

IFK-Kamraten

Medlemstidning för IFK Mora, nr 2 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:
Björn Åkerblom, IFK Mora idrottsallians
bjorn.akerblom@gmail.com, 070-618 41 14

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

Erika Åkesson
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. 2, 2020

Profilen: Familjen Byrberg	4-5
Fannys tal	7
Fullt ös på friidrotten	10
Löpgruppen	11
Positiv säsong i Gopshusbacken	12
Ung tränartrio	13
Fint träningsläger för juniorer	14-15
Mora Trail Tour	16
"Rekordstort" intresse	17
Lyckat gympasamarbete	18-19
IA:s utmärkelser	20
Olav omvaldes	21
Mora-Nisses historia flyttas	22
Mora-Nisse som inspiratör	23

I VARJE NUMMER

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



Full fart på fotbollsskolan vid Prästholmen.
FOTO: Johan Trygg.



LEDAREN: Eva-Lena Frick

"Vi ställer om istället för att ställa in"

Jag står i kontrollen i Hökberg efter att ha cyklat uppför den jobbiga backen från banvaktarstugan, jag tar en slurk av vattnet jag har med mig och blickar ut över den fina fåboden.

Jag är helt ensam innan det kommer ytterligare två cyklister som far vidare på sin tränings-tur. Det är lugnt och stilla, jag ser härliga liljekonvaljer och känner tydligt den underbara doften som bara liljekonvaljer har, solen skiner från en klarblå himmel, det är fullt med blommor i ängarna och den speciella "Hökbergskänslan" infin-ner sig.

Jag tänker på känslan som många deltagare känner här, "jag kommer att klara det här, bara 19 km kvar, snart är jag framme".

De som har det jobbigt blir, precis som på alla andra kontroller, omhändertagna på ett fantastiskt sätt av alla underbara funktionärer. Stort TACK för alla insatser som är gjorda och som också kommer att göras framöver för alla deltagare!

Under årets sommarvecka kommer vi inte få möjligheten att ta hand om alla cyklister och löpare på det sätt vi är vana vid. Coronaviruset stoppar detta och när inte deltagarna kan komma till oss får vi komma till dom. Detta gör vi via Hemmavasen som varje deltagare genomför på valfri plats och på valfri bansträckning.

Detta gäller både cykel och löpmomentet i sommarveckan. En digital plattform där prestationen registreras håller på att arbetas fram

Detta är ett bra exempel på att Vasaloppet inte ställer in utan ställer om. Vi behåller relationerna med deltagarna, något som är mycket viktigt och erbjuder ett alternativ som mål för alla deltagares träning i sommar. Hemmavasen genomförs under den veckan som sommarveckan skulle gått av stapeln, 15-22 augusti och man väljer själv vilken dag man genomför sitt lopp.

Den 15 augusti kommer vi att ha en TV-sändning på vasaloppet.tv, start klockan 09.00 på morgonen och den pågår till långt in på kvällen. Här kommer vi att få ta del av mycket av det som händer ute bland deltagarna i Sverige, lyssna till intervjuer och ta del av deras respektive resa under den mycket speciella upplagan av Cykelvasan eller Ultravasen 2020.

Vi kommer också att möta många profiler som kommer att ta sig an utmaningarna denna dag. Allt du behöver veta om Hemmavasen och om du vill anmäla dig gör du det på vasaloppet.se – varmt välkommen!



Självklart kommer det faktum att vi inte får välkomna deltagarna och andra besökare till vår arena under 2020 att göra skillnad mot ett normalt läge. Detta är dock ett faktum som vi delar med de flesta kollegorna inom evenemangsbranschen både regionalt i Dalarna och i hela Sverige.

Pandemin har slagit hårt mot många på många olika sätt och självklart måste vi hjälpas åt att följa alla rekommendationer och riktlinjer som myndigheterna ställer upp. Det är endast på detta sätt som vi kommer att kunna komma tillbaka till en något mer normal tillvaro så småningom.

Detta inkluderar självklart även Vasaloppets verksamhet. Därför ställer vi om istället för att ställa in och ser sedan fram emot kommande arrangemangsveckor i framtiden då vi förhopp-

ningsvis får ta hand om våra deltagare igen i vår härliga arena.

När jag står där i Hökberg inser jag att jag inte kommer att uppleva någon mer arrangemangsvecka i Vasaloppsarenan som Vasaloppets VD. Jag har beslutat mig för att säga upp mig från mitt uppdrag av personliga skäl och jag kommer att flytta från Mora under hösten.

När jag blickar ut över Hökberg känner jag tacksamhet, ödmjukhet och stor glädje att få ha varit med under nästan fem år i utvecklingen av Vasaloppet, vår gemensamma skatt! Det har varit en ynnest att få lära känna alla er fantastiska människor och jag känner mig rik på upplevelser jag fått.

Vasaloppet kommer för alltid att ha en speciell plats i mitt hjärta!

Familjen Byrberg trivs med idrottslivet i Mora

För drygt två år sedan flyttade familjen Byrberg till Mora. Ett väl planerat steg av föräldrarna Thomas och Amanda som tog med sig de fyra barnen; William, Elliott, Oskar och Lova och lämnade Stockholm bakom sig.

I Mora har idrotten i allmänhet och friidrotten i synnerhet bidragit till att de trivs så bra på sin nya hemort.

– Allt vi hade hoppats på har infriats här. Idrottslivet, närheten till naturen, skola och arbete. Vi trivs jättebra, säger Thomas och Amanda.

Text och foto: Johan Trygg

Att Thomas och Amanda skulle lämna storstaden var något de tänkt på ganska länge och våren 2018 var det dags.

Hur kommer det sig att ni tog det steget?

– Det är en lång historia men det går att göra den lagom kort. Vi är båda uppvuxna i Stockholm men har väl aldrig känt att vi trivts där med allt man vill göra kring idrotts- och friluftsliv och intressen. Men utbildningar och jobb gjorde att vi ändå blev fast ett tag, berättar Thomas.

När det var dags för Amanda att söka AT-tjänst så tog man dock steget från storstaden.

– Då sökte jag mig medvetet ut från Stockholm. Jag ville inte göra AT-tjänsten där. Jag skulle knappt hinna se barnen med tid för resväg och det skulle bli svårt att hinna med aktiviteter. Då började vi tänka igenom mer hur vi ville ha det. Vi satte oss med en karta..., säger Amanda.

– ... och sorterade bort var vi inte ville bo. Vi har också lite släkt som kommer från Backa, Rättvik som flyttade till Stockholm för arbete en gång i tiden. Vi har båda varit mycket i Dalarna och det ligger oss varmt om hjärtat, fortsätter Thomas.

Amanda jobbar nu som läkare på Mora lasarett och Thomas är polis.



Amanda och Thomas hemma i köket i Morkarlby.

Gedigen friidrottsbakgrund

Båda två har en gedigen friidrottsbakgrund och träffades och blev tillsammans när de gick på löpargymnasiet i Sollentuna. Men första gången de träffades var faktiskt i Mora, på Moraparken.

– Det var löpargymnasiet som hade sommarläger i Mora. Dels för de som redan gick på skolan, men också för de som skulle börja. Jag minns även att det var löpare från IFK Mora med och tränade på lägret då, bland annat Niklas Karlsson, berättar Thomas.

– Jag var där med min klubb Fredrikshof och Thomas med löpargymnasiet. Det var första gången vi sågs, berättar Amanda.

Fredrikshof är Amandas moderklubb och Thomas kommer från en annan välkänd friidrottsklubb, Turebergs FK. Båda tävlade som aktiva framförallt på 400 och 800 meter.

– Jag var mer snabb än uthållig, säger Thomas som är välmeriterad med deltagande i Finnkampen och två individuella SM-brons på 800 meter som senior.

Totalt i ungdoms-, junior- och seniorsammanhang individuellt, lag och stafett har Thomas drygt 30 SM-medaljer. På Amandas meritlista finns bland annat ett lag-SM-guld i terränglöping som junior.

Att de fyra barnen nu har intresset för idrott känns inte oväntat. Barnaskaran består av William snart 13 år, Elliott som blir 11, Oskar 7 och Lova som snart är 5.

Alla barnen håller på med friidrott men också en del andra idrotter inom IFK Mora-familjen. Hela kvartetten åker längdskidor, två av killarna orienterar och snart också Lova. Elliot spelar även fotboll.

Bidrar med snabbhet och styrka

Både Thomas och Amanda är engagerade som ledare i friidrottsklubben. Thomas är tränare för gruppen som är födda 2009-2010 och Amanda den yngsta knattegruppen, födda 2014 och tidigare. Thomas är också tränare i friidrottsklubbens löpgrupp.

Löpgruppen där aktiva från såväl friidrott, skidor och orientering finns med.

– Grundtanken är att samla aktiva från de olika IFK Mora-klubbarna och träna tillsammans. Det finns så många gemensamma nämnare. Klubbarna har många duktiga tränare som fokuserar på konditionsträning, så då tänkte jag att jag kan bidra med snabbhet, löpteknik och löpstyrka. Huvudsyftet är dock att vi ska vara många som kan köra tillsammans istället för att träna på var sitt håll, framhåller Thomas.

Hur ser ni på framtiden för friidrotten i Mora?

– Det vi saknar är en friidrottshall, säger Thomas.

– Det skulle göra jättemycket eftersom det är så lång vinter, lägger Amanda till.

– Helt klart är att det finns många duktiga



löpare både tekniskt och kapacitetsmässigt. Underlaget finns... Det handlar om att intresset ska finnas och leva vidare, funderar Thomas och fortsätter;

– Friidrotten är bra för den är på många sätt bredare än orientering och skidor. Du har styrke- och teknikgrenarna som gör att du kan kasta eller hoppa om du vill. Det ser jag som fördelen med friidrott, att flera olika typer av idrottare kan vara tillsammans.

– Det är kul med knattegruppen som är Amanda är med och håller i, att det är så många, runt 25 stycken, som vill vara med och testa friidrott nu.

– Det är så kul med knattarna! Alla gillar att hålla på med allt, säger Amanda.

Nu efter två år i Mora så rullar vardagslivet med jobb, skola och aktiviteter på för familjen Byrberg.

Ni har inte ångrat er flytt?

– Inte det minsta. Snarare tvärt om. Allt vi hade hoppats på har infriats här; närheten till naturen, skola och arbete. Vi trivs jättebra!, fastslår Thomas.

– Det man saknar är lite släkt och vänner men de kommer ju hit och hälsar på, säger Amanda.

– Vi bygger gästhus nu så det blir enklare att

hälsa på, informerar Thomas.

– Att föreningslivet är så starkt och stort här i Mora är något vi verkligen uppskattar. Det tror jag är viktigt för samhället och det är väldigt kul. Det känns också att det är fin sammanhållning mellan olika idrotter, menar Thomas.

– Det vi också slogs av när vi kom hit är att det är väldigt inkluderande, om man jämför. I andra klubbar kan det vara så att man ska nå upp till vissa mål på något sätt. Här känns det mer som "kul att du är med". Det är väldigt positivt, fyller Amanda i.

– Idrotten har också varit ett bra sätt att komma in i Mora och lära känna folk. Man kommer

Fem av sex i familjen Byrberg på Prästholmen. Fr.v. Oskar, Amanda, Lova, Elliott och Thomas. Alla redo för friidrottsträning.

in i ett sammanhang. Jag har nog lärt känna fler genom idrotten än jobbet, funderar Amanda.

– Det är kul med så många engagerade och duktiga ledare, oavsett sport. Det är enkelt att vara med och utöva idrott här, säger Thomas.



Paus för IFK-Kamraten

Det blir en paus i utgivningen av IFK-Kamraten under hösten 2020.

Redaktören Johan Trygg slutar sin anställning i IFK Mora IA under sommaren och går vidare mot nya utmaningar (se ledaren i IFK-Kamraten 1-2020).

Därmed så blir det inget nummer 3 och 4 under hösten. Vi tror och hoppas att vi sedan kan återkomma med utgivning av IFK-Kamraten under 2021.



Vasaloppet blir en del av skidåkningens Grand Slam

Dagen efter avslöjandet att världens genomtiderna främsta längdskidåkerska Marit Björgen, med 26 OS- och VM-guldmedaljer i bagaget, gör comeback och satsar på Vasaloppet kom nästa nyhet: Från och med säsongen 2020/21 kommer Vasaloppet att ingå som en av fyra tävlingar i "The Grand Classics" som kommer att bestå av de fyra största långloppen i världen.

Det är långloppsvärldscupen Visma Ski Classics, som 2020/21 går in på sin elfte säsong, som nu lanserar "The Grand Classics" där de fyra stora evenemang Marcialonga i Italien, Jizerska Padetsatka i Tjeckien, Vasaloppet i Sverige och Birkebeinerrennet i Norge ingår. De fyra loppen avgörs i följd mellan den 31 januari och den 20 mars.

Om en skidåkare vinner alla fyra under en och samma säsong gör denne en Grand Slam och prispotten kommer att bli mycket hög. Beloppet släpps inför säsongstarten.

De fyra loppen har alla en lång historia: Marcialonga sedan 1971, Jizerska Padetsatka sedan

1968, Vasaloppet sedan 1922 och Birkebeinerrennet sedan 1932. Men hittills i historien har ingen åkare lyckats vinna alla fyra under samma säsong, varken sedan Visma Ski Classics startade eller under tiden före.

– The Grand Classics är ett led i vår strategiska sportsliga utveckling, där vi låst vårt program till 10–12 event; det vill säga det kommer inte att bli så många nya event längre, samt att vi för ett år sedan lanserade "Challengers event". De fyra stora, Marcialonga, Jizerska, Vasaloppet och "Birken", har alltid varit med i vår kalender och kommer vara monument även framöver. Med Grand Classics skapar vi tydligare kronjuveler, säger Visma Ski Classics vd David Nilsson.

De fyra stora loppen kommer att värderas högre i Visma Ski Classics: Vinnarna i något av de fyra stora loppen kommer i fortsättningen att få 300 poäng i totalcupen, jämfört med 200 poäng i de andra loppen. En seger i ett Challenger-lopp ger 50 poäng (men den sistnämnda får man bara räkna en per säsong).

MTBO-SM 2020

MTBO-SM flyttat till 4-6 september

Orienteringsklubben skulle ha arrangerat SM i mountainbikeorientering 26-28 juni. I samråd med Svenska orienteringsförbundet har man nu flyttat tävlingarna, som gäller som SM/USM/JSM/VSM, till helgen 4-6 september.

På grund av flytten görs konceptet delvis om. Det blir ingen tävling i Kråkberg. Sprint och lång arrangeras med arena i Hemus. Söndagens medel kommer att ha mål vid MoraParken.

Kranskullan Fannys tal

Fanny Axelsson är Vasaloppets kranskulla 2020. Här nedan finns Fannys tal som hon höll i samband med högtidsfesten i Mora kyrka 28 februari.

För dig som inte hade möjlighet att höra talet live så kommer det här i sin helhet:

"Mitt namn är Fanny Axelsson. Jag är uppvuxen i Mora och bor just nu i Åre där jag satsar på min alpina karriär med Åre skiduniversitet. Trots att jag oftast har ett fullspäckt schema under vintern med studier, träningar och tävlingar, så var det ett enkelt beslut till att tacka ja till att vara Kranskulla 2020.

Sedan 1922, när det första Vasaloppet gick av stapeln och den första kransen hängdes runt segraren, har det utsetts 94 kranskullor. Nu är det min tur och något som känns extra stort, är att jag är den 15:e kranskullan i min släkt.

Vasaloppet är ett fantastiskt evenemang. Vi är tusentals funktionärer som gör Vasaloppet möjligt. Samtidigt som Vasaloppet gör det möjligt för oss aktiva att satsa på vår idrott.

Alltid har sportlovet vecka 9 inneburit varierande funktionärsuppgifter genom de olika klubbar som jag varit aktiv inom. Jag har stått i dryckeskontroller, i skidinlämningen, lastat ryggsäckar och delat ut diplom. Men inte i år. Funktionärsvästen har bytts ut mot den fina Moradräkten.

Idrott är för mig en stor del av livet. Som barn har jag provat på olika sporter innan det blev full satsning i IFK Mora alpina klubb. Idrott är för mig upplevelser, gemenskap och utmaningar.

Jag är tacksam för alla resor och platser jag fått uppleva och för alla vänner jag har träffat längs vägen. Vänner som har gett mig motivation till att åka till backen tidiga morgnar med extrem kyla. Vänner som gett mig tålamod att

stå ut regniga dagar i slaskig snö.

Som vinteridrottare, är väderproblem något jag ofta får känna på. Med tuffa förhållanden och ibland inställda tävlingar. Det här året har vädret varit en utmaning utöver det vanliga. Inför Vinterveckan har Vasaloppsorganisationen visat vilken enorm samlad kraft det finns mellan Sälen och Mora. Jag är stolt över mitt ursprung och att vara en del av den kraften och viljan att aldrig ge upp.

Som elitidrottare är karriären fylld av med- och motgångar. Jag är tacksam över min familj som format mig till den jag är. Som får mig att våga tro på att allt är möjligt. Som är ett stöd när det inte blir som man vill.

I den gångna veckan har jag och Kransmasen Daniel träffat många glada och positiva deltagare från när och fjärran. Det har varit härliga möten och jag känner igen mig hos många Vasalöpare.

Den förväntan och spänning man känner på start. All förberedelse man har gjort innan nummerlappen sätts på – med träning, kost, vila och valla. När man träffar andra med samma fokus som en själv. All peppning innan start. Den fasa man kan känna. Och den fantastiska känslan, att komma över mållinjen och vara nöjd med sin prestation.

I år är det tio år sedan jag gjorde mitt premiärlopp i Vasaloppsarenan. Jag har skidat, sprungit och cyklat, vinter som sommar. Varje gång jag ställt mig på start, från att endast genomföra ett skidlopp, till att fightas i toppstriden i ett cykellopp, har det varit en fantastisk upplevelse och en underbar folkfest.

Nu är det finalhelgen som kvarstår av vinterveckan 2020. På söndag, när eliten står på start i Sälen är det många som vill vara först över mållinjen i Mora. Den drivkraften tillsammans med envisheten hos alla tusentals motionärer under 9 mil är unik. Och helt magisk! Jag har sett fram emot denna speciella dag länge och snart är det dags.

Vi ses i målet!"



Fanny i samband med en av prisutdelningarna under Vasaloppets vintervecka. FOTO: Johan Trygg.

Fanny tillsammans med kransmasen Daniel Duhlbo och vasaloppsvinnarna Lina Korsgren och Petter Eliassen. FOTO: Vasaloppet.



Alla funktionärer deltar utan kostnad i Hemmavasan

Hej funktionär!

Vi hoppas att ni alla har fått en bra start på sommaren!

Som ni alla vet så kommer det inte att genomföras några lopp i vasaloppsarenan i sommar.

Vasaloppet vill då passa på att bjuda in er alla funktionärer att delta i Hemmavasan.

Ni får här en kod **FUNKTIONAR-HV-2020** som ger er möjlighet att utan kostnad anmäla er till Hemmavasan.

Läs mer och anmäl er på vasaloppet.se

Vi från Vasaloppet önskar er härlig sommar!

Välkomna till Hemmavasan!

Intresset är stort för Hemmavasan

Vasaloppets sommarvecka blir Hemmavasan 2020. Bland de anmälda så visas stort intresse för både Hemmavasan och nästa års sommarvecka.

– Det blir en unik digital version av Vasaloppets sommarvecka i år, säger Johan Eriksson, utvecklingschef på Vasaloppet.

Efter beslutet att Vasaloppets sommarvecka 2020 inte kommer att genomföras på plats i Vasaloppsarenan på grund av coronapandemin så fick de 18 000 deltagarna som var anmälda fått välja hur de vill använda sin startplats.

Vid en summering framgår att över 9 000 valt att flytta sin startplats till nästa år och över 8 500 kommer att delta i Hemmavasan i sommar. Nu har också anmälan öppnats till sommarveckan 2021 och Hemmavasan 2020 för alla.

– För oss känns det otroligt inspirerande och kul att vi redan nu har så många som väljer att följa med oss till nästa sommar. Och att vi, efter ett intensivt arbete för att skapa nya förutsättningar så att folk kan gå i mål även i år, får välkomna över 8 500 deltagare i en unik, digital version av Vasaloppet, säger Johan Eriksson, utvecklingschef på Vasaloppet.

Lindgren sprider cykelglädje

Totalt har 22 procent av de deltagare som varit anmälda till årets sommarvecka och gjort ett aktivt val valt att få anmälningsavgiften återbetald, cirka 6 procent har valt att skänka hela eller halva anmälningsavgiften till Vasaloppet.

Över 9 000 har alltså flyttat sin startplats till 2021 och av dessa har över 8 500 dessutom registrerat sig för att springa eller cykla ett lopp i Hemmavasan. Bland dem hittar vi namn som Jenny och Sanna Kallur, som satsar på Vasaloppstrippeln 45 2020, och fjolårssegraren i Cykelvasan 90, Emil Lindgren.

– Jag hade sett fram emot att försvara min seger från i fjol men är minst lika taggad på att sprida cykelglädje genom att delta i Hemmavasan den 15 augusti. Jag kommer att dra ihop ett riktigt järngång och damma av Hemmavasan cykel 90 i grym terräng kring trakterna av Alingsås, skriver Emil Lindgren på sitt instagramkonto.

Anmälan till sommarveckan 2020 pausades i april och i dag, onsdag, öppnar alltså anmälan till nästa sommars arrangemang för alla som längtar efter comeback i Vasaloppsarenan och vill skaffa sig ett tidigt mål med sin träning. Som bonus får alla som anmäler sig till sommarveckan 2021 dessutom en startplats i Hemmavasan 2020.

Från och med i dag går det också anmäla sig direkt till ett lopp, eller flera, i Hemmavasan

2020. Startskottet går lördag den 15 augusti när Vasaloppet.TV klickar igång en hel dags direktsändning från en studio vid Vasaloppsmålet.

Här kan nära och kära följa deltagarnas framfart ute i landet och världen, få liverapporteringar, tips och pepp från kranskullan och kransman och andra gäster och experter i studion.

– Vi är både tacksamma och ödmjuka inför det faktum att våra deltagare är peppade för att följa med Vasaloppet in i framtiden och ta del av den här once in a lifetime-händelsen med en digital version av Vasaloppet. Nu hoppas vi på att ännu fler tar chansen att göra något unikt tillsammans med tusentals andra Vasaloppsfans runt om i Sverige och världen i Hemmavasan, säger Johan Eriksson.

Du kan läsa mer om Hemmavasan här: <https://www.vasaloppet.se/hemmavasan/>.

Hemmavasan 15–22 augusti 2020

Hemmavasan Cykel 90 (cykla 94 km)
Hemmavasan Cykel 45 (cykla 45 km)
Hemmavasan Cykel 30 (cykla 32 km)
Hemmavasan Cykel 10 (cykla 10 km)
Hemmavasan Ultra 90 (gå, lunka, spring 90 km)
Hemmavasan Ultra 45 (gå, lunka, spring 45 km)
Hemmavasan Trail 30 (gå, lunka, spring 30 km)
Hemmavasan Trail 10 (gå, lunka, spring 10 km)

Arbetet inför Vasaloppet 100 år 2022 pågår för fullt och vi tog en avstämning med projektledare Mats Rylander.

– Vi har tagit fram en grafisk profil och satt en tidsplan för arbetet inför jubileumsåret. Där ligger vi bra i fas, berättar Mats.

– Arbetet hittills har varit att träffa många intressenter; partners, funktionärer, ägarklubbarna och berätta om projektet, fortsätter Mats.

En del i arbetet handlar förstås om historien.

– Vi är igång där men vi är lite förenade på grund av corona. Vi får/kan inte träffa människor i den utsträckning vi önskat. Men nu testar vi ett sätt att dokumentera människors berättelser från Vasaloppet som inte finns dokumenterade tidigare. Vi startade det arbetet uppe i Sälen under midsommarhelgen.

– Vi pratar till exempel med Lädeorden, Vasaloppets sam-larklubb och personer som jobbat mycket inom organisationen.

Eventuellt kan det också bli en bok om Vasaloppet 100 år.

– Det kan bli en bok men det är långt ifrån klart. Om det blir så ska det bli en inspirationsbok med goda berättelser från bland annat funktionärer och deltagare.

När det gäller marknadsföring så startar detaljplanering till hösten. Här har gjorts en noggrann dokumentation för att arbetet ska fortlöpa.

Hur firandet ska gå till, på plats och externt, kommer att följa kampanjarbetet.

– Vi vill fira våra funktionärer men här ser vi att ägarföreningarna måste ta stort ansvar tillsammans med Vasaloppet för att det ska kunna genomföras på ett bra sätt, fastslår Mats.

Vasaloppet 100 år 2022!



Fullt ös på friidrotten i Mora

En annorlunda utformad annons blev succé för friidrottsklubben.

Eftersom man inte angett lägsta ålder och det kom många barn så blev det hastigt och lustigt en knattegrupp för de yngsta.

Vi utformade senaste annonsen om att uteträningen startar med att alla kan vara med, man kan börja vid vilken ålder som helst och man behöver inte vara med och tävla.

Vi annonserade i Masen och satte även in en annons i OrsaKompassen. Men vi glömde att ange vilken lägsta ålder vi har i våra grupper.

Onsdag den 22 april när utomhusträningen började så välldes det in barn på Prästholmen, det var dom barn som varit med och tränat tidigare, det var många helt nya barn i alla åldrar, det var en hel del från Orsa, och det var en hel hög med barn i dagisåldern som kom.

Tack vare rådigt ingripande från Amanda Byrberg så skapade hon på plats en knattegrupp för dagisbarnen. Även i näst yngsta gruppen kom det väldigt många nya, så tränarna där fick fullt upp med att sortera barn och vuxna.

Vi följer Folkhälsomyndigeten och friidrottsförbundets anvisningar angående Corona, ingen som är sjuk får komma och träna, vi delar upp alla barn i mindre grupper med cirka 20 barn i varje grupp, vi håller isär och sprider ut alla grupperna på friidrottsanläggningen, vi har



inga övningar med närkontakt, föräldrar som inte hjälper till får stå utanför staketet för att titta och vi har handsprit för att tvätta händer och att göra rent redskap.

Över 100 barn

Nu är vi över 100 barn som tränar på onsdagar då samtliga grupper har träning, mellangrupperna har även träning på måndagar och äldsta gruppen kör ännu fler dagar i veckan.

Vi kör en allsidig träning för hela kroppen med balans, koordination, styrka och rörelse, och vi tränar på alla de olika grenarna inom friidrotten. För de yngsta är det mycket lek, stafetter och att prova på olika grenar, ju äldre barnen blir så blir det mer friidrottsanpassad

träning och de äldsta ungdomarna börjar specialisera sig inom sina favoritgrenar.

Eftersom det finns så många olika grenar inom friidrotten, där man kan behöva snabbhet, spänst, uthållighet, styrka eller teknik så brukar alla hitta någon favoritgren som passar bäst för ens egna förutsättningar. Man behöver inte vara med och tävla, man kan bara vara med och träna och vilken nivå man ligger på spelar ingen roll för tränarna anpassas så att alla kan vara med.

Men om man vill satsa för att bli bäst och nå eliten finns även den möjligheten eftersom vi har väldigt duktiga tränare med brett kunnande i dom olika grenarna.

I augusti väntar friidrottsgymnasium för Alfred och Julia

Mora friidrottsklubb har i år två personer som väljer att satsa på friidrotten genom att gå friidrottsgymnasium; Alfred Sandström och Julia Meijer.

Text: Stefan Ahron

Alfred Sandström ska till Torsberga gymnasium i Bollnäs. Alfred tycker det ska bli kul och ser framförallt fram emot möjligheten att kunna träna fullt ut på vintern.

I Bollnäs finns det en friidrottshall vilket ger andra möjligheter för träning. Alfred fokuserar nu på 100 och 200 meter, det är det som är roligast och det går bra i nu. Tidigare har han även tränat olika kastgrenar.

Alfred vet inte vilka de andra som han ska gå med är. Den planerade träffen för de som blivit antagna blev inställd på grund av Corona. Boendet får man lite hjälp med genom att gymnasiet har förtur till ett antal treor i Bollnäs. Alfred ska dela boendet med tre andra på gymnasiet.

Så från och med i höst behöver Alfred ta ansvar inte bara för skolan och sin träning utan även allt annat som krävs för att bo själv. Al-

fred ska gå på IB, International Baccalaureate programmet. Alla ämnen har engelska som undervisningsspråk och man får en internationell studentexamen. Alfreds mål med friidrotten är att nå så långt som han bara kan.

Julia Meijer ska gå på Rudbecks gymnasium i Solentuna. Friidrottsgymnasiet där har till nyligen hetat löpargymnasiet, men nu kan man träna alla friidrottsgrenar där. Julia ser fram emot att få fler att träna tillsammans med och på så sätt kunna utvecklas ännu mer.

Julia satsar främst på medeldistans. Inte heller Julia har träffat de som blivit antagna på grund av Corona. Men hon har fått ett välkomstbrev där det står vilka det är som ska gå på friidrottsgymnasium i höst. Julia vet vilka en del är som hon träffat på tävlingar och pratat med. I Sollentuna har man tagit in 14 elever, sju tjejer och sju killar. De flesta av tjejerna håller på med löpning men på olika distanser från sprint till distans och bana och samt även terräng.

Julia ska gå på tekniskt program och skolan erbjuder internat där Julia ska bo. Alla sju tjejer som blivit antagna ska bo på internaten så det blir roligt. Julias mål med löpningen är att bli så bra som möjligt och skapa många möjligheter.



För Alfred Sandström väntar studier på friidrottsgymnasiet i Bollnäs efter sommaren.



Julia Meijer ska studera på friidrottsgymnasiet i Sollentuna från och med i höst.

Välkommen till friidrottsklubbens löpgrupp!

Bli en bättre löpare och ha roligare när du springer.

Häng med på löpgruppen som tränar från Prästholmen på måndagar och torsdagar.

När man ser personer som springer i Hemusterrängen eller som till exempel kör Cooper-test på löparbanorna på Prästholmen så ser man att det finns mycket att lära för att få en bättre löpteknik och bättre löpekonomi, vilket skulle göra löpningen roligare och att man då skulle bli en bättre och snabbare löpare.

I Mora har det varit en tradition för väldigt många människor att träna på skidor hela vintern och ha som mål att åka något av loppet under Vasaloppsveckan.

Vore det inte bra om man kunde hålla igång träningen på sommaren och ha som mål att springa något av loppet under Vasaloppets sommarvecka eller springa något av Lidingö-loppen?

Att springa blir mycket roligare om man har en bra teknik, styrka och om man lär sig hur man genomför kvalitativ träning, vilken man får lära sig i vår löpgrupp, plus att det är socialt att springa flera tillsammans.

Vi har bjudit in främst ungdomar från IFK Mora skidor och orientering att vara med och springa med oss, och skidornas svarta grupp är med och springer och även några från orienteringen. Vi har sagt att betalar man träningsavgift till någon annan IFK-klubb så behöver man inte betala träningsavgift till friidrotten.

Men alla är välkomna att vara med och träna, det är bara att komma ner på Prästholmen.

Vi tränar måndagar och torsdagar mellan 17:45 till 19:15, och det är alltid samling på Prästholmen. Lägsta rekommenderade ålder är dock 12 år.



På måndagar är Johan Gustavsson tränare och han kör längre intervaller i terrängen. Träningen är lite tuffare för att träna hjärtat och förbättra konditionen. Dom springer från Prästholmen och oftast ut i terrängen mot Hemusområdet.

På torsdagar är Thomas Byrberg tränare och han kör på löparbanorna. Han kör mycket teknik-

Övre bilden: Thomas Byrberg kör ett löpteknikpass på Prästholmen. Undre bilden: Johan Gustavsson leder tåget ut på ett intervallpass i Hemusterrängen.

träning, löpskolning och kortare intervaller för att få upp snabbheten. Det är här man kan lära sig att få en bättre löpteknik och löpekonomi.

Thea tog silver på DM i Ludvika



I mitten ser vi Thea Edling Ring på väg mot DM-silver på 100 meter häck.

Söndag 14 juni var det DM i friidrott i Ludvika. Thea Ädling Ring var på plats och tävlade i F17.

Det var första tävling för i år! På grund av pandemin har tidigare tävlingar blivit inställda. Så det var nervöst, då tävlingsvana inte fanns på plats.

DM var sig inte heller likt... färre grenar att välja på och få deltagare anmälda. Thea ställde upp på 100 meter häck och utmanades mot två Kvarnsvedentjejer; Justina och Ebba. Thea knep silvermedaljen och fick tiden 16.01.

Thea var nöjd med loppet och är nu taggad för fler tävlingar! Tyvärr är VUS (världsongdomsspelen) i Göteborg inställt men någon mindre tävling här i Dalarna ska nog finnas att delta på.



Thea på pallen efter silverloppet på DM i Ludvika

Positiv säsong i Gopshusbacken – trots förutsättningarna

Vintern 2019/2020 blev på många sätt en ovanlig vinter, många skidbackar i Dalarna och andra mer sydliga delar av landet hade en tuff vinter och kämpade för att hålla öppet, Vasaloppets vintervecka svävade i osäkerhet in i det sista och slutligen satte Corona-pandemin ett abrupt slut på säsongen.

Vintersäsongen i Gopshusbacken har dock, trots förutsättningarna, varit positiv på många sätt.

Snöproduktionen denna säsong har varit kämpigare än någonsin då temperaturen inte visade sig från sin bästa sida. Utöver detta så har anläggningens föråldrade snökanoner pressats till max för att få till en bra snögrund i början på säsongen. Dessa maskiner från den äldre generationen behöver både omtanke och en klapp på axeln för att producera snö. Extra kämpigt denna säsong som sagt då det rört sig om totalt cirka 20-22 timmar med temperatur kallare än minus 10 grader i backen.

Gopshusbacken kunde trots allt öppna en snösträng i mellandagarna och efterhand öppnades mer och mer. Detta till stor del tack vare god planering och tajming av den grupp erfarna ideella krafter som ansvarat för snöläggningen, men också jobbet med att styra ut snö med pistmaskinen samt pista backen hela säsongen. Det hårda arbetet i början på säsongen gjorde att Gopshusbacken ändå kunde hålla öppet ända fram till den 2 april då Corona definitivt stängde ned möjligheten att fortsätta säsongen.

Under vintern har backen varit full av aktivitet. Klubbens medlemmar har hand om både lift



Alpina klubben kan se tillbaka på en bra vinter i Gopshusbacken. Fråga bara IFK-tomten.

och kiosk, och i kiosken har både alpinister och längdåkare fått möjlighet att fylla på med energi och varma drycker. Uppskattat!

Stort intresse från andra klubbar

Alpina klubbens olika träningsgrupper har så klart tränat hårt men denna vinter har även intresset från andra klubbar varit stort för att komma och träna i Gopshusbacken. Bland annat har Rättviks slalomklubb, vars hemmabacke tvingades hålla stängt hela säsongen, genomfört flertalet träningspass.

Även Orsa slalomklubb samt klubbar från sydligare delar av landet har kommit till Gopshus i sin jakt på snö. Allmänheten har också fått tillfälle till flertalet fina dagar med perfekt skidåkning och många har blivit positivt överraskade över snö-

mängden i backen när man kommer från centrala Mora där det varit långt ifrån en snörik vinter.

Trots att Corona-pandemin även påverkade tävlingssäsongen och gjorde att den blev något kortare än normalt så hann ändå flera tävlingar genomföras i Gopshus. Den 26 januari genomfördes Lilla Dalacupen för de yngre deltagarna och antalet tävlingssugna barn var högt. Den 7-8 mars anordnades också LVC-kval samt USM-kval i Gopshusbacken med många deltagare och tävlingsorganisationen fick mycket beröm för arrangemanget.

Nu siktar IFK Mora alpina fram emot nya härliga skiddagar i Gopshusbacken vintern 2020/2021.

Hoppas vi ses i vinter!

Alpina klubben rustar med ung tränartrio

Föräldrar till aktiva är oftast eldsjälarna som driver träningen generellt inom klubbar. Även så i Alpina klubben.

Men genom åren har klubben haft flertalet åkare som efter att de avslutat sin satsning inom skidåkning klivit in i rollen som tränare i klubben.

Inför kommande säsong har vi en trio åkare som valt att kliva in i tränarrollen för att stärka upp i den äldre gruppen från 12 år och uppåt; Victor Sticko, Emil Frost och John Cristoferson.

Viktor, Emil och John är alla tre åkare som startat sina första svängar i IFK Mora alpina Klubb. Från sina satsningar inom den alpina sporten till skicrosskarriärer på olika nivåer ända upp till världscup. När de nu valt att lägga tävlingsutrustningen på ett lägre hyllplan kliver de in i rollen som tränare i Alpina klubben.

Under den mycket korta tävlingssäsongen på grund av Covid -19 kunde åkarna i Alpina Klubben ändå bedriva träning i Gopshusbacken fram till april. Trion fanns då på plats i backen under kvällarna och hann med att lära känna åkarna. Under våren har trion tillsammans med träningsansvarige Andreas Wessung och tränare Anders Holmström planerat inför kommande säsong. Trion har hunnit med att träffa åkarna för att erbjuda dem möjligheten till att testa sin fysiska förmåga och skapa träningsplanering utifrån testen. Åkarna har sedan fått förslag på träningsupplägg som kan kombineras med annan idrott eftersom trion ser positivt på att åkarna engagerar sig i fler idrotter.



Viktor Sticko, 29 år

Emil Frost, 22 år

John Cristoferson, 27 år

Gör idag:

Anställd på Frost Produktion i Mora. Tränar och umgås med familj och vänner och njuter av livet utan ständiga tankar på prestation.

Skidåkning med tre ord:

Glädje, Frihet, Tävlingsutmaning.

Gör idag:

Anställd på Mora Flotten. Tränar en hel del fotboll och umgås med vänner.

Skidåkning med tre ord:

Glädje, Kompisgäng, Utmaning.

Gör idag:

Anställd på Mafi AB. Tränar mycket på fritiden, främst crossfit och löpning. Har ett stort intresse för jakt. Mycket tid läggs till husrenovering tillsammans med sambon.

Skidåkning med tre ord:

Fan.tast.iskt!

Alexandra är taggad inför kommande vinter

"Efter en mycket lyckad säsong med ett abrupt avslut är jag väldigt taggad inför nästa! Just nu fystränar jag för fullt som vanligt. Den enda skillnaden är att träningen skett hemifrån och på egen hand.

Största delen av sommaren kommer spenderas i Åre med träning och andra aktiviteter samt plugg på distans. Mot hösten hoppas jag (och många andra) att läget i världen stabiliserats så vardagen och skidverksamheten kan komma igång som vanligt. Tills dess försöker jag göra jag det bästa av situationen, försöker se möjligheter istället för problem och lägger fokus på det som är inom min kontroll!

Utöver det vill jag även passa på att gratulera min vän och lagkamrat Viktor Sticko för en grym karriär och poängtera att hans utstrålning och personlighet kommer saknas enormt i landslaget!"

Alexandra Edebo





Glädjande! Sju av skidklubbens ungdomar nu tar nu steget upp till juniorverksamheten. Det var mer än tio år sedan vi klubben hade så många ifrån den egna ungdomsverksamhet som valt att fortsätta sin långdskidsatsning som juniorer. Från vänster: Nora Bråmer, Ida Garfvé, Malin Oskarsson, Lina Rydén, Hanni Beronius. Framför ser vi Jacob Larsson och Sebastian Svahn. Vi ser nu fram emot många fina år i skidspåren.

Moraåkare i landslagsgrupperna

Skidklubben har fem åkare i landslagets träningsgrupper inför säsongen 2020-2021. Anna Dyvik finns med i Team Bauhaus (B-landslaget) och Johan Herbert, Jonas Eriksson, Gustaf Berglund och Eric Rosjö är med Team Svenska Spel (utvecklingslandslaget).

Satsningen Team Svenska Spel blir denna säsong något annorlunda än tidigare år då laget enbart varit till för juniorer och U23-åkare. Nu får de som är äldre än 23 år chansen att vara med samtidigt som satsningen görs i samarbete med de elitmiljöer som redan finns: Falun, Östersund och Umeå.

Gustaf Berglund och Eric Rosjö är två av moraåkarna i Team Svenska Spel.



Fint träningsläger på hemmaplan för juniorerna

Skidklubbens juniorer har genomfört ett fint träningsläger på hemmaplan under midsommarveckan.

– Vi hade fyra fina träningsdagar i mestadels strålende solsken med stekande sommarvärme. Det var fokuserade träningsinsatser, glada miner och härlig gemenskap, berättar Staffan Larsson som var en av ledarna på lägret.

Det var ett traditionellt midsommarläger på hemmaplan med gemensam lunch på Hemusgården, som fixades med hjälp av föräldrar. 12-15 juniorer deltog på varje träningspass.

Lägret startade på måndagseftermiddagen med ett skejtpass med impulser över två-tre varv på den 12,5km långa "gula pil-rundan".

På tisdagen blev det två pass. På förmiddagen så kämpade juniorerna bra på den starkt kuperade Släntracebanan i Östnor där löpintervaller med stavar stod på programmet. På eftermiddagen så genomfördes ett stakpass från Hemusgården tur och retur Våmhus.

Fin lång löptur

Onsdagen, som bjöd på regn, startade med ett par timmars löpning.

– Vi började i fäboden Myckelberg med löpning längs Siljansleden/Högårundan och Mora Nisses runda över Söderberget, samt Vasaloppsspåret till Hökbergskontrollen, vidare över Hökbergstoppen via Vasaloppsleden/Bananna/Utsiktsturen och avslutning vid slaktlidan i Läde, berättar Staffan.

På eftermiddagen åktes ett rejält rullskidpass från Bergkarlås i klassisk stil med fokus på diagonal och stakning med frånskjut i kuperad terräng.

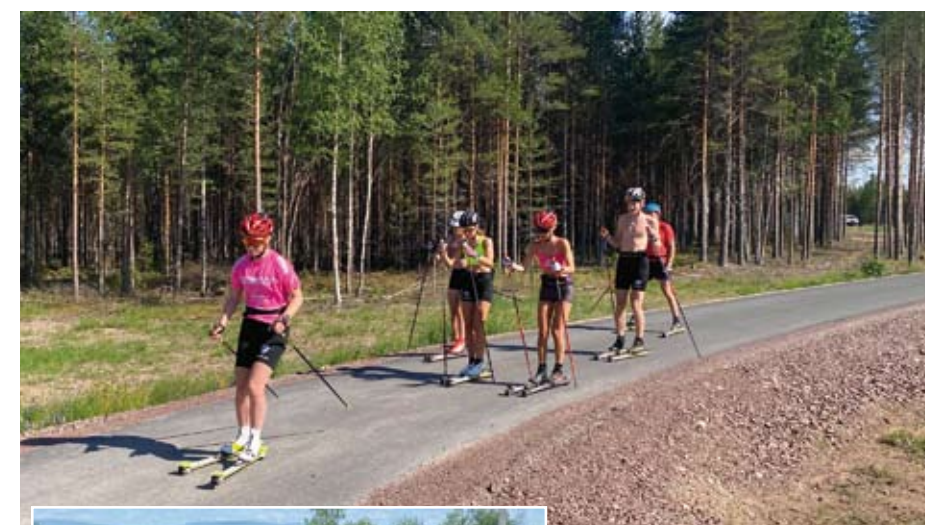
– En fin sträckning med bra utsikt och cirka 600 meters stigning, informerar Staffan.

Lägret avslutades på torsdagen med ett intervallpass (4x4min) i skejt, som Håkan Löfström höll i och coachade med cykel. Det var start vid midsommarstången i Bergkarlås och så åkte man uppför backen mot Risa.

På midsommarafton valde sedan många av juniorerna att delta i Åstnorskajt'n, som blev en bra ersättare för den traditionella men inställda Orsakajt'n.



Skidjuniorer på Söderberget under en lång fin löptur under midsommarlägret. FOTO: Staffan Larsson.



Ovan: Stakning mot Våmhus. Till vänster: Skejtintervaller i Bergkarlås. Till höger: Många midsommarstånger passerades. FOTO: Staffan Larsson.



Tuff avslutning på Mora Trail Tour

I brist på "riktiga" löptävlingar så arrangerades Mora Trail Tour som en serie enkla träningsrace på olika banor runt om Mora under våren. Max antal startande på respektive deltävling var 45 löpare. Hoppet fanns sedan att Mora Trail skulle kunna genomföras den 5 juli men på grund av läget med corona så ställdes till lop-pet in.

Mora Trail Tour avslutades med "The Climb", 6,5 kilometer med 400 meters klättring upp på Rostbergets topp den 24 maj. 21 löpare kom till start i avslutningen som avgjordes i regn och lite kyligt väder.

Jaktstart med handikappsystem användes och segrade gjorde i finalen gjorde Henrik Johnsson (42:27), 1:12 före Evgeniya Ryaplova, (43:39). 3) Roman Ryapolov, +2:23.

Bästa löptider på sträckan hade Roman Ryapolov med 32:50 och Erik Rost med 33:00.

Roman och Erik startade samtidigt och sist av alla. Det var Roman som tryckte på extra i första stora klättringen upp på Karlsberg och satte nytt rekord på den delsträckan. Upp till målet på Rostberget tog Rost in tid och tog därmed nytt rekord på sista branta backen.

KEA



Evgeniya Ryapolva var andra löpare upp till Rostbergs topp. FOTO: KEA.



Henrik Johnsson på väg mot seger i den tuffa "The Climb" som avslutade Mora Trail Tour. FOTO: KEA.



Albin Gezelius kämpar på med Roman Ryapolov i rygg. FOTO: KEA.

Välbesökt KM i Grönklitt



KM-arrangerade Linus Rapp tar emot unga modiga orienterare. FOTO: KEA.

Det har inte arrangerats några vanliga orienteringstävlingar under våren men orienteringsklubbens medlemmar har ändå haft många tillfällen att "leta skärmar".

Många fina träningar har arrangerats och som här på bilderna ett välbesökt klubbmästerskap i Grönklitt.

Per Holm och Edward Larsson, två av många glada deltagare när orienteringsklubben hade KM i medeldistans i Grönklitt lördag 30 maj. FOTO: KEA.

"Rekordstort" intresse för Fotbollsskolan

Fotbollsskolan 2020 lockade hela 117 anmälda barn och genomfördes under vecka 25 och 26 på Prästholmen. Vädret var på bra humör precis som hos deltagare och ledare.

Vi får gå tillbaka till 90-talet för att se ett lika stort intresse för fotbollsskolan.

IFK-Kamraten besökte fotbollsskolan dagen före midsommar för att ta några bilder. Håll till godo!



En annorlunda vår för IFK Mora FK:s lag

Under rådande omständigheter så har ungdomslagen spelat träningsmatcher utan resultat under våren. Allt har varit på frivillig basis där hänsyn tagits att visa lag inte haft möjlighet att spela match.

Herrlaget började spela seriespel 14 juni och har i skrivande stund bara hunnit med

en match, som blev vinst mot Rengsjö SK.

Svenska Fotbollförbundet har tagit fram en app, "Min Fotboll" där lagen kan gå in och sända sina matcher via video. En bra sak nu när man inte får ha någon publik på matcherna.

Herr Div 3 Södra Norrland

Spelat 1 match= delad 1:a med 6 lag

P 19 NAFU

Första matchen spelas 1/8

P 17

Träningsserie under våren = inga resultat

P Div 1

Träningsserie under våren = inga resultat

P Div 4, 07

Träningsserie under våren = inga resultat

P Div 5, 07 blå

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

P Div 5, 08 vit

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

P Div 6, 09-10

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

P Div 7, 11-12

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

F 15 Elit

Träningsserie under våren = inga resultat

F Div 2. 05

Träningsserie under våren = inga resultat

F Div 4. 07

Träningsserie under våren = inga resultat

F Div 5, 08-09

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

F Div 7, 10-11

Ingen resultattabell görs i de yngre serierna

Flera lag som skulle ha spelat i MT-cupen men som blev inställd under rådande pandemi : P11-12, P13, F10-11, F 12-13 och P,F 14. De har i stället spelat egna träningsmatcher.





Lyckat samarbete mellan gymnastikklubben och Friskis&Svettis

Den här sommaren samarbetar IFK Mora gymnastikklubb och Friskis&Svettis om sommargympan.

Sommargympan är som vanligt gratis och på måndagar är det IFK Mora som ansvarar och på torsdagar är det Friskis&Svettis.

Platsen är sedan vanligt bredvid glassbåten vid Siljans strand. Man följer givetvis de regler som gäller för att undvika smittspridning vilket i skri-

vande stund innebär max 50 medverkande vid respektive pass.

– Det känns väldigt bra att vi kan dela på ansvaret och erbjuda gympan två gånger i veckan hela sommaren, säger Annelie Jogedal Helgeson från IFK Mora och får medhåll av Marie Wikström från Friskis&Svettis.

Det är Annelie som leder gympan den kväll IFK-Kamraten hälsar på och det är en härlig blandning deltagare i olika åldrar som deltar i den varma sommarkvällen.

Tiden för Sommargympan är måndagar och torsdagar 19.00 – 20.00 och man håller på fram till och med 17 augusti.



Bilden ovan: Annelie Jogedal Helgeson, IFK Mora gymnastikklubb och Marie Wikström, Friskis&Svettis gläds åt att klubbarna delar på sommargympan och erbjuder två gratispass i veckan hela sommaren. Bilden till vänster: Annelie leder passet när IFK-Kamraten hälsar på. FOTO: Johan Trygg.





IFK Mora IA:s utmärkelser för 2019 gick till följande: Fr.v Nora Bråmer, Gustav Johnsson, Victor Gustafsson, Sebastian Åkärbjär, Thobias Brodin, Egil Lissmyr, Anders Holmström, Åsa Yngvesson, Marina Martinsson. Längst till höger IA:s ordförande Olav Cristoferson som delade ut utmärkelserna. FOTO: Anders Skogs.

IA:s utmärkelser till aktiva och ledare för 2019

Här följer 2019 års utmärkelser från IFK Mora idrottsallians.

Årets Idrottsprestation (Lagborgs minnesfond), stipendium 2000 kr: Utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året. Styrelsens val: **Victor Gustafsson**, nominerad av SK.

Motivering: *"Med en fantastiskt bra genomförd säsong på rullskidor under sommaren åkte Victor Gustafsson till sig ett VM-guld individuellt och ett VM-brons i Teamsprint samt SM-guld i masstart och en 3:e plats i den totala världscupen på rullskidor. Victor håller sig alltid långt fram på alla lopp han ställer upp på oavsett om det är kortare eller längre lopp."*

Årets Junior, stipendium 2000 kr: Utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året. Styrelsens val: **Gustav Johnsson**, nominerad av OK.

Motivering: *"Gustav Johnsson en multiatlet med goda meriter i minst tre sporter. Dessutom en "lagspelare" som alltid ställer upp när klubben kallar. Meriter 2019: Ultralång-SM i orientering i H20 placering 8. Junior-VM i mountainbikeorientering i H20. Medeldistans, placering 10. Junior-VM i skidorientering. Sprint placering 8. Medeldistans placering 11."*

Årets Ungdom, stipendium 2000 kr: Utdelas till en idrottsungdom som under året utfört bra idrottsprestationer och samtidigt uppträtt som en god kamrat och ett bra föredöme för sina idrottskamrater både på och utanför tävlingsarenan. Styrelsens val: **Nora Bråmer**, nominerad av SK.

Motivering: *"Årets ungdomsprestation har genomförts av en ungdom inom skidklubben som både i tränings- och tävlingssituationer visat en jämn och hög prestationsnivå. Nora har en hög närvaro på klubbens träningar och utmanar både sig själv och sina klubbkamrater. Hon har under säsongen inte bara tagit ett kliv i sin utveckling, utan tagit flera steg och konkurrerar bland de bästa i Sverige i olika tävlingar. Trots tuffa motgångar inför och under USM så reste hon sig och tog tillsammans med sina lagkamrater en fin bronsmedalj i stafetten på."*

Årets Ledare, stipendium 2000 kr: Utdelas till en ledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen. Styrelsens val: **Åsa Yngvesson & Marina Martinsson**, nominerad av FK.

Motivering: *"Tränarna i F-05, Åsa Yngvesson och Marina Martinsson, som utöver ett enormt hjärta och engagemang i sina tränarroller (som de delar med samtliga tränare och ledare inom IFK Mora Fotboll), har vid sidan av detta lagt ner ett extra stort arbete med att hämta in kunskap från andra tränare och ledare med målsättningen att inspirera våra F-05 tjejer i deras utveckling inom fotbollen. Detta har också inspirerat andra tränare och ledare inom klubben. Deras engagemang att entusiasmera och uppmuntra tjejerna, parallellt med ordinarie träningar och matcher, peppat dem att gå domar- och tränarutbildningar vilket indirekt fått tjejerna att höja kunskapen och förståelsen inom fotbollen. Utöver detta har Åsa och Marina själva deltagit i ett projekt arrangerat av Dalarnas Fotbollsforbund, med syftet att få fram fler kvinnliga ledare inom fotbollen."*

Årets Unga Ledare, stipendium 2000 kr: Utdelas till en ungdomsledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen. Styrelsens val: **Thobias Eriksson, Sebastian Åkärbjär och Egil Lissmyr**, nominerad av OK.

Motivering: *"Thobias, Egil och Sebastian arrangerade för första gången en inomhusorientering i Mora. Arenan och banan var på Mora gymnasium och lockade 384 startande. Nöjda deltagare fick springa individuellt första dagen och nästa dag vara med i världens första inomhusstafett i orientering. Imponerande att de lyckades arrangera allt detta som var helt nytt för många i klubben och för deltagarna utifrån."*

Årets Funktionär, stipendium 2000 kr: Utdelas till den funktionär i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen. Styrelsens val: **Anders Holmström**, nominerad av AK.

Motivering: *"Anders Holmström är ideellt arbete personifierad! Med en aldrig sinande entusiasm för klubben och dess verksamhet, där han utöver rollen som huvudtränare för äldsta gruppen också lägger stor energi för att få Gopshusbacken i körbart skick. Med många strängar på sin lyra är han överallt. Mekaniker till pistmaskin, lift och skoter, materialansvarig, bansättare, banchef och inte minst snöläggning där han som snökanonansvarig sällan får dygnets timmar att räcka till. Jodå, han får engagemangsuppdrag ifrån Dalarnas skidförbund också."*



Idrottsalliansen årsmöte genomfördes i Hemusgården den 27 maj. Olav Cristoferson omvaldes till ordförande. Här sitter deltagarna och lyssnar på Mats Rylanders information om projektet Vasaloppet 100 år. Mats deltog via videolänk. FOTO: Johan Trygg

Olav Cristoferson omvaldes till ordförande i idrottsalliansen

27 maj genomförde IFK Mora idrottsallians årsmöte i Hemusgården. Möjlighet fanns också att följa och delta på digitalt. Olav Cristoferson omvaldes enhälligt till ordförande.

På grund av rådande omständigheter så ordnades möjligt att delta på mötet digitalt. I Hemusgården var ett 25 personer på plats väl utspridda i lokalen och digitalt deltog ett 15-tal personer.

Innan årsmötesförhandlingarna så informerade Mats Rylander om projektet Vasaloppet 100 år. Mats deltog via länk. Efter informationen så läste Olav Cristoferson upp vilka aktiva och ledare som i år är mottagare av idrottsalliansens utmärkelser och stipendier. De utvalda fick sedan sina utmärkelser vid ett senare tillfälle (se artikel här intill). Bigitta Sohlberg valdes till mötesordförande och ledde mötesförhandlingarna med säker hand. När det var dags för val så omvaldes Olav Cristoferson enhälligt till ordförande.

Även övriga val skedde enhälligt. Till styrelseledamöter för två år valdes: Towe Söderlund (omval), Peter Helander (nyval) och Jonas Buud (nyval). Kvar i styrelsen är sedan tidigare Pär Stårner, Tom Wallén och Björn

Åkerblom. Till styrelsesuppleanter för ett år valdes: Linda Morell (omval), Maria Jacobsson (omval) och Sarah Larsson (nyval).

Val skedde också till Mora Nisses jubileumsfond. Erik Svensson omvaldes som ledamot för två år. Åsa Mattson och Marianne Karlsson Eriksson sitter kvar sedan tidigare.

Anna Wadman och Gunnel Söderberg lämnade IA-styrelsen. De deltog inte på mötet och avtackades vid senare tillfälle.

Styrelsen för IFK Mora IA 2020

Olav Cristoferson, ordförande, fastighetsansvarig
Towe Söderlund, vice ordförande
Tom Wallén, sekreterare
Pär Stårner, ekonomiansvarig
Peter Helander, markutskott
Björn Åkerblom, stadgeansvarig samt ansvarig utgivare IFK-Kamraten
Jonas Buud

Suppleanter:

Linda Morell
Maria Jacobsson
Sarah Larsson

Mora-Nisses "historia" flyttas till Dalarnas folkrörelsearkiv i Falun

Mora Nisse efterlämnade vid sin bortgång ett stort stycke svensk idrottshistoria, i form av fotografier, klippböcker, fotoalbum, brev, beundrarpost, telegram, föredrag, protokoll med mera.

Detta från sin aktiva tid som skidåkare, ledare i Svenska skidförbundet och IFK Mora och på olika poster inom Vasaloppsorganisationen.

Det stora engagemanget för Vasaloppet, skidor och glädjen till motion präglade hans liv livet ut.

Dalarnas Folkrörelsearkiv i Falun är en ideell förening som dokumenterar och förvarar material på ett säkert sätt, för att bevara till eftervärden.

Föreningen bildades 1959 och skapade ett arkiv för länets föreningar och för folkrörelsens historia, för att samla in och bevara historia. Idag även för att tillgängliggöra för intresserade och forskare.

IFK Mora Idrottsallians kommer nu att bli medlem i Dalarnas folkrörelsearkiv.

Mer information om Dalarnas folkrörelsearkiv: www.dalarnasfolkrörelsearkiv.se
Adress: Stortallsvägen 4, 791 55 Falun



Nisse tillsammans med Anders Törnkvist och Gunnar Eriksson, IFK Moras framgångsrika lag.



Nisse i spåret i sin glans dagar.



Nisse tillsammans med Lennart Hyland och tungviktsvärldsmästaren i boxning, Ingemar "Ingo" Johansson.



Tre legender på samma bild; Sven "Plex" Pettersson, Sven Jerring och Nisse.

Nisse tillsammans med IFK Moras första vasaloppsvinnare (1931) Anders Ström.



Mora-Nisse före sin tid som inspiratör

MORA-NISSE "skidåkaren", GARD-NILS "östnorsbon", MÖR-NILS " i grannbyn Öna".

Kärt barn har många namn...

Vad gäller att inspirera andra människor till motion och fysiska aktiviteter var Nisse före sin tid.

Text: Anna Mattsson Svensson

Foto: Marianne Karlsson Eriksson

Nisse började att märka upp löp- och skidspår redan på 1960-talet i hembyn Östnor, från sin fäbodstuga i Hökberg (Mora-Nisses runda och Hökbergs utsiktsrunda) och från stugan vid Sästjärn (Grönsbergsrundan).

Stigarna i Östnorsterrängen som idag är så upptrampade och flitigt använda fanns det inget av i början. För att leda in motionärerna på rätt spår märktes banorna med markeringar på vart eller vartannat träd. Blåa 7,5 km/10 km i Östnor märktes från båda hållen. Nisses ute-gym kunde du hitta utmed gula fyran och gröna milen strax innan "Sandbåkan" och innehöll övningar som idag är populära styrkeövningar både på gym inom- som utomhus.

Därför efterliknar nu ute-gymmet på Åstnårs skajrstadion det som Nisse en gång byggde upp. Gymmet är i trä - Nisses byggdes av tallar och dagens i lärkträd. Övningarna är i flera fall lika, till exempel; axelpress, situps, rygglyft, chins.

Arbetet har gjorts med hjälp av ideella arbetsinsatser helt i Nisses anda. Dagens gym har kommit till TACK vare pengar från Mora-Nisses jubileumsfond. Mora-Nisses jubileumsfond instiftades för att hedra Nils Karlsson vid hans 65-årsdag 1982. Fonden har till syfte att stödja svenska skidjuniorer, såväl flickor som pojkar i åldern 17-20 år. Dessutom för underhåll av hans uppmärskade motionsspår och gymmet på Östnors skidstadion.



Unga aktiva kör hårt på ute-gymmet vid Östnors skidstadion.



Mora-Nisse och Vasaloppet

Den femte mars 1999 kunde man läsa följande i Aftonbladet; "Kom och se motorsågskonstnären som sågar en Mora-Nisse ur en ett ton tung trästock!"

Den som fick äran var träsnidaren Sören Nicklasson. Inför 75:e Vasaloppet kunde man under tre dagar följa hans arbete med skulpturen i närheten av målfållan i Mora.

Vasaloppet köpte "Mora-Nisse skulpturen" och den placerades vid Hemus skidstadion.

Efter att nu ha restaurerats och fått ett tak (stolparna är svarade av orienteraren och Nisses vän Arne Gustafsson) har den nu "skidat över älven" och finns nu i "Gard-Nils" hemby Östnor. Den är placerad på skidstadion och starten av "Mora-Nisses tränings-spår i Östnor" och det nya utegymmet.



Erik "Ekan" Svensson och Sven Eriksson under uppbyggnaden av ute-gymmet.



Vasaloppsmålet flyttas!

I och med förändringar i infrastrukturen och projekt Genomfart Mora, där Europaväg 45 breddas in mot Mora centrum och det byggs nya cykel- och gångvägar, påverkas också området kring Vasaloppets arrangemang. Bland annat innebär detta att mållinjen i alla Vasaloppets lopp kommer att flyttas.

Under drygt ett år har Vasaloppet, i nära samarbete med Mora kommun, arbetat och planerat för att skapa ett nytt område för både Vasaloppsmässan och målområdet utifrån förändringar i infrastrukturen i centrala Mora. I och med den nya genomfarten och ombyggnationer har Vasaloppet även tagit tillvara på möjligheten att stärka upplevelsen för både deltagare och publik. Samtidigt som all aktivitet flyttas närmare gågatan och centrum.

Emil Lindgren utnämnd till Officiell Vasaloppescoach

En av världens mest tekniska cross country-cyklister ställer nu sitt kunnande till förfogande som Officiell Vasaloppescoach.

Emil Lindgren har varit en profil inom mountainbikesporten i två decennier och är från och med nu även Officiell Vasaloppescoach!

Mountainbikeproffset Emil Lindgren från Säter i Dalarna har både VM-silver och OS-deltagande på sin långa meritlista. 2019 vann han även Cykelvasan, efter att under åtta tidigare starter aldrig varit sämre än sexa i loppet. Men framöver tänker Emil alltså även coacha andra i större utsträckning.

– Jag har bestämt mig för att försöka hinna med mer kurser och liknande framöver. Mycket för att det ger även mig motivation att se andra utvecklas. Jag erbjuder klubbar, privatpersoner och företag olika upplägg av kurser, läger, föreläsningar och motivation till alla som vill bli bättre cyklister, säger Emil Lindgren

Vasaloppet har utnämnt certifierade coacher sedan 2014. En officiell Vasaloppescoach ska ha dokumenterad erfarenhet och erbjuda tjänster med hög kvalitet inom utbildning, pedagogik, teknik och social kompetens på områdena

IFK Mora friidrottsklubb

MORASPELEN 2020

Moraspelen arrangeras på Prästholmen
lördag 5 september

Information om grenar och anmälan kommer senare.

www.ifkmora.se/fik

Terrängserien 2020 är inställd
Vi återkommer i vår med en ny upplaga

IFK Mora skidklubb

Skidor hela livet...

... startar upp säsongen onsdag 16 september

Samling 18.30 vid Hemusgården

Välkomna!

www.ifkmora.se/sk



Vasaloppets Officiella coacher är:

Catarina Henriksson, skidåkning

– Träningsinspiratören, Stockholm

Erik Wickström, skidåkning och löpning

– Wickström Coaching, Borås

Håkon Breistrand, skidåkning och löpning

– Fysio-outdoor, Mora

Mattias Svahn, skidåkning

– Vasasvahn, Mora

Rikard Tynell, skidåkning

– Tynell Activity, Falun

Staffan Larsson, skidåkning

– Aktiv Sport, Mora

Mountainbikeskolan, cykling

– Nacka, Stockholm

Anna och Johan Olsson, skidåkning

– AJ Camps, Sundsvall

Emil Lindgren, cykling –

Emil Lindgren Racing

Vecka 33

Välkommen till AB Karl Hedin friidrottsskola 2020



Alla som är mellan 6-12 år (födda -08 till -14) är välkomna att prova på friidrott under vecka 33, måndag – fredag 10-14 augusti.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in eleverna efter ålder i olika grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar från vår klubb som alla själva har friidrottsbakgrund.

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: vecka 33, 10-14 augusti.

Tid: 10.00-14.00

Plats: Prästholmens IP

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

Vad ska jag ha med mig varje dag:

Matsäck
Vattenflaska
Regnkläder
Glatt humör!



↑↑↑
AB KARL HEDIN

Mer info på: www.ifkmora.se/fik

IFK MORA friidrottsklubb



DAGS FÖR SOMMARGYMPA!

Vi gympar tillsammans

Måndagar och torsdagar kl. 19.00 - 20.00, 1 juni - 17 augusti
Vid Siljans strand, vid glassbåten

Måndagar

IFK Mora gymnastikklubb



www.ifkmora.se/gk

Torsdagar

Friskis&Svettis Mora



www.friskissvettis.se/mora

Sommargympan är gratis! Varmt välkommen!

Vi följer de regler som gäller för att undvika smittspridning. För närvarande max 50 medverkande vid passet. För senaste information om passen och eventuella ändringar, se respektive förenings hemsida eller Facebook.

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

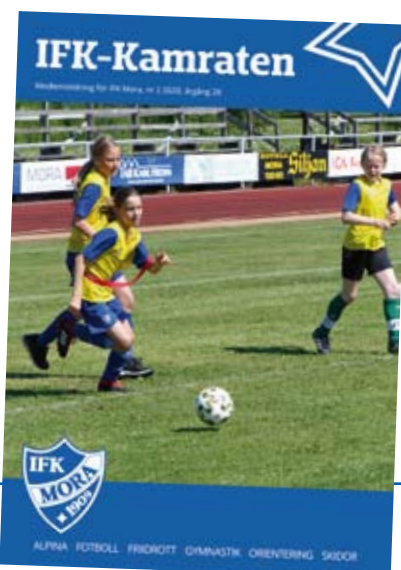
UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2020

Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det blir en paus i utgivningen av IFK-Kamraten under hösten 2020.

Redaktören Johan Trygg slutar sin anställning i IFK Mora IA under sommaren och går vidare mot nya utmaningar (se ledaren i IFK-Kamraten 1-2020).

Därmed så blir det inget nummer 3 och 4 under hösten. Vi tror och hoppas att vi sedan kan återkomma med utgivning av IFK-Kamraten under 2021.



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

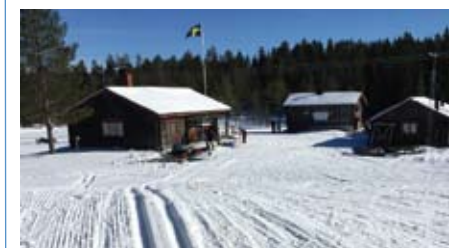
Vid arrangemang av IFK

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 klubbtrum som används av skidklubben och orienteringsklubben.

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

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

Läs mer på www.ifkmora.se

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

Priser

Storstugan 800:-/dygn (6 bäddar).

Lillstugan Klacken 600:-/dygn (4 bäddar).

Lillstugan Risåsen 500:-/dygn (3 bäddar).

Som medlem i skidklubben har man 15% rabatt på boende.

Skolor & Föreningar 1600:-/dygn (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken & Risåsen).

Företag 2500:-/dygn

Önskar ni ytterligare service, kontakta Tomas Bredberg 070-321 36 33.

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

Erika Åkesson
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

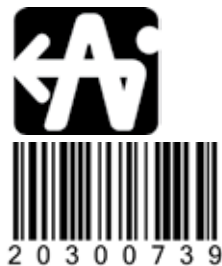
Mats Jönsson, ungdomstränare
E-post: mats.jonsson@ifkmora.se
Tel. 070-641 95 99

IFK Mora skidklubb

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



www.ifkmora.se



Hemmavasan 15-22 augusti

Hemmavasan Cykel 90 (cykla 94 km)
Hemmavasan Cykel 45 (cykla 45 km)
Hemmavasan Cykel 30 (cykla 32 km)
Hemmavasan Cykel 10 (cykla 10 km)
Hemmavasan Ultra 90 (gå, lunka, spring 90 km)
Hemmavasan Ultra 45 (gå, lunka, spring 45 km)
Hemmavasan Trail 30 (gå, lunka, spring 30 km)
Hemmavasan Trail 10 (gå, lunka, spring 10 km)

Vasaloppet
bjuder in alla
funktionärer
att delta i
Hemmavasan
utan kostnad

Läs mer på sidan 9.

