

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev juni 2025



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK Mora orienteringsklubb

Rapport från Tiomila 3 - 4 maj.

Årets Tiomilaorientering avgjordes i Finspång, vid Grosvads arena. För övrigt samma ställe som budkavlen avgjordes på för 15 år sedan. Först ut under tävlingsdygnet var ungdomarna och IFK Mora OK kom till start med två jämnstarka lag där "andralaget" den här gången fick till orienteringen bäst och blev 62:a bland närmare 300 lag. I det laget sprang Vendela Bratt, Leo Ryapolov, Tage Bratt, Martin Ryapolov och Wilma Hermansson. I "förstalaget" ställde Mora upp med Gustav Elmgren, Sixten Buud, Alice Eggöy Markhester och Elvira Buud och det laget slutade på 195:e plats. - Det var glädjande att vi hade två ungdomslag som hade roligt och fick bra erfarenheter inför framtiden, säger Lena Karlsson Holmer, en av klubbens ledare på plats.

Häftig inledning

I och med det nya upplägget med nattsträckor både för herrar och damer gjordes upplägget om lite förra året och det fortsatte i år vilket innebar att herrtävlingen inleddes med tre dagsträckor innan ett kortare uppehåll innan det var dags för omstart med klassiska långa natten. För Moras herrar blev det en riktigt häftig inledning med rejäl tätkänning hela vägen. Kanske var det mångårig erfarenhet och rutin som gjorde att inledningen blev så bra. De tre första sträckorna sprang Zsolt Lenkei, Vojtech Kral (klubbens elittränare) och Roman Ryapolov. Zsolt sprang riktigt stabilt på första sträckan och växlade två minuter och 16 sekunder efter täten som 55:a och skickade ut Vojtech. Och vilken fart Vojtech satte från första steget. För varje radiokontroll blev det bättre och bättre placeringar och avståndet till täten krympte hela tiden. Som närmast, med bara en kilometer kvar till växling var Vojtech bara elva sekunder efter ledaren för att sedan tappa åtta sekunder på slutet.

Sträcksegrare

Vojtechs lopp resulterade i bästa tiden av alla på andrasträckan. Det betydde också att Roman Ryapolov på tredje sträckan gick ut som fyra! Även Roman gjorde ett ruskigt bra lopp, även om han fick släppa förbi sig några lag och kom in som 14:e lag, 2.08 efter ledarlaget. Därmed väntade ett kortare uppehåll för herrarna och i stället byttes fokus till damtävlingen, som nu för andra året inleddes med två nattsträckor. Och även här visade IFK Mora OK riktigt bra takter. Csilla Dóra Gárdonyi var hela tiden långt framme i den ringlade ljusormen som uppstår i pannlampornas sken. "Sämsta" placering vid radiokontrollerna var 27:e och in till mål var Csilla 15:e och lämnade över till Michaela Metelková som fortsatte på den inslagna vägen och höll sig långt framme, även om det blev några tappade placeringar till 26 inför omstarten senare på morgonen i dagsljus.



Vojtech o Roman

Sofie o Victorie

Sju sekunder efter

Efter de två nattsträckorna för damerna var det åter igen dags för herrarna. Och vilken fortsättning det blev för Mora. Martin Nilsson startade dryga två minuter efter ledarlaget när det var dags för långa natten och 16 kilometer, och han var med i en klunga som sprang riktigt starkt och efter elva kilometer var Martin så nära som sju sekunder bakom då ledande OK Linné från Uppsala. Vid växling var nu Mora 12:e lag 31 sekunder efter. Även på de kommande sträckorna gjordes bra insatser av i tur och ordning Linus Rapp, Ludvig Eggöy Markhester, Kristian Dahlström, Artem Panchenko, Laurin Florian Maurer och Gustav Johnsson. Men det blev på alla sträckorna några placeringar bakåt i listan och när Gustav förde budkavlen i mål efter tio sträckor var IFK Mora 51:a. IFK Mora blev med det fjärde lag från Dalarna. Vann gjorde norska NTNUI.

Avancerade på slutet

I gryningen, när herrarna avslutat sin tävling, var det omstart för damerna med dagsträckorna. På tredje sträckan handlade det om "långa dagen", nästan 13 kilometer i utmanande terräng. Maja Falk gick ut som 26:a och avancerade en del och skickade ut Evgeniya Ryapolova på 18:e plats. Även Evgeniya sprang bra och kom in som 23:a innan Viktorie Škáčová och Denisa Králová sprang de två avslutande sträckorna. Viktorie klättrade några placeringar på sin sträcka (hade näst bästa tiden) och sedan höll sig laget där så slutplaceringen blev 21 vilket också resulterade i att Mora blev bästa lag från Dalarna med titelförsvarande Stora Tuna OK placeringen efter. Vann gjorde IFK Göteborg som dessutom sprang in med sitt andralag på andraplatsen. Lena Karlsson Holmer summerar herrarnas och damernas insats så här: - Vi är nöjda och extra kul med starka lopp av Zsolt, Vojtech, Roman och Martin som hängde med täten på långa natten. Damerna gjorde rakt igenom stabila lopp. Denisa fick tyvärr ont i en tand på lördagskvällen vilket påverkade hennes lopp. I herrlaget ramlade Florian Attinger på Swedish League-tävlingen på torsdagen och slog i huvudet så illa att han inte kunde springa vilket påverkade herrlagets slutresultat efter att vi fick möblera om en del i laguppställningen.

Resultat:

Herrkavlen: 1) NTNUI 1, 9.33.46, 2) Stora Tuna OK 1, 9.36.28, 3) OK Ravinen 1, 9.36.41, 51) IFK Mora OK 1, 11.11.35, 200) IFK Mora OK 2, 14.59.12. Damkavlen: 1) IFK Göteborg Orientering 1, 5.12.48, 2) IFK Göteborg Orientering 2, 5.20.49, 3) Kalevan Rasti 1, 5.21.04, 17) IFK Mora OK 1, 5.31.16, 98) IFK Mora OK 2, 6.50.29. Ungdomskavlen: 1) IFK Göteborg Orientering 1, 1.30.14, 62) IFK Mora OK 2, 1.45.49, 195) IFK Mora OK 1, 2.11.24.

Text: Ulf Rask
Foto Lena Holmer

IFK Mora OK arrangerade tävlingar i Grönklitt och fick finbesök.

Lördag 24 och söndag 25 maj arrangerade IFK Mora OK två orienteringstävlingar i Grönklitt. Båda dagarna med runt 500 deltagare. Bland deltagarna återfanns bland andra världens bästa orienterare, Tove Alexandersson, Stora Tuna OK, som var med på söndagens medeldistanslopp. Sveriges stora affisch-namn Tove var givetvis storfavorit i damklassen. Och hon infriade förväntningarna med råge, då hon mer eller mindre krossade sina konkurrenter i damklassen. Klubbkompisen Rebecka Heinrup var nästan åtta minuter efter. - Det var riktigt kul i dag. Högfartsorientering i början och sedan svårt när man började bli trött, summerade Tove direkt efter målgång. Det var riktigt klurig orientering i ett område, där det gällde att hålla koll på riktningen för att inte förlora en massa tid. - Det blev några kartläsningsstopp i det svåra området. Som mest kanske jag missade tio sekunder på någon kontroll. Jag njöt hela vägen. Loppet i Grönklitt var en del av förberedelse inför världsmästerskapet i Kuopio, Finland med start 7 juli. Veckan före Grönklittstävlingarna var svenska landslaget på läger i Finland. Nu blev det en bra genomkörare för

Tove i Grönklitt. Helgen före midsommar springer hon Jukola/Venla i Finland och midsommarveckan världscup i Idre. Sedan ska VM-formen vässas. - Formen är på väg uppåt, avslutar Tove segerintervjun innan det blev autografskrivande. Längst farm i kön för att få en autograf av idolen var Elin Wrahme, IFK Mora OK, som fick en autograf på sitt pannband. Troligen höjdes värdet på det pannbandet rejält.

Eftersom IFK Mora OK arrangerade var det inte så många från klubben som deltog, men bland andra ett gäng ungdomar och juniorer startade. Leo Ryapolov, i 14-årsklassen, har den här våren visat bra form och sprang nu hem segern båda dagarna. På lördagen blev dessutom Gustav Elmgren trea i samma klass, för att dagen efter blir tvåa bakom Leo. Ludvig Eggöy Markhester blev tvåa båda dagarna i den yngre juniorklassen. Elin Wrahme, som fick autografen av Tove, var på söndagen snabbast av alla tjejer i 12-klassen. Vendela Bratt var näst snabbast på söndagen i 14-klassen för tjejerna. Nästa stora orienteringsarrangemang för IFK Mora OK blir världsmästerskapen i mountainbikeorientering sommaren 2026.

Text och foto Ulf Rask

Elin Wrahme, som fick autografen av Tove



Kom och spring Mora Trail den 13 juli!

Start och mål: Hemus Skidstadion.

Banlängder: 700m, 2km, 4km för barn och ungdomar
8km, 17km och 30km för de äldre

Med koden: **Kamrat** får du 30% på anmälningsavgiften
vid anmälan om du anmäler dig senast den 12 juli

Läs mer om loppet och anmäl dig på www.moratrail.se



Varmt välkomna!



Välkommen till IFK Mora friidrottsskola Prästholmens IP 11 - 15 augusti

Alla barn 6 - 12 år (födda 2013 - 2019)
är välkomna att prova på friidrott under vecka 33,
måndag - fredag kl. 10 - 14.
Vi bjuder alla barn på mellanmål alla
dagar och lunch endast fredag.
Anmälan är öppen!



IFK Mora Friidrott - Friidrottsskolan - Svenskalag.se





VÄLKOMMEN TILL
2025
MORASPELEN
6 september - Prästholmens IP

En del av
Mittsvenskas
tävlingsserier

Anmälan sker via Easyrecord senast 2025-08-29
Avgift 100 kronor/gren. Gratis för medlemmar i IFK Mora FIK.
Ingen betalning i förskott, faktura skickas efter tävlingen.

Efteranmälningar i mån av plats senast en timme innan start till dubbel avgift.

Vi vill kunna erbjuda så många olika grenar som möjligt under Moraspelen, därför har vi inte med så många olika klasser. Vill man tävla i någon gren som inte finns i sin egen klass är det bara att anmäla sig i en äldre klass.
Vi förbehåller oss rätten att stryka grenar vid för få anmälda.
Grenutbud: <https://www.easyrecord.se/info?BZ8v>

Mer information se IFK Mora Friidrott - Moraspelen - Svenskalag.se
Kontakt med kansli: friidrott@ifkmora.se
Tävlingsledare Kalle Björkman: 070- 371 77 49

Känn er varmt välkomna!

IFK MORA friidrottsklubb



IFK Mora friidrottsklubb

Mittsvenska Mästerskapen i Bålsta 7-8/6

För andra året så arrangerades landsdelsmästerskap i de nya distrikten (numera är exempelvis Dalarna, Uppland, Gästrikland och Hälsingland sammanslagna). Årets tävlingar var förlagda till Bålsta och vackra Gröna Dalens IP. Tävlingarna arrangeras för 12-åringar och uppåt. IFK Mora hade fyra aktiva på plats som förutom tävlande även hjälpte till med funktionärssysslor på diverse olika grenar. På kvällarna avverkades

blabd annat många tuffa bolldueller vid hotellets pingisbord. På tävlingsarenan visade IFK:arna att de verkligen skött vinterträningen bra, trots att vi inte har de bästa förutsättningarna vintertid vad gäller träning. Junioren Engla Gestblom (som flyttat från Malung för att kunna träna friidrott!) lyckades vinna båda sprintgulden på 100 respektive 200m på riktigt fina tider. Dessvärre missades vindmätningen på den sistnämnda distansen. I P13-klassen lyckades Kevin Eidersten bland annat ta motsvarande sprint-

dubbel (60m och 200m) med rejäla putsningar av sina personliga rekord. Kevin har gjort ett stort jobb med att utveckla sprinttekniken och då blev detta ett fantastiskt kvitto med dessa resultat. I F13-klassen hade klubben både Greta Limby och Hilma Kabo till start. Greta tog flera bronsmedaljer innan hon lyckades ta hem guld på 1500m. Hilma lyckades ta full pott, 8 guld på 8 starter som även renderade nya klubbrekord på 200m, kula, längd och höjd.



Till vänster: Hilma och Greta



Till höger Engla

Terrängserien 2025

Terrängserien är en vårtävling där IFK Mora Friidrottsklubb anordnar 3 st deltävlingar i Hemusterrängen, Lönneidsslingan, under maj månad. Även i år arrangerades den och ca 110 deltagare kom till start där de yngsta var 4 år och de äldsta ca 40 år. Förutom alla deltagare kommer även många och hejar på. Sista tävlingsdagen bjöds det på grillkorv och alla fick en välförtjänt medalj.



Läget inför SM-tävlingarna

I augusti kommer SM-tävlingar att arrangeras i såväl Karlstad/Kil som småländska Ljungby. Om alla är friska och hela kommer klubben i år ha hela fem aktiva till start! Thea Ädling Ring (född 2003) kommer tävla både sjukamp och individuella grenar och är just hemkommen från college i USA och grundtränar för tillfället innan det blir några komi-gång tävlingar innan SM. Ifjol var Thea sexa som bäst på SM-tävlingarna.

Albin Gezelius (född 2003), som numer har Göteborg som bas för studier och löpsatsning, sprang i mitten av juni en internationell 3000m hinder gala i Österrike på en tid inom sekunden från hans PB och bara åtta sekunder från att kvala till U23 EM. Från fjolåret har Albin ett SM-brons att försvara, men han har även den ädlaste valören från föregående år. Cornelia Skarp (född 2004), studerar till vardags i Stockholm, men kommer hem till Mora för jobb och träning i sommar. Hittills har Cornelia mest sprungit asfaltslopp med bla flera pallplatser i olika lopp i Stockholm. Inför SM är det de längre distanserna som är mest aktuella för fjolårets SM-trea. Filip Åkärbjär (född 2008) studerar till vardags på löpargymnasiet i Sollentuna. Han har inlett säsongen med flertalet lopp väldigt nära sina PB och då brukar det bara vara en tidsfråga innan man tar nästa kliv. Filip som var SM-fyra ifjol har 800m som specialdistans men är SM-aktuell både på 400 och 1500m.

Engla Gestblom (född 2008) studerar på gymnasiet i Mora och har gjort många vändor i löpkorridoren under sin första säsong med målinriktad friidrottssatsning. Hon har tagit stora kliv och är rankad 10:a på både 100m och 200m så med fortsatt utveckling är finalplatser (8 stycken får springa final) klart rimliga mål på SM.



Cornelia

Albin på 3000mh i Österrike



IFK Mora fotbollsklubb

Städning

2 lag nämligen F 2012–13 och P 2014 har städlat och tjänat pengar till Sunne Cup

Cup-spel för blå/vitt

Härliga bilder från våra IFK-ungdomar som helgen 14-15 juni spelade cup i Hudik, Leksand och Mora.

Camilla Garbergs



Fotbollsskola

Under vecka 25 bytte vi blå/vit-randigt mot blå/gult! Då drog Landslagets Fotbollsskola igång för spelare födda 2013–2016! Ledarna redo och ser fram emot härliga dagar med fotboll och lek!



IFK Mora skidklubbklubb

Nyförvärv inför säsongen:

Elsa Mattsson, 17 år som har tävlat för Lima IF och som från och med nu kommer åka för IFK Mora skidklubb. Vi hälsar Elsa välkommen och hon kommer bli ett spännande och intressant tillskott på juniorsidan.

- Jag sökte en klubb som kan fortsätta stötta och hjälpa mig att utvecklas i skidspåren. Därav föll valet på IFK Mora SK som verkar ha en grym gemenskap. Jag ser fram emot en säsong i nya färger, säger Elsa!

Johan Ekberg tar nu ett nytt steg i karriären som elitskidåkare!

Under de senaste åren har det blivit allt tydligt att för att kunna konkurrera på absolut högsta nivå så krävs en stark och bred serviceapparat, både under träning men kanske framför allt vid tävling.

Nacka Värmdö SK har stöttat Johans karriär på många sätt, men har inte måttat med att ge honom den service som behövs vid tävling.

Nu har det öppnats en möjlighet för Johan att komma in i IFK Mora Skidklubbs seniortrupp och få samma stöd som våra landslagsåkare har, med bland annat Gustaf Berglund och Anton Grahn.

Så från och med nästa säsong kommer Johan att ta av sig Nacka Värmdös svarta dräkt och istället sätta på sig den blåa dräkten med röd mössa.

- Vi tackar Johan för alla fantastiska framgångar som juniorvärldsmästare på rullskidor och ett flertal uppdrag i landslaget och önskar Johan ett stort och innerligt Lycka till hälsar Nacka Värmdö SK.

Vi är glada att Johan vill komma till oss och han kommer som alla andra åkare få full uppbackning med tävlingar, läger och gemenskap. Johan är en spännande åkare som kommer utvecklas och sparras av våra andra åkare, säger skidklubbens ordförande Tomas Bredberg.

Johan som åkt flera världscuplopp för landslaget kommer bli ett spännande tillskott i vår trupp.



Elsa Mattsson



Johan Ekberg

Nationaldagsfirande

Vid Nationaldagen hade Mora kommun firande i Mora kyrka för alla som tagit mästerskapsmedaljer senaste säsongen. Totalt blev det 22 medaljer och flera åkare var på plats och tog emot pris från Mora kommun.

Under eftermiddagen hade junior och senioråkarna aktiviteter med barn och ungdomarna från skidklubben på skidstadion i Hemus vilket var uppskattat. Det ingick en fikastund även tillsammans.

Under kvällen fortsatte firandet med nästan 70 st i Hemusgården där vi åt gemensam middag och gratulerade alla åkare som tagit medaljer under säsongen som varit.

Många glada skidåkare som gav med sig minnen från vinterns lopp och gemensamt var att alla var nöjda med service och vallning.

Vi tackar alla som var på plats vid Hemusgården!



IFK Mora gymnastikklubb

Uppvisningen med trupp och parkour - succé i år igen!

Men wow, vilken uppvisning!
Vilka duktiga barn och ungdomar!
Och vilka engagerade ledare!

Totalt fick vi se 9 olika grupper på golvet – 4 parkourgrupper och 5 truppgrupper. De allra yngsta är bara 6 år. Det var glada och stolta barn och ungdomar som fick visa upp sig för sina anhöriga. Man blir verkligen imponerad av deras mod när de går ut inför en så stor publik och bara "ger allt"!

Ett stort och varmt tack till alla ledare som jobbat hårt med att förbereda och planera uppvisningen. Maja Stefansson (trupp) och Kristian Lidin (parkour), gjorde ett strålande jobb som speakrar.

Vi vill också tacka alla föräldrar som ställt upp med olika uppgifter runt uppvisningen.

Om man går på trupp eller parkour nu så har man kvar platsen tills man säger upp den. Vi hoppas och tror att de flesta vill fortsätta efter sommarlovet, **men om man INTE vill fortsätta efter sommarlovet ska man mejla kansliet och meddela det i god tid före terminsstarten:**

gymnastik@ifkmora.se

Hör vi inget så räknar vi med att man fortsätter.



Ha en fin sommar!



Lyckad ledarträff i Hemusgården!

Den 10 juni hade vi vår årliga ledaravslutning i Hemusgården. Hela 33 personer (ledare, styrelse och kanslist) deltog. Det blev en mycket trevlig kväll!

Vi inledde med att alla fick säga sitt namn och berätta kort vad man har för roll i klubben. Under middagen satt vi i blandande grupper och diskuterade. Bl.a. pratade man om vad det är som gör någon till en bra ledare.

Under kvällen tackade vi av våra duktiga gruppträningsledare Maria Krång Lundekvam och Afaf Joumaa som inte fortsätter som ledare i höst. Vi kommer sakna dem väldigt mycket! Maria och Afaf fick blommor och presentkort från klubben.

En blomma och ett stort tack till Jenny Larsson som tagit ett stort ansvar och lagt ner väldigt mycket tid på parkourverksamheten i vår.

Två av våra truppleddare - Melek och Julia - har precis tagit studenten.

Klubben uppväktade med blommor och presentkort. Stort GRATTIS till er!

Vi hann också med ett musikquiz (made by Maja), planering av höstterminen i grupperna (trupp, parkour, gruppträning) och så blev det så klart en massa gott fika.

Klubben önskar alla duktiga ledare en härlig sommar.



Grattis!

Maria Eriksson och Elsa Mielonen blev utsedda till Årets ledare och Årets unga ledare vid IFK Mora idrottsallians årsmöte i Hemus.

Gymnastikklubben söker fler ledare!

Vi söker ledare till gruppträning, barngymnastik, parkour och trupp gymnastik. Erfarenhet inom gymnastik och ledarskap är meriterande, men inget krav. Vi erbjuder utbildning och klubben står för kostnaden.

Vi har återkommande möten och trevliga träffar. Det är ett glatt och härligt gäng

ledare i varierande åldrar som jobbar tillsammans för "Träning och rörelseglädje genom hela livet!"

Är du intresserad av att bli ledare hos oss, eller har du tips på någon som skulle kunna vara intresserad? Hör av dig till kansliet!

gymnastik@ifkmora.se



IFK Mora gymnastikklubb



Gratis Sommargympa

Siljans strand, vid Glassbåten
Måndagar 19-20 vecka 24-33

Alla är välkomna!

VIKTIGT! Kolla alltid hemsidan eller på Facebook före passet, vi skriver där om vi måste ställa in eller om det är någon annan förändring.

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

Utmärkelser vid IFK Mora idrottsallians årsmöte 2025

IFK Mora idrottsallians styrelse har beslutat om följande utmärkelser i samband med årsmötet 26 maj 2025.

Årets Idrottsprestation

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Magdalena Olsson**, nominerad av OK.

Motivering:
"Hon har redan länge hört till de bästa i världen men har under 2024 tagit ett kliv till nya höjder genom långsiktigt arbete och disciplin. Hon har gjort en imponerande resa från relativt nybliven mamma till att bli bäst i världen i skidororientering. Hon dominerade VM där hon tog medalj i alla distanser. Det blev guld i Sprint och Jaktstart och silver på Medeldistans och i Mixstafett (tillsammans med vår klubbs Jonatan Ståhl). Dessutom tog hon hem totalsegern i världscupen och 4 SM-medaljer: guld i Långdistans och Stafett, silver i Medeldistans och brons i Sprint."

Årets Junior

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Cornelia Skarp**, nominerad av FIK.

Motivering:
"Cornelia Skarp är en väldigt driven och modig 21-årig idrottare. Under ungdomsåren testades många idrotts-grenar, bl.a friidrott, innan Cornelia fastnade för tennis. En satsning påbörjades och Cornelia nådde snart en bra nationell nivå där spel på grus och längre bolldueller blev styrkan. Efter några år valde Cornelia att avslutade tennis-karriären men ville fortsätta idrotta och valde då medel-och långdistanslöpningen i IFK Moras färger. Med ett stort eget driv och god stöttning av IFK:s gamle storlöpare Tomas Sparr lät framgångarna inte vänta på sig! Under hennes första riktiga tävlingssäsong så vann Cornelia flera tävlingar och tog ett JSM-brons på 5000m bana. Därför anser styrelsen i IFK Mora Friidrott att Cornelia är en värdig kandidat till Årets Junior."



Årets Ungdom

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till en idrottsungdom som under året utfört bra idrottsprestationer och samtidigt uppträtt som en god kamrat och ett bra föredöme för sina idrottskamrater både på och utanför tävlingsarenan.

Styrelsens val: **Hilma Kabo**, nominerad av FIK.

Motivering:
"Hilma Kabo är en fokuserad och målmedveten tjej som verkligen vet vad hon vill. Under träningarna är det fullt fokus på övningarna men där i mellan är det hon som bidrar med att gruppen har roligt, hon ger tips och förslag på förbättringar till sina träningskompisar och hon är verkligen en lagspelare som vill att andra också ska utvecklas. När säsongens höjdpunkt, Världsongdomsspelen (Europas största ungdomstävling), arrangerades i Göteborg lyckades Hilma sätta tre personliga rekord. De prestationer nåddetill att Hilma, bland cirka hundra konkurrenter från en rad olika länder, lyckades vinna guldmedaljerna på såväl 60m, 60m häck och längdhopp. Guldmedaljerna var IFK Moras första i teknikgrenarna i tävlingarna som arrangerats sedan 90-talet. Hilma är en fantastisk bra förebild för de yngre i klubben, dels för att hon är så duktig men framförallt är så peppande och hejar på de andra. Styrelsen i IFK Mora Friidrott anser att Hilma Kabo är en värdig vinnare av Årets Ungdom"

Årets Ledare

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till en ledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen.

Styrelsens val: **Maria Eriksson**, nominerad av GK.

Motivering:
"Maria har varit trupp-gymnastikledare hos oss i många år. Första gången hon dyker upp i våra listor som ledare är hösten 2008. Vägen in i klubben gick via döttrarna som höll på med trupp-gymnastik – först som gymnaster och sen som ledare. Maria är en trygg och duktig ledare som tar stort ansvar för planering och är mån om att både gymnasterna och de yngre ledarna ska trivas och utvecklas – kort sagt en mycket viktig person i gymnastikklubben. Och att Maria fortsätter som ledare trots att de egna barnen vuxit upp och slutat med gympan för länge sedan gör henne faktiskt lite unik. För en tid sen sa en truppförälder om Maria "ja, henne har både jag och mitt barn stort förtroende för!", det är verkligen fint beröm. Vi är väldigt glada att ha Maria som ledare och hon är verkligen värd utmärkelsen Årets Ledare!"

Utmärkelser vid IFK Mora idrottsallians årsmöte 2025

IFK Mora idrottsallians styrelse har beslutat om följande utmärkelser i samband med årsmötet 26 maj 2025.

Årets Unga Ledare

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till en ungdomsledare i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen och samtidigt bidragit till en positiv utveckling inom föreningen.

Styrelsens val: **Elsa Mielonen**, nominerad av GK.

Motivering:
"Elsa visar ett stort engagemang inom trupp-gymnastiken och är en ansvarsfull ledare som bidrar till hög kvalitet i kombination med god stämning på träningarna. Elsa bemöter varje gymnast på ett professionellt och respektfullt sätt och är en god förebild. I början av året deltog Elsa i kursen Trupp-gymnastik A som genomfördes av Gymnastikförbundet Öst i Järfällagymnas-ternas hall. Efter någon vecka kom det ett mejl till kansliet från en vuxen ledare som var med på kursen tillsammans med Elsa: "Jag ville bara höra av mig på enklaste sätt och gratulera er till en så fantastisk ledare! Hon gjorde mycket väl ifrån sig och hade ett väldigt naturligt ledarskap som utstrålade trygghet, närvaro och självsäkerhet. Både i sin kontakt med demogymnasterna och oss andra ledare från olika föreningar var hon ett föredöme och en förebild, trots sin ålder. En riktig stjärna som jag hoppas att ni tar väl hand om och får behålla länge!"

Vi är så glada att vi har så många fina ungdomar som ledare inom gymnastikklubben. En av dessa fantastiska ungdomar är Elsa, och hon är verkligen värd att bli Årets Unga Ledare!

Per Rapp, Kalle Björkman (Cornelia Skarp), Magdalena Olsson, Maja Karlsson (Elsa Milonen) Maria Eriksson, Hilma Kabo



Årets Funktionär

Stipendium 2000 kr:
Utdelas till den funktionär i IFK Mora som under året utfört ett stort ideellt arbete för föreningen.

Styrelsens val: **Per Rapp**, nominerad av OK.

Motivering:
"Per är en engagerad funktionär som året runt lika vil-ligt åtar sig uppgifter i klubben och så har det varit under många år. Han är alltid där när det behövs och är inte rädd för att ta i. Listan över insatserna under detta år är lång. Han jobbar i serveringen på vår Skid-orienteringstävling i januari och packar Goodiebags till Vasaloppet. Han gör ett stort antal vallapass i Oxberg och Eldris under Vasaloppets vinter-vecka, vid växlingen på Stafettvasan och Barnens Vasalopp på skidor och löpning på sommaren. Han bygger och river arenan i Siljansfors för vår nationella orienteringstävling i maj liksom då vi i oktober arrangerar SM i Orienteringsskytte tillsammans med Mora Biathlon. Då jobbar han också i starten och vid kamratmåltiden på lördagskvällen. Han har delansvaret för tvättning av Vasaloppets reklambanderol-ler både vinter och sommar. Årets final förbereds noggrant tillsammans med flera andra. Inköp ska göras, material ska transporteras till Stockholm och tält ska sättas upp. Murikka-hällen där han hela dagen steker korv och hamburgare blev den naturliga samlingspunkten under 25-mannastafetten. När stolpar ska sättas ut i Grönklitt sent på hösten för vår OL-tävling i maj kommande år är han snabbast att erbjuda sig att hjälpa till. Hans insatser är guld värda."

Ordförande för IFK Mora IA, Olav Cristoferson lämnar stipendiet för Årets Ungdom till Hilma Kabo



Vasaloppet

Breakfast Run

Fredag morgon 15 augusti bjuder Vasaloppet in till en gemensam frukostlöpning, Breakfast Run som utgår från Tingshusparken med samling 08.00.

En gemensam guidad löpning på 5-6 kilometer längs Vasaloppssarenan tillsammans med elitlöpare och motionärer. Fyra olika tempogrupper från 5.30 till 7 minuter per kilometer.

Efter löpturen bjuds det på en enkla frukost till "I soffan med Jesus och Manne", kända från podden Spring Snyggt.

Öppet för alla som vill -
Välkommen!



Ultravasan 90 får SM-status 2026

Ultravasan 90 är Sveriges största ultralopp och har i år 2025 redan slagit anmälningsrekord med hittills över 1600 anmälda löpare. Nu står det också klart att Ultravasan 90 får SM-status 2026. För första gången någonsin i Vasaloppets historia kommer svenska mästare att koras i ett lopp mellan Sälen och Mora. Ultravasan 90 avgörs varje år under Vasaloppets sommarvecka. I år går

loppet lördag den 16 augusti och det finns trots anmälningsrekordet fortfarande startplatser kvar. Varje år arrangeras en kortare och en längre SM-tävling i traillopning och Svenska Friidrottsförbundet har nu presenterat arrangörer och datum för 2026 års SM-tävlingar. Lördag den 23 maj 2026 kommer Sweden Runners IF att arrangera SM-tävlingen på 29 km i Älvdalen. Den längre SM-distansen avgörs i samband med Ultravasan 90 lördag

den 15 augusti 2026 och blir alltså 92 km lång och har både senior- och veteranklasser. Arrangör är IFK Mora Friidrottsklubb och Vasaloppet. Den som är svensk medborgare och är medlem i en klubb som är ansluten till Svenska Friidrottsförbundet får delta i SM. Anmälan till Ultravasan 90 2026 och SM öppnar i samband med att anmälan till Vasaloppets sommarvecka 2026 öppnar den 6 augusti 2025.



Välkommen till Vasaloppets Bike Festival 2025

I sommar är det dags för den andra upplagan av Vasaloppet Bike Festival i Lindvallen, Sälen. Precis som ifjol bjuder programmet på mängder av aktiviteter för cyklister i alla åldrar. Vasaloppet Bike Festival öppnar måndag 4 augusti och pågår till lördag 10 augusti, perfekt för dig som laddar för Cykelvasan. Under Vasaloppet Bike Festival kan du bland annat testa produktnyheter och utveckla din egen cykling på

inspirerande clinics – om du är van cyklist eller nybörjare spelar ingen roll.

På programmet finns ett trettiotal aktiviteter, bland annat shower, social rides, after bike och fartfyllda Cykelvasasprinten där det tävlas om 20 000 kronor i prispengar.

Alla dagar, tider och detaljer finns i programmet.

[VASALOPPET BIKE FESTIVAL 2025 – PROGRAM](#)

Friskare företag i fokus på Vasaloppet Business Forum

Fredag 15 augusti är det dags för en ny upplaga av Vasaloppet Business Forum – en eftermiddag som bland annat handlar om lycka, välbefinnande, relationer och samarbete, både på och utanför jobbet. Huvudföreläsare är lyckopsykologen Katarina Blom som berättar mer om hur goda relationer gör oss starkare, lyckligare och friskare. Hon är en av Sveriges mest populära talare och hennes TEDx-föreläsning om hur vi skapar lycka för oss själva och andra har över fem miljoner visningar världen över. Medverkar under eftermiddagen gör även några av deltagarna i "The Johan Eriksson Vasaloppet Challenge" som, tillsammans med Vasaloppets vd Johan Eriksson, ska ta sig an utmaningen att gå i mål i Vasaloppet 2026. Precis som ifjol kan du som vill avsluta dagen med att delta i Trailvasan 10, startplats ingår.

Läs mer och anmäl dig på:
vasaloppet.se

Katarina Blom



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, 95 km
 - Lördag 9 augusti, Cykelvasan 90, start Sälen, 95 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

ANMÄLAN TILL VASALOPPETS SOMMARVECKA 2025

Hemmavasan cykel och löpning 2025 – var och när du vill

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

Hoppas ni hinner besöka några av våra aktiviteter och kanske även delta i något lopp mellan allt värdefullt arbete som ni gör tillsammans med oss på Vasaloppet. Ni är ansiktet utåt mot våra deltagare och ni gör ett fantastiskt fint jobb. Lycka till med ditt uppdrag och om du hinner delta i ett lopp under sommarveckan, så se till att njuta av upplevelsen.



Funkisvasan 2025

Funkisvasan är loppet utan begränsningar.

Vi har plats för alla som vill gå i mål i Mora i sommar.

Fredag 15 augusti är det dags för Funkisvasan. Loppet är 4 kilometer och anpassat för dig med funktionsnedsättning. Alla som går i mål får medalj och diplom! Loppet startar klockan 14 och har tre klasser. Du kan till exempel välja om du vill ha tidtagning eller inte (gäller ej klassen för motordrivet fordon).

Övrig information:
Toaletter finns vid start och mål. Parkering för rörelsehindrade och färdtjänstfordon finns vid Rosa huset.

Läs mer och anmäl er på vasaloppet.se.

IFK Mora idrottsallians styrelse

Ordförande:	Olav Cristoferson	Ledamot:	Ulrika Karlsson	Suppleant:	Linda Morell
Vice Ordförande:	Towe Söderlund	Ledamot:	Jonas Buud	Suppleant:	Per-Olov Sjöberg
Kassör:	Björn Åkerblom	Ledamot:	Sarah Andersson	Suppleant:	Helena Gezelius-Björkman
Sekreterare:	Maria Jakobsson				



IFK Mora Idrottsallians



IFK MORAS FONDER

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

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 fäboden 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 fäbod belägen 520 möh! Har varit fäbod 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 klubbrum 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: fotboll@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