



VOM – information

våren 2019

Våren och sommaren närmar sig, välkommen med i vår friidrottsverksamhet!

Medlemskap

Du kan enkelt bli medlem i Idrottsföreningen VOM genom att betala medlemsavgiften till konto FI68 5670 902000 2381 (10e/pers eller 25e/familj). Skriv ditt/era namn i meddelandefältet. Alla betalande medlemmar samtycker till att ens namn finns i ett medlemsregister och att namnet får publiceras i start- och resultatlistor. Som medlem i IF VOM får du bl.a. dessa förmåner: delta i VOMs träningsgrupper utan kostnad, delta i ÖIDs/SFIs träningsläger till 50% av priset, tävlingslicens, anmälningsavgiften betald till föreningscupstävlingar, DM-, SFIM- o FM-tävlingar, samt logi och km-ersättning till FM-tävlingar.

Träningar

- Löpskoj (7-12år): Rolig löpträning i terräng, även som språkbad (svenska/finska). Måndagar kl.18:15 träffas vi vid adidashallen (Norrvalla), första tillfället 1 april. Anmäl helst deltagande före till jenny@yourcoach.fi / 050 406 9093.

- Träningsdagar i Botniahallen tillsammans med Vasa IS, Malax IF och IF Fyren. Info om dessa kommer med jämna mellanrum på VOMs facebookside. Åldersgruppen 9-13år.

- Friidrottsträningar 13-16år på måndagar kl.15:15 med Anna Nordmyr (050 386 4481), ta kontakt för mer information om plats etc.

- Närmare sommaren startar friidrottsträningar på såväl Vörås och Oravais sportplaner (även Maxmo?), olika åldersgrupper. Vissa grupper som språkbad. Mer info om dessa i VOMs infokanaler kommer i maj. Intresserade vuxna ser vi gärna med som hjälpledare också, speciellt i de yngre grupperna.

Informationskanaler

Följ IF VOM på facebook, hemsidan (ifvom.fi) eller via whatsapp för senaste information. Ta kontakt med David Bamm (045-2749797) om du vill vara med i whatsapp-gruppen eller har andra informationsfrågor.

Tävlingar

Terrängcupen startar snart med nedanstående deltävlingar, alla som deltagit en gång får ett pris. Alla som deltagit i minst 3 lopp får ett större pris. Klasser från 5år och upp, välkomna!

- Deltävling 1: on 10.4 1830 Hellnäs UF
- Deltävling 2: on 17.4 1830 Norrvalla
- Deltävling 3: on 24.4 1830 Maxmo dansbana
- Terräng DM (=deltävling 4): lö 27.4?
- Deltävling 5: on 1.5 1830 Storberget, Rejpelt.

Anmälningar till deltävlingarna 1,2,3 och 5 sker på ifvom.fi senast 24h innan lopp. Terräng-DM anmälan sker via ÖID eller kilpailukalenteri.

Friidrottscupen med samma klasser som i terrängcupen (5år, 7år osv.) och hålls på sportplanerna i Vörå, Oravais och Maxmo. Datum (juni-augusti) samt info om grenar kommer via VOMs info-kanaler, håll upp ögonen!

Junispelen (RT) ordnas i Oravais 5.6 kl.1830, med grenar för 7år och uppåt. Anmälningen ska in senast 2.6 via kilpailukalenteri. Tävlingslicens behövs för att kunna anmäla via denna sida, ta kontakt med johanna.hermans9@gmail.com om hjälp behövs.

Tävlingslicens behövs också för att kunna vara med i regiontävlingar (RT) eller andra tävlingar utanför Vörå. Detta fixar vi åt alla medlemmar.

Anmälningsavgiften till cuper, DM, SFIM och FM betalar IF VOM. Övriga anmälningsavgifter betalar den tävlande själv tillsvidare, men spara kvittona för om ekonomiska resurser finns i föreningen efter sommaren så kan IF VOM även stå för en del av övriga anmälningsavgifter.

Föreningscupen (11-17år) deltog IF VOM ifjol, och vi gick till final i Urjala. Även i sommar deltar vi i de två kvaltävlingarna som hålls i Österbotten, så hoppas vi på den nationella finalen till hösten igen. Lagledare kommer ta ut



lagen på basen av träningarna och tävlingarna i sommar.

Ärevarvet

På måndag 10.6 ordnas Ärevarvet kl.1900 i Vörå. Evenemanget är det bästa sättet för föreningen att få ihop pengar till verksamheten, så att vi kan fortsätta erbjuda nästan gratis verksamhet åt våra medlemmar i olika åldrar – därför är din insats viktig! Föreningen har kostnader i form av regelbunden verksamhet, priser, busstransport och tävlingslicenser m.m. så alla bidrag och allas insatser är värdefulla.

Kvällen inleds **redan kl.18:30** med **terrängcups prisutdelning**, därefter löper/går vi runt banan i 60min och samlar ihop pengar till föreningen. Deltagaren samlar på förhand in engångssummor från sina sponsorer eller en summa per varv. Samlingslistor kommer delas ut i samband med terrängcupens deltävlingar och vårens träningar. Går också att få lista mailad åt sig. För mer info om hur det går till: johan@yourcoach.fi / 050-3408398.

Alla över 14år måste delta i Ärevarvet för att ha rätt till att lyfta eventuellt stipendium på hösten. Om du inte kan delta i ärevarvet kan du i alla fall samla in engångssummor, och lämna in listorna.

Vill du köpa VOM-kläder?

Det finns möjlighet att köpa föreningens tränings- och tävlingskläder som har VOM-logo på. Provtillfällen ordnas om det finns behov. Vill du veta mera och/eller beställa kläder (gärna senast 1maj pga leveranstiden), ta kontakt med Marina Markén: marinamarken@hotmail.com

Sponsor?

Vill Ni stöda IF VOMs verksamhet, får ni gärna vara i kontakt med Joachim Rännar, jranar@hotmail.com, för att komma överens om synligt eller anonymt samarbete. Om ni vill synas kan vi bl.a. erbjuda synlighet på VOM-kläderna, hemsida eller i samband med tävlingsarrangemang.

VÄLKOMMEN MED

I

IF VOMS VERKSAMHET!

och följ med i våra infokanaler för ny info eller korrigeringar.

I samarbete med

