

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Juni 2021



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Stort intresse för årets fotbollsskola



På bilden: Årets ledare för fotbollsskolan

Det har visat sig vara ett stort intresse för årets fotbollsskola som för första gången kommer att köras i egen regi i ett samarbete med Johns Sport.

Hela 122 barn är anmälda. Vi kommer i år att satsa mycket på att ha många ledare vilka främst är spelare från 16 år och äldre och främst från föreningen. 21 ledare kommer att ta sig an uppdraget att göra en så bra fotbollsskola som möjligt med fokus på "lira med glädje". Årets rektor är Filip Malmsten, som själv spelar i A-laget, som ser fram mot uppdraget.

Fotbollsdomare Glenn Nyberg till IFK Mora

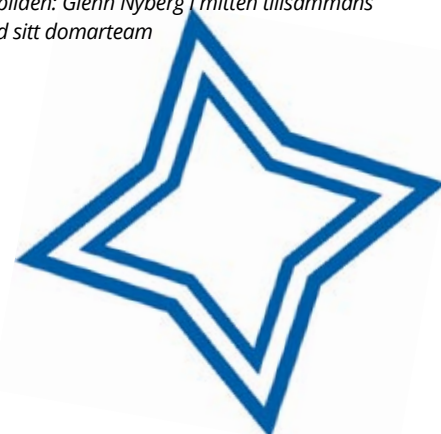


Glenn Nyberg har under våren varit till föreningen och spridit sina kunskaper om rollen som domare.

Han har bland annat haft ett utbildningstillfälle med ungdomar från IFK Mora samt Öna SK. Glenn är ursprungligen från Säter och har dömt

över 80 allsvenska matcher och 30 internationella matcher. Det som vi är otroligt glada över är att han 16 juni kommer till Prästholmen med sitt team för att döma matchen U16 dam mot Korsnäs IF, också detta i utbildningssyfte som en möjlighet för yngre domare att se hur det kan gå till.

På bilden: Glenn Nyberg i mitten tillsammans med sitt domarteam



Lägesrapport från IFK Mora Fotbollsklubb



Christian Törres huvudtränare U16 Dam:

Vi spelar i två regionala serier i år vilket känns spännande. Vi har varit lite osäkra på hur nivån skulle vara och hur vårt lag ska kunna mäta sig, men det har visat sig att det håller hittills. Det har varit jämna matcher och det är precis så vi vill ha det. Vi är en trupp på 29 spelare och spelar i två regionala serier. Målet är att försöka bygga upp en bra damverksamhet på sikt, för att undvika att 14-åriga tjejer får spela i ett damlag utan att det blir naturliga steg, och att vi hinner utbilda dem till riktiga fotbollsspelare.

Mattis Vesterström – tränare för U17 tillsammans med Jerry Andersson.

Vi spelar i en nationell serie vilket är steget under P17 allsvenskan. Vi har många nya killar i laget från bland annat Färnäs och Älvdalen som är duktiga, vilket känns roligt. Vi har fått bygga upp laget igen från grunden och det har gått bra. Målsättning är att fostra spelare för att de ska kunna spela i vår A-lags trupp eller i ännu högre divisioner.

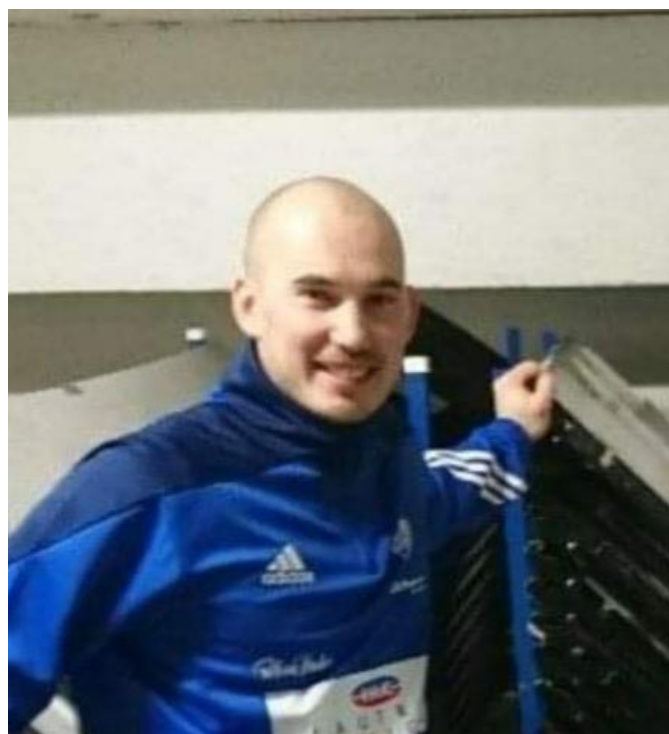
Resultatmässigt har det gått över förväntan, hittills har vi 4 poäng på två spelade matcher. Spännande derby blir det på söndag (20/6) borta mot Brage.

Dima Kononov och Petter Eriksson – tränare i U19.

Hittills under säsongen har vi varit lite otursdrabbade med mycket skador i truppen, som består av 18 st spelare. Vi spelar i en samarbetsserie, regional serie och har spelat några matcher vilket har känts bra med bra motstånd. Gemensamt mål är att utveckla spelare så bra som möjligt för att de ska känna sig redo för steget framåt.

På bilden ovan: Christian Törres och Mattis Vesterström

På bilden nedan: Dima Kononov



Jerry Andersson - spelarutvecklare

Det har överlag varit en positiv början av säsongen för alla ungdomslag.

Den röda tråden, dvs spelarutbildningsplanen, som vi började implementera förra året börjar få genomslagskraft i de flesta lagen. Känslan på Prästholmen är positiv, många ledare drar åt samma håll och det är en bra stämning. Vi har haft många träningar och många matcher, trots Corona har vi kunnat köra på. Det känns som att vi har kommit långt för att nå våra mål, dvs att efterfölja och förstå spelarutbildningsplanen för att på lång sikt skapa så bra spelare som möjligt. Positivt att vi har ett representationslag med så pass många spelare från Mora, vi är på väg framåt och uppåt.

Roligast är just nu att följa arbetet med hur vi bygger ett damlag på sikt. Vi har U16 dam, F07 och även många yngre lag som bygger en bra grund för detta.

På bilden: Jerry Andersson, spelarutvecklare



Intervju med trupp gymnasten Thea Kråik



Thea Kråik, 16 år har antagits till NIU- trupp gymnastik. Vi är så klart nyfikna och vill höra Thea berätta lite mer om detta.

Hur länge har du tränat trupp gymnastik?

Thea: Jag började på trupp gymnastik för ungefär 7 år sedan. Sedan dess har jag hållit i och även nu hunnit byta klubb eftersom jag blev antagen till NIU!

Varför blev det just trupp gymnastik från början?

Thea: Året när jag började på trupp gymnastik släppte klubben in alla som ville börja träna

trupp gymnastik. Innan har man behövt stå i kö för att ha chansen att få börja i nybörjargruppen. Men eftersom de släppte upp för alla att komma och testa så tog jag chansen eftersom jag alltid tyckt att det ser så himla kul ut med gymnastik, och speciellt just trupp gymnastik!

Berätta lite om vad NIU är.

Thea: NIU står för nationell idrottsutbildning, och nytt för i år är att det även finns inom trupp gymnastik här i Dalarna. Sex gymnaster från hela Sverige har blivit antagna till att få möjligheten att träna trupp gymnastik på skoltid vilket jag tycker låter som en dröm. Jag är så glad över att jag är en av de sex gymnasterna och jag ser fram emot gymnastiktiden så himla mycket!

En sista fråga. Vilket är ditt favoritvarv?

Thea: Mitt favoritvarv är bakåttvarvet på tumbling. Tumbling har alltid varit min favoritgren eftersom man kan bygga på varvet med flera olika övningar.

Gamla tränare och kompisar i IFK Mora gymnastikklubb säger så klart GRATTIS och stort LYCKA TILL!

Intresserad av trupp gymnastik?

På hemsidan finns info samt länk till att göra intresseanmälan till trupp gymnastik hösten 2021.

www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik

IFK Mora gymnastikklubb

Välkommen till gratis
Sommargympa
v 24-33

måndagar kl 19-20
utomhus Kajen
vid Glassbåten, Siljans strand

Vi delar upp oss och håller avstånd.
Kolla Facebook eller hemsida före
varje tillfälle för ev ändringar.

facebook.se/ifkmoragk
svenskalag.se/ifkmora-gymnastik



Friidrottsklubbens nystartade Parasportgrupp

En liten rapport från den nystartade parasportgruppen.

Vi har nu varit igång med friidrottsträningen i snart 2 månader. Träningstiden är 17.30-18.45 varje onsdag, då även de andra träningsgrupperna i olika åldrar tränar. Det är jättebra då vi alla kan lära av varandra och inspireras till att verkligen ta i det där lilla extra.

Ungdomarna är verkligen träningsvilliga och sprudlar av glädje varje onsdag, trots att de yttre förutsättningarna (vädret) varit väldigt omväxlande.

Varje träning inleds med ett uppvärmningsvarv runt den lilla sjön, under varvet gör vi 6 stopp med olika övningar (styrka, balans & rörlighet). Vi har som mål att ha roligt tillsammans och att träna två olika friidrottsgrenar/kväll. Varje träning avslutas med några stretch och rörlighetsövningar.

Träningen fortsätter fram till och med den 30 juni och tar sedan ett sommaruppehåll för att sedan starta igen den 4 augusti.

//Johan och Anne-Lie Gustafsson



På bilden: Gruppmedlemmar tillsammans med sina ledare

Folksam GP Sollentuna - Friidrott

Härligt att äntligen få gå på ett arrangemang med publik igen.

Folksam GP i Sollentuna genomfördes söndag den 13/6. Tävlingen var Corona-anpassad och det var tillåtet med publik på läktarna med två tomma stolar mellan varje sällskap. Tävlingen genomfördes på Sollentunavallen i strålande sol och de flesta av Sveriges OS-resenärer var på plats och testade formen.

Det mest glädjande på vallen var att Fanny Roos visade fin OS-form med att sätta nytt svenskt rekord i kula med 19.33. Daniel Ståhl gjorde några bra kast upp mot 70-meter men det var inte optimala vindar för diskus, där har vi kanske vår största medaljchans i OS. Tobias Montler gjorde några bra längdhopp upp mot 8 meter. Sofie Skoog och Erika Kinsley i höjd och Angelica Bengtsson i stav gjorde inga bättre tävlingar och får fortsätta att putsa på OS-formen. Likaså Andreas Kramer på 800 meter.

Med på tävlingen var även Julia Meijer som sprang 800 meter. Julia har nu gått ut första året på friidrottsgymnasiet i Sollentuna, så tävlingen var på Julias nuvarande "hemma-bana". Julia gjorde dock ingen bra tävling, hon fick mjölksyra och stumnade efter första varvet, och tiden var långt från personbästa.

Annars så trivs Julia jättebra på gymnasiet. De är sju tjejer från klassen som bor på internatet och de har det väldigt kul tillsammans. Hon går på en bra skola och det är väldigt bra träningsförutsättningar i skolan med Sollentuna-hallen och Sollentuna-vallen vägg i vägg.

De har kört en del distansundervisning, men har kunnat träna tillsammans hela året.

//Stefan Ahron



På bilden: Irene Ekelund, närmast kameran, sätter nytt svenskt årsbästa.



Friidrottens utomhusträning är igång igen

Många glada barn när utomhusträningen är i gång igen.

Friidrotten har startat upp utomhusträning igen efter vintern. Och det är väldigt många glada barn och ungdomar som kommer på träningarna, både barn och ungdomar som har

varit med och tränat tidigare men även en hel del nya.

På onsdagarna när alla träningsgrupper tränar samtidigt på Prästholmen är det över 100 barn och ungdomar som kommer och tränar. Men vi håller isär grupperna och håller avstånd.

Är det någon som är sugen att prova på friidrott så är det bara att dyka upp på Prästhol-

På bilden: Yngsta gruppen när de tränar

men vid någon träning.

Annars så finns friidrottsskolan för alla barn mellan 6-12 år, den går vecka 32, en perfekt aktivitet veckan innan skolan börjar igen.

//Stefan Ahron

Testa formen på bana

Fredagen den 28 maj var vi några (6 st) som testade vår löpkapacitet på Prästholmens något slitna innerbana.

Kvällens deltagare var följande : Oskar Bergman (3000 m), Mattias Argårds och Johan Gustafsson (5000 m), Martin Lindkvist, Christoffer Grudd och Erik Bergman (10000 m).

Samtliga deltagare kämpade väl i värmen och blåsten. Med hänsyn tagen till åldern så gjorde Oskar den starkaste prestationen, men alla deltagare fick ju en bra formkoll och en tid som vi alla vill förbättra vid nästa tillfälle.



Vecka 32

Välkommen till

Friidrottsskolan 2021



Alla som är mellan 6-12 år (födda -09 till -15) är välkomna att prova på friidrott under vecka 32, måndag - fredag 9-13 augusti.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in eleverna efter ålder i 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 32 9-13 augusti

Tid: 10 - 14

Plats: Prästhalmens IP

Anmälan: www.svenskalag.se.se/ifkmora-friidrott-friidrottsskolan-2

Pris: 350kr

Att ta med mig varje dag:

Matsäck
Vattenflaska
Regnkläder
Glatt humör!



www.svenskalag.se.se/ifkmora-friidrott

IFK Mora Friidrottsklubb



Tävlingar i Skattungbyn - Succé trots motgångar



I mitten av maj arrangerades ett par tävlingar med elittester för juniorer i skogarna utanför Skattungbyn av IFK Mora OK.

På lördagen den 15:e hölls en medeldistans och på söndagen den 16:e hölls en långdistans. Totalt så genomfördes nästan 500 starter under de två dagarna. Tävlingsarna skulle till en början hållas i Orsa Grönklitt, där Orienterings-SM går av stapeln nästa år, men tvingades flytta till Skattungbyn. Flytten av arenan har inte varit den enda svårigheten som tävlingsarrangörerna stött på. Nedan följer en intervju med tävlingsarrangörerna Kristian Dahlström och Carl Magnusson.

Vad har varit de största utmaningarna inför arrangemanget?

Det har varit oviss, folkhälsomyndigheten har gått ut och sagt "vi kanske kan öppna upp för ett större antal deltagare på tävlingar" ett visst datum, sen flyttar de fram datumet hela tiden. Det har varit väldigt oklart om vi får arrangera eller inte. Om vi nu får arrangera, hur stor mängd deltagare får vi då ha; är det bara elitlöpare, är det bara ungdomar, det är det som har varit svårt för oss. -Kristian

Vi har fått ligga lågt ganska länge med att be-

Bilden t v: Tävlingsledarna Kristian Dahlström och Carl Magnusson. Foto: KEA.

stämma hur vi ska göra, men vi har haft någon-
ting i Orsa Grönklitt som plan hela tiden. -Carl

Smittspridningen var fortfarande ganska hög i början av mars, så vi insåg att det skulle bli tufft att köra en vanlig tävling. Då ringde förbundskaptenen för juniorlandslaget mig och frågade om vi kunde arrangera elittester för juniorerna inför Junior-VM, det var så det började. Vi har alltid planerat att ha två klasser; H21 och D21 och det var så det blev. -Kristian

Två veckor innan tävlingarna märkte vi att det var för mycket snö kvar i Orsa Grönklitt som inte skulle hinna smälta, så då fick vi byta tävlingsarena till Skattungbyn. Det har alltså varit två veckors hårt arbete med att revidera karta och lägga banor. -Carl

Har det varit övriga motgångar utöver pandemin?

I fredags hade vi lite björnproblem, framförallt på träningskartan. Orienterare som tränade hade stött på en björnhona med ungar. Då fick vi ringa några telefonsamtal till björnexperter för att ta reda på hur vi skulle agera, vi kollade även upp med orienteringsförbundet hur vi skulle agera kring detta. -Kristian

Vanligtvis brukar det finnas björnar i det här området, men de brukar också flytta på sig om människorna kommer för nära, men eftersom det är en hona med ungar är det inte säkert att de vill flytta på sig. Som tur var befann sig björnarna utanför själva tävlingsområdet. Vi har inte stött på björnar i tävlingsområdet när vi har reviderat, satt ut kontroller eller testat banorna. - Carl

Bilden ovan är tagen från starten av tävlingen Foto: Per Holm

Vilka åtgärder har ni vidtagit för att minska smittspridningen under tävlingarna?

Dels har vi sett till att vi inte har någon riktig tävlingsplats egentligen, utan istället får man gå direkt från parkeringen till start, och när man går i mål går man tillbaka till parkeringen och åker hem. Inga ledare eller föräldrar får vistas i startområdet eller målområdet. Alla funktionärer bär munskydd och vi uppmanar även tävlande att använda munskydd när de inte värmer upp eller tävlar. Åtgärderna har lyckats bra med att separera folk så att vi inte har några folksamlingar överhuvudtaget. -Carl

Viktor Svensk från Stora Tuna OK tog hem segern på medeldistansen i H21 följt av Martin Regborn från Hagaby Golf Örebro på andra plats och Anton Johansson från OK Orion på tredje plats. I D21 vann Lisa Risby från OK Kåre följt av Petrina Costermans från Järla Orientering på andra plats och Andrea Svensson från OK Tisaren på tredje plats.

Även på söndagens långdistans så vann Viktor Svensk i H21, följt av Simon Hector från Snättringe OK och Axel Elblad från Bredaryds SOK på andra respektive tredje plats. Likaså i D21 var det samma vinnare båda dagarna, med Lisa Risby på första platsen på söndagen. Petrina Costermans tog andra platsen även denna dag, följt av Elin Månsson från IFK Göteborg Orientering på tredje plats.

//Thobias Eriksson-Brodin

IFK Mora Skidors juniortrupp

Med en minst sagt annorlunda säsong i ryggen ser juniortruppen i IFK Mora SK fram emot en ny säsong med både förväntningar och förhoppningar.

Med basen i att skapa en god utvecklingsmiljö för de juniorer som siktar mot en framtid som skidåkare på elitnivå är det en spännande trupp som drar i gång sin lägerverksamhet redan till midsommar.

Fyra åkare från den gångna säsongens trupp faller för åldersträcket och titulerar sig kommande säsong som seniorer, vi vill passa på att önska John, Per, Tilda och Wilma ett stort lycka till och tacka för er tid som juniorer i klubben. Det finns en stark återväxt inom klubben på ungdomssidan bland tjejer och de senaste tre säsongerna så har vi fyllt på juniortruppen med totalt 12 tjejer från de egna leden, tyvärr har det varit en större utmaning att förse juniortruppen med egna killar och vi har till kommande säsong valt att bredda truppen med några killar från andra föreningar. Vi ser nu att vi har en bra balans i truppen och en bra utvecklingsmiljö för såväl killar som tjejer i IFK Mora SK junior.

Till säsongen så består vår trupp av följande juniorer.

Födda 2002

Kajsa Rapp – Kajsa gör sitt sista år som junior och studerar sista året på Mora Skidgym. Kajsa anslöt till klubben från Leksands SK.

Erik Larsson – Erik har gått hela vägen genom klubbens verksamhet och är en framgångsrik skidskytt. Eriks fokus ligger på skidskytte där han finns med i landslagsverksamheten men kommer att vara med på läger och tävlingar när det passar i kalendern. Erik studerar vid skidskyttegymnasiet i Torsby.

Födda 2003

Elsa Hermansson – Elsa är dubbelidrottare med VM-medalj i skid-o från den gångna säsongen. Elsa går tredje året på Mora Skidgym och varit en del av IFK Mora SK under hela sin uppväxt.

Emma Lindberg – Emma går tredje året på skidgym i Mora, hon gör sin tredje säsong efter att ha anslutit till klubben från Leksands SK.

Filippa Lundgren Wikström – NY! Filippa studerar vid skidgymnasiet i Torsby och ansluter till truppen till säsongen 2021/2022. Filippa har tidigare representerat Filipstad och Grava.

Sara Andersson – Sara har varit i IFK Mora SKs verksamhet som både ungdom och junior. Sara studerar vid Mora Skidgym och är med i



landslagsverksamheten för skidskytte. Fokus ligger på skidskytte till vintern, men vi kommer få ha Sara med på både läger och tävlingar när det passar i planeringen.

Albin Augustsson – NY! Albin ansluter till klubben från Källbotten. Till hösten startar Albin sitt tredje år på Mora skidgym.

Albin Gezelius – Albin är tävlande i flera idrotter och har haft landslagsuppdrag i såväl friidrott som skidororientering. Senaste säsongen tog Albin medaljer vid JVM i skid-o. Till vintern kommer Albin kombinera sin längdåkning med skid-o och skidskytte. Albin startar till hösten sitt tredje år på Mora Skidgym.

Ludvig Anderberg – NY! Ludvig ansluter till klubben från IFK Skövde, under sommaren flyttar Ludvigs familj upp till Mora där Ludvig studerar vid Mora Skidgym.

Markus Almgren – Markus anslöt till klubben från Orsa SK som 12-åring. Markus går på Mora skidgym och startar till hösten sitt tredje år där.

Födda 2004

Ida Garfvé – Ida studerar vid Mora skidgym och har varit i IFK Mora SKs verksamhet genom hela sin uppväxt.

Karolina Rydén – Lina kom till klubben från Sälens IF som 10-åring, till hösten startar Lina sitt andra år på Mora Skidgym.

Malin Oskarsson – Malin är en av fyra åkare i truppen med rötterna i Leksand, till hösten startar Malin sitt andra år på Mora Skidgym. Under sommaren har Malin fått möjligheten att representera Sverige i mtb.

Nora Bråmer – Nora är en av fyra tjejer i klubben som till hösten startar sitt andra år på Mora skidgym.

Anton Grahn – NY! Anton ansluter till klubben från Hallby. Anton tävlar flitigt under sommaren i rullskidor och startar till hösten år två på Mora Skidgym.

Jacob Larsson – Jacob går på skidskyttegymnasiet i Torsby och har varit med i IFK Mora SK sen starten. Fokus ligger på skidskytte men när programmet passar så kommer Jacob även synas på längdtävlingar.

Sebastian Svahn – Sebastian startar till hösten sitt andra år på Mora skidgym, likt flera av juniorerna har Sebastian varit med i IFK Mora SK under hela sin uppväxt.

Födda 2005

Alva Ersson – NY! Alva kommer från ungdomsverksamheten och startar till hösten sitt första år på Mora Skidgym.

Linnea Björkman – NY! Linnea kommer från ungdomsverksamheten och startar till hösten sitt första år på Mora Skidgym.

Louise Wallin – NY! Louise kommer från ungdomsverksamheten och startar till hösten sitt första år på Mora Skidgym.

Sofie Karlsson Holmer – NY! Sofie kommer från ungdomsverksamheten och startar till hösten sitt första år på Mora Skidgym.

Jonatan Lindberg – NY! Jonatan kommer från ungdomsverksamheten och startar till hösten sitt första år på Mora Skidgym. Jonatan har tidigare representerat Leksand och anslöt till klubben som 14-åring.



Mora Ski Festival

Helgen 9 – 10 oktober kommer skidklubben arrangera Mora Ski Festival och medarrangör är Mora Biathlon.

Det kommer bli en festival för hela familjen där skidtävlingar på riktig snö kommer köras. Snön är sparad i Oxberg till detta arrangemang och banan är planerad att bli 750 meter lång. Tävlningarna kommer köras i fristil och det blir en supersprint på 100 meter, längdtävling och skidskyttetävling under lördagen, alltså 3 tävlingar på en dag. På söndag kör vi barn och ungdomstävling i fristil. Det är inte bara tävlingar som kommer köras utan flera andra aktiviteter planeras just nu.

VW/Bilmetro kommer vara huvudsponsor och de kommer vara på plats och visa upp elbilar, samt rama in skidstadion.

Mora hotell kommer vara platsen där vi erbjuder boende för tävlande som kommer hit och på lördag kväll har vi en oktoberfest på hotellet. De håller även i servering under lördagen på skidstadion.

Hemester Norra Garberg:

Välkommen till oss på 530 möh under sommar och höst. Här kan du vandra, springa, cykla mtb, uppleva vacker natur eller bara vara i en

härlig miljö. Vi har märkta slingor som Mora-Nisserundan 6 km och upp till högsta punkten Klacken på 606 möh, enkel väg är det 1,2 km från våra stugor. Vi har tre olika boenden

med totalt 13 sängplatser. All information om boenden, priser och anläggningen finner du på www.ifkmora.se/sk under fliken "Norra Garberg sportcenter".



Hemester i Norra Garberg

Seniorer och juniorer



På bilden: Josehanna Lundgren Wikström

Seniorer:

Totalt har vi 26 åkare på kontrakt till kommande säsong och då uppdelade på 3 olika kontrakt.

2 nya åkare på damsidan har vi genom Josehanna Lundgren Wikström (bilden) och Mikaela Wendt.

Första gemensamma lägret är i början av augusti och då i Orsa/Grönklitt.

Till vintern kommer SM gå i Piteå och sedan i Bruksvallarna med teamsprint.

Juniorer:

Totalt är det 22 juniorer på kontrakt. Vi har ett antal nya åkare till klubben. På damsidan är det Filippa Lundgren Wikström och på herrsidan är det Albin Augustsson, Anton Grahn och Ludvig Anderberg.

Första lägret för juniorerna är under Midsommarveckan och då i Orsa/Grönklitt. Bilden visar juniorerna utanför Hemusgården för någon vecka sedan då man hade avslutning och upptakt.

Alpina Klubbens Säsongsavslutning

I konkurrens av sol och bad samt andra sommarsporter, hade Alpina klubben i början av juni säsongsavslutning vid Troll & Clownstigen i Östnor.

Den inleddes med en tur på mountainbike för de äldre innehållande både distans och teknik och för de yngre grupperna rörlighetsövningar och stafetter i anläggningens olika hinderbanor.

Därefter smaskades det på fika i solskenet.

Sedvanliga utmärkelser och tack delades ut till förtjänta samt alla ledare/tränare.



På bilden uppe till höger: De yngre grupperna som körde rörlighetsövningar.

På bilden till höger: De äldre grupperna som körde mountainbike.



Alpina Klubbens Utmärkelser

"Årets prestation" gick till Alexandra Bauer med motiveringen:

Med en säsong som börjar i konvalescens går hon från klarhet till klarhet med en överraskande bra säsongsavslutning. Med tålamod, träningsvilja och tävlingsfokus når hon fina placeringar där en åttonde plats i SM i slalom är en av säsongens höjdpunkter.

"Årets ungdom" gick till Moa Lorentzon med motiveringen:

Starkt träningsflit, viljan att söka fart och en brant utvecklingskurva. Ja, då kommer pallplatser och segrar

som på beställning. Snabba kval var uppladdning för den stora finalen som detta år tyvärr ställdes in, men satsningen går nu vidare på Torsby Skidgymnasium.

StipendieurAlpinaklubbens "Mikael Mattsson Djös minnesfond" gick till Måns Gjervaldsaeter med motiveringen:

En alpin världsstjärnas byggklossar plockas en efter en för att bygga sin framtid. Ett tips från tränaren, en koll på kompisens åk och ett glatt hej till både stora och små i backen.

På bilden: Moa Lorentzon, Lina Wessung och Måns Gjervaldsaeter (Alexandra Bauer ej närvarande).

Han är överallt. Vänster och höger, uppe och nere, och inte minst på väg framåt!

"Årets flitigaste" gick till Lina Wessung med motiveringen:

"Jag vet ingenting om tur, bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag" Ett klassiskt citat från Ingemar Stenmark som årets flitigaste tagit fasta på och därmed deltagit på 80% av årets träningar.

//Alpina Klubbens Styrelse

Här följer 2020 års utmärkelser från IFK Mora Idrottsallians.

Årets Idrottsprestation (Lagborgs minnesfond), stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Magdalena Olsson** i skidorientering, nominerad av OK.

Motivering:

"Magdalena körde sista sträckan på EM-stafetten i Ryssland. Efter en tuff batalj med Rysslands åkare lyckades Magdalena spurta bra och föra Sverige i mål först och ta ett guld. Individuellt blev det silver till Magda på den mest prestigefulla distansen "Lång".

SM – guld i sprint och stafett och SM-silver i medel och lång."

Årets Junior, stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Arvid Jerkgård**, nominerad av FK.

Motivering:

"Arvid Jerkgård som är en förebild både på och vid sidan av planen. Arvid har blivit uttagen till Future Teams vilket är nivån under landslaget. I en sport med väldigt stor konkurrens ser vi det som en stor prestation."

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: **Jonatan Lindberg**, nominerad av SK.

Motivering:

Skidklubben vill nominera en längdåkare med stor kapacitet och uthållighet. Vår nominering går till Jonatan Lindberg som tog guld både på sprint och distansloppen på USM i Matfors. Att vinna båda loppen är en stark prestation där många åkare är duktiga. Vid sidan av tävlingsspåren är Jonatan en positiv person som delar med sig glädje och energi till andra. Jonatan kommer lägga ner all sin tid till att bli en bra skidåkare av världsklass."

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: **Martin Sellberg**, nominerad av FK.

IA:s utmärkelser till aktiva och ledare för 2020



Motivering:

"Martin Sellberg är tränare för flickor -07. Martin har tränat laget sedan MT-cupålder och varit ensam tränare under en tid. Han har ett stort engagemang för laget men vi vill också lyfta Martins engagemang för samarbetet mellan klubbarna. Martin har varit drivande i ett samarbete med Öna SK där lagen ibland kör gemensamma träningar och kommer i år även att köra matcher i ett gemensamt lag. Allt i syfte att skapa en så bra långsiktig lösning för tjejerna och en bredd på flick/damsidan."

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: **Adam Näs**, nominerad av GK.

Motivering:

"Adam började sin bana i gymnastikklubben som trupp gymnast. Han blev så småningom väldigt duktig och en sådan inspirationskälla för de andra killarna att han fick dispens att börja som extra ung hjälpledare i killgruppen. Sen har det rullat på. Han har själv - tills för några år sedan - tränat både trupp gymnastik och parkour parallellt med att vara ledare.

Adam inspirerar och ser alla barn, han jobbar för att alla ska känna sig välkomna och vilja våga delta i alla övningar. Han ger alltid bra och saklig feedback till gymnasterna, det uppskattas verkligen.

Det faktum att han är ensam kille bland trupp ledarna gör honom nog lite extra omtäckt av barnen... och väldigt viktig!

Ord vi hört gymnaster säga om Adam som ledare är duktig, snäll och rolig.

På bilden: Mattias Frost AK, Martin Sellberg FK, Arvid Jerkgård FK, Adam Näs GK, Jonatan Lindberg, SK. Magdalena Olsson saknades vid tillfället.

Bland ledarna ses Adam som en omtäckt och pålitlig kollega. Han tvekar inte att hoppa in som vikarie i både trupp och parkour om han på något sätt kan få ihop sitt schema.

Numera pusslar han för att hinna med både skola, jobb och uppgiften som ledare (4 dagar i veckan, varav söndagar 6 timmar).

När det är Vasaloppstider tar Adam funktionsnärjobb för klubben – alltid glad och positiv. Nu under Nattvasan 2021 tog han och en ledarkollega på sig att vakta sponsorköningen i Läde, kl 20.30 – 05.30!!

Vi är väldigt glada att ha Adam som ledare i IFK Mora gymnastikklubb och tycker att han är väl värd att bli Årets Unga Ledare."

Årets Funktionär, stipendium 2000 kr:

Utdelas till den funktionär i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen.

Styrelsens val: **Mattias Frost**, nominerad av AK.

Motivering:

"Hans kunskap om Alpina Klubbens historia och hans sällan sinande motivation till arbete skapar en trygghet i det ständiga ideella klubbarbetet som sker året om.

Som tränare och förälder finns han med både på träningar och andra sammankomster. Vad som inte syns är de flertalet insatser han gör för klubben, som ordförande och person, men som har enormt stor betydelse för Alpina Klubbens verksamhet, för nu och framtiden.

Från egen skidkarriär som grundats sedan liten ålder, finns Alpina Klubben djupt rotat i hjärtat för Mattias Frost.



Bild lånad från fg års möte. FOTO: Johan Trygg

Olav Cristoferson omvaldes till ordförande i idrottsalliansen

24 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 bara 8 personer på plats väl utspridda i lokalen och digitalt deltog 31 personer.

Innan årsmötesförhandlingarna inleddes så informerade Vasaloppets VD Johan Eriksson om vinterns som varit, blickade framåt mot Sommarveckan samt nästa års jubileum - Vasaloppet 100 år. Johan deltog via länk.

Efter informationen så läste Olav Cristoferson upp vilka aktiva och ledare som i år är mottagare av idrottsalliansens utmärkelser och stipen-

dier. De utvalda fick sedan sina utmärkelser den 8 juni, se artikel på sida 13.

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: Tom Wallén (omval), Björn Åkerblom (omval) och Maria Jacobsson (nyval). Kvar i styrelsen är sedan tidigare Towe Söderlund, Jonas Buud och Peter Helander. Till styrelsesuppleanter för ett år valdes: Linda Morell (omval), Sarah Larsson (omval) och Ulrika Karlsson (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.

Pär Stårner lämnade IA-styrelsen. Han deltog på mötet och avtackades med blommor och gåva.

Styrelsen för IFK Mora IA 2021

Olav Cristoferson,
ordförande, fastighetsansvarig
Towe Söderlund,
vice ordförande
Tom Wallén,
sekreterare
Peter Helander,
markuskott
Björn Åkerblom,
Ekonomiansvarig, stadgeansvarig
samt ansvarig utgivare IFK-Kamraten
Jonas Buud
Maria Jacobsson

Suppleanter:

Linda Morell
Sarah Larsson
Ulrika Karlsson



Nya besked påverkar inte Vasaloppssommaren 2021

Måndagen den 14 juni kom nya förslag från regeringen på lättnader i restriktionerna för bland annat motionslopp. För Vasaloppets del påverkar dessa lättnader dessvärre inte det tidigare beslutet om att satsa på Hemmavasan som drar igång 3 juli och pågår till 22 augusti och ersätter Vasaloppets sommarvecka 2021.

– Vi vill inget hellre än att arrangera lopp för alla i Vasaloppsarenan men tyvärr råder det fortfarande stor osäkerhet kring förutsättningarna, säger Johan Eriksson, Vasaloppets vd.

Om det nya förslaget för motionslopp går igenom skulle detta innebära att deltagartaket utomhus höjs till 900 idrottsutövare från 1 juli. Taket ska enbart gälla i start- och målområdet vilket gör att det kan vara fler tävlande ute på banan om man till exempel använder sig av olika startgrupper. Deltagartaken kommer även fortsättningsvis att kompletteras av Folkhälsomyndighetens föreskrifter.

– Om förslaget går igenom, vilket vi inte vet i dagsläget, är det ännu oklart hur förordningarna kommer att tolkas av verkställande myndigheter. Det saknar vi fortfarande svar på. Därför startar vi Hemmavasan som planerat veckan efter midsommar och hoppas och tror på en bred uppslutning i hela Sverige i sommar, säger Johan Eriksson.

Beslutet att inte arrangera sommarveckan på plats i Vasaloppsarenan i augusti togs i slutet på maj. Då var planen och prognosen från myndigheterna högst 900 deltagare i motionslopp. Vasaloppets sommarvecka lockar årligen

25 000–30 000 deltagare och i maj var redan över 15 000 anmälda till något av loppet.

– Det är bra att det här beskedet kommer så att kollegor som arrangerar mindre lopp eller ligger lite längre fram i tiden nu kan genomföra sina arrangemang. För oss handlar det dock om många och stora förberedelser där vi har en mängd olika ledtider, både våra egna och bland annat myndigheternas, som vi måste förhålla oss till, säger Johan Eriksson.

Det handlar exempelvis om ansökningsprocesser för att få tillstånd att arrangera en offentlig tillställning, vilket krävs för arrangemang i den här storleken, och lokala tillstånd för att stänga av gator och torg. En viktig faktor är också belastningen på sjukvården. Motionslopp som samlar så här många deltagare behöver ett nära samarbete med den lokala sjukvården.

– Vi har en tät dialog med sjukvården här i Dalarna och vi varken vill eller ska öka på deras

belastning nu under sommaren, säger Johan Eriksson.

Alla som varit anmälda till ett lopp i Vasaloppets sommarvecka 2021 har erbjudits att antingen flytta sin startplats till nästa år eller delta i Hemmavasan där man kan göra sitt lopp när som helst och var som helst 3 juli – 22 augusti.

Elit tävlingarna av Cykelvasan 90, Ultravasan 90 och Ultravasan 45 kommer att arrangeras i Vasaloppsarenan torsdag 19 augusti och söndag 22 augusti. Detta utifrån de riktlinjer som funnits för elitidrottsutövare sedan tidigare. Vasaloppet har också undersökt möjligheter att utifrån de nya förslagen på lättnader i restriktionerna för motionslopp göra olika bedömningar för olika grupper.

– I slutänden har vi gjort bedömningen att Hemmavasan är det alternativ som möjliggör för så många som möjligt att kunna genomföra sitt lopp i sommar, säger Johan Eriksson.



Alla funktionärer deltar utan kostnad i Hemmavasan

Erbjudande till dig som är funktionär!

Vasaloppet erbjuder dig som är funktionär en gratis start i Hemmavasan som tack för ditt arbete under våra arrangemang.

Så här fungerar det

- Genomför Hemmavasan var och när som helst under perioden 3 juli–22 augusti.
- Använd appen Vasaloppet under ditt lopp, för

att registrera din tid.

- När du gått i mål registreras ditt resultat på vasaloppet.se.
- Vid anmälan kan du välja att köpa till en Hemmavasan-t-shirt, medalj och ett fint diplom.
- Alla som går i mål är med och tävlar om fina vinster, till exempel en Volvo XC40 Recharge Twin fylld med träningsutrustning.
- Det är gratis att delta för alla upp till och med 16 år (födda 2005 eller senare).

Så här anmäler du dig

Gå in på www.vasaloppet.se

Logga in på Mina sidor för att anmäla dig.

Fyll i anmälningsformuläret och fullfölj din anmälan och använd koden

FUNKTIONAR-HV-2021 (koden gäller en gång för fri start i Hemmavasan)

En bekräftelse skickas till din e-postadress direkt efter genomförd betalning.

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 2021

Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2021 fortsätta med dessa digitala nyhetsbrev, med samma utgivningsperioder som tidningsupplagan haft.

- Nr 1 - April
- Nr 2 - Juni
- Nr 3 - September
- Nr 4 - December



VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



Hökberg

I den vackra fåboden 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	



Hemugården

Hemugården 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 Vasaloppssägare Anders Ström grundade sin form i Garbergsterrängen! Sedan följde Mora-Nisse efter på 40-talet! Norra Garberg - en mycket vacker fåbod belägen 520 möh! Har varit fåbod 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.

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 boka eller har andra funderingar, kontakta Tomas Bredberg 070-321 36 33.

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

IFK Mora-klubbarnas kanslier

Vasaloppets Hus är öppet för bokade möten, men museet är stängt tills vidare.

IFK Mora idrottsallians

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

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

Gun-Britt Cristoferson, ekonomi
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
Tomas Bredberg
Tel. 070-321 36 33
E-post: skidor@ifkmora.se



www.ifkmora.se

Hemmavasan 2021 - var och när du vill, 3 juli-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 16.

