



## **FSS nyhetsbrev i juni 2024**

Här är den 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 nyhetsbrev, vänligen meddela [ahrenberg@idrott.fi](mailto:ahrenberg@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

### **Sportchefens hälsning**

“Skidåkaren föds på sommaren!”

Det är ett uttryck som “alltid” funnits. Det gäller fortfarande, då vi talar om vuxna skidåkare. Barn och ungdomar får, eller ska, gärna träna och idrotta mångsidigt långt in i tonåren. På sommaren är det bra att träna och tävla i andra idrottsgrenar, i det långa loppet är det fruktsamt för skidåkaren. Det är ett bra sätt att bygga upp kroppen och det idrottsliga kunnandet.

De som ingår i årets träningsgrupper genomförde i maj konditionstester vid Kuortane idrottsinstitut. Tränarna och skidåkarna fick information om idrottarnas fysiska styrkor och egenskaper som eventuellt kunde förbättras. Alla är individer med olika egenskaper, men generellt har tränarna gjort intressanta analyser och slutsatser.

FSS-tränaren Roland Villför har fört statistik över de fysiska testresultaten i över tjugo år. Under förbundets och distriktens träningsläger i Sollefteå hade tränarna en grundlig genomgång av den här statistiken. Skidåkarna var väldigt intresserade av resultaten och många fick en tankeväckare. Mia Karlsson, olympier, föreningsledare och mor till Frida Karlsson, höll en inspirerande föreläsning om bland annat den svenska modellen. Hon betonade samma sak som FSS-tränarna, att en skidåkare bör löpa mycket under sommarmånaderna, i bra terräng, för att förbättra den aeroba kapaciteten. Mia Karlssons viktigaste budskap var:

“Idrottslig utveckling är ett maratonlopp - med många mellantider.”

Under sommarmånaderna är det möjligt att träna i fina förhållanden. Det är möjligt att träna mycket för att förbättra den aeroba kapaciteten. Det gäller att träna för att orka träna ännu tuffare under hösten.

### **Månadens tips - utmana dig själv**

- 1) utnyttja terrängen på hemmaplan, sök backarna och använd dem,
- 2) det bästa sättet att förbättra konditionen är att löpa kvalitativt, i terräng,
- 3) förbli inte en slav under pulsklockan, kör också ibland på känslan för att lära känna signalerna från din kropp.

Jag önskar att ni njuter av sommaren och sköna träningsförhållanden.



## **Träningsgrupperna 2024-2025**

FSS, NÅID och ÖID har utsett träningsgrupper i längdskidåkning och nordisk kombination för den kommande säsongen. FSS-grupperna hittar du [här](#).

FSS, NÅID och ÖID har under säsongen gemensamma träningsläger enligt följande:

13-16.5 Norrvalla, Vörå

7-13.6 Hallstaberget, Sollefteå

4-9.8 Solvalla, Esbo

3-6.10 Norrvalla, Vörå

15-22.11 Santasport, Rovaniemi

Dessutom har idrottarna två testtillfällen vid Kuortane idrottsinstitut.

Gemensamma träningar arrangeras även med jämna mellanrum.

Ett öppet träningstillfälle för alla FSS-åkare hålls i Vuokatti under Toppidrottsveckan enligt följande: Torsdag 27.6 kl. 9:00 (färdigt uppvärmda), Rullskidning, fri teknik, 6-10 x Vuokattibacken. Anmälan och tilläggsinformation av [glenn.lindholm@idrott.fi](mailto:glenn.lindholm@idrott.fi)

Landslagen i skidgrenarna har också utsetts. Följande idrottare från de finlandssvenska föreningarna ingår i landslagen:

### **Terrafame-gruppen, skidskytte**

Heidi Kuuttinen, Närpes Kraft Skidförening

### **U22-gruppen, skidskytte**

Frida Achrén, Vörå IF

### **U19-gruppen, skidskytte**

Inez Sandberg, Närpes Kraft Skidförening

Stella Norrlin, Vörå IF

Hannes Bengs, Närpes Kraft Skidförening

### **Juniorlandslaget, nordisk kombination**

Alva Thors, Vörå IF

### **U18-landslaget, längdskidåkning**

Topias Vuorela, IF Minken

### **Paralandslaget, alpint**

Nette Kiviranta, GrIFK Alpine

### **C-landslaget, alpint**

Nanna Kiviranta, GrIFK Alpine

Kasper Niemi, GrIFK Alpine

Jaakko Tapanainen, GrIFK Alpine



## **Idrottens skolläger och FSS skidtalang**

Idrottens skolläger har blivit riktigt populära. På svenska arrangeras dessa för årskurserna 7-9 i Norrvalla i Vörå. Eleverna i årskurs sju har fyra träningsläger, åttorna och niorna samlas i Norrvalla på läger fem gånger under perioden maj 2024 till februari 2025. Varje skolläger pågår i tre dygn. Som en nyhet för i år är att också skidskyttarna har egna idrottens skolläger. För arrangemangen i Norrvalla ansvarar Folkhälsan Utbildning Ab, med hjälp av tränare från FSS.

FSS ordnar Skidtalangläger för de yngre barnen (ca 11-13 år) under hösten. Alla skidintresserade barn i FSS-föreningarna kan delta i dessa veckoslutsläger. Tanken med dessa samlingar är att lära barnen grunderna i skidträning, ha kul på skidor och framför allt att få nya kompisar från andra föreningar. Målsättningen är att barnen inspireras till att hålla på med skidåkning. Skidträningformer lärs ut på ett roligt och enkelt sätt, så att man även efter lägren kan fortsätta med dessa på egen hand där hemma. Under lägret övas rullskidning, stavlöpning och -gång, kroppsordination, styrka, snabbhet, spänst, rörlighet och muskelvård.

Tilläggsinformation om Skidtalanglägren och anmälningsslänk publiceras i augusti på FSS:s nätsidor, i föreningsbrevet och på Instagram.

## **Sommartävlingar**

25-26.6	<a href="#">Aateli Race</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
29.6	<a href="#">Getaloppet</a> på rullskidor, Åland
10-11.8	<a href="#">Veteran-FM i rullskidning</a> arrangeras i Pärnäväara, Joensuu
24.8.	<a href="#">Horsehill race</a> arrangeras i Terjärv
30.8-1.9	<a href="#">FM i rullskidskytte</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
6-8.9	<a href="#">FM i rullskidning</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
13-15.9	<a href="#">FM i löpskytte</a> arrangeras i Uleåborg

## **Föreningsbesök**

Efter att skolorna startat i augusti kör FSS i gång med en föreningsturné. Vi vill besöka så många skidföreningar i Svenskfinland som möjligt. Besöken sker under kvällstid, gärna i samband med någon träning eller något evenemang, vilket dock inte är ett måste.

Föreningar som redan nu vet om någon passlig tidpunkt för ett besök från någon FSS-aktiv kan meddela om detta till sportchefen, [glenn.lindholm@idrott.fi](mailto:glenn.lindholm@idrott.fi). I augusti kommer det även att finnas en anmälningsslänk på FSS:s hemsida på nätet.

## **Aktuell TD-post i längdskidåkning**

### **TD-utnämningar**

Tidpunkterna för FM-tävlingarna i längdskidåkning den kommande säsongen bestäms i juni och för FIS-tävlingarnas del i augusti. Efter det påbörjas arbetet att utse TD:n för dessa tävlingar.



TD:n för FM i rullskidåkning publiceras i juni och för vinterns mästerskapstävlingar senast i september.

Distrikten ansvarar för TD-utnämningarna i rullskidtävlingar. Finlands Skidförbund önskar att distrikten utser TD:n till alla tävlingar på rullskidor i sommar. Ta alltså kontakt med FSS-kansliet ifall ni tänker arrangera rullskidtävlingar.

### ***TD-utbildningar***

Utbildningar som arrangeras av Finlands Skidförbund:

- TD-utbildning på C-nivå kan genomföras på nätet i Hiihtoliitto Akatemia (på finska).

Utbildningar som arrangeras av FIS:

- TD-utbildning på FIS-nivå arrangeras i Falun i Sverige 8-10.11.2024. Information om utbildningen publiceras vid ett senare tillfälle.

Tilläggsinformation om utbildningarna hittas på adressen:

<https://hiihtoliitto.fi/lajit/maastohiihto/td-toiminta/>.

### ***TD-rapporter***

Har du returnerat din TD-rapport från senaste säsong? Om inte, gör det med det snaraste. Några TD-rapporter saknas fortfarande.

### ***WhatsApp-gruppen***

Vill du i fortsättningen få TD-post direkt i din telefon? Registrera dig i så fall i [längdskidåkningens TD-grupp i WhatsApp](#).

Till den här WhatsApp-gruppen kan alla TD:n på FIS- och B-nivå samt distriktens TD-ansvariga registrera sig. Det är möjligt att gå ur WhatsApp-gruppen när som helst.

### ***En ny tävlings- och licenssäsong började den 1 juni***

Från och med 1.6.2024 var det möjligt att köpa en nationell tävlingslicens eller ett Skipass via [Suomisport](#) för säsongen 2024-2025. Noterbart är att från och med den kommande säsongen ingår det inte längre automatiskt en Sportturva-försäkring i vuxnas och barns Skipass. Försäkringen kan skaffas skilt i Suomisport. Man måste inte köpa försäkring i samband med licensen eller Skipasset, ifall skidåkare redan har en motsvarande försäkring på annat håll.

Det går också att köpa en FIS-kod via [Suomisport](#). Alla idrottare som har för avsikt att delta i en FIS-tävling i hemlandet eller utomlands behöver en FIS-kod.



## **Toppidrotsveckan arrangeras i Vuokatti den 25-28 juni**

Det är ännu möjligt att anmäla sig till toppidrotsveckan vid idrottsinstitutet i Vuokatti. Programmet består av en seminariehelhet om toppidrott och motion samt av en Välmående- och idrottsteknologimässa. Bland föreläsarna finns bl.a. OS-medaljören och ministern Sari Multala. Tilläggsinformation och programmet hittar man på Toppidrotsveckans nätsidor, <https://vuokatinurheiluviiikko.fi/ohjelma/>

Toppidrotsveckan är öppen för alla och det är gratis att delta. Man bör dock anmäla sig till tillfället. I samband med Toppidrotsveckan arrangeras även Vuokatin Aateli Race, en tvådagarsstävling innehållande löpning och rullskidning.

## **Suomen Hiihtoliitto informerar**

Hiihtoliitto:s senaste föreningsbrev hittar du [HÄR](#)

## **Kom med i Hållbar idrottsförening - nätverket**

Välkommen att ta del av Hållbar idrottsförening-nätverket! Nätverkets syfte är att ge kamratstöd och kraft till föreningsaktiva i arbetet för en hållbar, jämställd och ansvarsfull idrott.

Nätverket passar för dig som arbetar för och/ eller är intresserad av hållbarhetsfrågor som jämställdhet, trygg idrott, rättvis idrott, miljö och god förvaltning. Träffarna ordnas virtuellt varannan månad. Nätverket erbjuder dig möjligheten att få nya idéer i hur du kan överkomma utmaningar, dela erfarenheter, stöd och goda tips i arbetet för en mer jämställd idrott.

[Mer information om nätverket och anmälan hittar du här.](#)

## **Delta i Finlands Svenska Idrotts Pride program**

I år kommer Finlands Svenska Idrott medverka i programmet "HBTQIA+ och idrott - igår, idag, imorgon" och i Prideparaden den 29.6. Kom med din förening med och uppmärksamma en inkluderande idrott för alla. Prideparaden är den kl. 12 lördagen den 29.6. Mer information om den kommer på Finlands Svenska Idrotts webbplats.

Om "HBTQIA+ och idrott - igår, idag, imorgon" - programmet

Tid 27.6.2024 kl. 19:00 - 20:30

Plats: Helsinki Pride House, HOBOT Hotel, Glogatan 4, Helsingfors.

Programinnehåll

1. Mot reglerna: Unik utställning hyllar HBTQ+ kämpar inom idrotten.
2. Utmaningar för HBTQI+ inom europeisk idrott: Sarah Townsend från Activ'Elles04 och tidigare EGLSF ordförande diskuterar hinder.
3. Panelsamtal om könsneutrala skolmästerskap: Diskussion om Helsingfors 2023 års evenemang.



Håll utkik för uppdateringar om panelister. Beakta att programmet förverkligas på svenska och engelska.

### **Tillsammans för en trygg idrott - utbildningsserie 14.8 & 28.8**

Finlands Svenska Idrott, i samarbete med Befolkningsförbundets "Du är inte ensam", arrangerar en utbildning för att förebygga trakasserier, mobbning och hantera konflikter. Utbildningen riktar sig till både etablerade och nya föreningar inom temat. Nea Bäck, expert från "Du är inte ensam", leder utbildningen med sin erfarenhet inom utvecklingspsykologi. Utbildningarna är gratis och öppna för alla intresserade. En Zoom-länk skickas till anmälda deltagare på utbildningsdagen. Serien består av två distansutbildningar: "Förebyggande av trakasserier och mobbning samt ingripande vid osakligt beteende" den 14 augusti och "Trakasseriombud inom idrottsföreningen" den 28 augusti. [Mer information om nätverket och anmälan hittar du här.](#)

### **VI OCKSÅ-projektets slutrapport**

Finlands Svenska Idrott har genomfört projektet Vi också under tiden maj 2021 till april 2024. Information om projektets målsättning och resultat samt få tips på vad som kan göras i er verksamhet kan du läsa om på [projektets webbplats](#).

Vi också har också den första finlandssvenska podcasten om anpassad motion och paraidrott. Podden finns till för att sprida kunskap om mångfald inom idrotten och tillsammans med paraidrottare, idrottare och erfarenhetsexperter.

[Läs och lyssna på podcasten här](#) eller på t.ex. Spotify.

### **Uppdatera din kunskap om antidoping med webbutbildningen "Rent spel är bäst"**

Utbildningen är avsedd för idrottare, idrottares stödpersoner och övriga idrottsaktörer för att kontrollera sina kunskaper om antidopingfrågor och för att lära sig mer om dessa frågor. Utbildningens innehåll baseras på Världsantidopingkoden som trädde i kraft 1.1.2021. Att gå igenom utbildningen tar cirka 35 minuter. Efter godkänt resultat får man ett diplom som bevisar att man genomfört utbildningen. Utbildningen kan även göras på mobila enheter.

Webbutbildningen hittas [här](#)

### **Nytt material för att främja barn och ungas motionsvanor**

[UKK-institutet](#), [Frisk skolelev](#) och [Smart Moves](#) har producerat en hel del nytt svenskspråkigt material kring träningsrekommendationer för barn och unga (7-17 år). Vi på Finlands Svenska Idrott är mer än glada över att få [dela materialet vidare till dig!](#)



***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](mailto:ahrenberg@idrott.fi)

Hälsningar  
Catherine Ahrenberg  
förbundssekreterare