

# IFK-Kamraten

Nyhetsbrev juni 2024



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

# IFK Mora skidklubb

## Nationaldagsfirande:

6 juni hade Mora kommun Nationaldagsfirande vid Kommunhusparken och det delades ut priser för mästerskapsmedaljer.

Samma dag på kvällen och då på Mora Hotell hade vi avslutning för säsongen för våra aktiva som tagit medaljer senaste säsongen. Totalt blev det 24 mästerskapsmedaljer vilket är fantastiskt bra. Här kommer namnen på åkare som varit med och tagit medaljer:



Eric Rosjö

## Längdåkning:

USM guld individuellt:

Filippa Karlsson

USM guld stafett: Emma Larsson, Agnes Karlsson, Filippa Karlsson

USM lag brons damer:

Filippa Karlsson, Agnes Karlsson, Elvira Buud

JSM guld individuellt:

Jonatan Lindberg (2 st)

JSM brons individuellt: Jonatan Lindberg, Linnea Björkman, Nora Bråmer

JSM guld stafett herrar:

Sebastian Svahn, Jonatan Lindberg, Anton Grah

JSM lag guld damer: Nora Bråmer, Alva Ersson, Louise Wallin

JVM silver individuellt: Anton Grah

JVM brons individuellt:

Jonatan Grah

SM guld individuellt:

Gustaf Berglund

SM silver individuellt:

Axel Jutterström

SM brons individuellt: Eric Rosjö

SM brons stafett: Jonas Eriksson, Axel Jutterström, Gustaf Berglund

SM lag guld 50 km herrar:

Axel Jutterström, Gustaf Berglund, Gustav Eriksson



Avslutning på Mora Hotell

## Rullskidor:

SM guld individuellt: Eric Rosjö och Anton Grah

SM guld lag herrar: Eric Rosjö, Gustaf Berglund och Anton Grah

SM brons individuellt:

Gustaf Berglund

JVM guld individuellt:

Anton Grah (3 st)

JVM silver individuellt:

Jonatan Lindberg (2 st)

## Läger:

Första barmarksläggret med våra seniorer och juniorer var helgen 6 – 9 juni i Mora. Det blev två pass om dagen runt om i Mora. Totalt var det nästan 20 st som deltog på lägret.

## Svenska Spel Summer Tour 2024, rullskidor:

Svenska Spel Summer Tour består sommaren 2024 av åtta deltävlingar för seniorer, varav sex stycken räknas i den totala touren. Den dam och herre med flest poäng efter sista deltävlingen vinner touren.

Vid första deltävlingen i Ulricehamn 1 juni så hade skidklubben flera åkare på plats. Eric Rosjö kom på 2:a plats, 11 sekunder efter Alvar Myllback som vann. Loppet var 15 km fristil och med individuell start. Calle Halfvarsson åkte in på en 5:e plats.



Trippe i masstart

## Stipendium till IFK Mora alpinas William

### För fina resultat i skicross

William Young Shing fick på nationaldagen mottaga Bollnäs Kommuns Elitidrottare stipendium för fina resultat säsongen 23/24 med bl.a. ett OS guld på ungdoms os i Sydkorea. 22.000kr att använda i sin framtida satsning Dagens värd var Carolina Klüft



Även Mora kommun uppmärksammade William på nationaldagen för hans medalj i Ungdoms OS. Då William inte kunde vara på plats i Mora fick klubbkompisen Fredrik Gabriel Karlsen ta emot Williams utmärkelse.

# Stor uppvisning i Idre Fjäll Arena

– totalt 8 grupper inom trupp gymnastik och parkour

Vilken uppvisning vi fick se i Idre Fjäll Arena! Vilka duktiga barn och ungdomar! Och vilka engagerade ledare vi har!

Stort tack till alla duktiga barn och ledare som gjort ett fantastiskt jobb under året!

Tack också till alla föräldrar som hämtat och lämnat under terminen och sen ställt upp med olika uppgifter runt uppvisningen.

Vi påminner om att alla som har en plats i trupp eller parkour nu har kvar platsen även i höst om man inte meddelar annat. Vet man redan nu att man inte kommer fortsätta efter sommarlovet är det bra om man mejlar kansliet och meddelar det: [gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se)

Vi önskar alla en härlig sommar!

Text: Pernilla Näsdal

Foto: Alexandra Ytterberg



## Tessan Årets Ledare 2023

Vår duktiga trupp ledare

Therese "Tessan" Gudru fick den fina utmärkelsen Årets Ledare 2023 på IFK Mora Idrottsallians' årsmöte i Hemusgården. Priset var blommor, en summa pengar och inramad motivering. Stort GRATTIS, Tessan!

Foto: Alexandra Ytterberg



# Våravslutning med ledarna

Gymnastikklubbens ledare hade våravslutning i Hemusgården

Även i år bjöd vi in alla våra ledare till Hemusgården för en våravslutning. Ledarträffen ägde rum den 3 juni. Vi blev totalt 28 personer. Jättekul att så många ville vara med! Kvällen började med att vår ordförande Alexandra hälsade välkommen och presenterade styrelsen. Efter det tackade vi av vår trupp ledare Madeleine Adolfsson som efter flera år som ledare nu ska ut på andra äventyr. Madde fick blommor och presentkort. Under middagen satt vi i blandade grupper och diskuterade högt och lågt. Till fikat satte sig ledarna i sina grupper (trupp, parkour, grupp träning och barn-/familjegymna) och planerade inför hösten.

Tack alla ledare för den här terminen! Tack till er som planerade diskussionsfrågor, handlade, dukade, diskade och fixade! Och sist men inte minst tackar vi RF-SISU Dalarna för fint stöd.

Text: Pernilla Näsdal

Foto: Alexandra Ytterberg



IFK Mora gymnastikklubb



**Gratis**

## Sommar-gympa

När? **Måndagar 19 - 20 vecka 24-33**  
Var? **Siljans strand, vid Glassbåten**

**Alla är välkomna!**

OBS! Ta en titt på 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](https://svenskalag.se/ifkmora-gymnastik)  
[facebook.com/ifkmoragk](https://facebook.com/ifkmoragk)



# Gåfotboll

## Reglerna är enkla

Under våren 2024 läste Lars Lisspers en artikel om Gå-fotboll i Stockholm och hur de tränade och spelade matcher med pensionärer. Reglerna var enkla och det behövdes inte mer än en boll och några intresserade personer. Kontaktade IFK Mora fotboll, där hans egna nu vuxna barn varit aktiva, och frågade Göran Karlsson om det fanns intressens hos IFK Mora fotboll att testa Gå-fotboll. Han lovade att själv leda några prova på dagar. Sagt och gjort ställde sig IFK Mora fotbolls styrelse positiva till att prova några gånger under våren. Nu har de kört några gånger och de är i dag mellan 15 och 20 personer som testat på Gå-fotboll på konst-

gräset på Prästholmen måndagar 8.00-9.00. Tanken är att de även ska fortsätta efter sommaruppehållet och köra 5-6 gånger även under hösten om intresse finns.

## Reglerna är enkla:

Gå med bollen  
Inga nickar  
Inga höjdbollar  
Mixade lag  
Ingen målvakt (små mål)  
Kläder efter väder och gympaskor

Målet är att ha en aktivitet som ger rörelseglädje och där bollen finns med nästan hela tiden. Lars lärare på GIH Stockholm på 80-talet, Björn Bolling (tidigare tränare i Hammarby), sa alltid att bollen är världens

roligaste leksak och han håller med. Björn lärde dem redan på den tiden om Gå-fotboll och att det krävdes mycket spelsinne för att kunna spela bollen utan att springa. "Vi har märkt redan efter några gånger med vårt gäng här i Mora att det blir bättre spel för varje gång när vi kör Gå-fotboll" säger Lars.

Det det är även inslag av lättare styrketräning med den egna kroppen som belastning, balans- och rörlighetsträning får vi också med på våra 60 minuter med bollen. Gå-fotboll sker i rätt tempo och i gemenskap med andra som gillar att lira boll tillsammans.

Text Anna Lundqvist

# Fotbollstjejer på läger i Norra Garberg

För tredje året i rad arrangerade IFK Mora Fotboll ett uppskattat fotbollsläger för flickor födda 2012-2013 i skidklubbens stuga i Norra Garberg.

Lördagen bjöd på en rad aktiviteter som uppskattades av deltagarna. Dagen inleddes med en vandring till Siljansbygdens högsta punkt, följt av lerig och rolig myrfotboll, samtalsövningar och fotbollsteori.

Ett mobilförbud, med undantag för 15 minuter på kvällen, skapade en härlig stämning där spelarna engagerade sig i andra aktiviteter. De spelade kort, lekte utomhus, berättade spökhistorier och samlades i soffan för att se en dokumentär om ekorrar på klassisk TV. Utrustning från Fritidsbanken, såsom ett stort plockepinn för utomhusbruk, finskt kubb, badmintonracketar och hopprep, användes flitigt och med stor entusiasm.

En annan höjdpunkt var de viktiga dialogerna om hur man är en bra lagkamrat, vilket skapade en stark gemenskap i laget. Lägrethöll även ett vattenkrig mot tränarna, vilket gav många glada skratt.

Text Camilla Garbergs



Överst: Korvgrillning  
Nedre: Myrfotboll



Överst: Brandtornet på Klacken 606möh  
Nedre: Vattenkrig



# Ny kanslist för IFK Mora friidrottsklubb



## Kanslist och funktionärsansvarig

Måndag 3:e juni började jag, Cecilia Mogren, som kanslist på IFK Mora Friidrottsklubb. Vi tackar vår avgående kanslist, Ing-Mari Skogs, för ett fantastiskt arbete och fina år i klubben.

Lite kort om mig!

Jag kom till Mora 2001 och har 3 barn, 15, 25, 26 år och sambo med Stefan Henriksson. Till vardags hittar ni mig numer på kansliet eller

på min salong Hudpunkten i Mora, då jag delar dessa båda arbetsplatser.

Hälsa och idrott i olika former har alltid varit fokus för mig. Jag gillar att röra på mig till fots i skogen eller på en hästrygg på Mora Ridklubb och vintertid åker jag gärna längdskidor.

Ser framemot att träffa er alla!

Cecilia Mogren

# Fin säsongsstart för Albin

Albin Gezelius har haft en bra vårsäsong och visar på fortsatt fin form.

Efter att ha genomfört sitt första världsmästerskap som senior i skidororientering i Österrike i januari, där han slutade på en sjätte plats, har Albin nu lagt om fokuset på löpning och friidrott.

## Träningsläger i Flagstaff

Direkt efter VM i skidororientering packade Albin sina väskor och reste till Flagstaff, USA, för ett fem veckor långt träningsläger på hög höjd. Flagstaff är känt för sina optimala förutsättningar för konditionsträning och lockar friidrottare från hela världen. Albin fick sällskap av några av Sveriges främsta löpare, däri-

bland Andreas Almgren och Samuel Philström. Träningsmiljön och de högklassiga träningskamraterna gav inspiration och lärdomar för att ta ytterligare steg i sin utveckling. Lägreth avslutades med ett lopp i Los Angeles där Albin tävlade på 3000 meter hinder. Tävligen blev en lärorik och utvecklande erfarenhet då det gav möjlighet att se hur kroppen och formen svarade efter en lång period med hög träningsbelastning på hög höjd.

## Tävlingar i Europa

Efter att ha återvänt till Sverige har Albin inte vilat. Han har deltagit i flera prestigefyllda tävlingar, bland annat i Stockholm, Oslo och senast i Bryssel. Den tävling han är mest

nöjd med är 1500m i Jessheim, Oslo där han slog till med nytt personbästa på tiden 3.55.67.

## Flytt till Göteborg

Till hösten väntar nästa stora steg i Albins karriär – en flytt till Göteborg. Denna förändring är ett beslut för att ge honom de bästa möjligheterna framåt. "Jag hoppas att flytten ska ge mig fina förutsättningar i min fortsatta satsning. Det är en bra träningsmiljö i Göteborg som jag hoppas ska ge positiv sparring och framför allt möjlighet till löpning året om," säger Albin. Utöver sina idrottsliga ambitioner planerar Albin även att inleda studier vid Chalmers universitet.



# Theas andra år i Chicago

Nu har jag avslutat mitt andra år på North Park University i Chicago.

Jag läser physical education samtidigt som jag tränar och tävlar friidrott. Jag har detta år börjat träna och tävla i mångkamp men kör även 100mh, 200m och längd som jag brukar. Ibland har vi även fått ihop stafettlag 4\*100 och 4\*400 det är kul och stärker sammanhållningen.

På inomhussäsongen dec-23 till mars-24 så nådde jag målet att ta mig till Nationals, mästerskapet för collegeskolor, som denna gång gick i Virginia. Det var just i den "nya grenen" 5-kamp som jag kvalade in med. Det är dom 22 bästa i landets D3 skolor som får chansen att tävla. Jag slutade på en 7:e plats, det är topp 8 som får gå upp på prispallen och få titeln "All American" så det var kul att jag fixade det! Fick med mig en fin pokal och andra fina priser.

Utomhussäsongen började i mars-24 till maj -24. Det har fortsatt gått bra i friidrotten, jag har haft turen att inte haft mycket sjukdom eller skador detta år och det har lett till flera PBs. Jag har skolrekord i fyra grenar 100mh, 4\*100, 5-kamp och 7-kamp.

Även denna säsong tog jag mig till Nationals som nu gick i South Carolina, var väldigt nära att kvala in på



100mh men resultatet räckte inte så det blev i 7-kamp som jag tävlade i.

Dag 1 tävlade jag i 100mh, 200m, kula o höjd. Det kändes bra, låg på plats 8 av 22. Var verkligen peppad på dag 2 med spjut, längd och 800. MEN... så får jag reda på att någon lämnat in en protest på att jag trampat 4 steg på linjen i mitt 200m lopp. Protesten går igenom och jag blir diskad! Trots 0 poäng i detta lopp kör jag andra dagen och springer min bästa tid i 800m och vinner loppet. Så det blev trots allt ett bra avslut på tävlingen.

Nu är jag hemma på ett 3 månaders långt sommarlov med träning, sommarjobb och en del tävlingar står på agendan innan jag återvänder till Chicago och mitt sista år på skolan.

Thea Ädling Ring



# Rapport från Tiomila 4 maj i Nynäshamn

Både damerna och herrarna i IFK Mora OK fick bra starter i Tiomilatävlingarna.

Som bäst låg damerna nia efter första sträckan för att slutligen springa in på 27:e plats. Herrarnas bästa växlingsplacering var efter två sträckor då laget var 13:e i växling. Efter tio sträckor passerades mållinjen med placering 52.

Årets tävling var alltså lite annorlunda jämfört med vad alla varit vana vid sedan många år tillbaka. Tidig eftermiddag ungdomstävlingen, sedan de tre första dagsträckorna för herrarna innan ett uppehåll innan omstarten med långa natten strax före midnatt och målgång i gryningen. Dessförinnan hade damerna genomfört de två första historiska nattsträckorna innan uppehåll till omstarten efter att herrarna gått i mål på söndagsmorgonen. Ungdomslaget var ett ungt lag, där det gjorde många Tiomilapremiärer och där det vanns många nya erfarenheter.

Bland de närmare 300 anmälda lagen spurtade Elvira Buud på sista sträckan in på plats 197 efter att Gustav Elmgren, Lovisa Kajs, Leo Ryapolov och Sixten Buud sprungit sträckorna före. Damtävlingen inleddes i år med två nattsträckor. I Moras förstalag inleddes Denisa Kosová med ett riktigt bra lopp och kom i mål som nionde lag bara 23 sekunder efter ledande OK Renen med svenska stjärnan Hanna Lundberg.

Denisa växlade över till Sara Kindlund som tappade till 29:e plats, men Mora hade fortsatt bra kontakt med toppen. Därefter blev det ett uppehåll till gryningen för damerna innan det blev omstart med långa dagen. Ett av klubbens nyförvärv, Csilla Dóra Gárdonyi, fick inte till det riktigt perfekt utan hamnade mellan några klungor och gjorde även en lite större miss på den sista radio-kontrollen. Och nu lå laget på 44:e plats.

Därefter gjorde Emmi Jokela, Tereza Kosova och Eliane Deininger klart stabila lopp och tog några placering-



Tiomila 2024 lag  
Foto: Per Holm

ar på varje sträcka och Eliane kunde springa in som 27:e lag.

Även herrkavlen var uppdelad i två delar. Den inleddes med tre dagsträckor på kvällen. Artem Popov fick förtroendet att springa första sträckan. Var riktigt bra med första fem kilometrarna och var då bara 39 sekunder efter täten. Men tyvärr blev det ett lite sämre parti nästa kilometer för att sedan avsluta riktigt starkt igen. Så Artem skickade ut klubbens elittränare Vojtech Kral på 72:a plats.

Vojtech för sedan fram i otroligt hög fart och var snabbast av alla på andra sträckan! Det resulterade också i ett rejält kliv uppåt och Vojtech lämnade över till Linus Rapp. Linus gjorde även han ett riktigt bra lopp och tappade bara dryga minuten på täten och inför uppehållet låg nu Mora på 24:e plats.

Strax före midnatt var det så omstart av tävlingen och det med den mytomspunna långa natten. Artem Panchenko hade en bana på dryga 14 kilometer. Nu fick han inte till loppet riktigt så som han önskat, men ändå ett bra lopp och nu placering 54.

Årets tävling bjöd även på två kortare nattsträckor som Kristian Dahlström och Ludvig Eggöy Markhester sprang. De växlade som 49:a respektive 58:a.

Därefter pendlade placeringarna runt 50-strecket hela vägen till mål via Erik Rost, Martin Nilsson, Jiri Kostka och Gustav Johnsson. Så till slut blev det en 52:a plats för Moras herrar i förstalaget.

## Resultat Tiomila 2024:

**Ungdomskavlen:** 1) Turun Suunnistajat, 1.33.12, 197) IFK Mora OK, Gustav Elmgren, Lovisa Kajs, Sixten Buud, Leo Ryapolov, Elvira Buud 1, 2.28.58.

**Herrkavlen:** 1) Stora Tuna OK, 8.15.41, 52) IFK Mora OK lag 1, Artem Popov, Vojtech Karl, Linus Rapp, Artem Panchenko, Kristian Dahlström, Ludvig Eggöy Markhester, Erik Rost, Martin Nilsson, Jiri Kostka, Gustav Johnson 9.53.47, 176) IFK Mora OK lag 2, Simon Karlsson Holmer, Sofia Karlsson Holmer, Thobias Brodin, Simon Hodler, Björn Wrahme, Charlie Stolt, Adrian Dahlström, Björn Kajs, Alfred Danielsson, Per Holm 13.03.22.

**Damkavlen:** 1) Stora Tuna OK, 4.42.42, 27) IFK Mora OK lag 1, Denisa Kosová, Sara Kindlund, Csilla Dóra Gárdonyi, Emmi Jokela, Tereza Koseva, Eliane Deininger 5.15.11, 84) IFK Mora OK lag 2, Magdalena Škáčová, Anastasiia Danylova, Evgeniya Ryapolova, Sofia Berglund, Yelyzaveta Ostapenko, Lena Karlsson Holmer 5.58.16.

Text: Ulf Rask

## Ny styrelse för IFK Mora Friidrott gäller och den ser ut enligt följande

Ordförande: Moa Ellander Svensson	Ledamot: Eva Fehrs Fällman
Vice ord.för: Elin Eidersten	Ledamot: Emelie Fyhr
Kassör: Peter Blomqvist	Suppleant: Håkan Näsén
Sekreterare: Caroline Rahm	Suppleant: Mikael Ahlerup
Tränings- och tävlingsansv: Kalle Björkman	

# Äventyrlägret 2024

I maj anordnades det ett äventyrläger för orienteringsungdomarna mellan 8 och 12 år

Lördag eftermiddag 16:00 väntade ett 20-tal barn vid Hemusgården, helt ovetandes om vad som komma skall. Många nyfikna frågor och funderingar fick vi ledare innan vi samlades för gemensam tacomidag, som var själva starten på det hela. Det enda barnen fick veta innan var att de skulle ha på sig oömma kläder, bra skor att vandra med och att de skulle ta med en påse med extra långbyxor, långärmad tröja och en ficklampa. Alla var väldigt förvånsfulla!

Efter middagen så delades de in i 3 grupper och skjutsades sedan bort till startplatsen. Väl där skickade vi iväg grupperna med ca en kvarts mellanrum på deras resa mot målet. Tanken var att de inte skulle kunna se hur de andra löste de uppdrag de skulle utföra längs vägen mot målet. Målet, var att ta sig tillbaka mot Hemus, vilket de inte hade en aning om när de startade. Den stora utmaningen var att de utan vuxna skulle klara och utföra vandring och alla uppdrag längs vägen tillbaka mot målet.

Första uppdraget var att pussla ihop en sönderklippt karta med en inritad bana och limma fast den på en A2-kartong som de sedan skulle ta med sig för att veta hur och var

de skulle gå under första etappen. Första etappen gick via Sågdammen väster om Eldris och slutade vid grillplatsen bakom Eldris vid Hemulån. På vägen dit fick de svara på en frågesport, köra blindorientering, plocka äpplen med munnen från en hink med vatten med efterföljande sockerbit i en bunke med mjöl. Väl framme vid grillplatsen i Eldris blev det till att stapla drickabackar ovanpå varandra. 15 st blev rekordet vilket är otroligt högt!

Efter lite frukt och dricka var det dags för etapp två. Till hjälp fick de denna gång en karta med en bana som var fastlimmad på en träskiva och som visade vägen till Stor-spångsbron. Inte helt lätt att bära en träskiva genom trask och dåliga stigar i nästan 3 km. Så här krävdes teamwork och positivitet - vilket alla grupperna verkligen visade.

Väl framme vid bron väntade vi in alla grupper för grillning och lite vila, ytterligare ett uppdrag till och sedan lite chill efter då totalt 8 km vandring.

Klockan var nu närmare 22 på kvällen. Det började skymma och många var väldigt trötta och undrade var vi var, var de skulle och hur långt det var kvar. Ingen av ledarna gav än så länge någon som helst ledtråd till vad som skulle komma eller hur långt de hade kvar.

Nu väntade kartor med gafflade nattbanor för de tre grupperna som

skulle leda dem till avslutningen och den väntande finalen. Nu fick de bara använda sina enkla pannlampor/ficklampor för att läsa kartan och hitta rätt stig framåt. Efter 3 km samlades alla igen vid en sista gemensam kontroll mitt i Hemusskogen. Nu fick de ingen karta längre utan fick återigen användning av sina pannlampor för att följa ett antal reflexer längs Hemulån på småstigar som skulle leda dem den sista biten in mot Hemus.

Nästan 23 var nu klockan och vi föräldrar hade nu samlats på okänd plats i Hemus och väntade spant på att barnen skulle komma fram. Till slut hörde vi alla 20 ungdomarna komma närmare oss. Ledare Björn mötte upp den stora gemensamma gruppen de sista 500 m och gick sedan i täten med den pampiga "Carmina Barana: O Futuna" spelades i en kraftfull högtalare.

Det var nästan lite stöpals när barnen kom som en slingrande orm i skogen med sina ficklampor och den pampiga musiken spelades i mörkret, samtidigt som man hörde alla skratt när barnen gick genom den avslutande korridoren av marschaller rakt ut på en holme i en mosse och se den glädje barnen hade över att äntligen vara framme vid målet efter hela 12 km vandring. Lite "Långanatten-känslaWW" för de som kan sin orientering.

Finalutmaningen var att alla tillsam-

mans skulle springa ut och hämta påsar med snacks och godis i mossen som omgärdade den holme som marshallspåret lett upp till. En mosse som var upp till låren djup med vatten på sina ställen. Det var nog den roligaste stunden under hela dagen att se hur de i mörkret, skrattandes och tillsammans samlade ihop godis och snacks som de tog med sig in till Hemusgården för en välförtjänt vila efter alla eskapader under em/kvällen.

Jag tror alla somnade vid 1 på natten ungefär, även ledarna. Söndagen innehöll några enklare uppdrag som gjordes gemensamt uppe i Hemus varefter det blev pizza för alla deltagarna som avslutning.

Tänk vad många det var som tänjde på sina gränser och där de pushade och samarbetade så otroligt bra under hela lägret. Och vilka kämpar vi har bland våra ungdomar som efter en lång vandring på 12 km, 8 olika uppdrag, lite för lite nattsömn och aktiviteter dag två, fortfarande var så otroligt glada och positiva. Några av barnen sa att de gärna hade haft läger i flera dagar till.

Tack så mycket alla barnen och hoppas att ni är lika taggade som vi ledare är inför höstens Vildmarksläger.

Text Roger Tynell  
Bild Malin Ehrling

Bilden längst till vänster:  
Natt på äventyrlägret

Bilden närmast till vänster:  
Gruppen samlad utanför  
Hemusgården

Bilden till höger:  
Backbygge



## Välkommen till friidrottsskolan 2024!

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

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

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

Alla deltagare får en t-shirt

**Datum:** vecka 32, 5-9 augusti

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

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

**Pris:** 400kr betalas vid anmälan



Att ta med mig varje dag:

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



IFK Mora friidrottsklubb

## Träna friidrott

Är ditt barn intresserad av att prova friidrott?

Vi har fem träningsgrupper.

- Paragrupp
- Löpgrupp, (fokus banlöpning 2008 och äldre)

- Teknikgrupper, alla grenar,
- 2013 och äldre
- 2014-2015
- 2016-2018

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

## Moraspelen 2024

Lördag 7 september på nyrenoverade Prästholmens IP



IFK Mora friidrottsklubb

## Upplev Vasaloppets sommarvecka 2024

Hoppas ni hinner besöka något av våra aktiviteter mellan allt värdefullt arbete som ni gör tillsammans med oss på Vasaloppet.

Ni är ansiktet utåt mot våra deltagare och ni gör ett fantastiskt jobb. Lycka till med era uppdrag och om du gör ett lopp under sommarveckan.

Här kommer några nyheter under Vasaloppets sommarveckan 2024



### Nytt lopp i Vasaloppets sommarvecka 2024: Funkisvasan!

Till Vasaloppets sommarvecka 2024 blir Funkisvasan ett av de ordinarie loppen på programmet. Ett testlopp för inbjudna deltagare genomfördes under sommarveckan 2023 och efter ett mycket positivt mottagande öppnas nu Funkisvasan upp för fler. Målet är att alla som vill ska kunna genomföra ett Vasalopp, säger Tommy Höglund, sportchef på Vasaloppet.

Funkisvasan är ett löplopp som arrangeras fredag 16 augusti 14.00 och därmed inleder löparhelgen under Vasaloppets sommarvecka 2024. Loppet har både start och mål i Mora, är 4 km långt och vänder sig till personer med någon form av funktionsnedsättning. – Vi valde att genomföra Funkisvasan som ett testlopp i fjol för att

hämta in mer information för att loppet skulle bli så bra som möjligt för deltagarna. Till i år har vi gjort en del justeringar, bland annat med bansträckningen, och nu är vi jättegglada att kunna lansera Funkisvasan som en del av det ordinarie programmet, säger Tommy Höglund.

Mer information om allt som händer hittar du på: [vasaloppet.se/sommar/](https://vasaloppet.se/sommar/)

### Vasaloppets Business Forum

Fredagen den 16 augusti är det återigen dags för Vasaloppet Business Forum – ett företagsforum med fokus på medarbetare, friskvård och hållbarhet. Vi startar dagen klockan 12 på Mora Hotell och avslutar klockan 17. Efter en dag full av inspiration har du möjlighet att delta i kvällsloppet Trailvasan 10. En av Sveriges mest anlitade föreläsare inom motivation och ledarskap, Kjell Enhager finns med oss

under dagen. Han fångar sin publik genom att dela sina egna erfarenheter och använda sig av verkliga exempel från sitt eget liv och från de personer han har coachat. Han kombinerar vetenskapliga teorier inom psykologi och motivation med konkreta verktyg som kan användas för att skapa positiva förändringar i ditt liv. Bland våra gäster under dagen märks Christine Tigerstrand och Clara Henry.



### Nyhet! Vasaloppet Bike Festival

Årets upplaga är den allra första och hålls i Lindvallen, Sälen, från måndag 5 augusti till och med söndag 11 augusti.

Man kan delta i social rides, där man kan cykla med olympiska medaljören Emma Johansson och vår officiella Vasaloppcoach Jessica Clarén, se uppvisningar, testa något nytt, hugg in på uppladdningsbuffén och fira din prestation på lördagskvällen med en somrig grillbuffé och live-musik – det är bara några av de 30 aktiviteter du kan välja bland under Vasaloppet Bike Festival.



## Ny organisation i IFK Mora Idrottsallians

Rollen som kanslichef inom idrottsalliansen har med åren förändrats.

Vi har haft möjligheten att under många år fått förmånen att ha mycket kompetenta personer i den här positionen.

Den senaste kanslichefen har varit Jennie Hedh som nu under maj månad har valt att avsluta sin tjänst för nya uppdrag.

Jennie började i styrelsen 2011 som ekonomiansvarig. Då under ledning

av Ordförande Olle Andersson. När Olle avslutade rollen 2015 tillfrågades Jennie betr. Ordförandeposten, vilken hon axlade med bravur fram till maj 2018 då hon blev anställd som kanslichef och därmed klev av ordförandeposten och sitt styrelseuppdrag. Vi tackar Jennie för ett fint arbete under alla dessa åren inom både styrelsen och kansliet!

Ingen ny kanslichef har än rekryterats utan den rollen axlas under tiden av vår ekonom Ulrika Hugerth

med stöd av Gun-Britt Cristoferson och styrelsen tills man vet hur rollen ska se ut för en eventuell framtida rekrytering.

Vi från styrelsen vill tacka Ulrika och Gun-Britt för deras enorma flexibilitet. Vi önskar Er alla en glad sommar med mycket aktivitet i vår fina natur här i Mora!

IFK Mora IA Styrelse  
Towe Söderlund

## Styrelse 2024

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

Ledamot: Ulrika Karlsson  
Ledamot: Jonas Buud  
Ledamot: Peter Helander

Suppleant: Sarah Larsson  
Suppleant: Linda Morell  
Suppleant: Tom Wallén



IFK Mora Idrottsallians

# Glad sommar till er alla!

Foto Ing-Mari Skogs  
kamraten@ifkmora.se

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

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

**Ernfrid Lagborgs Minnesfond**  
Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

## IFK MORAS FONDER

**Mora-Nisses Jubileumsfond**  
Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

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

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

**Mikael Mattson-Djos Minnesfond**  
Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

**Sture Jorbrinks Minnesfond**  
Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

**Erik Mattssons Minne**  
Utdelas till förtjänt ledare/tränare inom IFK:s fotboll.

Betalas in på:  
Bankgiro: 680-6756  
Swish 123 1098 045

## UTGIVNINGSPLAN IFK-KAMRATEN 2024

### Paus i utgivningen av IFK-Kamraten

Det är fortfarande WDWamde paus i utgivningen av IFK-Kamraten.

Däremot så kommer vi under 2024 fortsätta med dessa digitala nyhetsbrev, med samma utgivningsperioder som tidningsupplagan haft.

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



# VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



## Hökberg

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



## Eldris

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

## Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK Mora och Vasaloppet:

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 söndtorsd 06.00-22.30, fred-lörd 06.00-21.00. Servicedelen går inte att boka separat.



## Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Maila på: foreningservice@mora.se

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

### Priser

**Storstugan** 900:-/dygn (6 bäddar).

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

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

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

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

**Företag** kontakta Tomas Bredberg för offert.

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

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

## 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

Mats Jönsson, ungdomstränare  
Tel: 070-641 95 99  
E-post: mats.jonsson@ifkmora.se

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



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