



FSS nyhetsbrev i september 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. Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

Sportchefens hälsning

Vi har en varm höstmånad bakom oss med ypperliga träningsförhållanden. Nu är väl ändå hösten här på riktigt, morgondimman ligger ibland tät över åkrar och ängar, kvällarna har blivit mörkare och de första löven har dalat ner till marken. Nu gäller det att göra sig synlig när man tränar ute i trafiken. Hjälmens är givetvis obligatorisk då man rullskidar, men nu ska man nog också klä sig i synliga kläder, gärna med reflexer. Om det finns en rullskidbana eller en trygg lättrafikled i närheten, är det givetvis bäst att träna på dessa. Det finns ingen utrymme för slarv då det gäller den egna eller andras trygghet under träningspassen.

Under de senaste veckorna har det arrangerats en hel del FM-tävlingar. Skidskyttarna har tävlat om FM-medaljer i rullskidskytte i Vuokatti och löpskytte i Uleåborg, skidåkarna har haft sitt rullskids-FM i Vuokatti och FM i backhoppning och nordisk kombination har arrangerats i Kuopio. Det här har varit passliga avbrott i träningen inför vintern. Dessutom har idrottarna fått en lägeskontroll och kunnat jämföra sommarformen med andra idrottare. I Sverige och Norge tävlar man mera under sommarmånaderna och den kulturen är även på väg till oss.

I september har en hel del högstadieungdomar i skidåkning och skidskytte deltagit i Idrottens skolläger på Norrvalla i Vörå. Skidåkarna är så många att de uppdelats klassvis och haft sina skolläger under skilda veckor, i skidskytte har däremot alla årskurser tränat och utfört skolarbetet tillsammans. I normala fall pågår skollägren från måndag till torsdag, med två träningspass per dag. Dessutom tar ungdomarna del av föreläsningar i träningslära och gör sina skoluppgifter såväl individuellt som i grupp. Det här är en viktig verksamhet i början av idrottarstigen. Verksamheten på svenska drivs av Folkhälsan Utbildning tillsammans med FSS. Tilläggsinformation om Idrottens skolläger finns [HÄR!](#)

Förberedelserna inför vintern pågår i många föreningar, föreningsträningarna är igång och planer för tävlingsäsongen smids. Till alla tävlingsarrangörer inom FSS ordnas en träff över Teams tisdagen den 17 september kl. 20.00. Tanken med träffen är att diskutera tävlingskalendern inför vintern och få en så bra tävlingskalender som möjligt. Vi önskar att alla föreningar som planerar en eller flera tävlingar under vintern skulle ha minst en representant till träffen. Länk till Teamsträffen finns [HÄR!](#)

Månadens tips - GU-stavgång uppför

Många skidåkare gör intensitetsträningar som stavgång eller stavlöpning uppför. Det är en effektiv träning för att förbättra konditionen. Oberoende av backens storlek kan man också träna grunduthålligheten som stavgång i en backe, bara man håller på tillräckligt länge. Träningen kan genomföras som effektiv stavgång uppför och lätt jogga utför tillbaks till startpunkten. Om man håller på i 2-3 timmar, så har man gjort ett rejält





grunduthållighetspass. Det här passar alla idrottare eller motionärer oberoende av nivå, man kan ju alltid anpassa sin egen fart enligt behov. Det är bäst att utföra träningen i en slalombacke och under hösten krävs också skor som har ett bra grepp.

Kom med och diskutera tävlingskalendern

Förberedelserna inför vintern pågår i många föreningar, föreningsträningarna är igång och planer för tävlingssäsongen smids. Till alla tävlingsarrangörer inom FSS ordnas en träff över Teams tisdagen den 17 september kl. 20.00. Tanken med träffen är att diskutera tävlingskalendern inför vintern och få en så bra tävlingskalender som möjligt. Vi önskar att alla föreningar som planerar en eller flera tävlingar under vintern skulle ha minst en representant till träffen. Som ordförande för träffen fungerar Lotta Wasström. Länk till Teamsträffen finns [HÄR!](#)

FSS höstmöte

Förbundets höstmöte arrangeras 26.10.2024 kl. 14.00 i Lappfors och på distans. Mer information i samband med möteskallelsen. Enligt stadgarna skall kallelse till förbundsmöte ske genom elektroniskt meddelande, vilket sänds till medlemmarna senast tre veckor före mötet.

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. Det är möjligt att anmäla sig till Solvallalägret fram till tisdagen den 17 september. Gör det [HÄR!](#)

Föreningsbesök

FSS är i gång med föreningsbesöken och vi vill gärna 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 på [FSS-hemsida](#).

FSS- och ÖID-gruppernas fjärde träningsläger

Följande träningsläger för FSS- och ÖID-grupperna arrangeras 3-6.10.2024 på Norrvalla i Vöro. I samband med lägret arrangeras även fysiska tester vid Kuortane idrottsinstitut. Idrottarna kommer även att delta i det finlandssvenska idrottsseminariet på Norrvalla lördagen den 5 september.

Utomstående idrottare som vill delta i det s.k. långa löptestet 5.10 kl. 8.45 vid Vöro skidcentrum, kan anmäla sig till tränarna eller sportchefen.

Gruppledammarna kan anmäla sig till lägret [HÄR!](#)

Barmarksläger för Nåid-gruppen

Barmarksläger för NÅID gruppen arrangeras 27-29.9.2024 på Solvalla Idrottsinstitut i Esbo. Temat för lägret är barmarksträning och utnyttjandet av terrängen. Den sista anmälningsdagen är 19.9.2024 kl. 18.00.

Anmälning och lägerprogram hittar du [HÄR](#)

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), Örnköldsvik, 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

Finländska mästerskapstävlingar i skidskytte 2025

1-2.2 Junior-FM i skidskytte i Kauhajoki
28-30.3 Junior- och senior-FM i skidskytte i Kontiolahti

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [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](#)

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: senast 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. Deltagarna träffar bl.a. de finlandssvenska OS-deltagarna **Nathalie Blomqvist, Camilla Richardsson och Remi Lindholm**. 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](#)



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi



Antidopingutbildning

Är det dags att uppdatera dina kunskaper om förbjudna substanser inom idrotten?

Välkommen att delta på en kostnadsfri antidopingutbildning onsdagen den 5.11.2024 kl. 17.30-19.30. På utbildningen, som ordnas på distans, får du ta del av senaste nytt och det du behöver veta om antidoping. Motsvarande utbildning på finska går den 18.9.2024, mer information hittar du via denna länk.

Anmälningsslänk och mer information 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

Hälsningar
Catherine Ahrenberg
förbundssekreterare

