



FSS nyhetsbrev i december 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

“Ack, nu är det vinter, och skidan hon slinter
i bukter och finter, går bra, går bra!”

Ungefär så här skrev Zacharias Topelius från Kuddnäs gård i Nykarleby i medlet av 1800-talet. Han hade rätt redan då, det går bra att skida, även i år, eftersom det ser ut att bli en relativt vit jul i stora delar av Svenskfinland. Dessutom finns det ju konstsnöspår på många orter.

Jag har sett en trend då jag under förvintern åkt omkring i olika spår i Finland. Unga vuxna har hittat till skidspåren och de har ofta sina barn med på skidlänken. Då känns det lite extra bra. Det finns en framtid för skidsporten, fast många påstår det motsatta.

Längdskidåkning och skidskytte intresserar nämligen finländare. Jag följer regelbundet med Finnpanels tittarsiffror på TV. Under de fyra första tävlingsveckosluten med Finska cupen och världscupen i Ruka samt världscupveckosluten i Lillehammer och Davos toppade skidsändningarna utbudet i Yles TV2. Dessutom har man ju kunnat följa med tävlingarna i Viaplay. Sändningarna från världscupen i skidskytte i Kontiolahti hade också fina tittarsiffror. Så här långt i vinter toppar damernas fristilsmasstart i Ruka, med ett tittarsnitt på 641000 finländare. Totalt var det 841000 som kollade delar av den sändningen. Som skidentusiast hoppas jag att Yles nedskärningar inte drabbar skidsporterna på TV. Ordspråket lyder ju: “Syns man inte, finns man inte...” Det här är en aktuell sanning i dagens hektiska värld, med ett oavbrutet flöde på sociala medier.

Nu hoppas jag att jultiden inte ska bli så hektisk, att skidfolket kan slappna av och leva stresslöst. Vi har en lång och diger tävlingssäsong framför oss, på olika nivåer. Det är ju bara en dryg månad kvar till den finlandssvenska höjdpunkten, FSS-mästerskapen på längdskidor i Lappfors.

FSS-styrelsen och -personalen önskar alla skidentusiaster

en Riktigt Fridfull Jul

och ett Gott Nytt År 2025!

Månadens tips - lek på skidor

Det är inte lätt att åka skidor. Det är inte ens lätt att stå på skidor, om man inte är van. Att hålla reda på armar, ben, skidor och stavar är en utmaning för många, det kan kännas komplicerat. Dessutom är underlaget, dvs. snön, ostabil och hal. Och dessutom, alla kraftimpulser för att komma framåt ska göras från en smal skida som förhoppningsvis rör sig framåt. Och så måste man ju tajma kraftimpulserna från





överkroppen och stavarna. Det handlar också om två skidtekniker, klassiskt och skejt, inklusive olika teknikväxlar.

Den svenska professorn och längdskidåkningens uppfinnarjocke Hans-Christer Holmberg har ju kallat skidåkningen för ett motoriskt eldorado. Så är det! Svårigheten med skidåkning har jag själv upplevt mest konkret då jag försökt lära idrottare från skidexotiska länder som t.ex. Trinidad & Tobago, Indien och Kina att åka skidor.

Mitt bästa recept är att leka på skidor. Man måste lära sig att tämja dem, lära skidorna att det är du som för och bestämmer, inte tvärtom. I min barndom var det naturligt att man på fritiden rörde sig på skidor. Det var inte specifikt träning, utan mera lek. Till mina favoritsysselsättningar hörde slalom och backhoppning hemma i närterrängen. Dessutom spelade vi mycket skidhockey, alltså ishockey med skidor på fötterna. Det var så här som jag lärde mig balans, viktöverföring och tajming, sådant som är väsentligt när man åker skidor. Allt gjordes ju dessutom "all in". Hjärtat dunkade febrilt, lungorna kämpade med syretillförseln till musklerna och svetten fastnade i frottéunderkläderna. Det här var den bästa träningen, trots att det inte uppfattades som träning. Det var ju lek på skidor.

Nuförtiden finns det modernare sysselsättningar och spel på skidor. Principen är dock densamma, att lära sig genom lek. Det här kan man göra i föreningen, men allra bäst är det ju om man gör det spontant. Det går att leka på skidor lite varstans. Det är inte omständigheterna som begränsar, det är i så fall fantasin.

Inbjudan till stora-FSSM 2025 i Lappfors

FSSM i längdskidåkning arrangeras i Lappfors i Pedersöre 31.1-2.2.2025. Som värdförening står IK Falken. Tilläggsinformation om tävlingarna finns på [IK Falkens FSSM-sidor](#).

[Inbjudan till FSSM 2025.](#)

Anmälningar görs via [Hiihtokalenteri](#).

Intresseförfrågan till föreningarna om behovet av vallningsservice vid FSSM

FSS Service utreder om det är ändamålsenligt att FSS arrangerar vallningsservice i vallatrailern under FSS-mästerskapen i Lappfors. Föreningarna bör göra en anmälan om föreningens behov av vallning under de tre tävlingsdagarna 31.1-2.2.2025. Det är bäst om föreningen kan uppskatta det totala behovet av tävlingsvallning, men en enskild skidåkare kan också anmäla om sitt behov.

Priset på en tävlingsvallning är 50 euro/ skidpar och faktureras i efterskott. Anmälan om behovet ska göras senast den 6 januari 2025. Utifrån behovet beslutar FSS Service om det är ändamålsenligt att arrangera vallningsservice vid tävlingarna.

[Till intresseförfrågan.](#)

Stora-FSSM 2026 lediganslås

Förbundsmästerskapen i längdskidåkning 2026 lediganslås att sökas. En fritt formulerad ansökan bör inlämnas per e-post till adressen fss@idrott.fi senast 31.1.2025.

Stora-FSSM har de tio senaste åren arrangerats enligt följande:

2025 Pedersöre, IK Falken
2024 Nykarleby, IF Minken
2023 Pargas, Pargas IF





2022 Närpes, Närpes Kraft Skidförening
2021 Tävlingsarna inhiherade p.g.a. pandemin
2020 Pedersöre, IF Åsarna och IK Kronan
2019 Pargas, Pargas IF
2018 Larsmo, IF Brahe och Larsmo IF
2017 Borgå, Borgå Akilles
2016 Vörå, IF Femman, Oravais IF och Vörå IF

Förbundsmästerskapen har arrangerats sedan 1913 i Gamlakarleby som SFI-mästerskapen (Svenska Finlands Idrottsförbund). De första SFS-mästerskapen (Svenska Finlands Skidförbund) arrangerades i Kronoby 1922 och de första FSS-mästerskapen efter namnbytet till det nuvarande år 1945 i Fiskars.

Välkomna på två skiddagar i Kvevlax

[Kvevlax Sparbank](#) och [Andreas Knips Hembageri](#) arrangerar två skiddagar i Kvevlax i samarbete med FSS.

FSS Service ställer sin vallatrailer vid Andreas Knips Hembageri Kvevlax 27.12 och 28.12. I vallatrailern erbjuds vallningsservice medan du tar en kaffepaus. Kom och njut av fina skidförhållanden med hela familjen och få dina skidor preparerade.

Plats: Andreas Knips hembageri, Påksholmsvägen 3, Korsholm
Tidpunkt: 27.12 kl. 10.00-15.00 och 28.12 kl. 10.00-15.00

Priset för skidvård (paraffin) + fäste samt kaffe och bulle är 20 euro.

Förbundets idrottare uttagna till Universiaden i Turin, Italien

Vinteruniversiaden, på engelska [FISU World University Games](#), arrangeras 13-23.1.2025. Längdskidåkarna och skidskyttarna tävlar på OS-banorna från år 2006 i Pragelato.

I Finlands trupp ingår följande FSS-idrottare:
Alpint (para), Netta Kiviranta, GrIFK Alpine
Skidskytte, Frida Achrén, Vörå IF
Skidskytte, Patrik Kuuttinen, Närpes Kraft Skidförening
Längdskidåkning, Anni Lindroos, Pargas IF

Informationstillfällen om idrottsgymnasiet

Vörå samgymnasium – Vörå idrottsgymnasium ordnar besöksdagar på skolan samt digitalt Open House 15.1 och 22.1.2025.

Mer information hittar du [HÄR](#)

FSS Service under säsongen 2024-2025

Liksom tidigare år har förbundet en servicetrupp på plats vid större nationella tävlingar.

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 vallatrailern.



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi



- Idrottaren för tävlingsparet till vallatrailern 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. Notera att det i sprint kan handla om två separata tävlingsvallningar om man går vidare från prologen.

FSS Service är på plats under följande tävlingshelger 2025:

4-5.1	Tammerfors	FIS-tävling, granskning för ungdomar, boka tävlingsvallning
10-12.1	Imatra	Senior-FM, boka tävlingsvallning
17-19.1	Tavastehus	Junior-FM, boka tävlingsvallning
31.1-2.2	Lappfors	FSSM, föreningarnas intresseförfrågan
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.

Föreningsbesök

FSS vill gärna besöka så många skidföreningar i Svenskfinland som möjligt. Besöken sker gärna under kvällstid, i samband med någon träning eller något evenemang, vilket dock inte är ett måste.

Flera föreningar har redan anmält intresse och föreningsbesök har verkställts. Om er förening har behov och en passlig tidpunkt för ett besök så går det fortfarande att anmäla sig via länken på [FSS-hemsidan](#). Det går också att skicka e-post i ärendet till fss@idrott.fi.

FSS-föreningarnas nationella tävlingar

FSS-föreningarnas kommande nationella tävlingar finns listade nedan. Den nationella tävlingskalendern finns på [hiihtokalenteri.fi](#).

26.12	IK Falkens Parklopp	IK Falken
5.1	Vargbergets Parklopp	Närpes Kraft Skidförening
6.1	Söderkulla Sprintstafett	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

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 Kontiolahhti

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [HÄR](#)



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi



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!](#)

Antidopingutbildning

Välkommen att delta på en kostnadsfri antidopingutbildning tisdagen den 8.1.2025 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. Mer info och anmälan hittar du i följande länk: <https://idrott.fi/antidopingutbildning-8-1-2025/>

Webbkurs om förebyggande av våld och trakasserier inom idrottsföreningar

I och med den nya brottslagen rekommenderar vi varmt aktörer på idrottsfältet att utföra Du är inte ensam tjänstens webbkurs Förebyggande av våld och trakasserier inom idrottsföreningar. Kursen vänder sig till tränare, anställda och frivilliga inom idrottsföreningar. Under kursen får du lära dig om att förebygga och ta itu med våld mot barn inom idrottsföreningsvärlden.

Kursen tar drygt en timme att utföra och språkalternativ är svenska, finska och engelska. I slutet av kursen hittar du en länk som gör det möjligt att ladda ned allt material och de instruktioner som refereras till under kursens gång. Du får även ett intyg för godkänd kurs.

Efter utförd kurs vet du vad som behövs göras i föreningen på beslutfattande nivå samt helt konkreta åtgärder under bl.a. träning. <https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

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](#)

Vi vill också delta

VI OCKSÅ- En podcast om jämlikhet

Vi också är 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: <https://idrott.fi/vi-ocksa-podcast/> eller på t.ex. Spotify.





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



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi