

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Juni 2023



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Fotbollsklubben skickar ungdomar på läger

Spelare i föreningen som har blivit uttagna till olika läger.

SvFF bjuder varje år in till NaFu-läger, som i år var i Iggesund, tillsammans med Gästrikland, Hälsingland och Uppland. NaFu står för Nationella Fotbollsutbildare.

Till detta läger var Linus Lindholm, John Berg och Tilde Grillfors uttagna.

IFK Mora Fotbollsklubb gratulerar John Berg som blivit uttagen till Rikslägre i Halmstad nu i sommar. John är en av två uttagna spelare från Dalarna och vi önskar honom stort lycka till.

// Mattis



Bild ovan: John Berg och Linus Lindholm



Bild ovan: Tilde Grillfors

IFK Mora Fotbollsklubbs årliga fotbollsskola

Förra veckan startade årets fotbollsskola!

Ca 100 barn är anmälda och 23 ledare ska ta hand om dessa. Ledarna är aktiva i IFK Mora fotboll och ser fram mot sitt uppdrag. Rektor för fotbollsskolan är klubbens fotbollsutvecklare Mattis Vesterström. 7 dagar kommer dessa barn och ledare att hålla till nere på Prästholmen under 4 timmar per dag. Dagarna kommer att vara fyllda av fotboll och lek av olika slag. Efter den första dagen var Mattis och ledarna nöjda, men konstaterade att det kommer att bli varma dagar så mycket vatten gäller för barnen.



Bild till vänster: Alva Rasmusson

Alva Rasmusson spelare i IFK Moras damlag.

Det här är tredje året som jag jobbar på fotbollsskolan. Det bästa med jobbet är bland annat att träffa alla barn som är så energifyllda och ivriga med att hitta på saker och berätta om allt möjligt i deras liv. Sen är det också kul att jobba med sina lagkamrater och få ha det så roligt som vi har det. Den största utmaningen är däremot att hålla alla barnen nöjda, för det

Bild ovan: ledarstaben.

är många olika viljor med varierande tålamod. I slutändan så handlar det ju om att barnen ska ha en bra tid hos oss och det ju bara kul med många idéer och förslag för vi hinner ju göra så himla mycket olika saker under de korta dagarna och ingen dag är ju den andra lik.

//IFK Mora Fotbollsklubb

Fritidsbanken

IFK Mora Fotbollsklubb inleder samarbete med Fritidsbanken.

Fritidsbanken har som huvudsaklig uppgift att låna ut utrustningar för olika fritidsaktiviteter, skapa förutsättningar för och bidra till att fler barn och unga ges möjligheten till en aktiv fritid oavsett ekonomiska förutsättningar. Att rörelse, gemenskap och meningsfullt främjar barn och ungas hälsa såväl psykiskt som fysiskt är ett faktum och här gör fritidsbanken i Mora ett fantastiskt arbete. Ett arbete som vi i IFK Moras fotbollsklubb vill bidra till. Vi inleder därför ett samarbete med fritidsbanken i Mora. Det kommer under säsongen att finnas fyra stycken biljetter att låna till herrarnas hemmamatcher och vi planerar även för gemensamma insamlingar av utrustning. Förhoppningen är att vi kan bidra till att mer utrustning kommer in till fritidsbanken som i sin tur bidrar till att fler barn och unga ges möjligheten till en aktiv fritid. Här finns det utrymme för flera IFK klubbar att följa efter. Tillsammans gör vi skillnad.

/Styrelsen IFK Moras fotbollsklubb, genom Madeleine Persson



IFK Mora Orienteringsklubb

IFK Mora OK:s tjejer sprang bra på Tiomila.

Den 20-21 maj arrangerades stafetten Tiomila i Skellefteå och där orienterade tjejerna till sig en fin 18:e plats. På bilden ses alla tjejerna i den skinande solen. Det var varmt under dagen och det kändes för tjejerna, framförallt på första sträckan. I främre raden från vänster (uppradade i löpordning) sträcka 1- Michaela Metelkova, sedan Tereza Kosova, Paula Gross, Sara Kindlund och Denisa Kosova.

I bakre raden löparna i andralaget som slutade 130 av 228 startande lag. Från vänster Delia Giezendanner, Sofie Karlsson-Holmer, Emmi Jokela, Magdalena Skachova och Yelyzaveta "Lisa" Ostapenko. Imponerande även att Sara, Emmi, Lisa och Paula sprang i herrstafetten för Moras andralag. Herrarnas andralag var tyvärr ej komplett och blev dessutom diskade efter första sträckan då Adrian Dahlström skadat sig och haltade in till växling. Det laget fick fortsätta tävla och efter Adrian sprang Emmi, Sara, Per Holm, Lisa, Adrian Opheim (från Domnarvet), Charlie Stolt och sedan Paula som startade i den stora omstarten på söndag morgon (det saknades 2 löpare).

Förstalaget slutade 45:a och bestod av Roman Ryapolov, Vojtech Kral, Jiri Kostka, Konstantin Serebryanitskii, Erik Rost, Artem Panchenko, Kristian Dahlström, Florian Attinger, Simon Karlsson-Holmer och Gustav Johnsson. Med

på resan var Siv Svahn som sprang en sträcka i damkaveln för Nolaskogsarnas reunionlag.

Klubbkocken Per Holm värvade även in Siv som köksbiträde och chaufför. Johanka Simkova var tänkt att springa i andralaget men blev tyvärr skadad på plats. Lena Karlsson-Holmer var med och masserade löparna samt som ledare. Även de rutinerade ledarna Björn Wrahme och Lars "Ampe" Ambrosiusson var med i Skellefteå.

Det blev ett speciellt Tiomila med växling inomhus i den stora ishockeyarenan där Skellefteå AIK spelar. Publiken kunde sitta på läktarna och följa stafetterna på jumbotronen i taket samt se löparna växla och gå i mål inomhus.

På den ena bilden ses Simon Karlsson-Holmer på väg till växling samtidigt som segrande lag NTNUI från Norge är på väg in i arenan.

Text & bild: Per Holm



Vildmarksläger i Stockholm!

Hur och Varför?

Årets vildmarksläger var inte riktigt som vanligt. Vi testade på vad Stockholm har att erbjuda i form av vildmark. Det blev en ordentlig överraskning för både barn och föräldrar eftersom det mesta om lägret enligt tradition är hemligt och vanligtvis är det strapatser i helt andra miljöer.

I år när klubbens stora gemensamma mål är att få ihop så många lag som möjligt på 25-mannastafetten i oktober kläcktes idén i ungdomskommittén att vi åker dit och provar på lite Stockholmsterräng. Så trettio glada Moraorienterare styrde kosan söderut och Järvafältet.

Första träningen var verkligen i urskog. Hade vi inte vetat var vi var, kunde man tro att vi var med på bröderna Dahls expedition för att hitta professor Drövel! Efter en orienteringsbana delades ungdomarna upp i lag för en skattjakt, som blev mer utmanande än vad vi tränare trott. Glada i hågen kom dock alla tillbaka och den väntande korggrillningen.



Ett lyx i år var att boendet var i stugor och med kök på en camping. Där avslutade första dagen med diverse bus och lek, medan tappra föräldrar ordnade middagen.



Revelj i ottan och frukostbuffé de lux för att orka med andra dagen. I samband med frukosten avslöjades kvällens aktivitet som verkligen skulle bjuda på vild mark. Hela gänget skulle få åka tunnelbana och båt in till Gröna Lund och åka så mycket man orkade och vågade. Överlyckliga ungdomar och kanske lite lätt stressade föräldrar blev kontentan av det beskedet.



Innan det var dags att dra till grönan var det träning som gällde. För att få känna på hur en bana på 25-manna kan vara så körde vi en stafetträning med banor från 2018 års 25-manna. Alla klarade av dem galant! Många åkte även förbi Welcome hotell som är vårt boende på 25-manna och fick sig en bild av det också. En bra förberedelse!

Som sagt blev det full fart hela dagen och kvällen

med det härliga gänget. Det var många lyckliga ungdomar som efter en tuff dag kom tillbaka till campingen. För min egen del så gillar jag berg och dalbanorna, men fick såklart att kliva utanför min komfort zone också och ställa upp och åka slänggungorna som moraliskt stöd till de yngre förmågorna. Vi var nog lika skraja där uppe i luften.

Ett lyckat läger i oväntad miljö. Tack till alla ungdomar och föräldrar som bidrog till det på alla sätt. Få se vart det bär av nästa år, men först har vi mycket kvar av den här säsongen som väl avslutas någon gång i mitten av oktober med 25-manna och Daladubbeln.

Text: Björn Wrahme

Foton: Martin Bratt, Katrine Stenlund och Björn Wrahme



Nybörjarkurs i Orientering

Nybörjarkurs i orientering för vuxna har hållits i Hemusterrängen under maj månad.

Under fyra kvällar samlades 14 deltagare för att få del av lika många orienterande IFK-ares kunskaper. Kvällarna inleddes med en halvtimmars teori till bilder i stora salen. Sen fungerade IFK-arna i roller som vägledare/coacher/uppfoljare/skuggare i terrängen på enkla orienteringsbanor.

Viktigast var att träna tolkning av karta och terräng, att få förståelse för hur kartan är en bild av verkligheten. Att passa kartan med kompassens hjälp var A och O.

Efterhand talade alla om "tömma pinnen, tumgreppet, negativa höjder, hjälpkurvor, Eventor, kodsiffror, ledstänger, sista säkra, SI-enheter, spika, bomma, stämpla, öppen bana, km-tider, Livlox etc."

Ledarna fick mycket beröm av deltagarna för sitt engagemang och goda förmåga att förklara. Flera av kursens deltagare kom sen till Nationaldags-OL i Eldris och provade på flera banor vid närtävlingen 6 juni.

Ni som tränar på torsdagkvällarnas OL-banor, tag väl hand om nybörjarna så de blir fortsättare! Hjälp dem att komma vidare bland höjdkurvor och ungskog.

Flera av deltagarna önskar en fortsättningskurs till hösten. Det vill vi väl ordna?

/Anders Claesson (kursledare)



Bild ovan: Genrep inför slutprovsbanan

Bild nedan: Stark koncentration vid starten.



Ny Ordförande i klubben

I slutet av maj månad hade orienteringsklubben årsmöte i Hemusgården, och där valdes Klaus Csúcs till ny ordförande. Nedan ser ni hela styrelsen för det kommande verksamhetsåret.

IFK Mora Orienteringsklubb

Styrelse 2023

Ordförande:	Klaus Csúcs
Vice Ordförande:	Sara Kindlund
Kassör:	Edward Larsson
Sekreterare:	Mats Lagerblad
Ledamot:	Kane Andersson
Ledamot:	Emmi Jokela
Ledamot:	Emelie Brudin
Suppleant:	Lars Ambrosiusson
Suppleant:	Lars-Erik Lindqvist



Terrängserien 2023

Årets Terrängserie arrangerades som brukligt av IFK Mora friidrottsklubb, tre måndagar i maj.

Vi hade ca 110 deltagare där den yngsta var 4 år och den äldste var 45. Alla med mycket spring i benen.

Som vanligt har det varit många som varit på plats och hejat fram de som gjort sina varv på Lönnelidsslingan.

Vissa traditioner ska man följa. Som att dela ut medaljer och bjuda på grillad korv till alla som varit med.

Ing-Mari Skogs/Sekretariatet

Foto Lisa Smedhs



Bild ovan och nedan: Start i yngsta klassen. Klara...färdiga...GÅ!

Bild nedan till vänster: Niko Eriksson



Filip Sverigetrea

Härlig insats av Filip Åkärbjär i P15, seger på 800 m på Huddingespelen med tiden 2,07,51. När årsbäсталistorna uppdateras ser Filip ut att vara sverigetrea i grenen!



Välkommen till
Prästholmens IP 7 - 11 augusti



Alla barn mellan 6-12 år
(födda -11 till -17) är välkomna att
prova på friidrott under vecka 32,
måndag - fredag 10 - 14

HEROK friidrottsskola

Anmälan:
www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott

ICA Slättaspelen 2023

Så har friidrottsklubben varit iväg på tävling igen.

Efter en lite seg start på utomhussäsongen med mycket kyla och slask kunde vi lördag 27/5 få till en riktig höjddag tillsammans! Ett starkt Moragång med 15 aktiva och medföljande föräldrar träffades i arla morgonstund vid Vasaloppets Hus och åkte gemensam buss till Lugnet i Falun. Väl framme vid friidrottsarenan tog vi plats på läktaren mitt för mållinjen för att de bästa publikplatserna. Från det att tävlingarna började vid 1000 tills de var slut vid 17-tiden var det full fart med grenar hela tiden. Fint friidrottsväder, härliga kämpatag och kul tillsammans är ord som sammanfattar dagen på ett bra sätt. Efter tävlingarna åt vi gemensamt på Max. Efter maten var benen fulla av spring och det lektes länge och väl på lekplatsen utanför hamburgerrestaurangen! Gemensam resa är kul och extra kul denna dag att flera aktiva gjorde sin första tävling och det med med en positiv känsla.

Text & bild: Karl-Johan Björkman



På bilden uppe till vänster: Ester Fehrs, parafriidrott på 200 m

På bilden uppe till höger: Greta Limby, F11 på 60 m

På bilden nere till vänster: Astrid Svedlund i stenhård fight i F15, 80 m

På bilden nere till höger: Casper Wrahme P10 på 60 m



Uppvisning Idre Fjäll Arena

Söndagen den 21 maj hade gymnastikklubben sin årliga uppvisning i Idre Fjäll Arena.

Det var lång kö när vi slog upp portarna och släppte in publiken, många hade nog sett fram emot den här dagen. Inne i hallen var stämningen på topp bland gymnaster och ledare.

Och vilken fantastisk uppvisning vi fick se! Truppgymnaster från Nybörjargruppen, Utvecklingsgruppen samt tävlingsgrupperna T1, T2 och T3 och parkourdeltagare från Kids, Youth och Skilled deltog i ett varierat program. I pausen kunde man köpa fika och lotter.

Stort tack till alla otroliga barn och ungdomar! Ett superstort tack till alla fantastiska ledare! Ha en fin sommar, vi ses i höst igen.

OBS! Alla barn som har en plats i trupp och parkour har kvar platsen även efter sommarlovet. Om man INTE vill fortsätta är det viktigt att man mejlar kansliet och meddelar detta så snart som möjligt.



Gymnastikklubben har haft ledaravslutning

Den 25 maj bjöd gymnastikklubben in alla sina ledare till en våravslutning i Hemusgården.

Det blev en lyckad kväll med middag och trevligt umgänge. Vi hann också med en del utvärdering/planering. Gymnastikklubben har en 40-tal ledare (16 - 65 år). Våra yngsta ledare är hjälpledare i trupp-gymnastik-grupperna.



IFK Mora Skidklubb

Senior och juniortruppen:

Seniortruppen har sitt första läger under Midsommarveckan i Mora med början på måndag och avslutas på Midsommarafton med Orsakajt'n.

Juniortruppen kommer vara på seniornas läger under Midsommarveckan, men man har även sitt första läger, veckan efter Midsommar.

Säsongsavslutning:

På nationaldagen hade skidklubben säsongsavslutning på kvällen och under dagen firades även åkarna av Mora kommun med anledning av säsongens mästerskapsmedaljer under sommaren och vintern. Totalt blev det 21 medaljer vilket hela skidklubben gratulerar till.

Norra Garberg Sportcenter:

Du vet väl att man kan boka våra stugor under sommaren och barmarkspérioden. Vi har fina löp- och vandringsstigar samt Mtb cykel finns med många mil.

Du bokar din vistelse hos oss via skidklubbens hemsida under fliken Norra Garberg Sportcenter.

Välkommen!

Bild ovan till höger: Åkare som firades av Mora Kommun.

Bild till höger: Bild tagen på säsongsavslutningen.



IFK Mora Idrottsallians har haft årsmöte



IFK Mora Idrottsallians hade Årsmöte i Hemusgården måndagen den 22 maj.

Mötet inleddes med kaffe och smörgåstårter.

Olav Cristoferson, ordförande i styrelsen, hälsade välkommen och därefter delades utmärkelser för prestationer utförda under 2022 ut.

Alla som stod på omval blev omvalda, så tidigare sittande styrelse fick fönyat förtroende inför nästa år - det tackar de för!

Från Vänster: Mattias Frost (tar emot Årets ungdom för William Young Shing), Jonas Hillerström (tar emot Årets Idrottsprestation för Ida Dahl) Årets junior - Albin Gezelius, Årets Unga Ledare - Mattias Larsson, Årets Ledare - Caroline Lenner, Årets funktionär, Viktoria Alfjorden..

IFK Mora Idrottsallians Styrelse 2023

Ordförande: Olav Cristoferson
Vice Ordförande: Towe Söderlund
Kassör: Björn Åkerblom
Sekreterare: Maria Jakobsson

Ledamot: Ulrika Karlsson
Ledamot: Jonas Buud
Ledamot: Peter Helander

Suppleant: Sarah Larsson
Suppleant: Linda Morell
Suppleant: Tom Wallén



Utmärkelser vid IFK Mora idrottsallians årsmöte 2023

IFK Mora idrottsallians styrelse har beslutat om följande utmärkelser i samband med årsmötet 22 maj 2023.

Årets Idrottsprestation (Lagborgs minnesfond)

stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Ida Dahl**, nominerad av SK.

Motivering:

"Ida Dahl glad och sprallig tjej, bördig från Östergötland, blev som junior ett härligt tillskott i IFK Mora Skidklubb. Ida är otroligt ambitiös i sin längdskidsatsning och har alltid älskat att träna! Efter ett antal framgångsrika år som nationellt tävlande för IFK Mora SK inom den traditionella längdskidåkningen så bytte hon fokus i träningsupplägget. Säsongen 2020/2021 slutade hon totaltvåa i Visma Ski Classics, efter flera pallplatser; inklusive en tredjeplats i Vasaloppet 2021! Vilket på många vis var enormt imponerande! Men... 2022 visade Ida att det var möjligt att ta steget högst upp i den hårda internationella konkurrensen. Den 9 januari 2022 vann hon sitt första lopp i Visma Ski Classics, och senare samma månad vann hon damklassen i det prestigefyllda loppet Marcialonga i Italien. Idas enorma genombrott och internationella etablering inom långlopp är häftigt och väldigt väl värd!"

Årets Junior, stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Albin Gezelius**, nominerad av OK.

Motivering:

"Trots att Albin fortfarande är junior har han samlat på sig en diger meritlista, inte bara i orientering, utan även i flera andra grenar/klubbar. För orienteringsklubbens del är det 3:e platsen i Ultralång-SM H20 i orientering samt guld i både sprint och lång i H20 och 2:a plats i jaktstart i H21 i Skidorientering som sticker ut på det nationella planet. Internationellt så är det 3 st silver på junior-VM (medeldistans, långdistans och stafett) som största meriter under 2022."

Årets Ungdom, stipendium 2000 kr:

Utdelas till en idrottsungdom som under året utfört bra idrottsprestationer och samtidigt uppträtt som en god kamrat och ett bra föredöme för sina idrottskamrater både på och utanför tävlingsarenan.

Styrelsens val: **William Young Shing**, nominerad av AK.

Motivering:

"I pandemins fotspår lades mycket fokus på träning. I år har satsningen gett resultat nationellt och inte minst internationellt. Startsnabb, orädd, säker och stark har gett förutsättningar för framskjutna placeringar. Flertalet vinster och pallplatser säkrade totalsegern i Audi Skicross tour U16 i konkurrens med 60-talet ungdomar från hela Europa."

Årets Ledare, stipendium 2000 kr:

Utdelas till en ledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen.

Styrelsens val: **Caroline Lenner**, nominerade av GK.

Motivering:

"För något år sedan hörde Caroline av sig till klubben och frågade om hon fick hjälpa till som truppmedare. Vi blev såklart glada men också lite överraskade, eftersom Caroline varken är gammal truppgymnast eller har barn som går på gym! Vårt första intryck var att Caroline är både trevlig och ambitiös, vilket visat sig stämma mer än väl. Caroline är engagerad i sitt uppdrag och har redan hunnit gå flera ledarutbildningar. Hon är omtyckt både av gymnaster och övriga ledare. I Caroline ser vi mycket fina ledaregenskaper, och vi hoppas att vi i klubben får ta del av hennes ledarskap i många år framöver. Caroline är väl värd utmärkelsern Årets Ledare!"

Årets Unga Ledare, stipendium 2000 kr:

Utdelas till en ungdomsledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen.

Styrelsens val: **Mattias Larsson**, nominerad av FIK.

Motivering:

"17-åriga Mattias har sedan han kom till Mora för 1,5 år sedan för gymnasie studier verkat som ledare i friidrottsklubben. Han har tagit sig an barn och ungdomar mellan 10-15 år i de träningsgrupper där han varit ledare. På träningarna är han en glädjespridare som får alla att trivas. Mattias ser alla individer och har en stor kompetens med övningsbank oavsett friidrottsgren. Lojalitet är också ett ord som verkligen utmärker Mattias. Kan han säga han aldrig nej och Mattias ser föreningen först när det tex handlar om att ta en annan träningsgrupp"

Årets Funktionär, stipendium 2000 kr:

Utdelas till den funktionär i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen.

Styrelsens val: **Viktoria Alfjorden**, nominerad av FK.

Motivering:

"Vi vill nominera Viktoria Alfjorden som årets funktionär i IFK Mora fotboll. Viktoria är inte bara en engagerad förälder utan en engagerad föreningsmänniska. Under flera år har Viktoria gjort ett omfattande arbete med att ordna schema för alla vasaloppspass samt ordnat domare till alla ungdomslagens matcher och koordinerat plantider bland för alla ungdomslag. Hennes engagemang är ovärderligt och en mycket stor tillgång för klubben. Hon har även förmåga att skapa engagemang runts sig vilket är en förutsättning i föreningslivet som vilar på ideella krafter."



IFK MORA idrottsallians



Besök Vasaloppstutställningen i Mora i sommar

Från den 20 juni till den 10

september 2023 har Vasaloppets

Samlarklubbs historiska

Vasaloppstutställning sommaröppet

kl. 12.00–18.00, varje dag utom

måndagar i Mora-Nisses hus invid

den permanenta målportalen i Mora.

Sommarutställningen 2023, som invigdes den 4 juni, har temat "Kranskullor och kransmasar i Vasaloppet".

Timmerhuset på Vasagatan, intill Vasaloppets målet, fick namnet Mora-Nisses Hus 2021. Huset är uppfört omkring 1850 och har genom åren haft många verksamheter, såsom Mora

Hemslöjd, Vasaloppets kansli och restaurang.

Huset ägs av Vasaloppet och disponeras av Vasaloppets Samlarklubb, Vasaloppets Veteranklubb samt Lädeordern för sina verksamheter med utställningar, försäljning av Vasaloppsprylar, en träffpunkt med en kaffekopp eller kanske en mugg med blåbärs-soppa.

Här kan du se Samlarklubbens märkessamlingar, titta på gamla skidor, vallor, program m.m. Eller se Vasaloppets utveckling och besöka Mora Nisse-rummet. Är du kanske nyfiken på hur Konrad Petterssons vinnarmedalj från det 6:e Vasaloppet 1927 ser ut? Välkommen in och titta, klubben har nyligen köpt in den.

Vasaloppets Samlarklubb bildades 1994 och är en ideell rikstäckande förening. Klubben är fristående men är Vasaloppet mycket närstående och klubbens främsta syfte är att bevara Vasaloppets historia och främja och tillvarata medlemmarnas samlarintresse. Klubben ska också verka för att samla in, utveckla och dokumentera lokal idrotts historia inom Mora kommun.

Sommarutställningen är alltså öppen dagligen utom måndagar. Onsdagar är dessutom aktivitetsdagar med försäljning av Vasaloppsprylar, utställningar och andra "upptåg".

Källa: Vasaloppet.se

Vasaloppets sommarvecka 2023

Välkommen till oss!

Cyklingen står på programmet under sommarveckans första helg. Den inleds på fredag morgon med Cykelvasan Öppet Spår från Sälen, och Ungdomscykelvasan från Oxberg. På eftermiddagen startar Cykelvasan 30 och Cykelvasan 45 i Oxberg. Under lördagen avgörs huvudloppet Cykelvasan 90, som startar vid den klassiska Vasaloppstarten i Berga by i Sälen.

Löpningens lopp genomförs under sommarveckans andra helg. På fredagen arrangeras Trailvasan 10, med start och mål i Mora. På lördagen avgörs en stafett och tre individuella

lopp: Tiomannastafetten Vasastafetten, med sträckor på 4,5–15 km startar i Sälen. Löpningens prestigefyllda lopp Ultravasan 90 startar i Sälen redan klockan 05.00 medan den halva varianten Ultravasan 45 startar i Oxberg. Trailvasan 30 startar i Oxberg.

Varje år lockar Vasaloppet cirka 100 000 deltagare. Vilket lopp passar just dig?

Vasaloppets sommarvecka 2023 – cykel och löpning

- Fredag 11 augusti Ungdomscykelvasan start Oxberg, 32 km

- Fredag 11 augusti Cykelvasan Öppet Spår start Sälen, 96 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, 96 km

- Fredag 18 augusti Trailvasan 10 start Mora, 10 km

- Lördag 19 augusti Ultravasan 90 start Sälen, 92 km

- Lördag 19 augusti Vasastafetten löparstafett, tio sträckor, start Sälen, 92 km

- Lördag 19 augusti Ultravasan 45 start Oxberg, 45 km

- Lördag 19 augusti Trailvasan 30 start Oxberg, 30 km



Upplev kvällsloppet Trailvasan 10 – fira med mysig picknick efter målgång.

Vårt nyaste löplopp Trailvasan 10 är ett trivsamt och härligt lopp i skön kvällsluft, med start och mål i Mora. Nytt för i år är att det finns chans att boka "Picknick för fem" som väntar i målet.

Trailvasan 10 hade premiär i Vasaloppens arenan i fjol efter pandemiåren och blev snabbt populär bland arbetskompisar och familjer. Datumet för 2023 års upplaga är fredag 18 augusti.

Fina stigar

I Trailvasan 10 utses ingen segrare, men tiderna och resultaten registreras. Alla som är födda 2012 eller tidigare är välkomna att vara med och alla som fullföljer får medalj och diplom. Målet stänger först klockan 21, så det finns ingen stress – du har cirka tre timmar på dig att avverka 10 km. Banan följer parkvägar utefter Vasaloppsspåret mot Mora skidstadion med fina öppna tallhedar. Vidare ner på stigar genom lummiga lövskogar längs Österdalälven och därefter in genom Mora Camping och centrala Mora innan du springer in under den klassiska målportalen vid klockstapeln.

Avsluta kvällen på bästa sätt

Vill du och kompisarna fira Trailvasan 10 tillsammans? Boka picknickpåsen "Picknick för fem" så väntar den på er efter målgång. Påsen är fullpackad med smörgåstårter, mineralvatten, Finn Crisp snacks, äpplen, chokladkakor, kexchoklad, tallrikar och bestick. Pris: 495 kr. Begränsat antal påsar, så beställ i god tid! Sista dag att beställa är 4 augusti.

Källa: Vasaloppet.se

Hemmavasan kompletterar Vasaloppets sommarvecka 2023

Nu lanseras Hemmavasan cykel, Hemmavasan ultra och Hemmavasan trail som ett komplement till Vasaloppets sommarvecka 2023.

Under samma period som de ordinarie loppet arrangeras på plats mellan Sälen och Mora, från fredag 11 augusti till och med lördag 19 augusti, kan deltagare cykla eller springa ett lopp på valfri plats runt om i Sverige – eller i världen – i den digitala Vasaloppens arenan.

Under pandemin ersatte olika arrangemang som Hemmavasan och Vasaåket de ordinarie loppet under Vasaloppets sommarvecka och Vasaloppets vintervecka. Konceptet med digitala lopp blev populärt och gjorde att Vasaloppet blev tillgängligt för ännu fler, till exempel barnfamiljer

och personer i andra länder, som nu också kunde genomföra lopp på hemmaplan.

Under Vasaloppets sommarvecka 2023 finns nu alltså möjlighet, för alla som önskar, att genomföra Hemmavasan cykel 30, 45 eller 90, Hemmavasan ultra 45 eller 90 och Hemmavasan trail 10 eller 30. Upplägget bygger på att deltagarna laddar ned den officiella Vasaloppensappen och genomför sitt lopp oavsett var i världen de befinner sig. Via appen tar sig deltagarna från starten i Sälen, Oxberg eller Eldris, genom alla de klassiska kontrollerna, ner till målportalen i Mora i den digitala Vasaloppens arenan samtidigt som de cyklar eller springer på hemmaplan.

Det går självklart bra att både delta i ett lopp på plats under Vasaloppets sommarvecka och genomföra ett, eller flera, lopp på valfri plats.

Tiderna och det egna resultatet i Hemmavasan registreras i Vasaloppets resultatdatabas, precis som de övriga loppet, och räknas även in i Vasaloppstrippeln 2023, 30, 45 eller 90 km.

Ett digitalt diplom ingår i anmälningsavgiften för Hemmavasan, och den som önskar kan även köpa till en medalj.

Källa: Vasaloppet.se





Ny bansträckning 2023

Ny bansträckning 2023 – cyklister och löpare tar sig an Vasaloppets första backe.

Inför Vasaloppets sommarvecka 2023 är det nu klart att bansträckningen efter starten i Sälen ändras och att deltagarna i Cykelvasan Öppet Spår, Cykelvasan 90, Ultravasans 90 och Vasastafetten kommer att få ta sig uppför den klassiska första backen och passera den högsta punkten i Vasaloppensarenan. Precis som skidåkarna gör vintertid.

– Tillsammans med starten, upploppet och målportalen är första backen i Vasaloppet klassisk mark. Det har funnits en vilja från både oss och deltagarna att få till den här utvecklingen och det känns kul att kunna presentera det nu till årets upplaga av Vasaloppets sommarvecka, säger Tommy Höglund, sportchef på Vasaloppet.

När Cykelvasan startade 2009 gick cirka 40 km på asfalsväg. Under årens lopp har banan systematiskt flyttats in i Vasaloppensarenan och sträckorna med asfalt har minskat samtidigt som naturupplevelsen ökat. Att nu flytta in både cyklister och löpare i den första backen är ytterligare ett steg i den riktningen.

– Starten i både cykelloppet och löploppet får nu en ny karaktär och vi tror att det blir en rolig utmaning för alla deltagare. Precis som under vintern kommer utmaningen och upplevelsen att se olika ut för deltagarna beroende på vilken ambitionsnivå de har, säger Tommy Höglund.

Att komma bort från asfalsvägen har länge varit en önskan och en naturlig del i utvecklingen av sommarloppet. För cyklister handlar det även om att få en säkrare cykling i första delen av banan i och med att hastigheten begränsas när cyklingen blir mer teknisk.

– I Cykelvasan är den här förändringen en del i en flerårsplan där vi jobbar för att få till en ännu bättre upplevelse i banan. Vi har ett bra samarbete med markägarna och kommer att fortsätta göra ändringar i sträckningen även kommande år och systematiskt jobba för att få ihop våra tre idrotter, skidor, cykling och löpning, ännu mer, säger Tommy Höglund.

För löparna gäller ändringen deltagarna i Ultravasans 90 samt den som springer första sträckan i Vasastafetten.

– Den stora förändringen för löparna är att de betydligt snabbare kommer komma ut på klassisk Vasaloppemark. Att redan tidigt i loppet få ta sig an terrängen i Vasaloppensarenan vilket vi vet kommer att uppskattas, avslutar Tommy Höglund.

Redan torsdag 10 augusti, inför Cykelvasans helg, finns möjlighet för cyklister att testa den nya sträckningen under ett event på plats. Här kan man mäta sina krafter mot Sverigeeliten i mountainbike i Vasaloppets klassiska första backe och vara med i en utlotning av fina priser. Programmet kommer på vasaloppet.se.

FAKTA:

Ny spårdragning Cykelvasan Öppet Spår, Cykelvasan 90, Ultravasans 90, Vasastafetten 2023.

Starten går som vanligt vid Vasaloppstarten i Berga by i Sälen. Därefter svänger spåret ner mot Västerdalälven och deltagarna cyklar/springer längs älvbrinken drygt en kilometer fram till vägövergången. Där möts man av den berömda backen, tillika den första och största stigningen i Vasaloppensarenan, på cirka 2 kilometer och cirka 170 höjdmeter upp till högsta punkten på 528 meter över havet.

Därefter fortsätter spåret på skogsväg, ett lättare parti där det ges möjlighet till återhämtning. Tipset är att ta det lugnt i starten, hitta sitt eget tempo och passa på att njuta av den sagolika vackra infarten mot Vasaloppets första kontroll, Smågan.

Källa: [Vasaloppet.se](http://vasaloppet.se)



Välkommen till **HEROK** friidrottsskola 2023

Alla barn mellan 6-12 år (födda -11 till -17) är välkomna att prova på friidrott under vecka 32, måndag - fredag 7-11 augusti.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder. Vi delar in eleverna efter ålder i grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar som alla själva har friidrottsbakgrund.

Alla deltagare får en t-shirt.

Datum: vecka 32, 7-11 augusti
Tid: 10 - 14
Plats: Prästhölmens IP
Anmälan: www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott
Pris: 400kr betalas vid anmälan



www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott

IFK Mora friidrottsklubb

Att ta med mig varje dag:

Matsäck
OBS! ej godis, chips och läsk
Vattenflaska
Regnkläder
Glatt humör!



IFK Mora gymnastikklubb



Sommargympa 2023

gymix
SÅ TRÄNING NÄRA DIG

När: Vecka 24-33
Tid: Måndagar 19 - 20
Plats: Siljans strand, vid Glassbåten

Sommargympan är gratis!

Alla är välkomna!

OBS! Ta en titt på hemsidan eller på Facebook före passet. Vi skriver här om vi måste ställa in eller om det är någon annan förändring.

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

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 900:-/dygn (6 bäddar).

Lillstugan Klacken 700:-/dygn (4 bäddar).

Lillstugan Risåsen 600:-/dygn (3 bäddar).

Medlem i skidklubben 15 % rabatt, gäller enskild medlem som privatperson.

Skolor & Föreningar 1700:-/dygn (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken & Risåsen).

Företag kontakta Tomas Bredberg för offert.

Önskar ni boka eller har andra funderingar, kontakta Tomas Bredberg 070-321 36 33, tomas.bredberg@ifkmora.se.

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: fboll@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