

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Oktober 2022



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Truppgymnasiken på tävling - STG Open

Under helgen 8 - 9 oktober var IFK Mora gymnastikklubbs högsta trupplag T3 på tävling i Stockholm.

STG Open - Stockholm Top Gymnastic Open - är en årligen återkommande tävling som äger rum i Enskedehallen. T3 deltog i år i samtliga tre grenar, som är trampett, tumbling och fristående. Tjejnarnas nya friståendeprogram hade dessutom tävlingspremiär. Världens bästa hejarklack i form av gymnasternas anhöriga bidrog till en härlig stämning i hallen. Helgen var mycket lyckad och både laget och ledarna är väldigt nöjda med resultatet.

Text och bild: Filippa Eriksson



Bild ovan: Trupplaget T3 med sin maskot Bumbi

Björn håller formen med gymnastik

Björn de Besche har tränat med IFK Mora gymnastikklubb sen början av 90-talet.

Hej Björn!

Du har ju nyss fyllt 80 år. Stort grattis!

Kan du presentera dig själv lite kort.

Som sagt är jag 80 år fyllda och född i Sundsvall. Utbildad till byggnadsingenjör i Östersund.

Hur ser din idrottsbakgrund ut?

Jag har spelat fotboll i GIF Sundsvall, Junior-DM mästare 1958 och som proffs, 10 kr/ B-lagsmatch. Även spelat bandy i Selånger SK.

Hur länge har du gympat med IFK Mora gymnastikklubb?

Jag har deltagit i gymnastiken sedan början av 90-talet med början i Morkarlby nedre.

Vilka pass brukar du gå på?

Jag går på Motionsgympa på Morkarlbyhöjden på måndagar och Stationsgympa på Bjäkenbacken på torsdagar. Annelie Jøgedal Helgeson är ledare för båda passen.

Vad betyder gymnastiken för dig?

Jag tycker om att få röra på hela kroppen och få svettas.

Har du något speciellt roligt minne från dina år i klubben?

När hela gruppen från Morkarlby nedre drog i väg en fredagseftermiddag per cykel till Tackåsen, ovanför Noppikoski, och hem på lördag morgon.

Beskriv en favoritövning/ett favoritpass.

Jag gillar hela passet.

Hur firades 80-årsdagen?

Lugnt med några vänner och en jättestor smörgåstårta.

Intervjufrågor: Pernilla Näsdal



Björn de Besche och Annelie Jøgedal Helgeson

Avslutning av MT-cupen på Prästholmen

Fotbollsglädje när sista Mt-cups omgången gästade Prästholmens IP

Efter två års uppehåll var det äntligen dags för IFK Mora att arrangera MT-cup. Enligt tradition går alltid sista omgången i Mora och så även i år. Hela 43 spelglada lag var anmälda till säsongens sista Mt-cup. De yngsta lirarna som är 6-7 år spelade 3 mot 3 med sarg och de lite äldre Mt-cups spelarna, 8-9 år, spelade 5 mot 5 utan sarg.

Dagen till ära gästades även Prästholmen av två stora fotbollsp profiler, bröderna Ravelli. Efter avslutat MT-cupsspel fick alla lag hämta sina diplom hos Thomas och Andreas Ravelli. En hel del autografer och bilder ihop med Ravelli blev det också. Föräldrar och morföräldrar hade så klart mest koll på vilka Ravelli är. Men Youtube klippet på Thomas klassiska räddning i VM-94 gick flitigt dagarna innan så att även framtidens spelare skulle ha full koll på vilka de här "gubbarna" är. Nu är MT-cupens 40-års jubileum avklarat och vi ser fram emot en 41:a omgång till våren.

Text: Anna Ericson



Bild ovan: IFK Mora P14 passade på att ta en lagbild tillsammans med bröderna Ravelli
Bild nedan: IFK Mora mot Öna i en klassisk MT-cups match



Bild ovan: Wilma piffar till sin t-shirt
Bild nedan: IFK Mora och Våmhus tackar för god match



Bild ovan: IFK Moras team 16 i tuff kamp mot Älvdalen



Nu kör vi gänget! Moras Team 16-röd

Bild nedan: Glada tjejer i IFK:S F13 passade på att ta en lagbild med Thomas Ravelli



Damslag i IFK Mora fotboll nästa säsong

Nu blir det äntligen dags för damslag i IFK Mora igen efter att det inte funnits på några år.

Truppen har varit alltför ung för att kunna spela seniorfotboll men nu ser tränarna Jens Törnberg och Per Eriksson att tjejerna har åldern inne och kommit så pass långt i utvecklingen att det är dags.

"Vi har nu en tillräckligt stor trupp med tjejer i rätt ålder så det ska bli kul att få starta igång" säger Jens Törnberg. Dessutom har vi ett stort underlag av tjejer som kommer underifrån så att satsningen blir långsiktig. I och med att vi startar om på nytt så blir det start i Division 4 Dam Norra Dalarna.

Bild till höger: Damlagets trupp inkl tränare



Volkswagen i Mora friidrottsskola 2022

Årets friidrottsskola hölls även i år veckan innan skolorna startade och det var 70 barn i åldrarna 6 – 12 år. Barnen delades upp i 5 grupper som de 12 ledarna tog hand om.

Första dagen är det mest "lära-känna-lekar" och utdelning av t-tröjor. De flesta barnen vill att den "riktiga" träningen börjar. Många har redan sina favoritgrenar men alla får möjlighet att prova på de flesta friidrottsgrenarna utom de allra yngsta som inte får kasta spjut. Jag tror att springa stafett på banan är en av favoriterna. Solen jobbade på bra hela veckan. Det var väldigt varmt och barnen uppmanades att

dricka mycket. En del sa att de var överhettade. Men efter en skön lunchpaus i skuggan var de i gång igen.

Veckan avslutades sedvanligt med OS. Grupperna väljer vilket land de ska vara och en del gör ansiktsmålningar och klär sig därefter. När resultaten redovisas (oavgjort) blir det utdelning av glass och diplom.

Det sista som händer och som alla pratat om hela veckan är VATTENKRIG! De som inte vill delta håller sig utanför innerplan.

Ing-Mari Skogs
Kansliet, IFK Mora friidrottsklubb



Moraspelen 2022

Gång och Parasport nya grenar i årets Moraspel.

Första lördagen i september var det åter dags för Moraspelen i friidrott, nu åter i fullskala efter två Corona-anpassade år. Det var lite färre deltagare jämfört från före Coronan, men det blev i alla fall över 150 deltagare, och det var fler IFM Mora-deltagare än vad det brukar vara. Vi har en liten dipp med friidrottare mellan 12 och 14 år, men nu verkar i alla fall återväxten vara bra.

Nytt för i år var att vi hade med gång på programmet. Under en träning på våren kom det några gång-instruktörer på en träning och lärde ut gångtekniken till ungdomarna, och dom tyckte det var så kul så vi la till den grenen på Moraspelen i år. Och nästa år kommer gång även att tillhöra friidrottsförbundet, så vi var först i Sverige att lägga till en gångtävling i en friidrottstävling.

En annan nyhet var att vi även hade med Parasport på programmet. Vi har ju sedan ett år tillbaka en parasport-grupp i klubben som tränar varje onsdag, både på sommaren och vintern. Parasportarna körde tre grenar, 100 meter, längd och kula. Att se parasportarna tävla är att se sann idrottsglädje, de är jätteglada när de



Bild ovan: Några deltagare från årets Moraspel

tävlrar, de är jätteglada när de hejar på varandra, de har jättekul mellan grenarna, och som gladast blir de när dom får komma upp på prispallen och hämta medaljer. De var tre tjejer och en kille med så alla fick medalj i alla grenar.

Men även alla andra deltagare var för det mesta glada och nöjda med dagen och resultaten, det sattes många nya personbästa under dagen. Och funktionärerna skötte sig stående som vanligt, vi brukar alltid få beröm från andra klubbar som kommer hit och tävlrar. Och lite unikt för Moraspelen är att vi har fler olika grenar

på en och samma dag än vad som är vanligt på andra tävlingar.

Ett annat glädjetillskott är Spårvägens friidrottsklubb som årligen kommer och deltar på Moraspelen. De brukar komma upp med 15-20 juniorer som bor i stugor på Moraparken, och så kör alla sin favoritgren och så lottar tränaren ut en gren som de inte brukar tävla i.

Och de har väldigt kul när de hejar på varandra, som när till exempel en sprinter ska tävla i slägga för först gången.

Falu Sommarspel 21/8



Gemensam bussresa till Falu Sommarspel 21/8

Vi samlades vid Vasaloppets Hus innan vi satte oss på bussen och började åka mot Falun, fulla av förväntan. När vi anlänt till Falun målade vi oss i ansiktet med blåvit färg och sedan

Bild ovan: Greta Limby och Ella Moorhouse F10 på 60 meter.

Bild till höger: Jon Karlberg P11 Längdhopp

började tävlingen. Vi hade en väldigt rolig dag med massa pepp från alla och dagen avslutades med att äta på Max innan vi åkte hem. Totalt tävlade sexton Moringar på denna tävling.

/Astrid Svedlund



Lilla Olympiaden i Järvsö



Lilla Olympiaden i Friidrott i Järvsö 16-18/9

Att avsluta utomhussäsongen för friidrottarna med tävlingar i dagarna två på charmiga Strandvallens grusbanor börjar bli en tradition. Efter ett gäng sena sjukdomar kom tolv IFK:are till start. Helgen inleddes med en utsökt pizzabuffé för att orka med helgens ansträngningar. Efter en skön natts sömn i de mysiga stugorna på Alphyllan var det snart dags för en lång dag med tävlingar med starter mellan 10.00-18.00. Barnen och ungdomarna kämpade, hejade på varandra och hade väldigt kul ihop!

Efter en snabb middag så ordnade Astrid Svedlund, Greta Limby och Hilma Kabo en spökvandring för övriga klubbmedlemmar, syskon och friidrottskompisarna från Leksand och Falun. Efter mycket skratt, lite lera och många höjdmeter i Järvsös alpinbackar, somnade alla om möjligt ännu godare än föregående natt.

På söndag morgon städade vi snabbt ur stugorna och packade i bilarna innan vi återigen styrde kosan ner mot Strandvallen. Efter ännu en heldags kämpande och hejande på varandra var det sedan dags för att åka hem efter en superhelg! Det kunde konstateras att spökvandringen tog knäcken på de andra dalaklubbarna då vi blev bästa dalaklubb och totalt sexa bland de

29 deltagande klubbarna över hela mellan-Sverige.

Efter en oerhört intensiv och oerhört rolig helg somnade nog både ledare, föräldrar, tävlande och syskon gott på kvällen. Hoppas vi blir ännu fler som vill med 2023!

//Kalle Björkman

*Bild ovan: Hela IFK-truppen på invigningen
Bild till höger: Hilma Kabo, klubbens "Lilla OS-profil"*

*Bild nedan: Lova Byrberg före Isabell Eidersten och Juni Löfman Ekmark på F9 800 meter.
Fotografer: Amanda Byrberg/Kalle Björkman*



Segev för Albin på Lidingöloppet

När årets terrängsäsong startade med det traditionsrika Lidingöloppet sista helgen i September tog IFK Mora en seger i herrjunior klassen (P19), 10 km. Med tiden 33.57 lyckades Albin Gezelius knipa segern efter en stenhård spurtstrid hela vägen in till mållinjen med IK Hakarspojkar Gabriel Claesson.

Efter en framgångsrik säsong på bana, där Albin fokuserat på distanserna 3.000 meter hinder samt 5.000 meter, är det nu dags att avrunda säsongen som sig bör med tävlingar i terränglopp. Starten på terrängsäsongen kunde inte ha börjat bättre än med en seger på Lidingöloppet. - "Det var en tuff duell men riktigt kul att vinna i år. Tidigt i loppet blev vi två i täten när farten ökade efter 3 km efter en lugn öppning och Gabriel Claesson, som jag visste på förhand var en av favoriterna i loppet, fick mig verkligen att ge allt hela vägen in. Lidingöloppet betyder mycket för mig och jag har sprungit loppet i stort sett varje år sedan jag var 7 år, men aldrig tidigare vunnit" säger Albin. Noterbart är att tidigare har Albin som bäst varit 2:a i P15 klassen (2018) men i år var det alltså dags att ta den första segern.

Efter Lidingöloppet väntar nu terräng-SM i slutet av Oktober som arrangeras av Hässelby SK på Grimstafältet i Stockholm och sedan, ifall det går bra, ett Nordiskt juniormästerskap i Kristiansand, Norge och ett Terräng-EM (U20) i Turin, Italien i mitten av December. - "Det första målet är att springa bra på Terräng-SM och hoppas på landslagsuttagningar i kommande lopp och målet är att självklart att förlänga säsongen så länge som möjligt".

En säsong som har inneburit flera steg framåt för Albin med en fin resultatutveckling i flertalet grenar, där höjdpunkten är 9.14 på 3.000 m hinder som Albin presterade då han vann Världssingdomsspelen på Ullevi i början av Juni. Tiden 9.14 är även den näst bästa tiden på distansen i friidrottsklubbens historia efter Thomas Sparr. Ökad fokusering på friidrotten och kontinuerlig vinterträning inomhus på bana i Falun, samt även ett flertal helger under våren i Västerås med deras medel/långdistanslöpare, är några av framgångsfaktorerna. - "Det har varit en fin säsong så här långt och jag har i stort sett kunnat följa min tränings- samt tävlingsplanering till 100% där jag försökt



blanda både trail, bana samt väglöpning tillsammans med orientering för att få en bra variation. Att få kvitton i form av bra resultat och möjlighet att representera landslaget gör att det blir ännu lättare att fokusera och genomföra träningen".

Det två landslagsuppdragen för Albin under säsongen har varit Nordiska Juniorlandskampen i Malmö i mitten av Juli (där Albin sprang 3.000 m hinder) samt U20 European Road Race (10 km) i Oderzo, Italien, helgen innan Lidingöloppet där han var en av 5 svenska herrlöpare Sverige

i U20-klassen. Loppet i Italien hade deltagare från 15 Europeiska länder och kan nästan ses som ett Junior-EM på landsväg. Albin lyckades, efter ett väldisponerat lopp, bli 15:e löpare i mål samt bästa svensk. Tiden 31.35 över 10 km var även ett nytt personligt rekord.

Vi hoppas på fortsatt blågul representation och ytterligare JSM-medaljer till klubben innan säsongen är slut för Albin.

Bild ovan: Albin med segerkransen i Lidingöloppet. Foto: Privat.

Bild nedan: Bild från Oderzo. Foto: Atl-Eticamente foto



Terränglöpning för alla åldrar

Onsdagen den 28/9 var jag på en rolig träning i Hemus.

Friidrottsträningen på Prästholmens IP har haft avslutning på utesäsongen och inneträningen börjar efter höstlovet. Då startade Amanda och Thomas Byrberg "Terränglöpning för alla åldrar" tre onsdagar. Alla är välkomna och jag som inte sprungit på länge kände att det kunde vara en kick för att komma i gång igen.

När vi samlades utanför Hemusgården hamnade jag tillsammans med Erik 4 år – den äldsta och den yngsta Gruppen lufsade i väg en bit ut på spåret där det var start för tre olika markerade banor. Banorna var olika långa och hade varierande svårighetsgrad. De med bäst ork sprang alla tre i en följd och sedan en liten paus innan de gav sig i väg igen.

Jag och Erik gick och sprang en bana i taget. Där emellan tog vi en paus och åt lite blåbär. Men vi tog oss runt alla banor. Den med mest backar tog vi ett varv medan det blev flera varv på de andra.



När alla sprungit klart bjöds det på varm saft vid Hemusgården.

Det är två onsdagar kvar, 5 och 12/10.

Bild från Terrängserien 2019

Text: Ing-Mari Skogs

Foto: Johan Trygg

IFK Mora skidklubb

Skidklubben informerar:

Vi går mot en vinter där vi hoppas på mycket natursnö. Vid Mora skidstadion finns det snö lagrat sedan förra vinter och planen är att lägga ut det när vi har en bra kyla. Just nu jobbas det för att kunna erbjuda skidåkning med premiär 4 november om vädret tillåter.

Hemusgården kafeteria:

Vi kommer lägga upp bokningslista på skidklubbens hemsida där du kan fylla i ditt namn för att hjälpa till vid vår servering. Mycket är förberett när du kommer dit och det är en enklare servering vi har. Våra öppettider är 10:00 – 15:00.

Skidpool:

Vid sportshopen i Hemus kommer vi ha en skidpool där barn och ungdomar kommer kunna låna skidutrustning under våra träningar. Mer detaljer kring detta inom kort.

Tävlingar:

Morapinglan 7 – 8 januari kommer vara 2 separata tävlingar i år. På lördag är det klassisk stil och på söndagen är det fristil. Båda dagarna är det individuell start.



Moraloppet 21 januari som är 42 km långt kommer starta i Evertsberg och med mål vid Mora skidstadion.

Norra Garberg sportcenter:

Inom kort kommer vi skicka ut mejl och lägga upp på våra sociala medier om att vara stugvärd vid vår servering i Garbergsstugan. Den är under vintersäsongen öppen för allmänheten 10.00 –

15.00 helgdagar. Under Jul, Nyår, Trettonhelgen och Påsk har vi även öppet vardagar. Man ansvarar för stugans öppethållande med enklare servering i form av varm korv, gulasch-soppa och fika.

Som stugvärd har du fritt boende i Storstugan under din vistelse hos oss.

Bauis skidskola:

Skidklubben arrangerar Bauis skidskola tillsammans med Mora skidgymnasium varje år under januari och februari. Anmälan till detta öppnar i slutet av november och publiceras på skidklubbens hemsida samt på sociala medier.

JVM på rullskidor:

Anton Grahm från skidklubben gjorde många fina framgångar vid JVM på rullskidor i Madona, Lettland. Anton tog 2 guld och 2 silver vilket betyder att det blev medaljer i alla lopp han åkte. Jonatan Lindberg gjorde även han bra lopp och tog ett brons i JVM.

Anton vann även den totala världscupen på rullskidor för juniorer. Grattis till fina framgångar!

Tidig snö vid Mora skidstadion:

Vid skidstadion ligger det snö sparad sedan i vintras och snön ägs av Vasaloppet och skidklubben. Vi har haft ett planeringsmöte kring snön och planen är att ha skidpremiär fredagen den 4 november om vädret tillåter och att det är kalla nätter veckan innan. Vi kommer kunna lägga en längre slinga i år då det är mer snö sparad och vi får återkomma vilken bana vi lägger snön på.

Arenakortet:

Till vintern kommer Arenakortet gälla. Inom kort så släpps försäljningen på Vasaloppets hemsida. Arenakortet gäller i samma område som förra året, dvs Mora skidstadion och alla tillhörande spår där, sträckan Mora centrum till Hökberg samt Eldris till Norra Garberg sportcenter och spåren uppe vid Norra Garberg sportcenter.

På bilden: Anton Grahm



Foto: Mathias Bergeld / BILDBYRÅN



IFK Mora skidklubb

Styrelse 2022-2023

Ordförande:

Tomas Bredberg

Vice Ordförande:

Jonas Hillerström

Kassör:

Niclas Runberg

Sekreterare:

Erika Sundin

Ledamot:

Johan Sares

Ledamot:

Patrik Lindberg

Ledamot:

Maria Olsson

Suppleant:

Bengt Abrahamsson

Suppleant:

Lina Löfström Snihs

Suppleant:

Christina Holback

Suppleant:

Lars-Erik Rosenqvist



Snöpremiär inomhus för IFK Mora alpina klubb

I mitten av september var klubben i väg på ett fyradagars träningsläger inomhus i Wittenburg utanför Hamburg i Tyskland.

Intensiva dagar med bra träning och team-building tillsammans med andra Dalaklubbar. Morgonjogg, skidåkning, fyspass, skola och skidvårdsintro var några element i ett späckat lägerschema.



Bild ovan: Morgonjogging och eftermiddagsfys utomhus.

Bild till höger: Hela Moragänget med backen i bakgrunden. Moa Wessung, Maja Holmström, Moa Jareholm, Herman Holmström, Irma DARTH, Elin Johansson och Lina Wessung.

Bild nedan: Maja Holmström mellan åken.

Bild nedan till höger: Lina Wessung, Elin Johansson och Irma DARTH får feedback och instruktioner av coach Axel Frost.



IFK Mora orienteringsklubb arrangerade SM

Den 17-18:e september gick
Orienterings-SM av stapeln i
skogarna omkring Orsa Grönklitt.

Efter flera år av förberedelser var det äntligen dags. Arbetet påbörjades redan i början av 2018, och då var planen att arrangera ett För-SM under 2020 och SM 2021. På grund av pandemin fick För-SM ställas in, och SM flyttades till 2022. Under våren 2021 kunde en mindre tävling med elit-tester arrangeras i Skattungbyn, som efter många hinder blev en succé. Du kan läsa mer om denna tävling i IFK-Kamraten 2021 Nr 2. Efter elit-testerna så påbörjades det riktiga arbetet inför SM.

Nedan följer en intervju med tävlingsledare Kristian Dahlström. Även Carl Magnusson var tävlingsledare, men kunde ej delta i intervjun, då han blev pappa till en dotter inför SM.

Vad har varit de största utmaningarna inför SM?

Ja, under de här fem åren som vi har planerat så har väl dels pandemin varit en stor utmaning, men även avverkning och gallringar i skogen. Vi har lagt om banor tre till fyra gånger på grund av avverkningar. Vi har även placerat ut arenor tre till fyra gånger på olika ställen också, så det är den största utmaningen.

Vad har gått bra, vad har gått mindre bra?

I det stora hela har allting gått jättebra. Stor funktionärsstab, väldigt många funktionärer som har varit inblandade som har gjort det här arrangemanget väldigt proffsigt skulle jag säga. Löparna är väldigt nöjda med banorna och kartan. Under söndagen var det lite tuffa banor, men de är ändå jättenöjda. Det är egentligen inget som har gått fel, det värsta har väl varit att någon har råkat tagit fel karta under stafetten.

Vad har ni för mål för framtiden?

Andra tävlingar, arrangemang, osv? Det kan inte jag riktigt svara på. Men vi har haft ett väldigt bra samarbete med Orsa Grönklitt, så det vore ju jättehäftigt att arrangera 10mila på skidstadion här i Grönklitt i framtiden, om cirka 5-6 år kanske. Det är väl en liten dröm. Jag kommer nog inte vara tävlingsledare då, men jag kommer vara funktionär. Det hade varit häftigt. Är det något annat du vill säga? Jag är väldigt tacksam för att det är så många som har ställt upp och hjälpt till, utan så många funktionärer hade vi inte klarat av det. Det säger mycket om Mora som klubb när vi har sån stor funktionärsstab, vi är bland orienterings-Sveriges största funktionärsklubbar.



Summering tävlingarna:

SM-helgen påbörjades under fredagen med kval inför medeldistansen på lördagen. En klubbmedlem som presterade bra på kvalet var Ilya Malygin, som tog förstaplatsen i H18. Under lördagen så var det dags för medeldistans. Tove Alexandersson, som springer från Stora Tuna OK, gick i mål på en förstaplats i D21, trots att hon inte presterade lika bra under kvalet, där hon endast kom på en fjärdeplats. I klassen H21 tog klubbkamraten Emil Svensk guldmedaljen. I D20 och H20 vann Alva Svensk från Göteborg-Majorna OK och Lukas Larsson från OK Skogshjortarna. Alma Svennerud från Karlskrona SOK sprang i mål på förstaplats i D18, och i herrklassen vann Hannes Mogensen från OK Ravinen. Ilya Malygin, som vann kvalet under gårdagen, blev tvåa. Tyvärr så får han inte delta i SM, men hans resultat räknas fortfarande till Swedish League.

På söndagen var det dags för SM-helgens sista etapp; stafett. I D21 var det IFK Göteborg som

På bilden: Kristian Dahlström, tävlingsledare

tog hem guldmedaljen, tack var insatserna från Elin Månsson, Sanna Fasth och Sara Hagström. I herrklassen var det Stora Tuna OK som vann för femte året i rad. Laget bestod av Henrik Johannesson, Viktor Svensk, och medeldistansens guldmedaljör Emil Svensk.

Endast ett fullt Mora-lag ställde upp under stafetten; Sofie Karlsson Holmer, Elsa Hermansson och Alva Ersson ställde upp i D20 och hamnade på 25:e plats. Även i H20 var ett lag anmält, men endast Alfred Danielsson deltog i laget på första sträckan.

Totalt så startade drygt 650 personer i lördagens medeldistans, och 240 lag ställde upp på stafetten. Publiktävlingarna lockade knappt 1000 startande under båda dagarna. Kommunalråden från Orsa och Mora, Mikael Thalín respektive Anna Hed besökte även tävlingarna och deltog i prisutdelningen.

Text: Thobias Eriksson Brodin

25-manna 2022

Efter 2 års uppehåll på grund av corona var det äntligen dags att återigen åka på en av årets roligaste tävlingar där hela klubben reser, bor och tävlar tillsammans.

25-manna är en stafett där man är 25 personer i ett lag och laget måste bestå av blandade åldrar. Det är alltså inte bara elitsträckor utan sträckor även för ungdomar och veteraner.

Klockan 16.30 på fredagseftermiddagen åkte vi mot Stockholm med stor buss från Mora. Efter några stopp på vägen för att hämta upp lite folk, samt ett traditionsenligt middag/fika stopp på Gävlebo, anlade vi till Welcome Hotel i Barkarby där klubben alltid brukar bo i samband med denna helg.

Resan gick utan problem med vår alldeles egna privata busschaufför Anders Öberg. Dagen efter åkte vi ut till arenan, som detta år befann sig i Flemingsberg söder om Stockholm. Vädret bjöd på strålende sol och blå himmel. Mora ställde i år upp med två lag, där andra laget fick låna in några från andra klubbar i brist på folk. Lagen såg ut som följande:

IFK Mora lag 1:

Sträcka 1: Emmi Jokela
Sträcka 2: Konstantin Serebrynikskii
Sträcka 3: Sofia Berglund, Björn Albinsson, Tord Norell, Henrik Jonsson
Sträcka 4: Daniella Panchenko, Kane Andersson, Anders Öberg, Erik Eriksson
Sträcka 5: Daniel Svensson, Simon Hodler, Albin Gezelius, Artem Panchenko
Sträcka 6: Sofie Karlsson Holmer, Sara Hodler, Lena Karlsson Holmer, Indre Valaite
Sträcka 7: Björn Whrame, Adrian Dahlström, Kristian Dahlström, Charlie Stolt
Sträcka 23: Alfred Danielsson
Sträcka 24: Sara Kindlund
Sträcka 25: Illya Malygin

IFK Mora lag 2/Grycksbo IF OK:

Sträcka 1: Laura Csúcs Fenyvesi
Sträcka 2: Tamas Neda
Sträcka 3: Jonny Birgersson, Anders Claesson, Marica Tynell, Conny Blomberg Dolff
Sträcka 4: Ivanna Panchenko, Ingemar Lind, Karl-Erik Andersson, Yngve Karlsson
Sträcka 5: Daniel Duhlbo, Edward Larsson, Klaus Csúcs, Axel Gräfnings
Sträcka 6: Helene Söderlund, Annlouise Almqvist, Marie rapp, Berit Gummus

Sträcka 7: Roger Tynell, Sebastian Åkerbjär, Mats Lagerblad, Thobias Brodin.

Sträcka 23: Ingvar Blomberg

Sträcka 24: Matilda Jonsson

Sträcka 25: Yehor Ivanov



Lag 1 startade med nummer 5 på bröstet, efter resultatet från förra gången när IFK Mora sprang in på en otrolig femte plats. I år bjöds det på svåra och utmanande banor i typisk Stockholms terräng. Moras första lag slutade i år, trots lite brist på personer, på en 46:e plats av 319 startande och 265 godkända lag, 1:07.50 efter vinnande Stora Tuna när alla sträckorna var sprungna.

Andra laget gick i mål på en 186:e plats, 3:20.00 efter vinnarna.

Efter bussfärden hem till hotellet gick några till Barkarbystaden och käkade middag på en Grekisk Grillbar, medan andra åt middag på annat håll. På söndag morgon åkte större delen i väg på Medel tävling på samma arena som lördagen.

Denna tävling var den näst sista delen av Swedish League, där elitklasserna tävlar i en serie av tävlingar under säsongen och får poäng efter placering. Albin Gezelius, som sammanlagt låg 10: a i totalen inför denna tävling, slutade 6: a, 1:56 efter vinnande Kornelius Kriszat-løvfblad, Nydalens SK. Och Illya Malygin, som även han sammanlagt låg 10: a inför dagen, gick i mål som 4: a, 1:57 efter Hannes Mogensen, OK Ravinen som vann.



Det var även en del som skippade tävlingen och gjorde andra aktiviteter fram till 14.30 på söndagen, när bussen lämnade hotellet för hemfärd till Mora igen. Summan av kardemumman var att det var väldigt kul att få ställa upp på 25-manna stafetten igen.

Skribent: Sofie Karlsson Holmer



Mora-Nisse stipendiet 2022 till Lisa Eriksson och Edvin Anger

Styrelsen för Mora-Nisses Jubileumsfond har utsett Lisa Eriksson, Strömnäs GIF SK och Edvin Anger, Åsarna IK till mottagare av Mora-Nisse stipendiet för 2022.

De får diplom, Mora-Nisse bok samt träningsstipendium på 12 375 kronor vardera för sin fortsatta satsning mot en elitkarriär inom längdskidåknigen. Styrelsen består av Marianne Karlsson-Eriksson, Åsa Mattsson och Erik Svensson.

Vid en ceremoni i det nyinvigda Mora-Nisses hus i Mora på söndagen, så delades Mora-Nisse stipendiet ut till Lisa Eriksson och Edvin Anger. Efter stipendieutdelningen fick alla närvarande njuta av kaffe och tårta samt en visning av Mora-Nisses fina utställning.

Båda stipendiaterna var stolta och mycket glada över utmärkelsen och ligger nu i hårdträning inför kommande utmaningar. Ett brinnande intresse för sporten och en vilja att utvecklas har årets mottagare gemensamt.

– Det är jätteroligt att komma in i den fina skaran som tidigare fått stipendiet, det är många fina namn på listan. Jag ska försöka leva på min skidåkning nu så ett sånt här fint stipendium betyder såklart mycket. Det som alltid drivit mig är nyfikenheten av att se hur bra jag kan bli och om jag vågar gå min egen väg för att nå toppen, säger Edvin som lyfter fram sitt guld från Ungdoms-OS som sitt hittills häftigaste ögonblick i skidkarriären.

– Det är hedrande att man blivit tilldelat det här stipendiet och vara en av stipendiaterna. Jag vill bli så bra som möjligt och nå dit jag vill och önskar. För att nå dit behöver jag träna smart och få med alla pusselbitar såsom kost, sömn och återhämtning samt att ha kul på vägen, säger Lisa som håller sitt guld i stafett och silver individuellt från JVM 2021 som det häftigaste hon varit med om så här långt i sitt skidåkarliv.



På bilden: Mora-Nisse stipendiater 2022. Edvin Anger till vänster och Lisa Eriksson till höger.

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.

Text och Foto: Ola Mopers

Lisa Eriksson, Strömnäs GIF SK, erhöll stipendiet med följande motivering:

“En Pitetjej som i Strömnäsdräkten levererar, framgång efter framgång och i längdspåren hon dominerar. En naturälskare som uppskattar variationen mellan fjäll och hav, med precision och skicklighet hon hanterar både skida och stav. Morfars bror Lennart “Lill-Järven” Larsson har givit inspiration, att föra vidare släktens fina och framgångsrika skidåkartradition. På skidgymnasiet i Sollefteå hon studerar ekonomi med inriktning juridik, hennes professionalism i både träning och tävling gör denna tjej unik. Ett guld och dubbla silver på junior-VM hon redan skrivit in på sitt CV, och i framtiden vi får se mer av denna teknikbegåvning på TV. Säsongen som gick var till en början en provning, men målmedvetenheten och drivet gav senare belöning. I sociala sammanhang är hon den som gärna drar ett skämt, att ständigt utvecklas är målet som hon bestämt. Vi gratulerar vår förstklassiga kandidat, som nu kan titulera sig årets Mora-Nisse stipendiat!”

Edvin Anger, Åsarna IK, erhöll stipendiet med följande motivering:

“En Hedemorakille som i bagaget har studier vid skidgymnasiet i Mora och som inte alls i de vita längdspåren gillar att förlora. Ett klokt träningshuvud har format denna talang, som anpassar sin träning efter syftet och visar stort engagemang. Hos moderklubben de yngre åkarna bjuds på inspiration, när han som ledare kliver in och visar sin unika acceleration. Noggrann, jordnära, utvecklingsbenägen och målmedveten, är egenskaper som utmärker den talangfulle atleten. Det blev en strulig inledning på säsongen som gick, efter att även han infekterades med Covid-19 fick. Men efter nyår började formen återigen ta fart, där trippelgulden på hemmabanorna i Åsarna vid JSM smakade underbart. Lite senare i Piteå på Senior-SM i sprint vi ett genombrott av sällan skådat slag fick se, när han som förste herrjunior vann guld och dessutom i heater totaldominerade. Därefter spurtade han även hem guld till Åsarna i stafett, därför känns valet av 2022 års Mora-Nisse stipendiat helt rätt!”

Mora-Nisses Jubileumsfond genom åren

Under åren har följande skidjuniorer belönats med stipendiet:

1989: Cathrine Engman, Timrå & Anders Nordanbro, Hulån & 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, Hallby

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, Åsarna

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

2022: Lisa Eriksson, Strömnäs & Edvin Anger, Åsarna

Anmälan till Vasaloppets sommarvecka 2023 är öppen

Anmälan till Vasaloppets sommarvecka 2023 är öppen. Välkommen att springa eller cykla Vasaloppet 11–19 augusti 2023, vi ses i Mora!

Program och starttider Vasaloppets sommarvecka 2023

- Fredag 11 augusti Cykelvasan Öppet Spår, start Sälen från kl. 08.00, 94 km
- Fredag 11 augusti Ungdomscykelvasan, start Oxberg från kl. 08.00, 32 km
- Fredag 11 augusti Cykelvasan 30, start Oxberg från kl. 14.00, 32 km
- Fredag 11 augusti Cykelvasan 45, start Oxberg från kl. 15.30, 45 km
- Lördag 12 augusti Cykelvasan 90, start Sälen från kl. 07.30, 94 km
- Fredag 18 augusti Trailvasan 10, start Mora kl. 18.00, 10 km
- Lördag 19 augusti Ultravasan 90, start Sälen kl. 05.00, 90 km
- Lördag 19 augusti Ultravasan 45, start Oxberg kl. 09.00, 45 km
- Lördag 19 augusti Trailvasan 30, start Oxberg kl. 11.30, 30 km
- Lördag 19 augusti Vasastafetten, löparstafett, start Sälen kl. 08.00, 90 km

Anmälan på Mina sidor

Anmälan och betalning sker på Mina sidor. För att logga in krävs ett användarkonto. Har du inget konto sedan tidigare kan du skapa ett på Mina sidor.

Frågor

Har du frågor om anmälan är du välkommen att kontakta Vasaloppets kundtjänst på telefon 0250-392 00 eller e-post info@vasaloppet.se.

Fler kvinnor till Vasaloppet

Stort intresse för att få fler kvinnor till Vasaloppet – de utvalda i utvecklingsgruppen presenteras här.

Nära 400 ansökningar kom in när Vasaloppet efterlyste deltagare till den grupp som ska vara med och utveckla arrangemangen och inspirera fler kvinnor att delta i Vasaloppets skid-, cykel- och löplopp. Efter ett gediget arbete, och en tuff sällning bland ansökningarna, har 15 personer valts ut.

Vasaloppets satsning på att ta hjälp utifrån för få en jämnare könsfördelning i sina lopp fick stort gensvar. Gruppen, som från början var tänkt att bestå av tio personer, utökades snabbt till femton efter att uttagningskommittén sammanträtt.

– Intresset och engagemanget som vi sett har varit helt fantastiskt och mängden ansökningar överrumplade oss. Det var ett tufft jobb att välja ut den slutliga gruppen men nu känns det väldigt bra att kunna presentera deltagarna, säger Lena Hermansson, projektledare på Vasaloppet.

Strävan efter att nå ökad jämlikhet är en del av Vasaloppets hållbarhetsarbete som bygger på Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling. 2022 var 32 procent av deltagarna i Vasaloppets olika lopp kvinnor. Nu är planen att jobba aktivt med analyser och aktiviteter för att på lång sikt kunna få en jämnare könsbalans.

– Vi har en bit kvar till att ha samma andel kvinnor som män i våra lopp och tillsammans med den här gruppen ska vi påbörja arbetet för att nå dit, säger Lena Hermansson.

Vasaloppets utvecklingsgrupp består nu av 15 kvinnor i åldrarna 21 till 67 år, från Trelleborg i söder till Umeå i norr. Alla med olika bakgrunder, erfarenhet och förutsättningar. Medlemmarna ska vara med och påverka Vasaloppets utveckling och dessutom bli ambassadörer med syfte att inspirera fler kvinnor att delta i motionslopp.

– Vår strävan har varit att få en bra sammansättning i gruppen och det känns verkligen som vi lyckats med det. Vi har skidåkare, löpare och cyklister, motionärer och elit och allt däremellan. Nästa steg är att vi allihop ska träffas på plats i Mora och under en workshop jobba fram idéer och planer för att påbörja detta arbete vilket ska bli väldigt spännande, säger Lena Hermansson.



Här är de 15 som har valts ut till Vasaloppets utvecklingsgrupp:

Ellinor Axelsson, Arvika
Cecilia Björk Bang-Melchior, Askim
Jessica Clarén, Åskloster
Cecilia Eckervig, Östersund
Viktoria Hägg, Simlångsdalen
Johanna Jers, Umeå
Nellie Larsson, Mellbystrand
Hilda Löf, Solna
Anna-Karin Mikkela, Trelleborg
Charlotte Möller, Stockholm
Afaf Radhison, Söderhamn
Anna Roland-Andersson, Vällingby
Camilla Rundberg, Djursholm
Ninni Schulman, Enskededalen
Moa Thulin, Karlstad

Utvecklingsgruppen är inbjudna till Mora 18–19 oktober där man i en workshop, tillsammans med representanter från Vasaloppet, ska sätta grunden för det vidare arbetet med att få fler kvinnor att delta i Vasaloppets olika lopp. Kontakta pressansvarig för mer information. HISTORIK/ FAKTA

Vintern 2023 är det 100 år sedan Margit Nordin, som första kvinna, åkte Vasaloppet. Efter det tilläts kvinnor inte delta förrän 1979 då både män och kvinnor fick åka det nya loppet Öppet Spår. 1980 ändrade Vasaloppet reglerna så att kvinnor från och med 1981 åter fick delta i Vasaloppet. Sedan dess har intresset vuxit, decennium för decennium. 2022 såg könsfördelningen i Vasaloppets lopp ut som följer:

Könsfördelning Vasaloppets lopp 2022

(Siffrorna i stafetterna är baserade på lagledarens kön då övriga lagmedlemmars uppgifter inte alltid finns tillgängliga)

Vasaloppets vintervecka

Vasaloppet 30: 39,64 procent kvinnor
Tjejvasan: 100,00 procent kvinnor
Ungdomsvasan: 45,53 procent kvinnor
Öppet Spår måndag: 26,84 procent kvinnor
Öppet Spår söndag: 27,84 procent kvinnor
Vasaloppet 45: 43,98 procent kvinnor
Stafettvasan: 28,66 procent kvinnor
Nattvasan 30: 48,60 procent kvinnor
Nattvasan 45: 41,84 procent kvinnor
Nattvasan 90: 20,05 procent kvinnor
Vasaloppet 10: 50,17 procent kvinnor
Vasaloppet: 17,32 procent kvinnor

TOTALT VINTER: 33,96 procent kvinnor

Vasaloppets sommarvecka

Cykelvasan Öppet Spår: 25,68 procent kvinnor
Cykelvasan 90: 13,23 procent kvinnor
Ungdomscykelvasan: 36,26 procent kvinnor
Cykelvasan 30: 48,84 procent kvinnor
Cykelvasan 45: 44,89 procent kvinnor
Trailvasan 10: 64,13 procent kvinnor
Ultravasas 90: 27,51 procent kvinnor
Ultravasas 45: 48,35 procent kvinnor
Trailvasan 30: 63,39 procent kvinnor
Vasastafetten: 43,35 procent kvinnor
Vasakvartetten: 34,78 procent kvinnor

TOTALT SOMMAR: 27,16 procent kvinnor

Text & Foto: Vasaloppets hemsida

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 2022.



IFK MORA idrottsallians



Vasaloppsveteranernas årsmöte 2022



Cirka 5 000 genomförda Vasalopp. Det är vad personerna på bilden gemensamt klarat av.

I helgen höll Vasaloppets Veteranklubb årsmöte och med 41 nya Vasaloppsveteraner är det nu 1 163 skidåkare som klarat av minst 30 Vasalopp/Öppet Spår/Nattvasan 90 (ett per år räknas). Årsmötet bjöd bland annat på gästföreläsning av Daniel Tynell och hyllningar av ett tjugotal personer som i vintras gick i mål med sitt 40:e, 50:e och en med sitt 60:e (!) lopp.

Veteranernas årsmöte ägde rum lördagen den 3 september, på First Camp Moraparken, som fylldes med hela 150 deltagare från tidig lördagsförmiddag till söndagen, för de som valde att bo kvar.

41 personer blev i år nya veteraner och antalet uppgår således nu till 1 163 som klarat 30 lopp eller mer sedan klubben bildades 1987. Ytterligare ett 20-tal åkare ärades för sina 40 och 50 lopp. Den unika skaran som klarat 60 lopp utökades i vintras till tre genom Gösta Lönnelids prestation, något som tidigare utförts av Bengt Eriksson och Börje Karlsson.

Daniel Tynell var gästföreläsare och medaljutdelare på ett engagerande sätt.

En tipspromenad anordnades under eftermiddagen till Mora Nisses hus där Rolf Hammar och Lars-Åke Hansson tog emot.

Vasaloppets vd Johan Eriksson inledde middagen med ett tal där han bland annat framhöll att

Vasaloppets Veteranklubb med alla sina medlemmar står för uthållighet och hållbarhet av stort värde för Vasaloppets framtid.

Drönarfoto: Bo Wallin.

Läs mer om Vasaloppets Veteranklubb och se listan över samtliga 1 163 veteraner.

[VASALOPPSVETERANER >](#)

Några fakta om våra hjältar

Bland veteranerna hittar vi några verkliga hjältar. Många av dem är, trots att de kommit upp i åren, duktiga skidåkare och når fina placeringar.

Bengt Eriksson, Sälen, körde sitt 60:e Vasalopp eller Öppet Spår år 2013 alla i en följd sedan 1953. År 1979 vid 48 års ålder åkte han på fenomenala 4 timmar och 19 minuter. Han var tvåa i Vasaloppet 1958, trea 1965, fyra 1959 och femma 1961.

Börje Karlsson, Landsbro, körde sitt 60:e lopp 2020. Gösta Lönnelid, Mora, körde sitt 60:e lopp 2022.

Gösta Aronsson, Herrljunga, blev den förste som genomförde 50 år i fäders spår.

1163 skidlöpare har fullföljt trettio år eller fler i Vasaloppsspåret, varav arton är kvinnor.

År 2009 uppnådde både Anne-Marie Richardsson och Berit Brandt 30 lopp.

43 veteraner är utländska medborgare, varav nitton är norrmän, fem schweizare, två tyskar, sex finländare, en skotte, fem danskar, en israel, två österrikare och en fransman och en från Åland.



TV-profilerna Mattias och Clara genomförde Vasaloppstrippeln 90

Vasaloppet + Cykelvasan 90 + Ultravasan 90 = Vasaloppstrippeln 90. Tre lopp i Vasaloppsarenan under ett och samma kalenderår ger, förutom ära och tillfredsställelse, en tjusig trippel-T-shirt som bevis på att man gått i mål med Vasaloppets allra största utmaning.

Två som klarade hela uppgiften i år var TV-profilerna Mattias Svahn och Clara Henry. I vintras såg vi dem som åkande reportrar i Sveriges Televisions stora direktsändning från Vasaloppet. På elva timmar klarade de då av 90 kilometers skidåkning.

Clara Henry hade sprungit Ultravasan (egentligen Hemmavasan Ultra 90) redan 2021, det hade inte Mattias gjort. Han hade å andra sidan cyklat Cykelvasan 90 förut, vilket inte Clara hade gjort. Så där någonstans mittemellan föddes tankarna att de tillsammans även skulle försöka klara Vasaloppstrippeln i år.

Mattias, som är officiell Vasaloppscoach och långloppsexpert, förklarar:

– Clara har blivit en nära och god vän de senaste åren; vi gillar att hänga, så efter Vasaloppet i vintras bestämde vi oss för att köra Cykelvasan. Och när hon efter det sa "jag ska springa Ultravasan också", så sa jag "men då är det ju bara Ultravasan som hindrar oss från att göra Vasaloppstrippeln 90 ihop".

Mattias som var fyra i Vasaloppet både 2002 och 2003 har åkt många långa lopp förut. På skidor!

– Jag har aldrig någonsin ens haft en liten antydan till fundering på att delta i Ultravasan 90 kilometer löpning, för det är riktigt långt! Efter en kort fundering, kanske allt för kort, hörde jag mig själv säga: "JAG ÄR MED PÅ ULTRAN OCKSÅ!!!" Detta var i början av sommaren, då kändes det som en okej och kul idé... Jag har haft ganska mycket skadeproblem med löpning senaste åren. Men jag gillar utmaningar!!

Ingen av dem hade nog väntat sig vilken dramatik det skulle bli, och vilken (dubbel) kamp mot klockan vi skulle få se. Mattias Svahn (jo, han har fyllt 50 år i år), fick sämsta tänkbara uppladdning och "hela äventyret var i gungning", som Mattias uttryckte det: Fem dagar före Cykelvasan 90 brände det nämligen till i baklåret, men efter rehab och behandling stod Mattias på starten i Sälen när det var dags att cykla till Mora. Mattias och Clara kom i mål samtidigt efter



lite drygt sju timmar.

Sedan var det dags för de båda att springa NIO mil... Clara dansade i mål på strax över 14 timmar, men då var Mattias fortfarande ute i spåret. Han blev till slut SIST på 15 timmar och 41 minuter. Men han kom i mål. Repet i Eldris klarade Mattias med sju minuters marginal... – Jag plockade fram mitt gamla pannben och hackade mig fram på hörntänderna in i mål. Pannbenet är kanske lite onödigt tjockt ibland men man fixar det mesta här i livet med vilja. Jag är grymt stolt över att vi fixade det.

Mattias och Clara har verkligen funnit varandra: – Claras konditionsidrottsresa tror jag på något konstigt sätt tog fart efter att SVT Sport kontaktade henne för att vara åkande reporter på Vasaloppet för snart tre år sedan – då började "konditionsgalningen" i dig att vakna tror jag. Vi kämpade på med tekniken; konditionen hade du redan för att fixa Vasaloppet och du gjorde enorma framsteg: Jag är djupt imponerad över den skidåkerska du är idag. Cykelvasan tog vi väl med en klackspark och fixade ganska enkelt. Men med Ultravasan kvar som sista del i att fullborda en trippel så blev det ombytta roller: du blev min löpcoach.

Clara kommenterade Mattias insats så här:

– Jag har aldrig sett maken till kämpe. Vem är som du, Mattias?! Vem sträcker baklåret bara dagar innan ett lopp och genomför det? Vem grimaserar illa efter en kilometer men följer upp med 89 ytterligare? Vem spurtar igång, för att löpet inte längre funkar, för att hinna med sista repet i Eldris – och lyckas? Du är en sann hjälte och jag är så otroligt imponerad och stolt! Du är galen på det absolut bästa sätt, med ett hjärta av guld och pannben av dörrkarmar (som man slår tår i och det gör så jäkla ont att man inte fattar hur nåt kan vara så stenhårt). Tack för äventyret!

Meddelas kan att Mattias tog det lugnt i en vecka efteråt: Inga svåra skador dock. "Fortsatt lite ont och öm i vänster baklår, blåsor från yttre rymden på fötterna och en tjock elefantfot, stumma ben..." Mattias avslutar också med ett stort tack:

– Jag passar nu på att tacka av hela mitt hjärta för alla snälla goa peppande kommentarer, tack!!

Tider och resultat

Vasaloppstrippeln 90 är ju ingen tävling, men en sammanlagd tid räknas ut för var och en av deltagarna. Med sitt fina resultat på löpningen vann Clara alltså årets "duell" över Mattias, men så var det det här med reglerna och resultatdatorerna...

På grund av pandemin fick nämligen även 2021 års skidresultat räknas in i sluttiden för Vasaloppstrippeln. Eftersom Mattias åkte pandemivarianten "Vasaåket 90" snabbare ifjöl än Vasaloppet i år, så fick han tillgodoräkna sig den bästa tiden (8.29.35).

Mattias officiella sluttid blev därmed 31 timmar, 19 minuter och 14 sekunder. Medan Clara klarade årets tre lopp på 32 timmar, 15 minuter, 16 sekunder. Om nu tiden ens har någon betydelse i sammanhanget? Bra kämpat @vasasvahn och @glasclara!

Summering 2022

Skidåkning 6 mars – Vasaloppet: Mattias 11.02.57*. Clara 11.02.57.
Cykling 13 augusti – Cykelvasan 90: Mattias 7.08.36. Clara 7.08.29.
Löpning 20 augusti – Ultravasan 90: Mattias 15.41.03. Clara 14.03.50.

Text & bild: Vasaloppets hemsida

IFK Mora gymnastikklubb

Gruppträning HT22



Höstterminen: vecka 35-50. 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 100 kr/år (gäller 1 juli - 30 juni).

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

MÅNDAG

Motion, medel/intensiv	Morkarbyhöjden	19.00-20.00
Pulsspinning	Class Gym	19.15-20.00
Vattengympa	Simhallen	19.30-20.30

TISDAG

Step NYHET	Mora Gymnasium	18.00-19.00
-------------------	----------------	-------------

ONSDAG

EFIT	Mora Gymnasium	18.00-19.00
Core Ball	Mora Gymnasium	19.00-20.00

TORSDAG

Pulsspinning	Class Gym	17.00-18.00
Stationsgympa	Bjåkenbackens skola	19.00-20.00

SÖNDAG

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

Tag gärna med egen yogamatta. Stanna hemma om du har förkylningssymptom. OBS! Gå in på hemsidan eller fb inför varje pass för att se eventuella ändringar.

www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik, www.facebook.com/ifkmoragk

E-post: gymnastik@ifkmora.se, Tfn: 0250-392 21 eller 070-553 79 50

Årsmöte

IFK Mora gymnastikklubb

DAG: Tisdag 18 oktober 2022

TID: Fika från kl. 18.30

Årsmöte kl. 19.00

PLATS: Vasaloppets Hus

Välkommen till årsmöte för IFK Mora gymnastikklubb för perioden 1 juli 2021 - 30 juni 2022.

Årsmötet hålls enligt stadgarna.

Anmälan senast torsdag 13 oktober.

För anmälan kontakta kansliet:
Pernilla Näsdal
IFK Mora gymnastikklubb
0250-392 21 eller 070-553 79 50
pernilla.nasdal@ifkmora.se



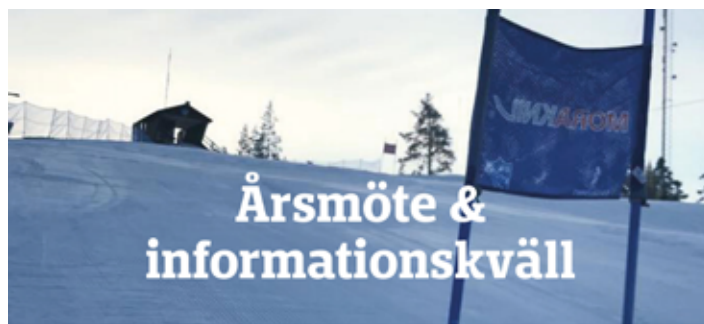
IFK Mora gymnastikklubb

Inneträning HT 2022
Idrottshallen och löparkorridoren
Mora gymnasium
startar efter höstlovet, vecka 45

Grupper och tider meddelas på hemsidan
www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott



IFK Mora friidrottsklubb



Årsmöte & informationskväll

Måndag 24 okt kl 18:30
Hemusgården

Välkommen till årsmöte för IFK Mora Alpina klubb för perioden 1 juli 2021 - 30 juni 2022. Ärenden enligt stadgarna.

Under kvällen kommer vi även ha viktig information om Gopshusbacken, säsongens träningar, läger, tävlingar och förmånsavtalet.

Alla är välkomna och klubben bjuder på kaffe och kaka. Det finns möjlighet att närvara via teams.

Anmäl ditt deltagande till Erika Åkesson på tel **076-1626334** eller maila **alpina@ifkmora.se**.

Anmälan senast torsdag 20 oktober.

Varmt välkommen!



Alpina klubb

FÖR BARN
FRÅN
6 ÅR

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!

Barmarksträning tisdagar kl 18-19 Morkarlby skola

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 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 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.

Samningslokalen kan användas i samband med träningar, tävlingar, träffar, möten, läger och sociala sammankomster med mera. I huset finns också klubbrum som används av skidklubben och orienteringsklubben.

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

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

Kia Larsson
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 för de första hundra åren. Nu siktar vi in oss på 2122.

Tack alla cyklister och löpare för en fantastisk avslutning på Vasaloppets 100-årsfirande. Och inte minst ett stort tack till publik och funktionärer som gjorde vägen mellan Sälen och Mora till en minnesvärd upplevelse för alla de som cyklat, sprungit, lunkat, snubblat, svettats, gått och hasat sig fram i Vasaloppsarenan. Tack också till våra fina, härliga och underbara samarbetspartner och markägare för att ni vill vara med och sätta Sverige i rörelse. Tillsammans bidrar ni alla till att föreningar och klubbar får nya möjligheter att finansiera sina barn-, ungdoms- och elitverksamheter. Välkommen tillbaka nästa år. Och nästa och nästa...

Anmälan till Vasaloppets sommarvecka 2023
öppnar lördag 24 september 09.00 på vasaloppet.se.

