

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 1 2020, årgång 26



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. 1, 2020

Profilen: Sofia Byhlinder	4-5
Medaljregn i Ryssland	7
Succé med uteträning	10
Bamsegymna utomhus	11
Europacupdebut för Alexandra.....	12
SM-brons för Fanny	13
Kort skicrossäsong	14
Victor lägger skidorna på hyllan	15
Skidkul i Gopshus.....	16
Om livet på skidgymnasium	17
Läget inför fotbollsäsongen.....	18-19
Abrupt slut på JSM.....	20-21
En bra säsong - trots allt	22
Så fungerar gruppträningen.....	23

I VARJE NUMMER

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



IFK Mora OK:s Andrey Lamov jublar som segrare efter långdistansen på EM i skidorientering. FOTO: ESOC2020.



LEDAREN: Johan Trygg

Tack för mig!



Efter 13 år i Mora, varav de sju senaste som anställd av IFK Mora idrottsallians med produktionen av den här publikationen - IFK-Kamraten - som en av uppgifterna, är det dags att dra vidare.

Jag och min fru drar söderut till Skåne. I Skåne finns min äldsta dotter med sin familj som innehåller två barnbarn. Det ska bli jätteroligt att komma närmare barnbarnen och se dem oftare när de växer upp.

Jag kommer sakna Mora.

Jag kommer sakna att ge mig ut Vasaloppsspåret på vinterkvällarna och åka själv i mörkret. Något av det bästa jag vet.

Jag kommer sakna de fina tallhedarna som jag sprungit alldeles för lite på.

Jag kommer sakna alla trevliga och roliga arbetskamrater på Vasaloppets Hus. Vi har haft det bra och kul tillsammans. Stämningen i IFK Mora-korridoren på Vasaloppets Hus har varit mycket bra de senaste åren.

Jag kommer sakna alla härliga ideella krafter i IFK Moras klubbar. Inte minst då i orienteringsklubben där jag själv har varit engagerad i elitkommittén och skidorienteringskommittén.

Men nu väntar nya utmaningar.

15 augusti börjar jag som Content Manager på W Sportsmedia med kontor i Höganäs. W Sportsmedia är företaget som driver den internationella långloppsserien Visma Ski Classics. Jag kommer bland annat skriva texter till visma-ski Classics.com men även till Längd.se som jag själv drivit under åtta år men som nu tas över av W Sportsmedia.

Jag flyttar alltså söder ut för att jobba heltid med längdåkning. Det är sant, hur konstigt det än låter.

Kanske blir det flytt tillbaka till Mora när det är dags för pensionen, så att jag åter kan ge mig ut i Vasaloppsspåret på vinterkvällarna och åka själv i mörkret.

”Jag kände inte ens att fötterna nuddade marken”

Sofia Byhlinder svävade fram mot seger på Ultravasan 45 i höstas.

– På slutet av loppet kände jag inte ens att fötterna nuddade marken, berättar Sofia

Nu har den 36-åriga trebarns-mamman dubbla distansen i sikte - Ultravasan 90.

Text: Johan Trygg

Meningen var att Sofia skulle bli skidåkare. Rättare sagt hon var skidåkare och blev redan som 19-åring sju på Vasaloppet.

Som ung flyttade Sofia med sin familj från Västerås till Orsa.

– Pappa gillar längdåkning och Vasaloppet har alltid varit speciellt för honom och hela uppväxten var det längdåkning och löpning för mig. När jag gick i sjuan-åttan så var jag ute och sprang på morgonen innan skolan.

Men det var skidåkare hon skulle bli och hon gick på skidgymnasiet i Mora.

Sofia tävlade för Orsa SK på skidorna på fötterna och för IFK Mora friidrottsklubb i löpning. Det gick bra i båda sporterna men utvecklingen tog en vändning efter ett löpläger i Portugal där hon fick en hemsk magsjuka.

– När jag kom hem blev jag inlagd med dropp och det blev en riktig kolaps. Jag fick inte i mig någon näring och blev deprimerad och tappade fotfästet, berättar Sofia.

Borta i flera år

Efter det här så var Sofia borta från idrotten ganska länge och koncentrerade sig på studier och jobb. 2012 fick hon sitt första barn och började träna med en löpvagn.

Tillsammans med sin man Erik fick hon ytterligare två barn som föddes 2014 och 2016. Under de här åren så utvecklade hon även löpningen och 2015 blev hon fin femma på Ultravasan 45. 2017 blev hon sju och 2018 trea.

– De senaste åren har det varit en mer uttalad satsning med deltidsjobb och i och med att jag är med i Dala Sports Academy, säger Sofia.

Att hon tillhör Dala Sports Academy likställs med att hon studerar och därmed kan barnen vara på förskolan när hon tränar på förmiddagarna. På eftermiddagarna jobbar hon som administratör hos Gymnastikföreningen Gymnos i Falun där hon har en tjänst på 60 procent.

– Det här passar mig bra. Jag är en riktig morgonlöpare. Jag springer gärna så tidigt som möjligt och tränar ofta hela förmiddagarna innan jag tar mig till jobbet klockan tolv.

Ensam i tre mil

I augusti kom största framgången hittills. Segern På Ultravasan 45. Sofia låg de första 15 kilome-

terna i rygg på favoriten Lisa Ring som har banrekordet på sträckan.

Sedan sprang hon själv i tre mil mot en klar seger på tiden 3.09,40, ett personbästa på mer än fem minuter. Hon var nära tre minuter före tvåan Petra Kindlund och snudd på fem minuter före Lisa Ring på tredje plats.

– Det är svårt att beskriva känslan med ord. Det var absolut magiskt. På slutet kände jag inte ens att fötterna nuddade marken, berättar Sofia om höstens triumf.

– Den känslan plockar jag mycket motivation ifrån, fortsätter hon.

Skulle ha kransen

Tankarna innan loppet var bra.

– Jag hade bra form både vad gäller uthållighet och fart men motståndet var ju bra. Men visst, en seger var inom räckhåll. Någonstans innan Krångåsen kände jag att nu tar jag det här. När min man langade dricka till mig där ropade jag till honom ”fan nu ska jag ha en krans”.

Nu är höstens seger historia och Sofia har siktet på andra lopp. Men läget med corona har gjort att det närmaste målet, Stockholm Marathon, försvann.

Nu hoppas Sofia att Ultravasan kommer att kunna genomföras och planen i år är att springa 90 kilometer.

– Långa träningspass är lycka för mig så nu kör jag ”corona-långpass”, säger Sofia.

På tävling har hon som längst sprungit fem mil men på träning är längsta passet hittills 67 kilometer runt sjön Runn i Falun.

– Så 90 kilometer ska vara möjligt.

Musik i lurarna

Vad är det bästa med löpning för dig?

– Känslan att kroppen kan förflytta sig utan hjälpmedel så långt. Det ger mig så mycket. När jag sprungit två och en halv timme så känns det bara roligt så jag vill springa en timme till. Det är både lyckan just i stunden men också lugnet man får i kroppen resten av tiden. Den kombinationen.

På träning springar Sofia alltid med musik i lurarna.

– Jag anpassar musiken efter vad jag vill uppnå men passet. Om det ska vara lugnare eller tuffare. Då hjälper musiken till.

Vad betyder IFK Mora för dig?

– Klubben var viktig för mig när jag var ungdom och kom in i idrottsvärlden. Det var som en extrafamilj. Man fick åka på tävlingar och det var en trygghet. Det är det jag älskar med idrottsverige, att man kan vara med utan ekonomiska resurser och gemenskapen det ger.



Bilden ovan är från Orsakajten`s förra sommaren. FOTO: Johan Trygg.

Bilden till vänster: Sofia högst upp på pallen efter segern på Ultravasan 45 i höstas. Nu har 36-åringen siktet inställt på Ultravasan 90. FOTO: Vasaloppet.



Hitta ut - i Mora

12 april startade årets Hitta ut i Mora. 72 checkpoints finns att registrera. Tre olika eftersläpp kommer senare.

”Sök och finn, och ha det fint ute i virusfria luften!”, hälsar IFK Mora orienteringsklubb.

Har du inte fått en karta i din brevlåda eller behöver en ny så finns de att hämta på följade ställen: Vasaloppets Hus, Mora Bibliotek, Johns Sport, Orsa Grönklitt längdcentrum, Fryksås Hotell & Gestgifveri, Orsa Bibliotek och MoraParken.



Terrängserien skjuts på framtiden

Friidrottens populära arrangemang Terrängserien har länge varit ett givet inslag i Hemusterrängen under maj månad. I år blir det dock inget arrangerande av Terrängserien under maj. Arrangemanget skjuts på framtiden på grund av coronaläget.



Stina Nilsson har valt att satsa på skidskytte och klev rakt in i landslagsverksamheten. Som längdåkare blir hon dock kvar i IFK Mora SK. FOTO: Svenska skidskytteförbundet/Håkan Blidberg.

Stina överraskade med byte av sport

Många trodde det var 1 april när beskedet kom att Stina Nilsson satsar på skidskytte. Men det var alldeles sant och Stina kunde berätta följande:

– Jag har alltid vetat att jag kommer göra en satsning mot skidskytte, just för att det ser så himla kul ut.

Det överraskade beskedet kom på söndagskvällen den 22 mars och sedan dess har många åsikter och synpunkter florerat kring Stinas byte av sport. Inom Svenska skidskytteförbundet blev man också lite tagna på sängen. Men när landslagstruppen presenterades en vecka in i april så stod det klart att Stina direkt blev en del av landslaget – utan att ha åkt en tävling.

– Stina får en direkt plats i vårt A-landslag med ett särskilt, individualiserat upplägg med fokus på att utveckla hennes arbete på skjutval-

len, berättade landslagets huvudtränare Johannes Lukas.

Som skyttetränare har nu Stina Jean-Marc Chabloz som är ny skyttetränare för landslaget.

Efter påsk meddelades också att Stina kommer att representera Lima SKG i sin nya sport. Inom längdåkning blir hon dock kvar hos IFK Mora SK.

– Vi har kommit överens om ett nytt treårsavtal. Vi fick förstås göra om avtalet med de nya förutsättningar som är. Men Stina var tydlig med att hon verkligen ville vara kvar som längdåkare i Skidklubben, vilket vi förstås är mycket glada för, säger Skidklubbens ordförande Tomas Bredberg.

Det känns härligt att Stina kommer att åka en del längdtävlingar i blå dräkt och röd mössa. Inte minst när det drar ihop sig till SM-stafetter.

Stora Skidspårspriset till Tomas Bredberg

En jury från Skidspår.se och Svenska skidförbundet har gjort sitt val. Stora Skidspårspriset 2020 går till Tomas Bredberg för hans insatser vid Norra Garberg Sportcenter.

Här följer motiveringen till utmärkelsen:

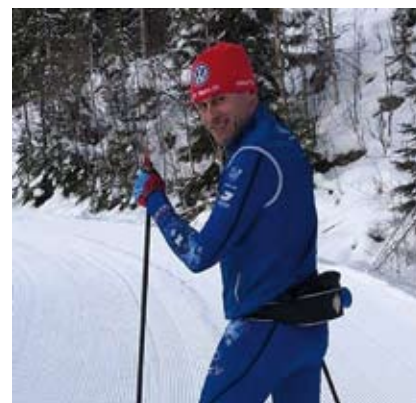
”Norra Garberg Sportcenter har gått från att vara en ganska okänd anläggning i skuggan av Vasaloppsspåret till att bli en välbesökt pärla uppskattad av såväl motionärer som elitåkare och barnfamiljer.

Tomas är inte bara en duktig spårmakare. En stor anledning till att så många upptäckt Norra Garberg Sportcenter är hans flitiga spårstatusrapporter på Skidspår.se, vilka ofta innehåller bilder som lockar till att besöka de fantastiska miljön.

Här finns även Garbergsstugan som erbjuder servering på helgerna då man kan njuta av en varm gulaschsoppa efter dusch och bastu.

Goda snöförhållanden, bra spårpreparering och regelbunden marknadsföring genom spårrapporter på Skidspår.se är några av de framgångsfaktorer som lyft Norra Garberg Sportcenter till ett förstahandsval för många längdskidåkare, inte bara från Mora-trakten.

Detta tack vare Tomas Bredberg som är en välförtjänt mottagare av Stora Skidspårspriset 2020!”



Stort medaljregn på EM i skidororientering

Orienteringsklubbens duktiga skidorienterare plockade en hel hög medaljer vid EM i skidorientering i ryska Khanty-Mansiysk i mitten av mars.

Bland medaljerna hittar vi några av glänsande guld: Andrey Lamov vann den prestigefyllda långdistansen och åkte slutsträckan i Rysslands guldlag på stafetten. Magdalena Olsson avgjorde damstafetten till Sveriges fördel efter en stark spurt och i laget ingick också Isabel Salén.

De första dagarna på mästerskapet så blev det inga medaljer, även om det var nära. Isabel Salén var bara åtta sekunder från en bronsmedalj när tävlingarna startade med sprint. Andrey Lamov var bäst av moraåkarna i herrklassen med en sjätteplats. Linus Rapp var bäste svenske herråkare som tolv. Totalt deltog åtta av klubbens åkare på mästerskapet.

Magdalena Olsson och Andrey Lamov placerade sig bäst av moraåkarna på Magda blev femma och Andrey sexa. Topp tio blev det också för Hanna Eriksson som sju och Isabel Salén på åttonde plats.

Magda tog sedan silver på sprintstafetten tillsammans med OK Renens Markus Lundholm. Moras Isabel åkte i Sveriges andralag med Erik Rost, Alfa-Ösa OK, och de var bara tio sekunder bakom men blev utan medalj då medaljerna bara delas ut till respektive lands bäst placerade lag.

Sekundstrider på långdistansen

När det var dags för långdistans så slog Andrey till och vann guld och sambon Magdalena tog silver. Isabel Salén var andra svenska åkare med en åttondeplats. Andrey vann efter en tuff kamp mot sin landsman Sergey Gorlanov.

Efter snudd på en timme och 40 minuters åkning så tog han guld med sju sekunders marginal. Magda hade en tät kamp med ryskan Marina Vyatkina som vann guld. Endast 12 sekunder skiljde Magda från guldmedaljen. Isabel Salén var andra svenska åkare som åtta.

Stafetterna på sista dagen av mästerskapet blev en riktig medaljfest för IFK Mora OK:s åkare. Guld till Isabel Salén och Magdalena Olsson och guld för Andrey Lamov. Dessutom brons för Linus Rapp.

Magdalena avgjorde en spännande damtävling när hon spurtade ner Ryssland på upploppet. Andrey defilerade i sin tur hem Rysslands guld på herrsidan där Linus Rapp åkte första sträckan i Sveriges lag som tog bronset.

Övriga åkare från klubben som deltog på mästerskapet var: Johanka Simkova, Tjeckien, Lukas Deininger, Schweiz och Klaus Csucs, Rumänien.



Magdalena Olsson, i mitten och Isabel Salén, till höger, tog EM-guld i stafett tillsammans med IK Jarl Rättviks Linda Lindkvist. FOTO: ESOC2020.



Magdalena Olsson avgjorde EM-stafetten mot Ryssland inne på upploppet. FOTO: ESOC2020.



Linus Rapp ingick i det svenska laget som tog stafettbrons. FOTO: ESOC2020.



Andrey Lamov vann guld både på långdistans och i stafett på EM i skidorientering. Här är han vid stafetten där han defilerade hem guld till Ryssland på slutsträckan. FOTO: ESOC2020.

Tommy Höglund om utmaningarna inför och under Vinterveckan

Vasaloppets vintervecka 2020 bjöd på utmaningar utöver det vanliga med det dåliga snöläget och varma vädret.

Vi har tagit ett snack med Vasaloppets sportchef Tommy Höglund om turerna inför och under vinterveckan. När och hur beslut fick tas.

Text: Johan Trygg



Tommy Höglund var synas dagligen i media och sociala medier under Vinterveckan och fick frågan om han kunde garantera genomförande av lopp.

Förhållandena för åkarna i de olika loppen pendlade mellan riktig dåliga för de som åkte Tjeivasan till strålande förhållanden under Öppet spår, Ungdomsvasan, Vasaloppet 45, Stafettvasan och Nattvasan till den snöiga avslutningen med Vasaloppet.

– Redan från början planerar vi ju sedan många år att lägga snö från Oxberg till mållinjen i Mora. Det finns alltid i plan A, berättar Tommy Höglund.

– Det började vi med före jul, att lägga ut från Eldris och uppåt och kommunen la sin snö mellan Mora och Eldris. Det rullade på bra där långt in i januari. Men sedan kom det flera varma helger i slutet på januari. Det var regn, blåst och värme.

– Jag var aldrig orolig för loppet över tre mil. Det visste jag - att de kommer vi att fixa, säger Tommy och fortsätter;

– Men vi märkte att det kommer inte att räcka med snö längre väster ut. Någon gång kring 10-12 februari började vi ragga ihop arbetsledare, arbetslag, traktorer. Vi inventerade skogsbilvägar. Vi hade inte kunnat göra den snömängd som behövdes för det var inte kallt nog.

– Vi gjorde nog bara 30 000 kubik mot normalt 50 000.

Hyrde snökanoner

– Sedan hyrde vi också in snökanoner. Vi hade en i Tennäng och vi provade vid Vasslan. Men det var för lång vattenledning. Det vi lärde oss var att tillfälliga snökanonlösningar har en stor förmåga att krångla.

– Det gjordes också snö i Gopshus slalombacke där alpina klubben ställde upp med sin utrustning. Vi bad Älvdalens IF om hjälp så de gjorde snö vid skidstadion som vi hämtade.

– Fem dagar innan Vinterveckan startade, när vi hade inspekterat hela sträckningen, så fick vi öka takten då det handlade om en sträcka på cirka en mil väster om Evertsberg som behövde kompletteras. Det kördes ut snö med traktorer men det var lurigt då det inte var någon tjäle i marken. Vid sidan om spåret fastnade man lätt. I den här vejan såg vi också hur vattnet började stiga upp ute på myrarna. Flera personer var ute och sågade kanaler så att vattnet kunde rinna undan. Många från IFK Mora-klubbarna var också ute och plockade/grävde bort grus och lera på vissa passager.



Så här fina förhållanden var det under Öppet spår måndag. FOTO: Vasaloppet/Ulf Palm.

till i morgon? Att vi sen vågade ta beslutet berodde på att vi sett vad som hände helgen innan. Då såg vi hade det hade torkat upp snabbt efter regnet. Vi hade meteorologen Pia Hultgren på plats så vi visste att det skulle bli bättre väder. Att det skulle klarna och bli kallare.

– Vi pratade också om en backup-plan. När måste vi senast ställa in? Vi kom fram till att det skulle i så fall vara innan klockan 3 när bussarna börjar gå till Sälen.

Det beslutet behövde man aldrig ta.

– På Öppet spår söndag så var det några myrar där det bara var is men annars var det överlag ganska bra. Till Öppet spår måndag han vi förbättra mer och lägga på snö och dika ur. Vi drog då också om spåret på myrarna. Banan kanske blev nån kilometer längre, berättar Tommy.

Ny startplats

Starten för Vasaloppet 45 och Nattvasan 45 fick en ny startplats - Evertsberg.

– Vi tog beslutet om det ganska tidigt. Att skulle det inte komma någon snö skulle vi göra så. Vi utsåg Jennie Hedh som projektledare för det och allt fungerade jättebra. Det blir en kunskap framåt. Vi ska inte lägga jätteresurser på att få snö mellan Oxberg och Vasslan, menar Tommy.

Mitt i veckan innan Vasaloppet började man fokusera på starten i Sälen. Där var det så långt inte alls klart. Från led 4 och bakåt var det vid den tidpunkten bara is.

– Under onsdag och torsdag gjordes startfältet i ordning. Istället för att köra ut snö så åkte vi fram och tillbaka med pistmaskin och fräste och det fungerade sedan att göra spår i.

– På stafetten och Nattvasan hade vi optimala förhållanden men så på söndagen så kom snön. Jag kände då att det hade ju varit häftigt att visa från helikopter hur det såg ut egentligen, med en vit sträng hela vägen.



Lagom till Vasaloppet kom snön. Ett snöfall som Vasaloppets sportchef Tommy Höglund och säkert alla åkare gärna hade varit utan. Här ser vi IFK Mora SK:s Andreas Holmberg i Lager 157 Ski Teams dräkt direkt efter starten i Berga by. FOTO: Vasaloppet.

Hade den snön kommit ett par veckor tidigare hade förstås enormt mycket resurser och pengar kunnat sparas...

Tommy har efter Vinterveckan kunnat konstatera mycket få klagomål från loppet.

– Det är minimalt i år, bara enstaka som hört av sig.

– När det gäller sjukvården, om vi bortser från Vasaloppet, så var det mycket mer frakturer, hjärnskakningar. Sådana skador som man ser på Cykelvasan annars.

Tydlig väderprognos

Inför Vasaloppet var väderprognosen tydlig. Det skulle komma ganska mycket snö.

– Planen var spåren skulle läggas så tidigt som möjligt så de skulle hinna frysa till innan det började snöa. Spåren var klara vid tvåtiden på natten. Snön som kom gjorde det tyvärr svårt för skotrarna som låg före åkarna att hålla spåren bra.

– Efter bara tio minuter kom det rapporter från skoterförarna att det inte gick bra alls. Det bara slängde där bakom. Redan när täten var i första backen så tog vi beslutet om att vi skulle gå in och spåra om med pistmaskin. Det gick en från Smågan så fort den kunde och som fick svänga åt sidan när tätskotern kom. Sen gjorde vi på samma sätt hela vägen.

– Längre ner på banan han man ploga undan

en hel del snö. I stort sett var det nyspåret hela vägen utom backen i Hökberg. Risken var för stor att möta täten där, berättar Tommy.

– Sedan gick pistmaskinerna fram och tillbaka hela dagen.



Vatten nära spåret på Öppet spår måndag. FOTO: Vasaloppet.



Det var isigt på myrarna under Öppet spår söndag. FOTO: Tommy Höglund.

Uteträningen som blev en succé



På grund av coronavirusets framfart tog vi chansen att vara ute på vårterminens sista två träningar med actiongympa- och parkourgrupperna.

Vi höll till nere vid Prästholmen- och Moraparkenområdet där det finns många bra och utmanande miljöer för parkourträning.

Uteträningen blev en succé både bland ledare och utövare vilket medför att vi nästa termin ska försöka vara ute så länge vädret tillåter.

Per Danielsson

Vad är Parkour?

Parkour är en träningsmetod som går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna ta sig an olika typer av hinder i omgivningen utan hjälpmedel, bara med kroppen.

Parkour innehåller rörelser som hopp och rullar, olika tekniker för att ta sig förbi hinder, och även övningar för att testa fysisk och mental styrka hos utövaren.

Parkour är inte tävlingsinriktat och saknar ett poängsystem.



Frances och Freja, coola tjejer som hade tid att posera under Bamseloppet.



I dessa coronatider valde bamsegympan grupp1 att köra sin verksamhet utomhus.

I coronatider blev det Bamsegympa utomhus



Dags för start av Bamseloppet.



Fabian på väg mot mål.



Sigge och Fabian i fint samarbete när hinderbanan skall plockas fram.

Fotografer på Bamsegympan utomhus:
Peter Söderlund & Fredrik Svensson.



Sigge i full fart under Bamseloppet.



Diplom och fika väntade i mål.



"Skalman sover" - barnens favorit.



Maria Melvin, till vänster, har lämnat över ansvaret för Alpina klubbens kansli till Erika Åkesson.

Erika tar över Alpina klubbens kansli efter Maria

Alpina klubben har bytt kanslist under våren. Maria Melvin har gått vidare till nytt arbete på Länsförsäkringar och efterträdare till Maria är Erika Åkesson.

Erika, som bor i Mora med man och två tonårsbarn, började sitt nya jobb den 16 mars och ett par veckor senare ställde vi några frågor till henne.

Hej Erika och välkommen till din nya arbetsplats i Vasaloppets hus. Vad har du jobbat med innan?

– De senaste 19 åren har jag arbetat på en förskola i Östnor.

Vad har du för bakgrund inom idrottsvärlden?

– Jag spelade fotboll till jag var 15-16 år. Sedan satsade jag på innebandy och spelade i KAIS Moras damlag tills jag fick barn 2004.

Har du sysslat något med alpin skidåkning?

– Utförsåkning har jag bara gjort för nöjes skull med familjen.

Vad var det som lockade med att söka det här jobbet?

– Nya utmaningar och ett kanslistjobb där jag fungerar lite som spindeln i nätet tillsammans med att det var inom idrottsrörelsen som gjorde att valet blev enkelt för mig och att det känns inspirerande att få jobba inom IFK Mora och Vasaloppet.

Efter bara ett par veckor, hur känns det, hur går tankarna?

– Jag tycker det känns väldigt inspirerande. Alla har varit väldigt välkomnande. Det känns jätteroligt.



Alexandra Bauer kan se tillbaka på en fin säsong som bland annat innebar debut i Europacupen.

Europacupdebut för Alexandra

In i denna tävlingssäsong hade Alexandra Bauer en bra magkänsla. Åkningen stämde redan tidigt under försäsongen och hon tyckte att hon höjt sin lägsta nivå.

– Jag hittade verkligen något i min åkning under vårat andra Juvass-läger i början av oktober. Det blev lite av en "aha-upplevelse" och jag kände att jag verkligen tog ett kliv, berättar Alexandra.

Vid säsongspremiären i Kåbdalis visade Alexandra att åkningen på försäsongen inte bara var tillfällig och efter att ha presterat bra där blev hon uttagen till sina första Europacup-tävlingar.

En debut är alltid en debut och hon menar på att det betyder mycket för motivationen att ha fått starta i Europacupen.

– Det var kul att bli uttagen. Första tävlingen får jag absolut ge mig själv godkänt i då jag var rankad 67:a och slutade på en 33:e plats! Sedan är det klart man alltid vill mer, men tur är väl det.

Säsongen fortlöpte och hon kunde bland annat räkna till en FIS-seger i Norska Hafjell, några FIS-pallplatser och ett gäng toptiore-sultat. Eftersom Alexandra stabilt presterat framskjutna placeringar under en längre period så slutade hon också på en andraplats i totalen i Nocco Alpine Elite Tour. Den andra platsen rankar hon högt.

– Riktigt kul att få vara med ända in i slutet och fightas om pallplatserna i den totala cupen. Samt kul att kunna lämna den med en andra plats och ett välkommet träningsbidrag!

Åkningen har stämt bra på träning och Alexandra har också fått ett kvitto på det i och med att hon förbättrat sina FIS-punkter (rankning) i samtliga discipliner. Även fast tävlings- och träningsssäsongen är slut så kvarstår mycket skidåkning för Alexandras del – det i form av topturande!

SM-brons säsongens höjdpunkt för Fanny



Fanny Axelsson var bara 0,25 sekunder från guld vid SM i störtlopp när hon tog karriärens tredje SM-guld.

Fanny Axelsson har under en stabil men kort tävlingssäsong levererat flera framskjutna placeringar i flera discipliner.

Pallplatser i super-G och stor-slalom i Norge i början på säsongen följdes av två fjärde-placeringar i störtlopp vid österrikiska juniormästerskapen i Sölden.

– Att tävla och prestera i nya backar internationellt ger nyttig erfarenhet och det är mitt mål med skidåkningen just nu, säger Fanny.

SM-bronset i störtlopp räknas till en av säsongens höjdpunkt. Den 8 februari tog hon karriärens tredje SM-brons, endast 0,25 sekunder från guld.

– Att vara så nära ett SM-guld gav mig fullt fokus på att prestera vid nästa SM-tävling i Super-G.

Trots ett fullspäckt schema med träning och tävling var det ett enkelt beslut för Fanny att tacka ja till att vara Vasaloppets kranskulla 2020. Dagarna hemma i Mora innebar många omväxlande uppdrag och möten med stora och små.

– Den gemensamma tävlingslusten hos alla skidåkare var något som inspirerade mig. Det var med stolthet och spänning jag stod på upploppet för att vänta in segraren i Vasaloppet.

Uppehållet från skidorna gav henne mer tid till gymträning och hon återvände till Åre både utvilad och stark.

Den 12 mars var planen att SM i Super-G skulle genomföras i Duved. Genrepet blev ett FIS-störtlopp i samma backe, där Fanny vann med 0,82 sekunders marginal. Glad för att formen var på topp såg hon fram emot att köra för en SM-medalj igen. Dessutom väntade en festlig helg med alpina världscupen på plats i Åre. Innan allt hann börja tog tävlingssäsongen slut.

– Beskedet att alla tävlingar skulle ställas in kom hastigt och det vara bara att ställa om fokus på att träna i stället. Försäsongen började tidigt kan man säga.

FIS-premiär för Clara Lovén

För Clara Lovén har första året som FIS-åkare inneburit nya erfarenheter.

– Det blev en helt ny värld som öppnades, och det har varit en ganska tuff säsong, säger Clara.

Att börja långt bak i startfältet har inte gett bra förutsättningar för bra resultat.

– Jag har kämpat i varje åk för att kunna ta mig ner och för att punkta ner mig för en bättre startplats nästa gång.

– Det har inte alltid gått som jag har velat, men det har varit roligt att ta klivet från ungdomstävlingar till FIS.

Alexandra Bauer, Fanny Axelsson (tog SM-brons i störtlopp), Alexandra Edebo och Victor Sticks vid från fart-SM i Åre. FOTO: Erik Segerström/@skiteamsvedenalpine.

Skicrosssäsongen blev rejält förkortad

Det blev tyvärr en rejält förkortad säsong på grund av coronaviruset. Både världscupfinal, SM, FIS i Gopshus och klubbens barn- och ungdomstävling i Hamra fick ställas in och flera andra tävlingar berördes också.

Men vi får istället glädjas åt det som faktiskt hanns med under säsongen och de otroligt fina resultat som våra skicrossåkare presterat.

Text: Marie-Therese Edebo

Under säsongen har klubben haft tre aktiva åkare: Emil Frost, Victor Sticko och Alexandra Edebo, varav Victor och Alexandra i landslaget. Klubbens före detta landslagsåkare Michael Forslund har under säsongen varit tränare för landslaget.

Emil startade i samtliga fyra FIS-tävlingar, alla i Idre, och hans bästa placering blev en fin åttondeplats i den tävling där hela svenska och norska landslaget deltog. Planen var att även försöka få till någon Europacup, men även där blev tävlingar inställda och flyttade redan innan Corona till stor del beroende på väder, vilket gjorde planeringen svår.

Sverige har inte något Europacuplag i skicross, istället fanns möjlighet att ansluta till skicrossgymnasiernas upplägg, men de hann bara åka på en Europacup. Vi hoppas att Emil fortsätter sin satsning även nästa säsong.

Lång rehab för Victor

Victor kom tillbaka efter sin långa rehab, och körde hela världscupsäsongen. I den tuffa konkurrensen är det svårt att kvala in till finaler, och med några missade kval i början av säsongen blir det tufft, eftersom det inte blir någon heat-



Alexandra Edebo, längst till höger, tog i vinter sin första pallplats i världscupen när hon blev trea i Megeve. FOTO: FIS freestyle/GEPA Martin Klansek.

åkning samtidigt som det är vårt att hinna få in det momentet i träningen mitt under brinnande världscup.

Men Victor fick visa framfötterna på hemmaplan i Idre med ett lyckat kval och en fin 28:e plats. En pallplats hann han också med på FIS i Idre med en tredjeplats. Victor har nu tagit beslutet att avsluta sin karriär, mer om det i separat artikel.

Han har också börjat jobba lite extra som tränare i klubben!

Alexandra gjorde sin första riktiga och hela säsong i världscupen, även hon kom tillbaka efter en skada och rehab förra säsongen. Hennes utvecklingskurva har pekats uppåt hela säsongen, med flera toppsexplaceringar.

Hon tog också sin första pallplats i världscupen med en tredjeplats i Megeve. Alexandras jämna och fina resultat gav henne en femteplats i den totala världscupen, med bara mycket ruti-

nerade åkare - med både flera års erfarenhet i världscupen samt OS/VM-medaljer - framför sig.

Tvåa bakom Näslund

Dessutom hann hon med en FIS-tävling i Idre med en andraplats bakom Sandra Näslund. Vi ser fram emot kommande säsong och hoppas Alexandras utvecklingskurva fortsätter.

På barn- och ungdomssidan var det denna säsong lite tunt med skicrossstävlingar i landet. Några var inplanerade under våren och kunde därmed tyvärr inte genomföras. Även FIS-tävlingarna i Sverige berördes, och bara fyra hanns med.

Vi hoppas att klubben får möjlighet att arrangera både skicrossträningar och tävlingar igen nästa säsong. IFK Moras tävlingar är omtyckta bland åkarna, både barn, ungdomar och äldre.



Victor Sticko har bestämt sig för att avsluta sin skicrosskarriär. FOTO: Audi Skicross Tour/Patric Mani.

Victor Sticko avslutar sin skicrosskarriär

Alpina klubbens Victor Sticko har tagit beslutet att avsluta sin skicrosskarriär.

Victor har varit en del av det svenska skicrosslandslaget i många år, och debuterade i världscupen i Åre 2014.

Text: Marie-Therese Edebo

Victor har hela 41 starter i världscupen, och hans bästa placering var i Idre 2017 med en 12:e plats. Dessutom har han hunnit med två VM och ett stort antal FIS-tävlingar. Victor har ett SM-guld, två SM-silver och hela 20 pallplatser i FIS-tävlingar genom åren.

Victor debuterade internationellt i FIS redan 2013, där han redan första säsongen tog en förstaplats i Trysil, Norge. Karriären fortsatte året efter med världscupdebut, och sedan 2014 har

han tävlat regelbundet i världscupen och även lite Europacup.

Victor drabbades av en knäskada under träningsläger i alperna hösten 2018, vilket medförde en lång rehabiliteringsperiod och en helt missad säsong 2018-2019. Den här säsongen kom han äntligen tillbaka till tävlandet och världscupen igen.

Omtyckt stöttepelare

Victor har varit en omtyckt stöttepelare och lite av en mentor i landslaget med sin erfarenhet och lugna personlighet.

Planen var att avsluta karriären i samband med SM i Storklinten i slutet på mars, men tyvärr satte coronaviruset stopp för allt tävlande både utomlands och i Sverige. Naturligtvis känns det tråkigt att avsluta en så lång och fin karriär utan att få en sista tävling och kanske en chans att avsluta med ännu en SM-medalj, men Victor får istället glädjas åt sina många år i skicrossbarnorna.

Klubben tackar för fina insatser genom åren. Victor har redan börjat extraknäcka lite som klubbtränare, och vi hoppas givetvis få se mer av honom i Gopshusbacken med klubbens barn och ungdomar!



Mellan hopp och förtvivlan. Men Victor gav aldrig upp utan kom tillbaka efter sin knäskada och avslutade sin skicrosskarriär i vinter.



Snöbrist och Corona

Lilla Dalacupen 2019/2020 har tyvärr endast kunna genomföra tre deltävlingar i år.

Mora och Sälen genomförde sina tävlingar enligt plan. Rättvik fick ställa in på hemmaplan på grund av snöbrist men lyckades med stöd från Orsa Grönklitt genomföra sin "hemmatävling" där.

Restriktionerna gällande coronaviruset satte sedan stopp för de kvarvarande tävlingarna i Idre och Orsa.

Säsongen är slut och vi hoppas alla på en snörik och coronafri vinter 2020/2021.

Många fina prestationer i Gopshus

Den 26 januari genomförde IFK Mora alpina sin deltävling i Lilla Dalacupen (Gopshus Race Arena).

IFK Mora ställde upp med 22 hemmaåkare och fick med sig många fina prestationer. Bland moraåkare som fick kliva högst upp på pallen denna dag fanns: Maja Holmström (U10), Ida Kånåls (U12), Moa Jareholm (U14), Olle Frost (U14), Elsa Frost (U16).

Som vanligt gjorde även klubben en bra prestation när det kommer till att arrangera tävlingar och lovord delades ut från övriga klubbar.



Towe Söderlund tillsammans med några av Skidkul-barnen i Gopshusbacken.

Skidkul - ett lyckat koncept

Under säsongen 19/20 har IFK Mora alpina klubb ordnat Skidkul i Gopshus.

Ett initiativ som startade för två säsonger sedan och som redan från början varit ett lyckat koncept.

Text och foto: Anders Sandberg

Varje torsdag från starten av januari till sista gången nu den 2 april har barn mellan 4 och 8 år tillsammans med föräldrar åkt skidor med oss ledare för att lära sig mer om alpin skidåkning och ha kul.

Även om säsongen har bjudit på lite natursnö så har Gopshusbacken stått redo varje torsdag, ibland lite isig och hård som passar de lite äldre åkarna och ibland mjuk med nysnö vilket har varit perfekt för de allra yngsta.

Vi har startat varje kväll med en enkel samling för att sedan ta ett uppvärmnings åk, leka en lek, stafett mot föräldrarna. För att sedan ta oss upp i backen där vi lekt och busat på skidor och på så sätt lärt oss slalomåkning från grunden med fina svängar. Vi har tränat på att ploga, stoppa,

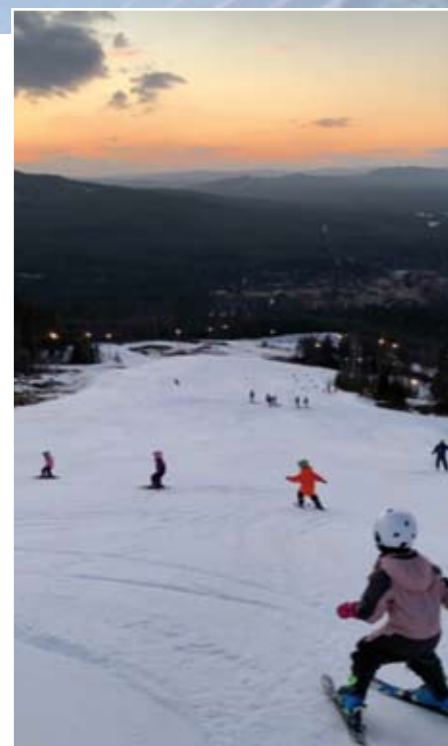
göra bromssladd, åka lift, köra morots-banor, åka som flygplan eller följa John nedför backen.

Ledare för gänget har varit Peter Dahlgren, Towe Söderlund, Erik Calder och Anders Sandberg. Ett gäng av rutinerade ledare och åkare, men framförallt med ett stort skidhjärta.

– Vi ville att alla intresserade barn skulle få chansen att prova och utveckla sin skidåkning under trygga former och i egen takt, säger kvar-tetten.

Som avslutning varje kväll så har hela gruppen samlats och tackat alla för kvällen samt avslutat med skidkuls egen ramsa. Hur den går får ni undersöka nästa säsong när vi kör igen.

Välkomna!



Ner, ner, ner, nerför backen ner.

After ski med Skidkulgänget.

Clara om livet på skidgymnasium

”Att jag sökte skidgymnasium och vågade ta den chansen är bland det bästa och tuffaste jag gjort i mitt liv. Att ta sina grejer och flytta till Tärnaby, 75 mil hemifrån, från familjen och vännerna.

Det som har varit ens trygghet hela livet, allt från mat på bordet, tvättade kläder, hjälp med utrustning, planering och så vidare till att få lösa allt detta själv samtidigt som man ska klara av skolan och träna ännu mer. Det är tufft, men tänk vad roligt jag har haft sedan jag flyttade, nya vänner, ny miljö, nya möjligheter.

Att leva runt människor som förstår sporten och vill samma sak, det är så kul. Det tror jag alla som går idrottsgymnasium kan känna igen sig i. Att våga leva efter sina egna drömmar våga gå sin egen väg, det borde flera göra. Man saknar vänner och familj hemma men dem är bara ett telefonsamtal bort.”

Clara Lovén



Att Tärnaby bjuder på fina träningsförhållande både sommar som vinter har Clara Lovén fått erfara efter flytten 75 mil norrut.



Vasaloppet pausar anmälan till sommarveckan 2020

I och med det rådande läget i världen och Sverige där alla jobbar för att minska smittspridningen av coronaviruset väljer Vasaloppet nu att pausa anmälan till sommarveckan 14–22 augusti 2020.

I början av april gick Folkhälsomyndigheten ut med nya allmänna råd som är satta att gälla till den 31 december 2020. Råden innebär bland annat att man ska undvika att samla många personer på samma ställe, undvika resor och hålla avstånd till varandra.

– Vi har alla ett ansvar att göra de åtgärder vi kan för att minska risken för smittspridning. Även om rekommendationerna kan upphävas innan sista december är det det här vi har att förhålla oss till i dagsläget och därför har vi tagit beslutet att pausa anmälan till Vasaloppets sommarvecka. Tills vidare går det alltså inte att anmäla sig till Cykelvasan, Ultravasan, Trailvasan 30, Vasastafetten eller Vasakvartetten, säger Eva-Lena Frick, Vasaloppets vd.

I dagsläget är cirka 18 000 personer redan anmälda till något av loppet under



sommarveckan. Just nu jobbar Vasaloppet med att hitta alternativ, samla mer information och invänta hur situationen med smittspridningen av covid-19 utvecklar sig innan ytterligare beslut om sommarveckans arrangemang fattas.

– Senast den 28 april kommer vi att komma ut med mer information men vi behöver de här veckorna på oss för att jobba igenom våra alternativ. Vi vill kunna ta väl

underbyggda beslut, samla på oss kunskap samt prata med samarbetspartner, andra arrangörer och myndigheter innan vi kommer med mer besked. I dagsläget får vi alla öva oss på att ha tålamod och i nuläget ber vi även våra anmälda deltagare om detta, säger Eva-Lena Frick.

Anmälan till Vasaloppets vintervecka 2021 är öppen som vanligt.

Läget i fotbollsklubben inför säsongen 2020

Uppdraget åt IFK-Kamraten är som vanligt så här års att skriva lite om vad som händer inom fotbollsklubben: om förväntningar, ändringar i lagen, tränare, ledare och vad som är nytt.

I år gör jag det med lite blandade känslor. Blir det över huvud taget någon fotboll?

Text och foto : Bosse Thunberg

Just nu, i skrivande stund den 6 april, är mycket oklart. I bästa fall kan det kanske bli en "halv" säsong.

Ungdomsfotbollen uppmuntras och skall pågå, med hänsyn taget till de restriktioner som Coronaepidemin innebär – gott så! Det är seniorfotbollens seriematcher, från allsvensk nivå och nedåt, som på något sätt skall genomföras – men hur?

IFK-fotbollen hade en tungt 2019, damlaget "krackelerade" och fick läggas ner, herrlaget klarade inte att hålla sig kvar i division 2 och herrarnas U-lag fick det kämpigt att få ihop lag under hösten. Dessutom "gick luften" lite ur styrelsen och flera signalerade av olika anledningar avhopp inför årsmötet i februari.

Sjunde året för Mathias

För att börja med styrelsen så är Mathias Jones kvar som sammanhållande kraft. Han gör sitt sjunde ordförandeår och kan snart räknas till "trotjänarna" vid IFK-rodret, bara Björn Bettner med elva år (1995-2003, 2011-2012) och Fritz Fredriksson, åtta år (1929-1936) har varit slitstarkare.

Kvar i styrelsen är Lisbeth Danielsson, (tio år som sekreterare), Christer Persson och Hassan Kizil. Nya, någon "nygammal" är: Maria Bälter Norman (ny kassör), Åsa Yngvesson, Petra Sundquist, Torbjörn Martinsson och Thomas Nilsson.

Dessa fem har det gemensamt att de har barn verksamma i ungdomsfotbollen, vilket jag tror borgar för ett genuint intresse för föreningen. Maria har en son som spelar med IFK och Åsa, Petra, Torbjörn och Thomas är knutna till flicklaget -05.

Ungdomsfotbollen är fortsatt livaktig och stark, bollarna rullar på Prästhöjden. Här har uppstått lite olika konstellationer, olika samarbetspartners och vad jag förstår har vi lag i de flesta årgångarna.

Inget damlag

Något damlag finns det alltså inte kvar och på flicksidan är det 05-laget som är äldsta IFK-representanterna, förhoppningsvis grunden för ett nytt damlag!

De här tjejerna har tränat och spelat under Åsas och Marinas ledning enda sedan MT-cuptiden, det lär väl vara i tio! år nu och många

tjejer har tillkommit genom åren. Kolla lagbilderna, så ser ni en hur god uppslutningen är. Det blir premiärår för 11-mannaspel, vilket blir en ny erfarenhet, men med tre tränare i veckan och träningsmatcher varje helg framöver (om det nu inte tillkommer nya coronarestriktioner) så lär laget var väl förberett inför första seriematchen i maj.

På ledarsidan, "pryar", enligt egen utsago, Per Jerkgård, då ett stort antal Öna-spelare valt att träna och spela med IFK 05-orna. Hemflyttade Jerry Andersson, som varit tränare i IK Sirius organisation, finns också med.

Halva laget försvann

Herrlaget har blivit åtskilligt åderlätet efter nedflyttningen. Ja halva laget försvann åt olika håll och av olika anledningar.



A-lagets tränarstab tillsammans med tre nyförvärv från Malungs IF.

Tyngst blir tappet av Anders Johansson som gjort merparten av IFK:s mål under de två åren i tvåan och som nu återvänt till Kvarnsveden och av trygge målvakten Heens, som flyttat tillbaka till Vansbro efter många år i Mora.

Samarbetet med England bibehålles, Ben Smith är kvar som tränare tillsammans med Mikael Stenquist och ny i trojkan är Mikael Bjälkefors. Av de engelska spelarna är det bara Dory Yates som är kvar i laget och som nu tillsammans med mittbacken och "äldermannen" - 25 år gammal... - Joakim Kullberg, blir något av lagets ryggrad.

IFK-ledningen hoppas att "de egna", läs Mathias Winsa, Sebastian Moberg, Adam Dahlquist, Gideon Shema, Abbe Hajjaj och Rahma Abdo skall bära division 3-laget, med den erfarenhet de ändå har av spel i division 2 och U-la-

get 2019. Till detta välkomnar man fyra grabbar från Malungs IF, som vill prova på spel i trean: Christoffer Johansson, Lukas Hjalmarsson, Benjamin Lundmark och Erik Niss Jonsson.

Samarbete med Öna SK

Kan kanske kännas som en lite tunn trupp, men här kommer det verkligen positiva inom IFK-fotbollen.

Genom samarbete med Öna SK respektive Färnäs SK mönstrar i år IFK två starka lag på pojksidan, dels ett U-19 lag, dels ett P-16 och det är här IFK kan hitta talanger och kunna ge dem speltid i A-laget.

"Gamle" målkungen Goran Cuckovic och hans medhjälpare för U 19 Dima Konovalov, Petter Ericsson, Jhon Svensson och för P 16 Mattias Wetterström och Christian Törres har ett kapital att förvalta och utveckla! Dock, som jag inledde: vad som blir av säsongen 2020 visar sig de närmaste månaderna.



Här har vi fotbollsklubbens styrelse modell 2020 samlade på Prästhöjden.



F-05 har en stor trupp som nu ska göra sitt första år med 11-mannaspel. Tjejerna kör hårt med tre tränare i veckan.



Här är de sju spelare som är kvar från fjolårets A-trupp och med erfarenhet från spel i division 2.

Julia fyra på USM inomhus

Julia Meijer var enda deltagaren från IFK Mora på årets inomhus-ungdoms-SM i friidrott.

USM är för ungdomar som är 15 och 16 år, och det är ett USM inomhus i mars och ett utomhus i augusti varje år.



Julia Meijer på väg mot en fjärdeplats på 1500 meter vid USM inomhus i Örebro.

I år var det Örebro's tur att anordna inomhus-tävlingen och det blev en välorganiserad tävling med fler hundra ungdomar som tävlade i dom olika grenarna.

Julia tävlade på 1500 meter och hon kvalade in till finalen under lördagen och på söndagens final slutade hon fyra.

Det som märks på inomhustävlingar för oss som bor norrut är att vi har sämre förutsättningar än de flesta andra deltagarna som har barmark nästan hela året och oftast har tillgång till någon inomhushall att träna i.

Det blir ganska stor skillnad om man har

kunnat träna längdhopp i en riktig hopp-grop med sand eller om man bara kan träna på en madrass, eller om man kan träna höjdhopp med riktiga spikskor.

För att kunna utveckla friidrotten i Mora så behövs en inomhushall.



Victor Elsa och Blårand i mitten med kompisar från Järvsö IF.



Elsa och Victor med medaljer från Nordiska ungdomsspelen i Östersund.

Rapport från Nordiska ungdomsspelen

Elsa och Victor Blårand var på Nordiska ungdomsspelen i Östersund i slutet på februari. Nordiska ungdomsspelen arrangerades för många olika idrotter och Elsa och Victor var där och tävlade i friidrott.

Här kommer en rapport från Cecilia Blårand:

"Det var en fantastiskt kul tävling i Östersund! Härlig laganda mellan klubbarna resulterade i två stafettvinster med mixade lag! Elsa och Victor persade också i några grenar som resulterade i individuella medaljer!

Tack Nordiska ungdomsspelen för en top-penhelg och tack Järvsö IF för alla tekniska tips och pepp."

Elsa fick träffa förra hockeyesset Maria Rooth.



JSM i Åsarna fick ett abrupt slut

Tisdagen den 10 mars åkte ett gäng med förväntansfulla juniorer, ledare och vallare till Åsarna för årets JSM i längdskidor.

För många en av årets viktigaste tävlingsvecka och för några även det sista SM som junior.

Men det här gången blev det inte det JSM man sett fram och hop-pats på.

Text : Ulrika Karlsson

Efter lunch och inkvartering på vandrarhemmet i Åsarna var det dags att testa banor och skidor inför morgondagens klassiska masstartsdistanstopp. Några hade valt att avstå distansloppet och istället ladda inför sprinten som skulle gå dagens efter.

Onsdag 11 mars blev en tung dag på många sätt. Vallarna sattes på prov med snö och växlande temperatur, rugg eller valla? Åkarna fick bekänna färg.

Först ut var H19-20 där Samuel Oskarsson och Joel Andersson kom till start. Trots att de fick stanna och skrapa av valla och sedan staka sig genom den tuffa banan åkte de in på placering tolv och 21.

Vädret stabiliserades något när det var dags för de yngsta tjejerna D17-18. Elsa Hermansson och Emma Lindberg gjorde en mycket stark insats och slutade på 16:e respektive 17:e plats.

Sedan var det Albin Gezelius och Markus Almgrens tur att köra sina 15 kilometer i H17-18. Albin genomförde ett starkt lopp och hade sin bästa placering för säsongen med en 16:e plats. Markus som hade en startplacering nästan sist av 93 startande lyckades köra upp sig till en fin 48:e plats.

Tilda nära medalj

Sist ut för dagen var D19-20. Detta blev ett mycket spännande lopp då Tilda Östberg länge låg med och fightades om en medalj. Det slutade med en fin sjunde plats. Judith Dolleris som brottats med sjukdom inför och under tävlings-säsong gjorde här sin första tävlingsstart för säsongen. Hon höll god fart i spåret och åkte i mål på en hedrande 25:e plats.

Efter loppet höll Åsarna IK i en välorganiserad invigning av SM-veckan. Sedan var det hemfärd till vandrarhemmet och dags för middag. På TV följde vi med spänning utvecklingen av Coronapandemin. Regeringen gick nu ut med att alla arrangemang och sammankomster med över 500 personer skulle ställas in. Skulle det beröra oss? Oron spreds sig i lägret och det blev många diskussioner fram och tillbaka tills att Helena Gezelius och Håkan Löfström kom åter från lagledarmötet med svaret: JSM avbryts med omedelbar verkan!

Vi kunde inte tro att det var sant men så var



Delar av JSM-truppen samlade inför invigningen.

det. Sju av åkarna hann inte ens börja tävla. Vi sov kvar och dagen efter packade vi ihop, åkte hem.

Efter detta kom sedan beskedet att resten av hela tävlingssäsongen ställs in. Och mardrömen den bara fortsätter.

Tilda Östberg på väg mot en sjundeplats på JSM i Åsarna som avbröts efter en tävlingsdag.



Teståkarna utvärderar tillsammans med vallaansvarig.



Starten i H19-20.



Samuel Oskarsson strax efter start. I mål var han tolv trots att fick stanna och skrapa av valla.



Erik åkte starkt på juniorlandskampen

Erik Larsson startade säsongen riktigt bra med fina tävlingsresultat tidigt på säsongen. Bland annat blev det en sjätteplats på Scandic cup i Östersund i december.

Det belönades med ett landslagsuppdrag då Erik i slutet av januari blev uttagen att åka Nordiska juniorlandskampen i Falun.

Väl där blev det en finns tiondeplats på distansloppet som bäst. Erik var också med i stafetten där han växlade i tät på första sträckan. Sverige blev till slut fyra i stafetten.

Skidklubben vill gratulera Erik till en riktigt fin skidsäsong och önska lycka till med träningen inför nästa vinter.

Erik Larsson gjorde starka insatser på Nordiska juniorlandskampen i Falun.



Fina insater av IFK Moras åkare under Vasaloppets vintervecka



Ida Garfvé på väg mot segern i Ungdomsvasan i klassen D15-16. Kransmasen Daniel Duhlbo sprintar med vid sidan. FOTO: Vasaloppet/Ulf Palm.



På Vasaloppet gjorde Gabriel Höljind en mycket strong prestation när han blev 27:a som bäste dalaåkare och nionde svensk med tiden 4.34,41. Han var 9,27 bakom vinnaren Petter Eliassen. På bilden är Gabbe redo för start tillsammans med Nils Augustsson, Isak Augustsson och Axel Jutterström. FOTO: Tomas Bredberg.



Ida Dahl hade en stark Vasaloppsvecka. Först en tredjeplats på Tjejevasan och sedan fjärdeplatsen på hennes första Vasalopp. Ida vann också ungdomstävlingen totalt i Visma Ski Classics hennes första år i långloppsplaget Team Ramudden. FOTO: Visma Ski Classics.



Många har passat på att njuta av skaråkning kalla morgnar under våren. Här är Hilma Kabo i Norra Mora Vildmark. Är detta ett björnide hon fått syn på månntrö?

En väldigt bra säsong - trots allt!

Torsdagen den 2 april körde Skidklubben säsongens sista ungdomsträning. Vid en första tanke kan man tänka att detta har varit en väldigt konstig och snöfattig säsong.

Men vid närmare eftertanke har vi fått till en väldigt bra säsong trots allt!

Text och foto : Kalle Björkman

Vad sägs om skidåkning i Hemus från 7 november till 26 mars (då de yngsta i grön grupp, åkte hemlängtan från Eldris till Hemus). Utöver Hemus har vi tränat i årets anläggning på www.skidspar.se, Norra Garberg, samt i Orsa Grönklitt. Stort och varmt tack till spårpersonalen på dessa tre ställen.

Den sista träningen (vi fick ju max vara 50 personer) genomfördes på tre olika platser: Troll och Clownstigen i Östnor och i Hemus på barmark samt i Orsa Grönklitt på snö.

Rörelseglädje

En gemensam avslutning för alla åldrar med fika och prisutdelningar kommer när Folkhälsomyndigheten bedömer det lämpligt. När vi nu går på sommarlov (eller lov och lov, skidåkaren byggs ju på sommaren) ser vi redan nu fram emot officiell träningsstart i september.

Att varje vecka få se rörelseglädjen hos alla barn och ungdomar samt träffa alla fantastiska ledarkollegor vill man ju inte vara utan!

Vi tackar våra 16-åringar för den här ungdomstiden då de nu blir juniorer och vissa flyttar till allt mellan Sollentuna och Torsby, medan andra blir kvar hemma i Mora.

Beskrivning av Gymnastikklubbens gruppträningspass

Spinning/pulsspinning

Konditions-, styrka-, intervall/tempo och förbränningsträning på spinningcykel.

Pulsspinning: Du har möjlighet att låna ett pulsband för att hitta din individuella tränings- och puls nivå. Instruktören vägleder dig så att du lättare kan hitta rätt träningsnivå genom hela passet.

Motionsgympa, medel

Efter uppvärmning till medryckande musik lägger vi fokus på styrkan i bålen (core), där vi använder kroppen som redskap.

Sen toppar vi med några pulshöjande låtar under passet. Du kan utmana dig själv genom att välja nivå på rörelserna. Vi avslutar med stretch och avslappning.

Vattenträning

Vattenträning är en skonsam motionsform som riktar sig till alla åldrar. Den ger dig allsidig träning för hela kroppen med minimal belastning på muskler och leder, då vi endast väger cirka 12-20 procent av vår kroppsvikt i vatten. Du känner dig lätt och tyngdlös.

Vattnets unika egenskaper bromsar dina rörelser och ger dig samtidigt motstånd i alla riktningar. Du kan träna intensivare i vatten till en lägre hjärtfrekvens än jämfört med träning på land.

Vi tränar kondition, styrka och rörlighet med både cirkelträningspass och traditionella vattenträningspass. Vattenträning ger dig också en bra stärkande effekt på din core och balans.

EFIT

Kom och utmana dig själv med Effektiv, Funktionell, Intensiv, Träning som kombinerar styrketräning med konditionsträning.

Passet är intensivt och bygger på funktionella rörelser som utförs i intervaller på tid. Upplägget påminner om X-fit och cirkelträning.

Alla jobbar utefter sina förutsättningar och träningsformen passar alla oavsett ålder eller ambitionsnivå.

Core boll

Ett pass där vi använder yogaboll, balans, kroppen och hantlar. För att få det bästa för hela kroppen, till medryckande musik.

Vi avslutar passet med stretch. Du tränar alltid efter dina egna förutsättningar.



Johan Adolfsson och Åsa Nilsson har nyligen gått pulsspinning-utbildning. FOTO Susanne Berg.

Yoga

Lättare hatha-inspirerad yoga med solhålsningar och andra yogapositioner som fokuserar på styrka, andning, balans, rörlighet och inre lugn.

Vi avslutar varje pass med en avslappnad meditation.

Stationsgympa

Vi börjar med några låtars uppvärmning och fortsätter med ett antal olika stationer med eller utan redskap. Träning 45 sekunder/vila 15 sekunder - så ser upplägget ut.

Vi avslutar med en pulstopp, nedvarning och stretch. Du tränar enligt dina förutsättningar och övningarna kan anpassas efter ålder och förmåga.

Dans Mix

Dans Mix är ett medryckande danspass där vi rör oss till olika musikstilar, allt från afrikansk till modern musik. Dansen blandas med Afrikans och Zumba-inspirerade steg.

Styrkegympa

Ett medeltungt pass som fokuserar på funktionell styrka och hållning. Start med uppvärmning med koordinationsmässigt enkla "gympaövningar" därefter styrketräning av hela kroppen, både med redskap och med den egna kroppen som motstånd.

Stort fokus läggs på övningar som kopplar in flera av de stora muskelgrupperna då även core-muskulaturen behöver arbeta.

Passet avslutas med en pulshöjning och sedan nedvarning och stretch.

Kallelse
ÅRSMÖTE
IFK MORA idrottsallians

TID: Onsdag 27 maj, 2020, 18.30
PLATS: Hemusgården alternativt via videolänk

Förtydligande: Det är möjligt att delta på årsmötet både på plats i Hemusgården och via videolänk. **(OBS! Ange e-postadress vid anmälan)** Vi kommer att följa Folkhälso-myndighetens rekommendationer vid rådande läge.

Årsmötet startar 18.30 med information om Vasaloppet 100 år och Mats Rylander och Johan Rydén. Vi har ingen förändring i Hemusgården för de som deltar på plats på grund av coronalaget.

Efter en kort paus startar årsmötetsförhandlingarna 19.15.

Motioner till årsmötet ska komma till kassan **senast 6/5**.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på IFK MORA:s hemsida. Sju dagar innan mötet.

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgar.

Samtliga medlemmar som IFK MORA:s föreningar tillhör välkomna.

Vår medlemsförening har vidordat i ett år en rörelsefri betaltid på antalet betalande medlemmar 2019-12-31. Dessa finns redovisade i årsmöteshandlingarna.

Anmäl deltagande senast 15/5 till:
 gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

Ange e-postadress i anmälan. Då får man en länk för att kunna delta på årsmötet via videolänk (Team).

OBSERVERA ATT DET ÄR FÖRANMÄLAN TILL ÅRSMÖTET!

Välkomna!
 IFK Mora idrottsallians styrelse

IFK MORA idrottsallians

Inbjudan ovan finns i fullformat på hemsidan - www.ifkmora.se

Alliansen håller årsmöte 27 maj

IFK Mora idrottsallians håller årsmöte onsdag 27 maj, 18.30.

Det är möjligt att delta på årsmötet både på plats i Hemusgården och via videolänk **(OBS! Ange e-postadress vid anmälan)**. Vi kommer att följa Folkhälso-myndighetens rekommendationer vid rådande tillfälle.

Innan årsmötetsförhandlingarna drar igång cirka 19.15 så kommer Mats Rylander och Johan Rydén och informerar kring Vasaloppet 100 år. Det blir ingen förtäring på årsmötet på grund av coronalaget.

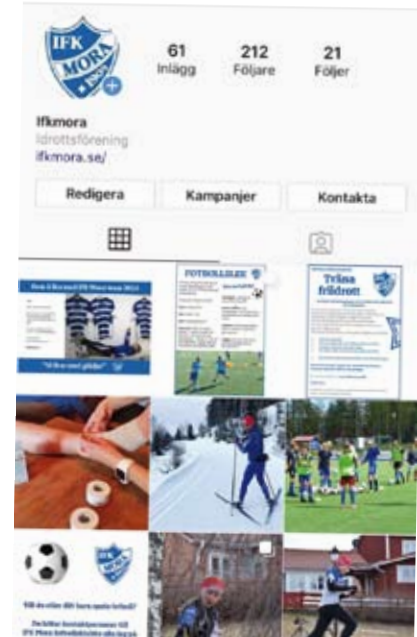
Motioner till årsmötet ska inkomma senast 6 maj.

Observera att det är **föranmälan** till årsmötet.

Senast 15 maj till:
gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

IFK Mora på Instagram

Följ gärna IFK Mora-klubbarnas gemensamma Instagramkonto:



IFK Mora gymnastikklubb

SOMMARGYMPA

Planen är så klart att vi ska köra sommargympa även i år.

Håll koll på hemsidan och på Facebook.

www.ifkmora.se/gk

Vill du eller ditt barn spela fotboll?

Fotbollssäsongen närmar sig med stormsteg. Vill du eller ditt barn spela fotboll? Kontaktpersoner till samtliga lag inom IFK Mora fotbollsklubb hittar du nedan.



Lag inom IFK Mora fotbollsklubb 2020



	Kontaktperson	Mobilnummer
Veteran Veteraner	Mathias Jones	072-215 61 33
Senior A-lag	Ben Smith	070-233 04 62
Ungdom Pojkar-U19	John Svensson	070-461 40 12
Pojkar-U16	Anders Hvittfeldt Mattis Vesterström	070-689 57 01 070-543 10 51
Flickor F-05	Åsa Yngvesson Marina Martinsson	070-312 61 02 070-546 29 06
F-07	Martin Sellberg Roger Åhl	070-567 95 59 070-683 33 24
F-08-09	Åsa Back	070-671 77 40
F10-11	Åsa Höglund	073-650 94 84
F12-13	Tränare/Ledare sökes kontakta Åsa Yngvesson 070-312 61 02	
Pojkar P-07	Johan Rydén	070 341 45 50
P-08	Magnus Johansson	070-653 17 42
P09-10	Henrik Thorell	070-768 66 21
P11-12	Sara Nordahl	070-649 82 15
P 13	Alex Maripuu Maria Jacobsson	070-530 78 07 070-204 15 31
Mix PF 14	Anna Ericsson	070-365 82 72
Fotbollslek	Anna Ericsson	070-365 82 72

Fotbollsskola
 Lira Blågult - Landslagets fotbollsskola Thomas Nilsson 072-502 22 08

IFK MORA fotbollsklubb



Kom å lira med IFK Mora team 2014

Hej!

Det är jag som är Svante.

Gör som jag! Lira med glädje i IFK Moras nystartade lag. Team 2014 för både killar och tjejer.

Vi startar måndag 20 april 16.30 - 17.30 på Prästholmen!

Anmäl dig till:
anna.ericson@mora.se

Välkommen!



"Vi lirar med glädje!"



Lira blågult - och lira med glädje!



Fotbollsskolan pågår vecka 25 (måndag - torsdag) och vecka 26 (måndag - onsdag) kl. 10.00-14.00.

Barnen ska varje dag ha med sig egen matsäck. Vi kommer att hålla till på Prästholmen IP och som alla vet är den svenska sommaren som den är, så därför är det kläder efter väder som gäller. Självklart spelar och tränar vi mest fotboll, men vi testar även andra aktiviteter som till exempel: minigolf, fotbollsbrännboll & frisbee.

För vem: Tjejer och killar födda 2007-2014.

Anmälan: start.landslagetsfotbollsskola.se/webanmalan

Pris: 700 kr (1200 kr för 2 syskon, 1500 kr för 3 syskon). Betalas betalas in direkt vid anmälan till Bankgiro 5608-4007 ange barnets namn vid betalningen.

Lira med glädje - alla passar i blågult!

Frågor:
 Thomas Nilsson:
sifthomas@gmail.com
 072-502 22 08

Sista anmälningsdag: 11 maj

IFK Mora fotbollsklubb www.ifkmora.se/fk



FOTBOLLSLEK



IFK Mora fotbollsklubb bjuder in alla fotbollssugna lirare mellan 3-5 år till fotbollslek på Prästholmen.

Vi blandar fotboll och lek!

Start: tisdag 28/4

Tid: 16.30-17.15

Var: Prästholmens IP

Kostnad: 100 kr för alla 6 gånger = medlemsavgift i IFK Mora FK = försäkrad under fotbollsleken. Betala in 100:- till BG: 5608-4007, uppge hela personnumret och barnets namn.

Lira med glädje!



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

Antal träffar: 6 st. Sista gången 2/6. Sedan tar vi sommarlov och återkommer i höst.

Ledare: Friskvårdsprofilens elever i årskurs 2 på Mora gymnasium.

Frågor: hör av er till Anna. Anna.ericson@mora.se 070-365 82 72





ORIENTERING — MER ÄN BARA LÖPNING



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



www.ifkmora.se

A small, single-story wooden building with a red roof and a chimney, identified as the 'Old School'. The building has a gabled roof and a small porch over the entrance. It is surrounded by a grassy area and a forest in the background.

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.
Östadad stuga debiteras med 1000:-

www.ifkmora.se

Posttidning B

IFK Mora idrottsallians
Vasaloppets Hus
792 32 MORA



20300739

Tack alla funktionärer...

... för era fantastiska insatser och engagemang under Vasaloppets Vintervecka

