och Gopshus Cup för U10.

Rejältinterväder, om än något kylslaget, bådade för fina förutsättningar i backen.

– Det var fantastiskt bra underlag att köra på i dagarna två. Stenhårt underlag som gjorde tävlingarna mycket rättvisa, säger tävlingsledaren Stefan Olsson.

Cirka 170 åkare körde lördagens Super-G Fart och runt 200 kom till start på söndagens storslalom. Det innebar runt 760 åk på två dagar.

Hela 24 åkare från IFK Mora alpina kämpade bra i backen och det blev många fina framgångar under dagarna:

USM kval: Hilda Dufva Sandberg 1:a.

LVC kval: Lina Wessung 1:a och 2:a, Elin Johansson 1:a och 3:a, Herman Holmström – två gånger 1:a, Gustav Sahlander 5:a och 7:a, Theo Engberg 5:a och 6:a, Moa Lorentsson 1:a och 2:a, Hilda Sahlander 4:a och 5:a, Lina Kånåls 3:a, Elsa Frost 7:a, Olle Frost 6:a.

Gopshus Cup: Ida Kånåls 1:a och 5:a, Maja Holmström 1:a och 2:a, Måns Gjervaldsaeter 4:a, Theo Hedh 5:a.

Samt många fler fina resultat av klubbens aktiva. – Tävlingar som dessa är en viktig inkomstkälla för föreningen och framförallt backens verksamhet. Jag vill ge ett tack till Mora kommun som möjliggör dessa evenemang genom ett gott samarbete med den Alpina klubben, säger Stefan.

Hela helgens arrangemang flöt på mycket bra och gästande åkare var mycket nöjda.

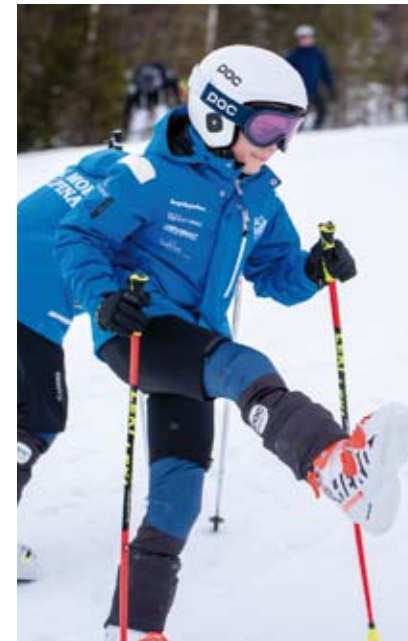
– Det fungerade så bra på grund av en myck-

et väl inoljad och trimmad organisation som gjorde ett superjobb. 30-talet funktionärer jobbade under helgen i trevlig kamratskap, säger Stefan.

– Tävlingarna i helgen var deltävlingar i en serie tävlingar som ligger till grunden för Sverigefinaler - USM och Regionsfinaler – Lilla världscupen.

Alpina klubben har nu rejält bra snurr på verksamheten bland unga alpinister.

– Vi har idag en träningsverksamhet som lockar hela 75 ungdomar som deltar i träning två till fyra gånger i veckan, avslutar Stefan.



Samtliga bilder.
FOTO: Stefan Karlberg

Clara och Hilma kämpade bra på USM i Funäsdalen



Hilma Dufva Sandberg och Clara Lovén vid USM-tävlingarna i Funäsdalen.

Ungdoms-SM arrangerades 2019 under vecka 13 i Funäsdalen och från IFK Mora alpina tävlade Clara Lovén i U16 och Hilma Dufva Sandberg i U15.

USM hade cirka 70-80 startande i varje klass från hela Sverige.

Text: Anders Sandberg

Funäsdalen bjöd på mycket fina och utmanande tävlingar i fyra grenar som störtlopp (DH), Super G, storslalom och slalom.

Det var en härlig vecka med bra underlag,

underbart väder och fina prestationer från både Clara och Hilma i hård konkurrens.

En intressant aktivitet som arrangerades av Svenska skidförbundet var en skidgymnasie-mässa under fredagen som var vilodag. Här fick alla åkare chans att bekanta sig med cirka tio olika alpina skidgymnasier i Sverige. Mycket givande och intressant inför kommande gymnasieval.

Resultat USM 2019

U16 Clara Lovén:

DH 17:e, SG 26:a, SL 15:e, GS 29:e.

U15 Hilma Dufva Sandberg:

DH 8:a, SG DNF, GS DNF, SL 3:a



Hilma Dufva Sandberg slutade fin trea på USM i slalom i Funäsdalen.

Skicrossstävlingar med stjärnglans i Gopshus

Helgen 9-10 mars stod IFK Mora alpina som värd för FIS-tävlingar och U16 i Gopshusbacken.

På plats fanns landslagsåkare som Sandra Näslund och Viktor Andersson tillsammans med framgångsrika hemmaåkare som till exempel Emil Frost och Clara Lovén.

Text: Marie-Therese Edebo

Ett gäng engagerade funktionärer jobbade glatt under ledning av tävlingsledare Johan Frost och erfarna Mats Forslund som FIS-TD. Lena Frost och Lotta Gummås ansvarade för nummerlappar och stegar, Olav Cristoferson skötte tidtagning.

På start hördes starter Jan Gummås stämma över hela Dalarna, ingen kunde missförstå hans startkommandon!

Lennart Sticko och Fredrik Edebo var i vanlig ordning måldomare, och Lennart stod för helgens high-tech med sin utomordentligt funktionella egentillverkade måltavla. Det var fler funktionärer på plats, både i banan, kafeterian och liften, samt läkare Johan Wikström.

Fredagen började med öppen träning för de åkare som hade möjlighet, tävlingarna gick av stapeln både lördag och söndag.

Ymnigt snöfall

Vädret och underlaget var utmanande till en början med ymnigt snöfall dagarna innan, samt snöfall och långsam snö på fredagen. Natten till lördag frös det på med nedåt 15–20 minusgrader vilket gjorde att banan blev hård och snabb, något som överraskade åkarna på lördagens träning då det hördes flera förvånade tjut och rop i banan när hastigheterna blev betydligt högre än dagen innan.

Solen sken över backen nästan hela dagen både lördag och söndag, på söndag gick den i moln precis efter prisutdelningen.

Några av landslagsåkarna var på plats, i damklassen deltog meriterade Sandra Näslund och visade tjejerna hur fort man kan åka skicross, och i herrklassen deltog Viktor Andersson samt norrmannen Henrik Lunde och gav killarna en rejäl utmaning.

Klubbens egna landslagsstjärnor Victor Sticko och Alexandra Edebo kunde dessvärre inte vara med och tävla då de fortfarande reharbar efter tidigare skador, men de är båda rejält laddade inför nästa säsong.

Dubbelseger för Clara

I ungdomsklassen hade vi en Moraåkare med, Clara Lovén. Clara vann damklassen båda dagarna. Eftersom de bara var två tjejer så fick de köra heat tillsammans med killarna för att få



David Mobärg, Sandra Näslund, Henrik Lunde (NOR), Erik Mobärg gästade Gopshusbacken när IFK Mora alpina arrangerade FIS-tävlingar. FOTO: Marie-Therese Edebo.

lite roligare och mer utmanande åkning.

Kul att se att Clara med relativt liten erfarenhet av skicross var med och tävlade i FIS-banan som inte var lättkörd, mycket bra jobbat!

I FIS-klassen ställde klubben upp med två åkare, syskonen Emma och Emil Frost. Emma körde bra och slutade sjua båda dagarna. Emil skrällde till med två pallplatser!

En tredjeplats på lördagen och en andraplats på söndagen. Riktigt bra kort! Kul att se att Emil inte ligger så långt efter landslagsskillarna, och med dessa fina resultat höjer Emil sin ranking rejält vilket lovar gott inför nästa säsong.

Sammanfattningsvis en mycket bra helg för IFK Mora resultatmässigt, och återigen visar klubben att vi är rätt duktiga på att arrangera tävlingar.



Emil Frost slog till med två fina pallplatser på hemmaplan. FOTO: Mathias Persson.

Sammanfattning av skicross-säsongen

En mycket trevlig nyhet är att klubben nyligen tilldelats utmärkelsen Årets IFK-förening 2018 för sin rekordstora skicrossstävling i Hamra!

IFK Mora Alpina fortsätter sina framgångar i skicross, om än med en vingklippt landslagstrupp eftersom både Victor Sticko och Alexandra Edebo drabbats av skador.

Text och foto: Marie-Therese Edebo

Victor drabbades av en korsbandsskada redan under ett försäsongsläger i alperna i höstas, med operation och lång rehab som följd. Victor har ändå varit synlig i TV-rutan i vinter då han fick det ärofyllda uppdraget att vara kransmas under Vasaloppsveckan, ett uppdrag han utförde på ett föredömligt sätt! Victor hoppas få stå på skidor i maj, och satsar på en comeback i världscupen nästa säsong.

Alexandra visade fin form på försäsongen. Tyvärr fick hon av en hälseneinflammation som höll henne borta från skidåkning någon månad under hösten. Hon startade sedan tävlingssäsongen i Arosa på världscup-premiären. Där var hon på väg mot sitt bästa resultat någonsin med riktigt stark åkning, och hade tagit sig ända till semifinal, men tyvärr blev det en hård krasch och några rejäla blåmärken. Trots detta blev det åttondeplats, hennes bästa resultat hittills i världscupen.

Veckan efter ställde hon sig i startgrinden igen på världscupen i Innichen och även här gjorde hon bra ifrån sig då hon kvalade in topp 16 till båda tävlingarnas finalomgångar tillsammans med Sandra Näslund. På träningsåken visade Alexandra god form och var snabbast ner i sitt träningsheat. Tyvärr tog det stopp i kvartsfinalen då hon blev trängd mellan en annan åkare och kappen, med en grensling och knäskada till följd.

Värre än befarat

Från början trodde man inte knäskadan var så allvarlig, men precis innan Idre fick hon tyvärr beskedet av läkarna att skadan var värre än man först befarat, och att läktiden var tre månader, vilket innebar att både Idre, VM och resten av världscupsäsongen var uteslutet. Alexandra rehabtränar nu för fullt och har i dagarna fått börja åka lite skidor igen. Hon satsar också på comeback till nästa säsong.

Emil Frost började sin säsong på topp med dubbla vinster på FIS Svenska cupen i Kåbdalis i december. På hemmaplan i Mora tog han pallplatser båda dagarna med en andra respektive tredje plats. Emil har också blivit uttagen till europacup-tävlingar och har tagit några poäng, med en 27:e-plats som bäst. Svenska cupen har fyra deltävlingar kvar, med finaler i Hamra,



Alexandra Edebo startade säsongen bra men har sedan varit skadedrabbad och missade VM och slutet på världscupsäsongen.



Victor Sticko siktar på comeback i världscupen nästa vinter. Här är han med pappa Lennart i Gopshusbacken. FOTO: Marie Therese Edebo.

och Emil har god chans att än en gång kamma hem hela cupen.

Emil fick också äran att representera Sverige på junior-VM i tyska Reiteralm häromveckan och kvalade som nummer 15 av 68 till finalerna. Tyvärr blev det en uråkning under ett försök till omkörning efter en miss i starten. Uppladdningen till junior-VM var inte optimal då Emil kraschade i åttondelsfinal på europacup några dagar innan, och ordinerades vila fram till junior-VM.

I dagarna är det landslagsläger i Idre, där Alexandra deltar och testar lite skidåkning igen, Victor är också plats om än inte på skidor, och även Emil är inbjuden att vara med.

Emma Frost har tävlat FIS svenska cupen på hemmaplan i Mora med två sjundeplatser och

hon fick också med sig en femteplats från SM i Sundsvall.

Veronica slutar

Under SM-veckan gjorde Axel Frost comeback och lyckades ta en fin silvermedalj! Anders Holmberg tävlade i IFK Moras färger på SM och tog en fjärdeplats.

Veronica Edebo som missade förra säsongen på grund av höftoperationer och rehab har precis fattat beslutet att tyvärr lägga tävlings-skidorna på hyllan för gott. Höfterna har inte blivit bra trots operation och lång rehab och hon har för ont för att kunna elitsatsa. Hon tackar för sina år i klubben, och för fint stöd och support genom åren.

På barn och ungdomssidan har det inte varit så mycket aktivitet än men vi hoppas på att få se några av klubbens duktiga åkare på plats i Hamra, där klubben står som arrangör.

Michael Forslund - som slutade sin aktiva karriär förra säsongen - har fått ett nytt uppdrag sedan december och jobbar med nationell utveckling av skicross på Svenska skidförbundet. Micke har bidragit mycket med sin kunskap och erfarenhet, och efter omorganisationen förra sommaren var hans uppdrag välkommet. Han har också arbetat med fysträning, utbildning och LVC.

Klubben har arrangerat FIS-tävlingar i mars i Gopshus, även med klassen U16. Nästa arrangemang är säsong avslutningen i Hamra, där det både blir barn och ungdomstävlingar, och även FIS Svenska cupen-finaler med landslaget på plats!

Riktigt roligt att åter få möjligheten att se landslagsåkarna på plats i Hamra, både som förebilder till barnen men även som extra tuft motstånd i FIS-klassen. Vi hoppas på samma fina uppslutning med som förra året - kanske kan vi slå rekord igen?



Starter och tränare Andreas Sundqvist ger duktiga Ida Kånåls klartecken att köra i Gopshus Cup.



Klubbmästare i seniorklassen herrar, tränare och eldsjäl Anders Holmström. Takterna från förr sitter i!



Starka ben är en förutsättning för att orka med alpin racing. Det vet Gustav Sahlander och kör knäböj inför start!



Clara Lovén som till hösten börjar skidgymnasium i klassiska Tärnaby kryper ihop under USM-kvalet i Gopshus.



Duktige och mycket omtyckte tränare Axel Frost går igenom banan under Rockens storslalom åk ett.



På torsdagar har det varit Skidkul i Gopshusbacken för barn mellan 5-9 år.

Gopshusbacken full av aktivitet hela vintern

Se upp i Gopshusbacken, tusen hål i nacken!

Med sina 180 meter i fallhöjd och 1350 meter backe är Gopshusbacken en mittpunkt både för Vasaloppsarenan och för IFK Mora alpina.

Text: Andreas Wessung

Minst fem dagar i veckan hela vintern är det full aktivitet i backen i form av träning, tävling eller allmänhetens åkning.

I år har klubben arrangerat nio tävlingsdagar under sex helger med över 750 tävlande barn, ungdomar och seniorer. Många fina pallplatser och prestationer från våra Moraåkare som trivs i vana hemmasvängar.

Kolla in bilder här intill från några av tävlingsdagarna.

Full fart för alla - Skidkul i Gopshus

Utan tvekan blev förra säsongens nyhet Skidkul en framgång.

IFK Mora Alpina har därför satsat på en fortsättning under 2019.

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

Text och foto: Peter Dahlgren

Skidkul är en verksamhet öppen för alla barn som vill prova skidåkning. På enkla och roliga sätt lär sig barn och föräldrar mer om alpin skidåkning tillsammans. Målet är att alla barn ska få uppleva glädjen att susa ner för backarna och att de kan bestämma över sina egna skidor.

– Fokus för oss ledare är att få barnen att upptäcka skidåkning och lära sig att åka skidor utan att de faktiskt funderar så mycket. Vi har jobbat med olika övningar som bygger på lek som skattjakt eller polisen som bestämmer hur vi svänger, säger Daniel Mattsson, tränare.

Skidkul har låga trösklar och de aktiva behöver egentligen bara hjälm, pjäxor och skidor. I backen är också föräldrar med vilket också

ökar tryggheten möjliggör mer skidåkning för barnen. Under träffarna på torsdagskvällarna i Gopshus har ungefär 15 barn fått möjligheten att prova både friåkning, off-pist och riktiga banor.

Ledare för gänget har varit Erika Forss, Petra Sundqvist, Peter Dahlgren, Daniel Mattsson och Towe Söderlund. Ett gäng rutinerade ledare och åkare, men framförallt med ett stort skidhjärta.

– Vi ville att alla intresserade barn fick chansen att prova och utveckla sin skidåkning under trygga former och i egen takt. Med skidkul vill IFK Mora Alpina engagera fler föräldrar som ledare. Skidkul ska vara en dörr in i verksamheten i och runt Gopshus och i klubben, säger Towe Söderlund, en av klubbens ansvariga tränare och förälder.

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.

– För IFK Mora Alpina är det viktigt att fler får ha kul på skidor. Skidkul är och ska vara en plats för att upptäcka och leka sig fram på skidor. Vare sig du väljer att tävla eller bara friåka så hoppas vi att de här barnen får med sig ett intresse för livet, avslutar Towe Söderlund.



IFK Mora överst på pallen i lagtävling för U6 och U8 i Lilla Dalacupen.

Snöutläggning i Vasaloppsarenan

För att klargöra vad som idag gäller kring snöutläggning och spårning i Vasaloppsarenan har vi bett Vasaloppets arenachef Anders ”Hobbe” Holmberg att beskriva hur arbetet med spåren ser ut idag.

Text och foto: Anders ”Hobbe” Holmberg

Vi har idag en situation där snön för utläggning produceras på två platser, dels i Hemus och dels i Oxberg. Det är i Oxberg som den i särklass största delen tillverkas och då pratar vi om volymer på cirka 100 000 m³ beroende på kylans ankomst och den naturliga nederbörden. Utläggningen av snö har under de senaste två åren startat tidigare men i mindre skala när det gäller antal arbetslag. Detta av flera skäl, men framför allt för att kunna vara mer snabbfotad för att kunna hantera och parera väderskiftningar men även utifrån att utläggningen i det fallet är mindre resursberoende. Det leder även till att helheten när det gäller ekonomin inräknat blir till det bättre.

Den snö som produceras vid Hemus av Mora kommun används till Hemus skidområde och Vasaloppsspåret där det sker många prioriteringar utifrån många olika behov upp till Eldris medans den snö som tillverkas i Oxberg främst används till Vasaloppsspåret från Eldris i riktning mot Oxberg.

I Oxberg förfogar Vasaloppsföreningen Sälen-Mora över fyra snökanoner (lågtryck) som vid gynnsamma förhållanden med temperatur och luftfuktighet producerar 6000 m³/dygn. Tillverkningskostnaden är i det stora hela en väldigt liten del i förhållande till transportkostnaden.

Transporten från Oxberg brukar beroende på destination ske med lastbilsekipage bestående av lastbil och släp som rymmer cirka 50 m³ snö. När snön producerats blir den liggande i en stor hög och måste få vila lite innan den kan användas eftersom den måste få ”torka” innan den kan hyvlas av med pistmaskin och lastas med lastmaskin upp på lastbilen.

Vi använder pistmaskin för att maximera volymen på lastbilen men även för att snön blir



Högläggning av snö vid Bolsågen.

mer lätthanterlig när den tippats. Vi förhindrar även risken med att större snöklumpar ramlar av från lastbilsflak och tappas på vägen. Från Hökberg och i riktning mot Oxberg transporteras snön oftast enbart på lastbilar då tiden för omrangering inte uppväger transporttiden.

Utläggning i terrängen görs utifrån att sträckan som skall läggas delas upp i delsträckor så att det passar fordon och tillgången på vändplatser så att tillflödet av lastbilar flyter på så smidigt som möjligt. Vi har en arbetsledare på plats som markerar var varje lass skall tippas för att optimera mängden snö i förhållande till markförhållande och platsens utsatthet för väder och vind. Snarast efter att snön ligger i högar jämnas den av med en grävmaskin då den fortfarande är lätthanterlig för att skapa en väl avjämnad yta som har den förutbestämda tjockleken. Vi har under senaste åren jobbat med att lägga olika snötjocklek beroende på sträckor. Bredden på spårbädden är från Evertsberg och till Mora 6 meter utifrån naturreservatsföreskrifterna.

Snötjockleken som lagts under året har varit följande:

- Zornmuseét-Oxbergsleden 40 cm
- Oxbergsleden-Eldris 30 cm
- Eldris-Hökberg 20 cm

Efter att grävmaskinen jämnat av ytan på en sträcka ser vi till att pistmaskinen kan jämna av ytterligare och slutligen skapa en jämn fin spårbädd med två klassiska skidspår med en skejtbredd emellan.



Omlastning till traktorer vid Stugubergsvägen.

Packning av Vasaloppsarenan under förvintern

Packning av natursnön sker i olika former och så fort som möjligt och framförallt är vädret en viktig parameter för att optimera resultatet. Utrustningen som används varierar på var i arenan snön fallit och i vilka mängder, men man är också beroende på vilken typ av fordon som underlaget medger.

Vasaloppsföreningen Sälen-Mora har tillgång till två bandvagnar, två fyrhjulingar försedda med bandsats och två snöskotrar. Utöver detta kan de i tillägg förses med olika typer av packningsutrustning som dras bakom för att trycka ner och packa snön. För att få tjälen att krypa ner måste snön packas så tidigt som möjligt och så ofta som resurserna medger.

Packningen sker på en så bred bädd som möjligt från början eftersom det enbart är då det är möjligt att ”hålla ut” utan att riskera skador på fordon eller träd. Att få en bred kontinuerligt packad spårbädd skapar bra förutsättningar för att stavfästet ska bli det bästa möjliga. Samtidigt kan stavfästet upplevas sämre under förvintern då skidspåren dras långt ut till kanterna och under arrangemanget ”dras spåret inåt” i bädden och hamnar då längre in där det är mer packat.

Ibland kan det tyckas vara en period när det fallit natursnö men inga spår skapas trots att underlaget är packat och ser fint ut. För att man ska kunna köra med pistmaskin och göra spår krävs ett packat underlag på cirka 10 centimeter. Det kan förklaras med att maskinens bandsteg går ner cirka 8 centimeter och

vänder upp underlaget. Om bandstegen når marken med stenar och jord kommer det att ”vändas” upp till ytan (och hamna längst upp) där spåren skapas. Det som hamnat längst upp kommer då att för varje gång under vintern när pistmaskinen fräser spårbäddens ytskikt vändas upp och hamna i spåren vilka vi vill ha rena och fina så att skidorna inte förstörs med repor och annat.

Spårning i Vasaloppsarenan

Vasaloppsarenan nyttjas varje dag till motion i olika former och i olika nyttjandegrader beroende på plats och tid längs den nio mil långa sträckan.

Förväntan på hur ofta och på vilket sätt som den ska prepareras har markant förändrats under den senaste tiden. Under förvintern fram till Vasaloppets vinterarrangemang är det Mora kommun som spårar sträckan mellan Zornmuseét och Eldris medan Vasaloppsföreningen Sälen-Mora ansvarar för den övriga sträckan mellan Berga By och Eldris. Under arrangemanget övertar Vasaloppsföreningen Sälen-Mora ansvaret för hela sträckningen för att efter delas upp igen.



Avjämnning av skidspårets underlag i symbios med Cykelvasabanans skapande = snösåkring.

”Vi gör allt vi kan med tillgängliga resurser”

Vasaloppsarenan är en fantastisk plats på många sätt och den kan njutas av, både på vintern och på sommaren.

Vintertid krävs mycket arbete, av både maskiner och personal, för att alla besökare ska få härliga skidturer.



Igenfrusen trumma vid Finnåttjärn, Evertsberg.

Spårning sker som oftast ett antal gånger i veckan på hela sträckan i samband med att spårbädden packas och avjämnas med målet

att skapa de bästa möjliga förutsättningarna inför Vasaloppets arrangemang. Frekvensen på prepareringen skiljer sig på sträckorna Berga By-Eldris och Eldris-Zornmuseét. Sträckan Eldris-Zornmuseét är avgiftsbelagd vilket möjliggör preparering varje dag oavsett vardag eller helg.

Däremot är det i dagsläget gratis att åka skidor på sträckan Berga By-Eldris vilket medför att preparering sker ENBART under vardagar samt någon enstaka gång under helger då det fallit sådan mängd snö så att det måste packas utifrån att det annars skapar merjobb och en sämre spårbädd till följd. Ambitionen är att även sträckan Berga By-Eldris ska vara ny-spårad inför varje helg.

Gapet i förväntan mellan vad besökare och utövare har gentemot vilka resurser som finns och hur de nyttjas skapar en otydlighet och i förlängningen arbetsmiljöproblem. Det är ett reellt problem som flera upplever när de utför sitt jobb och preparerar utifrån arbetsgivarens riktlinjer och ekonomiska ramar.

Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet



Orienteringsungdomar från IFK Mora OK och Korsnäs IF OK åkte tillsammans till Danmark och startade tävlings säsongen. FOTO: Lena Karlsson Holmer.

Orienterarna startade säsongen i Danmark

Är man orienterare i Mora så får man åka söderut för känna Danmark under fötterna i mars.

Den här våren bar det av mot Danmark och de internationella tävlingarna Danish Spring för några av orienteringsklubbens ungdomar tillsammans med ungdomar från Korsnäs.

Här kommer en rapport från resan av Egil Lissmyr och Sofie Karlsson Holmer.

Torsdag 28 mars

Det var på eftermiddagen som vi lämnade det snötäckta Mora för en färd mot sydligare nejder. Så efter avklarad skoldag hämtades vi upp av en Vasaloppsbuss. Sen bar färden av. Jag tycker resan gick relativt bra utan några större incidenter. Självklart händer alltid en och annan mindre fadäs men inget jag vill ödsla er dyrbara tid med.

Efter många timmar i bussen anlände vi till vår kvällsinkvartering. Det var några stopp längs vägen för middag och sedermera proviantering inför helgens frukostar samt några enklare basvaror såsom ris och pasta. Som bekant är kolhydrater ett måste för en god orienterare och eventuella bommar kan med fördel skyllas på otillräcklig kolhydrat-laddning.

Vår inkvartering var inte särskilt imponerande men funktionell. Det var en trång campingvagn och det största problemet var när alla skulle trängas ihop för frukosten. Jag kan trösta mig med att det var värre för alla kvinnliga deltagare

vars stuga var snäppet mindre än vår, även fast jag betvivlar att deras väggar var lagade på ett lika kreativt sätt, då vår campingvagn bokstavligen talat hölls ihop av silvertjej.

Fredag 29 mars

Resan fortskred och vi nådde slutligen vårt mål, Helsingborg, därifrån reste vi med färja över till Danmark. Under färjeturen försökte vi halvhjärtat att återskapa kända scener från filmen Titanic, men i vårt fall saknades de turligt nog isberg och vi nådde vår slutdestination oskadda och förvåntansfulla.

Till vår förvåning var Danmark sommarvarmt och vi fick besviket notera att vi packat med oss underställ helt i onödan. Efter att vi lagt undan understället fick vi ge oss ut i den sommarvarma staden för en härlig sprint. Det enda jag kan klaga på var att jag inte vet om Ortsbefolkningen skrek något i stil med "heja på" eller om de bad mig dra åt helvete. Men jag hoppas på det förstnämnda alternativet då de glada danskarna sporrade mig att utföra stordåd.

Efter att sprinten avklarats åkte vi lite drygt 40 minuter buss och inkvarterades sedan på ett vandrarhem.

Resten av dagen var inget speciellt. Vi åt vår medhavda mat och dristade oss till ett besök i den lokala stormarknaden. Ett besök som definitivt gav oss en nyttig livslektion, då det var nästintill omöjligt att förstå vad kassapersonalen försökte berätta för oss.

Inte för att på något sätt förolämpa danskar men deras språk är i princip omöjligt att förstå. Föreställ dig att du fyllde munnen med gröt och sedan försökte prata utan att gröten faller ut, ungefär så låter danskan. Jag tror bara en infödd dansk kan uppskatta det danska språket fullt ut.

Men ta inte illa upp Danmark vi älskar er.

Det var en pers, men ibland måste man inhandla lite av livets goda även fast Danmark är dyrare än Sverige (närmare bestämt 1,4 gånger). Trots allt så behöver ett gäng ungdomar ett litet sockertillskott då och då.

Självklart var vi tidigt säng och gick upp i otan för att ge våra hårt arbetande ledare frukost på sängen, samt en välfylld kaffebricka med en korg danska bakelser som sig bör, åtminstone övervägde vi att göra något i den stilen.

Men att lägga sig nio på ett läger är dessvärre ganska svårt och ledarna fick nöja sig med att koka sitt eget kaffe på morgonen och några bakelser såg de inte röken av.

Lördag 30 mars

Dagen började med att vi fick sovmorgon. Det var medeldistans som stod på schemat och vädret var på topp. Vi åkte minibuss ut till tävlingen och vi parkerade bussen vid havet och gick sedan upp en bit i skogen till TC.

Första starten var klockan tolv och tävlingen bjöd på öppen men ganska brötig terräng med en slänt man sprang upp och ned för under banan. Alla tyckte att det var kul att äntligen få orientera i skogen efter en lång vinter utan skogsorientering. Efter tävlingen var det några som badade i havet och de tyckte att vattnet var väldigt kallt. De andra väntade med att duscha tills vi kom till boendet i Fredriksværk.

Sedan var det dags för mat. Det bjöds på köttfärssås och snabbmakaroner till varmrätt som vi hade lagat i köket på campingen. Efter maten blev det tårta då det var en som fyllde år. Sedan chillade vi där vi bodde och gick och la oss en timme tidigare eftersom tiden skulle ställas om.



Med närhet till havet.



Artikelförfattare Egil öser på i den danska skogen.



Artikelförfattare Sofie gör sig redo för sprinten.

Söndag 31 mars

Denna dag blev en tidig morgon då första start var klockan nio och innan dess fick vi lov att städa och packa ihop våra grejer. Det var samma TC, men vi slapp slänten och fick istället lite mer öppen och lättlöpt terräng vilket passade bra eftersom dagens distans var lång.

Efter tävlingen väntade en lång lång bilresa hem. Vi kom iväg från tävlingsarenan i Tisvilde runt 12.30 och var tillbaka i Mora ungefär 22.30 med två matstopp i Helsingborg och Mariestad, och ett chaufförbytte i Värnamo.

Det var roligt att dra igång orienteringssäsongen med tre fina tävlingar i Danmark och att åka med Korsnäsungdomarna var också kul. Det får summera denna roliga resa!!!

Egil Lissmyr (torsdag-fredag)
Sofie Karlsson Holmer (lördag-söndag)



Orienteringsklubbens VM-team på läger i norska Halden. Fr.v. Artem Panchenko, Olha Panchenko, Indre Valaite, tränaren Raffael Huber Svensson, Johanka Simkova, Deniska Kosova och Vojtech Kral.

Elitorientering och IFK Mora OK

Inte bara de stora stafetterna som 10-mila och Jukola är viktiga för IFK Mora.

Det finns en stor grupp av löpare som kämpar för bra resultat vid världsmästerskapen och i år hålls VM i Norge runt Fredrikstad.

Klubben är mycket angelägen om att hjälpa till med att utveckla sina löpare - det är en typisk win-win-situation.

Löparna får bästa möjliga förberedelser och hjälper sedan klubben i tävlingar med sina världsklassinsatser. Här om veckan hade vårt "VM-team" ett träningsläger i VM-relevant terräng. Det började i Göteborg och sedan flyttade hela gruppen till Halden,

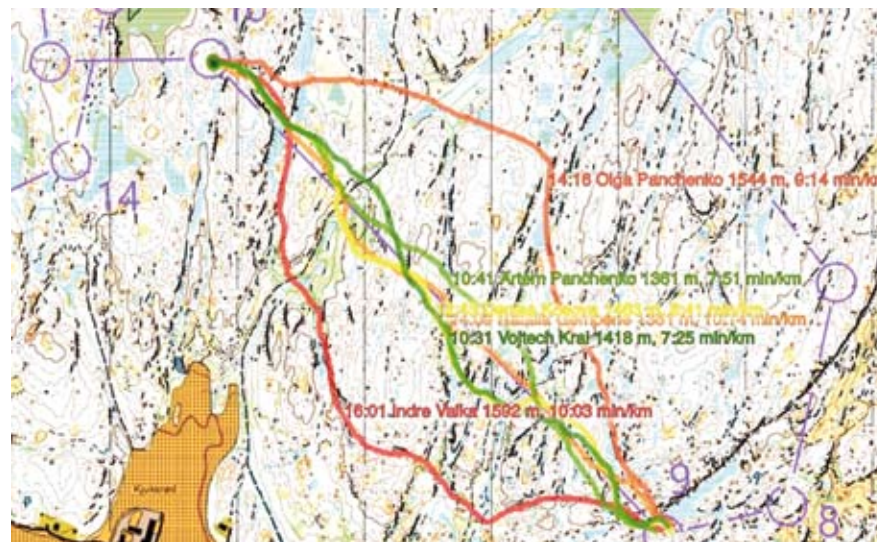
som är en av de mest kända orienteringsstäderna i världen.

Orientering handlar om erfarenhet och med våra läger kan vi spendera mer tid i relevant terräng. Vi har även ett GPS-system som är till stor hjälp för analys efter träningen och vi kan få ännu bättre data från varje träning.

Så det är helt enkelt vad vi gör - vi tränar och analyserar! Bortsett från andra saker som att njuta av natur och god mat varje dag, är vi bara vanliga människor med enkla behov...

Tack vare den internationella sammansättningen av detta VM-team kan vi arbeta med flera olika sätt att orientera. Varje löpare har sitt inflytande och det gör laget ännu starkare.

Vojtech Kral
(fritt översatt av Björn Wrahme)



Med hjälp av ett GPS-system kan orienterarna utvärdera och analysera sin träning på ett mycket bra sätt. Exemplet på bilden från tuff norsk terräng i Halden.



VM-guld till Andrey och silver till Magda

Orienteringsklubbens ryske skidororienteringssess Andrey Lamov fick en pangstart på VM i skidorientering i Piteå som avgjordes i Piteå i slutet på mars.

Andrey tog en förkrossande seger på långdistansen. Dessutom blev det silver på JVM till Nicola Müller i Schweiz landslagsdress.

Totalt i mästerskapet blev det åtta medaljer för IFK Moras åkare.

IFK Mora OK hade hela 17 åkare uttagna i olika landslag till VM, JVM och ungdoms-EM i Piteå.

Det blev som sagt en riktigt framgångsrik första dag på utslagsgivande banor. Andreys segertid på den 22 470 meter långa banan blev 1.52.12. Segermarginal var hela 2.46 till tvåan Lars Moholdt, Norge

I juniorklassen låg Nicola Müller på tionde plats efter en dryg halvtimmes åkning men avslutade starkt när han tog in på ryske segraren Mizonov och avancerade till andra plats i mål en knapp timmes åkning senare.

Det blev också två fina femteplatser för klubben den första tävlingsdagen. Magdalena Olsson blev femma med precis två minuter upp till bronsplatsen i damklassen. På ungdoms-EM blev Albin Gezelius fin femma som bäste svensk knappt fem minuter bakom segrande ryssen Ivan Kostin.

Andra dagen då sprint stod på programmet blev det också en IFK Mora-succé. Nicola Müller vann JVM-guld och Magdalena Olsson tog VM-silver 28 sekunder bakom Tove Alexandersson.

Ledning från start till mål

Nicola ledde från start till mål och vann 14 sekunder före ryske Sergey Mizonov. Gustav Jonsson gjorde en stark insats när han blev åtta och bäste svensk 52 sekunder efter Nicola.

Hanna Eriksson tog fin revansch från långdistansen och sluttade sjua som tredje svenska åkare. I herrklassen blev Andrey Lamov åtta 38 sekunder efter segrande landsmannen Sergey Gorlanov och Erik Rost som delade segern. Linus Rapp åkte in som 16:e knappt en och en halv minut efter segraren. Bland damjuniorerna åkte Sofia Berglund in som elva och Eliane Deininger som 15:e.

På ungdoms-EM blev det en tiondeplats för Albin Gezelius och Elsa Hermansson slutade på 19:e plats.

Näst sista VM-dagen var det masstart medeldistans och de främsta placeringarna blev: Andrey Lamov 6:a, Linus Rapp 14:e. På JVM: Gustav Jonsson 11:a och Nicola Müller 12:a. Elsa



Hanna Eriksson tog en fin sjundeplats på VM-sprinten. FOTO: Per Rapp.



Nicola Müller tog både guld och silver på JVM. FOTO: Per Rapp.

Hermansson blev nia som bästa svenska på UEM.

Sista dagen på VM var det stafetter. Andrey Lamov åkte slutsträckan i Ryssland guldlag. Magdalena Olsson förde Sverige tillbaka i medaljkampen på andra sträckan i damstafetten där det slutade med silver.

Sofia Berglund åkte i Sveriges lag som tog silver på JVM-stafetten. Nicola Müller åkte i Schweiz lag som tog brons i juniorstafetten. Dessutom åkte Albin Gezelius åkte slutsträckan i Sveriges lag som blev trea i UEM-stafetten.



Elsa Hermansson och Albin Gezelius har tillsammans med klubbkompisarna samlat en mängd SM-medaljer i skidorientering i vinter. Bilder är från Malung där Elsa vann två guld och Albin ett guld och ett silver på USM. FOTO: Lena Karlsson Holmer.

Mängder med SM-medaljer i skidorientering

Helgen efter Vasaloppet avgjordes SM, JSM, USM och veteran-SM i skidorientering i Malung och orienteringsklubbens åkare hävade in hela 13 medaljer.

Det blev fyra guld där Albin Gezelius och Elsa Hermansson vann söndagens långdistans i 16-klasserna, Elsa vann också på lördagens sprint och Albins pappa Peter Fredricson vann också han bägge dagarna i H 45.

På söndagens långdistans togs ytterligare fem medaljer: Silver: Magdalena Olsson i D 21, Andrey Lamov i H 21, Sofia Berglund i D 20 och Lena Karlsson Holmer i D 45. Brons: Björn Albinsson i H 55.

Vid lördagens sprint togs också fyra silver av följande kvartett: Sofia Berglund i D 20, Jonatan Ståhl i H 18, Albin Gezelius i H 16 och Lena Karlsson Holmer i D 45.

Redan ett par veckor tidigare hade orienteringsklubben samlat ett stort gäng SM-medaljer när medeldistans och stafetter genomfördes i Östersund. Samtidigt var det också Nordiska Ungdomsspelen

På medeldistansen blev det en IFK Mora-dubbel i H 21 där Andrey Lamov vann nio sekunder före Linus Rapp. I D 21 var Magda endast nio sekunder bakom Tove Alexandersson.

I D 20 var Eliane Deininger tvåa knappa två minuter före Sofia Berglund på tredje plats. Albin Gezelius, som ännu är H 16, sopade hem H 18 med nära två och en halv minuts marginal. I

Nordiska ungdomsspelen blev det tredjeplatser både för Simon och Sofie Karlsson Holmer i H 16 respektive D 14.

På SM-stafetterna dagen efter slutadedet med två guld. Linus Rapp och Andrey Lamov vann H 21 och Sofia Berglund och Julia Wanner tog hem D 17-20.

Linus och Andrey vann med dryga tre minuter före Alfa-Ösa. Sofia och Julias segermarginal var hela 6.30. Dessutom blev det silver för Hanna Eriksson och Magdalena Olsson i D 21 och Gustav Johnsson och Albin Gezelius i H 17-20. På Nordiska ungdomsspelen så blev Simon Karlsson Holmer tvåa i H 16 och syrran Sofie tog samma placering i D 14.



Fem av orienteringsklubbens SM-medaljörer vid SM i skidorientering i Östersund. Fr.v. Linus Rapp, Sofia Berglund, Albin Gezelius, Magdalena Olsson och Andrey Lamov.

Andrey Lamov vann guld på långdistansen vid VM-tävlingarna i skidorientering i Piteå i slutet av Mars. FOTO: Nordenmark Adventure.



Magdalena Olsson åkte hem ett VM-silver bakom Tove Alexandersson på sprinten vid VM i skidorientering. FOTO: Nordenmark Adventure.

Fotbollen goes west - igen!

I minnesskriften vid Dalarnas fotbollsförbunds 75-årsjubileum finns ett inslag om fotbollens i Dalarnas alla kommuner. I avsnittet om Mora står: "störst på engelsk import och först med konstgräs".

Mer än 20 år sedan den skrevs, men så uppfattades morafotbollen då, kanske med viss rätt.

Nu tar IFK upp "Englandsspåret" igen!

Text: Bosse Thunberg

För att börja bakåt i historien så hade IFK två engelska tränare på 70- och 80-talet. Den förste, Joe Hooley, var i Mora under säsongen 1976.

Han hade stora meriter, bland annat norsk cupmästare med Lilleström och hade landslagsuppdrag i ett afrikanskt land. "Kanske den bästa tränare vi haft" för att citera vår meste IFK-are Torbjörn "Tjoppen" Westerling. Sen kom "Good old Sid" det vill säga Sid Huntley och ledde framgångsrikt laget i fyra år 1980-1983, samt gjorde efter några år med Peter Antoine och Lasse Ericson en kort comeback 1989.

Tittar vi på spelarsidan var målvakten Scott Endersby vår förste engelsman, genom Sids kontakter, 1980. Sid blev för övrigt kvar i Mora fram till sin bortgång förra året. 1984 hjälpte trion Steven Payne, John Gannon och John di Palma oss till att bli tvåa i junior-SM och under 90-talet återfanns dessa grabbar i blå-vitt: Mark Smith, Paul Masters, Dean Hankey, John Bourke, Pdraig Lee, vilka alla gjorde mer än 20 matcher, medan Gary Eaton, Jonathan Scott,



Nyförvärven. Fr.v. Josh Richards, Joar Berntsson, Derek Ubah, Lewis Baker och Dory Yates. FOTO: Bosse Thunberg.

Ben Cowen, Dean Hankey och Steve Kelley, är spelare som kanske inte så många minns.

Unga lovande spelare

Nu har styrelsen tagit upp tanken med engelsmän igen efter fjolårets säsong, premiäråret i division 2.

Det är att betänka att det är mer än 25 år sedan IFK var på någorlunda jämförbar nivå. Vi har varit nere i division 5 och vänt. Det var en aning "skakigt", bra matcher varvades med stora förluster. Inför 2019 gav flera "bärande" spelare besked om att sluta med fotboll eller flyttade till annat lag. Några äldre spelare fanns

kvar, men truppen kändes tunn. Vad göra?

IFK har ett antal unga lovande spelare som känt på division 2-spel, som kanske ännu inte kanske inte är mogna att ta huvudansvaret i lagbygget, men som med rätt stöttning skall kunna fortsätta att utvecklas som fotbollsspelare och bli stabila i förstaelvan. Här återfinns bland annat: Jonathan Kullberg, Andreas Winsa, Sebastian Mogren (ja, skid-Torgnys son), Hampus Lindén, Adam Dahlquist, Mattias Rylander och Gustav Malmsten.

Hårt motstånd

Motståndet är hårt i serien, de många stockholmslagen innehåller spelare fostrade i allsvenska klubbar och med höga ambitioner, det fick IFK känna på i fjol!

Visserligen hade IFK haft åsikter om förra seriemotståndaren Ytterhogdals satsning med nästan uteslutande engelska spelare, men genom personliga kontakter och en hel del research beslöt fotbollsledningen att välja att försöka hålla sig kvar på division 2-nivå.

Kontakt knöts med organisationen LFE, se faktaruta, och med tränaren Ben Smith som under flera år arbetat med organisationens upplägg.

Nu är Ben här och med honom två av hans erfarna spelare från IFK Östersund (också division 2-lag), samt två andra engelsmän, vilka är tänkta vara en del av ryggraden i IFK i år. Dessutom är en handfull unga spelare, detta genom samarbetet med LFE. Dessa spelare är i Mora under 12 veckor och kommer att ersättas med nya under hösten. Kanske finns i denna grupp riktigt bra spelare, grabbar som vill visa vad de går för.



Ungdomsspelarna. Fr.v. Matthew Mayes, Bilal Sesay, Lewis Clayton, Adao Manuel, George Keys. FOTO: Bosse Thunberg.



IFK Mora FK:s A/U-trupp inför andra året i division 2. FOTO: Markus Winsa.

Måltjuv från Skottland

Här en kort presentation av nykomlingarna: från IFK Östersund kommer mittfältaren Josh Richards, som från och till tränat med allsvenska Östersunds FK och Lewis Baker, 26-årig skotte som är en riktigt måltjuv och gjorde 16 mål under förra säsongen, tänkt att ersätta Per Fyhr som slutat.

Ben Smith var tränare för Ytterhogdal i tre år och därifrån kommer försvararen Dory Yates. Försvarare är också två meter långa kraftfulla mittbacken Derek Ubah, som kommer direkt från spel i engelska Belper Town FC. Han kommer för att täta det i fjol ibland läckande IFK-försvaret och har direkt tagit "kommandot" i försvaret, hans röst ekar över Prästholmen under träningarna!

Eftersom vi pratar IFK "goes west", så har man också fått ett annat bra nyförvärv väster ifrån, norrmannen Joar Berntsson som spelade ordinarie i Täfteå IK i fjol, också ett division 2 lag. Ett nyförvärv vi har att tacka en inbandytje i KAIS för! Joar, Derek och, ja nästan veteranen, Joakim Kullberg såg på träningen ut få bilda trebackslinje vid premiären mot nykomlingen Kungsängens IF, som skedde 6 april.

Kanske lite nyfikna på årets lag? Tag en promenad ner till Prästholmen och kolla in vad som händer!

I skrivande stund är två matcher spelade.



Ledarstaben för A/U laget på herrsidan. Fr.v. Mats Åkesson, Morgan Kullberg, Mikael Stenqvist, Ben Smith, Goran Cuckovic och Göran Karlsson. Göran Malmsten fattas på bilden. FOTO: Markus Winsa.

I premiären 6 april borta mot Kungsängen blev det förlust med 1-2. I hemmapremiären 13 april på Prästholmen blev det 2-2 mot Kvarnsveden.

League Football Education - FAKTA

LFE - League Football Education:

En engelsk organisation, där de tre fotbollsligorna under högsta ligan Premier League, totalt 72 klubbar, avsätter medel för att unga spelare, som efter avslutad skolgång i någon av klubbarnas akademier (motsvarande idrottsgymnasium) inte får kontrakt med någon klubb skall få möjlighet att fortsätta att spela fotboll.

Engelska spelarföreningen, spelarnas fackförening, medverkar också, liksom stöd

från Erasmus, ett EU-omfattande projekt som syftar till kunskapsutbyte mellan olika EU-länder. Inte minst i skolvärlden är Erasmus vanligt förekommande gällande erfarenhetsutbyte för både elever och lärare. LFE bidrar ekonomiskt till resor och uppehålle för sina ungdomar. Värdföreningen står för deras boende och att de får bra träning och speltid under sina tolv veckor i Sverige.



Målvaktstrion. Fr.v. Sebastian Alajääski, Lars Heens, Lewis Clayton. FOTO: Bosse Thunberg.

Bamse själv kom på avslutningen

Bamsegympan har haft avslutning för alla sina små gymnaster.

Efter tio veckor med bamsegympa var det dags för avslutning.

Sista träffen innehöll en klurig hinderbana, fika, diplom och årets höjdpunkt, besök av självaste Bamse!



Erik kommer med full fart genom tunneln.



Delar av gymnastikgruppen ville vara med på en gruppbild med Bamse.



Fredrik tyckte att Bamses stora hand var en bra hjälp vid balansgången.



Barnen kollar om Bamse kan sin egen uppvärmningslåt och de kunde han så klart.



August utmanar balansen och tar svåraste balansgången, med pappas hjälp gick ju det lätt som en plätt.



Ebba och Fabian tog chansen att gympa med Bamse.



Bamse hade med sig diplom till alla duktiga gypabarn.

Samtliga bilder.
FOTO: Towe Söderlund



Efter sista gången med Bamsegympan smakade det gott med festis och chokladboll.

Spin of Hope ett lyckat arrangemang



Gänget som cyklade tolv timmar helt själva under Spin of Hope. FOTO: Ronja Jons.



Lördagen den 30 mars arrangerade IFK Mora gymnastikklubb det årliga eventet Spin of Hope till förmån för barncancerfonden i samarbete med Class Gym.

Totalt har det i skrivande stund samlats in 78 825 kronor.

Några deltagare cyklade tolv timmar helt själva. Elva cyklar var så kallade guldcyklar där företag hade köpt en cykel a 12 timmar och sen turades personal om att cykla en eller flera timmar var.

Totalt var 31 cyklar i gång 07.00-19.00. En cykel i en timme kostade 125 kronor och det fanns två drop-in cyklar så vem som helst kunde dyka upp under dagen.

Det var olika spinninginstruktörer med olika teman som körde passen. Par i hjärter var där och körde live, det var mycket trevligt. I pauserna lottades det ut fina priser från olika sponsorer.

Susanne Berg



Artikelförfattaren Oskar Bergman under höjdhopptävlingen vid Svealandsmästerskapen inomhus.

Oskar rapporterar från Svealandsmästerskapen

Svealandsmästerskapen i friidrott inomhus gick i år i Örebro i Tybblundshallen 16-17 mars. Svealandsmästerskapen är en friidrottstävling som hålls utomhus och inomhus varje år.

Tävlingen är för åldrarna 13-14 år där varje deltagare tävlar för sitt distrikt och samlar ihop poäng till lagtävlingen. Poäng får man beroende på vilken placering man kommer på i de grenar man är med i. Vi var ett ganska stort team från Dalarna och tävlade i många olika grenar.

Jag åkte med bil från Mora på fredagen istället för att åka buss från Falun klockan sex på lördag morgon med resten av dalalaget. När vi kom fram åkte jag till mina kusiner som bor en bit utanför Örebro där min familj skulle bo under helgen, de andra i laget bodde på en skola någon kilometer från Tybblundshallen.

På lördagsmorgonen samlades vi i hallen för att titta på invigningen där två från varje distrikt var med och sedan började tävlingen. På lördagen hoppade jag höjd och skulle ha sprungit 800 meter, men jag fick ont i ryggen på höjdhoppet och fick då ställa in 800 meters-loppet. När höjden var avslutad gick vi för att äta lunch och sedan hejade vi på de andra resten av dagen.

På tävlingens andra dag så var det längd som stod på programmet för mig. Det blev ingen jättelyckad tävling för mig, men en kompis också från Dalarna gjorde ett riktigt bra resultat och slog personligt rekord med några centimeter.

Efter längden hejade vi fram Dalarna i stafetterna och de övriga grenarna. Sedan åkte vi hem till Mora igen med en bra tävling i bagaget.

Oskar Bergman

**TRUPP-
UPPVISNING**
Söndag
19 maj
17.00

Idre Fjäll Arena
(innebandyhallen)

Se vidare annons
i Masen och
på hemsidan



IFK Mora friidrottsklubb

Träningsstart på Prästholmen
1 maj 17.30



2004 och äldre:

måndagar 17.00-18.30
onsdagar 17.00-18.30
torsdagar 17.00-18.30

2005-2007:

måndagar 17.30-19.00
onsdagar 17.30-19.00

startar 27 maj

2008-2009:

måndagar 17.30-19.00
onsdagar 17.45-19.00

med 2005-207-gruppen

2010-2012:

onsdagar 18.00-19.00

Löpargruppen:

måndagar 18.00-19.00

startar 27 maj

Tider och grupper kan komma att justeras.
Se på www.ifkmora.se/fk för uppdateringar

Välkomna!

www.ifkmora.se/fik

Tel. 0250-392 20 friidrott@ifkmora.se

Kom ihåg Terrängserien
6, 13, 20 maj



Mora Parken

IFK MORA fotboll i samarbete med MORAPARKEN bjuder in till

SOMMARPROFFS

Är du mellan 13-16 år och vill leva som ett fotbollsproffs?
Anmäl dig till sommarproffs

När: 17- 19 juni 2019
Tid: 09.30-15.00
Var: Prästhölmens IP, Mora

Pris: 400 kr för medlem i IFK Mora fotbollsklubb. 600 kr för icke aktiv spelare i IFK Mora FK

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:
Bengt Ottosson, Torbjörn Schedvin, Lasse Ericson
+ målvaktsinstruktör.

Vi kommer under veckan jobba med tematräningar som till exempel: tillslag, anfallsspel, försvarsspel, nickteknik.

Sista anmälningdag: 21 maj 2018. Först till kvarn. Max 22 utespelare + 3 målvakter.

Anmäl dig här:
www.ifkmora.se/fk - Kolla under fliken aktiviteter

Frågor: Kontakta Lasse Ericson 070-795 48 53
lars.eriksson@mora.se
Torbjörn Schedvin 070-654 63 70
torbjorn.schedvin@mora.se



IFK MORA friidrottsklubb

Terrängserien 2019

Måndagar • 6 maj • 13 maj • 20 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: 100 kr för deltagande i alla tre deltävlingarna.

OBS! Betalas i samband med anmälan. Se anmälningssänk på www.ifkmora.se/fik från 8 april.

Anmälan: Senast 1 maj.

Se anmälningssänk ovan.

Efteranmälan på plats 150 kr.

Endast via Swish.

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

Priser: Medalj och korv till alla deltagare efter sista deltävlingen.

Välkomna!

www.ifkmora.se/fik



Fotboll för pojkar och flickor födda 2013



IFK Mora fotbollsklubb och Fotbollsgymnasiet bjuder in alla fotbollssugna lirare födda 2013 till fotbollsträning på Prästhölmens.

Betala in 100:- till BG: 5608-4007, uppge hela personnumret och barnets namn.

Anmälan: www.ifkmora.se/fk

Vi lär oss grunderna i fotboll och kanske blir vi matchugna och anmäler oss till MT-cupen.

Ledare: Fotbollsgymnasiets elever i årskurs 3.

Träning: Tisdagar 16.30-17.30. Start 16/4.

Var: Prästhölmens IP

Kostnad: 100kr medlemsavgift i IFK Mora FK.

Frågor: hör av er till Anna
Anna.ericson@mora.se
070-365 82 72 eller
Torbjörn "Lappen"
Torbjorn.schedvin@mora.se
070-654 63 70

Välkommen till fotbolls familjen i IFK Mora!



Idrottens Dag - Mora 14 september 2019

Vill du och din förening visa upp din förening på Idrottens Dag i Mora?

Kontakta då Anci Wadman på SISU Idrottsutbildarna:
anci.wadman@dalaidrotten.se

Idrottens Dag arrangeras på Prästhölmens IP
lördag 14 september, 10.00 – 14.00.

Kom och prova massor av roliga aktiviteter för hela familjen:

- Uppvisningar
- Tävlingar
- Spännande möten
- Mat och fika mm.



Varmt välkomna!

Mora kommun och Dalarnas Idrottsförbund i samarbete med RF



Fotbollsskola

När: 17/6 - 26/6 (7dagar).

Tid: 10.00 - 14.00.

Plats: Prästhölmens IP.

För vem: Tjejer och killar 6-13 år.

Anmälan: www.svenskfotboll.se/fotbollsskolan

Pris: 600 kr (1000 kr för 2 syskon, 1300 kr för 3 syskon).

Frågor:

Torbjörn Schedvin 070-654 63 70

Anna Ericson 070-365 82 72

Sista anmälningdag:
10 maj



IFK Mora fotbollsklubb www.ifkmora.se/fk



FOTBOLLSLEK



IFK Mora fotbollsklubb och Fotbollsgymnasiet bjuder in alla fotbollssugna lirare mellan 3-5 år till fotbollslek på Prästhölmens.

Anmälan: www.ifkmora.se/fk

Antal träffar: 7st. sista gången 10/6 sedan tar vi sommarlov och återkommer i höst.

Ledare: Fotbollsgymnasiets och Friskvårdsprofilens elever i årskurs 2.

Frågor: hör av er till Anna.
Anna.ericson@mora.se
070-365 82 72

Vi blandar fotboll och lek!

Start: måndag 29/4 Klockan: 16.30-17.15

Var: Prästhölmens IP

Kostnad: 100kr för alla 7 gånger = medlemsavgift i IFK Mora FK = försäkrad under fotbollsleken. Betala in 100:- till BG: 5608-4007, uppge hela personnumret och barnets namn.



Spelprogram hemmamatcher IFK Mora fotbollsklubb



herrar div 2
damer div 3



Dam/Herr	Motståndare	Dag	Datum	Starttid
Herrar	Kvarnsvedens IK	lördag	13 april	16.00
Herrar	IFK Lidingö	lördag	27 april	16.00
Herrar	Valbo FF	lördag	4 maj	16.00
Damer	Malungs IF	fredag	10 maj	19.00
Herrar	Hudiksvalls FF	lördag	18 maj	16.00
Damer	Smedjebacken U	onsdag	22 maj	19.00
Herrar	Skiljebo SK	torsdag	30 maj	14.00
Damer	Säters IF	fredag	31 maj	19.00
Herrar	Täby FK	torsdag	6 juni	16.00
Damer	Grycksbo IF	tisdag	11 juni	19.00
Herrar	Gamla Uppsala SK	söndag	23 juni	16.00
Damer	Gustavs Golf U	måndag	24 juni	19.00
Herrar	Kungsängens IF	lördag	6 juli	16.00

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

IFK Mora gymnastikklubb

Vi söker ledare

Intresserad? Kontakta kansliet
0250-392 21 eller gymnastik@ifkmora.se



IFK Mora friidrottsklubb

Ny klädkollektion från Trimtex på gång!

Beställning kommer att ske via web-shop
vecka 15 - vecka 19 för leverans vecka 25.
Kväll för provning meddelas senare.

Utförsäljning av tidigare kläder!
-30% på tidigare pris!

På kansliet enligt överenskommelse
med Ing-Mari Skogs:
ing-mari.skogs@ifkmora.se
070-483 20 65

Vi kommer också att vara på plats i
Vasaloppets hus en kväll.
Dag och tid meddelas senare.



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



IFK Moras
friidrottsgrupp 01-04 tackar
företagen som sponsrade på
Måndagskuten som gick av
stapel den 11/3 på gågatan.
Genom att sponsra med en
summa beroende på hur många
varv vi orkade springa i 45
minuter bidrog ni till vårt
träningsläger i vår. TACK
IGEN!!



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 vild-
marksstuga 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 klubbrum
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.
Ostädad stuga debiteras med 1000:-

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2019

Nummer 2-2019

Manusstopp: 14 juni.
Utgivning: vecka 27.

Nummer 3-2019

Manusstopp: 20 september.
Utgivning: vecka 41.

Nummer 4-2019

Manusstopp: 29 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 - fre 8.00-16.30
Lunchstängt 12.00-13.00

IFK Mora idrottsallians

Jennie Hedh, kanslichef
Tel: 0250-392 78
E-post: jennie.hedh@ifkmora.se

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

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

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

IFK Mora alpina klubb

Maria Melvin
Tel: 0250-392 85
E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Mora fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson
Tel: 0250-392 15
E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Mora friidrottsklubb

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

IFK Mora gymnastikklubb

Pernilla Näsdal
Tel: 0250-392 21
E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Mora orienteringsklubb

Thomas Eriksson
Tel: 0250-392 13
E-post: orientering@ifkmora.se

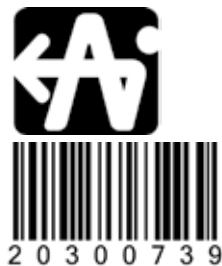
Mats Jönsson, ungdomstränare
E-post: mats.jonsson@ifkmora.se
Tel. 070-641 95 99

IFK Mora skidklubb

Anna Bleckur
Tel: 0250-392 16
E-post: anna.bleckur@ifkmora.se



www.ifkmora.se



Tack alla funktionärer!

Ni gjorde fantastiska insatser under Vasaloppets vintervecka.

Läs gärna tacket som Vasaloppets VD Eva-Lena Frick skrivit på sidan 8.

