

LARSMO IF – SÅ FUNKAR DET



LARSMO IF

HEJ OCH VÄLKOMMEN MED!

Här kommer lite information och bra-att-veta om vår verksamhet.

Friidrotten inom Larsmo IF är igång året om. Varje höst startar en ny träningsäsong. Vintertid tränar vi inomhus i Cronhjelmsskolans gymnastiksal och i Tellushallen i Jakobstad och på våren när vädret tillåter startar vi utomhussäsongen i Idrottsparken, vanligtvis i mitten av april. Pojkar och flickor tränar tillsammans och delas in enligt ålder, med två åldersklasser per grupp. Våra yngsta friidrottare är 6-7-åringar och det går bra att vara med ända upp i vuxen ålder. De yngsta grupperna tränar en gång per vecka och ju äldre du blir, desto fler träningar ordnas. Det går bra att börja när som helst på året, kontakta bara en av våra tränare.

LICENS OCH FÖRSÄKRING

Alla som deltar i verksamheten betalar en säsongavgift, närmare uppgifter om priser finns på www.larsmoif.idrott.fi. Avgiften behövs bland annat för att täcka kostnaderna för den friidrottslicens som alla aktiva behöver. Licensen ger dig rätt att delta i tävlingar och för de yngre idrottarna innehåller licensen också en idrottsförsäkring. År 2020 gäller försäkringen alla som är födda 2007 och senare. **Äldre idrottare rekommenderas se över sina egna försäkringar.**

TÄVLINGAR

Under sommarsäsongen ordnas en rad olika tävlingar runt om i regionen. LIF uppmuntrar alla som är intresserade att vara med och tävla. LIF betalar också anmälningsavgiften och sköter anmälningarna. Till vissa större tävlingar ordnar föreningen buss.

DT: Distrikstävlingar, öppna för alla föreningar i Österbotten.

DM: Distriktsmästerskap, Österbottens Idrottsdistrikts officiella tävlingar. Öppna för alla.

Knattemångkamp, Knattefinalen och Stafett-DM: Distriktsmästerskap, öppna för alla.

Terrängcupen

Terrängcupen är startskottet för utomhussäsongen. Som namnet säger är det en löptävling i terrängen i Idrottsparken. Cupen består av tre deltävlingar. Klasserna är pojkar och flickor 7, 9, 11, 13 och 15.



Föreningscupen

Föreningscupen är en nationell tävling där friidrottsföreningar deltar som ett lag. Under två deltävlingar samlar föreningen poäng och de 15 bästa föreningarna i landet kvalificerar sig till finalen. Larsmo IF tävlar i A-klassen för kommuner med under 10 000 invånare. Föreningscupen är en av de få gånger friidrottare tävlar som lag. Vår erfarenhet är att lagandan stärks och dessutom får många chansen att tävla i helt nya grenar.

Klubbkampen

Klubbkampen är en mångårig tradition där Larsmo IF mäter sina krafter mot grannföreningarna GIF från Karleby och IF Åsarna i Kronoby. Det är dels individuella tävlingar för alla 7-13-åringar, samtidigt som föreningarnas totala poäng räknas ihop. Klubbkampen är en bra första tävling för nya friidrottare.

ÄREVARVET

Att ordna friidrottsverksamhet kostar och en stor del av våra intäkter kommer från Ärevarvet. Ärevarvet fungerar så att alla aktiva samlar sponsorer som ställer upp endera med en engångssumma eller med ett eurobelopp per varv. Själva loppet går ut på att man under en timme ska runda sportplan så många varv som möjligt. Ju fler varv, desto mer pengar till föreningen. Vi ser gärna att alla aktiva deltar i ärevarvet.

IDROTSSKOJ

I juni ordnas prova-på-träningar för 4-5-åringar där vi testar de olika grenarna på ett lekfullt sätt. Vissa år ordnas Idrottsskoj också vintertid i Holm skola – håll utkik på vår webbsida för mera information.

FÖRENINGSKLÄDER

Larsmo IF använder kläder från No Name. Kläderna finns både i barn- och vuxenstorlekar och vi har allt från pannband till tävlingskläder, t-skjortor, jackor och dräkter. Varje vår ordnas ett provtillfälle och vi gör en gemensam beställning. En del plagg finns också i lager året om, fråga din tränare om du är intresserad.

MERA INFO finns på föreningens hemsida www.larsmoif.idrott.fi. Vi har också en Facebooksida, facebook.com/larsmo.if, gå gärna in och gilla den. Alla träningsgrupper har också en egen Whats App-grupp där tränarna informerar om tider, utrustning, tävlingar och annat dagsaktuellt.

VI SES PÅ SPORTPLAN!

