

# IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Oktober 2023



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

# Orienteringsklubben - 25manna

## Lyckad klubbatsning för IFK Mora OK på 25manna.

Stafetten med 25 orienterare i varje lag avgjordes 7 oktober vid Lida söder om Stockholm och klubben hade hela tre lag på startlinjen. Det startade 340 lag med totalt 8500 orienterare.

25manna är en av världens största stafetter som årligen arrangeras i Stockholmstrakten. Tävlingen är unik genom att både elit, ungdomar och veteraner tävlar i samma lag. Alla i klubben är därmed lika viktiga i denna stafett, allt för att betona klubbgemenskapen. För att säkerställa att ungdomar ingår i laget så är det krav på minst en flicka respektive pojke på 16 år eller yngre. Sträckornas längd varierar från 3 km till 9 km och de kortaste banorna är så lätta att 10-12-åringar kan springa, medan de längre banorna bjuder på större orienteringstekniska utmaningar.

Den stora satsningen som klubben gjorde inför årets 25manna gav resultat vilket resulterade i att ca 120 moringar var på plats. Det var löpare, ledare, barn och supportrar. Några av löparna sprang öppna banor eller en sträcka för andra klubbar som saknade folk. Nästan alla bodde på welcome hotell i Barkarby. Tre minibussar och en stor buss åkte tur och retur från Mora.



Bussen kördes av klubbens pålitliga bussförare, fotograf, orienterare mm Anders Öberg.

IFK Moras lag 1 lyckades bäst. Efter en spurtstrid kom laget i mål på 20e plats.

- Hela laget motsvarade förväntningarna, ingen föll genom, det är väl det 25manna handlar om, säger Lars "Ampe" Ambrosiusson som var lagledare.

Laget var 28 minuter efter segrande lag OK Linné från Uppsala.

Lag 2 och 3 gjorde också bra ifrån sig och slutade på plats 109 respektive 85. Flera av ungdomarna

gjorde sitt första 25manna och imponerade med bra insatser.

- Vi är väldigt glada att ha haft med så många på resan, säger klubbens ordförande Klaus Csucs. Sen är vi stolta att många ungdomar följde med och alla som ville, fick chansen att springa, fortsätter Klaus.

Nästa års 25manna går vid Rudan i Handen söder om Stockholm och förhoppningsvis kan klubben ställa upp med minst lika många lag.

//Text & bild: Per Holm

# IFK Mora Orienteringsklubb på träningsläger

## Träningsläger för IFK Mora OK:s skidorienterare 8-10 september.

Skidorienterarna i klubben startade lägret på fredagskvällen genom att delta på SLIK-joggen, där klubben hade många deltagare och många fina placeringar.

Dag 2 inleddes med långpass, där vi körde rullskidor i ett mysigt härligt snacktempo runt Orsasjön. Med coach Henke som följde efter med räddningstjänstbilen så var vi både trygga och hade energi hela passet. Vi stannade på bananpaus i Orsa innan vi fortsatte upp i bergen ovanför Orsa. När vi sedan kom hem så stod restaurang Hermansson klar med en god lasagne och sockerkaka som var mycket välbehövlig och god efter ett långpass.

På eftermiddagen drog vi upp mot Läde, där hälften av gänget sprang mastrundan och hälften cyklade upp till masten och sedan ned till Eldris och hem. Det blev en väldigt fin tur i det fina höstvädret.

Sista dagen blev det hårdkörning uppför



grönklittsbacken. Rullskidintervaller skate stod på schemat. 3-4st 15 minuters intervaller, alternativt bara åka upp tills man kom till toppen. Lite valfritt och alla tog sig upp med hjälp av hejarop och coaching från Henke och Peter. Både vädret och humöret var på topp även idag. När vi kom upp till Grönklitt så duschade vi och åt lunch på PM kök och bar. Lunchen bestod av en riktigt god schnitzel och goda pannkakor med sylt

och grädde till efterrätt. Lägret avslutades med ett lugnt pass i Morkarby med sol och värme som vi inte känt på hela sommaren.

Tack klubben och bra engagerade ledare som gör att vi kan genomföra roliga och kvalitativa läger.

Text: Elsa Hermansson

# Herok friidrottskola 2023

Efter två år med en solig vecka 32 var det dags för lite annat väder.

Ansvariga Thea och de tolv ledarna fick en rejäl utmaning med att hålla koll på grupperna när regnet öste ner.

Måndagen inleddes med häftiga regnskurar varvade med småregn. Efter lunch brakade ett rejält åskoväder loss. När det åskar och blixtrar är det inte bra att vistas på öppna ytor som en friidrottsarena så alla 60 barn och 12 ledare kom rusande in i speakerhuset. Det blev trångt men alla fick plats.

Inför tisdagen tog vi till en reservplan. Tennisklubben ställde upp så vi fick hyra in oss där med de två yngsta grupperna. De äldre grupperna fick åka till Mora Gymnasium där de kunde nyttja både idrottshallen och löparkorridoren.

Resten av veckan blev det lite lugnare och alla kunde vara kvar på Prästholmens IP. De fyra grupperna delade upp sig så alla fick prova på de flesta friidrottsgrenarna. Det är väldigt populärt att springa på löparbanan.



På bilden: Glada barn i full fart.

Efter en intensiv vecka med friidrottsträning, lekar, matlådor och nya kompisar så kommer fredagen och OS. Hela veckan har det diskuterats i grupperna om vilket land ska de "vara". Ansiktsmålning med landets flagga och färger är viktigt. Sedan är det bara att kämpa på i de olika utmaningarna.

Finalen är vattenkrig. Eftersom Prästholmen

är en stor byggarbetsplats fick barnen fylla sina vattenflaskor i vattengraven som var full efter allt regnande.

Innan vattenkriget fick alla diplom, en vattenflaska och en glass.

Text & bild: Ing-Mari Skogs  
Kansliet IFK Mora friidrottsklubb

## Thomas, Olle och Albin medaljörer på Lidingöloppet

Årets Lidingöloppshelg bjöd på en magiska förhållanden med perfekt väder, ökat deltagarantal med nära +20% (i jämförelse med förra året) och en riktigt folkfest efter banan samt på Grönsta Gärde där alla samlas efter målgång.

Klubbens löpare bjöd på fina insatser med tre pallplaceringar (varav två segrar) där Thomas Sparr tog hem två segrar i M60, 10 km på tiden 40.23 samt Olle Eriksson i P12, 3 km med tiden 10.18. Olle som avancerade i slutet av banan och avgjorde precis innan upploppet med en fartökning ingen av konkurrenterna kunde följa i en riktigt spännande uppgörelse. Stort grattis Thomas och Olle!

För Albin Gezelius, med seger i P19-klassen på 10 km från fjolårets Lidingölopp var det dags för den längre distansen på 15 km när han numera är M22-löpare. Albin gjorde återigen en riktigt stark Lidingö-insats och gick tidigt upp i ledning i juniorklassen då han låg i yttersta täten av loppet vid passering vid Lidingövallen efter 3,5 km (tillsammans med

mycket meriterade seniorlöpare som exempelvis David Nilsson, Högby IF som slutligen blev totalsegrare på 15 km). Vid passering Grönsta Gärde var Albin i en tätduo i M22 med Viktor Svensk, Stora Tuna IK och det blev en hård dala-duell mellan dessa löpare in på upploppet där Viktor drog det längsta strået i spurt och vann med 7 sekunders marginal före Albin på en 2:a plats.

"Riktigt nöjd med min insats idag och tiden 50.04. Tror att 15 km banan passar mig lite bättre än "sista milen" då det är lite mer snabba och flacka partier. Det är där jag har min styrka i löpningen men just idag kände jag mig även stark i backarna och ett silver redan första året i klassen känns toppen säger Albin (som dessutom blev total 9:a bland seniorerna på 15km-distansen)".

För våra duktiga aktiva väntar nu olika avslutningar på löpsäsongen och sedan fokus mot kommande säsong. För exempelvis Thomas Sparr innebär 2024 ett Veteran-VM på hemmaplan i Göteborg. Det ser vi fram emot!

//IFK Mora Friidrottsklubb



# Moraspelen 2:a september 2023

Årets Moraspel blev ett jättebra arrangemang trots hot om spöregn i väderprognoserna.

Väderprognoserna dagen innan visade på spöregn hela lördagen, och det kändes inte så bra för oss arrangörer och dom aktiva. Men väl på lördagen så var det uppehåll hela dagen och solen tittade fram lite då och då.

Inför årets Moraspel var det en del nyheter, kastringen för slägga och diskus har flyttats in på arenan, den var tidigare på gräsytan vid parkeringen och dom som tävlade där hamnade lite utanför själva tävlingen. Nu blev det mycket bättre, dom aktiva blev mer involverade och publiken kunde se slägga- och diskustävlingarna från läktaren.

Tack vara att kastringen flyttats körde vi alla längdhoppstävlingar på läktarsidan av arenan, på grund av säkerhetsavstånd från släggor och diskusar. Då kunde publiken bättre följa med i längdhoppstävlingarna och heja på.

En annan stor nyhet var att vi bytte arena-programmet i år, dvs dataprogrammet som hanterar alla startlistor och resultat. Det nya programmet heter EasyRecord.se, alla grenledarna rapporterar in resultaten på sin läsplatta och då kunde man följa alla resultat i realtid på



Internet, och man kan även nu i efterhand gå in och titta på resultat.

Totalt var det 159 atleter som startade i årets tävling, varav hela 49 atleter tävlade för IFK Mora. Det genomfördes 470 starter i 12 olika grenar i olika åldersklasser. Även i år körde vi tävling i gång, gång har tidigare varit ett eget förbund men tillhör numera friidrottsförbundet. Och så hade vi även tävlingar för parasport-deltagare.

Stämning på Prästhölmens IP var på topp hela dagen, publiken hejade på dom aktiva, alla funktionärer hjälpte till att genomföra tävlingarna med ett glatt humör, och dom aktiva

gjorde resultat som dom både var nöjda med och mindre nöjda med, men dom har ändå kul och stöttar och hejar på varandra. Och det blev många bra resultat, och många nya personbästa och för många var det en ny upplevelse att tävla för första gången.

Spårvägens friidrottsklubb kom även i år upp med ett gäng atleter, dom lottar ut några grenar som deras aktiva ska delta i och då kan det bli mycket skratt när tex. en sprinter ska kasta slägga för första gången.

Text: Stefan Ahron  
Bild: Linn Löfman

## Säsongsavslutning Friidrotten

Härligt avslut på en rolig utomhussäsong.

Utomhussäsongen avslutades enligt oss, Kevin och Isabelle, på bästa sätt genom att få åka på två roliga friidrottstävlingar. I början av september åkte vi till Bollnäs och Sävstaås IP, en härlig friidrottsarena med välordnade tävlingar. Det blev en superbra friidrottsdag med strålande sol, gemenskap med kompisar från andra klubbar och massor av idrottsglädje. Isabelle tävlade i F9 och F11 och fick med sig fem guld av fem möjliga. Kevin tävlade i P11 och P13 och fick med sig fyra guld och två silver. Efter en superrolig dag i Bollnäs var det dags att åka hemåt igen och vi båda såg redan fram emot nästa helg med säsongsavslutning i Järvsö och Lilla Olympiaden.

Säsongsavslutningen i Järvsö blev jättebra! Det är tredje året i rad vi är med på Lilla Olympiaden och det är kul att så många kompisar från klubben är med och tävlar. Denna helg hade vi inte lika tur med vädret, men det blev ändå en toppenhelg med två roliga tävlingsdagar och härligt kompisgäng vid och i stugorna på Alphyllan. Avslutningsvis vill vi ge ett stort tack till alla ledare, föräldrar och klubbkompisar för en fantastisk helg och utomhussäsong!

Text: Kevin och Isabelle Eidersten



På bilden: Isabelle Eidersten

# Lilla Olympiaden i Järvsö

Delar av truppen

Den anrika tävlingen Lilla Olympiaden i Järvsö gick av stapeln för 67:e gången helgen 16-17 september. Ett stort härligt gäng med 20 tävlande barn och ungdomar samt föräldrar och ledare fick två fina dagar på arenan Strandvallen.

Lördagen inleddes med klassisk invigningsceremoni och riktig OS-känsla; inmarsch klubbvis, nationalsång och OS-eld. Två av truppens P12:or, Otto Cederberg och Jonathan Alin, gick i täten med klubbskylt och fana. Därefter drog tävlandet igång och grenarna avlöste varandra hela helgen; 60, 80 och 100 meter, längd, tresteg, höjd, kula, spjut, boll och 800 meter tävlade IFK-gänget i.

Vi fick se så många fina prestationer, nya personliga rekord och IFK Mora på podium och pallplatser. I den roliga lagtävlingen kom truppen på en fin 6:e plats. Men framför allt blev det en helg fylld med peppande hejarop på lagkompisarna, nya vänner, skratt och glädje.

Till Årets Lilla OS-profil i klubben utsågs Greta Limby, bland annat för sitt engagemang i den numera traditionsenliga spökvandringen för de yngre barnen.

Vi är många som redan nu ser fram emot denna roliga gemensamma klubbresa till Järvsö och Lilla OS nästa år!

Text & bilder: Linn Löfman



Ebba, Isabelle, Minna, Juni och Mollie



Juni Löfman Ekmark höjd F9



Kombinationstävling F9



Invigningen av Lilla Olympiaden

# JSM Guld till Albin i Helsingborg

Klubbens enda deltagare på JSM-bana i Helsingborg, mitten av augusti (samma helg som Cykelvasan) var Albin Gezelius som just denna helg fick "tjänstledigt" från rollen som Kransmas.

"Redan när jag fick förfrågan om att vara kransmas under Vasaloppets evenemang 2023 visste jag att Cykelhelgen tyvärr skulle krocka med en av säsongens höjdpunkter, JSM på bana. Som tur var kunde vi hitta en bra lösning på detta".

En lösning och möjlighet som Albin tog tillvara på bästa sätt när han kom hem till Mora från JSM-helgen (inför sitt slutuppdrag som kransmas under Ultravasan) som nykrönt Svensk juniormästare i M22 på 2.000 meter hinder.

Efter en lugn öppning första halvan av loppet med samlad klunga skruvades farten upp succesivt (andra/sista kilometern över hindren avverkades på 2.54) och på slutvarvet var det tre löpare som skulle göra upp om medaljfördelningen. Nils Bredin, Hälle IF (svensk deltagare på U23EM på hindret i somras), Yohannes Kiflay, Hässelby IF samt Albin. Från vattengraven in stod kampen om guldet mellan Yohannes, Nils och Albin men från sista hindret in var det moralöparen som var starkast och passerade mållinjen 18 hundra delar före Hässelbys Yohannes Kiflay. Albin med ett nytt PB på 5.56.04.



"Otroligt skön seger och känslan på förhand var att medalj var möjlig men att det skulle krävas ett topplopp för guldet vilket jag lyckades med. Medaljer i sig är inte det viktigaste men att känna att jag hela tiden utvecklas i rätt riktning med nya person-

bästa-tider ger ett kvitto att jag tränar på rätt sätt och ger motivation för kommande säsonger och framförallt på hindret".

//IFK Mora Friidrottsklubb

## Veteran-SM i Göteborg 4-6 augusti

I årets VSM var vi 3 deltagare från Mora, Anne-lie Hornberg Gustafsson, Johan Gustafsson och Thomas Sparr.

Anne-lie gjorde som 55 åring sin debut som friidrottare, kulstötning. Hon gjorde ett fint resultat då hon placerade sig som sjuva i K 55 och var nöjd. Thomas bärgade hem 2 guldmedaljer i M 60, 5000 m och 2000 m hinder. Johan blev fyra på 5000 m och sexa på 10000 m i M 55

Det var ett bra arrangemang, fint väder och många positiva deltagare. Häftigt att se att många åldrar från 35 år och ända upp till 90 år tävlar på samma arena.

Nästa gång kan vi bli fler från klubben som deltar.

Friidrottshälsningar Veteranerna



# MT-cupsavslutning på Prästholmen

16 september var det dags för den sista omgången av årets MT-cup.

Traditionsenligt avslutades den 41:a årgången av Mt-cupen i Mora och på Prästholmen. Hela 51 lag från närmare 25st olika föreningar i närområdet anmälde sig till den avslutande omgången.

Dagen innehöll fotbollsmatcher i spelformen 3-3 och 5-5. Den stora publiken av släktingar, familj och vänner fick se den bästa sorten av fotboll, där rörelseglädjen och att vara med kompisarna är det viktiga.

Eftersom det var sista omgången bjöds det på mer än fotboll. Swedbank, Fastighetsbyrån och Sparbanksstiftelsen i Dalarna bjöd alla barn på ett alldeles eget lagfoto. Under dagen fanns även fritidsbanken på plats med en rolig och uppskattad 5-kamp, dessutom hade ambulansen möjlighet att svänga förbi Prästholmen och alla barn som ville fick provsitta i en ambulans.

Efter matcher och fotografering och med det klassiska Mt-cups diplommet i handen begav sig 500 barn hemåt och förhoppningsvis laddar de med åldern inne om för den 42:a årgången av Mt-cupen. Vi passar också på att skicka med en erfarenhet, fundering och önskan från IFK Moras Team17:

–"Anna, Anna, när vi spelade i både Malung och på Sollerön fick vi spela på sådant där mjukt konstgjort gräs i en hall, varför kan vi inte det i Mora" ?

En klok lagkompis räddade tränar- Anna ur situationen och meddelade att det kostade många veckopengar att bygga en sådan där hall med tak. Men en tredje kompis meddelar glatt att om man spar sin veckopeng och önskar sig riktigt mycket så kan man köpa vad som helst. Gänget i team 17 hälsar att de bara skall lära sig alla bokstäver först så kommer sedan en önskelista skickas till kommunen

*Bild uppe till höger.*

*En glad Fabian har vunnit sig en ny halsduk, kommer värma gott i vintern.*

*Bild uppe till vänster.*

*Moras team 17 har precis mött Moras team 16 och tackar de duktiga domarna John och Melker Bild i mitten.*

*Livets första lagbild kräver lite organisation, proffsig fotograf med årets tålamod fixade så alla fastnade på bilden.*

*Bild längst ner.*

*Frasse, Sixten, Sigge, Harry och Wilton pustar ut i halvtids-paus.*



# Team 14 på äventyr

## En sista kväll med gänget!

Som det lite dystert heter så har ju allting ett slut, för fotbollens Team 14 har det nu blivit dags att säga hejdå till att träna mixat killar och tjejer ihop. Nästa säsong spelar tjejerna och killarna i spelformen 7-7 och då är det dags för seriespel i antingen P14 eller F14: s serie.

Men inte en tendens till en dystert min fanns den 22 september när gänget begav sig till Borlänge för att besöka Yoump och dessutom få vara inmarschbarn när Brage mötte Örebro SK hemma på Domnarvallen.

Tidig fredag eftermiddag samlades gänget för gemensam avresa från prästholmen, lyckan var total när det visade sig att vi hade turen att få åka Mora lk: s a-lags buss. Hade vi ledare vetat det innan hade det kanske räckt att vi tagit bussen ett varv runt orsa-sjön. Men nu var redan biljetter på Yoump bokade och Brage väntade på sina inmarschbarn så turen gick raka spåret mot Borlänge.



*Bild ovan: Erik, Tage, Jaco, Adrian och Toghrul redo för avresa.*

Första stoppet blev på Yoump där 1,5 timmes hopp-tid väntade, full fart på hopp-glada spelare så efter en snabb dusch satt det fint med en pizza innan bussen rullade vidare.



*Bild ovan: Hela gänget samlat på Yoump, instruktioner inför hoppstunden.*



*Bild ovan: Fina Team 14.*

Nästa stopp blev Domnarvallen, där möttes vi av kravallpolisen som trodde vi var bortasupporters, och nog för att de kan vara riktiga små huliganer men än så länge rör vi ledare på dem.

På Domnarvallen väntade rundvisning på arenan, titta in i omklädningsrum och sist men inte minst omklädning till antingen Brage- eller Örebro - matchställ. 22st pirriga lirare fick ställa upp i spelargången och lydigt invänta sin spelare.

“Så kom han bara och tog mig i handen och så gick vi, det var inte läskigt alls, men lite pirrigt och det luktade så illa av de där bengalerna. (Elza 8år)”

Alla inmarschbarnen och kompisarna som hejade på läktaren skötte sig så bra. Vi fick se en jämn match som Brage till slut lyckades vinna. Efter

matchen fick vi en sista gång räkna in alla och så kunde bussen åter rulla mot Mora.

Bussresan hem bestod för vissa av glada skratt och bus medan andra föredrog att ta sig en sovsstund.

Vi ledare är så glada att vi fick hänga med er på eran avslutningsresa och för att vi fick vara starten på eran förhoppningsvis långa, långa fotbollsresa.

Nu skiljs vår fotbollsresa åt för vissa av oss, men en sak är säker, fortsatt ha kul med er fotboll och vara de fina ungdomar ni är så kommer vi garanterat ses på en fotbollsplan någonstans!

//Ledarna team 2014

*Bild nedan: Fullt fokus och uppställda för presentation av startspelarna i båda lagen.*





# IFK Mora fotbolls Damlag

## Första året med ett damlag.

I år var första gången sedan några år tillbaka som IFK Mora fotboll har ett damlag.

Truppen har bestått av en ung trupp med i huvudsak tjejer i 17-års åldern med några undantag. Tränare för laget har varit Per Eriksson, Jens Törnberg och Martin Sellberg. Tränarna och laget hade som mål för säsongen att komma så långt upp i tabellen som möjligt men att också se det som ett år att samla på sig erfarenhet. Efter säsongen sammanfattar tränarna det med att det har varit en bra lärande säsong där tjejerna har vuxit ihop som en stabil trupp och spelat många väldigt bra matcher. Laget slutade på plats 5 i tabellen men hade många väldigt bra spelade matcher. Utmaning har varit målvakt då laget har saknat en fast målvakt men förhoppningsvis blir det en lösning på det till nästa säsong.

Tränarna och laget är väldigt nöjda och ser fram mot nästa säsong där målet blir att ta sig upp till div 3. Förutsättningarna för det känns väldigt bra sammanfattar Per Eriksson som dessutom understryker att dam-fotbollen ser väldigt ljus ut i IFK Mora nu då det även finns många yngre tjejer som kommer underifrån så nu har vi stabila trupper i alla åldrar.

Lagkapten Hilda Sahlander är också väldigt nöjd med säsongen och tycker att laget har vuxit och lärt sig väldigt mycket. Vi ser fram mot nästa säsong som börjar med ett träningsläger till Barcelona under påskveckan som blir en bra förberedelse inför säsongen där vi har som mål att gå upp i div. 3.

*Bilden nedan: Meja Åkesson är tillbaka efter en korsbandsskada och ser fram mot en skadefri nästa säsong.*



*Bilden ovan: Lagkapten Hilda Sahlander, Agnes Palmstedt, Tyra Eriksson och Hanna Olsson. Bilden nedan: Stina Olsson*



# Nyhetsbrev IFK Mora skidklubb

## Senior:

Alliansloppet i Trollhättan på rullskidor genomfördes mellan 25 – 27 augusti och flera bra resultat gjordes med Anton Grahn 2:a och Eric Rosjö 5:a i Sprinten.

På lördagens lopp över 48 km blev Anton Grahn 13:e plats och Axel Jutterström 15:e plats. Söndagens lopp blev Calle Halfvarsson 4:a och Anton Grahn 9:a på 15 km klassiskt. Svenska spel Summer Tour leder Anton Grahn före Eric Rosjö, sista tävlingarna i Touren är 7 – 8 oktober i Falun.

## Junior:

Under JVM på rullskidor i Lettland tog Anton Grahn 3 guld och Jonatan Lindberg 2 silver. Stort grattis till fina prestationer på alla lopp!



## Barn & Ungdomsträning:

Alla grupper mellan 7 – 16 år har nu startat upp träningen vid Mora skidstadion, Hemus. På torsdagar är du välkommen dit med start 18:00.

## Norra Garberg Sportcenter:

En ny grillplats med tak har kommit på plats vid Garbergsstugorna. Det är på samma plats som den tidigare.



Inför kommande säsong söker vi stugvärdar under helger och mellan Jul och Trettonhelgen. Du kan redan nu boka in dig som stugvärd.

Gör så här:

Klicka på bokningslänken här!

Använd kod: stugvärd

Då kan du sedan välja datum som stugvärd och du har fritt boende i Storstugan under din vistelse som stugvärd.

## Hemusgårdens kafeteria:

Skidklubben kommer ha kafeterian öppen när skidsäsongen startar upp. Vi återkommer med

när vi börjar ha öppet och vill du hjälpa till så kommer du kunna fylla i ett formulär vilka dagar du kan ställa upp.



## MORALOPPET

20 januari 2024  
Klassisk stil



**Distans: 42 km**  
**Start: Evertsberg**  
**Mål: Mora Skidstadion**



För mer info och anmälan gå in på den här länken: <http://bit.ly/moraloppet>

---



## MORALOPPET

Hill Climb 21 januari 2024  
Klassisk stil



**Distans: 42 km**  
**Total stigning: 350 m**  
**Start: Mora Skidstadion 160 möh**  
**Mål: Norra Garberg Sportcenter 510 möh**



För mer info och anmälan gå in på den här länken: <https://bit.ly/MoraloppetHillClimb>

För ett år sedan var det dags för mig att äntligen börja ansökningen till ett skidgymnasium.

Jag gjorde studiebesök på gymnasier under min praktikvecka i 9:an vilket jag tycker är en bra sak att göra när man ska söka ett idrotts-gymnasium. Då kan man lära känna tränarna och se hur skolan är.

Det är en lång ansökningsprocess med frågor att svara på, skolningsläger på snö och fysläger på Bosön. För mig stod det mellan 2 gymnasier att välja och i slutändan blev det Tärnaby Alpina Gymnasium TAG som blev mitt val. Jag valde Tärnaby för att det är en skola med lång skidsäsong, bra förutsättningar för alpin träning i kombination med mina studier och ett bra bemötande från skolan.

I slutet av mars skulle vi få svar om vi kommit in. Det var väldigt nervöst när man väntade på svar. Jag fick reda på att jag kommit in på TAG genom ett samtal från min nuvarande tränare. Han frågade om jag ville börja på TAG. När jag fick frågan så blev det en enorm lättnad.



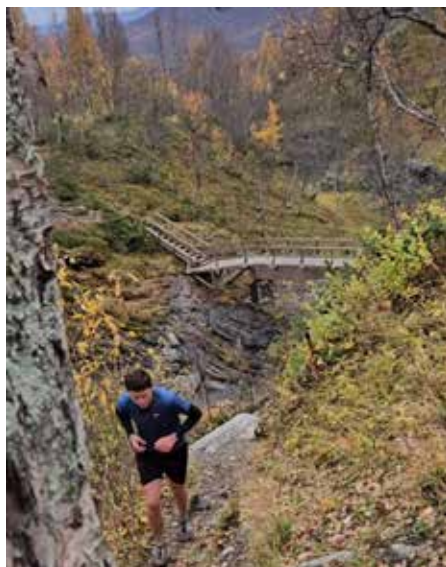
Sommaren gick till att förbereda mig inför flytten och mycket träning. Det är 73 mil från Mora till Tärnaby så det var lite packande och planering tillsammans med min familj.



## Rapport från Tärnaby



Att flytta hemifrån är en utmaning, men jag har fått det att rulla på bra så nu går det bra att sköta om sig själv här hemma i Tärnaby.



Varje vecka ser olika ut. Vi börjar veckan med en vanlig skoldag med en helt vanlig idrottslektion. På tisdagar börjar vi dagen med snabbhet och spänst oftast och efter lunch är det vanlig skoldag. Onsdagar börjar med träning som varierar och efter lunch är det skola igen. Torsdagar och fredagar har vi träningen efter lunch där planen för torsdagarna bygger på min fysiska profil och det jag jobbar med. Fredagarnas träning är alltid baserad på kondition. När vi inte går i skolan så brukar vi spendera tiden nere på sporthallen där vi spelar innebandy, basket eller volleyboll.



Det bästa med TAG är att man har nära kontakt med alla lärare, tränare och elever. Det är även bra att vi har tillgång till idrottshallen och gymmet både efter och under skoltid. Vi har även tillgång till hallen på helger och lov. I Tärnaby lär man sig känna nästan alla och man kan alltid få hjälp med det man behöver. Det är även väldigt nära till allt man behöver, vilket är en fördel när man ska ta hand om allt själv, som att handla och ta sig till olika platser.

Nu är det fullt fokus på att komma igång på snö och jag ser fram emot en spännande och utmanande säsong. Mina mål i närtid är att etablera mig i de internationella tävlingarna i Sverige och Norden. Europa Cup och Världscup finns självklart också i den långsiktiga planen.

//Herman Holmström  
IFK Mora Alpina Klubb



# Försäsongen är igång för Alpina klubben

Försäsongen igång - mitt i Oslo.

IFK Mora Alpina Klubbs träningsgrupp, U12 och äldre, har i augusti och september varit i Norge på två skidläger. Dalarnas skidförbund skapade förutsättningarna att få träna på snö i Oslos relativt nya inomhusbacke - SNØ. Bra förutsättningar med två till tre träningspass om dagen som gav stor mersmak inför vintern.



En imponerande anläggning med en 500 meter lång backe med 80 meters fallhöjd.



Teknikbana med kortkäpp och en bra chans att hitta grunderna igen efter sommaruppehållet.

Alpina Klubbens försäsong fortsätter under hösten med läger på Juvass i Norge under v. 41 och därefter är det dags för Höstlovslägret i Tännaldalen.



Lova Sandberg och Moa Wessung redo för ett Snøpass.

## IFK Mora gymnastikklubb har haft årsmöte

Gymnastikklubben höll årsmöte i Vasaloppets Hus den 3 oktober.

Vi träffades en halvtimme före årsmötet för fika och trevligt umgänge.

Tre styrelsemedlemmar lämnade klubben och avtackades.

Viktoria Stärner avgick efter två år som ordförande. Filippa Eriksson avgick efter fyra år i styrelsen som kassör och trupp-/tävlingsansvarig. Filippa har även under många år varit ledare i trupp-gymnastik.

Anna Ericson avgick efter fyra år i styrelsen som barn-/familjegymnastansvarig. Anna har även varit ledare i barn-/familjegymnastik sen ht2017.

Stort och varmt tack för det fina arbete ni gjort för gymnastikklubben!

*Bild till höger: Filippa uppvaktades med blommor och presentkort.*

*Stort tack till Björn och Agneta de Bésche som även i år ställde upp som mötesordförande och -sekreterare.*



*Från vänster: Viktoria Stärner, Alexandra Ytterberg och Anna Ericson. Viktoria och Anna uppvaktades med blommor och presentkort, Alexandra som blev Årets Ledare 2023 fick häst och blommor.*



# IFK Mora gymnastikklubb

## Styrelse 2023-2024



Ordförande: Alexandra Ytterberg  
Vice ordförande: Åsa Nilsson  
Kassör: Maja Stefansson  
Sekreterare: Pontus Lundqvist

Ledamot: Lina Ullström  
Ledamot: Hanna Nygren

Revisorer: Jonas Hillerström  
Iréne Ersson

Revisorssuppleant: Caroline Lenner



# IFK Mora skidklubb

## Styrelse 2023-2024



Ordförande: Tomas Bredberg  
Vice Ordförande: Jonas Hillerström  
Kassör: Niclas Runberg  
Sekreterare: Erika Sundin

Ledamot: Johan Sares  
Ledamot: Lina Snihs Löfström  
Ledamot: Maria Olsson

Suppleant: Bengt Abrahamsson  
Suppleant: Bosse Olofsson  
Suppleant: Christina Holback  
Suppleant: Lars-Erik Rosenqvist



# Sommargympa

Årets sommargympa blev lyckad.

Hela sommaren (vecka 24 - 33) körde vi traditionsenligt gratis sommargympa på kajen.

Stort tack till våra duktiga ledare och till alla glada och härliga deltagare



Bild ovan: Ett glatt sommargympagång!



Bild ovan: Tack till våra duktiga ledare!  
Från vänster: Maria, Hanna, Annelie och Lina.

## Träna friidrott!

Inneträningen startar v45  
Idrottshallen på Mora Gymnasium

Paragruppen	onsdagar
Födda 2014-2016	17.00-18.00
Födda 2013 och äldre	18.00-19.00
	17.15-19.00

Löpgrupp från 15 år - kallelse via [svenskalag.se](http://svenskalag.se) anger tid och plats  
Tävlingsgrupp från 10 år - kallelse via [svenskalag.se](http://svenskalag.se) anger tid och plats

Kontakta [ing-mari.skogs@ifkmora.se](mailto:ing-mari.skogs@ifkmora.se) om du inte får kallelse men vill vara med.



Info och nyanmälan på:  
[svenskalag.se/ifkmora-friidrott](http://svenskalag.se/ifkmora-friidrott)

IFK Mora friidrottsklubb

## IFK Mora gymnastikklubb

# Gruppträning HT23



Höstterminen: vecka 35-50. Ingen gruppträning röda dagar.

**Terminskort 800 kr** 65 år och äldre 500 kr, ungdom\*/studerande 450 kr.

**10-kort 700 kr** (OBS, man måste vara medlem).

Engångsbetalning 80 kr, pensionärer/ungdom\*/studerande 50 kr.

**Medlemskap 100 kr/år** (gäller 1 juli - 30 juni).

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

### MÅNDAG

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

### TISDAG

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

### ONSDAG

EFIT	Mora Gymnasium	18.00-19.00
Mage/Rygg/Stuss Rörlighet	Mora Gymnasium	19.00-20.00

### TORSDAG

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

### SÖNDAG

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

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

[www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik](http://www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik), [www.facebook.com/ifkmoragk](http://www.facebook.com/ifkmoragk)  
E-post: [gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se), Tfn: 0250-392 21 eller 070-553 79 50

# Mora-Nisse stipendiet 2023 till Tove Ericsson och Anton Grahn!

Styrelsen för Mora-Nisses Jubileumsfond har utsett Tove Ericsson, Hudiksvalls IF och Anton Grahn, IFK Mora SK till mottagare av Mora-Nisse stipendiet för 2023.

De båda stipendiaterna får ett inramat diplom med respektive motivering, Mora-Nisse bok samt träningsstipendium på 13125 kronor för sin fortsatta satsning mot en elitkarriär inom längdskidåknings. Styrelsen består av Marianne Karlsson-Eriksson, Åsa Mattsson och Erik Svensson.

Vid en ceremoni i Mora under onsdagen med Mora-Nisses hus som utgångspunkt så delades Mora-Nisse stipendiet ut till Tove Ericsson och Anton Grahn. Efter en god lunch och högtidlig stipendieutdelningen fick alla närvarande en visning av Mora-Nisses fina utställning. Detta var 35 gången som stipendiet delades ut.

De båda väldigt intresserade och ambitiösa stipendiaterna var stolta och mycket glada över utmärkelsen och ligger nu i hårdträning inför kommande utmaningar. Visserligen hade båda en inplanerad vilodag i samband med utdelningen men hårdträningen fortsätter snart i den härliga sommarvärmen. Både Tove och Anton har en utstakad väg för sin framtida idrottskarriär och Anton tävlar redan kommande veckoslut på Rullskids-SM i Umeå.

– Det betyder mycket att få detta stipendium och jag blev både förvånad och glad. Det skapar möjlighet att förbereda sig på ett bättre sätt inför kommande säsong och även att man får en bekräftelse på att man gjort något bra. Planen framåt är att träna på så mycket jag orkar och samtidigt hålla mig frisk och hel. På lite längre sikt hoppas jag kunna åka både VM och OS och kanske också något bra Vasalopp, säger Tove som vill fortsätta satsa på både långlopp och traditionell skidåkning. Hon vet också hur det känns att komma först under den klassiska devisen på Vasagatan i Mora. Tove har nämligen vunnit Ungdomsvasan hela fem gånger.

– Det är så häftigt och det är många duktiga skidåkare som fått det tidigare så jag blev väldigt glad. Jag tycker också att det var en rolig inramning här och intressant att få lära sig mer om Mora-Nisse. Jag vill gärna flytta till Östersund eller Falun efter gymnasiet och det sista junioråret



vill jag använda till att förbereda mig för första senioråret, säger Anton som mest ser sig som en sprintåkare och drömmer om att få åka världscupen mer regelbundet framåt. Han är även med i ett långloppsteam och kan också fira att han precis är nybliven körkortsinnehavare. I framtiden drömmer han att arbeta med något inom juridik som är ett brett område att arbeta inom.

Mora-Nisses jubileumsfond instiftades i samband med Mora-Nisses 65-årsdag 1982 och själva stipendiet har delats ut varje år sedan 1989



(samtliga stipendiaterna listas längre ner). Syftet med jubileumsfonden är att stödja svenska skidjuniorer i åldern 17-20 år.

Vill ni göra ytterligare intervjuer med stipendiaterna finner ni kontaktuppgifter nedan.

Kontaktuppgifter till Tove: 072-5670990

Kontaktuppgifter till Anton: 072-3365359

Grattis till stipendiet och lycka till i framtiden!  
//Styrelsen för Mora-Nisses jubileumsfond



# Mora-Nisses Jubileumsfond genom åren

Under åren har följande skidjuniorer belönats med stipendiet:

1989: Cathrine Engman, Timrå & Anders Nordanbro, Hulån & Tony Forsman, Kvarnsveden & Håkan Nordbäck, Mora  
1990: John Wikman, Borås  
1991: Mathias Fredriksson, Borås  
1992: Karin Säterkvist, Falun  
1993: Thobias Fredriksson, Häggenås  
1994: Marika Engström, Mora  
1995: Isabell Andersson, Mora & Glenn Olsson, Östmark  
1996: Sandra Gerhardsson, Borås & Fredrik Östberg, Norberg  
1997: Lotta Ekberg, Mora  
1998: Jenny Olsson, Fagersta & Anna-Karin Strömstedt, Vansbro  
1999: Mattias Almgren, Mora & Lina Andersson, Malmberget  
2000: Mariana Handler, Åsarna  
2001: Johan Höök, Åsarna  
2002: Maria Rydqvist, Stockvik  
2003: Julia Limby, Mora  
2004: Ida Ingmarsdotter, Myrsjö-Oviken  
2005: Eva Svensson, Mora  
2006: Charlotte Kalla, Tärendö  
2007: Adam Johansson, Rättvik  
2008: Calle Halfvarsson, Mora  
2009: Lisa Larsen, Sundbyberg  
2010: Hanna Brodin, Falun  
2011: Maria Nordström, Gävle & Daniel Svensson,



Mora & Gustav Eriksson, Borlänge

2012: Julia Jansson, Månkarbo & Stina Nilsson, Malung  
2013: Julia Svan, Vansbro & Rasmus Hörnfeldt, Strömsund  
2014: Jonna Sundling, Umeå & Jens Burman, Åsarna  
2015: Ebba Andersson, Sollefteå & Oskar Svensson, Falun  
2016: Jenny Solin, Sollefteå & Viktor Thorn, Ulricehamn  
2017: Frida Karlsson, Sollefteå & Eric Rosjö, Hallby

2018: Moa Lundgren, Umeå & Gustaf Berglund, Mora

2019: Louise Lindström, Högbo & Axel Aflodal, Offerdal  
2020: Märta Rosenberg, Duved & William Poromaa, Åsarna  
2021: Moa Hansson, Landsbro & Emil Danielsson, Högbo  
2022: Lisa Eriksson, Strömnäs & Edvin Anger, Åsarna  
2023: Tove Ericsson, Hudiksvall & Anton Grahn, Mora.

## Tove Ericsson, Hudiksvalls IF, erhöill stipendiet med följande motivering:

"I Stockviksdräkten som fyraåring hon gjorde längdåkningsdebut, sen dess har hon för sin egen utveckling tagit många kloka beslut. Steg för steg har hon på karriärstegen klättrat, och samtidigt sina fysiska, psykiska, taktiska och tekniska förmågor förbättrat. Nybliven student från gymnasiet där hon sin egen väg har gått, på Skvaderns gymnasieskola i Sundsvall hon en gedigen utbildning fått. Ser längdskidåkning som en livsstil och älskar att åka på både myr och fjäll, visar tränings- och tävlingsglädje, seriositet och driv från morgon till kväll. I tävlingsdräkten som numer tillhör både Team Engcon och Hudiksvall, behärskar hon både klassiskt, skate, långlopp, sprint, distans och intervall. Älskar att tävla på arenor stora som små, visar kvaliteter som idrottare på en fenomenal nivå. Medaljer från SM, VM och OS i prisskåpet redan står, att medaljerna i framtiden blir fler är något vi förutspår. Från och med nu kan du också kalla dig Mora-Nisse stipendiat, du talangfulla, målmedvetna och seriösa skidåkare av högsta karat!"

## Anton Grahn, IFK Mora SK erhöill stipendiet med följande motivering:

"En träningsvillig grabb som i Småland har sina rötter, med en talang utöver det vanliga med skidor och pjäxor på sina fötter. Såväl sommar som vinter skördar han framgång efter framgång, förbereder sig noggrant med rullskidor, löpning, styrka och skidgång. En 18-åring som studerar ekonomiprogrammet på skidgymnasiet i Mora, som är målinriktad, utvecklingsbenägen, juridikintresserad och inte gillar att förlora. Han inspirerar gärna andra skidungdomar att i längdåknigen glädjen finna, och själv har han redan hittat lösningen till att de viktiga tävlingarna vinna. Tävlades för IFK Mora han den röda mössan med stolthet bär, den senaste säsongens meriterande segrar har satt fart på hans karriär. Vid JVM-guldet i kanadensiska Whistler var formen på topp, i den klassiska sprinten visade han egenskaper som ger framtidshopp, om en blågul landslagskarriär som lär bli lång och framgångsrik, flera SM-guld, världscupsdebut och viljan att utvecklas gör denna atlet unik. Vi gratulerar och lyckönskar vår bästa kandidat, som numer kan titulera sig 2023 års Mora-Nisse-stipendiat!"





## Sveriges tröttaste kollegor 2023 är utsedda!

Nu har juryn utsett två vinnande arbetsplatser i utmaningen Sveriges tröttaste kollegor – Granitor Electro AB och Mora lasarettens intensivvårdsavdelning. Häng med på resan från trött till frisk arbetsplats.

Det var i juni 2023 som Vasaloppet gick ut i riks- och regionalmedia och ställde frågan "Har du Sveriges eller Dalarnas tröttaste kollegor?" Hade man tröttnat på gåspiga möten och leveranser i sengångartempo?

Det Vasaloppet sökte var kollegor som ville skapa positiv förändring i sina liv med målsättning att genomföra längdskidstafetten Stafettvasan fredagen den 1 mars 2024, och som därigenom med sitt engagemang också ville inspirera andra.

Den fyra personer starka juryn bestående av Johan Eriksson, vd Vasaloppet, Katarina Gospic, hjärnforskare, Kjell Enhager, ledarskapscoach, och Kim Swing, HR-direktör på Ahlsell Sverige, hade en tuff uppgift att bland över 60 fina ansökningar välja ut de två arbetsplatser som nu ska få påbörja sin resa mot att bli Sveriges respektive Dalarnas friskaste.

Ansökningar kom från stora och små företag inom vitt skilda branscher, samt offentliga arbetsplatser som myndigheter, kommuner

och regioner. Efter ett gediget jobb var juryn helt enig. Här är vinnarna:

### Sveriges friskaste

Christine Tigerstrand på Granitor Electro i Sandviken är gruppchef på ekonomiavdelningen för ett team på 20 personer av avdelningens totalt 65 anställda, där den totala andelen kvinnor är 89 %. När avdelningen genomförde ett fystest visade det sig att man låg under riksnittet – men samtidigt att det här fanns en god potential till förbättring. Konditionen kan ha försämrats på grund av pandemin, stillasittande och en vardag där man ofta prioriterar andra före sig själv. Men medarbetarna vill verkligen få till en förändring. För att få ny motivation och kraft ansökte de till Sveriges tröttaste kollegor och fem av dem kommer att delta som ett lag under Stafettvasan 2024. Förhoppningsvis kommer resten av företaget, med totalt cirka 2 500 anställda, också att haka på?!

### Dalarnas friskaste

På Intensivvårdsavdelningen på Mora lasarett har Anna Hed uppgiften att vara friskvårdsinspiratör. Som friskvårdsinspiratör ska hon tipsa och motivera medarbetarna till att genomföra roliga aktiviteter som gemensamma lopp, åka på spa och kanske testa på längdskidor. Även om de flesta medarbetarna bor i någon av de tre Vasaloppskommunerna är det få som åker längdskidor, något som Anna nu hoppas att det ska bli ändring på. Fem av dem kommer att åka Stafettvasan 2024 för IVA i Mora.

### Resan från trött till frisk – så går den till (Sverige, värde cirka 60 000 kronor)

Vasaloppets vinnare får ett komplett träningsupplägg innehållande:

- Träningsstillfällen tillsammans med den officiella Vasaloppescoachen Erik Wickström
- Skidor, pjäxor och stavar från Madshus och Swix
- Jackor, byxor och mössor från Craft
- Startplats till Stafettvasan 1 mars 2024

### Resan från trött till frisk – så går den till (Dalarna, värde cirka 10 000 kronor)

- Träningsstillfällen tillsammans officiell Vasaloppescoach
- Startplats till Stafettvasan 1 mars 2024

Vasaloppet kommer att följa och dokumentera utvecklingen hos vinnarna för att inspirera andra arbetsplatser att röra på sig och komma ut i naturen. Tillsammans sätter vi Sverige i rörelse!

Källa: Vasaloppet.se





## Ät bra och spar tid som löpare

Idrottsnutritionisten och Runner's World-medarbetaren Emma Lindblom har 21 tips på hur du kan göra livet som löpare enklare, snabbare, smartare – och hälsosammare.

Genom att planera och använda smarta tips och tricks – "life hacks" – kan du frigöra tid så att träningen blir av och återhämtningen förbättras. Här är några av mina bästa tips när det gäller matplanering och idrottsnutrition!

1. Planera in din återhämtning – många missar detta. Återhämtningen är lika viktig som träningen du genomför.
2. Löpare behöver kolhydrater – pimpa till exempel din fil, gröt och sallader med torkad frukt.
3. Sprid ut ditt proteinintag – ät 20–30 gram protein 4–5 gånger om dagen. Detta främjar din muskeluppbyggnad jämfört med att äta protein vid ett eller ett par tillfällen under dagen.
4. Tränar du mycket? Ät ett kvällsmål så att du inte vaknar upp hungrig under natten.
5. En klunk med saft/sportdryck som du sköljer munnen med under fem sekunder innan en intervall kan förbättra prestationen.
6. Använder du sportdryck/gels under träningen? Tänk på tandhälsan – ta med en liten flaska med floursköj och använd efter passet.
7. Har du järnbrist? Undvik att ta en järntablett under timmarna efter träning eftersom järnupptaget är försämrat då.
8. Gör i ordning din grötblandning i en stor burk så slipper du fixa med det varje morgon. Blanda till exempel havregryn, rågflingor, nötter, frön, kanel, torkad frukt.
9. Förbered havregrynsgröten kvällen innan. Blanda med mjölk eller vatten i en kastrull, lägg på ett lock och ställ in i kylan. Koka gröten nästa morgon. (Du kanske behöver fylla på med lite mer vatten innan du kokar eftersom vätskan sugs upp av grynen).
10. Blanda i ett rått ägg i havregrynsgröten mot slutet av koktiden, rör om tills det är klart. Detta gör gröten mer mättande och du får i dig protein redan på morgonen, vilket annars kan vara lätt att missa. Fungerar även med mannagrynsgröt och andra grötvarianter.
11. Koka många ägg samtidigt och ha dem i kylan. Kokade ägg håller minst fem dagar med skalet på – perfekta att ta med och lägga på mellismackan till exempel.
12. Gör en snabb omelett i en skål som tål mikro: rör ihop 2 ägg med 1–2 msk mjölk + ev. riven ost + salt och peppar. Mikra 1 minut, rör om och mikra sedan ungefär en minut till. Servera med bröd och grönsaker.
13. Frys alltid in rester så att du har ett lager med lunchlådor till stressiga dagar.
14. Lagar du kyckling- eller laxfiléer? Gör fler när du ändå håller på, och styckfrys dem. Det är praktiskt att kunna ta fram och tina vid behov. Pasta/ris/mathavre eller liknande är lätt att koka som tillbehör.
15. Frys in frukt/grönsaker till smoothies i portioner. Då kan du snabbt ta fram en portion och fixa en smoothie.
16. Skär upp frukt och grönsaker i bitar/stavar så att det finns lättillgängligt. Förvara i glaslådor med tätt lock i kylan.
17. Byt ut isbergssallad mot bladspenat eller rucola som har mer näring.
18. Testa nytt ibland när det gäller frukt och grönsaker – det är lätt att man fastnar i vanebeteenden. Du kanske hittar nya favoriter.
19. Testa poké bowl – supersmidigt att göra själv direkt i en burk med lock, som du kan ta med till jobbet eller äta efter löprundan. Fyll skålen med överblivet ris, grönsaker, kanske mango, nötter, frön, kokt ägg, bönor eller en kyckling-/laxfilé. Jag gillar att toppa med shirachamayo som finns att köpa färdigblandad. Använd gärna fryst mango/avokado/sojabönor – det fungerar som kylklampar om du ska äta din bowl senare under dagen.
20. Sötpotatis kan du "baka" i mikron. Stick några hål i potatisen med en gaffel innan du ställer in den i mikron. Värm på full effekt i fem minuter, vänd på potatisen och baka cirka fem minuter till (beroende på storlek).
21. Ha en vattenflaska till hands, annars är det lätt att glömma bort att dricka under dagen. Smaksätt vattnet med citron, apelsin, frysta bär, mynta eller liknande om du vill göra det lite aptitligare.

Av Emma Lindblom, idrottsnutritionist

Artikellån från [vasaloppet.se](http://vasaloppet.se) som i sin tur har lånat den från Runner's World och Springtime.



## Chans för alla deltagare i det 100:e Vasaloppet att bära personlig nummerlapp

I dagarna går ett erbjudande ut till alla som just nu laddar för Vasaloppet söndag 3 mars 2024 – det 100:e Vasaloppet genom tiderna. Till detta historiska lopp, fulltecknat sedan länge, kan deltagarna nu välja att köpa en unik och personlig nummerlapp.

Den personliga nummerlappen är av samma västmodell som eliten använder. På nummerlappen

finns deltagarens för- och efternamn tillsammans med startnumret.

– Vi vill att det ska kännas och märkas att 2024 års upplaga av Vasaloppet är speciell. Så nu hoppas vi att deltagarna ska uppskatta möjligheten att åka i en personlig nummerlapp och kunna spara den som ett fint minne från det 100:e Vasaloppet, säger Magnus Locken, arrangemangschef, Vasaloppet.

De personliga nummerlapparna får låga nummer från en fyrsiffrig nummerserie och har ingen

koppling till startled. Insläpp till rätt startled kontrolleras med hjälp av tidtagningsschip.

En annan nyhet är att de vanliga nummerlapparna i Vasaloppet från och med 2024 får en gemensam nummerserie för kvinnor och män. Här anger första siffran i startnumret deltagarens startled, så länge det finns lediga nummer i serien. I annat fall behöver ett högre startnummer användas.

Källa: Vasaloppet.se

## Kommande arrangemang i Vasaloppsarenan

### Vasaloppets vintervecka 2024 och det 100:e Vasaloppet – skidor

Fredag 23 februari, Vasaloppet 30, start Oxberg, 30 km  
Lördag 24 februari, Tjejvasan, start Oxberg, 30 km  
Söndag 25 februari, Öppet Spår söndag, start Sälen, 90 km  
Söndag 25 februari, Ungdomsvasan, start Eldris, 9 km, start Hökberg, 19 km  
Måndag 26 februari, Öppet Spår måndag 90, fri stil, start Sälen, 90 km  
Måndag 26 februari, Öppet Spår måndag 45, fri stil, start Evertsberg, 43 km  
Måndag 26 februari, Öppet Spår måndag 30, fri stil, start Oxberg, 28 km  
Tisdag 27 februari, Vasaloppet 45, start Oxberg, 45 km  
Fredag 1 mars, Stafettvasan, skidstafett, fem sträckor, start Sälen, 90 km  
Fredag 1 mars, Nattvasan 30, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 30 km  
Fredag 1 mars, Nattvasan 45, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 45 km  
Fredag 1 mars, Nattvasan 90, individuellt eller i par, fri stil, start Sälen, 90 km  
Lördag 2 mars, Vasaloppet 10, fri stil, start Eldris, 9 km  
Söndag 3 mars, 100:e Vasaloppet, start Sälen, 90 km (Fulltecknat)



## Årsmöte & informationskväll

Måndag 23 okt kl. 18:30

Hemusgården

### Välkommen till årsmöte för IFK Mora Alpina klubb för perioden 1 juli 2022 - 30 juni 2023.

Förslag på ändringar i stadgarna för IFK Mora Alpina klubb kommer behandlas.

Årsmötet hålls enligt stadgarna.

Under kvällen kommer vi även delge information om Skidkul, säsongens träningar, läger, tävlingar och förmånsavtalet.

Alla är välkomna och klubben bjuder smörgåstårta.

Det finns även möjlighet att närvara via teams.

Anmäl ditt deltagande senast torsdagen den 19 oktober till [erika.akesson@ifkmora.se](mailto:erika.akesson@ifkmora.se)

Varmt välkommen!



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 i januari.

ANMÄLAN TILL KANSLIET

[alpina@ifkmora.se](mailto:alpina@ifkmora.se)



FÖR BARN MELLAN 5-9 ÅR



FÖR MER INFORMATION, RING 0250-39285



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](mailto: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](mailto: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](mailto:jennie.hedh@ifkmora.se)

Ulrika Hugerth, ekonomi  
Tel: 0250-392 28  
E-post: [ulrika.hugerth@ifkmora.se](mailto:ulrika.hugerth@ifkmora.se)

Gun-Britt Cristoferson, ekonomi  
Tel: 0250-392 42  
E-post: [Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se](mailto:Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se)

### IFK Mora alpina klubb

Erika Åkesson  
Tel: 0250-392 85  
E-post: [alpina@ifkmora.se](mailto:alpina@ifkmora.se)

### IFK Mora fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson  
Tel: 0250-392 15  
E-post: [fboll@ifkmora.se](mailto:fboll@ifkmora.se)

### IFK Mora friidrottsklubb

Ing-Mari Skogs  
Tel: 0250-392 20  
E-post: [friidrott@ifkmora.se](mailto:friidrott@ifkmora.se)

### IFK Mora gymnastikklubb

Pernilla Näsdal  
Tel: 0250-392 21  
E-post: [gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se)

### IFK Mora orienteringsklubb

Kia Larsson  
Tel: 0250-392 13  
E-post: [orientering@ifkmora.se](mailto:orientering@ifkmora.se)

Mats Jönsson, ungdomstränare  
E-post: [mats.jonsson@ifkmora.se](mailto:mats.jonsson@ifkmora.se)  
Tel. 070-641 95 99

### IFK Mora skidklubb

Tomas Bredberg  
Tel. 070-321 36 33  
E-post: [skidor@ifkmora.se](mailto:skidor@ifkmora.se)



[www.ifkmora.se](http://www.ifkmora.se)