



**Vörå If, Friidrott**

**VERKSAMHETSPLAN 2016**

### **Allmänt**

Verksamheten för friidrottssektionen består av att anordna träningar och tävlingar för Vörås barn och ungdomar som är intresserade av Friidrott och Terränglöpning.

### **Terränglöpning**

Terrängcupen kommer vi att sköta enligt samma upplägg som 2015, ifall de andra parterna är intresserade av fortsatt samarbete. Modellen med att fortsätta med terränglöpningen när skidsäsongen tar slut var välfungerande och är värt att bygga vidare på.

### **Friidrott**

Friidrottsträningarna startas under vintern med veckovisa träningar i gamla Gymnasiet. Löpning, styrketräning och koordinationsövningar står på programmet. Under vårvintern och våren skall vi ordna gemensamma träningar även i Botniahallen och eventuellt i Kuortane idrottshall.

Friidrottsskolan dras vidare som under tidigare år samt de veckovisa sommarträningarna.

Friidrottscupen föreslås fortsätta som ett samarbete med OIF. Även MSK kunde bjudas in till samarbetet och en tävling kunde ordnas även där. Under perioden Juni – Augusti ordnas sammanlagt 5-6 deltävlingar i Vörå, Oravais och Maxmo om förutsättningar för samarbete finns. Gemensamma planeringsmöten kring cupen ordnas under vintern.