



## **FSS nyhetsbrev i augusti 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 nyhetsbrevet, vänligen meddela [ahrenberg@idrott.fi](mailto:ahrenberg@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

### **Sportchefens hälsning**

De flesta följde säkert med de olympiska spelen i Paris. Den finländska truppen återvände som bekant utan medaljer från de världsomspännande tävlingarna. Detta har aldrig hänt tidigare under den tid som Finland deltagit. Nu diskuteras och analyseras det friskt vad som gått fel och vad som borde göras bättre i framtiden. Bra så, den diskussionen behövs, på alla nivåer. Idrotten blir aldrig färdig, en ständig utveckling pågår. Det som var nytt igår är kanske gammalt i morgon.

Toppidrotten i Finland mår inte bra på alla plan. Våra nordiska grannländer har rymt ifrån oss vad medaljer och framgång beträffar, åtminstone i många sommargrenar. Skidåkarna skötte sig dock bra vid senaste vinter-OS i Peking med sex medaljer och framskjutna placeringar. Vi är liksom ännu med i matchen, men vi får inte heller luta oss tillbaka. Allt är inte heller fel, mycket gott görs också för idrott, motion och välbefinnande i Finland. Hemmen och det frivilliga arbetet bekostar en stor del av det jobb som görs för idrotten i Finland. Ett jobb som inte alltid syns, men som är ytterst värdefullt för kommande generationer. Småningom leder det också till resultat på stora mästerskap.

Förändringar kommer att ske på det finländska idrottsfältet, det känns självklart. Den finlandssvenska idrotten bör också vara med i den här processen. Det är vi som har de naturligaste kontakterna till våra nordiska grannländer, de som fortfarande presterar. Vi borde kanske blicka västerut. Vad kan de som vi inte kan? Vad kan vi lära oss av deras system och upplägg? Hittar vi processen att fostra duktiga junioridrottare till framgångsrika toppidrottare på seniornivå? Frågorna är många, men vi behöver även svar för att komma vidare. Varje idrottsförening har en viktig uppgift i denna process: Idrottarstigen startar i den minsta enheten, i familjen, men föreningarna kommer snabbt med i bilden. Utan idrottsföreningar skulle inte Idrottsfinland fungera. Utan skidföreningar skulle inte Skidfinland fungera.

Träningsgrupperna inom FSS, NÅID och ÖID jobbar trots allt vidare mot kommande mål, precis som tidigare. Första veckan i augusti arrangerades säsongens tredje träningsläger för FSS-, NÅID- och ÖID-grupperna på Solvalla idrottsinstitut i Esbo. Träningspassen blev många och långa under fem hela dygn, den krävande terrängen och förhållandena utnyttjades till max. Det blev en fungerande helhet. Nästa gång samlas skidåkarna till ett träningsläger på Norrvalla i Vörå i början av oktober. Det stora jobbet görs dock fortfarande på hemmaplan, i vardagen.

I samband med följande träningsläger, lördagen den 5 oktober, arrangerar Finlands Svenska Idrott ett idrottsseminarium på Norralla, med bl.a. landslagsidrottare som föreläsare. Ytterligare information om tillfället finns längre fram i detta brev. Hoppas vi träffas på Norrvalla!!





## **Månadens tips - testa utan stavar**

Det är sällan fel att under rullskidspassen åka en bit utan stavar, speciellt i fri teknik. Det är ett enkelt sätt att förbättra tekniken, därför att:

- 1) du utvecklar balansen och förmågan att stå på en skida,
- 2) du är tvungen att flytta din kroppsvikt från skida till skida,
- 3) du lär dig att träffa rätt med sparken, tajmingen utvecklas, och
- 4) du förbättrar kraftuthålligheten i dina ben och i höften.

Det kräver lite mod att åka utan stavar på rullskidor och därför kan det vara bra att börja genom att använda sig av en stav och på ett plattare parti av banan. Att åka med en stav är också en effektiv teknikträning, och du kan sträva till att åka så naturligt som möjligt, alltså använda dig av de tekniker som du skulle använda även i normala fall med bägge stavarna. Efter sessionen utan stavar är det fruktsamt att avsluta med "normal" skidåkning för att få en s.k. överföringseffekt, där du utnyttjar det som du nyss tränat på.

Alla kan åka utan stavar, såväl juniorer och seniorer, motionärer och elitåkare. Testa!

## **Sommartävlingar**

- 18.8 [Aktia Roller-Skirace 2024](#) i Vörå  
24.8. [Horsehill race](#) arrangeras i Terjärv  
30.8-1.9 [FM i rullskidskytte](#) arrangeras i Vuokatti, Sotkamo  
6-8.9 [FM i rullskidning](#) arrangeras i Vuokatti, Sotkamo  
13-15.9 [FM i löpskytte](#) arrangeras i Uleåborg

## **Vinterns tävlingar**

### **FSSM i Lappfors 2025**

FSS-styrelsen har fastställt tidpunkten för FSS-mästerskapen i längdskidåkning för år 2025. Tävlingarna arrangeras i Lappfors, Pedersöre, 31.1-2.2.2025 med IK Falken som arrangör. Det är möjligt att bekanta sig med tävlingsterrängen och arrangemangen i samband med förbundets höstmöte i Lappfors lördagen den 26 oktober 2024.

### **Finländska mästerskapstävlingar i längdskidåkning 2025**

- 10-12.1 Senior-FM i Imatra  
17-19.1 Junior-FM i Tavastehus  
8.2 Senior-FM i Vanda  
28.2-2.3 Veteran-FM i Ylivieska  
14-16.3 Junior-FM i Haapajärvi  
21-23.3 Silvertrissefinalen i Jyväskylä  
4-6.4 Senior-FM i Taivalkoski





## **Programmet för Finska cupen 2024-2025**

### **Internationella tävlingar i längdskidåkning 2024-2025**

29.11-1.12	Världscupen i Ruka, Kuusamo
13-15.12	Skandinaviska cupen i Lillehammer, Norge
3-5.1	Skandinaviska cupen i Gällivare, Sverige
13-22.1	Universiaden i Pragelato, Italien
24-26.1	Nordiska juniorlandskampen (U18), Örnsköldsvik, Sverige (inte bekräftat)
3-9.2	Junior- och U23-VM i Schilpario, Italien
9-16.2	European Youth Olympic Festival (U18) i Bakuriani, Georgien
26.2-9.3	VM i Trondheim, Norge
28.2-2.3	Skandinaviska cupen i Madona, Lettland
8-16.3	Masters World Cup, Klosters, Schweiz
21-23.3	Världscupen i Lahtis
23-30.3	Militär-VM i Goms, Schweiz

### **Fluorfri skidvallning**

Den inkommande skidvintern kommer att vara fluorfri även i Finland. FSS kommer liksom tidigare år att ha vallatrailern på plats under viktiga tävlingsveckoslut. Under hösten kommer trailerna att rengöras och putsas noggrant för att få bort all fluor och smuts som fastnat på ytorna under årens gång. Alla fluorvallor och nedsmutsade verktyg kommer också att avlägsnas från trailern.

Nu är det viktigt att även skidåkarna ser till att den personliga utrustningen är ren och fluorfri inför säsongen eller innan den kommer in i trailern för vallning. Genom ett fungerande samarbete kommer den här övergången att gå smidigt och behändigt. Vid frågor gällande fluorförbudet, rengöringen eller utrustningen är det bäst att kontakta Johan Öhberg, som ansvarar för servicen inom FSS.

[Information om fluorförbudet](#) (tillsvidare på finska).

### **Idrottens skolläger**

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. För det mesta pågår ett idrottens skolläger från måndag till torsdag. 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.

[Tilläggsinformation om idrottens skolläger.](#)





## **FSS skidtalang**

FSS ordnar Skidtalangläger för de yngre barnen (ca 10-13 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. Skidträningsformer 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.

Talanglägertidpunkterna är följande:

20-22.9 Norrvalla idrottsinstitut i Vörå med Alex Svartsjö som ansvarig tränare

27-29.9 Solvalla idrottsinstitut i Esbo med Wilma Westerlund som ansvarig tränare

Veckoslutslägren börjar på fredagen med middag och avslutas på söndagen med lunch.

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

## **Föreningsbesök**

FSS kör igång med en föreningsturné nu i höst. 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 har en passlig tidpunkt för ett besök från någon FSS-aktiv kan anmäla sig via länken som kommer att finnas på FSS:s hemsida på nätet fr.o.m. vecka 34.

## **Aktuellt från FSS skidskytte**

FSSM i löpskytte och en öppen distriktstävling i rullskidskytte arrangerades den 10-11 augusti i Närpes med Närpes Kraft Skidförening som arrangör. Resultat från tävlingarna finns på [föreningens nätsidor](#). Förbundet tackar Närpes Kraft Skidförening för arrangemangen!

I Vörå jobbar man intensivt med att utveckla skidskytte inom FSS och nationellt. En av skidskytteförbundets U19-träningsgrupper har sin lägerverksamhet stationerad i Vörå. I U19-gruppen finns två skidskyttar från Närpes Kraft Skidförening och en från Vörå IF. Marie Fred finns även med som tränarresurs i gruppen.

## **Ansök om URA säätios studiestipendium 2024-2025**

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätio (URA) beviljar årligen studieunderstöd till toppidrottare som strävar efter internationella framgångar eller som redan har avslutat sin aktiva idrottskarriär.





Understödet kan sökas för studier vid yrkesskolor, yrkeshögskolor eller universitet. Understödet för läsåret 2024–25 är tillgängligt för ansökan från den 15 augusti till den 15 september.

Mer information och ansökan hittar du [HÄR](#)

### **Suomen Hiihtoliitto informerar**

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

### **Psykisk hälsa inom idrotten**

Välkommen med på Finlands Svenska Idrotts webinarium Psykisk hälsa inom idrotten torsdagen den 19.9.2024 kl. 18-20:00.

För att upprätthålla en hållbar och långsiktig idrottskarriär går välmående och prestation hand i hand. Det finns idag ett ökat intresset för psykisk hälsa inom idrotten, samtidigt anser många att det är ett svårt ämne att få grepp om.

Du får en länk till evenemanget via e-post när du anmäler dig. Anmäl senast den 17.9.2024.

Mer information och anmälan hittar du [HÄR](#)

### **Fyll i enkäten psykisk hälsa och välmående inom idrotten**

Vi på Finlands Svenska Idrott vill genom vårt nystartade projekt, Psykisk hälsa inom idrotten, sprida medvetenhet kring psykisk hälsa. Med hjälp av stöd från Undervisnings- och kulturministeriet vill vi ge redskap för hur idrottsverksamheten kan vara med och stödja ungas välmående.

Vill du vara med och påverka innehållet i projektet kan du fylla i [ENKÄTEN](#)

### **Det finlandssvenska idrottsseminariet**

Välkommen att delta i det Finlandssvenska grenöverskridande idrottsseminariet!

Datum: Lördagen den 5.10.2024 kl. 10-17

Plats: Norrvalla idrottsinstitut i Vörå

Anmälan: 1.8-29.9.2024

Pris: 30€ (lunch & kaffepaus ingår) eller 15€ (föreläsningarna & kaffepaus ingår)

Det blir en dag fylld med kunskap, inspiration och möjlighet att träffa andra idrottsentusiaster. Missa inte chansen att vara med på detta unika evenemang!

För vem? Idrottsseminariet är öppet och tillgängligt för alla idrottsintresserade.





Program och anmälan hittar du [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

