



FSS nyhetsbrev i oktober 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

I varje organisation är ledarskapet viktigt. Detta har vi säkert alla erfarenhet av redan från barndomen. Våra föräldrar var ju säkert de första ledarna i våra liv, de som såg till att vi hade det bra, de som såg till att vi fick en trygg uppfostran. Även läraren i skolan var en sorts ledare, det var hen som såg till att det var ordning och reda i klassen, att läroplanen följdes, att eleverna kände sig trygga och lärde sig nya färdigheter. Vissa lärare förstod vi bättre, andra aningen sämre. Det var helt naturligt och de flesta respekterade ändå läraren - alltså ledaren.

I yrkesstudierna och speciellt i arbetslivet har vi erfårit ett lite annorlunda ledarskap, dock uppbyggt med samma grundstenar. Detta gäller även inom idrott, som till exempel för tränaren eller föreningsledaren. En bra ledare kännetecknas av många färdigheter. Hen står för en tydlig kommunikation, ställer realistiska krav på personer i sin omgivning, skapar en positiv laganda, delegerar ansvar och sysslor, vågar ta (ibland svåra) beslut, jobbar hållbart och har en långsiktig plan för verksamheten. Det kan kännas som tuffa krav för många. Det är det också.

Inom finländsk idrott har ledarskapet diskuterats i diverse medier under en längre tid, men speciellt efter sommarens olympiska spel i Paris. Vi har all rätt till vår personliga åsikt om det gick bra, mindre bra eller bara som väntat. Mycket skylldes på ledarskapet, vilket ledde till att några mellanchefer i vår olympiska organisation fick blicka efter nya jobb. När jag skriver detta diskuterar man det herrarnas fotbollslandslag, som nu förlorat fem matcher på raken. Även i det här fallet skyller man på tränar- och ledarskapet, trots att det egentligen är elva spelare på planen som avgör hur matchen slutar. Ledarskapet är alltså viktigt i ett kollektiv, oberoende av sammanhang.

I vårt nationella skidförbund har det också varit turbulent under det senaste året. Det går jag inte desto mera in på, men förbundet har en ny ordförande i Sirpa Korkatti och en tillförordnad verksamhetsledare i Marleena Valtasola. Hoppas den här ledarduon ska få ordning på skididrotten i Finland. Uppgiften är inte enkel och vi kan alla hjälpa till.

Finlands Svenska Skidförbund står också inför förändringar i organisationen, i ledarskapet. Martin Strand har meddelat att han inte kommer att fortsätta som förbundets ordförande efter höstmötet i Lappfors den 26 oktober. FSS behöver alltså en ny ordförande att leda styrelsen och förbundet.

Du får gärna tipsa oss eller anmäla ditt eget intresse. Viceordförande Lotta Wasström svarar på frågor och tar emot tips på e-postadressen lotta.wasstrom@gmail.com.





Månadens tips

När har du senast gjort en träning i slalombacken eller i någon annan mäktig uppforsbacke?

Nu finns ju den där mäktiga backen inte på alla orter i Svenskfinland, tyvärr. Jag har för mig att det inte längre är så många som håller på med stavgång eller -löpning uppför heller. Under mina år bosatt i Vuokatti var backen också tom för det mesta. Tyvärr. Min vilda gissning är att rullskidandet har tagit över. Elghufs, som det kallas i Norge, är inte så populärt hos oss längre.

Då jag själv var junior hade hemmaföreningen en träning i veckan i grannkommunens slalombacke. Då var alla på plats, såväl de erfarna seniorerna som de små juniorerna. Jag minns hur jag såg upp till de äldre förebilderna, som flåsade, flämtade och grinade illa då de trampade uppför sluttningen. Det såg häftigt ut och en dag ville jag vara likadan. Ett drygt decennium senare kämpade jag där, svetten rann och lungorna fick kämpa mot syrebristen. Men, då var jag redan ensam i backen.

Stavträning, alltså stavgång eller -löpning, görs ofta som intensitetsträning med hög puls. Det behöver inte alltid vara så. Jag rekommenderar även aeroba grunduthållighetsträningar som stavgång uppför. Man går raskt uppför med en bra teknik och joggar sakta ner tillbaka. Backens storlek har i det här fallet inte så stor betydelse, det är den totala tiden som är avgörande. Den förre landslagstränaren, Mikko Virtanen, brukar rekommendera ett pass på 2,5 timmar, för att få en bra kraftuthållighetsträning för benen. Det här gäller äldre ungdomar och seniorer, längden på passen ska givetvis anpassas till ålder och kunskande.

Annars, det här passet brukar jag numera som motionsform göra i en närliggande sandgrop - upp och ner, upp och ner... Jag vet att andra använder kärret för samma ändamål. I Pargas ska jag under ett föreningsbesök bekanta mig med gångarna i gruvan, där det lär finnas 170 meters höjdskillnad på backen. Man bör utnyttja det man har och man hinner testa ännu innan snön faller.

FSS höstmöte

Medlemsföreningarna i Finlands Svenska Skidförbund FSS r.f. kallas till stadgeenligt höstmöte lördagen den 26 oktober 2024 kl. 14.00 i Neste Edsevös mötesrum, Hotellvägen 2, 68870 Edsevö eller på distans.

Möteshandlingarna till mötet hittar du [HÄR](#)

FSS Service under säsongen 2024-2025

Liksom tidigare år kommer förbundet att ha en servicetrupp på plats vid större nationella tävlingar. Förbundets vallatrailer är fixad och rengjord från smuts och fluor. All väsentlig utrustning, som till exempel borstar och sicklar, har förnyats tack vare ett stöd från den Finlandssvenska skidstiftelsen.

Här några påminnelser om tillvägagångssättet då du vill anlita FSS:s vallningsservice:

- Idrottaren bokar i god tid tävlingsvallning via FSS:s nätsidor.
- Idrottaren ansvarar för att skidorna är rengjorda och fluorfria då de förs till valltrailern.
- Idrottaren för tävlingsparet till valltrailern i god tid, enligt instruktionerna som framkommer vid anmälningstillfället.
- Notera att tidtabellen eventuellt blir tajtare p.g.a. fluortestning.





- Priset på en tävlingsvallning säsongen 2024-2025 är 50 euro, som faktureras föreningen i efterskott eller kan betalas på plats via MobilePay.

FSS Service är på plats under följande tävlingsdagar:

2-3.11	Vuokatti	Finska cupen
15-17.11	Olos	Världscupgranskning
23-24.11	Ruka	Finska cupen
4-5.1	Tammerfors	FIS-tävling
10-12.1	Imatra	Senior-FM
17-19.1	Tavastehus	Junior-FM
31.1-2.2	Lappfors	FSSM
8-9.2	Vanda	Senior-FM
14-16.3	Haapajärvi	Junior-FM
21-23.3	Jyväskylä	Silvertrissan
4-6.4	Taivalkoski	Senior-FM

Justeringar i tabellen kan förekomma under säsongen.
Tilläggsinformation av Johan Öhberg, serviceansvarig, 0400 955872.

Den fluorfria vallningen

Den fluorfria vallningen har förorsakat en hel del diskussion. Vissa saker kan kännas lite diffusa och oklara men allt kommer att klarna småningom. FSS är väl förberett och kommer inte längre att använda fluorvallor i någon form.

Fluortestning i nationella tävlingar påbörjas alltså under säsongen 2024-2025. Förbudet att använda fluorvallor berör all nationell tävlingsverksamhet på alla nivåer. I testandet av utrustningen följer man separata av Hiihtoliitto (Finlands Skidförbund) fastslagna förordningar och regler. Dessa publiceras på Hiihtoliittos nätsidor. Dessa förordningar och regler grundar sig på det Internationella Skidförbundets (FIS) bestämmelser.

Både glid- och fästvallor som innehåller fluor är alltså förbjudna, trots att man inte testat fluorhalten på fästyten.

Vid större nationella tävlingar kommer det att finnas en möjlighet att på förhand testa att skidorna är fluorfria.

Det som framkom under förbundets informationstillfälle i Helsingfors den 12 oktober var följande:

- I klassisk sprint får man föra två par skidor till heatskedet.
- I klassisk sprint är det inte möjligt att sätta till eller fixa fästet mellan heaten.
- På skidorna bör det finnas ett speciellt klistermärke från Hiihtoliitto.
- Man bör föra skidorna för testning senast 20 minuter före start.
- Gränsvärdet för fluor är 1,0. Skidor som har ett högre värde än detta leder till diskvalificering.

Tilläggsinformation och specificeringar om den nationella testningen kommer ännu att publiceras på Hiihtoliittos nätsidor. Dessa översätts även till svenska på FSS:s nätsidor.





Internationellt fortsätter fluorkontrollen precis som under säsongen 2023-2024.

[Skidförbundets \(SHL\) anvisningar](#) om hur du ska gå tillväga vid rengöring av utrustning.
[Internationella skidförbundets \(FIS\) anvisningar](#).

TD-kurs 7-8.12

FSS arrangerar en svenskspråkig TD-kurs 7-8.12.2024. På lördagen samlas man i Vasa och på söndagen går kursen på distans via Teams.

Lördag 7.12

Målgrupp: Personer intresserade av TD-verksamhet, tävlingsarrangörer (tävlingsledare, banmästare, stadionchef), tränare, tävlingsåkare, m.fl.

Söndag 8.12

Målgrupp: Både de nya deltagarna och sådana som tidigare gått en TD-kurs. Innehåll: Nyheter, case och diskussioner.

Önskvärt att så många som möjligt deltar på plats i Vasa 7.12, men det finns också möjlighet att delta via Teams. På söndagen 8.12. är alla via Teams.

Tilläggsinformation och anmälningsslänk kommer inom kort på FSS:s nätsidor.

Föreningsbesök

FSS 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-föreningarnas nationella tävlingar

Under ett möte den 17 september diskuterade FSS-föreningarnas representanter vinterns tävlingskalender. Avsikten med mötet var att föreningarnas tävlingar inte skulle arrangeras samtidigt med andra tävlingar i närheten. Det här var ett välkommet initiativ och de flesta föreningar med nationella arrangemang var närvarande. FSS-föreningarnas nationella tävlingar finns listade nedan. Den nationella tävlingskalendern finns på [hiihtokalenteri.fi](#)

15.12	Kanonracet	IF Brahe
15.12	Pargas IF:s nationella	Pargas IF
26.12	IK Falkens Parklopp	IK Falken
5.1	Vargbergets Parklopp	Närpes Kraft Skidförening
6.1	Söderkulla Spelen	IF Sibbo-Vargarna





11.1	ÖIDM Sprint	öppet
11.1	Österbyloppet	Österby Sportklubb
19.1	Jubileumssprint 80 år	Malax IF
26.1	Botniahallsloppet 2025	IF Femman
26.1	Fäbodalloppet	IF Brahe
31.1-2.2	FSSM	IK Falken
8.2	BotniaVasan	Norrvala Sport
15-16.2	ÖIDM	IF Åsarna
16.2	Västerby Långloppet	Österby Sportklubb
19.2	KLL Pohjanmaan mestaruushiihdot	Malax IF
1.3	Borgå Akilles nationella och NÅIDM	Borgå Akilles
1.3	Vargbergets Jaktstart	Närpes Kraft Skidförening
8-9.3	Vörå Spelen	Vörå IF
9.3	Nallestafetten	Vörå IF
9.3	Johans Lopp	Pargas IF
30.3	Final Climb	Vörå IF

Finländska mästerskapstävlingar i längdskidåkning 2025

10-12.1	Senior-FM	Imatra
17-19.1	Junior-FM	Tavastehus
8.2	Senior-FM	Vanda
28.2-2.3	Veteran-FM	Ylivieska
14-16.3	Junior-FM	Haapajärvi
21-23.3	Silvertrissefinalen	Jyväskylä
4-6.4	Senior-FM	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
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
21-23.3	Nordiska juniorlandskampen (U18) i Gålå, Norge
23-30.3	Militär-VM i Goms, Schweiz





[Uttagnings- och granskningstävlingar för världscupen 2024-2025](#)
[Ungdomarnas uttagnings- och granskningstävlingar 2024-2025](#)

[Nationella tävlingsregler 2024-2025](#) (på finska)
[Internationella tävlingsregler 2024-2025](#) (på engelska)
[Tävlingsregler vid FSSM](#)

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](#)

Samarbete mellan FSS och Vuokatti Ski service

Samarbetet mellan FSS och Vuokatti Ski Service fortsätter. Via Vuokatti Ski Service kan du till ett subventionerat pris, 33 euro/ skidpar, få de rätta slipningarna med garanterat hög kvalitet.

Mer information hittar du på [FSS hemsida](#)

Utvecklingsstöd för föreningsverksamhet (föreningsstöd) 2025

Utvecklingsstödet för föreningsverksamhet är avsett för att öka barns och ungas idrottshobbyer och för att utveckla en mångsidig organiserad motion och idrott.

Understöd kan sökas av lokala, registrerade föreningar som ordnar motion och/ eller idrott. Understödet beviljas mottagaren i form av ett projektunderstöd efter prövning.

Ansökningstiden börjar den 1 november 2024.
Ansökningstiden går ut den 2 december 2024 kl. 16.15.

[HÄR](#) information av Undervisnings- och kulturministeriet gällande föreningsstödet

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [HÄR](#)

Antidopingutbildning

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



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi



Välkommen att delta på en kostnadsfri antidopingutbildning onsdagen 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

