

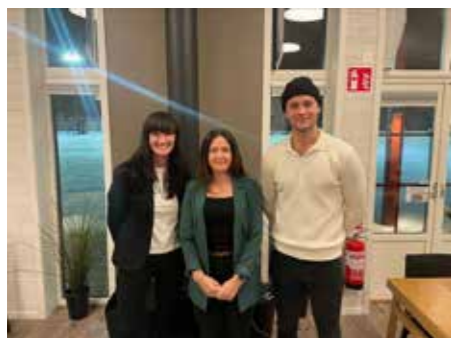
IFK-Kamraten

Nyhetsbrev april 2025



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK Mora fotbollsklubb



Fr vänster Anna Lundkvist (kassör) Madeleine Persson (ordförande) Jonathan Kullberg (styrelseledamot)

Årsmöte

På årsmöte 2025-02-16 tackades 3 st ledamöter av för mycket väl genomfört arbete genom åren de deltagit i styrelsens arbete.

Val av ledamöter till styrelsen för verksamhetsåret 2025 beslutades enligt nedan:

Ordförande: Lars Lind Andreasen
Vice ordförande/dam: Thor Nielsen
Sekreterare/7-9-manna: Camilla Garbergs
Kassör: vakant
Ledamot/ herr: Petter Pedersen
Ledamot /3-5 manna: Martin Lööv
Suppleanter: Petter Eriksson och Sandra Elden.

Kommande hemmamatcher

Våren och sommaren bjuder på spännande fotbollsmatcher för IFK Mora FK. Kom och stötta klubben på hemmaplan!

Herrlag - Div 3 Södra Norrland:

6 april 2025, 13:00 - IFK Mora FK vs Forsbacka IK
18 april 2025, 13:00 - IFK Mora FK vs Helges IF
10 maj 2025, 13:00 - IFK Mora FK vs Sandvikens AIK FK
30 maj 2025, 19:30 - IFK Mora FK vs Bollnäs GIF FF
6 juni 2025, 13:00 - IFK Mora FK vs Avesta AIK
19 juni 2025, 20:00 - IFK Mora FK vs IK Sätra

Damlag - Division 3 Dalarna:

6 maj 2025, 19:00 - IFK Mora FK vs Torsångs IF A
20 maj 2025, 19:00 - IFK Mora FK vs Islingby IK A
27 maj 2025, 19:30 - IFK Mora FK vs Avesta AIK A
6 juni 2025, 17:00 - IFK Mora FK vs Smedjebackens FK
17 juni 2025, 19:00 - IFK Mora FK vs Leksands IF Fotboll A
26 juni 2025, 19:00 - IFK Mora FK vs Sätters IF FK

P19-lag - Div.1 Region 5:

5 april 2025, 14:00 - IFK Mora FK vs Österåker United FK
20 april 2025, 14:00 - IFK Mora FK vs Vaksala SK
4 maj 2025, 14:00 - IFK Mora FK vs BK Karlbergare
18 maj 2025, 14:00 - IFK Mora FK vs Falu BS FK
29 maj 2025, 14:00 - IFK Mora FK vs Sandvikens IF
11 juni 2025, 19:30 - IFK Mora FK vs Strands IF
25 juni 2025, 19:00 - IFK Mora FK vs Sollentuna Utveckling FK

Observera att matchändringar kan förekomma. För senaste information, besök vår hemsida www.svenskalag.se/ifkmorafk

Vi ses på Prästholmen!

IFK Mora Fotboll satsar på att bli en Kvalitetsklubb

IFK Mora har nu dragit igång ett spännande samarbete med Dalarnas Fotbollsforbund i syfte att bli en "Kvalitetsklubb". Det handlar om att ta klubbverksamheten till nästa nivå och skapa en trygg, rolig och utvecklande miljö för alla – oavsett om du är spelare, ledare eller engagerad supporter.

Så vad är egentligen en Kvalitetsklubb? Jo, det är ett koncept som Svenska Fotbollsforbundet har tagit fram för att hjälpa klubbar att växa och bättre. Det finns fyra huvudområden man jobbar med:

• **Vår Förening:** Här handlar det om att ha en tydlig organisation, där styrelsen får rätt förutsättningar att leda klubben i rätt riktning.

• **Våra Spelare:** Målet är att så många som möjligt ska få chansen att börja spela fotboll och, ännu viktigare, vilja fortsätta.

• **Våra Ledare:** Att se till att klubben hela tiden hittar nya, engagerade ledare och att de befintliga ledarna trivs och får rätt förutsättningar till att utvecklas.

• **Våra Resurser:** Att hålla koll på vilka resurser som finns och använda dem på bästa möjliga sätt.

I november skickade IFK Mora Fotboll ut en enkät – den så kallade Klubbkollen – till alla ledare för att få en tydlig bild av nuläget. Genom att lyssna på vad ledarna tycker vill vi identifiera var vi kan göra förbättringar. Genom Klubbkollen har vi fått en klar bild av vilka områden vi behöver jobba extra mycket på under 2025. Resultat från enkäten har tillsammans med Dalarnas Fot-

bollsforbund analyserats för att ta fram en handlingsplan för klubbens fortsatta utveckling.

Senare under våren kommer en enkät att skickas ut till våra spelare och deras vårdnadshavare.

Utöver enkäterna har vi också börjat med att se över våra policys, vision och instruktioner. Vi håller just nu på att städa och strukturera om hemsidan så att alla dokument blir mer tillgängliga och lättare att hitta.



IFK Mora fotbollsklubb är stolta över Arvid Jerkgård som blev årets kransmas.

Arvid Jerkgård har utsetts till Vasaloppets kransmas 2025 med följande motivering: "Sedan barnsben har årets kransmas spelat fotboll i IFK Moras färger. Detta är en kille som är uppvuxen med lagidrott och som alltid har värderat moderklubben, tryggheten och kompisarna i laget högt. Efter ett halvt år som framgångsrik spelare i GIF

Sundsvall, där han gjorde väldigt bra ifrån sig, återvände han hem till Mora för att fortsätta hjälpa hemmalaget mot nya framgångar. Årets kransmas är uppvuxen med funktionärsarbete under Vasaloppets arrangemang och är van vid att sortera ryggsäckar på Prästholmens IP eller att servera Vasaloppssåre blåbärssoppa vid kontrollen i Hökberg. Han ses som en tyst ledare som har en god förmåga att inspirera och få med sig sina lagkamrater utan att höras mest av alla, vilket är en fin

egenskap att se och lära utav. Den stora kärleken och glädjen till idrotten, hans kamratskap och fina framgångar som spelare i IFK Mora fotboll gör att vi som tävlingsledare för Tjejasan har valt att utse Arvid Jerkgård till Vasaloppets kransmas 2025."

Helene Söderlund och Cathrine Mörk, tävlingsledare för Tjejasan.

Starten på Tjejasan i Oxberg Foto: Vasaloppet



IFK Mora skidklubbklubb

Säsongen med Smart Energy cup och Bauhaus cup är avslutad och i herrklassen vann Gustaf Berglund totalen.

Jonatan Lindberg blev tvåa i H 19-20 och Matilda Grahn blev trea i D 17-18.

Vid sista helgens cup-tävlingar i Kiruna vann Eric Rosjö ett lopp och även Anton Grahn. Jonatan Lindberg fick även han topplaceringar.

Vid SM i Kalix så tog Eric Rosjö guld på 10 km klassisk stil. Gustaf Berglund och Anton Grahn vann guld på Team sprint fristil. På avslutande femmilen i fristil blev det en trippel genom guld till Gustaf Berglund, silver till Axel Jutterström och brons till Eric Rosjö.

Olle Eriksson tävlade under Ungdomens Holmenkollrenn och där blev Olle tvåa båda dagarna.

USM i Bergebo kom Filippa Karlsson på en fin 3:e plats i F 16.

Säsongens sista serietävling kördes 20 mars och ett 80-tal barn, ungdomar, juniorer och seniorer deltog.

Lilla Vasaloppet kördes den 16 mars och här var det nästan 150 deltagare.



Gustaf Berglund och Anton Grahn SM-Guld teamsprint



Gustaf Berglund SM-Guld 50 km



Erik Rosjö SM-Guld 10 km



Filippa Karlsson USM-Brons



Matilda Grahn 3:a Bauhaus cup

Skidklubben vill tacka alla funktionärer som hjälpt till under Vasaloppets vintervecka.

Olle Eriksson Holmenkollen



Gustaf Berglund 1:a Smart Energy cup



Jonatan Lindberg tvåa i Bauhaus cup



Lilla Vasaloppet

IFK Mora gymnastikklubb

Träning och rörelseglädje genom hela livet!

Gruppträning, styrkegympa Färnäs



Familjegymna, måndagsgruppen



Trupp T3





IFK Mora gymnastikklubb



På gång...

Uppvisning

Söndagen den 25 maj är det dags för vår årliga UPPVISNING i Bilkompaniet Arena.

- Truppgymnastik - 5 grupper
- Parkour - 4 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. Håll koll på hemsidan och på Facebook för mer info.

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

IFK Mora orienteringsklubb

Guldkantad säsong avslutades med två världscupsegrar

Vilken säsong det varit för IFK Mora OK:s skidorienterare. Massor med medaljer i både svenska mästerskapen, europamästerskapen och junior-VM.

Lägg därtill totalseger i världscupen för Magdalena Olsson och Jonatan Ståhl!

IFK Mora har åter igen visat att klubben har några av Sveriges och världens bästa skidorienterare. Det är nästan svårt att ha koll på hur många medaljer det blivit på senior- och juniornivå. Dessutom framgångar både för yngre och äldre och högen av medaljer blir ännu större.

Skidorienteringssäsongen avslutades för någon vecka sedan med mästerskapstävlingar i finska Posio. Det var både EM för seniorerna, junior-VM och ungdoms-EM.

IFK Mora hade inte mindre än sex åkare med i Finland. Magdalena Olsson, Jonatan Ståhl, Gustav Johnsson och Andrei Lamov i EM samt Sofie Karlsson Holmer och Ludvig Eggöy Markhester i junior-VM.



250323 dubbel i WC (viktigaste bilden) Magdalena Olsson och Jonatan Ståhl avslutade båda med seger i EM över långdistans. Det blev även seger i världscupen för båda två. Foto: Johan Trygg

Det blev en otroligt bra helg för Sverige i Posio, Finland med guld-, silver- och bronsmedaljer varje dag. Av alla medaljer har IFK Mora svarat för inte mindre än fem EM-guld och ett JVM-guld och även ett EM-silver och ett EM-brons.

Mästerskapen började med guld både i EM i mixedstafetten för Jonatan Ståhl och Magdalena Olsson. I JVM ingick Sofie Karlsson Holmer i det segrande tjejlaget.

Andra tävlingsdagen handlade det om sprint och Magdalena fortsatte på den inslagna vägen och åkte hem sin andra guldmedalj, men inte den sista. Seger med fyra sekunder till godo på landslagskompisen Ella Turesson.

– Inledning på banan var inte det som passade mig bäst. Det var platt och tekniskt på myr. Där tog jag det lite försiktigt. Planen var att ta det säkert och sedan trycka på där det gick, berättar Olsson och fortsätter:

– Känslan under loppet var att jag gjorde det stabilt. Jag hade hela tiden full kontroll. Jag var lite osäker om det skulle räcka hela vägen men på en så här teknisk bana måste jag göra så.

Det var inte långt ifrån att Magdas sambo Andre Lamov också skulle ta guld, men det slutade med silver, nio sekunder efter Niklas Ekström, Finland. Strax bakom knep Jonatan Ståhl bronset. För flerfaldige världsmästaren Lamov så var det första medaljen i svensk landslagsdräkt.

– Det känns så klart kul även om jag hade velat ha guld, säger Lamov och fortsätter:

– Men det var ett riktigt bra lopp. Mitt bästa den här säsongen, så jag är jättenöjd. Jag gjorde allt som jag tänkte göra. Kanske att jag skulle kunna åkt lite snabbare i de branta backarna, där tappade jag nog lite mot Ekström.

Tredje tävlingsdagen var det medeldistans och det blev den enda dagen utan någon medalj till Mora. Andrei Lamov var närmast som fyra.

Och så var det dags för avslutningen på söndagen då det handlade om långdistans. Åter igen blev det dubbla guld till Mora och Sverige. Magdalena Olsson vann damklassen och Jonatan Ståhl herrklassen.

– Det här var säsongens huvudmål, säger en utpumpad med glad Jonatan Ståhl strax efter målgång.

– Jag hade ingen bra känsla på medeldistansen i går. Jag är väldigt glad att kunna vända det.

Hur var banan och loppet?

– Det var långt, tuftt och jobbigt. Några rejäla långsträckor men där bestämde jag mig ganska tidigt hur jag skulle åka. Då var det bara att trycka på.

Förstod du på upploppet att du åkte mot guld?

– Nej, jag var så stum där och så ropade mamma "flagga" men den vågade jag inte ta. Ståhl slängde sig på marken och blev omkräm av tränaren Håkan Löfström.

Hur värderar du guldet?

– Högst i karriären, självklart. Målsättningen var att köra hem totala världscupen och att komma på pallen. Att nu ta guldet var ännu större, säger Ståhl.

Läget att ta hem totalen öppnade sig när Norges Jörgen Baklid missade mästerskapet på grund av brutet nyckelben. Men inget var klart på förhand och Ståhl levererande på topp när det gällde som mest.

På lördagens medeldistans slutade Magdalena Olsson nia men i den avslutande långdistansen var hon

tillbaka högst upp på pallen igen. Segern tog hon drygt två minuter före Anna Ulvensöen, Norge, som hon åkte ikapp och förbi. Magdalena vinner också totala världscupen för andra året i rad.

Dagens långdistans var helt i Olssons smak.

– Jag blev väldigt glad när jag såg banan, att den skulle passa mig, säger hon och fortsätter:

– En rejäl långdistans, kuperat, rejäla vägval. Det handlade mycket om att välja ett vägval och sedan gmeta på.

Hade du en bra känsla hela loppet? – Ja, en jättebra känsla från start till mål, och grymma skidor. Jag tackar vallarna för det.

Hur värderar du segern i dag?

– Det här är vad skidorientering är för mig i alla fall. Det är huvuddistansen. Långdistans med individuell start. Tyvärr åker vi det inte så ofta längre. Det här är det häftigaste att få vinna så jag värderar det väldigt högt.

Text: Ulf Rask

250223 Jonatan Mot Guld

Jonatan Ståhl upp för den sista avslutande branta backen och ett hägrande EM-guld och seger i världscupen. Foto: Johan Trygg



250323 Magda mot Guld

Magdalena Olsson skejtar mot långdistansguld och totalseger i världscupen. Foto: Johan Trygg



Junior-VM-guld

Sofie Karlsson Holmer, IFK Mora (till höger), blev juniorvärldsmästare i stafett tillsammans Maja Lundholm och Nelly Mårtensson. Foto: Johan Trygg



250323 Gustav Johnson, Mora, svarade för sitt bästa lopp på långdistansen där han slutade nia. Foto: Johan Trygg



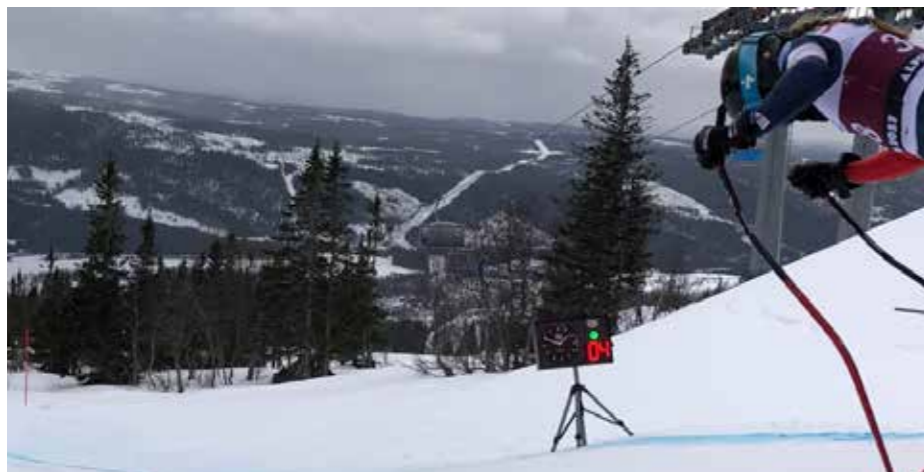
IFK Mora alpina klubb

Alpina USM 2025

10-15 mars var det dags för Alpina USM i Åre och Duved. Åkare födda 2009 och 2010, från hela Sverige, tävlar i alla fyra grenarna Störtlopp, SuperG, Storslalom och slalom. Från IFK Mora Alpina Klubb var det jag, Maja Holmström, som representerade klubben.



Veckan började med träningsåk i störtloppsbanan. Det innebar att vi fick köra banan i 2 åk under en träningsdag för att bli trygga med fart och hopp. Om man ska tävla i störtloppet måste man ha tränat under denna obligatoriska träningsdag. Dag 2, tisdag, var det sen dags för störtloppstävlingen. Jag var nervös men taggad och gjorde ett bra tävlingsåk och slutade på en 25 plats av 54 startande. Det kändes bra att få med sig farten i kroppen, in i resten av tävlingarna under



veckan. På tisdagskvällen var det en invigning för USM:et vi Nationalarenan i Åre. Det hölls en prisutdelning för tisdagens Störtlopp och vi fick även se ett fint fyrverkeri.

På onsdagen var det SuperG och då blev det tyvärr en uråkning för mig eftersom min ena skida slog ur i ett slag i banan. Så då var den dagen över för mig. Jag fick i stället möjlighet att åka storslalom i Nationalarenan i Åre där vi skulle tävla på fredagen. Det är samma backe som Världscupen går i och nu var den också balkad. Det betyder att man har skapat ett isigt underlag för alla ska få samma förutsättningar. Backen var tuff, utmanande och rolig.

På torsdagen hade vi vilodag från tävling men vi fick möjlighet att träna slalom i Duved. Det blev två

roliga träningspass tillsammans med flera andra åkare från olika delar av Sverige. På kvällen var det Kamratmiddag inne i Åre för alla tävlande, ca: 280 åkare. Vi fick middag och sedan var det lite utloppspriser.

På fredagen var det dags för storslalom i Åre. Jag inledde med ett bra första åk och låg 18:e efter första åket. I andra åket hade jag lite missar men slutade på en 17:e plats av 88 startande. Egentligen var mitt mål topp 10 men jag var nöjd ändå.



På lördagen var det dags för veckans sista tävling i slalom. Det var storm ute och de liftar vi var beroende av i Åre gick inte så tävlingen blev flyttad till Duved. Underlaget var svårt att hålla rättvist för alla men arrangören gjorde ett bra jobb och tävlingen kunde genomföras trots väderutmaningarna. Övre delen av banan blev snabbt gropig men nedre delen var bättre. I mitt första åk var jag lite avvaktande men låg ändå 12:a. I andra åket hade jag lite missar men lyckades ändå behålla min placering och slutade då 12:a av 74 startande och det var jag nöjd med.

USM-veckan för mig var riktigt rolig. Jag har fått bo och umgås med mina skidvänner från Leksand och Rättvik och vi är ett härligt gäng som peppar varandra i med- och motgång. Tyvärr är säsongen snart slut men vi har några tävlingar kvar i Sälen och Tärnaby som jag laddar för och ser fram emot, tillsammans med mina klubbkompisar och alla andra skidvänner.

/ Maja



Skidkul

Skidkul gruppen tränar varje tisdag mellan kl 18-19 i Gopshusbacken. Skidkul gruppen är för barn som inte kan åka skidor än eller precis har lärt sig åka själv. Vi som tränar har lärt sig åka själv. Vi som tränar med barnen är föräldrar och äldre ungdomar. Vi kör lekar, övningar på skidor och vi kör banor. Vi lär oss hur man svänger, bromsar på olika sätt och så kör vi en bana där man får lära sig svänga runt käppar eller portar, åker igenom tunnlar, eller håller balansen när vi plockar morötter i vårt morotsland. Vi fokuserar på att barnen ska ha kul på träningarna och samtidigt lära sig något. Alla barn har gjort stora framsteg och många av barnen i gruppen är med på tävlingar i närheten.



Innan den sista snön smälter bort så avslutar vi med en liten tävlingen där man får tävla mot sina föräldrar, syskon eller kompisar och så grillas det också.

Nu är den här säsongen snart slut men vi ser fram emot en ny säsong med nya medlemmar och naturligtvis även våra nuvarande elever, hoppas vi syns nästa år! Matt och Finn





Lilla Dalacupen

Den 16 februari arrangerade IFK Mora Alpina en deltävling i Lilla Dalacupen. Tävlningen gick av stapeln i vår kära hemmabacke i Gopshus och förutom hemmaåkare från Mora hade vi även deltagare från Idre, Borlänge, Falun, Malung, Orsa, Rättvik, och Sälen på start.

Super-G stod på programmet och de 55 tävlande susade ner för backen i hög fart. Först ut, och klassen med i särklass flest deltagare, var barn från 4-8 år. I denna klass är skidglädjen i fokus och ingen tidtagning sker. Trots detta gav sig

de flesta barnen iväg i full fokus och med högsta fart ner för backen med den hägrande mållinjen.

Efter 2 åk var det prisutdelning, förutom medaljer och publikens applåder bjöds det goodiebag med bidrag från lokala företag till barnens stora förtjusning.

Lilla Dalacupen är en serie tävlingar som arrangeras av alpinklubbar i Norra Dalarna, denna säsong arrangerades tävlingar av Orsa, Mora, Rättvik och Sälen. På samtliga dessa har det varit gott om åkare från IFK Mora.

Avslutning & Klubbmästerskap för Alpina Klubben i Gopshusbacken

Vintersäsongen har varit utmanande för oss vinteridrottare med lite väl varma temperaturer långt in på hösten & vårvärmen kom även den lite väl tidigt. Men återigen visar Alpina Klubben upp en fantastisk anläggning med många härliga träningar & tävlingar under vintern som våra medlemmar jobbar hårt för att hålla i superskick.

Det har varit många barn i grupperna under träningskvällarna och så roligt att se vilken utveckling alla åkare gjort. Fantastiskt att se de större ungdomarna guida de mindre och de mindre se upp till de större. Det har också varit fina framgångar blanda våra IFK Mora barn, ungdomar & juniorer i resultatlistorna runt om i Dalarna, Mellansverige & Sverige. Heja IFK Mora Alpina klubb! Säsongen avslutades en solig

tisdagskväll i början av april med traditionella klubbmästerskapet i differensslalom. En härlig kväll som speglade hela säsongen med mycket skratt & glädje!

I differensslalom gjorde åkarna varsina 2 åk och segraren är den som har minst differens i tid mellan sina 2 åk. Åktiden på ett åk bland alla åkare var allt från 30 sekunder upp till 1 minut. Av 53 startande var det 30 stycken som hade mindre än 1 sekund mellan sina åk, 15 st som hade mindre än 0,3 sekunder mellan sina åk och 10 st som hade mindre än 15 hundradelar mellan sina åk. Segraren, Lilly Lindqvist hade 1 hundradel mellan sina åk!!! Det var minst sagt en racekväll där marginalerna var små.

Utmärkelser delades också ut till Årets Ungdom och från Mikael Mattsson Djos minnesfond. Ebba Söderlund blev "Årets Ungdom" med motiveringen:

"Ett energiknippe med stor idrottspalett! Din energi och positiva inställning gör träning rolig för alla. När träningen är rolig kommer också resultaten. Du har visat att du kan åka skidor både på längden och tvären denna säsong. Och håll Er undan för hon är grym på att träffa mitt i prick också! Stort grattis Ebba Söderlund"

Kajsa Brinkhäll fick utmärkelserna från Mikael Mattsson Djos minnesfond med motiveringen: "Med starka framsteg i sin skidåkning har du gått från klarhet till klarhet denna säsong. Lägg där till några krascher, envishet och stark beslutsamhet att utvecklas. Vi ser verkligen fram emot att följa din utveckling och resa i den alpina sporten! Stort grattis Kajsa Brinkhäll!"

Vi passade också på att tacka våra fantastiska tränare för sitt engagemang med våra ungdomar. Men vi får inte heller glömma av alla våra ideella krafter inom Alpina Klubben som ser till att vi har vår fina träningsarena Gopshusbacken.

Nu rundar vi av årets säsong och ser fram emot en sommar fylld med härliga aktiviteter som fotboll, friidrott, gymträning & annat som stärker oss till nästa säsong.



Gopshusbacken säsongen 2024/2025

Vintern 2024/2025 har med tanke på varierande väderförutsättningar varit en utmaning för flera aktörer som hanterar en slalombacke. Inte heller några undantag av detta i Gopshusbacken. Snöläggningen har gått bra även om det medfört många många start och stopp pga temperaturer som växlat från plus till minus nästan dagligen under snölägningsperioden november/december. Backen kunde öppnas traditionsenligt på juldagen även om vi tidigare hoppats på kunna öppna runt Lucia. Beläggningen har varit god och öppethållande kunde med hjälp av Byalaget i Gopshus även erbjudas under de tidiga sportlovsveckorna 7 och 8 förutom "vår" sportlovsvecka mitt i under brinnande Vasalopp. Öppethållande för allmänheten har annars varit varje helg fram

till sista mars samt torsdagskvällar. IFK Mora har tillsammans med flera grannklubbar runt Siljan fyllt backen med flitiga ungdomar varje tisdag-, onsdag- och torsdagskväll. Flertalet helträningar och också genomförts tidiga mornar innan allmänheten tagit backen i besittning. Tävlingsarrangemang har genomförts flitigt detta år. 7 tävlingsdagar arrangerades av IFK Mora alpina klubb och ytterligare 3 tävlingsdagar av andra klubbar. Säsongen avslutades sedvanligt med klubbmästerskap den 8/4. Vårens tidiga ankomst medförde att årets sista åk blev en hel månad tidigare än förra säsongen. Fixardag med att plocka ihop samt städa anläggningen sker med klubben den 4:e maj. Sen kör vi igång igen om sex månader!

/Mattias Frost

Träna friidrott!

9/4 startar träningen på Prästholmen

Löpgruppen fr15år: måndag och onsdag 18:00-19:30

Födda 2014 och äldre: onsdagar 17:30-19:30

Födda 2015-2016: onsdagar 17:30-18:30

Födda 2017-2018: onsdagar 17:30-18:30

Födda 2019-2020: onsdagar 17:30-18:30

Paragruppen: onsdagar 17:30-18:30

Tävlingsgrupp från ca 10 år: varierande tider,sekallelse

Ledare sökes till den yngsta gruppen.

Mejla till cecilia.mogren@ifkmora.se

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

IFK Mora friidrottsklubb



IFK Mora friidrottsklubb

Siljan Indoor Games

Lördagen 15/2 arrangerade Friidrottsklubben tillsammans med Leksands FIK innetävlingen Siljan Indoor Games i Faluns Friidrottshall (Dalarnas enda hall) för andra året. Mycket glädjande kom hela 198 deltagare till start och gjorde 479 starter, vilket gjorde tävlingen klart större deltagarmässigt än premiäråret 2024. Återväxten i regionen är glädjande nog väldigt god då antalet startande 8-11 åringar på vår tävling var det högsta under hela vinter i landet norr om Uppsala! 22 stycken IFK-funktionärer, kratade, mätte, rullade kulor, justerade höjdhoppställningen, var speaker, hängde medaljer och höll i sekretariatet under en lång och rolig dag. Glädjande nog hade IFK hela 20st ungdomar till start denna dag! 14 februari 2026, på Alla Hjärtans Dag, är redan nästa års Siljan Indoor Games inplanerad!

RM för 13- och 14-åringar i Södertälje 15-16/3

Efter en liten "generationsväxling" i Friidrottsklubben så hade vi för första gången på ett par år deltagare i tävlingen. I denna tävling tar distriktet (i detta fall Mittsvenska Friidrottsförbundet, dvs Dalarna, Uppland, Gästrikland och Hälsingland) ut upp till 12 aktiva i varje gren och varje ungdom får tävla i tre grenar samt den avslutande stafetten 3x200m. En rolig helg då ungdomarna lärde känna fler nya friidrottskompisar, heja på avrandra samt måla sig med ansiktsfärg och fixa frisyren i temat "gult/guld". För IFK tävlade Kevin Eidersten, Ines Ellander Svensson och Hilma Kabo. Kevin deltog i P13 i 60m,

längdhopp och tresteg, där den sistnämnda ledde till finast placering (4a), men surt nog bara 14 cm från guld. Ines tävlade i F13 i 60m Häck, längdhopp och höjdhopp, där ett personligt rekord i höjdhoppet blev den idrottsliga höjdpunkten. Hilma tävlade också i F13, 60m, 60m häck och tresteg. För Hilmas del var stafetten, som kom att avgöra hela distriktstävlingen, höjdpunkten då hon gick ikapp och förbi Stockholms lag på sista sträckan vilket gjorde att Mittsvenska laget för första gången kunde vinna lagtävlingen.

Kalle Björkman

Bildtext: Hela Mittsvenska laget



Bildtext: Prispallen i F13 60m Häck med IFK:s Hilma Kabo och Ines Ellander Svensson (samt Faluns Linnea Ninganza)





Klubbdag 19/1 2025

En lyckad dag med IFK Mora Friidrott.

I Januari arrangerade IFK Mora Friidrott en inspirerande träningsdag för klubbens barn och ungdomar. Dagen började tidigt, redan 07:30 var det samling på Mora gymnasium. Därifrån tog vi oss med minibusser till vårt första stopp, Faluns inomhushall, för ett träningspass. Träningen inleddes med gemensam uppvärmning, därefter delade vi in oss i våra träningsgrupper och fokuserade på olika grenar var för sig. Vi hann bland annat med att prova höjdhopp, längdhopp, häck och kula. Träningspasset avslutades sedan med en gemensam stafett. Efter träningen var det dags för en välförtjänt lunch. Barn, ledare och medföljande föräldrar samlades på Chop Chop för en gemensam måltid. Lunchpausen bidrog inte bara till att fylla på energin, utan blev också ett utmärkt tillfälle för samtal och utbyte av erfarenheter från träningen. Som gräddes på moset fortsatte dagen med ett besök på äventyrsbadet Aqua Nova i Borlänge. Efter 3 timmar på badhuset begav vi oss trötta men glada hemåt igen.

En uppskattad dag av både barn, ungdomar och vuxna.



Terrängserien 2025

måndagar • 12 maj • 19 maj • 26 maj

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 5 maj

Länk till anmälan finns på:

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

Efteranmälan på plats 150kr
betalning endast via Swish

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

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

Klasser för alla åldrar:

4 - 5 år

400 m utan tidtagning

6 - 7 år

400 m utan tidtagning

8 - 9 år

700 m

10 - 11 år

2x700 m

12 - 13 år

4x700 m

14 - 15 år

4x700 m

16 år och äldre

4x700 m

Parasport

700 m

Utmana dig själv eller varandra!
Anmäl ditt lag eller företag för 300kr.
Mejla cecilia.mogren@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



Stort tack Kaeli Abdi för dina fina ord! Och tack till hela Mot alla odds-gänget, inklusive kameramannen Adam och hans medhjälpare Markus som inte bara tog över showen när Gunde och Linda gled i väg och försvann i fjärran, utan också stakade i kapp innan växlingen. En kolossal prestation värd ett eget spurtpreis. Helst skulle vi vilja dela ut pris till alla deltagare, åskådare och funktionärer. Utan er kämpaglöd, hejarop, arbete med att bygga och preparera spåret, skidvallning, omplåstring och langning av dryck hade vi inte fått en så här bra vintervecka. Tillsammans skapade vi en varm, svettig och alldeles underbar upplevelse, en sådan som bara kan uppstå när 56 245 skidåkare tar sikte mot målet i Mora. Eller som Kaeli uttryckte det när hon gått i mål på sista sträckan i stafetten: "Inte ens Disney hade kunnat skriva en bättre värld." Det här gör vi igen. Tillsammans sätter vi Sverige i rörelse. Vi ses i sommar

Se det bästa igen från Vasaloppets vintervecka 2025

Det 101:a Vasaloppet och Vasaloppets vintervecka 2025 har gått i mål. Men nu har du möjligheten att titta ikapp och återuppleva alla spännande ögonblick igen tack vare Sveriges Television, Vasaloppet.TV och Ski Classics. Vi tar dig med på en resa tillbaka till några av de mest minnesvärda lopp, direktsändningarna, höjdpunkterna och intervjuerna från Vasaloppets vintervecka 2025. Glöm inte att kolla in högtidsfesten från Mora kyrka, SVT:s åkande profil i Tjejvasan och förstås Gunde Svan och gänget i "Mot alla odds - Stafetten" som tillsammans klarade av Vasaloppet. Du kan också återuppleva alla starter, kontrollpasseringar och målgångar i repris. Missa inte detta!

[LÄS MER HÄR](#)



Boka in den 15 och 16 augusti – spring ett av våra löplopp och upplev Vasaloppets sommarmagi

Fredagen den 15 och lördagen den 16 augusti 2025, skriv in de dagarna i din almanacka och boka in dem i din mentala kalender. För då är det dags för den stora årliga löparhelgen i Vasaloppsarenan, när de sju loppet Funkisvasan, Barnens Vasalopp löpning, Trailvasan 10, Ultravasan 90, Ultravasan 45, Trailvasan 30 och Vasastafetten avgörs.

Vi har nu passerat 3900 anmälda löpare, varav hela 1400 i Ultravasan 90. Vasastafetten, som från och med i år endast är en motionsstafett utan tävlingsinslag, har idag 143 lag anmälda.

Vasaloppets sommarvecka 2025 – cykel och löpning

- Fredag 8 augusti, Ungdomscykelvasan, start Oxberg, 32 km
- Fredag 8 augusti, Cykelvasan 30, start Oxberg, 32 km
- Fredag 8 augusti, Cykelvasan 45, start Oxberg, 45 km
- Fredag 8 augusti, Cykelvasan Öppet Spår, start Sälen, 96 km
- Lördag 9 augusti, Cykelvasan 90, start Sälen, 96 km
- Fredag 15 augusti, Funkisvasan, start Mora, 4 km
- Fredag 15 augusti, Trailvasan 10, start Mora, 10 km
- Lördag 16 augusti, Ultravasan 90, start Sälen, 92 km
- Lördag 16 augusti, Vasastafetten, löparstafett, tio sträckor, start Sälen, 92 km
- Lördag 16 augusti, Ultravasan 45, start Oxberg, 45 km
- Lördag 16 augusti, Trailvasan 30, start Oxberg, 30 km

Hemmavasan cykel och löpning 2025 – var och när du vill

8–16 augusti 2025 – Hemmavasan cykel
8–16 augusti 2025 – Hemmavasan löpning

[ANMÄLAN TILL VASALOPPETS SOMMARVECKA 2025](#)



Roger Metto har skapat Vasaloppetsmotivet 2025

Många skidåkare hinner inte se träden de passerar i Vasaloppsarenan, tror konstnären Roger Metto. Därför har han låtit en snötyngd gran få huvudrollen i 2025 års Vasaloppetsmotiv. Verket "I skogen" finns avbildat både på den årliga affischen och på alla diplom under Vasaloppets vintervecka 2025. Roger har även tagit fram ett motiv med sommartema som kommer finnas på diplomerna till Vasaloppets sommarvecka 2025.



ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

KOM OCH TESTA

ORIENTERING MED OSS!

Är du mellan 8 och 12 år?

Tycker du om att vara i skogen? Vill du kunna hitta dit du vill med hjälp av en karta? Vill du prova en rolig, tuff och utmanande sport?

IFK Mora OK kommer att hålla en orienteringskurs för dig.

Den omfattar 5 gånger på tisdagar med start 6 maj. Efter de 5 gångerna kan ni sedan börja i vår vanliga verksamhet på tisdagar.

PLATS: 6/5 Hemusgården 18:00.

DATUM & TID: 6/5, 13/5, 20/5, 27/5 och avslutning i Eldris den 3/6 18:00

ANMÄLAN: På <https://www.svenskalag.se/ifkmora-ok/formular/anmalan-nyborjarkurs/26916> (begränsat med platser)

KOSTNAD: 100: - (då ingår medlemskap)



LÄS MER PÅ

WWW.SVENSKORIENTERING.SE/ORIENTERINGSKURS



Vi söker ledare till vår gruppträning

Är du intresserad av att leda och inspirera andra?
IFK Mora gymnastikklubb söker gruppträningsledare.

Ingen erfarenhet krävs – vi erbjuder utbildning och klubben står för kostnaden. Bli en del av vårt team och hjälp oss att skapa en positiv och energifyllt träningsmiljö.

Kontakta oss på gymnastik@ifkmora.se för mer information eller ansök idag! Ansök genom att mejla och berätta lite om dig själv och vad du tänker att du skulle vilja göra som ledare hos oss.



Glad Påsk!

IFK Mora idrottsallians styrelse

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

Ledamot: Ulrika Karlsson
Ledamot: Jonas Buud

Suppleant: Sarah Andersson
Suppleant: Linda Morell
Suppleant: Tom Wallén

IFK Mora Idrottsallians



Kallelse

ÅRSMÖTE IFK Mora idrottsallians



TID: Måndag 26 maj 2025 kl 19:00

PLATS: Hemusgården

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

Cirka 19:30 startar årsmötesförhandlingarna.

Motioner till årsmötet skall inkomma till kansliet **senast 5 maj**.

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

Sedvanliga årsmöteshandlingar enligt stadgarna

Samtliga medlemmar inom IFK Moras föreningar hälsas välkomna.

Varje medlemsförening har rösträtt utifrån en röstlängd baserad på antalet betalande medlemmar 2024-12-31.
Dessa finns redovisade i i årsmöteshandlingarna.

Anmäl deltagande senast 19 maj till:
gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

OBSERVERA ATT DET ÄR FÖRANMÄLAN TILL ÅRSMÖTET!

Välkomna!

IFK Mora idrottsallians styrelse

IFK MORA idrottsallians



IFK MORAS FONDER

Stöd våra fonder genom donationer eller använd fonderna för att hylla och hedra.

Ändamålet med fonderna är att samlas 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

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

VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



Hökberg

I den vackra fåboden i Hökberg har IFK Mora två stugor. Den ena kallas bystugan och den andra kallas för kontrollstugan, den är även en kontrollstation för Vasaloppet. Vasaloppsspåret passerar därför alldeles utanför fönstren på stugorna.



Eldris

En av de nyast uppförda kontrollstugorna utefter Vasaloppsspåret! Stugan byggdes så sent som 2002 och är en genuint timrad byggnad. I stugan finns en stor samlingslokal med många bord och stolar. Den perfekta lokalen för barndopet, kalaset, festen och bröllopet etc.

Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK

Mora och Vasaloppet:	Gratis
Stugvärd (i tjänst):	Gratis
IFK medlem med familj:	200 kr
Skolor (klass med lärare/ledare):	500 kr
Externa föreningar:	500 kr
Privatpersoner, ej medlem i IFK Mora IA:	500 kr
Företag, organisationer:	1000 kr

Stugorna bokas via Ulrika Hugerth, IFK Mora Idrottsallian: tel. 0250-392 28



Hemusgården

Hemusgården ägs av IFK Mora idrottsallians som består av sex olika klubbar: fotboll, skidor, orientering, gymnastik, alpin och friidrott. I byggnaden finns en serviceavdelning med duschar, bastu och omklädningsrum som hyrs av Mora Kommun som är öppen dagligen för alla. Öppettider serviceavdelningen är sönd-torsd 06.00-22.30, fred-lörd 06.00-21.00. Servicedelen går inte att boka separat.



Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Maila på: foreningservice@mora.se

Kan hyras av medlemmar i IFK Mora skidklubb, IFK Mora medlemmar, skolor, föreningar, företag och privatpersoner.

Priser

Storstugan 900:-/dygn (6 bäddar).

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

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

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

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

Företag kontakta Tomas Bredberg för offert.

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

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

UTGIVNINGSPLAN 2025 IFK-KAMRATEN Nyhetsbrev

Nr 1 - April
Nr 2 - Juni
Nr 3 - Oktober
Nr 4 - December

kamraten@ifkmora.se



IFK Mora-klubbarnas kanslier

Vasaloppets Hus är öppet för bokade möten, men museet är stängt tills vidare.

IFK Mora idrottsallians

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: fboll@ifkmora.se

IFK Mora friidrottsklubb

Cecilia Mogren
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

IFK Mora skidklubb

Tomas Bredberg
Tel. 070-321 36 33
E-post: skidor@ifkmora.se



www.ifkmora.se