



FSS Nyhetsbrev juli 2021

Hej!

Här är senaste informationen från Finlands Svenska Skidförbund. Du får gärna vidarebefordra detta nyhetsbrev till föreningsaktiva, klubbkompisar, föreningsmedlemmar eller andra personer som kan ha nytta av informationen. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelanden och vill i fortsättningen ha, vänligen meddela ahrenberg@idrott.fi. Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

FSS läger 2-7.8.2021 på Solvalla

Anmälningsslänken på hemsidan öppnas 5.7.2021. Sista anmälningssdag är 23.7.2021.

FSS Skidtalang 2021

Pargas 27-29.8.2021 och Norrvalla 3-5.9.2021. Anmälningsslänkarna till lägren öppnas i augusti.

Pargas IF:s nationella rullskidstävling 7.8.2021

Lördagen den 7 augusti kl. 11.00 på Finby skidstadion i Pargas arrangeras nationella rullskidstävling. Mer information hittar du [här](#)

FSSM i löpskytte flyttas till 21-22.8.2021

FSSM i löpskytte flyttas till 21-22.8.2021 (arrangeras inte 14.8.2021 som det tidigare informerats). Arrangörer är Larsmo IF och Himangan urheilijat. Mer info om FSSM i löpskytte närmare tävlingarna på Larsmo IF:s hemsida: <https://larsmoif.idrott.fi/category/skidskytte/>

Marit Björger ordnar flickläger

Mer information hittar du [här](#)

Hiihtokalenteri & Kilmo förnyas

Hiihtokalenteri & Kilmo anmälningssystem förnyas fr. o.m 7.6.2021.

Mer information hittar du [här](#)

Läger rapport II. 15-17.6 i Vörå.

FSS gruppens andra läger för säsongen hölls i Vörå, med temat muskeluthållighet och test. Detta läger var också det första barmarksläger där FSS-, ÖID- och NÅID grupperna samarbetade och hade gemensamt läger. Vanligtvis brukar ju alla grupperna samlas endast till snölagret i Muonio, men nu har vi fått till ett utökat samarbete som förhoppningsvis leder till höjda nivåer för dom aktiva!?

Då temat var muskeluthållighet blev det två rejäla rullskidsträningar skate för benen och två pass parstakning för överkroppen. Skatepassen innehöll mycket åkning utan stavar och lägrets sista pass samlades höjdmstrar. De blev allt mellan 500-1000 m total stigning på ca.2h för idrottarna! (Tänk att man i platta Vörå kan klättra så mycket!) Överkroppens muskeluthållighet och aeroba kapacitet är litet av ett huvudtema vi har för hela träningsåret eftersom vi tränare lagt märke till att vi måste förbättra oss inom detta område i förbundet. Därför gjorde vi nya laktatkontroller



stakandes på rullskidsmattan med alla lägerdeltagare. Målet är att alla kommer längre i testprotokollet på hösten. Tränarnas hälsning till alla aktiva är att helt enkelt staka och använda överkroppen tillräckligt i sommar.

Långa terrängtestet är också en kontroll som blev gjort under lägret, detta mäter mera maximal uthållighet och är ett tävlings betonat test. Denna gång gick testet som helhet riktigt bra, med många nya PB varav två tider faktiskt kom in på alla tiders(20år) top-5 lista.

I Juli har FSS gruppen inga läger, utan tanken är att lämna lite utrymme och uppmuntra, föreningarna att arrangera träningsläger, eller för idrottarna att åka på privat läger!?

Trevlig sommar!
H. FSS tränarstab.

Träningshandboken Blåvita spåret

Träningshandboken för den finska längdskidåkningens riktlinjer för skidåkarens träning från barndomen till toppnivån finns tillgänglig på FSS hemsida.

Träningshandboken hittar du [här](#)

Finlands Svenska Idrott informerar

Föreläsning "Relativ energibrist inom idrotten" 13.9. kl. 18.30-19.45.

Föreläsningen är riktade till tränare men kan även vara till nytt för föräldrar och övriga som arbetar nära idrotten. "Under föreläsningen lyssnar vi till en inspelning med Anna Melin som är docent inom klinisk nutrition och har arbetat inom Svenska Olympiska Kommittén samt Team Danmark. Vi diskuterar relativ energibrist och dess påverkan på hälsa och prestation. Du får även tillgång till material och konkreta tips på hur energibrist kan förebyggas inom idrotten." Anmälan till tillfället informeras i augusti nyhetsbrev.

Vid frågor kontakta proj.ledare Jonna Skrifvars, jonna.skrifvars@idrott.fi, eller tel.nr. 050-4322521

Finlands Svenska Idrott har i samarbete med Finlands Paralympiska Kommitté

Finlands Svenska Idrott har i samarbete med Finlands Paralympiska Kommitté och Liikuntatieteellinen Seura inlett ett treårigt projekt kring anpassad motion. Därtill idkas samarbete med FDUV och andra svenskspråkiga förbund inom funktionshinderområdet. Vi också -projektet främjar jämlikheten på idrottsfältet för svenskspråkiga personer med funktionsnedsättning eller långtidssjukdom, genom att öka på deras möjligheter att röra på sig och motionera. Projektet skall arbeta aktivt för att röja bort potentiella hinder för deltagande baserat på kön. Målet nås genom öka på kunskapen av anpassad motion och paraidrott, öppna dörrar till föreningsverksamhet samt stödja kommunernas och föreningars samarbete.

Projektet finansieras av undervisnings och kulturministeriet och pågår från maj 2021 till april 2024. Lotta Nylund har anställts som projektledare för projektet och henne kan man kontakta med



önskemål om aktiviteter och utbildningar som du eller ni som förening skulle ha behov av. Lotta nås på lotta.nylund@idrott.fi eller 0406606847.

Förmedling av er förenings evenemang och tillställningar via FSS kanaler?

Ordnar er förening tillställningar, tävlingar, motionslopp eller evenemang, som ni vill dela med er till övriga föreningar inom FSS? FSS kan förmedla information om evenemang, träningsdagar tävlingar mm. via vårt infobrev, nätsidor samt övriga kanaler. Kontakta kommunikationsansvariga om er förening önskar informera övriga skidande i svenskfinland: ahrenberg@idrott.fi

Hälsningar,
Catherine Ahrenberg
sekreterare