



IFK Kamraten

IFK Moras medlemstidning, nr 1 2010, årgång 16

Anna Haag: Två OS-silver!

Fotbollens situation
i Mora

MTB-ol
nytt hos
IFK Mora!



Alpint

Fotboll

Friidrott

Gymnastik

Orientering

Skidor

Om IFK Mora

IFK Mora är en av Sveriges mest kända idrottsklubbar. En förening med traditioner och ett rykte om sig att fostra ambitiösa och framgångsrika idrottsmän och kvinnor. Utmärkta ambassadörer för sina respektive sporter och samtidigt även för orten Mora.

Verksamheten bedrivs i sex olika klubbar med IFK Mora Alliansen som huvudstyrelse. I vår klubb finns det plats för alla. Barn, ungdomar och vuxna deltar efter sina egna förutsättningar och villkor. Du väljer själv vilken nivå som passar dig bäst och för alla finns det duktiga ledare som tar hand om dig och utvecklar talanger och intressen.

VÅRA MEDLEMSAVGIFTER 2010:

Barn under 7 år:	50kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Ungdom 7-20 år:	100kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Seniorer över 21 år:	200kr + 20kr/klubbtilhörighet.
Familj:	400kr + 20kr/fam.medlem och klubbtilhörighet. I familjeavgiften ingår barn under 18 år.



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 40
Fax 0250-392 50

Ansvarig utgivare:

Gunnel Söderberg, IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0250-261 55

Redaktionsråd:

Karina Östlund, Redaktör
IFK Mora Idrottsallians
karina.ostlund@ifkmora.se, 0250-392 43

Malin Höglund
IFK Mora Alpina Klubb och IFK Moras Gymnastikklubb
malin.hoglund@ifkmora.se, 0250-392 21

Magnus Backlund
IFK Moras Fotbollklubb
norlinbacklun@swipnet.se, 070-778 5566

Lisa Wallgren
IFK Moras Friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Thomas Eriksson
IFK Moras Orienteringsklubb
orientering@ifkmora.se, 0250-392 13

Johan Trygg
IFK Moras Skidklubb
skidor@ifkmora.se, 0250-392 22

Gunnel Söderberg
IFK Mora Idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 0250-261 55

Johanna Larsson
Vasaloppet
johanna.larsson@vasaloppet.se, 392 19

Produktion:

Layout: Karina Östlund
Tryckeri: Arkpressen, Västerås

Annonser:

Karina Östlund
karina.ostlund@ifkmora.se, 0250-392 43

Upplaga: Ca 2 500.

Internet: www.ifkmora.se

Omslagsfoto: Anna Haag. Foto: Emil Jönsson.

Innehåll IFK Kamraten nr 4, 2009

Profilen	4
Nyheter	6
It takes courage to pursue dreams.....	8
Bakom varje framgångsrik skidåkare.....	10
MTB-orientering.....	11
En mycket givande och spännande tid.....	12
Nästa vinter i tankarna	16
Fotbollens situation just nu	17
Inför fotbollssäsongen	18
Brians bästa.....	19
IFK Moras damer näst bäst i Dalarna	20
Första svenska mästarna för året!	20
Bra resultat på Futsal	20
Medaljregn i Piteå	20
Fredrik Bauer segrade i Tjeckien.....	20
Två guld vid USM i skidororientering	21
Jonas har tagit tre svenska rekord.....	21
Medaljer på EM och JVM	21
Susanne spurtvann Transjuarssienne	22
12 medaljer vid SM i Skidororientering.....	22
Sara Wadman etta i Kalle Anka Cup.....	22
Vinst för fjärde gången i TjejVasan	22
Daniel tvåa på SkejtVasan.....	22
Seger igen för Susanne	23
Säsongsbästa för Hans Olsson i Norge	23
Fyra medaljer totalt på JSM	23
Susanne - Etta på Engadin.....	23
Jon Olsson vann Nor-Am	23
Susanne totaltvåa i FIS Marathon Cup.....	23
USM-guld i alpina USM.....	24
SM-guld för tredje året i rad	24
Femmilssilver till Rikard	24
Första SM-guldet för Forslund.....	24
Helene tvåa i världscupen	25
Hans svensk mästare i störtlopp	25
Fredrik Bauer vann Guldhjälmen	25
Kalender.....	30

Nya tider - nya möjligheter



Håller som bäst på att avsluta, bästföredatum utgår, ett fyraårigt arbete som generalsekreterare i Svenska Skidskytteförbundet. Har fått vara med om en framgångs-saga av sällan skådat slag, samtidigt mycket växtvärk, men fantastiskt roligt och inspirerande. Efter sista maj är det back to basic som gäller, egen verksamhet, längtar inte efter

bussresor till Ullared eller bingokvällar.

Arbetet i det lilla och snabbt expanderande förbundet har ytterligare övertygat mig om att vare sig momsbeskattning eller den unga generationens hunger för data är idrottens och det ideella föreningslivets största hot.

Den verkliga utmaningen består i att anpassa verksamheten till nu- och framtidens brukare/nyttjare/medlemmar.

Eldsjälen som förr ganska ofta bar en hel förening på sina axlar är ett utdöende släkte, hur ersätter vi honom/henne?

Kan det till och med finnas fördelar att det inte bara är en som leder?

Kalle eller Lisas pappa/mamma kan ställa upp som ledare ti, to, fr, men inga andra dagar, eller varannan vecka och helg.

Är samme förälder villig att fortsätta även om Kalle eller Lisa tröttnar??

Tror faktiskt att det går att i viss utsträckning få ett positivt svar på den frågan?

...och varför tröttnar Kalle eller Lisa?

Under åren som ordförande i IFK Mora Fotbollklubb arbetade vi mycket med föreningsutveckling, dessutom verkade jag inom Dalarnas Fotbollförbund med samma sak.

Nu i Skidskytteförbundet har samma arbete påbörjats.

En bärande och väl förankrad föreningsidé, klara och tydliga policydokument, framtagna i samverkan med föreningsmedlemmarna, kan, påstår jag, göra underverk. Ökad delaktighet ger större engagemang. Engagemang skapar ofta glädje och värme, något som verkligen kan bära en ideell förening.

Det är dock inte alltid lätt att motivera till starten av ett sådant arbete, ofta prioriteras "verksamheten" för hårt. Mitt senaste exempel är föreningen som ställde in ett av SISU helfinansierat "träningläger för styrelsen" för att sälja julgranar. Mycket tveksam till att det var en för föreningen riktig prioritering.

Därför: Våga satsa på det lite "tråkiga" inte 100% idrottsnära och det kommer att bli både roligare och bättre. Ni blir fler, nya ledare tillkommer med någon slags automatik, och Din förening får chansen att utvecklas och formas till att motsvara de krav och förväntningar som ställs idag.

Är själv, till en liten del, tillbaka i fotbollsklubben. Det känns både roligt och inspirerande.

Så, vi ses nog.

Björn Bettner
fd



“När jag får barnbarn vill jag kunna stå på händer”

Många olika målsättningar har jag hört genom åren. Sagda av olika idrottsmän- och kvinnor inom olika idrotter. Men aldrig liknande den här förut. En bra målsättning, tycker jag. En långsiktig, som strävar efter att hålla sig i form under en lång tid framöver.

Text: Karina Östlund. Foto: Karina Östlund och Sven Bogg

Han som har den här målsättningen heter André Gatu och är aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb. Han är en duktig trupp-gymnast och ingår i den svåraste gruppen inom IFK Mora som kallas RM-truppen. Han är också utbildad ledare och hjälper en grupp med barn i åldern 6-8 år som kallas ”Acrooz”.

Jag lade märke till André redan får flera år sedan då han tillsammans med de andra i RM-truppen gjorde otroligt höga och svåra

volter från en trampett. André utmärkte sig både tack vare sina gymnastiska förmågor och för sin positiva utstrålning. Han var också presentatör för en julshow som jag bevistade och det utförde han med bravur. När jag så i våras råkade se att han blivit uttagen till ”Team Moreaus” i TV-programmet ”Körslaget” tänkte jag att han blir en perfekt profil i detta nummer av IFK Kamraten.

Inom IFK Mora är det ganska lätt att

uppmärksamheten riktas in på de traditionella, konditionsinriktade sporterna såsom längdåkning och orientering. Därför är det så roligt att få skriva om någon från denna relativt nya gren inom IFK Mora som heter trupp-gymnastik. För de som inte vet så består trupp-gymnastik av tre grenar: trampett, tumbling (volter på matta) och fristående dans. André berättar att det är ett vanligt missförstånd bland folk att de tror att trupp-gymnastik är någon form av balett. Det stämmer inte alls, förutom att det fristående programmet kan bestå av en del balettliknande rörelser. Trupp-gymnastik är styrka, balans och akrobatik på hög nivå. Trupp-gymnasterna behöver visa upp sig mer och han lovar att vi kommer att få se mer av dem i framtiden.

Hos IFK Mora har truppen uppnått svårighetsgraden ”riksmästerskapsnivå” och deltagit på RM” och deras bästa placering

är hittills en tredje plats i klassen "Mix". I framtiden vill RM-truppen även ta sig upp till SM-nivå men för att klara det behövs det behöriga ledare och bättre utrustning mm.

- Det är en snabb utveckling inom sporten och det är en kostsam sport, berättar André. För några år sedan köpte vi ett nytt voltgolv och redan året efter kom det ett nytt mycket bättre golv!

En dröm för trupp gymnasterna är att de får en egen hall med ett rum där de kan förvara sina priser och annat. Som det är nu får de använda kommunens hallar och inför varje träning tar det tid att plocka fram alla redskap.

André inser att han aldrig kommer att bli någon riktig stjärna inom sin sport. Han tror inte att han riktigt har talangen för det och så finns inte de riktiga förutsättningarna här i Mora. Men han rekommenderar starkt sporten till alla barn och ungdomar. Han har själv hållit på med både fotboll, friidrott, balett, konstakning och klättring. Men det var gymnastik han riktigt fastnade för. Det började han med redan som riktigt liten, först som litet barn i Familjegymnastiken och sedan trupp gymnastik som 6-7 åring. Han menar att gymnastik är det bästa som finns för ett växande barn, för man lär känna sin kropp och blir bra på både koordination och balans. En bra grund för många andra sporter är det också.

- Ta till exempel systerarna Kallur, säger

André. De höll på med gymnastik innan de började friidrotta.

André är en kille med många bollar i luften och förutom trupp gymnastiken går han första året på linjen Estet-teater på St Mikaelsskolan. Där får han kombinera vanliga ämnen med att lära sig spela teater och det trivs han med och är det bästa han gjort. Teater är något som han gärna vill hålla på med i framtiden. Han tycker om att göra andra glada och få folk att skratta. Han är också med i Orsa Ungdomskör och det var därigenom han blev värvad till Team Moraus.

- Jättekul! Det här är något att berätta för mina barnbarn, säger han.

En annan framtidsdröm han har är att åka till Colombia. Han är adopterad därifrån och vill gärna leta upp sin biologiska mamma samtidigt som han vill jobba på barnhem och lära sig prata spanska.

Lycka till med alla framtidsdrömmar och mål André! Hoppas du får stå på händerna hela livet!

Fakta om André

Ålder: 17 år

Familj: Mamma Kerstin, pappa Lars och bror Gustav 13

Senast lästa bok: Brissinger i trilogin

Arvtagaren

Senaste film: Är Walt Disney nörd och

favoriten är Ringaren i Notre Dame

Favoritordspråk: "Ta dagen med en klackspark"



André som liten trupp gymnast.



IFK-dagen på gågatan.



Vid trupp gymnasternas julshow.



Damlaget har gått upp i fyran

FOTBOLL: IFK Moras Fotbollsklubb fick i vintras det glädjande beskedet att damlaget inför nästa säsong har avancerat till division 4. Tränaren Anneli Grubb förklarar det så här:

- Vi gick upp till fyran därför att Rättvik i division 3 begärde sig ner till division 5. Eftersom vi vann 5:an och kom trea i kvalet till div 4, stod vi på tur att gå upp en division om en vakans skulle uppstå.

Årets tränare finns i IFK Mora

ORIENTERING: IFK Moras orienterings-tränare Eva Jurenikova har av Skogssportens Gynnare utsetts till Årets tränare 2009 i Orienteringssverige. 30-åriga Jurenikova, tjeckisk landslagslöpare och själv tävlande för Domnarvets Golf, har varit halvtidsanställd som tränare i IFK Mora i snart tre år.

- Jag jobbar både med teknikträning och löpskolning, berättar Jurenikova, som är juniorvärldsmästare och i förra årets VM var nära att själv ta medalj på långdistansen, men en miss på slutet gjorde att hon slutade på nionde plats. Orienteringsklubben har tyvärr inte råd att ha henne anställd året runt mer och har numera gett henne något minskad arbetstid.



Eva Jurenikova till sammans med några av sina adepter.

Skidskola i Gopshus

ALPINT: Helgen den 23-24 januari samt söndagen den 7 februari samlades 48 barn i åldrarna 5-9 år. Med åtta engagerade ledare i täten lärde sig barnen åka lift och skidor i fina Gopshusbacken.

På avslutningsdagen blev det diplomutdelning och korvgrillning. En härlig avslutning på tre skiddagar. Så härliga att flera av barnen fortsatte träna på torsdagskvällar.

Anna Vallin Bauer, Skidskoleansvarig

Lisa Wallgren har fått en dotter

FRIIDROTT: Friidrottsklubbens föreningskonsulent, Lisa Wallgren har fött en dotter och är föräldraledig en tid framöver. Lisa Smedhs har vikarierat en del för henne i vinter men eftersom hon har fått nytt jobb kommer hon inte att hinna med detta i samma utsträckning som förut. Hon kommer dock att fortsätta några timmar i veckan och tillsammans med andra i Friidrottsklubben hoppas de kunna lösa det löpande arbetet tills att Lisa Wallgren kommer tillbaka. För öppettider se friidrottsklubbens hemsida.

VM-hjältarna tilldelades International Fair Play hedersdiplom

ORIENTERING: Idrottarna Thierry Gueorgiou (FRA), Anders Nordberg (NOR) och Michal Smola (CZE) erkändes av Internationella kommittén för Fair Play för sin sportsmannaanda under World Orienteering Championships stafetten i Ungern under 2009. De tre kämpade för guld på sista sträckan på VM-stafetten, men offrade sina egna och sina lags möjligheter till medalj när de stannar för att hjälpa en skadad konkurrent (Martin Johansson).

Prisceremonin, där pristagarna fick sina pokaler och diplom, hölls i Europas kulturhuvudstad år 2010 och den internationella kommittén för Fair Play, i samband med en galamiddag i Pécs Ungern lördag 27 mars.

Internationella kommittén för Fair Play är en internationell icke-statlig organisation som erkänts av Internationella olympiska kommittén. Målet för International Committee for Fair Play (ramprogrammet) är den globala försvaret och främjandet av fair play.

Försäkring funktionärer

Alla föreningar som är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF) omfattas av en grundförsäkring. Varje idrottsförening har sedan möjlighet att dessutom teckna en kompletteringsförsäkring för byggnader, idrottsmaterial och datorer.

Alla klubbar inom IFK Mora är anslutna till RF och har därmed en grundförsäkring för ideella förtroendevalda, ledare, funktionärer (under Vasaloppets vintervecka och sommarvecka samt andra arrangemang som klubbar ordnar), tränare och domare. Försäkringen omfattar även andra som tillfälligt utför ideellt uppdrag åt föreningen, även sådana som inte är medlemmar i föreningen.

Premien för RF:s Grundförsäkring betalas av RF, som bjuder sina organisationer på detta grundskydd.

Nya öppettider för Vasaloppets Hus

Vasaloppsledningen har meddelat att de nya öppettiderna blir mån-ons 8.00 – 16.30 med lunchstängt 12.00 – 13.00. Som förut är det öppet på torsdagar 8.00 – 15.00 med lunch 12.00 – 13.00. Nytt är också att vi kommer att stänga 12.00 på fredag. De nya öppettiderna gäller fram till sommaren.

IFK Moras kanslier kan dock ha lite andra, längre öppettider (se respektive hemsida) och genom att ringa på porttelefonen vid bakdörren kan du bli insläppt den vägen.



Vårkampanj hos gymnastikklubben

GYMNASTIK: Nu är det vårkampanj på alla våra gruppträningspass. Gå och träna

för endast 40 kr per tillfälle. Kampanjen gäller maj ut.

Gymmix - ett varumärke för gymnastikklubben?

GYMNASTIK: Gymmix är förbundets registrerade varumärke för kvalitetsssäkrad gruppträning. Det omfattar även alla förbundets gruppträningutbildningar. Gymnastikförbundets medlemsföreningar väljer själva att certifiera sig som Gymmix-förening och deltar då i gemensamma marknadsföringsaktiviteter. En certifierad Gymmix-förening erbjuder:

- duktiga instruktörer och fräscha lokaler
- ett varierat gruppträningutbud
- en välkomnande miljö, nära och till bra pris

Allt detta är viktiga faktorer för motionärernas val av var man lägger sin träning - det visar bland annat en omfattande Synovate-undersökning som Svenska Gymnastikförbundet genomförde under 2008. Över tusen personer i åldrarna 30 - 50 år tillfrågades om hur man ser på sin motion och träning och hur man ser på gymnastikföreningarna jämfört med andra tillgängliga träningsalternativ.

Svenska Gymnastikförbundet kontaktade IFK Moras Gymnastikklubb i februari i år. De tycker att vi står för allt det som Gymmix står för och de har erbjudit oss att få vara en av de 40 föreningar i Sverige som idag är anslutna till Gymmix. Svenska Gymnastikförbundet har idag 1 200 föreningar knutna till sig. IFK Moras Gymnastikklubb är idag en av de 20 största föreningarna i Sverige.

Styrelsen för klubben ska ta upp frågan om anslutning till Gymmix i slutet av april.

OS-pengar från Mora kommun

Enligt ett beslut i Moras kommunstyrelse så långt tillbaks som 1992 beslutades att för varje idrottsutövare som är medlem i idrottsförening med säte i Mora kommun och som av SOK uttagits i OS-trupp skall berörd idrottsförening tilldelas ett kommunalt stöd på 10 000 kr.

Det innebär att IFK Mora har erhållit 30 000 kronor totalt. 20 000 kr utbetalades till IFK Moras Alpina klubb för Hans Olsson och Michael Forslunds deltagande i OS och 10 000 kronor till IFK Moras Skidklubb för deltagaren Anna Haag.

Mora kommun tackar för vår insats för våra ungdomar.

Nytt ungdomsledarstipendium inom IFK Mora

I samband med IFK Moras jubileumsgala i höstas skänkte Swedbank pengar till till ett nytt stipendie "Bästa ungdomsledarprestation under året". Stipendiet kan sökas i samband med att klubbarna nominerar övriga prestationer och en summa av 2.000 kr betalas ut per år. Stipendiet delas ut på IFK Moras årsmöte.

IFK Mora en grön förening?

IFK Moras klubbar har startat ett arbete som strävar mot att blir grönare och miljöcertifiera sig som "Grön Idrottsförening" enligt RE. Målet är att uppnå detta inom ett år och arbetet sker genom en blogg. Miljögruppen består av representanterna nedan. Är du intresserad av att hjälpa till? Kontakta karina.ostlund@ifkmora.se

Kansliet: Karina Östlund, Malin Höglund, Lisa Smedhs, Tomas Eriksson, Johan Trygg

Alpina: Malin och Lennart Sticko

Gymnastik: Malin och Hanna Fridén

Orientering: Lars Ambrosiusson

Fr iidrott: Hela styrelsen

Skidklubben: Olle Carlsson

Fotbollsklubben: Vakant

Karina Östlund föräldraledig

Den 16 april gjorde Karina sin sista dag på i Vasaloppets Hus för en tid framöver. Tisdagen den 20 april åkte hon och hennes man Thomas till Kina för att hämta hem sin

pojke som de adopterat.

Karina kommer att vara föräldraledig i minst ett år framöver. Hon kommer dock att behålla ett par av uppgifterna under sin föräldraledighet, IFK Kamraten och miljöarbetet för IFK Mora. Andra uppdrag för IFK Mora som hemsida och medlemsregister läggs ut på andra. Likaså uppdrag som Karina har haft för Vasaloppet, kartritning och miljöarbete.

Vi önskar Karina lycka till med den nya familjen.

Morarundan nedlagd

FRIIDROTT: Friidrottsklubben meddelar att Morarundan inte kommer att arrangeras i sommar som vanligt. I stället kommer de att satsa kraft på att få tillbaka intresset för Mora Långa som förra hösten gjorde come back efter några års uppehåll.

Moraspelen kommer att arrangeras som vanligt men lite tidigare än de senaste åren, redan den 3:e juli.

Ny grafisk profil

En ny grafisk profil gällande alla klubbar inom IFK Mora har tagits fram för inbjudningar, pm och affischer mm. Kontakta ditt kansli för att få tillgång till denna.

Utlåning av MTB-cyklar

I sommar kommer det att finnas några TREK-cyklar till utlåning vid Vasaloppets Hus. Man lämnar in sitt körkort eller ID-kort som deposition till receptionen och kan sedan låna en cykel några timmar eller hela dagen tills att receptionen stänger.



It takes courage to pursue dreams...

Fyra, tvåa, tvåa. Detta blev den fantastiska resultatsviten för Anna Haag på Olympiska spelen. Nu går hon till historien i Mora, Sverige och världen. Hos IFK Mora är det bara en som förut tagit två OS-medaljer och det är Gunnar Eriksson som 1948 tog guld och brons. Läs Annas egna berättelser från loppet!

Text: Anna Haag Foto: Emil Jönsson

Fyra första dagen

Fyra, blandade känslor! Den största delen av mig skriker ”var nöjd, du har gjort ditt livs lopp”, den andra delen skriker ”fyra, värsta tänkbara placeringen...”.

Fyra är ju en kanonbra placering, men nu förstår jag också hur tufft det är att bli fyra. För i ett mästerskap är det medaljerna som

räknas. Så är det bara! Jag har alltid tyckt att en fjärde plats är fantastiskt bra och att de som blir fyra verkligen borde var nöjda. Nu förstår jag bättre men samtidigt kan man inte komma ifrån att jag ska vara nöjd. Det är min näst bästa placering i 10 km skate någonsin, och den kommer på min första OS-start!!

Ju längre tiden går, desto mer nöjd blir jag, ju mer njuter jag och ju mer längtar jag till nästa lopp. Detta är bara en början, oavsett vad jag får för resultat längre fram har jag presterat bättre än vad jag någonsin trott jag skulle klara av. Detta är min bästa säsong någonsin, oavsett hur det går i fortsättningen!

Men som ni förstår, jag är en extrem tävlingsmänniska, dålig förlorare och envis till tusen, jag ger mig inte!!

Det kändes bra idag, det här var ett av mina bästa lopp någonsin. Tekniken fungerade perfekt, jag kände mig stark och pigg och jag gav mig inte. Det lilla minustecknet var kanske kurvorna, jag fegade lite för att inte ramla. Kanske hade jag kunnat satsa lite mer, men då hade jag riskerat att stupa för kurvorna var luriga och jag gick på sä-

kerhet idag. Det tror jag var rätt! Banan var riktigt fin idag, bred och rättvis och bara någon backe som var lös. Kurvorna var som sagt lite sämre, men det var lika för alla!

OS-silver dubbeljakt

Vilken dag... Jag har knappt ord fast det gått några timmar nu! Det där med att förstå vad man gjort, ja ni, kanske senare. Just nu bara njuter jag! Och som jag njuter..

När jag gick i mål och fick syn på Emil och han gav mig en stor, stor kram så var det inte långt från tårarna. För oss båda! Vilken total lycka!!

Dagen gick i ett, jag hann aldrig sitta ned och fundera på vad jag gjort. Det var blomsterceremoni, press (har aldrig varit med om så mycket media, och dessutom fick jag prata engelska, oh no..), dopingkontroll (skitbra, men det tar sådan tid i detta land), lite mer media, transfer (i specialbil tillsammans med min Emil), snabb middag (matlusten var inte den bästa), dusch (in och ut ungefär), hoppade i kläderna till prisceremonin, transfer till prisceremonin... Väl på plats i greenroom (där jag och

Emil fick vara innan själva ceremonin) fick vi sitta ned ett tag, men då var jag så trött så då orkade jag knappt prata!

När det sedan var min tur att gå ut på scenen, blev jag så nervös att jag inte visste riktigt var jag skulle ta vägen. Det kändes som när jag var liten och skulle gå ut på scen och spela fiol... Jag var ju inte ens nervös inför loppet, men inför prisutdelningen, ja då ska jag visst bli nervös!!! What!?!? Då det äntligen blev vår tur, och jag fick se ingressen då jag korsade mållinjen och bara sträckte armarna i skyn, då insåg jag att jag var där för att ta emot en medalj och inte för att spela fiol!

När jag fick gå ut bakom de andra medaljörerna, så var det bara total lycka och inte blev det sämre av att jag såg mina teammates direkt och bredvid dem stod min FAMILJ!!! Som jag inte hade träffat ännu!!!! Åååå.....

Det var en så mäktig känsla, och det började så sakta smälta in när jag väl stod där och fick den otroligt tunga men vackra medaljen. Jag ryser när jag tänker tillbaka på det nu!

Efter prisceremonin så var det lite mer media (men inte gjorde det något) och sedan fick jag träffa hela Svenska ligan som är här: min familj, Emils familj, Emils bror med familj, Emils farbror och kusin och en Yngve (en nära vän till familjen Jönsson)!!! Och när mina syskon sprang fram och kramade mig och mamma och pappa därefter tillsammans med Emil, då var det total lycka!

Att få dela den här dagen med min familj på plats, det är helt fantastiskt och dessutom har Emil varit med mig hela dagen, från det att jag gick i mål tills jag stupade i sängen efter två fränden av den lugna sorten!

Som ni förstår, en hektisk dag men en dag jag aldrig kommer att glömma!!

Något om loppet borde jag kanske skriva... Det var en tufft lopp, jag fick kämpa från start. Några gånger under det klassiska loppet tänkte jag "jag är ju inte lika pigg som i Rogla!". Men sanningen är den att det gick fortare än i Rogla, det var OS-medaljer vi slogs om!! I bytet kände jag mig rätt pigg, men jag ville ju ha hög fart även på skaten så jag drog på när jag tyckte att de andra åkte sakta. Men jag drog nog på lite väl hårt, för över krönet var jag rätt trött! Även om jag kom tillbaka efter det så fick jag kämpa hela tiden och in i varvningen så drogs farten upp och hur jag än kämpade så kom jag inte ikapp. Då började jag tänka att

det kanske var kört, att det kanske skulle bli en till fjärde plats. Men det ville inte mina ledare, lagkamrater eller min familj och det stöd jag fick på slutet bar mig uppför sista backen och sen var det bara spurten kvar!! Och som jag körde! Emil hade sagt att det skulle ta 45 sekunder inne på stadion, så jag åkte och räknade ned och när det var ett par meter kvar på upploppet vände jag mig om och såg att de inte var långt bakom mig så jag vågade inte slappna av förrän jag passerat mållinjen, men som jag skrek när jag passerade! Vilken känsla!!

OS silver no. 2

Jag kan inte fatta det! Är det på OS jag är? Ännu en medalj?! What?! Allting hände så fort, eller ja, det började ju redan dagen före... Vi gör som vi brukar, allting som vi brukar. Vi äter, sover, joggar, testar skidor, värmer upp, göra samma tävlingsförberedelser, åker på samma sätt och sen blir det en OS-medalj av det hela! Jag kan inte fatta det!! När ska jag börja förstå?! Fast vad är det att förstå egentligen? Jag är i min livs form och jag vinner en (två) medaljer för det. Jag nämns kanske i samma mening som Gunde Svan eller kanske till och med Pernilla Wlberg, men jag ändras ju inte. Jag är ju densamma, jag är fortfarande Anna som älskar att åka skidor och njuter av att få dela det tillsammans med Emil... Men ändå, två OS-silver låter rätt häftigt (och det är sjuuuuuukt häftigt)!!

Jag kände att vi hade chans att göra något riktigt bra, vi var starka redan i semin och vi hade vår plan klar. Vi skulle hålla hög fart



från start och förhoppningsvis knäcka de andra lagen. Vår plan höll nästan hela vägen och vi knäckte alla utom ett lag. Vad mer kan man begära? Vi gjorde vårt bästa hela vägen och vi belönades med ett silver, vi vann ett silver efter en dag då vi båda kämpade för allt vad vi var värda. Ingen av oss hade ju särskilt mycket rutin på just teamsprint, så jag frågade så klart min käre Emil om råd. Och det var tydligen bra råd, så bra som det gick! Tur att vi har varandra och kan ge varandra råd när man står så där lite handfallen!

Mitt OS äventyr är något jag alltid kommer att komma ihåg, något jag alltid kommer att bära med mig och alla minnen kommer jag kunna plocka fram för att motivera och peppa mig! Det var en fantastiska tid och jag kommer fortfarande på mig själv med att sitta och drömma om tiden "over-there", och så kommer jag fortsätta göra länge, länge till! Men jag hoppas samtidigt att detta inte var mitt sista mästerskap, att det inte var mina första och sista medaljer. Jag hoppas att jag får fortsätta vara frisk och kry och älska att åka skidor så jag får vara med och slåss om medaljer fler gånger!



Bakom varje framgångsrik skidåkare finns en vallare

Text: Johan Trygg

Sverige gjorde ett strålande OS i längdåkningsspåren. Och IFK Mora SK kunde glädja sig åt otroliga framgångar med två OS-silver och en fjärdeplats för Anna Haag.

Men bakom de svenska åkarna jobbade ett stort gäng vallare som serverade toppskidor dag efter dag. Och här var Mora väl representerat. Anders Niemi och Lasse Frykberg ingick i det svenska vallateamet och var därmed en viktig länk för de svenska framgångarna. Ytterligare en vallare från Mora var med under OS och det var Joakim Augustsson som vallade för USA. Sedan har vi också Håkan Nordbäck, ansvarig för skidorna för de internationella åkarna på Madshus.

IFK-Kamraten ställde några frågor till Anders Niemi så här några månader efter OS-äventyret.

Vad var roligast under OS?

- Det roligaste och häftigaste var herrarnas dubbeljakt när de gjorde en sån härlig lagkörning.

Vad var det jobbigaste i jobbet som vallare?

- Det vi lägger mest tid på är alla tester ute



Övre raden: Anders Niemi, Larry Poromaa, Robert Bergman, Lars Frykberg, Lars Öberg, Urban Lindgren. Nedre raden: Stefan Larsson, Mats Eklund. Foto: SOK.

i spåret av olika strukturer med mera. Det blir minst två timmars åkning per dag. Det kan bli ganska drygt och slitsamt. Och jag kan nog säga att vi var det land som var ute mest och testade.

Vilken dag var det svårast förhållanden?

- De klassiska sträckorna på herrstafetten var nog lurigast. Då var det svårt att hitta rätt.

Det var ruggning som gällde men det var knepigt att få rätt rugg så det blev mycket justeringar. Men vi fick till det riktigt bra.

Var OS som du hade trott?

- Det var väldigt mycket större än vad man kunnat tänka sig. Vi bodde ju i OS-byn och det var enormt stort.

Årsmöten Årsmöten Årsmöten Årsmöten Årsmöten Årsmöten Årsmöten Årsmöten

IFK Moras Fotbollklubb

Måndag den 3 maj kl.19.00

Vasaloppets Hus, Målgången

Ärenden enligt stadgarna

IFK Mora Skidklubb

Onsdag 5 maj. kl. 19.00

Vasaloppets Hus, Målgången

Ärenden enligt stadgarna samt stadgeändring till brutet räkenskapsår.

Ev. motioner och verksamhetsberättelse finns tillgängligt på kansliet en vecka före årsmötet.

Uppvaktning av SM-medaljörer!

IFK Moras Gymnastikklubb

Onsdag 5 maj kl. 18.00

Vasaloppets Hus, Klubbrummet.

Stadgeändring, ändring av räkenskapsår.

IFK Moras Friidrottsklubb

Torsdag den 6 maj kl 18.30

Målgången, Vasaloppets Hus

IFK Moras Orienteringsklubb

Söndagen den 9 maj klockan 18.00

Klubbstugan Hemus

Ärenden enligt föreningens stadgar

IFK Mora Idrottsallians

Onsdagen den 26 maj 2010 kl. 19.00 på Mora Parken.

Eventuella motioner skall vara IFK Mora Idrottsallians styrelse tillhanda senast tre veckor före årsmötet.

Stadgeändring, ändrat räkenskapsår.

"Bästa prestationer" kommer att delas ut.



MTB-orientering

IFK Mora-familjens nyaste idrott, MTB-orientering ingår sedan en månad officiellt i Svenska orienteringsförbundet och följaktligen också i IFK Mora OK.

Text: Per Frost, Foto: Per Frost och Carl Magnusson

Mountainbikeorientering, eller MTBO förkortat är helt enkel orientering på cykel. Trots att det utövas på sommaren liknar det faktiskt mer skidorientering än traditionell orientering. Alla kontroller sitter på ställen dit man kan cykla, alltså stigar, vägar och öppna ytor. Själva kontrollpunkterna i sig är inte särskilt svåra men eftersom det går så mycket snabbare att cykla än att springa blir vägvalen och orienteringshastigheten ändå avgörande och man kan lätt missa en korsning om man inte är fullt koncentrerad på uppgiften.

I början av april drog ett litet gäng på fem personer, varav tre moringar med Per och Erik Frost och Carl Magnusson ner till Åhus i Skåne. Bort från snön och till ett internationellt kickoff-läger i Mountainbikeorientering.

Det har blivit en tradition att åkare från hela Europa, från absolut världselit till van-

liga motionärer samlas på våren för ett gemensamt träningsläger med många roliga inslag. I år kom lite mer än 160 åkare.

Hittills hade lägret varje år arrangerats i Danmark, arrangörerna var även detta år danska men platsen hade alltså förflyttats över havet till ett, jämfört med Dalarna somrigt Skåne. Vi bodde på hotell Åhus strand, mest känt för att världens största handbollscup arrangeras där om somrarna (och att Absolut Vodka-fabriken ligger bredvid..) tillsammans med de andra lägerdeltagarna och det var också där själva arrangemangsentrat var. Träningarna bestod mestadels av olika tävlingar där man kunde få åka alltifrån masstart uppemot två mil fågelvägen till supersprint 1,5 kilometer på en karta som hade skalan 1:1500, där alltså en cm på kartan blir femton meter i verkligheten. Undertecknad lyckades dessutom

ta sig till semifinal i inofficiella VM i snabbstämpling på cykel i en fartfylld tävling där banan gick runt ett hus.

I samband med årets orienteringstävlingar i Östnor i slutet av maj kommer även möjlighet finnas att prova på den fartfyllda sporten efter de ordinarie tävlingarna, dessutom kan redan nu avslöjas att en världscuphelg nästa säsong kommer förläggas till Rättvik med Jarlstugan som arena eftersom tallhedsterängen runt Siljan passar ypperligt för Mountainbikeorientering. Som sagt, ta chansen att prova en otroligt rolig motionsform, ett alternativ till att bara nöta på med sega cykelpass eller en bra metod att skona löparknäna!"



En mycket givande och spännande tid

Allting började med att jag nästan tackade nej till uppdraget. Eller nja, riktigt så illa var det inte.

Text: Johan Öhagen Foto: Karina Östlund och Monica Augustsson

När jag fick det första samtalet från Lena Hermansson stod jag i lunchkön och skulle just betala, vilket gjorde att jag bad henne ringa senare. Jag kan tillägga att jag inte hade en aning om vem det var eller vad hon ville mig. När jag senare på dagen fick ännu ett samtal från en tjej på Vasaloppet fattade jag fortfarande inte riktigt vad det handlade om. Först trodde jag att Lena ville att jag skulle skriva upp mig på något arbete under Vasaloppsveckan och det visade ju sig faktiskt vara rätt. Jag hade inte helt fel, men kunde väl aldrig drömma om att det skulle vara "jobbet" som kransmas!

Min första reaktion var; coolt! Självklart ville jag tacka ja till det hedersfulla uppdraget men svarade istället att jag skulle kolla tävlingsprogrammet först. När jag kom hem den dagen och berättade nyheten för mamma och pappa så blev de naturligtvis

jätteglada men de tittade lite undrande på mig när de fick reda på att jag inte hade tackat ja direkt. Nu började det gå upp för mig vilket fint uppdrag jag blivit erbjuden och att jag nog borde ha tackat ja direkt. Jag ringde tillbaka omedelbart och tackade ja till "jobbet" som kransmas. Något som kom att bli bland det roligaste jag varit med om.

Först Morgonsoffan

Mitt första uppdrag var ett framträdande i morgonsoffan på SVT1 där vi fick presentera oss (jag och kranskullan Helene). Jag måste erkänna att jag var riktigt nervös, men det gick trots allt ganska bra. Jag har fått höra svaret jag sa på frågan: "hur ska du träna inför jobbet som kransmas" ganska mycket i efterhand. Mitt svar på frågan var, "ja, jag får väl träna på att kyssa många tjejer". Jag menar, vad ska man svara på en sådan fråga egentligen?

Nervöst i kyrkan

Efter TV-framträdandet var det ett långt uppehåll och jag fick koncentrera mig på min skidåkning. Det enda jag skulle göra

innan Vasaloppsveckan började var att skriva ett tal. Välkomstalet till Kultur före kulturr i kyrkan. Självklart väntade jag in i det sista men tillslut fick jag ihop några rader och med hjälp av pappa fick vi till ett, ja enligt mig, riktigt bra tal. Det var också talet som blev det första riktigt tuffa jobbet för mig denna vecka. När jag gick till kyrkan var jag inte alls nervös. Jag tyckte att jag hade tränat in talet ganska bra och hade dessutom hela talet i en bok som jag skulle ha med mig upp på scenen. När jag väl klev in i kyrkan och satte mig på min plats började nervositeten komma med stormsteg. Jag försökte lugna ner mig, men de var inte helt lätt. Kyrkan var ju trots allt fullsatt och alla skulle sitta och lyssna på mig! Som tur var satt Roberto Vacchi på platsen bredvid mig. Han, som är van att tala vid offentliga arrangemang, gav mig lite tips och det lugnade helt klart ner mig lite grann. När jag väl gick upp på scenen och började tala, flöt rösten på riktigt bra, men jag kände under talets gång att jag fick koncentrera mig för att inte benen skulle vika sig under mig.

När jag kom hem den kvällen kände jag mig helt slut och fick världens huvudvärk. Det var bara att försöka varva ner och sova för nästa dag var det ju dags för Tjejvasan.



Poppis på TjejVasa-dagen

Tjejvasan visade sig bli en fantastiskt rolig dag. Eftersom jag nu hade klarat av det värsta, talet alltså, kunde jag nu börja njuta av mitt arbete. Det var kul att vara med vid starten där jag gick runt och pratade med de aktiva före start. Det var naturligtvis många som ville ta kort på sig själva tillsammans med kransmasen. Man var ganska poppis. Det var även kul att se och höra starten. Jag stod en halvmeter ifrån startskottet som avlossas med gevär. Det var en rejäl smäll som lämnade kvar ett ringande i mina öron. Tyvärr, får jag nog säga, blev det en spurt vid målgången, vilket gjorde att jag inte fick slänga kransen och springa med segrarinnan in över mållinjen. Jag fick nästan en chock när jag märkte att Susanne Nyström knep åt sig segern för fjärde gången i rad. Det var en otrolig prestation av henne.

Vid sidan av loppen har jag träffat en del intressanta personer. Bland annat Thomas Wassberg, landshövdingen Maria Norrfalk, Daniel Tynell, Johan Wester från Hipp hipp mm. Det har varit väldigt roligt att få träffa och snacka med alla dessa människor.

Fick springa på upploppet

TjejVasan skulle vara min stora dag och visserligen var det väldigt roligt, Men, när jag tänker tillbaka på hela veckan var nog ändå själva Vasaloppet det roligaste loppet. Det var så mycket mer runt omkring med media och så. Och så otroligt mycket folk. Dessutom tog Susanne Nyström en dubbel och vann Vasaloppet också. Då fick jag dessutom bekransa och springa med henne på upploppet. Det var en skön känsla att springa där på upploppet bredvid segrarinnan.

Saknar kläderna

Nu när det gått några veckor sedan Vasaloppsveckan, börjar jag sakna kläderna. När jag hade masdräkten på mig var det alltid någon som ville prata med mig, ta kort och kanske ge en kram eller en puss. Men nu, när jag lever mitt vanliga liv får jag inte alls samma uppmärksamhet. Det känns lite tråkigt. Jag måste se till att bli bättre på slalom så jag blir känd den vägen istället. Då kanske man får lite pussar igen.



*Med varma hälsningar från:
Johan Öhagen
En mycket tacksam kransmas.*

Foton ovan från vänster: 1. Johan och tävlingsledaren Lena Hermansson 2. Johan provar masdräkten 2. i Morgonsoffan 3. Johan och Helene Söderlund tillsammans med Mona Sahlin 4. UngdomsVasan 5-7. Johan och Susanne Nyström



Vasaloppets Vintervecka 2010 blev en rekordvecka med 57 578 anmälda och 52 482 som kom till start, 1 928 bröt. Det kom deltagare från 46 nationer. De som åkte något av loppet för allra första gång var hela 21 173 personer vilket motsvarar 40 % av alla anmälda. Ökningen av antalet deltagare från 2009 var hela 20 % och var uteslutande svenskar. Flest kom från Stockholms län med över 10 000 anmälda.

Text: Per Strid. Foto: Karina Östlund och Ulf Palm

En snörik vinter gjorde att många kunde förbereda sig väl. Förväntningarna på bra spår var förstås höga. Under första helgen snöade det i stort sett varje dag. Trots det så fick spåren bra betyg vilket visar på att det gjordes ett fantastiskt bra jobb.

Längdskidframgångarna i OS gjorde säkert att mediaintresset för Vasaloppet i år var större än vanligt. SVT:s sändningar i tv lockade 1 775 000 tittare i genomsnitt och hela 2 300 000 såg den spännande spurtstriden. Över en halv miljon följde sändningarna via sin dator eller mobil. En ökning med nästan 400 % sedan 2009. Nio länder sände loppet och sju olika tv-team var på plats.

Kringarrangemangen



Vi vet att många av våra deltagare stannar några dagar i området och frågar då efter saker att göra. Inför veckan hade olika grupperingar, i och omkring Mora, träffats för att sammanställa alla de aktiviteter som arrangeras. Vasaloppet bidrog med flera upp-

skattade arrangemang som lockade många:

- Invigningsceremonin hade i år ett program som var mera omfattande och blev riktigt lyckat. Fullsatt på läktarna i det nya målområdet och med Margot Wallström som invigningstalare.

- Kultur före kulturen samma kväll, med Tommy Körberg och Helene Sjöholm, blev en riktigt höjare.

- Världspremiären med utdelningen av nummerlapparna till favoriterna var uppskattad och festlig. Speciellt då ceremonin föregicks av hyllningen av Anna Haag. - Flera av prisceremonierna var flyttade till målområdet, ett grepp som fungerade bra och med allra största säkerhet blir kvar där.

Teknikutvecklingen



Ny teknik i Vasaloppet utvecklas år från år. Nu handlar det inte bara om tidtagning och chip. SMS-tjänster, storbildsskärmar och olika webbtjänster är numera etablerade tekniska komplement till arrangemangen. Några av nyheterna i år var:

- Storbildsskärm vid starten i Oxberg under Kort- och TjejVasan. Blev mycket uppskattad och går att utveckla ytterligare genom att vi numera kan skicka bilder från målet och vice versa.

- Hemsidan i mobilen. Flera tusen använde mobilen för att hämta information och till exempel se vad som fanns att göra under Vasaloppesveckan.

Trafikproblemen

Vasaloppet söndag den 7 mars hade fler startande än i fjol och vi hade anpassat oss till detta genom att bland annat sätta in extra bussar. Totalt under hela veckan hade 70

extra bussar satts in för att möta rekorddeltagandet. Under hela veckan transporterade 314 bussar deltagare till de bägge startplatserna.

- Trots fler Vasaloppsbussar valde många ändå att ta egen bil till starten. Trafiksituationen blev då extremt besvärlig, vilket fick till följd att ett antal deltagare missade starten klockan 8.00.

Efter att ha utrett frågan kan vi konstatera att det är flera samverkande faktorer som bidragit till trafikproblemen:

- Enligt Polisen satt det endast en eller två personer i många personbilar.

- Procentuellt kom betydligt fler till start på söndagen än normalt (över 95%). Genomsnittet i alla loppet under veckan var 90,7 %.

- Många tog allt för lång tid på sig att parkera bilen och parkerade för glest.

- Ovanligt många åskådare ville följa Vasaloppet på plats och med egen bil

Oavsett orsakerna är det ytterst beklagligt att konsekvensen blev att deltagare missade sin start. Samtliga som hörde av sig till Vasaloppet har kontaktats och fått en uppgörelse som i stort sett samtliga är helt nöja med.

Inför kommande arrangemang görs nu en omfattande översyn av hela trafiksituationen tillsammans med Polisen och andra berörda i regionen. Att åka buss till startplatserna är grundsynen och nu handlar det om att återupprätta förtroendet och få fler att ta bussen.

Vasaloppet året runt

Med knappt två månader kvar till midsommar blickar vi framåt mot nästa utmaning i Vasaloppesarenan. 14 augusti CykelVasan, 21 augusti VasaStafetten och 22 augusti StavgångVasan. Tre arrangemang som bildar Vasaloppets sommarvecka.

Nytt för i år är att Skistar kommer att satsa på att marknadsföra CykelVasan som en del i deras sommarprojekt. Boende till riktigt bra priser ska locka många att bo i området runt Lindvallen och delta i CykelVasan. En rad olika kringarrangemang kommer att finnas med bland annat fritt inträde till Experium som en del av boendet.



De kortare distanser på 45 km respektive 30 km lockade inte som många första året men vi tror att intresset finns där. Loppet passar utmärkt för den som bara vill cykla i Vasaloppsspåret, eller varför inte för de yngre mountainbikecyklisterna? Så ta fram cykeln och börja träna. Har du ingen mountainbike så vet vi att cykelhandlarna laddat rejält för att kunna möta det växande intresset. Helt klart är att svensk mountainbike kommer att växa tack vare CykelVasan.

Löparfesten VasaStafetten firar i år tjugoförstaårsjubileum! Vasaloppet kommer att arbeta för att fler lag ska vara med och utmana varandra. Loppet har en stark ställning lokalt och regionalt. Fler lag utifrån landet och internationellt skulle vara kul och höja tempen på loppet.

De är inte många men de har väldigt kul,

deltagarna i StavgångsVasan. Med start från Hökberg, Eldris eller Hemus. I år hoppas vi att Moraborna hänger med i större omfattning än tidigare.

Projekt VasaloppArenan

En unik tillgång för hela regionen som nu ska utvecklas. Ambitionen är att VasaloppArenan skall vara en attraktion året runt, oavsett om det är några Vasalopparrangemang på gång eller ej. Den skall locka turister, företag på konferens och boende i regionen, oavsett årstid.

VasaloppArenan skall bidra till utveckling av regionen genom att vi:

- utvecklar underlaget på ett sådant sätt att man utan negativ överkan på naturen kan åka skidor, cykla, vandra och springa längs

hela sträckan

- utvecklar skyltningen i och till arenan så att man hittar dit och så att man lätt hittar i arenan oavsett vilken disciplin man utövar
- de faciliteter som finns längs arenan, som övernattningsstugor och slobodar, skall vara rustade på ett sätt att de erbjuder ett positivt bemötande
- entreprenörer skall identifieras och som kan vara med och erbjuda transporter, mat, underhållning, etc.
- VasaloppArenan skall kunna marknadsföras på ett sammanhållet sätt

Tack alla funktionärer!

Till sist vill från Vasaloppet rikta ett stort tack till alla funktionärer som medverkat till att göra Vasaloppets vintervecka till ännu en succé. Nu tar vi nya tag och ser fram emot sommarens arrangemang.



Foton: Karina Östlund, Nisse Schmidt och Johan Trygg



Nästa vinter i tankarna

Skidåkarparet Susanne Nyström och Rikard Andreasson passar på att njuta av vårvädret efter en intensiv och lyckosam skidsäsong. Så här efter säsongen blir det mycket cykelträning och då sitter det förstås fint med en värmande sol.

Text o foto: Johan Trygg

IFK-Kamraten gjorde en snabbvisit vid paret's hem mellan jobb och träning. Vi var nyfikna på hur en vardag ser ut för dem.

- Jag går upp cirka 05.30 och äter gröt. Två-tre dagar i veckan springer jag till och från jobbet på Cramo. Det tar cirka en halvtimme åt varje håll. Det är jobb mellan sju till fyra. Direkt när jag kommer hem sticker jag ut och tränar och är tillbaka ungefär sju, halv åtta, berättar Rikard.

- Då är maten klar, berättar Susanne.

För Susanne ser dagen lite annorlunda ut.

- Jag brukar gå upp direkt efter Rikard har åkt till jobbet. Då blir det frukost och sedan sticker jag ut och tränar och sedan

fixar jag mig lunch. På dagen blir det sedan mycket förberedelser av olika slag. Under säsongen är det mycket saker som ska fixas och planeras inför tävlingarna. Jag ordnar med såna saker så Rikard slipper tänka på det, förklarar Susanne.

Paret jobbar som ett team och ser till att få allt att fungera.

Från och med maj blir det dock lite andra tider för Susanne också. Då blir det arbete som sjuksköterska och riktigt långa dagar för Susanne också under vår och sommar.

- Det går bra. Jag gjorde så förra sommaren också. Det är lite lättare när det är ljusa kvällar. Man blir piggare då och tycker man får lite mer tid över.

Att klara av att arbeta och träna i den här omfattningen är troligtvis Rikard ensam om i skideliten. I sju år har han kämpat på så här.

Hur orkar du?

- Man vänjer sig. Drivkraften att försöka lyckas är stark, säger Rikard

Båda två har presterat riktigt bra resultat i vinter. För Susanne har det blivit några riktigt sköna segrar.

Vinterns höjdpunkter?

- Kombinationen fjärde raka i Tjejvasan och segern i Vasaloppet, var förstås riktigt toppen. Sedan var segern i Engadin härlig.

I Schweiz är det riktigt stort men här i Sverige uppmärksammas det inte lika mycket, säger Susanne.

- Silvret på SM-femmilen och andrasträckan på SM-stafetten var riktigt bra lopp. Sedan var Vasaloppet när vi låg i täten så länge riktigt kul. Engadin var också ett bra och kul lopp, säger Rikard.

Rikard startade också säsongen mycket starkt i Bruksvallarna vilket gav start i WC-premiären i Norge. Där åkte han också mycket starkt. Ett lopp som längre fram på WC-säsongen hade gett en riktig topplacering när startfälten inte varit lika täta som där.

Efter en intensiv vinter väntar nu en intensiv sommar med mycket jobb och träning. För båda är det nästa vinters långlopp som kommer i första hand.

- Det blir en ny cup nästa vinter där de klassiska loppet i långloppsvärldscupen ingår samt ytterligare ett lopp i Norge. TV 2 Norge har köpt rättigheterna till den här cupen. Det kommer nog öka intresset ytterligare för långloppen, säger Rikard.

Vi lämnar Rikard och Susanne för nu är det dags att byta om till kvällens cykelpass i den sköna vårsolen.

Fotbollens situation just nu

Att vara en fotbollsälskande ledare eller spelare är inte lätt i Mora just nu och då menar jag inte bara i IFK Mora FK utan faktiskt i hela Mora kommun.

Text Mathias Jones. Foto: Karina Östlund

Fotbollen är, i bästa fall, 4:e-idrotten i kommunen och intresset verkar sjunka för varje år. Vad vi upplevt inom IFK Mora FK de senaste åren är ett enormt energiläckage. Intresse och engagemang förefaller vara totalt i botten. Att hitta hungriga och engagerade ledare och spelare blir allt svårare. Vad beror det på?

Mina högst personliga åsikter är:

- att vi definitivt saknar en arena av klass, en arena där hela klubben finns samlade från de yngsta pojkarna och flickorna till de äldsta seniorerna. Att som 8-åring få träffa sin äldre senioridol är otroligt viktigt och att som senioridol gå ner och vara med på 8-åringens träning är för många knattar ett minne för livet. För snart 5 år sedan ansökte vi om förhandsbesked för att få bygga ut Wasaliden med fyra nya planer, nya fräscha omklädningsrum och stor samlingslokal (tillsammans med skytteföreningen som skulle kunna bedriva sitt vinterskytte där). Tyvärr fick vi avslag och det må väl vara hänt, men det som hände då var att luften helt plötsligt gick ur hela föreningen. Energiläckage!

- Just nu har vi förutsättningar som kan jämföras med att Jörgen Brink skulle åka Vasaloppet på Mora-Nisses skidor. Skulle Jörgen vunnit Vasaloppet då? Eller skicka ut Mora IK på Mas-Åkes gamla stålrör? Hur många matcher hade Mora IK vunnit då? IFK Mora FK borde ha förutsättningar att klättra minst ett par pinnar i seriesystemet men just nu är vi ifrånsprungna rejält. Kommunen har stoppat vår satsning på Wasaliden och vi är mer eller mindre förvisade till Prästholmen som är i bedrövligt skick. Medan andra klubbar har stora fina inomhushallar och uppvärmda konstgräs att tillgå har vi strötider i S:t Mikaelsskolan

och vill vi spela på stor plan får vi åka till Leksand!!! Energiläckage!

- Antalet fotbollsklubbar minskar i kommunen för varje år. Resurserna i varje klubb minskar för varje år och åldersgrupperna har minskat de senaste åren. Detta sammantaget gör att det numera är otroligt svårt att bygga upp en seriös verksamhet i klubbarna. Om vi i IFK Mora FK skall ha en seriös verksamhet kan vi inte lita på slumpen varje år det skall bildas en ny årskull lag. Som det är just nu är det bara turen som avgör var ett lag hamnar. Råkar den här engagerade föräldern bo i Öna hamnar laget där eller bor föräldern i Färnäs hamnar laget såklart där.

Så här kan vi inte ha det. Fotbollsklubbar tar just nu död på varandra! Alla resurser för en väl fungerande seriös verksamhet måste samlas i en klubb. Titta på ishockeyn och innebandyn. Det var i båda fallen från början helt omöjligt att det bara skulle finnas ett lag i kommunen, men tror någon på fullaste allvar att ishockeyn och innebandyn hade varit där de är idag om alla små lag fortsatt kriga och hävda sin nostalgiska rätt? Energiläckage!

Vi fotbollsälskare måste enas, samlas och sluta upp för fotbollen i Mora. Fotboll är ett fantastiskt spel och nog förtjänar fotbollen i Mora kommun något bättre än det här!



Fotbollsplanen på Wasaliden våren -08.



Konstgräsplanen på Prästholmen våren -09.

Optimistiska ledare trots allt

Anneli fortsätter som damtränare



FOTBOLL: Anneli Grubb har tagit på sig uppdraget att vara tränare för IFK Moras fotbollsdamer, som kommande säsong har avancerat till division fyra. Anneli var tränare även förra året och har även tagit hand om IFK Moras fotbollsskola. Övriga ledare blir: Anders Axelsson, Mikael Jäderlund, Mats Åkesson och Håkan Ryss.

Nedan kommer en presentation av Anneli:

”Jag började min spelarkarriär i Byalagsserien, Älvdalens motsvarighet till MT cupen.

Lagen bestod oftast av mixlag. När man var 10 år, tänkte man inte så mycket på det, utan tyckte mest att det var roligt och utmanande att spela tillsammans med killar, nu i efterhand inser jag att både teknik och tempo var snäppet högre än om man hade spelat i ett rent tjejlag. I 13-års åldern var det spel i Oxberg/ Älvdalens IF som gällde. Först som back och sedan som mittfältare. Började fotbollsgymnasiet i Karlstad, men insåg att fotbollen inte var allt här i livet. Flyttade tillbaka till Dalarna och började då på S:t Mikaelsskolan vilket var starten på min tid som spelare i IFK Mora. Spelade i klubben i fem år, mellan 1996-2000. Dessa år var nog mina roligaste år som fotbollsspelare. Laget kanske inte var det mest tekniska, men springa kunde vi. Därför sprang vi även vasastafetten varje sommar med fotbollslaget, detta var nog årets höjdpunkt! En annan händelse som jag väl kommer ihåg var när vi besegrade Ornäs i ”Postens damcup” med 3-2 och därmed kunde titulera oss DM-mästarinnor. För övrigt harvade vi på i trean, som bäst placerade vi oss på en andra plats. Efter åren i Mora flyt-

tade jag till Örebro för att studera, det blev då spel i Örebro SK. Hade tänkt sluta med fotboll i samband med flytten dit, men tydligen klarade jag inte av det. Fortsatte även spela några år till efter att jag flyttat tillbaka till Mora. Spelade min sista säsong ”hittills” 2007.

Eftersom vi är nykomlingar i fyran i år, har vi som målsättning att hålla oss kvar. Tempot är högre och närkamperna tuffare än vad tjejerna är vana vid. Även mentalt blir det jobbigare då motståndet blir hårdare och vinsterna inte lika många. Förhoppningsvis kommer tjejerna att utvecklas av detta och ta ytterligare ett kliv framåt som fotbollsspelare.

Som ledare tycker jag att det är viktigt med glädje för att få ett lag att fungera. Fotboll för mig handlar mycket om hjärta och hjärna. Det gäller att ha bägge sakerna annars blir det svårt att spela fotboll. För övrigt tycker jag om ordning och struktur. Jag lägger ett stort individuellt ansvar på spelarna, att vara auktoritär, skrika och skälla på dem är inte riktigt min melodi även om det ibland hade behövts.”

Nya lagledningen för A och U-lag säsongen 2010

FOTBOLL: A-truppen 2010 består av 30 st spelare och skall åka på träningsläger 22/4 - 25/4 i Göteborg för svetsa samman gruppen som inför säsongen har förändrats ganska rejält.

Från fjolårstruppen är det många som flyttat på grund av jobb/studier på annan ort och flera skall pröva lyckan i högre divisioner.

Huvudtränaren Pirro har knutit åt sig några intressanta nyförvärv/återvändare som tillsammans med klubbens duktiga juniorer ger oss i lagledningen mkt positiva vibbar inför säsongen.



Från vänster Sven-Ola Winsa, Göran Karlsson, Pirro Backsell, Torbjörn Nilsson.

Brians bästa

Det kanske inte är så många som vet vilken skatt som finns nere i källaren på Vasaloppets Hus! Eller skatter kanske man kan säga. Dels all den historik inom IFK Mora och Vasaloppet som noga dokumenterats och arkiverats och dels den person som jobbat med detta i många år - engelsmannen Brian Knowles.

Text: Karina Östlund. Foto: Karina Ö + arkiv



Brian har jobbat med den här uppgiften i ungefär sexton år. Han har bland annat arkiverat tidningsurklipp, bilder, program/pm, resultat, medaljer och protokoll. Så är det någonting du undrar över så är det bara att kontakta honom. Han jobbar varje förmiddag och har sitt rum bredvid Klubb- rummet i Vasaloppets Hus.

Här i IFK Kamraten visar han några roliga eller speciella händelser och bilder som han kommit över genom åren, som vi kallar "Brians bästa".

Inget deltagande på längd-SM

1923 Skidor: "Ingen SM representation pga dålig ekonomi, snöbrist samt dåliga träningsförhållanden."

Svag is

1923 Skridskor: "DM skridskor inställt 11:jan på Saxviken pga svag is."

Två kronor i deponi för fotbollsskor

1925 fotboll: "Vidare beslöts att varje spelare deponerar 2 kr till Hilding Svensk för utlämnande av skor och dessa deponerande medel återfås vid skodonens inlämnande."

Hemmavinst gav 3 kr per spelare

1943 Fotboll: "Hemmavinst 3kr, förlust 0kr, oavgjort 0kr. Bortavinst 5kr, förlust 3kr, oavgjort 3kr."

"För den utgående ersättning vid bortamatcher skulle spelarna själv betala utgifter för mat."

Ideell ledare i 25 år

1949 Gymnastik: "Ernfrid lagborg slutar som gymnastikledare efter ideellt ledare 2-4 gånger i vecka i 25år."

Samma problem då som nu

1950 IFK Mora: "Cirkulärbrev beslöts ut-sändas till samtliga affärsmän i Mora angående rekvisitioner för uttag av varor till IFK och uppdrags åt B.H. Hellström att verkställa beslut. Affärsmännen skall meddelas att uttag för föreningens räkning ej få ske utan rekvisition som underskrivits av en styrelseledamot som därtill blivit bemyndiga."

Första heltids anställningen

1:a september 1967: Rune Andersson, expeditionschef.

Agne Simonsson till IFK Mora

1960 Fotboll: "Meddelade Nils Backlund att fotbollssektionen hade lyckats engagera Agne Simonsson, Göteborg (världsstjärna som fick Guldbollen 1959) som tränare i 144 dagar i sommar, samt att medverka i 2 matcher. Villkor: Fri resor för sig och familjen samt uppehåll i sportstuga vid fiskeriksjö."



1. Snöig aprilkväll 1984, Evergreen Cup i fotboll. 2. IFK Moras årsmöte i N Garberg. 3. IFK:s klubblokal Valvbåghuset 1944-47

IFK Moras damer näst bäst i Dalarna

FOTBOLL: IFK Moras fotbollsdamer gjorde en strong insats i Futsal strax före jul. Som enda division 5 lag i hela turneringen, lyckades de med att ta sig till final i SM-kvalet. I finalen sedan mötte de Korsnäs som tyvärr blev lite för starka för dem. Korsnäs spelar normalt i division 2 och de fick sedan fortsätta med att kvala vidare till SM.

I laget spelade Carolina Koskinen, Elica Hagelby, Eva Paulsson, Jenny Runnqvist, Karin Hedberg, Linnea Eriksson, Linnea Carlsson, Martina Norlin, Michaela Gabriel-Åkesson, Rebecca Fredriksson, Rebecka Bäckström, Sandra Nettet, Stephanie Gabriel-Åkesson, Stina Ahlner och Veronica Ahlenbäck.

Även herrlaget som gick så bra förra året var med och kvalade. De spelade mot Ulfshyttan, Dala Järna och Gagnef men förlorade alla matcherna.

Första svenska mästarna för året!

ORIENTERING: I ett kylslaget Arvidsjaur korades de första svenska mästarna för året i en skidgren, nämligen i skidorientering. Det var masstart i Medeldistans och efter att ha skjutit fram starten en timme pg kylan genomfördes tävlingarna i tungåkra spår med nysnö och en karta med tätt spårnät med mycket orientering.

Först i mål i D21 var Helene Söderlund och IFK Mora fick två ytterligare guld genom juniorerna Cajsa Grape och Daniel Svensson och ett silver genom Ola Svahn.

Bra resultat på Futsal

FOTBOLL: Helgen den 9-10 januari var det SM-kval i Futsal för spelare 15 år och 17 år. Kvalspelet avgjordes i Lugnets sporthall i Falun och IFK Mora deltog med tre lag.

P-93:orna ställde upp med ett lag i "Pojkar 17" och de vann alla matcher utom en i grupppelet och gick därför till semifinal. Där blev de sedan utslagna mot Falu IK som idag var det bättre laget. Lagledarna tycker att killarna gjorde det mycket bra, främst Daniel Gunnars i målet.

P-95, 96 spelade i "Pojkar 15" och de gick också till semifinal. Lagledarna var mycket nöjda med att komma till semifinal bland de nio lagen och att de kom före alla Falulag trots de dåliga träningsförutsättningar som råder i Mora.

Slutligen hade tjejerna som är födda 93-95 ett lag i "Flickor 17". De vann en match och förlorade tre i grupppelet.

Medaljregn i Piteå

LÄNGD: Första dagen på senior-SM i Piteå började fint för skidklubben. Dubbla brons i sprintstafett genom Eva Svensson och Anna Haag samt Gustav Hall och Adam Johansson.

Damerna åkte final direkt utan kval och det blev en riktigt spännande historia. Eva och Anna åkte mycket starkt bägge två. På sista sträckan hade Anna en stenhård kamp med Charlotte Kalla och Ida Ingemarsdotter. Anna hade ledningen in på stadion men fick se sig passerad på upploppet.

Herrarnas final blev också mycket intressant. Båda Mora-lagen åkte starkt och kämpade båda om bronset tillsammans med Stockvik. Adam Johansson var vassat på upploppet och kunde köra hem bronset.

Andra dagen på SM blev en riktig Mora-succe på dubbeljakten. Guld till Anna Haag samt lagguld till både herrar och damer. Sofia Bleckur fyra, Eva Svensson sexa. Rikard Andreasson femma, Martin Johansson sexa.

I damklassen blev det en dramatisk avslutning när Anna och Charlotte Kalla var jämnsides på upploppet. Kalla stöp och Anna kunde glida in över mållinjen som segrare.

Där bakom gjorde Sofia en topplopp och åkte in som fyra. Eva åkte också starkt och var strax bakom som sexa.

I herrklassen var det riktig hårdkörning från början. Rikard och Martin låg lite bakom toppkvartetten tillsammans med Jens Eriksson och Mattias Fredriksson. De kunde sedan gå ifrån den duon.

Framgångarna för skidklubben fortsatte även sista SM-dagen i Piteå. Anna Haag åkte hem silvret och tillsammans med Sofia Bleckur (4:a) Susanne Nyström (9:a) blev det lagguld.

I herrklassen blev det lagbrons. I laget ingick Rikard Andreasson som slutade nia, Martin Johansson tia och Joakim Engström 15:e.



Anna Haag och Eva Svensson. Foto: Johan Trygg

Fredrik Bauer segrade i Tjeckien

ALPINT: Fredrik har under perioden 19-24 januari tävlat i Tjeckien tillsammans med åtta andra åkare från Team Future, Sverige.

Den 22 januari tävlade Fredrik i slalom och kom på en 7:e plats. Den 24 januari var det dags för storslalom och där utklassade Fredrik sina motståndare och vann med en sekund före Martin Stepan från Tjeckien. Fredrik ledde efter första åket och lyckades hålla den placeringen efter ett riktigt kanonåk i andra åket.

Två guld vid USM i skidorientering

SkidO: Vid Ungdoms-SM i skidorientering blev det guldmedalj för Hanna Eriksson och Sara Wadman. Tävlingarna gick i Bollnäs och det var långdistans på lördag och distriktsstafett på söndag. Vid stafetten ingick tjejerna i Dalarnas lag 1 som kom på silverplats. Även Gabriel Höjlind åkte bra och kom på tredje plats vid långdistansen.



Sara Wadman och Hanna Eriksson. Foto: Anna Wadman

Jonas har tagit tre svenska rekord

FRIIDROTT: Först satte Jonas Buud i vintras Svenskt rekord i 6-timmars löpning. Tävlingen gick i Växnäshallen i Karlstad i början av februari. Jonas sprang 461 varv som blev 89,334 meter! Han raderade ut Reima Hartikainens rekord från 2005 som var 84,251 m. Tävlingen avgjordes på en 200m bana och efter 3 timmars löpning bytte löparna varv, då blev det lite kaotiskt ett tag innan alla bytt klart.

Så har det blivit klart att Jonas även är rekordinnehavare på 100 km! Svenska Friidrottsförbundets årsmöte biföll styrelsens förslag om att officiella rekord ska införas på 100 km, med stipulationstider liknande dem för landsvägsrekord för 10 km och halvmarathon. Gränsen för herrar sattes till 6:55 och detta innebär att Jonas nu är officiell svensk rekordhavare på 100 km med tiden 6:41:49! Det var den tiden som Jonas fick vid ultramaran i Belgien i somras.

Det senaste rekordet som Jonas tagit var vid en tävling som heter Täby Extreme Challenge och som är på 100 miles dvs ca 16 mil. Tävlingen gick på en milbana och man sprang alltså 16 varv på den banan. Han sprang på tiden 12,32,03 och slog därigenom

det svenska rekordet med hästlängder och det blev även nordiskt rekord.



Medaljer på EM och JVM

SkidO: Vid mästerskapstävlingarna i Rumänien gick det bra för många av IFK Moras skidorienterare. Helene Söderlund och David Beijmer tog var sitt brons vid de individuella tävlingarna (Helene vid EM Sprint och David vid JVM Långdistans) och vid stafetterna ingick både Helene och juniorerna Daniel Svensson och Magdalena Olsson i de segrande lagen. Helene åkte sista sträckan för Sverige lag som vann damklassen, Daniel åkte sista sträckan i segrande herrjuniorlaget och Magdalena åkte första sträckan i det segrande damjuniorlaget.



Magdalena Olsson. Foto: Fam Söderlund



Segrande herrjuniorlaget med Daniel Svensson längst till vänster.



Segrande damlaget med Helene Söderlund i mitten.

Susanne spurtvann Transjuarssienne

LÄNGD: Susanne Nyström fick till ett topplopp på Transjuarssienne i Frankrike. Det blev spurtseger med två sekunder före schweiziskan Cortesi. Susanne avancerade till andraplats totalt i FIS Marathon Cup. Rikard Andreasson gjorde också ett starkt lopp och åkte in som fyra.

Susanne kände sig stark hela loppet och drog mycket. När det var 4-5 km kvar av loppet började hon öka farten succesivt.

- Det var bra att ligga först i mot mål eftersom det var en del svängar. Skönt att det höll hela vägen, berättar Susanne.

12 medaljer vid SM i Skidorientering

SkidO: Det gick som vanligt bra på SM för IFK Moras skidorienterare. IFK Mora dominerade i juniorklasserna vid tävlingarna i Vansbro och plockade hem de flesta av medaljerna. Det blev guld för David Bejmer och Daniel Svensson på både sprinten och långdistansen. Det blev silver och brons för Magdalena Olsson, silver för Andreas Holmberg och ett brons för Linus Rapp och Cajsa Grape. På stafetterna slutligen så vann både herr- och damjuniorerna genom David Bejmer, Daniel Svensson, Cajsa Grape och Magdalena Olsson. Våra herrjuniorer belade även tredje platsen genom Andreas Holmberg och Linus Rapp.

Sara Wadman etta i Kalle Anka Cup

LÄNGD: Även våra yngre åkare var i farten under OS-dagarna. Sara Wadman åkte strålande på Kalle Anka Riksfinal i Huskvarna.

Bland 80 deltagare från hela Sverige blev det en seger i den fria stilen på 3,6 km i D 14 med 14 sekunders marginal. Sedan blev det även en femte plats vid masstarten och en åttonde plats på skicross.

Vinst för fjärde gången i TjejVasan

LÄNGD: Det blev som kransmasen Johan Öhagen önskade - en Moratjej vann TjejVasan. Och inte vilken Moratjej som helst utan Susanne Nyström som i år vann för fjärde året i rad. Efter målgång berättade hon att första segern förstas var roligast men att det också var väldigt roligt att vinna i år nu när hon tävlar för IFK Moras färger.



Susanne vann spurten vid årets TjejVasa. Foto: Karina Östlund

Daniel tvåa på SkejtVasan

LÄNGD: Flera Morajuniorer åkte Skejtvasan och tog framskjutna placeringar. I H18 var Daniel Svensson tvåa och Andreas Holmberg fyra.

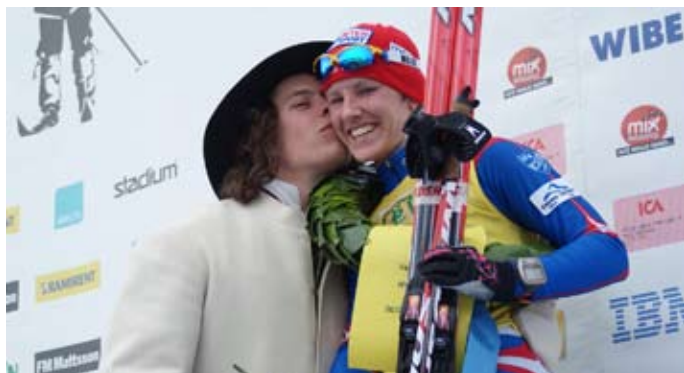
I H20 slutade Victor Gustafsson femma och Mikael Sandgren sexa. Linda Lindkvist var tvåa i den något tunna D18-klassen och i D 20 blev det en sjätteplats för Cajsa Grape.



H 18-pallen med Daniel som tvåa och Andreas som fyra. Foto: Johan Trygg

Seger igen för Susanne

LÄNGD: Även i Vasaloppet blev det seger för Susanne Nyström även om det lång tid såg ut att bli en andraplats. Men innan Eldris kom hon ikapp Sandra Hansson och i Hemus ryckte hon ifrån och det räckte ända till mål. Även Sofia Bleckur gjorde ett bra lopp och blev trea.



Johan Öhagen ger segerpuss till Susanne. Foto: Karina Östlund

I herrklassen visade Morakillarna framfötterna under större delen av loppet genom att ta flera spurtpriser och genom att vara med i klungan som ryckte ifrån ett tag (Lars Suther och Rikard Andreasson). Först i mål av Moringarna var Erik Eriksson som åkte i mål som åtta och en andraplats blev det för killarna i lagstriden.



Lagsilver för IFK Mora genom Rikard Andreasson (13), Erik Eriksson (8) och Marcus Leijon (14). Foto: Mati Kalve

Säsongsbästa för Hans Olsson i Norge

ALPINT: En rfin 4:e plats blev det för Hans Olsson vid världscupen i störtlopp i Kvitfjell. Hans fick till ett riktigt bra åk och var bara 14 hundra delar från pallen. Fjärdeplatsen är hans bästa resultat i världscupen i år.

Didier Chuche, Schweiz, tog hem segern före hemmafavoriten Aksel Lund Svindal och med fjolårets Kvitfjells-vinnare, Klaus Kröll, Österrike på tredjeplatsen. Patrik Järbyn, som var tillbaka efter sin otäckra krasch under super-G:n i OS körde ur.

Fyra medaljer totalt på JSM

LÄNGD: Victor Gustafsson slog till med brons i H 20 klassen vid JSM i Hudiksvall. Daniel Svensson blev fyra, nio sekunder från bronset i H 18. I D 20 var Ida Lindkvist bästa moraåkare med en åttondeplats och Linda Lindkvist blev tolv i D 18.



Vid längdåkarnas JSM i Hudiksvall blev det fyra medaljer totalt för IFK Moras åkare. Tre brons och ett silver. Förutom Victor som inledde med brons första dagen, tog Daniel Svensson två brons och så blev det stafettsilver för Victor, Daniel och Mikael Sandgren. Dessutom blev det fyra lagresultat bland de tre bästa.

Susanne - Etta på Engadin

LÄNGD: Formen höll minsann i sig för Susanne Nyström. På söndagen efter Vasaloppet segrade hon klart i Engadin Skimarathon. Med cirka 4 km kvar gick hon ifrån övriga i tätklungan och vann med 24 sekunder före schweiziskan Seraina Mischol.

- Det var jag och fyra schweiziskor som var tillsammans. När det är 4,5 km kvar är det en del slakmotor. Jag gjorde ett försök att gå ifrån där och de andra släppte. Det gick lättare än jag vad jag trodde, berättar en glad Susanne.

Susanne hade alltså kontroll på loppet de sista kilometrarna. En skön känsla.

Jon Olsson vann Nor-Am

ALPINT: Nu har Jon Olsson kommit ett steg närmare sin målsättning att nå OS-truppen. Han har vunnit Nor-Am, den amerikanska motsvarigheten till Europacupen och får därigenom förmodligen möjlighet att åka Europacupen nästa år.

Susanne totaltvåa i FIS Marathon Cup

LÄNGD: Susanne Nyström åkte in som fyra vid Birkenbeinerrennet och det innebar att hon slutade totaltvåa i FIS Marathon Cup efter segrarinnan Jenny Hansson. IFK Mora gratulerar Susanne till en stark längloppssäsong.

Tre delsegrar blev det för Susanne i cupen, Transjurasienne, Vasaloppet och Engadin.

USM-guld i alpina USM

ALPINT: Brons på superkombinationen, silver på störtloppet och guld på super-G. Detta blev det fantastiska resultatet för Fredrik Bauer vid alpina USM i Tärnaby. Dessutom ett lagsilver och lagbrons.



Louise Jansson, Sälens IF och Fredrik Bauer. Foto: Jonas Bauer

SM-guld för tredje året i rad

LÄNGD: För tredje året i rad blev det SM-guld i stafett för damlaget. Trion som stod för bedriften var Sofia Bleckur, Susanne Nyström och Anna Haag.

Sofia Bleckur körde som vanligt en bra förstasträcka där dock Charlotte Kalla var överlägsen för Tärnaby. På andrasträckan gjorde Susanne Nyström ett riktigt topplopp och gick upp i täten tillsammans med förre klubbkompisen Lina Andersson i Piteå Elit.

På sistasträckan hade inte Anna Haag några problem att gå ifrån Jennie Öberg. Segermarginalen blev till slut hela 58 sekunder. Snabbaste sträcktiderna hade i tur och ordning Kalla före Anna och Susanne. Moras andralag med Helene Söderlund, Ida Lindkvist och Moa Forsberg slutade nia.



Guldtejnerna Anna, Susanne och Sofia. Foto: Johan Trygg

Herrstafetten blev det en spännande tävling där Moras förstalag i allra högsta grad var med i kampen om medaljerna. Joakim Engström var sju in på förstasträckan efter en stabil insats tillsammans med Calle Halfvarsson i andralaget som växlade som sexa precis före.

På andra sträckan gjorde Rikard Andreasson ett strålande lopp och tog laget upp i topp. Rikard var snabbast på andrasträckan och växlade över till Lars Suther som tvåa samtidigt som Falun Borlänge där Fredrik Östberg lämnade över till brodern Mikael.

Sistasträckan blev en hård kamp där Lars och Mikael blev ifatt-åkta av Johan Olsson, Åsarna och Andreas Svanebo, Stockvik. Lars kämpade bra men fick ge sig på upploppet i kampen om bronset mot Micke Östberg. David Frisk åkte andrasträckan i andralaget som tyvärr inte hade någon åkare på tredje sträckan. Markus Leijon insjuknande dagen före tävling.

Femmilssilver till Rikard

LÄNGD: Rikard Andreasson gjorde en strålande femmil när SM avslutades i Skellefteå. Facit blev silver, hans bästa individuella SM-placering hittills. I damklassen blev det lagguld för Susanne Nyström, Helene Söderlund och Sofia Bleckur. Herrarna tog lagbrons med Rikard, Joakim Engström och Lars Suther.

Rikard åkte starkt hela loppet och när han blev uppåkt av Södergren var det Rikard som drog resten av loppet.

I damklassen blev det som sagt lagguld till starkt åkande trion Susanne (5:a), Helene (7:a) och Sofia (9:e).



Rikard, Anders Södergren och Anders Svanebo. Foto: Johan Trygg

Första SM-guldet för Forslund



SkiCross: IFK Moras Michael Forslund tog överraskande förstaplatsen när SM kördes i helgen i Åre. Detta före de två välmeriterade åkarna Lars Lewén och Tommy Eliasson. De två hakade i varandra vid starten och då tog Micke chansen och tog tåten. En ledning som höll ända in i mål. Även Moraåkaren Oscar Trygg tog sig till final och slutade som fyra.

Helene tvåa i världsupen

SkidO: Skidorienterarna avslutade sin världscup-turné i norska Ånn. Tyvärr hade kranskullan Helene Söderlund varit lite krasslig och kunde inte vara med på alla tävlingarna. Men vid den avslutande långdistansen kände hon sig pigg igen och då blev det en andra plats, 40 sekunder efter norskan Marte Reenaas. Även vår junior Magdalena Olsson har fått vara med på dessa tävlingar och vid långdistansen blev det en 15:e plats för henne.

Fredrik Bauer vann Guldhjälmen

ALPINT: Helgen 10-11 april avgjordes Sveriges största störtloppstävling för ungdomar i Åre/Duved, i form av Guldhjälmen. Tävlingen avgjordes lördagen den 10 april i två åk och Fredrik Bauer vann klassen H14-15.



Hans svensk mästare i störtlopp för sjätte gången



ALPINT: Hans Olsson tog hem titeln som svensk mästare i störtlopp även i år. Det här var Hans Olssons sjätte raka störtloppsguld i SM och hans tolfte mästerskapsmedalj totalt.

Avstånden upp till Hans Olsson var i dessa sammanhang mega stora. Patrik Järbyn kunde inte delta och tvåan Andreas Romar var nästan en sekund efter Hans.

I träningsåket hade Hans bara femte bästa tid och då åkte istället vår kransmas Johan Öhagen bra. Han hade andra bästa tid och vid mästerskapet sedan blev det en åttonde plats, 2.57 efter.

Alpint

WC Störtlopp Beaver Creek dec -09

12) Hans Olsson

WC Störtlopp Val Gardena dec -09

7) Hans Olsson

Team Future Tjeckien slalom 22 januari:

7) Fredrik Bauer SWE

Team Future Tjeckien GS 24 januari:

1) Fredrik Bauer, SWE

OS störtlopp herrar 15 februari

12) OLSSON Hans SWE 1:55.19

OS Skicross

27) Michael Forslund

WC Störtlopp Kvitfjell

4) OLSSON Hans SWE 1:46.69 8,84

USM

Superkombinationen

37) Michaela Gabriel Åkesson
3) Fredrik Bauer
49) Axel Frost

Störtlopp

46) Michaela Gabriel Åkesson
59) Emma Frost
2) Fredrik Bauer
71) Axel Frost

Super-G

1) Fredrik Bauer
61) Axel Frost
45) Michaela Gabriel Åkesson
54) Emma Frost

Storslalom

33) GABRIEL-ÅKESSON Michaela + 0:11.48

61) FROST Emma + 0:21.88

33) FROST Axel + 0:10.74

35) VIKSTRÖM Daniel + 0:11.08

Slalom

21) GABRIEL-ÅKESSON Michaela

8) BAUER Fredrik + 0:03.52

SM störtlopp Björkliden 14 april

1) Hans Olsson 5 IFK Moras AK 1:24.71 0.00

8) Johan Öhagen 51 IFK Moras AK 1:27.28

50) Robert Jacobsson 48 IFK Moras AK 1:30.74

FOTBOLL

SM-kval Futsal Damer

IFK Moras damer till final (2:a)

Matchresultat Futsal 9-10 januari

Pojkar 17

IFK Mora FK – Svärdsjö 5-2

IF Tunabro – IFK Mora FK 0-2

IFK Mora FK – Avesta AIK 1-4

Slätta SK – IFK Mora FK 0-4

Falu IK – IFK Mora FK 4-1

Pojkar 15

IFK Mora FK – Slätta SK 4-0

Forssa BK – IFK Mora FK 4-1

IFK Mora FK – Falu BS FK 1-1

Korsnäs IF FK – IFK Mora FK 2-3

Dalkurd FF – IFK Mora FK 4-0

Flickor 17

IFK Mora FK – Bullermyrens IK 1-3

Falu BS SK – IFK Mora FK 1-4

IFK Mora FK – Slätta SK 0-3

Avesta AIK – IFK Mora FK 3-1

FRIIDROTT

6-timmars löpning Karlstad

1) Jonas Buud, svenskt rekord, 461 varv= 89,334 m

LÄNGDSKIDOR

WC dec Sprint Rogla 19 dec

4) Anna Haag

WC Masstart 15 km Rogla 20 dec

3) Anna Haag

WC Otepää klassiskt 10/15 km 16 jan

7) Anna Haag

14) Martin Johansson

Senior SM Piteå 20-24 jan

Sprintstafett 20 jan, fristil

D 21

3. IFK Mora SK (Eva Svensson, Anna Haag)

H 21

3. IFK Mora SK (Gustav Hall, Adam Johansson)

5. IFK Mora SK (Joakim Engström, Rikard Andreasson)

Dubbeljakt 21 jan

D 21

1. Anna Haag

4. Sofia Bleckur

6. Eva Svensson

14. Susanne Nyström

H 21

5. Rikard Andreasson

6. Martin Johansson

12. Lars Suther

14. Joakim Engström

16. Markus Leijon

Sprint 23 jan, klassisk stil

D 21

4. Anna Haag
6. Eva Svensson
7. Sofia Bleckur

H 21

10. Joakim Engström
12. Lars Suther

24 jan

D 21, 10 km fristil

2. Anna Haag
4. Sofia Bleckur
9. Susanne Nyström
11. Eva Svensson

H 21, 15 km fristil

9. Rikard Andreasson
10. Martin Johansson
15. Joakim Engström

Marcia Longa 70 km 31 jan

- 3) Susanne Nyström
- 12) Marcus Leijon
- 17) Rikard Andreasson

Lilla SS D14

- 1) Sara Wadman

Baltic Tour 4-7 feb

- 4) Eva Svensson

Transjuarssienne långlopp fristil 14 feb

- 1) Susanne Nyström
- 4) Rikard Andreasson

OS 10 km fristil damer 15 februari

- 4) HAAG Anna +20,9

OS Dubbeljakt 15 km 19 feb

- 2) HAAG Anna 40:07.0

OS Sprintstafett

- 2) Anna Haag, Charlotte Kalla

Kalle Anka cup distans 19 feb

- 1) Sara Wadman

Kalle Anka Cup sprint 20 feb

- 5) Sara Wadman

Kalle Anka cup skicross 21 feb

- 8) Sara Wadman

TjejVasan 2010 IFK Mora bland de 50

- 1) Susanne Nyström IFK Mora SK 01:32:40
- 7) Sofia Bleckur IFK Mora SK 01:34:06
- 13) Elin Ek IFK Mora SK 01:37:46
- 19) Ida Lindkvist IFK Mora SK 01:40:30

UngdomsVasan

H9-10

- 5) Joel Andersson IFK Mora SK 00:14:06
- 15) Malte Stefansson IFK Mora SK 00:15:16
- 22) Gustav Malmsten IFK Mora SK 00:15:30
- 34) Emil Svensson IFK Mora SK 00:16:54
- 37) Bus Joakim Eriksson IFK Mora SK 00:17:12
- 42) Joel Helander IFK Mora SK 00:17:26
- 43) David Höglund IFK Mora SK 00:17:27
- 59) Anton Lindroth IFK Mora SK 00:19:23
- 74) Gustav Björklund IFK Mora OK 00:20:27
- 87) Isak Lindqvist IFK Mora SK 00:21:42

H 11-12

- 10) Jacob Albinsson IFK Mora SK 00:19:12
- 30) Isak Augustsson IFK Mora SK 00:21:25
- 36) Aron Helander IFK Mora SK 00:21:48

- 42) Axel Jutterström IFK Mora SK 00:21:55
- 69) Lars Rylander IFK Mora SK 00:24:17
- 70) Fredrik Norlin IFK Mora SK 00:24:18

H 13-14

- 14) Nils Augustsson IFK Mora SK 00:20:59
- 42) Martin Andersson IFK Mora SK 00:24:47
- 56) Glädje Kalle Olsson IFK Mora SK 00:26:49
- 63) Daniel Duhlbo IFK Mora SK 00:28:19
- 72) William Backlund IFK Mora SK 00:33:46
- 74) Alfred Björklund IFK Mora OK 00:36:11
- 76) Emil Björklund IFK Mora OK 00:36:13

H 15-16

- 28) Martin Kallin IFK Mora SK 00:32:37

D 9-10

- 16) Elin Lindroth IFK Mora SK 00:16:46
- 27) Emelie Brudin IFK Mora SK 00:17:58
- 37) Wilma Björkman IFK Mora SK 00:18:48
- 45) Amanda Kånåhols IFK Mora SK 00:19:06
- 53) Rebecca Eriksson Brodin IFK Mora SK 00:19:45
- 57) Elin Törnkvist IFK Mora SK 00:20:05 9
- 62) Elin Norlin IFK Mora SK 00:20:43
- 93) Moa Urpi Hedbjörk IFK Mora SK 00:24:03
- 105) Amanda Sundberg IFK Mora SK 00:28:02

D 11-12

- 22) Ellinore Albinsson IFK Mora SK 00:21:58
- 24) Alexandra Bauer IFK Mora SK 00:22:05
- 27) Erika Duhlbo IFK Mora SK 00:22:48
- 32) Sara Eriksson IFK Mora SK 00:23:21
- 39) Bus Anna Eriksson IFK Mora SK 00:24:00
- 56) Ida Andersson IFK Mora SK 00:27:45
- 68) Cassandra Sundberg IFK Mora SK 00:30:08

D13-14

- 10) Sara Wadman IFK Mora SK 00:22:16
- 30) Tilda Hansson IFK Mora SK 00:24:45
- 51) Emma Höglund IFK Mora SK 00:28:51

D 15-16

- 17) Emelie Svensson IFK Mora SK 00:39:01

SkejtVasan 2010

H 17-18

- 2) Daniel Svensson IFK Mora SK 01:14:32
- 4) Andreas Holmberg IFK Mora SK 01:19:51
- 12) Sandro Trutman IFK Mora SK 01:29:25
- 13) Erik Frost IFK Mora SK 01:33:32 +19:00

H 19-20

- 5) Victor Gustafsson IFK Mora SK 01:17:19
- 6) Mikael Sandgren IFK Mora SK 01:17:20

D 17-18

- 2) Linda Lindkvist IFK Mora SK 01:35:15

D 19-20

- 6) Cajsa Grape IFK Mora SK 01:34:37

H 21

- 38) Christer Matsson IFK Mora SK 02:11:23
- 44) Lars Svarf IFK Mora SK 02:16:33

Resultat Vasaloppet 2010

Herrar IFK Mora

- 8) Erik Eriksson IFK Mora SK 04:05:04
- 13) Rikard Andreasson IFK Mora SK 04:06:00
- 14) Markus Leijon IFK Mora SK 04:06:01
- 19) Martin Johansson IFK Mora SK 04:07:41
- 20) Joakim Engström IFK Mora SK 04:07:48
- 24) Lars Suther IFK Mora SK 04:08:45
- 32) Gustav Hall IFK Mora SK 04:12:26
- 40) Oscar Bergström IFK Mora SK 04:14:48

- 41) David Frisk IFK Mora SK 04:14:48
- 62) Adam Johansson IFK Mora SK 04:18:21

Damer IFK Mora

- 1) Susanne Nyström IFK Mora SK 04:33:07
- 3) Sofia Bleckur IFK Mora SK 04:35:59
- 39) Eva Peterson IFK Mora SK 05:48:50

JSM Hudiksvall

H 19-20 Intervall Start Free 10 km

- 3) GUSTAFSSON Victor IFK Moras SK +49.0
- 24) SANDGREN Mikael IFK Moras SK +3:26.3
- 43) ALLERHED Andreas IFK Moras SK +4:32.8

H 17-18 Intervall Start Free 10 km

- 4) SVENSSON Daniel IFK Moras SK 30:45.6
- 34) HOLMBERG Andreas IFK Moras SK 33:43.5
- 79) FROST Erik IFK Moras SK 36:31.7

D 19-20 Intervall Start Free 5 km

- 8) LINDKVIST Ida IFK Moras SK 17:30.2
- 37) HALLBERG Lisa IFK Moras SK 18:58.2
- 42) FORSBERG Moa IFK Moras SK 19:17.1

D 17-18 Intervall Start Free 5 km

- 12) LINDKVIST Linda IFK Moras SK 18:14.7
- 26) KALLIN Alicia IFK Moras SK 18:50.0
- 48) GUNNARS Anna IFK Moras SK 20:34.1
- 57) RYLANDER Sofia IFK Moras SK 21:14.0

H 19-20 LAGTÄVLING

- 3) IFK Moras SK Lag1 (GUSTAFSSON Victor, SANDGREN Mikael, ALLERHED Andreas)

D 17-18 LAGTÄVLING

- 3) IFK Moras SK Lag1 (LINDKVIST Linda, KALLIN Alicia, GUNNARS Anna)

D 19-20 LAGTÄVLING

- 3) IFK Moras SK Lag1 (LINDKVIST Ida, HALLBERG Lisa, FORSBERG Moa)

D 17-18 Sprint Classical

- 33) Qual. LINDKVIST Linda IFK Moras SK
- 42) Qual. GUNNARS Anna IFK Moras SK
- 44) Qual. KALLIN Alicia IFK Moras SK
- 47) Qual. RYLANDER Sofia IFK Moras SK

D 19-20 Sprint Classical

- 6) Final A LINDKVIST Ida IFK Moras SK
- 30) Quarter Final HALLBERG Lisa IFK Moras SK
- 49) Qual. FORSBERG Moa IFK Moras SK

H 17-18 Sprint Classical

- 3) Final A SVENSSON Daniel IFK Moras SK
- 8) Final B HOLMBERG Andreas IFK Moras SK
- 95) Qual. FROST Erik IFK Moras SK

H 19-20 Sprint Classical

- 11) Final B ALLERHED Andreas IFK Moras SK
- 16) Quarter Final GUSTAFSSON Victor IFK Moras SK
- 26) Quarter Final SANDGREN Mikael IFK Moras SK

D 17-18 Dubbeljakt 5 + 5 km

- 18) LINDKVIST Linda IFK Moras SK +1:48.3
- 22) WIKSTRÖM Anna IFK Moras SK +2:02.0
- 29) KALLIN Alicia IFK Moras SK +2:21.6
- 53) RYLANDER Sofia IFK Moras SK +6:49.2

D 19-20 Dubbeljakt 5 + 5 km

- 36) FORSBERG Moa IFK Moras SK +4:50.3

H 17-18 Dubbeljakt 10 + 10 km

- 3) SVENSSON Daniel IFK Moras SK +15.1
- 38) HOLMBERG Andreas IFK Moras SK +4:38.4

H 19-20 Dubbeljakt 10 + 10 km

- 13) GUSTAFSSON Victor IFK Moras SK +2:08.5
- 34) ALLERHED Andreas IFK Moras SK +4:59.3

D 17-18 LAGTÄVLING

- 2) IFK Moras SK Lag1 (LINDKVIST Linda, WIKSTRÖM Anna, KALLIN Alicia)

D 17-20 Stafett fri stil 3x3.3km

- 10) IFK Moras SK 25:09.1 1:17.7 (LINDKVIST Linda, HALLBERG Lisa, LINDKVIST Ida)
- 18) IFK Moras SK 26:54.9 3:03.5 (FORSBERG Moa, RYLANDER Sofia, KALLIN Alicia)

H 17-20 Stafett fri stil 3x5 km

- 2) IFK Moras SK 35:47.7 2.5 (SANDGREN Mikael, SVENSSON Daniel, GUSTAFSSON Victor)

Engadin 42 km fristil 14 mars

- 1) Susanne Nyström
- 9) Rikard Andreasson

WC Slottssprint klassiskt 17 mars

- 28) Eva Svensson
- 33) Anna Haag

Senior SM Skellefteå

SM-stafett fredag 26 mars

D 21, 3x5 km fristil

1. IFK Mora SK lag 1 (Sofia Bleckur, Susanne Nyström, Anna Haag)
9. IFK Mora SK lag 2 (Helene Söderlund, Ida Lindkvist, Moa Forsberg)

H 21, 3x10 km fristil

4. IFK Mora SK lag 1 (Joakim Engström, Rikard Andreasson, Lars Suther)

D 21 30 km fristil söndag 28 mars

5. Susanne Nyström
7. Helene Söderlund
9. Sofia Bleckur

H 21 50 km fristil söndag 28 mars

2. Rikard Andreasson
13. Joakim Engström
24. Lars Suther
26. David Frisk

SKIDORIENTERING

SM masstart Medeldistans 2010-01-04

D21 SM 9000 meter

- 1) Helen Söderlund IFK Moras OK 52:48

D20 SM 6300 meter

- 1) Cajsa Grape IFK Moras OK 40:09

D18 SM 6300 meter

- 7) Anna Gunnars IFK Moras OK 45:42

H21 SM 13700 meter

- 7) Christian Spoerry IFK Moras OK 70:36
- 9) Kristian Dahlström IFK Moras OK 80:20

H20 SM 10100 meter

- 6) Linus Karlsson IFK Moras OK 54:41
- 7) Per Frost IFK Moras OK 54:53
- 8) Johan Sonesson IFK Moras OK 58:51

H18 SM 10100 meter

- 1) Daniel Svensson IFK Moras OK 48:53
- 2) Ola Svahn IFK Moras OK 49:55
- 12) Niklas Olsson IFK Moras OK 63:34

WC Roshchino jan -10

medeldistans:

- 3) Helene Söderlund, Sverige

Individuell sprint

- 14) Helene Söderlund, Sverige

Sprintstafett damer

- 1) Sverige I: Helene Söderlund och Josefine Engström

USM Bollnäs feb -10

H14 5000 meter 8 anmälda

- 3) Gabriel Höjlind IFK Moras OK

D15 4500 meter 9 anmälda

- 1) Hanna Eriksson IFK Moras OK

D14 4000 meter 6 anmälda

- 1) Sara Wadman IFK Moras OK

D13-16

- 5) Dalarna Lag 1 61:56 0:43 ((1) Sara Wadman 20:46 2 0:02, (2) Karin Håll 21:17 3 0:33, (3) Hanna Eriksson)

2 februari 2010 Medeldistans

Medeldistans EOC / WCup Women

- 9) Soederlund Helene SWE 0:42:27

EOC / WCup Men

- 9) Spoerry Christian SUI 0:46:08

JWOC Women

- 11) Magdalena Olsson SWE 0:41:44
- 12) Grape Cajsa SWE 0:42:01

JWOC Men

- 6) Svensson Daniel SWE 0:41:42
- 14) Beijmer David SWE 0:43:18
- 15) Andreas Holmberg SWE 0:43:29

12 februari 2010 Långdistans

World Cup / EOC-Men

- 6) Spoerry Christian SUI 115:54

World Cup / EOC-Kvinnor

- 5) Soederlund Helene SWE 90:31

JWOC-Men

- 7) Svensson Daniel SWE 84:11
- 19) Andreas Holmberg SWE 89:45

JWOC-Kvinnor

- 4) Olsson Magdalena SWE 72:46
- 14) Grape Cajsa SWE 76:48

23 februari 2010, Sprint distans

Sprint distans EOC Women

- 3) Helene Soederlund SWE 0:13:09

EOC Men

- 8) Christian Spoerry SUI 0:13:20

JWOC Women

- 6) Magdalena Olsson SWE 0:14:17
- 20) Cajsa Grape SWE 0:16:12

JWOC Men

- 11) Daniel Svensson SWE 0:14:24
- 17) Andreas Holmberg SWE 0:15:01

SM SkidO Sprint 2010-02-19

H21 SM 3300 meter

- 7) Carl Magnusson IFK Moras OK 18:15
- 12) Kristian Dahlström IFK Moras OK 21:07

H20 SM 2900 meter

- 1) David Beijmer IFK Moras OK 16:14
- 6) Johan Sonesson IFK Moras OK 18:38
- 7) Per Frost IFK Moras OK 18:41
- 8) Linus Karlsson IFK Moras OK 19:42
- 10) Fredrik Lind IFK Moras OK 22:17

D20 SM 2600 meter

- 2) Magdalena Olsson IFK Moras OK 19:45
- 3) Cajsa Grape IFK Moras OK 20:01

H18 SM 2700 meter

- 1) Daniel Svensson IFK Moras OK 15:55
- 4) Linus Rapp IFK Moras OK 17:02
- 5) Andreas Holmberg IFK Moras OK 17:08
- 6) Ola Svahn IFK Moras OK 18:18
- 10) Niklas Olsson IFK Moras OK 19:14
- 14) Erik Frost IFK Moras OK 22:18

D18 SM 2400 meter

- 4) Anna Gunnars IFK Moras OK 20:02

SM SkidO Långdistans 2010-02-20

H21 SM 17900 meter

- 9) Carl Magnusson IFK Moras OK 113:02

H20 SM 16500 meter

- 1) David Beijmer IFK Moras OK 103:38
- 7) Johan Sonesson IFK Moras OK 122:37
- 8) Per Frost IFK Moras OK 129:32
- 9) Linus Karlsson IFK Moras OK 131:38

D20 SM 11000 meter

- 3) Magdalena Olsson IFK Moras OK 80:25
- 5) Cajsa Grape IFK Moras OK 84:00

H18 SM 13500 meter

- 1) Daniel Svensson IFK Moras OK 79:02
- 2) Andreas Holmberg IFK Moras OK 82:19
- 3) Linus Rapp IFK Moras OK 84:06
- 10) Ola Svahn IFK Moras OK 99:00
- 12) Erik Frost IFK Moras OK 116:26

SM skidO Stafett 2010/02/21

H21 SM stafett

- 6) Carl Magnusson, Kristian Dahlström IFK Moras OK 87:29

H20 SM stafett

- 1) David Beijmer, Daniel Svensson IFK Moras OK 59:20
- 3) Andreas Holmberg, Linus Rapp IFK Moras OK 64:23
- 7) Linus Karlsson, Per Frost IFK Moras OK 71:36
- 10) Johan Sonesson, Ola Svahn IFK Moras OK 73:30
- 11) Sandro Truttman, Erik Frost IFK Moras OK 75:46

D20 SM stafett

- 1) Cajsa Grape, Magdalena Olsson IFK Moras OK 80:16

WC Ånn långdistans

- 2) Helene Söderlund
- 15) Magdalena Olsson



Nybörjarkurs i orientering

Upptakt tisdagen den 4/5 klockan 18.30-19.30 i Hemus.
Sedan följande datum tis 6/5, tors 11/5, tors 20/5 och tis 25/5

Lämplig ålder: väl läskunnig och uppåt (ca 8 år).

Samtidigt hålls en lätt föräldrainroduktion i orientering (promenadtakt) för de som önskar.

Anmälan senast 30 april till orientering@ifkmora.se eller tfn 0250-392 13 (mån och fre 7-15.30).

Upplysningar: Erik Wadman 0250-156 52 (kvällar), Thomas Eriksson 0250-392 13 (kansliet må och fre 7-15.30).



Sommargympa 2010

Under perioden vecka 24-33 så kör gymnastikklubben sommargympa på kajenområdet mitt emot Wasastugan måndagar och torsdagar kl. 19.00-20.00.

FOTBOLLSSKOLA

I samarbete Umbro och Intersport så har vi även i år
LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA

När? Mellan den 17-18/6 + 21-24/6 (6 dagar)
Var? Vasaliden
Tider? 10.00 – 14.00
Mat? Egen matsäck medtages.
Kostnad? 500,- för syskon 400,- på pg 456 47 25-2
För vem? Tjejer och killar mellan 6 och 13 år
Anmälan? www.landslagetsfotbollsskola.se
Till kansliet på tel. 392 15 eller till Anneli G på mob. 070-566 73 12
Först till kvarn.....

OBS! Sista anmälningsdag 7 maj. OBS!

IFK MORAS FOTBOLLKLUBB



IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB



•10 maj •17 maj •24 maj

Terrängserien 2010

POJKAR & FLICKOR

2005-senare: - 6 år

400m utan tid

2004-2003: 7-8 år

400m

2002-2001: 9-10 år

700m

2000-1999: 11-12 år

2x700m

1998-1997: 13-14 år

4x700m

1996-1995: 15-16 år

4x700m

1993: -tidigare 17 år & äldre

4x700m

Plats: Hemus (stadstadion)

Starttid: Första start kl 18:30

Ålder: 4-99 år

Avgift: 50,- för deltagande i alla tre deltävlingarna. Endast kontant betalning.

Anmälan: Malla namn och ålder på deltagaren till fridrott@ifkmora.se före 25/4 eller anmäl på tävlingsdagen i Hemus mellan kl 17-18. Nummerlappar hämtas vid starten och behålls av löparen till sista deltävling och återlämnas då.

Priser: Medalj till alla deltagare efter sista deltävlingen. Utställningspriser bland alla deltagare.

Info: Lisa Svedhs, tfn: 392 20/40 (dag) el 070-393 19 17



www.ifkmora.se



IFK MORAS FRIDROTTSKLUBB



28 juni – 2 juli

Friddrottsskolan 2010

Nu är det dags att anmäla sig till IFK Mora Friddrotts - Friddrottsskola 2010. Du får prova på friddrottens alla olika grenar, bada, leka, tävla mm.

PLATS: Prästholmens IP

ÅLDER: 6-12 år (Födda: 99-05)

DATUM: Måndag den 28 Juni – Fredag den 2 Juli (vecka 26).

TID: Dagligen klockan 10.00 - 13.00

AVGIFT: 200,- Om flera i samma familj deltar sänks priset till 150,-. Betalning sker i samband med anmälan på PlusGiro: 520531-5 Senast den 3 maj 2010.

Kom ihåg: Matsäck, dryck, badkläder och regnkläder varje dag.

ANMÄLAN: Vi vill ha in Din anmälan med namn, hela personnumret och adress senast måndagen den 3 maj 2010. Senare mottagen anmälan är inte garanterad en t-shirt.

Frågor: Friddrottens kansli 0250-392 20 E-post: fridrott@ifkmora.se

OBS! Anmäl er till Moraspelen den 3/7 senast 21/6 eller till era ledare under veckan. Alla Välkomna!



www.ifkmora.se



3 juli

Moraspele 2010

Lördag 3 juli	
MS 100m	400m, 800m, 3000m, Höjd Kula, Diskus, Spjut, Slägga, Längd, Stav
KS 100m,	400m, 800m, 3000m, Höjd Kula, Diskus, Spjut, Slägga, Längd, Stav
P17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F17	100m, 800m, 3000m, Längd, Kula, Spjut Diskus
P15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Diskus, Spjut
F15	100m, 800m, 2000m, Höjd, Längd, Kula, Diskus, Spjut
P/F13	80m, 600m, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P/F11	60m, 600m, Höjd, Längd, Kula
P/F9	60m, 600m, Längd, Boll
P/F7	60m, Längd, Boll

Anmälan:

Poststämplat senast 21/6 till:
IFK MORA FRIDROTT, Vasaloppets Hus,
792 32 Mora.
e-post: friidrott@ifkmora.se
Anmälan på fax 0250-392 50. Ange
namn, ålder, förening samt personbasta
i löpgrenar.

Priser:

Medalj till de tre första i varje klass.

Information:

Dagtid klockan på tel. 0250-392 20
Lisa Smedhs. Kväll 125 81 eller 070-
393 19 17.

Avgift:

Avgift Alla, 50:-/gren på pg. 52 05 31-5.
Märk talongen med "Moraspelen".
Efteranmälningar i mån av plats senast
1 timme innan start mot förhöjd avgift.
Ungdom/ Senior 100:-



www.ifkmora.se

Gruppträning under hösten

Vi håller på för fullt med att organisera oss inför höstens start redan nu. Hur schemat kommer att se ut kan du se på www.ifkmora.se/gk i augustimånad.

Vasaloppets funktionärskläder

Som funktionär har du möjlighet att köpa Vasaloppets funktionärskläder. Vi har tagit fram ett antal snygga och funktionella plagg. Kläderna har en design och kvalitet som ska göra att man gärna bär dem både i Vasaloppsarbetet och vid andra tillfällen. Vi har valt en skaljacka som fungerar höst, vinter och vår. En tunnare tröja/jacka med huva, så kallad hood, som kan fungera både att ha under jackan och som enskilt plagg vid till exempel inomhusarbete. På toppen en mössa som kommer i ny färg varje år för att bli som ett samlingsobjekt. På vintern kan man behöva en lite tjockare fleecetröja under jackan.

Leverantör är Craft, en av Vasaloppets sponsorer. Plaggen har Crafts logga på vänster bröst och Vasaloppsloggan på höger bröst. Bak nedtill, ett tryck med VasaloppsArenan året runt + sträckningen från Sälen till Mora. Färgerna är blå jacka, svart hoodtröja och mössan kommer att variera i färg från år till år.

Det tar max 6 månader från beställning till leverans, men kan gå snabbare. En omgång med funktionärskläderna finns att prova i Vasaloppets Hus i Mora. Vasaloppet har arbetat hårt för att få ner priset och utan att pruta på kvaliteten.

Faktaruta:

Produkt	Storlek	Färg	Pris
Jacka	D, H XS – XXL	Blå	800:-
Hoodtröja	D, H XS – XXL	Svart	400:-
Mössa	Unisex	ej klart	100:-
Totalt 1.300:- (jämfört med ca 2.450 kr i butik)			

Beställning till Craft skickas den sista i varje månad. Gör din beställning i Vasaloppets Hus i Mora.

Ledare till fotbollsskolan sökes!

IFK Mora FK söker ledare till fotbollsskolan tor 17- fre 18 juni, samt mån 21-tor 24 juni 2010.

- Är du minst 16 år gammal?
- Har du spelat eller spelar du fotboll i IFK Mora?
- Gillar du att aktivera barn?
- Kan du tänka dig att fortsätta som ledare efter sommaren i något av våra pojk- eller flicklag?

Stämmer ovanstående in på dig, tveka inte utan ta chansen till ett trevligt sommarjobb. Genom klubben får du även utbildning och ledarkläder.

Ansök senast tor 29 april genom att maila namn, personnr, adress, telefonnr och eventuella ledarmeriter till ganneli@hotmail.com

Välkommen med frågor eller din ansökan!

Anneli Grubb, ansvarig för fotbollsskolan

Ledare inom dam- och ungdomssektionen för IFK Moras Fotbollklubb sökes

Intresserade som tycker om att vara bland människor med ledaregenskaper eller som vill utbilda sig som fotbollsledare är välkomna. Inga speciella kvalifikationer av tidigare fotbollsspel krävs. Ni kanske kan tillföra vår organisation med ert positiva sätt att vara eller att umgås bland tjejer och killar som spelar fotboll. Tränare, lagledare eller någon annan funktion inom dam- och ungdomssektionen sökes.

Om intresse finnes, hör av Er till IFK Moras Fotbollklubb.

Med vänlig hälsning! / George Linnell

Sekreterare IFK Mora FK

Kalender

MAJ 2010		
1	Lördag	OK:Tiomila Finspång Start: ungdomar kl 12:00, damer kl 15:00, herrar kl. 22:00
2	Söndag	OK:Tiomila. FK: 17:00 IFK Mora FK A-Tällbergs IF A, Division 5 Norra, Herrar Plats: Prästhalmens IP
3	Måndag	FK: Årsmöte kl 19.00 Vasaloppets Hus
4	Tisdag	OK:Ungdomsträning 18.00
5	Onsdag	OK:Teknikträning samling kl 18 VL-hus FIK:Terräng DM Mellstaparken, Borlänge SK: ÅRSMÖTE kl 19 i Vasaloppets Hus, förslag till ändring av räkenskapsår. GY: Årsmöte kl 18 Vasaloppets Hus
6	Torsdag	OK:Tränings-ol FIK:ÅRSMÖTE kl 18.30 Vasaloppets Hus
7	Fredag	
8	Lördag	OK:Dalaporten, lång.
9	Söndag	OK:Dalaporten, Medel. Årsmöte Hemus 18.00. FK: 15:00 IFK Mora FK-Gustafs Golf U, Division 4 Damer Plats: Wasaliden
10	Måndag	FIK:Start Terrängserien kl.18.30 anmälan i Hemus från 17.00
11	Tisdag	OK:Ungdomsträning 18.00. Teknikträning samling kl 18 VL-hus (OBS tisdag den här veckan pga SM-sprint)
12	Onsdag	
13	Torsdag	OK:Sprint SM Karlstad. Tränings-ol FIK:Träningsläger tillsammans med Åkersberga 13-16/5
14	Fredag	FIK:Träningsläger fortsätter, 2 pass idag. SK:VETERANBILSMARKNAD
15	Lördag	OK:Kopparkavlen. J-Cup och E-serien Arvika lång FIK:Träningsläger 2 pass. SK:VETERANBILSMARKNAD
16	Söndag	OK:OK Kåre, medel. J-Cup och E-serien Arvika medel FK: 15:00 IFK Mora FK A-Grycksbo IF BK , Division 5 Norra, Herrar Plats: Prästhalmens FIK:Sista dagen på träningsläger med tävlingar!
17	Måndag	OK:Styrelsemöte Hemus 18.30. FIK:Terrängserien Hemus deltävling 2 kl.18.30 Anmälan i Hemus från 17.00
18	Tisdag	OK:Siljanskrets Rättvik, Löpträning på banan, samling Prästhalmens kl 18
19	Onsdag	OK:Teknikträning, samling VL-hus kl 18 Alla: Ordförandemöte och styrelsemöte Idrottsalliansen
20	Torsdag	OK:Tränings-ol
21	Fredag	OK:JVM test Danmark
22	Lördag	OK:JVM test Danmark FK: 15:00 IFK Mora FK-Säters IF FK, Division 4 Damer Plats: Wasaliden
23	Söndag	OK:JVM test Danmark
24	Måndag	FIK:Terrängserien del 3 med utdelning av priser & korvgrillning ! Kl.18.30 Anmälan från 17.00 i Hemus AK:Styrelsemöte i Klubbrummet, Vasaloppets Hus kl. 18.45
25	Tisdag	OK:Ungdomsträning 18.00. Teknikträning samling kl 18 VL-hus (OBS tisdag den här veckan pga SM-sprint)
26	Onsdag	OK:Provlöpning MYC, samling kl 18 VL-hus IA: Årsmöte kl 19 Moraparken
27	Torsdag	

28	Fredag	OK:MYC FK: 18:30IFK Mora FK A-Korsnäs IF FK U 1, Division 5 Norra, Herrar Plats: Prästhalmens
29	Lördag	OK:MYC
30	Söndag	OK:MYC
31	Måndag	
JUNI 2010		
1	Tisdag	OK:Ungdomsträning 18.00
2	Onsdag	OK:Lång-KM, Östnor. Grupp 21. Teknikträning, samling VL-hus kl 18
3	Torsdag	OK:Lämmeltåget Leksand. Tränings-ol
4	Fredag	
5	Lördag	OK:Alfta-ÖSA OK, Medel.
6	Söndag	OK:Alfta-ÖSA OK, lång FK: 15:00 IFK Mora FK-Östansbo IS A, Division 4 Damer Plats: Wasaliden
7	Måndag	
8	Tisdag	OK:Ungdomsträning 18.00. Löpträning på banan, samling Prästhalmens kl 18
9	Onsdag	OK:Teknikträning samling VL-hus kl 18
10	Torsdag	OK:Tränings-ol
11	Fredag	OK:E-serien Luleå medel
12	Lördag	OK:Edsbyns OK, medel. E-serien Luleå sprint
13	Söndag	OK:Rhens BK, medel. E-serien Luleå lång FK: 15:00 IFK Mora FK A-Färnäs SK, Division 5 Norra, Herrar Plats: Prästhalmens
14	Måndag	GY: Sommargympa börjar Kajen kl 19.00
15	Tisdag	OK:Terräng-KM, Löpträning på banan, samling Prästhalmens kl 18
16	Onsdag	OK:Medeldistans-KM + Siljanskrets, Älvdalen. Teknikträning - Jukolaträning, samling VL-hus kl 18 FK: 19:00 IFK Mora FK-Korsnäs IF FK U , Division 4 Damer Plats: Wasaliden
17	Torsdag	OK:Tränings-ol GY: Sommargympa Kajen kl 19.00
18	Fredag	OK:DOF-läger Falun. "Gubblaget" åker till Juokola, Ansvarig och anmälan till KEA.
19	Lördag	OK:DOF-läger Falun. Jukola Hyvinkää
20	Söndag	OK:DOF-läger Falun. Jukola Hyvinkää
21	Måndag	OK:Styrelsemöte Hemus 18.30. GY: Sommargympa Kajen kl 19.00
22	Tisdag	OK:Sprint-KM
23	Onsdag	OK:Teknikträning samling VL-hus kl 18 FK: 19:00 IFK Mora FK-IFK Grängesberg FK, Division 4 Damer Plats: Wasaliden
24	Torsdag	OK:Tränings-ol GY: Sommargympa Kajen kl 19.00
25	Fredag	
26	Lördag	
27	Söndag	OK:Idre Fjäll-OL, Lång. Tävlingsvärd: Jonas Buud.
28	Måndag	OK:Riksläger Sälen HD13-16 GY: Sommargympa Kajen kl 19.00
29	Tisdag	OK:Riksläger Sälen HD13-16
30	Onsdag	OK:Riksläger Sälen HD13-16. Teknikträning i Evertsborg, samling VL-hus 17:30

Våra klubbstugor

Norra Garberg



Ett skid- och vandringsparadis, cirka två mil nordväst om Mora i en fäbod belägen 520 möh. Här finns fantastiska möjligheter för skidåkning och vandring i storslagen natur. Mycket snösäkert område!

Här ligger IFK Moras klubbstuga - en sport- och vildmarksstuga med stora logimöjligheter och här brukar ideella krafter dra upp skidspår varje vinter.

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.

IFK Moras Fonder

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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK

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

Priserna fastställda vid IFK Moras Idrottsallians styrelsemöte 2010-01-27

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 Mattsson-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 postgiro: Pg 8 30 84-4

IFK Moras kanslier

IFK Mora kanslier ligger på övervakningen i Vasaloppets Hus, och du går in via Vasaloppsmuséet. Välkomna att hälsa på!

Öppettider Vasaloppets Hus

Måndag-onsdag, fredag: 8.00-17.00

Torsdag: 8.00-15.00

Dag före helgdag 8.00-12

IFK Mora Idrottsallians

Karina Östlund

tfn: 0250-392 43

E-post: karina.ostlund@ifkmora.se

IFK Mora Alpina Klubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: alpina@ifkmora.se

IFK Moras Fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson

Tfn: 0250-392 15

E-post: fotboll@ifkmora.se

IFK Moras Friidrottsklubb

Lisa Smedhs

Tfn: 0250-392 20

E-post: friidrott@ifkmora.se

IFK Moras Gymnastikklubb

Malin Höglund

Tfn: 0250-392 21

E-post: gymnastik@ifkmora.se

IFK Moras Orienteringsklubb

Thomas Eriksson

Tfn: 0250-392 13

E-post: orientering@ifkmora.se

IFK Moras Skidklubb

Sandra Jansson

Tfn: 0250-392 22, 392 16

E-post: skidor@ifkmora.se

www.ifkmora.se



2 0 3 0 0 7 3 9



Säljes i Vasaloppsshopen:

Röd IFK Mössa	150:-
Blå IFK Mössa (beställning)	100:-
Pannband / 2 sorter	100:-
IFK T-shirt	100:-
IFK Dress	450:-
IFK Dress äldre modell /2 dels set (endast stora stlk)	100:-
Tävlingsdräkt XS-M	200:-
Tävlingsdräkt 120-170cl finns 1 tr upp	100:-
Armband Gymnastik	10:-
IFK Mora-boken	290:-

Friidrottsklubben säljer (beställning)



Linne dam-herr	150:-
Damtopp, kort	150:-
T-shirt funktion	170:-
Lång ärm funktion	350:-
Löparshorts	160:-
Hotpants	160:-
Tights korta	160:-
Tights långa	400:-



Nästa nummer av IFK-Kamraten!

Nästa nummer utkommer i slutet av juni. Manusstopp ca 10 juni.