

Skida tillsammans!

Skidskola för barn 5-7 år samt en vuxen startar sö 22.1.2017 kl. 11:00 vid Skidcentrum

Barn gör inte som vuxna säger utan som vuxna gör! Därför ordnar Vörå IF skidåkning nu en skidskola för de yngsta barnen tillsammans med en vuxen: **Träna tillsammans** enligt Svenska Skidförbundets koncept. På det sättet får barnet och den vuxna tillsammans leka på skidor, öva olika trix och samtidigt få en god hälsa och skön träning. *Träna tillsammans* består av fem träffar där både barnet och den vuxna tränar på egna villkor, ofta tillsammans men ibland skilt.

Tidpunkt	Tema
Sö 22.1. kl. 11:00	Balans på skidor, olika lekar, skida utan stavar
On 1.2. kl. 18:30	Svängar, skogsbana. Vallaskolning för vuxna
Sö 5.2. kl. 11:00	Hinderbana.
On 15.2 kl. 18:30	Utförsteknik.
Sö 19.2. kl. 11:00	Repetition av det vi övat tidigare, stafetter... Grillning!



Skida tillsammans är främst tänkt för barn födda 2011-2009, det är ändå ok att även äldre deltar. Gruppindelning enligt behov.

Anmäl på formuläret som finns på hemsidan www.voraif.fi senast 19.1.

Avgift 20,-/barn, familjepris 30€, ingen avgift för de som betalt skidsektionens säsongsavgift.

Köldgräns -15. Äldre barn kan delta i Skidkul!

Frågor: Anna-Lena Berglund 0447805420

Kom med på **skidkul** och lär dig ha kul på längdskidor

I skidkul kan alla i åk 2-9 delta, oberoende av talang och skidkunskaper.

<u>Tidpunkt</u>	<u>Tema</u>
On 1.2 kl. 18:30	Trix och övningar på flatmark
Ti 7.2 kl. 18:30	Skidövningar på flatmark
On 15.2 kl. 18:30	Svängar och bromstekniker
On 22.2. kl. 18:30	Utförsteknik
Sö 12.3. kl. 11:00	Olika typer av hopp och korvgrillning

Köldgräns är -17°C . Kolla på hemsidan www.voraif.fi vid oklara fall!

Vi meddelar alltid minst 2 timmar före om det blir inställt.

Längdskidor för barn är:

- åka om å om igen
- prova bara "en gång till"
- känna farten och pirret i magen
- uppleva lust och glädje
- bli glad över egna och andras framgångar
- uppleva äventyr och spänning, duga och växa
- njuta av naturupplevelser och frisk luft
- ta sig uppför och utför på egen hand lära och utvecklas fysiskt, socialt och mentalt

Ingen deltagaravgift för de som betalt Vöra IF skidsektions medlemsavgift, för övriga 20 EUR / familjepris 30€.

Varm saft efter varje gång!

Anmälningar via länk på www.voraif.fi

Sista anmälningsdag 19.1.2017.

Förfrågningar: Tor-Leif 050 5259921 eller tor-leif@vsb.fi





NYHET!

I år ordnar vi en ny klass som kallas Motion MIX. Där kan vem som helst delta. Sträckan kommer att vara ca 3 km!

Tour de Vörå 2017

Vörå kommuns skidsektioner startar nu Tour de Vörå som ordnas i samarbete med Vörå IF, Oravais IF och Maxmo SK. **Cupen innehåller 5 deltävlingar och det finns klasser från 6 år till 16 år.** Klasserna under 6 och under 8 år skidas utan tidtagning. Även för de äldre som vill delta men inte tävla finns en tidlös klass (meddela vid anmälan).

Alla får ett litet pris vid målgång, och vid skidavslutningen i vår belönas man med en pokal enligt hur många tävlingar man medverkat i (2-3 tävlingar liten pokal, 4-5 tävlingar stor pokal).

Köldgränsen är -15 grader. Om tävlingen inhiberas p.g.a. kyla strävar vi till att informera på hemsidan www.voraif.fi senast kl. 17:00.

Anmälningar tas emot via länk på hemsidan senast två dagar före cupen kl. 20.00.

Datum	Plats	Skidstil och övrig info
1 Ti 24.1.	Vörå Skidcentrum	F Individuell start
2 Ti 31.1.	Maxmo idrottsgården	K Masstart utan tidtagning
3 On 8.2.	Hellnäs	F Individuell start
4 Ti 21.2.	Vörå Skidcentrum	F Lekfullsprint kval/final
5 Lö 11.3.	Komossa skola	K Långlopp masstart klassvis