

# IFK-Kamraten

Nyhetsbrev december 2024



FM Mattsson



ALPINA FOTBOLL FRIIDROTT GYMNASTIK ORIENTERING SKIDOR

# IFK Mora skidklubb

## Senior & Junior

Äntligen är vintern och tävlingsssäsongen i full gång! Redan nu har vi hunnit avverka två tävlingshelger, med premiären i klassiska Bruksvallarna som bjöd på flera imponerande prestationer och resultat från både juniorer och seniorer. Två veckor efter premiären i Bruksvallarna var det dags för ännu en spännande tävlingshelg, denna gång på Idre Fjäll. Där väntade tre tävlingsdagar för seniorerna och två för juniorerna.

Helgen bjöd på många fina prestationer, bland annat en seger genom Gustaf Berglund i fredagens 20 km fristil.

På lördagen fortsatte Gustaf sin framgång och tog en imponerande tredjeplats i sprinttävlingen. I juniorklassen klev även Jonatan Lindberg upp på pallen med en stark andraplats i sprinten.

Under söndagen avslutades tävlingarna med 10 km individuell start. Mathilda Grahn visade storform och säkrade en strålande andraplats i damernas yngre juniorklass. Jonatan Lindberg hade också en fantastisk helg och krönte sina insatser med en ohotad seger i 10 km-loppet, där han var 16,5 sekunder före närmaste konkurrent.



I herrarnas seniorlopp imponerade Moraåkarna med tre placeringar bland topp fem, där den totala skillnaden mellan åkarna var endast 4,5 sekunder. Jonas Eriksson var starkast och knep segern med en knapp marginal på 0,2 sekunder före Ric Rosjö, medan Gustaf Berglund gjorde en stabil insats och slutade på femte plats.

Här är Gustaf Berglunds egna ord om säsongsinledningen:

”Sista uppladdningen till tävlings-säsongen gjorde jag i Italienska Val Senales. Två veckor med både rullskidåkning, löpning och skidåkning i Alperna satt riktigt fint. Två veckor efter Val Senales drog tävlings-säsongen igång med den viktiga premiären på den klassiska orten Bruksvallarna. Tre tävlingar stod på schemat, skatesprint, 10km klassiskt och 10km skate. Jag bestämde mig för att köra samtliga tävlingar för att få tävla igång kroppen riktigt och kunna få med resultat. Kände redan i sprinten att mina ben inte var lika snabba och lätta som jag hade hoppats på. Det fortsatte tyvärr i samma känsla även på lördagen. På söndagens skatedistans kändes det lite bättre och fick lite hopp om resten av säsongen med mig hem efter premiären. 6-8 december var det dags för årets första Sverige-cup som numera heter Smart Energy Cup. Vi i klubben tog oss till Idrefjäll och bodde tillsammans i stugor. Tävlingarna gick mycket bättre för egen del med en seger på inledningsdistansen 20km skate. Skönt med en pigg dag när man känner att allt klaffar, särskilt efter en tyngre helg i Bruksvallarna. Fick också med mig en tredjeplacering från sprinten i hårt motstånd. Sista tävlingen innan jul blir i Lillehammer. Ser fram mot det! //Gustaf”



Dessa prestationer, tillsammans med flera andra fina placeringar, har bidragit till att IFK Mora för närvarande leder klubbkampen bland alla klubbar som representerats under tävlingarna i Idre.

## Världscup

Både Calle Halvarsson och Anton Grahn har representerat Sverige internationellt genom världscupen, Calle har kört både i Finska Ruka och i Lillehammer, Anton har fått chansen i Lillehammer. Vi hoppas få följa er och flera av våra andra åkare framöver.

## Barn & Ungdom

Barn och ungdomsträningen är i full gång på hemus, både tisdagar och torsdagar.

Under första helgen i Oktober har dalarnas skidförbund arrangerat allägar i Orsa Grönklitt och klubben har haft många aktiva på plats. Skidklubben arrangerar också våra viktiga serietävlingar, här är givetvis kringliggande klubbar välkomna att delta.

Kom gärna på våra serietävlingar för att heja fram våra duktiga ungdommar.

- 21/1 **Ski cross**
- 13/2 **Klassisk individuell start**
- 16/3 **Lilla Vasaloppet**
- Masstart klassisk**
- 20/3 **Fristil individuell start**



12/12 arrangerades den första serietävlingen för säsongen. Denna tävling blev mycket lyckad med många deltagare och mycket publik.

## Egna arrangemang

Den kommande vintern står IFK Mora SK som arrangör för Morapinglan, en populär ungdomstävling som äger rum den 4-5 januari. Efter att tyvärr ha behövt ställa in tävlingen 2024 på grund av extrem kyla ser vi fram emot att kunna genomföra evenemanget i år under bättre förutsättningar. Utöver detta arrangerar vi också Moraloppet, ett 42 kilometer långt lopp i Vasaloppets terräng som snabbt har blivit ett av Sveriges

mest populära långlopp. Med cirka 800 deltagare varje år är loppet en riktig höjdpunkt. Moraloppet går av stapeln den 18 januari, med målgång på Mora skidstadion. En nyhet som introducerades förra året är Moraloppet Hill Climb, ett lopp som riktar sig till den absoluta eliten och utlovar en rejäl utmaning. Loppet startar vid Hemus skidstadion och avslutas vid IFK-stugan i Norra Garberg, efter ett 19 kilometer långt kraftprov. Hill Climb äger rum den 19 januari och hålls i samband med Moraloppet.

## Vad händer i Hemus

Under 2024 har Mora kommun beslutat att genomföra omfattande investeringar i Hemusområdet. Bland annat planeras en ny, modern rullskidbana på 3,9 kilometer som kommer att höja standarden för både träning och tävling. Utöver detta satsas det på ett nytt, effektivt snöproduktionssystem för att förbättra och förenkla snöläggningen i området. Det är också planerat att bygga ett nytt förråd i anslutning till det befintliga pistmaskinsgaraget.

Kommunen har som mål att börja lägga ut snö redan i november, och om väderförhållandena med kalla nätter tillåter, hoppas man vara klara i mitten av månaden.



## Skidbytar dag

10/10 arrangerades skidbytar-dag i Hemusgården i samband med ungdomsträning. Detta var mycket lyckat med många besökare.

IFK MORA skidklubb

## Barnens skidskola



IFK Mora skidklubb, i samarbete med Mora skidgymnasium, välkomnar barn födda 2019 och 2020 till Barnens skidskola. Lek och glädje i skidspåret är syftet med denna verksamhet.

**Plats:** Mora skidstadion, Hemus.

**Datum:** Onsdagar: 15/1, 22/1, 29/1, 5/2.

**Tid:** 18.00 - 19.00.

**Anmälan:** Senast 2 januari via [www.svenskalag.se/ifkmorask](http://www.svenskalag.se/ifkmorask)

**Kostnad:** 200 kr.

Betalas i samband med anmälan, via swish eller kortbetalning.

Ange namn, personnummer, kön och mejladress i anmälningsformuläret på hemsidan.

**Köldgräns:** -12 grader

**Välkomna!**

**IFK Mora SK och Mora skidgymnasium**



**BAUIS SKIDSKOLA**

## Moraloppet

### Moraloppet

Klassisk stil

18 januari 2025

Distans: 42 km

Start: Evertsberg

Mål: Mora skidstadion

### Moraloppet

Hill climb klassisk stil

19 januari 2025

Distans: 21 km

Start: Mora skidstadion 160 möh

Mål: Norra Garberg Sportcenter 510 möh



IFK Mora gymnastikklubb

## Gratis julgympa



- för alla, inte bara för medlemmar.

To 19/12	17-18	Spinning	Class Gym
Sö 22/12	19-20	Stationsträning	Färnäs skola
To 26/12	17-18	Spinning	Class Gym
To 26/12	19-20	Motionsgympa	Morkarlbyhöjden
Sö 29/12	10-11	Spinning	Class Gym
Sö 29/12	19-20	Stationsträning	Färnäs skola
Ti 31/12	10-10:45	Spinning	Class Gym
To 2/1	17-17:45	Spinning	Class Gym
Sö 5/1	19-20	Stationsträning	Färnäs skola

Kolla på hemsidan eller på Facebook före passet, vi skriver om det är något särskilt (t ex om vi måste ställa in p g a sjukdom).  
[www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik](http://www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik)  
[www.facebook.com/ifkmoragk](http://www.facebook.com/ifkmoragk)

Hoppas vi ses!

Vid frågor, kontakta oss på:

[gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se), 0250-392 21 eller 070-553 79 50



IFK Mora gymnastikklubb

## Gruppträning VT25



Terminsstart vecka 2 med två GRATIS prova-på-veckor.  
Vårterminen: tisdag vecka 2 (7 jan) – vecka 22.  
Ingen gruppträning röda dagar.

### MÅNDAG

Motion, med/int	Morkarlby skolans gy-sal	19.00-20.00
Pulsspinning	Class Gym	19.15-20.00
Vattengympa	Simhallen	19.30-20.30

### TISDAG

Step	Mora Gymnasium	19.00-20.00
------	----------------	-------------

### ONSDAG

EFIT	Mora Gymnasium	18.30-19.30
------	----------------	-------------

### TORSDAG

Pulsspinning	Class Gym	17.00-18.00
Stationsgympa	Bjäkenbackens 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](http://www.svenskalag.se/ifkmora-gymnastik), [www.facebook.com/ifkmoragk](http://www.facebook.com/ifkmoragk)  
E-post: [gymnastik@ifkmora.se](mailto:gymnastik@ifkmora.se), Tfn: 0250-392 21 eller 070-553 79 50

## IFK Mora gymnastikklubb



T3 tränar hejarramsor och taggar till inför tävlingen.

### Trupptävling i Gävle

Lördagen den 30 november medverkade två lag från IFK Mora gymnastikklubb i tävlingen Gävlebocken.

Där tävlade de i truppgymnastikens samtliga grenar: trampett, tumbling och fristående.

Gymnasterna gjorde bra ifrån sig och vi tränare ser en otrolig utveckling hos ungdomarna, men dessvärre räckte insatsen inte till någon pallplats i år.

Nästa termin satsar vi på att tävla mer och förhoppningsvis kamma hem lite medaljer.

Text och bild: Therese Gudru



Förväntansfulla gymnaster innan starten. Detta var första tävlingen för majoriteten i laget T2.

# IFK Mora fotbollsklubb

## Säsong avslutning

I mitten på oktober hade dam- och herrlaget en gemensam avslutningsmiddag på Mora hotell för att fira säsongen som gått. Både dam- och herrlaget har haft en framgångsrik säsong vilket slutade med att herrlaget, som var oslagbara, avancerade till div. 3 och damlaget som slutade som bästa tvåa i div 4, knep en plats i Div 3 även de till nästa säsong. Med på middagen var även ordförande i styrelsen Madeleine Persson och kassör Anna Lundqvist som tackade båda lagen för en bra säsong och för att båda lagen samtidigt sprider intresset och glädjen för fotboll vidare till de yngre lagen. Under middagen delades det ut priser till spelarna. I herrlaget fick Joakim Kullberg ta emot pris för den spelare som stod för mest utveckling under säsongen och Amos Ekhalie för "Most Valuable Player".

I damlaget fick Tyra Eriksson pris för den spelare med flest genomförda träningar under säsongen och Cornelia Olofsson för flest mål, 24 mål på 9 matcher. Även tränarna Goran Cukovic, Mattis Vesterström, Per Eriksson, Thor Nielsen samt lagledarna Göran Karlsson och Morgan Kullberg tackades för sitt engagemang

Ett quiz med frågor om klubben genomfördes också och vinnare, och därmed bäst kunskap om klubbens historia, var Filip Martinsson, Cornelia Olofsson, Clara Axelsson och Albert Hansback.

Vi tackar alla närvarande för en trevlig kväll och ser fram mot en spännande nästa säsong!



## Mer fotboll under vintern

Söndagen den 1 december var IFK Mora FK P19 på säsongen andra futsalsammandrag. Sammandraget hölls i Uppsala i Gottsundaskolans idrottshall där det för dagen väntade 3 st matcher. Den första matchen spelades mot Knivsta som med sin höga press vållade en del svårigheter för oss att lösa. Ju längre matchen gick lyckades vi hitta fler lösningar och kunde till sist vinna matchen med 4-2. Den andra matchen spelades mot Högbo som spelade väldigt fysiskt

och matchen blev därav också väldigt hackig med mycket avblåsningar. Den chans-fattiga matchen till trots så lyckas vi ta en tidig ledning som står sig matchen ut, stor spänning i slutet där Högbo gör allt för att kvittera. Dagens sista match spelades mot arrangörsföreningen Gottsunda. Vi får tidigt utdelning och målen rullar på i en jämn takt efter flera fina anfall och kombinationer. Målen till trots märks det att det är dagens tredje match där tröttheten tar ut sin rätt. Dock fortsätter målen att rulla in och slutresultatet blir till sist 14-1 till oss.

Ännu ett roligt sammandrag där vi får möjlighet till tävlingsmatcher även denna tid på året. Spelarna får jobba mycket med snabba beslut, teknik och omställningar genom futsal. Vi kan varmt rekommendera att fler lag i föreningen anmäler sig till seriespel i futsal. Mottagandet varit bra hos oss i gruppen och vi ser futsal som ett roligt och bra komplement till fotbollen.

Johny & Dima  
Ledare IFK Mora FK P19

## IFK Mora Fotbollsklubb Årsmöte

Söndag den 16 februari kl.18.00  
På Hemusgården eller via Teams.

Anmäl ditt deltagande till:  
fotboll@ifkmora.se  
Uppge namn och mailadress vid anmälan.

Ärenden enligt stadgarna.



**VÄLKOMMEN!**  
/Styrelsen

<https://www.svenskalag.se/ifkmorafk>

# IFK Mora alpina klubb

## Alpina Klubben på Familjeläger i Björnrike 2024

Vilken gång i ordningen vet vi inte i skrivande stund. Men att IFK Mora Alpina Klubbs årliga Familjeläger i Björnrike är en efterlängtd och fantastisk skidhelg, år efter år, är vi helt säkra på. Våra aktiva åkare i alla åldrar och skidfärdighetsnivåer samt föräldrar utvecklar sina skidvinklar mot snön, skidvårdskunskaper och framförallt gemenskapen i dagarna tre.

Likt tidigare år var vi under dagarna uppdelade i olika grupper för att möta åkarnas önsknings, behov och krav. Allt från friåkning med övningar på grundläggande nivå till banåkning i tuffa underlag på tävlingsnivå.



Mellan passen åt vi gemensam lunch och hann oftast träffas hela gänget. Det var fint att se hur våra äldre rutinerade åkare tog hand om de yngre och pratade sig igenom lunchen. Det är också ett härligt sätt för oss föräldrar och tränare att hinna träffas. "Alpinfamiljen" kommer ju umgås en hel del under vintern också i Gopshusbacken, men då hinner vi oftast inte prata så mycket under träningskvällarna, så detta är ett perfekt tillfälle för att lära känna varandra.



Självklart blev det Adventsfika i backen under eftermiddagarna när tomteskum, choklad, pepparkakor och varm saft serverades av vår markservice.

På fredagens sena eftermiddag var det åter dags för skidvårdskursen. Våra rutinerade tränare pratade skidor, slipning, valla och sedan fortsatte aktiviteten med härligt snacks som tilltugg ute i den friska fjälluften. Under tiden tog de äldre åkarna med de yngre på äventyr ute i backen med pulkarace och kanske någon snöbollsmatch.



På lördagskvällen var det dags för vår traditionella gemensamma middag på någon av Björnrikes restauranger. Detta år, likt de senaste, var det Björns Brasseri som serverade en härlig buffé. Därefter var det dags för ett Musikquiz med varierande frågor för alla åldrar. Journey blandades med Epadunk och Drakens dans i en tuff batalj mellan lagen.

Under årets läger delades åkarna in i Skidkulgruppen, Yngregruppen och Äldregruppen. Skidkulgruppen åkte fritt alla dagar med fokus på att våga, ha balans på skidorna, hantera liften. Föräldrar följer med som stöd.

Yngregruppen åkte också fritt med mycket övningar där de fick utveckla sin skidteknik för att sedan gå över till banåkning när vi kommer hem till Gopshusbacken.

Våra äldre åkare fick banåkning i både storslalom och slalom in på träningskontot. En del friåkning hanns också med.

Trots ett snöfattigt Skidsverige denna säsongsstart hade Alpina Klubben åter igen ett härligt och lyckat Familjeläger i Björnrike. Nu tränar vi vidare och ser fram emot många härliga skiddagar i Gopshusbacken och tävlingar runt om i Dalarna och Sverige.



## Barmarkssäsongen

Barmarkssäsongen inleddes med en kickoff där vi cyklade & sprang i skogarna vid Sollerön och upp på Gesundabergets topp. En härlig samling med alla små och stora aktiva som taggade igång hela ligan för årets barmarkssäsong. Vi avslutade kvällen med pizza och bad på Sollerön.

Äldre grupperna har tränat både ute och inne. Många pass i veckan ute i skogarna runt i Mora. Sedan har de kört styrka inne på både Club Mora & Mora Rehab & Gym. Gänget har varit starkt och alltid kämpat med glädje och framförallt varit peppande mot varandra!

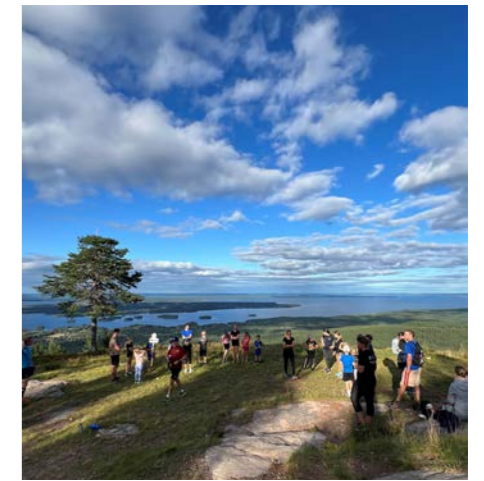


Jag är imponerad över deras kämparglöd och glädje när passen blir lite tuffare!

Lilla ligan med skidkul i spetsen började sin inneträning vid höstlovet inne i Morkarlbyskolans idrotts-hall. Här har det varit hinderbana, lekar och andra roliga övningar. I år är det otroligt många nya skidkulare. Vi ser fram emot att få träffa alla dessa små nykomlingar i Gopshus i vinter!

Fantastiskt väl kämpat av alla små & stora alpinister den här hösten! Nu är alla redo och väl förberedda för många härliga skidpass i Gopshus!

/Towe Söderlund

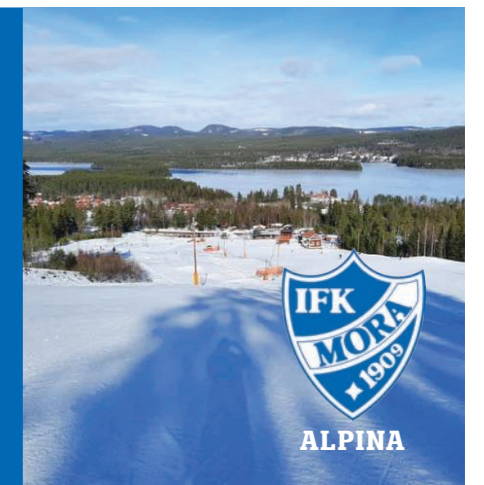


GOPSHUSBACKEN

**Alpin skidbacke längs Vasaloppsspåret**

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

Öppethållande & liftkortspriser  
[www.ifkmoraak.se](http://www.ifkmoraak.se)



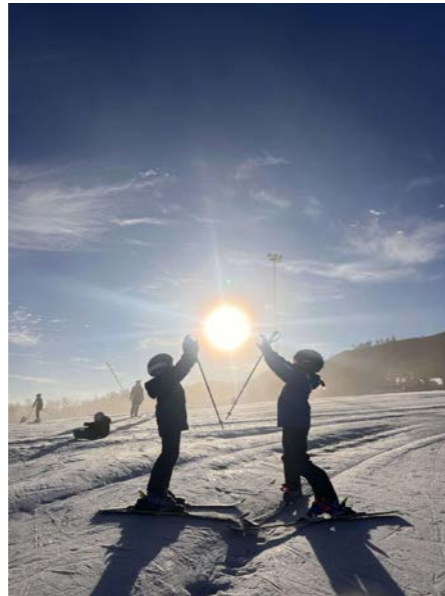
## IFK Mora Alpina på höstlovsläger i Tännaldalen!

Höstlov = skidåkning! Kul att komma igång på skidor efter all barmarksträning. Med 19 Mora-åkare i åldrar U10-U16 och FIS för vi för tredje året i rad till Tännaldalen för ett 5-dagars träningsläger. Bra förhållanden och trevlig start på säsongen!

Hälsningar  
Andreas



Edvald Arlehed U12, Lova Sandberg U14, Towe Söderlund, Maja Holmström U16 och Måns Gjervaldsaeter FIS.



Mollie och Ebba fångar solen.



Tränare Towe Söderlund med Ebba Söderlund U12

**IFK Mora alpina klubb**  
**Styrelse 2024-2025**

Ordförande:	Mattias Frost
Vice ordförande/kassör:	Petter Arlehed
Sekreterare:	Erika Forss
Ledamot:	Maria Young Shing
Ledamot:	Philip Af Robson
Ledamot:	Axel Frost
Ledamot:	Rebecca Gabriel
Suppleant:	Peter Söderlund
Suppleant:	Petra Van Milligan




## Gopshusbacken.

Efter två år med rejäla motgångar och besvär med pumpar som havererat så stod Alpina klubben i början av november redo för en ny snöläggningssäsong med bra material i ryggen. De riktiga kallgraderna har dock lyst med sin frånvaro och snöläggningen har gått trögt. Då det varit 10-15 minusgrader i centrala Mora så temperaturen i Gopshusbacken pendlat mellan 0-gradigt på toppen till endast 5 minusgrader vid dalstation. Otroliga temperaturvariationer som inte varit till vår fördel.

Trots detta så kommer backen öppna traditionsenligt på juldagen och vi ser fram emot en lång och härlig säsong med mycket aktiviteter ända fram till april. Glädjande är också att vi till i år uppdaterat maskinparken vad avser pistmaskin. Vår hustomte Øyvind Haug som nu rattat maskinen en par veckor tycker det är ett ordentligt lyft. Räkna med än bättre underlag detta år.

Text och bild: Mattias Frost

## IFK Mora friidrottsklubb

### Friidrottens inomhusträningar

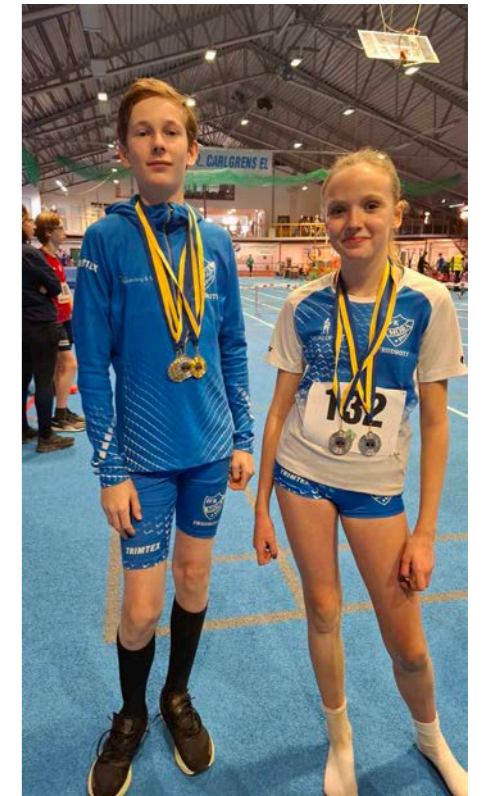
Sedan sex veckor är inneträningarna igång med onsdagarna som primär träningsdag då vi har halltid på Mora Gymnasium. Nytt för i år är att vi har fyra träningsgrupper istället för de tre som vi tidigare haft. Alla grupperna kännetecknas av kamratlig och peppande stämning där vi har kul och utmanas till utveckling! Paragruppen, födda 2017-18 och födda 2015-16 tränar ett pass i veckan där de fördelar träningstiden mellan idrottshallen och gymnasieskolans löpkorridor. Den "äldsta" gruppen som är födda 2014 och tidigare har utöver onsdagarna också träning i löpkorridoren samt i Faluns friidrottshall på lite varierande dagar. Låter det kul? Vi har plats i alla grupper, bara att kontakta Cecilia på kansliet i så fall!

Kalle Björkman

### IFK Mora friidrott på topp i Falun!

En lördag i december deltog IFK Mora friidrottsklubb i Fotokungens inomhustävling i Falun med rekordmånga deltagare – hela 20 aktiva från klubben! Det blev en fantastisk dag fylld av glädje, starka prestationer och fin laganda. Flera av våra duktiga friidrottare fick kliva upp på prispallen och ta emot välförtjänta medaljer. Det var extra roligt att se hur de äldre aktiva stöttade och hjälpte de yngre deltagarna – ett bevis på den fina sammanhållningen i vår klubb. Dagen avslutades på bästa sätt med en gemensam middag på Max, vilket alltid är ett uppskattat inslag efter en härlig tävlingsdag! Tack till alla deltagare, ledare och föräldrar som gjorde detta till en dag att minnas! Vi ser redan fram emot nästa tävling.

Moa Elander Svensson



### Boka in 15 februari 2025 redan nu!

Vi vill passa på att flagga för vår egen inomhustävling – Siljan Indoor Games, som vi anordnar tillsammans med Leksands friidrottsklubb. Det blir en spännande dag med tävlingar för alla åldrar. In och anmäl er på Easyrecord redan nu!

# IFK Mora orienteringsklubb



Text: Tobias Eriksson-Brodin

Bild: Anders Öberg

## 25manna 2024

Under den andra helgen av oktober gick en av årets höjdpunkter inom orienteringen av stapeln igen; nämligen den stora 25manna-stafetten utanför Stockholm. Här tävlar hundratals lag från olika klubbar om vilka som är den bästa orienteringsklubben. Varje lag utgörs av 25 löpare; allihopa från de allra yngsta de allra äldsta är med i lagen. I varje lag ska det vara minst nio damer och nio herrar; en dam och en herr måste vara HD16 och det får inte vara mer än åtta löpare från H21 i laget. I år ägde tävlingen rum på Rudans friluftsområde i Haninge, och resan till och från Mora vart möjlig tack vare Masexpressen, som lånat ut en dubbeldäckarbuss med förare över helgen. På tävlingen var IFK Mora en av de största klubbarna med sina 4 lag, vilket motsvarar cirka 100 löpare. Dessa löpare hade även med sig stor support på arenan, i form av bland annat årets veteran Per Rapp. Han höll magarna fylla och törsten släckt när han stekte hamburgare, kokade korv och serverade saft hela dagen när tävlingen pågick.

På startlinjen står 355 löpare, bland dem Michaela Metelková redo att springa för första laget; med sig har hon Maja Falk i andra laget, Marcela Teserova i tredje laget och Lisa Hallberg i fjärde laget. Nytt för i år är att första sträckan måste springas av damer. När starten går så går löparna för sträcka två till växlingsfällan och gör sig redo för sin tur att springa. Vid växlingen så finns en lagkapten från varje lag; Florian Attinger, Lars "Ampe" Ambrosiusson, Simon Karlsson Holmer och Gustav Eggöy Markhester – den sistnämnde blev årets utmärkte orienterare 2024, inte minst för sina insatser inne i växlingsfällan. Deras uppgift är att hålla löparna som ska sticka ut på sin sträcka redo för att springa och se till att laget är under kontroll. Utav 355 startande lag var det endast 275 lag som tog sig i mål godkända på alla sträckor. IFK Moras första lag gör en stark insats och Simon Hodler springer i mål på en 17:e-plats, cirka 22 minuter efter segrande laget OK Linné från Uppsala. Som bäst var laget på 14:e plats efter den sjunde sträckan, där fyra löpare springer samtidigt. Så är det även på tredje

sträckan, där Jonas Buud var den fjärde snabbaste löparen utav över 1400 löpare! Andra laget tar sig in på en 88:e-plats med Jiri Kostka på sista sträckan. Lagets bästa placering var på första sträckan, då Maja Falk kom in på en 61:a-plats. Det tredje laget blev tyvärr ej godkänt på grund av en felstämpling, men laget kämpade trots det hårt och sista sträckan bemannades av Erik Klockar. Det fjärde laget, som hade lånat in några löpare från OK Renen, Täby OK och Uppsala IF, tog sig in på 183:e plats. Jonas Ålund, som sprang deras sista sträcka, började sin orienteringskarriär tidigare i år och har blivit utnämnd till "Årets överraskning". Efter en lång dag med många mil i skogen så firade klubben de tappra insatserna med en pizzabuffé på Pizza Hut i Barkarby. Dagen efter så åkte de som orkade tillbaka till arenan för att springa 25mannamedeln; en klassisk orienteringstävling med banor i terrängen där gårdagens stafett ägde rum. 25manna är en sann folkfest där alla i klubben kan delta, och även nästa år så siktar klubben återigen mot att ställa upp med minst fyra lag.

## Avslutningsfest för IFK Mora Orienteringsklubb.

IFK Mora OK har haft sin säsong avslutning och årsfest i Selja-Långlets bygdegård. Det var en åldersskillnad på 77 år mellan yngsta och äldsta gäst. Alla åldrar kunde umgås och ha roligt tillsammans. Under kvällen anordnades tipsfrågor om orienteringsåret, en lång rad prisutdelningar, lekar, musikquiz, god mat och underhållning av Krille Finsen. Många av klubbens medlemmar var utklädda enligt kvällens tema "Sällsapsresan-Beach party-Sommar".



Mästarnas Mästare blev Tage Bratt som fick en tavla signerad Hans Jax. Mästarnas Mästare blir den som är mest framgångsrik på alla 9 st klubbmästerskap som avgörs under året. Årets ungdom blev Sixten Buud, Årets junior Viktorie Skachova, Årets senior Magdalena Olsson, Årets veteran Per Rapp, Årets överraskning Jonas Åhlund, Årets utmärkte orienterare Gustav Eggöy Markhester och Årets dominant Alfred Danielsson.

Per Holm

## Dags att presentera klubbens nya ungdomstränare!

Han heter Pontus Funke och är för många av oss ett bekant ansikte. Han syns ofta ute på tävlingar och är en väldigt social, omtyckt och pratglad person.



Pontus är 50 år och har orienterat sin första nybörjarkurs nere i Småland. Pontus bor numer i Leksand och har tidigare varit ungdomsledare där i både orientering och innebandy när han och frugan Annas barn var yngre. Han tycker att hans styrka som tränare har varit att få ungdomar och tränarkollegor att känna glädje och att göra sitt bästa.

Genom uppgiften som tränare i Leksands OK fick han uppdraget att jobba i SOFT:s (Svenska orienteringsförbundet) Tränarakademi där han ledde både barn- och ungdomstränarutbildningar (BTU och UTU). Via kontakter där halkade han även in på att vara med och arrangera orienteringsresor, framförallt till veteran VM.

Pontus jobbar även som lärare och kommer att kombinera det med sin nya roll här hos oss i IFK Mora.

I sin yrkesroll som lärare är en av hans uppgifter att utveckla elever på olika sätt och det är något han trivs med och tar med sig in i ungdomstränarrollen.

Han påbörjar tjänsten i januari och kommer till att börja med vara inblandad i säsongplaneringen, jobba med övningar för våren och komma in i de mer administrativa delarna av tjänsten för att vara väl förberedd när vårsäsongen drar igång.

Känner jag Pontus rätt kommer han säkert dyka upp här och där inom kort för att börja lära känna oss alla. Vi får se vad han hittar på!

Välkommen Pontus!

Vid tangenterna, Björn Wrahme

# IFK Mora idrottsallians

## Stortalangen och sportchefen – de fick Lädeordens stipendium

Jonatan Lindberg och Tommy Höglund har två helt olika funktioner i IFK Mora, men där båda gör värdefulla gärningar för föreningen. För detta belönades de två med Lädeordens stipendium. Lädeorden, en heders- och seniororganisation inom IFK Mora Idrottsallians och Vasaloppet, har haft sin traditionella årssammankomst. Förutom Lädeordens sju ledamöter med sina respektive deltog också representanter för Vasaloppets styrelser och ledning, styrelseföreträdare för de sex IFK Mora-klubbarna samt IFK Mora Idrottsallians ordförande. Varje år delas stipendium ut till "Årets elitaktiv" och "Årets ledare". Först ut att få sitt pris var längdåkaren Jonatan Lindberg. Den talangfulla sprintspecialisten, som förvisso visat upp en bredare repertoar den senaste säsongen och nu också är en toppkandidat på längre distanser.



Olle Andersson och Tommy Höglund



Olle Andersson och Jonathan Lindberg

– Det är verkligen hedrande. Man blir glad och tacksam över att folk ser det jobb man lägger ner, berättar 19-åringen. "Med bland annat tre JSM-guld, ett JSM-silver samt JVM-brons i sprint hade Jonatan en mycket framgångsrik skidsäsong 2023/2024. Dessutom flera pallplatser i nationella cupen, som han också vann totalt. Ett JVM-guld på rullskidor också. Jonatan är mycket ambitiös, målmedveten och klok i sin långsiktiga satsning. Han är en god kamrat som gärna stöttar andra och han är en god representant för IFK Mora", löd motiveringen. Lädeordens hedersdiplom för årets ledare tilldelades Tommy Höglund, sportchef för Vasaloppet. – Det är väldigt hedrande att bli uppmärksam. Jag trodde att när Hans Eriksson (medlem i Lädeorden) ringde mig att jag skulle komma hit för att ge en statusrapport om Vasaloppet, hur mycket vi har gjort och sådär, berättar sportchefen.

"Vasaloppet är en enastående och nästan ovärderlig tillgång för IFK Mora och Sälen IF i synnerhet och för Vasaloppskommunerna och dess invånare och föreningar i allmänhet. Också för "Skid-Sverige" i stort. Tommy har under många år varit en trygg, kompetent, lyhörd, lojal och skicklig sportslig ledare och en god företrädare i samspelet mellan de ideella och de professionella delarna av Vasaloppsorganisationen. Lädeorden vill med detta hedersdiplom och stipendium uttrycka vår stora uppskattning", löd motiveringen. Nu återstår det bara att Jonatan och Tommys vägar ska korsas. Det vill säga, att Jonatan ska genomföra Vasaloppet, något han ännu inte gjort. – Den frågan kommer alltid, att en Moraåkare ska åka Vasaloppet. Just nu är planen att inte åka. Jag har inget träningsupplägg för att staka nio mil, så just nu är inte det huvudmålet. Men någon gång ska jag åka det, säger 19-åringen.

Text och bild Lukas Henningsson  
Mora Tidning



Jonathan Lindberg och Tommy Höglund

# Vasaloppet

## Anna Rosengren ny, historisk, ordförande för Vasaloppet

Anna Rosengren utsågs till ny ordförande för Vasaloppsföreningen Sälen-Mora vid årsmötet i november. Hon efterträder tidigare ordförande Jonas Estéen och blir därmed den första kvinnan någonsin i rollen. – Det är med stor stolthet och ödmjukhet jag tar mig an rollen som ordförande för Vasaloppet. Att vara den första kvinnan som ordförande i Vasaloppets historia känns både inspirerande och ansvarsfullt. Det är en ära att få bidra till detta unika arrangemang som betyder så mycket för så många, säger Anna Rosengren. Morabördiga Anna Rosengren har en lång bakgrund inom företagande och regional utveckling där hon i dag är vd för Almi GävleDala. Hon har varit ledamot i styrelsen för Vasaloppsföreningen Sälen-Mora sedan 2020 och tar nu över efter



Jonas Estéen som varit ordförande i elva år. Anna Rosengren blir även ordförande för Vasaloppets Marknads AB och Vasaloppets Anläggnings AB. Vad ser du mest fram emot med att vara ordförande för Vasaloppet?

– Jag ser fram emot att fortsätta utveckla verksamheten tillsammans med styrelsen, de engagerade medarbetarna och alla ideella krafter som gör Vasaloppet möjligt.

<https://www.vasaloppet.se/nyheter/>

## Vasaloppskollektionen 2025:

Tradition och hantverk i en modern tolkning  
Kollektionen för 2025 utgår från det mönstervävda krusbandet som känns igen på folkdräkter runtom i Dalarna, ett mönster som också återfinns i bandet till Vasaloppsmedaljerna, säger Sofia Ekvall, som har designat kollektionen. – Årets uttryck är en modern variant av detta hantverk, där formspråket har blivit mer illustrativt med skidåkare, sol, granar och snöflingor i kombination med en grafisk förenkling av mönstret i krusbandet. Vasaloppskollektionen har lanserats och finns att köpa online på [stadium.se](http://stadium.se) och [craftsportswear.se](http://craftsportswear.se) samt på plats i Sälen och Mora under Vasaloppets vintervecka.



<https://www.vasaloppet.se/nyheter/vasaloppskollektionen-2025-tradition-och-hantverk-i-en-modern-tolkning/>



## Maja och Arvid är Vasaloppets kranskulla och kransmas 2025

Med exakt 100 dagar kvar till Vasaloppet, så presenterades kranskullan och kransmasen för nästa års lopp. Dessa är längdskidåkaren Maja Heikki från Sälen IF och fotbollsspelaren Arvid Jerkgård från IFK Mora.

Det 101:a Vasaloppet äger rum 2 mars 2025 och den 37:e Tjeivasan 22 februari 2025.

Det är tävlingsledaren, Annlouise Almqvist för Vasaloppet som utser kranskullan, alltså den 101:a i ordningen sedan 1922, och tävlingsledarna Helene Söderlund och Cathrine Mörk för Tjeivasan som utser kransmasen, den 37:e sedan 1988.

Kranskullan och kransmasen har vad som brukar kallas de mest ärofyllda uppdragen bland alla tusentals funktionärer som möjliggör Vasaloppets alla olika arrangemang.



### Fakta Vasaloppets kranskulla 2025

Namn: Maja Heikki  
Bor: Sälen/Östersund  
Idrott: Längdskidåkning  
Klubb: Sälen IF  
Mål med idrotten: Att framöver ta sig till Ski Classics och kunna satsa en hel säsong där, och att kunna kämpa om de främsta placeringarna  
Intressen: Musik, sång, vara med kompisar, spela fotboll, åka snowboard, träna ett pojkfotbollslag  
Beskriv dig själv med tre ord: Omtänksam, lugn och trygg

<https://www.vasaloppet.se/nyheter/maja-och-arvid-ar-vasaloppets-kranskulla-och-kransmas-2025/>

### Fakta Vasaloppets kransmas 2025

Namn: Arvid Jerkgård  
Bor: Mora  
Idrott: Fotboll  
Klubb: IFK Mora Fotbollsklubb (spelade i Öna SK från början)  
Mål med idrotten: Just nu bara att ha så kul som möjligt och njuta, sedan får vi se vad det blir  
Intressen i övrigt: Det blir mycket golf för att det är så skoj, vara med kompisar, resor  
Beskriv dig själv med tre ord: Glad, lojal, lugn

## Köp Arenakortet 2024/2025 – Skidglädje hela vintern

Arenakortet ger dig tillgång till spårsystemen i Vasaloppensarenan, Mora skidstadion och Norra Garberg sportcenter hela vintern. De tre spårsystemen ger tillsammans närmare 70 kilometer skidspår och man kan välja mellan dagkort, 3-dagarskort och säsongskort. Alla upp till och med 16 år åker gratis!

<https://www.vasaloppet.se/vinter/arenakortet/>



## Så här ser vårt program ut under Vasaloppets vintervecka 2025!

- Fredag 21 februari, Vasaloppet 30, start Oxberg, 30 km
- Lördag 22 februari, Tjeivasan, start Oxberg, 30 km
- Söndag 23 februari, Öppet Spår söndag, start Sälen, 90 km
- Söndag 23 februari, Ungdomsvasan, start Eldris, 9 km, start Hökberg, 19 km
- Måndag 24 februari, Öppet Spår måndag 90, fri stil, start Sälen, 90 km
- Måndag 24 februari, Öppet Spår måndag 45, fri stil, start Oxberg, 45 km
- Måndag 24 februari, Öppet Spår måndag 30, fri stil, start Oxbergskontrollen, 28 km
- Tisdag 25 februari, Vasaloppet 45, start Oxberg, 45 km
- Fredag 28 februari, Stafettvasan, skidstafett, fem sträckor, start Sälen, 90 km
- Fredag 28 februari, Nattvasan 30, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 30 km
- Fredag 28 februari, Nattvasan 45, individuellt eller i par, fri stil, start Oxberg, 45 km
- Fredag 28 februari, Nattvasan 90, individuellt eller i par, fri stil, start Sälen, 90 km
- Lördag 1 mars, Vasaloppet 10, fri stil, start Eldris, 9 km
- Söndag 2 mars, 101:a Vasaloppet, start Sälen, 90 km

Har du ännu inte anmält dig till Vasaloppets vintervecka 2025, välkommen med din anmälan!

Just nu finns det platser kvar i alla lopp, inklusive det 101:a Vasaloppet!

### [ANMÄLAN TILL VASALOPPETS VINTERVECKA 2025](#)



## IFK Mora idrottsallians styrelse 2024

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

Ledamot: Ulrika Karlsson  
Ledamot: Jonas Buud  
r

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

IFK Mora Idrottsallians





God Jul och  
Gott nytt År!

Foto: Anders Skogs kamraten@ifkmora.se

## IFK MORAS FONDER

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

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

### Ernfrid Lagborgs Minnesfond

Utdelas till IFK Moras bästa idrottsutövare under verksamhetsåret

### Mora-Nisses Jubileumsfond

Utdelas till juniorskidåkare inom Sverige.

### IFK Moras Ungdomsledarfond

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

### Hillevi och Ingemar Karlbergs Minnesfond

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

### Mikael Mattson-Djos Minnesfond

Utdelas till förtjänt aktiv inom IFK:s Alpina klubb.

### Sture Jorbrinks Minnesfond

Utdelas till förtjänt ledare/aktiv inom IFK Moras Gymnastikklubb.

### Erik Mattssons Minne

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

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

# VÄLKOMMEN TILL VÅRA KLUBBSTUGOR



## Hökberg

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



## Eldris

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

## Pris per dygn

Vid arrangemang av IFK Mora och Vasaloppet:

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

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



## Hemusgården

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



## Norra Garberg sportcenter

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

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

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

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

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

Maila på: foreningservice@mora.se

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

### Priser

**Storstugan** 900:-/dygn (6 bäddar).

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

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

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

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

**Företag** kontakta Tomas Bredberg för offert.

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

Ostädad stuga debiteras med 1000:-.

## UTGIVNINGSPLAN 2025 IFK-KAMRATEN Nyhetsbrev

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

kamraten@ifkmora.se



## IFK Mora-klubbarnas kanslier

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

### IFK Mora idrottsallians

Ulrika Hugerth, ekonomi  
Tel: 0250-392 28  
E-post: ulrika.hugerth@ifkmora.se

Gun-Britt Cristoferson, ekonomi  
Tel: 0250-392 42  
E-post: gun-britt.cristoferson@ifkmora.se

### IFK Mora alpina klubb

Erika Åkesson  
Tel: 0250-392 85  
E-post: alpina@ifkmora.se

### IFK Mora fotbollsklubb

Göran Karlsson  
Tel: 0250-392 15  
E-post: 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