

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev December 2023



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

Friidrottsklubbens inomhusträningar 23/24

Efter utomhussäsongen som tog slut i senare delen av september så tog samtliga träningsgrupper ett lite längre break innan verksamheten kickades igång igen.

Det bedrivs denna vinter verksamhet för fyra olika träningsgrupper.

Paragrupperna tränar en gång i veckan på Mora Gymnasium och växlar mellan idrottshall och löpkorridoren under ledning av Annelie och Johan.

Löpgruppens träning nu under vintern har mestadels bestått av intervaller i löpkorridoren. Stenhård träning blandas med vilostunder med lite snack och skoj. Ledarna Elisabeth och Emelie hoppas på fortsatt uppslutning under träningarna framöver!

Teknikgrupp 11 år och uppåt tränar tre i veckan och växlar mellan idrottshall och löpkorridor på Mora Gymnasium, styrketräning med fria vikter på Mora AK samt teknikträning i Faluns friidrottshall med sina tränare Fredrik och Kalle.

Teknikgrupp 10 år och yngre kör en gång i veckan på Mora Gymnasium. De inleder träningen i



Bilden ovan, löpgruppen, från vänster: Emil Mjöberg, Filip Åkärbjär, William Byrberg, Julia Smids, Elvira Näsén

idrottshallen innan de avslutar i löpkorridoren. Här håller Linn och Jonas i trådarna.

Avslutningsvis kan friidrottsklubben glädjande konstatera att 15-åriga löparen Filip Åkärbjär med 800m som specialitet antagits på Riksidrotts gymnasium för friidrott i Sollentuna!

Vill någon testa på att träna i någon av grupperna? Kontakta vår kanslist Ing-Mari!

Text & bild: Kalle Björkman



Bilden ovan: Filip Åkärbjär

Kanslist med tränaransvar

IFK Mora friidrottsklubb söker kanslist med tränaransvar.

Gillar du att kombinera kontorsarbete med träning? Då ska du fortsätta till vår hemsida och läsa vidare. Ta chansen att söka en spännande och helt ny typ av tjänst som är både kreativ och utvecklande.

Mer information på:
svenskalag.se/ifkmora-friidrott
ing-mari.skogs@ifkmora.se eller 070 4832065

IFK Mora friidrottsklubb



Siljan Indoor Games

Den 17/2 skriver vi idrottshistoria, Mora OCH Leksands första gemensamma inomhustävling i friidrott!

Anledningen är att klubbarna gemensamt känner att de vill ha något ytterligare tillfälle för framför allt ungdomarna att kunna tävla i friidrott även under vintern utan att behöva resa 20-talet mil eller mer. Tävlingen kommer gå av stapeln i Faluns Friidrottshall och planeringen pågår för fullt! Det kommer tävlas i stavhopp, höjdhopp, längdhopp, häcklöpning, 60m, 200m, medeldistans, gång och kula. Tävlingsledningen räknar med lite över 100 startande som kommer göra cirka 350 starter under dagen.

Säsongens inledande inomhustävlingar

Då var vi äntligen igång med inomhussäsongen i friidrott.

Vi tycker verkligen att det är kul att friidrottstävlingarna har dragit igång igen! I november startade vi med att åka till Bollnäs och Höghammarhallen över dagen, vilket blev en toppendag!

Helgen efter tävlingen i Bollnäs åkte vi till Eskilstuna och MunktellArenan, vilket var vårt första besök i arenan. Det blev ett lyckat besök och vi hoppas på att få åka på fler tävlingar där framöver. Då det var en bit att åka till Eskilstuna så passade vi även på att ta en hotellweekend, vilket är en perfekt kombination med friidrottsevenemang. Så kul att åka runt i Sverige och se nya platser tillsammans och samtidigt få tävla.

Sammanfattningsvis så blev det två härliga tävlingsdagar både i Bollnäs och Eskilstuna, dagar fyllda med idrottsglädje. En perfekt start på inomhussäsongen! Nu hoppas vi på ännu fler roliga tävlingsdagar tillsammans med klubbkompisarna och kompisar vi lärt känna från andra friidrottsklubbar.

Text: Kevin och Isabelle Eidersten

På bilden till höger: Isabelle Eidersten



Mekonomen indoor

En kort berättelse från vår inomhustävling
Mekonomen indoor i Bollnäs 18 november.

Malin och Elvira deltog i längdhopp, kulstötning och 60 m. De tyckte det var roliga tävlingar, snälla medtävlare som gav oss tufft motstånd. Klättervägen gav inspiration till bra uppvärmning inför kulstötningen.

Även vi tränare fick chansen att delta i kulstötning (Anne-Lie) och 800 m (Johan).

Text & bilder: Johan Gustafsson



Familjeläger i Björnrike

Alpina Klubben och det årliga Familjelägret i Björnrike 2023

Det uppskattade Familjelägret för Alpina Klubben har återigen genomförts under fantastiska förhållanden i Björnrike.

Drygt 60 aktiva och föräldrar har tillbringat 3 dagar i snörika backar i Björnrike med både lössnöåkning och hårt raceunderlag.



Äldregruppen har fått fina långa storslalomåk under fredagen i utmanande förhållanden, följt av mer storslalom och slalom på andra sidan fjället under lördag och söndag. Under lördagseftermiddagen i ymnigt snöfall fick vi även möjlighet till ett fartpass med Super-G.

Höstens fyspass och skidläger visar på fina resultat på träningseffekten för åkarna. Tränare Axel Frost har under Familjelägret vridit och vänt på åkarnas teknik och medvetenhet kring sin åkning för att finslipa formen ytterligare inför stundande tävlingar. Gänget är förberett och laddat.



För många av lägerdeltagarna var det första gången på snö för denna säsong. Yngre gruppen har under hösten bedrivit barmarksträningar i Bjäkenbackens skola och svetsat ihop ett härligt gäng med mycket energi och glädje.



Med pirriga magar och kanske lite skakiga ben var det ett glatt gäng som möttes upp i backen första dagen på ett efterlängtat familjeläger. Tre dagar med skidåkning! Ett härligt gäng i blandad kompost, allt ifrån Skidkul till U10.

På förmiddagarna kördes huvudsakligen friåkning, alla i sin takt. Smarriga luncher äts tillsammans och de yngre deltagarna hade en solklar lunchfavorit - pannkakor! Under eftermiddagarna kördes det både friåkning, olika övningar som är bra att starta säsongen med, samt även lite bana med kortkäpp.



Fokus för de yngre låg på skidkänsla med skidövningar samt hopp och lek.



I pauser mellan åken serverades fika med jultema direkt ut i backen.



Under fredagseftermiddagen genomfördes en minikurs i skidvård där föräldrar fick möjlighet att prova på att slipa kanter mm. Medan föräldrarna blev skidvårdsproffs byggde barnen hopp och åkte kana ner för slänter med ledning



av tränarna Axel Frost, Elsa Frost och Indra Finn Rombo.

Enligt tradition så genomfördes en gemensam middag för alla deltagare under lördagskvällen.

Det bjöds på en härlig buffé, gemenskap och skratt och som vanligt blev det snölek och bus som efterrätt. Middagen är ett trevligt sätt att "knyta samman" klubbens medlemmar efter en dag i backen.

Nu längtar vi efter att få dra igång vintersäsongen i Gopshusbacken med träningar och tävlingar, och inte minst att välkomna nya förmågor till Skidkul när det drar igång i januari. Vi passar också på att önska alla medlemmar Stort Lycka till i Era utmaningar i backarna under vintern.

Stort Tack till Alla Aktiva, Tränare och Föräldrar för ytterligare ett fantastisk fint Familjeläger att lägga på minnet!

Text & bild: Erika Forss

Rapport från Järpen Skicross Gymnasium

Efter en bra barmarkssäsong under sommaren och början på hösten var det i mitten av oktober dags för säsongens först snöläger.

Vi startade med drygt 1,5 vecka skidåkning i Saas-Fee, Schweiz. Först ett par dagar friåkning för att få tillbaka lite skidkänsla innan vi drog in i skicrossbanan. Det blev mycket starter de första dagarna i banan och efter det blev det mer helååk. Efter 1,5 vecka av mycket slitig men rolig åkning fick vi höstlov, då vi hade en veckas ledighet innan nästa läger.

Efter lovet flög vi direkt från Arlanda till München för att sedan åka vidare till Pitztal i Österriket. I Pitztal hade vi mer focus på friåkningen, då vi hade en hel förmiddag att åka fritt, för vi hade träningstid på eftermiddagen så det blev mycket mer friåkning. Efter lunch åkte vi direkt upp till Skicrossen för att starta passet med lite besiktning och starter innan vi åkte iväg på helååk, så såg det ut ungefär varje dag med lite variation.

Vi hade såklart en vilodag från skidåkningen då vi bestämde oss för att köra go-kart. Då man fick lite stryk från Axel Frost, men nästa gång så ryker han.

Efter 8 dagar uppe på berget så är man ganska slut men det kom med bra timing då vi skulle hem. Efter en lång bilresa hem till Järpen så kom en 2 veckors paus från läger med lite återhämtning och skola för att ladda upp igen till Idre.

Första lägret i Sverige startade vi med att åka till Idre där det har byggts en Skicrossbana. En vecka i Idre med en massa Skicross åkning klagar man inte på, förutom att det var väldigt kallt och blåsigt men det får man stå ut med när man är där. Lägret avslutades med en träningstävling med både Järpen och Torsby Skicross gymnasium, ett roligt pass med många tigha race.



Nu är jag hemma i Järpen och vilar upp mig med skidåkning och gym för att sedan åka till Idre igen vecka 50 för att starta tävlingssäsongen med en Junior FIS och sedan en Europa cup.

Ser fram emot en spännande säsong med många tävlingar både i Sverige och utomlands.

Text: William Young Shing

Ny säsong i Gopshusbacken



Ny säsong står för dörren i Gopshus och klubben har investerat stort med att köpa in flertalet snökanoner för effektivare snöläggning. Tidsmässigt mycket bättre, men inte minst mer energieffektivt!

Enligt avtal med Mora kommun har Alpina klubben precis som förra året 100% driftansvar för anläggningen.

Att drifta anläggningen innebär många ideella timmar i förberedelser såsom röjning, snösprutning, skyddsmadrasser, hänga liftbyglar, schaktning/pistning av snö och allt som behövs för att hålla en skidanläggning igång.

Föregående säsong sattes vi på prov direkt då sjö pumpen inte fungerade som den skulle. En ny pump blev installerad den 23:e december och vi kunde då slutföra snö tillverkningen i mitten på januari.

I år kom kylan tidigt och vi siktade på rekordtidigt öppnande runt 1:a december. Förhoppningarna grusades dock redan 19:e november efter

6 dagars snö tillverkning, då tryckpumpen i backen havererade. Febril aktivitet påbörjades genast för att hitta en ny eller begagnad. Efter att ha ringt och besökt flera skidanläggningar samt besiktigt deras (mycket gamla) begagnade pumpar slutade det med att vi hittade en ny i Italien som köptes in med hjälp av Mora Kommun. Normal leveranstid för denna typ av pump är 5-6 veckor, men vi fick denna installerad redan efter knappt tre veckor. Tråkigt med stillestånd i snö tillverkningen, då perfekta förhållanden funnits temperaturmässigt, men ändå tur att vi lyckats lösa detta så pass snabbt.

Nyheter

Nyhet för i år är att vi kommer påbörja utveckling utav parkområde i backen. Vi börjar försiktigt med några hopp i olika storlekar och har förhoppningar att till nästa år komplettera med rails, boxar mm.

Framtid

Efter denna säsong löper vårt 2-åriga avtal med Mora Kommun ut och diskussioner har påbörjats för fortsättning, där vi hoppas på förlängning och att vi då kan komma överens med ett avtal på 5 eller gärna 10 år.

Med en sådan avtalslängd öppnas nya möjligheter för klubben att söka investeringsbidrag från exempelvis Riksidrottsförbundet, Jordbruksverket och Allmänna Arvsfonden vilka kräver att föreningen har nyttjanderätt i anläggningen i minst 5 år. I flera fall krävs även 10 års nyttjanderätt.

Initialt önskar klubben investera ytterligare i snösystemet men också utveckling av anläggningen i allmänhet, såsom utbyggd skidpark med diverse utrustning. Finns även en dröm om att röja upp för fler pister. Det har tidigare funnits två nedfarter till i Gopshus, men de är helt igenväxta sen många år. Ja, det är ingen brist på idéer i den alpina klubben och vi ser stora möjligheter att utveckla anläggningen för både race, park och allmänhet.

Varmt välkommen till en ny säsong i Gopshusbacken!

Text: Mattias Frost

IFK Mora alpina klubb

Styrelse 2023-2024



Ordförande: Mattias Frost
Vice ordförande/kassör: Petter Arlehed
Sekreterare: Erika Forss

Ledamot: Maria Young Shing
Ledamot: Ellinor Persson
Ledamot: Axel Frost
Ledamot: Rebecca Gabriel

Suppleant: Christoffer Baltgren



Gopshusbacken

SÄSONGSÖPPNING
25 DECEMBER



ÖPPET:
Dagsåkning helger och lov
Kullekörning torsdagar kl. 18:30

SÄSONGSÖPPNING
25/12 välkomnas alla till Gopshusbacken för att köra ljång skivongen 2023 / 2024.

Mer info:
www.sveinskalag.se/ifkmora-alpina
Gopshusbacken

Årets tävlingar i Gopshusbacken



20-21 januari	USM/LVC & Gopshusrennet
3-4 februari	FS
11 februari	LJBA Dalacupen
23-24 mars	MVC-final



VÄLKOMNA TILL VINTERNS SKIDKUL

Skidkul är slalomträning för barn mellan 5-9 år där individuell utveckling och kroppskontroll på skidor står i fokus. Skidglädje och fin sammanhållning utlovas!

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



FÖR BARN MELLAN 5-9 ÅR

FÖR MER INFORMATION, RING 0250-39285



Parkourgruppen på resa

Parkourens äldsta grupp Skilled åkte till Gävle söndag 10 december för att samträna med Gefle GF.

Efter en bilresa mot östkusten på saltstänkta vägar med ivriga gymnaster i baksätet kåkade vi medhavd lunch på fikabalkongen i Gymnastikens Hus.



På första parkett inspirerades vi av klubbens trupp gymnaster och sen promenerade vi över till parkourens dedikerade grannlokal. Där välkomnades vi av deras peppade gäng. Totalt hade 7 ledare och 17 barn nu hela fem timmar att tillbringa tillsammans.



Vi genomförde workshops för att lära oss nya tekniker och rörelser, pushade oss i olika volter från höjd, hade fri träning i deras park, fick en introduktion i tricking, tävlade i trampolin och speedrunning, fikade, umgicks och ledare bytte erfarenheter. En mycket trevlig eftermiddag och vi bestämde att detta måste vi göra om! De var till och med intresserade att hälsa på oss i Mora.

Det var en grupp hungriga gymnaster som glada satte sig kring ett långbord på Max för att äta middag. Dagens framgångar och dråpligheter utbyttes mellan skrattattacker och sörplandes läsk. Decemberkvällen hade blivit kolsvart när det var dags att hoppa in i bilarna för att rulla hemåt och drömma om nästa äventyrliga studiebesök. Ett härligt gäng som peppar varandra till oväntade nivåer!

Text: Kristian Lidin



Trupptävling i Hudiksvall

IFK Mora gymnastikklubbs två högsta tävlingslag har deltagit i Gävleborgsjakten.

Lördagen den 4 november åkte ett gäng gymnaster, ledare och föräldrar till Hudiksvall där två lag skulle delta i Gävleborgsjakten.

Lagen gjorde bra ifrån sig och både deltagare och ledare är nöjda med dagen.

Att delta i tävlingar är både utvecklande och inspirerande. Stort tack till ledare och föräldrar som fixar och skjutsar.

Text: Pernilla Näsdal

Bild: Maja Stefansson



IFK MORA skidklubb

Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb, i samarbete med Mora skidgymnasium, välkomnar barn födda 2018 och 2019 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

Plats: Mora skidstadion, Hemus.

Datum: Onsdagar: 10/1, 24/1, 31/1, 7/2.

Tid: 18.00 - 19.00.

Anmälan: Senast 3 januari via www.svenskalag.se/ifkmorask

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

Ange namn, personnummer och kön i anmälningsformuläret på hemsidan.

Köldgräns: -12 grader

Välkomna!

IFK Mora SK och Mora skidgymnasium



**BAUIS
SKIDSKOLA**

IFK Mora gymnastikklubb

Gratis julgympa



Ordinarie gruppträningschema gäller t o m vecka 50.

Fr o m vecka 51 kör vi gratis julgympa - för alla, inte bara för medlemmar.

Vi erbjuder ett varierat schema med många roliga pass, det kommer finnas något för alla åldrar.

Gå in på hemsidan eller Facebook och se hela schemat.

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

Hoppas vi ses. Välkommen!

Kolla på hemsidan eller på Facebook före passet, vi skriver om det är något särskilt (t ex om vi måste ställa in p g a sjukdom).

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



Nyhetsbrev IFK Mora skidklubb

Bauis skidskola:

Bauis skidskola är för barn födda 2018 och 2019. Datum som Bauis skidskola är den 10/1, 24/1, 31/1 och 7/2.

Anmälan kommer ske via skidklubbens hemsida.

Välkommen till säsongens Bauis skidskola önskar Mora skidgymnasium och IFK Mora Skidklubb.

Skidtävlingar:

Säsongens första serietävling är torsdag 12 december med första start kl 18:00 och tekniken är fristil.

Morapinglan arrangeras 6 – 7/1 vid Mora skidstadion. Klassisk stil på lördag och fristil på söndag.

Moraloppet 42 km körs den 20 januari med start i Evertsberg och mål vid Mora skidstadion.

Moraloppet Hill Climb 21 km körs den 21 januari med start vid Mora skidstadion och mål uppe i Norra Garberg.

Kafeteria Hemusgården:

Skidklubben har öppnat kafeterian vid Mora skidstadion och den är öppen mellan 10:00 - 15:00 lördagar och söndagar samt några vardagar mellan Jul och Nyårshelgen och vi har lättare fikaservering, varmkorv och gulasch-soppa.

Norra Garberg Sportcenter:

Vintern har kommit till Norra Garberg och just nu har vi 65 cm med snö och alla skidspår är öppna för klassiskt och skate.

Vi öppnar Garbergsstugan med servering helgen 9 – 10/12 mellan 10:00 – 15:00 och har där efter öppet varje helg.



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>

Avslutning på Mora Hotell - IFK Mora FK

Herrlaget har i år haft en lite tung säsong, det blev nedflytt till Div 4.

Goran Cuckovic, som är tränare, ser ändå positivt på nästa säsong då många av spelarna är och har varit väldigt unga. Unga spelare har även damlaget haft som i år gjorde sin första säsong som damlag i div 4. Spelarna och tränarna var nöjda med säsongen och ser nu fram mot nästa säsong då de skaffat sig mer erfarenhet.

17 november hade Dam – och herrlaget en gemensam avslutning på Mora hotell med god middag. Under middagen delades en del priser ut.



Årets mest värdefulla spelare i Damlaget – Hilda Sahlander som även är lagkapten. Årets träningsflitigaste i Damlaget – Agnes Palmstedt som genomfört mest träningar under säsongen. Här tillsammans med tränare Per Eriksson.



Årets mest värdefulla spelare i Herrlaget – Adam Dahlqvist. Årets genombrott – Alfred Bylon Hinders, målvakt. Här tillsammans med tränare Björn Lindén.



Veckan innan avslutningen genomfördes även en tävling på klubbens Instagram där möjlighet för publiken fanns att rösta fram Publikens pris. Alva Rasmusson från damlaget och Natanael Josefsson i herrlaget fick båda mottaga publikens pris.



Även tränarna tackades för sitt viktiga och goda engagemang.

I herrlaget Goran Cuckovic, Björn Lindén och Mikael Stenqvist (som ej var på plats) tackades. I damlaget Per Eriksson, Jens Törnberg och Martin Sellberg (som ej var på plats) tackades.

IFK Mora Fotbollsklubb

Under året har Damlaget jobbat en del för att samla ihop pengar till ett träningsläger i Barcelona.

Under påsklovet kommer stora delar av truppen, tillsammans med tränarna, att åka på ett förhoppningsvis uppskattat träningsläger.

Lagkaptenen Hilda Sahlander säger: ” Det blir jättekul att rivstarta säsongen på det sättet så att vi är väl förberedda för det som kommer. Vi har jobbat för det här ett tag och det känns väldigt roligt att det nu blir av. ”



Bild tagen från resebologet Olka.se

Många Mora-åkare med chans på VM-start

När skidororienteringssäsong drog igång hade IFK Mora fyra åkare med i seniorlandslagen. Men ytterligare tre gör nu allt för att försöka ta sig in i truppen och en eventuell start i VM i Österrike 20-27 januari.

Inför den här säsongen hade Elsa Hermansson (kranskulla Vasaloppet 2024), Jonatan Ståhl, Gustav Johnsson (kransmas Vasaloppet 2024) och Albin Gezelius tagits ut i landslagstruppen. Och givetvis fanns alla på plats i Arvidsjaur då det första helgen i december avgjordes landslagstest och ett läger.



På bilden: Många Mora-åkare långt fram i starten vid landslagstesten i Arvidsjaur. Albin Gezelius (lite skymd), Andrei Lamov, Jonatan Ståhl och Gustav Johnsson.

För Jonatan och Gustav gick det riktigt bra. Jonatan vann lördagens sprint och var tvåa på söndagens masstart – trots att hans stav gick sönder i starten. Gustav blev tvåa och fyra.

- Tappade tyvärr trugan ut från starten på masstarten och fick vända för att hämta en reservstav, så jag kom iväg dryga minuten efter och fick jaga, men efter det gick det bättre, berättar Jonatan.

Jonatan gjorde en riktigt bra säsong förra vintern med bland annat EM-guld i sprint. Och nu siktar han på ännu större framgångar i vinter.

- Känslan på tävlingarna i Arvidsjaur var riktigt bra. Jag kände mig pigg och orienteringen fungerade bra. Nu till veckan (samma vecka som IFK-kamraten redigeras) ser jag fram emot att få mäta mig mot de finska grabbarna och tävla om lite prispengar, fortsätter Jonatan.

- Målet den här säsongen är så klart VM, där jag vill vara med och slåss om medaljerna. Sen skulle jag även vilja köra bra i totala världscupen och svenska Cupen. Grundformen har i höst varit mycket bättre än tidigare år, har varit stark och satt personbästa på alla test vi gjort. Sen gäller det att vara pigg och orientera rätt när man ska tävla också, men jag har en bra magkänsla

och ser fram emot vinterns alla tävlingar.

I Arvidsjaur hade IFK Mora tre åkare med som inte tillhör landslaget, men mycket gärna vill slå sig in där. Dels nyblivne svenske medborgaren Andrei Lamov samt nyblivna mammorna Magdalena Olsson och Hanna Eriksson.

Andrei blev så sent som i oktober svensk medborgare. Moraåkaren ansökte redan för tre år sedan om svenskt medborgarskap, då han levde i Sverige sedan 2017 och bor tillsammans med Magdalena och är pappa till deras lilla Mikaela.



På bilden: Nyblivna mamman Magdalena Olsson ska försöka ta tillbaka sin plats i landslaget och få åka VM i Österrike i slutet av januari.

För Andrei, en av världens bästa skidorienterare, skulle det vara lite speciellt att komma med i det svenska landslaget. Han har de senaste säsongerna varit utestängd från internationella tävlingar som rysk medborgare. Men nu finns möjligheten att åter igen få komma ut och tävla internationellt – och det i ny landslagsdress.

Hur skulle det kännas att få ta på dig en blå-gul landslagsdress?

- Det skulle kännas annorlunda, men riktigt bra. Många av mina klubbvänner och min flickvän är eller har varit i det laget, och jag har varit del av svenska samhället och levt mitt liv här i väldigt många år, så det känns naturligt och väldigt efterlängtat. Min målsättning på VM är medaljer och känner jag inför VM att jag inte tror att jag kan ta medalj så vill jag inte åka, men jag tror jag har bra chans att hitta den känslan. Nu längtar jag efter jullov och få träna på hårt. Jag har jobbat heltid sista året så behöver lite tuff träning nu.

Första landslagstesterna visar att Andrei mycket väl kan ta en plats i VM-truppen. I Arvidsjaur blev det tredjeplats i sprinten och seger i masstarten.

För Andreis sambo Magdalena handlar det också om att försöka återta sin plats i landslaget efter barnafödande så sent som i somras. Förra säsongen åkte hon bara någon enstaka tävling och blev därmed av med både platsen i landslaget och sina världsrankingpoäng. I Arvidsjaur blev



På bilden: Jonatan Ståhl körde hem ett EM-guld förra vintern. Den här vintern är siktet inställt på VM-medaljer.

Magda fyra på sprinten och trea i masstarten. Det bådär därmed gott inför säsongens viktiga tävlingar.

- Eftersom jag blev mamma i somras har egentligen inte mina tankar varit på landslaget inför denna säsong. Dock har jag haft väldigt mycket träningsglädje både under graviditeten och efter vår lilla Mikaela kom så den fysiska formen är långt bättre än jag kunnat drömma om så här fem månader efter. Jag kör uttagningstävlingarna nu och om jag känner ett sug på VM och tror min form räcker för att kämpa om medaljer kanske jag kör. Annars kanske det blir VM 2026 i stället, säger Magdalena.

Om Magdalena blir uttagen till VM vill hon själv känna att det är möjligt att köra för medalj, annars är hon beredd att avstå och sikta på nästa vinter i stället.

En faktor till som påverkar är systemet med seedning efter världsrankingpoäng. De som saknar poäng får starta i början av startfältet vilket oftast är en nackdel.

- Tyvärr har inte Internationella Orienteringsförbundet något system för att få behålla sin ranking efter graviditet som kvinna så som till exempel FIS (internationella skidförbundet) har. Jag hoppas detta är något som ändras framöver så kvinnor kan skaffa barn under karriären och kunna komma tillbaka på ett bra vis, förklarar Magdalena.

Just detta bekymmer har även Magdas klubbkompis Hanna Eriksson som för ett år sedan blev mamma och nu även hon vill försöka ta sig tillbaka i den blågula truppen.

Ytterligare ett resultat värt omnämnande från de första kvältävlingarna var nyblivne junioren Ludvig Eggöy Markhester som blev femma respektive tre på de två tävlingarna. Ludvig siktar i vinter mot ungdoms-EM.

Text: Ulf Rask

Säsongavslutning IFK Mora Orienteringsklubb

IFK Mora Orienteringsklubb har haft sin säsongavslutning i Selja-Långlets bygdegård.

Det bjöds på varmrätt och efterrätt samt korv med bröd närmare midnatt. Vård för aftonen var Linus Rapp som med sin arbetsgrupp hade fixat alltihop. Johan Eriksson underhöll med sång och musik och fick alla att dansa och sjunga. Thobias Eriksson-Brodin höll i en På spåret-tävling. KEA anordnade en tipspromenad med frågor från årets orienteringssäsong. Under kvällen hölls flera prisutdelningar, det var följande:

Topp 10 i Mästarnas Mästare, där Anders Öberg tog hem tavlan som Hans Jax tecknat. Resultat Mästarnas Mästare 2023: 1) Anders Öberg H65 138 poäng 2) Martin Bratt H45 135 3) Elvira Buud D14 129 (Bästa ungdom) 4) Kane Andersson D65 129 5) Vendela Bratt D12 127 6) Sixten Buud H14 126 7) Björn Albinsson H55 125 8) Thomas Sparr H55 124 9) Kristian Csucs H10 121 10) Ingemar Lind H65 119. Mästarnas Mästare koras efter nio klubbmästerskap, varav de sex bästa räknas. Resultatlistan upptar 187 namn.



På bilden: Några av Mästarnas Mästare

Siljan Trophy som avgjordes genom mobilorientering på förmiddagen togs hem av Lisa Hallberg och Per Holm. Leo och Martin Ryapolov vann ungdomsklassen.



På bilden: Björn Wrahme

En lång rad barn och ungdomar som fick priser, utdelade av Björn Wrahme. Väckigt kul att det var många ungdomar på plats.

Årets ungdom; Gustav Elmgren.

Han är en god kamrat som alltid är positiv och en god förebild för de övriga ungdomarna.

För sin fantastiska närvaro och glädje är Gustav årets ungdom.

Årets junior; Elsa Hermansson.

En positiv tjej ur de egna leden som sakta men säkert genom ungdoms- och junioråren tagit steg mot yppersta eliten. Hon har utvecklats mycket de senaste åren och återfinns som förstaårssenior nu i A-landslagstruppen.



På bilden: Elsa Hermansson



På bilden: Linus Rapp

Årets senior; Linus Rapp.

Efter många års slit lyckades årets senior äntligen fånga en internationell mästerskapstitel i sin

sista säsong innan han övergick till avel. Han är också en centralpunkt och energispridare varhelst han befinner sig, något som klubben hoppas kunna fortsätta dra nytta av i framtiden.

Linus tog massor av medaljer i skidororientering under sin sista säsong som elitsatsande. Han tog EM guld individuellt, EM brons stafett, dubbla SM guld, SM silver och SM brons.

Leo Ryapolov och Edvin Eriksson fick varsin mugg med namn för att deltagit i flest träningsorienteringar bland ungdomar. Ulf Rask var i topp bland övriga.

Årets veteran blev Karl-Erik "Kea" Andersson, Motivering är egentligen överflödig. I sju decennier har årets veteran varit en av förgrundsfigurerna inom orienteringsklubben i Mora. För Moraborna personifierar han orienteringssporten. Ni vet alla vem han är.

Till "Årets utmärkta orienterare" utsågs Björn Wrahme.

En ledare som inger trygghet och delar med sig av tips för att förenkla, stötta och som får ungdomarna att tro på sig själva och lita på sin egen förmåga. Han ger inte allt bara på träning utan ställer upp även utanför officiell träning för att få barnen att känna sig trygga i sin orientering. En person med engagemang och uthållighet som gör stora insatser i elitkommittén och även som tävlingsledare av terrängloppet Mora Trail, som ger klubben ett bra tillskott i kassan. Att dessutom som UK lyckas lägga pusslet med att få ihop de 3 lagen till 25-manna är en prestation utöver det vanliga.

Klubbens ordförande Klaus Csucs höll tal och var väldigt stolt över det drag som är i klubben. Bl a så har IFK Mora OK erövat hela 25 medaljer på SM i skidororientering. En annan imponerande siffra är vid medeldistans-KM som avgjordes i Eldris 23 maj. Det var då 114 startande, varav 40 var ungdomar vilket är mycket lovande för framtiden inom orienteringen. Tre lag på 25-manna är också stort för klubben.

Text & bilder: Per Holm

Elsa och Gustav är Vasaloppets kranskulla och kransmas 2024

Med 100 dagar kvar till det 100:e Vasaloppet, söndag 3 mars 2024, presenterar Vasaloppet den 100:e kranskullan och den 36:e kransmasen genom tiderna: Elsa Hermansson och Gustav Johnsson, som båda representerar IFK Mora i sina idrottskarriärer och som ingår i landslaget i skidorientering 2023/2024. Läs intervjuer och se TV-klipp.



Tävlingsledaren för Vasaloppet har utsett Elsa Hermansson till den 100:e kranskullan, och tävlingsledarna för Tjevjasan har utsett Gustav Johnsson till den 36:e kransmasen. Kranskullan och kransmasen har vad som brukar kallas de mest ärofyllda uppdragen bland alla tusentals funktionärer som möjliggör Vasaloppets alla olika arrangemang. I år är det dessutom lite extra ärofyllt i och med att det är det 100:e Vasaloppet sedan starten 1922.

Elsa Hermansson har utsetts till Vasaloppets kranskulla 2024 med följande motivering:

“2024 års kranskulla har varit aktiv i nästan alla klubbar inom IFK Mora: Friidrott, alpint, gymnastik, skidor och främst skidorientering – den gren där hon nu satsar och siktar mot VM i januari. Motivationen att komma med på VM är hög och hon har byggt en bra träningsgrund genom sina fyra år på Skidgymnasiet i Mora, där hon tog studenten 2023. Hon har varit med på JVM hela fyra gånger. I vintras fick hon även debutera i världscupen.

Hon kommer från en riktig skidåkarfamilj, med familjemedlemmar som tävlat/tävlade på nationell nivå och med flera släktingar som också har varit kranskullor. Hon är ungdomsledare i skidklubben och har under åren provat på många av Vasaloppets alla funktionärsuppdrag.

Elsa Hermansson kommer att bli en stolt och utmärkt ambassadör för det 100:e Vasaloppet. Hon är det självklara valet som kranskulla för Vasaloppets arrangemang 2024.”

//Annlouise Almqvist, tävlingsledare för Vasaloppet.

Fakta Vasaloppets kranskulla 2024

Namn: Elsa Hermansson

Ålder: 20 år (född 14 april 2003).

Bor: Mora.

Familj: Mamma Annelie, pappa Peter, bror John och syster Linnea.

Gör: Jobbar på ett gym och i en sportbutik, och tränar.

Klubb: IFK Mora OK, IFK Mora SK.

Idrott: Skidorientering framför allt, och åker en del längdtävlingar.

Främsta meriter: Att fått representera Sverige i världscupen i skidorientering, har åkt fyra JVM (7:e plats individuellt och ett silver i stafett som bäst), JSM-guld i både sprint och långdistans 2023.

Mål med idrotten: Just nu är ett stort mål att få åka VM 2024. Målet generellt har alltid varit att utvecklas men först och främst att ha kul. Intressen: Att umgås med vänner och familj.

Beskriv dig själv med tre ord: Glad, social och nyfiken.

Den 100:e kranskullan Elsa Hermansson är en tjej som har många kopplingar till flera tidigare kranskullor och en kransmas. Hennes två fastrar har varit kranskulla: Eva Hermansson (gift Pettersson) 1985 och Lena Hermansson 2004. Pappa Peters moster Anna Mattsson var kranskulla 1974 och Annas barn Eva Svensson kranskulla 2007 och Daniel Svensson kransmas 2014.

Elsa, vad tänkte du när du fick veta att du blivit utsedd till kranskulla?

– Jag blev jätteglad. Det är en stor ära att få representera Vasaloppet på det sättet. Är man född i Mora och håller på med idrott som jag gör, så är det klart att man vill vara kranskulla en gång i livet.

Hur har din idrottskarriär sett ut?

– Jag har hållit på med mycket idrott när jag var

liten. Allt från fotboll och trupp gymnastik till orientering. Jag var inriktad på att bli längdåkare i åttan och nian, men när vi valde till gymnasiet började jag satsa på skidorientering. Men jag har fortfarande åkt väldigt mycket längd också. Det var framför allt förra året som skidorientering blev den stora sporten för mig. Att nu gå från junior till senior ska bli spännande.

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

– Den har betytt väldigt mycket för mig. Jag har insett att det är klubben som gör att jag håller på och att jag har hittat glädjen till sporten. Det har varit viktigt både under ungdoms- och juniortiden att det har funnits både förebilder och duktiga ledare. Även klubbkompisar som stöttat och inspirerat har varit viktigt för mig.

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

– Jag har alltid drivits av den glädje och gemenskap jag har upplevt genom sporten. Sedan är det självklart att det ligger mycket träning bakom framgångar och att man har en vilja att utvecklas.

Hur skulle du beskriva tjustringen med din idrott skidorientering?

– Ingen tävling är den andra lik och allt kan hända i skidorientering. Man får uppleva många olika platser och ställen och vara med om en hel del. Man vet inte vad man kan vänta sig.

Vad är Vasaloppet för dig?

– Jag har varit funktionär ända sedan jag var liten och delat ut saft, nummerlappar och vallat skidor... Man hjälps åt, både små som stora. Men Vasaloppet är speciellt också eftersom både elit och motionärer kan vara med på samma

tävling. Det är en glädje och gemenskap runt hela loppet och det blir en härlig stämning bland funktionärer, åkare och publik.

Har du deltagit i något lopp själv?

– Ja, Ungdomsvasan, Tjejasan, Stafettvasan, Vasastafetten, Cykelvasan 30 och Cykelvasan 45.

Vilka förväntningar har du på året som kranskulla?

– Det ska bli kul att se Vasaloppet från ett annat perspektiv och se lite andra saker än vad jag gjort de senaste åren. Jag har till exempel aldrig sett starten på plats i Sälen. Särskilt kul också att det är det 100:e Vasaloppet.

Vem vill du helst ge kransen i Vasaloppet den 3 mars?

– Jag hoppas att det blir någon hemmaåkare från IFK Mora.

Gustav Johnsson har utsetts till Vasaloppets kransmas 2024 med följande motive- ring:

“Sedan 2017 har årets kransmas tävlat i IFK Moras färger. Med fina internationella meriter från såväl skidororientering som mountainbikeorientering, där han representerat de svenska landslagen i både EM och VM, har denna kille visat på ett stort driv och en vilja att nå till yttersta världstoppen!

Årets kransmas är en omtyckt och ödmjuk lagkamrat som på ett professionellt och målmedvetet sätt stadigt har tagit kliv i sin utveckling som idrottare.

Med ett stort engagemang som medlem i IFK Mora OK, både från honom själv och hans familj, har många arbetstimmar lagts på klubbens egna arrangemang och som funktionär under Vasaloppsveckorna.

Denna arbetsmoral, glädje och kärlek till sporten och till den förening som han i dag representerar, gör att vi ser honom som en utmärkt ambassadör för Vasaloppet.”

//Helene Söderlund och Cathrine Mörk, tävlingsledare för Tjejasan.

Fakta Vasaloppets kransmas 2024

Namn: Gustav Johnsson

Ålder: 24 år (född 10 februari 1999)

Bor: Falun. (Uppvuxen i Eskilstuna och flyttade till Mora 2015.)

Familj: Mamma Cecilia, pappa Henrik och syster Emma (familjen bor i Mora).

Gör: Studerar till byggingenjör vid Högskolan Dalarna och tränar.

Klubb: IFK Mora OK. (Tävlar för Eskilstunaklubben Hällbybrunns IF i längdåkning.)

Idrotter: Skidororienteringen är nummer ett. Men Gustav ägnar sig även åt även orientering, mountainbikeorientering och längdskidåkning. Främsta meriter: Skidororientering: 8:a och 10:a på VM, 10:a på EM, SM-guld i stafett, två SM-brons individuellt. Mountainbikeorientering: Deltagit i VM, ett SM-silver.

Mål med idrotten: Att bli så bra som möjligt och att vinna ett VM-guld.

Intressen: Allt som har med idrott att göra, att hänga med kompisar.

Beskriv dig själv med tre ord: Lugn, snäll, lättäm.

Gustav Johnsson flyttade till Mora för att gå skidgymnasiet och året efter flyttade hans familj också dit. Nu är skidororienteringen nummer ett, men alla idrotter han sysslar med kompletterar varandra bra. Det går att hålla på med allt, menar han, men skidororienteringen är 100 procent. I somras sprang Gustav dessutom första sträckan i IFK Mora OK:s herrlag som vann löparstafetten Vasastafetten under Vasaloppets sommarvecka.

Gustav, vad tänkte du när du fick veta att du blivit utsedd till kransmas?

– Helene Söderlund ringde och jag blev väldigt chockad. Jag trodde verkligen inte att jag skulle få frågan, men det var jättekul. Det är en stor ära. När vi sedan lade på så fattade jag inte vad som hade hänt... Men det börjar sjunka in nu. Det är verkligen jättekul.

Hur har din idrottskarriär sett ut?

– Så länge jag kommer ihåg har jag hållit på med skidor och orientering. Jag fick tidigt följa med min familj på tävlingar. Jag har också provat på fotboll och friidrott, men det är orientering och skidor som har gått bäst och varit roligast. Jag började skidgymnasiet i Mora och tänkte bli skidåkare. Jag hade kört en del skidororienteringstävlingar också, men efter gymnasiet bestämde jag mig 2019/2020 för att satsa på skidororienteringen. Men sporterna går ju bra att kombinera när man ska träna. Jag kom med i landslaget i skidororientering direkt och fick åka VM 2021 och 2022, och EM 2023. I mountainbikeorientering har jag också åkt två VM.

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

– Den betyder väldigt mycket för den satsning jag gör, med den hjälp jag får med allt som krävs runtomkring med tävling, träning och

stöttning. Men jag tycker det är minst lika viktigt att det är så bra sammanhållning och roligt att åka iväg med klubben.

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

– Det är en svår fråga, men i grund och botten är det så kul att vara iväg på tävlingar med likasinnade. Att tävla och utvecklas och bli bäst är också en drivkraft i sig.

Hur skulle du beskriva tjustringen med dina idrotter skidororientering och mountainbikeorientering?

– Att fara fram genom skogen i full fart med full kontroll är en skön känsla, och det är kul att ha det ”flytet”. Det är riktigt roliga idrotter och man får alltid se nya platser.

Vad är Vasaloppet för dig?

– Det är en speciell dag och en speciell vecka, det är ju som en högtid. Jag är inte uppvuxen i Mora, men jag är ändå uppvuxen med Vasaloppet. Familjen har åkt, släktingar har åkt; pappa har åkt 31 gånger och blev ”veteran” 2022. Jag har hängt med hela tiden och sedan jag flyttade till Mora har man levt i Vasaloppscircusen vilket är riktigt roligt, och jag har haft många olika funktionärsuppgifter.

Har du deltagit i något lopp själv?

– Ja, Vasastafetten, Stafettvasan, Ungdomsvasan, Vasaloppet 30, Nattvasan 45, Ungdomscykelvasan, Cykelvasan 30.

Vilka förväntningar har du på året som kransmas?

– Det ska bli jättekul. Att få se Vasaloppet från en annan synvinkel än man är van vid och att få lära sig hur allt går till. Men framför allt jättekul.

Vem hoppas du få ge kransen till i Tjejasan lördag 24 februari och Vasaloppet söndag 3 mars?

– Hanna Lodin är också från Eskilstuna och är lika gammal som mig, så det hade varit kul. Eller någon från Mora, och då blir det nog Ida Dahl.

Fotnot: VM i skidororientering avgörs i Ramsau, Österrike, 21–27 januari 2024. (Åven 2023 års kransmas Albin Gezelius ingår i landslaget.)

Källa: Vasaloppet.se



Stockholmsklass vinner Vasaloppets skolutmaning 2024

Vinnarklassen i den sjunde upplagan av Vasaloppets skolutmaning heter 7D och finns på Sturebyskolan i Stockholmsorten Enskede. Nästan ingen i klassen har åkt längdskidor tidigare och nu ser eleverna fram emot att få göra det, både på träning och i Ungdomsvasan 2024.

Vinsten i Vasaloppets skolutmaning omfattar skidutrustning, kläder, valla, coachning och startplatser i Ungdomsvasan söndag 25 februari 2024. Även resan till Mora och övernattnings i samband med loppet ingår.

Klass 7D visste att idrottsläraren Natalie Eriksson hade sökt till Vasaloppets skolutmaning och förstod direkt vad som var på gång då Natalie knackade på under en matematiklektion tidigare i veckan.

– De blev superglada och alldeles pirriga. Och de hade hur många frågor som helst!

Många i klassen gillar att röra på sig och idrottar på fritiden, men just längdskidåkning blir något helt nytt för de allra flesta.

– Eftersom de nyss börjat 7:an och delvis kommer från olika skolor och klasser känner de inte varandra så bra ännu. Att de nu får göra skolutmaningen tillsammans kommer att stärka sammanhållningen

jättemycket, det är jag säker på, säger Natalie som planerar att göra Vasaloppet till ett ämnesövergripande projekt.

– Mina kollegor tycker det här är en fantastisk grej och några har också erbjudit sig att följa med till Dalarna.

Vasaloppets Gabriel Jansson projektleder Vasaloppets skolutmaning 2024 och han är nöjd med juryns val.

– Våra tidigare vinnare har kommit från mindre städer och orter, så det här blir första gången som vi tar emot elever från en storstad. Jag vet också att klassen har en stor inspiratör i läraren Natalie som kommer från Dalarna och är van längdskidåkare. Det här kommer att bli jättebra, säger Gabriel.

Juryns motivering

”Årets förstapris går till en klass som lider av storstadens snöbrist. Nu får ni möjlighet att testa på längdskidåkning samtidigt som ni arbetar ämnesöverskridande kring Vasaloppet, kultur, normer, historia, folkhälsa och miljö. Vi ser fram emot att följa er resa och sedan ta emot er på Ungdomsvasan. Gratiss åk 7 på Sturebyskolan i Stockholm!”

Vinnare i Vasaloppets skolutmaning
2018: Centrumskolan i Araby, Växjö
2019: Västra Karups skola, Båstad
2020: Blattnicksele skola, Sorsele

2021: Parkskolan, Degerfors
2022: Stavby skola, Alunda
2023: Fridtjuv Bergskolan, Ödeshög
2024: Sturebyskolan, Enskede

FAKTA/ Vasaloppets skolutmaning, i samarbete med Swix

– Öppen för årskurs 4–9, lärare ansöker för sin klass.

– Alla lärare som söker får startplatser till sin klass i Ungdomsvasan. Distansen är 9 eller 19 km.

– En vinnande klass får dessutom skidor, pjäxor, bindningar, stavar, valla, resor och övernattnings i Mora. Värde: minst 50 000 kr. Vinnarklassen får även träningshjälp från en av de officiella Vasaloppcoacherna.

– Målet är att träningen ska vara en del av den ordinarie idrottsundervisningen.

– Skidutrustningen stannar kvar hos den vinnande skolan. På så vis kan många fler elever få chans att testa längdskidåkning de kommande åren.

Alla klasser som har ansökt till Vasaloppets skolutmaning 2024 får fria startplatser till Ungdomsvasan 2024. Loppet genomförs söndag 25 februari 2024. Yngre elever åker 9 km och äldre åker 19 km.

Källa: Vasaloppet.se



Premiär för ny Vasaloppskollektion

Vinterversionen av Vasaloppskollektionen 2024 är här. I vanlig ordning är den framtagen av Vasaloppets officiella partner Craft. Den här gången har designen fokus på siffran 100 för att uppmärksamma att 2024 års upplaga av Vasaloppet blir det 100:e genom tiderna.

– Denna fantastiska milstolpe firar vi med en kollektion som tar oss tillbaka till Mora-Nisses glansdagar och Vasaloppets tidlösa kulörer och mönsterbilder. Resultatet är en palett med en nedtonad röd kulör och en dov gråblå ton, säger Daniel Ekelund som står bakom designen.

Eva Hörwing, sponsoransvarig på Vasaloppet, tycker det är fint att årets design lyfter fram devisen "I fäderns spår för framtidens segrar", den mening som möter alla deltagare vid mållinjen i Mora.

– Det är en devis med starka traditioner som i kollektionen möter Crafts moderna funktionalitet, konstaterar hon.

Vasaloppskollektionen omfattar bland annat hoodie, t-shirt, mössa, pannband och halstubb. Den finns nu att köpa online på stadium.se och på craftsportswear.com, samt på plats i Sälen och Mora under Vasaloppets vintervecka 2024.

Källa: Vasaloppet.se

Kommande arrangemang i Vasaloppens arenan

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)

Kanslist med träningsansvar

IFK Mora friidrottsklubb söker kanslist med träningsansvar. Gillar du att kombinera kontor med träning? Då ska du fortsätta till vår hemsida och fortsätta läsa för att ta chansen att söka en spännande och helt ny typ av tjänst. Den är kreativ och utvecklande.

Mer information finns på:
IFK Mora Friidrott - Svenska.lag.se

Kontakta ing-mari.skogs@ifkmora.se
eller 070 483 20 65

IFK Mora friidrottsklubb



Träna friidrott!

Idrottshallen på Mora Gymnasium

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

Löpgrupp från 15 år - kallelse via svenskalag.se anger tid och plats.
Tävlingsgrupp från 10 år - kallelse via svenskalag.se anger tid och plats.

Kontakta ing-mari.skogs@ifkmora.se om du inte får kallelse men vill vara med.

Info och nyansökan på:
svenskalag.se/ifkmora-friidrott

IFK Mora friidrottsklubb



Välkommen till IFK Mora Fotbollsklubb Årsmöte

Söndag den 11 februari kl.18.00
På Hemusgården eller via Teams.

Ärenden enligt stadgarna.

Anmäl ditt deltagande till: fotboll@ifkmora.se
Uppge namn och mailadress vid anmälan.

VÄLKOMMEN!

/Styrelsen

IFK MORA FOTBOLLSKLUBB



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 2024

Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2024 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 Vasaloppesegare 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

Göran Karlsson
Tel: 0250-392 15
E-post: fofboll@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