

IFK-Kamraten

Nyhetsbrev december 2025



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

IFK Mora gymnastikklubb

Gymnastikklubbens barn- och familjegympagrunder har haft sina julavslutningar!

Gymnastikklubbens yngsta medlemmar är födda 2024 och våra äldsta medlemmar är 80+. Det känns verkligen roligt att vi har något för alla åldrar.

Under vecka 50 har vi haft julavslutningar för våra allra yngsta gymnaster som går på barn-/familjegympa. Efter en stund med rolig lek och rörelse fick barnen julfika och diplom. I inbjudan stod att man gärna fick ha på sig tomteluva eller något annat "jultigt", men det var självklart inget tvång.

På bilderna syns barn och vuxna från måndags- och tisdagsgrupperna.

Tack för den här terminen säger vi till alla som deltagit och till våra duktiga ledare Nova, Jessica och Alva – vi önskar er alla ett härligt jullov!



Vi har två familjegympagrunder och en grupp "Barn gymnastik 4-6 år". Dessa grupper kör 10 gånger/termin.

Familjegympa: barn 1-6 år gympar tillsammans med föräldrar och ledare.

Barn gymnastik, 4-6 år: barnen gympar tillsammans med 1-2 ledare utan föräldrar.

Barn gymnastiken är rolig, allsidig motorisk träning för de allra yngsta där de tillsammans får prova på olika sätt att röra sig och använda både kropp och knopp! Att ha kul, i lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är vår tanke om gymnastik för barn!

Alla som gått på barn-/familjegympa hösten 2025 har kvar sin



plats till vårterminen 2026 om man inte säger upp platsen, hör vi inget så räknar vi med att man fortsätter efter juluppehållet. (Efter sommaren tar vi in helt nya intresseanmälningar och bildar nya grupper.)

Om man väljer att säga upp platsen ska det göras i god tid före terminsstart så att vi kan erbjuda platsen till barn som står på kö. Planerad terminsstart är vecka 4.

I skrivande stund finns det platser kvar. Intresserad av barn-/familjegympa vårterminen 2026? Fyll i intresseanmälan som finns på vår hemsida.

Nya barn har två prova-på-gånger innan man måste bestämma sig.

Kontakta kansliet om du har frågor. 0250-392 21 gymnastik@ifkmora.se

Text: Pernilla Näsdal

Bild: Nova Wiborg och Jessica Smeds



Truppgymnasterna i lag T2 hade lovträning på höstlovet

Under höstlovet brukar ordinarie träningar vara inställda. Lag T2 hade dock lovträning på torsdagen kl 17 - 20.

Planen var att träningen skulle bestå av lekar, roliga stationer och att man skulle utgå ifrån gymnasternas önskemål.

Gymnasterna gjorde bl.a. egna shower som man visade upp för varandra. Det blev en kväll full av skratt, teambuilding och pizzamys! Ledare var Tessa, Maja och Julia.

Text och bild: Therese Gudru



Truppgymnasterna i lag T3 har varit i Gävle på läger

Under helgen vecka 45 åkte tävlingslaget T3 till Gävle på läger. Lördagen bestod av flera timmars träning varvat med lek och gemenskap. Det blev en uppskattad och givande helg för gymnasterna som utvecklades och lärde sig nya övningar. Läget avslutades med en lyxig hotellfrukost på Clarion hotell Gävle. Tessa och Maja var ledare under helgen.

Text och bild: Therese Gudru



IFK Mora skidklubb

Hej skidvänner!

Vintern är här (även om den varit lite snöfattig än så länge) och vi har redan hunnit med både sociala aktiviteter och tävlingsframgångar. Här är senaste nytt från klubben.

Grötfrukost för våra 65+ medlemmar

Den 12 november startade skidklubben upp sin verksamhet med grötfrukost för våra 65+ medlemmar. Detta efter att medlemmar på årsmötet framfört synpunkter om att det var dåligt med aktivitet för och tillvaratagande av de äldre medlemmarna i föreningen. Under mötet kom också reflektioner kring att tidningen IFK Kamraten endast distribueras i digitalt format, vilket försvårar för en del äldre som inte är så bekanta med den digitala världen. Att vi kan ändra detta till att återigen trycka nyhetsbrevet handlar givetvis om ekonomi och andra resurser som i dagsläget inte finns. Så detta nyhetsbrev kommer även framgent att skapas och sändas i digitalt format, men reflektionerna gav ändå upphov till initiativet "Grötfrukost på Hemus". Allt för att skapa ett sammanhang för klubbens äldre medlemmar.

Upplägg ser ut som så här:

- Gänget ses en gång per vecka och genomför någon aktivitet tillsammans, exempelvis stavgång eller annan motionsform.
- Efter detta äter man frukost tillsammans. Klubben står för frukost och ramar, medlemmarna för innehållet i träffarna.
- Förhoppningen är att detta kommer att utvecklas till att omfatta föreläsningar eller annat som kommer upp som idéer från gruppen.

Det viktigaste är trots allt att skapa och förstärka en gemenskap och ett sammanhang. Dessa "Grötfrukostar" kommer att fortgå fram till april 2026 och därefter får vi utvärdera och se hur fortsättningen ska bli.



Barn- och ungdomsverksamheten igång på snö

Barn- och ungdomsverksamheten är sedan några veckor igång på snö på Hemus och ett antal träningar har redan genomförts för många barn och ungdomar. Då det milda vädret medförde att vi kom igång lite senare än vanligt, så sköts också premiären för serietävlingar till den 11:e december. Denna dag blev dock en jättefin tävlingskväll på Hemus med över 100 stycken tävlande och många fina prestationer från klubbens åkare

Tävlingspremiär – Mora i topp

Det finns bara en sak som är snabbare än ljuset och det är gamla nyheter! Trots det vill vi ändå kort berätta om de framgångar klubben haft, ifall det nu undgått någon. Under Gällivarepremiären visade verkligen klubben upp vilken otroligt stark bredd den har.

Resultaten talar för sig själva:

- Sprint: Anton Grahm tog hem säsongens första seger i en rafflande slutspurt mot Edvin Anger
- 10 km klassisk: Eric Rosjö kämpade till sig en fjärdeplats, Gustaf Berglund blev sexa och Johan Ekberg nia.
- 10 km fristil: Johan Ekberg säkrade segern med 12 sekunder, Gustaf Berglund klättrade upp på pallen som trea och Jonas Eriksson blev femma.

Med god stämning, bra vallning och coachning summerades i Gällivare en riktigt lyckad premiärhelg.



Gustav Berglund och Anton Grahm

Smart Energy Cup – Boden

Den första svenska längdskidcupen avgjordes i Boden. Sprinten blev tuff där toppresultaten uteblev, men revanschen kom i distansloppen:

- 10 km fristil: Jonas Eriksson slutade sexa och Jonatan Lindberg åtta.
- 20 km fristil masstart: Jonatan Lindberg tog en stark tredjeplats och Jonas Eriksson blev femma.
- Damerna kämpade också mycket starkt med Emma Lindberg som 13:e och Ida Rosjö 22:a.

Världscupspremiären – Ruka, Finland

Som gräddes på moset efter en lyckad inledning fick klubben med 4 stycken åkare till världscupspremiären. Ja, ni läste rätt 4 stycken och till och med en 5:e som reserv:

- Anton Grahm tog sig där till sprintfinalerna.
- Gustaf Berglund gjorde personbästa med 11:e plats på 10 km klassisk.
- Johan Ekberg blev bästa Moraåkare i masstarten med en 21:a plats, följt av Gustaf Berglund (23:a) och Eric Rosjö (31:a).

Tror bestämt att vi får anledning att fortsätta följa fina prestationer från spåren även framgent. Detta från alla våra grupper som tävlar.

Egna arrangemang

IFK Mora skidklubbs egna arrangemang MoraPinglan är också under planering och formande. Även om vädrets makter skapar oro, då detta i nuläget inte är riktigt med oss och bjuder på krispig kyla och snö, är planering i gång. Som vanligt är det stor uppslutning på tecknande av funktionärspass, vilket är en förutsättning för att kunna arrangera en av Sveriges största ungdomstävlingar. Så stor eloge till alla våra grymma funktionärer som ställer upp.

Även Moraloppet är i planeringsstadiet och vi siktar även detta år på att starta loppet i Oxberg, då det är en bästa startplatsen. Förra årets lopp gav vid utvärdering från deltagare fint betyg då en del av loppet först går runt Oxbergssjön innan det vänder åter mot Mora via Vasaloppsarenan.



Kafeterian Hemusgården öppen för säsongen

Under november öppnade vi återigen kafeterian på Hemusgården för säsongen. Våra öppettider här är lördagar och söndagar klockan 10:00-15:30 och bemannas löpande av våra medlemmar och anhöriga. Välkomna in på en fika, eller varför inte soppa och smörgås efter aktivitet.

En friendly reminder! Glöm inte att förnya till medlemskap i klubben, vilket görs genom inbetalning av utsänd faktura. Skulle det ha gått en tid sedan medlemskap löpt ut så kan man enkelt bli medlem igen via att gå på klubbens hemsida och där bli medlem igen.

Följ oss på sociala medier för fler uppdateringar och bilder! Frågor? Kontakta oss gärna på skidor@ifkmora.se



Arbetsdag I Gopshus

Efter en sommar är det åter dags att väcka liv i Gopshusbacken och göra den redo för vintern. I början av oktober var det dags för IFK Mora Alpina Klubbs gemensamma arbetsdag med städ och fixa av anläggningen.

Med fin uppslutning av engagerade klubbmedlemmar, både nya och gamla, blev det en mycket produktiv dag med allt från städning av lokaler, vedklyvning, staketbyggnationer, röjning, renoveringar av liftbyglar och andra viktiga maskiner. Testkörningen av snökanonssystemet visade att Gopshusbacken är redo för vintern och det är IFK Mora Alpina Klubbs medlemmar också.

Klubben bjöd självklart på gemensam hamburgerlunch. När minusgraderna kommer är det dags för ytterligare samarbete för att komma igång med backen.

Text och bild: Erika Forss.





Gopshusbacken

Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret





Öppet

Öppet lov- & helgdagar 10-15
Kvällsåkning torsdagar 18-20

Mer info

 ifkmoraak.se
 Gopshusbacken



Inomhusträning

Hösten har bjudit på massor av rörelseglädje när IFK Moras unga slalomåkare samlats i gymnastiksalen i Morkarlby för sina efterlängtnade inomhuspass. Varje vecka har hallen fyllts av skratt, spring i benen och ett härligt fokus när barnen tränat tillsammans inför den kommande skidsäsongen.

Träningskvällarna har varit en viktig del av klubbens barmarks uppladdning. Med hjälp av koner, mattor, hinder och balansövningar har barnen fått jobba med styrka, explosivitet och smidighet – allt som senare hjälper dem i svängarna ute i backen. Många av övningarna har varit lekfullt utformade för att ge en naturlig

känsla av rörelsemönstret i slalom, samtidigt som barnen får en trygg grund att bygga vidare på när snön väl ligger. En favorit hos många barn har varit de olika hinderbanorna där snabbhet, styrka och koordination utmanats i roliga kombinationer.

En viktig del av träningen har också varit den sociala gemenskapen. Flera barn som började terminen lite blyga har snabbt hittat vänner, mycket tack vare gruppövningar där man samarbetar och peppar varandra. Tränarna har lyft hur fint barnen tagit hand om varandra – allt från att ge high-fives efter en lyckad övning till att hjälpa en kompis som tappat balansen.

För många av de yngsta har detta dessutom varit deras allra första



kontakt med klubbens verksamhet, och inomhusträningen fungerar som en perfekt introduktion. Med trygg miljö, välkomnande ledare och ett lagom tempo får barnen en bra start och kan bygga upp glädjen för skidåkning redan innan första snön faller.

Nu när vintern närmar sig kan vi se tillbaka på en rolig och givande höst. Barnen är fulla av energi och redo att ta nästa steg ut i skidbacken. Vi ser fram emot en säsong fylld av utveckling, gemenskap och många härliga åk tillsammans.

Vi ber alla som läser Kamraten att göra snödansen snarast, så vi snart får susa ner för backarna i Gopshus! Tack och adjö, massor med snö!

Text och bild: Rebecca Gabriel



Gemenskap och glädje på IFK Mora Alpina klubbs familjeläger i Björnrrike

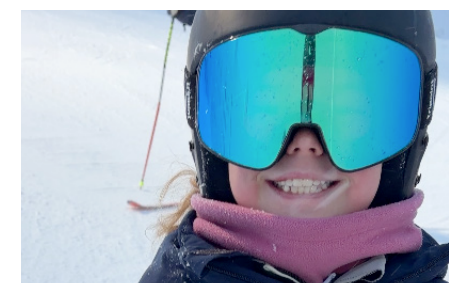
IFK Mora Alpinas familjeläger i Björnrrike bjöd på precis det vi hoppades på – gemenskap, skidglädje och många skratt. Barn, ungdomar, ledare och föräldrar fick dela både träningspass och lediga stunder tillsammans och känslan av förening var närvarande hela helgen. Vädret varierade, men vad spelade det för roll? Det var sol och de var snö, och de räckte gott. Träningarna var lekfulla och varierande, med fokus på att ha kul på skidor. Mellan passen fanns det tid för prat i liften, nya vänskaper och gemensamma aktiviteter. På kvällarna samlades vi. Pratade om dagen som gått och landade nöjda – både i kropp och huvud.

Att idrott bygger starka individer blev tydligt. Barn och ungdomar vågade prova nytt, peppade varandra och växte i sin egen takt. Med trygga ledare och närvarande familjer runt sig skapades en miljö där glädje och mod gick hand i hand – något som betyder långt mer än själva skidåkningen. Att hela familjen var med satte extra prägel på lägret. Hejarop i backen, samtal vid middagen och skratten som smittade gjorde att gemenskapen stärktes ytterligare. Det är just sådana här helger som gör IFK Mora Alpina till mer än bara en skidklubb. Med många fina minnen i bagaget ser vi redan fram emot nästa gång vi ses.

Känner du någon som är nyfiken på alpin skidåkning? Tipsa gärna – hos IFK Mora Alpina klubb är alla välkomna. Och ja, vi har väldigt kul tillsammans också.

Text: Philip af Robson

Bild: Philip af Robson samt Erika Forss



Fler åkare – fler möjligheter, mer skidglädje IFK Mora Alpina klubb vill bli fler

Fler barn, fler ungdomar och fler familjer som får chansen att upptäcka glädjen i alpin skidåkning. För oss handlar det inte om att prestera tidigt eller kunna allt från början – utan om att våga prova, ha kul och känna gemenskap i backen.

Många tror att alpin skidåkning kräver mycket utrustning och erfarenhet. Så är det inte hos oss. Har du ingen utrustning? Inga problem. IFK Mora Alpina hjälper till så att fler får möjligheten att testa, utan att det ska bli krångligt eller dyrt. Det viktigaste är viljan att vara med. Hos oss möts nya åkare av trygga ledare, peppande kompisar och en miljö där alla får utvecklas i sin egen takt.

Oavsett om målet är att åka snabbt, lära sig svänga bättre eller bara känna sig säkert på skidor, finns det plats för alla. Skidåkning ska vara roligt – och det är den när man gör det tillsammans.

Vi vet att idrott bygger både självkänsla och gemenskap. I backen lär man sig mer än teknik – man lär sig våga, att kämpa och stötta varandra. Det är erfarenheter som följer med långt utanför skidbacken.

Känner du någon som är nyfiken på alpin skidåkning? Eller har du ett barn som vill prova på något nytt? Hör av er till IFK Mora Alpina klubb. Vi hjälper till med utrustning, introduktion och gemenskap – resten tar skidglädjen hand om.

Text: Philip af Robson
Bild: Petter Arlehed



SKIDKUL MED IFK MORA ALPINA

Vill du åka slalom, träffa nya kompisar och ha roligt i backen?
Då är du varmt välkommen till oss i IFK Mora Alpina Klubb.

Vi drar i gång Skidkul så snart snön ligger i Gopshusbacken.
Du är varmt välkommen att hänga med!
Skidkul är på tisdagar och alla barn och ungdomar är välkomna.

INFO OCH ANMÄLAN
alpina@ifkmora.se



FÖR MER INFORMATION
IFKMORA.AK.SE



IFK Mora orienteringsklubb

Fyra lag i mål på 25-manna!

IFK Mora Orienteringsklubb hade en 17:e plats att försvara när det var dags för den stora orienteringsstafetten 25-manna som avgjordes Upplands Väsby och där världens bästa klubbtag korades. Längre såg det bra ut då förstalaget länge höll sig runt tiondeplats. Men på den sjätte sträckan blev det ett tapp och till slut blev det en 24:e plats.

För andra året i rad satsade IFK Mora orientering på att mönstra hela fyra 25-mannalag, vilket innebär 100 löpare. Det blev mycket jobb för den grupp som planerade resa, boende, service för löparna på arenan och inte minst för uttagningskommittén att fördela löparna till rätt sträcka. Det krävs en hel del att få ihop det då flera av sträckorna är spärrade på olika sätt. Vissa får bara unga och äldre springa, någon får bara damer springa och det krävs att det är både killar och tjejer i laget.

Klubben satsade på att göra ett första- och ett andralag medan lag tre och fyra gjordes så jämna som möjligt. Så givetvis var det lag 1 som de största förhoppningarna ställdes till. Och det började bra för laget. Adam Zridkavesely inledde för Mora och var 33:e löpare till första växlingen bland de 360 startande lagen. Bara 2.29 efter OK Ravinens Axel Granqvist.

Adam skickade ut Moras tjeckiske juniorlandslagslöpare Viktorie Škáčová som svarade för en av lagets bästa insatser då hon avancerade 23 platser och kom in på tionde plats efter de två inledande singelsträckorna.

På sträckorna tre till sju är det fyra löpare parallellt innan det avslutas med tre singelsträckor.

På den tredje sträckan får damer, äldre herrar och yngre killar springa. Där fortsatte Mora springa bra och låg efter den sträckan på 15:e plats. Fjärde sträckan är reserverad för ungdomar och äldre. Mora satsade på enbart unga killar och tjejer i förstalaget och det var så framgångsrikt att Mora nu låg på tionde plats.

Sträcka fem är herrseniorsträckan och det fortsatte att gå bra för Mora, som tappade lite till tolfte plats. Tyvärr gick det inte riktigt lika bra på damseniorsträckan därefter då Mora tappade 15 platser och var helt plötsligt 27:a. Sedan höll sig Mora runt den positionen och när Denisa Králová spurtade i mål på sista sträckan gjorde hon det som 24:a.

I 25-manna är en av de stora utmaningarna att alla löpare ska stämpla rätt på alla kontroller, vilket för IFK Moras fyra lag innebär att ungefär 1 500 kontroller skulle besökas och

stämplas rätt. Vilket lagen klarade. Det innebär att andralaget, som hela vägen höll sig runt 100-strecket till slut gick i mål på plats 84.

Tredje- och fjärdelagen som var sammansatta för att vara så jämna med varandra som möjligt blev 191:a respektive 238.

Suverän segrare blev IFK Göteborg som var med de snabbaste lagen direkt från start. Efter sträcka fyra var IFK Göteborg i täten och släppte den aldrig och vann med över fem minuter före finska Tampereen Pyrintö.

Bästa dalalag blev inte helt oväntat Stora Tuna OK som slutade femma. OK Kåre blev tolv och Mora var som 24:a tredje bästa lag från Dalarna. Malungs OK Skogsmårdarna blev fjärde dalalag på 32:a plats.

Text: Ulf Rask

Edward växlar till Sofie. Bild: Anders Öberg



Bild: Per Holm



Bild: Anders Öberg



Topp 10 i Mästarnas Mästare 2025 Bild: Per Holm

Säsongsavslutning för IFK Mora Orienteringsklubb

IFK Mora OK har haft sin årsfest i Selja-Långlets bygdegård för 100-talet deltagare. Detta år var det Italienskt tema och många av gästerna hade klätt ut sig efter temat.

KEA:s tipsfrågor om orienteringsåret inledde festen. My Hodler svarade bäst och fick 8 rätt av 13 möjliga. För sång och musik under kvällen svarade Gustav Håmås.

En lång rad prisutdelningar hölls under kvällen. Topp 10 i Mästarnas Mästare fick priser. Segern gick till Kristian Csucs i hård strid med Henrik Jonsson som hade samma poäng, men Kristian vann tack vare flera starter än Henrik.

Årets senior blev Paula Gross, årets prestation Viktorie Skachová, årets junior Sofie Karlsson – Holmer, årets ungdom Alice Eggöy Markhester, årets veteran Lars "Ampe" Ambrosiusson, årets kämpainsats Maja Falk och årets utmärkta orienterare Uffe Rask. Emilie Brudin fick ta emot priset för unga ledare 2025 som Skogsflickorna i Dalarna utser. En lång rad ungdomar fick 1 sked för varje seger i något av alla 9 klubbmästerskap. Priset till deltagande i flest träningsorienteringar, en kurbitsmålad mugg gick till KEA och Gustav Elmgren. Evgeniya Ryapolova och Per Holm segrade i årets "Siljan Trophy" som avgjordes på förmiddagen innan festen. Globetrottern Thobias Eriksson-Brodin testade deltagarna på sitt eget "Vart är vi på väg".

Topp 10 Mästarnas Mästare 2025:

- 1) Kristian Csucs, H10, 141 poäng
- 2) Henrik Jonsson, H55, 141
- 3) Evgeniya Ryapolova, D35, 135
- 4) Martin Bratt, H4, 135
- 5) Kane Andersson, D65, 132
- 6) Gunnel Rask, D55, 129
- 7) Tage Bratt, H12, 129
- 8) Alice Eggöy Markhester, D12, 129
- 9) Klaus Csucs, H35, 127
- 10) Sofie Wuopio Kvarnström, D10, 127.

Totalt 143 personer deltog på minst 1 klubbmästerskap. KM hölls i Skidor, Skid-OL, Indoor, Sprint-OL, Medel-OL, Lång-OL, MTBO, Natt-OL och Terränglöpning.

Text Karl-Erik "KEA" Andersson

Dags att presentera klubbens nya ungdomstränare!

Han heter Joakim Skärlén, 28 år, tävlar (än så länge) för Haninge SOK och ska under vintern flytta till Mora.

- Vem är Joakim?

Jag är Joakim Per Olof Skärlén 190cm lång fylld med energi och glädje. Jobbar som fysioterapeut men har nu sökt mig till mora för att komma närmare snön och VM terrängen in för sommarens hemma VM i MTBO.

- Vad är din bakgrund inom orientering?

Började orientera när jag var 10år gick på orienteringsgymnasium som junior och representerade juniorlandslaget i MTBO på 4 mästerskap med en 6e plats i stafett som främsta merit, fortsatt tävla och träna aktivt och har en strävan att ta mig tillbaka till landslaget. Vid sidan av tränandet och tävlandet har jag varit banläggare till bland annat 25manna.

- Vad ser du mest fram emot i Mora?

Jag ser fram emot glädjen och gemenskapen samt massor av kul träningar och ett och annat läger!

Tre snabba:

- Sprint eller långdistans?

Sprint, jag är riktigt vass på sprint.

- Vasaloppet, Cykelvasan eller Ultravasan?

Vasaloppet, börjar bli en tradition att åka första söndagen i mars.

-10mila, Jukola eller 25manna?

10mila, nattens mörker är magisk när stafetten glöder.

Joakim börjar sin tjänst den 1a februari. Välkommen till klubben och lycka till!

Text och bild: Klaus Csucs





Gopshusbacken

Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret



Öppet

Öppet lov- & helgdagar 10-15
Kvällsåkning torsdagar 18-20

Mer info

 ifkmoraak.se
 Gopshusbacken



IFK Mora gymnastikklubb

Gratis julgympa

-för alla, inte bara för medlemmar



Mån 15/12	17:00 - 17:45	Spinning, Puls
Tis 16/12	18:30 - 19:30	STEP, Mora gymnasium, danslokalen
Tors 18/12	17:00 - 18:00	Pulsspinning, Puls
Mån 22/12	17:00 - 17:45	Spinning, Puls
Mån 22/12	19:00 - 20:00	Vattengympa, Simhallen
Mån 22/12	19:00 - 20:00	Motionsgympa, Morkarbyhöjden
Tors 25/12	09:30 - 10:15	Spinning, Puls
Fre 26/12	18:00 - 19:00	Styrkegympa (stationer), Färnäs skola
Mån 29/12	17:00 - 17:45	Spinning, Puls
Mån 29/12	19:00 - 20:00	Vattengympa, Simhallen
Mån 29/12	19:00 - 20:00	Motionsgympa, Morkarbyhöjden
Tors 1/1	17:00 - 18:00	Pulsspinning, Puls
Mån 5/1	17:00 - 17:45	Spinning, Puls
Ons 7/1	18:30 - 19:30	STEP, Mora gymnasium, danslokalen
Tors 8/1	17:00 - 18:00	Pulsspinning, Puls

Ordinarie gruppträningschema fr o m vecka 3.
Vi startar som vanligt med 2 gratis prova-på-veckor.

VIKTIGT! Kolla alltid på hemsidan eller på Facebook före passet.
Här meddelar vi eventuella ändringar.

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

Hoppas vi ses!

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



IFK Mora gymnastikklubb

Gruppträning VT26



Terminsstart vecka 3 med två **GRATIS** prova-på-veckor.
Vårterminen: vecka 3-22. Ingen gruppträning röda dagar.

MÅNDAG		
Body workout	Morkarbyhöjden	19.00-20.00
Pulsspinning	Puls	17.00-17.45
Vattengympa	Simhallen	19.30-20.30
ONSDAG		
EFIT	Mora Gymnasium	18.30-19.30
TORSDAG		
Pulsspinning	Puls	17.00-18.00
Styrketräning	Bjäckenbackens skola	19.00-20.00
SÖNDAG		
Styrkegympa (station)	Färnäs skola	19.00-20.00

Terminskort 800 kr 65 år och äldre 500 kr,
ungdom t o m 17 år/studerande 450 kr.
10-kort 700 kr (OBS, man måste vara medlem).
Engångsbetalning 80 kr, pensionärer/ungdom t o m 17 år/
studerande 50 kr.
Medlemskap 100 kr/år (gäller 1 juli - 30 juni).
Bg 5511-1959, Swish 123 282 48 78

Gå in på hemsidan eller Facebook inför varje pass för att se eventuella ändringar.
www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik, www.facebook.com/ifkmoragk
E-post: gymnastik@ifkmora.se, Tfn: 0250-392 21 eller 070-553 79 50

Damlagets säsong 2025

Säsongen 2025 har varit både utmanande och utvecklande. Vi tog plats i division 3 med ett ungt lag då damlaget och F17 slogs ihop. Samarbete med IFK Värmland hjälpte oss få ihop en trupp till matcherna vilket vi är tacksamma för. Under några av matcherna stod vi utan målvakt vilket resulterade i att lagets utespelare fick turas om att ställa upp och ta plast som målvakt. Vi fick möta tufft motstånd samtidigt som många av matcherna var jämna. Vi gav aldrig upp under de tunga matchresultaten och tog nya tag till varje match. Vi höll oss inte kvar i division 3 men vi har fått med oss många lärdomar som gör oss starkare som fotbollslag.

Laget har nu haft en avslutning på säsongen där vi bowlade och åt middag på Linnéa mat och dryck. Det var en trevlig kväll där vi kunde sammanfatta säsongen och ladda inför en ny. Vi tjejer vill rikta ett stort tack till alla tränare och ledare som har ställt upp för oss under säsongen och hjälper oss ta oss framåt.

Inför nästa säsong är vi redo att spela vår fotboll och vinna division 4 för att då hoppas på att vi är redo för division 3 på riktigt.

Text och bild: Clara Axelsson



IFK Mora FK:s herrlag har gjort en imponerande resa

Senaste åren har laget gått från stabil succé i division 4 2024 till att ta steget upp och testa sig i division 3 2025. Denna säsongsdubbel visar att klubben både kan leverera resultat och hantera utmaningar — men framtiden kräver tålamod, lagmoral och fortsatt fokus för att etablera sig på den högre nivån.

När säsongen 2025 var över i Division 3 Södra Norrland såg lagets statistik ut så här: 22 matcher, 13 vinster, 4 oavgjorda, 5 förluster, med målskillnad 57-29 och slutresultatet 43 poäng, vilket räckte till en 2:a-plats i tabellen. På bilden ser ni laget i vad vi tycker är Sveriges snyggaste bortaställ med Vasaloppstouch

Nu blickar vi framåt mot en ny spännande säsong 2026 med i stort sett samma trupp med några förändringar och stänger säsongen 2025 med att önska er alla en God Jul och Gott Nytt År.

Mvh IFK Mora FK A-lag Herr

Text och bild (sid 17): Göran Karlsson

IFK Moras FK P-2013 testar Futsal spel på vintern

”Det går fortare och man har mycket mindre yta att jobba på” säger Sven Cederberg som är med i laget från IFK Mora FK P-2013 som spelar Futsal i vinter.

Nu när det blivit kallt och ruggigt ute så har många av IFK Moras fotbollslag fortsatt att träna fotboll, men inomhus i någon av kommunens idrottshallar. IFK Mora FK P-2013 har tagit ett steg till och spelar seriespel i Futsal under vintern. Futsal är en ”variant” av fotboll som spelas inomhus med fem spelare i varje lag. Spelytan är såklart påtagligt mindre än utomhus och bollen har dämpad studs för att passa bättre för tekniskt spel.

Vi tränar två gånger i veckan och spelar sex sammandrag under vinterhalvåret med två matcher vid varje tillfälle, berättar Magnus Lindh, en av lagets tränare.



Vid det första matchtillfället i Falun blev det tyvärr två förluster. Först 2-4 mot Sätters IF och sedan en snöplig förlust med 4-5 mot Djurmo Sifferbo IF. Då hade laget knappt hunnit med några Futsal-träningar och mycket i spelet kändes nytt. Nu har de hunnit med betydligt mer träning och bl.a tränat på olika uppställningar och rotationer mellan de olika positionerna på planen.

Lite extra träning har lagts på fasta situationer som är särskilt viktiga i Futsal. Nu väntar två matchsammandrag innan jul, det första på hemmaplan i Mora gymnasiums idrottshall den 13/12.

Ett annat lag från Mora, Öna SK, toppar i nuläget tabellen men redan till helgen ska killarna i IFK Moras P-2013 alltså försöka ändra på det!

Text och bild: Kalle Cederberg



IFK Mora friidrottsklubb

Riksfriidrottsgymnasiet

Mitt namn är Filip Åkärbjär och jag är en medeldistanstlöpare från Mora. Just nu bor jag på ett internat i Stockholm för att träna och studera på Riksfriidrottsgymnasiet i Sollentuna. Jag har börjat mitt andra år på naturvetenskapsprogrammet och nu ska jag berätta hur en dag för mig kan se ut.

Jag vaknar vid 7-tiden och fixar frukost, som oftast består av bröd med leverpastej eller havregrynsgröt och en banan. Sen gör jag mig iordning för träning och packar min väska med ombyte, handduk, skor och någon banan eller bar. Jag cyklar till träningen som börjar vid nio. Väl framme vid Sollentunavallen värmer jag först upp i ca 30 min med 15 min jogg, rörlighet och stegringar. Därefter drar passet igång med några intervaller. Det kan vara

något som 4x(400-400-200) med en minuts vila. Fyrahundringarna dras på 72 sekunder och tvåhundringarna på 29 sekunder, alltså i tävlingstempo för 3000 m och 800 m. Detta gör att man får en del mjölksyra och hög puls, som känns jobbigt, men är ett bra aerobisk och anaerobisk pass.

Avslutningen på träningspasset är vanligtvis 10 minuter nerjogg och sedan bålstyrka. Efter nervarvningen får man fokusera lite på återhämtningen och äta något med snabba kolhydrater och stretcha. Sen är det dags att duscha och ta sig till matsalen för lunch.

När man har ätit upp lunchen så är det dags för lektion. Under denna dag har jag endast en lektion, vilket är möjligt att ha som naturare tack vare hur min skola har byggt upp schemat.

Efter min lektion går jag till skolcafeterian och beställer kaffe för att motivera mig lite inför mitt plugg. Jag brukar gå till pluggstugan i skolan från klockan två till fyra eller fem beroende på hur mycket som behövs göras.

Sedan är det dags att ta mig hem och förbereda mig för andra träningspasset på dagen. Innan jag går ut och springer åter jag en banan och sätter igång tvättmaskinen. Sen springer jag en lugn 8 km löptur. När jag kommer hem åter jag något litet innan jag hoppar in i duschen. Nu är det dags att laga mat. Sen diskar jag, hänger upp min tvätt och går till mitt rum för att läsa lite innan jag går och lägger mig. Innan läggsdags brukar jag också stretcha eller använda massagepistol på ställen där musklerna behöver återhämtas som till exempel vaderna. Oftast går jag och lägger mig mellan 9 och 10 för att få bäst återhämtning.

Generellt är dagarna fyllda av prov, träning och planering av vad som måste göras. Det kan vara svårt att hinna med alla hushållssysslor som måste göras, men efter en stund vänjer man sig med det. RIG har gjort det mycket lättare för mig att få ihop friidrotten med skolan och det är väldigt roligt att träffa alla andra människor med samma mål och entusiasm inom friidrott.

Text: Filip Åkärbjär



En liten spaning från styrelserummet

När vi i styrelsen blickar tillbaka på det friidrottsår som gått ser vi ett år fyllt av träningar, tävlingar, skratt, nervösa starter och personliga rekord. Ett år som på många sätt påminner om varför IFK Mora Friidrott är så mycket mer än bara träningstider och resultatlistor.

I dag är IFK Mora Friidrott en förening med omkring 300 medlemmar. Vi har fyra träningsgrupper i olika åldrar, en löpgrupp samt parasportverksamhet – ett utbud som vi är både stolta och glada över att kunna erbjuda. Det speglar vilka vi vill vara: en inkluderande förening där glädje, gemenskap och utveckling går hand i hand.

Ett friidrottsår är förstås fyllt av träningar och tävlingar, men också av alla de där insatserna som inte syns i några resultatlistor. Därför vill vi rikta ett extra stort och varmt tack till alla funktionärer, föräldrar och eldsjälarna som ställt upp med sin tid, sitt engagemang och sitt stöd

under året. Utan er hade vi inte kunnat bedriva vår verksamhet. Särskilt värdefullt är det gemensamma arbetet vi gör under Vasaloppets sommar- och vintervecka. Det är vår största inkomstkälla och tack vare detta kan vi reducera – och ibland till och med bjuda våra aktiva på – både resor och boende i samband med tävlingar. Det ger oss även möjlighet att satsa på utbildning för våra ledare samt investera i moderna träningsredskap, bara för att nämna något. Ett tydligt exempel på vad som händer när vi hjälps åt.

Många av oss i styrelsen är inte bara styrelsemedlemmar, utan också föräldrar till aktiva barn och ungdomar. En gång i månaden samlas vi i styrelserummet för att tillsammans fatta så kloka och genomtänkta beslut som möjligt, alltid med barnens och ungdomarnas bästa i fokus. Vi tar med oss intryck och idéer från tävlingsarenor runt om i landet – och försöker omsätta dessa erfarenheter till konkreta förbättringar i föreningens vardag.

Just tävlingsresorna ger också ett extra fint perspektiv. Som styrelse, och som föräldrar som ofta finns med runt våra aktiva på tävlingar, är det fantastiskt roligt att se hur snälla, trygga och hjälpsamma våra barn och ungdomar är med varandra. De peppar, stöttar, delar glädje och ibland även spikskor. Vänskaper växer fram, ofta långt över klubbgränserna. Friidrott är i mångt och mycket en individuell sport, men i IFK Mora Friidrott gör vi den tillsammans. Att vi är ett lag, det råder det inga tvivel om.

Avslutningsvis vill vi i styrelsen önska alla aktiva, ledare, föräldrar, funktionärer och samarbetspartners en riktigt god jul och ett gott nytt år. Tack för engagemanget, gemenskapen och alla fina insatser under året som gått. Vi ser fram emot ett nytt friidrottsår tillsammans – fyllt av glädje, utveckling och nya minnen.

Styrelsen för IFK Mora Friidrott genom ordförande
Moa Ellander Svensson

Kalle, Eva, Håkan, Moa, kanslist Cilla, Emelie och Peter

IFK Mora friidrottsklubb

Ordförande:
Moa Ellander Svensson

Vice ordförande:
Elin Eidersten

Kassör:
Peter Blomqvist

Sekreterare:
Mikael Ahlerup

Tränings- och tävlingsansvarig:
Kalle Björkman

Ledamot:
Emelie Fyhr

Ledamot:
Eva Fehrs Fällman

Suppleant:
Håkan Näsén



Vasaloppet



Presentkort

Skidor, cykel eller löpning? Jätte-långt, lite kortare eller mitternellan? Vasaloppet har ett lopp för alla, och nu kan du ge bort en startplats i julklapp – som en utmaning att träna för och en härlig upplevelse att se fram emot.

Du får ditt presentkort som en pdf, så du kan skriva ut det och slå in till ett fint paket och lägga under granen. Och om du är ute i sista minuten kan du skicka det digitalt till mottagaren.

På presentkortet finns en kod som används vid anmälan.

<https://vasaloppet.se/julklapp/>

Vasaloppet shop

Du har väl inte missat nya Vasaloppet shop för dig som gillar Vasaloppet, skidåkning, cykling och löpning? Välj bland hoodies, sweatshirts, t-shirts, mössor och kepsar – till dig själv eller till en vän. Du hittar även funktionskläder av hög kvalitet från Craft och fina presentartiklar från Orrefors och Kosta Boda.

<https://vasaloppetshop.se/>



Kranskulla och kransmas

Maja och William har utsetts till Vasaloppets kranskulla och kransmas 2026. Fredagen den 21 november med 100 dagar kvar till det 102:a Vasaloppet, söndagen den 1 mars 2026, avslöjades namnen på kranskullan och kransmasen vid en pressträff på Café Zorn i Mora. Det handlar om Maja Stefansson som representerar IFK Mora Gymnastikklubb och William Mathisen som representerar Sälens IF. Båda två har i år pausat sina internationella karriärer, som längdskidåkare respektive snowboardåkare, så vad passar då bättre än att vara kranskulla och kransmas? Läs våra intervjuer med dem.

<https://vasaloppet.se/nyheter/maja-och-william-har-utsetts-till-vasaloppets-kranskulla-och-kransmas-2026/>



Samma tradition – ny design: Välkommen till nya vasaloppet.se

Nu har vi lanserat Vasaloppets nya hemsida. Hoppas att du ska trivas och hitta den information du behöver! Vår nya sida har en modernare design, förbättrad navigering och är bättre mobilanpassad så att du kan besöka oss var du än är.

För dig som är ny: Välkommen att kika runt, läsa på om våra lopp – och självklart anmäla dig när du hittat det lopp som passar dig.

För dig som varit med tidigare: Välkommen tillbaka. Även om det ser lite annorlunda ut finns all information du kan behöva. Både inför, under och efter ditt lopp.

Om du upptäcker något som inte fungerar eller om du inte hittar det du söker är du alltid välkommen att kontakta vår kundtjänst. Vi hjälper dig gärna och tar tacksamt emot feedback: info@vasaloppet.se

IFK Mora idrottallians

De prisades av Lädeorden: "En stor ära"

Text Stefan Rämgård Östlund för moratidning.se 10 december 2025

Nu har Lädeorden delat ut sina traditionella stipendier till elitaktiva samt ett hedersdiplom till en ledare.

I år var det Arvid Jerkgård och Magdalena Olsson som fick ta emot stipendium medan Björn Wrahme tog emot diplom.

– Det är en stor ära, säger Björn.

Lädeorden är en ideellt fristående hedersorganisation inom IFK Mora. Dess syfte är att främja samhörigheten mellan äldre och yngre inom hela idrottsalliansen.

Varje år delar de också ut stipendium till en (eller flera) idrottsutövare, samt ett diplom som gjort förtjänstfulla insatser inom IFK Mora.

– Det sker många bra prestationer i IFK Mora som inte alltid blir så kända. Jag känner en stolthet när jag är med och delar ut diplom och stipendier till aktiva och ledare, säger Ulf Hållmarker, president i orden.



Lädeordens årsmöte hölls i Mora hotell.
Bild: Stefan Rämgård Östlund



Arvid Jerkgård och Björn Wrahme prisades under Lädeordens årsmöte.
Bild: Stefan Rämgård Östlund



Arvid Jerkgård är en viktig spelare i IFK Moras Fotbollsklubbs A-lag, vilket bland annat är varför han erhöill ett stipendium.
Bild: Stefan Rämgård Östlund

Arvid Jerkgård | Motivering:

"Arvid har i flera år gjort förtjänstfulla insatser för och är en viktig spelare i IFK Mora Fotbollsklubbs A-lag. År 2025 var laget ytterst nära att gå direkt upp i division 2. Arvid gjorde också förtjänstfulla insatser som Vasaloppets och Tjejvasans kransmas 2025. Arvid är en målmedveten elitaktiv, en lojal och god kamrat samt en god ambassadör för IFK Mora och Vasaloppet."

I år var det Arvid Jerkgård som först prisades under årsmötet på Mora hotell.

– Det känns kul. Det är fint att Lädeorden visar uppskattning för det man gör och har gjort. Det har varit ett roligt år, mycket som har hänt. Det gick väldigt bra för fotbollen,

och sen var det händelserikt att vara kransmas, säger Arvid Jerkgård.

Är det något speciellt du kommer minnas från året som kransmas?

– Det är nog hela grejen bara, att skriva in sig i den långa historien som är Vasaloppet. Sen självklart att få hänga kransen kring Stina Nilsson var minnesvärt, säger Arvid Jerkgård.

Ett annat nervpirrande tillfälle var att hålla högtidstalet i kyrkan.

– Så nervös har jag nog aldrig varit innan, tror jag. Men känslan efteråt, den var otroligt skön, berättar Arvid Jerkgård.



Björn Wrahme har viktiga roller inom IFK Mora OK och sköter sina uppgifter på ett förtjänstfullt sätt.
Bild: Stefan Rämgård Östlund

Björn Wrahme | Motivering

"Björn har efter en elitkarriär inom orienteringssporten gjort och gör enastående ideella insatser som ledare och funktionär i olika roller

inom IFK Mora OK. Han är en god representant för klubbens duktiga ledare och funktionärer. Han har viktiga roller i klubbens Ungdoms-, Elit- och Sponsorkommittéer samt Uttagningskommitté (juniorer och seniorer). Betydelsefulla uppgifter som han sköter på ett förtjänstfullt sätt. Han har också en viktig roll i klubbens arbete med att hos IFK Mora OK erbjuda orienterare från andra länder 'utvecklingsmiljöer i skandinavisk terräng'"

Björn Wrahme är tidigare elit inom orientering, numera ledare och funktionär. Han tilldelades Lädeordens hedersdiplom tack vare enastående ideella insatser.

– Jag vart glatt överraskad när de ringde och sa att jag skulle få det här. Det var inget man hade förväntat sig eller gått runt och tänkt på, säger Björn Wrahme, som fortsätter:

– Jag tycker att det är en stor ära. Det är ändå ledare som är, vad ska man säga, legendarer. Så det känns riktigt kul.

Han trivs bra inom IFK Mora OK, en klubb som han upplever har vind i seglen.

– Det är väldigt mycket aktiviteter för olika åldrar. Det växer på bra. Det var några år under pandemin när det var lite sämre, men nu är det full fart i klubben igen. Det är riktigt kul, säger Björn Wrahme.

Magdalena Olsson fick Lädeordens stipendium som elitaktiv inom skidororientering. Tyvärr kunde hon inte ta emot stipendiet då hon var upptagen med just skidororientering i Finland.

Magdalena Olsson | Motivering

"Magdalena Olsson vann skidorienterings World Cup sammanlagt 2025. Hon blev EM-vinnare på tre distanser; EM-sprint, EM-långdistans och i EM-mixstafett tillsammans med klubbkamraten Jonathan Ståhl. Genom sina insatser under säsongen befäste hon sin ställning som världens bästa kvinnliga skidorienterare. Hon är en god kamrat och ett föredöme för andra."

Magdalena Olsson fick Lädeordens stipendium som elitaktiv inom skidororientering.
Bild: Privat





Bild: Ing-Mari Skogs

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

IFK Mora idrottsallians styrelse

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

Ledamot: Ulrika Karlsson
Ledamot: Jonas Buud
Ledamot: Sarah Andersson

Suppleant: Linda Morell
Suppleant: Per-Olov Sjöberg
Suppleant: Helena Gezelius-Björkman



IFK Mora Idrottsallians

Vasaloppets vintervecka 2026

- Fredag 20 februari, Vasaloppet 30, start Oxberg, 30 km
- Lördag 21 februari, Tjejvasan, start Oxberg, 30 km
- Söndag 22 februari, Öppet Spår söndag, start Sälen, 90 km
- Söndag 22 februari, Ungdomsvasan, start Eldris, 9 km, start Hökberg, 19 km
- Måndag 23 februari, Öppet Spår måndag 90, fri stil, start Sälen, 90 km
- Måndag 23 februari, Öppet Spår måndag 45, fri stil, start Oxberg, 45 km
- Måndag 23 februari, Öppet Spår måndag 30, fri stil, start Oxberg, 30 km
- Tisdag 24 februari, Vasaloppet 45, start Oxberg, 45 km
- Fredag 27 februari, Stafettvasan, skidstafett, fem sträckor, start Sälen, 90 km
- Fredag 27 februari, Nattvasan 30, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 30 km
- Fredag 27 februari, Nattvasan 45, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 45 km
- Fredag 27 februari, Nattvasan 90, individuellt eller i par, fri stil, start Sälen, 90 km
- Lördag 28 februari, Vasaloppet 10, fri stil, start Eldris, 9 km
- Söndag 1 mars, 102:a Vasaloppet, start Sälen, 90 km

Hemmavasan skidor 2026 – var och när du vill

- 20 februari–1 mars 2026 – Hemmavasan skidor

Barnens Vasalopp skidor

- Lördag 21 februari, Barnens Vasalopp skidor i Sälen
- Lördag 28 februari, Barnens Vasalopp skidor i Mora

UTGIVNINGSPLAN 2026 IFK-KAMRATEN Nyhetsbrev

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

kamraten@ifkmora.se



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 uteder 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 Vasaloppssägare 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 klubbbrum som används av skidklubben och orienteringsklubben.

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

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

Maila på: foreningsservice@mora.se

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

Priser

Storstugan 900:-/dygn (6 bäddar).

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

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

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

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

Företag kontakta Tomas Bredberg för offert.

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

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

IFK Mora-klubbarnas kanslier

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

IFK Mora idrottsallians

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

Jörgen Andersson
Tel. 070-967 14 52
E-post: skidor@ifkmora.se



www.ifkmora.se