

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev April 2023



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Vilken skidsäsong för skidklubben

IFK Mora Skidklubb har haft en fantastisk säsong när det gäller resultat för våra juniorer och seniorer.

Efter årets 50 km på SM i Kalix där Gustaf Berglund vann guld efter en enorm avslutning på sista milen så kan vi konstatera att seniorerna har tagit 9 medaljer totalt på SM i Skövde och Kalix, samt många andra fina medaljer. Nu har även Anna Dyvik gjort sin sista elit-tävling som skidåkare.

Skidklubben tackar för alla spännande och fina lopp du gjort Anna.

Senior-SM:

Anna Dyvik Sprint Guld
Anna Dyvik 15 km Silver
Jonas Eriksson 15 km Brons
Stafett D 21 Brons, Emma Björklund, Emma Lindberg och Anna Dyvik
Stafett H 21 Guld, Gustav Eriksson, Jonas Eriksson och Gustaf Berglund
Stafett Teamsprint H 21 Brons, Eric Rosjö och Gustaf Berglund
Gustaf Berglund 50 km Guld

Junior-SM:

Anton Grahn Sprint H 19-20 Guld
Jonathan Lindberg Sprint H 17-18 Guld
Anton Grahn 10 km Guld
Anton Grahn 20 km Silver
Albin Augustsson 10 km Brons
Stafett H 17-20 Guld, Jonathan Lindberg, Albin Augustsson och Anton Grahn

Junior-VM:

Anton Grahn Sprint Guld

Ungdoms-OS:

Jonathan Lindberg Sprint Guld

Junior-VM rullskidor:

Anton Grahn Sprint Silver
Anton Grahn 10 km Guld
Anton Grahn 20 km Silver
Stafett Teamsprint Anton Grahn Guld
Jonathan Lindberg Sprint Brons

SM rullskidor:

Anton Grahn Sprint Silver

Sparad snö Mora skidstadion:

Nu är snön till nästa säsong tidig snö sparad och täckt vid Mora skidstadion. Det är 15 000 kubik som ligger sparad under bark.



Bild: Gustaf Berglund på pallen efter vinsten i 50 km på SM i Kalix.

Barn & Ungdom:

Barn & ungdom hade sin sista serietävling med Skicross förra veckan och helgen innan det gick Lilla Vasaloppet med 135 deltagare. Den här veckan hade man avslutning för alla träningsgrupper vid Mora skidstadion.

Bild nedan: Bild tagen från avslutning med alla träningsgrupper.

Moraloppet 2024:

Inför loppet 2024 har vi flyttat startplatsen i Evertsberg en bit nedanför kontrollen vilket gör att vi får en bredare startplats och med lite svagt motlut. Detta gör att alla åkare får en bättre start och att det inte blir lika trångt som i vintras.

Moraloppet har kommit ha flera nyheter inför nästa års lopp som vi återkommer till.



Alpina Klubben har haft klubbmästerskap



I strålande solsken, tisdagen före påsk, hölls klubbens populära klubbmästerskap i Gopshusbacken.

På schemat stod "Differensslalom" vilket innebär att samtliga deltagare skulle åka banan i två åk på så lika tid som möjligt. En mycket uppskattad tävlingsform där taktiken snarare slår åkscickligheten.

Ett stort taggat gäng med föräldrar, tränare och ungdomar stora som små genomförde båda åken efter bästa förmåga till mångas förtjusning. Bäst för kvällen var Micke Rasmussen, pappa till Stina, som lyckades med en minimal differens om endast 5 hundra delar åken emellan.

Efter genomförd tävling samlades alla kring grillen där det serverades korv och hamburgare

och några fick chansen att följa med Øyvind i pistmaskinen. Prisutdelning för klubbmästerskapet, avtackning av klubbens tränare och inte minst utdelning av årets utmärkelser. Pris ur Mikael Mattsson Djos minnesfond tilldelades Emil Nordahl och Årets ungdom tilldelades Lova Sandberg.

//Mattias Frost, ordförande

STIPENDIUM

2022/23

Mikael Mattsson Djos minnesfond

Emil Nordahl

*Är man glad så sprider man glädje.
Är man omtänksam så hjälper man varandra.
Är man en bra kompis så får man vänner
Älskar man skiddkning så är Gopshus rätta stället*



ALPINA

STIPENDIUM

2022/23

Årets Ungdom

Lova Sandberg

*Tuff, orädd, stark och fartglad är den perfekta mixen
för den alpine åkaren.
Med säsongens fina utveckling blev resultatet av
ädlaste välör - GULD i LVC-finalen.*



ALPINA

Några bilder från klubbmästerskapet



Bild ovan: Olle Frost och Irma Darth
Bild nedan: Herman Holmström.



Bild ovan: Erika Forss
Bild nedan: Lina Kånåls och Elsa Frost



Nyhetsbrev Alpina Klubben

Alping klubben har haft en intensiv vinter med både tävlingar och engagemang i Gopshusbacken.

Gopshusbacken

Detta år är första året som klubben haft 100% drift av anläggningen. Mycket jobb och mycket nytt att sätta sig in i, men nu när säsongen närmar sig sitt slut kan vi gott konstatera att det varit en mycket lyckad säsong i Gopshusbacken.

Inledningsvis lite strul med snökanonanläggningen, men med mycket påhittighet och extrajobb kunde backen öppnas på juldagen och slutligen officiellt stänga på påskdagen (även om klubben tränar några veckor till).

Pistmaskinen har rattats dag och natt av klubbens och backens hustomte, Øyvind Haug som lyckats fantastiskt bra. Underlaget har varit i det närmaste idealiskt hela vintern vilket också uppmärksammats av landets skidgymnasier, skidförbundets träningsgrupper och enskilda klubbar som genomfört flertalet träningsläger i backen. Extra kul när damlandslagets nya stjärnskott Hanna Aronsson Elfman kom på besök.

Under maj månad plockas skyddsnet, madrasser och liftbyglar ned för att till hösten åter sättas på plats. Snökanoner servas, städning, och allmänt underhåll för en välbehövlig vila för Gopshusbacken.

Till kommande säsong finns planer på att ytterligare förbättra snöläggningskapaciteten samt påbörja delar av en snowpark för freeriders.

Gopshus Byalag

Klubben och backen fick välkommen hjälp från Gopshus Byalag denna vinter.

Traditionsenligt har backen haft sportlovsöppet under vecka 9, men Gopshus-borna gläds med aktiviteterna i backen och önskade öppet även under vecka 7 och 8 då landets södra delar har sportlov. Sagt och gjort; "Det tar Gopshus byalag hand om".

En fantastisk insats från byns gamla och unga som snabbt lärde sig rutiner kring kiosk och lift. Ett imponerande gäng som delade upp dessa veckor och dagar bybor emellan. De hjälpte även till andra veckoslut då klubbens medlemmar var ute på tävlingar på annan ort. All heder till dessa hjältar! Som extra trygghet har klubbens Øyvind (m.fl) funnits nära till hands om något skulle hända med exempelvis liften.

En extra ros till Gopshus Byalag!



På bilden: Per-Åke Pettersson

Tävlingsarrangemang

Klubben har detta år haft en hel del tävlingar. 21-22 januari – Ungdomstävling, kval till finaler. Ca 380 starter

4-5 februari – Seniortävling, FIS med deltagare från Nordiska länder. Ca 270 starter

19 februari – Ungdomstävling, Lilla Dalacupen, instegstävling. Ca 50 starter

10-11 mars - Seniortävling, FIS med deltagare från Nordiska länder. Ca 360 starter

Planen för året var att arrangera två ungdomshelger samt en seniorhelg vilket vi också gjorde med gott resultat. Genomförandet var så pass bra att vi från förbundet blev ombedda att arrangera ytterligare en tävlingshelg för juniorer/seniorer. Ett erbjudande vi tackade ja till då arrangemang av detta slag har betydande del i klubbens ekonomi i form av startavgifter

samt kiosk- & liftkortsintäkter. Klubbens medlemmar har ställt upp och hjälpt till med alla dessa tävlingar i mycket stor omfattning, vilket också uppmärksammas från deltagare och besökare. Ett stort tack till alla som hjälpt till under vinterns arrangemang!

Masters-VM

Ungdomar i all ära, men i klubben har vi även några äldre "ungdomar" i pisterna.

I mitten av mars genomfördes Masters-VM i Hochkar, Österrike.

IFK Mora Alpina klubb representerades av "ungdomarna" Anders Frost, 57 år och Per-Åke Pettersson i 84år !!!

Anders bärgade en 5:e respektive 6:e plats i storslalom samt SuperG och Per-Åke körde slalom, storslalom och SuperG med en 5:e plats som bästa resultat.

Träning för nästa års Masters-VM i Kanada har redan påbörjats!

//Mattias Frost



På bilden: Anders Frost

Skicross William Young Shing - Säsongen 22/23



Första året som FIS åkare innebar en flytt upp till Järpen för att börja på Åre RIG skicross gymnasium.

Under hösten var det läger både i Europa och Idre.

Inför årets tävlingsäsong var det stora målet att få representera Sverige på Europeiska ungdoms OS i Rivasletto-Zoncolan, Italien och få så pass många FIS poäng, 35 st att inför säsongen 23/24 vara kvalificerad att få åka Europa Cup.

Säsongen började med tävlingar i Åre i mitten av januari, lyckades redan under den helgen med att få en pallplacering. Då det var mycket bra åkare där var FIS poäng för att starta EC klara redan efter första tävlingen.

Efter detta blev William uttagen att representera Sverige på ungdoms OS, efter en mycket bra helg i Italien blev det en silver medalj.

Tävlingsäsongen fortsatte med bra och jämna resultat i Duved, Grasgehren, Tyskland och Reiteralm, Östrike. Pga av de jämna resultaten och bra FIS poäng blev William ngt oväntat uttagen att få representera Sverige på JVM i San Pellergrino, Italien. Inget William räknat med att få åka på redan som första års FIS åkare, i samband med detta blev det även debut redan i år i 2 st EC tävlingar på samma ort innan JVM.

Det var en svår, trixig bana med ngr flacka partier där det gäller att få med sig farten. Efter att fått ngr åk i banan under EC tävlingarna var William mycket taggad inför tidskvalet i JVM, endast topp 32 tog sig vidare och fick köra heat.

Målsättningen i detta tuffa startfält var att försöka ta en plats ibland de 32. Tidskvalet satte William mycket bra och det blev en mycket fin 15:e plats.

När heatkörningen satte igång körde William tufft och smart och satte många bra tuffa omkörningar vilket tog honom ända till lilla finalen där man kör om plats 5-8. Slutresultatet blev en fin 6:e plats i konkurrens med världens bästa ungdomar födda 2006-2002, William var

den enda åkaren född 2006 som kvalade in till topp 32

Även fast denna säsong inte är slut än, SM i Idre v 15 är kvar så har denna säsong gått över förväntan, representerat Sverige i 2 mästerskap med en 2:a och en 6:e plats, rankad som Nr 1 i världen i skicross bland herrar född 2006 och 150 FIS poäng med in till nästa säsong.

// Text & bilder: Maria Young shing



Tränarutbildning i Gopshus

I mitten av januari samlade vi ihop tränarna i de yngre grupperna och körde en tvådagars utbildning i Gopshus.

Det bjöds på massor med snö, glädje och skratt. Vi fick väldigt mycket inspiration av vår kursledare Markus Tollsten, både pedagogiskt tänkande och många bra övningar. För vilket barn gillar inte att faktiskt få lov att kasta snö på sin tränare, förutsatt att man har snöbollar kvar i händerna efter ett åk?

//Rebecca Gabriel

På bilden: Gänget som deltog: Lina Kånåls, Elsa Frost, Rebecca Gabriel, Renee Van Milligen, Anders Sandberg och Markus Tollsten. Saknas på bilden, Jenny Forss och Towe Söderlund.



På bilden: Elsa Frost tränar rätt position på skidorna.



Lilla Världscupfinalen

Lilla Världscup Finalen Svealand avgjordes i år i Stöten. Ungdomar i åldern 13-14 år tävlade i disciplinerna Super-G, Storlalom och Slalom.

IFK Mora Alpina Klubb hade en deltagare med i finalerna, 13-åriga Maja Holmström. Tävlingarna inleddes med träningsdag med ett genomåk för Super-G som är obligatoriskt för att få ställa upp i Super-G tävlingen. Maja placerade sig på en 13:e plats av 52 startande och var nöjd med sin prestation.

Under helgen bjöds det på mycket varierat väder där Maja under lördagen körde Slalom i snöstorm. Med ett mycket starkt första åk låg Maja på en 10:e plats i ett fält med 68 startande. Tyvärr blev det en tråkig urkörning i andra åket.

Men Maja laddade om inför sista dagen där Storlalom stod på schemat. Solen hade då kommit tillbaka och bjöd på en strålande dag. Återigen ett starkt första åk av Maja med en 13:e plats i det stora startfältet. En tuff inledning av åk 2 resulterade tyvärr i en krasch i slutet av banan.

Maja summerade helgen som rolig men med lite otur som gav revanschlust inför de avslutande tävlingarna för säsongen.

//Text och bilder: Erika Forss



MVC-finalen i Sunne

Under MVC-finalen i Sunne för U11-12 fanns två representanter från IFK Mora AK med, Lova Sandberg (U11) och Moa Wessung (U12).

Helgen inleddes på fredagen med gemensam träning där tjejerna ingick i Dalarnas gäng.

På lördagen var det sedan tävlingsdags och först ut var slalom. I dimman som låg tät under hela dagen slog Lova till med en sjätteplats och Moa kammade hem en niondeplats. Under lördagskvällen hölls kamratmiddagen där en stor tacobuffé dukades upp och efter maten var det prisutdelning för slalomen.

Under söndagen hade dimman lättat något och då var det dags för storslalom. Efter två fint genomförda åk av båda tjejerna så överraskade Lova genom att vara snabbast av alla i U11-klassen och därmed ta hem segern. Moa tog en fin sjundeplats i sin klass.

Tjejerna var nöjda med helgen och inte minst "hänget" på hotellet på kvällarna med gamla och nyfunna slalomkompisar från andra klubbar.

//Text & bild: Madeleine Wessung

På bilden till höger: Lova Sandberg & Moa Wessung



Skidkul

Skidkul är en träningsgrupp för de allra yngsta med ålder mellan 5 – 9 år.

Träningen påbörjas under hösten med lek och övningar inomhus med den äldre gruppen. Detta pågår tills snön ligger klar i backen då vi träffats på tisdagar.

Det har pågått hela vintern fram till avslutningen i april gemensamt för hela klubben. Avslutningen brukar vara väldigt uppskattad. Alla får då hamburgare/ korv. De som vill får vara med i klubbens klubbmästerskap på avslutningen. I den tävlingen gäller det att ha två så jämna åk som möjligt.

På Skidkul har vi fokuserat på att ha roligt på skidor men också tränat på att göra stora svängar, bromsa, och så har vi gjort några små övningar för att få fram händerna. Barnen får lära sig de enkla grunderna i slalom. Vi har även åkt olika sorters banor så att de får prova på olika saker.

Varje år ser vi stor utveckling på barnen. Alla kan svänga och bromsa bra när de varit med på Skidkul under vintern. Om vi ser att Skidkul är för enkelt och barnen i gruppen vill prova på ännu fler övningar så flyttar vi upp dem till den äldre träningsgruppen.

Hoppas vi ses på träningarna framöver!

Hälsningar från Elsa och Lina, Skidkuls tränare.



USM i Funäsdalen

IFK Mora Alpina hade fem åkare på plats under USM-veckan som genomfördes i Funäsdalen: Herman Holmström H16, Lina Wessung D16, Elin Johansson D15, Måns Gjervaldsaeter H15 och Moa Jareholm D16.

Samtliga tävlade i hård konkurrens i alla fyra disciplinerna störtlopp, superg, storslalom och slalom. Bäst resultatmässigt under veckan gick det för Herman som tog en imponerande 5:e plats i störtloppet i sin klass.

IFK Mora Fotbollsklubb

IFK Mora FKs herrlag tillbaka i division 3!

Efter en otroligt rafflande säsongsavslutning 2022 tog herrlaget klivet upp i division 3. I år liksom tidigare säsonger har laget bred lokal förankring. En härlig mix av unga och erfarna spelare, alla såklart med stort IFK-hjärta.

IFK Moras herrlag är inne i en tillväxtfas. Ett långsiktigt arbete med yngre spelare bär frukt och framtiden för herrlaget är lovande. De yngre spelarnas målsättning matchas av ledarstabens ambition att hjälpa alla spelare att nå sin högsta nivå. Ledarstaben har såklart även höga förväntningar på lagets rutinerade spelare i denna förhållandevis unga trupp. Blandningen av spelare, rutin från högre divisioner och spelare med internationell erfarenhet gör laget väldigt intressant i sin första säsong i division 3 sedan 2020.

Den hårt arbetande succétrion från förra säsongen, Goran Cuckovic, Mikael Stenqvist och Björn Lindén fortsätter sitt långsiktiga arbete. Inför denna säsong hjälper även Lasse Ericsson lagets målvakter att nå nya nivåer. Ledarstabens målsättning är att etablera sig i division 3 och, om

En fin kväll på Prästhalmens IP, träning inför seriepremiären 7:e april



förutsättningarna finns, klättra i seriesystemet. Spelarna delar ledarnas målsättning med tillägget: när sista matchen spelats den 8 oktober vill de placera sig bland de sex bästa.

Försäsongen för fotbollslag i Mora är kort. Herrlaget får träna och spela träningsmatcher

på annan ort för att komma i form till seriestart. Trots begränsade träningsmöjligheter på hemmaplan har vi fått positiva signaler - oavgjort mot lag från division 2 och fem vinster mot varierande motstånd.

//Text & bild: Bengt Alfjorden

5 snabba med Sebastian Mogren

Sebastian Mogren, stabil vänsterback i A-laget sedan 2017, har svarat på följande frågor:

1. Vilket är ditt roligaste fotbollsminne?

Säsongsavslutningen 2022, avancemanget till division 3.

2. Vilken spelare kommer överraska mest i år?

Ilija Vlasisavljevic

3. Vem gör flest mål i år?

Dilyar Bozdogan

4. Vem är lagets lustigkurre?

Arvid Jerkgård

5. Det bästa med att spela för IFK Mora Fotboll?

Jag gillar att det är hårt jobb året runt, träningar, matcher, sommar och vinterveckor, det är kul!

//Text & bild: Bengt Alfjorden

Mer information:

IFK Moras A-lag herr <https://www.svenskfotboll.se/lagsida/ifk-mora-fk/25541/>

Föreningen : <https://www.svenskalag.se/ifkmorafk>



IFK Mora Fotbolls damlag



IFK Mora Dam har en spännande säsong tillmötes då vi för första gången sedan några år tillbaka har ett damlag.

Tränare för laget är Jens Törnberg, Per Eriksson och Martin Sellberg. De ser med spänning fram mot säsongen. Vi har en bred trupp med många spelare som spelat tillsammans sedan väldigt unga år, men även många nya spännande spelare som tillkommit, och det ska bli roligt att följa tjejerna. Vi har även många yngre tjejer som kommer underifrån vilket känns bra inför framtiden.

Vi har haft en bra försäsong, förutom att vi som alla andra lag i Mora saknar goda möjligheter att träna fotboll under vintertid. Vi kommer att spela div. 4 och har höga mål inför detta. Vi ser säsongen som en stor möjlighet till att lära oss och skaffa oss erfarenhet men samtidigt med mål om att prestera så bra som möjligt såklart, vi vill uppåt och ser att vi har goda chanser till det. För oss är det viktigt att ha glädje och tror att resultaten kommer lättare av det.

På bilden ovan: Kajsa Sellberg i match mot Dala Järna.

På bilden nedan: Agnes Palmstedt som gjorde matchens båda mål.



"Vi lilar med glädje!"



IFK Mora Fotbollsskola

Måndag till fredag (12/6 - 16/6)

Måndag - tisdag (19/6 - 20/6)

**Vi lilar mellan kl. 10-14 på Prästhalmens IP.
(Tjejer och killar födda 2010 - 2017).**

**Anmäl dig senast 22/5 på
svenskalag.se/ifkmorafk**

Pris: 700 kr

**T-shirt, vattenflaska och boll ingår.
Medtag matsäck och kläder efter väder.**

I stolt samarbete med:

TRYC1

en del av bokstaven

Junior-SM silver för Albin på 10 km landsvägslöpning.

I helgen (söndag 23 April) startade årets friidrotts säsong på riktigt när SM på 10 km landsvägslöpning avgjordes i Ystad.

Trots att det bara är April fortfarande är friidrottarna igång och tävlar om SM medaljer som delades ut både för seniorer, veteraner samt juniorer (K/M 22).

Enda deltagaren från IFK Mora, Albin Gezelius (tävlades i herr juniorklassen M 22) hade en riktigt fin dag på SM-milen då han efter ett stabilt lopp lyckades ta ett JSM-silver efter Johannes Kiflay från Stockholmsklubben Hässelby. 3:a var Sharmarke Ahmed från Hälle IF.

Loppet genomfördes på en snabb och fin varvbana som löptes tre varv och redan vid första varvningen var Albin på en silverplats som han sedan kunde hålla hela vägen in i mål.

- Jag hade en bra känsla och passerade 5 km på 14.55 och det kändes kontrollerat. På förhand hade jag förhoppningar om att kanske vara med och slåss om en bronsmedalj eftersom detta var min premiär i M22-klassen och tävlar mot de som är 2 år äldre. Att veta att jag slogs om silvret var inspirerande.

Albins sluttid blev 30.52 vilket är en rejäl putsning av den tidigare personbästa noteringen (31.35) på distansen som var satt på "U20 European road race" i Italien, September 2022.

//Text & bild: Peter Fredriksson



Prispall (från vänster Albin Gezelius IFK Mora (silver), Johannes Kiflay Hässelby SK (guld), Sharmarke Ahmed Hälle IF (brons))



Thea avslutar säsongen i USA på allra bästa sätt.

Thea Ädling Ring summerar sin första Inomhussäsong på college i Chicago genom att bli utsedd till:

"Women's Indoor Track & Field, First Year Student - Athlete of the Year 2023".

Stort grattis önskar IFK Mora Friidrottsklubb

En hälsning från Thea Ädling Ring i Chicago, USA



Lyckad säsong för Mora i inomhus-orientering

Under vintern så har inomhusorienteringen gjort en comeback från pandemiåren, inte minst för orienterarna i IFK Mora.

Under den korta men intensiva säsongen så har klubbens tappra löpare hämtat hem flera medaljer, och även arrangerat egna tävlingar. Vinterns första tävling var Viken Indoor, som ägde rum på Bessemerskolan i Sandviken. Moras egna indoor-expert Alfred Danielsson sprang i herrar-klassen och tog hem en seger i första etappen, men blev tyvärr ej godkänd i andra etappen. Lovisa Kajs hamnade på andra plats i andra etappen och lyckades ta hem en bronsmedalj i slutresultatet i D12.

I början av december ägde HBG Indoor rum i, som namnet antyder, Helsingborg. Det långa avståndet till tävlingen avskräckte inte Alfred och Maria Danielsson från att representera Moras färger nere i Skåne. Likaså här tar Alfred hem en seger på första etappen, men blir ej godkänd på andra etappen.

Efter årsskiftet är det dags för säsongens allra viktigaste tävling inom inomhusorienteringen; Mora Indoor Cup, som ägde rum på Mora Gymnasium. Efter flera år av pandemi så kunde äntligen den andra upplagan av denna ikoniska tävling gå av stapeln. Lördagen den 7:e januari var det individuella tävlingar, följt av Sveriges enda inomhus-stafett söndagen därpå. Detta år har även två nya arrangörer tillkommit till arrangörsstaben - inoorkungen Alfred Danielsson, och Rasmus Olmats. Tillsammans lade dem ner många timmar på att revidera kartan och lägga banor. Tyvärr så skulle många av dessa timmar gå till spillo, då en renovering på Mora Gymnasium tvingade banläggarna att börja om bara några veckor innan tävlingen. Ett andra bakslag kom inom en vecka av tävlingsdatumet; en korridor i skolan hade blivit vattenskadad och gick inte att användas. Återigen fick alla banorna läggas om.

Trots dessa bakslag så blev det ändå en lyckad tävling. Löparna fick prova på ett helt nytt karttecken för inomhus-orientering: Mora-kvadraten, skapad av Alfred Danielsson. Detta tecken agerar som en korsning där löparen endast får springa tvärs över; den får inte springa vänster eller höger i korsningen.

Under lördagens individuella tävlingar var det 180 tappra löpare som tog sig i mål, och Mora

tog såklart några pallplatser. De flesta Mora-löpare hade under förmiddagen deltagit i en klubbtävling, men några valde att istället delta under eftermiddagen och tävla mot resten av Sverige.

På söndagens stafett var det 16 lag som ställde upp i två klasser; ungdom och vuxen, med cirka 4 löpare i varje lag. I år flyttades start och växling från skolans cafeteria till aulan. Här fanns det gott om plats för publik, som kunde skåda löparna dels när de kom in för växling, men också ute på banan då det fanns en storbildsskärm med live-kamera från tävlingsområdet. I ungdomsklassen så var det Täby OK som tog hem segern, och i vuxenklassen gick förstaplatsen till Alfta-Ösa OK.

Efter Mora Indoor så var det Gävle Indoor som var nästa tävling på schemat. På en och samma dag fick löpare springa två etapper. Precis som i Mora fanns även här ett helt nytt moment inom inomhus-orientering; kartvändning. Är man oförberedd på detta kan man förlora mycket tid, men någon som lärde sig snabbt hur det fungerade var Alfred Danielsson, som lyckades vinna första etappen och tävlingen i helhet när han sprang i herrar-klassen. Med sig på prispallen hade han David Hector och Oskar Forsberg, från Stockholm Indoor Cups arrangörsteam.

Deras tävling var nästa på schemat, och för de flesta orienterare i Sverige, den sista för säsongen. I år fick alla som var modiga nog att delta springa två etapper på två dagar i Nacka Gymnasium. SIC följde Moras och Gävles initiativ och skapade också ett nytt karttecken: svår framkomlighet. Detta användes i de mörka källarna på Nacka Gymnasium, där löpare fick springa hukade

fram på sten och grus. Under den första etappen så gick silvermedaljen i herrar-klassen till Alfred Danielsson, endast 10 sekunder efter segraren Fredrik Ahnlén från Snättringe SK. Under söndagens etapp så skulle han få sin revansch, då han tog hem en första plats i inte bara en, utan två klasser! I herrar-klassen så tog han sig till första plats med mer än två minuters marginal till nästa löpare. Efter målgång sprang han även den öppna banan Motion Svår, där han också tog hem en seger.

Trots att Stockholm Indoor oftast markerar avslutet för inomhus-säsongen för de flesta löpare så varade den i ungefär en månad längre för Moras löpare. Den 12:e mars var det nämligen klubbmästerskap i inomhus-orientering, som även var öppet för deltagare från andra klubbar. Löpare från Grycksbo och Söderhamn utmanade moringarna på hemmaplan i rosa husets lokaler. Cirka 50 deltagare ställde upp på denna tävling arrangerad av Alfred Danielsson och Rasmus Olmats.

Trots att säsongen efter denna tävling var slut så är det inte slut på nyheter om inomhus-orientering. En vecka efter klubbmästerskapet så hölls ett forum mellan ett dussin olika inomhus-tävlingar i Sverige, däribland Mora Indoor Cup. Under detta möte diskuterades saker såsom kartnorm, banläggning och en gemensam liga. Detaljerna gällande detta är frånvarande, men det pekar i alla fall mot en spännande säsong för inomhusorientering under vintern 2023-2024!

//Text och bild: Thobias Eriksson Brodin och Egil Lissmyr.



Bra prestationer av IFK Mora OK:s skidorienterare

Moras skidorienterare har varit i högform på SM som arrangerades under två helger.

Februari

Den första helgen var i februari och skulle ha arrangerats av HJS Vansbro i Snöån, men fick i sista stund flyttas på grund av snöbrist till Eldris, Mora. Det arrangerades SM för seniorer, juniorer, ungdomar och veteraner, med sprint på lördagen och långdistans på söndagen.

Totalt under två dagar gjordes det 534 starter. Det blev stor propaganda för SkidO eftersom solen lyste båda dagarna och snöfallet natten mot lördag gjorde att det blev ett mjukare täcke på det hårda bitvis isiga underlaget.

Totalt 11 guld till IFK Mora OK genom:

Linus Rapp, H21 (2),
Elsa Hermansson, D20 (2),
Albin Gezelius, H20 (2),
Ludvig Eggöy Markhester, H16 (2)
Henrik Jonsson, H50 (1)
Simon Hodler, H35 (1)
Björn Albinsson, H60 (1).

I söndagens Långdistans blev det 4 Mora-löpare i toppen i H 21.

1. Linus Rapp
2. Jonatan Ståhl
3. Andrei Lamov
4:a Gustav Johnsson.
Dessutom blev Erik Rost 6:a.

I mars avgjordes fler discipliner, denna gång i Luleå.

Lördag förmiddag avgjordes medeldistansen, men som såg mer ut som ett klubbmästerskap, då Mora belade de 5 första platserna i Herrar 21. Jonatan Ståhl vann med 30 sekunder före Andrei Lamov och 1:30 före Linus Rapp 4. Gustav Johnsson 5. Albin Gezelius.

Sprinten på lördag eftermiddag vann Linus med 1 sekund före Andrei. Sprinten ingick inte i SM, men var sista deltävlingen i Svenska Cupen och därmed tog Linus hem totalsegern i Cupen. I Herrar 18 blev Ludvig Eggöy Markhester tvåa (han tog även en seger i H 16 på förmiddagens medeldistans).

Under söndagen avgjordes stafetterna och där blev det dubbelseger för IFK Mora i H21 av 10 startande lag. Andrei och Jonatan vann med 2:15 före Gustav och Linus. I Herrar 20 (6 lag)



blev det en silvermedalj för Ludvig och Albin 2:11 efter Umeå OK.

Totalt 6 medaljer denna helg till IFK Mora OK:s skidorienterare och 11 tidigare i år så kan klubben summera ett år som visar att man dominerar svensk skidorientering.

Linus Rapp har haft sin framgångsrikaste säsong någonsin med EM-guld i medeldistans (hans första individuella mästerskapsguld), EM-brons stafett, 2 SM-guld, 1 SM-brons individuellt och 1 SM-silver i stafett. Linus har bestämt sig för att avsluta sin elitsatsning i skidorientering och med sitt EM-guld kan han summera en fantastisk karriär i världseliten och även hävda att han nu kan kallas guld-Linus med rätta!

Text: KEA och Per Holm

Bild: Henrik Johnsson

På bilden firas Linus Rapp i mitten av Jonatan Ståhl vänster och Gustav Johnsson höger.



Uppsvenska Mästerskapen

IFK Mora gymnastikklubbs tävlingslag T2 och T3 har varit till Sandviken på tävling.

Efter många timmar av träning i gymnastikhallen fick vi äntligen komma i väg på tävling. Den här gången bar det av till Sandviken och Uppsvenska Mästerskapen. Tidig morgon lördagen den 1 april packade vi bilarna och lämnade Mora. Vi som åkte i väg var gymnaster i tävlingslagen T2 och T3, flera ledare samt ett gäng anhöriga. För många av gymnasterna var det första tävlingen och förväntningarna var höga.

När man tävlar i truppgymnastik är det strikta krav vad gäller dräkter och håruppsättningar m.m. Våra gymnaster hade fina flätor med likadana blåa hårsnoddar.

Tävlingen gick bra och gymnasterna var duktiga.

Med denna nya erfarenhet laddar vi om inför uppvisningen i Idre Fjäll Arena 21 maj. Notera datumet i kalendern. Varmt välkomna dit!

//Text och bilder: Tessa Gudru



Parkourcamp i februari

Tidigt i ottan lördag 25 februari samlades ett gäng IFK Mora ungdomar för att resa mot Mälardalen och delta i ett endagars parkourcamp arrangerat av Region Mellansvenska.

Efter en lång bilresa avnjöt de ivriga parkouristerna en medhavd lunch.

IK Eskilstunagymnasternas Skjulstahallen är en fantastisk anläggning med permanenta installationer av ex tumblinggolv, airtrack, fjädrande gymnastikgolv och trampoliner. Samt en flexpark! Stora lådor, rör och lister man kan bygga om likt ett gigantiskt Lego och som är fantastisk att träna trick på.

Samling, namnrunda, förväntningar, regler. Därefter uppvärmning och balansövningar innan det var tillåtet att gå bananas på inredningen.

Schemat för dagen var att campledarna lärde ut trick vid olika tidpunkter. Däremellan var det fritt att träna själv på det man ville. Volter åt alla



möjliga håll, från/på/till olika ytor. Vi medföljande ledare inspirerades av olika övningsmoment att ta hem till Noretskolan. Det sägs att även någon ledare gjorde volt...

Med en paus halvvägs för att ladda batterierna höll våra ungdomar igång i sex timmar. Det fanns till och med energi över till en svansjakt som avslutning. Sen var det ett nöjt gäng som

blev belönat med middag på Max innan de flesta somnade i baksätet.

Vi som deltog kan verkligen rekommendera att åka på parkourcamp! Man blir inspirerad av hur en anläggning kan se ut och lär sig mer på en dag än på många kvällar i Noretskolan.

//Text och bild: Kristian Lidin

Kvinnor får egna startgrupper i Cykelvasan 90 och Cykelvasan Öppet Spår 2023

Från och med Vasaloppets sommarvecka 2023 erbjuds kvinnor som ska cykla motionsklass i Cykelvasan 90 eller cykla Cykelvasan Öppet Spår att, om de önskar, starta i en startgrupp med enbart kvinnor.

Nyheten är ett initiativ utifrån projektet Fler kvinnor i spåret, där målet är att få ett mer jämställt deltagande i Vasaloppets lopp.

– Cykelvasan 90 är det lopp där vi har minst andel kvinnliga deltagare, 13 procent. Att nu erbjuda startgrupper i motionsklassen för enbart kvinnor är ett försök att få upp den siffran och locka fler kvinnliga deltagare att cykla sträckan mellan Sälen och Mora, säger Tommy Höglund, sportchef på Vasaloppet.

Sedan projekt Fler kvinnor i spåret startade hösten 2022 har flera åtgärder och nyheter genomförts till vinterns olika lopp. Till exempel har seedningsreglerna justerats och separata bajamajor med gratis mensskydd införts. Nu ligger fokus på sommarloppen och det första steget är alltså ett test med separata startgrupper för kvinnor i både Cykelvasan 90 och Cykelvasan Öppet Spår.

– Vi vet att mycket handlar att sänka trösklar och guida deltagare in i Vasaloppvärlden. Även normer och attityder är viktigt; alla ska känna sig välkomna och att erbjuda separata startled för kvinnor hoppas vi ska bidra till att fler ska våga testa på våra längsta cykellopp, säger Tommy Höglund.

I Cykelvasan Öppet Spår, som körs fredag 11 augusti, kan kvinnor som vill starta i en kvinnlig startgrupp välja mellan två olika starttider och i Cykelvasan 90 lördag 12 augusti mellan tre olika.

– Grupperna kommer att blandas upp med andra deltagare under resans gång ner mot målet i Mora men tanken är att man i loppets första del ska få sällskap av andra som cyklar i samma takt och därigenom känna extra inspiration, pepp och gemenskap, säger Tommy Höglund.

Jessica Clarén är cykelprofilen bakom She Rides och nybliven officiell Vasaloppcoach. Hon ingår även i Vasaloppets utvecklingsgrupp får att få fler kvinnor att delta i de olika loppen och är en av upphovsmakarna till idén om separata



startgrupper för kvinnor i Cykelvasan.

– Jag tycker det är fantastiskt att Vasaloppet väljer att vara lyhörda och lyssna in hur vi tillsammans kan skapa arrangemang där vi gör cykelsporten mer jämställd, säker och rättvis. Vasaloppet gick i framkant och gav tävlingsklassen i Cykelvasan 90 en separat damstart 2016 och nu gör man det igen genom att låta

kvinnliga deltagare välja om de önskar starta i en grupp med enbart kvinnor. Jag tror att om vi hjälps åt att skapa en bra upplevelse och rättvisa villkor för damernas startfält kommer vi även på sikt att öka andelen startande kvinnor i Cykelvasan 90, säger Jessica Clarén.

FAKTA:

I tävlingsklassen i Cykelvasan 90 har damer och herrar separat starttid sedan 2016. Från och med 2023 kan kvinnliga deltagare även välja startgrupp med enbart kvinnor i Cykelvasan Öppet Spår och i motionsklassen i Cykelvasan 90.

Valbara startgrupper för kvinnor till Cykelvasan Öppet Spår fredag 11 augusti 2023:

Startgrupp 6, starttid 08.25, åktid cirka 04.00

Startgrupp 16, starttid 09.15, åktid cirka 05.30

Valbara startgrupper för kvinnor till Cykelvasan 90 lördag 12 augusti 2023:

Startgrupp 18, starttid 09.35, åktid cirka 04.00

Startgrupp 30, starttid 10.35, åktid cirka 04.55

Startgrupp 42, starttid 11.35

Val av särskilda startgrupper görs direkt vid anmälan till Cykelvasan Öppet Spår eller Cykelvasan 90. Redan anmälda deltagare kan gå in på Mina sidor och välja startgrupp där.

Kommande arrangemang i Vasaloppensarenan

Vasaloppets sommarvecka 2023 – cykel och löpning

- Fredag 11 augusti Ungdomscykelvasan, start Oxberg, 32 km
- Fredag 11 augusti Cykelvasan Öppet Spår, start Sälen, 94 km
- Fredag 11 augusti Cykelvasan 30, start Oxberg, 32 km
- Fredag 11 augusti Cykelvasan 45, start Oxberg, 45 km
- Lördag 12 augusti Cykelvasan 90, start Sälen, 94 km
- Fredag 18 augusti Trailvasan 10, start Mora, 10 km
- Lördag 19 augusti Ultravasan 90, start Sälen, 90 km
- Lördag 19 augusti Vasastafetten, löparstafett, tio sträckor, start Sälen, 90 km
- Lördag 19 augusti Ultravasan 45, start Oxberg, 45 km
- Lördag 19 augusti Trailvasan 30, start Oxberg, 30 km

hittaut mora 2023

Ute-aktivitet när det
passar Dig, med motion
för både kropp och knopp

Start 29 april !

9 nya kartområden i Mora, Orsa och Älvdalen.

Nyfiken att delta ?

Vi erbjuder introduktion och hjälp på Moras gågata (korsningen Kyrkogatan - Köpmannagatan) lördag 29/4 kl. 11-13, samt vid Bergets Ishall, Orsa, söndag 30/4 kl. 10-12

Kartblad med all information finns att hämta gratis på totalt 18 utlämningsställen i dessa kommuner.

Du hittar oss förstås också på
www.hittaut.nu/mora

Välkommen ut i naturen !



IFK Mora
Orienteringsklubb

Arrangörer



Älvdalens IF
Orienteringsklubb

Utlämningsställen för
papperskartan:

Mora simhall
Johns Sport, Mora
Lelles Dalahästar AB, Mora
Nära Fjället i Mora AB
Fastighetsbyrån, Mora
Fryksås Hotell & Gestgifveri AB
Orsa Grönklitt, gästcentrum
Orsa Fiskecenter AB
Orsa Grönklitt, längdcentrum
Orsa vandrarhem
JK Hunting, Orsa
ICA Supermarket, Älvdalen
Sportkullan AB, Älvdalen
Älvdalens Fiskecenter
Älvdalens Sportcenter
Älvdalens Bibliotek
The Running Company, Älvdalen
Hotell Älvdalen

Kallelse

ÅRSMÖTE IFK MORA idrottsallians



TID: Måndag 22 maj, 2023, kl 19.00

PLATS: Hemusgården

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

Cirka 19.30 startar årsmötesförhandlingarna.

Motioner till årsmötet skall inkomma till kansliet **senast 1/5**

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

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgar.

Samtliga medlemmar inom IFK Moras föreningar hälsas välkomna.

Varje medlemsförening har rösträtt, utifrån en röstlängd baserad på antalet betalande medlemmar 2022-12-31. Dessa finns redovisade i årsmöteshandlingarna.

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

OBSERVERA ATT DET ÄR FÖRANMÄLAN TILL ÅRSMÖTET!

Välkomna!

IFK Mora idrottsallians styrelse

IFK MORA idrottsallians



Mora-Nisses Jubileumsfond

Nu är det dags att söka stipendium från Mora-Nisses Jubileumsfond för skidsäsongen 2022-2023.



Hälsningar
styrelsen
för Mora-Nisses Jubileumsfond

Marianne Karlsson-Eriksson
Åsa Mattsson
Erik Svensson

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

Ansökan med motivering och meritlista skall vara stipendiefondens styrelse tillhanda **senast 15 maj 2023**.

Ansökan skickas till:

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

eller på e-post:
mariannekarlssoneriksson@gmail.com

Träna friidrott!

19/4 startar träningen på Prästholmen

Paragrupper: onsdagar 17:30-18:30

Löpgruppen från ca 11 år: måndag och onsdag 17:30-19:00

Födda 2013 och äldre: onsdag 17:30-19:00

Födda 2014-2015: onsdag 18:00-19:00

Födda 2016-2018: onsdag 18:00-19:00

Tävlingsgrupp från ca 10 år: varierande tider

Info och nyanmälan på:

svenskalag.se/ifkmora-friidrott

IFK Mora friidrottsklubb



IFK Mora gymnastikklubb

På gång...

Sommargympa

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

Truppgymnastik hösten 2023

De som redan går på truppgymnastik har kvar sin plats efter sommarlovet.

Intresseanmälan (nya) görs via hemsidan **fr o m 1 maj.**

svenskalag.se/ifkmora-gymnastik



Terrängserien 2023

måndagar • 15 maj • 22 maj • 29 maj

Plats: Hemus stadion

Starttid: Första start 18:30

Alder: från 4 år

Avgift: 100kr för deltagande i alla tre deltävlingarna. **OBS!** Betalas i samband med anmälan.

Anmälan: Senast 8 maj

Länk till anmälan finns på:

[Svenskalag.se/ifkmora-friidrott](https://svenskalag.se/ifkmora-friidrott)

Efteranmälan på plats 150kr betalning endast via Swish

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

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

Klasser för alla åldrar:

4 - 5 år

400 m utan tidtagning

6 - 7 år

400 m utan tidtagning

8 - 9 år

700 m

10 - 11 år

2x700 m

12 - 13 år

4x700 m

14 - 15 år

4x700 m

16 år och äldre

4x700 m

Parasport

700 m

Utmana dig själv eller varandra!
Anmäl ditt lag eller företag för 300kr.
Mejla ing-mari.skogs@ifkmora.se
Ange namn och födelseår på de som ska delta samt fakturaadress.
Det går också att betala med Swish.

Välkomna!

[Svenskalag.se/ifkmora-friidrott](https://svenskalag.se/ifkmora-friidrott)



IFK Mora friidrottsklubb

IFK MORA gymnastikklubb



Gymnastik- uppvisning

Idre Fjäll arena
Söndag 21 maj 15.00

Insläpp från 14.40

Frivillig entréavgift

TRUPP

Nybörjargruppen - Utvecklingsgruppen
Tävlingsgrupperna

PARKOUR

Försäljning av begagnade gymnastikdräkter.

Fikaförsäljning. Lotter.

OBS! Endast swishbetalning.

Varmt välkommen!
svenskalag.se/ifkmora-gymnastik

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 sönd-torsd 06.00-22.30, fred-lörd 06.00-21.00. Servicedelen går inte att boka separat.



Norra Garberg sportcenter

Ett skid- och vandringsparadis! Redan 1931 års Vasaloppsegare Anders Ström grundade sin form i Garbergsterrängen! Sedan följde Mora-Nisse efter på 40-talet! Norra Garberg - en mycket vacker fåbod belägen 520 möh! Har varit fåbod till byn Selja-Långlet sedan 1600-talet. Den ligger 22 km från Mora och det är skyltat dit från Vasaloppsvägen vid Långlet. Här ligger IFK Moras klubbstuga - en sport- och vildmarksstuga med stora logimöjligheter!

I huset finns också en samlingslokal med plats för 80 personer med ett modernt cateringskök, media- och teknikutrustning med stor bildskärm samt högtalare och mikrofoner.

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

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

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

Maila på: foreningservice@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