

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 4 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. 4, 2019

Profilen: Johan Rydén.....	4-5
Fanny och Daniel kulla och mas.....	7
Vasacupen Hedemora	10
Årsmöte i gymnastikklubben.....	11
Utför inomhus.....	12
Alpint Idreläger.....	13
Alpin barmarksträning.....	14
Längdläger i Torsby och Bruksvallarna.....	15
Skidungdomar inför vintern.....	16
Stark säsongsinledning.....	17
Skidor hela livet.....	18
IFK-Kamraten 25 år!	19
Friidrott i Järvsö	20
Elin och Agnes på Lilla OS.....	21
En fotbollssammanfattning.....	22
Ungdomsavslutning i fotbollsklubben.....	23
Järngänget 50 år.....	24-25
Femma på 25-manna.....	26
Säsongavslutning i orienteringen.....	27
Basutbildning i Gävle	28

I VARJE NUMMER

Kortisar.....	6
Vasaloppet.....	8-9
Annonstorget.....	29-30
Klubbstugor/Kansliinfo.....	31



Alpina klubbens Tilde Höglund svischar nerför pisten i Idre.
FOTO: Stefan Karlberg.



LEDAREN: Sara Garfvé

Jag heter Sara Garfvé, är ledare och del av ungdomskommittén i IFK Mora SK och där ansvarig för funktionärsjobben.

En förre detta konstsimmer-ska som är ledare och aktiv i skidklubbens ungdomskommitté. Hur hamnade jag där?

Jag är uppvuxen i Ludvika och träffade där min man Anders Garfvé som då tävlade för IFK Mora OK i orientering och skidororientering. Jag själv tävlade på elitnivå i konstsimm med tävlingar runt om i världen och Anders åkte runt på världscuper i skidororientering och på längdskid- och mountainbiketävlingar.

Efter mitt sista VM i Perth 1997 flyttade vi till Oslo där jag jobbade som "daglig leder" för ett träningscenter på Majorstuen. Jag var styrketräningsinstruktör, massör och ledde vattengymnastik. Anders blev delägare och drev en elfirma samtidigt som vi båda var idrottsligt aktiva men

allt mer som motionärer (elitmotionär för Anders del). Efter nästan tio år i Oslo flyttade vi tillbaka till Sverige och Mora med våra två barn.

Våra barn testade sig fram bland olika idrotter: fotboll, simning, orientering, innebandy, truggymnastik och ishockey, men längdskidor och mountainbike blev favoritsporterna för dem båda. Anders blev ledare i yngsta gruppen i längdskidor när Isak började som femåring och jag gick runt med Ida som knatade på i sin takt. När det blev dags för Ida att börja föll det sig naturligt att jag blev med som ledare trots att jag inte hade mycket till längdskidåkning i blodet, men jag såg glädjen att få dela mina barns och deras kamraters intressen.

Rimfrost på marken

Min första bekantskap med längdskidåkning i Mora var när Anders tog med mig till Norra Garberg en höstdag med rimfrost på marken, "men när vi väl kommer upp till Garberg kan man minsann åka skidor", menade Anders.

Jovisst där fanns skidspår och Anders var snabb på med sin utrustning och iväg. Efter att jag strulat på mig skidor och stavar var han långt

borta. Ja, det var väll bara att åka efter men det började gå utför och ännu mer utför. Var fanns snön att ploga i?!

Jag skrek och svor då jag försökte stå kvar i det smala spåret och till sist låg jag och sprattlade i blåbärsriset. Det visade sig vara ett hopskottat skidspår (längdskidåkare visade sig vara ett speciellt släkte). Med lite blåbärrsoppa var allt glömt och det kom att bli många fina turer runt om i Moras skogar.

Som ledare i längdskidor har jag lagt fokus på att barnen/ungdomarna ska få så mycket "glidtid" som möjligt. Det vill säga att skapa träningsupplägg där så många som möjligt rör på sig så mycket som möjligt. Genom till exempel "fycklöverbanor" där individen får köra på och utvecklas utifrån sina förutsättningar.

Jag har ofta fått frågan om vilken valla jag tycker passar för dagen men det har aldrig varit mitt intresse att lära mig, så jag får helt enkelt bidra med annat. De senaste tre åren har jag varit ledare för 15-16-åringarnas styrketräning som vi kör måndagar i Morkarlbyskolans gymnastiksal.

Hur kom det sig att jag hamnade i ungdomskommittén? Under mina tio år i kommittén har den utformats på olika sätt men när jag började satt alla ledare med och på så vis började mitt engagemang.

Frågor vi driver i IFK Mora SK:s ungdomskommitté handlar i stora drag om att få ihop en helhet av föreningens barn och ungdomsverksamhet: Budget, se över tävlingsarrangemang, diskutera och komma fram till beslut i olika sportliga frågor, ledarfrågor och inte minst försöka få med föräldrarna på olika sätt.

Ansvarig för funktionärsjobb

Mitt huvuduppdrag de senaste åren har varit att ansvara för funktionärsjobben. Det innebär att jag hjälper till att utforma vilka funktionärspass som behövs, har kontakten med Vasaloppets funktionärsansvarig och iordningställer listor som läggs ut på hemsidan.

Inom konstsimningen kom jag att möta många duktiga kvinnliga ledare som inspirerat mig till att utbilda mig till ledare. Samtidigt som min elitsatsning läste jag på Högskolan Dalarna till idrottstränare och utbildade mig också till massör. En glädjande läsning på idrottsstatistik.se/ är att kvinnliga ledare ökar och på förbunds-nivå beräknades 2017 det att 56 procent av förbunden var jämställda i jämförelse med 25 procent 2001.

På idrottens högre nivåer dominerar männen som ledare, i styrelse och på internationell nivå, där sju av tio landslagstränare är män. Där får vi sätta hopp till den yngre generationens kvinnliga ledare och tillsammans hjälpas åt att ge förutsättningar så att de kan utveckla sin tilltro i sitt ledarskap.



Ledaruppdrag blev tidigt en viktig roll för Johan

Johan Rydén har en brokig och bred bakgrund inom många idrotter som bland annat fotboll, golf och alpint. Han fastnade tidigt för ledarrollen och brinner för att ge ungdomar en bra utbildning.

– Jag tror att ska man hålla på med idrott så länge som möjligt så är det viktigt att man har en social tillhörighet. Det är jätteviktigt att som ledare ha det som huvudfokus, säger Johan.

Text och foto: Johan Trygg

Johan växte upp i Trosa och olika idrottsaktiviteter blev tidigt en stor del av livet.

– Jag växte upp i en familj som präglades av mycket idrott. Det var framförallt från min morfars och mormors sida som skapade det intresset. Mormor var utbildad gymnastikdirektör och morfar aktiverade oss i alla möjliga olika aktiviteter: golf, curling, simning med mera. Jag själv fastnade tidigt för fotboll som blev en stor del av min uppväxt.

– Med en pappa från Sälen blev det också mycket alpin skidåkning fram till 14-15 års ålder. Jag började också spela golf tidigt, vid 11-12 års ålder.

När Johan var 20 år flyttade han upp till Sälen för att jobba som skidlärare. Under åren blev Johan också certifierad alpin tränare genom förbundets utbildningar. Han var sedan förbundskapten för skicross landslaget under några år.

– Jag har inga egna meriter som idrottare utan föll tidigt för ledarbiten. Sedan mina barn började i idrottslivet har jag varit ledare.

Lågt handicap

Här måste vi ändå fylla i att Johan hållit hög nivå på golfbanan. Som bäst har han haft 2 i handicap.

2014 gick flyttlasset från Sälen till Mora för Johan och hans familj.

– Vi hade 150 meter till skidspåret i Sälen som var kopplat med Vasaloppsspåret. Nu har jag 100 meter till spåret här i Mora. Jag brukar säga att man kan åka skidor mellan de två husen.

Sedan Johan kom till Mora har han varit mest engagerad i hockey, fotboll och längdåkning genom sina barns intressen.

– Det är en förmån att få vara nära sina barn. Som nyinflyttad är det också ett otroligt bra sätt att komma in i samhället och lära känna folk.

Något som Johan verkligen gillar är Hemusgården och de fina omgivningarna för aktivitet där omkring.

– Hemusgården är en helt fantastisk lokal kopplat till ett helt underbart område att röra sig

i. Det är superhäftigt att vi har det. Mora är på många sätt en unik plats att röra sig i. Det finns så många olika möjligheter. Jag kan dock vara lite orolig för att flera områden blivit eftersatta. Prästholmen till exempel var en modern anläggning för 20 år sedan, så hela det idrottsområdet. Så det finns utmaningar framåt att bidra till bra arenor för barn och ungdomar att röra sig i.

Skidor och fotboll

Idag har Johan ledaruppdrag i två av IFK Moras klubbar.

– Jag är ledare i skidklubbens äldsta grupp, 15-16 och jag fotbollsledare i pojkar 07.

Vad är roligast och viktigast med att vara ungdomsledare?

– Jag tror att ska man hålla på med idrott så länge som möjligt så är det viktigt att man har en social tillhörighet. Det är jätteviktigt att som ledare ha det som huvudfokus. Skapar man den basen så tycker jag nästa uppdrag är att alla barn och ungdomar ska få möjlighet att nå sin fulla potential som idrottare. Man ska inte särskilja på dem som kommit längre eller kortare i sin utveckling. Man får ge alla utmaningar utifrån sin plattform. Det är det som driver mig.

– Det jag tycker är att vuxenvärlden har fört ner elitdrottstänk så långt ner i åldrarna som 14-15 år. I min värld så finns elitdrott inom vuxenidrotten. Sedan finns det några som når vuxenidrotten i en tidig ålder – men det är inte så jättemånga.

– I grunden handlar det om att ge barn och ungdomar en idrottsutbildning. En del kommer att nå elitdrott men den stora massan blir förmodligen motionsidrottare. Då gäller det att det bygger på glädje så att man får en livslång relation till aktiviteten.

– Som läget är nu i skidklubben för de som är 15-16 år så är normen där lite skev eftersom det är så många som är så otroligt duktiga, med SM-medaljer i flera olika idrotter. Men jag tror ändå att få av de ungdomarna kommit så långt som individer om det inte vore för gruppen. Har man kul på vägen så når man så mycket längre.

Till vardags så jobbar Johan sedan tre år tillbaka på Vasaloppet. Där har han en annan typ av uppgifter.

Johan, du kan väl beskriva vad du sysslar med på Vasaloppet?

– Jag är eventansvarig och det innebär kort och gott att jag jobbar med publik- och deltagarupplevelser utanför den sportsliga arenan. Det som händer innan startfällan och när man kliver ur dryck efter mål. Att det blir en bättre och starkare upplevelse för våra deltagare.

– När det inte är arrangemang så är vi ute på event där vi kan öka kännedomen om Vasaloppet och ge inspiration till mer rörelse i vardagen.

Eget motionerande är en viktig del i vardagen för Johan.



Johan som funktionär vid en serietävling på Mora skidstadion.



I och kring Hemusgården trivs Johan Rydén som fisken i vattnet.

Johan i samband med frillsammans med några av fotbollsskillarna i 07-laget. Fr.v: Victor Blärand, Alfred Rydén, Wille Schedvin och Oliver Björkman.



Gympa mot cancer

Den 20 oktober bjöd IFK Mora trupp gymnastiks tävlingsgrupper in till uppvisning till förmån för bröstcancerfonden. Ett event som gick av stapel för andra året i rad. Men i år var även dansgrupper från kulturskolan Miranda med och bjöd på en underbar dans.

Det tre olika tävlingsgrupperna, Scorpions, Libra och Pegasus bjöd på deras svåraste varv och klara dem galant. Hela uppvisningen blev väldigt lyckad och drog in hela 5 275 kr som gick oavkortat till bröstcancerfonden.

Personbästa för Alexandra Edebo i världscupen

Alexandra Edebo och Victor Sticko var med världscuppremiären i skicross i Val Thorens i början på december.

Alexandra gjorde comeback efter sin knäskada förra året. Det var hennes första världscup-tävling i Val Thorens, och hon kvalade som nia. På fredagens tävling fick hon en bra start men missade landningen i ett av hoppen vilket tyvärr medförde att hon inte gick vidare från kvartsfinalen, och slutade 13 totalt.

Victor körde bra och vara bara tre tiondelar från att kvala, men tyvärr räckte det inte den här gången i den tuffa konkurrensen.

På lördagen fick Alexandra möta Fanny Smith, Marielle Thompson och Sanna Luedi i kvartsfinal, rejält tufft motstånd – kommentatorerna sa "det är ju som en OS-final". Efter en tredje plats i se-

Nytt gemensamt Instagram/Facebook för IFK Mora

Efter beslut på IFK Mora IA:s ordförandemöte har det startats upp ett Instagram-konto och ett Facebook-konto som båda heter ifkmora.

Tanken är publicera bilder och korta texter kring aktiviteter i alla sex IFK Mora-klubbarna. Det kan vara bilder från tävlingar, träningar och andra aktiviteter. Det kan vara blänkare inför uppstart av t.ex fotbollsskola, skidskola, bamssegympa etc.

Det kan också handla om en längre artikel på någon av klubbarnas sida som har allmänintresse. Då görs en blänkare och länk till artikeln.

Bilder och kort info mailas till: johan.trygg@ifkmora.se

Ovanstående ersätter inte någon av klubbarnas Instagram/Facebook som finns idag. Tanken är att sprida all positiv aktivitet som



sker i klubbarna på bredare front än det som sker inom respektive klubb idag.

Respektive klubb bestämmer själv vem/vilka som levererar bilder/info.



50-årsjubileum
Lördag 16 november var det öppet hus i Garbergstugan då det var 50 år sedan stugan invigdes. Det bjöds på korv med bröd, gulaschsoppa, fika och tårter.



IFK-Kamraten 25 år!

Klubbtidningen du håller i handen fyller 25 år. Här ser du framsidan från nummer 4-2000. Glada fotbollsspelare, från vänster: Torbjörn Schedvin, Christoffer Mattsson, Ulf Gruschka, Magnus Andersson, Morgan Kullberg och Olle Sandström.

Du ser fler gamla förstasidor på sidan 19.



Gustaf Berglund åkte till sig en plats till världscupen i Davos. Tar han även plats i Sveriges trupp till Tour de Ski? FOTO: Johan Trygg.

starka fristilslopp på premiären i Gällivare och på Idre Fjäll. När detta läses vet vi också vilka som blev uttagna till Tour de Ski.

Stina har även där en given plats och touren är en av hennes stora mål denna vinter utan mästerskap.

Tre från IFK Mora SK till världscupen i Davos

Precis innan denna tidning skickades på tryck så kom besked om att IFK Mora SK fick tre åkare i den svenska truppen till världscupen i Davos 14-15 december: Stina Nilsson, Axel Ekström och Gustaf Berglund.

Stina till lördagens fristilssprint och Axel och Gustaf till söndagens 15 kilometer fristil. Stina var förstas på given i truppen. Axel har startat såsungen bra och var med redan i både Ruka och Lillehammer.

Gustaf åkte till sig en plats i truppen efter

Fanny och Daniel - kranskulla och kransmas

En målmedveten alpin utförsåkare och en engagerad orienterare, båda två lika förvånade och lika glada över utnämningen till 2020 års kranskulla och kransmas.

Fanny Axelsson, IFK Mora alpina klubb och Daniel Duhlbo, IFK Mora orienteringsklubb har nu ett spännande år framför sig.

Med exakt 100 dagar kvar till Vasaloppet den 1 mars 2020 – presenterades den 96:e kranskullan och den 32:a kransmasen vid en presskonferens på Café Zorn i Mora.

Fanny Axelsson och Daniel Duhlbo, har nu det som brukar kallas för det mest ärofyllda uppdraget bland de tusentals funktionärer som möjliggör Vasaloppets arrangemang.

Fanny Axelsson har utsetts till 2020 års kranskulla med följande motivering:

"2020 års kranskulla är en nyfiken och orädd 'Morakulla' som älskar fart och tillhör toppskiktet av svenska alpina åkare. Genom sitt eget och familjens engagemang inom Vasaloppsorganisationen är hon väl förtrogen med kranskullans uppgift och med sin positiva personlighet uppfyller hon alla kriterier som förväntas. Fanny Axelsson är ett självklart val och hon blir en utmärkt ambassadör för Vasaloppet det kommande året."

Bo Johansson och Annlouise Almqvist, tävlingsledare för Vasaloppet.



Glädjehopp för 2020 års kranskulla och kransmas, Fanny Axelsson och Daniel Duhlbo. FOTO: Vasaloppet.

Daniel Duhlbo har utsetts till 2020 års kransmas med följande motivering:

"Årets kransmas är uppvuxen och fostrad i både IFK Moras skidklubb och orienteringsklubb. Vid sidan av en egen orienteringskarriär upp i junior- och senioråldern har han funnits med för att stötta klubbens aktiva på såväl ungdoms- som elitnivå, både som ungdomstränare och som medlem i elitkommittén. Lägg där

till ett stort ansvar som banläggare på distriktsnivå och vi hittar en eldsjäl med ett stort hjärta för idrotten. Hans omtänksamma och positiva personlighet tillsammans med den genuina kärleken till idrotten gör Daniel Duhlbo till en utmärkt ambassadör för Vasaloppet och ett självklart val som 2020 års kransmas."

Cathrine Mörk och Helene Söderlund, tävlingsledare för Tjejevasan.

Positivt ägarmöte för Vasaloppet i Hemusgården

Lördag 23 november hölls Vasaloppets årliga ägarmöte. I år i Hemusgården med representanter från IFK Mora IA, alla IFK Mora-klubbar och Sälens IF:s styrelse och kommittéer.

Dagens startade med en rapport från fredagens bolagsstämma och årsmöte för Vasaloppets marknads AB, Vasaloppets anläggnings AB och Vasaloppsföreningen som respektive ordförande Per Kempe och Jonas Estéen höll i.

Sedan presenterade Sälens IF och IFK Moras klubbar året som gått med aktiviteter, tävlingar och händelser via bilder och filmer.

Dagen fortsatte med att Vasaloppets VD och IFK Mora IA:s kanslichef Jennie Hedh pratade om dåtid, nutid och framtid inom Vasaloppsorganisationen och ägarklubbarna.

Efter lunch berättade Mats Rylander och Johan Eriksson från Vasaloppet och tankar och planer kring Vasaloppets 100-årsjubileum.

Dagens avslutade med att ungdomarna som varit på Vasaloppets studentutbyte, IVSCE, i Kina berättade om sin spännande vistelse där.



IFK Moras Elsa Härskog, Gustav Björklund och Wilma Björkman samt Jenny Persson från Sälens IF berättade om IVSCE-resan till Kina i somras. Johan Eriksson (bilden till höger) och Mats Rylander informerade om planer och tankar kring Vasaloppets kommande 100-årsjubileum. FOTO: Johan Trygg.

Nya namn - Vasaloppet 30 och Vasaloppet 45

Inför Vasaloppets vintervecka 2020 byter två av skidloppen namn. Från och med nu blir Kortvasan Vasaloppet 30 och Halvasan Vasaloppet 45.

– Vi ser det här som ett naturligt steg i vår utveckling där de nya namnen passar bra in i vår övriga loppfamilj, säger Vasaloppets utvecklingschef Johan Eriksson.

Tanken med namnbytet från Kortvasan och Halvasan till Vasaloppet 30 och Vasaloppet 45 är också att det blir en närmare koppling till Vasaloppets redan starka varumärke.

– En "kort" sträcka eller en "halv" sträcka blir dessutom väldigt subjektiv medan antalet kilometer är mer tydligt. För många av våra deltagare handlar det om att de åker Vasaloppet oavsett vilken distans de väljer att ta sig an, säger Johan Eriksson.

I och med de nya namnen, Vasaloppet 30 och Vasaloppet 45, blir det också enklare att koppla ihop dessa lopp med den allt mer populära utmaningen Vasaloppstrippeln där deltagarna åker skidor, cyklar och springer Vasaloppet under ett och samma kalenderår och där det finns tre olika distanser, 90, 45 och den nya inför 2020, 30 kilometer.

– Intresset för Vasaloppstrippeln växer stadigt och redan i dag är nära 350 deltagare anmälda för att åka skidor, cykla och springa Vasaloppet



I vinter får vi lära oss att Kortvasan byter namn till Vasaloppet 30 och Halvasan till Vasaloppet 45. FOTO: Vasaloppet.

under 2020. Det är en fantastisk utveckling och väldigt roligt att så många redan nu skaffat sig en utmaning och satt upp ett mål inför kommande år. Något som också brukar bidra till att träningen faktiskt blir av, säger Johan Eriksson.

Historik

Vasaloppet 30 (f d Kortvasan) och Vasaloppet 45 (f d Halvasan) hade premiär 1997 då allt fler förfrågningar började komma in om att åka Vasaloppet på kortare distanser. Namnen har varierat genom åren från Kort-Vasan, när loppet enbart riktade sig till ICA-kortsinnehavare, till Kortvasan och nu alltså Vasaloppet 30, fortfa-

rande med Vasaloppets samarbetspartner ICA som värd.

Vasaloppet 45 (tidigare Halvasan) riktade sig först enbart mot män då det efter Tjejasans premiär 1988 fanns önskemål om ett lopp bara för herrar. Namnet blev 45:an men loppet öppnades snart upp för alla och blev 45:an och fick 1999 namnet Halvasan.

Från och med nu blir alltså de nya namnen Vasaloppet 30 och Vasaloppet 45 på loppet som genomförs för 24:e gången under vinterveckan 2020. Totalt har över 173 000 deltagare åkt i mål sedan 1997 i Vasaloppet 30 och Vasaloppet 45!

Regeländring i Nattvasan – som nu ingår i Vasaloppstrippeln

Nu är det klart att både Nattvasan 90 och Nattvasan 45 från och med Vasaloppets vintervecka 2020 får räknas in som ett av delmomenten i Vasaloppstrippeln 90 och Vasaloppstrippeln 45.

Med anledning av detta är det inte längre tillåtet att dra varandra framåt med ett rep, så kallad repning, i Nattvasan där deltagarna åker tillsammans i tvåmannalag.

Nattvasan 90 och Nattvasan 45 tillhör Vasaloppets mest äventyrliga lopp där två deltagare skidar tillsammans i mörkret från Sälen eller Oxberg ner till målet i Mora. Loppet körs i fri stil, det går alltså att välja mellan klassiskt eller skejt, och upplevelsen att åka skidor mitt i natten i pannlampans sken under månen och stjärnorna brukar beskrivas av deltagarna med ett enda ord: magiskt.

Fram till och med 2019 har det i Nattvasan varit tillåtet att hjälpa varandra med så kallad repning, där en deltagare kan dra den andra framåt i spåret med hjälp av ett rep, men från och med 2020 års vintervecka tas den möjligheten bort.



Nattvasan blir en del av både Vasaloppstrippeln 90 och 45 från och med i vinter. FOTO: Vasaloppet.

– Den största anledningen till detta är att vi vill att Nattvasan ska ingå i Vasaloppstrippeln 90 respektive Vasaloppstrippeln 45 där du åker skidor, cyklar och springer i faders spår under ett och samma år. Att åka Nattvasan i lag är en lika stor individuell prestation som att åka något av

våra andra lopp på samma distans. Och Vasaloppets mål är tydligt; vi vill inspirera folk att röra på sig och få fler att uppleva Vasaloppsarenan, därför är det här helt rätt beslut, säger Vasaloppets utvecklingschef Johan Eriksson.

Medalj till alla!

Att få en medalj efter målgång är en viktig symbol för väldigt många deltagare i motionslopp. Vasaloppets nya medaljer har samtliga ny design och med nytt fint band. Syftet är att stärka ceremonin vid målgång och att alla ska uppmärksammas. Samtidigt kan du välja att inte ta emot medaljen om du inte vill ha någon.

Vasaloppet har tidigare bara delat ut medaljer i vissa lopp, men nu har Vasaloppets ledning beslutat att från och med Vasaloppets vintervecka och Vasaloppets sommarvecka 2020 kommer alla deltagare som fullföljer sitt lopp att få medalj.

Tre olika kategorier medaljer kommer att delas ut: Placeringsmedaljer, prestationsmedaljer och deltagarmedaljer, samtliga i ny design och med nytt fint band.



Vasaloppets vinterkollektion

Vasaloppets vinterkollektion är framtagen genom ett samarbete med Craft Sportswear och Stadium.

Kollektionens design vill berätta historien om hur själva resan är vägen till målet. Alla timmar som läggs ner inför loppet, alla förberedande mil i skog och mark blir nu en hyllning till alla de skidåkare som genomför något av Vasaloppets olika lopp.

Lena Hermansson, sponsorchef på Vasaloppet, gläds över årets Vasaloppskollektion. "Förra årets kollektion var en stor succé och den nya designen bygger verkligen vidare på den framgången, men nu med en mer modern framtoning som jag tror kommer att uppskattas av våra deltagare", säger hon. "Det är värdefullt att kunna erbjuda åkarna en kollektion att använda både före, under och efter sitt deltagande, där många bär dem med stolthet kopplat till sitt eget genomförande i faders spår."

Plaggen lanseras den 28 oktober och finns att köpa online via stadium.se och i Sälen och Mora i samband med Vasaloppet. Förra årets Vasaloppskollektion fick ett väldigt bra mottagande med flera artiklar som såldes slut redan under den första helgen av Vasaloppets vintervecka.

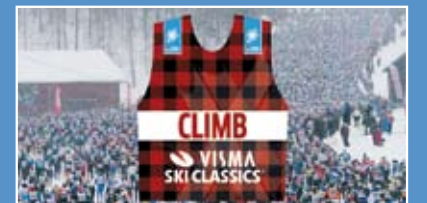


Här är Vasaloppets nya medaljer. Från och med 2020 delas det ut medaljer i alla lopp. FOTO: Vasaloppet.

Sjukvårdspersonal sökes!

Vasaloppet söker läkare, sjuksköterskor och undersköterskor under hela vinterveckan.

Intreserade kontaktar Vasaloppets sportadministratör Susanne Ericson: susanne.ericson@vasaloppet.se 0250-392 02



Den första, långa, uppförsbacken i Vasaloppet har varit en klassiker ända sedan Vasaloppet flyttade startplatsen till Berga by 1961. Tre kilometer efter starten nås även Vasaloppets högsta punkt: 528 meter över havet. Nu får Vasaloppet en extra krydda här då den internationella långloppscupen Visma Ski Classics till det 96:e Vasaloppet den 1 mars 2020 implementerar en Climb-position i sin Climb-tävling på toppen av backen.

Tre lag på Vasacupen i Hedemora

Trots uppstigning i ottan var gymnasterna och tränarna taggade. Med tre lag åkte vi lördagen den 16 november ner mot Hedemora och Vasacupen 2019.

Gymnasterna sköte sig bra och varven såg riktig bra ut. Dock räckte det inte för hela vägen för tävlingen yngsta lag, Scorpions och Libra.

Äldsta laget Pegasus gick vidare till final där de missade pallplatsen precis och slutade på en fjärdeplats. Det var väldigt jämnt. Kvaliteten i utförande och nivån av svårighet var mycket hög. Alla var väldigt nöjda och ledarna stolta och glada.

Totalt hade IFK Mora GK 29 gymnaster på plats i Hedemora.



Libra - ett glatt gäng på Vasacupen i Hedemora.



Samlade och koncentrerade tjejer



Ovan: Glada tjejer i Pegasus på Vasacupen.



Till vänster: Scorpions peppade för Vasacupen

Gymnaster på Basutbildning - Barn och Ungdom - i Gävle, kan du läsa om på sidan 28.

Susanne fortsatt ordförande i gymnastikklubben

Gymnastikklubben höll årsmöte i Vasaloppets Hus den 22 oktober. Susanne Berg är fortsatt ordförande i klubben.

Några personer lämnade styrelsen och avtackades. Iréne Ersson (styrelseledamot, kassör) och Agnetha Blomqvist Grannas (styrelseledamot, trupp- och tävlingsansvarig) uppvaktades med blommor och presenter som tack för sitt stora engagemang och fina arbete i styrelsen under många år.

Iréne Ersson berättar så här om sin tid i klubben:

– Jag har varit aktiv i klubben som ledare i cirka 20 år. Carina Jonsson och jag delade passet i Noret och på Bjäkenbacken. Jag slutade med det 2014. Sedan har jag varit kassör och vice ordförande sedan 2012 och ryckte in som ordförande under ett år.

Agnetha Blomqvist Grannas har varit aktiv i klubben i cirka 17 år. Hon började som hjälpledare när äldsta dottern började de på trupp-gymnastik. Agnetha har sedan gått diverse utbildningar och varit ledare för tävlingsgrupper. Hon valdes in i styrelsen 2008, och har haft trupp-/tävlingsansvar sedan dess.

Agnetha avgår från styrelsen, men är fortfarande truppleddare - i år för nybörjargrupperna.

Gruppträningsledarna Anna Van Essen, Anna Hårrskog och Helena Andersson fick blommor och stort tack för sina år i klubben. De är omtänkta och duktiga ledare som redan saknas mycket.

Så här ser gymnastikklubbens styrelse ut för 2019-2020:

Susanne Berg, ordförande
Annelie Jogedal Helgeson
Filippa Eriksson, nyval
Carina Engberg
Åsa Nilsson
Per Danielsson, nyval
Anna Ericson, nyval
Pia Kadfalk, nyval



Gymnastikklubbens styrelse efter årsmötet 22 oktober: Fr.v: Anna Ericson, Susanne Berg, Åsa Nilsson, Per Danielsson, Filippa Eriksson, Carina Engberg, Pia Kadfalk och Annelie Jogedal Helgeson.

Helena Andersson, Iréne Ersson, Filippa Eriksson och Anna Van Essen på gymnastikklubbens årsmöte. Helena, Iréne och Anna avtackades. Filippa prisades.



Filippa Årets ledare i gymnastikklubben

Filippa Eriksson har blivit utsedd till Årets ledare i gymnastikklubben och fick motta utmärkelsen i samband med klubbens årsmöte.

Här följer motiveringen:

”Det faktum att Filippa verkligen älskar trupp-gymnastik och också har en stark önskan om att många barn ska få möjligheten att prova på och utöva sporten, har gjort att Filippa under flera år tillbringat en stor del av sin fritid i vår hall i Noret. Hon började som ”vanlig” gymnast, blev sedan hjälpledare i en grupp och är numera ledare i flera truppgupper i klubben. Filippa är en omtänkt och engagerad ledare samt en bra ledarkollega till övriga ledare i klubben och hon är väl värd att bli Årets ledare 2019!”

Filippa Eriksson har utsetts till Årets ledare i gymnastikklubben. Här får hon motta utmärkelsen av klubbens ordförande Susanne Berg.





Ungdomar från IFK Mora alpina klubb har varit på fina träningsdagar i Landgraafs inomhusbacke i Holland.

Fyra fina dagar i Landgraafs inomhusbacke

I år har det hittills varit två läger som vi ungdomar i IFK Mora alpina har varit på och det har varit väldigt kul.

Det första lägret var i Landgraafs inomhusbacke i Holland, där var vi i fyra dagar då vi åkte slalom, både fritt och bana. Vi hade även fys utanför anläggningen.

Text : Moa Lorentsson

Vi hade tre minibussar och en personbil som gick hemifrån ungefär klockan 02.00, och resan tog cirka 17 timmar med några stopp. Vi kom fram runt sju och då packade vi ur alla våra saker och checkade in.

Innan varje slalompass hade vi en uppvärmning som bestod av en lätt joggrunda, lite utfallsvarianter och stretch. Första skidpasset körde vi banfritt för att få in känslan, på de kommande passen satte våra tränare Axel Frost och



Uppvärmning inför ett pass i inomhusbacken.

Anders Holmberg en lite lättare banor för att vi skulle komma in i banåkandet.

Många hade bytt skidmärken och några hade fått nya pjäxor så de första åken hade många blandade känslor.

Om jag ska förklara vad som hände på en dag så säger jag så här:

"Jag vaknade runt 07.15 och gick ned till frukosten, sedan gick jag upp och klädde på mig allting för att gå ut på första uppvärmningen. Efter första passet var det lunch då vi fick ta igen på energin vi hade tappat på passet. Vi kunde se att Holland gillade pasta och tomatås för det serverades flitigt.

Mellan passen hade vi också läsläsning och lite vila. Sedan var det dags för uppvärmningen inför pass nummer två. Efter andra passet kunde det vara fys en stund och sedan var det dusch och middag. På kvällen hade vi ett möte om hur den kommande dagen skulle se ut.

Efter mötet var det lite fritid där man kunde göra lite vad man vill och sen var det sovdags".

Så såg i princip hela lägret ut.

När du läser detta så har vi förhoppningsvis börjat åka i vår hemmabacke Gopshus. Kom gärna förbi!



Så här ser det ut utanför Landgraafs inomhusbacke.



Glada ungdomar och ledare i alpina klubben på Idre Fjäll vid ett av höstens helgläger. FOTO: Stefan Karlberg.

Läger som bidrar till stark sammanhållning

Det är en oktoberkväll, det regnar kraftigt och det är dags för eftermiddagspasset på ett av våra helgläger. Man kan lätt tänka att för en utomstående så kan det ses som smått galet att utsätta sig för detta.

Missförstå mig inte, visst är det roligare att som skidförälder stå i backen när solen skiner, men att se den genuina glädjen som våra åkare visar när de i början av säsongen får börja åka igen, värmer även en kväll som denna.

När snön lyser med sin frånvaro i Gopshusbacken är det tur att vi bor nära en fjällanläggning som allt som oftast är först i Sverige med att öppna sina backar. Både tränare, alpinister och föräldrar ser med glädje fram emot oktober och november när Idre Fjäll slår upp portarna för Sveriges alpina klubbar.

Lägerverksamheten bidrar till en stark sammanhållning i klubben och som förälder är det oerhört glädjande att se hur ungdomarna tar hand om varandra både i backen och utanför. Träningspassens fokus byts mot lek på kvällen och bilden av stillasittande ungdomar existerar inte på dessa läger.

Stefan Karlberg,
förälder till Elias i U12



Blött men ändå fina förhållanden på Idre Fjäll. FOTO: Stefan Karlberg.



Tränaren Axel Frost konstaterar att det är rejält blöta förhållanden. FOTO: Stefan Karlberg.

Försäsong i väntan på snö

Alla alpina klubbens barn upp till 9 år har under hösten tränat barmark på torsdagar, först i Hemus och sedan i Färnäs gymnasal.

Det har varit bra uppslutning och mycket lek och skoj.

Nu väntar familjeläger i Björnrike och förhoppningsvis är vi snart igång i Gopshus.

Andreas Eklund, tränare





Barmark både ute och inne för U12

U12 och äldre ungdomar i alpina klubben har haft barmarksträning med klubbens tränare Axel Frost i både Hemus och Östnor, allt för att bli så väl förberedda som möjligt för en rolig vintersäsong.

Dessutom har det ordnats träning på Class gym en gång i veckan för de äldsta. Kunniga ledare har drillat de aktiva i "Basis ball" vilket huvudsakligen har varit med inriktning till att stärka bål och benstyrka".

Ungdomar i alpina klubben har kompletterat barmarksträningen ute med att en gång i veckan köra "Basis ball" på Class gym.



Mattias Frost är ny ordförande i alpina klubben.

Mattias Frost ny ordförande i alpina klubben

IFK Mora alpina klubbens årsmöte den 21 oktober inleddes med föreläsning av klubbens framgångsrika fartåkare Hans Olsson som har lagt tävlingskidorna på hyllan.

Under rubriken "När du satsar allt på ett kort och förlorar" berättade han med humor och allvar om sin skidkarriär. Hans historier påminde om den hårfin balansen mellan glädje och press och hur det brukade påverka hans resultat.

Klubben riktar ett stort tack till Hans som delade med sig av sina erfarenheter!

Under årsmötet valdes några nya medlemmar in i styrelsen. Följande avtackades för sin tid i styrelsen: Mats Björkman, Åsa Yngvesson, Andreas Wessung och Lotta Gummås. Som ny ordförande i klubben valdes Mattias Frost.

Alpina klubbens styrelse 2019-2020

Mattias Frost, **ordförande**

Ledamöter:

Sara Axelsson
Stefan Olsson
Erika Forss
Anders Sandberg
Stefan Karlberg
Per-Johan Jönsson
Emil Seveborg

Suppleant:

Lennart Sticko



Mats Björkman, Åsa Yngvesson och Andreas Wessung avtackades på årsmötet. Längst till höger Hans Olsson inledde årsmötet med en uppskattad föreläsning om sin karriär.

Juniorläger i Torsby i början på oktober

Skidklubbens juniorer var på läger i Torsby 4-6 oktober.

Syftet med lägret var att få komma på snö, hitta känslan, fokusera på teknik med och utan stavar, slipa på detaljer samt lägga in impulser.

Det blev totalt fyra pass i skidtunneln samt ett A3 rullskidpass uppför Tosseberg.

Så här ser tävlingsprogrammet för klubbens juniorer 2019-2020:

Scandic cup samt JSM åker juniortruppen med full serviceapparat, det vill säga gemensam resa, boende, vallaservice och tävlingsorganisation.

I Lycksele och Bruksvallarna bor de gemensamt med klubbens seniorer.

För mer information och resultat se: www.ski-dor.com/Grenar/langdakning/tavling/Nationellt/Scandiccup

21-22 december Scandic cup Östersund

24-26 januari Scandic cup Falun

15-16 februari Scandic cup Lycksele

11-15 mars JSM Åsarna

15-18 april Scandic cup Bruksvallarna



Skidjuniorerna på läger i Torsby. Ovan i skidtunneln och till nedan redo för ett tufft rullskidpass uppför Tosseberg.

Många av åkarna kommer man även att kunna följa på närmare håll vid de lokala tävlingarna som till exempel 6-8 december Idre-Särna tävlingarna på Idre Fjäll, 14-15 december Björnjakten, Älvdalen, 4-5 januari Mora Pinglan, Mora samt vid klubbens egna serietävlingar.



Ett glatt gäng seniorer från skidklubben som vässade formen i Bruksvallarna innan säsongspremiären. FOTO: Håkan Löfström.

Skidklubbens seniorer vässade formen på läger i Bruksvallarna

Skidklubbens seniorer har varit på det sista förberedande lägret i Bruksvallarna inför säsongen under vecka 45. Veckan var fullmatad med lugna teknikfokuserade pass blandat med tävlingsförberedande pass i hög fart.

Veckan var lyckad med goda förutsättningar snömässigt och åkarna kunde genomföra två

viktiga kvalitativa träningsrace: ett sprint och ett distans.

– Sammanhållningen är underbar i truppen och alla visar grym inställning och är taggade att åka fort i vinter, säger tränaren Håkan Löfström Snihs.

– Vi är också nöjda med att ha botten och lagat

mat själva i stugor för att säkerställa kvalitet på maten men också för att minimera risken för förkylningar. Alla i truppen har hållit sig friska vilket är riktigt bra.

Samtidigt i Bruksvallarna slipade landslagets trupper formen, där vi har sju laddade IFK Mora-åkare med.

Skidungdomarna ser fram emot en rolig vinter



Nora Bråmer – svart grupp

Träna eller tävla?

Båda.

Klassiskt eller skate?

Klassiskt.

Uppför, nerför eller platt?

Uppför.

Tre saker du tar med dig på en öde ö:

Mat, vatten och en kompis.

Vad är det bästa med IFK Mora SK?

Bra sparring, bra ledare, roliga och varierade träningar, fin träningsarena och bra omklädningsrum/dusch.



Ida Johansson – röd grupp

Vad är det roligaste på träningarna?

Jag tycker att det är roligt att träna och träffa kompisar, men det är även roligt att åka på olika tävlingar.

Skate eller klassiskt?

Klassiskt är roligast, men det är kul att vi varierar med skate. När det är tävlingar är det roligare med banor som har backar så att det inte bara blir stakning. Pappa är snabbast på klassiskt, men jag är bäst på skate.



Emma Eriksson – grön grupp

Vad är det roligaste ni gör på skidträningarna?

Åka skidor.

Uppför, nerför eller platt?

Platt.

Andra intressen än skidor.

Slalom och simning.

Serietävlingar 2019-2020

Första deltävlingen genomfördes 10 december i fristil.

Kommande deltävlingar:

16 januari - klassisk stil
11 februari - fristil skicross
12 mars - klassisk stil

Serietävlingarna genomförs vid Mora skidstadion. De är öppna att åka för alla åldrar.

Välkomna!
IFK Mora skidklubb



Maja Wall Gunnar – blå grupp

Vad är det roligaste ni gör på skidträningarna?

Det roligaste vi gör är att vi åker massa skidor och att vi gör det med kompisarna i gruppen.

Klassiskt eller skate?

Skate.

Uppför, nerför eller platt?

Nerför.

Favoritmat?

Pasta.



Sixten Buud – gul grupp

Vad är det roligaste på träningarna?

Spela innebandy på skidor. Det är också kul att träffa kompisar. Man får glädjebollar i kroppen och det är roligt.

Skate eller klassiskt?

Skate!!! Varför: man åker snabbare.

Andra intressen än skidor?

Tennis och orientering. Men även att bygga Lego och läsa.

Vad är det bästa med julen?

Paketen, och att vi är lediga och kan åka skidor och skridskor. Hoppas tennisplanen kan spolas så det går att åka skridskor där.

Lilla Vasaloppet 2020

söndag 8 mars på Mora skidstadion

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

Mer information kommer i Masen vecka 8 och 9 samt på skidklubbens hemsida.



Många starka insatser i säsongsöppningen

Skidklubbens seniorer och juniorer har startat säsongen på ett bra sätt med fina resultat både i Gällivare och Idre och på världscupen i Finland och Norge.

Efter den stora säsongspremiären i Gällivare blev två åkare uttagna till världscupen i Ruka, Finland: Stina Nilsson och Axel Ekström. Stina åkte inte själv i Gällivare på grund av en axelskada men var sedn med och blev femma på sprinten i Ruka och hon slutade elva på minitouren där.

Axel som blev 48:a på minitouren i Finland fick sedan nytt förtroende i Lillehammer, där Stina stod över. På 30 km skiatlons slutade han 44:a. Dagen efter fick Axel förtroendet att åka slutsträckan i stafetten och gjorde det med den äran när han förde Sverige till sjätte plats mot sylvasst motstånd.

Samtidigt som världscupen i Lillehammer så avgjordes första deltävlingen i Volkswagen cup i Idre. På söndagens fristilslopp blev Jonas Eriksson tvåa och Gustaf Berglund trea, Johan Herbert 15:e och Eric Rosjö 16:e. Starka insatser!

I samband med det kördes traditionsenligt Idre Särna-tävlingen (FIS-tävling) där Sveriges juniorer från hela landet samlas. Det blev många fina prestationer från IFK Moras juniorer under helgen.

På lördagen avgjordes sprinttävlingarna under fina förhållanden med några minusgrader. I damernas yngsta juniorklass 17-18, lyckades fyra IFK Mora-åkare ta sig till vidare till kvartsfinalheaten.

Resultat sprint (D17-18)

3:a Sara Andersson
8:a Emma Lindberg
11:a Kajsa Rapp
25:a Elsa Hermansson

Sara Andersson vann sin kvartsfinal på ett imponerande sätt och vidare från kvartsfinalen till semifinal gick även Kajsa Rapp och Emma Lind-

berg som blev tvåa i sina kvartsfinalheat.

Sara direktkvalificerade sig till finalen med genom en andraplats i semifinalen. I finalen slutade hon på en finfin tredjeplats.

I herrarnas yngsta juniorklass 17-18, lyckades två åkare från klubben kvalificera sig för finalerna. Erik Larsson tog sig ända till finalen där han slutade på en femteplats Oskar Andersson som var snabbaste Moraåkaren i prologen med femte snabbaste.

Resultat sprint (H17-18)

5:a Erik Larsson
13:e Oskar Andersson

I damernas äldre juniorklass 19-20, tog sig tre åkare vidare. Tilda Östberg gjorde en fin prolog och var tredje snabbaste tjej där. Hon vann sin kvartsfinal men sen tog det stopp i semifinalen.

Resultat sprint (D19-20)

12:a Tilda Östberg
22:a Karin Pettersson
26:a Lina Andersson

I den äldre herrjuniorklassen 19-20, tog sig två åkare vidare till finalheaten. Samuel Oskarsson tog sig hela vägen till finalen där han slutade på en fin fjärdeplats.

Resultat sprint (H19-20)

4:a Samuel Oskarsson
17:e William Karlsson

Distansloppet på söndagen avgjordes under riktigt tuffa förhållanden. En bit in i herrarnas lopp började det snöa ymnigt. Här var junior-klasserna sammanslagna.

Framskjutna placeringar för IFK Moras juniorer:
Resultat 10 km (D17-20)
10:a Tilda Östberg
Resultat 15 km (H17-20)
9:a Samuel Oskarsson



Jonas Eriksson och Gustaf Berglund var tvåa och trea på Idre Fjäll.



Sara Andersson blev sprintrea på Idre Fjäll



Axel Ekström har startat vintern starkt.

Andreas Holmberg bergsprisvinnare i Livigno

IFK Mora skidklubb har två åkare med i Visma Ski Classics i vinter. Andreas Holmberg fortsätter i Lager 157 Ski Team och Ida Dahl är ny åkare i Team Ramudden, tidigare Vasaloppsvinnaren Lina Korsgrens lag.

När Ski Classics-säsongen drog igång i Livigno gjorde båda bra ifrån sig. På den individuella prologen var Andreas sjua och Ida 15:e.

Andreas imponerade stort i bergspristävlingen. Klättringarna upp till första bergspriset efter 22 kilometer var det som sträckte ut fältet och här var Andreas först närmast före Chris Jespersen och Oskar Kardin. Andra bergspriset efter 28 kilometer knep Morten Eide Pedersen före Jespersen och Holmberg. Det här innebar att Andreas nu har ledningen i bergspristävlingen.

I mål var han som sagt sjua med de här vassa åkarna närmast bakom sig: Ari Luusua, Andreas Nygaard och Öyvind Moen Fjeld. Vann loppet gjorde Andreas lagkompis Emil Persson.



Andreas Holmberg, här i ryggbild på tidigare Vasaloppsvinnaren Andreas Nygaard, vann bergspristävlingen på Visma Ski Classics prolog i Livigno. FOTO: Visma Ski Classics/Magnus Östh.

Skidor hela livet – för glädjen att åka skidor

I Riksidrottsförbundets anda har Svenska skidförbundet satsning-
en "Skidor hela livet" för att alla
ska få möjligheten att uppleva rö-
relseglädje, glädjen med att åka
skidor, oavsett ålder, bakgrund,
tävla eller inte tävla.

Text : Märit Lisell Gullberg

Vår ambition är att alla får möjlighet att utveckla våra
färdigheter efter våra egna ambitioner. Blåbärssop-
pan vi bjuds på efter träningen inne på Hemusgår-
den är lika viktig. Vi får en stund att prata om snön,
spåren, valla, andra skidminnen och upplevelser...
eller bara har roligt en stund tillsammans.

Nya medlemmar har stolt hämtat sin röda
mössa, samtidigt som de säger hur roligt det
är att vara med på skidor hela livet. Att komma
som nyinflyttad och lära känna nya människor
genom att motionera tillsammans. Det är ett av
de finaste betygen vi har fått!

Vi börjar varje år med barmarksträning. Vi har
haft varje tillfälle planerad med instruktör för
löpteknik, stavgång och cirkelträning i hinderba-
nan. Nu är snön här och vi försöker planera in
ledarledd instruktion varje gång.

När snön var ny i november hade vi inte väd-
ret riktigt med oss vilket gjorde att var och en fick
åka på egen hand. Håkan Löfström och Staffan
Larsson är ett par av dem som hjälper oss med
träningen i år. Träningen som är rörelseglädje
för alla, utifrån sina egna förutsättningar.

Den 11 februari kommer vi att ha en extra ut-
flykt. Då samlas vi alla, som vill och kan, uppe i Gär-
berg för att njuta av skidåkningen tillsammans.

Är du sugen på att vara med? Känner du
någon som skulle vilja vara med? Hjälp oss att
berätta om att vi finns och det finns plats att ta
emot fler.



Skidor hela livet har olika gästtränare. Staffan Larsson, längst till vänster, är en av dem som hjälper till.

Faktaruta

Kostnaden för medlemskap i IFK Mora skid-
klubb är 250 kronor för vuxen och 30 kro-
nor för barn och ungdom.

Du som deltar i aktiviteter med "Skidor
hela livet" betalar en träningsavgift på 300
kronor per säsong. Betala in beloppet på
BG: 5352-9541 eller Swish 123 350 2101,
märk med "Träningsavgift" och ditt namn.

Vad får man för det?

Förutom ledarledd träning en gång i veckan
mellan september-mars får alla:

- IFK Mora skidklubbs röda mössa får du gratis.

- Olycksfallsförsäkring vid träning och tävling.
- Medlemsrabatt på träning och tävlingskläder.

- Klubbtidning IFK Kamraten 4 ggr per år.
- Klubbkvällar med rabatt på skidutrustning

Fler förmåner finns på att läsa på hemsidan
under fliken "Bli medlem/Förmåner".

Anmälan sker på plats.

Kontaktpersoner:

Susanne Ericson 070-257 60 22
Märit Lisell Gullberg 073-043 60 50

Klubbtidningen IFK-Kamraten 25 år!

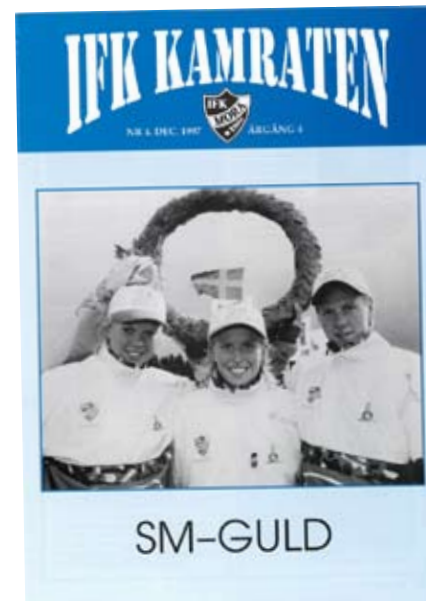
I år firar klubbtidningen IFK-
Kamraten 25 år.

Det första numret, som du kan
se förstasidan på härintill, hade
Staffan Larsson på framsidan.
Det första numret utkom i sep-
tember 1994.

Vi bjuder här på ett antal förstasidor från nå-
ra tidigare nummer. I kommande nummer av
klubbtidningen så kommer vi att plocka ut några
gamla godbitar och presentera dessa.

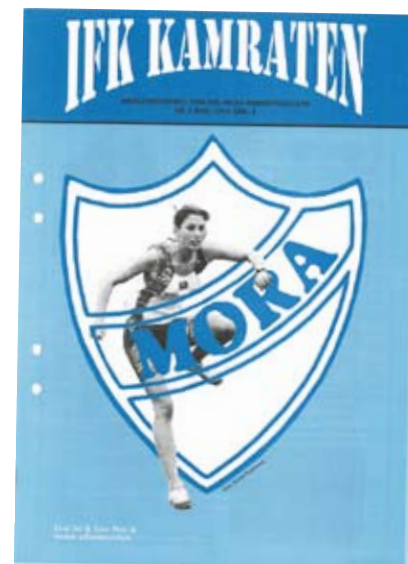
Första numret hade tidningen inte namnet
IFK-Kamraten. Däremot var det en tävling i för-
sta numret där man skulle skicka in förslag på
namn på tidningen.

Andra numret kom sedan ut i december 1994
med namnet IFK-Kamraten. Det segrande för-
slaget var insänt av Börje Nygren från Eskilstuna
och fick en IFK Mora-overall som tack.



Nummer 4-1997. Trion Gabriella Fredriksson,
Jenny Limby och Catharina Asph vann guld
på JSM-stafetten i orientering.

Staffan Larsson stakandes i Vasaloppet 1994 prydde förstasidan på första numret av klubb-
tidningen som utom i september 1994.



Nummer 2-1994. Andra numret och det
första med namnet IFK-Kamraten. Häcklö-
paren Karin Söderkvist pryder omslaget.



Nummer 4-2004. Lars Suther, till höger, slog
Emil Jönsson på Oktobersprinten.



Nummer 4-1996. Tomtetävling på förstasidan.



Nummer 3-1997. Mora-Nisse 80 år
pryde omslaget.



Nummer 2-1998. Maria Bergkvist på
förstasidan efter JVM-silver i skidorien-
tering.



Nummer 1-2004. Hans Olsson pryder
omslaget efter JVM-guld i super-G.

En helg som andas laganda och tradition

Tävlingsavslutningen som blivit en tradition för ungdomarna i friidrottsklubben arrangeras av Järvsö IF.

Som ni säkert känner till rör det sig om en av Sveriges äldsta friidrottstävlingar för ungdomar, mellan 9 och 17 år.

Text : Roger Åhl

Många föreningar, från stora delar av landet, samlas vid den klassiska Strandvallen i Järvsö för årets sista friidrottshelg, tack vare den klassiska ungdomstävlingen Lilla Olympiaden. Tävlingen har funnits sedan 1955 och arrangeras detta år för 64:e gången.

Lilla Olympiaden är en stor tävling där alla klubbar, liksom i OS, marscherar in lagvis med skyltar och fanor. Givetvis finns det även en eld som brinner. Efter att nationalsången framförts startar tävlandet. Tävlingen pågår i två dagar och de flesta klubbar har gemensam övernattnin (fredag-söndag) och genomför andra aktiviteter under denna helg.

Tävlingen på Lilla Olympiaden är som vanligt på individnivå men det är även en lagtävling. Inom respektive gren får de sex bäst placerade poäng, vilket innebär att alla kan bidra till klubbens resultat. Detta ger en fantastisk klubbkänsla och gemenskap.

360 meter kolstybb

Detta år medverkade 14st aktiva ungdomar från IFK Mora Friidrottsklubb och det var mängder av fina prestationer på den lilla friidrottsarenan i Järvsö, där löpningarna sker på en 360 meter lång rundbana med kolstybb.

Vid ansatsen till hoppgrenarna ligger de välkända gummimattorna och längs med ena långsidan finns en hög grässlätt som fungerar som en bra publikplats och ger inramning av denna klassiska plats.

Vad är det då som lockar alla dessa föreningar att åka "tidsmaskinen", med fullsatta bussar, tillbaka till denna tävling, år efter år?

Järvsö IF kan inte locka med fina banor eller ett perfekt arrangörskap. Fortfarande är det kolstybbs-beläggning på den 360-meter långa rund-banan och ofta är det brist på funktionärer, så föräldrar från andra klubbar kan få hoppa in och hjälpa till.

Glädje är orsaken

Jag tror att det är glädjen som är orsaken. Den familjära atmosfären runt tävlingen och alla lagkompisar som kämpar tillsammans gör att milimetrar och hundradelar spelar en mindre roll när man sätter sina resultatförväntningar inför tävlingen. Det är kul med friidrott!

Vad tar jag med mig från denna helg?

Våra friidrottare är de allra bästa ambasadörer för klubben och för Mora. De visar ett



IFK Moras unga friidrottare på plats vid Lilla Olympiaden i Järvsö. Tävlingen som funnits sedan 1955.



Alfred Sandström spurtar in först över mållinjen.

mycket stort IFK-hjärta då de hejar, hjälper och stöttar varandra på bästa sätt.

Vi reser och bor tillsammans, handlar och fixar mat till gemensamma måltider. Helgen är ett utmärkt tillfälle att också lära känna varandra bättre.

Hur gick det då i tävlandet?

I lagtävlingen var IFK Mora väldigt nära pris-

pallen. Ungdomarna radade upp pallplaceringar och poängen rasslade in i en konstant ström hela helgen. Trots att vi var få deltagare jämfört med de större föreningarna, så placerade vi oss som bästa dala-lag på en hedrande toppfemplats av de totalt 24 medverkande föreningarna.

Det här var idrottsglädje på en tidlös plats och jag kommer gärna tillbaka nästa år.



Evelina Åhl på pallen vid Lilla Olympiaden i Järvsö.

Fina dagar för Elin och Agnes på Lilla Olympiaden

En regnig eftermiddag i november träffar jag Elin Bergman och Agnes Karlsson för att prata med dem om Lilla Olympiaden i Järvsö.

Båda är 10 år men redan vana atleter.

Text : Ing-Mari Skogs

Lilla Olympiaden i Järvsö har blivit en tradition för IFK Mora friidrotts atleter. Det är sista arena-tävlingen ute för säsongen. Tävlingarna går av stapeln lördag – söndag i mitten på september varje år.

Elin och Agnes var anmälda till tävlingar både lördag och söndag. Elin såg fram mot längdhoppet som är hennes favoritgren. Agnes längtade efter att få tävla, mest i favoritgrenarna kula och höjdhopp. Men det visade sig att Elins bästa gren blev bollkast där hon satte pers (person-bästa) och Agnes satte pers på 60 meter där hon kände sig lätt under loppet.

Samling vid tältet

Under tävlingarna har Mora-gänget sitt tält där de samlas mellan grenarna. Där har de även möjlighet att värma sig med filtar och jackor då det kan vara ganska sval väderlek.

Löparbanorna har kolstybb vilket innebär att du inte kan använda spikskor då de blir förstörda och kan fastna. Man får helt enkelt springa i vanliga jympaskor.

Det är kul att åka till Järvsö för alla bor i stugor och umgås med varandra. På fredagskvällen samlas alla och äter ute. Det blir även lite andra utflykter. Barn och ungdomar drar iväg till utsiktsplatsen när föräldrarna har planeringsmöte på kvällen.

Elin och Agnes gillar friidrott för att det finns så många grenar och för att de kämpar tillsammans men ändå var för sig.



Elin Bergman och Agnes Karlsson, mitt i bilden, under Lilla Olympiaden i Järvsö.



Mora-gänget redo för inmarsch under Lilla Olympiaden.

Vasaloppsarbete av gymnasiesärskolan

Elever på gymnasiesärskolan i Mora har under några dagar hjälpt till med att packa upp skistraps. Ett arbete de fått genom IFK Mora friidrottsklubb. Skistrapsen får ungdomarna som åker Ungdomsvasan när de åkt i mål.

Arbetet har varit väldigt uppskattat av eleverna och de vill väldigt gärna hjälpa till mera om några liknande arbetsuppgifter finns.

Några av gymnasiesärskolans elever i fart med att packa upp skistraps. FOTO: Johan Gustafsson.





Fotbollsklubbens bästa tabellplacering 2019 tog det här gänget i P15 elit 04 som slutade tvåa. FOTO: Ander Hvittfeldt.

Sammanfattning av fotbollsklubbens 2019

Rakt på sak: IFK Mora-fotbollens 2019 var ett tufft år. Inte bara för att A-laget herraramlade ur sin serie, utan kanske mer för att damlaget mer eller mindre havererade.

Ett stort beröm till dock till de tjejer som fullföljde säsongen. Det uppstod också avhopp från styrelsen under, och nu efter säsongen.

Det fanns starka förklaringar till avhoppen, men det var inte desto mindre jobbigt.

Text : Bosse Thunberg

Men! Inget av detta märktes när ledare och tränare var samlade till en utvärdering, som var mera en uppstart på säsongen 2020. Kring 25 ledare tog i tu med frågeställningar, inventeringar, planeringar och idéer. Det diskuterades och argumenterades i de olika arbetsgrupperna och det lät hoppfullt för framtiden!

Det blev åtskilliga punkter för nya styrelsen att ta itu med. Dessutom visade Mikael "Senan" Stenquist att han hade bäst koll på vad som hänt un-

der den gångna säsongen under frågesporten. Rent resultatmässigt får P15-laget elit, 04-ornas andraplats stå för årets bästa serieplacering. Grattis till gänget kring laget: Anders Krång, Anders Hvittfeldt, Christer Persson, Lewis Baker och deras grabbar!

Viskades om topplacering

Det finns ett ofta använt uttryck inom idrotten som säger "andra året i en ny serie är svårast" och det besannades ännu en gång.

Förra gången när IFK Mora FK hade sin "peak", A-laget spelade i serien under allsvenskan 1987 och 1988, så klarade man första året men sedan blev återgång till serien under och även där gick det bra första året för att sedan återbörjas till trean.

Nu vill det till att få ihop spelartruppen, det brukar bli lite reaktioner vid nedflyttning.

Inom damfotbollen lät det före säsongen positivt och det till och med viskades om topplacering. Av detta blev intet och under sommaruppehållet lämnade till och med ett antal tongivande spelare laget. Detta resulterade i en sistaplacering och omstart i fyran.

Här har ledare och tränare ett jobb att göra men det finns bra påfyllning underifrån. Tror dock att det behövs stöd av några äldre tje-

jer i det nya lagbygget. Påfyllning behövs som nämnts ovan också i styrelsen. Det finns också här ett talesätt inom idrottsrörelsen som säger att före detta spelare och ledare blir bra styrelsemedlemmar.

Upp till bevis nu, ni med IFK-hjärta och med erfarenhet och ideer!

Samtal mellan fotbollsklubbar

Det förs också samtal mellan IFK Mora FK och klubbarna runt om i Ovensiljan om hur man bäst jobbar tillsammans för att kunna ta vara på de ungdomar som vill spela fotboll. Här hoppas jag att man hittar vägar som alla kan känna sig tillfreds med.

Till sist gläds man åt några individuella framgångar, ungdomar som tagits ut till eller varit aktuella för uppdrag på distrikts- eller till och med nationell nivå.

Adam Dahlquist kallades till fotbollsförbunds-läger och Albin Krång, Albin Hvittfeldt, Ville Eriksson och Joel Ghebregus har alla fått debutera i Dalalaget!

Vill också nämna att Malin Schedvin "värvats" av Svenska fotbollförbundet. Där ingår hon i en grupp som arbetar med evenemangsfrågor.

Grattis Malin!

Ungdomsavslutning med tema träning, kost och sömn

Torsdagen den 10 oktober samlades runt 200 ungdomar och ledare på Moraparken för fotbollsklubbens ungdomsavslutning.

Årets avslutning hade temat kost, träning och sömn. Saker som är viktigt för våra unga spelare att lära sig från början av sina karriärer för att få med sig det hela livet.

Konferencier/föreläsare för kvällen var som vanligt Ola Mopers. Han gör ett fantastiskt jobb. Alla lag fick komma upp på scenen och ta emot ett diplom och får en kort presentation av Ola över säsongen som varit, ifall de gjort några andra aktiviteter, hur det tränat med mera.

Den informationen hade Ola fått av tränarna och på scenen hade han hjälp av Alva Brottar och Svea Granström från damlaget och herrspelarna Adam Dahlqvist och Joakim Kullberg för att dela ut diplom till alla barn och ungdomar.

Ordförande Mathias Jones och kanslisten Marie Varjonen Hansson fick varsitt fint presentkort som stort tack för allt arbete under året 2019. Mathias tog vid och berättade för våra unga spelare vad IFK Mora fotbollsklubb står för.

Därefter var det tränarnas tur att gå upp på scenen och leka lite, pricksäkerhet fick de prova på.

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



Ungefär 200 ungdomar var med på fotbollsklubbens ungdomsavslutning på Moraparken.



Joakim Kullberg, Adam Dahlqvist, Alva Brottar och Svea Granström från herr- och damlaget intervjuades av Ola Mopers.



Marie Varjonen Hansson och Mathias Jones tackades för sitt fina arbete under året.



Ola Mopers gjorde en uppskattad insats som konferencier.

Stort tack till alla sponsorer:

Adven
MoraParken
Mora Laser Tech
Järnvägs kiosken
Bilmetro
Hudpunkten i Mora
AM Berglund
FM Mattsson

Slutresultat för IFK Mora FK:s lag som spelar i DFF:s serier

Herr Div 2 Norra Svealand
13:e
Herr Div 5, U
7:a
P Div 1, 01-03
4:a
P 15 elit, 04
2:a

P Div 5, 07 vit
P Div 5, 07 blå
P Div 6, 08
P Div 7, 09
Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

Dam Div 3
10:a
F Div 3, 05
6:a
F Div 5. 07
F Div 6, 08-09
Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

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

Järngänget - kamratskap under 50 år!

Järngänget har under 2019 firat 50 år.

Sedan 1969 har gänget träffats vår, sommar och höst och sammanlagt sprungit på 83 olika banor i Moras närhet.

– Jag tror inte det finns en motsvarighet i Sverige, där en grupp hållit ihop så här länge utan fasta former. Det känns helt unikt, säger Rolf Hammar som varit med sedan 1972.

Järngänget startade i samband med att IFK Moras stuga i Norra Garberg byggdes 1969. Sven Bank och Edvin Persson var initiativtagare. Rolf Hammar kom med i början av 70-talet när han flyttade till Mora och har sedan varit en av de drivande i gruppen.

– Jag kom med 1972. Sedan har jag varit inne i det hela tiden. Det bygger mycket på kamratskap, att personer tar ansvar. Att det inte är så uppstylat utan enkelt. "Nästa tisdag då har du ansvar. Då ska det var olika banor och fika". Så har det varit från gång till gång genom åren, berättar Rolf.

Vilka har då varit med genom åren?
– Allt från OS-mästare, världsmästare till tränare av olika digniteter till "vanligt folk", berättar Rolf.

Järngänget har en koppling till IFK Moras orienterare och skidåkare men har aldrig varit något som ingått i klubbarnas organisationer.

– Det har byggts på spontanitet och kamratskap och det har varit nog starkt att det kunnat leva i 50 år, förklarar Rolf.

– Under många år var Einar Back var den stora organisatören. Han jobbade på Strandens skola. På den tiden hade han hand om fiket nästan varje gång. Det var på den tiden vi började åka till olika ställen och träna. Genom åren har vi sprungit på 83 olika banor. Som längst bort, vad jag kommer ihåg, så har vi varit vid Mångsbodarna.

– I början var det mer ett kamratgång som var ganska slutet. Sedan kom det in personer som ville träna mer. Från 70-talet och in på 90-talet så var det..., speciellt på 80-talet... var det ju mycket frågan om träning.

– Under en tid var det ett tufft gäng och hård fart. Det var en mix av orienterare, skidåkare och annat löst folk.

Många historier finns förstås om felspringningar och andra händelser. En del historier finns beskrivna i böckerna där alla som varit med skrivit sina namn vid varje tillfälle.

Under 2019 har Järngänget träffats 25 gånger, från maj till oktober. Man fortsätter träffas även 2020 men det blir några förändringar.

– Vi ska bli lite modernare, med en Facebook-grupp. Det blir fortsatt träff en gång i men vi flyttar till onsdagar för det passar bättre för många, avslutar Rolf.



– en tuff skara i Mora

Av NILS LUNDSTRÖM

MORA (FK) Visst är Järngänget ett passande namn för den allt mera växande gruppen av långdistanslöpare i motionsklassen.

Och visst passar också namnet den kategori av båda könen som varje tisdagkväll under sommarmånaderna samlas för att avverka en skogstur på 1,5–2 mil.

alla hade det gemensamt att de ville dit och skubba på kvällen. Det blev oftast långa rundor i skogarna kring Garberg.

– Jag har varit med i de 15 år jag bott i Mora, säger Rolf Hammar. Och det har kommit allt fler in i gänget.

OLIKA MÅL

– Vi bestämmer oftast ena tisdagen vart färdens skall gå nästa vecka. Att samlingen är klubblokalen kl. 18 är spikat och att evenemanget håller på från maj till mitten av augusti är också klart.

– Vi har ingen sektion eller styv-

berg till Siljansfors. Dessutom har gruppen provat på en ny 15-km "skidbana" i trakten. Här finns alla kategorier löpare. Oftast är det uppemot 30 som ger sig iväg. Flickorna blir allt fler. Och det kan dröja uppemot halvtimmen innan alla är i "mål".

– Vi är nog med att se till att alla kommer fram, fortsätter Rolf. Som mest har vi varit 52 stycken. En gång sprang ett par flickor fel och det tog ett tag innan vi fann dem.

– Ibland kan det också hända att någon vrickar sig eller så. Då följer vi stråket tillbaka. Men samlingen efter framkomsten är viktig för alla

Klipp från Falu-Kuriren 8 augusti 1986.



Rolf Hammar har varit med i Järngänget sedan 1972. Här inför en löptur hösten 2019. FOTO: Johan Trygg.



Några veteraner som var med från starten av Järngänget. Bilden är från 40-årsfesten. Edvin Persson, med Ingrid Andersson i knät (Ingrid ingen veteran) Jan-Erik Jakobsson, Marco Fontana och Raul Johnsson. FOTO: Owe Hållmarker.



Klipp från Mora Tidning hösten 1999 när det var 30-årsjubileum.



50-årsjubileumet firades i Hemusgården. FOTO: Karl-Erik "KEA" Andersson.



Rolf Hammar i täten när Järngänget ger sig ut på en runda i Hemusterrängen hösten 2019. FOTO: Johan Trygg.



Inte bara motion



Klipp från Mora Tidning 30 augusti 2002.

Mora-Nisse höll kontakt med Järngänget genom åren. "Nisse" kom alltid till Sästjärn när vi var där, så länge han orkade", berättar Owe Hållmarker. FOTO: Owe Hållmarker.



Hela orienteringsklubbens 25-mannalag (förutom Alva Ersson) på prispallen efter den fina femteplatsen: FOTO: Ulf Rask.

IFK Mora OK stark femma på 25-manna

IFK Mora OK hade en fantastiskt bra dag i 25-mannaskogen andra lördagen i oktober när klubben slutade som femma, andra svenska lag och bästa dalalag i kampen om titeln världens bästa orienteringsklubb.

380 lag kom till start vid Nytorp i Västerhaninge söder Stockholm när tävlingen om världens bästa orienteringsklubb skulle avgöras. Det blev en ovanligt stor spridning i fältet tidigt i tävlingen i den bitvis tungsprungna Södertörnsterrängen.

Moras förstalag var dock hela tiden med långt fram och avslutade mycket starkt genom trion Albin Gezelius, Vojtech Kral och Tereza Janosikova som gick helt jämnt med slutsegraren Tamperen Pyrintö.

– Vi har haft lite stolpe ut ett tag på 25-manna 10-mila och Jukola. Därför var det jätteskönt att det höll den här gången, utan att vi gjorde några maximala prestationer, kommenterade orienteringsklubbens ordförande Lars "Ampe" Ambrosiusson.

– 2007 kom vi också femma men det var världscup samtidigt då. Så det var tuffare motstånd den här gången, konstaterade Björn Wrahme från elitkommittén.

– Vi låg placerade mellan andra och tolfte

plats hela tiden, så alla gjorde verkligen bra lopp. Men det är klart att Terezas sistasträcka betydde mycket, menade "Ampe".

Finskt lag vann

Vann tävlingen gjorde finska storklubben Tamperen Pyrintö före norska Nydalens SK och ytterligare ett finskt topplag, Koovee. IFK Mora OK var andra svenska lag efter IFK Lidingö som knep fjärdeplatsen.

– Nästa år tar vi Lidingö också, avslutade ordförande "Ampe".

I Moras förstalag löpte i tur och ordning: Roman Ryapolov, Denisa Kosova, Mark Tutynin, Henrik Jonsson, Simon Karlsson-Holmer, Sara Kindlund, Erik Svensson, Alva Ersson, Lena Karlsson-Holmer, Sofie Karlsson-Holmer, Simon Hodler, Raffael Huber-Svensson, Artem Panchenko, Per Harald Löfgren Johansen, Isabel Salén, Johanka Simkova, Olha Panchenko, Evgeniya Ryapolova, Gustav Johnsson, Mikhail Kuleshov, Linus Rapp, Vojtech Kettner, Albin Gezelius, Vojtech Kral och Tereza Janosikova.

IFK Mora hade ytterligare två lag som kämpade bra i stockholmsskogarna och slutade på 132:a respektive 183:e plats av de 380 lagen.

Resultat:

1.Tamperen Pyrintö 5:26:19 2. Nydalens SK 5:27:58 3. Koovee 5:28:23 4. IFK Lidingö SOK



En glad spurtstark sistasträckslöpare, Tereza Janosikova, efter målgång. Tereza som i höst blev tvåa efter Tove Alexandersson på världscupens supersprint. FOTO: Karl-Erik "KEA" Andersson.

5:35:09 **5. IFK Mora OK** 5:40:52 20. OK Kåre 5:55:33 39. Malungs OK Skogsmårdarna 6:17:14 68. Leksands OK 6:44:58 90. Stora Tuna IK lag 2, 7:05:32 130. OK Kåre lag 2, 7:44:27 **132. IFK Mora OK lag 2**, 7:45:29 156. Domnarvets Golf 7:44:33 (Omstart) **183. IFK Mora OK lag 3** (23 löpare)/Grycksbo IF (1) / Gagnefs OK (1) 8:04:05.

Säsongsavslutning i orienteringsklubben

Orienteringsklubben genomförde säsongsavslutning med mat, frågesport, lekar och prisutdelningar i Hemusgården i lördag 16 november.

Kvällen började med 13 tipsfrågor signerade av Thomas Sparr, där en fråga var vilken tid Thomas hade när han satte världsrekord i en kilometer orientering med fem kontroller.

Rätt tid var 2.50. Tävlingen arrangerades på Prästholmen för cirka 20 år sedan. Det tidigare rekordet innehades av Carsten Jörgensen på en tävling på Tivoli Köpenhamn.

I årets Mästarnas Mästare efter åtta klubbmästerskap gick segern till Thomas Sparr H55 på 138 poäng.

Därefter följde i tur och ordning:
2. Sofie Karlsson-Holmer D16, 130 poäng
3. Björn Albinsson H55, 127 poäng
4. Frida Brudin D12, 126 poäng
5. Alfred Danielsson H14, 126 poäng
6. Olof Eriksson H45, 124 poäng
7. Filip Åkärbjär H12, 122 poäng
8. KEA H65, 113 poäng
9. Ulf Rask H55, 108 poäng
10. Conny Eriksson H45, 102 poäng.

Rune Larssons Minne tilldelades två ungdomar:

Alfred Danielsson med motiveringen:

"I ur och skur är han alltid på plats trots långt till träningar/tävlingar, har under året utvecklats och ser att träning ger färdighet."

Egil Lissmyr för att:

"han är en god kamrat och en stor glädjespridare med sina kluriga funderingar kring livet."

Per Holm fick en bok för att han alltid ställer upp vad än det gäller och han fick även en tröja signerad av klubbens topplöpare Denisa Kosova och Vojtech Kral som uppskattad ledare.

En lång rad ungdomar fick motta klubbmästerskapsskedar av ungdomsledaren Elisabeth Åkärbjär, som i sin tur uppmärksammades för gott ledarskap och för allt ideellt arbete hon gör i klubben.

Innan avslutningsfesten anordnades sprintorienteringen Siljan Trophy där vandringspriserna togs hem av Evgeniya Ryapolova och Simon Hodler.



Topp tio i Mästarnas Mästare 2019. Fr.v: Thomas Sparr, Sofie Karlsson-Holmer, Björn Albinsson, Frida Brudin, Alfred Danielsson, Olof Eriksson, Filip Åkärbjär, KEA och Conny Eriksson. Niondeplacerade Ulf Rask saknas på bilden. FOTO: Per Rapp.



Alfred Danielsson och ordförande Lars "Ampe" Ambrosiusson. FOTO: KEA.



Björn Wrahme, till höger, delade ut en signerad tjeckisk landslagströja från klubbens två topplöpare Denisa Kosova och Vojtech Kral till Per Holm. FOTO: KEA.

Alfred och Ivar vann utklädningsstävling



Orienteringsklubben hade som vanligt många ungdomar på den stora ungdomstävlingen Dala-dubbeln i slutet av oktober. På den årliga utklädningsstävlingen vann Alfred Danielsson och Ivar Lissmyr (bilden till höger). Thobias Brodin och Egil Lissmyr (till vänster) hade också en spektakulär utklädnad.



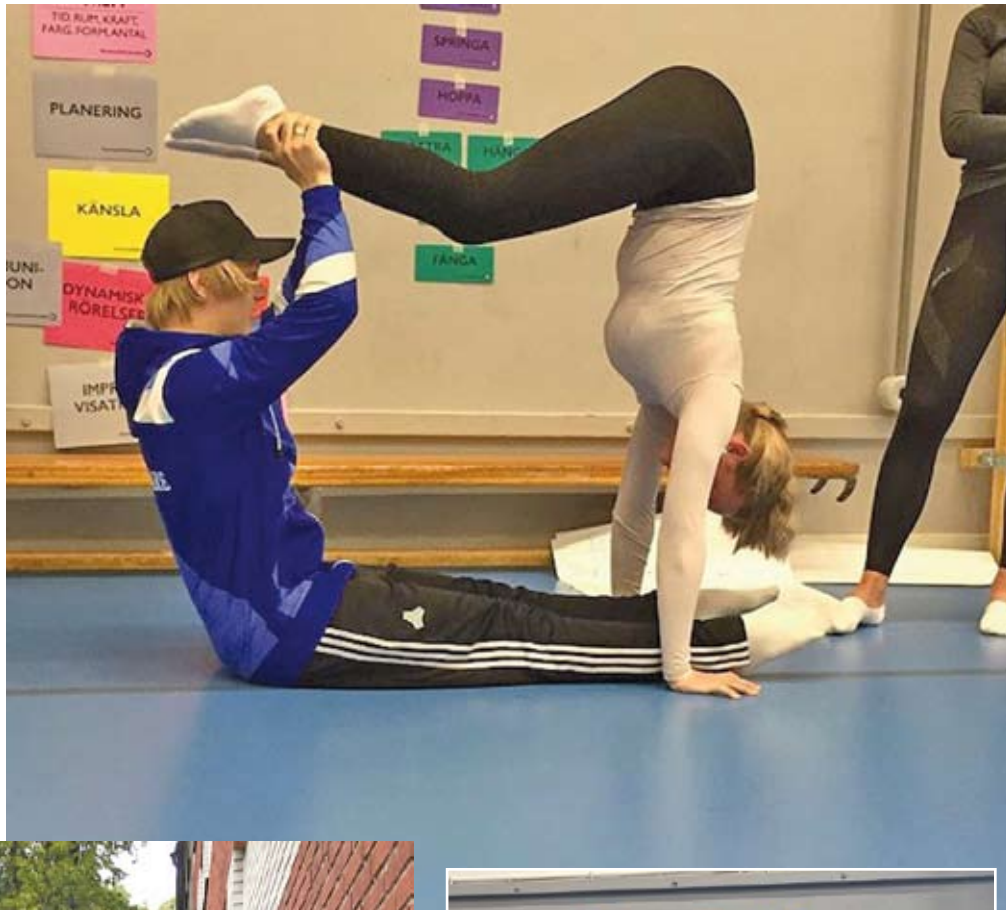
Hjälptränare på inspirerande utbildning

Den 28 september satte vi oss på bussen ner mot Gävle och basutbildningen. Från IFK Mora gymnastikklubb var vi totalt sex hjälptränare som äntligen skulle börja vår väg till att bli utbildade ledare. Taggade och förväntansfulla så vi fram emot vad helgens utbildning skulle bidra med.

Utbildningen var väldigt inspirerande och lärorik. Alla kände vi oss fulltankade med inspiration och verktyg som kommer hjälpa oss i vårt arbete med gymnasterna. Men resan bestod även utav några goda middagar och mycket skratt. Vi växte inte bara som grupp utan framför allt i oss själva och vår roll som ledare.

De sex deltagarna från IFK Mora gymnastikklubb i Gävle var: Emma Lund, Ella Melin, Love Målare, Madeleine Adolfsson, Siri Blanch och Adam Näs.

Härintill ser du ett gäng bilder från helgen i Gävle.



Välkommen till IFK Mora Fotbollsklubb Årsmöte

Söndag den 16 februari kl.15.00
Vasaloppets Hus, Gustav Vasasalen

Ärenden enligt stadgarna

VÄLKOMNA!
/Styrelsen

IFK MORA FOTBOLLSKLUBB



MORALOPPET

18 januari
www.ifkmora.se/sk



Välkommen att åka 44 km i den vackra Vasaloppsarenan lördag 18 januari 2020

Start 11.00

Tävlings- och motionsklass

Loppet är seedningsgrundande för Vasaloppet och Tjejevasan

Anmälan: www.ifkmora.se/sk
Upplysningar: 0250-392 16,
skidor@ifkmora.se

Penningpriser till de
sex första i DH 21

Bergspris i Hökberg
till första dam och herre

Start: Vasaloppsstarten i Oxberg.

Mål: Mora skidstadion, Hemus.



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
Kvällsäkning 50 kr

Öppettider www.ifkmoraak.se

IFK Mora Alpina
Vasaloppets Hus



IFK MORA skidklubb

Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb, i samarbete med Mora skidgymnasium, välkomnar barn födda 2014 och 2015 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

Plats: Mora skidstadion, Hemus.

Datum: Onsdagar: 15/1, 22/1,
29/2, 5/2.

Tid: 18.00 - 19.00.

Anmälan: Senast 12 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





MoraPinglan

Lördag och söndag 4-5 januari
arrangerar IFK Mora skidklubb MoraPinglan
vid Mora skidstadion, Hemus.
Ungdoms- junior- och seniorklasser.
Första start 10.00 båda dagarna.
Individuell start lördag, jaktstart söndag
Fristil båda dagarna



Norra Garberg Hill Climb

Söndag 22 mars
arrangerar IFK Mora skidklubb Norra Garberg Hill Climb.
Tävling: DH 21 Motion: DH 17 år och äldre.
Gemensam start 11.00 vid Mora skidstadion.
Mål vid Norra Garberg sportcenter efter 19 km.

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 friidrottsklubb

Inneträning på Mora gymnasium



start vecka 45
Onsdagar 18.00-19.00 Grupp födda 2007-2009
Grupp födda 2010-2012
Grupp födda 2001-2006
Måndagar 18.15-20.00
Onsdagar 17.00-18.30
Söndagar 16.30

Vill du vara tränare för gruppen födda 2007-2009 på onsdagar?
Hör av dig till:
ing-mari.skogs@ifkmora.se eller 0250-392 20/070-483 20 65

Mer info på:
www.ifkmora.se/fik

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

UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2020

Nummer 1-2020
Manusstopp: 3 april.
Utgivning: vecka 17.

Nummer 2-2020
Manusstopp: 12 juni.
Utgivning: vecka 27.

Nummer 3-2020
Manusstopp: 18 september.
Utgivning: vecka 41.

Nummer 4-2020
Manusstopp: 27 november.
Utgivning: vecka 51.

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





www.ifkmora.se

VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



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



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

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



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



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

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

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

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

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

Läs mer på www.ifkmora.se

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

Priser
Storstugan 750:-/dygn (medlem i skidklubben 500:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Lillstugan Klacken 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Lillstugan Risåsen 500:-/dygn (medlem i skidklubben 250:-/dygn), gäller enskild medlem som privatperson.
Skolor & Föreningar 1500:-/dygn. (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken och Risåsen)
Företag 2000:-/dygn exklusive moms. Önskar ni ytterligare service, kontakta Tomas Bredberg 070-3213633. Ostädad stuga debiteras med 1000:-

IFK Mora-klubbarnas kanslier

Öppettider Vasaloppets Hus:
Mån - fre 8.00-16.30
Lunchstängt 12.00-13.00

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

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

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

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

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

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

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

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

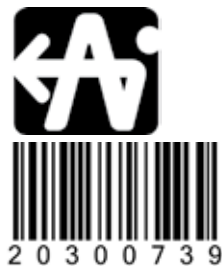
IFK Mora orienteringsklubb
Thomas Eriksson
Tel: 0250-392 13
E-post: orientering@ifkmora.se

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

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



www.ifkmora.se



Vinterveckan närmar sig!

Vi får väl se dig som funktionär!

Kontakta din klubb eller anmäl dig i funktionärsverktyget.

Vi syns under Vasaloppets vintervecka:

21 februari	Vasaloppet 30
22 februari	Tjejvasan
23 februari	Öppets spår söndag
23 februari	Ungdomsvasan
24 februari	Öppet spår måndag
25 februari	Vasaloppet 45

28 februari	Stafettvasan
28 februari	Nattvasan 45
28 februari	Nattvasan 90
29 februari	Blåbärsloppet
1 mars	Vasaloppet

