

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 3 2019, årgång 25



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK-Kamraten

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

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

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

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

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

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

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

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

Vakant
IFK Mora orienteringsklubb

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

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

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

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

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



INNEHÅLL Nr. 3, 2019

Profilen: Åsa och Martina.....	4-5
IVSCE -Vasaloppets studentutbyte.....	6-7
Fyra medaljer på rullskid-VM.....	10-11
Samuel på internationellt läger.....	12
Vildmarksläger i fjällen.....	13
Lyckade DM-tävlingar i Gesunda.....	14
Många orienteringsmedaljer.....	15
Nytt resultatsystem på Moraspelen.....	16
Fyra medaljer på USM i friidrott.....	17
Sofia vinnare på Ultravasan 45.....	18
Friidrottsskolan i bilder.....	19
Fanny och Alexandra är på gång.....	20
MT-cupen i bilder.....	21
Rapport inför skicrossäsongen	22-23

I VARJE NUMMER

Kortisar.....	6
Vasaloppet.....	8-9
Annonstorget.....	24-26
Klubbstugor/Kansliinfo.....	27



Julia Meijer och Ida Eriksson springer 100 meter på Moraspelen.
FOTO: Johan Trygg.



LEDAREN: Per Holm

Om att vara beroende

Klockan är runt elva, det är en kall höstkväll och jag befinner mig med halva kroppen i en blöt och kall myr, pannlampan försöker att visa mig den snabbaste vägen till nästa kontroll.

Benen liksom suger sig fast och myren gör allt för att fånga mig.

Vad gör jag här?

Borde jag inte vara hemma framför teven, på krogen eller hos någon kompis?

Samma tanke dök upp dagen efter jag genomfört Ultravasan för några år sen. Trots att benen är stelare än flaggstänger så står jag i mål i en fotbollsmatch. Benen går inte att böja så det blir sex mål insläppta.

Varför gör jag detta, borde jag inte ligga hemma i soffan hela dagen och äta chips ? Och varför sprang/gick jag nio mil, var det verkligen nödvändigt?

Svaret på dessa två funderingar är att jag är idrottsberoende. Då gör man många konstiga saker, utan hänsyn till sin egen kropp.

Man gör Ultravasan en gång till och får ännu mera ont.

Man åker till Särna en vardagskväll för träningsorientering.

Man åker varje påsk på läger bara för att suset är extra stort på våren.

Fler som är beroende?

Jag är säker på att det finns många IFK-kamrater som är beroende av sin eller sina idrotter. Eller hur?

Ni utmanar er själva och pressar kroppen till det yttersta. Och precis som jag älskar ni det.

För två år sedan lyckades jag dock sluta med att spela fotboll, men det var inte lätt.

Det finns fortfarande en risk för återfall...

Orienteringen är en idrott som jag gärna är beroende av. Den är mycket mer skonsam för kroppen, jämfört med fotboll. Orienteringsklubben har aktiva i alla åldrar som försöker att hitta snabbaste vägen till nästa kontroll, efter sin egen förmåga och kroppens tillfälliga status.

Är det tungt att löpa så har klubben mountainbikeorientering och på vintern skidorientering. Många har liksom jag fastnat i sporten och blivit beroende. Ett önsketänkande är att kunna orientera hela livet, kanske tvinga framtida arrangörer att ha en H100-klass.

På vintern har jag ett annat beroende - längdskidåkning. Samma frågeställning kan dyka upp igen längst bort på Risåsrundan en vardagskväll när bilen står i Hemus, eller under en skartur på kalfjället i kraftig motvind, eller i det omänskliga motlutet i Rampa con i Campioni – Tour de Skis final climb för motionärer.

Vad gör jag här?



Åsa och Marina gillar att se utvecklingen hos sina 05:or

I IFK-Kamraten nummer 2 2012 fanns en artikel med rubriken ”Fotbollsmorsorna som blev tränare”.

Sju år senare är fortfarande Åsa Yngvesson och Marina Martinsson tränare för tjejerna födda 05.

– Vi tycker det är så himla kul att hålla på. Det ger ju så mycket tillbaka, säger Åsa.

Text: Johan Trygg

När Åsa och Marina och några mammor till konstaterade att IFK Mora fotboll inte hade några lag för yngre tjejer tog de saken egna händer.

Nu åtta år senare så är det fortfarande Åsa och Marina som tränar tjejerna födda 05. IFK-Kamraten åkte ner till Prästholmen en sen eftermiddag i slutet på september och tog ett snack med duon.

Hur började det?

– Vi var några mammor som hade barn i samma ålder. Så vi startade upp ett lag, eftersom det inte fanns något. Efter ett tag tog vi över de som var födda 05 och 06. Det är de 05:orna som fortfarande är kvar nu och som vi tränar, berättar Åsa.

Hur har det varit att följa tjejerna hela tiden och sett dem bli större?

– Det är jättekul att ha fått följa dem vägen från att de var 6 år till 14 nu, och fått se hur de utvecklats, säger Marina.

– V har ju gått förbundets kurser och följt vad som står i böckerna. ”bredden så länge det går, eftersom utvecklingen går så olika”. Vi har verkligen fått se bevis på att det är det som funkar. Det är klart att man ska ha bredden så länge som möjligt, säger Åsa och fortsätter:

– Den som kanske var hur ointresserad som helst och kanske inte alls ”bollvän” i början är kanske den som utvecklats mest nu. Det pratar vi om mycket, hur vi ser detta så tydligt.



– Man ser varje år hur några har tagit kliv, säger Marina.

Hur många tjejer är det i laget idag?

– 19 i truppen. För den här åldern är det bra. Vi förstod att det skulle kunna bli tapp när de började sjuan-åttan. Men vi har inte haft så stort tapp än så länge. Vi får väl se hur det blir till nästa säsong men det är mycket vi konkurrerar med nu: EPA-traktorer och annat som händer i deras liv, berättar båda.

– Jag tror dom trivs ganska bra på grund av att det är en trygg grupp. Tjejerna är trygga med varandra och med oss, menar Marina.

– Vi har haft jättekul nu i och med att fotbollsgymnasiet har kommit och tagit några träningar. Det är så himla roligt. De har fått några andra röster att lyssna på också, säger Åsa.

Vad säger ni själva om att ni lyckats behålla så många tjejer så länge?

– Förhoppningsvis har de varit så att de gillat att vara i den här gruppen. Dom känner varandra ganska väl. Sen har vi aldrig haft krav på att man måste träna såhär eller sådär mycket för att få vara med och spela. Vi har verkligen låtit alla få vara med, säger Marina.

– Det tror jag gjort att många fortsatt. Vi har gjort upp schema innan säsongen och visat vilka matcher man ska få spela. Då har de vetat att även om de inte gått på träning så får de vara med och spela match. Vi har likställt andra träningar med en träning med laget. Till nästa säsong har de blivit så pass stora att vi kan ställa lite mera krav, menar Åsa.

Det blir en utmaning!

– Så kan det bli. Men vi har testat och mjukstartat med lite krav, berättar tränarduon.

Hur har ni själva orkat hålla på så här länge?

– Vi pratar väl om det inför varje år, säger båda och skrattar stort...

– Vi tycker det är så himla kul att hålla på. Det ger ju så mycket tillbaka. Har man varit iväg och spelat match som har gått väldigt bra så och

man ser att något funkade som vi hade tränat på. Då blir det så himla roligt, berättar Åsa.

– Sen är det kurserna vi går på också. Då blir man motiverad, säger Marina.

– Marina och jag har ju spelat fotboll tillsammans och vi känner ju att nu när man blivit vuxen så, jag vilka är det man umgås med. Jo, det är dom man spelade fotboll med och det är det man känner att man vill ge tillbaka. Det är så härligt om man ser att det blir ett gäng som följs åt, berättar Åsa.

Hur pratar ni om resultat inför och efter matcher?

– Det är mer så att vi plockar ut det som funkade bra och kanske säger att det här behöver vi träna mer på, säger Åsa.

– Vi har aldrig snackat kring hur vi ligger i tabellen. Nu börjar väl tjejerna själva tänka på detta men det inte så att vi säger att nu måste vi vinna, berättar Marina.

Hur märker ni av att det är i andra lag som ni möter?

– Det märker man ibland. Och på deras spel också. Men vi jobbar vidare på vår linje, slår duon fast.

Åsa och Mariana spelade som sagt tillsammans i IFK Moras damlag. I fem år spelade de tillsammans och hade Bosse Thunberg som tränare.

Bosse berättar:

”Både Åsa och Marina var med redan från början, 1993. Då vi startade om det något år tidigare nedlagda damlaget. Åsa var bolliraren: basket, pingis, innebandy och var den verkliga måltjuven i laget. Hon gjorde under sina fem år, fram till och med 1997 hela 53 mål. En knäskada gjorde att hon fick avsluta sin spelarkarriär alltför tidigt. Marina däremot kunde hålla på längre, först åtta år med IFK, men sedan startade hon upp damlag i Venjans AIK och kom att verka hemma på Näs-vallen, som spelare, ledare och tränare ifrån 2004-2007. Sen blev det IFK igen!”

Hur ser ni på de kommande åren?

– Tjejerna närmar ju sig gymnasieåldern och vi vet några som är sugna på fotbollsgymnasiet. Vi hoppas på det.

– Det är ett glapp på tjejer i åldrarna över vårt lag men det är många tjejlag som kommer underifrån. Det ser positivt ut för tjejfotbollen i Mora. Vi hoppas också att det ska bli lite satsning på damlaget framöver.

Åsa och Marina snackar ihop sig inför en av många träningar på Prästholmen. FOTO: Johan Trygg.



Åsa Yngvesson och Marina Martinsson har följt och tränat F05-laget i hela åtta år. FOTO: Johan Trygg.

Hur ser ni på det? Herr- kontra damsatsning?

– Det är lite tråkigt att det inte hänt något. Vi hade samma diskussioner på vår tid för 20 år sedan.

– Vi önskar en bättre satsning. Nog ska det kunna gå att få ihop ett bra damlag så småningom. Tjejerna måste få känna att det blir en satsning på dem och att de ges rätt förutsättningar, avslutar Åsa och Marina och fortsätter att förbereda kvällens träning med sina 05-tjejer.

Snudd på hela Åsas och Marinas gäng. Översta raden fr.v: Lina Kånåls, Maja Martinsson, Linnea Björkman, Hilda Berg, Alva Nilsson, Amanda Järnberg, Hilda Sahlander, Malva Moberg Johansson och Åsa Yngvesson. Nedre raden fr.v: Tilde Höglund, Maya Westäng, Mira Nylén, Alva Back, Tilde Karlsson, Clara Axelsson, Elin Hallström, Ida Israelsson, Marina Martinsson. Frånvarande: Alva Rasmusson, Julia Holmberg och Tilda Danielsson.





Simon Karlsson Holmer tog silver i H 16-klassen vid SM i mountainbikeorientering i Falun i fjol. Nästa år arrangerar IFK Mora OK SM i Hemus-terrängen. FOTO: Lars Gustafsson.

MTBO-SM i Mora 2020

Nästa sommar arrangerar IFK Mora orienteringsklubb SM i mountainbikeorientering. Tävlingsarna avgörs 26-28 juni i området mellan Hemus och Eldris. Det blir tre tävlingsdagar med sprint, lång och medel.
– Vi satsar på att arrangera publikvänliga SM-tävlingar där vi kan visa upp MTBO, säger tävlingsledaren Klaus Csucs.

Välbesökt föräldramöte i Gymnastikklubben!

Gymnastikklubben bjöd in alla truppergympa-föräldrar (både ”gamla” och nybörjare) till ett föräldramöte inför terminsstarten. Vi blev glatt överraskade att det kom så många till mötet - hela 67 personer. Jättekul!
Truppsansvarig/ledare Agnetha Blomqvist Grannas och ledare Tomas Blanch informerade om stort och smått – det handlade om allt från mellanmål före träning, kontaktpuppgifter och håruppsättningar till hur viktigt vasallopsarbetet är för klubben. Föräldrarna fick chans att ställa frågor.
Efter mötet blev det hembakat fika och trevliga samtal för de föräldrar som hade tid och lust att stanna en stund.
En lyckad kväll!

Mora utsedd till bästa elitidrottskommunen i år igen



Anna Dyvik och Stina Nilsson jublar efter SM-guld i sprintstafett i våras. Duon är två av många IFK Mora-idrottare som ligger bakom att Mora kommun för andra året i rad har Mora utsetts till Årets elitidrottskommun i Sverige. FOTO: Johan Trygg.

IFK Mora-succé på världscupen

Det blev två IFK Mora-orienterare i tjeckiska landslagsdressen på pallen vid knockout-sprinten under världscupfinalen i Schweiz. Nästa år gör knockout-sprinten premiär på VM-programmet. Lördag 28 september avgjordes den andra världscuptävlingen någonsin i den nya disciplinen som påminner om längdåkningens sprint.
IFK Moras Vojtech Kral vann herrtävlingen två sekunder före schweizaren Joey Hadorn och fyra sekunder före britten Ralph Street. På damsidan vann Tove Alexandersson åtta sekunder före IFK Moras så lovande junior Terez Janosikova. Dessutom blev schweiziska IFK Mora-löparen Paula Gross 13:e.



Vojtech Kral tog sin tredje världscupseger när han vann knockoutsprinten vid världscupfinalen i Schweiz.

Wilma och Elsa berättar om resan till Kina

Wilma Björkman och Elsa Hårskog var två av IFK Moras utvalda ungdomar till ungdomsutbytet i Kina. Här kommer deras tankar om resan.

”Resan till Kina har varit väldigt speciell och minnesvärd. Kulturen, människorna och miljön, allt skilde sig från Sverige. Ibland märktes det verkligen att det blev en kulturkrock, men det är samtidigt något man är glad att ha fått uppleva. Jag kommer aldrig glömma denna resa och den har utvecklat mig som person då man fick släppas utanför sin komfort zon, både på det sättet att man kom till ett helt nytt land lång hemifrån, men även ett helt nytt språk och kultur.”

10 punkter på saker som skiljer sig mellan Kina och Sverige:

- Det finns inga riktiga toaletter någonstans förutom i hemmen, och inte heller något toapapper, det får man ta med själv.
- De går i skolan från 06-17 + 4h pluggtid i skolan efter det
- De dricker varmt vatten (kokar sitt kranvatten)
- Det går inte att betala med kort någonstans, de använder en app där de skannar en kod. Denna appen använder de till allt, chatt, betalning osv.
- Alla stannade upp, pekade, kollade, fotade och filmade oss hela tiden
- Att dricka kaffe är dåligt för hälsan, så nästan ingen drack det
- De är väldigt lata & orkade inte gå korta sträckor, bära lätta saker osv
- INGEN kan engelska, man skulle inte klarat sig utan sin värd då folk endast talar kinesiska och allt står även på kinesiska
- Trafiken är livsfarlig, alla kör som galningar och alla tutar hela tiden
- Vissa äter hund

Wilma Björkman

”Jag fick förmånen att genom Vasaloppets ungdomsutbyte åka till Kina tillsammans med andra ungdomar och ledare från Sverige. Där fick vi umgås och träffa andra ungdomar från USA och bo hos en varsin värdfamilj. Resan till Kina var spännande och verkligen inte som en vanlig semesterresa som normalt hade gått till Spanien eller Italien. Allt var verkligen annorlunda! Maten, staden, människorna, ja hela samhället!

Jag är så tacksam över att ha fått möjligheten att åka på denna resa då jag som person har utvecklats och blivit många nya erfarenheter rikare. Det var roligt att uppleva den kinesiska kulturen och lära sig hur folkets vardag ser ut. Samtidigt var det lite sorgligt att se hur isolerade de var från omvärlden. Slutligen vill jag tacka Vasaloppet som gett mig chansen att åka till Kina och hoppas att fler ungdomar i framtiden får göra samma resa som jag har gjort.”

Elsa Hårskog



Hela IVSCE-gänget samlat vid stenen från Mångsbodarna med alla segrare på kinesiska Vasaloppet ingraverade.

IVSCE- Vasaloppets studentutbyte 2019 i Kina

Vartannat år träffas studenter med ledare från Vasaloppen i Sverige, USA, Japan och Kina.

I början på augusti i år skedde denna träff i Changchun i Kina.

Här kommer en rapport från resan.

Text och foto: Per Holm

Från Sälens IF deltog ledaren Ingemar Simonsen med studenterna Jennie-Lee Burmansson, Lucas Söderberg och Jenny Persson. Från IFK Mora deltog (undertecknade) ledaren Per Holm med studenterna Gustav Björklund, Elsa Hårskog och Wilma Björkman.

Tillsammans flög vi från Arlanda till Shanghai på tio timmar, sedan drygt två timmar norrut



Kung Fu och dans stod på schemat under Vasaloppets studentutbyte IVSCE i Kina. FOTO: Per Holm.

till Changchun. Staden har sju miljoner invånare och de är ovana att se västerlänningar, så vi fick många intresserade blickar och blev även fotade ibland.

Vår samlingsplats varje dag var Foreign Languages School, en skola som undervisar engelska, ryska, spanska med mera. Där stude- rar de nio kineserna som skulle bli våra värdar för hela vistelsen.

Japan kom tyvärr inte detta år. Men det deltog två tjejer från USA med en ledare, så alla fick bo med varsin värdfamilj. Det var verkligen intressant att se hur en kinesisk familj hade det hemma och vad de åt för mat.

Digert program

De kinesiska ledarna hade ordnat ett digert program för vistelsen. Vi fick besöka Vasaloppets museum som är beläget i en stor park, nära start och målplatsen för deras Vasalopp som är 50 kilometer långt. Utanför muséet står en hög sten från Mångsbodarna som har alla segrare ingraverade. Inomhus finns det en da-



Maten äts ofta runt stora runda bord som kunde rotera. FOTO: Per Holm.

lahäst, gamla skidmodeller och mycket bilder på deras Vasalopp, men även bilder på upploppet i Mora och Vasastatyn.

I parken fick vi även prova på sommarodel och någon dag senare hyrde vi allihop tandemcyklar. En dag besökte vi World sculpture park med konstverk från hela världen. Där åt vi picknick och lekte lekar, vi visade bland annat några klassiska midsommardanser/lekar. Samma dag besökte vi City planning exhibition hall, som visar hur städer är uppbyggda både i dåtid och i framtid.

Några av dagarna spenderade vi i skolan och fick lära oss kinesiska språket (hu vad svårt), kinesiska skriftecken och diverse handarbeten som vi gjorde med varierande kvalitet. På skolan lärde vi oss även Kung Fu och en dans som eleverna gör varje dag. Samma dag fick vi låna lärarnas fritidsrum där vi kunde spela biljard, badminton och pingis.

Fler saker vi hann med var bland annat Escape game, trampolinhuset, deltagande i en tegeremoni, åka höghastighetståg (218 km/h) till staden Jilin och dess fina tempelområde, sjunga karaoke, besöka kejsarens palats.

Vi blev även experter på att äta med pinnar. Oftast satt vi vid stora runda bord med maten roterandes i mitten. På avslutningsfesten hölls det olika uppträdanden av alla studenter. Kineserna sjöng och anordnade två stafetter, amerikanskorna dansade och vi från Sverige dansade macarena. Våra elever hade även en Sverigequiz.

Resan hem gick bra och alla har nu fått ett minne för resten av livet.

Nyhet! Trailvasan 30

Äntligen ett lopp under ultradistans!
Gå, lunka eller spring Trailvasan 30 på skogsvägar,
genom vackra fåbodemiljöer och dalaskog.
Du har nio timmar på dig att nå målet i Mora.
Anmälan till Vasaloppets sommarvecka 2020 har
redan öppnats, så se till att boka din startplats
på vasaloppet.se.



Nyheter inför 2020: Trailvasan 30 och Vasaloppstrrippeln 30

Vasaloppet lanserar ett nytt löpp till nästa års sommarvecka; Trailvasan 30 som, liksom namnet antyder, utspelar sig på den efterfrågade distansen 30 kilometer och öppnar upp för möjligheten att genomföra Vasaloppstrrippeln 30 under 2020.

Trailvasan 30 blir ett komplement till Ultravasan 45, Ultravasan 90, Vasastafetten och Vasakvartetten som avgörs lördagen den 22 augusti nästa år. Deltagarna i Trailvasan 30 startar i Oxberg klockan 11.00 och tar sig de 30 kilometrerna ner till målet i Mora på skogsvägar och vasaloppsspår, genom vackra fåbodemiljöer och genuin dalaskog med tall och gran förbi de klassiska Vasaloppskontrollerna i Hökberg och Eldris. Det tre mil långa loppet följer således samma sträckning som avslutningen på Ultravasan 45 och Ultravasan 90.

– Vi vill få fler att upptäcka tjusningen med löpning i skogsmiljö och få sporten att växa. Trailvasan 30 blir en bra komplettering till våra ultralopp och stafetter. Det är en distans som varit efterfrågad och som öppnar upp för möjligheten att genomföra Vasaloppstrrippeln 30, säger Johan Eriksson, utvecklingsansvarig vid Vasaloppet.

Att springa 30 kilometer i terräng är en utmaning och Trailvasan 30 är en tävling där vinnare koras i två klasser: herr och dam. Samtidigt har deltagarna hela nio timmar på sig att ta sig till målet i Mora, vilket ger möjlighet att både gå, lunka och springa sträckan.

– Precis som i Ultravasan vill vi lyfta att det är distansen som är utmaningen hellre än en specifik tid. Med Trailvasan 30 breddar vi utbudet i våra löplop och erbjuder fler möjligheten att delta i ett lopp i Vasaloppsserien, säger Johan Eriksson.

Efterfrågad distans

Vasaloppstrrippeln, där du åker skidor, cyklar och springer samma sträcka i fäders spår under ett och samma kalenderår, har kunnat genomföras på distanserna 90 och 45 kilometer.

För både skidor och cykling finns redan lopp på 30 kilometer med Kortvasan/Tjevasan och Cykelvasan 30. Därför har ett löplop, för att kunna genomföra Vasaloppstrrippeln 30, varit efterfrågat.

– Det känns jätteroligt att vi kan möta våra deltagares önskemål och nu presentera Trailvasan 30 och Vasaloppstrrippeln 30. Vi hoppas att våra totalt nära 14 000 deltagare i Tjevasan och Kortvasan tar chansen och även prövar på att cykla och springa Vasaloppet nästa år, avslutar Johan Eriksson.

Fakta Trailvasan 30

Start: 11.00 i Oxberg, lördag den 22 augusti 2020

Underlag: Loppet går på 29 km skogsväg/vasaloppsspår och 1 km asfalt

Totaltid: 9 timmar (målet stänger 20.00)

Minimiålder: 17 år

Tävlingslopp: segrare koras i två klasser: herr och dam

Max antal deltagare: 2 000

Vasaloppstrrippeln 30 2020

Här är de lopp som du kan ta dig an i Vasaloppstrrippeln 30 under kalenderåret 2020:

Skidor:

Fredag 21 februari: Kortvasan. 30 km. Start Oxberg.

Eller, enbart för kvinnor: Lördag den 22 februari: Tjevasan. 30 km. Start Oxberg.

Cykel:

Söndag 16 augusti: Cykelvasan 30. 32 km. Start Oxberg.

Löpning:

Lördag 22 augusti: Trailvasan 30. 30 km. Start Oxberg.



FOTO: Vasaloppet.

Funktionärerna som fixar det i ur och skur!



Fyra medaljer hem till Mora från rullskid-VM i Lettland

8-11 augusti avgjordes VM på rullskidor i Madona, Lettland.

Från IFK Mora SK var Victor Gustafsson och Sara Andersson uttagna i den svenska truppen och duon grejade tillsammans fyra medaljer.

Här kommer en rapport från tävlingarna.

Text : Ulrika Karlsson

Att på plats få se sina barn tävla i ett världsmästerskap var en fantastisk upplevelse som man för evigt kommer att bära med sig.

IFK Mora hade två representanter i de svenska färgerna. Victor Gustafsson i seniorklassen och Sara Andersson i juniorklassen. Tävlingsarna startade med ett distanslopp i klassisk teknik vid skidstadion i Madona, Smeceres sils. Först ut var

juniordamerna. Sara gjorde en fin prestation i sin VM-debut och slutade sju. När herrklassen, som avslutade dagens tävlingar körde hade regnet tagit över.

Victor låg och fajtades om medalj med ett koppel av ryska storåkare som Bolshunov, Chervotkin, Poroshkin och Dementiev. Victor kom i mål som fjärde man men den så tråkiga fjärdeplatsen byttes kort efter målgång till ett VM-brons sedan Chervotkin diskvalificerats.

Victor spurtade hem guld

Under fredagen stod supersprint 200 meter på programmet. Oturligt knäckte Victor staven i prologen och då var dagen slut för honom. Sara spurtade på och lyckades ta sig hela vägen till final. I finalen blev motståndet för tufft. Sara slutade på en fin fjärdeplats.

Under lördagens masstart i fristil över 20 kilometer fick Victor sin revansch. I en tuff spurt visade han vem som var starkast.

VM-guld till Victor Gustavsson, Sverige och IFK Mora SK!

Juniortjejlarna åkte 15 kilometer och Sara slutade på en fin sjätteplats.

Sista dagen på VM stod teamsprint på programmet. Det blev Sveriges dag med medalj i samtliga klasser. Herr- och damjuniorerna med Filip Rosjö, Johan Ekberg, Nora Lignell och Sara Andersson tog var sitt silver. Seniordamerna med Moa Olsson och Linn Sömskar tog guld och herrarna med Robin Norum och Viktor Gustavsson åkte hem ett brons.

Totalt tog Sverige tolv medaljer varav fem guld. De två IFK Mora representanterna stod för ett guld, ett silver och två brons.

Grattis Victor och Sara!

Två glada och stolta mammor, Annlouise Almqvist och Ulrika Karlsson, lämnade Madona direkt efter söndagens prisceremoni för hemfärd till Mora.



Victor fick förstas medaljkram av mamma Annlouise...



... precis som Sara av mamma Ulrika.



Ovan: Victor jublar efter guld i masstarten. Till vänster: Victor på pallen tillsammans med Bolshunov och Poroshkin efter 20 kilometer klassiskt med individuell start.



Ovan: Medaljduon efter teamsprinten där Victor åkte hem brons och Sara silver. Nedan: Sara in action.



Viktor totaltrea i världscupen

I mitten av september avslutades rullskidvärldscupen med en minitour i Italien och Victor Gustafsson fanns med i kampen om totalsegern. Nu blev det inga fullträffar på tävlingsarna i Trento och Val di Fiemme för Victor men det var en prestation att bara komma till start då Victors pappa gick bort efter lång tids sjukdom precis dagarna före avresan.

På söndagens avslutade jaktstart gick Victor ut som tolv, men klättrade upp till en slutlig sjunde plats och blev tvåa på etappen. I mål var han 1 minut och 40 sekunder efter segraren Eugeniy Dementiev från Ryssland. I totalen vann italienaren Matteo Tanel före Dementiev och Victor.

Totalt sett kan Victor se tillbaka på en mycket framgångsrik rullskidsäsong med VM-guld och SM-guld och många fina prestationer i världscupen.



Victor Gustafsson på tredje plats i totala rullskidvärldscupen. Italienaren Matteo Tanel vann före ryske Eugeniy Dementiev och Victor. FOTO: Svenska skidförbundet.

Bredberg fortsatt ordförande i Skidklubben

IFK Mora skidklubb höll årsmöte torsdag 26 september i Vasaloppets Hus. Styrelsen för kommande år ser ut enligt följande:

Tomas Bredberg, **ordförande**

Ledamöter:

Elisabeth Hjertqvist Johansson
Märit Lisell Gullberg
Niclas Runberg
Kristina Hård af Segerstad
Jonas Hillerström
Patrik Lindberg

Suppleanter:

Bengt Abrahamsson
Christina Holback
Lars-Erik Rosenqvist
Henrik Johnsson



Samuel Oskarsson, två från vänster i övre raden, var i början på augusti på ett internationellt läger i Norge med deltagare från 20 nationer. Näst längst till höger i nedre raden ser vi norska stjärnan Astrid Uhrenholdt Jacobsen. På bilden till höger öser Samuel på under lägets distansrace i klassisk stil.

Samuel på internationellt läger i Norge

IFK Moras junior Samuel Oskarsson deltog vid International Junior Camp, Sjusjön Skicenter, Natrudstrilen i Norge under åtta lägerdagar 6-13 augusti.

Här kommer Samuels rapport från lägret.

Svenska skidförbundet bjöd in fem killar respektive fem tjejer ur åldersgruppen 2000 och 2001 vilka haft stora framgångar under säsongen som gått. Målet med lägret var att få kunskap och möjlighet att utbyta erfarenheter över landsgränser och lära känna skidåkare från olika länder.

Det var ett internationellt juniorläger med cirka 140 deltagare från 20 nationer med bland annat norska juniorlandslaget på plats. Vid lägret var det många intensiva träningspass och föreläsningar. Bland annat var de norska landslagsåkarna Johannes Hösflot Kläbo och Astrid Uhrenholdt Jacobsen där och deltog på varsin kvällssamling med möjlighet för alla att ställa frågor om deras erfarenheter och skidåkarliv. Det var riktigt kul.

Första dagen var det genomgångar, incheckning och ett lättare skaterullskidpass. Två rullskidtävlingar var inplanerade. Ett sprintrace klassiskt dag två och ett skaterace distans dag tre med individuell start med seedning utifrån spintresultaten.

Fjärde dagen var det dags för ett fem tim-



mars fjäll- och myrlöpningspass som verkligen sög musten ur alla deltagare. Dag fem blev det en tur till Lillehammer för ett längre klassiskt skidpass. Dag sex och sju fortsatte med fina och utmanande träningspass innan det var dags för hemresan den åttonden dagen efter att vi avverkat ytterligare ett löparpass i de fina miljöerna i Sjusjön.

Samuel Oskarsson

De som deltog på lägret från Sverige var: Ledare: Linda Danvind Malm och Martin Persson. Deltagare: Samuel Oskarsson, George Ersson, Emil Danielsson, Truls Gisselman, Ossian Rosenber, Maja Årebäck, Maja-Lina Sande, Elin Andersson, Linn Tapani och Ida Lundgren.



Skidklubbens seniorer i A- och B-truppen var på Idre Fjäll under en vecka i början av september. Många hårda pass genomfördes och vädret var varierande med sol och regn. Åkarna bodde i två stugor och ordnade med maten själva, förutom lunchen som intogs på Idre Fjäll. Totalt var det 15 åkare på plats tillsammans med tränaren Håkan Löfström. På bilden ser vi fem av dem. Fr.v: Anton Swedberg, Alexander Karlsson, Eddie Edström, Frida Erkers och Emma Björklund

Vildmarksläger med fina dagar i fjällen



Till vänster och ovan: Artikeförfattarna Alva Ersson och Sofie Karlsson Homer på orienteringsklubbens vildmarksläger i Grövelsjön. FOTO: Lena Karlsson Holmer.



Det är extra gott med mat i fjällen.



HLR-utbildning stod på programmet.

Höst är lika med vildmarksläger för ungdomarna i orienteringsklubben. Platsen för lägret är alltid hemlig i förväg.

I år bar det av till Grövelsjön och fina höstdagar i fjällen.

Text : Alva Ersson och Sofie Karlsson Holmer

Fredag:

Vi åkte från Vasaloppets Hus strax efter klockan 16.00 i bilar. Som vanligt visste vi inte vart vi skulle men vi åkte mot Älvdalen. Efter cirka två timmar så kom vi fram. Grövelsjön blev det och vi fick låna familjen Hermanssons fina stuga.

Direkt när vi kom dit, vid 19-tiden, så lekte vi Burken och sedan åt vi middag. När vi hade bäddat våra sängar och fixat till i våra rum så spelade vi ett spel som heter Escape room. Ett väldigt klurigt spel men som vi klarade i sista sekund innan tiden gick ut. Sedan var det bara att gå och lägga sig.

Lördag:

Vi började denna soliga dag med att gå upp klockan sju, äta frukost och så vidare. Vi skulle vara klara till klockan nio då vårat äventyr skulle dra igång.

Två och två och vi fick börja med en uppgift inne i stugan. Vi fick två olika stora förpackningar, en som rymde 3 deciliter och en som rymde 5 deciliter. Med hjälp av dessa skulle vi sedan försöka hålla upp 4 deciliter vatten i en tillbringare.

Så fort paren hade klarat uppgiften så fick vi en ledtråd av en utav ledarna vilken var:

”På toppen av en slalombacke här i närheten står Lena som kommer ge er nästa ledtråd”.

Vi fick då försöka hitta slalombacken och vissa gjorde det snabbare än andra. Väl däruppe så fick vi lösa en rebus och när den var löst fick vi varsin karta med en bana som var över fjällen. På baksidan av kartan var det olika uppdrag vi skulle klara av under dagen.

Sedan stack vi iväg och kontrollpunkterna var bland annat vid Oskarsstugan, på toppen av Störvattershågna och vid Grövelsjöns fjällstation. Uppe på Störvattershågna åt vi även lunch inne i ett ett tält för att undvika vinden.

Vi fick laga köttbullar och makaroner på ett gaskök som vi sedan åt i våra kåsor. Den största delen av banan var på en 50 000-dels karta som inte var så detaljerad och som endast hade höjdkurvor och de olika lederna på sig. Den andra delen utav banan var på en riktig orienterings karta med mer detaljer.

Några utav uppdragen vi skulle göra på vägen var till exempel att hitta en tysk och spela in den, leka ”Bockarna Bruse” vid en utav kontrollerna, plocka skräp, ta med ett renhorn om man hittade ett och ta bild när man drack ur Linnés källa.

När vi kom i mål vid Sjöstugan efter cirka 25 kilometer på fjället i både sol och bläst och två berg som vi bestigit och fina vyer så möttes vi av chips, saft, brownies och massa annat gott.

När alla grupper kommit i mål så åkte vi tillbaka till Lövåsen och duschade. Vi lagade tacos tillsammans som vi sedan åt. Efter det lekte vi Burken i solnedgången tills vi skulle gå till ett vindskydd i närheten. Dagen avslutades med prisutdelning för dagens poängjakt, vi grillade marshmallows och åt massa godis. Med trötta ben gick vi sedan och la oss efter en superrolig dag.

Söndag:

Efter den långa turen på fjället dagen innan så var vi alla ganska trötta.

Vi började morgonen med att få lära oss hur man lindar en stukad fot och hur man tejpar en fot för att inte man ska stuka sig av Maria Bergqvist. Där efter så fick vi lära oss av Jan och Sara Lissmyr hur man gör i ett nödfall om man måste påbörja HLR. Det var väldigt nyttigt att få lära sig det!

Sedan så åkte vi bil dit vi skulle få orientera. Det var en övning där vi var i par och så var det en bana som var som två delar. Man startade åt olika håll och sprang en slinga och kom tillbaka till starten och där sprang man ut på en annan slinga.

Därefter bar det tillbaka till stugan för att äta lunch efter träningen innan det var dags att städa och plocka ihop sina grejer innan åkte vi hemåt.

Lyckade DM-tävlingar vid Gesundaberget

Helgen 7-8 september arrangerande IFK Mora orienteringsklubb DM-tävlingar på medeldistans och i stafett.

Det blev fina och utslagsgivande tävlingar med start och mål vid Gesundaberget.

På lördagens medeldistans kom mer än 500 orienterare till start i den utmanande terrängen. Bland dessa flerfaldige världsmästaren Tove Alexandersson som kom, sågs och segrade.

På medeldistansen fick IFK Mora också en egen distriktsmästare i H 16-klassen genom Albin Gezelius.

På söndagen stod stafett på programmet och i huvudklasserna vann Malungs OK herrklassen och Stora Tuna damklassen. IFK Mora hade många egna ungdomslag med som kämpade väl.

Nya, och i sammanhanget unga, tävlingsledarduon Ola Svahn och Linus Rapp styrde tävlingen med briljans och banläggaren Daniel Duhlbo hade strängt fina banor som uppskattades av de tävlande.

– Det var väldigt kul att springa här och en väldigt rolig bana, kommenterade till exempel Tove Alexandersson.

Tävlingsledare Ola Svahn, banläggare Daniel Duhlbo och tävlingsledare Linus Rapp med läget under kontroll. FOTO: Johan Trygg.



IFK Moras D 12-lag: Elvira Buud, Frida Brudin och Lovisa Kajs tillsammans med Elisabeth Åkärby. FOTO: Johan Trygg.



Tove Alexandersson intervjuas av Dalarnas tidningar efter DM-segern. FOTO: Johan Trygg.

Medaljregn på MTBO-SM



Linus Mood, till vänster, tog ett guld och två brons på MTBO-SM. Gustav Johnsson, ovan, tog två brons. FOTO: Lars Rönnols.

SM i mountainbikeorientering avgjordes i Stockholm sista helgen i augusti och innebar ett riktigt medaljregn för orienteringsklubben.

Totalt blev det nio medaljer där Linus Moods guld på medeldistansen i H 21 förstås var kronan på verket..

Linus tog medalj i helgens alla tre lopp. Brons på fredagens sprint och lördagens långdistans följdes upp av seger på medeldistansen på söndagen. Det var en klar segermarginal för Linus med 1.59 före Marcus Wadell, Ulricehamns OK.

Övriga medaljblockare under helgen var: Gustav Johnsson som tog två brons i H 20 på lång och medel. Erica Olsson som tog brons i D 20 på lång samt Henrik Johnsson som knep tre veteranmedaljer i H 50. Det blev guld både på sprint och lång för Henrik och sen ett silver endast 37 sekunder från guld på medeldistansen.



Kane Andersson högst upp på pallen tillsammans med Sixten Westlund, OK Tyr Karlstad, efter segern i 60-klassen på medeldistansen vid veteran-VM i orientering i Lettland. FOTO: Annlouise Almqvist.

Guld och brons på veteran-VM för Kane

Årets veteran-VM i orientering avgjordes i Lettlands huvudstad Riga i mitten på juli. På plats fanns en ett gäng på tio veteraner från IFK Mora orienteringsklubb.

Kane Andersson imponerade med att vinna guld på medeldistansen och brons på långdistansen i klassen D 60.



Moragänget på veteran-VM: Fr.v: Yngve Karlsson, Anders Claesson, Annlouise Almqvist, Kane Andersson, Edvard Larsson, Britt Claesson, Eva Pahlsson, Berit Gummus och Karl-Erik "KEA" Andersson. Olle Andersson saknas på bilden. FOTO: Carina Johansson.

Tävlingarna inleddes med sprinttävlingar i Rigas Gamla stan. Tyvärr ströks de flesta klasserna eftersom en port i en av många gränder var stängd. Ägaren hade lämnat nycklar till arrangörerna, men de passade inte!

En snöplig start på mästerskapet där Kane Andersson hade andra tid och fick en solros i pris, men ingen medalj.

På den följande medeldistansen slog Kane till med seger. Hon vann guld med sex sekunders marginal till tvåan

På långdistansen blev det en ny medalj för Kane. Hon sprang in på bronsplats endast 20 sekunder efter vinnaren, Elisabeth Fries, Umeå OK.

Nästan 4 000 veteraner sprang tävlingarna i och utanför Riga i Lettland. De blågula veteranerna fick med sig sammanlagt 17 guld, 21 silver och 17 brons.

Nära medalj för Moras löpare på orienterings-VM

IFK Mora OK-trion Denisa Kosova, Terez Janosikova och Vojtech Kral sprang alla starkt för Tjeckien i VM-stafetten i Norge.

Det slutade med fjärdeplats för Vojtech och en femteplats för tjejerna.

Närmast medalj var Vojtech som spurtade in som fyra på slutsträckan bara sju sekunder från bronsplacerade Frankrike men fem sekunder före Norge med Magne Dählie som tappade

guld på slutsträckan.

Denisa höll Tjeckien kvar i medaljstriden på andra sträckan och släppte ut Terez som femma i rygg på Norge. Terez kunde inte matcha Ryssland och Norge i kampen om silver men förde Tjeckien till en fin femteplats.

Individuellt så var Denisa närmast en medalj när hon blev åtta på medeldistansen. Hon gjorde en mycket stark insats sprang in på åttonde plats med bara 32 sekunder fram till bronsplatsen.

Vojtech öppnade mästerskapet med en fin sjundeplats på långdistansen, knappa tre minuter från medalj och före alla svenska löpare.

USM-silver i sprint för Albin

USM i orientering avgjordes i Oskarshamn i mitten av september och på den inledande sprinten på fredagen sprang Albin Gezelius hem en fin silvermedalj i H16-klassen. Albin var 15 sekunder efter "ärkerivalen" Mattias Östberg, Stora Tuna OK.

IFK Mora OK hade fyra deltagare på USM. Förutom Albin även Simon Karlsson Holmer, Sebastian Åkärby och Julia Meijer.



Albin Gezelius tog brons på USM i sprintorientering. FOTO: Mårten Lång/Skogssport.



Vojtech Kral hade ett bra VM med sjundeplats på långdistans, 14:e på medeldistans och så spurtade han in i Tjeckien på fjärde plats på stafetten, sju sekunder från brons. FOTO: IOF/WOC2019.

– Bra förberedelser och starka prestationer ledde fram till toppresultat. Medaljen saknas än så vi vet vad vi siktar på när vi attackerar nästa mål, VM i Tjeckien 2021, säger IFK Mora WOC team-tränaren Raffael Huber.

Resultat för IFK Mora OK:s VM-löpare i Norge:

Denisa Kosova, Tjeckien: 16 lång, 8 medel, 5 stafett
Olha Panchenko, Ukraina: 32 lång, 40 medel, 5 stafett
Vojtech Kral, Tjeckien: 7 lång, 14 medel, 4 stafett
Marek Minar, Tjeckien: 25 lång
Artem Panchenko, Ukraina: 38 lång
Terez Janosikova, Tjeckien: 5 stafett
Sebastian Baumann, Japan: 54 medel, 28 stafett

Nytt resultathanteringsystem på Moraspelen

Moraspelen brukar gå av stapeln första lördagen i september varje år men i år gick spelen 31 augusti.

Text : Stefan Ahron

Det var som vanligt många tävlande med i spelen och det gjordes 487 starter i de många olika grenarna. Det blev fem nya Moraspelsrekord som belönades med dalahästar. Det var många barn och ungdomar från IFK Mora friidrott med på tävlingen som kämpade och hade roligt och sammanlagt plockade hem 49 medaljer på tävlingarna.

Den stora nyheten i årets Moraspel var det nya resultathanteringsystemet som användes. Reine Karlsson och Roger Åhl hade gjort ett jättejobb att implementera systemet inför Moraspelen. Med det nya systemet så skrev grenledarna i respektive gren in varje tävlandes resultat i en läsplatta som direkt länkade resultatet till en huvuddator.

Vår speaker Ola Mopers kunde då i realtid kommentera samtliga tävlingar på arenan och direkt rapportera intressanta tider, längder och höjder. Resultatet i de olika grenarna kunde läsas direkt på Internet efter att respektive grenen var avslutad.

Filippa Karlsson flyger högt under Moraspelen på Prästholmen. FOTO: Johan Trygg.



Härligt mellansnack mellan konkurrenterna. FOTO: Johan Trygg.



Elton Hedh har tungan rätt i munnen under längdhoppet. FOTO: Johan Trygg.



Koncentrerad sopning av Hans Alin. FOTO: Johan Trygg.



Ebba Eriksson peppar några av IFK-ungdomarna inför start. FOTO: Johan Trygg.

Julia och Albin tog fyra medaljer på USM

Ungdoms-SM i friidrott hölls i år i Trollhättan. Ett väldigt välarrangerat evenemang där tidsschemat hölls till punkt och pricka.

Duon Julia Meijer och Albin Gezelius imponerade och sprang hem två medaljer var.

Text : Stefan Ahron

USM i friidrott är för ungdomar som är 15 och 16 år gamla. Bland IFK Mora friidrottsklubbs deltagare gick det allra bäst för Julia Meijer som började helgen med att på fredagen springa in som trea på 2000 meter. Det var en liten besvikelse eftersom hon ifjol var Sverigeetta på den distansen i sin åldersgrupp.

På lördagen stod på 800 meter på programmet och då gjorde hon ett väl taktiskt genomfört lopp.

Julia låg fyra i fältet hela tiden förutom i sista kurvan där hon gick upp i ledning, en ledning som hon höll hela vägen in i mål och vann guldet. Julia var även med på 1500 meter hinder på söndagen, där hon slutade fyra.

Även Albin Gezelius tog två medaljer under mästerskap. På fredagen tog han brons på 3000 meter. Åt ettan och tvåan fanns inget att göra men Albin fick en liten revansch från Världsongdomsspelen och gick in som trea på distansen.

Sparr sparrade

På söndagen var Albin med på 2000 meter hinder. En gren där han tränat hinderpassage med Thomas Sparr under sommaren och det gav resultat. Sverigeettan var för bra, men Albin höll ett högt tempo som tvåa i loppet och övriga fältet fick släppa en efter en och det blev en silvermedalj för Albin.

Thea Ädling Ring hade inte riktigt marginalerna på sin sida denna helg. Hon missade semifinalen på 100 meter med två tusendelar och på längdhoppet fick hon inte till någon bra plankräff och hoppade långt under personbästa. På 80 meter häck kom hon fel till första häcken. Men på söndagen gjorde hon sitt bästa resultat och gick till final på 200 meter och i finalen slutade hon sexa på nytt personbästa.

Alfred Sandström hade en otursfylld helg. Han var redan småskadad i en axel innan tävlingen och kunde därför inte göra sig själv rättvis på slägga. På 80 meter vrickade han till foten tio meter innan mållinjen och tappade all fart.



Albin Gezelius och Julia Meijer plockade hem två medaljer var vid USM i friidrott i Trollhättan.



Julia Meijer, längst till vänster, under Varbergs GP.

Julia sprang uppvisningslopp på Varberg GP

Julia Meijer var inbjuden att springa ett uppvisningslopp på 800 meter på Varbergs GP i somras. Det var de bästa tjejerna i Sverige födda 2004 och 2005 som var inbjudna och Julia gjorde ett bra lopp och slutade tvåa.

– Det var en häftig upplevelse att få värma upp och tävla tillsammans med de svenska friidrottsstjärnorna med Daniel Ståhl i spetsen, som gjorde fyra kast över 70 meter i diskustävlingen, säger Julia.

Starka IFK Mora-insatser på Ultravasan 45

Löpare från IFK Moras klubbar gjorde mycket starka insatser på Ultravasan 45.

Sofia Byhlinder, IFK Mora FIK imponerade med seger i damklassen och Roman Ryapolov, IFK Mora OK och Simon Hodler, IFK Mora FIK sprang in som tvåa och trea i herrklassen.

Sofia gjorde ett mycket fint lopp och vann snudd på tre minuter före Petra Kindlund, Runacademy IF och hade nära fem minuter ner till tidigare vinnaren Lisa Ring, IK nocout.se på tredje plats.

Sofia satte nytt personbästa på sträckan med över fem minuter och segrande på 3.09,40. Innan årets seger har hon placeringsraden 5,7,3.

– Det är magiskt, sade Sofia Byhlinder om sin seger, jag blev förälskad i distansen första gången jag sprang den här. I dag låg jag bakom Lisa Ring de första femton kilometerna, det var min plan, men sedan kände jag att det fanns krafter så då ökade jag och gick ifrån och har sprungit själv sedan.

Bra svit av Roman

Roman har placeringarna 1,2,1,4 de första fyra åren på Ultravasan 45. I fjol sprang han inte och nu blev det åter en andraplats. Han var 2,39 bakom segraren Fredrik Eriksson, IK Akele men nära sex minuter före Simon i hans debutlopp.

Före IFK Mora-skidåkaren Oscar Bergström sprang bra och blev femma på 3.06,23. Ett imponerande lopp gjorde också Johan Gustafsson, IFK Mora FIK, som blev 20:e man på 3.27,13 och därmed var snabbast i M50.

På Ultravasan 90 sprang Jonas Buud starkt efter en rejäl fotrickning på O-ringen för några veckor sedan. Jonas blev tolv på 6.58,01. I damklassen slutade Anna Ståhlkloo fin tia på 8.41,15. Anna som för övrigt också var totalsnabbast av alla damer på Vasaloppet 90 med tiden 18.17,16.

Vasaloppet har sedan 2014 utnämnt certifierade coacher för att erbjuda kvalitetssäkrad träningsrådgivning. Det är en skara med gedigen kunskap som nu förstärks ytterligare när Anna och Johan Olsson tillkommer som officiella Vasaloppescoacher.

Anna och Johan behöver ingen närmare presentation. Men för att nämna några av deras främsta meriter från skidspåren vann Anna OS-guld i sprintstafett 2006 och VM-silver i



Sofia Byhlinder får segerkysen av kransmasen Victor Sticko efter segern på Ultravasan 45. FOTO: Vasaloppet.



Roman Ryapolov och Simon Hodler blev tvåa och trea i herrklassen på Ultravasan 45 bakom segraren Fredrik Eriksson. FOTO: Vasaloppet.

Anna och Johan Olsson nya officiella Vasaloppescoacher

sprintstafett 2009 medan Johan vann OS-guld i stafett 2010 och 2014 samt VM-guld på 50 km 2013 och 15 km i Falun 2015.

– Efter att vi båda haft långa och framgångsrika karriärer inom elitskidåknigen med flera OS- och VM-guld på meritlistan känns det väldigt inspirerande att kunna föra vår kunskap och erfarenhet vidare som officiella Vasaloppescoacher. Vasaloppet är ett monument inom svensk idrottskultur och dessutom en betydelsefull faktor för många för att ha en aktiv och mer hälsosam livsstil. Så självklart känner vi oss mycket stolta att vara en del av det, säger Johan och Anna Olsson.

Vasaloppets officiella coacher är:

Catarina Henriksson, skidåkning – Träningsinspiratören, Stockholm
Erik Wickström, skidåkning och löpning – Wickström Coaching, Borås
Håkon Breistrand, skidåkning och löpning – Fysio-outdoor, Mora
Mattias Svahn, skidåkning – Vasasvahn, Mora
Rikard Tynell, skidåkning – Tynell Activity, Falun
Staffan Larsson, skidåkning – Aktiv Sport, Mora
Mountainbikeskolan, cykling – Nacka, Stockholm
Anna och Johan Olsson, skidåkning – AJ Camps, Sundsvall



Hela gänget med barn och ledare som var på plats under friidrottsskolan på Prästholmen en vecka i augusti innan skolstarten. FOTO: Johan Trygg.

Friidrottsskolan avslutades med "olympiskt spel"



Årets friidrottsskola genomfördes under vecka 33, något senare än vanligt. Det var cirka 60 barn i åldrarna 6-12 år som under fem dagar fick testa på de olika grenarna inom friidrotten.

Ledare under veckan var ungdomar som själva har en friidrottsbakgrund, de fick ansvar över en egen grupp och att planera för hela veckan.

Sista dagen genomfördes ett "olympiskt spel" där de olika grupperna tillsammans som lag fick samla ihop poäng i några utvalda grenar. Veckan avslutades med glass och diplom.



Emelie Svensson



**Friidrottsklubbens
inneträning
startar vecka 45**

IFK Mora friidrottsklubbens inneträning drar igång vecka 45, veckan efter höstlovet. Mer information kommer på Facebook, på hemsidan www.ifkmora.se/fik samt på annons i Masen.

Alpina tjejerna Fanny och Alexandra är på gång mot ny säsong

Sommaren är slut och ytterligare en tävlingssäsong väntar.

Precis som förgående år studerar vi vid Mittuniversitet i Östersund, men eftersom alpinverksamheten har flyttat till Åre går vi nu på Åre skiduniversitet.

Text : Alexandra Bauer och Fanny Axelsson

Detta innebär att vi båda kommer vara bosatta i Åre under kommande säsong och större delen av träning kommer utgå därifrån. Just nu är vi i full gång med förberedelser inför tävlingssäsongen och tillbringar medparten av höstens dagar i backar runtom i Europa.

Vårt första läger hade vi i Peer, Belgien i början på september. Under fyra dagar fick vi till nio träningspass i inomhushallen i Peer. Som skidåkare tillbringar vi helst dagarna utomhus men fördelen med inomhusbacke är att man vet vad man får.

Temperaturen, underlaget och lutning är densamma varje dag och det är relativt lätt skidåkning i inomhusbacken, men lagom att börja med efter ett sommaruppehåll. Dagarna gick fort och när vi inte hade skidåkning på schemat hade vi fullt upp med skidfix och fysträning.

På snö Juvass

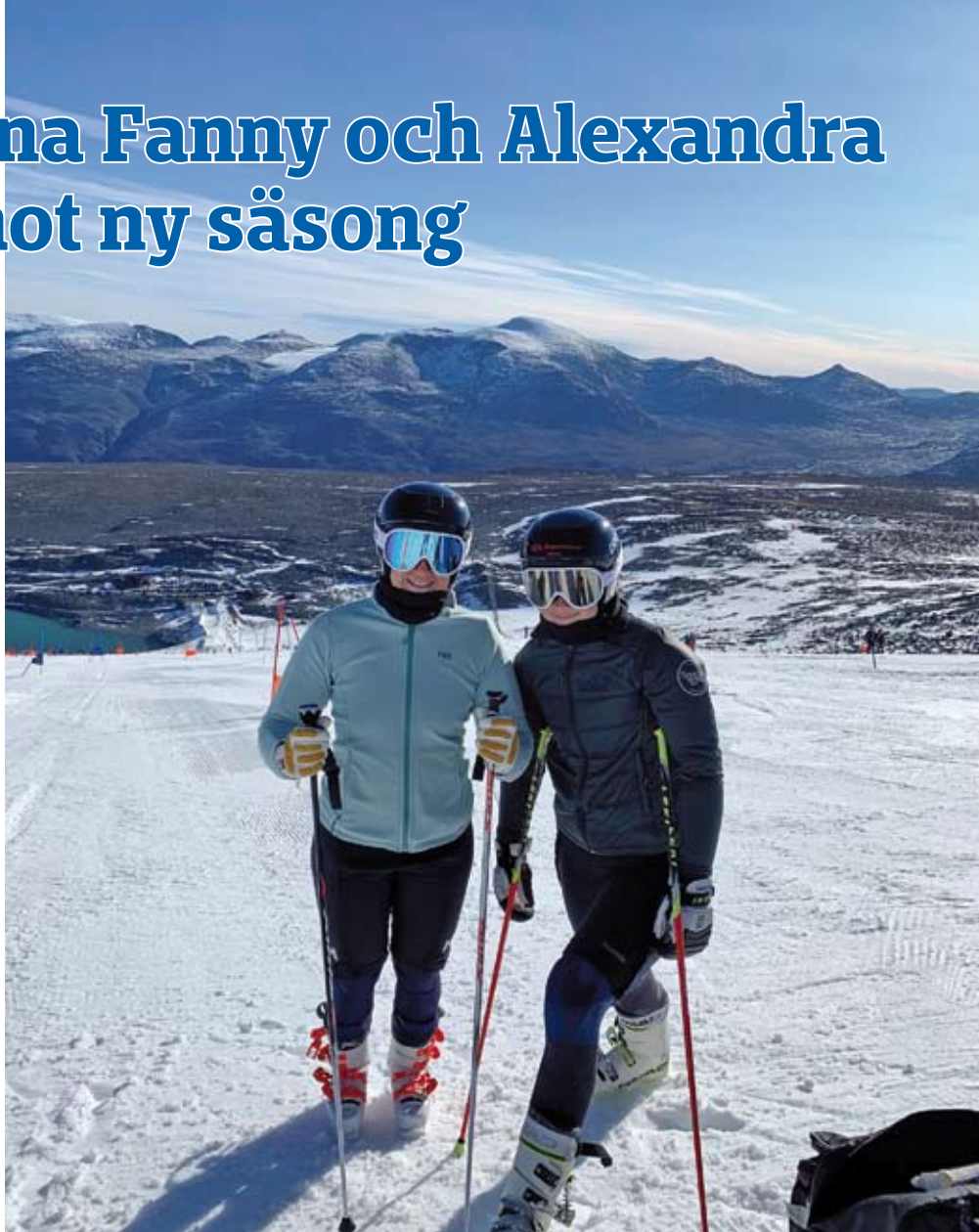
Efter Belgien hade vi två veckor hemma innan avresa till säsongens andra läger i Juvass, Norge. I skrivande stund är vi mitt i vårt tvåveckors-läger och hittills har lägret varit över förväntan sett till underlag och väder. Vi bor i små stugor nere i Böverdalen, ungefär 20 minuter från glaciären och efter en vecka har vi nu börjat komma in i dagsrutiner.

Vi kliver upp vid 7.10 för att äta frukost i stugorna innan avresa 8.20. Väl uppe på glaciären åker vi i ungefär två timmar innan vi har en liten paus med mellanmål. Efter pausen åker vi i ytterligare två timmar, för att sedan åka ner till Böverdalen och äta lunch. Mellan lunch och middag är det skidor som ska fixas, mat som ska lagas och skola som ska göras. Vi vill gärna hinna med fys-träning också och det blir det genom antingen styrka eller nedvarvning/återhämtningspass.

Under första veckan har fokus legat på slalom och vi båda känner att vi emellanåt fått till bra åkning. Nu till andra veckan kommer vi lägga mer fokus på Super-G och storslalom och vi hoppas på fina förhållanden och bra träningsdagar framöver.

Kommande läger

Planen framöver är att vi ska till Juvass på ett läger till, för att sedan börja åka hemma i Sverige. Dock kan snöläget under hösten vara ostabilt i Sverige och det kan göra att vi får ändra om i lägerplaneringen.



Fanny Axelsson och Alexandra Bauer förbereder sig i Juvass, Norge inför den stundande säsongen.

Om snön kommer i tid så har vi första lägret i Sverige i Idre, följt av Funäsdalen, för att sedan ha ett avslutande läger i Kåbdalis innan tävlingspremiär.

Tävlingspremiären i Kåbdalis brukar alltid vara lite extra speciell, dels för att det är första tävlingarna för säsongen men också för att se hur vi ligger till bland våra konkurrenter. Första tävlingarna är ofta ett kvitto på om vi åkt bra under försäsongen eller inte. Vi båda kommer gå in i säsongen som seniorer och största skillnaden är att vi inte får vara med och slåss om medaljer på Äldre-Junior SM. Det är däremot fritt fram för oss att försöka ta senior-SM-medaljer. På FIS-tävlingar kommer det inte vara någon skillnad och inte heller på Europacuptävlingar.

Förhoppningar på säsongen

Nu har vi tävlat mycket FIS i Norden och vi båda hoppas på att kunna ta ytterligare ett kliv kommande säsong. Vi vill vara stabila och fightats om FIS-segrar och pallplatser, men även jobba oss in i en europacupsäsong. Arbetar man hårt för någonting så får man förhoppningsvis ut något bra i slutändan.

Vår ambition är att fortsatt åka alla discipliner och vi tror att alla disciplinerna hjälper varandra.

Vi har båda lagt ner mycket tid på träning i sommar och vi hoppas få en bra försäsong som ska kunna göra att vi kan prestera på en hög nivå under tävlingssäsong. Håll tummarna för oss och alla andra IFK Mora-åkare!

Fem favoriter

Fanny

Favoritfrukost: Avokadomacka med tomat, mozzarella och chiliflakes.
Favorittgymövning: Frivändning.
Favoritbacke: Fjätervålen.
Favoritdisciplin: Störtlopp.
Favoritunderlag: Greppig och aggressiv snö.

Alexandra

Favoritfrukost: Smoothiebowl toppad med granola, jordnötssmör och bär.
Favorittgymövning: Frivändning.
Favoritbacke: Almåsa.
Favoritdisciplin: Storslalom.
Favoritunderlag: Hård greppig snö.



MT-cupens avslutning i bilder



MT-cupen 2019 avslutades lördagen den 21 september på Prästholmen. Det blev en härlig dag i strålande fint höstväder med värme i luften och 48 lag till spel.

FOTO: Johan Trygg.



Resultat för IFK Mora FK:s lag som spelar i DFF:s serier t.o.m 190926

Herr Div 2 Norra Svealand

12:a tre matcher kvar i skrivande stund

Herr Div 5, U

7:a 1 match kvar i skrivande stund

P Div 1, 01-03

Slutplacering 4:a

P 15 elit, 04

2:a två matcher kvar i skrivande stund

P Div 5, 07 vit

P Div 5, 07 blå

P Div 6, 08

P Div 7, 09

Ingen resultat tabell görs i de yngre serierna

Dam Div 3

Slutplacering 9:a

F Div 3, 05

Slutplacering 6:a

F Div 5, 07

F Div 6, 08-09

Ingen resultat tabell görs i de yngre serierna

Lag som spelat i MT-cupen: P10-11, F10-11, P+F 12, P+F 13



Rapport från våra skicrossåkare inför vintern

Alexandra Edebo under träning i xx inför comebacken i skicrossvärldscupen kommande vinter.

Klubben har kommande säsong två åkare i världscuplaget, Alexandra Edebo och Victor Sticko, en nyutnämnd landslagstränare, Michael Forslund och en åkare på europacupnivå, Emil Frost.

Undertecknad har ställt några frågor till Michael och åkarna om säsongen som varit, sommarträningen samt tankar och mål inför kommande säsong.

Text : Marie-Therese Edebo

Michael Forslund:

Vad blir din nya roll i landslaget kommande säsong?

– Jag kommer att vara tränare med fokus på träningsdelen för landslaget!

Förra året började du ju jobba med skicrossförbundet, vilken roll hade du då?

– I fjol hade jag ansvar för den nationella delen på skicrosssidan och jobbade även en del med alpint kring LVC.

Roligt att du blir kvar inom skicrossvärlden, hur känner du själv inför din nya roll?

– Det ska bli kul att "hänga med gänget" igen då jag åkte med dom flesta i laget när jag själv var aktiv. Ska även bli kul att komma in med lite nya idéer och sätta lite fart på laget igen!



Michael Forslund är tillbaka i skicrosslandslaget - som tränare.

Vad jag förstår då har du förra året haft flera jobb samtidigt som du pluggat, hur har du hunnit med? Har du haft nytta av din tävlingsbakgrund för att fokusera på rätt saker?

– Jag pluggar Elittränarutbildningen på Östersunds universitet på 50 procents fart. Den är anpassad så att man ska kunna jobba samtidigt så det gick rätt bra men var lite tufft under säsongen med mycket jobb. Det man kan använda från karriären är väl mest att man har ett bra mål i sikte som gör att det känns lite roligare och lättare när det är som mest!

Vad ser du mest fram emot kommande säsong?

– Det ska bli kul och se om vi kan få lite svar från träningen vi har kört i sommar, där jag har varit med i stort sett hela sommaren och pushat på under träningarna. Resultaten på fysdelen har sett väldigt bra ut för hela laget. Nu ska vi

bara använda det i vinter för att bättra på resultaten över hela laget.

– Det ska även bli kul att samla in så mycket kunskap jag kan från alla man har runt om sig för att utvecklas som tränare själv.

Alexandra Edebo:

Berätta lite om förra säsongen.

– Jag kom in med en bra känsla inför förra säsongens världscupstart trots lite problem med småskador som höll mig borta från snön under en del av höstens läger. Jag kände mig stark och redo, och visade även att jag hade farten i mig under den första tävlingen i Arosa, Schweiz, där jag slutade på en 8:e plats.

– Tyvärr slutade den tävlingen i en krasch i semifinalen då jag och en fransyska körde ihop inför ett hopp. Trots en del smärta ställde jag upp i tävlingarna i Innichen, Italien, bara några dagar efter, och kvalade till båda dagarnas tävlingar. Oturligt nog drog jag på mig en knäskada under den första tävlingen där jag under snabba beslut blev lite klämd mellan en annan åkare i en sväng och fastnade med min ena skida i en flagga, vilket resulterade i en fraktur och bone bruise i knät, som blev slutet på den tävlingssäsongen.

– Så sedan december har jag rehatat i Åre och är oerhört tacksam för den hjälp och stöd som jag fått av både landslaget, min familj och även klubben! Jag ser, framför allt nu i efterhand, skadan som en otroligt positiv händelse i mitt livsförlopp då jag lärt mig en hel del från det, både fysiskt och mentalt. Jag känner att



Efter nästa ett års rehab är Alexandra Edebo nu rejält sugen på tävlingscomeback i världscupen.

jag verkligen fått tid att reflektera över en hel del saker, fått chansen att komma igång med högskole-studier på distans, hittat saker jag kan jobba på inom skidåkningen och träningen som jag troligtvis inte funnit om jag inte "tvingats" att stanna upp lite grann. Utöver det har jag även fått mer tid att spendera med familj och vänner, vilket annars inte blir så ofta under säsongen. Min poäng är att man inte kan kontrollera vads som händer med en, men man kan kontrollera hur man ser på situationen och tar kommando över den.

Hur har sommaruppehållet varit? Har du hunnit vara ledig?

– "Ain't no rest for the wicked". Jag är otroligt tacksam för att för tillfället kunna ha min passion och träning som heltidsjobb (i kombination med studier), så det beror på hur man ser det -på sätt och vis är jag aldrig ledig, ur ett annat perspektiv är jag alltid det. Men jag hann iväg på en semestervecka till Portugal och surfade med min lillasyster Veronica som jobbade på ett surf-camp där.

Hur har sommarens träningsprogram sett ut?

– Det har varit tufft men otroligt givande! Måndagar till torsdagar har vi tränat två till tre gånger om dagen, fredagar två gånger, lördagar en gång samt återhämtning på söndagar. Då tränar vi på en massa olika saker för att bli duktiga på så mångsidiga som möjligt, och träningen innehåller bland annat moment från tyngdlyftning och crossfit.

Vad har du fått mål och förhoppningar inför kommande säsong?

– Att nå den absoluta världstoppen och fortsättas utvecklas som både åkare och person. Jag vill uppnå min fulla sportsliga potential, och gärna ha lite kul på vägen.

Har du hunnit åka skidor än?

– Ja, två gånger! Först i Mammoth, Kalifornien i maj och sedan drog jag iväg i juli med min rehab-kompis Frida Lundblad från puckel-landslaget. Vi åkte då till Les Deux Alpes i Frankrike för lite friåkning, övningar och hoppträning.

Hur ser närmaste tiden ut med läger och snöträning?

– Vi åker till Schweiz söndag 1 september och

sedan är vi nog iväg var och varannan vecka tills det att snön kommer till Sverige.

Något annat du vill berätta?

– Det känns riktigt kul att det snart är dags att tävla igen och hoppas att så många som möjligt kommer följa och heja på oss i TV-rutan i vinter!

Victor Sticko:

Berätta lite om förra säsongen

– Jag hann bara åka fyra dagar innan säsongen tog slut. Opererade mig 1 oktober och har bara kört rehab och tränat på hela vintern. Varit i Åre några svängar under vintern för att träffa fystränare och fysio.

Hur har sommaruppehållet varit, har du hunnit vara ledig?

– Jag har mest jobbat och tränat under sommaren. Förutom det har jag flyttat hem till Mora igen! Och varit i Åre och tränat under några perioder.

Hur har sommarens träningsprogram sett ut?

– Mycket fokus på styrka och få knät hundra procent till säsongen börjar.

Vad har du fått mål och förhoppningar inför kommande säsong?

– Målet är att ta en pallplats under världscupsäsongen.

Har du hunnit åka skidor än?

– Ja! Har åkt fem skiddagar nere i Hintertux. Det var skönt att smygstarta lite på egen hand innan säsongen börjar på riktigt.

Hur ser närmaste tiden ut med läger och snöträning?

– Saas Fee 1-12 september. Sen är jag osäker på datum framöver men Saas Fee en del till att börja med (samma som Alex).



Äntligen har Victor Sticko fått stå på skidor igen efter operationen förra året.



Att fortsätta åka europacupen och skaffa sig mer rutin är Emil Frosts mål inför vinter.

Emil Frost:

Berätta lite om förra säsongen

– Förra säsongen började med två läger med Torsby i Juvas därefter fick jag börja åka på läger med landslaget på hemmaplan i Idre i november/december därefter började tävlingarna och de startade med två FIS-segrar i Kåbdalis.

– Därefter var det världscupen i Idre som jag var föråkare på. Efter Idre åkte jag och Elliot på Europa cup Tour med tävlingar i Schweiz, Frankrike, Tyskland och Österrike.

– Jag fick inte riktigt dom resultat jag hoppats på med lite missar och mycket inställt på grund av snöfall/vind/dålig sikt men fick ladda om och sikta på Europa cup finalerna och JVM, dock så kraschade jag i heaten på första dagen och slog i huvudet så fick lov å vila från resterande tävlingar och hoppas på att köra JVM.

– På JVM kvalade jag 15/68 vilket jag var väldigt nöjd med men i första heatet blev det lite mycket nerver och jag var lite ivrig så jag missade i starten och lyckades inte rädda upp det i banan.

Hur har sommaruppehållet varit, har du hunnit vara ledig?

– Under sommaren har de blivit mycket jobb och fotboll med vännerna här hemma och jag har haft det bra.

Hur har sommarens träningsprogram sett ut?

– Träningsprogrammet har vart lite upp och ner. Några veckor har jag sprungit mer och andra veckor har jag vart på gymmet. Jag har inte hållit mig till något strikt utan kört det jag känt för.

Vad har du fått mål och förhoppningar inför kommande säsong?

– Inför kommande säsong har jag som mål att få fortsätta köra europacup och få mer rutin på tävlingar utomlands och få så mycket variation av banor som möjligt.

Har du hunnit åka skidor än?

– Har inte vart på något skidlager än men det är inte långt kvar. Inga datum spikade än.

Inspirationsdag

FÖR DIG SOM ÄR FUNKTIONÄR

Lördag den 9 november

Vi bjuder in till en dag fylld av inspiration och gemenskap. Kom och lyssna på våra inspirerande föreläsare som har som mål att ge oss verktyg till bland annat ett stolt bemötande och vidgat perspektiv på livet.

I samband med denna dag ges ni möjlighet att ställa frågor och lämna feedback till vasaloppsorganisationen.

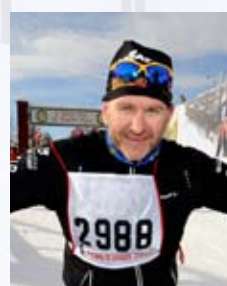
FÖRELÄSARE

Elin Alsiok & Caroline Stenbacka Nordström
Det handlar om att bemöta stolt!

Elin & Caroline är författare till den omtalade boken "Stolthet som strategi". Tillsammans föreläser de om stolthet och bjuder in till en inspirerande workshop där vi får prova på konkreta verktyg för att utveckla ett unikt stolt bemötande. Känslan av stolthet har genom tiderna blivit missförstådd. Så vad är stolthet egentligen? Och hur kan jag som funktionär utveckla mitt uttryck av stolthet?



En äkta stolt person attraherar andra att vilja vara med och bidra. När vi känner äkta stolthet i vår vardag, som funktionär och i vårt yrke så påverkar det upplevelsen positivt för människorna vi möter!



Anders Olsson
Det finns ingen gräns!

Anders Olsson, järnmannen från Hagfors råkade ut för en rad olyckliga omständigheter i vården. Han blev förlamad från midjan och nedåt och tappade 50 procent av sin lungkapacitet. Under flera år med ständig smärta var Anders

ett morfinberoende, sängbundet vårdpaket. Till sist gav han nästan upp hoppet om att överleva.

Anders bjuder på en lättsam och underhållande föreläsning om hans resa i livet, du kommer att gå ifrån föreläsningen med inspiration, förståelse och ett vidgat perspektiv på livet.

PROGRAM OCH ANMÄLAN

09.30 Kaffe och smörgås
10.00 Inledning Vasaloppet, Eva-Lena Frick VD
10.30 **Det handlar om att bemöta stolt!**
– Elin Alsiok & Caroline Stenbacka Nordström, Stolthetsbyrå
12.00 Lunch
13.00 **Det finns ingen gräns!** – Anders Olsson
14.30 Frågestund Vasaloppet
15.00 Avslutning och fika

Plats: Mora Parken

Anmälan mailas till funktionar@vasaloppet.se senast 1/11.

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

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

Varmt välkommen!

Medarrangör:



Eva-Lena Frick
Eva-Lena Frick, VD Vasaloppet



IFK Mora gymnastikklubb

Gruppträning HT19



Vecka 36-50. Ingen gruppträning röda dagar.

Terminskort 700 kr (65 år och äldre 450 kr, ungdom (t o m 17 år)/studerande 400 kr, 10-kort 600 kr (man måste vara medlem). Engångsbetalning 70 kr, pensionärer/ungdom (t o m 17 år)/studerande 40 kr. Medlemskap 0-17 år 50 kr, 18 år och äldre 100 kr (gäller 1 juli – 30 juni). Bg 5352-9525, Swish 123 282 48 78.

MÅNDAG
Motion, medel/intensiv Spinning Morkarbyhöjden Class Gym 19.00-20.00 19.15-20.00

TISDAG
EFIT Mora Gymnasium 18.00-19.00

ONSDAG
Pulsspinning Class Gym 17.30-18.30
Core Ball Mora Gymnasium 18.00-19.00
Yoga Mora Gymnasium 19.00-20.00

TORSDAG
Stationsgympa Bjäkenbackens skola 19.00-20.00

SÖNDAG
Styrkegympa (station) Färnäs skola 19.00-20.00

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

Årsmöte

IFK Mora gymnastikklubb

DAG: Tisdag 22 oktober 2019

TID: Fika från kl. 18.30

Årsmöte kl. 19.00

PLATS: Vasaloppets Hus, Gustav Vasa-salen

Välkommen till årsmöte för IFK Mora gymnastikklubb för perioden 1 juli 2018 – 30 juni 2019.

Årsmötet hålls enligt stadgarna.

Anmälan senast torsdag 17 oktober.

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

IFK Mora gymnastikklubb



ANNONSTORG

FÖR BARN
FRÅN
6 ÅR

Vill du träna slalom i vinter?

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

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

Barmarksträning
torsdagar
kl 18-19 i Hemus
Första start 3 oktober

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

Följ oss på facebook



Alpina klubb

Årsmöte & informationskväll

Måndag 21 okt kl 18:30
Hemusgården

Välkommen till årsmöte för IFK Mora Alpina Klubb för perioden 1 juli 2018 - 30 juni 2019.

Ärenden enligt stadgarna.

Hans Olsson besöker oss för en kort föreläsning till både aktiva & föräldrar.

"När du satsar allt på ett kort och förlorar"

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

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

Anmälan senast **onsdag 16 okt**

Varmt välkommen!



Alpina klubb

IFK Mora gymnastikklubb

Vattengympaledare sökes!

Klubben står för utbildning.
Intresserad?



Kontakta kansliet: gymnastik@ifkmora.se 0250-392 21

IFK Mora gymnastikklubb

Truppgymna vuxengrupp

Inga förkunskaper krävs.
Noretskolans idrottshall, söndagar kl. 18.30-20.00.



OBS! Intresseanmälan till kansliet:
gymnastik@ifkmora.se 0250-392 21

IFK Mora skidklubb

Ungdomsträning

Skidklubben har träning för ungdomar
födda 2004 – 2013
vid Mora skidstadion, Hemus.

Tisdagar 18.00 - 11-16 år
Torsdagar 18.00 - alla

Vid frågor, kontakta kansliet!

IFK Mora skidklubb, kansliet: 0250-392 16, skidor@ifkmora.se



IFK Mora skidklubb

"Skidor hela livet"

Vi vänder oss till dig som vill motionera
på olika nivåer.

Vi träffas på **onsdagar** kl. **18.30** på
Mora skidstadion, Hemus.

Det behövs ingen föranmälan!

IFK Mora skidklubb, kansliet: 0250-392 16, skidor@ifkmora.se



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

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

Ernfrid Lagborgs Minnesfond
Utdelas till IFK Moras bästa
idrottsutövare under verksamhetsåret

IFK MORAS FONDER

Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom
Sverige.

IFK Moras Ungdomsledarfond

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

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

Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s
Alpina klubb.

Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom
IFK Moras Gymnastikklubb.

Erik Mattssons Minne

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

VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



Hökberg

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



Eldris

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

Pris per dygn

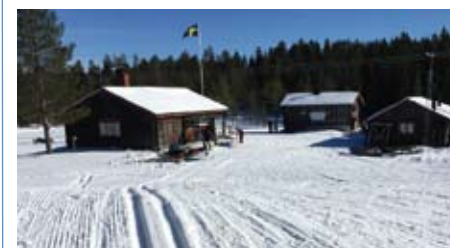
Vid arrangemang av IFK

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



Hemusgården

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



Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Läs mer på www.ifkmora.se

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

Priser

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

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

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

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

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

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2019

Nummer 4-2019

Manusstopp: 29 november.
Utgivning: vecka 51.

Nummer 1-2020

Manusstopp: 3 april.
Utgivning: vecka 17.

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



www.ifkmora.se

www.facebook.com/ifkmoraia/

IFK Mora-klubbarnas kanslier

Öppettider Vasaloppets Hus:

Mån - fre 8.00-16.30
Lunchstängt 12.00-13.00

IFK Mora idrottsallians

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

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

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

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

IFK Mora alpina klubb

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

IFK Mora fotbollsklubb

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

IFK Mora friidrottsklubb

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

IFK Mora gymnastikklubb

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

IFK Mora orienteringsklubb

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

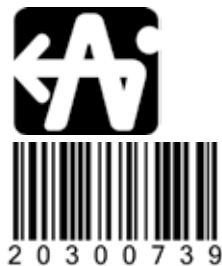
Mats Jönsson, ungdomstränare
E-post: mats.jonsson@ifkmora.se
Tel. 070-641 95 99

IFK Mora skidklubb

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



www.ifkmora.se



Tack alla funktionärer!

Ett stort tack till alla er funktionärer för ert fina och uppskattade arbete under Vasaloppets sommarvecka.
Missa inte inspirationsdagen 9 november. Se inbjudan på sidan 24.



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

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

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

Madshus

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

Swix

30% vallor
30-40% stavar

Dessa rabatter gäller på ordinarie pris.

När: Tisdag 8 oktober kl. 15.00-18.00

Plats: Johns Sport, Mora

När: Torsdag 10 oktober kl. 16.00-19.00

Plats: Dalskidan, Sälen

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

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

Varmt Välkomna!

Vasaloppet

