

# IFK-Kamraten

Nyhetsbrev Juni 2022



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

# Special Olympics Games



## Äntligen var det dags för oss att åka till Malmö.

Under vårens träningar har vi fokuserat på kulstötning och löpning 100 meter, alltför att vi ska bli så bra förberedda som möjligt till tävlingarna i Malmö.

Stämningen på bilresan söderut var superbra och Malin, Jakob och Elvira kände sig positiva och förväntansfulla inför tävlingen. Väl framme i Malmö hämtade vi ut våra deltagarkit, ackrediteringen. Vi kände direkt av den positiva stämningen, träffade glada funktionärer och andra tävlande.

Tävlingarna inleddes på fredagen med kvaltävlingar, för att få fram jämna grupper till lördagens finaler.

I strålande väder genomfördes detta kval och Malin kvalade till A-gruppen, Elvira till B och även Jakob kom till B-gruppen.

Vad tänker man då på inför start? Att göra sitt bästa, sätta pers(PB), ha roligt.

Det roliga med friidrott är ju att jag kan förbättra mina resultat och vara nöjd med det även om jag inte vinner, berättar Malin. Vilket alla vi gjorde under lördagens finaler.

Vi var alla överens om att dessa tävlingar ger en enorm inspiration att fortsätta träna friidrott. Hela arrangemanget var så otroligt proffsigt planerat och även vädret verkade vara beställt, så våra dagar i Malmö var kanonbra.

Till sist det bästa med Malmöresan.

- Att träffa de andra deltagarna
- Kulstötningstävlingarna
- Hotellet var coolt
- Att träffa några kändisar
- Hotellfrukosten

Vill du läsa mer och se mer bilder kika gärna in på [specialolympicsgames](https://www.specialolympicsgames.se) hemsida.

Friidrottshälsningar från Malin, Jakob, Elvira, Johan och Anne-Lie



# IFK Mora Friidrott - Terrängserien

Terrängserien har varit inställd två år i rad på grund av pandemin och nu kunde vi äntligen genomföra den igen.

Tre måndagar i maj med början den 16:e kunde vi erbjuda perfekt löparväder med sol och halvmulet. Banorna var tillbaka på Lönnelidsspåret och som vanligt var det de yngsta klasserna som hade flest startande men det var starter i alla klasser.

Yngsta startande var 4 år och äldst och snabbast var Thomas Sparr. Det var några som försökte rå på honom men gammal är äldst.

Som avslutning på en lyckad serie bjöd vi, som vi brukar, på grillad korv med bröd och alla deltagare fick en medalj. Totalt hade vi 107 deltagare snitt per kväll 83 starter.



//Ing-Mari Skogs/IFK Mora friidrottsklubb

*Glada barn med spring i benen drar i väg efter "haren" Emelie Svensson.*

## IFK Mora Friidrott - Ungdom

Utomhussäsongen har kommit igång på ett härligt sätt! På onsdagarna tränar allt från elitgruppen till fyraåringar i dagisgruppen. Dessa träningar pågår juni ut och 22/6 respektive 29/6 kommer vi körs

"prova-på-tävlingar" på Prästholmen. På bilderna syns några av klubbens tävlande ungdomar på den första dalatävlingen (Falun 21/5). Närmast på tävlingsprogrammet är Sparbanksspelen i

Leksand 23-24/7, Falun 21/8 där vi kommer åka storbuss, våra egna tävlingar Moraspelen 4/9 och säsong avslutning på Lilla Olympiaden i Järvsö 17-18/9.

//Kalle Björkman



Kevin Eidersten, P10



Astrid Svedlund, F13



Sven Cederberg, P9 kula



Hilma Kabo, F10

# Rekordlång säsong för Alpina klubben i Gopshusbacken



*Herman Holmström, Olle Frost och Måns Gjervaldsaeter gör sig klara några träningsrace.*

Alpina Klubben har haft en fantastisk vinter hemma i Gopshusbacken.

En säsong med tidig snöträning i hemmaarenan har gjort att klubbåkarna fått många och givande träningsåk i backen.

Allt från Skidkulåkare upp till elitsatsande ungdomar har gjort stora framsteg i sin utveckling och Alpina Klubben och fått många nya härliga medlemmar. Likaså har allmänheten haft möjlighet till fantastisk skidåkning i perfekta förhållande från jullovet och ända in april.

Efter att tävlings säsongen avslutades i slutet av april var det fortfarande fina förhållanden i Gopshusbacken och även tränings sugna Klubbåkare. En av våra nya eldsjälar i Alpina Klubben, Øyvind Haug, gavs möjligheten att genomföra ett rekordsent träningspass i hemmabacken.

1 Maj 2022, i strålände solsken och fantastiska träningsförhållanden, genomförde Alpina klubben sitt sista träningspass på snö för säsongen i hemmaarenan Gopshus.

**Nu laddar Alpina Klubben för en ny och lång säsong 2022/2023 i Gopshusbacken.**



*Herman Holmström*

*Øyvind Haug*



*Anders Holmström, Mattias Frost och Maja Holmström fyller på energiförrådet.*



*Olle Frost*

# Sommarvila i Gopshusbacken



Efter en lång härlig säsong var det den 8:e maj dags för Gopshusbacken att få en välförtjänt sommarvila. Städ- och fixardag i backen för klubbens medlemmar.

Nytt för i år då klubben haft 100% driftansvar för anläggningen var att vi nu ansvarar för, precis som inför säsong då skyddsmadrasser, liftbyglar mm sattes upp, så skulle de nu även plockas ned.

Inventering av diverse utrustning, rulla snökanonslangar samt kablar och inte minst en rejäl städning både utvändigt och invändigt där ny yta skapades då det genom åren samlats en hel del skrot.

Mycket förberett inför kommande säsong även om viss röjning av sly i backe, liftgator och omgivning återstår till hösten.

**Stort tack till alla som hjälpte till!**



## Gopshusbackens framtid

Tidigare nedläggningshot avseende Gopshusbacken verkar nu nå en mer positiv lösning.

Representanter från klubben diskuterar just nu olika lösningar för framtida driftförslag med anläggningens ägare, Mora kommun.

Framtiden ser ljus ut för både klubbens aktiva och övriga besökare till backen där upplägget just nu mycket liknar senaste säsongen där IFK Mora Klubb drifvar till 100%.

Inget avtal är underskrivet ännu, men vi hoppas få klart detta inom den närmaste tiden.

# IFK Mora Fotboll gästades av spelarutvecklare



På nationaldagen besökte Pernilla Karlsson och Johanna Johansson klubben.

Båda jobbar som spelarutvecklare på nationell och regional nivå inom Svenska fotbollsförbundet. De kom och pratade med föreningens ledare om hur man kan utveckla alla individer i ett lag trots att de är på olika nivåer och hur man får en bra långsiktig utveckling på alla spelare i ett lag.

Dagen började med att U17 dam och F07 Mora/Öna fick en egen föreläsning där fokus var långsiktig utveckling. Efter den föreläsningen fick tjejerna ett träningspass med de rutinerade ledarna som var mycket uppskattad.

Under eftermiddagen föreläste Pernilla och Johanna för tränare och ledare för Mora och Önas föreningar och delade med sig av sina erfarenheter som tränare och deras arbete med utveckling av spelare.

En mycket uppskattad dag!

*Bilden högst upp:  
U17 dam och F07 Mora/Öna*

*Bild över till höger:  
Tjejerna och ledarna får instruktioner.*

*Bild till höger:  
Pernilla och Johanna föreläser i Gustav Vasasalen på Vasaloppets Hus.*



# Intervju med Mattis Vesterström

Mattis är i år tränare för både U17 och U19 på herrsidan.

Fördelen med det är att han är nära båda trupperna och har därmed lätt att skicka upp och ner spelare.

Vad gäller U17 så är det ett spännande gäng med många nya spelare. Några har tagit stora kliv från förra året och det blir roligt att följa. Vad gäller motstånd i serien så är vi ett topplag och vi spelar jämt mot de andra lagen. Målet är att vi ska vinna serien, säger Mattis.



Bilden ovan: IFK Moras U17

Bilden nedan: IFK Moras U19



U19 är inte ett nytt gäng men med en ny gruppkonstellation för Mattis. Truppen känns mycket bra. Många av U19-spelarna får även spela med A-laget och det är också det som är det primära målet, dvs att fostra spelarna för att bli A-lagsspelare till nästa år.

I övrigt är målet att hålla oss i mitten av tabellen, slå de lag som är ungefär lika bra och lära oss så mycket som möjligt av de lag som är bättre. I U19 är det ett större resultatfokus eftersom de ska lära sig att vinna. Inledningen av säsongen har gått bättre än vad vi har trott och vi har 9 poäng på 7 matcher vilket är bra, poängterar Mattis.

# Intervju med Jens Törnberg U17 dam

Bilden nedan: IFK Moras U17 Dam

Jens Törnberg är tillsammans med Per Eriksson tränare för U17 dam.

Laget spelar i en samarbetsserie med Dalarna och Gästrikland, Nafu F17. Laget har haft en stor utveckling under säsongen och tränare Jens ser med spänning fram mot hösten då han tror på en ännu större utväxling nivåmässigt.

Målet för säsongen är att vara bland de fyra bästa lagen i serien och målet på längre sikt är att så många tjejer som möjligt fortsätter för att kunna starta ett damlag inför nästa säsong. Förutsättningarna på flicksidan ser bra ut just nu och vi har en stor återväxt av yngre tjejer under oss, säger Jens.



# Framgångar för IFK Mora Orienteringsklubb på 10milas återkomst

Den 2 – 3:e maj 2020 skulle den 76:e tiomila-kaveln hållits i Kungsängen, men på grund av coronaviruset tvingades tävlingen ställas in.

Ur orienteringssynpunkt framstår ett år utan 10mila som mörkt och dystert men i september syntes en strimma av hopp då tävlingen flyttats till Idre fjäll och äntligen såg ut att bli av. Men, även denna ljusglimt släcktes då coronaviruset på nytt tvingade tävlingen att ställa in.

Även 2021 var ett mörkt år då rådande omständigheter gjorde det omöjligt att arrangera ännu en gång.

## Äntligen dags igen

Det var inte förrän efter två pandemiår som det äntligen var dags för 10mila igen; nu i Ånnaboda utanför Örebro den 7 –8:e maj. Moras tappra löpare ställde upp med fem lag; två lag i 10mila-kaveln och tre lag i damkaveln. Mora representerades även av Ulf Rask i form av ett kombinationslag tillsammans med OK Älvsjö-Örby och Team Baden-Württemberg.

Dessa löpare ställde upp för Mora under tävlingarna:

### Tiomilakaveln Lag 1:

1. Roman Ryapolov
2. Linus Rapp
3. Vojtech Kral
4. Artem Panchenko
5. Konstantin Serebryanskii
6. Per Harald Löfgren Johansen
7. Florian Attinger
8. Gustav Johnsson
9. Simon Hodler
10. Ilya Malygin

### Tiomilakaveln Lag 2:

1. Daniel Svensson
2. Ola Svahn
3. Charlie Stolth
4. Per Holm
5. Kristian Dahlström
6. Daniel Duhlbo
7. Alfred Danielsson
8. Edward Larsson
9. Adrian Dahlström
10. Simon Karlsson Holmer



Bild: Damstarten Tiomila 2022

### Damkaveln Lag 1:

1. Paula Gross
2. Sara Kindlund
3. Denisa Kosová
4. Tereza Kosova
5. Emmi Jokela

### Damkaveln Lag 2:

1. Johanka Simkova
2. Sofie Karlsson Holmer
3. Hanna Eriksson
4. Elin Gezelius
5. Magdalena Skachova

I det tredje damlaget deltog Lena Karlsson Holmer och Kane Andersson på första respektive andra sträckan, och de tre resterande sträckorna var därmed vakanta.

Det var kvart över ett på lördagen som tävlingarna påbörjades för Moras del. Tidigare på dagen hölls 10milas ungdomskavle, men då Mora inte hade något lag som ställde upp så var det först på damkaveln som Moralöpare fick ge sig ut i Ånnabodas skogar. Paula Gross i lag ett sprang första sträckan på omkring 47 minuter, vilket tog Mora till en imponerande elfte plats. Inte långt efter var Johanka Simkova, på cirka 52 minuter vilket motsvarade plats 88. Lena Karlsson Holmer var heller inte långt bakom med 56 minuter på sin sträcka.

På andra sträckan så stack Sara Kindlund och Sofie Karlsson Holmer ut i skogen. Det var även

den sista sträckan för det tredje laget, där Lena växlade till Kane Andersson. Efter en tuff bana växlade Sara och Sofie till Denisa Kosová och Hanna Eriksson. Första laget hade då halkat bak till en 28:e-plats efter andra sträckan, men Denisa lyckades plocka tillbaka de placeringarna och ta laget till en elfte plats efter tredje sträckan.

De växlade till fjärdesträcks- löparna Tereza Kosova och Elin Gezelius som kämpade hårt i skogen. Elin, som gjorde debut i damkaveln, lyckades klättra 9 placeringar när hon växlade till femte och sista sträckan.

Emmi Jokela och Magdalena Skachova tog Mora in i mål på 10milas damkavel för första gången sen 2019. De slutgiltiga placeringarna blev 27:e plats för lag ett och 185:e plats för lag två.

När solen började gå ner på lördagskvällen var det snart dags för 10milakaveln där 306 lag startade, varav två var Moralag. 21:30 gick startskottet och Roman Ryapolov och Daniel Svensson stack iväg ut i skogen.

Pannlamporna prydde förstasträcks-löparnas huvuden som kronor och ljuset kunde ses från många kilometer bort, likt ett långt streck av ljus genom skogen.

Efter över en timme ute i skogen växlade de vidare till Linus Rapp och Ola Svahn på andra sträckan. Båda två kämpade hårt och Ola





*Bild ovan: Alfred Danielsson*

lyckades plocka hela 24 placeringar åt andra laget. När de växlade vidare till Vojtech Kral och Charlie Stolth på tredje sträckan låg förstalaget på 40:e plats och andra laget på 119:e plats. Efter en kjäpbig bana ute i skogen kom de in i växlingen och Vojtech lyckades klättra imponerande 30 placeringar och tog första laget till en 10:e-plats.

Artem Panchenko och Per Holm stack ut på fjärde sträckan, och när de växlade vidare var det dags för nattens höjdpunkt - långa natten. Smeknamnet på den ökända femte sträckan är välförtjänt, då den är cirka 16 kilometer lång och ofta tar en löpare mellan två och tre timmar att genomföra. För Kristian Dahlström i andra laget var detta inget nytt. I första laget sprang nykomlingen Konstantin Serebryanitskii från Ryssland, som gjorde en imponerande debut och tog laget till en 9:e-plats; den bästa placeringen för alla Moralagen under helgen.

Efter deras långa och hårda kamp ute i skogen växlade de vidare till Per Harald Löfgren Johansen och Daniel Duhlbo. När solen skymtade på horisonten och sakta men säkert belyste skogarna växlade de vidare till Florian Attinger i lag ett och Alfred Danielsson i lag två, som gjorde sin 10mila-debut under helgen. Han sprang ett väldigt stabilt lopp och på upploppet klättrade han en placering, med en marginal på en sekund.

De växlade vidare till Gustav Johnsson och Edward Larsson, som i sin tur växlade vidare till 9:e sträckan. Simon Hodler och Adrian Dahlström hade inget behov av pannlampa när de stack

ut på näst sista sträckan, då solen nu lyste upp skogen tillräckligt. Efter cirka en timme i skogen växlade de till löparna på den tionde och sista sträckan; Ilya Malygin i lag ett, som precis som Konstantin är en nykomling i klubben från Ryssland. Andra lagets sista löpare var Simon Karlsson Holmer.

Båda två kämpade på riktigt starkt och Ilya tog Mora till en 25:e-plats i 10milakaveln, vilket var Moras bästa slutplacering under helgen. Simon klättrade 10 placeringar till 98:e plats, och tack vare hans insats slutade båda Moralagen i topp 100.

Efter totalt 36 timmar ute i skogen tillsammans så var det äntligen dags att vila. IFK Mora gjorde sannerligen en stark återkomst efter två år utan något 10mila-arrangemang. Många löpare gjorde sin debut under helgen men trots det så levererades imponerande resultat. Härnäst för Moras tappra hjältar väntar Jukola och Venla i mitten av juni, i Mynämäki i Finland.

Text Tobias Eriksson Brodin och Egil Lissmyr

*Bild nedan: Denisa Kosova*



# SM-brons till Albin Gezelius

Albin har vunnit ännu en orienteringsmedalj.

Det gjorde han den 4 juni på Ultralång-SM i Viksjöfors i klassen H20. Detta efter stor dramatik och nervös väntan för supportrarna. Disciplinen Ultralång innebar en 16km lång bana med masstart. Löparna hade GPS så det gick att följa händelserna i tävlingen.

Albin var med i tåten hela loppet och det var ett högt tempo i skogen. Mot slutet bestod tätklungan av bara tre löpare, men med några kluriga kontroller i slutet på banan så var inget avgjort. Upp över sista berget tappade Albin litegrann till de två övriga, men han hade ändå tillräckligt med kraft kvar för att ta sig i mål som trea, 39 sekunder efter ettan. Segrade gjorde Isak Lundholm från Umeå OK och silver tog Felix Silver från Gävle OK, två sekunder bakom. Albin var nöjd men väldigt trött efteråt.

Noterbart är att Albin var 7 sek från en bronsmedalj på sprint-SM den 15 maj i Göteborg (också H20). Vid Mora kommuns nationaldagsfirande uppvaktades Albin och flera av orienteringsklubbens medaljörer det gångna året.

Hans medaljer i skidororientering denna vinter är följande: Junior-VM= silver medel, silver lång, silver stafett. SM= H20 guld sprint, H20 guld lång, H21 silver jaktstart, H20 brons medel.

Text och bild: Per Holm



# Vinst för Albin Gezelius på Världsungdomsspelen

Albin vann M 3.000 m hinder under Världsungdomsspelen på Ullevi den 17 juni, på tiden 9.14.37 (nytt PB).

Tiden är även den 2:a bästa i klubbens historia på distansen efter suveräne Tomas Sparr (8.29.28 från 1992) samt 7:e plats på Svenska årsbästanlistan (Män seniorer)

1. Albin Gezelius	IFK Mora FIK	9:14:37
2. Didrik Jensen	Nittedal IL	9:15:20
3. Conrad Lind	Sparta Atletik	9:47:16
4. Nils Olsson	Lerum Friidrott	9:58:67
5. Carl Erixon	Möndals AIK	10:06:86
6. Anders Soovik	Kongahälla AIK	10:26:94
7. Sebastian Fannon	Björnstorps IF	10:35:71
- Martin Hayes	VP-Glasgow AC	bröt



# Gymnastikklubbens ledarkväll i Hemusgården

Efter år av pandemi där idrottsrörelsen stundtals drabbats oerhört hårt, där aktiva kämpat på och ledare hittat lösningar och alltid med ett leende på läpparna kommit till träningar, var det så äntligen dags att inför sommaren tacka ledarna lite extra.

Alla gymnastikklubbens ledare och gruppträningsinstruktörer bjöds in till en helkväll i Hemusgården.

Kvällen bjöd, förutom på god mat, tillfälle att summera, reflektera och utvärdera året som gått, och framför allt lyftes goda exempel, inspiration och framtidshopp. Som avrundning på kvällen fick alla med sig en ny och fin klubbtröja - för är det något vi lärt oss under pandemin så är det att tillsammans klarar vi allt!

Tack snälla för det ovärderliga jobb ni gör och all den tid ni lägger ner, ni är guld värda för klubben!

Varma sommarhälsningar,  
Styrelsen IFK Mora gymnastikklubb

Text: Viktoria Stärner



## Stor gymnastikuppvisning i Idre Fjäll Arena

Som så mycket annat har gymnastikklubbens traditionsenliga våruppvisning fått ställas in under pandemin, men den 22 maj var det äntligen dags igen.

Nästan 100 nervösa men väldigt taggade barn fick visa upp för nära och kära vad de lärt sig under året som gått.

Klubbens fem trupp gymnast-grupper körde fina varv både på trampett och tumbling. De visade också klubbens två nyinköpta friståendeprogram som dagen till ära hade publikpremiär. Klubbens ordförande Victoria Stärner skötte speakerjobbet med bravur.

Utöver klubbens trupp gymnaster visade parkourdeltagare från alla tre grupperna (Kids, Youth och Skilled) en massa coola övningar tillsammans med sina duktiga ledare. Kunnig speaker under parkour-delen av uppvisningen var Pontus Bråmer.

Uppvisningen var välbesökt och väldigt lyckad. Det kom en och annan tår - både bland ledare och publik - när glada och stolta barn bjöd på en fantastisk uppvisning.

Text: Filippa Eriksson  
Bilder: Paul Eriksson samt flera ledare



# Stor gymnastikuppvisning i Idre Fjäll Arena - bildcollage från dagen



# IFK Mora skidklubb

## Hemsidan:

Skidklubbens nya hemsida är klar. Adressen dit är [www.svenskalag.se/ifkmorask](http://www.svenskalag.se/ifkmorask). Under fliken "Våra Grupper" finner du all information om våra verksamheter och under fliken "Arrangemang/Tävlingar" finner du skidklubbens tävlingar som vi arrangerar. Under "Hem" knappen i mobilen eller till vänster i menyn på en dator finner du övrig verksamhet och allt som har med skidklubben att göra.

## Läger:

Skidklubbens seniorer och juniorer har säsongens första läger under Midsommarveckan i Mora 20 - 24 juni. Det kommer bli flera fina pass runt om i Mora och Orsa.

## Vasaloppets sommarvecka:

Att jobba som funktionär är en viktig och samtidigt fantastiskt rolig uppgift. Att möta alla förväntansfulla Vasaloppsåkare ger både dig och deltagarna energi, samt att vi alla funktionärer är oerhört uppskattade av alla deltagare. Vasaloppets sommarvecka 2022 sker under augusti



månad och skidklubben har funktionärsuppdrag att göra vid dessa arrangemang.

Vi kommer lägga upp Excel-ark som man kan fylla i sina funktionärsarbeten på skidklubbens hemsida, [www.svenskalag.se/ifkmorask](http://www.svenskalag.se/ifkmorask) senast första veckan i juli.

## Norra Garberg sportcenter:

Nu går vi mot sommar och du vet väl att vi hyr ut året runt. Sommarperioden är perfekt för Mtb, vandring och löpning.

All bokning och information sker via skidklubbens hemsida.

## Vasaloppet fick en fana på Skansen den 6 juni

100-årsjubilerande Vasaloppet fick den 6 juni 2022 emotta en fana av Kung Carl XVI Gustaf vid det officiella firandet av nationaldagen på Skansen i Stockholm.

Det är ett led i att sprida användandet av svenska flaggan som Stiftelsen Sveriges Nationaldag varje år delar ut fanor till föreningar och organisationer i hela landet. Nationaldagsfirandet på Skansen med flagghissning, högtidstal, fanöverlämning, nationalsång och artistuppträdanden sändes i SVT1 och SVT Play.

Officiellt är det den ideella föreningen Vasaloppsföreningen Sälen-Mora som fick ta emot fanan. Ansvaret för föreningen har IFK Mora Idrottsallians och Sälens IF tillsammans.

Det var årets kranskulla Wilma Björkman från IFK Mora som fick representera Vasaloppet, och som fick emotta kransen på Skansen.



# Härliga lägerdagar för 10-13 åringar

Den 15 – 17 juni har några av IFK Mora SK:s ungdomar genomfört Svenska Skidförbundets Landslagskola.

Landslagsskolan är ett upplägg med glädjefyllda lägerdagar på hemmaplan för barn födda 2009–2012. Det blev verkligen fartfyllda dagar med massor av aktivitet och skratt!

Det här upplägget med att några av ungdomarna håller i läger för de lite yngre barnen i föreningen genomfördes för första gången förra året. Glädjande nog ville både ledare och deltagare ha en uppföljning i år.

Till år, när vi nu äntligen är ur pandemin och dess restriktioner kunde vi även bjuda in barn från våra grannföreningar – Orsa SK och Älvdalens IF. Allt för att så många barn som möjligt ska få chansen att vara aktiva tillsammans och bygga på en härlig gemenskap. Just gemenskapen och att träffa nya kompisar vet vi har stor betydelse för det fortsatta idrottsintresset.



De två första dagarna höll lägret till i Hemus och det bjöds på en blandning av lekar, stafetter, hinderbanor, styrketräning, skidgång och det som många såg fram emot – att testa på rullskidåkning.

Sista dagen var det dags för en liten extra utmaning – ett långpass som innehöll olika moment på vägen. Långpasset avslutades i Eldris där det blev bad, lek, lunch och en välförtjänt prisutdelning.

Alla deltagare fick pris med koppling till landslaget och Wilma Hermansson från Mora lyckades även ta hem årets höjdare – Lägrets mästare. Lägrets mästare är ett inslag som pågår hela lägret, där massor av stafetter och andra moment ingår. Ett sätt att involvera lekfyllda

tävlingar där fokus är på glädjen i själva momentet och kampen för stunden – inte resultat eller jämförelse med andra.

## På frågan vad som hade varit bäst under lägret svarade några av barnen så här.

–"Att leta ärtpåsar, åka rullskidor, långpasset, evighetsstafetten, allt var bäst".

## Hur var det då att vara ledare?

–"Det har varit kul att nu vara ledare en gång, man brukar ju alltid vara den som är aktiv", säger Edvin Eriksson.

Stort tack till Kajsa Limby, Oskar Bergman, Linnea Hermansson, Julia Moraeus och Edvin Eriksson som gjorde det möjligt att genomföra årets Landslagsskolan. Grymt jobbat!



# IFK Mora Idrottsallians Årsmöte 23 maj



Från Vänster: Staffan Larsson (tar emot Årets Junior för Erik Larsson), Anna Dyvik - Årets Idrottsprestation, Elisabeth Hjertqvist Johansson - Årets funktionär, Årets ungdom - Moa Lorentzon, Årets Unga Ledare - Silje Lissman, Årets Ledare, Per Danielsson, Erik Falkengren och sittande Henning Åström.

IFK Mora Idrottsallians hade Årsmöte i Hemusgården måndagen den 23 maj

Mötet inleddes med kaffe och smörgåstårter. Olav Cristoferson, ordförande i styrelsen, hälsade välkommen och därefter delades utmärkelser för prestationer utförda under 2021 ut.

Alla som stod på omval blev omvalda, så tidigare sittande styrelse fick fönyat förtroende inför nästa år - det tackar de för!

## IFK Mora Idrottsallians Styrelse 2022

Ordförande:	Olav Cristoferson
Vice Ordförande:	Towe Söderlund
Kassör:	Björn Åkerblom
Sekreterare:	Tom Wallén
Ledamot:	Maria Jakobsson
Ledamot:	Jonas Buud
Ledamot:	Peter Helander
Suppleant:	Sarah Larsson
Suppleant:	Linda Morell
Suppleant:	Ulrika Karlsson



# Utmärkelser vid IFK Mora idrottsallians årsmöte 2022

IFK Mora idrottsallians styrelse har beslutat om följande utmärkelser i samband med årsmötet 23 maj 2022.

## Årets Idrottsprestation (Lagborgs minnesfond),

stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Anna Dyvik**, nominerad av SK.

Motivering:

*"Med sin glädje och fokusering till sin idrott och att kunna gå sin egen väg, visar att man är stark som person och då kommer även resultat. Med totalseger i VW-cup och även 1 guld och 1 brons vid SM i Borås samt flera bra resultat vid världscupstarter under 2021. Hon sprider även glädje och energi inom skidklubben när vi är ute på tävlingar tillsammans och på skidklubbens läger."*

## Årets Junior, stipendium 2000 kr:

Utdelas till bästa idrottsliga juniorprestation inom IFK Mora under året.

Styrelsens val: **Erik Larsson**, nominerad av SK.

Motivering:

*"IFK Mora SK vill nominera Erik Larsson till årets junior inom IFK Mora Idrottsallians 2021. Erik med ett stort blåvitt hjärta har under 2021 bevisat att det går att prestera på högsta nivå inom flera idrotter långt upp i junioråldern. Under 2021 så levererade Erik flera resultat i absolut toppklass på nationell nivå som en av de främsta juniorerna i landet. Resultaten är en liten del som ligger till grund för nomineringen och vi vill snarare premiera Erik för hans fina beteenden och värderingar, som inte bara gör honom till en idrottslig förebild för sina klubbkamrater. Utan också till en kamrat och kulturbärare som inspirerar till tålmod och ett hållbart idrottande. För oss är Erik ett självklart val när 2021 års junior ska utses."*

## 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: **Moa Lorentzon**, nominerad av SK.

Motivering:

*"Stark träningsflit, skidglädje, viljan att söka fart och en stadig utvecklingskurva. Ja, då kommer pallplatser och segrar som på beställning. På nio USM-kval bärgades segern i 5 tävlingar samt två andraplatser. En lyckosam uppladdning för den stora finalen som dessvärre, i pandemins fotspår, ställdes in. Satsningen mot den absoluta toppen har nu fortsatt på Torsby Skidgymnasium."*

## 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: **Per Danielsson, Henning Åström och Erik Falkengren, ledare parkour**, nominerade av GK.

Motivering:

*"Gymnastikklubbens parkourledare har tack vare stort engagemang och driv på några få år byggt upp klubbens parkourverksamhet till vad den är idag. De lyckas, tillsammans, även med konststycket att värva nya ledare och de är viktiga förebilder för de aktiva barnen. Ett tight ledargäng som hjälps åt att stötta, inspirera och utveckla verksamheten. Med 3 grupper i olika svårighetsgrad där det är kö till samtliga talar sitt tydliga språk, vår parkourverksamhet är otroligt uppskattad och det har vi de fantastiska ledarna att tacka för!"*

## 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: **Silje Lissman**, nominerad av GK.

Motivering:

*"Omtyckt ledare som trots sin unga ålder (född 2003) tagit stort ansvar i gymnastikklubben och ställt upp som både gruppträningsinstruktör, sommargympaledare och haft en grupp i barngymnastik. Silje är en omtyckt ledare som är noggrann och välplanerad i vad hon än tar tag i. Vi ser mycket fina ledaregenskaper i Silje och hoppas att våra deltagare skall få njuta av Siljes ledarskap i många år framöver."*

## Årets Funktionär, stipendium 2000 kr:

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

Styrelsens val: **Elisabeth Hjertqvist Johansson**, nominerad av SK.

Motivering:

*"Att alltid finnas tillgänglig och ställa upp är mottot för henne. Oavsett om det är en större eller mindre tävling eller att ordna med en aktivitet så finns hon där med sin glädje och arbetsvilja. Hon är planerande, noggrann och positiv i sitt ideella arbete."*

**IFK MORA idrottsallians**







## Cykelvasasprinten är äntligen tillbaka – i ny skepnad 2022

Cykelvasasprinten är ett fartfyllt och spännande event inför storpublik i Lindvallen, Sälen, dagen före Cykelvasan 90. Efter två års uppehåll är nu tävlingen i år tillbaka – fredagen den 12 augusti – som ett uppvisningslopp där särskilt inbjudna elitcyklister tävlar om segerchecken. Missa inte Cykelvasasprinten 2022!

En tillfällig bana byggs i nedre delen av Lindvallens slalombackar och blir publikvänlig, rolig och teknisk. En nyhet är att Cykelvasasprinten i år genomförs som en stafett mellan fyra inbjudna lag med fyra medlemmar i varje lag. Banan är cirka 1 km och det lag som cyklar flest antal varv på denna bana under 30 minuter vinner förstapriset på 20 000 kronor.

De 16 elitcyklister som deltar kommer att fördelas så att varje lag består av en herrsenior, en damsenior, en herrjunior och en damjunior.

### Johan Rydén, som är Vasaloppets eventchef, vilka kommer att bjudas in?

– Det blir flera tidigare segrare, däribland dala-cyklister som Emil Lindgren, Jennie Stenerhag och Matthias Wengelin. Det är cyklister som kommer att finnas med i startlistan till Cykelvasan 90 dagen efteråt. Eftersom Cykelvasasprinten är ett så starkt publikt event vill vi även skapa en inspirerande tävling där också elitjuniorer får vara en del av arrangemanget och inspireras.

**Senast, för tre år sedan, anordnades ett öppet kval för allmänheten som också fick chansen att delta, men i år är det enbart elitcyklister som får delta i Cykelvasasprinten. Men kan allmänheten testa banan ändå?**

– Ja, banan är öppen alla dagar, utom under själva Cykelvasasprinten. Då håller vi banan stängd mellan 13.00 och 17.00. Banan har också ett Strava-segment där man kan utmana sig själv och testa att mäta sig mot de bästa.

**Vad är tjustringen med Cykelvasasprinten tycker du?**

– Att det är en så publik aktivitet, att man kommer så nära inpå cyklisterna och att man kan se deltagarna under i stort sett hela varvet. Att få uppleva pulsen! Och det är inte bara åkarna som är med, utan det är också publiken som bidrar till att det blir en så bra tävling.

*Bilden ovan är från Cykelvasasprinten 2019.*

FAKTA/ Cykelvasasprinten 2022  
Första loppet: 2010  
Lopp i ordningen: 11  
Plats: Lindvallen, Sälen  
Tidpunkt: Fredag den 12 augusti 2022, kl 16.00.

OBS! Fri entré!

Välkommen till  
Prästhalmens IP 3 september



**Moraspelen  
2022**

Anmälan och inbjudan:  
[www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott](http://www.svenskalag.se/ifkmora-friidrott)

## Välkommen till

# Volkswagen Mora friidrottsskola 2022

Alla barn mellan 6-13 år (födda -09 till -16) är välkomna att prova på friidrott under vecka 32, måndag - fredag 8-12 augusti.

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

Vi delar in eleverna efter ålder i grupper och det brukar vara två ledare per grupp.

Ledarna är ungdomar som alla själva har friidrottsbakgrund.

Alla deltagare får en t-shirt.

**Datum:** vecka 32, 8-12 augusti

**Tid:** 10 - 14

**Plats:** Prästholmens IP

**Anmälan:** [www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott-friidrottsskolan-2](http://www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott-friidrottsskolan-2)

**Pris:** 350kr betalas vid anmälan



### Att ta med mig varje dag:

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

[www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott](http://www.svenskalag.se/se/ifkmora-friidrott)

**IFK Mora friidrottsklubb**



IFK MORA gymnastikklubb



# Sommargympa

v 24-32

**Plats:** Siljans strand, vid Glassbåten

**Tid:** Måndagar 19 - 20

Ta gärna med eget liggunderlag

## Sommargympan är gratis!

Alla är välkomna!

OBS! Ta en titt på hemsidan eller på Facebook före passet. Vi skriver här om vi måste ställa in eller om det är någon annan förändring.

[svenskalag.se/ifkmora-gymnastik](http://svenskalag.se/ifkmora-gymnastik)  
[facebook.com/ifkmoragk](https://facebook.com/ifkmoragk)

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

Ändamålet med fonderna är att samla in pengar för att med stipendier stimulera våra ungdomar, aktiva och ledare till fortsatt träning och utveckling. Stipendierna ska trygga IFK Moras framtida rekrytering samt ge våra duktiga ledare stimulans.

### Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

## IFK MORAS FONDER

### Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

### IFK Moras Ungdomsledarfond

Utdelas till välförtjänt ledare inom IFK Mora under året och som stipendier för ledarutveckling.

### Hillevi och Ingemar Karlbergs

**Minnesfond** Utdelas till unga lovande friidrottare och/eller ungdomsledare inom friidrotten i Mora med omnejd.

### Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

### Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

### Erik Mattssons Minne

Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK:s fotboll.

Betalas in på:

Bankgiro: 680-6756

Swish 123 1098 045

## UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2022

### Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2022 fortsätta med dessa digitala nyhetsbrev, med samma utgivningsperioder som tidningsupplagan haft.

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



# VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



## Hökberg

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



## Eldris

En av de nyst 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 alla dagar 06.00-22.30. Servicedelen går inte att boka separat.



## Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Maila på: [foreningservice@mora.se](mailto:foreningservice@mora.se)

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

## Priser

**Storstugan** 800:-/dygn (6 bäddar).

**Lillstugan Klacken** 600:-/dygn (4 bäddar).

**Lillstugan Risåsen** 500:-/dygn (3 bäddar).

Som medlem i skidklubben har man 15% rabatt på boende.

**Skolor & Föreningar** 1600:-/dygn (Storstugan, Lillstugan med rummen Klacken & Risåsen).

**Företag** 2500:-/dygn

Önskar ni boka eller har andra funderingar, kontakta Tomas Bredberg 070-321 36 33.

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

## IFK Mora-klubbarnas kanslier

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

### IFK Mora idrottsallians

Jennie Hedh, kanslichef  
Tel: 0250-392 78  
E-post: [jennie.hedh@ifkmora.se](mailto:jennie.hedh@ifkmora.se)

Ulrika Hugerth, ekonomi  
Tel: 0250-392 28  
E-post: [ulrika.hugerth@ifkmora.se](mailto:ulrika.hugerth@ifkmora.se)

Gun-Britt Cristoferson, ekonomi  
Tel: 0250-392 42  
E-post: [Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se](mailto:Gun-Britt.Cristoferson@ifkmora.se)

### IFK Mora alpina klubb

Erika Åkesson  
Tel: 0250-392 85  
E-post: [alpina@ifkmora.se](mailto:alpina@ifkmora.se)

### IFK Mora fotbollsklubb

Marie Varjonen-Hansson  
Tel: 0250-392 15  
E-post: [fboll@ifkmora.se](mailto:fboll@ifkmora.se)

### IFK Mora friidrottsklubb

Ing-Mari Skogs  
Tel: 0250-392 20  
E-post: [friidrott@ifkmora.se](mailto:friidrott@ifkmora.se)

### IFK Mora gymnastikklubb

Pernilla Näsdal  
Tel: 0250-392 21  
E-post: [gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se)

### IFK Mora orienteringsklubb

Thomas Eriksson  
Tel: 0250-392 13  
E-post: [orientering@ifkmora.se](mailto:orientering@ifkmora.se)

Mats Jönsson, ungdomstränare  
E-post: [mats.jonsson@ifkmora.se](mailto:mats.jonsson@ifkmora.se)  
Tel. 070-641 95 99

### IFK Mora skidklubb

Tomas Bredberg  
Tel. 070-321 36 33  
E-post: [skidor@ifkmora.se](mailto:skidor@ifkmora.se)



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

# Spring kvällsloppet Trailvasan 10

Få rabatt på anmälningsavgiften.

Vasaloppet erbjuder alla funktionärer till och med 15 år gratis start i Trailvasan 10. Funktionärer från 16 år och uppåt kan anmäla sig till Trailvasan 10 för 250 kronor.

Anmäl dig till Trailvasan på Mina Sidor på [Vasaloppet.se](https://www.vasaloppet.se). För att utnyttja erbjudandet använder du den kod som passar dig.

FUNKTIONAR-UNG-TR10

FUNKTIONAR-TR10-2022

