

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev December 2022



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Alpina klubbens skicrossåkare Alexandra Edebo avslutar karriären

Efter att ha kämpat med flera hjärnskakningar de senaste två åren har Alexandra tagit det tuffa, men nödvändiga beslutet, att avsluta sin skicrosskarriär. Att behöva göra det i förtid på grund av skador är naturligtvis tråkigt, speciellt då toppresultaten just börjat komma innan problematiken uppstod.

Alexandra är i dag helt återställd, men hennes läkare avråder från fortsatt tävlande då det kan finnas en ökad risk för långvariga problem om ytterligare smällar skulle inträffa.

I det stora hela är hon stolt över det hon har åstadkommit och väldigt tacksam för upplevelsen, med både VM- och OS-start, vinst i den totala Europacupen samt flertalet pallplatser och vinst på världscupen med i bagaget.

Alexandras resa mot toppen

Alexandra har stått på skidor sedan barnsben, där de lokala kullarna i Venjan och ett par längdskidor rivstartade utförsåkning, två år gammal. Därefter var det skidåkning i Kläppen med familjen på skolloven som fortsatte trenden. Tio år gammal började hon med alpin utförsåkning, vilket sedan skulle leda henne in på skicross via ett testevent i Lindvallen.

2012 ställde hon upp i sin första FIS-tävling i skicross, och valde samma år att byta från alpint till skicross och söka in till det nystartade skicrossgymnasiet i Torsby.



Under åren på Torsby skicrossgymnasium fick Alexandra mycket bra träning och möjligheten att tävla både nationellt och i Europa. Efter sin första Europacup-pallplats 2015 blev hon uttagen

att representera Sverige på junior-VM i Valmalenco, Italien, vilket resulterade i en bronsmedalj. I samband med sina framgångar blev hon uttagen till landslaget inför sitt sista år på gymnasiet.

En egen satsning

Efter examen på Torsby och ett utmanande första år med landslaget valde Alexandra att inleda en egen satsning utanför laget. Hon tränade delvis ihop med det schweiziska landslaget men var själv sin egen tränare, researrangör och skidserviceansvarig. I samband med det tog hon sina första vinster i Europacupen 2017. Hon gjorde också världscupdebut Idre, där hon slutade på en 12:e och 14:e plats. Hon blev efter sina fina resultat uttagen till SOK:s Topp och talangprogram, och återgick till skicrosslandslaget.

Från motgång till framgång

Ett av hennes mål med säsongen 2017–2018 var att bli uttagen till OS, men tyvärr räckte



inte resultaten till under de kvaltävlingar hon fick chansen att köra. Vid beskedet att hon inte blev uttagen fick hon återgå till Europacupen resterande del av säsongen. Där lyckades hon, trots att hon inte deltagit på alla deltävlingar, vinna den totala Europacupen våren 2018, med totalt 9 pallplatser, varav 7 vinster, på 10 tävlingar. Europacup titeln gav henne en garanterad plats i världscupen året därpå.

I världscupen 2018 slog hon till med ett personbästa med en 8:e plats i Arosa. Tyvärr var hon inblandad i en krasch redan under nästa stopp på touren, i Innichen, och resten av säsongen fick ägnas åt rehabilitering på grund av en fraktur och bone-bruise i knät.

Framgångar på världscupen

Nästa säsong var Alexandra tillbaka, starkare än någonsin, och hon tog sin första pallplats i världscupen, med en 3:e-plats i Megève. Flera topp 4-resultat och en stabil hög nivå genom hela säsongen gjorde att hon slutade 5:a i den totala världscupen säsongen 2019–2020, hennes första hela världscupsäsong.

Sommaren 2020 visade hon ytterligare prov på sin styrka och vann Alpine Games, en tävling där svenska alpina- och skicross-landslagsåkare möts för fystester.

Världscupsäsongen 2020–2021 inleddes med en skräll i schweiziska Arosa, då Alexandra för första gången i karriären fick kliva högst upp på pallen och ta sin första vinst. Att även lagkamraten David Mobärg tog sin första vinst samma tävling gör dagen till ett av Alexandras favoritminnen under karriären.

Hjärnskakningsproblematik

Tyvärr var olyckan framme redan nästa tävling i Val Thorens, där Alexandra hamnade i en brutal krasch, blev medvetslös en stund och fick en hjärnskakning. Återhämtningen innebar total hjärnvila som sakta stegrades upp tillbaka till skidåkning, i enlighet med hjärntrappan, under två månaders tid. Lagom till VM i Idre i februari 2021 friskförklarades hon av läkarna och fick starta i sitt livs första VM.

Under VM fick Alexandra tyvärr ytterligare en smäll och en ny hjärnskakning. Denna gång blev rehaben betydligt längre och ännu tuffare. Trots kraschen slutade Alexandra 8:a på VM.

Med Siktet på OS

Efter en lång och mycket krävande rehabperiod stod Alexandra åter på skidor hösten 2021, och det stora målet med säsongen var att ta sig till och slåss om medaljer på OS.



Alexandra hade lite oflyt och drabbades av en covidinfection inför världscuppremiären, och missade världscupen i Kina (OS-testtävlingen). Hon hade generellt lite svårt att hitta tillbaka till sin tidigare fina form under inledningen av säsongen, men slog till med en fin 2:a plats under den sista världscupen i Idre före avfärd till Kina och OS.

Väl på plats på OS i februari visade Alexandra på mycket fin åkning, och i kvartsfinalen ledde hon sitt heat en stor del av banan och såg ut att vara på väg mot semifinal. Tyvärr hamnade hon axel mot axel mellan två andra åkare i en sväng mot slutet av banan, och föll. Därmed var drömmen om en OS-medalj över.

Alexandra avslutade säsongen i förtid i mars efter att åter ha känt av hjärnskakningssymptom från ett fall på världscupen i Reiteralm. Trots att förutsättningarna inte var de bästa blev det ändå en rad topp 5-placeringar på världscupen under säsongen, med en andraplats i Idre som bästa resultat, samt en 13:e plats på OS.

Alexandra berättar:

-Det är naturligtvis väldigt tråkigt att avsluta sin karriär i förtid, speciellt efter en så motig säsong. Jag känner att jag hade så mycket kvar att ge. Även om avslutet blev tidigare än jag velat så

har jag väldigt mycket att vara tacksam över under min resa, och är stolt över det jag lyckats åstadkomma.

Jag har fått ha min passion som jobb, chansen att jaga drömmar med ett team omkring mig som hjälpt mig lyckas. Familj, vänner och klubb som stöttat mig på alla sätt under resans gång. Jag har fått resa, uppleva mycket och träffat många härliga människor och knutit kontakter och vänskapsband för livet.

Jag är stolt över mina prestationer och det jag lyckats åstadkomma. Även om jag inte nått alla mina mål så har jag gett allt jag kunnat och aldrig slutat kämpa. Nu måste jag prioritera min hälsa och därför ändra riktning i livet. Min elitkarriär har gett mig så mycket som jag säkerligen kommer att ha nytta och glädje av i framtiden.

Förutom bronset på Junior-VM har Alexandra lyckats ta 4 SM-medaljer varav 2 guld, 1 silver och 1 brons. Hon har vunnit den totala Europacupen, samlat totalt 19 pallplatser varav 9 vinster i EC, samt deltagit på både VM och OS. Med 35 starter i världscupen har hon samlat en lång rad topp 10-placeringar, varav tre pallplatser och en vinst.

//Marie-Thérèse Edebo



Försäsongsläger IFK Mora Alpina Klubb

Efter givande läger i Wittenburgs inomhusbacke i Tyskland och Glaciäråkning på Jyvasshytta i Norge var det dags för Höstlovsläger i Tänn dalen.

På sparad snö genomfördes 5 träningsdagar på snö med gröngräs under fötterna på fyspassen.

Vi kom till Tänn dalen fredagen den 28 oktober och checkade in på Hamra Ski-lodge som ligger 20 meter från den pistade slalombacken.

Ett dygn i Tänn dalen såg ut så här:

Frukost kl. 7.00

Skidträning kl. 8:30-10

Återhämtning, Vila, Lunch och skolarbete.

Fyspass kl. 13.00

Återhämtning, vila, mellanmål

Skidträning kl. 15:30-17

Dusch, Middag, Umgås med vänner

Sova

Med oss kom också våra äldre klubbkamrater Moa Lorentzon och Clara Lovén som för närvarande går på skidgymnasier i Torsby och Tärnaby.

Efter 5 träningsdagar i Tänn dalen tackade vi för oss packade ihop och åkte hem.



Försäsongslägren fortsatte

Vi fortsatte försäsongen med 2 läger i Idre. Första lägret med Region 3 och Dalarnas skidförbund. Därefter ett eget klubbläger. Förutsättningarna

i Idres Norrbacke är tuffa med brant lutning och isigt underlag. Våra åkare bemästrar utmaningarna mycket bra.

//Erika Forss



Familjeläger i Björnrike

Likt tidigare år var det även i år dags för ett Familjeläger i Björnrike. Snötillgången har skjutits fram med åren och spänningen kring snö eller inte snö är ett årligen återkommande moment.

9-11 december blev det efterlängtade Familjeläget genomfört. Aktiva åkare från 5 år upp till Masterklass (50+) deltog under 3 fantastiskt fina träningsdagar.



Yngre gruppen, upp till 10 år, utnyttjade friåkningsmöjligheterna men provade även på banåkning i olika former. Ett glatt gäng som framledes kommer att fyllas på med ett större gäng åkare från Skidkul.

Äldre gruppen, U12 och uppåt, fick känna på tuffa branter, hårda underlag, teknikkrävande flacker och därmed mycket givande pass. Vi hade även möjligheten att samköra med Leksands SLK och Järfälla AK vilket blev ett lyckat samarbete.



Bild ovan: Herman Holmström och Olle Frost laddar för ett åk i Storslalombackens branta parti.

Huvuddelen av passen var GS (storslalom) men vi hann även med ett efterlängtat morgonpass med Super-G och sedan avslutades läget med 2 pass SL (slalom).

Enligt tradition genomfördes den gemensamma middagen på lördagskvällen, uppskattad av

Bild nedan: Emil Nordahl, Kajsa och Rasmus Brinkhäll väntar in kvällens middag.



Bild ovan: Irma Darth besiktar SG-banan en tidig morgon.

både barn och vuxna. Samtliga luncher och lördagens middag på Bageriet i Björnrike har varit ett lyckat koncept de senaste åren.

Nu laddar vi om för att snart få ta våra första svängar för säsongen i vår hemmabacke Gopshus.

Bild nedan: Ebba Söderlund, Nike Åhs och Mollie Sandberg, tjejerna i U8-10 under läget.



Gopshusbacken

SÄSONGSÖPPNING
25 DECEMBER



Öppet:
Dagsåkning helger och lov
Kvällsåkning torsdagar 18-20



SÄSONGSÖPPNING

25/12 välkomnar vi turister, nya och gamla medlemmar till Gopshusbacken för att köra igång säsongen 2022/2023.

Mer info:

 www.svenskalag.se/ifkmora-alpina
 Gopshusbacken

Gopshusbacken



Alpina klubben driver Gopshusbacken.

Äntligen är det klart! Turerna kring Gopshusbackens vara eller icke vara har varit ett stort orosmoment för Alpina klubben.

Förutsättningar och förhandlingar med anläggningens ägare, Mora Kommun, har med tiden förändrats kraftigt både fram och tillbaka men en strimma hopp kunde skönjas strax före sommaren. Under hösten fortsatte förhandlingarna vidare där till slut både politiska beslut fattats samt ett avtal med Mora Kommun undertecknats. Avtalet löper initialt under två år och innebär att klubben hyr anläggningen av Mora Kommun för faktiskt belopp där viss del av driftskostnaderna kan sökas tillbaka via ett "Särskilt anläggningsstöd". Fortsatt likt föregående års "prövo-år" så skall Alpina klubben drifta anläggningen till 100% vilket innebär många timmar i förberedelser såsom snösprutning, skyddsmadrasser, liftbyglar, schaktning/pistning av snö och allt som behövs för att hålla en skidanläggning igång.

Problem direkt

I början av december kom den efterlängtrade kylan och då skulle snökanonerna igång. Vid uppstart visade det sig att vattenpumpen vid Spjutmodammen inte fungerade som den skulle. Febril felsökning via klubbens medlemmar, tekniska avdelningen på kommun och dess underentreprenörer vidtog. Problemen var flera och ett antal nödlösningar genomfördes för att ta tillvara på de idealiska snösprutningsförhållandena som förelåg. Snökanonerna kunde efter några dagar startas om än inte på full kapacitet. Mora Kommuns tekniska avdelning har i denna process varit

behjälpliga och vi hoppas att en permanent lösning av problemet finns på plats kring jul/nyår.

I skrivande stund kämpar klubbens medlemmar med snökanonpassning dygnet runt där också klubbens resurs i Gopshusboende Øyvind Haug har ansvaret dagtid. Föregående säsong bekostade klubben även en pistmaskinsutbildning åt Øyvind som nu kommer väl till pass då all snö skall schaktas och pistas.

Är DU intresserad av att hjälpa till i Gopshus så är du varmt välkommen att höra av dig till klubben. Det finns spännande uppgifter till "alla" t.ex öppethållande i lift/kiosk, snökanonpassning, funktionär vid tävling/träning, diverse fix i anläggningen (el, snickeri, mm), baka kakor osv.

Traditionsenligt öppnande

Trots problemen med sen start och minskad kapacitet förväntas backen öppnas för både allmänhet och träningsgrupper på juldagen. Då är med största sannolikhet både barnbacke och stora delar av huvudbacken öppna.

Backen kommer vara öppen för allmänheten jullov, sportlov, helger samt torsdagskvällar fram till slutet mars/början april. Med hjälp av byalaget i Gopshus kommer även flertalet vardagar under vecka 7 och 8 hållas öppet då de södra delarna av Sverige har sportlov. Kom gärna och besök vår fina anläggning, med eller utan skidor. Ni vet väl också att Vasalopps-spåret går precis bakom vår värmestuga där man kan köpa fika, korv, toast samt en värmande kopp.

Varmt välkomna!

Tävlingar

Klubben är en tävlingsarrangör med gott renommé och även detta år arrangeras det tävling under tre helger.

Först ut är ungdomarna den 21-22 januari då det arrangeras Super G och storslalom vilka också är kval till USM för 15/16-åringar samt kval till Lilla Världscupen för 11- till 14-åringar. Klasser kommer även finnas för 9/10-åringar samt 17+.

Två veckor senare genomförs FIS-tävling i slalom den 4-5 februari där juniorer och seniorer gör upp om prispallen tillsammans med internationellt motstånd.

Lilla Dalacupen, vilken är en instegstävling för de minsta och mer oerfarna, kommer och genomföras under en dag kommande vinter. Datum är dock inte fastställt ännu.

Dessa tävlingsdagar är det begränsad framkomlighet i backen. Lördagen den 21/1 är backen helt stängd pga säkerhetsskäl (farttävling, Super G)

Ny styrelse i Alpina klubben

Vid klubbens årsmöte i oktober valdes en ny styrelse och den består nu av följande personer:

Mattias Frost, Ordförande
Erika Forss
Emma Frost
Maria Young Shing
Ellinor Persson
Christoffer Baltgren (nyval)
Rebecca Gabriel (nyval)

IFK Mora skidklubb

Tidig snö vid Mora skidstadion:

Snön har räckt långt och nu är all snö utkörd. Totalt är det drygt 4 km när man åker alla slingor. Snökanonerna har startats igång vid produktionsplatsen i Hemus och på skidstadion. Inom kort kan vi åka skidor till Eldris och vidare mot Krångåsen.



Arenakortet:

Med Arenakortet får du tillgång till spårsystemen i Vasaloppsarenan, Mora skidstadion och Norra Garberg sportcenter under hela säsongen 2022–2023. De tre spårsystemen ger tillsammans närmare 100 kilometer skidspår. Du kan välja mellan dagkort, veckokort och säsongskort. Arenakortet gäller även för tidig snö.

Via länken får du mer information och kan köpa Arenakortet:

<https://www.vasaloppet.se/vinter/arenakortet>

Serietävlingar vid Mora skidstadion:

Vinterns serietävlingar körs enligt följande datum:

Serietävling 1: 15 december, individuell start, klassisk stil

Serietävling 2: 19 januari, individuell start, fri teknik

Serietävling 3: 16 februari, masstart, klassisk stil

Serietävling 4: 12 mars, Lilla Vasaloppet, masstart, klassisk stil

Serietävling 5: 23 mars, Ski Cross, fri teknik

Nya NR-lappar:

Nya Nr-lapparna är under produktion och det blir 1100 stycken i en nummerserie från 1 – 1100.

Alla Nr-lappar är blåa och de turkosa görs i nummerserie 81 – 100 och ska användas till Moraloppet för dameliten.



Kafeteria Hemusgården:

Skidklubben håller kafeterian i Hemusgården öppen mellan 10:00 – 15:00 med lättare fikaservering, gulaschsoppa och varm korv. Vi har även visning på storbilds-TV av Världscup i längd och skidskytte när du besöker oss.



Vill du hjälpa till i Kafeterian så finns ett dokument att fylla i på skidklubbens hemsida under fliken Om föreningen och sedan Hemusgården. [Här](#)

Norra Garberg Sportcenter:

Just nu har vi 30 cm med snö i Norra Garberg. Alla spår är uppkörda, Familjespåret 3 km, Oradtjärnsspåret 7 km och Risåsrundan 10 km samt anslutningsspår till Krångdalsvägen som är 2,5 km t.o.r. Det är uppkört för klassiskt och skate, genomslag förekommer.

Vi har öppnat upp för stugvärdsbokningen i Norra Garberg inför säsongen.

Garbergsstugan är under vintersäsongen öppen för allmänheten 10.00 – 15.00 helgdagar. Mellan jul, nyår, trettonhelgen har vi öppet alla dagar. Som stugvärd ansvarar man för stugans öppethållande med enklare servering. Allt finns på plats i Garbergsstugan när du anländer.

Vi serverar gulaschsoppa, varm korv, kaffe, godis och lättare fikaservering.

När man är stugvärd vanliga helger bokar man in sig med ankomstdag fredag samt 2 natters övernattnings.

Detta gäller alla helger utom mellan jul, nyår och trettonhelgen, då väljer man hur många dagar man önskar vara stugvärd.

Som stugvärd enskilda dagar kan man bo natten innan och fler nätter om man är stugvärd flera dagar i sträck.

Så här gör du för att boka dig som stugvärd:

- Gå till [sida](#)

- Markera önskad ankomstdag i kalendern.

- Välj antal nätter enligt ovan.

- Klicka i rutan "Jag har en kod" och ange/ skriv in ordet Stugvärd samt verifiera kod.

- Välj "Storstugan" bland tillgängliga stugor, priset skall vara 0 SEK, Tryck på BOKA.

- Kontrollera bokningsuppgifterna på nästa sida, (som stugvärd behöver du inte köpa Arenakort) Tryck på FORTSÄTT.

- Fyll i dina uppgifter och BEKRÄFTA BOKNING.





MORALOPPET

21 januari



Penningpriser till de
sex första i DH 21

Bergspris i Hökberg
till första dam och herre

Välkommen att åka 42 km i den vackra Vasaloppsarenan

Lördag 21 januari 2023

Start 11.00

Tävlings- och motionsklass

Anmälan:

<https://raceid.com/sv/races/9107>
(upplysningar 070-321 36 33,
skidor@ifkmora.se)

Start: Evertsberg

Mål: Mora skidstadion, Hemus.

IFK MORA skidklubb

Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb, i samarbete med Mora skidgymnasium, välkomnar barn födda 2017 och 2018 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

Plats: Mora skidstadion, Hemus.

Datum: Onsdagar: 25/1, 1/2, 8/2, 15/2.

Tid: 18.00 - 19.00.

Anmälan: Senast 16 januari via
www.svenskalag.se/ifkmorask

Kostnad: 200 kr. Betalas i samband med anmälan, via swish eller kortbetalning.

Ange namn, personnummer och kön i anmälningsformuläret på hemsidan.

Köldgräns: -12 grader

Välkomna!

IFK Mora SK och Mora skidgymnasium



MoraPinglan

Morapinglan:

Vill du hjälpa till som funktionär under Morapinglan och Moraloppet? På skidklubbens hemsida finns ett dokument som du kan fylla i vilka tillfällen du kan hjälpa till på när det gäller Morapinglan. Dokumentet ligger under Nyheter.

Det går också bra att kontakta Elisabeth Hjertqvist Johansson på 076-249 11 72 när det gäller Morapinglan och för Moraloppet kan du kontakta Bosse Wallin på 070-522 41 32.

Morapinglan arrangeras den 7 - 8 januari och Moraloppet den 21 januari.



IFK Mora Skidklubb
Sveriges bästa skidklubb

Utvecklingsstipendium till Gustav Johnsson

Gustav Johnsson, en av IFK Mora OKs duktiga skid- och MTB-orienterare har tilldelats Skogssportens gynnares utvecklingsstipendium för unga talanger. Stipendiet delades ut i samband med orienteringsgalan i helgen.

Varje år delar Skogssportens gynnares ut ett antal olika stipendier. Ett av dessa är ett utvecklingsstipendium. Gustav får nu 6 000 kronor att använda i sin satsning.

Gustav hamnar i sällskap med många andra talanger som fått detta stipendium tidigare. Bland annat fick Hanna Eriksson det 2019.

Han har en plats i A-landslaget i skidorientering samt Sveriges utvecklingsgrupp i mountainbike-orientering. Gustav tävlar även för klubben i vanlig fot-orientering.



Prisade av Lädeorden

Vid Lädeordens årsmöte den 12 december prisades två av klubbens duktiga och engagerade medlemmar.

KEA, Karl-Erik Andersson, tilldelades Lädeordens hedersdiplom till ledare 2022. Han prisades med motiveringen:

"Karl-Erik Andersson, mera känd som "KEA" är en enastående ambassadör för IFK Mora och Vasaloppet. Han har under många år varit styrelseledamot i IFK Mora OK, i Dalarnas Orienteringsförbund (i mer än 25 år) och Vasaloppets Veteranklubb (sedan 2006 och fortfarande) och haft många mycket betydelsefulla och ideella uppdrag som bl.a. tävlingsledare, banläggare m.m. vid många av klubbens egna arrangemang. Han var etappchef dag 1 och 2 vid O-ringen i Sälen 2008. Han företräder orienteringssporten, IFK Mora och Vasaloppet på ett unikt och mycket aktivt sätt."

Albin Gezelius tilldelades stipendium till elitaktiv 2022 med motiveringen:

"Albin har etablerat sig som elitaktiv junior i fyra sporter. Vid JVM i skidorientering 2021 vann han en guld- och en silvermedalj och vid JVM i Skidorientering 2022 vann han tre silvermedaljer. 2021 vann han JSM i sprintorientering



Bild ovan: Välförtjänta pristagare vid Lädeordens årsmöte

i klassen H 17-18. Utöver detta är han mycket framgångsrik och lovande längdskidåkare och löpare på bana och i terräng. Han är målmedveten, ambitiös och en god representant för IFK Mora."

IFK Mora orienteringklubb skickar ett stort grattis till båda pristagarna och är stolt över att ha er som ambassadörer.



Lina Ullström - ny i IFK Mora gymnastikklubbs styrelse

Lina kom in i gymnastikklubben via familjegymnastik med barnen. Numera är hon både ledare och sitter med i gymnastikklubbens styrelse.

Berätta lite kort om dig själv

Jag bor tillsammans med min man och våra två små barn i ett hus i Vattnäs. Jag arbetar som lärare på Mora gymnasium och på fritiden tränar jag gärna på gym alt går på gympapass, åker slalom med familjen eller odlar grönsaker i min trädgård. Sedan ett par år tillbaka är jag ledare för en familjegymnastik-grupp och i september i år blev jag ledare för gruppträningen step. I höstas, i samband med att jag valdes in i gymnastikklubbens styrelse, tog jag över som ansvarig för gruppträningen. Det är ett väldigt roligt uppdrag, då det är ett härligt gäng ledare som varje vecka håller i många olika träningspass.

Du valdes in i gymnastikklubbens styrelse på årsmötet den 18 oktober. Hur känns det?

Det känns jättekul! Det verkar vara ett glatt och engagerat gäng i styrelsen.

Utövar du själv någon sport nu? Tränings-/tävlingsbakgrund?

Just nu tränar jag när tillfälle ges, och självklart kör jag mitt step-pass på tisdagarna. Till för ungefär 10 år sedan spelade jag innebandy i KAIS Moras damlag och har under hela min uppväxt utövat många olika typer av idrotter. Jag är även utbildad idrottslärare.

Tankar om gymnastikklubben

En mycket välorganiserad klubb som erbjuder möjlighet till fysisk aktivitet samt gemenskap för alla åldrar. Det är fantastiskt tycker jag.



Bild ovan: Lina Ullström med barnen August och Ester.

Gymnastikklubben hälsar Lina varmt välkommen till styrelsen!

IFK Mora gymnastikklubb Styrelse 2022-2023



Ordförande:	Viktoria Stärner
Vice ordförande:	Anna Ericson
Kassör:	Filippa Eriksson
Sekreterare:	Alexandra Ytterberg

Ledamot:	Lina Ullström
Ledamot:	Åsa Nilsson

Revisorer:	Jonas Hillerström
	Iréne Ersson

Revisorssuppleant:	Caroline Lenner
--------------------	-----------------

Årsmöte IFK Mora gymnastikklubb

På årsmötet den 18 oktober uppvaktades Årets Ledare 2022 samt avgående styrelsemedlemmar.

Styrelsens motivering till Årets Ledare

Den fina utmärkelsen Årets Ledare går denna gång till en person som har varit ledare hos IFK Mora gymnastikklubb i drygt 5 år nu. Hon är ledare för det av alla våra gruppträningspass som brukar ha flest deltagare. Det är vanligt att man går på det här passet år efter år och eftersom det är en bra och skonsam typ av träning så kan man fortsätta även om man blir äldre och kanske får lite krämpor. Och så klart fortsätter man för att det är en så bra ledare!

Här är ett urval av ord som sagts om Årets Ledare 2022:

- Duktig
- Bra på att peppa deltagarna
- Påhittig – kör varierande program!
- Rolig
- Omtyckt
- Pigg och glad

Vi är så glada att ha henne som vattengympaledare i gymnastikklubben.

Grattis Afaf Joumaa Årets Ledare 2022!

Styrelsen uppvaktade Afaf med en Årets Ledare-häst och blommor.



Avtackningar på årsmötet

Per Danielsson har suttit i gymnastikklubbens styrelse i 3 år med ansvar för parkour och Annelie Jogedal Helgeson har suttit i styrelsen i 11 år med ansvar för gruppträning. Nu har de båda valt att avgå, men vi är så otroligt glada att båda fortsätter som ledare.

Stort stort TACK för era år i styrelsen! Ni har gjort ett fantastiskt jobb och ni kommer vara saknade.

Per och Annelie uppvaktades med presentkort och blommor.



Theas äventyr på andra sidan Atlanten

I juni tog Thea studenten där hon studerat Barn o fritidsprogrammet i kombination med friskvårdsprofilen.

Sommaren blev massa jobb och en hel del förberedelser inför kommande äventyr. Tillslut var visa och andra viktiga papper klara och i slutet på augusti lyfte planet mot Chicago.

Thea har där blivit antagen till skollaget i friidrott. Hon är en student-athlete och kombinerar sporten med studier. Hon läser programmet 'physical education'.

Den 3dec var det äntligen dax för första tävling. Den låg ca 1timme utanför Chicago. Coachen hade bestämt att Thea tävlar i 60m och 200m. Det gick helt ok för att vara första tävling och haft förkylning strax innan. Bäst gick det på 200m där hon på tävlingen placerade sig på 8placering av 46st, med den tiden så placerade hon sig på en 4plats på skolan, North Park University. En lista med rekord ända tillbaka till 80-talet.

Det gav mersmak och nu ser Thea framemot vårterminen och tävlingar i princip varje helg. Men först väntar jullov hemma i Mora i 3 veckor.



Bild ovan: Thea med lagkompisen Maria från Oslo.

Det här händer just nu i IFK Mora friidrottsklubb

"Inomhussäsongen har kommit igång på ett bra sätt både vad gäller träning och tävling.

Sedan sena oktober erbjuds ungdomar från ca 10 år och äldre 2-3 aktiviteter per vecka. Ett av passen brukar vara grenteknik i Mora Gymnasiums idrottshall/löpkorridor, ett pass brukar vara snabbhet och styrka där även ett av KAIS Moras tjejlager är med. Ju fler man är ju roligare blir det =).

Slutligen har vi åkt till Faluns friidrottshall de söndagar det inte är tävlingshelger och då kör vi de grenar vi inte kan köra i Mora och lär känna andra dalaungdomar.

Efter nyår kommer även de under 10 år att ha träningar på onsdagar mellan 18-19 med start 18/1 med Linn Löfman som tränare.

På tävlingsfronten har tre helger avverkats med klubben representerade i Örebro x2 samt Falun och nio ungdomar har representerat IFK Mora FIK på dessa.

Nästa tävling blir för de allra flesta efter nyår.

I USA gjorde Thea Ädling helgen som var sin första tävling på sitt idrottsstipendium med fina lopp på 60 respektive 200m"



Albin avslutade säsongen med bravur!



Albin 9:a på International Cross gala - Warandeloop i Holland

Som säsongsavslutning på årets friidrotts-säsong deltog Albin Gezelius i ett av Europas största och mest anrika terränglopp i Nederländska Tilburg sista helgen i November. Loppet har arrangerats sedan 1956 i en skog precis i anslutning till univiersitetsområdet i staden.

Albin deltog i U20 klassen som sprang 6,2 km. Startfältet med ca 60 löpare höll högsta Europa-klass med bland annat fjolårets 2:a samt 3:a på U20 terräng-EM Abullahi Dahir Rabi från Norge samt Joel Ibler Lillesö från Danmark vilka även infriade favoritskapet med seger för Norrmannen och med danskt på andra plats. Dessutom sattes ett nytt banrekord (18.06) av Dahir Rabi vilket är imponerande 2.55 min/km i terräng. Albin blev 9:e löpare på tiden 19.17 (+1.11) vilket även är den bästa tiden en svensk junior någonsin sprungit på.

-Mitt klart bästa terränglopp under säsongen. Det kändes bra hela vägen och jag avancerade

i startfältet under hela loppet. En riktigt skön säsongsavslutning, säger Albin.

Nu närmast väntar säsongsvila (med skidåkning och skidorientering under december och januari)



innan det är dags att börja förbereda sig för friidrottsäsongen 2023.

//Text & bilder: Peter Fredricson



Paragruppen i Sälen

Vi i paragruppen gjorde en trevlig resa till Sälen-Lindvallen 27 november.

Det var en härlig vinterdag med mycket snö och sol, när vi promenerade runt i Lindvallen. Efter en god lunch så var det härligt att hoppa i det varma badet. Det blev mycket vattenrutchkana och simmning inne i Experiums bassänger. Det var en uppskattad resa både för ungdomarna och oss ledare.

Friidrottshälsningar och God Jul från hela gänget

//Johan Gustafsson



Inneträning VT 2023
Idrottshallen och löparkorridoren
Mora gymnasium
startar efter jullovet

Grupper och tider meddelas på hemsidan

www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott



IFK Mora friidrottsklubb

IFK Mora fotbollsklubb - herrlagets spännande säsong

Det som var känt inför årets fotbollssäsong var att vinnaren av division 4 skulle få en direktplats till trean.

IFK Mora FKs herrlag hade högt uppsatta mål inför säsongen 2022, vinna serien eller ta sig till kvalspel och vinna kvalet. Slutmålet var att återigen spela i division 3.

Förra året var herrlaget snubblande nära att gå upp i seriesystemet, laget i grannkommunen ville annat och tog platsen i en rafflande uppgörelse på Dala-Järnas hemmaplan. Revanschlusten var stor och målsättningen tydlig inför denna säsong, laget skulle upp till trean.

I VM ses fantastiska insatser av stjärnor som Messi, Ronaldo och Modric. Många gör sina sista VM-matcher. En av vår klubbs stjärnor, klubbens genom tidernas meste skyttekung och forward, Per Fyhr valde att ge IFK Mora FK en sista säsong i tröjan med nummer 9 som han burit i många år.

Vårsäsongen gick som på räls med åtta raka vinster. Radarparet Anders Johansson och Per Fyhr gjorde mängder med mål, oftast i samspel med varandra. En riktig höjdare var när Mora med smart taktiskt upplägg vann över den tippade serievinnaren Falu BS med 4-0 på hemmaplan.

När säsongen vände var Mora bland topplagen i tabellen och Anders och Per var i toppen av seriens skytteliga.

Hösten inleddes, Moras formkurva pekade nu neråt efter några uddamålsförluster på bortaplan, kvalspel var inte längre självklart.

Per och Anders hade under säsongen en intern tävling om vem skulle bli årets skyttekung. Nu, efter några förluster, tog de upp målproduktionen igen.

När säsongen avslutades hade Mora gjort 97 mål och släppt in 28. Per gjorde 28 mål på 19 matcher och Anders 27 mål på 18 matcher. En intressant notering är att Per blev 47:e bästa målskytt bland herrlagen i Sverige med det resultatet.

Seriens sista match mot Malungs IF slutade 3-3 vilket innebar att Mora gick till kvalspel men inte fick någon fördel av hemmaplan. I kvalet möttes fyra lag, Söderhamns FF från division 3 och Hille IF, Strands IF och Mora från division 4.



Mora inledde starkt med segrar mot Hille och Söderhamn och i sista matchen mot Strand skulle oavgjort räcka för avancemang.

Lagets rutinerade ledartrio, Goran, Böna och Senan förbereder laget noggrant inför varje match. Alla motståndarlag analyseras för att ta reda på styrkor och svagheter och anpassar därefter lagets taktiska upplägg. I samband med årets sista match i Hudiksvall, mot Strand, var förberedelserna extra viktiga. Tränarna förstod vikten av uppladdning efter en lång säsong och ordnade, tillsammans med lokala företag i Mora, så att laget kunde övernatta och förbereda sig i en lugn och vacker miljö i Hudiksvall.

Förutsättningarna inför sista matchen var att vinst eller oavgjort skulle räcka för avancemang. Vi som var på läktaren var segersäkra, Strand kunde inte ta steget upp till division 3, inte ens vid seger.

Strand började bra och vi förstod snart att matchen mellan Söderhamn och Hille, som pågick samtidigt, kunde bli avgörande. Om Mora förlorar och Söderhamn vinner återupprepas samma historia som året innan.



Bild ovan: Tillresta morafans var nervösa under sista kvalmatchen.

I 63 minuten kom det förlösande målet, en fantastisk kombination på en hörna slutade med att Anders gjorde mål. Nu kändes avancemanget klart. Men Strand överraskade igen och snart var ställningen 1-1, samtidigt som Söderhamn öste in mål mot Hille. Nervositeten hos tillresta

Morafans, däribland klubbens tidigare ordförande Björn Bettner och Mathias Jones och nuvarande Torbjörn Martinsson, var påtaglig. I slutet av matchen gjorde tränarna några byten och den yngre generationen fick chansen att avsluta matchen på ett positivt sätt.

Matchen slutade oavgjort och Moras avancemang var säkrat. Den sändes på nätet och fans framför tv:n, på sociala medier samt vi på läktaren tillsammans med spelare och tränare uttryckte stor lättnad och glädje.

Bussresan hem till Prästholmen gick fint. Glädjen från laget var påtaglig som vid hemkomsten fick en fin mottagning och ett festfixat omklädningsrum. Firandet fortsatte sedan natten lång.

Vi fick alla ett stänk av den härliga känsla man får när man vunnit något som man kämpat för tillsammans med andra, liksom det som väntar vinnaren av VM i fotboll 2022.

Ett stort tack till vår huvudtränare Goran Cuckovic, Mikael Senan Stenqvist, Björn Böna Lindén och alla spelare i IFK Moras herrlag för en mycket väl genomförd och spännande säsong.

Självklart även ett särskilt tack till Per Fyhr för sina insatser och sitt positiva ledarskap genom alla år i klubben.

Nu rustar vi för kommande säsong, med herrlaget i division 3 och vårt nystartade damlag i division 4.

IFK Mora Fotboll "Lira med glädje :)"

//Vid pennan:

Bengt Alfjorden, styrelsemedlem i IFK Mora FK

Meter för meter bygger vi upp Vasaloppet igen



Med två och en halv månad kvar till Vasaloppets vintervecka 2023 fortsätter arbetet efter branden i Vasaloppets centralförråd natten till fredag 4 november parallellt med den ordinarie verksamheten.

Ett 70-tal privatpersoner, föreningar och företag har anmält sig som frivilliga för att hjälpa till med återuppbyggnaden av materialet som gick förlorat. Dessutom har över 2 200 personer och företag hittills bidragit i insamlingen "Meter för meter bygger vi upp Vasaloppet igen" vilket inbringat mer än en halv miljon kronor.

– Vi är oerhört glada och ödmjukt tacksamma för all hjälp och support vi har fått. Den är välbehövlig framför allt med tanke på tidsaspekten, och arbetet går framåt. Vi kommer få till ett minst lika bra arrangemang som tidigare även om mycket arbete återstår, säger Johan Eriksson, Vasaloppets vd.

De första veckorna efter branden ägnades främst åt inventering och registrering av allt

material som fanns i drygt 1000 kvadratmeter stora förrådet och som gick förlorat i lågorna. Vissa delar av arbetet kom snabbt i gång, som sökandet efter en ny förrådslokal, påbörjad beställning av nya skyltar och logistiken kring att ta vara på allmänhetens stora intresse och önskan om att kunna hjälpa till och bidra. Men fortfarande återstår mycket jobb. Bland mycket annat så var det cirka 2 000 skyltar och många kilometer trästaket som brann upp.

– Vi har två och en halv månad kvar till Vasaloppets vintervecka 2023 och det är en kamp mot klockan. Vi har en ny lokal men saknar till exempel verktyg och material vilket vi håller på att få ihop och vi är egentligen mitt i arbetet för att påbörja uppbyggnaden av staket och annat, säger Johan Eriksson.

Stödet utifrån, både lokalt, regionalt och även internationellt från privatpersoner, föreningar och företag har varit – och är fortfarande omfattande. Över 2 200 privatpersoner och företag har varit med och stöttat med ekonomiska medel och pengarna som kommit in är just nu en god hjälp på vägen i att snabbt kunna återuppbygga material inför vinterveckan 2023.

Vad som kan komma att bli annorlunda under vinterns arrangemang är för tidigt att säga ännu men det kommer inte att handla om något som påverkar de tiotusentals deltagarnas lopp ute i skidspåret.

– Kanske kommer vi inte hinna måla alla staket eller få fram alla informationsskyltar som vi brukar ha. Och då får vi tänka till och hitta andra lösningar. Saknar vi skyltar planerar vi till exempel att stötta upp med fler funktionärer som agerar informatörer. Känslan överlag är att alla kommer ha förståelse för om saker och ting inte ser ut på exakt samma sätt som man är van vid, säger Johan Eriksson.

FAKTA:

Vasaloppets verksamhet utgår från tre ledord: Tradition, Upplevelse och Utmaning. Normalt är det deltagarna i loppet som får en utmaning, men i vinter är det Vasaloppet självt som fått en riktig utmaning: Ovärderliga och för loppet nödvändiga redskap, maskiner, utrustning och historiska föremål gick upp i rök när Vasaloppets centrallager brann ned till grunden natten till den 4 november 2022.



Alice Larsson och Albin Gezelius är Vasaloppets kranskulla och kransmas 2023



Två som inte behöver anmäla sig till årets Vasalopp är Alice Larsson från Sälens IF, som tävlingsledarna för Vasaloppet nu har utsett till den 99:e kranskullan i ordningen, samt Albin Gezelius från IFK Mora, som tävlingsledarna för Tjejvasan har utsett till den 35:e kransmasen.

Det är de som har det som brukar kallas de två mest ärofyllda uppdragen bland alla tusentals funktionärer som möjliggör Vasaloppets arrangemang.

Alice Larsson har utsetts till Vasaloppets kranskulla 2023 med följande motivering:

”Årets kranskulla är uppväxt mitt i Vasaloppsmiljön i Sälen och har sedan barnsben varit engagerad i Vasaloppsveckorna tillsammans med sin familj. Hon har efter sin elitsatsning inom alpin utförsåkning antagit rollen som ledare inom Sälens IF där hon ses som handlingskraftig och med starkt rättvisepatos. Hon är tydlig i sina åsikter och har en förmåga att få med sig gruppen på ett fantastiskt sätt. Alice Larsson är tävlingsledarnas val av kranskulla för Vasaloppet 2023 och hon blir en utmärkt ambassadör för Vasaloppsorganisationen det kommande året.”

//Bo Johansson och Annlouise Almqvist, tävlingsledare för Vasaloppet

Från att ha satsat på alpint hela livet gjorde osäkerheten under pandemin att Alice Larsson valde att avsluta den alpina karriären och började arbeta istället. Nu har hon ett roligt serviceyrke på hemmaplan i sitt kära Sälen. Alice pappa har varit väldigt aktiv i Sälens IF och var tränare i alpingruppen, och familjen har i alla år hjälpt till som funktionärer på Vasaloppsstarten i Sälen både under vinterveckan och under sommarveckan.

Vad tänkte du när du fick veta att du blivit utsedd till kranskulla?

– Jag förstod nog först inte att det var sant. Tävlingsledaren Bo Johansson ringde men jag hade inte en tanke på att han skulle fråga det. Den tanken fanns aldrig. Jag tänkte först att han skulle fråga om jag kunde hjälpa till med någonting. Men jag känner mig väldigt hedrad.

Hur såg din idrottskarriär ut?

– Jag började åka alpint när jag var sju år, tränade och gjorde några klubb tävlingar. Jag var väldigt duktig när jag var liten, lite tuff och så där. Jag hade en känsla för alpint och det var roligt med framgång så jag fortsatte. Sedan började jag på alpint skidgymnasium i Torsby när jag var 16 år. Det är mina absolut bästa år hittills; jag lärde mig så mycket om mig själv och ta ansvar. Då växer man som person. Det var tufft i början när man skulle åka tävlingar mot dem som var äldre, men det gick ändå rätt bra. Jag klarade mig från skador men det var tuffare mentalt i tävlingarna. 2020 tog jag studenten under coronan och det var jättetråkigt; vi fick inte träna eller tävla eller vara i skolan. Även om det är en individuell sport så är man ju en grupp som

tränar tillsammans och sporrar varandra. Jag tänkte fortsätta, men med coronan visste man inte ens om det skulle bli något. Så då bestämde jag mig för att sluta. Det var ett jättejobbigt beslut att ta när det har varit ens livsstil hela livet. Så jag skaffade mig ett jobb här hemma. Jag var också tränare i Sälens IF en säsong.

Vilka mål har du framöver?

– Jag ville landa lite hemma först. Jag skulle ju fortsätta med skidåkningen var tanken, så det var ju målet. Men när det inte blev så, så skulle man tänka om... Jag är väldigt hemmakär och det kan vara väldigt positivt, men kan vara svårt att kombinera med annat längre bort som att plugga. Men man vill ändå göra någonting som man mår bra av och tycker är kul.

Vad är Vasaloppet för dig?

– Det är som en högtid kan man säga. Man har sina tider på Vasaloppsmorgonen, först ställer man klockan på 03.00 och sedan åker man till starten och hjälper till. Sedan åker man hem och ser målgången på TV.

Så det blir premiär för dig att se målgången live, och då som kranskulla?

– Ja, nu har jag inget val. Det blir verkligen en premiär!

Har du åkt något lopp själv? Vilket skulle du vilja åka?

– Nej, men jag vill verkligen åka Vasaloppet. Dagen innan jag fick samtalet om att vara kranskulla, var det faktiskt en annan person som frågade ”Ska inte du åka Vasaloppet, Alice?” Jo, det ska jag sa jag, men jag väntar med att anmäla mig

för att se i vilken form jag är ...

Vilka förväntningar har du på året som kranskulla?

– Jag kan ju fortfarande inte riktigt förstå det ... Men det känns otroligt kul, men också spännande; för man vet inte riktigt vad som komma skall och hur det kommer att bli. Men det blir säkert supersuperkul och jag är taggad.

Vem vill du helst ge kransen i Vasaloppet den 5 mars?

– Jag hoppas på svensk seger, gärna någon dalaåkare.

Albin Gezelius har utsetts till Vasaloppets kransmas 2023 med följande motivering:

”Årets kransmas är en multitalang inom en rad olika idrotter där han representerar inte bara en utan fler av IFK Moras alliansföreningar.

Oavsett om det är på skidor eller med löparskor på fötterna, på bana med eller utan hinder, i terräng eller i skogen med en karta i handen har han skördat stora framgångar både på svensk och internationell nivå.

Hans starka tävlingshuvud tillsammans med en stor ödmjukhet och omtänksamhet gör årets kransmas till en god lagkamrat och en fin förebild för framtidens aktiva i IFK Moras färger.

Årets kransmas är född och uppvuxen i Mora och tillhör en familj som alla har ett stort engagemang och hjärta för idrotten där de tillsammans har arbetat åtskilliga timmar som funktionärer i Vasaloppet, både sommar som vinter.

Som tävlingsledare för Tjejvasan ser vi att Albin Gezelius kommer att vara en utmärkt ambassadör för Vasaloppets vinter- och sommarvecka 2023.”

//Helene Söderlund och Cathrine Mörk, tävlingsledare för Tjejvasan

Albin Gezelius är en multitalang som tävlar för flera klubbar inom IFK Mora idrottsallians. Albins pappa Peter Fredricson var tidigare tävlingsledare i Ultravasan, och Albins kusin Wilma Björkman var kranskulla förra året och hans moster Helena Gezelius kranskulla 1993. Så här finns det en förnämlig idrottsförankring i bygden. Han har dessutom redan varit med och vunnit ett seniorlopp i Vasaloppens arenan: Löparstafetten Vasastafetten 2018 som 15-åring!

Vad tänkte du när du fick veta att du blivit utsedd till kransmas?

– Det var jättekul. Något som jag har sett fram emot. Jag trodde väl inte att jag skulle bli kransmas redan i år, men eftersom jag varit med så länge i många klubbar så har jag hoppats på att få frågan någon gång. Jag har ett ganska tuftt schema, men jag såg att det ändå passade rätt så bra i år så då kände jag att jag ville göra det när jag kan ge det mycket tid.

Hur har din idrottskarriär sett ut?

– Jag höll mest på med skidåkning och olika friidrottsgrenar när jag var ung. Ända sedan jag var sju år har vi i släkten åkt ned till Lidingöloppet varje år. Löpning höll jag mest på med som träning för skidåkningen. Sedan började jag med mer orientering när jag var runt 13 år, och då blev jag bättre på att springa och sprang även mitt första banlopp när jag var 15, då blev jag trea på 2000 meter på USM.

Karriären har fortsatt uppåt för Albin, som verkligen är en mångsysslare. Det visar inte minst hans resultat under det gångna året: Under 2022 har han tagit två JSM-guld och tre JVM-silver i skidororientering. Under SM-veckan i Piteå tog han sin första senior-SM-medalj i skidororienteringens jaktstart, ett individuellt silver. På JSM i längdåkning tog han dessutom ett lagguld med IFK Mora. Sommaren bjöd på fortsatta tävlingar i andra sporter: På Världsongdomsspelen i Göteborg i juni vann han 3000 meter hinder för seniorer. I juni tog han också brons på ultralång-JSM i orientering. Därefter blev det JSM-guld på 2000 meter hinder. I augusti sprang han juniorklassen i det stora trailloppet UTMB i Frankrike och blev åtta. Hösten innebar sedan terränglöpning och där blev det ett JSM-brons.

Vad har din klubb IFK Mora betytt och betyder för dig?

– Det har varit allt, för det har varit min klubb från början. Både inom orientering, skidåkning och friidrott har vi haft väldigt bra träningsgrupper som gjort att man fått upp intresset. Man har sparrat varandra och det har betytt mycket.

Vad är det mer som gjort att du nått de framgångar som du gjort? Vad har du för drivkraft?

– Att jag har hållit på med många idrotter har gjort att jag alltid varit motiverad. När jag är less på till exempel skidåkning kan jag köra skidororienteringstävlingar istället, och att kunna byta har gjort att jag alltid kunnat hålla uppe motivationen att träna hårt. De idrotter jag håller på med ligger inte så långt ifrån varandra, så är

jag jättemotiverad att träna mycket löpning så gynnar det så klart också mina andra idrotter.

Steket från junior till senior, hur känns det?

– Det är lite olika åldersgränser i olika sporter, så det kommer att ske lite gradvis. Men oavsett så är det självklart att det säkert blir tuftt men jag tror ändå det kommer att gå ganska bra. Även om det kan bli tuftt tävlingsmässigt så kan jag ju ändå i friidrott ”persa” och se att jag tar steg framåt. Jag får väl fokusera på det och låta det ta något år.

Vad är Vasaloppet för dig?

– Självklart har jag ju tävlat många år i Ungdomsvasan, men framför allt har man ju haft det här att ”nu ska vi gå in och göra ett bra arbete som funktionärer”. För håller vi igång Vasaloppet vet vi att det ger oss mycket i klubben, att vi kan åka på läger och så.

Albin Gezelius har åkt Ungdomsvasan, Kortvasan (numera Vasaloppet 30) och Stafettvasan, och 2018 fick han som blott 15-åring springa en sträcka tillsammans med flera elitorienterare i den 90 km långa Vasastafetten. Det blev seger för det tiomannalaget.

Skulle du kunna tänka dig att åka Vasaloppet också?

– Jag minns att jag åkte Kortvasan ett år när jag var väldigt liten och jag sa till pappa att ”jag ska aldrig åka Vasaloppet när jag blir stor”, för det var så jobbigt då. Jo, men självklart ska jag åka Vasaloppet någon gång, men kanske inte som elitåkare för det är ju lite annorlunda skidåkning än den jag åker i dag. Men annars så skulle jag förstås gärna springa något av trailloppen under sommarveckan. Och säkert Ultravasan när jag blir äldre.

Vilka förväntningar har du på året som kransmas?

– Bara att det ska bli väldigt kul. Man har alltid sett vad mycket roligt de som varit kransmasar har fått göra. Och att få komma lite närmare in i Vasaloppets arbete och få lära sig mera. Det ska bli jättekul och intressant.

Vem hoppas du få ge kransen till i Tjejvasan lördag 25 februari och Vasaloppet söndag 5 mars?

– Förhoppningsvis en Moraåkare, det hade varit trevligt, kanske Ida Dahl.

Fakta Vasaloppets kranskulla 2023

Namn: Alice Larsson

Ålder: 22 år (född 29 april 2000)

Bor: Sälen

Familj: Mamma Camilla, pappa Jerker, bror Albin

Gör: Arbetar heltid på Leonarden i Sälen

Idrott: Alpin skidåkning

Främsta meriter: USM-guld i super-G 2015, topp tio i alla grenar i YJSM 2018 varav brons i super-G

Mål med idrotten: Inte längre aktiv, men målet var alltid att bli så bra jag kunde. Nu använder jag mina kunskaper från det alpina när jag testar andra sporter.

Intressen: Vara ute på fjället, åker längdskidor eller går med min hund, umgås med vänner, tränar crossfit ibland

Beskriv dig själv med tre ord: Social, ambitiös, bestämd

Fakta Vasaloppets kransmas 2023

Namn: Albin Gezelius

Ålder: 19 år (född 19 juni 2003)

Bor: Mora

Familj: Mamma Katarina, pappa Peter, syster Elin

Gör: Går sista året på skidgymnasiet i Mora, har läst Natur

Idrotter: I dag håller han på med skidorientering, orientering, längdskidor och friidrott (banlöpning, terränglöpning, traillöpning), men har som yngre testat på de flesta idrotter...

Främsta meriter: Friidrott: JSM-guld på 2000 meter hinder, seger i Lidingöloppet P19. Orientering: JSM-guld i sprint H18. Skidorientering: 3 individuella JVM-silver och ett senior-SM-silver.

Mål med idrotten: Bli så bra som möjligt, förhoppningsvis bäst i världen

Intressen: Discgolf, fiske

Beskriv dig själv med tre ord: Målinriktad, nyfiken, påhittig



Med Arenakortet får du tillgång till spårsystemen i Vasaloppssarenan, Mora skidstadion och Norra Garberg sportcenter under hela säsongen 2022–2023. De tre spårsystemen ger tillsammans närmare 100 kilometer skidspår. Du kan välja mellan dagkort, veckokort och säsongskort.

Spårbeskrivning

Vasaloppssarenan från och med Hökberg till centrala Mora ger 19 kilometer skidspår.

Sträckan från Sälen till Hökberg är avgiftsfri. Den som enbart vill åka här och ändå skänka ett frivilligt spårbidrag för att stötta arbetet med att dra spår och underhålla arenan är varmt välkommen att göra det. Skyltar med information finns uppsatta längs Vasaloppsspåret.

För mer information om spåren, aktuellt snöläge och spårstatus, se respektive spårssystem på skidspår.se.

Försäljning

Försäljning av Arenakortet sker [här](#), hos Johns Sport på Kyrkogatan 7 i Mora, och hos Vasasvahn vid Mora skidstadion.

Arenakortet ger tillgång till skidåkning i spårsystemen Vasaloppssarenan, Mora skidstadion och Norra Garberg sportcenter.

	Barn och ungdom 0–16 år	Vuxen 17–64 år	Senior 65 år och äldre
Dag	gratis	85 kr	65 kr
Vecka	gratis	400 kr	300 kr
Säsong	gratis	1100 kr	875 kr

VÄLKOMNA TILL VINTERNS

SKIDKUL

Skidkul är slalomträning för barn mellan 5-9 år.
Träningen bygger på att du som förälder är aktivt engagerad och stöttar upp där behov finns.
Varje tisdag med start 10/1.

ANMÄLAN TILL KANSLIET
anka.alex@ifkmora.se



FÖR BARN MELLAN 5-9 ÅR

IFK MORA 1909

FÖR MER INFORMATION, RING 0250-39285

IFK Mora gymnastikklubb

Gratis julgympa



Ordinarie gruppträningschema gäller t o m vecka 50.

Med start den 20 december kör vi gratis julgympa - för alla, inte bara medlemmar.

Vi erbjuder ett varierat schema med många roliga pass - olika sorters gympa, spinning, vattengympa, step samt familjegympa (2 - 6 år).

Gå in på hemsidan eller Facebook och se hela schemat.

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

Hoppas vi ses. Välkommen!

Vid frågor, kontakta oss på:
gymnastik@ifkmora.se, 0250-392 21 eller 070-553 79 50



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 2023

Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2023 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 klubbbrum 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