

# IFK-Kamraten

Nyhetsbrev April 2024



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

# Parkourgänget drog till Gävle

## Parkour camp i Gävle på sportlovet

På sportlovet drog ett litet gäng från IFK Mora gymnastikklubb till Gävle på parkour camp. Avfärd från Mora på måndag morgon. Vid ankomsten till Gävle åt man medhavd lunch och sen drog parkourträningen i gång.

Efter intensiv och rolig träning med ansvarige tränaren Miguel blev det middag. Dagen avslutades med mysig filmvisning och snacks innan det var dags att sova. På tisdagen var det träning till kl 12 och sen lunch på Max innan gänget åkte hemåt – trötta och nöjda.



På bilden ovan: Malte, Tilian och Elwin



**IFK Mora gymnastikklubb**

# På gång...

## Uppvisning

**Söndagen den 26 maj** är det dags för vår årliga **UPPVISNING** i Idre Fjäll Arena.

- Truppgymnastik - 5 grupper
- Parkour - 3 grupper

Notera datumet i kalendern. Info kommer på hemsidan och facebook inom kort.

## Sommargympa

Vi planerar för fullt för att köra sommargympa på Kajen även i år. Vi drar igång före midsommar, håll koll på hemsidan och på Facebook för mer info.

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

[facebook.com/ifkmoragk/](https://facebook.com/ifkmoragk/)



# Spinning med IFK Mora gymnastikklubb



**Spinning med sikte på hög puls levereras varje måndag och torsdag. Kom och häng med oss på lite nöjesåkning!**

**Alla kan vara med, otränad som vältränad. Vi ses, hälsar våra spinningledare Åsa och Pär**

Gymnastikklubben kör sina spinningpass på Class Gym på måndagar kl 19:15 – 20 och torsdagar kl 17 – 18.

Läs mer på hemsidan om betalning m.m.



# Barn- och familjegympagrupporna har haft våravslutning

Gymnastikklubben brukar ha två familjegympagrunder och en grupp Barngymnastik 4 – 6 år (utan föräldrar) varje termin.

Man kör 10 gånger/termin och precis före påsk var det dags för terminsavslutningar. Det blev så klart diplom och fika till barnen, och i barngympagruppen - där barnen vanligtvis gympar utan sina föräldrar – bjöds föräldrar in att delta på gympapasset. Jättekul att gympa tillsammans!!

Nu önskar vi alla små gymnaster och deras duktiga ledare Jessica, Hanna och Hanna en härlig vår och sommar. Tack för den här terminen!

OBS! Inför varje hösttermin tar vi in nya intresseanmälningar och gör helt nya grupper, man har alltså inte platsen kvar till ht24 om man gått på gympa nu.

Länk till att göra intresseanmälan kommer på hemsidan i slutet av sommaren/början av höstterminen. Vi brukar dra i gång grupperna runt vecka 38 – 40. Kontakta kansliet om du har frågor kring detta.

Text: Pernilla Näsdal

Bilder: Hanna Zettergren

*Bildcollage: Glada barn och föräldrar i gruppen Barngympa 4 - 6 år gympar tillsammans på avslutningen.*



# IFK Mora fotbolls damlag åkte på träningsläger till Barcelona

IFK Moras Damlag har valt att denna säsong ladda upp genom att åka på ett träningsläger till Lloret De Mar i Barcelona.

Detta har varit en otrolig resa med träning, skratt och gemenskap. Vi reste tidigt från Arlanda med trötta men förväntansfulla spelare. Vi landade i Barcelona på förmiddagen och tog en buss till hotellet. Direkt satte poängtävligen igång och tjejerna letade över hela staden efter specifika föremål att fota. Därefter var det en lugn kväll och många laddade upp inför de kommande dagarna.



Dagen efter började med att inviga frukostbuffén. Det var en stor buffé där alla fick hitta sina favoriter. Första träningen fokuserade vi på spelbarhet, vilket gav oss många nya lärdomar. Efter en vila som innefattade att äta lunch och sola, begav vi oss tillbaka till fotbollsplanen för att möta Sollentuna FK F17 Akademi i en träningsmatch. Det var en lärorik match mot ett mycket duktigt lag. På kvällen spelades kort med mycket skratt.



Den tredje dagen började med ett förmiddagspass där vi fortsatte att träna på vad vi fått med oss från den tidigare träningen och matchen. Sedan begav vi oss till stranden för att fortsätta poängtävligen med främst statiska övningar. Det var bland annat stenkastning och jägarvila. Därefter var det fritid då flera valde att ta vara på solen och upptäcka den fina staden. Den sista dagen började med ett tidigare träningspass med fokus på att komma till avslut och göra mål, samt förhindra avslut och rädda mål. Därefter var det full fart mot stranden för att ta vara på den sista solen. På eftermiddagen var det dags för lägreets sista träningspass där det tränades på kontring och återerövring. Det var en mycket bra träning med full fart trots slitna tjejer. Efter vila och dusch var det dags att äta den sista middagen, där många tog vara



på den färska frukten. Efter en timmes fritid så samlades laget för en sista möjlighet till att samla poäng i den rafflande poängtävligen. Uppdraget var att bygga ett så högt torn som möjligt med hjälp av marshmallows och spagetti. Efter femminuters byggande var det dags att sammanställa hela tävlingen som pågått under dessa dagar. Vinnaren var Meja Åkesson som vann men en poäng före Cornelia Olofsson, och på en fin tredjeplats kom Ida Laggar.

Sammantaget av denna resa är att vi har haft otroligt roligt och kommit varandra närmare. Vi är glada att alla fem ledarna, Åsa, Marina, Per, Mattias och Mattis följde med på resan. Det är uppskattat att träningarna har varit välplanerade och att de har sett till att även allt utanför fotbollsplanen har fungerat på ett smidigt och bra sätt. Tack för denna resa!



Nu väntar en spännande säsong där målet är att ta sig upp till Div. 3.

Text och bilder: Clara Axelsson och Alva Rasmusson, spelare i IFK Moras Damlag



# Skicross-säsongen 23/24

Under säsongen har IFK Mora Alpina haft William Young Shing 17 år som representerat klubben i Skicross.

Den första tävlingen gick av stapeln i mitten av december, en FIS Jr och Europa cup i Idre. Ett bra tillfälle att på hemmaplan komma igång med tävlandet.

Efter ett kortare uppehåll över jul och nyår var det dags för tävlingar i Reiteralm, Österrike som blev en bra genomkörare inför säsongens höjdpunkt Ungdoms OS i Sydkorea.

Att få vara med på Ungdoms OS var en spännande upplevelse. Resa till andra sidan jorden, en ny kultur. Bo i OS byn med deltagare från hela världen som tävlade i många olika sporter. Arrangemanget var mycket välorganiserat och de svenska ungdomarna på plats hade en mycket bra ledarstab, bla Axel Frost från Mora. I den individuella tävlingen blev det seger för William i lilla finalen vilket innebär en 5:e plats, efter en lång tuff dag med många heat var det bara att ladda om till teamtävlingen dagen efter.

Där körde William ihop med Alexandra Nilsson, som han går med på skidgymnasiet i Järpen, och den dagen var dom verkligen på topp båda två och fick kliva högst upp på pallen och ta emot OS Guld.

Efter OS var det dags för tävlingar i Duved, Sverige innan det åter var dags att åka ner till Reiteralm för att köra 4 tävlingar. Där blev det en seger och en andraplats för William.



Efter de fina resultaten där blev William uttagen att få tävla i JVM.

Innan JVM var det dags för SM i Gällö. På SM dagen blev det lite stolpe ut för William redan i kvalet, med dagen efter tog han revansch och fick kliva upp på pallen som 3:a efter WC åkaren Erik Moberg och Takahashi från Japan.

Säsongen avslutades på JVM i Idre 14-15/4. I den individuella tävlingen slutade William på 6 plats, bäst av de svenska herrarna. I teamtävlingen tog han en 5:e plats tillsammans med Uma Kruse Een.

Till JVM hade bla Canada, USA, Japan, Tyskland, Schweiz, Frankrike, Australien och Italien skickat starka team med mycket duktiga ungdomsåkare.

Nu avslutas denna säsong och sommar träningen kör igång och snart är det dags att blicka fram emot säsongen 24/25.

Text & bilder: Maria Young Shing

# Lilla Dalacupen 23/24

Den här säsongen har det varit många glada IFK Mora deltagare på Lilla Dalacupen.

På träningarna i Gopshus har grupperna varit stora med många härliga barn som deltagit. Det har varit roligt att se att det är nästan alla i träningsgrupperna som deltagit på någon deltävling i cupen. Många nya ansikten och många välkända sedan tidigare år. Så roligt att se mixen av erfarna barn tillsammans med nybörjare. Alla har peppat & stöttat varandra.

I år har vi besökt Rättvik, Orsa/Grönklitt, Sälen & självklart hemma i vår fina Gopshusbacke.

En dag på Dalacupen börjar alltid med gemensam besiktning av banan sedan värmer vi upp tillsammans, roligt när de äldre barnen leder igång de mindre så alla är varma & redo för tävling. Vi fikar och umgås tillsammans hela dagen. Vissa väljer att åka skidor, leka och hoppa hela dagen medan andra tar en extra kopp varm choklad tillsammans med andra



Fabian, Casper, Sigge & Måns är peppade på starten i Sälen



Uppvärmning på start i Sälen

vänner och nya bekansnader i klubben i målområdet.

Dalacupen är en fantastiskt trevlig tävling att börja sina alpina tävlingsvägar i, alla är

nybörjare, alla lär sig något varje tävling och vi alla finns för att stötta varandra barn, föräldrar och ledare.

Text & bilder: Towe Söderlund



Petter, Lea & Edvald fyller på med energi mellan åken i Orsa



Lova peppar en nervös Ebba på starten i Orsa



IFK Moras U8-gäng kom 2:a i totala Dalacupen



Härligt IFK Mora-gäng i Orsa



Ebba & Mollie peppar Lilly på start i Rättvik

# MVC-finalen 2024

Helgen den 22-24 mars arrangerade alpina klubben regionsfinalen för ungdomar födda 2012/2013.

I finalen möttes ungdomar från Dalarna, Gästrikland, Värmland och Örebro län. Totalt samlades ca 80 ungdomar för att tävla, umgås och skapa minnen för resten av livet.

Finalen gick i vår hemmabacke i Gopshus och var ett samarbete mellan Mora Alpina Klubb och Rättviks slalomklubb. Helgen startade med öppen och frivillig träning på fredagen där ca 60 åkare valde att testa på backen inför helgens tävlingar. I en värmande vårsol kunde vi efter träningen också inviga helgens finaler med stafett och utdelning av goodiebag till alla deltagare.



Finalen bestod av storslalom på lördagen och slalom på söndagen. Däremellan samlade vi alla åkare för en kamratmiddag på Moraparken med prisutdelning, middag, bowling och skönt häng tillsammans. En härlig kväll med mycket bra stämning, glada barn och vuxna. Klubben ledord under helgen var kamratskap. För att markera detta delade vi under söndagen ut pris för helgens "bästa kamrat" som var en inramad signerad nummerlapp från det svenska damlandslaget. Ett uppskattat pris där vi fick in ett 30-tal nomineringar från ungdomarna på vem som förtjänade priset.

En fantastisk fin helg med alpin idrottsglädje och kamratskap i vår hemmabacke som garanterat kommer finnas med som ett fint minne för många ungdomar och föräldrar.



Text & bilder: Petter Arlehed



# Lilla Världscupen 2024 - FINAL (Svealandsfinal)

Under tre dagar i Mars avgjordes LVC-finalen i värmländska Valfjället, Charlottenberg.

Fram till finalen har åkarna deltagit i LVC-kval och skaffat sig poäng som gett dem en ranking för startposition under finalen. Ungdomar från distrikten Stockholm, Gästrikland, Dalarna, Närke, Värmland i åldrarna U13 och U14 samlades sedan i Valfjället för en rafflande final.



Maja Holmström och Moa Wessung representerade IFK Mora Alpina Klubb och Dalarna. De deltog i samtliga grenar (Super-G, Storslalom och slalom).

Under dessa finaldagar tävlar ungdomarna i isolerade åldersklasser där 13-åringarna har en egen klass och 14-åringarna likaså, fördelat även på tjejer och killar. I klassen damer 13 år deltog cirka 65 tjejer och i damer 14 år ca: 70 tjejer.

Tävlingarna startades upp med en dag Super-G träning och sedan följde tre tävlingsdagar i Super-G och därefter storslalom (GS) och slalom (SL). På fredagskvällen genomfördes också en uppskattad Kamratmiddag med samtliga åkare från distrikten.



Maja och Moa hade fina tävlingsdagar, framförallt i teknikgrenarna GS och SL. Moa åkte till sig en fin 9:e plats i storslalom och Maja en 6:e plats. I slalomtävlingen åkte Maja in på en 3:e plats men hade tyvärr en hårfin grensling i sista branten som resulterade i en diskning.



Den alpina sporten är en hårfin balansgång där ynka millimetrar är avgörande för resultaten ibland. Alpina Klubbens tjejer i U13-14 har visat att de besitter fantastisk fin skidåkning



men också en fin kamratanda som lyfter dem i med- och motgång.

Text & bilder: Erika Forss

# Skidkul - IFK Mora alpina klubb



## Vad skidkul handlar om

På skidkul är vi elva barn och tre ledare. På tisdagskvällar åker vi skidor tillsammans i 60 minuter i Gopshusbacken. I skidkul fokuserar vi på gemenskap och gemensam glädje till skidåkning genom att vi tillsammans åker fritt, kör olika skidövningar och åker banor där vi varierar i svängtempo. Allt handlar om en variation till allt som har med skidor att göra, bromsa, gasa och svänga för att utöka en säkerhet men också en självkänsla för att utveckla mer inom skidåkning. I en ökad självkänsla och utveckling finns det också en möjlighet att barnen kan flytta upp till andra träningsgrupper.

## Gemenskap från de yngsta till de äldsta

Hela IFK Mora Alpina har ibland under vintersäsongen en gemensam träning med hopp och lek där alla hänger tillsammans, alla från

de äldsta till de yngsta. Vi hoppar i hopp, åker i skogen, grillar korv och fikar tillsammans. Vi bildar en gemenskap genom hela IFK Mora alpina klubben.

## Fysträning under hösten

Man kan tro att skidkul bara äger rum under vintersäsongen men vi är även igång med fysträning under hösten innan skidsäsongen drar igång. Ett exempel på en typ av fyspass är att vi är på Bjäkenbackens skola i deras idrottshall och tillsammans kör en hinderbana. Men sedan när hösten börjar lida mot sitt slut och snön börjar falla så är vi igång i Gopshusbacken igen

## Ledarna beskriver skidkul med tre ord

Indra: Kompisar, Skidor och kul

Elsa: Glädje, gemenskap och utveckling

Lina: Lärorikt, Lekfullt och gemenskap



# IFK Mora alpina klubbs ordförande Mattias har ordet



## Alpint Klubbmästerskap - KM

Tisdag den 16 april hölls klubbens numer traditionsenliga klubbmästerskap i Gopshusbacken. Då det bjudits in till maskeradtema för både stora och små, kunde allehanda kreattioner ses susa nerför backen.



Humlor, drakar, cowboys, kostymer, spiderman mm förgyllde kvällen till allas förtjusning i strålände solsken.

Det tävlades i differensslalom där två åk på så lika tid som möjligt gällde. Helt osannolikt delades segern av hela tre stycken vilka lyckades med konststycket att åka två åk med endast 0,03 sekunders skillnad åken emellan. Segern delades av Edvald Arlehed, Axel Frost och Petter Arlehed. Stort grattis.



Korv, hamburgare och dryck till alla deltagare innan utmärkelser delades ut till stipendiater samt klubbens viktiga och engagerade ledare.

## Omhändertagande i backen

Under två tillfällen i februari anordnades kurs för klubbens medlemmar. Sandra Brinkhäll, förälder och läkare, genomförde kurs i akut omhändertagande i backen. Viktiga och matnyttiga tips samt rekommendationer om hur man agerar praktiskt vid en eventuell olycka eller incident. Primär hantering av olika skador som kan uppstå i backen mm. Lyxigt att ha denna kompetens inom klubben! Till kommande säsong siktar vi på att hålla denna kurs tidigare under säsongen. Stort tack Sandra!

## Gopshusbacken

Ännu en säsong är nu till ända i Gopshus då vårens värme och regn tagit hårt på snön. Sista träningen genomfördes onsdag 17:e april för klubbens äldsta och träningskamrater från grannklubbarna i Rättvik och Orsa.

Klubben har haft nära samarbete med klubbarna runt Siljan där Leksands SLK, Rättviks SLK och Orsa IF har besökt backen 1-2 ggr kvällar varje vecka. Ett mycket lyckat träningsupplägg där klubbens och grannklubbarnas åkare och ledare utvecklas nära tillsammans.

Under våren väntar städning av anläggningen där skyddsmadrasser, nät mm skall plockas ned. Liften skall också smörjas upp, snökanoner servas så allt är förberett till nästa säsong (som faktiskt börjar redan om mindre än 6 månader).

## Arrangemang i Gopshus.

IFK Mora Alpina klubb är en flitigt tävlingsarrangör. Under denna säsong arrangerades inte mindre än 7 tävlingar fördelade på 4 olika helger. En välslipad organisation som växelvis lotsar in nya förmågor på olika positioner.

27-28/1: Ungdomstävling (U10-U16) i Super G och Storslalom med bl.a kval till USM

3-4/2: Seniortävling (HD17-) i slalom. FIS-tävling med deltagare från 5 nationer

11/2: Lilla Dalacupen (0-16 år), instegstävling med "mindre allvar"

22-24/3: MVC-final (Minivärldscupen U11/U12). Träningsdag, invigning, kamratmiddag och två tävlingsdagar (samarrangemang med Rättvik och Leksand)

# Alpina klubbens årliga utmärkelser

## STIPENDIUM

# 2023/24

Mikael Mattsson Djos minnesfond

*Moa Wessung*

*På träning var dag, alltid sprallig och glad  
Lyfter och peppar sina vänner,  
före och efter alla åk hon bränner.*

*Tack så mycket, Moa!*

*Stort grattis!*



ALPINA

## STIPENDIUM

# 2023/24

Årets Prestation

*William Young Shing*

*I gul-blå dräkt han finner sin plats,  
och målet är vinst när William tar sats.  
En tuffing på start, en mästerskapsman,  
och GULD i Korea, det bärgade han.*

*Stort Grattis till Årets Prestation!*



ALPINA

## STIPENDIUM

# 2023/24

Årets Ungdom

*Maja Holmström*

*Stegen från ungdom till äldre tas med starka steg.  
Det krävs mer träning från år till år och  
resultaten har inte låtit vänta på sig.*

*Grattis till Årets Ungdom!*



ALPINA



På bilden: Några av hjältarna som hjälpte till vid omhändertagandet av backen.

# IFK Mora friidrottsklubb intervjuar

## Klubbrekord IFK Mora Friidrott

Under vintern har ett stort jobb lagts ner på att uppdatera listorna (hade ej gjorts på 20 år) vad gäller klubberekorden från 12-åringar upp till senior. Stefan Henriksson och Kalle Björkman som gjort jobbet har slagits av vad många duktiga friidrottare det både finns och funnits i klubben! Vissa rekord är oerhört bra. Rekorden finns nu på hemsidan och vi är ödmjuka att ev fel kan ha inträffat och om någon gjort något bättre är det bara att höra av sig!

Vi har pratat lite kort med några av nyaste innehavarna av klubbrekord.

## Simon Bäckström, född 1995, senast att slå ett rekord på herrsidan

*Bäst genom tiderna i klubben på 100m, hur känns det?*

-Bra, men jag vet att jag hade mer i kroppen innan hälsenan gick av.

*Vad har hänt med löpningen sen dess?*

-Efter rehaben så växlade jag över till spjutkastning.

*Hur ser ditt friidrottande ut idag?*

-Nu jobbar jag med att stärka upp axlar och armbågar för att hålla mig skadefri under säsongen som kommer samt lägga på mig mer muskler. Därefter ska jag slå pappas familjekord på 57m och förhoppningsvis nå 60m i sommar.

Simon Bäckström



## Thea Ädling-Ring, född 2003, senast att sätta klubbrekord på damsidan

*Du satte klubbrekord i sjukamp i höstas, hur känns det?*

-Oj vad kul, det hade jag ingen aning om! Nästa vecka har jag chans att förbättra rekordet i en ny sjukamp. Formen är bra med nya PB på 200m och 100m häck nu i helgen.

*Hur har formen känts under innesäsongen?*

-Det har gått riktigt bra, jag har satt PB på nästan alla grenar.

*Vad har du för mål med utesäsongen 2024?*

-Under våren vill jag kvalificera mig för Nationals (de 20 bästa collegefriidrottarna i USA) och ta bättre placeringar än jag gjorde inomhus i vintras. När jag kommer hem till Mora är det att få till fina SM-tävlingar.

*Du har varit en sprinter, häcklöpare och längdhoppare men nu går det ju så bra på mångkamp, hur kategoriserar du dig som friidrottare numera?*

-Ja du.... Svår fråga, men skulle ändå säga det förstnämnda. På de flesta tävlingar är det fokus på de grenarna kombinerat med någon kastgren, men sjukamp är ju också kul.



Thea Ädling-Ring

## Hilma Kabo, född 2012

*Du satte 8 klubbrekord utomhus 2023, hur känns det?*

-Det känns jättebra, men till nästa säsong ska jag sätta fler.

*Hur har formen känts under innesäsongen?*

-Först hade jag lite ont i ett lår men sen har det känts suveränt.

*Vad är målen med utomhussäsongen 2024?*

-Mitt mål är medaljer på världsungdomspelen i sommar, men såklart i första hand sätta nya PB och ha kul med mina kompisar.

## Siljan Indoor Games

Under hösten bestämde sig IFK Mora och Leksands FIK för att tillsammans arrangera en inomhustävling i distriktets enda innehall som ligger i Falun. Det största skälet var att kunna ha en tävling till under vintern i närheten (Falun IK arrangerar i december och mars).

Efter fint samarbete med Leksand i allmänhet och deras tävlingsledare/ordförande Patrik Kvarnback i synnerhet så var det snart dags för tävlingen som gick av stapeln 17 februari. Efter flitigt spridande av flyers kring vår nya tävling i samband med andra evenemang överträffade vi alla förväntningar vad gällde antalet deltagare med 170 personer som gjorde nästan 500 starter. Tillsammans gjorde ca 25 funktionärer

från de två klubbarna att dagen flöt på perfekt och det späckade tidsschemat höll. Flera yngre IFK:are gjorde här sin första inomhustävling och de lite äldre ungdomarna fungerade som prisutdelare mellan sina egna grenar. Båda de arrangerande föreningarna är rörande överens om en fortsättning 2025.

*Vad var då roligast med att arrangera en egen innetävling?*

Hilde Andersson, tävlades i F13 för Leksands FIK: -Träffa sina kompisar, löpgrenarna och få ge sina kompisar medalj.

## Hur är läget inför säsongen Albin Gezelius?

Albin har tillbringat en månad i Flagstaff USA på 2100 meter över havet i sina förberedelser för kommande säsong. Förutom en kortare förkyllning i början har träningen gått bra. Albin har bott i ett hus med andra svenska elitlöpare, bla rekordmannen Andreas Almgren.

-Andreas kör väldigt standardiserade pass, alltid samma slinga, men är en väldigt trevlig och inspirerande kille att hänga med.

Flagstaff ligger så högt att man anpassar sig inte fullt ut utan får springa 10-15 sek långsammare per km än på lågland. Albin känner att grundformen är bättre än tidigare år och ev blir det ett hinderlopp i Los Angeles innan hemresan. Målet med säsongen är att gå under 8.45 på 3000m hinder och vägen tid innefattar även lopp på 1500 respektive 5000m. De viktigaste tävlingarna är seniorSM med hopp om topp 5, juniorSM där Albin vill försvara sitt hinderguld samt förhoppningar om att kanske få springa Finnkampen.

Text & bilder: Kalle Björkman



## Är ditt barn intresserad av att prova friidrott?

Vi har fem träningsgrupper. De äldre grupperna är redan i gång och de yngre grupperna ska snart börja.

Grupperna som IFK Mora Friidrott erbjuder under 2024 är:

- \*Paragrupp
- \*Löpgrupp, fokus banlöpning 2008 och äldre
- \*Teknikgrupp, alla grenar, 2013 och äldre
- \*Teknikgrupp, alla grenar, 2014–2015
- \*Teknikgrupp, alla grenar, 2016–2018

Mycket glädjande är att Prästholmens slitna banor och även gräsplanen kommer att göras om med start v20 och enligt plan vara klart under v31!

Detta får som konsekvens att vi får vara mer flexibla än vanligt vad gäller var vi tränar och träningstider, framför allt för de lite äldre.

Alla redan aktiva kommer få kallelser till träningar och andra aktiviteter samt info om föräldramöte, klädloppis, klädbeställningar etc via mejlen.

För er som inte är med, registrera dig/ditt barn i aktuell träningsgrupp via [länk](#) eller QR-koden.



Hjärtligt välkomna att träna friidrott!



IFK Mora friidrottsklubb

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

## Välkommen till friidrottsskolan 2024!

Alla barn mellan 6-12 år (födda -12 till -18), är välkomna att prova på friidrott under vecka 32, måndag - fredag 5-9 augusti.

Dagarna kommer att fyllas med olika friidrottsinspirerade aktiviteter anpassade efter ålder.

Vi delar in eleverna efter ålder i grupper och det brukar vara två ledare per grupp. Ledarna är ungdomar som alla själva har friidrottsbakgrund.

Alla deltagare får en t-shirt

**Datum:** vecka 32, 7-11 augusti

**Tid:** 10 - 14 **Plats:** Prästholmens IP

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

**Pris:** 400kr betalas vid anmälan



**Att ta med mig varje dag:**

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



IFK Mora friidrottsklubb

# IFK Mora friidrottsklubb



## Webshopen har öppnet 15 april till 5 maj

[IFK Mora Friidrott - Svenskalag.se](https://svenskalag.se)

# IFK Mora friidrott - IDM 2024

## Mittsvenska Friidrottsförbundets inomhus-DM.

I februari var det premiär på Inomhus-DM för några av oss aktiva i klubben och jag fick i år delta i klassen P13. Det blev verkligen en lyckad och rolig helg med härlig stämning på plats, gemenskap och massor av idrottsglädje. Tävlningen resulterade i fyra mästerskapsmedaljer för mig och jag blev även distriktsmästare i tresteg P13 Mittsvenska. Nu hoppas jag på fler tävlingar när utomhussäsongen snart drar igång igen!

Text: Kevin Eidersten

Bild: Elin Eidersten



## Vårens nyhet hos Orienteringsklubben

En stor nyhet inför orienteringssäsongen är att det kommer erbjudas teknikträning för alla åldrar på tisdagar. Det är ett samarbete mellan ungdomskommittén och elitkommittén.

Tanken är att alla erbjuds teknikövningar på alla nivåer. Detta för att utvecklas och bli tryggare i sin orientering och för att öka gemenskapen och draget i klubben. Kanske kan vi undvika bommar som på bilden med lite nya teknik-kunskaper.

Upplägget är att det finns övningar på varje svårighetsnivå där olika tekniker och metoder övas. Ofta kommer det vara kortare slingor i någon form så banlängden avgör man själv och man kan testa olika svårigheter om man vill det.

Ungdomarna kommer att ha sin samling och genomgång först och övriga har start mellan kl 18.30-18.45. Respektera starttiden är ni snälla!

Första träningen är 23/4 på Klikthed med en övning på att hålla riktningen och sen är det bara att kolla in kalendern på [ifkmora.se/ok](http://ifkmora.se/ok) för att hitta information om respektive träning. Mats Jönsson och Vojtech Kral är i huvudsak ansvariga för övningarna.



<https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/mora/>

# Lyckad säsong av IFK Mora OK:s skidorienterare

## Vid VM i sprintdistans i österrikiska Ramsau tog Magdalena Olsson guld.

Loppet präglades av delvis kraftigt snöfall, mycket nedförsäkning och en hel del avgörande lägen. Magdalena gjorde comeback efter att ha fött barn i somras och kommenterade segern så här:

- Jag vågade inte hoppas på det här även om jag haft en riktigt bra känsla hela vintern. Jag har inte ens trott på medalj.

Övriga Moratjejer var Hanna Eriksson som blev 13., Eliane Deininger 17., Delia Giezendanner 26., Johanka Simkova 28. och Stefania Corradini 30. Jonatan Ståhl slutade sju i herrarnas sprint. Därmed var han bäst av alla svenska herrar. Albin Gezelius blev 13., och Gustav Jonsson 16. På samma ort tog Ludvig Eggöy Markhester silver på sprint vid ungdoms-EM som arrangeras samtidigt.

Dagen efter sprint avgjordes VM i jaktstart. Magdalena åkte då hem sitt andra guld. Magdalena gick ut med 43 sekunders ledning i jaktstarten och såg i början några av konkurrenterna och var nästan beredd att någon skulle komma ifatt.

- Jag gjorde några misstag i början, men jag följde min plan, berättade Magdalena i TV-intervjun. Planen var så bra att hon efter hand drygade ut försprånget och vann till slut med hela 1,45 tillgodo på landslagskompisen Linda Lindkvist. Hon var i sin tur 18 sekunder före Frida Sandberg. Magdalena var lite överraskad över sin insats:

- Jag brukar inte gilla jaktstarter.

Även Hanna Eriksson gjorde ett bra lopp och klättrade från 13:e till sjunde plats.

I herrklassen tappade Jonathan Ståhl lite tid i inledningen, men bra åkning från första kartbytet till mål gjorde att han kom i mål som 6:a. Albin Gezelius fick också till det bra och klättrade några placeringar och blev nia och näst bästa svensk. Gustav Johnson hade det dock lite tyngre och halkade ned en del som 33:a i mål. I ungdoms-EM stämplade tyvärr Ludvig Eggöy Markhester fel och kunde inte följa upp silverinsatsen från sprinten.

På VM:s sista individuella tävling, medeldistansen, vann Magdalena Olsson en till medalj. VM:s drottning slutade tvåa bakom Anna Ulvensoen från Norge.

Det var tuffa förhållanden med någon plusgrad och svåra vägval för åkarna under medeldistansen. Magdalena och Linda Lindkvist hade en tight kamp under hela loppet, men med en vassare avslutning knep Magdalena silvermedaljen

med fyra sekunders marginal.

Även Hanna Eriksson levererade ett stabilt lopp och slutade på en fin åttonde plats. Övriga IFK Mora placeringar: 13. Eliane Deininger, 15. Delia Giezendanner, 18. Stefania Corradini, 29. Johanka Simkova.

På herrarnas medeldistans var Albin Gezelius bästa svenska åkare och slutade på sjätte plats. Moras alla tre herrar slutade topp 15, med Jonatan Ståhl som nia och Gustav Jonsson som 15:e.

På ungdoms-EM skidade Ludvig Eggöy Markhester hem bronset.

- Jag tappade mycket tid vid en uppförsbacke och var helt död efter tredje kontrollen. Men det var ett kul lopp och det kändes bra, säger han till Svenska Orienteringsförbundet.

IFK Mora OK:s skidorienterare avslutade VM veckan i österrikiska Ramsau med en lyckad mixstafett. Sveriges lag 1, med Jonatan Ståhl och Magdalena Olsson vann silver.

Även det schweiziska laget som slutade på tredje plats har kopplingar till Mora genom klubbmedlemmen Eliane Deininger.

Norges lag, med VM:s kung, Jörgen Baklid (han vann alla individuella lopp) och gårdagens vinnare, Anna Ulvensoen, vann mixstafetten överlägset. Figheten om silver och brons var väldigt tät och avgjordes genom Magdalenas vägval mot slutet av banan där hon passerade Eliane.

Intressant är att fem av de sex åkarna på pallen har gått minst ett år på Mora Skidgymnasium (Magdalena, Jonatan, Eliane, Nicola och Anna). Sveriges andra lag, med Albin Gezelius, var länge med i kampen om medaljerna, men blev till slut diskad på grund av en felstämpling.

Övriga moraåkare: 7. Italien med Stefania Corradini, 9. Tjeckien med Johanka Simkova.

I juniorens herrstafett blev Sverige, med Ludvig Eggöy Markhester i laget, fyra.

VM veckan var en succé för IFK Mora OK. Klubben är stolt över alla åkare som var med och gratulerar dem till deras prestationer.

Framgångarna fortsatte sedan vid SM i Sundsvall. IFK Mora OK visade ännu en gång att klubben är Sveriges och kanske hela världens bästa skidorienteringsförening. Klubben vann både dam- och herrstafetten.



Guldmedaljörer SM-stafetter 2024

Herrlaget, bestående av Gustav Johnson och Jonatan Ståhl ledde från start till mål och vann med dryga minuten före I19 IF.

I damernas lopp ledde IK Jarl Rättvik efter första sträckan, I19 IF efter andra och tredje, men i mål kom Mora först. Magdalena Olsson, som körde sista sträckan, åkte snabbt ikapp Evelina Wickbom som inte kunde hålla Magdalenas tempo och kom i mål 1:30 efter. Hanna Eriksson körde bra och stabilt på den första och tredje sträckan.

Dagen före avgjordes medeldistansen och då vann Jonatan Ståhl guld i H21 och Magdalena Olsson blev tvåa i D21.

SM i långdistans avgjordes i ett vintrigt Vännäs. Det blev en snabb långdistans med höga hastigheter och snabb kartläsning.

För IFK Mora OK blev det guld för Magdalena Olsson i D21 och silver till Ludvig Eggöy Markhester i H18.

På sprint-SM som också avgjordes i Vännäs vann Jonatan Ståhl guld i H21, Magdalena Olsson tog brons i D21 och Ludvig Eggöy Markhester tog silver i H18.

Säsongens sista SM-tävling var en masstart som avgjordes i Boden.

I herrklassen imponerade "unga" Ludvig Eggöy Markhester med en fin fjärde plats, inte alls långt från tredje platsen. Gustav Jonsson blev femma, Andrei Lamov nia och Jonatan Ståhls dag slutade med ett stavbrott i början på banan. I damklassen spurtade Hanna Eriksson till sig en mycket fin bronsmedalj. Hanna som nu avslutar sin karriär som elitsatsande.

- Jag är så...a nöjd, sa Hanna efter målgång. Junioren Sofie Karlsson Holmer gjorde ett fint lopp och kom nia.

Magdalena Olsson vann dessutom den totala världscupen, för första gången! En riktigt imponerande säsong efter barnafödande.

Text: Per Holm

Bilder: Klaus Csucs och Henrik Jonsson



Skid-O gänget 2024



# ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

## KOM OCH TESTA PÅ

## ORIENTERING MED OSS!

### Är du mellan 7 och 12 år?

Tycker du om att vara i skogen? Vill du kunna hitta dit du vill med karta och kompass? Vill du prova en tuff och utmanade sport?

IFK Mora OK kommer att hålla en orienteringsskola för dig. Skolan omfattar 4 gånger på tisdagar med start 7 maj. Efter de 4 gångerna kan ni sedan börja i vår vanliga ungdomsverksamhet på tisdagar.

**PLATS:** Första träffen den 7 maj vid Hemusgården kl. 18:00.

**DATUM & TID:** 7/5, 14/5, 21/5 och 28/5 kl. 18:00.

OBS! Olika samlingsplatser

**ANMÄLAN:** På mail: [mats.jonsson@ifkmora.se](mailto:mats.jonsson@ifkmora.se) senast 3 maj.

(begränsat antal platser)

**KOSTNAD:** 100:-/deltagare betalas in efter 1: a träffen.

Välkomna!

LÄS MER PÅ

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





# IFK MORA skidklubb

## SM Boden:

Vid SM i Boden fick skidklubben många fina placeringar. Första dagens tävlingar blev det en trippel på 20 km Masstart. Gustaf Berglund tog guld, Axel Jutterström silver och Eric Rosjö bronset. Historiskt är det första gången skidklubben vinner alla medaljer i ett och samma lopp.



SM-trippelmedaljörerna Gustaf, Axel och Eric.

Vid herrstafetten blev det ett brons efter en hård spurtfight ända in på slutet. I stafettlaget åkte Jonas Eriksson, Axel Jutterström och Gustaf Berglund.

## Ford Smart Energy och Bauhaus cup:

Eric Rosjö vann H 21 Ford Smart Energy cup och i H 19-20 vann Jonatan Lindberg Bauhaus cup. I klubbkampen blev skidklubben tvåa totalt vilket är ett bra kvitto att vi är med där framme.

## USM:

Vid USM vann Filippa Karlsson guld i F 15 klassen över 5 km. Tjejerna vann även guld i stafetten och i laget åkte Emma Larsson, Agnes Karlsson och Filippa Karlsson.



Filippa Karlsson högst upp på prispallen



Många glada barn under Lilla Vasaloppet i Hemus

## Ski team cup:

Totalt var det 5 st åkare från skidklubben som tävlade i Vårby utanför Örnsköldsvik. En åkare som gjorde riktigt bra ifrån sig var Olle Eriksson som vann totalt 3 individuella lopp och var med i segrande laget.



Ski team cup Vårby

## Lilla Vasaloppet:

Loppet kördes lördag 17 mars på Mora skidstadion och det var många barn och ungdomar till start. Fint vinterväder med strålande sol gav fina förhållanden.

## Serietävling:

Säsongens sista serietävling kördes torsdag 21 mars och totalt har det varit 4 serietävlingar under vintern.

## Barn & Ungdom:

Den sista gemensamma träningen hade man tisdag 26 mars och man bjöd på festis och hamburgare. Tack till alla ledare, bra tränat och kämpat alla barn och ungdomar.

## Grönklitt Hill Climb:

Vid tävlingen på Påskafton så vann Calle Halfvarsson. Starten skedde på skidstadion och målet var på toppen av Grönklitt utanför Toppstugan. Loppet mätte 3 km.



Calle Halfvarsson deltog i Hill Climb

## Norra Garberg Sportcenter:

Garbergsstugans kafeteria stängdes efter helgen 6 - 7 april och vi tackar alla som besökt oss under vintern.

## Vasaloppets vintervecka:

Skidklubben tackar alla funktionärer som hjälpt till under vinterveckans alla uppdrag.

# IFK Mora Idrottsallians har delat ut mössor

Genom åren har IFK Mora Idrottsallians fått bidrag eller drivit projekt där man har valt att spara pengarna för att göra en gemensam insats där alla IFK-klubbar får ta del av pengarna.

Dels har Chip-plockar-gänget, även kallade "chip-kuren" under många år skänkt pengar för sina arbetsinsatser, dels har vi spara pengarna som överskottet från Ungdomskassen har gett. Förra året fattades beslut av Idrottsalliansens styrelse att vi skulle dela ut en IFK-mössa till alla barn, ungdomar och ledare som är aktiva i någon IFK-klubb.

Sagt och gjort så beställdes 1 400 mössor som har delats ut under vår-vintern. Vi är så stolta att se alla dessa fina mössor pryda så många - och att se glädjen och stoltheten i att bära mössan.

Vi är också så glada över att ha detta härliga gäng pensionärer som ställer upp för Vasaloppet och IFK Mora. Jennie Hedh slog en signal till Björn för att få veta varför de hjälper till.

## Telefonintervju med Björn de Bésche:

*Berätta lite om din och Agnetas bakgrund inom IFK Mora och Vasaloppet.*

-Agneta har varit med sedan barnsben, berättar Björn. Hon är född och uppvuxen i Mora, barndomshemmet ligger precis bredvid Zorn-museet, så Agneta har sett Vasaloppet sedan hon var liten.

Björn fortsätter berätta att det började med att dåvarande speakern Jan Pehrsson engagerade Agneta i mitten av 50-talet att vara ordinarie vid målet. Hon avancerade senare till att anteckna de 200 första som kom i mål.

-Jag blev delaktiv via giftemål med Agneta. -Jag hjälpte svärfar som hade för-kontrollen i Evertsberg. Detta var i slutet av 60-talet, då det var radiosändning från Vasaloppet. -Vi noterade när täten hade passerat och sen sprang man till en vanlig telefon som var framdragen till strandkanten, och ringde till Evertsbergs kontroll och informerade.

-Vid denna tiden så var Agneta och jobbade i målområdet, tillägger Björn.

Björn berättar att han senare hade hand om förvarningen i Risberg. -Det var kul, säger



*Bild ovan: Ungdomar från Kais Mora, Mora IK och IFK Mora poserar med Ungdomskassen*  
*Bild nedan: Agneta de Bésche plockar chip*



Björn. Där fanns det en fast telefon i en liten skrub. -När jag hade antecknat vilka som passerat sprang jag dit och ringde till kontrollen. Detta togs bort i början av 80-talet, för då hade SVT börjat sända och när Björn väl hunnit anteckna vilka som passerat och ringt in, så visste de redan om det tack var tv-sändningen. -Den sista tiden jag jobbade i Risberg antecknade jag istället vilka som tog spurtpriset och ringde in det till de ansvariga på plats i Mora.

## Hur kom ni i kontakt med chip-plockningen?

-Det var tack vare Erik "Rör-Erik" Eriksson. Han hade hand om chip-plockningen och bad mig och Agneta om hjälp, detta måste ha varit någon gång under mitten av 80-talet, tror Björn.

-Björn berättar att någon gång under 90-talet tog Agneta över ansvaret för chip-plockningen och har haft ansvaret fram tills för ca 4 år sedan. Då gick ansvaret över till Vasaloppet, fast vi har fortsatt ändå att jobba, lägger Björn till.

-Det har varit i princip samma gäng som har jobbat sedan vi startade och fram tills nu, med några förändringar bara.

-Vårt gäng kallas för "chip-kuren" vilket kommer från att när vi började så satt vi i en liten kur efter målgång och sorterade chipen. Kuren



togs bort när man flyttade målet, så nu sitter vi inomhus i Gustav Vasa-salen i Vasaloppets Hus istället, berättar Björn. Han lägger till att det var roligare när de satt i kuren.

-Då såg vi mer av vad som hände där ute, nu ser vi ingenting, säger Björn och skrattar.

Förra året tog SPF över ansvaret för chip-plockningen, vilket Björn tycker fungerar mycket bra. Men han poängterar att han och Agneta fortfarande är kvar och jobbar.

## Varför har ni valt att donera er volontärsättning till just IFK-Mora?

-Det är enligt kutym. När vi började så gjorde man så och vi blev lärda att så skulle det vara, berättar Björn. Och detta har fortsatt ända fram tills SPF tog över ansvaret och ersättningen.

## Vad betyder Vasaloppet för dig och Agneta?

-För Agneta betyder det väldigt mycket. Vi bodde på Lidingö fram till 1978 och varje sportlov var det bara att åka upp till Mora, det fanns inget annat, säger Björn. Och jag känner hur han ler genom telefonluren.

Text: Jennie Hedh

Bilder: Jennie Hedh och Ulrika Hugerth

## Terrängserien 2024

måndagar • 20 maj • 27 maj • 3 juni

**Plats:** Hemus stadion

**Starttid:** Första start 18:30

**Ålder:** från 4 år

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

**Anmälan:** Senast maj

Länk till anmälan finns på:

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

Efteranmälan på plats 150kr betalning endast via Swish

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

**Priser:** Medalj och kory till alla deltagare efter sista deltävlingen.

**Klasser för alla åldrar:**

**4 - 5 år**

400 m utan tidtagning

**6 - 7 år**

400 m utan tidtagning

**8 - 9 år**

700 m

**10 - 11 år**

2x700 m

**12 - 13 år**

4x700 m

**14 - 15 år**

4x700 m

**16 år och äldre**

4x700 m

**Parasport**

700 m

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

Välkomna!

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



IFK Mora friidrottsklubb

Kallelse

## ÅRSMÖTE IFK MORA idrottsallians



**TID:** Måndag 27 maj, 2024, kl 19.00

**PLATS:** Hemusgården

Från klockan 19:00 serveras smörgåstårter, dryck samt te/kaffe.

Cirka 19:30 startar årsmötesförhandlingarna.

**Motioner** till årsmötet skall inkomma till kansliet **senast 6/5**.

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

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgar.

Samtliga medlemmar inom IFK Moras föreningar hälsas välkomna.

Varje medlemsförening har rösträtt utifrån en röstlängd baserad på antalet betalande medlemmar 2023-12-31. Dessa finns redovisade i årsmöteshandlingarna.

Anmäl deltagande **senast 20/5** till:  
[gun-britt.cristoferson@ifkmora.se](mailto:gun-britt.cristoferson@ifkmora.se)

**OBSERVERA ATT DET ÄR FÖRANMÄLAN TILL ÅRSMÖTET!**

Välkomna!

IFK Mora idrottsallians styrelse



IFK MORA idrottsallians

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 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

Göran Karlsson  
Tel: 0250-392 15  
E-post: [fofboll@ifkmora.se](mailto:fofboll@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)