



FSS nyhetsbrev i november 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

Så har vi då kommit in i den fluorfria tidsperioden även i Finland. Då jag skriver detta har jag upplevt två veckoslut i Vuokatti där fluorförbudet varit i kraft. Under det första veckoslutet i Finlands cup i Vuokatti fanns testutrustningen på plats och det var möjligt för alla att låta sina skidor bli testade för fluor. Det var också många som gjorde det, kön till skidtestet var stundvis lång. De flesta skidorna var "gröna", dvs. rena och godkända medan en liten del fortfarande var "röda" och alltså innehöll fluorrester. Dyliga skidor leder till startförbud. Under cupveckoslutet testades skidorna både före och efter tävlingsprestationen, men allt löpte enkelt och bra. Det som bekräftades under det första fluorfria veckoslutet var att testapparater faktiskt ger utslag och är tillförlitliga, precis som de varit i världscupen senaste vinter.

Fluortestarna var på plats även påföljande veckoslut i Vuokatti, under en normal nationell tävling med alla tävlingsklasser från barn till veteranidrottare. Vid den här tävlingen lämnades skidorna in för testning endast efter målgången. Det här fungerade bra, allt fortskred igen lugnt och smidigt.

Förbundets serviceteam betonar fortfarande vikten av att man faktiskt putsar skidorna så bra som möjligt. Det är viktigt att man använder vallaborttagningsmedel som är tillräckligt effektiva, medel som man använder för att ta bort fästvallor fungerar bra. Det är också lönt att smälta paraffin och sickla bort medan det ännu är varmt. Det här kan man göra några gånger. Då blir rengöringen ännu effektivare.

Nu finns det ju bara några få testapparater i Finland och de kommer främst att användas vid de största nationella tävlingarna. Fluorförbundets tillämpning kommer alltså att basera sig på utövarnas och vallarnas ärlighet, att ingen avsiktligt använder sig av fluorprodukter vid skidprepareringen. Det här får inte vara något problem.

Jo, allt det här kan kännas besvärligt och osäkert till en början. Det kommer också att kännas i plånboken då nya vallor bör införskaffas. Vi lever just nu i en övergångsperiod, ett år efter till exempel Norge och Sverige, men snart är det här det "nya normala" också för oss. Den nya generationens vallorna är dessutom överraskande bra redan nu, flera elitskidåkare har sagt att de inte ens märker någon skillnad i glidet i vissa fören. Vallorna utvecklas också hela tiden, det gäller att försöka hänga med i svängarna.

I FSS-trailern testas nu vallor, slipningar och handstrukturer för att hitta den optimala prepareringen för varje före. Det kan ännu tilläggas att arbetsmängden åtminstone inte blivit mindre i och med att fluorförbudet kommit i kraft och en massa nya vallor kommit på marknaden. Det kan kännas besvärligt till en början, men allt blir enklare vart efter.





Månadens tips - förbered dig väl och ta det lugnt till en början

I november har vi i alla delar av landet fått njuta mer av norrsken än av natursnö. För tillfället kan man nästan enbart åka på konstsnö som tillverkats senaste vinter. Men, snart blir det kallare och snön kommer att falla, en förhoppning som delas av många. Elitåkarna har ju redan bråttom att slipa formen inför de internationella dusterna, men för ungdomar, barn och motionärer är det ju inte någon brådska. Vintern i Finland brukar trots allt vara lång.

Det viktigaste är att komma igång. Det första steget är att kolla utrustningen, att allting är i skick. För föräldrarna är det speciellt viktigt att kolla att barnen har passliga och fungerande grejer. Om man behöver förnya något, kan det vara lönt att kolla om man hittar använd utrustning på annat håll. Då blir det mycket billigare och ibland t.o.m. enklare. Det lönar sig också att putsa och valla skidorna inför de första turerna i spåret.

Av tradition skidar man ju i ett ganska lugnt tempo under de första veckorna på skidor. Det gäller att vänja sig med utrustningen och underlaget. Dessutom behöver kroppen vänja sig vid den nya belastningen. Ibland kan det också löna sig att pröva på en mera fartfylld åkning, till en början utan att höja flåset för mycket.

Man kan också fundera på skidtekniken lite extra, det har man alltid nytta av. Om inte tekniken sitter, om det känns besvärligt och svårt, är det bäst att rådfråga någon som kan hjälpa. I varje förening finns det säkert någon som är bra på teknikträning. Ett tips är att åka utan stavar, både i skejt och klassiskt. Det brukar hjälpa för att lära sig att träffa rätt med sparken. Om du inte träffar rätt, så kommer du inte framåt lika effektivt. Om det känns för svårt utan stavar, kan du till en början åka med en stav. Då är det lättare att behålla balansen och att ta sig framåt.

Dessutom, att åka skidor med för ändamålet lämpliga kläder gör allting mycket trevligare. Och, det viktigaste är alltså att komma ut den där första gången.

FSS höstmöte valde Johan Johansson till ny ordförande

Då Martin Strand undanbett sitt återval som ordförande för FSS hade valberedningen fått i uppdrag att hitta en ny kandidat för posten. En dylik kandidat fann man i Johan Johansson från Grankulla. Valberedningens ordförande Lotta Wasström framförde förslaget för mötesdeltagarna under höstmötet i Edsevö, Pedersöre, lördagen den 26 oktober. Johan Johansson valdes enhälligt till ordförande för FSS år 2025.

Johan Johansson är uppvuxen i Larsmo, bor numera i Grankulla och har ett brett kontaktnät i hela Svenskfinland. Johanssons ledarerfarenheter uppskattades också högt av valberedningen. Han är en aktiv skidmotionär som försöker uppnå 1000 kilometer på skidor varje vinter. Dessutom har Johansson totalt över tio fullföljda lopp i Marcialonga och Vasaloppet.

Johan Johanssons kommentar efter ordförandevallet:

"Jag tackar ödmjukt för förtroende att leda FSS. Jag har jobbat hela mitt liv i och med medborgarsamhället och att få kombinera det med den motionsform jag brinner för, skidåkning, så kunde jag bara inte tacka nej till ordförandeskapet. Jag ser fram emot att få jobba tillsammans med alla skidentusiasterna i Svenskfinland. Skidåkning går, som jag ser det, en ljusare framtid till mötes. Aldrig tidigare har vi haft så här goda möjligheter att utöva denna anrika idrott som vi har idag. Jag vill tillsammans med styrelsen, personalen o hela FSS fältet höja skidintresset i samhället"





Under höstmötet godkändes även verksamhetsplanen och budgeten för år 2025. Förbundets viktigaste uppgift är att möjliggöra skidåkning i olika former i Svenskfinland. Det kommer man att göra genom att stödja FSS-föreningarna och ha en effektiv tränings- och tävlingsverksamhet. För förbundet är det givetvis viktigt att ha en etiskt hållbar verksamhet och att upprätthålla en balanserad ekonomi.

Förbundsstyrelsen i FSS 2025

Johan Johansson, ordförande

Patrick Johansson (ny), med Heidi Furu som ny suppleant
Kim Nordkvist (återval), med Tor-Leif Häggman som ny suppleant
Jim Snickars (återval) med Jan Halonen som suppleant
Niklas Nyman med Josephine Åberg som ny suppleant
Johan Granlund med Tage Ray som suppleant
Lotta Wasström med Jens Lindholm som suppleant

Protokollet från höstmötet hittar du [här!](#)

Inbjudan till stora-FSSM 2025 i Lappfors

Under förbundets höstmöte i Pedersöre presenterade Sune Lind och Tage Ray IK Falkens arrangemang av FSS-mästerskapen i Lappfors 31.1-2.2.2024.

Inbjudan till tävlingarna hittar du [här!](#)

FSS Service under säsongen 2024-2025

Liksom tidigare år har förbundet 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.

Under det första tävlingsveckoslutet i Vuokatti fick servicetruppen bekräftat att arbetsmängden åtminstone inte minskar i och med fluorförbudet. Det gäller dessutom att vara noggrann i alla arbetskedan. Som helhet fungerade ändå allting smidigt och bra.

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

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

15-17.11 Olos Världscupgranskning





23-24.11	Ruka	Finlands cup
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.

Repetition av den fluorfria vallningen

Fluortestning i nationella tävlingar har påbörjats 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 har publicerats på [Hiihtoliittos nätsidor](#) (på finska). 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.

Tilläggsinformation och specificeringar om [den nationella fluortestningen](#) har publicerats på Hiihtoliittos nätsidor (på finska).

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 söndag 8.12. deltar alla via Teams.

Tilläggsinformation och anmälningsslänk finns på [FSS-hemsidan](#).

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-hemsidan](#).

FSS-föreningarnas nationella tävlingar

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	Våra Spelen	Våra IF
9.3	Nallestafetten	Våra IF
9.3	Johans Lopp	Pargas IF
30.3	Final Climb	Våra 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 [Finlands cup 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-hemsidan](#).

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

[HÄR](#) information om föreningsstödet av Finlands Svenska Idrott.

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [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

