

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev April 2022



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Medaljregn för Moraåkare i mästerskapen

I januari och mars deltog ett flertal medlemmar i IFK Mora OK på olika mästerskap inom skidorientering runtom i Europa, och tog hem massvis med medaljer till Mora.

Först ut var SkidO-EM i Bulgarien. Från klubben deltog Linus Rapp, Andrei Lamov, Gustav Johnson, Eliane Deininger och Jonathan Ståhl. Även Magdalena Olsson skulle deltagit, men var tyvärr tvungen att stanna hemma i Sverige på grund av sjukdom.

Tävlingarna hölls på en höjd av 1700 meter över havet, och den höga höjden medför extra hinder då den tunnare luften uppe i bergen gör det svårare att andas. För att förbereda sig inför tävlingarna i Bulgarien så använde sig Linus Rapp av ett speciellt knep. Istället för att träna på hög höjd som andra åkare har gjort, har han istället spenderat många timmar i

bastun i bygdegården i Selja-Långlet hemma i Mora. Linus säger att studier visar på att 30 minuters bastubad i 70 grader om dagen i två veckor ger en höghöjdsseffekt.

Linus knep fungerade bra, då han lyckades ta sin första individuella mästerskapsmedalj, vilket var ett brons i medeldistans. Den höga höjden var dock inte det enda hindret för Linus under tävlingen. Toppen av ena skidan bröts av under tävlingen, och även kartstället bröts av. Utöver medaljen i medeldistans tog Linus även hem ett silver i mix-sprintstafett tillsammans med Lisa Larsen, och ett brons i stafett. Andrei Lamov lyckades vinna ett guld i stafett, silver i medeldistans och brons i långdistans.

I mars var det därefter dags för SkidO-VM, Junior-VM och Ungdoms-EM i den finska staden Kemi. Återigen var Mora-åkarna Linus Rapp, Gustav Johnson, Eliane Deininger och Jonathan Ståhl på plats. Magdalena Olsson, som hade

missat tävlingarna i Bulgarien, var också med denna gång. I junior- och ungdoms-tävlingarna så deltog Elsa Hermansson, Albin Gezelius, och Sofie Karlsson Holmer från Mora.

I damklassen på VM-sprinten var det väldigt tätt på prispallen; det skilde bara en sekund på resultatlistan mellan de tre första. Magdalena Olsson lyckades då ta hem en silvermedalj. Tillsammans med Linus Rapp så tog hon även hem en silvermedalj i mix-sprintstafetten, som även var den första VM-medaljen för Linus. Magdalena har under sin karriär själv tagit hem många VM-medaljer, men hon hintade till att detta kan ha varit den sista.

- "Det var roligt att få sluta med ett VM-silver, och just nu känns det som att jag inte kommer att tävla nästa år, men man ska ju aldrig säga att det aldrig blir en comeback i landslaget" säger Magdalena Olsson.

Även de yngre åkarna stod för bra prestationer under tävlingarna, och Albin Gezelius lyckades vinna silvermedaljer i medeldistans, långdistans och stafett på Junior-VM.

//Per Holm & Thobias Eriksson-Brodin



På bilden: Linus Rapp och Magdalena Olsson efter sitt silverlopp i mix-sprintstafetten på SkidO-VM.

IFK Mora skidklubb

Norra Garberg sportcenter:

Vi har haft en kort säsong hos oss, då vi kunde öppna först helgen 15 – 16 januari. Vi lyckades dock ha öppet över Påskhelgen och i strålände sol hade vi många besökande sista helgen vi hade öppet.

Vårt boende har varit flitigt uthyrt under vintern och då framför allt helger. Nu går vi mot varmare tider och vårt boende kan man även boka in sig på under barmarksperioden.



Hemsidan:

Skidklubben kommer under våren flytta över hemsidan till svenska lag, <https://www.svenskalag.se/ifkmorask>. Detta för att hemsidan via Idrottonline kommer läggas ner till 1 december.

Mora Ski Festival:

Till hösten arrangerar vi Mora Ski Festival helgen 21 – 23 oktober. Snön är sparad vid Mora skidstadion och även mer mängd snö.



Barn & Ungdom:

Torsdag 31/3 har samtliga träningsgrupper gemensam avslutning i Hemus med gemensam lek och fika.

Det har varit en lyckad vinter där vi förutom många träningar även kört serietävlingar (fristil, klassisk stil, skicross samt Lilla Vasaloppet) i Hemusterrängen.

En riktig höjdpunkt för alla grupper var gemensam After Ski efter serietävlingen i Skicross då barnen och ungdomarna åkte skidor till centrum och avnjöt varm choklad och bulle på Wayne's Coffee.



Många barn och ungdomar har också tävlat utanför Mora från Grönklitt till Kalix (ungdoms-SM). Klubbens äldre ungdomar (13–14 resp 15–16) har varit starkt bidragande till att Dalarna blivit bästa distrikt på såväl Volkswagen samt Folksam Cup.

Nu njuter vi vidare av den fina vårvintern med skidåkning i Norra Garberg, på skaren och avslutande tävlingar i Grönklitt och Bruksvallarna.



Bilden ovan: Glada tjejer (Nike Karlsson och Hilma Björkman Kabo) efter sprintstafetten på Lilla Skidspelen i Falun 20/3

Junior och senior:

Vid JSM 7i Åsarna tog skidklubbens juniorer hela 9 medaljer vilket är fantastiskt bra. Det blev guld på stafetten för både herrar och damer bland annat.

Seniorer tog 3 medaljer vid SM i Piteå och här blev herrarna 2:a i stafetten. Vid SM i sprintstafett i Bruksvallarna blev damerna 2:a med Stina Nilsson och Anna Dyvik.



Bilden till vänster: Anna Dyvik och Stina Nilsson efter silvret i sprintstafetten i Bruksvallarna. . Bilden ovan: Deltagarna i JSM i Åsarna.

Vi är 4 st ungdomar på 16 år vid namn Elsa Frost, Lina Kånåls, Tilde Höglund och Matt van Milligen som under denna säsong har hållit i skidkul för barn i åldrarna 0-8 år.

Vårt mål var att få barnen att ha kul, vilket vi tyckte syntes, och såklart att få dem att utvecklas i skidåkning.

Vi varierade träningarna med att ibland åka fritt och ibland åka i olika typer av slalombanor där vi också har haft samarbeten med den äldre gruppen U10.

Vi har också haft två tävlingar för barnen där de har fått testa på att åka på tid och även ha en nummerlapp på sig. Där fick även föräldrar och ledare vara med att tävla vilket barnen tyckte var kul. Som mest på träningarna var vi ungefär 12 stycken men hoppas på att bli fler till nästa säsong.



Tack för denna säsongen!

Elsa, Lina, Tilde och Matt.

På bilderna: Barn och ledare från träningstillfällena under säsongen.



Klubbens egna tävlingar under säsongen

Under vintern som gått har klubben anordnat flertalet tävlingar.

22-23 januari var det kval till Lilla Världscup-finalen. Lördag fick man känna på fart i Gopshusbacken då Super G var disciplinen och söndagen följdes av storslalom. I perfekta förhållanden och bra vinterväder startade ca 130 åkare per dag. Full fart i backen dagarna långa.

Helgen efter detta, 29-30/1 bjöds det på FIS-tävling. Två dagars slalomtävling med internationellt besök där sannolikt kommande års landslagsåkare finns att hitta.

Detta var första gången på flera år som klubben anordnade en tävling av denna dignitet vilket

satte organisationen på prov. Organisatoriskt och arrangemangsmässigt flöt det på mycket bra vilket också meddelades klubben då vi erhöll beröm för både genomförande och underlag i backen från tränare och ledare från skidgymsnasier samt utländska skidförbund. Just underlaget är superviktigt i dessa tävlingar för att få rättvisa förhållanden, och vi vågar nog säga att detta var nog det bästa åkarna upplevt denna vinter. Vädret hade dock mer att önska då lördagen bjöd på full storm och söndagen ihållande regn.

Sist ut bland klubbens arrangerade tävlingar var Lilla Dalacupen i slutet av februari. Denna tävling är en instegstävling för de allra minsta och de lite äldre som vill prova på tävlingsform

inom alpint. Även detta ett lyckat arrangemang, inte minst för klubbens minstringar som kanske gjorde tävlingspremiär denna dag.

IFK Mora AK har genom åren varit en duktig arrangör och det håller i sig trots generationsväxlingar. Vi lyfter in nya personer efter hand på olika positioner för att växa in i rollen. Rebecca Gabriel tog på sig tävlingsledarrollen för Lilla Dalacupen t.ex och det gick alla tiders. Bra jobbat Rebecca!

Planer för nästa års tävlingar är redan på gång och vi hoppas på samma upplägg som denna vinter, kanske kryddat med en parallelltävling på vårkanten.

Skicross

Efter 2 år av inställda tävlingar var det äntligen dax för en "riktig säsong" med skicross-tävlingar.

Inför säsongen var Williams mål höga, att vinna Audi Skicross Tour i Schweiz.

Försäsongen startade upp med träning tillsammans med Mora i Idre och Torsby skidgymnasium i Juvas och Järpen Skidgymnasium i Idre.

Första helgen i januari var det dags för den första tävlingen i St Moritz i Schweiz, där även säsongens första seger kom. Touren i Schweiz fortsatte sedan med 2 tävlingshelger i slutet av januari i Lenk, med 3 tävlingar där blev det 2 segrar och en 5:e plats.

Efter några veckors uppehåll var det i början av Mars dags för tävlingar i Hoch Ybrig där William hade förmånen att på lördagen få vara föråkare på Schweiziska mästerskapen, en rolig upplevelse att vara på start tillsammans med OS- och världscupåkare.

På söndagen var det dags för ungdomstävling och där kom 4:e segern för säsongen för William.

Sedan var det dags för säsongens första tävling i Sverige, Åre där det blev en seger och en andra plats.

Sista helgen i mars var det det dags för tour final i Melchee Frutt, Schweiz men vädrets makter var inte med oss, 50 cm nysnö ställde in lördagens tävlingar och söndagen blev inställt pga av dimma. Lite snopet och naturligtvis tråkigt att det inte blev ngt race. Men under söndagen fick William

ta emot priset som toursegrare i Audi Skicross Tour av OS guld medaljören Ryan Regez och säsongens stora mål var uppnått.

Nu väntar några fler tävlingar i Sverige under slutet av säsongen i Idre och Tännadalen.

Till hösten flyttar William upp till Järpen där han börjar på RIG Skicross gymnasiet, dags för nya utmaningar som FIS åkare nästa säsong.

//Maria Young Shing



William tillsammans med Ryan Regez



I dagsläget pågår förhandlingar med Mora Kommun om hur framtiden skall se ut för Gopshusbacken.

Anläggningen är kraftigt nedläggningshotad vilket förstås är mycket olyckligt för klubben som precis tagit sig ur pandemins klor och faktiskt ser ett ökat intresse i föreningen för skidåkning i allmänhet och tävling i synnerhet. Det finns helt enkelt inga alternativa anläggningar i närområdet/kommunen. Extremt tråkigt för klubben som genom åren, i Gopshusbacken, fostrat flertalet stjärnor till landslagsuppdrag med både OS, VM och världscupmedaljer i bagaget och även för Idrottskommunen(?) Mora om backen blir nedlagd.

Mer info kommer löpande på vår hemsida.

Gopshusbackens framtid



Säsongsavslutning/Klubbmästerskap

Tisdagen den 12:e April
hölls en mycket uppskattad
säsongsavslutning i Gopshusbacken.

I strålade vårväder med fantastiskt underlag genomfördes klubbmästerskap i storslalom där det gällde att åka två åk på så lika tid som möjligt, alltså inte snabbast som brukligt i slalomtävlingar. En mycket lyckad tävlingsform där färdighet och ålder hade mindre eller ingen betydelse. Ett talande exempel på detta är segraren i yngsta damklassen som vanns av Alva Van Milligen endast 3 år gammal som hade mamma Petra i släptåg där de efter två stabila åk endast hade 2 hundra delars skillnad åken emellan!! Bäst i hela tävlingen. Anmärkningsvärt, även om det helt saknade betydelse, är att detta ekipage också tog god tid på sig i de båda åken och ändå åkte så jämnt. Ny intern tävlingsform, men otroligt jämna åk och resultat i alla klasser. Det var en spännande väntan inför prisutdelning där det delades ut pokaler och medaljer till samtliga deltagare, gammal som ung.

Utöver denna tillställning uppmärksammades även klubbens viktiga tränare och ledare för den gångna säsongen. Extra stort tack till de ungdomarna Elsa, Lina och Tilde och Matt som gjort ett enormt jobb med den allra minsta gruppen i Skidkul. Där började det med trevande och stapplande småbarn i januari som nu åker för glatta livet från toppen i backen – och fort går det! En bra start i skidkarriären minst sagt.

Avslutningsvis delades även pris ut till "Årets Ungdom" och "Årets flitigaste" samt utmärkelse

STIPENDIUM 2021/22 Årets flitigaste

Måns Gjervaldsaeter

"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 nästan 90% av årets träningar.



STIPENDIUM 2021/22 Årets Ungdom

William Young Shing

I pandemins fotspår lades mycket fokus på träning. I år har satsningen gett resultat nationellt och inte minst internationellt.

Startsnabb, orädd, säker och stark har gett förutsättningar för framskjutna placeringar. Flertalet vinster och pallplatser säkrade totalsegern i Audi Skicross tour U16 i konkurrens med 60-talet ungdomar från hela Europa.



STIPENDIUM 2021/22 Mikael Mattson Djos minnesfond

Maja Holmström

Man kan vara glad, sur och bestämd!

Detta speglas också i backen där åken blandas med motsvarande karaktär. Oavsett feeling så är det en sak hon bestämt; alla i klubben ska vara glada, och det gillar vi skarpt!



från Alpina klubbens egna "Mikael Mattsson Djos Minnesfond" (motiveringar nedan).

Extra tack också till Gopshusboende Øyvind Haug som ställt upp i ur och skur med diverse göromål i backen, främst pistmaskin och snö-sprutning. En ovärderlig resurs i dagsläget!

Bilder från avslutningen/klubbmästerskapet.
Gäller även bilden vid artikeln ovan.



Klubben bjöd på grillkorv och dryck som äts med god aptit och alla medlemmar tackades för deras goda insatser under säsongen vilket inneburit full drift av backen med iordningställande av backe och lift, öppethållande, kiosk, snösprutning, pistning, träningar, läger och inte minst lyckade tävlingsarrangemang. Vi är en liten men mycket stark klubb.

Backen stängde officiellt den sista mars, men vissa träningsgrupper fortsätter träning och utveckling tills snön tar slut. Stora förhoppningar och förutsättningar finns att vi kan köra ända in i maj månad(!) även om april bjudit på extrem värme.

Efter detta återstår att förbereda anläggningen för sommarvila. Liftbygglar, avspärrningsnät och skyddsmadrasser skall plockas ned samt allmän städning av backe och utrymmen.

//Mattias Frost, ordförande IFK Mora Alpina

Rapport från Alpina Ungdoms-SM 2022

Här får vi följa berättelsen av Olle Frost, Herman Holmström, Irma Darth, Lina Wessung, Helle Höglund och Moa Jareholm och deras upplevelse av Alpina Ungdoms-SM 2022.



Vi har varit på USM i Åre/Duved där vi tävlat i samtliga discipliner, Störtlopp, Super-G, storslalom och slalom.



Första två dagarna av USM-veckan var det dags för störtlopp i Duved som ligger bredvid Åre. Det var en väldigt lång backe om man jämför med vår hemmabacke i Gopshus. Vi skulle genomföra vår första störtloppstävling och det var

väldigt kul för man vi känna på farten och hur snabbt det kan gå. Det var 3 hopp i banan som man lättade från snön och det såg läskigt ut i början men när man åkte så var det mycket enklare än vad man trodde. Vi började med att få köra ett träningsåk i tävlingsbanan för att känna på hur det kommer kännas när vi skulle tävla, och då var man mer beredd på alla hopp inför tävlingen. Alla var nog lite nervösa på start men efter träningsåket så kändes det bara som att det kommer bli kul att åka en gång till.

På tisdagen var det dags för störtloppstävlingen. Med den långa backen som gjorde banan så lång blev det ännu roligare med störtlopp för

att det var långt och man fick åka fort och länge. Det var nog det roligaste med störtloppet, att det gick så snabbt och att vi fick känna på det. Innan träningsåket och tävlingsåket var det nervöst men egentligen ska man se fram emot att åka störtlopp för det är en väldigt rolig gren i alpint att få prova på.

På onsdagen var det hangåkning inför Super-G



tävlingen i Åre. När det är hangåkning får man åka Super-G (friåkning) under ordnade former i den backe man sen ska tävla.



Super-G gick i störtloppshaget i Åre där Världscupen genomförs. Tävlingen på torsdagen var väldigt roligt och det gick riktigt fort. Det

var också lite nervöst eftersom det var många krön som man flög lite på och krön där man inte såg vart nästa port var. Ett av dem krönen kallas för Galgbacken. Förutsättningarna var väldigt bra, det var hårt och man kunde lita på att snön inte skulle brista.



Resten av veckan såg lite olika ut för oss när det gällde disciplinerna. Under USM tävlar man i sin egen åldersgrupp och därför delades grupperna upp lite olika över resterande dagar och discipliner. Irma Darth och Olle Frost i U16 samt Moa Jareholm, Lina Wessung, Helle Höglund och Herman Holmström i U15.

För U15 avslutades USM-veckan i Världscupbacken i Åre med storslalom. Det var en tävling med svåra förhållanden på grund av mjukt underlag och hård vind. Världscupbacken har många krön och terrängvågor, och dessutom en lång åktid. Den lutar på mer än vi är vana vid men det var kul att få tävla i samma backe som världscupåkarna. På grund av hård vind och mjukt underlag flyttades starten för U15

ned en bit i backen. Åkarna uppmanades att hålla sig på start eftersom liften eventuellt skulle behöva stänga på grund av vindarna. Liften stängde strax innan start, och därför blev det en tävling med lite annorlunda rutiner och en hel del väntan.

U16 körde sin storslalom dagen innan, även dom under riktigt tuffa förhållanden. Den övre delen av backen var extremt mjuk, och det var en väldigt lång åktid. Samtliga av IFK Moras U16 åkare lyckades trots de tuffa förhållandena kämpa sig ned i mål.



Slalomdisciplinen kördes i Hamrebacken i Duved. Den var uppdelad på två dagar, U15 körde på Fredagen och U16 körde på Lördagen. Båda dagarna påbörjades med besiktning av banan samt ett antal inåk i inåkningsbanorna. Efter det var det dags att värma upp och påbörja de två tävlingsåken.

Vi hade turen med oss att vädret under dagarna var soligt och varmt och trots det mjuka underlaget höll sig banorna bra och vi alla höll humöret uppe. Våra sex Moraåkare briljerade med fina prestationer där många nya erfarenheter stod i centrum. Vi plockar med oss mycket från detta USM, och vi 07:or (som får åka nästa år igen) längtar redan tills dess.



Intervju med Jessica Smeds

"Det bästa är att se barnens leenden när de kommer till gympan!"

Berätta lite om dig själv

Jag heter Jessica Smeds och är ledare för en familjegympa-grupp där små barn (ca 1 - 5 år) gympar tillsammans med en förälder. Jag är 36 år (snart 37), uppvuxen och bosatt i Mora. Jag jobbar som undersköterska på Mora lasarett, vilket jag trivs mycket bra med. Min familj består av mig, sambon Håkan, barnen Emilia 13 år, Alva 10 år och Elias 8 år. Emilia är aktiv inom innebandy och truppergymnastik, Alva håller på med ridning och Elias spelar fotboll och innebandy.

Träningsbakgrund/andra sporter

När jag var ungdom höll jag på med fotboll, innebandy och ridning. Jag spelade matcher och var med på dressyr-/hopptävlingar. Numera håller jag på med löpning, lite styrketräning och ridning – det är mest träning på hobbynivå.

Hur kom det sig att du blev ledare i gymnastikklubben?

Det började med att jag gick på familjegymna med barnen - Alva började VT15 och Elias HT16. Jag började som ledare HT17. Nu är barnen för stora för familjegympan, men jag har fortsatt att vara ledare.



Jag gick barn- och fritidsprogrammet på gymnasiet och har även gått ledarutbildning. Då jag på något sätt vill jobba med barn ser jag detta som något roligt att få ha denna grupp 1 gång/vecka.

Utmaningar med att vara ledare för så små barn?

Ibland är barnen lite trötta när vi börjar gympan (16.30), då får man försöka hitta på roliga övningar så de orkar hålla i gång. De allra minsta barnen gillar att kasta runt ärtpåsar och flytta på lösa grejer som t.ex. koner, rock-ringar, det kan vara en utmaning att få dem att förstå att de inte ska flytta på det som lagts ut i banor/stationer. Man måste hitta övningar som är spännande och utmanande även för de äldre barnen i gruppen.

Det bästa med att vara barngympaledare?

Det är att se barnens leenden när de kommer till gympan, att se deras utveckling och rörelseglädje. Och så klart värmer det när föräldrarna säger att man gör ett bra jobb.

Intervjufrågor: Pernilla Näsdal

Bilder: Hanna Zettergren



Spin of Hope – ett lyckat arrangemang

Lördagen den 26 mars arrangerade IFK Mora gymnastikklubb det årliga eventet Spin of Hope till förmån för Barncancerfonden i samarbete med Class Gym och Team Rynkeby.

Eventet ägde rum på Class Gym. Totalt har det i skrivande stund samlats in 59 600 kronor.

Sponsorer/företag hade köpt cyklar i olika prislägen, det fanns diamant-, guld- och bascyklar. Deltagarna cyklade 1 - 12 timmar var på dessa cyklar. Totalt var 27 cyklar i gång kl 7 - 19, varav 2 st var "drop-in-cyklar" som kostade 200 kr/timme. Några deltagare cyklade 12 timmar helt själva, däribland våra egna duktiga spinninginstruktörer Pär Wikström och Åsa Nilsson. Varje timme var det olika instruktörer som ledde passen med roliga och skiftande teman. Pär och Åsa ledde ett varsitt pass samt ett tillsammans (se bild). Bandet *Par i hjärter* var där och spelade livemusik, det var mycket uppskattat. I pauserna lottade man ut fina priser från sponsorer.



Bild ovan: 12-timmarscyklisterna, från vänster: Pär Wikström, Åsa Nilsson, Alexandra Willner, Sara Lundgren, Lena Kronberg och Christer Jensen.



Bilden ovan och till höger: Pär Wikström och Åsa Nilsson



Viktig föreläsning för trupp gymnaster och ledare

Måndagen den 25 april på kvällen samlades ett gäng ledare och trupp gymnaster (tävlingsgrupperna, 12 år och äldre) i Hemusgården.

Man började med att kaka pizza tillsammans. Sen höll duktiga Isabell från *We & Sports* en föreläsning om *Mental hälsa och vikten av återhämtning*. Prat och korta filmer varvades med bubbliga grupparbeten och roliga redovisningar.

Några saker som diskuterades under kvällen:

•Hur många timmar behöver en tonåring sova... (lite olika tankar kring det så klart)

- Får hjärnan lugn och ro om man håller på med mobilen tills man ska sova?
- Vad funkar för just dig när du vill koppla av och ta en paus i vardagen? Tips till varandra.
- En bra mix av träning, ordentligt med sömn, mat, vila och fina relationer behövs för att vi ska må riktigt bra.
- Det är bra att prata med varandra, fråga hur man mår osv.
- Det är superviktigt att vara snäll – både mot sig själv och andra!

Det blev en lyckad kväll med bra diskussioner. Tack till alla som var med!



Text: Pernilla Näsdal

Foto: Mats Pers

Stort intresse att träna Parkour

Klockan är strax efter 17 en måndag kväll när jag, Viktoria, smyger in i Noretskolans idrottshall. Uppvärmningen har redan börjat och drygt 20 barn lyssnar uppmärksam. De värmer ivrigt upp kroppen, gör den redo för kvällens träning.

Jag sitter och betraktar den yngsta av gymnastikklubbens parkourgrupper (Parkour Kids), därutöver finns ytterligare två grupper med lite äldre och mer erfarna utövare (Parkour Youth och Parkour Skilled).

Efter uppvärmningen går det riktigt att se hur det spritter i barnens ben, det är dags för hinderbana. Parkour är en träningsmetod som går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna ta sig an olika typer av hinder i omgivningen utan hjälpmedel, bara med kroppen. Parkour innehåller rörelser som hopp och rullar, olika tekniker för att ta sig förbi hinder, och även övningar för att testa fysisk och mental styrka hos utövaren.

”Vi skulle kunna ha nästan hur många grupper som helst, det är sådan efterfrågan men bristen på ledare sätter lite käppar i hjulen” berättar ledaren Per Danielsson.

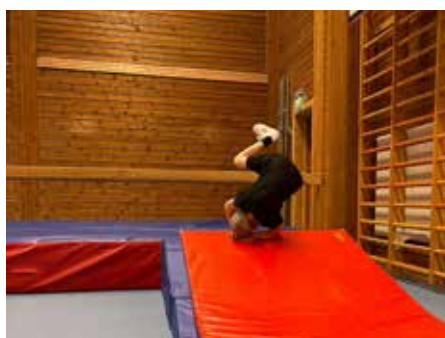
För visst är parkour eftertraktad. Under tiden barnen får en liten vattenpaus passar jag på att prata lite med Per. Han berättar att parkouren funnits i klubben sedan 2016 och att han själv kom in som ledare tack vare sonens intresse för idrotten. ”Det är mycket så vi haffar ledare,



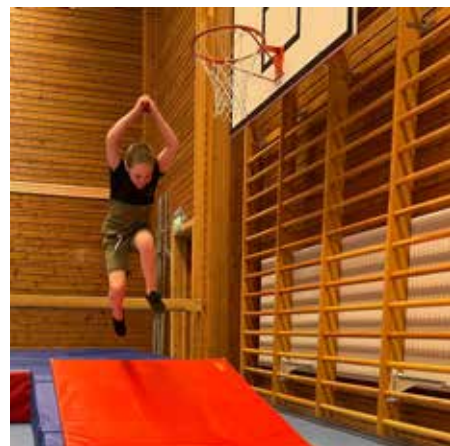
Bilden ovan: Ledarna Henrik Benjaminsson och Per Danielsson (längst fram till höger)

föräldrar till aktiva barn” förklarar Per. Vilken ynnest det är att få en dos rörelseglädje en sen kväll i april, tänker jag när jag lämnar idrottshallen och försvinner ut i vårvällen.

Viktoria Stårner
Ordförande IFK Mora Gymnastikklubb



Övriga bilder: Tilian och Alvar visar några parkourövningar.



IFK Mora gymnastikklubb

På gång...

Sommargympa
Vi planerar att köra SOMMARGYMPA med start vecka 24. Håll utkik på vår hemsida och på Facebook, vi lägger ut info när det börjar närma sig.

Truppgymnastik hösten 2022
De som redan går på truppgymnastik har kvar sin plats efter sommarlovet. Intresseanmälan (nya) görs via hemsidan från 1 maj.

svenskalag.se/ifkmora-gymnastik

Parasportgruppen på äventyr

En liten berättelse om vårt deltagande i ISM i Bollnäs 27 mars.

Vi startade vår resa mot Bollnäs 07.00 på söndagsmorgonen, klockan var framflyttad 1 timme, vi och ungdomarna var lagom laddade för de stundande tävlingarna. Träningarna inför tävlingarna hade gått bra och våra övningar för att förbättra kul och löpteknik skulle nu sättas på prov.

Det blev ett kort stopp i Edsbyn där vi fyllde på med lite energi. Tävligen för Jakob, Malin, Alina och Elvira inleddes med kulstötning, alla tävlande fick göra 6 stötar var. Killarna stötte med 3 kilos kula och tjejerna med 2 kilos kula.

Jakob hade 4,44 m i sin bästa stöt och kände sig nöjd med sin 4:e plats. Malin hade 5,19 m, Alina hade 4,64 m och Elvira 4,36 m i sina



Efter tävlingen åt vi en gemensam sen lunch i Bollnäs och summerade tävlingen. Vi var alla nöjda med tävlingen och resan till Bollnäs. Nu fortsätter vi träna mot nya äventyr.

Friidrottshälsningar Johan, Anne-lie, Alina, Malin, Elvira och Jakob

Bilden till vänster är från 60 meter, de andra två från prisceremonier. Att delta och ha roligt är så klart det viktigaste, men vi var också väldigt nöjda över medaljerna vi fick med hem.



bästa stötar. Mora-tjejerna blev 1:a, 2:a och 3:a i kulan. Elvira gjorde high-five med de andra deltagande ungdomarna, Malin tyckte det var en toppen-söndag och Alina var nöjd med sitt resultat.

Efter kulstötningen var det 1 timmes vila innan det var dags att värma upp inför 60 meters loppet. Ungdomarna kände sig laddade för löpningen. Först var det tjejernas tur. Det var final direkt och tjejerna blev återigen 1:a, 2:a och 3:a. Deras tider var Malin 11,40 s, Elvira 16,17 och Alina 16,29 s. Det var lite fler killar på 60 m, så det blev först försöksheat för Jakob, han lyckades springa sig till final med tiden 11,98 s som nr 4. I finalen fick han bättre start och kom 3:a på tiden 11,53 s.

Välkommen till Friidrottsskolan 2022

Datum: vecka 32 -12 augusti

Tid: 10 - 14

Plats: Prästholtens IP

Anmälan: kommer i juni på www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott

Pris: 350kr

www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott

IFK Mora Friidrottsklubb



IFK MORA friidrottsklubb

Terrängserien 2022

Måndagar • 16 maj • 23 maj • 30 maj



Klasser för alla åldrar:

4 - 5 år

400 meter utan tidtagning

6 - 7 år

400 meter utan tidtagning

8 - 9 år

700 meter

10 - 11 år

2x700 meter

12 - 13 år

4x700 meter

14-15 år

4x700 meter

16 år och äldre

4x700 meter

Parasport

700 meter

Plats: Hemus, Mora skidstadion.

Startid: Första start 18.30.

Ålder: 4-99 år.

Avgift: 100 kr för deltagande i alla tre deltävlingarna.

OBS! Betalas i samband med anmälan. Se anmälningslänk på svenskalag.se/ifkmora-friidrott

Anmälan: Senast 9 maj.

Se anmälningslänk ovan.

Efteranmälan på plats 150 kr.

Betalning endast via Swish.

Nummerlappar: Hämtas vid starten och **behålls av löparen** till sista deltävlingen

Priser: Medalj och korv till alla deltagare efter sista deltävlingen.

Välkomna!

svenskalag.se/ifkmora-friidrott

IFK Mora friidrottsklubb

Träna friidrott



Nu börjar utomhussäsongen och vi hälsar alla välkomna till Prästholmens IP

Vi bedriver en allsidig träning för hela kroppen med hänsyn till koordination, balans, rörlighet, smidighet och styrka. Vi tränar alla de olika grenar som finns inom friidrotten. För dom yngsta barnen genomförs träningarna med mycket lekar och roliga övningar.

När barnen blir äldre tränar vi mer styrka, smidighet och kondition

- Alla får vara med.
- Du kan vara med och bara träna.
- Du väljer själv om du vill vara med och tävla.

Utomhusträningen börjar 27:e april på Prästholmen

• Födda 2010 och äldre	18:00 -19:30
• Födda 2011 - 2013	18:00 -19:30
• Födda 2014 - 2015	18:00 -19:00
• Födda 2016 - 2018	18:00 -19:00
• Parasportgruppen	17:45 -18:45
• Löpggruppen	18:00 -19:30

Gruppernas tider kan komma att ändras efter första gången. Information kommer att finnas på www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott

Välkomna!

IFK Mora fotbollssklubb - F12 på cup

IFK Moras fotbollslag med flickor födda 2012-2013 deltog den 9 april på ICA-Bollen, en dagscup som spelades i Malungs fina inomhushall.

11 glada och förväntansfulla spelare deltog under dagen. Totalt spelade laget 4 matcher mot Hulån och Malung. Det var första gången för spelarna på en stor 7 mot 7 plan med snabbt konstgräs, spelet var både tuffare och jobbigare än vad spelarna tidigare varit vana vid. Trots några skador på både målvakt och utspelare (inget allvarligt) var det sammantaget en mycket trevlig dag och en rolig cup.

Vi får tacka Malung för ett bra ordnat arrangemang och ser nu fram emot vår första säsong med seriespel med start i Dala-Floda 7 maj.



Premiär i Vasaloppsarenan för Trailvasan 10 och Trailvasan 30



Under de två senaste åren har Vasaloppets individuella löplopp utökats med två spännande nyheter: Trailvasan 30 och Trailvasan 10. På grund av pandemin har inget av loppen kunnat utföras på plats i Vasaloppsarenan än, men i augusti är det äntligen dags! Trailvasan 10 arrangeras på fredagskvällen 19 augusti och Trailvasan 30 på lördag 20 augusti.

Under pandemin arrangerades Hemmavasan under 2020 och 2021 där deltagare kunde cykla och springa Vasaloppet var som helst i världen samtidigt som de via en app genomförde sitt lopp i den virtuella Vasaloppsarenan. Här introducerades Hemmavasan Trail 10 som blev den populäraste löpardistansen. Nu är Trailvasan 10 ett av de ordinarie loppen under Vasaloppets sommarvecka.

Trailvasan 10 är ett kvällslopp med start och mål i Mora. Ingen segrare utses men tiderna och resultaten registreras och alla deltagare har nummerlapp. Alla är välkomna från det året man fyller 11 år och medalj och diplom delas ut efter målgång. Banan följer parkvägar utefter Vasaloppsspåret mot Mora skidstadion med fina öppna tallhedar. Vidare ner på stigar genom lummiga lövskogar längs Österdalälven

och därefter in genom Mora Camping och centrala Mora. Målgång sker i Vasaloppsmålet.

Premiären för Trailvasan 30 skulle skett redan under sommarveckan 2020. Distansen var efterfrågad och öppnade även upp för möjligheten att göra Vasaloppstrippeln 30 då distansen redan fanns för både skidor och cykel (Vasaloppet 30, Tjeivasan eller Nattvasan 30 och Cykelvasan 30). Premiären fick dock ställas in men lördag 20 augusti 2022 är det äntligen dags för Trailvasan 30 i Vasaloppsarenan.

Starten går i Oxberg och de 30 kilometerna ner till målet i Mora går på skogsvägar och vasaloppsspår, genom fåbodemiljöer och granskog, via de klassiska Vasaloppskontrollerna i Hökberg och Eldris. Loppet följer således samma sträckning som avslutningen på Ultravasan 45 och Ultravasan 90. Segrare kommer att kora i två klasser: herr och dam. Samtidigt har deltagarna hela nio timmar på sig att ta sig till målet i Mora, vilket ger möjlighet att både gå, lunka och springa sträckan.

Fakta Trailvasan 10

Start: 18.00–18.15 vid Vasaloppsmålet i Mora, fredag 19 augusti 2022.
Underlag: 8 km skogsväg/Vasaloppsspår/stig och 2 km asfalt.
Maximal löptid: 2,45–3 timmar (målet stänger kl 21.00).
Minimiålder: Från året du fyller 11 år.
Max antal deltagare: 1 000
Vätskekontroller: Ca 3,5 km och 7 km.
Anmälningavgift: 375 kr.

Fakta Trailvasan 30

Start: 11.00 i Oxberg, lördag den 20 augusti 2022.
Underlag: Loppet går på 29 km skogsväg/vasaloppsspår och 1 km asfalt.
Totaltid: 9 timmar (målet stänger 20.00).
Minimiålder: 17 år.
Tävlingslopp: Segrare kora i två klasser: herr och dam.
Max antal deltagare: 2 000
Anmälningavgift: 650 kr.

Välkommen till 30-årsjubilerande Vasastafetten 2022

Efter två års uppehåll är det äntligen dags för Vasaloppets sommarvecka igen. Och förutom en fortsättning av Vasaloppets 100-årsfirande ser vi fram emot att den populära löparstafetten Vasastafetten ska arrangeras för 30:e gången.

Räkna med folkfest när hundratals lag med tio löpare i varje – från föreningar, företag och kompisgäng – delar på den klassiska sträckan från Sälen till Mora. Ett terränglopp både för elitlöpare och motionärer! Häng med på en historisk resa i fädernas spår som startade i början av 1990-talet.

Att genomföra Vasaloppet som stafettlöpning under sommaren var en tanke som då och då dök upp under åren. Här fanns en fin klassisk sträckning och även planering för en vandringsled (som ju också blivit verklighet). Liknande stafetter fanns även på andra håll i landet. Gösta Englund var den som kläckte idén.

Söndagen den 21 oktober 1990 arrangerades ett testlopp. Fem lag med tio löpare i varje ringdes ihop. Fyra lag startade på asfaltsvägen i höjd med Vasaloppstarten i Berga by kl. 08.00. Det femte laget var ett motionslag som startade kl. 07.00 – för att hinna serva de övriga lagen vid vätske- och växlingskontrollerna!

Mora Korpen och de som deltog i testloppet tyckte att det fanns all anledning att "dra i gång" Vasastafetten i mer officiell form. Mora Korpen bjöd därför in till det första officiella loppet, som genomfördes lördagen den 29 juni 1991. Arrangörer var Motionsidrottsförbunden i Malung, Älvdalen och Mora. 29 lag startade i hållande regn på startplatsen som nu var vid Fiskarheden.

Växlingen i Evertsberg skedde på Boggbergets topp (en tuff avslutning på sträckan...) och var samordnad med invigningen av Vasaloppsleden. I huvudsak gick stafetten efter asfaltsvägen fram till och med Evertsberg, och mellan Evertsberg och Oxberg gick banan in på Vasaloppsspåret. Målet var förlagt vid Prästholtens IP.

Succén var ett faktum och nästa år, 1992, anmälde sig 132 lag och 1993 hela 222 lag. Från och med 1992 gick starten på Tjärnhedens IP och de följande åren blev det mindre av



asfalt och mer av terränglopp, och från 1994 användes dessutom Vasaloppsmålets klassiska målportal, vilket var mycket uppskattat.

1996 genomfördes stafetten för första gången på hösten, nämligen den 10 augusti. Detta med hänsyn till tidigare års erfarenheter av vårfloden (!) och att markägarna ville nyttja sina åkrar och ängar.

Fram till 1995 hade Vasastafetten bara en klass, men 1996 blev det en herr- och en damklass och samma år kunde man för första gången välkomna över 300 anmälda lag. En mixedklass tillkom 1997 och vid millennieskiftet nådde Vasastafetten 400 anmälda lag.

2002 gick banan bara cirka fem kilometer på asfalt. Åren 2002–2007 hade Vasastafetten fem olika klasser: Såväl herrarna som damerna hade en klass för klubbtagare och en öppen klass. Dessutom fanns mixedklassen. Under åren 2002–06 fanns även en klass för ensamlöpare, med som mest nio anmälda deltagare – det var alltså en föregångare till Ultravasan.

Vintern 2008 antog Vasaloppets styrelse den nya visionen att "Vasaloppssarenan skall inspirera till aktivitet året runt". Skidspåret mellan Sälen och Mora började betraktas som en året-runt-arena, "världens största idrottsarena – 9 mil lång och 10 meter bred" och man lade till orden "året runt". Efter flera snöfattiga vintrar hade Vasaloppet en önskan om att bredda sitt utbud och att även arrangera lopp sommartid. Så samma år, 2008, tog Vasaloppet över arrangörskapet för Vasastafetten, som Korpen i Mora arrangerat sedan 1991.

2008 års lopp genomfördes alltså i regi av Vasaloppet och nytt från och med 2008 var att Va-

sastafetten endast omfattade tre klasser: herrklass, damklass och mixad klass (med minst tre damer i laget).

I och med att Cykelvasan startade 2009 var det också premiär för Vasaloppets sommarvecka och där ingick givetvis Vasastafetten. Till och med 2010 hade man starten fortfarande förlagd till Tjärnhedens IP, men från och med 2011 går starten för Vasastafetten vid Vasaloppstarten i Berga by.

2014 nådde Vasastafetten all time high med 550 anmälda lag. Samma år startade Ultravasan och 2017 tillkom Vasakvartetten. 2022 blir det dessutom premiär i Vasaloppssarenan för Trailvasan 30 och Trailvasan 10, vilket innebär att löparna i dag har fler lopp och fler distanser att välja på. Men 30-årsjubilerande Vasastafetten är fortfarande ett givet val för flera hundra löparlag.

Vasastafetten har numera tre klasser: Dam, Herr och Motion. I dam- och herrklasserna tävlar man om prispengar. Herr = Tillåtet med damer. Dam = Endast damer. Motion = Fritt antal damer respektive herrar. I motionsklassen är det dessutom tillåtet att springa fler sträckor per person.

Vasastafetten 2022 genomförs lördagen den 20 augusti med start i Sälen kl. 09.00. De tio delsträckorna är från 4,5 till 15 km långa och går på följande underlag: 60 km skogsväg/Vasaloppsspåret, 6 km grus, 18 km stig och 6 km asfalt. Banans totala stigning är 867 meter. Målgång sker i år för första gången vid den nya Vasaloppsportalen vid Klockstapeln i Mora.

Källa: [Vasaloppet.se](https://www.vasaloppet.se)

Vasaloppets vintervecka 2022 – intervju med Vasaloppets vd Johan Eriksson



Vasaloppets vintervecka 2022 går till historien som den då deltagare och publik återvände till Vasaloppsarenan igen efter pandemin. Men den går även till historien som en vecka då solen sken under samtliga lopp förutom Nattvasan! Nu ser Vasaloppsorganisationen fram emot att fortsätta jubileumsåret med Vasaloppets sommarvecka i augusti, som ska arrangeras igen för första gången sedan 2019. Här blickar Vasaloppets vd Johan Eriksson tillbaka och ser framåt.

Äntligen fick Vasaloppet arrangera lopp som vanligt igen. Johan Eriksson, vd på Vasaloppet, hur har de här två åren varit för Vasaloppet?

– Även om vi inte kunnat genomföra våra vanliga arrangemang är vi jättegglade att folk har fortsatt "umgås" med Vasaloppet och att vi under den här perioden lyckats sätta folk i rörelse i våra hemma-lopp. Samtidigt var det en fantastisk härlig känsla att få välkomna alla tillbaka och uppleva all energi och glädje på plats under vinterveckan och första delen av vårt 100-årsjubileum.

Nämn det som du upplevt som extra positivt under vinterveckan i år?

– Det fysiska mötet, att se och uppleva all energi på plats. Och att få göra det under de förhållanden som var med sol, blå himmel och fina skidspår. En känsla som förstärktes ytterligare av stoltheten och glädjen från bygden, funktionärerna, organisationen och deltagarna som alla bidrog till att hylla och fira att Vasaloppet fyller 100 år och att vi nu fortsätter med den här fina traditionen.

I år var det första gången sedan 90-talet som skejt var tillåtet i Öppet Spår, hur togs det emot?

– Någon var kanske lite avaktande och funderade över om det skulle vara svårt att kombinera klassiskt och skejt i samma spår men med vår erfarenhet från bland annat Nattvasan var vi inställda på att det skulle bli bra. Vilket det också blev. Glädjande nog ser vi att både erfarna och nya skidåkare är nyfikna på skejt och vi ser fram emot att även fortsättningsvis erbjuda skejt i Öppet Spår måndag och vara med och bidra till att öka intresset ytterligare.

Vad ser du fram emot till sommaren?

– Att äntligen få genomföra våra nya löplopp på plats; Trailvasan 10 och Trailvasan 30, som vi lanserade för flera år sedan. Med dessa lopp

som komplement till våra ultralopp och stafetterna hoppas vi attrahera fler deltagare. Det är också väldigt spännande att följa den starka mountainbiketrenden som medfört att fler hittat den här typen av cykling och att intresset verkar sprida sig till både yngre och äldre. Vi såg den energi som fanns under vinterveckan och ser nu fram emot, och längtar efter, att få välkomna alla tillbaka till Vasaloppsarenan även sommartid.

Hur har du upplevt 100-årsfirandet så här långt?

– Det känns väldigt inspirerande att vi fått så fint genomslag med de aktiviteter vi genomfört för att nå målet med vårt 100-årsfirande, att sätta Sverige i rörelse. Inledningen med Vasaloppets rörelseturné ute i landet, Vasastreaken och sen firandet på plats som inleddes med den fantastiska Jubileumsvasan. Och nu Vasaloppets vintervecka där vi glädjande nog lyckades få över 50 000 anmälda deltagare tillbaka ut i skidspåret så snabbt igen efter åren utan motionslopp. Det känns väldigt roligt att summera den första delen av jubileumsåret och se att Vasaloppet fortsätter vara en inspiration för rörelseglädje. Vi ser verkligen fram emot sommaren och att få träffa även cyklisterna och löparna och fortsätta vårt 100-årsfirande i augusti.

Källa: Vasaloppet.se

Mora-Nisses Jubileumsfond

Nu är det dags att söka stipendium från Mora-Nisses Jubileumsfond för skidsäsongen 2021-2022.



Hälsningar
styrelsen
för Mora-Nisses Jubileumsfond

Marianne Karlsson-Eriksson
Åsa Mattsson
Erik Svensson

Fonden delar ut stipendium till en
eller flera svenska skidjuniorer
i åldern 17-20 år.

Ansökan med motivering och meritlista
skall vara stipendiefondens styrelse
tillhanda **senast**
15 maj 2022.

Ansökan skickas till:

IFK Mora Idrottsallians
Mora-Nisses Jubileumsfond
Vasaloppets Hus
792 32 Mora

eller på e-post:
mariannekarlssoneriksson@gmail.com

IFK MORA gymnastikklubb



Gymnastik- uppvisning

Idre Fjäll arena
Söndag 22 maj 15.00

Insläpp från 14.40

Frivillig entréavgift

TRUPP

Nybörjargruppen - Utvecklingsgruppen
Tävlingsgrupperna

PARKOUR

Försäljning av begagnade gymnastikdräkter.

Fikaförsäljning. Lotter.

OBS! Endast swishbetalning.

Varmt välkommen!
svenskalag.se/ifkmora-gymnastik

IFK Mora friidrottsklubb Styrelse 2022



Ordförande:	Stefan Ahron
Vice Ordförande:	Linda Svedlund
Kassör:	Cecilia Mogren
Sekreterare:	Mia Bergman

Ledamot:	Kalle Björkman (Träning- och tävlingsansvarig)
Ledamot:	Lisa Ädling
Ledamot:	Annica Karlsson

Suppleant:	Elsa Hårskog
Suppleant:	Håkan Näsén

Styrelsen valdes på årsmötet den 26 april 2022

IFK MORA skidklubb

Tack alla funktionärer för ert fina arbete under den gångna vintern



Nu ser vi fram emot nästa vinter:
Mora Pinglan 7-8 januari 2023
MORALOPPET 21 januari 2023

www.ifkmora.se/sk

Kallelse

ÅRSMÖTE IFK MORA idrottsallians



TID: Måndag 23 maj, 2022, 19.00

PLATS: Hemusgården

Från klockan 19.00 serveras smörgåstårter, dryck samt te/kaffe.

Cirka 19.30 startar årsmötesförhandlingarna.

Motioner till årsmötet skall inkomma till kansliet **senast 2/5**.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på IFK Moras kansli senast sju dagar innan mötet.

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgar.

Samtliga medlemmar inom IFK Moras föreningar hälsas välkomna.

Varje medlemsförening har rösträtt utifrån en röstlängd baserad på antalet betalande medlemmar 2021-12-31. Dessa finns redovisade i årsmöteshandlingarna.

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

OBSERVERA ATT DET ÄR FÖRANMÄLAN TILL ÅRSMÖTET!

Välkommen!

IFK Mora idrottsallians styrelse

IFK MORA idrottsallians



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 2022

Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2022 fortsätta med dessa digitala nyhetsbrev, med samma utgivningsperioder som tidningsupplagan haft.

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



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 uteder 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



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 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 cateringskock, 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 klubbbrum som används av skidklubben och orienteringsklubben.

Det finns möjlighet för andra föreningar och organisationer att hyra Hemugården.

Bokning sker genom Mora kommun och deras Föreningsservice som vi samverkar med.

Maila på: foreningsservice@mora.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

Tack alla funktionärer...

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

