

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 4 2018, årgång 24



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK-Kamraten

IFK-Kamraten är en gemensam klubbtidning för föreningarna inom IFK Mora Idrottsallians. Tidningen utkommer med fyra nummer per år.

IFK Mora Idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 Mora
Tfn 0250-392 21
Fax 0250-392 50

Ansvarig utgivare:
Gunnel Söderberg, IFK Mora idrottsallians
gunnel.soderberg@mora.se, 070-564 37 00

Redaktionsråd:
Johan Trygg, redaktör
IFK Mora Idrottsallians
johan.trygg@ifkmora.se, 0250-392 43

Maria Melvin
IFK Mora alpina klubb
alpina@ifkmora.se, 0250-392 85

Pernilla Näsdal
IFK Mora gymnastikklubb
gymnastik@ifkmora.se, 0250-392 21

Bo Thunberg
IFK Mora fotbollsklubb
bosse.thunberg@gmail.com, 0250-188 21

Ing-Mari Skogs
IFK Mora friidrottsklubb
friidrott@ifkmora.se, 0250-392 20

Vakant
IFK Mora orienteringsklubb

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

Jennie Hedh
IFK Mora idrottsallians
jennie.hedh@ifkmora.se, 0250-392 78

Susanne Ericsson
Vasaloppet
susanne.eriksson@vasaloppet.se, 0250-392 65

Produktion:
Layout: Johan Trygg
Tryckeri: Åtta.45 Tryckeri

Annonser:
Johan Trygg, redaktör
IFK Mora idrottsallians
Upplaga: Ca 2 000 ex.
Internet: www.ifkmora.se

INNEHÅLL Nr. 4, 2018

Profilen: Helene Söderlund	4-5
Kulla och mas	7
Årsmöte och ägarmöte	7
Stark start på skidsäsongen	9
Läger i Trysil.....	10
Junioläger borta och hemma.....	11
25 procent Mora i skicrosslandslaget ...	12
Höstlovs läger på Idre Fjäll.....	13
Vildmarksläger	14
Orientering bland lejon och tigrar	15
Fotbollsavslutningar	16
Fotboll på höstlovet.....	17
Summering av fotbollsåret	18
Bamsegympakalas	19
Fina insatser på Gävleborgsjakten ..	20-21
Albins fina friidrottsår	22
Spikskorna på hylla.....	23
Ny roll för Forslund.....	23

I VARJE NUMMER

Kortisar	6
Vasaloppet	8
Annonstorget.....	24-26
Klubbstugor/Kansliinfo.....	27



Tumblingled på Gävleborgsjakten.
FOTO: Alexandra Ytterberg.



LEDAREN: Lasse Ericson

Så var det dags igen att skriva några rader i denna eminenta tidskrift.

Senast jag skrev var 2012. Då hade jag stora förhoppningar på att kommunen skulle ge fotbollen bättre förutsättningar.

Dessa förhoppningar har dock kommit gruvligt på skam, då våra villkor är idag i stort sett detsamma som för mer än 30 år sedan då jag flyttade upp till Mora. Tur att IFK Mora och Vasaloppet byggde en egen konstgräsplan, annars hade våra cirka 300 ungdomar varit utan träningsmöjligheter!

Fortfarande får vi be våra tillresande gäster om ursäkt och förklara att den favelaliknande brädhögen utan tak, faktiskt är det vi kallar läktare på vår idrottsplats!

Medans jag är igång, så kan jag tycka att det måste vara dags för årets idrottskommun att se till att vi får en FULLSTOR idrottshall i Mora.

Nu!!!

Skolpengen viktig

Det är också viktigt för våra idrottsgymnasier att vi får tillgång till bra och funktionella lokaler, då det är hård konkurrens mellan skolorna. Tar vi fotbollen som exempel, så har vi 60 platser att fördela på tre årskurser.

Ungefär tio av dessa platser innehas av elever från andra kommuner, som tar med sig sin skolpeng till Mora. Skolpengen är cirka 100 000 kronor per läsår för varje elev. Det är alltså mycket pengar som idrottsgymnasierna genererar till kommunen.

Kan vi inte förbättra våra förutsättningar kommer vi också att tappa våra egna elever, som tar med sig sin skolpeng till andra kommuner.

Lyckades med målsättningarna

Tittar vi på årets säsong för fotbollsherrarna så hade vi två målsättningar inför säsongen.

För det första att hänga kvar med A-laget i division 2. För det andra att gå upp i division 5 med vårt unga U-lag.

Vi lyckades med båda målsättningarna, vilket vi är oerhört nöjda med. A-lagets säsong blev dock en riktigt tuff resa. Vi kom inte ut på stor plan förrän tre veckor före seriestart.

Skulle Mora IK vara nöjda med att gå på is tre veckor före seriepremiär?

Det blev också en oerhört tuff inledning på säsongen med endast en poäng på de åtta inledande omgångarna. Sedan började vi komma ikapp träningsmässigt och därmed började också poängen ramla in. Är full av beundran för våra spelare, som hela tiden hittade kraft för att komma tillbaka både mentalt och fysiskt. Många av våra unga spelare har också tagit oerhörda



Lasse Ericsons förhoppningar om bättre förutsättningar för fotbollen i Mora har inte besannats.
FOTO: Johan Trygg.

utvecklingssteg och har en stor del i att vi lyckades hänga kvar.

Skall verkligen bli kul att följa dessa spelare nästa år.

Hänger in tränarkepsen

För min egen del är det dags att hänga in tränarkepsen. Över 30 år som tränare får räcka. Har faktiskt inte tid längre då mitt uppdrag som PT för Svante (4 år) och Sigge (1 1/2 år) tar för mycket tid.

Det är också pay-back time till min sambo Ewa, för alla år hon stöttat mig. Jag har haft många fina tränarår i Mora och haft förmånen att avancera med IFK fyra gånger i seriesystemet.

Det är dock inte det viktigaste, utan det är alla fantastiska människor jag fått träffa genom mitt arbete i IFK. Jag måste få nämna Morgan Kullberg och Mikael Stenqvist, som jobbat tillsammans med mig det senaste året. Morgan som alltid är beredd att offra en ledig dag för att åka

och se en motståndare och sedan leverera en klockren analys. "Senan" som aldrig ser några svårigheter utan bara möjligheter.

Utan er hade vi inte fixat det i år!

En fantastisk förening

Så 2019 skall jag ansluta till experterna Simons och Westerling vid sidan och njuta av ett ungt löpvilligt IFK, som förhoppningsvis är kryddat med några tuffa nyförvärv.

Så hoppas jag styrelsen håller visionen vid liv och ser division 1 som framtidens mål.

Till sist vill jag påminna alla om vilken fantastisk förening IFK är!

Finns det någon förening i Sverige som är så betydelsefull för sin ort?

Jag kommer alltid känna glädje när IFK har framgångar, oavsett om det gäller fotboll, skidor, alpint eller om Kea vinner sitt 167:e veteran-DM.

En riktigt God Jul och ett fantastiskt 2019 önskar jag er.

Helenes karriär - en berg - och dalbana

I våras bestämde sig Helene Söderlund för att avsluta sin elit-satsning.

Helene har haft en berg- och dalbanekarriär. Flera VM-guld i skidorientering, landslagsuppdrag i längdåkning med bland annat Tour de Ski men också flera motgångar med skador och sjukdomar.

– Jag har fått vara med om så otroligt mycket och jag är nöjd och stolt över det jag gjort, säger Helene.

Text: Johan Trygg

Uppländskan Helene flyttade från Tierp till Mora med familjen inför sista terminen i årskurs 9. Redan innan fanns redan brodern Peter på plats på skidgymnasiet.

– Mora var lite mer friluftsliv och passade våra intressen mer än Tierp, berättar Helene.

Hur var det att flytta till Mora?

– Helt fantastiskt. Ett starkt minne jag har är första vintern när jag tävlade kvar för Tierp men var med och tränade med Mora. Det var en träning i början på säsongen och de andra klagade på att det var så dåliga spår. I min värld så var det drömspår. Var det så där i Tierp, så var det helt fantastiskt.

Vad tror du det betyder att man inte alltid haft de bästa förutsättningarna?

– Jag tror man gillar läget. Man blir inte bortskämd utan uppskattar det som är.

Det blev skidgymnasiet även för Helene och där ett litet nytt spår som skulle bära långt. Helene kom som längdåkare till skidgymnasiet men testade där på skidorientering.

– Jag visste först inte riktigt vad det var ens. Men jag började och fick åka junior-VM och levde mycket på min skidkapacitet. Det gjorde jag väl hela tiden som skidorienterare, även om jag blev bättre och övade mycket med karta. Jag hade råd att bomma lite och kanske åka runt en del.

– Jag fick med mig några JVM-medaljer. Helene fortsatte att satsa på längd och skidorientering parallellt.

Helene har haft fina framgångar både i längdspåret och som skidorienterare. Men karriären har varit långt ifrån spikrak.

– Det har varit högt och lågt.

Efter gymnasiet fick Helene stora problem med magen. Hon kunde inte behålla energi.

– Jag tappade jättemycket i vikt och gick ner kanske 10 kilo och blev jättetunn.

Helene fick till slut IBS konstaterat. En stress-

mage. Även en del allergier.

– Jag ha fått lägga om kosten lite. Det har varit kämpigt men jag har kommit ikapp. Det tog lång tid men nu funkar det. Men det var jobbiga år.

Japan lockade

En period valde då Helene att endast satsa på skidorientering.

– Det var ett VM i Japan 2009 när jag blev senior. Att det skulle gå just i Japan gjorde att jag verkligen ville ta mig dit. Målet var att få följa med. Jag hade inga större förhoppningar.

– Men det gick över förväntan och jag tog medaljer i alla fyra lopp. Då fick jag verkligen ett sug att: "nu vill jag mer".

VM i Tännalen 2011 blev då ett stort mål för Helene.

– Jag siktade framförallt in mig på längdistan- sen där. Den passade mig bäst då det är samma utgångar in och ut från stadion och man har folk omkring sig. Och man behöver vara uthållig.

– Jag satsade hårt och tränade mycket med karta.

Innan VM-tävlingarna var det också ett EM i norska Sjusjön. Där hela VM-satsningen höll på att gå åt skogen. På längdistan- sen där krascha- de Helene strax efter start.

– Det var en lång utförsbacke. Jättebrant! De flesta tog av sig skidorna och hasade ner. Men jag satsade och körde till en tvär kurva i botten. Där tappade jag kontrollen helt och satte mig på en avhuggen björkstam. Men jag märkte aldrig att jag gick sönder. Jag kände att det gjorde väldigt ont men jag körde bara vidare.

Efter 90 minuter var Helene i mål som guld- medaljör. Men gratulationer var inte det första Helene fick efter målgång.

– "Vad har du gjort på låret!" Det var det första dom sa. Jag var helt blodig på baksidan. Det blev sju stygn bak i rumpan.

Efter en dags vila var Helene i farten igen och senare samma vinter var det dags för VM i Tännalen.



Försäsongen 2014 gick det fort i spåret för Helene och hon blev uttagen till Tour de Ski.

En perfekt dag

Där blev det ett nytt guld på längdistan- sen.

– Det vare en perfekt dag. Idrottare brukar prata om flow. Det där var verkligen en sådan dag. Redan innan start kände jag, det låter nästan som man hittar på det men, jag kände att ska de hänga med mig idag så får dom fasen åka fort. Det är skönt att ha det självförtroendet.

Då, 2011, hade Helene också börjat satsa mer på längdåkning igen. Hon kom med i utveck- lingslandslaget Team 2015 till året därpå.

– Då valde jag att gå över helt till längdåkning igen. Jag ville ju ge det chansen.

– Det blev många struliga säsonger. Fram och tillbaka hela tiden. Jag opererade mig för kompartment syndrom i armarna. Jag kom till- baka. Jag opererade mig för kompartment syn- drom i benen. Jag kom tillbaka igen.

– Kompartiment syndrom i benen fick jag efter Tour de Ski. Jag hade en sån fantastisk försäsong inför 2014-2015. Det gick superbra i början. Jag vann i Sverigecupen och var på pallen i Skandi- naviska cupen och blev uttagen till touren.

– Tour de Ski var en otrolig upplevelse. Det är jättehäftigt att man har gjort det.

Det fortsatte med många struliga säsonger och de senaste två åren har det varit ryggen som spökat för Helene.

– Det var någonstans droppen. Jag är inte gammal men ändå 30 år. Jag har varit upp på världscupnivå, då är det ju där man vill vara för kapaciteten finns ju. Samtidigt ville jag nu få ett mer vanligt liv. Det är tråkigt att man slutar på grund av skada men jag är inte besviken för jag har fått vara med om så otroligt mycket.

– Jag är nöjd och stolt över det jag gjort.

Nu har du ett vanligt jobb. Hur är det?

– Ett vanligt ovanligt jobb skulle jag säga. Det är jätteroligt!

Vad gör du på ditt arbete?

– Jag jobbar som konsultchef på Clockwork i Falun. Vi jobbar ju med bemanning och rekryte- ring. Jag har ett antal konsulter som jag är chef över. Mitt jobb är egentligen att fånga in kunder som har ett behov av att tillsätta personal. Sen att det blir rätt kandidater på rätt jobb.

– Jag har stor nytta av mina erfarenheter som elitidrottare. Det är jättekul att känna att man kan dra nytta av idrotten på så många sätt även i ett vanligt arbetsliv. Det trodde jag nog inte förut.

Även om Helene "lagt av" så håller hon igång träningen minst sagt bra.

– Jag har alltid tyckt om att träna och det har jag fortsatt med sen jag började jobba. Jag har ju inte tid att träna 20 timmar i veckan, men jag tränar på.

– Jag tänkte i våras när jag slutade att nu kan jag nog inte åka nån mer skidtävling. Men nu har jag anmält mig till Björnjakten. Jag ska åka bara för att det är kul.

(Helene inte bara startade. Det blev en andra- plats på Björnjakten).

Ledare i Bruksvallarna

Helene har också hunnit vara med som ledare för skidklubbens elitåkare vid säsongspremiä- ren i Bruksvallarna.

– Det var jättekul att se den sidan av skid- åkningen och kunna vara en del av det på ett annat sätt. Man har inte förstått och är faktiskt ganska bortskämd när man är aktiv. Man tycker att det är tufft att tävla men då är man ute två timmar och sen gör man vad man vill. Som le- dare är man verkligen ute hela dagen. Det är otroligt mycket jobb runtomkring.

Ett spännande ideellt uppdrag väntar också för Helene i vinter. Som tävlingsledare för Tjejva- san tillsammans med Cathrine Mörk, Älvdalen.

– Tommy Höglund ringde och jag blev först lite chockad och tänkte "kan jag det". Men det kändes verkligen hedrande att få det uppdraget. Det kommer blir lärorikt.

Helene har välat i tre IFK Mora-klubbar i fyra idrotter: längdåkning, skidorientering, orien- tering och löpning.

Vad har IFK Mora betytt och kan du plocka fram några minnen?

– Jag har ju förstås massor av minnen. Det är härligt att vi är samlade från olika idrotter och att flera håller på med många sporter. Man träf- far på samma personer i flera av klubbarna. En- gagemanget är så stort och inte minst då mot Vasaloppet.

– Det är så kul med alla positiva ord man får från både äldre och yngre generationer. Det be- tyder väldigt mycket.

– Jag har fantastiska minnen från skidklubben. Alla läger vi varit på tillsammans. Gemenskapen har vuxit fram under de här åren jag varit aktiv. Det har varit kul att man kan bygga upp en sån fin gemenskap.



Helene i en ny roll som ledare i skidklubben. Här tillsam- mans med Ida Dahl vid säsongspremiären i Bruksval- larna. FOTO: Johan Trygg.



Helene har lagt skidorna på hyllan, men ändå inte. Det blev start och en andraplats på Björnjakten. FOTO: Johan Trygg.



En av höjdpunkterna på Helenes karriär. VM-guldet i skidorientering vid längdistan- sen i Tännalen 2011. FOTO: Mikaela Sundbaum.

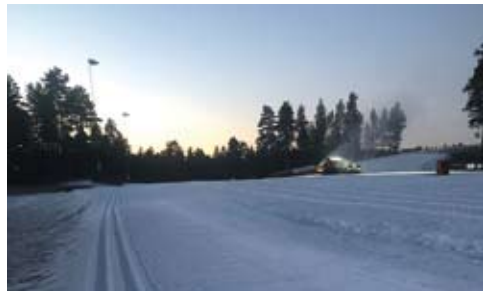
KORTISAR

Förbättringar i Hemus

Det har skett en del förbättringar vid Hemus och Mora skidstadion under sommaren och hösten. Skidstadion har breddats med 12-15 meter vilket gör att det blir mer plats vid tävlingar och övrig verksamhet.

– Vi har flyttat våra reklamskyltar och byggt nytt staket för dessa. Backen upp till skidlekplatsen (den så kallade skicrossbacken) har fyllts ut och blivit mycket bredare. Detta för starten av våra tävlingar som Morapinglan kommer gå den vägen ut bland annat, berättar skidklubbens ordförande Tomas Bredberg.

IFK Mora Idrottsallians har även ställt iordning en ny grillplats utanför Hemusgården och intill den finns en ny vedbod.



Mora skidstadion i Hemus har breddats och så också backen upp mot skidlekplatsen till höger i bild.



Den nya vedboden finns bredvid den nya grillplatsen.



Sanna och Jenny berättade både om livet som elitidrottare och det nuvarande som småbarnsföräldrar och motionärer. Till vintern åker de Tjejvasan. Du kan följa duon i deras podd Motionsklubben.

Systrarna Kallur bjöd på inspiration - och träningsvärk

När personalen på Vasaloppets hus hade strategidag i Hemusgården 6 december så var Sanna och Jenny Kallur på besök och bjöd på en inspirerande föreläsning.

Men inte nog med det. Tvillingsystrarna gav också personalen ett härligt träningspass i Morkarlbyhöjdens gymnasal. Något som utmynnade i rejäl träningsvärk de kommande dagarna för de flesta.



”Jag kommer åka Vasaloppet tills jag dör”

Vasaloppsvinnaren Andreas Nygaard i senaste numret av Vasalöparen



Mats Jönsson.

Ny ungdomstränare i orienteringsklubben

På orienteringsklubbens halvårsmöte torsdag 6 december presenterades klubbens nye ungdomstränare, Mats Jönsson från Falun.

Mats efterträder Daniel Dulbo som börjar studera efter nyår.

En presentation av Mats kommer i nästa nummer av IFK-Kamraten.

Emma och Victor fick det mest ärofyllda uppdraget

På fredagen den 30 november presenterades den 95:e kranskullan och den 31:a kransmasen vid en presskonferens på Café Zorn i Mora.

En skidskytt som aldrig trodde det skulle hända och en skicrossåkare med fullt fokus på rehabträning.

2019 års kranskulla och kransmas är Emma Höglund, IFK Mora SK och Mora Biathlon, och Victor Sticko, IFK Mora Alpina.

Emma och Victor har nu det som brukar kallas för det mest ärofyllda uppdraget bland de tusentals funktionärer som möjliggör Vasaloppets arrangemang.

Emma Höglund har utsetts till 2019 års kranskulla med följande motivering:

”Årets kranskulla har Vasaloppet i blodet” och genom hennes och familjens starka engagemang för Vasaloppet under lång tid är hon väl förtrogen med vad jobbet med Vasaloppet innebär. Med sin positiva personlighet, sitt engagemang och sin gedigna bakgrund uppfyller årets kranskulla alla kriterier som en modern kranskulla ska ha. Emma Höglund är det självklara valet av kranskulla och hon blir en utmärkt ambassadör för Vasaloppet det kommande året.”

Bo Johansson och Annlouise Almqvist, tävlingsledare för Vasaloppet.



Emma Höglund och Victor Sticko har en händelserikt år som kranskulla och kransmas att se fram emot. FOTO: Vasaloppet/Nisse Schmidt.

Victor Sticko har utsetts till 2019 års kransmas med följande motivering:

”Intresset för skidåkning för årets kransmas har funnits sedan tidig ålder där familjen varit en stor del i engagemanget i och omkring ”hemma-backen” i Gopshus och de ideella krafterna i föreningen IFK Mora Alpina, en del av IFK Mora Idrottsallians. Victor Sticko har vuxit upp med Vasaloppet, upplevt målet och sett glädjen

bland deltagarna som funktionär vid diplomutdelningen. Victors kärlek till idrotten och hans omtänksamma och ansvarsfulla personlighet gör honom till en god förebild för den kommande generationen idrottare och en utmärkt ambassadör för Vasaloppet.”

Cathrine Mörk och Helene Söderlund, tävlingsledare för Tjejvasan.

Årsstämma och ägarmöte i Sälen

Fredagen 24 november genomfördes bolags- och årsstämma för Vasaloppets marknads AB, Vasaloppets anläggnings AB och Vasaloppsföreningen på Skistar Lodge i Lindvallen.

Dagen efter var det ägarmöte med representanter från IFK Mora och Sä lens IF.

Några förändringar i styrelserna skedde i samband med årsstämmorna.

På lördagen presenterade ägarklubbarna sin omfattande och framgångsrika verksamhet från det gångna året.

Från klassen som vann Vasaloppets skolutmaning, Centrumskolan i Växjö, fanns idrottsläraren David Schylander på plats och berättade och visade film från förberedelser och genomförande av Ungdomsvasan. En gripande berättelse som inte lämnade någon oberörd. Johan Eriksson och

Jon Svensson från Vasaloppet visade på framtida utmaningar och vägar för Vasaloppet i framtiden.

Så här ser nu de olika styrelserna ut: Vasaloppsföreningen

Jonas Estéen, ordförande
Pontus Selderman, vice ordförande
Henk Noback
Kjell Jansson
Ingemar Simonsson
Birgitta Bogren

VMAB

Per Kempe, ordförande
Martin Hansson, vice ordförande
Olav Cristoferson
Ann-Christin Joelsson

VAAB

Per Kempe, ordförande
Jonas Estéen, vice ordförande
Olav Cristoferson
Ingemar Simonsson
Pontus Selderman



Per Kempe är ordförande i Vasaloppets marknads AB och Vasaloppets anläggnings AB. FOTO: Johan Trygg.



Idrottsläraren David Schylander berättade om Vasaloppets skolutmaning som Centrumskolan i Växjö genomförde. FOTO: Johan Trygg.



Ski in-vigsel i Vasaloppsmålet

Vasaloppet kan nu tack vare ett samarbete med Svenska Kyrkan erbjuda en helt unik möjlighet. Ski in-vigsel i Vasaloppsmålet! Allt du behöver göra är att hitta någon som säger ja och sen ta dig till målet i Mora.

Fler får chansen att åka i pannlampans sken



För att öka tillgängligheten och ge fler möjlighet att få upplevelsen där månen och pannlampors sken är de enda ljuskällorna så har Vasaloppet beslutat att erbjuda ännu en ny utmaning redan till Vasaloppets vintervecka 2019 – Nattvasan 45.

Nattvasan 90 kördes för första gången 2017. Ett lopp som av många har beskrivits som en nästan magisk upplevelse, men även som något av det tuffaste man kan utsätta sig för i Vasaloppssarenan. Deltagarna måste vara redo att besegra både den ovana situationen att åka sent på kvällen och det kompakta vintermörkret som omsluter dem i spåret.

– Det är många som efterfrågat möjligheten att få åka en kortare variant av Nattvasan och det känns bra att vi redan nu till vintern kan erbjuda ett lopp som de allra flesta kan klara av, säger Johan Eriksson, utvecklingsansvarig på Vasaloppet.

Därför tog Vasaloppet steget att lansera Nattvasan 45, med start i Oxberg och samma sträckning som Halvasan men med en ganska så väsentlig skillnad från loppet som arrangeras dagtid. Det här är första tillfället sedan 2012, då Skejtvasan kördes för sista gången, som deltagarna har möjlighet att åka ett kortare lopp i fri stil om så önskas.

Samma starttid

Både Nattvasan 90 och Nattvasan 45 startar klockan åtta på kvällen när mörkret fallit och månen och stjärnorna är de enda ljuskällorna på himlen. Med pannlampans sken bryter deltagarna sedan mörkret och lyser upp sin väg ut i Vasaloppsspåret. De som ger sig ut i spåret får klara

sig så gott som själva i vinternatten på väg mot Vasaloppsmålet i Mora. Vid Vasaloppskontrollerna Oxberg, Hökberg och Eldris kan deltagarna fylla på med dryck, men all annan utrustning måste de bära med sig själva.

Dagtid är det en utmaning att ta sig till målet på Vasagatan i Mora. På natten blir det ett äventyr. Vård för Nattvasan 90 och Nattvasan 45 är Silva, som har varit med som vård för Nattvasan från allra första början.

– Vi är väldigt stolta över att samarbeta med Vasaloppet, och Nattvasan erbjuder oss en unik möjlighet att kommunicera våra pannlampor. Nattvasan är ett lopp som lyfter fram sådant som gemenskap, upplevelser och äventyr, vilket är värdeord som vi brinner för. Med Nattvasan 45 får fler längdskidåkare möjlighet att upptäcka hur fantastiskt kul det är, och vilken upplevelse det är, att åka längdskidor i pannlampans sken. Nattvasan ger en möjlighet för oss att visa att det går att vara aktiv utomhus även under den mörka vinterperioden, säger Madelene Öhlin, marknadschef på Silva.

FAKTA OM NATTVASAN

Nattvasan är ett parlopp där varje lag består av två deltagare. Laget åker tillsammans av säkerhetsskäl. Det ska inte vara ett längre avstånd än att ni håller uppsikt över varandra. Vid målgång får det vara ett avstånd på maximalt 20 sekunder.

Båda deltagarna måste genomföra loppet för att laget ska få en sluttid. Loppet går i fri stil vilket gör det möjligt att välja mellan klassisk skidåkning eller skejt. Laget ska gå i mål med samma skidor som de startade med. Det är tillåtet att byta skidor med varandra inom laget. Loppet är ett motionslopp och ingen segrare utses.



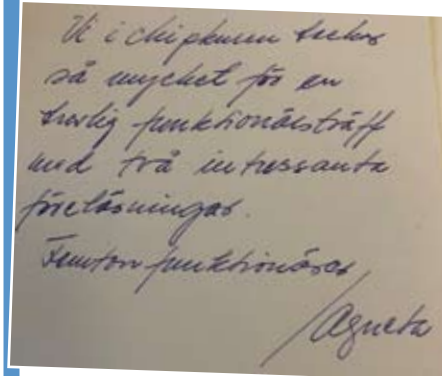
Daniel Tynell och Mia Karlsson bjöd på intressanta och uppskattade föreläsningar på inspirationsdagen för Vasaloppets funktionärer. FOTO: Susanne Ericsson.

Lyckad inspirationsdag för funktionärer

10 november genomförde Vasaloppet en inspirationsdag på Moraparken för funktionärer.

– Vi var cirka 140 personer på inspirationsdagen och det var en jättebra dag, berättar Susanne Ericsson, funktionärsansvarig på Vasaloppet.

Inspirerande föreläsare var Daniel Tynell och Mia Karlsson. Daniel föreläste under rubriken: Att leva och vinna Vasaloppet. Mias föreläsning hade rubriken: Stolt bärare av varumärket och vikten av värdskap. Föreläsningarna spelades in och finns tillgängliga på Youtube. Se länk på ifkmora.se.



Analogt tackkort från tacksamma funktionärer!

Stark start på skidsäsongen

Skidklubbens elitåkare har fått en bra start på säsongen.

Stina Nilsson, Anna Dyvik och Gustav Eriksson har representerat Sverige i världscupen.

Mängder av fina prestationer har gjorts av både seniorer och juniorer.

När säsongen drog igång i Bruksvallarna i mitten av november så var åkarna på tårna och presterade direkt.

Det blev pallplatser direkt för Stina Nilsson och Gustav Eriksson på seniorsidan.

Johan Herbert imponerade genom att vinna juniorsprinten och bli trea på distansloppet. Kajsa Rapp blev också fyra på juniorsprinten.

Andra åkare som gjorde starka insatser i Bruksvallarna var Jonas Eriksson med en sjätteplats på 15 kilometer klassiskt. På första distansen, 10 kilometer skejt, var förstaårssenioren Gustaf Berglund bäst av IFK Mora-killarna med 13:e plats och som tionde svensk. Gustaf imponerade sedan också i sprinten där han hade andra tid i prologen före ett gäng världscupåkare. Han fick sedan ge sig i kvarfinalen som trea.

Tre i landslaget

När världscupen startade en vecka efter tävlingarna i Bruksvallarna så var Stina Nilsson,

Anna Dyvik och Gustav Eriksson uttagna i den svenska truppen.

Det såg ut att bli en pangstart för Stina direkt på sprinten i Ruka. In på upploppet var Stina tvåa men föll och hon fick nöja sig med sjätte plats i världscuppremiären. Anna Dyvik tog en fin tiondeplats i premiären.

Gustav blev 32:a på 15 kilometer i Ruka.

En vecka senare såg Stina ut att åka mot seger på sprinten i Lillehammer men Jonna Sundling var supervass på slutet och snuvade Stina på segern. I Lillehammer gjorde Stina en grym jaktstart och avacerade från nionde till sjätte plats. Hon hade också sjätte åktid.

Juniorerna har dragit igång cuptävlande i Boden och där blev det en tredjeplats för Samuel Oskarsson på sprinten. På distansloppet blev Johan Herbert trea och Samuel femma bland många bra insatser. Bland annat fem killar topp 25 i H 20.



Johan Herbert vann juniorsprinten i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.



Bröderna Gustav och Jonas Eriksson åkte starkt på 15 kilometer klassiskt i Bruksvallarna och slutade trea och sexa. FOTO: Johan Trygg.



Stina Nilsson vid säsongspremiären i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.



Gustaf Berglund imponerade med andra tid bakom Viktor Thorn vid sprintprologen i Bruksvallarna och blev intervjuad i Vinterstudion. FOTO: Johan Trygg.



Anna Dyvik öser på under sprinten i Bruksvallarna. FOTO: Johan Trygg.

Lyckat läger i Trysil för röd och svart grupp

I månadsskiftet november/december så åkte klubben för fjärde året i rad på träningsläger till Trysil med våra ungdomar.

På programmet stod fem träningspass där vi varierade mellan klassiskt och skejt.

Som vanligt bjöd Trysil på bra träningsförhållanden trots utmanande väderförhållanden. Stort tack till alla som bidrog till ett givande, roligt och utvecklande läger.

Hela gänget från röd och svart grupp samlade på lägret i Norge.



Daniel Mäkinen (i svart jacka) instruerar på lägret i Trysil.

Blå grupp genomförde snöläger i Grönklitt

Under helgen den 24-25 november så genomförde blå grupp sitt snöläger i Grönklitt.

Lägret bjöd på gemensamma aktiviteter och rolig skidåkning bland massor av andra skidåkare i området.

Gruppen bodde under lägret i gemensamma stugor vilket också har gett bra förutsättningar för att skapa en ännu bättre gemenskap i gruppen.

Nu är snösäongen här

Efter en höst med en bra barmarks-säsong så är äntligen vintern på gång och samtliga träningsgrupper har kommit igång med skidträningen.

De yngsta grupperna (födda 2009-2012) tränar torsdagar klockan 18:00 och de äldre grupperna (födda 2003-2008) tränar tisdagar och torsdagar.

Vi välkomnar nya barn och ungdomar som är intresserade att prova på träning.



Lina Rydén, Sara Andersson, Elsa Hermansson (skymd), Ida Garfvé och Nora Bråmer fiskar efter vätiska på skidklubbens ungdomsläger i Trysil.

Helgläger på Idre Fjäll med HD 19-20-gänget

Planen var ett teknikfokuserat läger med våran eminenta tränare Håkan Löfström. Tyvärr hindrade sjukdom Löfström från att följa med, men inte oss aktiva.

Väl framme på Idre Fjäll bjöds det på dryga 2 kilometers skidspår och ett väder som inte gick att klaga på. Lördagens träning bestod av två lugna pass där skidvana var fokus, när eftermiddagspasset hade avslutats var det hungriga skidåkare som försökte sig på någon form av matlagning. Smaken kom i andrahand då det viktiga var att bli mätt för att orka med en morgondag av hård träning.

På söndagsmorgonen valde några att köra intervaller som omväxling medan vissa testade på formen i form av en träningstävling.

Eftermiddagen fylldes ut med ett lugnt pass för att fortsätta slipa på den så viktiga tekniken. Efter en minutiös städning av stugan rullade IFK-bussen återigen hem till Mora efter ett lyckat läger tillsammans!

HD 19-20-gänget



Skidklubbens äldre juniorer på försäsongsläger på Idre Fjäll. Fr. v. Samuel Oskarsson, Johan Herbert, Sofia Berglund, William Karlsson och Joel Andersson. FOTO: Wilma Björkman.



Skidjuniorerna tog en utflykt till Torsby skidtunnel under hemmalägret i oktober. Här ser vi hela juniorgänget framför snygg backdrop i skidtunneln.



Redo för "Grönklittsracet". Fr.v. Sofia Berglund, Tilda Östberg, William Karlsson, Joel Andersson, Wilma Björkman, xxx, Gustav Johnsson och Samuel Oskarsson.



"Hemma"-läger i oktober

Helgen 12-14 oktober genomfördes skidklubbens juniorer sitt egna hemmaläger nummer två.

Vi samlades vid Vasaloppets hus på fredag eftermiddag för gemensam avfärd mot Grönklitt och det årliga återkommande "Grönklittsracet".

Efter uppvärmning från Bäcka och så var det dags för start nere vid avfarten till Hansjö och sikte på målet vid Limbygården.

Samma start- och målpunkt används årligen och med tidtagning för att åkarna ska kunna jämföra sin egna tid från år till år.

Under lördagen genomfördes två skidpass i Torsby skidtunnel. Då anslöt även de IFK-åkare som läser på skid- och skidskyttegymnasiet i Torsby.

Lägret avslutades på söndagen med stavpass i Hemus på elitbanan, ett välbehövligt rörlighets och stretchpass samt go-fika.

Ulrika Karlsson

Joel Andersson drar under stavpass i Hemusterrängen.

25 procent IFK Mora i skicrosslandslaget

Alpina klubben har två åkare i skicrosslandslaget denna säsong: Alexandra Edebo och Victor Sticko.

Det innebär att 25 procent av landslagets åtta åkare är moraåkare!

Världscupen drar snart igång med Cross Alps Tour, sedan följer världscuptävlingar på hemmaplan i Idre, och i februari är det dags för VM i Solitude, USA.

Text: Marie-Therese Edebo

Här kommer en kort uppdatering på deras säsong så här långt, och vi börjar med de tråkiga nyheterna.

Victor ådrog sig dessvärre en korsbandskada på ett av lagets läger i Alpina. Han är opererad, och håller på för fullt med rehab. Vi håller tummarna för en snabb och bra läkning. Skador är alltid tråkigt, och det är tufft att reha sig igenom en säsong när kompisarna står på skidor.

Alexandra har redan hunnit med några veckors egen GS-träning på Nya Zeeland, innan landslagets träning drog igång. Hon har deltagit i alla läger (Stelvio och Saas Fee) utom den senaste månaden, då hon dragit på sig en inflammation i hälsensskidan, som hon behandlats för och rehat. Förhoppningsvis fungerar det med skidor igen, och hon räknar med att ansluta till landslaget i Idre i mitten av november.



Alexandra Edebo har tränat på Nya Zeeland. FOTO: Klas Rockberg.

Emil har ögon på sig

Emil Frost är en kille som landslagsledningen har ögonen på efter hans fina resultat förra säsongen.



Landslagsledningen har ögonen på Emil Frost. FOTO: Marie-Therese Edebo.

Han har varit på två läger med Torsby skicrossgymnasium i Juvass, och nu är han med landslaget och tränar i Idre. Vi hoppas att Emil ska få chansen att visa vad han går för på Europacup och kanske världscup.

Emma Frost kommer att tävla i Svenska cupen-tävlingar som går i närområdet.

Veronica Edebo tar en paus från skicross den här säsongen och hoppas att höfterna blir bättre.

Enligt klubbens planer blir det skicross-tävlingar i Gopshusbacken även denna säsong, med FIS Svenska cupen i mars, och kanske även barn/ungdomstävling.

Planer finns också på en avslutande SNG/barn- och ungdomstävling i Hamra, kanske kan vi slå rekordet ännu en gång som världens största skicross-tävling!



Victor Sticko har opererat sig för en korsbandskada. FOTO: Klas Rockberg.

Två pallplatser för Fanny i säsongsöppningen

Fanny Axelsson har inlett säsongen starkt med två pallplaceringar i norska Hemsedal. Vecka 48 var hon uttagen att köra Europacup i stor-slalom i Funäsdalen, men en rejäl krasch på träning hindrade henne att komma till start.

Efter en helgs vila i Mora blev det i stället fokus på FIS Super-G tävlingar i Hemsedal 3-4 december. Efter besvärligt väder och förhållanden i backen sköts tävlingen upp till morgonen efter klockan 07.00.

En morgonpigg Fanny knep då segern med minsta möjliga marginal – en hundra del – före tyskan Carolin Lippert. Under eftermiddagens Super-G race blev det en andra plats, 27 hundra delar efter svenskan Ella Bromé. Med två pallplaceringar gick sedan resan gått mot norska Kvittfjell och Europacuptävlingar i Super-G och alpin kombination.

Race-säsongen är igång!

Fanny Axelsson har öppnat säsongen starkt med två pallplatser.



Alexandra Bauer har startat säsongen bra.



Fin säsongsinledning av Alexandra

När Alexandra Bauer inledde säsongen 2018/2019 med slalomtävlingar vid Sverigecupen i Kåbdalis, så resulterade det i en femteplats efter en bra uppåkning i andra åket. Även på söndagen såg det bra ut, men fjärdeplatsen från första åket slutade med en uråkning i andra i mycket tuffa förhållanden.

När årets fartsäsong inleddes med Super-G i Hemsedal på måndagen var IFK Mora representerade av både Alexandra och Fanny. De visade direkt att de vill vara med och slåss om de framskjutna placeringarna. Tävlingen som skulle avgjorts på måndag kväll fick skjutas till tisdag morgon på grund av mycket snö och dimma. Starten gick istället 07.00 på tisdagsmorgonen och med startnummer 3 satte Fanny dagens bästa tid och segrade. Alexandra gjorde även hon, med startnummer 28, ett bra åk och slutade på en åttonde plats som trea av de svenska tjejerna.

Under tisdagskvällen blev det ytterligare en Super-G tävling där Fanny blev tvåa och Alexandra tog nionde plats.

Höstlovsläger på Idre Fjäll för alpinisterna



När höstens mörker sänker sig och naturen börjar gå i dvala, det är då det är fullt fart framåt för IFK Moras alpinister.

Säsongen står runt hörnet och våra aktiva ligger i med lägeraktiviteter i princip varje helg.

Text: Maria Melvin

Man kan fråga sig vart tränar alpinister nu när snön lyser med sin frånvaro och Gopshusbacken står fortfarande grön?

Jo då man får bli kreativ. Är det inte inomhusbackar i Holland så har vi sådan tur att Idre Fjäll är tidigast i Sverige med snöläggning i alpin backe. Varje helg drar kosan till Idre Fjäll för övernattnings och träning på hög nivå dagarna i ända.

Vecka 44 var inget undantag, under höstlovet drog ett stort gäng aktiva till Idre på läger tillsammans med Dalarnas skidförbund.

Trots blandat väder med både sol, regn och rusk så genomfördes en lärorik vecka för våra barn och ungdomar.

Det är just dessa läger som inte bara bidrar med lärorik skidåkning utan är också minst lika viktigt för klubbssammanhållningen.

Njut och inspireras av lägerveckans fina bilder tagna av Stefan Karlberg.



Alpina klubbens ungdomar Irma DARTH, Elin Johansson, Lina Wessung, Gustav Sahlander och Moa Lorentzon har kul i liften vid inomhusskidåkning i Holland.



På höstlovet tränade IFK Moras alpina ungdomar på Idre Fjäll. Foto samtliga bilder: Stefan Karlberg.

IFK Mora alpina på inomhusskidåkning i Holland

Den 29 september inledde alpina klubbens åkare i gruppen U12 och äldre årets skidsäsong med ett fyradagarsläger i Landgraaf, Holland.

Ingen naturupplevelse att åka inomhus men väl bra förutsättningar för ett uppstartsläger med syfte att komma på snö och träffa alla träningskompisar efter sommaruppehåll och bryta av barmarkssäsongen för en stund.

Lägret blev mycket lyckat och förhoppningsvis gör vi samma resa nästa år igen.

Andreas Wessung



Den ena av anläggningens två större backar i holländska Landgraaf.



Elin Gezelius, Alva Ersson, Elsa Hermansson, Julia Meijer och Sofie Karlsson Holmer framför Uppsalastudenten Gustav Björklund under orienteringsklubbens Vildmarksläger.

Händelserikt vildmarksläger i Uppsalatrakten

12-14 oktober genomförde orienteringsklubben sitt årliga vildmarksläger.

Som vanligt var resmål och program hemligt på förhand.

Här kommer rapport från en händelserik helg från deltagarna själva.

Fredag

Vi åkte från Vasaloppets hus mot okänt mål på fredagen. Det var läskigt men mest spännande att inte veta var vi skulle någonstans. Vi stannade och åt på Gävle Bro och köpte godis. Nu var det mörkt. Vi visste att vi skulle behöva pannlampa och reflexväst idag så vi antog att vi skulle nattorientera.

När vi kom till Uppsala svängde vi in till Knivsta där stannade vi vid en fotbollsplan. Vi blev uppdelade i tre grupper: stig, sten och brant. Sen fick varje grupp olika kartor som var korridororientering med slutet där vi skulle bo. Vi sprang ungefär i en timme och fyrtiofem minuter.

När alla kommit till Staffansgården/Långhundras klubbstuga, där vi skulle bo, duschade vi och åt kvällsmat. När vi ätit klart och fixat i ordning våra madrasser/sängar fick vi veta att dom anmält oss till en tävling som hette Raid, en multisporttävling där man skulle tävla i par. Varje lag fick olika motto som till exempel gemenskap och roligt. Vi tyckte tävlingen lät kul men jobbig. Sen gick vi och la oss och sov.

Elin Gezelius, Rebecka Åkärbjär och Linnea Hermansson

Lördag

Vi vaknade tidigt, runt sjutiden. Vi hade en lång dag framför oss.

När vi ätit frukost satte vi oss i bussen och åkte mot multisportstävlingen som inte var långt ifrån huset vi bodde i. Vi hade blivit indelade i grupper: Simon och Sebastian, Elsa och Julia, Thobias och Egil, Alva och Sofie, Rebecka och Linnea, Ivar och Alfred samt Elin och Lena.

Loppet som vi skulle delta i var indelat i fyra delar: först skulle man springa en 1 kilometer lång bana efter snitsel. Efter den uppvärmning-en fick man hoppa på cykeln på en 9 kilometers tur. När man fått tillräckligt mycket mjölk-syra i benen var det dags för en 4 kilometer lång orienteringsbana. Som avslutning sprang vi en kortare orienteringsbana på 2,5 kilometer. Alla verkade nöjda när de kom i mål. För vissa gick det till och med väldigt bra.

Efter loppet lagade ledarna ihop en slags ta-cossoppa på kyckling och pasta som mättade våra magar. Vi chillade en stund, fick priser och sen åkte vi vidare in i Uppsala centrum. Där svalkade vi oss i ett äventyrsbad med flera rutschbanor och en hinderbana över vattnet.

Efter att vi badade på Fyrishov så åkte vi tillbaka hem till stugan. Till middag så åt vi tacos, vilket följdes av en fyrkamp där alla tre lagen låg lika i slutet. När sista avgörande grenen var klar så blev lag Brant vinnarna. Sedan var det dags för efterrätt: Appelpaj med vaniljsås och kladdkaka. Kvällen avslutades med lite sanning eller konka.

Thobias Eriksson Brodin, Sebastian Åkärbjär och Simon Karlsson Holmer

Söndag

Den sjunde och sista veckodagen är av hävd en vilans dag. Detta även på läger. Därför började vi dagen med en välbehövd sovmorgon. Denna var i sanning behövd då vi föregående kväll spelat musik till någon gång runt elva.

Eftersom det var lägets sista dag och vi mis-sat några timmars sömn så var det osedvanligt lugnt vid frukosten. Matron var nästan perfekt.

Efter frukosten började alla byta om till orienteringsutrustning och packa ihop sina liggunderlag och sovsäckar. Sedan körde vi en scoutlek känd under namnet "Kalle Kaos" i vilken man slog tärningar och utförde ett uppdrag beroende på vilket nummer man fått. Man slog sedan ytterligare en tärning och adderade ihop resultaten, och så vidare.

Efter det blev det en relativt kort åktur till en traditionell uppländsk skog. Den stora mängd höjder stenar och branter som där fanns i myckenhet var stundom en stor utmaning. Men alla klarade banorna galant, där fick vi be-sök av Moraorienteraren och numera Uppsa-lastudenten Gustav Björklund. Några i klubben beslutade sig för att ta en kortare bana och då hinna med lite mountainbikeorientering innan lunch.

Därefter åkte vi tillbaka och duschade samt åt en måltid bestående av korv och makaroner samt gårdagens rester.

Efter det följde de helvete vars namn bara få vågar yttra, det vill säga städning, därefter avfärd hemåt.

Egil Lissmyr



Hela gänget redo för start.



Sara Lissmyr rörde om i grytorna.



Hittade Alva, Elin och Sofie något i myrstacken?



Nöjda grabbar: Egil, Thobias, Sebastian och Simon.



Nattsprint inledde tävlandet under "Zoo-resan" till Borås.

Orientering bland lejon och tigrar i Borås

En kall fredagsmorgon i november tvingades vi upp ur våra sängar.

För framför oss låg en lång färd hela vägen till Borås.

Text: Thobias Brodin Eriksson

En bit efter klockan nio så gick bussen ifrån Lugnet i Falun. Vi hade några stopp på vägen ner, då vi hämtade upp ytterligare passagerare, och en lunchpaus i Laxå.

Några timmar senare så nådde vi slutligen vårt mål: Ljud & Bild-skolan i Borås. Det var denna plats vi skulle se som vårt hem under de närmaste dagarna.

Vi hade en tävling på fredagskvällen: en nattsprint i skolans närområde. Tävlingen var en bra start på helgen och det var uppriskande att få röra på sig efter att ha suttit still i en buss i flera timmar.

Efter tävlingen fick vi äta Borås bästa lasagne som vår middag. Efter middagen begav vi oss till-

baka till skolan för att sova och återhämta våra krafter inför morgondagens downhill sprint.

Det gick utför

Som man hör på namnet så var tävlingen mes-tadels nerför, men den var också unik eftersom den nästan bara gick i skogen, vilket är väldigt ovanligt för en sprint-tävling.

På eftermiddagen så delades vi upp i HD12, HD14 & HD16 när vi skulle åka iväg till Lazer-game. Den sista gruppen kom tillbaka efter klockan 21, lagom i tid till att borsta tänderna och gå och lägga sig.

På söndagen så hade vi vår sista tävling för helgen: en sprintbana inne på Borås Djurpark. Regnet stod som spön i backen under söndags-förmiddagen. Tävlingen var en unik upplevelse: det är sällan man springer en orienteringsbana omgiven av lejon och tigrar, en stor kontrast från Hemusskogens tystnad och dess bastanta furor.

Efter tävlingen så åt vi lunch på arenan och begav oss tillbaka hemåt.

Viken cup i Sandviken

Känslan av att stå bland orienterare som är helt förvirrade och inte veta vart man ska och det enda man vill är att komma till kontroll 6.

"Hm, jag behöver ta trappa E ner en våning för att ta trappa G upp och sedan ta mig igenom en labyrint av bänkar."

Det är så man gör när man springer inomhus-orientering. Den största utmaningen tycker jag är att inte bli stressad av alla andra när jag inte vet var jag är. Det är ju sprint och då brukar det ju gå fort men nu är det som att man är en snigel.

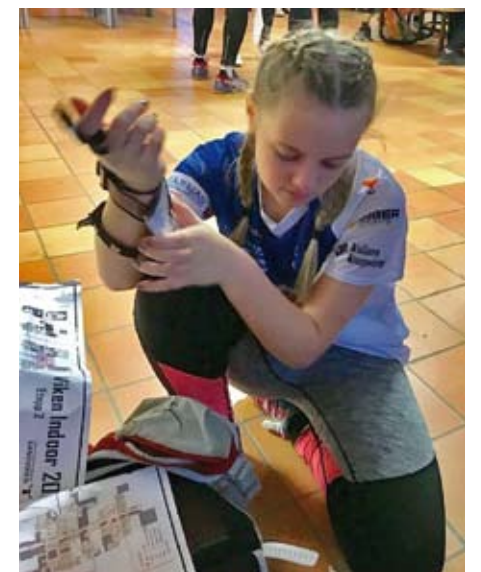
När jag stämplar i mål och får jag den där känslan av "tog jag den 17:e kontrollen?"

Jag sätter i pinnen för utstämpling och hoppas att få höra det fina ordet.

"JAI jag blev godkänd!"

Nu ska jag titta på kartan och se om jag hade bra vägval och kolla vilka jag har bommat.

Rebecka Åkärbjär



Artikelförfattaren Rebecka efter klurig inomhusorien-tering under Viken cup i Sandviken.

Avric och Hjelte prisades på fotbollsavslutningen

Årets avslutning för fotbollsklubbens herr- och damlag ägde rum den 10 november på O'Learys där det bjöds på mat, underhållning och prisutdelningar.

Text och foto: Markus Winsa

Göran Karlsson och Mats Åkesson axlade rollerna som toastmasters och hälsade alla välkomna till kvällens tillställning och lite senare delade det ut blommor till ledarna och de spelare som hållit IFK Mora som sin klubbadress under en längre tid.

På sportbaren skärmar rullade bilder från året som gått men efter några vändor så vände sig intresset istället till Dortmund - Bayern München som gick samtidigt. Inte helt förvånande när man har fotbollsälskande gäster.

Fyra åtråvärda statyetter skulle delas ut. Två valda av tränarstaben och de andra två var framröstade av IFK:s följare.

På herrsidan fick kaptenen och tillika kransmassen Jocke Kullberg ta emot "Årets träningsflitigaste". Han fick där sällskap av sin syster Jessica Kullberg som plockade hem samma pris på damsidan.

Det prestigefyllda priset "Årets spelare" plockade Aleksandar Avric hem på herrsidan och landslagsaktuella Elin Hjelte tog hem priset på damsidan.

Elin som återigen blivit uttagen av förbundskapten Pia Sundhage. Den här gången till på landslagslägret för F-15 på Bosön som genomfördes 15-19 november.

Karlsson och Åkesson tackade sedan för sig och besökarna skiljdes åt, vissa för att fortsätta kvällen och andra för att krypa till sängs.



Aleksandar Avric och Elin Hjelte tog hem titeln "Årets spelare" på fotbollsklubbens avslutning.

200 på plats vid fotbollens ungdomsavslutning



Fotbollsklubbens ungdomsavslutning på Moraparken var välbesökt.

9 oktober genomförde fotbollsklubben ungdomsavslutning på Moraparken med runt 200 spelare och ledare på plats.

Konferencier för kvällen var Ola Mopers.

Ola gjorde ett fantastiskt jobb med att hålla ihop kvällen på ett superbra sätt: alla lagen ska i förväg skriva en kort sammanfattning över säsongen. Till exempel kring hur det gått för dem under säsongen. Hur de tränat. Andra aktiviteter de gjort.

Ola hade också hjälp av spelare från damernas och herrarnas A-lag att dela ut diplom till

alla barn och ungdomar som var på plats.

Damspelare på avslutningen var Sandra Vestas och Malin Ryss och herrspelare Buba Fadika och Sebastian Mogren.

Christer Persson representerade styrelsen och hade en fin presentation om föreningens värdegrund för ungdomslagen.

Därefter var det tränarnas tur att gå upp på scen och leka lite...

Såklart så bjöds det på fika till alla 200 spelare och ledare. Ansvarig för arrangemanget var Malin Schedvin.

Till sist ett stort tack till alla sponsorer: Mora Parken, Vasaloppet, Mora Bil & Traktor, Orsa Bilvård, Mora Mast, ÖoB och Adven.



Ola Mopers intervjuade A-lagsspelarna Sandra Vestas, Malin Ryss, Buba Fadika och Sebastian Mogren.

Slutplaceringar för IFK Mora FK:s lag 2018		
Herr Div 2 N Svealand	(Spelar i div 2 nästa år)	11:a
Herr Div 6, U	(Spelar i div 5 nästa år)	2:a
P Div 1, 01-03		4:a
P Div 3 vit, 04		3:a
P Div 3 blå, 05		9:a
P Div 5, 07	Ingen resultattabell för de yngre	
P Div 6, 08	Ingen resultattabell för de yngre	
Dam Div 3		5:a
F Div 2, 02-04		1:a
F Div 3, 05		9:a
F Div 4, 05	Ingen resultattabell för de yngre	
F Div 5, 07	Ingen resultattabell för de yngre	
Sju lag har spelat MT-cupen: 2 lag P 08-09, 1 lag P10-11, 2 lag F 08-10, 2 lag F10-11		

Fotboll på höstlovet

Efter utvärderingar från sommarens Sommarproffs så ville deltagarna ha mera "proffs". Sagt och gjort så blev det några proffsdagar även på höstlovet.

Även denna gång tog platserna snabbt slut och 25 tjejer och killar åldern 13-16 år från alla våra klubbar runt Ovensiljan deltog.

Text och foto: Anna Ericson



Fem målvakter fick jobba tillsammans med målvaktsinstruktör Sebastian Alajääski.



Styrka och rörlighet i gymmet på Prästholmen.



Solen skiner och gräset är grönt även i slutet av oktober.



Flarmålsspel och styrka i mittcirkeln.



Nya övningar och instruktioner i massor.

Under dagar på höstlovet hade vi även träning för våra yngre lirare mellan 7-12 år.

20 killar och tjejer tränade en rad olika bollspel, men mest fotboll så klart

Text och foto: Heidi Ros & Maja Holmström



Match i pilatesfotboll



Lunchrast.



källstafett



Fotbollsövningar



En snygg brytning av Joakim Kullberg i våren match hemma mot IFK Valbo får illustrera fotbollsåret 2018 för IFK Mora FK. FOTO: Makus Winsa.

En summering av fotbollsåret 2018

En kort summering av året: En helt ny styrelse har slitit hårt för att sätta sin prägel på fotbollsklubben: många tåtar att dra i, inte minst att hitta rätt nivå i ekonomin.

På "fältet" har verksamheten varit stor, Prästholmen sjuder av aktivitet på träningskvällarna.

Text: Bosse Thunberg

För att börja "nedifrån" så har IFK haft sju lag med i – och traditionsenligt arrangerat slutomgången – MT-cupen. Över 30 lag, tolv speldagar (rekord) och provsäsong med tre mot tre-spel är noteringar från 37:e upplagan av turneringen.

IFK har haft nio ungdomslag i dalaserierna,

inte representerade i alla åldersgrupper, men ändå en god bredd.

Herrlagen uppnådde sina, faktiskt ganska högt ställda, förväntningar. A-laget klarade sig som nykomlingar kvar i division 2, och är Dalar-nas näst "högsta" lag efter IK Brage sedan Dal-kurd flyttat till Uppsala.

Visserligen efter en "svajig" säsong, där stora förluster blandades med matcher där vi höll nollan.

Men grabbarna gjorde det bra!

Nära serieseger

U-lagets målsättning var att gå upp en division uppfyllades också. Man var nära seriesegern, men gick upp efter kvalsegrar 4-1, 4-1.

Damerna hade lite problem i upptakten att få ihop lag och organisation, men väl där, så blev det en framgångsrik säsong. Laget var med och stred om de första platserna fram till de sista

omgångarna, då krafterna uppenbarligen försvann. Det blev en hedersam femteplats.

Laget, med tränaren Elin Frisk uppbackad av fyra "veteraner" Johan Hinders, Dima Kononov, Håkan Ryss och Ajdoan Muliqi, har all heder av sina insatser.

Extra roligt att vi fick en "näst-intill" landslagsflicka i Elin Hjelte, som varit med på två landslagstruppsläger efter att ha imponerat på Pia Sundhage under utvecklingsläget i Halmstad. Fotbollsklubben har också förnyat sin "diplomering", ett bevis på en välskött organiserad förening.

Ett erkännande till Mathias Jones och hans styrelse, liksom till kansliets Marie Varjonen och Malin Schedvin.

Bamsegympakalas!

Bamsegympan firade under hösten tio år och båda IFK Mora GK:s bamsegympagrunder firade under vecka 45 med Bamsegympakalas.

Firandet började med att barnen gången innan fick ett inbjudningskort till bamsegympakalas. Väl under kalaset blev det tipspromenad med kluriga frågor och roliga rörelser, farmors köttbulledans med stora "fallskärmen", hinderbana där det gällde att frakta runt en tårta (ärt-påse) och sist men inte minst så kom det ett paket från Bamse och alla barn fick ett var sitt pyssel-set.

IFK Mora gymnastikklubb har haft Bamsegympan sedan 2010.

Anna Ericson



Fullt fokus på vargens balansbana



Blåsa/fösa ballong.



Ballonger och barn i en härlig röra.

Foto samtliga bilder:
Towe Söderlund.



Farmors köttbulledans.



Lite vila efter ett hårt kalas-pass.



Tipspromend: kluriga frågor och snurriga övningar



Paket från Bamse.



Under mattan och upp i rockringen.

Nya lagnamn i IFK Mora GK

I samband med arbetet kring att ta fram nya kläder för gymnastikklubben och att tävlingsystemet inom svensk trupp-gymnastik helt gjordes om vid förra års-skiftet, har våra olika tävlingslag fått nya namn.

Huvudfokus är IFK-stjärnan och att gymnasterna i IFK Mora GK är sanna stjärnor. I trupp-gymnastik tränar och tävlar vi i lag. Vi tycker att varje lag vi har, består av en grupp stjärnor.

Tittar vi upp på natthimlen ser vi att grupper av stjärnor utgör olika stjärnbilder. Därför har våra tävlingslag fått namn efter stjärnbilder.

De nya namnen på våra tre tävlingslag är: Pegasus, Libra och Scorpions.

Tomas Blanch

Gympa mot cancer

21 oktober anordnades en förenings-tävling i trupp-gymnastik. Inträdet gick oavkortat till bröstcancerfonden.

Det blev en lyckad tävling med super-duktiga gymnaster och ledare.

Vi samlade in 4 410 kronor!

Stort tack till alla som på olika sätt bi-drog till detta!



Scorpions och utvecklingsgruppen.



Pegasus.



Libra.

Fina insatser på Gävleborgsjakten

Den gångna hösten gav väldigt få möjligheter till tävling för våra trupp-gymnastiklag i IFK Mora GK.

En söndag i november blev enda tillfället och då åkte både lag Libra och lag Pegasus till Hudiksvall för att tävla i Gävleborgsjaktens tävlingsklasser RegionSexan respektive RegionFyran.

Text: Tomas Blanch

Det blev en väldigt tidig morgon för Libra som tävlade på förmiddagen. Redan runt halvfem-tiden på morgonen reste laget med buss och bilar, ledare och några föräldrar från Mora.

Lagets alla förberedelser i Hudiksvall skulle vara färdigt före 08.30 då förträningen började. Ackreditering, ombyte till tävlingsdräkt, håruppsättning, genomgångar inför tävlingen, redskapskontroll och framförallt uppvärmning skulle hinnas med.

Under förträningen fick laget som brukligt endast fem minuter per gren att testa redskapen och gå igenom tävlingsvarven. Då gäller det att alla är redo och skärpta för att utnyttja tiden på bästa sätt.

Trots viss nervositet hade Libra full kontroll på sin förträning och tjejerna gav sig själva per-

fekta förutsättningar för att göra en fin insats.

Libra gjorde sedan en strålande tävling och slutade på en välförtjänt fjärde plats, med minsta möjliga poängsmarginal (0,05 poäng) till prispallen.

Beröm från Bogg

Laget fick mycket beröm och den före detta moragymnasten Johan Bogg (numera i Gefle GF, mixed-landslaget och en av domarna för dagen) poängterade efter tävlingens slut att särskilt tumbling-varven var lysande där det blev grenvinst.

Laget tyckte också att det var jättekul att äntligen få tävla i IFK Mora GK:s nya fina tävlingsdräkter.

När Libra tävlat färdigt var det dags för Pegasus att börja sina förberedelser med uppvärmning, förträning och allt som hör till timmarna före tävling.

Då RegionFyran var den hittills högsta tävlingsnivån för IFK Mora GK och för laget, och Pegasus hade fått några sena återbud av gymnaster, var tjejerna till en början väldigt spända och stressade. Men med lite justeringar i laget, bra pepp och härlig sammanhållning gick alla in på tävlingsgolvet och utförde en fantastisk fin tävling.

Belöningen blev en silvermedalj och glada gymnaster som kände sig nöjda med vad man presterat och upplevt tillsammans i Hudiksvall.

"Vi klarar av allt tillsammans"

Efter tävlingen Gävleborgsjakten passade vi på att fråga en av gymnasterna i Pegasus, Siri Blanch, om vad hon tycker om att tävla på en så utmanande hög nivå mot lag som till vardags tränar i specialhallar för gymnastik.

– Känslan av att få tävla med mitt fina lag är underbar. Alla mina lagkompisar är så snälla och så himla duktiga. Vi klarar av allt tillsammans, även fast vi inte fått möjligheten till en egen specialhall.

Gymnasterna i Mora har ingen riktigt utrustad specialhall för gymnastik att träna i. Klubben har under många år försökt få till en förändring.

Men skulle det göra någon skillnad?

– Ja, vi skulle utvecklas mycket mer. Vi skulle kunna träna på svårare övningar och bli bättre på allt. Som vi har det nu, tar det väldigt lång tid att bli bättre och vi måste vara försiktigare så vi inte blir skadade.

I Hudiksvall var det ändå nära att Pegasus vann sin tävlingsklass, vilket såklart ger råg i ryggen inför satsningen mot att tävla



Siri Blanch.

på Svenska gymnastikförbundets rikstävling i maj 2019.

– På tävlingen i Hudiksvall så gick förträning-en rent ut sagt skit, men vi samlade oss och klarade av tävlingen helt fantastiskt. Våra kunskaper tog oss till en andra plats. Vi är nöjda över vår insats och nu ska vi träna på till max inför vårens RiksFyra i Falun.



IFK Mora GK i ny klädkollektion

Det började med ett mail i november 2017. I gymnastikklubben truppavdelning hade vi under flera år diskuterat hur vi skulle komplettera våra tävlingsdräkter.

De dräkter klubben hade, var gamla, nötta, utdaterade och saknade i viss mån storlekar och antal.

Text: Tomas Blanch

Kläderna var dessutom inte särskilt klubb-specifika och hade olika färger i de olika gruppernas samlade dräktesurser. Klubben hade även saknat overaller en lång tid.

Via en samlingssida för svensk trupp-gymnastik på webben fick jag nys om ett klädföretag som inriktade sig på att producera kläder till idrotter med specifik kravbild på funktion och design, som bland annat trupp-gymnastik.

Företaget hade samarbetspartners som hade en stark profil när det kom till kvalitet, miljömedvetenhet och funktion. Eftersom de jobbade med sublimering för att applicera färg på kläderna, gavs möjligheten att helt och hållet enligt våra egna önskemål skapa en design på kläderna, som vi själva ville ha.

Så började en väldigt lång serie av mail, ledarmöten, bollande av design-idéer, diskussioner om klädoönskemål och funde-rande kring vad vi inom trupp-gymnastiken vill utstråla och hur vi vill se ut när vi är på tävling.

Fokus på IFK-stjärnan

Vi satte ihop en egen liten designgrupp. Vad vi snabbt kom fram till, var att vi uteslutande skulle använda oss av IFK Moras färger blått och vitt, lysa fokus på IFK-stjärnan som återfinns i klubbens emblem, att vi ville få fram kläder som utstrålade kraft, gymnastisk elegans och proffsighet, och att vi skulle följa de ledord som representerar IFK:s grundvärden:



Gymnastikklubben kan presentera en helt ny klädkollektion.

lhärdighet, färdighet, kraft och kamratskap.

Så här ett helt år senare, har vi nu fått våra nya tävlingsdräkter. Vi använde dem för första gången på Gävleborgsjakten i Hudiksvall 18 november där två av våra lag tävlade.

Vi kan inte annat säga än att vi är väldigt nöjda med dräkterna och utgången av hela detta klädprojekt. Vi har nu i samarbete med klädföretaget Active Apparel öppnat vår egen webbutik och har nu gott om bra träningskläder att erbjuda alla medlemmar i IFK Mora gymnastikklubb.



Albins fina friidrottsår

Albin Gezelius ångar på i täten vid terräng-SM på Öland i slutet av oktober.

Albin Gezelius är en mångsysslande konditionsidrottare som ligger i Sverigetoppen i sin åldersklass i flera olika sporter: på skidor är han topp-tio, på skidskytte är han topp-tre, han är rankad fyra i orientering och han ligger på sjunde plats på årsbästa-listan på 2000 meter i friidrott.

Här kommer en sammanfattning av hans fina friidrottsår.

Text: Stefan Ahron

Albin försöker att kombinera träningen för att kunna hålla på med så många olika sporter som möjligt. På vintern tränar han skidor och skidskytte och på sommaren tränar han löpning och orientering. På sommaren kör han mycket intervallträning på bana och längre tröskelträning i terrängen, men inte så mycket distansträning.

Mycket av intervallträningen kör han tillsammans med elitorienterarna i orienteringsklubben. Han brukar vara med och springa terränglopp i närområdet som till exempel Terrängserien, Orsakajtn, Buggruset och Mora Trail. De största friidrottstävlingarna han var med på i år var Ungdoms-SM, Lilla Lidingöloppet och Terräng-SM. Albin gjorde väldigt bra resultat på dessa tävlingarna.

Ungdoms-SM

Ungdoms-SM gick 3-5 augusti på Enskede idrottsplats i Stockholm. Ungdoms-SM är för ungdomar som är 15 och 16 år gamla. Albin var

anmäld till 2000 meter och det var hans första arenatävling på över två år.

Han ville ha ett snabbt lopp med högt tempo men han misstänkte att de andra deltagarna vill ta det lugnt eftersom det var kval till 800 meter samma dag. Och det blev som Albin misstänkte, det gick väldigt lugnt i början men efter två lugna varv så gick Albin upp i täten och drog.

Ut på det sista varvet så gick favoriten och Sverigeettan Viktor Frisk upp i täten. Han drog ifrån i sista kurvan och höll ledningen ända in i mål, Albin åkte ner på tredje plats man var inte långt efter tvåan. Albin var nöjd med loppet, men han märkte att han hade sämre kurvteknik än de andra deltagarna

Lilla Lidingöloppet

Albin brukar vara med på Lilla Lidingöloppet varje år och i år fick han sin bästa placering hittills. För Albins klass P15 var banan i år två varv på 3 kilometer. Albin fick en bra start i loppet och han låg bland de tre första i första uppförbacken, Grönstabacken.

Eftersom de tre fick en lucka bestämde sig Albin för att ta täten och dra på för att de som låg bakom skulle få jobba för att komma ikapp.

Vid varvningen var dock en av favoriterna, Mattias Östberg från Borlänge, ikapp. Mattias tog täten och drog hårt i Grönstabacken på andra varvet men han hade dragit för hårt och fick lov att bryta loppet. Albin jobbade på nu när han låg i täten. Med cirka 1 kilometer kvar kom Trym från Norge och Oskar Vikström ifatt och förbi Albin, då Albin kände sig lite stum och vågande inte hänga på duon.

På upploppet var Trym snabbast och vann med sex sekunder före Albin som kom ifatt och

slog Oskar i spurtan. Albin vågande inte hänga på Trym och gå för slutsegern med risk för att stumna totalt, men han var jättenöjd med andraplatsen och med taktiken han hade under loppet.

Terräng-SM

Terräng-SM gick i år i Ekerum på Öland 27-28 oktober. I Albins klass P15 var banan 4 kilometer lång. Även här ville Albin ha ett snabbt lopp med högt tempo eftersom han inte är den bästa spurtaren. Så han tog täten och fick med sig Albin Wallenius och de två fick en lite lucka, men det var mycket motvind och Albin drog men Wallenius vill inte hjälpa till med fart-hållningen.

Då bestämde sig Albin för att inte dra så hårt och klungan kom ifatt vid varvningen. På andra varvet låg löparna i en klunga och Albin fick ödsla mycket kraft i klungan eftersom det var så stökigt. Med cirka 800 meter kvar drog Albin Wallenius upp spurtan och han höll täten ända in i mål, och Albin kom i mål som sjunde man. Albin insåg efter loppet att han ödslat för mycket kraft när han drog på första varvet och när det var så stökigt i klungan och han var inte nöjd med placeringen.

Framtiden

Nästa höst ska Albin börja på gymnasiet och han har sökt till orienteringsgymnasiet i Sandviken och skidgymnasiet i Mora. Vi får se var han kommer in och vad han väljer, men han vill kunna fortsätta med så många idrotter som möjligt.

De friidrottstävlingarna han kommer att satsa på nästa år är Världsongdomsspelen i Göteborg, Lilla Lidingöloppet och Ungdoms-SM.

Spikskorna på hyllan för Tilde och Andrea

Efter många års tävlande så valde vi att lägga spikskorna på hyllan nyligen. Eftersom föreningen saknade tränare så passade man på att fråga oss.

Vi tackade självklart ja!

Vi hade fått vara med på sommar-friidrottskolan och varit ledare. Det var ju så roligt.

Det är ju ändå ett sätt för oss att fortsätta med friidrotten även om vi själva inte tävlar.

Vi har nyligen varit iväg på ledarutbildning i Gävle under två dagar. Där fick vi lära oss grunderna i friidrott, speciellt för barn mellan 7-10 år.

Vi fick själva prova på olika lekar och övningar. Vi fick även sätta ihop ett eget träningsprogram och visa gruppen hur man gjorde. Vi träffade fler ledare från andra klubbar, bland annat från Gävle och Söderhamn.

Det känns såklart ännu mer inspirerande nu när man fått lite tips, råd och idéer då vi ska träna barn. Man vill ju att det ska bli en bra upplevelse för dem och vi vill såklart att så



Tilde Eliasson och Andrea Jansson har varit på utbildning i Gävle och är nu ungdomstränare.

många ska tycka att det är roligt med friidrott. Friidrotten är bred, och det finns något som passar för alla.



Tilde Eliasson 17 år, läser nu andra året på ekonomi
Andrea Jansson 16 år, läser första året på Barn och fritid

Michael Forslund i ny roll på Svenska skidförbundet

IFK Mora AK:s förre världscupåkare i skicross, Michael Forslund, har anställts av Svenska skidförbundet.

Detta i en ny roll med inriktning mot nationell utveckling mot klubbar, tävlingar och barn-/ungdomsverksamhet för skicross och alpint.

Den första december började den förra landslagsåkaren i skicross Michael Forslund sitt arbete på Svenska skidförbundet. Micke kommer ha en kombinerad tjänst och jobba med både skicross och alpint. Forslund kommer jobba parallellt med Lisa Ek på alpint under kommande säsongen och har som uppgift att bland annat hjälpa klubbar med skicrossverksamhet, nationell tävlingsplanering och testverksamhet.

Efter säsongen 2016/2017 lade Micke skidorna på hyllan och har sedan dess jobbat som personlig tränare och studerar för närvarande Elittränarutbildningen i Östersund, ett samarbete mellan SSF och Mittuniversitetet.

Arbetsuppgifterna innebär även att hjälpa Jonas Enqvist med fytester samt viss landslagsverksamhet.



– Vi är glada att Micke är tillbaka i verksamheten, nu som anställd och vi tror att han kommer att bidra mycket till den nya organisationen kring skicross och alpint säger Olle Danielsson, nationell chef i ett pressmeddelande.

Micke Forslund har anställts av Svenska skidförbundet och kommer att jobba med nationell utveckling både för skicross och alpint.

Till minne

IFK Kamraten vill uppmärksamma - och lysa frid över - fyra kamrater som lämnat oss med kort mellanrum.

Vi minns och uppskattar deras stora insatser för IFK Mora och Vasaloppet.

Erik Eriksson: ja, för många "Rör-Erik" och som var, kan man säga, uppväxt med Vasaloppet. Det berättas att han var "resultator-donnans" och sprang mellan målområdet och Konsum på Gågatan med resultatlistor att anslå i butikens skyltfönster.

Han var senare under många år ansvarig för den i Vasaloppets kretsens närmast legendariska, "Chipkuren" och därmed en av de första som skidåkarna träffade sedan de passerat mållinjen. En lugn och trygg person att möta för trötta åkare. Erik var också riddare nr 18 av Lädeorden och var vid sin bortgång nestorn med över 20 år som medlem.

Joel Jönsson: "värvad" av Vasaloppets Rune Andersson och var med från början när kontrollen i Hökberg etablerades 1963. Från 1965 blev Joel kontrollchef. En syssla som han omsorgsfullt och uppskattat kom att sköta fram till 2003, det vill säga i imponerande 38 år!

Genom sitt jobb på Ce-Jis grossistfirma var han också engagerad i Vasaloppets materielförsörjning.

Folke Hårrskog: som vägmästare vid Vägverket hade han kunskaper som var viktiga för Vasaloppet och Folkes insatser med att ansvara för bland annat plogning av parkeringar och för loppet viktiga vägar var ovärderlig.

Han ingick under tiotalet år, från sent 70-tal och framåt, i Vasaloppets organisationskommitté.

Arne Gustafsson: en riktig IFK-are, aktiv i skidåkning och orientering. Genomförde 33 Vasalopp, blev vasaloppsveteran 129 år 1995 och deltog i O-ringens 5-dagars vid 32 tillfällen. Arne var också pådrivare för utveckling av verksamheten vid IFK:s anläggning Garbergsstugan.

Han var också tidigt medveten om vikten av snösäkring och upprättade en detaljerad rapport: "Plan för snösäkring för Vasaloppet" som innehöll noggrant noterade platser där man kunde hämta natursnö, hur man bäst lagrade snö, transportmetoder, uppgifter på snövolym, hantering av konstsnö med mera. Jag vill tro att nu pågående "Projekt snösäkring" tar vara på Arnes kunskaper.

För IFK-Kamraten

Bo Thunberg, med stöd av uppgifter från Rolf Hammar och Tore Södersten

Hemusgårdens cafeteria är öppen

**lördagar och söndagar
kl. 10.00 - 15.00
samt mellandagarna**

Cafeterian hålls öppen av:

IFK Mora skidklubb



MoraPinglan

5-6 januari

NYHET: Tre lopp på två dagar

Lördag förmiddag:	Individuell prolog (med teknikslag) (F)
Lördag eftermiddag:	Klassvis masstart (F)
Söndag:	Jaktstart baserat på lördagens bägge lopp (K)



Kommande utbildningar i Mora med Sisu idrottsutbildarna

Mental träning - Anneli Östberg, 22 januari

Massageutbildning - Susanne Eriksson, 26 januari

Barn med särskilda behov - Måns Lööf, 6 februari

Grundutbildning för tränare - Anci Wadman, Lisa Lamberg, 14 mars + 6 april

Mera information:

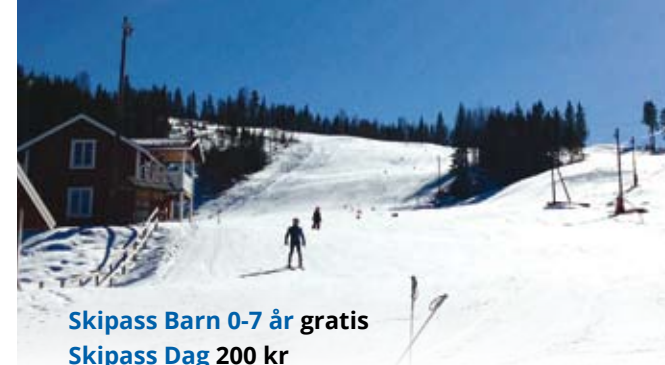
Anci Wadman: anci.wadman@dalaiddrotten.se

Olivia Justin: olivia.justin@dalaiddrotten.se

Hanna Noon: hanna.noon@dalaiddrotten.se

Ny säsong i Gopshusbacken!

Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret



Skipass Barn 0-7 år gratis

Skipass Dag 200 kr

Säsongskort 1000 kr

Säsongskort ungdom 8-15 år 700 kr

Kvällsåkning 50 kr

Öppettider www.ifkmoraak.se



IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus



ALPINA

Lilla Vasaloppet 2019

Söndag 10 mars på Mora skidstadion, Hemus

För barn och ungdomar i Mora Kommun
och även för medlemmar i IFK Mora.

Födda 2013 och senare samt födda 2012-11 **utan tidtagning**.
Födda 2010-03 är det olika klasser och distanser där du själv kan
välja om du vill ha **med eller utan tidtagning**.
MEDALJER TILL SAMTLIGA DELTAGARE!

Vi återkommer med mer information i Masen vecka 8 och 9
samt på skidklubbens hemsida.

IFK MORA skidklubb

Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb, i samarbete med Mora skidgymnasium, välkomnar barn födda 2013 och 2014 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

Plats: Mora skidstadion, Hemus.

Datum: Onsdagar: 23/1, 30/1, 13/2, 20/2.

Tid: 18.00 - 19.00.

Anmälan: Senast 14 januari via www.ifkmora.se/sk

Kostnad: 150 kr. Betalas i samband med anmälan.

Bankgiro: 5352-9541

Ange namn, personnummer, mail och telefon i anmälningsformuläret på hemsidan.

Köldgräns: -12 grader

Välkomna!

IFK Mora SK och Mora skidgymnasium



Hjärtligt välkomna önskar IFK Mora SK
www.ifkmora.se/sk

Serietävlingar 2018-2019

Serietävlingarna är öppna att åka för alla åldrar

Tisdag 18 december

Tisdag 15 januari

Tisdag 19 februari

Tisdag 19 mars

Fri stil, masstart

Klassisk stil, intervallstart

Skicross

Klassisk stil, masstart

**NORRA
GARBERG
Hill Climb
19 km
31 mars
2019**

God Jul och Gott Nytt År!



Personalen i IFK Moras klubbar önskar alla medlemmar en fin jul.

Under julhelgen är Vasaloppets Hus stängt fram till 08.00 den 7 januari.

Se respektive klubbs hemsida för deras öppettider.

IFK Mora gymnastikklubb

VI SÖKER LEDARE!

Är du intresserad av att vara ledare?
Kontakta kansliet: 0250-392 21 eller pernilla.nasdal@ifkmora.se



SKIDOR HELA LIVET - ONSDAGAR

Träningarna med "Skidor hela livet" startar onsdag efter trettonhelgen, den 9 januari.
Sedan är det varje onsdag fram till Vasaloppets vintervecka.
18.30 är det samling i Hemusgården.

Välkomna! - IFK MORA skidklubb

IFK MORAS FONDER

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

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

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

MORALOPPET

Sponsored by

JOHNS SPORT

Kyrkogatan 7, Mora • 0250-59 39 39

Seedningslopp

44 km i Vasaloppsspåret
lördag 19 januari 2019

Start 11.00

Tävlings- och motionsklass

Penningpriser till de sex första i DH 21

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

Start: Vasaloppsstarten i Oxberg.

Mål: Mora skidstadion, Hemus.

IFK MORA skidklubb

www.ifkmora.se/sk



VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



Hökberg

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



Eldris

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

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

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



Hemusgården

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



Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Läs mer på www.ifkmora.se

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

Priser

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

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

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

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

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

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2019

Nummer 1-2019

Manusstopp: 4 april.
Utgivning: vecka 17.

Nummer 2-2019

Manusstopp: 14 juni.
Utgivning: vecka 27.

Nummer 3-2019

Manusstopp: 20 september.
Utgivning: vecka 41.

Nummer 4-2019

Manusstopp: 29 november.
Utgivning: vecka 51.

Vill du bidra med något till klubbtidningen så kontakta din klubbs representant i redaktionen.
Se sidan 2.



www.ifkmora.se

www.facebook.com/ifkmoraia/

IFK Mora-klubbarnas kanslier

Öppettider Vasaloppets Hus:

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

IFK Mora idrottsallians

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

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

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

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

IFK Mora alpina klubb

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

IFK Mora fotbollsklubb

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

IFK Mora friidrottsklubb

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

IFK Mora gymnastikklubb

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

IFK Mora orienteringsklubb

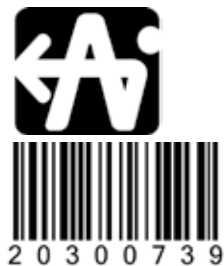
Thomas Eriksson
Tfn: 0250-392 13
E-post: orientering@ifkmora.se
Mats Jönsson, ungdomstränare

IFK Mora skidklubb

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



www.ifkmora.se



Vinterveckan närmar sig!

Vi får väl se dig som funktionär!

Kontakta din klubb eller anmäl dig i funktionärsverktyget.

Vi syns under Vasaloppets vintervecka:

22 februari	Kortvasan
23 februari	Tjejvasan
24 februari	Öppets spår söndag
24 februari	Ungdomsvasan
25 februari	Öppet spår måndag
26 februari	Halvvasan

1 mars
1 mars
1 mars
2 mars
3 mars

Stafettvasan
Nattvasan 45
Nattvasan 90
Blåbärsloppet
Vasaloppet

