



FSS nyhetsbrev i januari 2025

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

FM-veckosluten avlöser varandra, i mitten av januari tävlade seniorerna i Imatra, under det gångna veckoslutet var det ungdomarnas tur i Tavastehus. I början av februari samlas seniorerna igen för att åka FM-sprint i Vanda. Men, före tävlingarna i Vanda samlas det finlandssvenska skidfolket i Pedersöre för att tävla vid FSS-mästerskapen. Vi hoppas alla att det blir en riktig skidfest i Lappforsterrängen. Arrangörsföreningen IK Falken har åtminstone jobbat hårt med förberedelserna. Hoppas att vi alla tillsammans jobbar för att höja deltagarantalet i våra egna mästerskap.

Skidskyttet har också fått ett riktigt lyft den här säsongen. Vårt landslag har levererat fina resultat i världscupen och under Universiaden som pågår i Italien smällde Krafts Patrik Kuuttinen till med ett silver på normaldistansen. Vid dessa mästerskap segrade dessutom Grankullas Nette Kiviranta i storslalom för paraidrottare och längdskidåkaren Anni Lindroos från Pargas tog brons i den klassiska sprinten.

Under vinterns tävlingsveckoslut har FSS Service haft mera jobb än tidigare, antalet vallningar har ökat. Det har antagligen att göra med fluorförbudet och att de nya fluorfria vallorna faktiskt är nya för alla. Det tar tid att lära sig hur de nya produkterna fungerar. FSS Service har också gjort en massa tester den här säsongen, det brukar ge resultat i fungerande skidor. Fluortestningen har så här långt fungerat smidigt. Det är bara tidtabellen som ibland blivit snävare inför starten. De är lyckligtvis inte många skidor som varit "röda", dvs. innehållit rester av fluor vid fluortestningen. Det här är bra!

Det som gläder mest är att många föreningar lyft sin verksamhet, provat på nya koncept och gjort skidåkningen både rolig och populär. Skidkul i skolan-verksamheten är också fullbokad sedan länge. Här gör man också ett härligt jobb för nyrekryteringen till skidsporten. Det här behövs, för deltagarantalet i de yngsta klasserna vid nationella tävlingar har i vissa fall varit oroväckande små. Det kommer tyvärr inte att vara enkelt i framtiden heller. Barnen som föds i Finland blir allt färre. År 2010 föddes ännu nästan 61000 finländska barn, år 2023 var motsvarande siffra drygt 43300. Antalet födslar i Finland har senast varit färre på 1830-talet! Det här är statistik som på sikt påverkar antalet skidåkare. En bra verksamhet brukar dock locka nya själar till klubben, även till skidklubben, till skidsporten. Föreningsverksamheten är alltså viktig, speciellt då den statliga finansieringen till idrotten tycks minska under de närmaste åren.

Månadens tips - exempelträningar

Idrottens skolläger är en viktig verksamhet för skidåkande ungdomar i högstadieåldern. Samma upplägg finns även för ungdomar som håller på med skidskytte. På svenska är det möjligt att delta i Folkhälsan Utbildnings skolläger på Norrvalla i Vörå. FSS är också med på ett hörn och bidrar främst med tränarexpertis. Oftast arrangeras Idrottens skolläger från måndag till torsdag. Under fyra vardagar hinner man med rätt mycket och målet är att lära ungdomarna att träna målmedvetet. Den här gången tar jag





några träningsexempel från åttornas skolläger i januari. Utöver fem skidpass var ungdomarna ute och löpte i flera repriser, de gjorde en smidighets-, koordinations- och spänstträning i salen, utförde ett tufft styrkepass i gymmet under ledning av David Söderberg och hade bollspel under kvällarna.

De tre exempelpassen från Idrottens skolläger kan genomföras av alla oberoende av kunnande och ålder. Det är bara att anpassa farten enligt den egna förmågan.

Exempelpass 1:

Skidåkning i fri teknik med grunduthållighetsfart i 45 minuter + 2 x 3 km skejt i raskt tempo utan stavar med fokus på tvåans (Singel) och fyrans (Mogren) växlar. Som återhämtning fem minuter lugn skidåkning mellan dragen + 4 x 35-45 sekunder maxfart i grupp på målakan. Målet var att härma en finish i en sprinttävling + lätt återhämtande skidåkning i 20 minuter. Den totala längden på träningspasset var 2h.

Det primära målet med träningen var att hitta åkställningen i skejt och att skapa kraft åt rätt håll i åkningen. Det här är givetvis också en utmärkt kraftuthållighetsträning för benen.

Exempelpass 2:

Skidåkning i klassisk teknik med grunduthållighetsfart i 40 minuter + 3 x 7-8 minuter klassisk skidåkning utan stavar i raskt tempo. Fokus låg på armpendeln, höftarbetet och åkställningen. Som återhämtning fem minuter lugn skidåkning mellan dragen + 4 x 35-45 sekunder tävlingsfart i en långsluttande uppförbacke. Målet med de korta dragen var att överföra till tävlingsfart det vi tränat på utan stavar + lätt återhämtande skidåkning i 15 minuter. Den totala längden på träningspasset var 1h45min.

Målet med träningen var att hitta den rätta åkställningen och att träffa rätt med sparken.

Exempelpass 3:

Skidåkning i fri teknik med grunduthållighetsfart i 30 minuter + 10 minuter fartuthållighet + 4 x 3 minuter i stegrande fart uppför (FU1 - FU2 - anaerob tröskel - tävlingsfart) med 2-3 minuter lätt åkning utför mellan dragen + 15 minuter återhämtande skidåkning. Den totala längden på träningspasset var 1h45min.

Med den här träningen ville tränarna ge ett exempel på ett träningspass som förbereder skidåkaren för en tävling. Träningen bör utföras 2-3 dagar före tävlingsstarten.

I den här åldern är det viktigt att fokusera på tekniken. Därför filmar vi också varje åkare under skidpassen. Varje träningspass är en teknikträning och ju tuffare pass vi genomför, desto viktigare är det tekniska utförandet. Under skollägren avslutar vi ofta träningspassen med några spurter, även efter styrkepassen. Vi strävar till att ungdomarna ska bibehålla och utveckla sin naturliga snabbhet på skidorna.

FSSM i längdskidåkning 31.1-2.2.2025 i Lappfors

Förbundsmästerskapen i Lappfors, Pedersöre, närmar sig. I [tävlinginbjudan](#) framgår det mest väsentliga om tävlingarna och all övrig information finns på arrangörsföreningen IK Falkens [FSSM-sidor](#).





FSS-trailern kommer också att finnas på plats under FSSM i Lappfors. Under dessa mästerskapstävlingar kommer FSS Service dock inte att preparera skidor. Det är viktigt att också föreningarna bibehåller och utvecklar vallningskunskapen. Arrangörsföreningen hyr däremot ut vallningsutrymmen till alla föreningar som behöver ett sådant. Information om detta finns på [arrangörsföreningens nätsidor](#) och bokningen av vallningsutrymme bör göras senast torsdagen den 23 januari.

Under FSS-mästerskapen i Lappfors kommer också den erfarna vallaren Mats Johansson att finnas på plats. Han berättar gärna vilka SkiGo-vallor som fungerar bäst för dagen och hur man ska preparera skidorna för att komma till det bästa resultatet. Det här har att göra med att SkiGo är förbundets samarbetspartner.

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 Tävlingarna inhiberade 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.

Informationstillfälle om idrottsgymnasiet

Vörå samgymnasium – Vörå idrottsgymnasium ordnar en besöksdag för längdskidåkare och skidskyttar onsdagen den 12 februari kl. 11-17 på skolan.

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.





- 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 ännu på plats under följande tävlingshelger 2025:

8-9.2	Vanda	Senior-FM
14-16.3	Haapajärvi	Junior-FM
21-23.3	Jyväskylä	Silvertrissan
4-6.4	Taivalkoski	Senior-FM

Tilläggsinformation av Johan Öhberg, serviceansvarig, 0400 955872.

FSS-föreningarnas nationella tävlingar

FSS-föreningarnas kommande nationella tävlingar finns listade nedan. Den nationella tävlingskalendern finns på hihtokalenteri.fi.

26.1	Botniahallsloppet 2025	IF Femman
26.1	Fäbodaloppet	IF Brahe
31.1-2.2	FSSM	IK Falken
8.2	BotniaVasan	Norrvalle 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

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

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 Kauhajoki
28.2-2.3	Veteran-FM i Sankt Michel
28-30.3	Junior- och senior-FM i skidskytte i Kontiolahti

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [HÄR](#)

Kom igång med föreningens jämställdhets- och likabehandlingsplan

Välkommen med på ett webinarium om utformande av en jämställdhets- och likabehandlingsplan. Vi arrangerar två webinarier, ett på svenska och ett på finska. Webbinariet arrangeras via Zoom där du kan ställa frågor.

Under webinariet får du:

- Information om underlag och material som kan användas i arbetet och hur använda dem
- Tips på hur gå tillväga i arbetet
- Idéer på hur du kan uppdatera och utveckla din nuvarande plan så att den blir mer praktisk och konkret

Vi erbjuder två tillfällen, en på svenska och en på finska. Tidpunkterna är:

10.2 kl. 17.30-18.30 på SVENSKA(anmäl med senast 8.2 kl.23.59)





10.3 kl. 17.30-18.30 på FINSKA (anmäl med senast 8.3 kl.23.59)

[Anmäl med här](#). I samband med anmälan kan du ställa frågor som du funderar på och skulle önska att tas upp under tillfället. Passa på att bjuda in även andra föreningsmedlemmar. Deltagande är avgiftsfritt. Webbinariet är en del av [Hållbar idrottsförening - nätverket](#).

I samband med anmälan kan du ställa frågor som du funderar på och skulle önska att tas upp under tillfället. Passa på att bjuda in även andra föreningsmedlemmar. Deltagande är avgiftsfritt. Webbinariet är en del av Hållbar idrottsförening - nätverket.

Kom med i Hållbar idrottsförening - nätverket

Välkommen att ta del av Hållbar idrottsförening-nätverket! Nätverkets syfte är att ge kamratstöd och kraft till föreningsaktiva i arbetet för en hållbar, jämställd och ansvarsfull idrott.

[Mer information om nätverket och anmälan hittar du här](#).

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 beslutsfattande nivå samt helt konkreta åtgärder under bl.a. träningar. <https://www.etoyleksin.fi/verkkokoulutus/>

Visa att du att du förbinder dig till ansvarsfull träning genom att genomföra ansvarsfull tränare -webbutbildningen

På Olympiska kommitténs webbkurs för ansvarsfulla tränare får du bekanta dig med ansvarsfull och bra träning och lära dig hur du främjar en fysiskt, mentalt och socialt säker verksamhetsmiljö. Genom att genomföra kursen visar du att du förbinder dig till ansvarsfull träning. Denna kurs är avsedd för alla ledare och tränare som är verksamma inom idrott och motion. Utbildningen tar ca 1-1,5 h att gå igenom. Webbutbildningen är gratis och finns på finska, svenska och engelska.

Webbutbildningen hittas [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!](#)

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. träningar. <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: fss@idrott.fi





Hälsningar
Catherine Ahrenberg
förbundssekreterare



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi