

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Oktober 2021



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Stort intresse för årets friidrottsskola



En härlig vecka på Prästholtens IP

På bilden ovan: Barn från friidrottsskolan. Foto: Ing-Mari Skogs

Redan innan skolan slutar för sommarlov börjar frågorna komma. – Blir det friidrottsskola i år också? – När blir den? – När kan vi anmäla våra barn? Intresset är stort och frågorna många.

Till slut är det 80 barn och ungdomar anmälda som delas upp i fem grupper. Vi har 15 ledare, de flesta ungdomar som själva är eller har varit aktiva atleter. Några är nya för året och några har varit med tidigare år.

Det gäller att planera för hela veckan så redskap och ytor räcker till. Alla ska få möjlighet att prova på olika grenarna i friidrott.

Vädret är på vår sida fyra av fem dagar så det kan vi inte klaga på så nu är det bara idrotta på.

Avslut med OS

Fredagen avslutar veckan med OS. Fem länder "tävlar" i fem olika grenar och många har klätt och dekorerat sig i landets färger så det är extra färgglatt på arenan.

När det oavgjorda tävlandet är över firar vi med glass och diplom till alla. Sen är det dags för veckans höjdpunkt... VATTENKRIG! De som inte vill vara med håller utanför planen men de flesta ger sig in i leken. Några som varit med förr har förberett sig med extra vattenflaskor och vattengevär. Ledarna är extra utsatta och

blir helt genomblöta till barnens förtjusning.

Många trötta och nöjda barn tar helg och laddar för skolstart.

//Ing-Mari Skogs



På bilden: Barn från friidrottsskolan som stretchar.
Foto: Ing-Mari Skogs

Moraspelen 2021 med nytt klubbrekord på 100 meter

Moraspelen 2021 med nytt klubbrekord på 100m

I ett härligt höstväder genomfördes årets arrangemang den 4 september på Prästholmen. Det var full fart hela dagen med tävlande från 7 år upp till seniorålder.

En riktigt höjdpunkt var Simon Bäckströms framfart på 100 meter. 26-åringa Simon som började med friidrott i år och som gjorde sin fjärde tävling någonsin raderade ut Patrik Thollströms gamla klubbrekord från 1987. 11.19s lyder det nya klubbrekordet. Stort grattis Simon och vi ser fram emot nästa säsong när du hunnit träna lite mer specifik friidrottsträning.

Vinster blev det även för Kajsa Sellberg F15 2000m, Elsa Blårand i F13 kula, Albin Gezelius M 5000m och för Oskar Bergman P15 2000m. IFK Mora friidrott deltog också med ett stort gäng yngre friidrottare som hoppade, kastade



och sprang med glada miner under dagen.

På bilden ovan: Simon Bäckström

//Helena Gezelius Björkman



Thea Ring har ordet

Jag heter Thea och tränar i den äldsta gruppen med Stefan Henriksson som tränare. Jag började på friidrottsskolan på mitt sommarlov när jag var 8 år, tyckte det var super kul och det tycker jag fortfarande 10år senare :).

Förra säsongen fick jag endast till 4 tävlingar då det mesta var inställt pga Coronan. I år blev det lite fler tävlingar, 8 st. Redan på den första tävlingen i Falun i maj kändes det bra. Hela vinterns slit i löparkorridoren och gymmet gav resultat och jag fick personbästa i mina grenar. Jag tävlar i 100m, 200m, 100m häck och längdhopp. Två lite större tävlingar som jag åkte på var Världsongdomsspelen på Ullevi i Göteborg och JSM i Linköping. Tuffare motstånd när man kommer utanför Dalarna. Jag sprang in på en 4:de placering på 100m häck på JSM, så det är jag nöjd med.

Jag var en av ledarna för årets friidrottsskola v32 på prästholmen. Jag hoppas att jag lyckades väcka intresse hos något barn för sporten, så som det var för mej. :)

Nu väntar inneträning för mig och min önskan är så stor att vi skulle haft en inomhushall!

//Thea Ring

Lilla Olympiaden i Järvsö 17-19 september

Under helgen 17-19/9 begav sig 22 barn och ungdomar mellan 6-17 år från Mora till Järvsö i Hälsingeskogarna för att delta i den 65:e(!) Lilla Olympiaden.

Vid ankomsten till Järvsö avnjöt de flesta av oss en pizzabuffé där alla gladeligen backade och fyllde på tallriken. Med mätta magar och fyllda kolhydratdepåer tog vi oss uppför serpentinvägarna till stugorna som låg mitt i alpin-backarna.

Naglarna lackades, såklart, blåvita som en sista del av förberedelserna innan det (i alla fall i undertecknads stuga) blev tyst väldigt mycket snabbare än väntat.

Vid ankomsten på lördagsmorgon stod våra



På bilden: Hela Moratruppen i samband med invigningen

två Moratält redan på första parkett vid höjdhopps- och spjut/bollarenan. Tack för det tältuppsättningskommittén!

Klockan 9.00 samlades alla barn och ungdomar för att få ansiktet målat i blåvitt och håret färgat i samma färger innan 13-åriga Dante Meijer med den äran ledde IFK Mora FIK in på arenan tillsammans med övriga 24 klubbar och den lokala olympiska elden tändes.

Grenarna avlöste varandra i rask takt mellan klockan 10-18 på den gemytliga och säregna arenan Strandvallen, med smala banor, grus, naturliga läktare i en slänt med utsikt över

På bilden: Alfred Sandström, P17, i starten på 100m-loppet där han slutade trea



älven (fast alla tittade ju på friidrott istället). Förutom den speciella arenan sticker denna tävling ut eftersom det är ett större utbud än vanligt bland olika friidrottsgrenar, framförallt för de yngsta, vilket är jätteroligt.

Efter härliga kämpainsatser av alla och lite mat och vila i stugorna tog kvällsaktiviteterna vid som Kahoot-quiz (tack till 8-åriga Hilma Björkman Kabo) och den traditionsenliga spökvandringen (tack till 12-åriga Astrid Svedlund och 11-åriga Elsa Blårand). Väldigt trötta, nöjda och förhoppningsvis inte allt för rädda lade sig sedan IFK-gänget för att sova.

I undertecknads stuga bestämde sig de äldre tjejerna just innan läggdags för en morgonjogg efterföljande dag (direkt efter att de vaknat och innan frukosten) och de två yngre barnen i stugan sade med stora ögon att de också ville med. När klockan följande morgon ringer kl. 6.50 och man 10 sekunder senare har ett barn (som normalt sett får "tvingas" upp ur sängen) som frågar vad man ska ha på sig vid morgonjoggen, blev det minst sagt en förvånade start på dagen.

Efter frukosten vidtog härligt teamarbete i de olika stugorna då vissa tog med barn/ungdomar till de inledande grenarna och andra stod för städning och packning.

De härliga kämpainsatserna och hejandet på varandra fortsatte med ominskad kraft även den andra dagen. Det man som ledare och förälder framför allt tar med sig av en sådan här helg är all idrottsglädje, att barnen hejar på



På bilden ovan: Astrid Svedlung, F12, på väg mot siler på 60m.

På bilden nedan: Dante Meijer, P13, på 60m-loppet



På bilden: Klubbens yngsta tjejer sminkar Elsa Blårand, F11, blåvit.

och stöttar varandra och när någon som först inte tänkt tävla lockas att göra det. Det är en härlig upplevelse! Det oslagbara när ett barn/ungdom lyckas med något som varit jobbigt och sedan skiner upp efteråt.

Det absolut minst viktiga är resultaten, men när de var så här fina och alla blir glada av dem får man nämna dem också. Vi kom femma av 24 lag i lagtävlingen och Mora blev BÄSTA DALAKLUBB och ALLA som hade åldern inne tog topp-sex placeringar och bidrog med viktiga poäng i lagtävlingen. Så stort tack till alla barn, ungdomar, föräldrar och ledare som bidrog till den här fina helgen tillsammans!

//Karl-Johan Björkman



På bilden ovan: Hedda Küchler, F10, utmanar elvaåringarna i tresteg.

På bilden nedan: Hilma Björkman Kabo, F9, utmanar elvaåringarna i tresteg.



Terräng-DM 10 km

Trots riktigt ruskväder och få anmälda genomförde vi årets reducerade Terrängserie. Några anmälda uteblev men det dök även upp efteranmälningar.

Vi hade start och mål på skidlekplatsen i Hemmus och Thomas Sparr hade lagt en fin bana på 2 km. Kansliet med öppen eld och dåligt lyse inhyestes i sloboden.

Det blev en fin tävling.

Terräng-DM 10 km

Resultat 2021-10-03

MS

Erik Rost -85, IFK Mora OK, 38.07

MV 55

Jan Hermansson -66, Malungs IF, 49.42



MV 75

Mats Fredriksson-46, Malungs Friidrott, 1.00.27

På bilden: Några tappra och glada deltagare.

Foto: Ing-Mari Skogs

Onsdagsträningarna

På onsdagar fylls friidrottsarenan på Prästholmen av träningssugna barn. Från alla möjliga håll och kanter väljer hopp-, kast- och springsugna barn och ungdomar in med en enorm energi och glädje.

Friidrotten är idrotten för alla och det syns med all tydlighet. Alla åldrar från tre år upp till femton träffas och svettas samtidigt i respektive grupp. Utöver det har vi de äldre ungdomarna som startar sin träning lite tidigare. Här är det mer specialiserad träning med ett tydligare mål mot att tävla.

Knattegruppen vill alltid göra "som på riktigt". Här blandas friidrottsgrenarna med lek för att lära sig rörelser och kroppskontroll.

Med stigande ålder utvecklas teknik, styrka och uthållighet. Successivt läggs ett större fokus på detaljer i de olika grenarna. I den äldre gruppen diskuteras till exempel utkastvinklar och olika faser i ett sprintlopp. Sen är det förstås så att det ibland sneglas lite avundsjukt på de yngre barnens lek.

Nytt för denna säsong är vår paragrupp som alltid, förutom att kämpa hårt, bjuder på glada hejarop och är starkt bidragande i en positiv stämning.

Tack vare bredden av olika grenar inom friidrotten finns det utrymme för alla att hitta sin egen favorit. Oavsett om du tycker det är roligt att hoppa, springa eller kasta kan vi träna tillsammans. Och det är en av friidrottens stora styrkor.

//Thomas Byrberg, Tränare



På bilderna: Några av de barn och ungdomar som deltagit i klubbens träningar på onsdagar



Inomhusträningar IFK Mora Friidrottsklubb

Vi börjar efter höstlovet i bollhallen på Mora Gymnasium

Måndag 8/11, 19-20, Parasportgruppen

Onsdag 10/11, 18-19, Grupp födda 2008-2014

Silje - ny ledarstjärna hos gymnastikklubben

Du som var på något av gymnastikklubbens sommarpass på Kajen kanske redan har träffat klubbens nya ledarstjärna Silje Lissman?!

Silje är en 18-årig tjej som kommer från Älvdalen, så länge Silje själv kan minnas så har hon gillat att träna. När hon var yngre var favoriterna friidrott och längdskidor.

Just nu pluggar Silje på Ekonomi-programmet på Mora gymnasium och kombinerar det med friskvårdsprofilen. På friskvårdsprofilen kan man läsa till personlig tränare (PT) så just nu är det full fart på studierna och i maj är det examinationer för PT-licensen och i juni är det dags för studenten.

Silje leder på tisdagar 18.00 EFIT passen i danssalen på Mora gymnasium. EFIT står för Effektiv, Funktionell, Intensiv, Träning. Ett lite tuffare pass där den som vill kan ta ut sig helt. Men låt er inte skrämmas hälsar Silje, man kan anpassa passet helt utifrån sin egen träningserfarenhet och form för dagen. "Kom och testa och fråga mig gärna om ni vill ha någon variant på den övning som jag visar, lättare eller tyngre!"

Silje, vad är det bästa med att vara ledare i IFK Mora gymnastikklubb?

- Jag tycker att det jätteroligt att leda grupper och inspirera andra inom träning. Det bästa med att vara ledare i just IFK Mora gymnastikklubb är att jag får mycket "fria händer" och kan testa olika pass och upplägg vilket är både väldigt roligt och utvecklande för mig.

Och på tal om utveckling så kommer Silje nu under hösten anta en ny utmaning och blir ledare för barngymnastiken på Morkarlby skola



På bilden: Silje Lissman. Foto Anna Ericson

på onsdagar, lyllas de barnen som får Silje som ledare.

Men när du inte går i skolan eller leder pass, vad gör du då?

Jag fyller gärna fritiden med olika aktiviteter. Något av det bästa jag vet är att åka slalom så det blir mycket av det på under vintern. Annars tycker jag såklart också om att träna och umgås med vänner och familj. Och så gillar jag ju så klart att träna lite olika själv också. Precis som i mina ledarpass tränar jag också en del EFIT själv. Annars är det mest löpning, styrketräning

och på vintern blir det mycket längdskidor.

Silje passar på att hälsa alla som är nyfikna varmt välkomna till hennes pass och vi passar samtidigt på att önska Silje stort lycka till med både studierna, EFIT-passen och barngymnastiken.

//Anna Ericson

IFK Mora gymnastikklubb - Spinning

Blir du sugen på att gå på våra spinningpass? Vi kör pulsspinning måndagar 19.15 – 20.00 och torsdagar 17.00 – 18.00 på Class Gym. Ingen förbokning, först till kvarn gäller. Välkommen!

Pär Wikström - en av gymnastikklubbens duktiga spinningledare



Hej Pär! - Berätta lite kort om dig själv.

56 år fd elit-skidskytt och numera motionär. 3 barn var 2 utflugna, en fru som tränar mycket och började som var gypaledare på IFK Mora gymnastikklubb för länge sen.

Håller du på med andra sporter? Vilka?

Cyklar både MTB och racer. Springer året om, åker skidor på vintern. Tränar sedan några år för att kunna genomföra en Ironman som pga pandemin inställd i 2 år men 2022 blir det av i Köpenhamn så simmar en del också.

Tränings-/tävlingsbakgrund?

Jag har varit längdåkare som senare blev skidskytt. Tränat och tävlat hela livet, skidor, orientering, löpning. Bästa resultat: Total 3:a i Sverige-Cupen Skidskytte 1988, 5:a på SM distans Skidskytte 1988.

Hur länge har du varit ledare hos IFK Mora gymnastikklubb?

Började i påskas i år, 6 månader.

Vad är det bästa med spinning/pulsspinning?

Spinning är en mycket enkel träningsform. Jag kör oftast intervaller under mina pass och när man ser pulsen på tavlan och vet i vilken zon man ska ligga så är det enkelt att pressa sig lite extra för att nå dit. Sedan är det väldigt inspirerande att det är flera som tränar tillsammans och man ser varandras puls och ansträngning. Att sedan få göra detta till härlig och inspirerande musik är supernice!

Spinning som komplement till annan träning?

Jag cyklar mycket utomhus också men just intervallträning är perfekt. Du kan ställa in exakt den belastning som du vill med ratten och höja eller

sänka pulsen men 1 slag i taget. Att du sedan kan koppla en app till din spinningcykel och få resultatet med watt, cadens, hastighet mm gör att du kan analysera varje pass riktigt ordentligt om du vill.

Vilka går på dina pass?

Det är väldigt många olika som kommer vilket är riktigt roligt. De äldsta är över 70 år och yngsta under 20 år. Dessutom är det allt från elitcyklister till glada motionärer. Eftersom man ställer in belastningen helt individuellt så kan alla träna på samma pass men med sin egen belastning. Vi cyklar ju inte ifrån någon!

Hur lägger man upp ett bra spinningpass enligt dig? Favoritmusik att träna till?

Ett bra pass tycker jag ska ha en tanke bakom. Vad ska vi bli bättre på efter detta pass? Intervaller syftar till att öka den maximala syreupptagningsförmågan dvs konditionen medan ett annat pass kanske ska utveckla din förmåga att trampa fort (med hög cadens). Musiken är viktig, jag försöker hitta musik som har rätt cadens BPM för respektive övning. Stående brukar vara 62-70 (124-140 BPM) medan sittande kanske 80-100 (160-200 BPM).

Hur har du och dina deltagare resonerat kring att träna under pandemin?

Vi körde under hela pandemin men med mycket färre platser. Nu är vi tillbaka på fulla klasser igen. Tyckte det var OK under pandemin och alla skötte sig bra.

Jag tackar Pär för pratstunden och önskar honom lycka till med spinningen och med Ironman i Köpenhamn 2022!

//Pernilla Näsdal



Årets ledare 2021

Per Danielsson

Den fina utmärkelsen Årets Ledare går denna gång till en person som har verkat för att hans sport har fått ett starkt fäste i Mora med omnejd. Med sitt driv och engagemang har personen möjliggjort vår numera stora och otroligt populära parkour-verksamhet. Han har en "det fixar vi"-inställning och han har lyckats med konststycket att få ihop ett härligt gäng med coola parkour-ledare.

Vi är glada att ha honom som både ledare och parkour-ansvarig i styrelsen.
Grattis Per Danielsson Årets Ledare 2021!

IFK Mora gymnastikklubb



Från vänster: Pia Kadfalk, Carina Engberg och Susanne Berg fick blommor och presentkort som tack för sin tid i styrelsen.

Gymnastikklubben höll årsmöte i Hemusgården den 12 oktober

Vi träffades en halvtimme före årsmötet för trevligt umgänge och fika på goda smörgåsar. Tre styrelsemedlemmar lämnade klubben och avtackades. Susanne Berg slutade efter fyra år som ordförande. Carina Engberg slutade efter nio år i styrelsen. Carina har varit sekreterare och trupp/tävlingsansvarig och har under många år även varit ledare i trupp gymnastik. Pia Kadfalk avgick efter två år som ledamot i styrelsen. Stort tack för det fina arbete ni gjort!

Dalahästen som delas ut till Årets Ledare



Årsmöte gymnastikklubben

Den nya styrelsen som antogs på årsmötet

IFK Mora gymnastikklubb Styrelse 2021-2022



Ordförande:	Viktoria Stärner
Vice ordförande:	Anneli Jogedal Helgeson
Kassör:	Filippa Eriksson
Sekreterare:	Alexandra Ytterberg
Ledamot:	Åsa Nilsson
Ledamot:	Per Danielsson
Ledamot:	Anna Ericson
Revisorer:	Pontus Markström Irène Ersson
Revisorssuppleant:	Agnetta de Besche



Ravelli kom på besök

Under våren har alla lag i IFK Mora fotboll haft en försäljning av Ravelliprodukter.

Försäljningen gick över förväntan och lag U16 dam, som sålde mest produkter, fick även en träning med bröderna. Då Thomas Ravelli har drabbats av hjärtfel så var det tvillingbrodern Andreas som kom.

I strålände Septembersol körde Andreas Ravelli en fartfylld träning med tjejerna och fyllde på med sin outtröttliga energi.

Bilderna t h: Tjejerna i U16 dam när de har träning ledd av Andreas Ravelli



Bild ovan: Ola Mopers intervjuar Andreas Ravelli

Avslutningsvis stannade många kvar och tittade på Herrmatchen, IFK Mora FK som mötte Amsberg SK. Matchen slutade med vinst 3-0 till Mora och matchens lirare, som Andreas Ravelli tog ut, blev Sebastian Mogren. Nu väntar en spännande sista avgörande borta-match mot Dala-Järna lördag 2 oktober. Vinner Mora den matchen blir det serieseger.

(Redaktörens kommentar: IFK Mora förlorade tyvärr och slutade 3:a i serien)

Bilden nedan: Aktiviteten Mästarnas Mästare var populär.



Bild nedan: Matchens lirare Alexander Mogren tillsammans med Andreas Ravelli



I samband med besöket från Andreas så passade klubben även på att ordna en dag som alla medlemmar kunde ta del av. U16 dam ansvarade för olika aktiviteter såsom Speedshooting, träffa minsta håll, Mästarnas mästare, tipspromenad och fotbollskrocket. Många av de yngre spelarna i föreningen dök upp och fick en fin dag på Prästholmen.



Speedshooting i strålande höstsol



Flickor 10-11 - Kommentar från säsongen

Tjejerna har visat en fantastisk utveckling under denna säsong. Under de första åren tränade vi mycket teknik och på att behandla bollen.

2021 har vi lagt mer fokus på tillslag (framförallt passningsspelet). Det märks att de gör stora framsteg på det vi tränat på. Det känns också att de orkar mycket mer nu än förra säsongen.

Ett exempel på det så var det för 1-2 år sedan konkurrens om att få sitt och vila, medans det i år varit att verkligen alla vill spela så mycket som möjligt när det är match.

Spelförståelsen har också utvecklats mycket



under året. Vi ser en skillnad på tjejernas inställning till träningar och matcher. De kämpar verkligen som ett lag och är en helt underbar grupp att träna.

Seriespel. I år har vi spelat div 7. Vi har haft 2

lag anmälda i seriespelet. Det har varit många jämna matcher under året.

Ledare i laget är: Jim Åkerlind, Andreas Wessung, Emil Johansson, Andras Eklund, samt Alexander Maripuu.





IFK Mora U17 herr - lägesrapport

IFK Mora fotboll har just nu en ovanligt bred och spetsig grupp av spelare i åldersspannet 16-19 år.

Mitt i denna grupp har vi U17-laget som består av drygt 20 spelare. Först några ord om hela gruppen: Genom att många klubbar i närområdet (Våmhus, Orsa, Färnäs, Sollerön, Leksand, Älvdalen, Öna bland annat) haft bra verksamhet för de här åldrarna så kan IFK Mora nu, trots ett mycket ungt A-lag med en stor del av A-lagstruppen som är i åldern 17-19, mönstra både ett U19 och ett U17-lag i seriespel. Dessutom håller båda lagen mycket hög spelmässig kvalitet.

De här lagen fyller också en annan viktig funktion och det är att cirka 1/3:del av spelarna har utländsk bakgrund eller föräldrar med utländsk bakgrund vilket ger täta kontaktytor och naturliga vänskapsband mellan spelare med helt olika bakgrund och grundförutsättningar. Detta är mycket värdefullt för alla spelarna i laget och Mora som samhälle.

Det sker ett mycket tätt samarbete mellan de tre träningsgrupperna A-lag, U17 och U19 och man hjälps åt att skapa tre bra tränings- och matchmiljöer för spelarna. Är det ont om spelare eller målvakter i en grupp en dag så kan man hjälpas åt till nytta för alla.

Över till själva U17-laget. Trots att flera spelare i truppen som har åldern för att spela i U17 spelar i A-laget samt U19 och några spelare även har flyttat till Borlänge (Brage) så har tränarna Mattis Vesterström och Jerry Andersson genom enormt engagemang och hög kompetens lyckats utveckla nya spelare som på mycket kort tid utvecklats till att kunna fylla upp de luckor som uppstått.

U17 provar i år på att spela i nationell serie där man bland annat mött Brommapojkarna, Gefle IF, Dalkurd och Brage. Detta är klubbar med helt andra upptagningsområden och förutsättningar men IFK Mora U17 har visat rakt igenom att man kan spela i den här serien utan att behöva be om ursäkt. I den här serien får

man spela en lite mer försvarsinriktad fotboll än om man spelat i en lägre serie (distrikt eller region). Att anmäla intresse till nationell serie var ett test i år. Spelarna har nu upptäckt att steget upp till nationell nivå inte var så stort som man kanske trodde innan säsongen startade äve om varje match i den här serien kräver 100 % fokus. Till årets framgångar hör att man vann över Brage på Domnarvsvallen med 1-0 i denna nationella serie.

Till det roliga hör också att man i serien fick spela match på Gotland mot FC Gute.

Inför nästa år har klubben anmält sig till kvallet till nationell U19-serie. Vi får se om man lyckas i kvalet och även nästa år får spela i nationell serie. Annars väntar spel i regional serie.

Just nu är man mitt uppe i en lång höstsäsong som är förskjuten då serien blev försenad på grund av Coronapandemin. Sista seriematchen spelas 23 oktober på Prästholmen.

//Anders Hvittfeldt

Matilda Jonsson - ny ordförande i Orienteringsklubben

Presentation av
Orienteringsklubbens nya
ordförande Matilda Jonsson

Ålder: 30.

Bor: i eget radhus på Broåkern.

Uppväxt: på föräldrarnas jordbruk med mjölk-
kor i Ljungby i Småland.

Började med OL: i 10-årsåldern i FK Finn.
Kommer inte från en orienteringsfamilj och har
inte gått på OL-gymnasium.

Ett roligt orienteringsminne: Riksläget i
Idre när jag var 16 år, sista året man kan vara
med. Då fick jag kompisar från andra klubbar.
Hade inte så många i min egen lilla klubb. Det
var nog det som fick mig att fortsätta med
orientering.

När kom du till Mora och varför? Jag sökte
en plats där man kan åka skidor och det finns
bra möjligheter att cykla MTB. Jag sökte och fick
jobb på Miljökontoret i Orsa (för kommunerna
Mora och Orsa) och flyttade hit 2017.

Hur utövar du orientering? Alla våra tre
grenar; fot-OL, skid-OL och MTB-O. MTB-O var
först som alternativ träning pga av skada, men
tycker fortfarande att det är riktigt kul.

**Har du deltagit i något av Vasaloppets ar-
rangemang?** Ja, 2 Vasalopp, ca 5 Tjejvasor, 2
ggr Nattvasan 45, Stafettvasan 1 gång och Kort-
vasan 1 gång.

Nämn 3 platser att besöka i Småland: Mar-
sjö= mitt barndomshem, Stora mosse national-
park och Växjö.



Nämn 3 platser att besöka i Mora/Orsa:
Helvetsfallet, Stopån i Orsa med stora och lilla
fallet samt Siljansfors.

Andra intressen: Trädgård och odling, allt
som är ätbart och alltid tomater. Odlar vid mitt
radhus och har också en kolonilott i Budsel. Är
också förtjust i att spela brädspel.

Vad drömmer du om? Ett hus med stora ytor
för odling och det ska helst ligga i utkanten av
bebyggelse och nära skogen.

Till sist, hur många dalahästar har du?
2 stycken.

Frågeställare: Kane Andersson och Per Holm



IFK Mora Orienteringsklubb

Mora Ski Festival 9 – 10 oktober:

Mora Ski Festival blev en succé med mycket folk på plats, runt 1700 personer hade letat sig till Mora skidstadion under tävlingarna på lördagen.

Snön räckte precis under helgen då vi hade vädrets makter emot oss med varmt och mycket regn veckan innan. Skidklubben vill tacka alla funktionärer som gjorde ett fantastiskt arbete. Vi var 35 – 40 funktionärer per dag under helgen.

Skidklubben fick många bra resultat bland hård konkurrens. Det visar att åkarna är på gång inför vintern.

Anna Dyvik vann både 100 meter sprint och masstarten på 4,5 km och på herrsidan blev det trippel genom Gustaf Berglund, Gustav Eriksson och Axel Ekström.



Premiär för skid- och skidskyttetävling på snö!

Välkommen till Mora Skidstadion och Struktur Mora Skidstadion Arena för att se och höra oss! Vi har världstjänster inom längd och skidskytte på riktig snö. Två fullpackade dagar med fokus på idrott och miljö.

Lördag 9 oktober kl. 9-16
- LÅNGD Sprint 100 meter (freestyle)
- LÅNGD 4,5 km klass (klassiskt)
- SKIDSKYTTE 4,5 km klass (klassiskt)

Söndag 10 oktober kl. 9-16
- Barn- & ungdomstävling - LÅNGD klass
- Brev på skidskytte

Frifri entré



Skidklubben och Struktur Mora Skidstadion Arena är stolta över att kunna erbjuda världstjänster inom längd och skidskytte på riktig snö. Vi har världstjänster inom längd och skidskytte på riktig snö. Vi har världstjänster inom längd och skidskytte på riktig snö. Vi har världstjänster inom längd och skidskytte på riktig snö.



På söndagen vann Josephanna Lundgren Wikström D 17- som bestod av juniorer och seniorer. På herrsidan blev Johan Herbert 2:a.

Söndagens tävlingar lockade 263 åkare till start och det var individuell start som gällde.

Bilden till vänster: Anton Grahn

Bilden nedan vänster: Anna Dyvik

Bilden nedan höger: Anna Dyvik

Foto: Gustav Bergan



Fler bilder från Ski-Festival



Bilden ovan: Axel Ekström leder klungan i Inbjudningsloppet på lördagen.



Bilden ovan: Sara Andersson, vinnare av Skid-skytte Masstart.

Bild nedan: Pallen från Inbjudningsloppet damer. 1:a Anna Dyvik, 2:a Johanna Hagström, 3:a Linn Sömskar



IFK Mora skidklubb Styrelse 2021-2022



Ordförande:	Tomas Bredberg
Vice Ordförande:	Jonas Hillerström
Kassör:	Johan Sares
Sekreterare:	Erika Sundin
Ledamot:	Niclas Runberg
Ledamot:	Patrik Lindberg
Ledamot:	Maria Olsson
Suppleant:	Bengt Abrahamsson
Suppleant:	Monica Banck
Suppleant:	Christina Holback
Suppleant:	Lars-Erik Rosenqvist



IFK Mora skidklubb Tävlingar 2022



MoraPinglan 8 - 9 januari:

En tävling vid Mora skidstadion som körs i fri teknik med individuell start på lördag och med jaktstart klassiskt på söndag.

MoraLoppet 22 januari:

Ett klassiskt långlopp på 44 km från Oxberg till Mora skidstadion. Loppet går på samma sträckning som Halvvasan. MoraLoppet ingår i The Originals, klassiska svenska långlopp. Det är 6 lopp som ingår i The Originals, Craft Ski Marathon 9/1, MoraLoppet 22/1, Billingsens Långlopp 4/2, Orsa Grönklitt Ski Marathon 12/2, Bessermerloppet 20/2 och Lofsdalen Epic 2/4.

Norra Garberg Hill Climb 19 mars:

Ett klassiskt lopp på 19 km med start vid Mora skidstadion och mål uppe vid Norra Garberg.



MORALOPPET 22 januari



Penningpriser till de sex första i DH 21
Bergspris i Hökberg till första dam och herre

Välkommen att åka 44 km i den vackra Vasaloppsarenan

Lördag 22 januari 2022
Start 11.00
Tävlings- och motionsklass

Anmälan:
<https://raceid.com/sv/races/7962/about>
(upplysningar 070-321 36 33, skidor@ifkmora.se)

Start: Oxberg

Mål: Mora skidstadion, Hemus.

Alexandra Bauer har tävlat i 17 år, varav 13 år för IFK Mora AK, men har nu valt att avsluta sin elitkarriär.

Den gångna säsongen var en av Alexandras bästa säsonger och det har varit ett svårt beslut för henne, men Alexandra har behövt tänka på att kroppen ska fungera bra för ett helt liv framåt.

-Jag har under både vårvintern och sommaren tränat på som vanligt och bestämde mig inte fören i slutet av sommaren att avsluta karriären. Det är ett beslut som grundar sig i att jag behöver tänka på att kunna ha en fungerande kropp i framtiden också. Det är däremot ett av de tuffare besluten jag tagit, eftersom skidåkning har varit det som mitt liv kretsat kring så länge jag kan minnas.

Alexandras karriär har haft både med- och motgångar. Från ungdomsåren till senioråren har Alexandra bland annat: USM, YJSM och ÅJSM-medaljer, FIS-pallplatser, FIS-segrar, Europacup-start och representerat Sverige i Universitets OS. Bakom dessa prestationer ligger hårt arbete och en hel del reabilitimmar, då skador också har varit en del av karriären.

-Det börjar gå upp för mig nu att jag faktiskt har avslutat min elitsatsning och jag ser tillbaka på många fantastiska år! Skidåkningen har givit mig ovärderliga minnen, chanser att se nya platser, utmanat men också utvecklat mitt pannben och min fysiska förmåga.

Att välja ut en höjdpunkt i karriären var svårt för Alexandra, men hon lyfter Universitets OS i Krasnojarsk, i Ryssland, som en av de bästa



Alexandra Bauer väljer att avsluta sin elitkarriär

upplevelserna. Utöver tävlingssammanhang har hon många fina minnen med IFK Mora AK från träningar i Gophus, lägerdagar och Vasaloppsspäss.

-Jag är tacksam för att min familj, mina vänner, tränare och fysioterapeuter har varit en del av den här resan. Sedan vill jag verkligen rikta ett stort tack till IFK Mora AK och mina sponsorer som har varit med längs vägen och som har gjort det möjligt för mig att kunna bedriva min satsning. Allas stöd har betytt otroligt mycket för mig.

Under hösten fortsätter Alexandra sin påbörjade ekonomikandidat och kommer fortsätta att ligga i med träningen, då hon planerar att åka ett lopp under Vasaloppsveckan. Vi kommer garanterat se Alexandra i skidsammanhang framöver och IFK Mora AK önskar henne lycka framöver!



Bilder på Alexandra Bauer från början, mitten och slutet av hennes karriär.



Rapport från Träningsläger i Kumla med Region 3 för U16

Från IFK Mora Alpina Klubb anmälde vi oss, Irma Darth, Olle Frost och Herman Holmström.

Vi samlades i Kvarntorps skidbacke klockan 09.30 en regnig lördagsmorgon i slutet av augusti och där fick vi information om upplägget för träningshelgen.

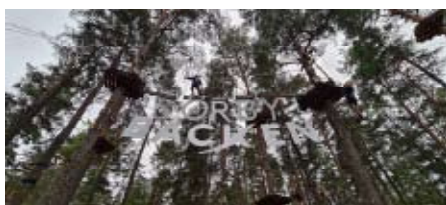
Vi skulle börja med att cykla mountainbike och blev indelade i tre grupper beroende på hur fort vi cyklade. Efter det drog vi iväg. Vi körde på leriga grusvägar, smala skogsstigar med hala stenar och rötter. Men med en fin natur runtomkring. När vi kom tillbaka leriga och blöta, tvättade vi av cyklar och oss själva. Sedan väntade gemensam lunch.

Efter lunchen var det dags för ett styrkepass och vi började med att springa en liten joggingtur som uppvärmning. När vi var klara fick vi mattor som vi skulle göra styrkeövningar på.

Vi skulle göra styrkeövningar där vi bara använde vår egen kropp som vikt. Vi skulle göra så många repetitioner vi kunde på en minut och däremellan vila i 30 sekunder. Passet innehöll även backlöpning och en del hopp. Efter styrkepasset var alla trötta så det blev dusch och lite vila innan kvällens aktiviteter.



På kvällen fick vi pizzabuffé och gick en högt och lågt bana. Högt och lågt banan var en väldigt rolig bana uppe i träden. Vi delades in i grupper och fick gå banor som var olika långa och olika svåra med siplines som man gled med från träd till träd.



På söndag förmiddag så körde vi en styrkeanalys. Analysen handlade om att vi skulle testa vår fysiska förmågestyrkemässigt. Utifrån analysen fick vi se veta vad vi kan förbättra, vad vi kunde träna extra mycket på och vad vi skulle tänka på när vi tränar. Först så körde vi en uppvärmande jogging på en kilometer i det tempot som man tyckte kändes bra. Sedan så samla-



des vi för att köra analysen. Analysen bestod av många ben och bålövningar men följdes också upp av armar och balans.



När vi var klara med styrkeanalysen fick vi en lunchpaus och efter det var det dags för det jobbigaste och sista passet på lägret. Det var att klara av den 167 meter långa trappan med 427 trappsteg uppför Kvarntorpshögen som är ca: 100 meter hög.

Passet var ett test där vi skulle våga utmana oss själva. Vi skulle klara av den 1104 meter långa banan, men inte en gång utan 10 varv på 1½ timme.



De första varven var det värsta för man fick lov att hitta olika strategier för att ta sig upp för trappan så fort som möjligt men också kunna

klara resten utav varven. Det jobbigaste var när man skulle ner för man fick mycket lätt skavsår, både på tår och hälar samt att det var lätt att bli stum i benen. Alla han inte alla varv men alla klarade i alla fall minst åtta varv.



När vi var klara så kändes det jätteskönt att man hade tagit ut sig allt som gick. Men dagarna efter så hade alla träningsvärk. Vi rekommenderar varmt att följa med på dessa läger där man lär känna nya människor och att man får göra det vi gillar tillsammans!
// Irma, Olle & Herman



Mora-Nisse stipendiet 2021 till Moa Hansson och Emil Danielsson

Styrelsen för Mora-Nisses

Jubileumsfond har under sommaren utsett Moa Hansson, Landsbro IF SK och Emil Danielsson, Högbo GIF till mottagare av Mora-Nisse stipendiet för 2021.

De fick diplom, Mora-Nisse bok samt träningsstipendium på 11900 kronor vardera för sin fortsatta satsning mot en elitkarriär inom



Emil skär första biten av tårten och serverar Moa. Foto: Marianne Karlsson Eriksson

längdskidåkningen. Styrelsen består av Marianne Karlsson-Eriksson, Åsa Mattsson och Erik Svensson.

Under en ceremoni på toppen av hoppbackarna med utsikt över Riksskidstadion i Falun tisdagen den 3 augusti så delades Mora-Nisse stipendiet ut till Moa Hansson och Emil Danielsson. Det var en härlig förmiddag med



Trevliga samtal under fikastunden. Foto: Marianne Karlsson Eriksson

coronasäker fikastund innehållande kaffe och tårta tillsammans med representanter för styrelsen, undertecknad och stipendiaterna samt medföljande föräldrar till Moa.

Under fikastunden diskuterades allt från skidträning och framtidsplaner till hur det skulle gå för Armand Duplantis i OS-finalen i stavhopp som skulle avgöras samma eftermiddag. Båda stipendiaterna gjorde gott intryck på oss alla och var väldigt pratsamma och delade med sig av varandras erfarenheter samtidigt som övriga runt bordet bidrog med tips och råd till de duktiga skidåkarna. Marianne

passade även på att berätta om Mora-Nisses framgångar i skidspåren där bland annat OS-guld och nio Vasaloppssegrar finns med på meritlistan. Många andra tidigare mottagare av stipendiet har senare i sina karriärer rönt stora framgångar i skidspåren och flera har slagit sig in i A-landslaget. Både Emil och Moa ska plugga i Falun och kombinera sina studier med träning tillsammans med andra idrottare under Dala Sports Academys regi.

Både Moa och Emil var glada och mycket hedrade över utmärkelsen och ligger i hårdträning inför kommande säsong.

– Det känns jättekul att få ett sådant fint stipendium. Man känner att man gjort något bra och ett skönt kvitto inför första säsongen som senior. Det är ju många duktiga åkare som fått det och man vill ju själv bli minst lika bra, säger Emil som har som mål att fortsätta utvecklas och kvalificera sig för U23-VM kommande säsong.

– Det är fantastiskt att bli uppmärksammas på detta sätt och man påminns om det man presterade under säsongen. Det betyder jättemycket och det är så häftigt att se vilka som



Två glada stipendiater intill hoppbackarna i Falun. Foto: Ola Mopers

fått det tidigare. Det hade varit kul med U23-VM men framförallt när man blir förstärssenior gäller det att ha lite is i magen och se hur man ligger i sin egen åldersklass, säger Moa som drömmer om VM och OS i framtiden.

Mora-Nisses jubileumsfond instiftades i samband med Mora-Nisses 65-årsdag 1982 och själva stipendiet har delats ut varje år sedan 1989 (samtliga stipendiater listas längre ner). Syftet med jubileumsfonden är att stödja svenska skidjuniorer i åldern 17-20 år.

//Skrivent: Ola Mopers

Moa Hansson, Landsbro IF SK, erhöll stipendiet med följande motivering:

"En tjej med småländsk envishet har skördat framgång i vita spår, och målmedvetet kämpat sig tillbaka efter ett kortelfeberår.

Den gångna säsongen hon fixat guld och silver på VM för juniorer, nästa säsong hon får mäta sina krafter med världens bästa seniorer.

Nyfiken, utvecklingsbenägen, noggrann, engagerad och ambitiös,

är egenskaper som karakteriserar denna toppentös.

Till sina kamrater hon delar med sig av egna erfarenheter,

hon sprider positiv energi och ser alltid möjligheter.

Hon kan pressa sig till max och vet hur man bäst toppar formen,

det står inte på innan hon får dra på sig seniorlandslagsuniformen.

Snabbhet, uthållighet, styrka och teknik,

har format denna tjej som är mer än unik,

Vi gratulerar och lyckönskar vår bästa kandidat, som numer kan titulera sig 2021 års Mora-Nisse-stipendiat!"

Emil Danielsson, Högbo GIF, erhöll stipendiet med följande motivering:

"En gästrikegrabb som under gymnasiet valde hemmaspår, har succésivit under juniortiden på karriärstegen klättrat år efter år.

Det senaste året har denne talangfulle kille testat sina vingar,

på Dala Sports Academy med målet att nå spel med olympiska ringar.

På ett målmedvetet och fokuserat sätt,

han har ett syfte med sin träning som alltid är rätt.

Omtänksam, mån om sina kamrater och ambitiös, är egenskaper som symboliserar en kille som är superseriös.

Om det i någon tävling ej gått som han planerat, han redan till nästa gång dessa detaljer justerat.

Ett sprintbrons från junior-VM blev årets lopp, nu väntar dueller med seniorer för vårt Högbohopp.

Vi hyllar, gratulerar och önskar lycka till på färden mot framtida podium,

med sig på resan har han 2021 års Mora-Nisse stipendium!"

Under åren har följande skidjuniorer belönats med Mora-Nisse stipendiet:

1989: Cathrine Engman, Timrå & Anders Nordanbro, Hulan & Tony Forsman, Kvarnsveden & Håkan Nordbäck, Mora
1990: John Wikman, Borås
1991: Mathias Fredriksson, Borås
1992: Karin Säterkvist, Falun
1993: Thobias Fredriksson, Håggensås
1994: Marika Engström, Mora
1995: Isabell Andersson, Mora & Glenn Olsson, Östmark
1996: Sandra Gerhardsson, Borås & Fredrik Östberg, Norberg
1997: Lotta Ekberg, Mora
1998: Jenny Olsson, Fagersta & Anna-Karin Strömstedt, Vansbro
1999: Mattias Almgren, Mora & Lina Andersson, Malmberget
2000: Mariana Handler, Åsarna
2001: Johan Höök, Åsarna
2002: Maria Rydqvist, Stockvik
2003: Julia Limby, Mora
2004: Ida Ingmarsdotter, Myrsjö-Oviken
2005: Eva Svensson, Mora
2006: Charlotte Kalla, Tärendö
2007: Adam Johansson, Rättvik
2008: Calle Halfvarsson, Mora
2009: Lisa Larsen, Sundbyberg
2010: Hanna Brodin, Falun
2011: Maria Nordström, Gävle & Daniel Svensson, Mora & Gustav Eriksson, Borlänge
2012: Julia Jansson, Månkarbo & Stina Nilsson, Malung
2013: Julia Svan, Vansbro & Rasmus Hörnfeldt, Strömsund
2014: Jonna Sundling, Umeå & Jens Burman, Åsarna
2015: Ebba Andersson, Sollefteå & Oskar Svensson, Falun
2016: Jenny Solin, Sollefteå & Viktor Thorn, Ulricehamn
2017: Frida Karlsson, Sollefteå & Eric Rosjö, Hallby
2018: Moa Lundgren, Umeå & Gustaf Berglund, Mora
2019: Louise Lindström, Högbo & Axel Aflodal, Offerdal
2020: Märta Rosenberg, Duved & William Poromaa, Åsarna
2021: Moa Hansson, Landsbro & Emil Danielsson, Högbo



Mora-Nisse i den klassiska röda toppluvan

Datum för huvudfunktionärs- möten Vasaloppet

Kommande möten

10/11, 2021 HF Sälen
11/11, 2021 HF Mora
18/1 2022 Sälen
19/1 2022 Mora
23/3, 2020 HF Sälen, Utvärdering
24/3, 2020 HF Mora, Utvärdering



IFK Moras ungdomsledarfond



Fonden stiftades 1984 av Mora kommun i samband med IFK Moras 75-årsjubileum med en grundplåt på 5000 kr. Ett beslut om permutation från Kammarkollegiet för fonden finns från 2010-05-11.

Förslag på kriterier och utdelning att söka bidrag från IFK Moras ungdomsledarfond:

Söks av ungdomsledare i IFK Mora för nytänkande i aktiviteter/arrangemang rörande ungdomsverksamhet där samarbete med andra IFK-klubbar, Sälens IF och andra föreningar i Mora kommun premieras.

Fonden delfinansierar max 50 % av ansökan och max 5 % av fondförmögenheten.

Ansökan kan göras två gånger per år.

Ansökningsperiod 1 är att ansökan lämnas in under mars månad och utbetalas i april och ansökningsperiod 2 är att ansökan lämnas in under oktober månad och utbetalas i november.

Frågor:

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

Ansökan:

Skickas till jennie.hedh@ifkmora.se senast 31 oktober 2021.

IFK MORA idrottsallians



IFK Mora gymnastikklubb

Gruppträning HT21



Höstterminen: vecka 36-50. Ingen gruppträning röda dagar.

Terminskort 800 kr 65 år och äldre 500 kr, ungdom*/studerande 450 kr.
10-kort: 700 kr (OBS, man måste vara medlem).

Engångsbetalning 80 kr, pensionärer/ungdom*/studerande 50 kr.

Medlemskap 0-17 år 50 kr, 18 år och äldre 100 kr (gäller 1 juli - 30 juni).

Bg 5511-1959, Swish 123 282 48 78 *) Ungdom = t o m 17 år

MÅNDAG

Motion, medel/intensiv	Mörklarbyhöjden	19.00-20.00
Pulsspinning	Class Gym	19.15-20.00
Vattengymnastik	Simhallen	19.30-20.30

TISDAG

EFIT	Mora Gymnasium	18.00-19.00
------	----------------	-------------

ONSDAG

Core Ball	Mora Gymnasium	18.00-19.00
Pilates med yogaboll	Mora Gymnasium	19.00-20.00

TORSDAG

Pulsspinning	Class Gym	17.00-18.00
Stationsgymnastik	Bjälkenbackens skola	19.00-20.00

SÖNDAG

Styrketräning (station)	Färnäs skola	19.00-20.00
-------------------------	--------------	-------------

Tag gärna med egen yogamatta. Stanna hemma om du har
förkylningssymptom.

Gå in på hemsidan eller FB inför varje pass för att se eventuella ändringar.
www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik

Kansliet: (0250-392 21) jobbar hemifrån: 070-553 79 50, gymnastik@ifkmora.se.

Vill du träna slalom i vinter?

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

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

Barmarksträning
tisdagar
kl 18-19 i Hemus

Första start 5 oktober

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

Följ oss på facebook



Alpina klubb

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
Swish 123 1098 045

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 ut-
givningsperioder som tidningsupplagan haft.

- Nr 1 - April
- Nr 2 - Juni
- Nr 3 - Oktober
- 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 via Ulrika Hugerth, IFK Mora Idrottsallian:	tel. 0250-392 28



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 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

Vasaloppets rörelseturné 2021

Torsdag 23 september 2021 – Stockholm
Lördag 2 oktober 2021 – Norsjö
Lördag 9 oktober 2021 – Östersund
Lördag 9 oktober 2021 – Billingen
Fredag 15 oktober 2021 – Höllviken
Lördag 16 oktober 2021 – Malmö
Söndag 17 oktober 2021 – Landskrona
Lördag 23 oktober 2021 – Ulricehamn
Fredag 29 och lördag 30 oktober 2021 – Gotland
Lördag 27 november 2021 – Mora

