

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 2 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. 2, 2019

Profilen: Karl-Erik "KEA" Andersson.....	4-5
FM Mattson-stipendium.....	7
Mora-Nisse stipendiet.....	7
Gymnastikuppvisning.....	10-11
Regionfyran och Riksfyran.....	12
Uppsvenska mästerskapen	13
Terrängserien	14-15
Friidrottsläger i Spanien.....	16-17
Alpin säsongsavslutning.....	18
Fanny i Team Bauhaus.....	19
Veronica slutar	19
Orienteringsmedaljer	20
Stolpe ut i Finland	21
Läger för skidåkarna.....	22
Nya åkare i juniortruppen.....	23
Lägesrapport fotboll.....	24
Landslagsuppdrag för Ottosson	25
Bra fart på sommarproffsen	25
Härlig mix på fotbollsleken.....	26
Rolig fotbollsskola.....	26
Alliansens årsmöte	27

I VARJE NUMMER

Kortisar.....	6
Vasaloppet.....	8-9
Annonstorget.....	28-30
Klubbstugor/Kansliinfo.....	31



Karl-Erik "KEA" Andersson, moraprofilen som trivs allra bäst i skogen mellan skärmarna.
FOTO: Per Holm.



LEDAREN: Stefan Ahron

Jag tillträdde som ordförande för IFK Mora friidrottsklubb för ett år sedan och jag tänker berätta om mina tankar om friidrott.

För drygt ett år sedan blev jag invald i friidrottens styrelse, och då som ordförande. Och det blev en tuff start. För det första så var vår kanslist Ing-Mari borta för en längre tid, hon som har koll på alla arrangemang, utrustning, körschema, med mera.

Tidigare ordföranden Lisa och vice ordföranden Mats valde att sluta i styrelsen, så där tappade vi över 30 års samlad erfarenhet av friidrottsklubben och dess styrelsearbete.

Det första vi i styrelsen fick ta tag i var att arrangera Terrängserien som var någon vecka bort, Friidrottsskolan veckan efter midsommar och sedan arrangera Moraspelen som var efter sommaren. Men vi hjälptes åt alla i styrelsen och tog hjälp av alla som ville och kunde hjälpa oss, och arrangemangen flöt på lika bra som vanligt.

Flyter på som vanligt nu

En annan stor del var att fixa bemanningen till Vasaloppet sommarvecka, där fick vi hyra in en extern konsult, Jonathan, som hjälpte oss med

sommarveckan, och vi anlidade Maria som vanligtvis jobbar åt alpina klubben att sköta allt vårt kansliarbete.

Men nu flyter allt på som vanligt för friidrottsklubben igen.

Jag själv har bara hållit på med lagsporter, jag har spelat fotboll, ishockey och innebandy. Jag har dock alltid varit väldigt sportintresserad och sett mycket sport på TV. Men ändå var friidrotten något helt nytt för mig när mina barn började träna friidrott och jag själv senare blev friidrottstränare.

Men nu har jag sett att friidrott är en väldigt bra och trevlig sport.

För det första så får ALLA vara med och träna, så är det ju inte inom alla sporter.

Och man kan börja träna friidrott hur gammal man än är, man behöver inga som helst förkunskaper, Sanna Kallur började med friidrott när hon var 15 år.

Med för gemenskapen

Man behöver inte vara med och tävla, många som är med i friidrottsklubben är bara med och tränar. Man är med och tränar för gemenskapen, att det är roligt, för att få röra på sig eller för att utvecklas. I friidrotten kan man tävla mot andra och jämföra sig mot andra vid tävlingar, men man kan även tävla mot sig själv och hela tiden försöka förbättra sina egna personliga re-

kord inom de olika grenarna.

Inom friidrotten tränar man i väldigt många och olika grenar där det alltid finns någon gren som passar bra, efter sina egna fysiska förutsättningar. Och så är det ju trevligt att killar och tjejer tränar tillsammans.

Men det bästa med friidrotten är att träningen är väldigt allsidig, man tränar hela kroppen och det är väldigt få skador. Man tränar främst koordination, balans och rörelse i de yngre åldrarna och tränar mer styrka, smidighet och kondition i dom äldre åldrarna. Plus all grenspecifik träning man tränar i olika nivåer, där man hela tiden kan se hur man utvecklas om man hoppar längre och högre, springer fortare eller kastar längre. Det är väldigt mycket teknik inom friidrott och man kan slipa på detaljer hela tiden för att förbättra sig.

Vi har träningsgrupper från 6 års ålder och vi tränar året runt. På sommaren tränar vi ute på Prästholmen och på vintern tränar vi inne på Mora gymnasiums sporthall och löparkorridor. Och vi har även en löpargrupp. Vi åker på olika läger varje år och åker tillsammans på tävlingar.

Så alla är hjärtligt välkomna att börja träna med oss i IFK Mora friidrottsklubb.

Stefan Ahron
ordförande IFK Mora friidrottsklubb





KEA har deltagit i 19 av 23 veteran-VM i orientering. Här är han dock vid en träning i Särna häromdagen. FOTO: Per Holm.

Inte bara orientering – det ska vara mycket av allt för KEA

För Karl-Erik "KEA" Andersson är inte lagom bäst.

Det ska vara mycket av allt: Orientering, Vasalopp, tävlingsledare, supporter på hockey och innebandy.

Orienteringen ligger honom dock extra varmt om hjärtat – sporten som han började med redan som 10-åring och där han snuddade vid juniorlandslaget.

Text: Johan Trygg

"Alla" i Mora och på många andra ställen inom idrotten känner till KEA. Men alla känner kanske inte till vilken lovande orienterare och löpare KEA var i unga år.

Det var mycket orientering och friidrott när KEA växte upp.

– När jag började var det Einar Back som var ledare. Då sprang vi på Selbäckskartan... och innan det så gjorde vi egna kartor och träningar. Gösta Svensson var också med som ledare. Vi höll till i Selja. Jag kanske var tio år, eller så var det ännu tidigare, berättar KEA och fortsätter;

– Einar var som en pappa för mig. Mina föräldrar hade aldrig något körkort. När jag blev större så lånade Einar ut bilen till oss när vi skulle någonstans.

– Varför började jag med orientering? Jo, min pappa höll på. Det var väl därför.

– Jag höll också på väldigt mycket med friidrott. Olle Mattsson i Selja... hans pappa var duktig höjdhoppare så vi byggde egna höjdhoppställningar.

När det gällde träningen så var det hårdkörning som gällde.

– Jag körde mycket intervallträning och backträning och jämt med klockan.

Orienteringen har alltid legat dig varmt om hjärtat?

– Ja, det har den gjort. Jag minns när jag vann en tävling i Säter i Yngre Pojkar (14 år). Det var 204 med i klassen, det minns jag än idag och banan var över 5 kilometer. Det var en turdag det där. På väg till start minns jag att jag hittade en sedel och sen vann jag tävlingen också.

Kan du plocka ut några tillfällen som är speciellt roliga minnen inom idrotten?

– Inom friidrotten så blev jag blev distriktsmästare på 5000 m i juniorklassen när jag bara var

16 år på tiden 16.13. 1968 var det juniorlandskamp på Vasaliden. Då fick jag vara med och springa ett inbjudningslopp på 3000 meter. Bland annat var Bjarne Andersson med minns jag.

– Jag vann några elittävlingar som junior i orientering. En gång var hela norska landslaget med och många av de bästa svenska löparna och jag vann med tre minuter före tvåan.

Bland annat slog KEA Ivar Formo. Norrmannen som senare blev OS-mästare på 5-milen 1976 som också var en mycket duktig orienterare med bland annat ett VM-brons i stafett.

– Jag blev aktuell för juniorlandslaget inför nordiska mästerskapen. Men det gick sämre sen när jag fick pressen på mig.

– Jag gillade stafetter och fick ofta springa första sträckan. En rubrik som jag aldrig glömmer var när jag spöade Anders Gärderud i spurten på en förstasträckan. Jag tror det var på Stigtomtakavlen.

– Jag såg Gärderud i ögonvrån men det var åker på slutet och han var väl rädd om sina ben.

– Det stora vi gjorde på stafett med IFK Mora var annars när vi var bästa svenska lag på Jukola. Jag var också snabbast på sträcka 3 på 10-mila 1971. Det var sista gången det var rakt igenom "hängsträckor". Det glömmer jag inte heller.

– Jag har alltid gillat att tävla, inte att träna. Det ska vara tidtagning. En gång efter Hälsingekavlen på väg hem så såg vi att vi hinner nog hem till starten för Östnor Half Marathon. Vi hann precis och jag och Christer Skoog hoppade in i fältet och Per Rapp åkte och fixade nummerlappar som vi fick ett par kilometer in i loppet.

Många ledaruppdrag

KEA har deltagit i mängder med tävlingar genom åren med det har inte hindrat honom från att ta många roller på ledarsidan:

– Jag har varit med i orienteringsklubbens styrelse sedan 1981. Jag har varit med oavbrutet förutom 1989 fram till i år.

Tävlingsledare och banläggare har han också varit många gånger.

– Det största var 17 maj 1985 när vi hade en orienteringstävling med mål på Prästholmen. Då var jag tävlingsledare. Det var hela 5300 startande. På den tiden var orienteringssporten riktigt stor.

KEA har också funnits med i Dalarnas orienteringsförbund i många år. 19 år i elitkommittén och nuförtiden är han suppleant i styrelsen.

Han är också Vasaloppsveteran med 36 genomförda lopp och med i Veteranklubbens styrelse sedan 2006.

Vi kan räkna upp några saker till: Ordförande i Selja Långlets IK i 19 år. Startade SLIK-joggen 1984. Har sprungit 40 10-mila varav 39 i följd och 10 Stockholm marathon.

KEA var Etappchef dag 1 och 2 på O-ringen i Sälen 2008.

KEA är också en trogen supporter till Mora IK och KAIS Mora.

– Det är skitkul! Jag följer lagen hur mycket som helst. Jag ser en del bortamatcher och det kommer jag fortsätta med oavsett division för Mora IK.

– När det gäller innebandyn har jag sett sex av de sju senaste finalerna. Jag missade en när

jag var på veteran-VM i orientering på Nya Zeeland.

KEA har deltagit på hela 19 av 23 veteran-VM i orientering världen över.

– Man har fått otroligt mycket kontakter genom de här resorna.

I år åker KEA till Riga, Lettland och nästa år väntar resa till Slovakien och 2021 är det veteran-VM i Japan.

KEA blir snart 68 år. I vintras pensionerade han sig från jobbet på PEAB och nu finns ännu mer tid att odla alla intressen.



KEA invid Vasaloppsmålet. 36 Vasalopp har det blivit och sedan 2006 är han med i Veteranklubbens styrelse. FOTO: Johan Trygg.



I snart 60 år har KEA gillat att jaga orienteringskärmar. FOTO: Per Holm.



Gustav Eriksson blev tvåa, Gustaf Berglund femma och Eric Rosjö vann 6-kilometersklassen på Orsakajtn på midsommarafton. FOTO: Tomas Bredberg.

Rosjö vann Orsakajtn

Det blev många framskjutna placeringar för aktiva från skidklubben, orienteringsklubben och friidrottsklubben på Orsakajtn på midsommarafton. Eric Rosjö vann 6-kilometersklassen före Gustav Eriksson och med Gustaf Berglund som femma. I damklassen var Helene Söderlund tvåa. På 15 kilometer var Simon Hodler trea, Jonas Eriksson femma och Axel Jutterström sju, Sofia Byhlin der trea och Stina Nilsson fyra.

Rekordår för trippeln

Att skida, cykla eller springa Vasaloppet är en utmaning i sig. Att göra alla tre under ett och samma kalenderår är en bragd. Det är närmare 250 deltagare som hittills är anmälda för att genomföra Vasaloppstrippeln 90 2019. Anmälningsslaget är cirka 40 procent högre än vid samma tidpunkt förra året.



Joel Angesom Gehbrengus, Ville Eriksson och Albin Krång. FOTO: Bosse Thunberg.

Joel, Ville och Albin på förbundssamling

Det är lite väntans tider för grabbarna på bilden. Alla tre deltog i Dalarnas fotbollsförbunds samling under pingsthelgen för spelare födda 2004, spelare med sikte på att kvalificera sig för Svenska fotbollförbundets Halmstadläger senare i år. Ett läger, som ger ett litet kvitto på att man är på rätt väg i sin fotbollsutveckling. Till vänster målvakten Joel Angesom Gehbrengus, i mitten Ville Eriksson och till höger Albin Krång. Den senare är måhända ett steg närmare Halmstad än kompisarna då han var en av Dalarnas representanter på Svealandslägret tidigare i maj. Grabbarnas tränare är Anders Krång och Anders Hvittfeldt, som glädjs med lagets och grabbarnas utveckling. Det är dessutom en fjärde spelare uttagen till det kommande lägret, men inte på plats vid fototillfället, nämligen Albin Hvittfeldt. Vi önskar grabbarna lycka till!



Julia Meijer har erhållit ett stipendium från systrarna Jennie och Sanna Kallurs stipendiefond. Stipendiet delas ut till en ung lovande friidrottare från Dalarna och en ung lovande friidrottare från Falun. Från Falun fick Kristoffer Andersson stipendiet. Julia hämtade stipendiet i samband med vårruset i Falun.



Världens bästa springer Ultravasan

När startskottet går för den sjätte upplagan av Ultravasan 90 lördagen den 17 augusti kommer världens bästa ultralöpare, Jim Walmsley från USA, att stå på startlinjen. Walmsley som har kallats "the Michael Jordan of ultrarunning" satte under våren nytt världsrekord på 50 miles (80,467 km) med tiden 4.50.08 vid en inbjudningstävling i Kalifornien. Ifjol vann han dessutom det stora ultraloppet The Western States 100-Mile Endurance Run (161 km) på ny rekordtid. Blir Jim Walmsley också den förste amerikanen att vinna Ultravasan?

FM Mattsson-stipendium till Alexandra och Fanny

En måndag i början på juni fick Alexandra Edebo och Fanny Axelson ta emot varsitt FM Mattsson-stipendium på 5 000 kronor.

Båda har utsetts årets IFK:are: Fanny för 2017 och Alexandra för 2018.

Måndagen den 10 juni var både Alexandra och Fanny på plats vid FM Mattsson i Östnor för att motta sina stipendier. Innan prisceremonin så fick tjejerna en guidning i fabriken.

De fick bland annat lära sig lite mer om hur en kran blir till, vikten av att ha en ren mässing vid produkttillverkning samt att alla blandare funktionstestas innan de lämnar fabriken.

Efter rundvandringen hyllades Fanny och Alexandra för sina fina insatser. Förutom prissumman om 5 000 kronor, fick tjejerna varsin beröringsfri tvättställsblandare.

FM Mattsson-stipendiet – Årets IFK:are

FM Mattsson AB gratulerade IFK Mora på 90-årsdagen genom att instifta ett stipendium. Det ska tillfalla den idrottskvinna/man som under det senaste året gjort framstående insatser inom sitt område. 5 000 kronor går till stipendiaten. Stipendiaten utses av representanter för IFK Mora idrottsallians och FM Mattsson AB.



Mattias Frost var prisutdelare och intervjuade Alexandra och Fanny. FOTO: Johan Trygg.



Tjejerna fick en spännande guidning i FM Mattssons fabrik. FOTO: Johan Trygg.

Mora-Nisse stipendiet till Louise Lindström och Axel Aflodal



Erik Svensson från styrelsen för Mora Nisses Jubileumsfond och Mora Nisses barnbarn Erik Eriksson delade ut stipendierna till Axel Aflodal och Louise Lindström i samband med en träning vid Gesundaberget för eleverna vid Mora skidgymnasium. FOTO: Johan Trygg.

Styrelsen för Mora-Nisses Jubileumsfond utsåg i år Louise Lindström, Högbo GIF och Axel Aflodal, Offerdals SK till mottagare av Mora-Nisse stipendium för år 2019.

Mora-Nisses jubileumsfond instiftades för att hedra Nils Mora-Nisse Karlsson vid hans 65-årsdag 1982. Fonden har till syfte att stödja svenska skidjuniorer, tjejer och killar i åldern 17-20 år.

Stipendier från fonden har delats ut sedan 1989 och många framgångsrika skidåkare har tilldelats stipendium. Från det senaste VM-laget hela nio åkare: Charlotte Kalla, Calle Halfvarsson, Stina Nilsson, Jonna Sundling, Jens Burman, Ebba Andersson, Oskar Svensson, Viktor Thorn och Frida Karlsson.

I år utsågs Louise Lindström, Högbo GIF och Axel Aflodal, Offerdals SK till stipendiater av styrelsen för Mora-Nisses Jubileumsfond som består av Marianne Karlsson-Eriksson, Åsa Mattsson och Erik Svensson.

Duon får 11500 kronor vardera i stipendium för sin fortsatta satsning mot elitkarriär inom långskidåkning. Stipendierna delades ut som en överraskning för Louise och Axel i samband med ett träningspass med Mora skidgymnasium vid Gesundaberget.

Små förändringar i bansträckningen till sommarveckan 2019

Under 2010-talet har Vasaloppet gjort stora investeringar i Vasaloppsarenan vilket gör att den nu är tillgänglig för friskvård och upp-levelser året runt.

Just nu ligger den där, öppen för cykling, löpning och vandring hela sommaren.

Utveckling och underhåll av arenan är ett ständigt pågående arbete och sedan 2017 har exempelvis Cykelvasan kunnat köras helt utanför trafikerad väg. Till Vasaloppets sommarvecka 2019 är bansträckningen för cyklisterna i stort densamma som ifjol, men löparna har fått en tre kilometer ny sträcka med bland annat nybyggda spänger i vacker barrskog.

Nio mil lång, 900 olika markägare och förhållanden som växlar mellan myrmark, stigar, broar, spänger och skogsvägar. Totalt jobbar sju personer, året om, med att utveckla och underhålla Vasaloppsarenan som omfattar vandringsleden, Cykelvasaleden och Vasaloppsspåret.

Inför och under Vasaloppets vintervecka och Vasaloppets sommarvecka jobbar dessutom ett 30-tal personer extra för att hinna med bland annat alla byggnationer vid start, mål och längs spåret under de olika loppen.



Återanvänd din orange t-shirt!

Förra året delades en orange t-shirt ut till sommarens funktionärer. Du har väl kvar din?

Kom då ihåg att använda den när du är funktionär i sommar – då syns du bra både för deltagare och andra funktionärer.

Huvudfunktionärs-möten

- Vasaloppets Hus, Mora
31 juli kl. 18.30
- Tjärnhedens IP, Sälen
2 augusti kl. 18.30

I samband med mötena kommer t-shirtar och funktionärsguider att delas ut.



Nybyggda spänger strax innan Mångsbodarna är en nyhet för löparna till sommarveckan. FOTO: Vasaloppet.

– När du som deltagare kommer hit för att delta i ditt lopp, oavsett om du springer, cyklar eller åker skidor, förväntar du dig att arenan ska vara tipptopp. Och det är vårt jobb att se till att den är det, säger Anders "Hobbe" Holmberg, arenachef på Vasaloppet.

Vissa justeringar

Loppen i Vasaloppets sommarvecka följer självklart den klassiska Vasaloppssträckningen men med vissa justeringar som fungerar bättre för cykling och löpning.

Sedan 2017 körs Cykelvasan helt utanför trafikerad väg och genom åren har stora investeringar gjorts i Vasaloppsarenan för att minska asfaltssträckorna och istället anlägga grusvägar och stigar. Banan i Cykelvasan 90 och Cykelvasan Öppet Spår är 94 km från Sälen till Mora, fördelad på 87,1 km skogsbilväg/grus och 6,9 km asfalt. 2018 drogs banan in genom den vackra fåbodemiljön i Eldris istället för den gamla sträckningen på asfaltsvägen utanför.

– I år har vi gjort smärre förändringar för att förbättra helheten men i stort ser bansträckningen i Cykelvasan ut som i fjol, säger Anders Holmberg.

De kontinuerliga förbättringarna av Cykelvasans underlag sker i symbios med Vasalopps-

spårets markförhållanden: Ett jämnare underlag för cykling gör också att det behövs mindre mängd snö till Vasaloppets spårdragning på vintern!

Arenan ett naturreservat

Inför sommarveckans stora löpardag, lördag den 17 augusti, gäller samma sträcka som 2018 men med en liten förändring som Vasaloppet hoppas ska höja upplevelsen för löparna ytterligare.

Strax innan Mångsbodarna, ungefär två mil från starten i Sälen, har löpspåret dragits om och går nu i skogen över myrmark där nybyggda spänger tar med löparna genom en vacker barrskog. Det handlar om en sträcka på cirka 3 kilometer som berör deltagarna i Ultravasan 90 samt de första sträckorna i Vasastafetten och Vasakvartetten.

– Hela Vasaloppsarenan är ett naturreservat och omgivningen och miljöerna är viktiga inslag som vi ständigt jobbar med att förbättra. Oavsett om det är cykling, löpning eller skidåkning ska sträckningen matcha respektive idrotts specifika behov. Nu vill vi hälsa alla tiotusentals somrardeltagare varmt välkomna till Vasaloppsarenan i augusti, säger Anders Holmberg.

Vasaloppets sommarvecka 2019

- Fredag 9 augusti: **Cykelvasan Öppet Spår** 94 km. Start Sälen
Cykelvasasprinten 1 km. Lindvallen. Start Sälen (Öppet kval på torsdagen)
- Lördag 10 augusti: **Cykelvasan 90** 94 km. Start Sälen
- Söndag 11 augusti: **Cykelvasan 30** 32 km. Start Oxberg
Ungdomscykelvasan 32 km. Start Oxberg
Cykelvasan 45 45 km. Start Oxberg
- Lördag 17 augusti: **Ultravasan 45** 45 km. Start Oxberg
Ultravasan 90 90 km. Start Sälen
Vasastafetten 90 km. Löparstafett för tiomannalag. Start Sälen
Vasakvartetten 90 km. Löparstafett för fyramannalag. Start Sälen

INBJUDAN



Ulf Hållmarker



Anders Englund



Henrik Eriksson

Idrottsmedicinsk föreläsning Mora Parken 8 augusti 18.00

Välkomna till en idrottsmedicinsk föreläsning i Mora Parken kring temat förmaksflimmer och konditionsidrott. Föreläsningen pågår kl 18:00 -19.30 och det bjuds på en enklare förtäring.

Medverkande

- | | |
|-----------------|--|
| Ulf Hållmarker | Överläkare på Medicinska kliniken Mora Lasarett och tävlingsläkare i Vasaloppet. |
| Anders Englund | Hjärtspecialist Arytmicenter Stockholm och Vasaloppsåkare. |
| Henrik Eriksson | Tidigare elitskidåkare och vinnare i Vasaloppet 2001, numera frisk elitmotionär. |

Agenda

- | | | |
|---|--|-----------------|
| ♥ | Trettio års erfarenhet av medicinskt arbete med Vasaloppet | Ulf Hållmarker |
| ♥ | Vad är förmaksflimmer? | Anders Englund |
| ♥ | Är det farligt att träna med förmaksflimmer? | Anders Englund |
| ♥ | Hur utreds och behandlas förmaksflimmer? | Anders Englund |
| ♥ | Att drabbas av förmaksflimmer som elitidrottare | Henrik Eriksson |
| ♥ | Frågestund | Alla |

Arrangörer

Vasaloppet
VD Eva-Lena Frick

Vasaloppets Veteranklubb
Ordförande Lennarth Larsson

Vasaloppets
Veteranklubb



Underbar uppvisning i Idre fjäll arena

Söndag 19 maj höll gymnastikklubben uppvisning i Idre fjäll arena.

Närmare 150 gymnaster deltog och arenan var fullsatt med publik.

Text : Agnetha Blomqvist Grannas

Foto: Paul Eriksson

Återigen har en alldeles underbar uppvisning i Idre fjäll arena utförts av gymnastikklubben.

Den här gången fick jag förmånen att titta på uppvisningen från läktaren. Att få se alla mindre barn visa allt vad de lärt sig under ett år med stor stolthet och att se de äldre ungdomarna utföra sina svåraste varv men flickflack, salto och skruvar med en lika stor stolthet är verkligen en fröjd.

Vi är mycket stolta över att ha 3 tävlingsgrupper som varit iväg på tävlingar under säsongen med bra resultat. På uppvisningen kör de svårare övningar än de gör på tävlingar för att visa vad de tränar på att klara inför nästa steg i tävlingsstegen. De yngre som inte är i tävlingsgrupper har också utvecklats mycket sedan vår juluppvisning och det såg nog alla som även var på plats då.

Parkour och vuxengrupp

Att vi i år också för första gången kan visa upp både parkour och vår vuxengrupp i trupp är jättekul. Parkourkillarna var inte många men de gjorde en fin uppvisning av vad de har övat på under året.

Vår vuxengrupp startade efter jul och har allt från nybörjare till tidigare trupp gymnaster med och de visade verkligen att gympa är kul när man än börjar i livet.

För en gammal trupp gymnastikledare var det här en ny upplevelse att se allt från "ovan" men en väldigt trevlig sådan.



Tävlingslaget Libra utför ett strålande fint Fristående under uppvisningen.



Ovan: Utvecklingsgruppen. Till vänster: Ett av parkourkillarnas coola och fartyllda tricks.



Linnéa i vuxengruppen mitt i en bra salto på Tumbling. Ledarna Linnéa och Tomas ger lite lätt säkerhetspass.



Nedan: Samtliga deltagande grupper på uppvisningen. Från vänster Pegasus, Libra, Yngre Nybörjargruppen, Äldre Nybörjargruppen, Utvecklingsgruppen, Scorpions, Parkour, Vuxengruppen. Uppvisningens tema var "Årtionden" där varje grupp representerade varsitt årtionde.





Maja i tävlingslaget Pegasus utför en snygg sträckt salto i perfekt position på Tumbling, under RegionFyran i Huddinge. Säkerhetspassare Tomas kan nöjd titta på utan ingripande.

Regionfyran i Huddinge och Riksfyran i Falun

Under vårens gång har vi i IFK Mora GK Pegasus varit iväg på 2 tävlingar, Regionfyran i Huddinge och Riksfyran i Falun.

Trots resultaten så är alla i laget nöjda över sin insats och speciellt att vi, efter tio år utanför Rikstävlingar för klubben, har fått chansen att medverka i en så stor tävling som Riksfyran.

Under förträningen på tävlingen i Huddinge råkade vi ut för en skada som påverkade laget både fysiskt och psykiskt.

Eftersom gymnasten som råkade ut för skadan medverkade i alla tre grenar, blev några andra gymnaster i laget tvungna att hoppa in i hennes ställe vilket såklart var jättesvårt att göra utan förträning. Men trots det kämpade vi som ett lag och stöttade varandra hela vägen.

På Riksfyran i Falun gick tävlingen betydligt mycket bättre på redskapsvarven där vi låg i toppen. Men vi valde att tävla med ett fristående som vi nyligen skapat.

Eftersom att friståndet är så nytt, satt inte allt riktigt som vi vill och därför sänktes våra poäng kraftigt. Även här är vi dock väldigt nöjda över vår laginsats och individuella prestationer.

Nu har vi tagit sommarlov från den ordinarie gymnastikträningen och laddar upp för en ny säsong i gypabubblan. Det kommer dock vara möjligt för tävlingsgrupperna att gå på så kallad öppen träning som anordnas fyra söndagar under juni.

Siri Blanch, Thea Kråik och Emma Lund i Pegasus

Meya i Pegasus mitt i slutvolten av serien rondatflickis-grupperad salto på Tumbling, framför ögonen på gymnasterna som just utfört samma varv.



På RegionFyran plockade Pegasus sin högsta grenpoäng i Trampett. Här gör Emelie en fin sträckt volt med skruv, mellan ledarna Alexandra och Tomas.



Gympabubblan. I trupp gymnastik är laget ALLT, på tävling går alla in i den härliga gypabubblan där inget annat existerar. Här peppar Pegasus varandra inför nästa tävlingsgren.



Från vänster Siri, Thea och Emma i Pegasus.

Uppsvenska mästerskapen i Söderhamn

Den 5 maj 2019 var IFK Mora gymnastikklubb's lag Libra iväg på sin första tävling. För många i laget var detta även den första tävlingen någonsin.

Libra gjorde toppenbra ifrån sig och ledarna för laget är mycket stolta över allas prestationer.

Utav tretton tävlande lag slutade Libra på en sjätte plats. Extra stolta är vi över överslagsvarvet som laget gjorde galant, trots att de endast tränat på överslag sen efter jul.

Laget i sig har bara tränat ihop sedan efter jul vilket gör oss extra stolta över hur duktiga de har blivit på så kort tid. Från att knappt kunna göra volter på trampetten till att tävla med olika slags volter på tävling med fint resultat.

Linnéa Grannas



Tävlingslaget Libra väntar ivrigt och taggade på att få utföra nästa fina varv på Tumbling i Uppsvenska Mästerskapen.



Under den nervösa väntan på slutresultaten samlas alla lag på tävlingsgolvet, medan domarna räknar samman de sista poängen och arrangören bygger en prispall av tumbling-ansatsklossarna. Med spänd förväntan, och lite vemod att en kul dag i gypabubblan snart är över, peppar lagen varandra med uppmuntrande ord, skatt och ramsor. I mitten sitter duktiga Libra i sina blå-vita defileringsjackor, tillsammans med sina lika duktiga ledare Linnéa och Therese.



Terrängserien - ett säkert vårtecken

Härlig löparglädje under Terrängseriens avslutningskväll.

Ett säkert vårtecken är Terrängserien i Hemus som arrangeras av friidrottsklubben i början av maj varje år.

Serien samlar främst barn och ungdomar från de flesta av alliansens klubbar men även från omkringliggande föreningar.

Terrängserien är en avslappnad tävlingsform som ger medlemmar från olika sporter chansen att träfas och testa terränglöpning.

Text: Niklas Karlsson

Foto: Johan Trygg

Tävlingsserien börjar första måndagen i maj och körs därefter måndagar under tre veckor i rad. De senaste två åren har de snörika vintrarna och den stora mängden konstsnö i Hemus gjort det till en spännande utmaning för solen och vårvärmen att hinna tina fram stigarna i tid för att tävlingen ska kunna genomföras.

Med några dagars marginal har den så kallade Lönnelidslingan bakom Hemusgården varit snöfri båda åren, det är stora kontraster till sista tävlingstillfället då gräset grönskar på startplanen. Årets tävlingskvällar har präglats av en vacker kvällssol även om det såg lite ruggigt ut fram till start vid flera tillfällen.

I de yngre klasserna ser man att återväxten är god med många taggade deltagare, men tyvärr tunnar startfälten ut i de äldre klasserna. Många år tar hela fotbolls- eller ishockeylag chansen att utmana varandra på ett race i Hemusterrängen vilket är kul och uppmanas eftersom det samtidigt ger en ökad gemenskap mellan de olika klubbarna.

Hemusgården ett lyft

Närheten till tävlingsbanan och att det avgörs som varvlopp för de äldre deltagarna gör att man ser i stort sett hela tävlingen från startområdet. Det är enkelt för familjer att följa syskon och kompisar och en rolig aktivitet för barnen där de får chansen att hänga med sina "motståndare" före och efter racet.

Närheten gör också att det är lätt att värva funktionärer eftersom man kan hjälpa till samtidigt som man hänger med i vad som händer ute på banan.

Hemusgården varit ett välkommet lyft i samband med arrangemang även på sommaren. Det ger möjlighet till bra utrymmen för att administrera anmälningar och nummerlappar, fina omklädningsrum för deltagarna och inte minst ett trevligt ställe att gå in och värma sig på.

På återseende 2020!



Isak Augustsson var snabbast på sista deltävlingen. Här med Albin Gezelius i ryggen.



Härlig spurt med från vänster: Linnea Rytter, William Byrberg och Noel Broman Andersson.



Julia Meijer drar före Simon Karlsson Holmer.



Full fart från start för de yngsta killarna.



Sista kvällen bjöd på fint löparväder.

Nu är det högsäsong för friidrott!

I grupperna enligt nedan samlas och samsas barn och ungdomar från 7 år och uppåt för att kasta, hoppa och springa.

Uteträning 2019 på Prästholmens IP

1 maj - 26 juni och 21 augusti - 25 september

2004 och äldre, Stefan, Emelie och Helena

måndag 17-18:30

onsdag 17-18:30

torsdag 17-18:30

2005-2007, Niklas och Ola

måndag 17:30-19, start 27 maj

onsdag 17:30-19

2008-2009, Stefan, Henrik

måndag 17:30-19, med 2005-2007-gruppen,

start 27 maj

onsdag 17:45-19

2010-2012, Tilde och Andrea

onsdagar 18-19

Löpargruppen, Johan och Stefan

måndagar 18-19, startar 27 maj

Välkommen att prova på tre tillfällen gratis.

Vi arrangerar vår hemmatävling **Moraspelen** den 31/8.

Friidrottsklubbens roliga och trevliga funktionärspass för Vasaloppets sommarvecka och på Moraspelen bokar du in via funktionärsverktyget.

Ytterligare information finns på klubbens hemsida. www.ifkmora.se/fik

**Friidrottsskolan
genomförs
vecka 33
12-16 augusti**

**se inbjudan på
sidan 28**



Äntligen träningsläger utomlands!

Fokuserat friidrottsgång under ett träningspass vid vårens träningsläger i spanska Torremolinos.

Tio av friidrottsklubbens ungdomar åkte på träningsläger till Spanien i slutet av april.

Ungdomarna hade själva jobbat in pengar till den efterlängtnade resan.

Här kommer deras rapport från lägret.

Under många år hade vi träningsläger med Åkersberga SK som kom och tränade med oss på Prästholmen. Det var jättebra när vi var yngre men vi har längtat efter att få åka i väg någonstans.

Förra året åkte vi på ett jättebra läger i Göteborg men i år blev det av, det vi ville mest av allt, läger utomlands.

Söndagen den 21 april satte vi oss på flyget mot Spanien och mot det efterlängtnade träningslägret. Vi hade under ett års tid sålt olika saker och på annat sätt jobbat in pengar för att kunna åka i väg. Det känns roligt att vi lyckades med det. Vi hade en bra vecka med varierande träning, utflykter och massa skoj tillsammans. Vädret kunde ha varit bättre men det störde inte vår träning vilket var det viktigaste.

Träningen:

De flesta dagar körde vi två pass om dagen och våra tränare/ledare på lägret var Stefan Hen-

riksson, Helena Gezelius-Björkman och Emelie Svensson, som även tränade tillsammans med oss.

Träningen varierades med teknik, löpskolning, styrketräning, långpass i bergen, höjd, häck, längd, kula och mycket löpning på arenan förstås. Löppassen är grunden i träningen och varje pass börjar med löpskolning. Efter det kan det vara sprintintervaller eller längre intervaller beroende på vilka distanser man kör.

Att träna starter och löpteknik är också viktigt. Bredvid arenan fanns även en liten skog med fina stigar så där var vi också och sprang för att få variation och mjukare underlag för trötta ben.

Varje träningspass avslutades med en tävling i "Påsktouren" där ledarna hade delat in oss i tre lag. Exempel på grenar var kulstötning med vattenflaska, hänga-så-länge-som möjligt, kast med liten springsko, träffa höjdhoppstolpen med rockring. Några grenar hade vi på kvällarna som frågesport och minigolf. Kul!

Fritiden:

Vi bodde nära centrum i Torremolinos så det var lätt att gå till stan för shopping, köpa glass, ta bilder och så gjorde alla tjejer naglarna, vilket var billigt där.

Vädret visade sig inte från sin bästa sida men vi fick några soldagar och då ville vi förstås vara vid poolen mellan träningspassen. Vi gick också ner till havet och doppade tårna.

Utflykter:

På torsdagen hade vi vilodag och det var en gråmulen dag. Det gjorde inte så mycket då hela gruppen skulle åka på en utflykt till staden Ronda i bergen. Bussresan var rätt lång med några stopp på vägen, ett av stoppen var i Setenil.

I Setenil kunde man se hur husen var byggda under bergsväggarna och det var en sak alla tyckte var spännande. Efter stoppet drog bussen vidare mot Ronda, där väntade en guidad tur i staden och sedan fritid. Vi fick se massa coola saker där och sedan fick vi även reda på allt om tjuvfäktnig.

Efter besöket i Ronda väntade en lång bussresa ned från bergen genom Marbella och sedan var vi tillbaka i Torremolinos. På lördag eftermiddag åkte vi till Tivoli World, ett nöjesfält en bit utanför Torremolinos. Där var vi några timmar innan vi åkte tillbaka med tunnelbanan för att avsluta den sista dagen med gemensam middag ute på restaurang.

Tidigt på söndag morgon blev vi upphämtade för att köras mot flygplatsen. Hemresan gick bra och vi landade i Sverige med träningsvärk i benen och med många fina minnen från lägret.

Skrivet av:

Lina Rydén, Julia Meijer, Alfred Sandström, Carla Tyskhagen, Ebba Eriksson, Thea Ädling-Ring, Karin Härskog, Ida Eriksson, Elsa Härskog och Wilma Björkman



Hela gänget från friidrottsklubben på plats i Spanien. Bakre raden fr.v: Stefan Henriksson, Alfred Sandström, Julia Meijer, Lina Rydén, Carla Tyskhagen, Helena Gezelius-Björkman, Karin Härskog och Emelie Svensson. Främre raden fr.v: Elsa Härskog, Ida Eriksson, Ebba Eriksson, Wilma Björkman och Thea Ädling-Ring.



Det bjöds på fina förhållanden för friidrottsträning.



Ledartrion Emelie, Stefan och Helena fick också tid till lite avkoppling.



Trion Wilma, Lina och Julia vid ett långpass i bergen

Vasaloppet inspirerar barn och unga till mer aktivitet

Forskningsrapporterna är eniga; både barn och unga rör sig för lite i dag. Dessutom är det stor skillnad på hur aktiva olika grupper är.

Med projekt som Barnens Vasalopp och Vasaloppets skolutmaning vill Vasaloppet inspirera fler barn och ungdomar att komma ut i naturen och röra på sig och tidigt i livet lägga grunden till en aktiv och hälsosam livsstil.

Flera forskningsartiklar som publicerats de senaste åren visar att barn i dag rör sig för lite. Endast en tredjedel av alla svenska 4-åringar når upp till de rekommenderade målen för daglig rörlighet. Många spenderar halva dagen stillasittande vilket, enligt forskarna, är alarmerande.

En rapport från Centrum för idrottsforskning (CIF) visar att enbart 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna i årskurs 5 och årskurs 8 samt gymnasiet årskurs 2, når den nivå av aktivitet, pulshöjande motion och träning i minst 60 minuter per dag, som den svenska läkarkåren rekommenderar för unga för att få positiva effekter på hälsan. I genomsnitt sitter unga stilla i nio timmar per dag.

– Vasaloppets övergripande mål är att vara en motor och en morot för folkhälsa och motion och barn och unga är en viktig målgrupp för oss. Flera rapporter visar på oroväckande siffror för barns hälsa och även att det är stora skillnader mellan olika grupper, bland annat utifrån ålder och kön. I dag jobbar vi med flera olika projekt som syftar till att stimulera aktiviteter längre ner i åldrarna, säger Eva-Lena Frick, Vasaloppets vd.

Barnens Vasalopp ska nå alla

Det ska vara enkelt och smidigt. Och självklart roligt och utmanande. Att få barn och unga att röra sig mer behöver varken vara avancerat eller krångligt.

– Barnens Vasalopp visar hur roligt och enkelt det kan vara att röra på sig. Vi har inga resultatlistor eller tidtagning och barnen kan själva välja hur långt de vill springa, cykla eller åka skidor. Vårt mål är att nå ut till alla barn oavsett kön, ålder och tidigare förutsättningar, säger Johan Rydén, evenemangsansvarig på Vasaloppet.

Alpina klubbens säsong avslutning

IFK Mora alpina har haft en väldigt bra säsong både vad gäller framgångsrika prestationer men även stor aktivitet i klubben med många barn och ungdomar.

Klubben växer vilket är roligt!

I år gick den traditionella alpina avslutningen för alla aktiva barn och ungdomar av stapeln på Strand kök och bar. Det bjöds på god mat som hela 100 personer, aktiva och föräldrar, kom för att avnjuta.

Text: Åsa Yngvesson

För att kunna ha en alpin klubb som växer krävs stort engagemang från föräldrar men även av alla ledare som ideellt ställer upp under säsong för att ge våra barn och ungdomar möjlighet till bra träning.

Ordförande Mats Björkman började kvällen med att tacka alla fantastiska ledare som varit med och bidragit med sin tid och sitt engagemang: Andreas Wessung, Andreas Sundqvist, Andreas Eklund, Mikael Hedh, Stefan Karlberg, Emil Seveborg, Per-Johan Jönsson, Göran Granström, Peter Dahlgren, Towe Söderlund, Daniel Mattsson, Mattias Frost, Erika Forss, Magnus Berg, Anders Holmström, Axel Frost och Stefan Olsson.

Även flera stipendier delades ut bland våra aktiva. Årets ungdom blev i år Herman Holmström som gjort en mycket fin säsong med bland annat en tredje och en fjärde placering på LVC-finalen. Dessutom visat i nationella tävlingar att han tillhör årgångstoppen.

Många pallplatser

Årets prestation tilldelades Ida Kånåls som haft fantastiska resultat och många pallplatser under hela säsongen.

Elin Johansson fick motta Mikael Mattsson Djos minnesfond för att under året visat en god utveckling och fina resultat, en positiv attityd mot sina klubbkamrater och en hög träningsflit.

Kvällen till ära var även IFK klubbarnas centralorganisation representerade för dela ut priset "Årets IFK-förening 2018". 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.

I samband med detta avtäckades även klubbens skicrossåkare Veronica Edebo som valt att avsluta sin framgångsrika karriär.

Kvällen fortsatte med lekar och samarbetsövningar i Morkarlbyhöjdens gymnastiksal där vi fick se prov på allt från att åka flygande matta till att äta choklad med vanter och bestick och ett passande godisregn.

Vi tackar alla som kom för en trevlig kväll och ser fram mot nästa säsong!



Herman Holmström, Ida Kånåls och Elin Johansson fick motta utmärkelser på avslutningen.



Alpina klubbens ordförande Mats Björkman tackar ledare för fina insatser gångna säsong.



Mats Björkman, Eva Blomberg från IFK centralstyrelse och Marie-Therese Edebo.

Fanny Axelsson uttagen till Team Bauhaus

Fanny Axelsson är en av tio åkare i den alpina fartsatsningen Team Bauhaus kommande vinter.

Det är skidförbundets satsning på fartdisciplinerna med sikte på internationella medaljer.

Team Bauhaus är det nya namnet på det som tidigare hette Team Åre 2019 och som lanserades hösten 2015 för att ge svenska talanger ökade möjligheter att träna och tävla i fartdisciplinerna.

Satsningen blir del av Skiduniversitetets ordinarie verksamhet som i höst flyttar från Östersund till Åre. Fem tjejer och fem killar är uttagna till Team Bauhaus och denna plattform skall verka som bryggan från junior/nationell verksamhet till Europacup och annan internationell landslagsrepresentation.

Fanny avslutade säsongen med två mästerskapsmedaljer i störtlopp i Åre - ett brons i Senior-SM och ett guld i Junior-SM. En bronsmedalj i Vinteruniversiaden i Ryssland tillhör också en av säsongens höjdpunkter. Till hösten väntar studier och fortsatt alpin satsning med Åre som bas.



– Jag är jätteglad att få chansen att fortsätta utvecklas och få fler möjligheter till träning och tävling i fartgrenarna, säger Fanny om platsen i Team Bauhaus.

Fanny Axelsson är en av fem tjejer Svenska skidförbundets fartsatsning kommande vinter.

Veronica Edebo avslutar sin skicross-karriär

Veronica har efter en lång rehabperiod efter höftoperationer av båda höfterna i december 2017 tvingats ta beslutet att avsluta sin skicrosskarriär.

Höfterna är trots operationen inte bra, och att fortsätta tävla i skicross med de belastningar som skidåkning på den nivån innebär är inte möjligt.

Veronica tog studenten juni 2018 på Åre RIG skicross och har en fin karriär bakom sig, och var en av de lovande unga skicrossåkarna för framtiden. Säsongen 2017–2018 var hon rankad fyra i Sverige efter de tre landslagsåkarna Sandra Näslund, Lisa Andersson och systemen Alexandra Edebo.

Veronica har tre SM-medaljer: två silver och ett brons, tolv pallplatser inklusive två vinster i internationella tävlingar, elva toptopplaceringar i Europacupen varav pallplats.

Hon var också uttagen till ungdoms-OS (Youth Olympic Games) 2016 och blev femma individuellt och tog en bronsmedalj i lagtävlingen.

Naturligtvis är det sorgligt att tvingas sluta med det man älskar och har lagt så mycket tid och energi på genom åren, men hälsan är trots allt viktigast. Veronica ser med tillförsikt på



framtiden och har efter ett halvår på resande fot insett att det finns ett liv även utanför skicrossbanorna. Hon har både surfat och gått en yogautbildning under sin långresa till Bali, Australien och Indien.

Veronica hälsar och tackar för åren i IFK Mora alpina. Hon har känt sig mycket välkommen i klubben och uppskattar det stöd och den uppmuntran hon fått.



Tre guld och två silver på veteran-SM

Orienteringsklubben plockade hem fem medaljer på veteran-SM i början på juni.

Dubbla guld till Kane Andersson. Ett guld och ett silver till Lena Karlsson Holmer samt ett silver till Per Holm.

På långdistansen vid veteran-SM vann både Lena Karlsson och Kane Andersson guld. På söndagens medeldistans blev det tre medaljer. Nytt guld till Kane samt silver till Lena samt Per Holm. Kane tävlar i klassen D60, Lena i D 45 och Per i H 40.

Många fler starka prestationer gjordes av klubbens duktiga veteraner. Nära medalj var Peter Fredricson i klassen H 45 på sprinten där han var femma bara två sekunder från medalj. Erik Eriksson sprang in som fyra både på lång- och medeldistans i H 35 och var minuten från medalj bägge dagarna.

Per Holm, Lena Karlsson och Kane Andersson hade fina dagar i Hälsningland under veteran-SM där de tillsammans plockade hem fem medaljer.



Världscupframgångar och guld på tjeckiska mästerskapen

IFK Mora OK:s tjeckiska löpare har gjort många bra resultat på vårsäsongen.

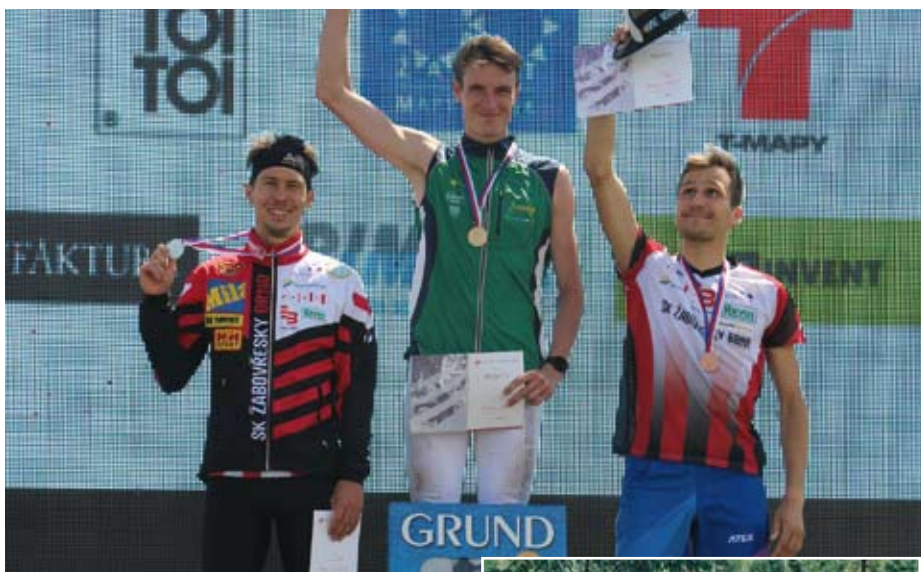
Precis innan tryckning sprang både Vojtech Kral och sambon Denisa Kosova hem guld på tjeckiska mästerskapen. Dessutom tog Marek Minar en bronsmedalj.

När världscupen startade i Finland i början av juni så hade orienteringsklubben sju löpare på plats i olika landslag. Riktigt bra insatser gjorde Vojtech Kral som åtta på medeldistansen och sju efter långdistansen med jaktstart.

– Säsongen har gått framåt och äntligen var det dags för världscup. På medeldistansen tvekade jag några gånger och gjorde en miss på sjunde kontrollen. Det räckte till en åttondeplats, förmodligen mitt bästa lopp i skandinavisk terräng, kommenterade Vojtech.

Övriga moralöparens placeringar efter jaktstarten: 44 Marek Minar (Tjeckien), 45 Denisa Kosova (Tjeckien), 50 Olha Panchenko (Ukraina), 54 Paula Gross (Schweiz) och 63 Tereza Janosikova (Tjeckien). Artem Panchenko (Ukraina) kom ej till start på grund av sjukdom.

Det blev sedan en fin tredjeplats på världscupens sprintstafett för klubbens tre tjeckiska landslagslöpare på tisdagen. Denisa Kosova



Vojtech Kral tog guld på tjeckiska mästerskapen och Marek Minar (till höger) tog brons.

sprang första, Vojtech Kral tredje och Tereza Janosikova slutsträckan.

Väl hemma i Tjeckien efter Jukola/Venla-stafetterna så blev det medaljer på tjeckiska mästerskapen i medeldistan. Denisa Kosova vann med en dryg minut i segermarginal. Vojtech Kral tog herrguld efter en tät kamp där han vann med fem sekunders marginal och hade 14 sekunder ner till sin klubbkompis i IFK Mora, Marek Minar.



Denisa Kosova sprang hem en klar guldmedalj på tjeckiska mästerskapen.

Det blev stolpe ut på Venla och Jukola

Orienterarnas båda förstalag slutade som 26:a, damlaget och 27:a, herrlaget, på världens största orienteringsstafetter Venla och Jukola i Finland i mitten på juni.

Det blev något av stolpe ut för bägge lagen.

Klubbens två damlag kämpade bra på Venlakavlen. Lag 1 slutade 26:a och lag 2 kom på 93:e plats av drygt 1800 lag.

Nastia Trubkina fick hoppa in som reserv på första sträckan i förstalaget sedan Olha Panchenko insjuknat. Nastia växlade som 84:a och sedan plockade Isabel Salén hela 43 platser på andra. Paula Gross fortsatte att plocka på tredje och växlade ut Denisa Kosovo som 30:e. Även Denisa avancerade i fältet och spurtade in som 26:a.

Andralaget hade följande växlingsplaceringar: Johanka Simkova 117, Sara Kindlund 98, Evgeniya Ryapalova, som fick hoppa in som reserv, 89 och Indre Valaite spurtade in laget som 93:a.

Herrtävlingen började fint när Roman Ryapolov passerade första TV-kontrollen som trea av drygt 1900 lag. Tyvärr blev det en bom direkt efter men Roman avslutade starkt och växlade som 63:a tre minuter efter täten. Artem Panchenko växlade som 104:a för lag 2 och Erik Eriksson på 150:e för lag 3.

På andra sträckan hade Per Harald i förstalaget oturen att hans lampa slutade fungera tidigt på banan och han fick springa resten av loppet med en liten reservlampa.

Lag 1 växlade vidare enligt följande: Per Harald Havnen Johansen 52, Vojtech Kral 31, Rafael Huber Svensson 41, Linus Rapp 35, Florian Attinger 29, Marek Minar 27.

Lag 2 växlade vidare enligt följande: Sebastian Baumann 154, Erik Folkesson Blom 115, Per Holm 137, Vojtech Kettner 111, Kristian Dahlström 107, Simon Hodler 100.

Lag 3 växlade vidare enligt följande: Daniel Duhlbo 205, Ola Svahn 145, Jegor Kostylev 122, Edward Larsson 169, Denisa Kosova 161, Carl Magnusson 156.



Isabel Salén plockade 43 platser på andra sträckan på Venlakavlen i Finland. FOTO: Johan Trygg.



Marek Minar spurtade in IFK Mora som 27:a på Jukolakavlen i Finland. FOTO: Johan Trygg.

Lyckad nybörjarkurs för vuxna

Orienteringsklubben genomförde en mycket lyckad intensivkurs för vuxna under fem kvällar på våren. Kursledaren Anders Claesson och medhjälpare har haft både teori inomhus i Hemusgården och praktiska övningar i terrängen intill.

Vid utomhusövningarna var erfarna orienterare från klubben med och instruerade deltagarna.

De två sista dagarna fanns två banor att

välja på, där deltagarna fick prova på lika som det är på en vanlig tävling. Elektronisk stämpling vid kontrollerna och analys av eventuella missar och vägval mellan skärmarna efter målgång.

Förhoppningen är nu att deltagarna som medlemmar i IFK Mora OK kommer att våga ta sig ut i både närområdet och kanske prova på någon tävling utanför Mora med karta och kompass.





Tre av skidklubbens åkare som är med i B-landslagsgruppen Team Bauhaus öser på under ett intervallpass i Orsa vid klubbens kick off-läger. Fr.v: Gustaf Berglund, Jonas Eriksson och Eric Rosjö. FOTO: Johan Trygg.

Bra start på lägersäsongen för skidåkarna



Samling och genomgång inför sprintträning på gokartbanan under midsommarlägret. FOTO: Johan Trygg.

Skidklubbens juniorer och seniorer har haft två gemensamma läger på hemmaplan som uppstart på träningen inför nästa vinter.

Det är ett stort och hungrigt gäng som är taggade för att göra jobbet under sommar och höst.

30 maj – 2 juni genomfördes Kick Off-läger med totalt sju träningspass där två var intensiva: Tröskelintervaller på rullskidor i Orsa och löpning med stavar på Kristers bana i Hemus.

17-21 juni var det dags för traditionellt midsommarläger som avslutades med deltagande i Orsakajtn på midsommarafton. Under träningsdagarna sprangs bland annat Amperundan i Våmhus och ett sprintpass på rullskidor kördes på gokartbanan.

Inför kommande vinter har skidklubben följande åkare i någon av landslagsgrupperna:

A-landslaget: Stina Nilsson.

B-laget Team Bauhaus: Anna Dyvik och Axel Ekström.

Utvecklingslandslaget: Gustaf Berglund, Jonas Eriksson, Johan Herbert och Eric Rosjö.



Ida Dahl gasar på före Stina Nilsson på gokartbanan. FOTO: Johan Trygg.



Samuel Oskarsson före Victor Gustafsson, Gabriel Strid och Gustaf Berglund. FOTO: Johan Trygg.



Tjejrerna redo för sprintheat. FOTO: Johan Trygg.

Nya åkare i juniortruppen

Säsongens juniortrupp i skidklubben består av totalt 20 åkare, tio tjejer och tio killar. Fem av dessa är nya i truppen. De har tagit klivet upp från ungdom till junior. Markus Almgren, Sara Andersson, Albin Gezelius och Elsa Hermansson är alla fostrade i klubbens egna ungdomsverksamhet.

Helt ny i klubben är Emma Lindberg ifrån SK Leksand. Det ska bli intressant att följa dessa "nykläckta" juniorer under vinterns tävlingar. Samtliga har haft en stark utveckling och kommer sannolikt ge de äldre i klassen en tuff match i spåret.

Ulrika Karlsson



Sara Andersson.



Albin Gezelius



Markus Almgren.



Emma Lindberg.



Elsa Hermansson.

Välbesökt sponsorträff i Hemusgården

I samband med juniorens och seniorenas midsommarläger höll skidklubben en sponsorträff i Hemusgården. Totalt deltog ett 50-tal personer: aktiva juniorer och seniorer, ledare och styrelsemedlemmar samt sponsorer.

Kvällen inleddes med en genomgång av skidklubbens organisation och verksamhet av ordförande Tomas Bredberg. Det blev prisutdelningar där Stina Nilsson, Anna Dyvik, Jonas Eriksson och Ida Dahl fick ta emot dalahästar från Mora kommun för sina SM-medaljer. Stina och Anna fick även motta stipendium från Lädeorden samt att Stina fick en stor dalahäst för sina VM-framgångar. Johan Sares höll ett spännande föredrag kring sponsring utifrån sina erfarenheter inom ishockeyn och sin tid på Svenska skidförbundet.



Jonas, Anna, Stina och Ida med dalahästar och utmärkelser. FOTO: Johan Trygg.

Lägesrapport efter vårsäsongen

Läser vi herrseniorernas tabellrad med en vunnen, två oavgjorda och resten av de elva matcherna förlorade är det förstås ingen rolig läsning, men efter en lång pratstund med nye tränaren Ben Smith, så konstaterar jag att här är ingen yxa kastad i sjön ännu, men också en realistisk syn på förutsättningarna.

Text: Bosse Thunberg

Har ni gett upp?

– Nej,nej,nej, men det fordras hårt arbete, säger Ben.

Hur är stämningen i laget?

– Den är bra, bättre än förväntat efter den tuffa inledningen

Ben berättar att han var medveten om förutsättningarna inför säsongen och inställd på hårt arbete för att få ihop den nya spelarsammansättningen. Han är van vid att jobba i liknande situationer efter sina tre säsonger med Ytterhogdals IK 2003-2015 (serieseger och upp i trean) och senast tre år med IFK Östersund i division 2.

Blandningen av svenska och engelska spelare, inte minst med inslaget av unga LFE:are, engelska yngre spelare, som är här i Sverige i tolv veckor, kräver sin ledare.

Jag frågar om Bens bakgrund som spelare och tränare och det är lite vindlande vandring mellan olika fotbollsplaner. Han spelade som ung grabb med Brixham United, en liten amatorkubb utanför Torquay på engelska sydkusten.

Spel i Australien

Under den tiden hade Ben en anknytning i till storklubben West Bromwich Albion, genom att han under helgerna åkte dit för träningar och senare i tonåren var inneboende i en värdfamilj och var en apprentice, en "lärling" i WBA:s organisation.



Tränaren Ben Smith berättar om vårsäsongen för IFK Moras fotbollsherrar.



Bens favoritlag Torquay United.

Ett år i Plymouth Argyles reserver följdes av spel i amatörlagen Taunton Town och Ivybridge Town innan det bar i väg till Australien i 18 månader med spel South Adelaide Hunters i South Adelaide State League, varefter Ben återkom till Ivybridge under åren 2005-2010 som spelare och tränare.

Sedan blev det en retur till Adelaide igen som spelare i Hunters A-lag och tränare för klubbens U-17. Nu är vi framme vid 2013, då kommer Ben till Sverige och Ytterhogdal genom rekommendationer från Stuart Gibson, som då tränade superettanlaget Umeå FC.

Torquay är hemma för Ben, där är han uppvuxen och är med "arv och miljö" en trogen anhängare och supporter till Torquay United

Football Club. Jag fick pressa honom på ett annat lag han gillade i England, det blev svaret "Torquay United" fyra, fem gånger tills Ben undslapp sig "ja, det var kul att Liverpool vann Champions League".

Hört talas om Torquay? Kan i så fall vara genom att tusentals svenska ungdomar varit där på sommarkurser för att lära engelska språket bättre och för att kanske också "leva livet" och ta del av utbudet i den välkända badorten.

Ben som fyller jämna 40 nästa år känner sig mycket välkommen till Mora och när hustrun Johanna, som är lärare och skall jobba i Borlänge från höstterminen, kommer hit inom kort så kommer det att kännas ännu bättre.

Realistiska förväntningar

För att avsluta med fotbollssnack så är Ben realistisk i sina kommentarer kring laget och kring förväntningar, utveckling och prestationer. Efter mötena med Täby FK och serieledande Karlbergs BK, "poäng mot de lagen är en bonus", så återstår av vårsäsongen väldigt viktiga matcher,

– Det är då det gäller, säger Ben.

När detta läses är de matcherna spelade.

Han betonar också vikten av att "hemmagrabbarna" skall utvecklas och bli mer bärande spelare i laget. Här nämner Ben Sebastian Mogren som har tagit ett stort kliv framåt och spelat flera matcher från start, Rasmus Lindén, som målgörare mot Skiljebo, och David Malmsten, Andreas Winsa, Jonathan Kullberg och Adam Dahlquist vilka vid olika tillfällen spelat från start eller gjort inhopp.

Till sist: när nu konkurrenterna i nedre delen av tabellen tog poäng finns det bara en väg att gå för IFK – uppåt!

En blick i tabeller ger vid handen att herrarnas U-lag är med i täten i division 5, att damerna har en mittenposition i sin serie, liksom grabbarna i P 17 laget i sin. P15-elitlaget är topp tre och i flickornas div 3-grupp är IFK med (leder i skrivande stund) i en oerhört jämn serie, där det skiljer två poäng mellan ettan och sjuan!

Det blir en spännande höst, på olika nivåer!



Bengt Ottosson ingår i ledningsgruppen för P15-landslaget. Här är Bengt under tiden som tränare i IFK Mora. FOTO: Johan Trygg.

Landslagsuppdrag för Bengt Ottosson

Kamraten lyfter på IFK-kepsen och säger grattis till Bengt Ottosson!

Bengt ingår numera i ledningsgruppen kring vårt yngsta pojklandslag -15-årslaget.

Text: Bosse Thunberg

Vi känner Bengt som en vid det här laget naturaliserad Morabo, som har spelat i IFK, gjort mål för IFK (2-1-målet mot Edsbyn hemma den 31 juli 1998. Tyvärr kvitterade Edsbyn i sista matchminuten), men framförallt som tränare för IFK-grabbarna.

Bengt som tränade laget 2014, hälsades med applåder när han tog emot laget vid sin första träning. Öppningsrepliken var: "jag brukar vinna serien vartannat år - konstupaus – jag vann den inte i fjol ...".

Detta stämde ännu en gång när IFK vann fyran och därmed bröt en 11 år lång vistelse i division 4, inklusive även division 5. Sedan dess har laget legat i trea och nu även i tvåan.

Bengt var under många år verksam i, och pendlade till, Borlänge där han under många år tränade Kvarnsvedens IK, men också tog upp IK Brage i Superettan.

Vad vi gratulerar till?

Jo, Bengt kan numera skriva in landslagstränare på sitt CV. Han har blivit tillfrågad till och accepterat att ingå i ledningsgruppen kring vårt yngsta pojklandslag -15 årslaget.

Bengt har det senaste året varit verksam som utbildningsansvarig inom Dalarernas fotbollsforbund och nu är det Svenska fotbollförbundet tur att ta vara på Bengt kunnande.

Vi önskar lycka till!

Bra fart på sommarproffsen

17-19 juni var det intensiva dagar på Prästhölen för fotbollsungdomar i ålder 13-16 år. Då genomfördes "Sommarproffs" med två träningspass per dag samt teoripass i samband med luncherna på Moraparken.

Ungdomarna drillades av bland annat Bengt Ottosson, Torbjörn Schedvin och Lasse Ericson.

När IFK-Kamraten gjorde ett besök på sista träningspasset så kunde vi se duktiga och motiverade ungdomar som kämpade in i det sista. Kul också att se tjejer och killar träna tillsammans.

Till höger: Hela gänget efter sista träningspasset på 2019 års "Sommarproffs". Nedan: Full fart under träningen. FOTO: Johan Trygg.



Resultat för IFK Mora FK:s lag som spelar i DFF:s serier t.o.m 190617

Herr Div 2 Norra Svealand

12:a

Herr Div 5, U

4:a 2 matcher mindre spelade

P Div 1, 01-03

3:a

P 15 elit, 04

2:a

P Div 5, 07 vit

P Div 5, 07 blå

P Div 6, 08

P Div 7, 09

Ingen resultat tabell görs i de yngre serierna

Dam Div 3

9:a 2 matcher mindre spelade

F Div 3, 05

3:a 1 match mindre spelad

F Div 5. 07

F Div 6, 08-09

Ingen resultat tabell görs i de yngre serierna

Flera lag spelar i MT-cupen: P10-11, F10-11, P+F 12, P+ F 13

Härlig mix på fotbollsleken

Det är en solig måndag i maj och klockan närmar sig 16.00. 20-talet gymnasieungdomar från fotbollsgymnasiet och friskvårdsprofilen på Mora gymnasium samlas i små grupper och förbereder det sista inför eftermiddagens träning.

Bil efter bil parkerar på Prästholtens IP, ur bilarna strömmar glada barn i åldern 3-6 år. Utrustningen varierar i allt från högklackat, handväska och klänning till fullständig fotbollsutrustning.

Oavsett utrustning funkar fotbollsleken lika bra för våra yngsta lirare. Träningarna har bestått av en härlig mix av fotbollsövningar och olika lekar. Vårens favorit har helt klart varit "björnen sover"

Nu hoppas vi att alla våra små fotbollsspelare njuter av sommarlov, bada och spela mycket fotboll så ses vi i augusti igen!

Anna Ericson



Roliga dagar på fotbollsskolan

Traditionsenligt arrangerades fotbollsskola på Prästholtens under sju dagar före och efter midsommar. Tjejer och killar mellan 6-13 år hade roliga dagar med och utan boll.



Alliansen höll årsmöte i Hemusgården

På onsdagskvällen den 22 maj genomfördes IFK Mora idrottsallians årsmöte i Hemusgården.

Före årsmötesförhandlingarna föreläste Kerstin Segerström på ämnet idrottspsykologisk rådgivning och därefter var det utdelning av utmärkelser från idrottsalliansen och Lädeorden.

Under årsmötesförhandlingarna omvaldes Olav Cristoferson enhälligt till ordförande.

Ett 50-tal personer var närvarande när Kerstin Segerström inledde kvällen med ett intressant föredrag kring hur man med hjälp av idrottspsykologi bättre kan hantera anspänning, rikta fokus och bygga upp självförtroende/självkänsla.

Sedan följde utdelning av utmärkelser från IFK Mora idrottsallians och Lädeorden enligt följande:

IFK Moras utmärkelser för 2018

Årets idrottsprestation, (Lagborgs minnesfond), stipendium på 2000 kronor utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året: skidorienteraren **Andrey Lamov, IFK Mora orienteringsklubb**.

Årets junior, stipendium på 2000 kronor utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året: skicrossåkaren **Emil Frost, IFK Mora alpina klubb**.

Årets ungdom, stipendium på 2000 kronor utdelas till en idrottsungdom som under året utfört bra idrottsprestationer och samtidigt uppträtt som en god kamrat och ett bra föredöme för sina idrottskamrater både på och utanför tävlingsarenan: längdåkaren **Sara Andersson, IFK Mora skidklubb**.

Årets ledare, stipendium på 2000 kronor utdelas till en ledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen: **Göran Karlsson, IFK Mora fotbollssklubb**.

Årets unga ledare utdelas till en ungdomsledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen: **Monaliza Åslund, IFK Mora gymnastikklubb**.

Årets funktionär, stipendium på 2000 kronor utdelas till den funktionär i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen: **Mats Gustavsson, IFK Mora friidrottsklubb**.



Mottagare av utmärkelser under årsmötet. Bakre raden från vänster: Tomas Bredberg tog emot priset till Stina Nilsson och Anna Dyvik, Mats Gustavsson, Andrey Lamov, Per Holm, Mathias Jones tog emot priset till Göran Karlsson. Främre raden från vänster: Emil Frost, Monaliza Åslund och Sara Andersson. FOTO: Johan Trygg.



Bo Thunberg lämnade IFK Mora idrottsallians styrelse efter 15 år och avtackades på årsmötet. FOTO: Johan Trygg.

Lädeordens utmärkelser

Lädeordens stipendium till elitaktiva: Stina Nilsson och Anna Dyvik, IFK Mora skidklubb.

Lädeordens hedersdiplom till ledare: Per Holm, IFK Mora orienteringsklubb.

Efter utdelningen av utmärkelser följde årsmötesförhandlingar med Bigitta Sohlberg som mötesordförande.

Olav Cristoferson omvaldes enhälligt till ordförande för det kommande året. Nyval som ordinarie ledamöter till styrelsen blev Tom Wallén och Björn Åkerblom. Till suppleanter skedde nyval av Jonas Buud och Maria Jacobsson.

Lämnade styrelsen gjorde Malin Gummås Brandt och Bo Thunberg. Malin efter åtta år i styrelsen och Bo efter 15 år.

IFK Mora idrottsallians styrelse

Ordinarie ledamöter:

Olav Cristoferson, ordförande, fastighetsansvarig
Towe Söderlund, vice ordförande
Anna Wadman, sekreterare, markutskott
Pär Stårner, ekonomiansvarig
Gunnel Söderberg, ansvarig utgivare IFK-Kamraten
Tom Wallén
Björn Åkerblom

Suppleanter:

Jonas Buud
Maria Jacobsson
Linda Morell

Adjungerad arkiv- och museifrågor:

Bo Thunberg

Revisorer:

Ing-Britt Dahlman, auktoriserad
Lars Vilhelmsson, lekman
Robin Lindkvist, lekman ersättare
Mora Nisses jubileumsfond:
Marianne Karlsson Eriksson
Åsa Mattsson
Erik Svensson

Valberedning:

Tom Wallén
Lottie Dahl
Johan Frost

Vecka 33

Välkommen till Näséns friidrottsskola 2019



Alla som är mellan 6-12 år (födda -07 till -13) är välkomna att prova på friidrott under vecka 33, måndag – fredag 12-16 augusti.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in eleverna efter ålder i olika grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar från vår klubb som alla själva har friidrottsbakgrund.

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: vecka 33, 12-16 augusti.

Tid: 10.00-14.00

Plats: Prästholtens IP

Anmälan: via länk på: www.ifkmora.se/fik

Vad ska jag ha med mig varje dag:

Matsäck
Vattenflaska
Regnkläder
Glatt humör!



**NÄSÉNS
BYGG AB**

Mer info på: www.ifkmora.se/fik

IFK MORA friidrottsklubb



Moraspelen 2019

Lördag 31 augusti på Prästholtens IP

Lördag 31/8	
K/M Veteran	5000m*, M35-M55 3000m hinder*, M60, K35 2000m hinder*
K/M Senior	100m, 400m, 800m, 3000mh*, 5000m*, Höjd, Längd, Kula, Slägga, Diskus, Spjut
M22	5000m*, 2000mh*
K22	5000m*, 2000mh*
P19 2000-2001	5000m*, 2000mh*
F19 2000-2001	3000m*, 2000mh*
F/P17 2002-2003	100m, 800m, 3000m*, P17 2000mh*, F17 1500mh* Höjd, Längd, Kula, Slägga, Diskus, Spjut
F/P15 2004-2005	80m, 800m, 1500mh* 2000m*, Höjd, Längd, Kula, Slägga, Diskus, Spjut
F/P15 2004-2005	Stafett 4x200m kan även vara mix-lag
F/P13 2006-2007	60m, 600m, Höjd, Längd, Kula, Spjut
F/P11 2008-2009	60m, 600m, Höjd, Längd, Kula
F/P11 2008-2009	Stafett 4x200m kan även vara mix-lag
F/P9 2010-2011	60m, 600m, Längd, Nerf
F/P7 2012-2013	60m, Längd, Nerf

Anmälan:
Ange namn, ålder, förening samt personbasta i löpgrenar.
Anmäl senast fredag 23/8
Anmälan sker via www.athleticcomp.se

Avgift:
Avgift 75:- ungdom 100 kr övriga – per gren
Ingen betalning i förskott, faktura skickas efter tävlingen.
Ange fakturaadress vid anmälan!
Efteranmälningar i mån av plats senast 1 timme innan start mot förhöjd avgift.
Ungdom/ Senior 150:- per start.

Priser:
Medalj till de tre första i varje klass.
Dalahäst till nya Moraspelsrekord.

Information:
Hemsida www.ifkmora.se/fik
Tel: 0250-392 20
friidrott@ifkmora.se

Logi:
Mora Parken 0250 276 00
<http://www.moraparken.se/>

Vi förbehåller oss rätten att stryka grenar vid för få anmälda

* = DM-grenar

IFK MORA friidrottsklubb



IFK MORA gymnastikklubb



Sommargympa 2019



Äntligen sommar!

Vi fortsätter med vår populära sommargympa där våra duktiga ledare kör en härlig "sommarmix".

Plats: Siljans strand, vid "glassbåten"

Tid: Måndagar

19.00 - 20.00 vecka 24-33

Sommargympan är gratis!

Varmt välkommen!

www.ifkmora.se/gk

Spelprogram hemmamatcher IFK Mora fotbollsklubb



**herrar div 2
damer div 3**



Dam/Herr	Motståndare	Dag	Datum	Starttid
Damer	Dala Järna IK	onsdag	7 augusti	19.00
Damer	Islingby IK	onsdag	14 augusti	18.30
Herrar	Sundbybergs IK	onsdag	21 augusti	19.30
Herrar	IFK Stocksund	lördag	24 augusti	14.00
Damer	Svärdsjö IF	söndag	25 augusti	15.00
Herrar	FC Gute, Visby	lördag	7 september	12.00
Damer	Korsnäs IF U	söndag	8 september	12.00
Herrar	Enköpings SK	lördag	14 september	16.00
Damer	Avesta AIK U	söndag	22 september	12.00
Herrar	Karlbergs BK	lördag	5 oktober	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 skidklubb

Säsongsstart ungdom 19 september

Den **19 september** välkomnar vi alla barn och ungdomar födda 2003-2012 att komma till **Mora skidstadion**, Hemus och IFK Mora SK:s säsongsupptakt för skidgrupperna.

Vi startar klockan **18.00** och kommer att vara fysiskt aktiva så kom i kläder som passar för träning är ett tips.

Vi är indelade i fem olika grupper och ser fram emot att träffa både nya och gamla deltagare. Upptakten avslutas runt 19.00 med saft.

Välkomna!



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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond
Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

IFK MORAS FONDER

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

Välkommen på Idrottens Dag - Mora 14 september

10.00 - 14.00 på Prästholtens IP

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

Har du frågor kontakta Tobias Hedwall:

tobias.hedwall@dalaidrotten.se



VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



Hökberg

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



Eldris

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

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

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



Hemusgården

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



Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Läs mer på www.ifkmora.se

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

Priser

Storstugan 750:-/dygn (medlem i skidklubben 500:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.

Lillstugan Klacken 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.

Lillstugan Risåsen 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.

Skolor & Föreningar 1500:-/dygn. (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken och Risåsen)

Företag 2000:-/dygn exklusive moms. Önskar ni ytterligare service, kontakta Tomas Bredberg 070-3213633. Ostädad stuga debiteras med 1000:-

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2019

Nummer 3-2019

Manusstopp: 20 september.
Utgivning: vecka 41.

Vill du bidra med något till klubbtidningen så kontakta din klubbs representant i redaktionen.

Nummer 4-2019

Manusstopp: 29 november.
Utgivning: vecka 51.

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

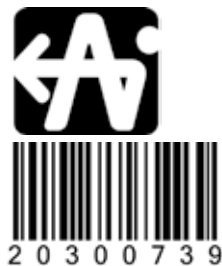
Mats Jönsson, ungdomstränare
E-post: mats.jonsson@ifkmora.se
Tel. 070-641 95 99

IFK Mora skidklubb

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



www.ifkmora.se



Trevlig sommar!

IFK Mora önskar alla medlemmar en trevlig sommar. Hoppas att vi ses vid något av arrangemangen under Vasaloppets sommarvecka. Om du inte anmält dig som funktionär så ta kontakt med din förening. Se kontaktuppgifter på näst sista sidan.

Vasaloppets sommarvecka 2019



- Fredag 9 augusti:** Cykelvasan Öppet Spår 94 km. Start Sälen
Cykelvasasprinten 1 km. Lindvallen.
Start Sälen (Öppet kval på torsdagen)
- Lördag 10 augusti:** Cykelvasan 90 94 km. Start Sälen
- Söndag 11 augusti:** Cykelvasan 30 32 km. Start Oxberg
Ungdomscykelvasan 32 km. Start Oxberg
Cykelvasan 45 45 km. Start Oxberg
- Lördag 17 augusti:** Ultravasan 45 45 km. Start Oxberg
Ultravasan 90 90 km. Start Sälen
Vasastafetten 90 km. Löparstafett för tiomannalag.
Start Sälen
Vasakvartetten 90 km. Löparstafett för fyramannalag.
Start Sälen

