



## **FSS nyhetsbrev i mars 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 nyhetsbrev, vänligen meddela [fss@idrott.fi](mailto:fss@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

### **Sportchefens hälsning**

Om det var någon som trodde att skidsporten inte längre var populär, så är det nog bäst att ta en ny funderare. Åtminstone på basen av VM-tävlingarna i Trondheim. Trots vädret, som bjöd på det mesta som nederbörd, var det fullt ös varje dag på skidstadion och speciellt ute i terrängen. Det som glädde mig mest var att det var främst ungdomar och unga vuxna som hade tagit sig till skidparadiset Granåsen, en mil från centrum av Trondheim. Vilken fest det blev! Det här blir svårt att överträffa under de kommande VM-tävlingarna i Falun 2017 och Lahtis 2019. Ribban ligger på "Duplantishöjd".

Här hemma är vi mitt inne i en hektisk period. Junior-FM arrangerades i Haapajärvi den 14-16 mars och inkommande veckoslut får 13-16-åringarna tävla i Silvertrissan i Jyväskylä. Motsvarande tävling arrangerades för ett år sedan i Vörrå som en riktig skidfest, vi får hoppas på det samma i Jyväskylä. Jag hoppas på en familjär stämning, utan stress och press, utan överdriven resultatfixering. Silvertrissan är tävlingen på barnens villkor. Man får glädjas över framgång, men en blygsam placering i Silvertrissan betyder inte att man inte skulle kunna bli en duktig skidåkare som vuxen.

Den 21-23 mars sätter man också punkt för den digra världscupen med tävlingarna i Lahtis. Av FSS-seniörerna är det den här gången *Anni Lindroos* och *Alexander Ståhlberg* som får mäta sig med världseliten. De främsta 18-åringarna i Norden tävlar under samma veckoslut i Nordiska mästerskapen i Gålå i Norge. I den finländska truppen ingår även *Theresia Johansson*, *Vilma Hahtokari* och *Topias Vuorela* samt *Amos Korin* som reserv.

Det sista veckoslutet i mars bjuder på finländska mästerskapen i skidskytte på anrika Kontiolahti skidskyttestadion. Där tävlar man i stafett, sprint och masstart i klasserna 13 år och äldre.

Den här nationella mästerskapssäsongen avslutas med FM-tävlingarna i Taivalkoski första veckoslutet i april. Då handlar det om korta och långa distanslopp i fri teknik samt stafetter. Jag hoppas att tröskeln är låg, då föreningarna funderar på att ställa upp med lag i stafetterna. Senaste år var det fyra dam- och fyra herrlag från FSS som kom i mål. Kanske det blir fler i år?

Sedan får man pusta ut en tid, om man har behov för det. Det är också många som förlänger säsongen i Lappland, där det fortfarande finns fina skidförhållanden. Till exempel många skidelever från Vörrå idrottsgymnasium åker långloppen i Lapponia. Det är bra grundträning inför nästa träningsssäsong.

Till slut konstaterar jag bara att den här vintern inte skulle ha varit en vinter alls utan konstsnö. I framtiden kan vi nog inte heller förlita oss på att snön kommer att falla. Jag upplever dock att de flesta kommuner förstått betydelsen av skidförhållanden på vintern. Den lokala föreningsaktiviteten spelar förstås också en





stor roll i sammanhanget. Skidspåren är ju inte enbart för eliten och de som tävlar, skidspåren främjar också hälsan och välmåendet för gemene man och kvinna. I det långa loppet främjar det också kommunens ekonomi. Garanterat!

### ***Månadens tips - njut av de sista kilometrarna***

Skidsäsongen är inte över än, inte överallt åtminstone, inte ens i Svenskfinland. Det är inte alls dumt att utnyttja den snö som ligger kvar, trots att förhållandena kan vara ytterst anspråkslösa, trots att det inte finns tävlingar att satsa mot. På stora mästerskap är skidspåren inte alltid perfekta heller, jag relaterar nu till damernas 5-mil på VM i Trondheim. Det gäller att vara förberedd på allt.

Om man vill åka i vinterns bästa förhållanden ska man ta sig till Lappland i april. Varje kilometer man åker där, har man i bagaget inför nästa säsong. Kilometrarna är oftast också mycket trevligare i solskenet i april än i novembermörkret.

Skidåkning handlar mycket om aerob kapacitet och hur man kan ta sig fortast framåt med så liten energimängd som möjligt. För att förbättra uthålligheten krävs det en stor mängd aerob träning. Det är ju till fördel om man kan utföra denna grundträning grenmässigt, i det här fallet genom att skida. Därför är det inte alls slöseri av pengar eller tid att spendera en vecka i Lapplands natursköna skidspår under våren.

Dessutom. Våra hjärnceller behöver också laddas ibland. Under skidturerna på våren behöver man inte fundera på de kommande tävlingarna, man kan åka stressfritt, utan planering och målsättning. Njuta av tillvaron på skidor, ensam eller tillsammans med kompisarna. Man kan göra sådant som man inte unnar sig under tävlingssäsongen. Huvudsaken är att man trivs.

Och, det viktigaste är att man tar sig ut!

### ***FSSM i skidskytte arrangerades i Larsmo***

Förbundsmästerskapen i skidskytte arrangerades i Larsmo den 8 mars i samband med Keski-Pohjanmaan Biathlon Games. Man tävlade på normaldistans. För arrangemangen stod Larsmo idrottsförening. Det var cirka 25 skidskyttar som deltog i FSSM. [Resultaten från FSSM i skidskytte.](#)

Förbundet tackar Larsmo IF för väl genomförda arrangemang!

### ***Föreningsstödet 2025***

Föreningsstöd kan beviljas föreningar för idrottsverksamhet och -projekt som främjar idrottsverksamhet på svenska i Finland. År 2025 prioriterar vi ansökningar för upprätthållandet av verksamheten och för att engagera folk i föreningsverksamheten. Ansökningstiden är 3.2-31.3.2025.





### **Tyngdpunktsområden**

- För åtgärder som stärker rekrytering, utbildning samt fortbildning av tränare, ledare och andra föreningsaktiva.
- Samarbete mellan föreningar och över grengränserna.
- För aktiviteter som främjar barn och ungas psykiska välmående inom idrotten.

Mer information och ansökan finns [HÄR](#)

### **Årsrapport 2024**

Förbundet ber FSS-föreningarna att lämna in årsrapporten. Det är viktigt att fylla i uppdaterade uppgifter. Årsrapporten fungerar som en form av medlemsregister, med bl.a. kontaktuppgifter.

Fyll i årsrapporten senast 30.4.2025 i följande länk: [https://www.lyyti.in/FSS\\_Arsrapport\\_2024](https://www.lyyti.in/FSS_Arsrapport_2024)

### **Förbundets vårmöte**

FSS:s vårmöte arrangeras på distans **tisdagen den 29 april kl. 18.00**. Vårmöteskallelsen skickas till föreningarna i början av april. Därför är det också viktigt att uppdatera kontaktuppgifterna i årsrapporten ifall de har förändrats.

### **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, oftast en dryg vecka före tävlingarna.
- Idrottaren ansvarar för att skidorna är rengjorda och fluorfria då de förs till vallatrailern.
- Idrottaren för tävlingsparet till vallatrailern i god tid.
- 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.
- Tilläggsinformation av Johan Öhberg, serviceansvarig, 0400 955872.

FSS Service är ännu på plats under två tävlingshelger den här vintern:

21-23.3	Jyväskylä	Silvertrissan
4-6.4	Taivalkoski	Senior-FM





## **FSS-föreningarnas nationella tävlingar**

Ojdå, säsongen lider mot sitt slut, men ännu finns det en FSS-tävling kvar den här säsongen. Den nationella tävlingskalendern finns på [hihtokalenteri.fi](https://hihtokalenteri.fi).

30.3 [Final Climb](#) Vörå IF

## **Finländska mästerskapstävlingar i längdskidåkning 2025**

21-23.3 [Silvertrissan](#) Jyväskylä  
4-6.4 [Senior-FM](#) Taivalkoski

Programmet för [Finlands cup 2024-2025](#).

## **Internationella tävlingar i längdskidåkning 2024-2025**

21-23.3 [Världscupen i Lahtis](#)  
21-23.3 [Nordiska juniorlandskampen \(U18\) i Gålå, Norge](#)  
21-23.3 [Skandinaviska cupen i Gålå, Norge](#)  
23-30.3 [Militär-VM i Lucerne, Schweiz](#)

[Nationella tävlingsregler 2024-2025](#) (på finska)

[Internationella tävlingsregler 2024-2025](#) (på engelska)

[Tävlingsregler vid FSSM](#)

## **Finländska mästerskapstävlingar i skidskytte 2025**

28-30.3 [Junior- och senior-FM i skidskytte i Kontiolahti](#)

## **Träningsgrupper 2025/2026**

Tävlingssäsongen är snart över och förbundets tränings- och tävlingsutskott har redan påbörjat planeringen av träningsupplägget och -grupper inför nästa säsong. Utskottet vill redan i det här skedet informera idrottarna att några träningsläger för förbundsgrupperna inte kommer att arrangeras i juni eller i början av juli. Vi vill gå ut med detta, så att idrottarna eventuellt kan sommarjobba i lugn och ro i början av sommaren. Tränarna hoppas dock att så många som möjligt deltar i Aateli Race i Vuokatti efter midsommar.

## **Suomen Hiihtoliitto informerar**

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [HÄR](#)





## **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.etoleyksin.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.etoileksin.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](mailto:fss@idrott.fi)

Hälsningar  
Glenn Lindholm  
sportchef

