

Gymnastik för flickor

Under läsåret 2007-2008 fylldes Holm skolas gymnastiksal regelbundet av ett gäng energiska lågstadi flickor. En gång i veckan spelade, sprang och lekte de tillsammans med flickor i samma ålder. Jag fick fungera som ledare för flickjumpan. Att vara ledare för en grupp med enbart flickor var väldigt speciellt. De brydde sig om varandra, kunde vara tillsammans med alla och var mycket angelägna om att ingen var utanför. Jag tror att jag ofta hade minst lika roligt som flickorna.

Som namnet säger är flickjumpan endast för flickor, och allt sker på deras villkor. Eftersom det inte finns några pojkar som kan dominera, betyder det att flickorna får ta

mera ansvar och att alla får en chans att aktivt delta i leken/spelet. En fördel är också att alla befinner sig på ungefär samma nivå. Flickorna är indelade i två åldersgrupper (åk 1-3 och åk 4-6) och programmet och lekarna är på så vis anpassade till deltagarna.

Som ledare försökte jag planera lekar där flickorna var tvungna att samarbeta och använda sin kreativitet. Flickornas önskemål togs också i beaktande och det ledde till att passen blev mycket varierande. Stafetter, bollspel och olika springlekar förekom för det mesta, men vi hann också med lite redskapsgymnastik och kompismassage. Flickorna kunde ibland rent spontant hitta på egna lekar. Före jullov och sommarlov hade vi knytkalas. De festerna var efterlängttade och omtänkta.

Konceptet är fortfarande till stor del det samma, men något som har

ändrat sedan jag var ledare är att flickorna kommer från alla delar av kommunen. Flickorna får nya bekantskaper och får ha roligt tillsammans också med sådana de inte känner från sin egen skola.

Flickjumpan fungerar inte bara som en vanlig gymnastiklektion. Det är också ett socialt sammanhang. Flickorna kommer inte bara för motionens skull – att träffas och umgås är en minst lika viktig del.

Flickjumpan hålls numera i Holm Fritidsgård varje måndag. Åk 1-3 börjar kl. 18.00-18.55 och åk 4-6 kl. 19.00-20.00. Det enda man behöver ha med sig är bekväma kläder, inneskor eller tissor och en vattenflaska om man vill. Flickjumpan är avgiftsfri och passar alla. Josefin Sandvik fungerar som ledare. Flickor från alla kommuner är hjärtligt välkomna med!

Johanna Rosenberg

Snörally

Underhållet av skidspåren i Holm har denna vinter gynnats av vädrets makter. Köld dagarna i december gjorde snö tillverkningen i början på säsongen möjlig. Den 16:nde december inleddes prepareringen av spåren. Utkörningen av konstsnön är en omfattande insats och utfördes av ett halvt dussin chaufförer som med sina traktorer ställt upp på talko. Tack vare deras insats har snön blivit utkörd snabbt och effektivt.

Konstsnön gjorde grunden till 1,5 kilometers slingan som genast kom i flitig användning av skidåkare både från Larsmo och grannkommunerna. Sedan har vi ju fått natursnö som möjliggjort att hela spårsystemet kunnat prepareras, just nu kan man välja spår från 1-13 km, varav 5,5 km är elbelyst från skymning till kl. 22.00. Spåren i idrottsparken har rykte om sig att alltid vara i fint skick och ger pa-



Foto: Arne Böhling

Snö utkörningen påbörjades den 16 december denna säsong

rallellt utrymme för såväl klassiskt som skate spår, utan att motionärerna behöver känna trängsel i spåret.

Alla som vill göra en insats för spårunderhållet, konstsnö tillverk-

ningen och arrangerandet av olika evenemang är varmt välkomna att delta.

Frej Stenman

NYKOPRINT



NR 1/10 FEBRUARI

LIF-AKTUELLT är ett informationsblad från Larsmo idrottsförening r.f.

Livlig friidrottsverksamhet

Verksamheten inom friidrottssektionen i Larsmo IF är för närvarande mycket livlig. Med över 100 inskrivna knattar i våra sommarträningar och cirka 40 juniorer i årets vinterträningar kan vi konstatera, att ungdomarna i Larsmo tycker om att röra på sig. Vi har också förmånen att ha många duktiga tränare tillgå. I somras var vi 15 tränare engagerade i träningarna och i vinter sköts träningarna av 14 tränare. De flesta har gått olika tränarutbildningar och några har också en egen friidrottsbakgrund.

Under vinterhalvåret riktar sig våra träningar till 10-17-åringar. De är uppdelade i två grupper. Den yngre gruppen (10-12 år) har 2 träningar i veckan och också möjlighet att delta i Idrottsskoj som vi drar tillsammans med LBK. De äldre (13-17 år) har 3 ledda träningspass i veckan och utöver det möjlighet att få personliga träningsprogram. Träningarna hålls både i Tellushallen i Jakobstad och i Cronhjelmsskolan.

Sommarträningarna börjar i maj och inleds alltid med terrängcupen. Vi arrangerar också Ärevarvet i början av sommaren. Träningarna hålls tisdagar och torsdagar på sportplanen i Larsmo och då i grupper indelade efter ålder. De yngsta (6-9 år) tränar en gång i veckan, medan de äldre erbjuds 2 tränings-



Larsmo IF:s lag i Vattenfall cup finalen i Karstula 2009

Foto: P-OB

pass. Under träningarna går vi igenom alla grenar inom friidrotten och alla bereds på så sätt möjlighet att bekanta sig med de olika disciplinerna och förhoppningsvis hitta sina egna grenar. Vi betonar alltid mångsidigheten

Sedan fem år tillbaka har man möjlighet att tävla för Larsmo IF och av alla våra knattar är det 40-50 stycken varje sommar som väljer att komma med och tävla för oss. Vi deltar i tävlingar runt om inom ÖID och så har vi också valt att satsa på Vattenfall Cup. Vattenfall Cup riktar sig till alla föreningar i Finland. Indelningen baserar sig på antalet invånare i kommunen och vi deltar i KILO serien för kommuner med under 5000 invånare. För två år sen nådde vi första gången finalen och slutade då på 10:e plats. Ifjol var vi

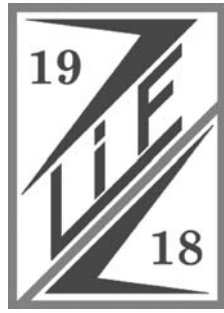
också med i finalen och placeringen blev då en hedersam andra plats. Årets satsning kommer att ligga på Vattenfall Cup, men även Stafett-FM i Bennäs i juli är en tävling som vi strävar till att delta i med flera lag.

För att nå framgång bör man ha en klar målsättning i sin verksamhet och se till att alla strävar mot samma mål. De aktiva bör erbjudas bra träning i en stimulerande miljö för att orka med sin ofta tunga träning och det lyckas med engagerade tränare. Har man ännu till talangfulla och motiverade juniorer är ingenting omöjligt, vilket vi fått många bevis på under de senaste åren. Larsmo IF har blivit en förening att räkna med i tävlingssammanhang.

Siv Hellström

LIF-AKTUELLT innehåller information om Larsmo idrottsförenings verksamhet. Ansvarig utgivare: Frej Stenman.

www.larsmoif.fi



Larsmo IF:s organisation

Kontaktuppgifter till styrelsen

Stenman Frej, ordförande
050 596 6458 frej.stenman@multi.fi
Strömberg Viveka, sekreterare
050 595 2684 viveka.stromberg@multi.fi
Nylund Tomas, friidrott
050 550 5023 tomas.nylund@luukku.com
Björkström Hans, skidåkning
050 347 2965
Sundvik Greger, skidskytte
050 5332752 greger.sundvik@hotmail.com
Vikström Annika, orientering
040 830 9728 annika.vikstrom@nls.fi
Östman Anders, motion
050 546 5262

Bli medlem!

Ta kontakt med någon av LIF:s styrelsemedlemmar eller sänd dina namn- och adressuppgifter samt födelsedatum per e-post till lif@larsmoif.fi. Medlemsavgiften 2010 är 10 € och 2 € för följande medlem från samma familj. Avgiftsutskick sker på hösten.

BARNENS VASALOPP
I LARSMO



20.02.2010 kl. 13.00

Klassisk stil, utan tidtagning
Klasser: a) Skolelever födda 1997-2002 5km
b) Barn födda 2003 och yngre 1,5km
Anmälan senast 17.02
www.larsmoif.fi

Layout: P-O Björnvik
Tryckning: Nykoprint

Nejdens skidskytteförening

Skidskyttet i Larsmo har funnits länge och har långa anor. Trots det lever verksamheten vidare på ett bra och sunt sätt och den visar inga tecken på läggas ner. Tvärtom! Ungdomar från andra föreningar och kommuner har sökt sig till Larsmo IF:s skidskytteverksamhet för att få utöva sitt intresse. Larsmo IF är nämligen nejdens enda skidskytteförening i nuläget.

I skidskytte, biathlon, kombineras skidåkning med skytte. För den som vill ha mera spänning i skidspåret är alltså skidskytte en gren att rekommendera. Sporten passar alla och i Larsmo IF finns båda könen representerade. Utövarna är i mycket

varierande ålder. Det finns allt från tio till 65-åringar. Skidskytte är en idrottsgren som man kan syssla med också som äldre, men en lämplig ålder för nybörjare är 10 år.

Larsmo IF:s skidskytteutövningar hålls på onsdagar kl. 18.30, så intresserade kan antingen söka sig ut till Larsmo idrottspark eller också kontakta Greger Sundvik.

Om man vill uppleva skidskytte på nära håll utan att själv delta, kan man söka sig till Larsmo idrottspark på lördagen den 27:e februari. Då hålls den nationella skidskyttetävlingen i Larsmo. Cirka 100 skidskyttar i alla åldergrupper förväntas delta och även föreningens egna utövare finns representerade. Mer information finns på Larsmo IF:s hemsida.

Händelsekalender

Följ med i sportens komihåg i ÖT samt i gästboken på vår hemsida

| | | |
|----------|-----------------|---|
| måndagar | kl. 18.00 | Flickjumppa för åk 1-3 i Holm fritidsgård |
| | kl. 19.00 | Flickjumppa för åk 4-6 i Holm fritidsgård |
| tisdagar | kl. 18.30 | Friidrottsträningar för 1993-96 födda i Cronhjelmsskolan |
| onsdagar | kl. 18.30 | Friidrottsträningar för 1997-2000 födda i Cronhjelmsskolan |
| | kl. 18.30 | Skidskytteutövningar i Larsmo idrottspark |
| lördagar | kl. 15.00 | Idrottsskoj för åk 1-3 i Cronhjelmsskolan |
| | kl. 16.00 | Idrottsskoj för åk 5-6 i Cronhjelmsskolan |
| lördag | 06.02 kl. 14.00 | Damernas skideftermiddag i Larsmo idrottspark |
| tisdag | 09.02 kl. 18.30 | Serieskidning i Larsmo idrottspark |
| torsdag | 11.02 kl. 18.00 | Skidskola i Larsmo idrottspark |
| lördag | 20.02 kl. 13.00 | Barnens Vasalopp i Larsmo idrottspark |
| torsdag | 25.02 kl. 18.00 | Skidskola i Larsmo idrottspark |
| lördag | 27.02 kl. 12.00 | Nationell skidskyttetävling i Larsmo idrottspark |
| tisdag | 02.03 kl. 18.30 | Serieskidning i Larsmo idrottspark |
| lördag | 13.03 kl. 13-15 | Vinterkarneval i Larsmo idrottspark |
| söndag | 21.03 kl. 11.00 | Larsmo Loppet i Larsmo idrottspark (ifall snötillgången tillåter) |

Serieskidningen och skidskolan arrangeras i samarbete med IF Brahe, så varannan vecka ordnas dessa evenemang i Vestersundsby, Jakobstad.

Närmare information på vår hemsida; www.larsmoif.fi

LARSMO IF

Barnens Vasalopp - en skidfest för hela familjen

Varje vinter strömmar barn från när och fjärran till den stora skidfesten i Larsmo idrottspark. Barnens Vasalopp ordnas i år för sextonde gången. Årligen ställer omkring 500 barn sig på startfältet för att fullborda sitt skidlopp. Deltagarna är indelade i två klasser, 5 km för lågstadiet barn och 1,5 km för barn under skolåldern. Sedan några år tillbaka har tidtagningen slopats. Det viktiga är inte att tävla mot klockan utan mot sig själv. Att komma i mål, att ha roligt många tillsammans är det väsentliga. Larsmo IF vill att barnen skall lära sig att åka skidor och motionera på ett trevligt sätt. Alla i Finland borde väl kunna åka skidor, men det största hotet är de snöfattiga vintrarna. I år har vi däremot fått en drömskidvinter.

Lasse Löfs idé

Vem har egentligen kommit på den här fina idén? Att samla så många barn samtidigt på skidor tillsammans med föräldrar och anhöriga – vi skall inte glömma mor- och farföräldrarna. För att finna idésprutan får man söka sig till Svedjenabba i Jakobstad. I ett ombonat hus bor Lasse Löf med sin hustru Anita. Lasses hjärta slår fortsättningsvis varmt för skidsporten. Han var aktiv i IF Brahe, Sandsunds Ski och andra föreningar och i många sammanhang, framför allt drog han många bussresor till Vasaloppet i Mora och Finlandaloppet. Själv har han startat i 11 Vasalopp och fullbordat 10. Diplomen hänger på väggen i hans kontor. Idag är Lasse drabbad av en kronisk sjukdom som inte ger vika, men han har kvar sin positiva inställning.



Lasse Löf är idag 78 år och bor hemma i Svedjenabba tillsammans med sin hustru Anita. Han är glad för att barnen har fått ett eget Vasalopp.



I början av loppet passerar skidlöparna "Smågan". Loppet år 2009.

Då Barnens Vasalopp kommer på tal lyser hela hans ansikte upp. Idén fick han i Mora och marknadsförde den sedan för pojkar från Larsmo. Då nämner han med bestämdhet två som han kunde lita på, Sune Sjölund och Jan-Olof Näs. Han hade goda erfarenheter från tidigare projekt i Larsmo, Guldkustens-Skishow, en tillställning som drog världsstjärnor till Larsmo från många länder förutom från vårt eget land från Sverige, Italien, Sovjetunionen och Norge. Tillställningen drog människor i mängd och massor.

Vasaloppets idé växte till verklighet. År 1995 ordnades det första Vasaloppet i Larsmo och nu är tilldragelsen etablerad. Lasse minns stämningen runt spåret där föräldrarna på olika sätt ger sitt stöd till de sina. För många i den yngsta klassen är skidfärden kanske den första på egen hand i skogen. Lasse är en stor vän av idrotten i Larsmo, det betonar han om och om igen.

Henrik har åkt många lopp

I Larsmospåret träffar vi Henrik Ekstrand som deltagit i många Barnens Vasalopp. Det allra första loppet, han gick då i förskolan, har han inte något klart minne ifrån. De senare loppen minns han desto bättre. Det var alltid lite kaotiskt vid starten och som liten 7-åring kunde han stolt meddela vid målgången att han åkt om sina medtävlare under

hela loppet. Att stanna vid saftstationerna hade han inte tid med. Tävlingsinstinkten har han ärvt av far, mor, morfar och mormor. Med åren blev det fler framgångar i spåret. Hans facit är två guld- och två silverplatser. Det var nog högtidligt vid målgången då han segrade första gången. Kamrater och anhöriga hejade då han spurtade i mål som segrade och det kändes oerhört fint.

Henrik har sedan han var liten följt med det riktiga Vasaloppet i televisionen och vet vad det innebär. Pappa har åkt loppet och själv har han också planer på att någon gång åka den 90 kilometer långa färden från Sälen till Mora.

Henrik påpekar, att Barnens Vasalopp är en fin skidfest för hela familjen. Här får man lära sig att trivas och ha skojs på skidor tillsammans med så många andra. Det är bra att tidtagningen togs bort, för det är ju inte meningen att det skall vara en tävling där tidsskillnader noteras. Det skall vara en kul grej där alla trivs för skidloppning är roligt.

Det är många barn som liksom Henrik åkt Barnens Vasalopp en eller flere gånger. Vi tror att de flesta kan instämma i hans lovord, det är kul att åka skidor. Barnens Vasalopp har kommit för att stanna.

Vi gratulerar Larsmo idrottsförening för en härlig skidsuccé.

Text och foto: KJF