



FSS nyhetsbrev i april-maj 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 nyhetsbreven, vänligen meddela fss@idrott.fi. Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

Sportchefens hälsning

Idrottarna i skidgrenarna får fira nyår igen. Det är nämligen många som räknar att ett nytt träningsår börjar den 1 maj. Det gäller att summera och analysera det som varit och smida planer för det som komma skall. Det brukar vara bäst att börja med funderingar kring målsättningen, både på lång och kort sikt. Som idrottare bör man alltid veta varför man tränar och vart man vill nå.

För idrottsledare och tränare gäller samma sak, men på ett annat plan och andra funktioner. Det är ändå bra om man har en tydlig målsättning med sin verksamhet. Det är inte alla gånger lätt att vara aktiv i en idrottsförening. Det ger mycket i form av erfarenheter, men det kräver också allt mera tid och möda av dem som är aktiva. Tyvärr har eldsjälarna också blivit färre. Därför är det viktigt att föreningsaktiva får den uppskattning de förtjänar. Det värmer då många elitåkare i dessa tider på sociala tackar alla som hjälpt dem under den gångna säsongen. Utan frivilliga ledare, funktionärer, tränare och föreningsaktiva skulle idrotten vara mycket magrare i Finland.

För egen del blir det nu en liten förändring i vardagen. Jag kommer att flytta till Kina för att jobba som chefstränare i deras skidlandslag inför OS i Milano-Cortina 2026. Då jag erbjöds uppdraget var det en utmaning som jag inte kunde tacka nej till. Jag är alltså tjänstledig från FSS t.o.m. den 28 februari 2026. Förbundets verksamhet bedrivs på ett lite annorlunda sätt under den här perioden.

Månadens tips - tre trösklar

Skidåkarna njuter nu av en övergångsperiod, skedet mellan en intensiv tävlingsperiod och en träningsperiod som snart kommer igång. Det är oftast en skön tid utan stress och press, utan prestationskrav och måsten. Man kan ta det ganska lugnt, man kan testa andra idrottsgrenar, man kan röra på sig mångsidigt. Det viktigaste är att knoppen och kroppen får ta igen sig.

Därför kommer jag inte med några träningstips den här gången, utan filosoferar om skid- eller uthållighetsträning på ett mera allmänt plan. Då det gäller att förbättra konditionen och uthålligheten försöker jag tänka enkelt, det ska inte vara komplicerat att träna.





Skidåkning, skidskytte och många andra grenar där du håller på länge är aeroba uthållighetsgrenar. Det betyder i all enkelhet att musklerna behöver tillräckligt med syre för att arbeta långvarigt. Syretillgången till musklerna förbättras genom träning. Enkelt, eller hur?

Jag brukar själv tänka att det finns tre trösklar i utvecklandet av konditionen.

Den aeroba tröskeln är grunden för all uthållighetsträning. Genom att utveckla prestationsförmågan, i klarspråk farten, på den aeroba tröskeln har man redan kommit en god bit på vägen. Vi brukar tala om grunduthållighetsträning, eller mera vardagligt Gu-träning. Då jobbar musklerna utan att det bildas laktat, eller som vi slarvigt brukar säga mjölksyra. Syretillförseln till musklerna är tillräcklig för att de ska kunna jobba effektivt. Då det börjar bildas laktat i kroppen har du uppnått den aeroba tröskeln. Det är inte farligt, det är däremot önskvärt att rätt ofta jobba i närheten av den aeroba tröskeln! Det är då som den utvecklas mest effektivt och på lång sikt höjs farten på samma pulsnivå. Och, det är ju fart vi är ute efter i skidspåren, klockan är avgörande.

Man talar inte om aerob tröskel i alla idrottskulturer. Jag försöker också ignorera den i många sammanhang. All träning som är under den andra tröskeln, den anaeroba tröskeln, är också aerob träning. På det område som vi kallar för fartuthållighetsträning, Fu-träning, arbetar kroppen också huvudsakligen med hjälp av syre och laktaten försvinner ur kroppen rätt effektivt. Det jag vill säga är att det inte är så farligt att pulsen överstiger den aeroba tröskeln under vanliga grunduthållighetspass. Om det känns bra så är det bara att åka på eller löpa vidare och njuta av känslan. Pulslockan vet inte alltid hur du känner dig. Däremot ska du se till att också få tillräckligt med lågintensiv grunduthållighetsträning, det gör susen åt kroppen.

Då man utvecklat den aeroba tröskeln är det dags att ta itu med den anaeroba tröskeln. Det gäller att flytta den lika mycket framåt, att hålla avståndet. Och igen, för att förbättra farten på den anaeroba tröskeln gäller det att göra träningspass med pulsen i närheten av den, inte för hårt men inte för sakta heller. På den anaeroba tröskeln lyckas kroppen inte längre avlägsna all mjölksyra ur kroppen men nivån hålls konstant, vi använder termen steady state, jämvikt. Det enklaste sättet att bearbeta den anaeroba tröskeln är att göra intervallpass, där man jobbar tillräckligt länge på tröskeln.

Och vad händer då du också lyckats höja farten på den anaeroba tröskeln? Det logiska är att även den maximala syreupptagningsförmågan (VO₂max) lättare förskjuts framåt, den utvecklas. Prestationsförmågan blir bättre, vilket brukar leda till bättre resultat.

Jag nämnde ju ännu en tredje tröskel. Den är kanske viktigast. Den finns där hemma vid ytterdörren. Varje gång du öppnar dörren och kliver över just den tröskeln, för att göra ett träningspass, har du gjort en insats för att förbättra din fysiska förmåga. Då har du tagit det viktigaste klivet och du kan vara belåten med dig själv.





FSS träningsgrupper 2025–2026

FSS-styrelsen har på sitt möte den 23 maj fastslagit träningsgrupperna och träningsupplägget för säsongen 2025-2026. Träningsgrupperna kommer att ha fem läger från maj till november.

Ungdomsgruppen (21)

Tränare: Roland Villför

Viivi Fagerudd, IF Brahe
Vilma Hahtokari, IF Åsarna
Ellinor Halonen, Närpes Kraft Skidförening
Matilda Hermans, Oravais IF
Wilma Hjerpe, IF Minken
Theresia Johansson, Pargas IF
Winnie Markén, Oravais IF
Ebba Miettinen, Pargas IF
Anni Rohila, Pargas IF
Lea Snickars, Närpes Kraft Skidförening
Linn Österberg, Oravais IF

Emil Anderssén, IF Minken
Noah Heikius, Pargas IF
Kevin Hildén, IF Sibbo-Vargarna
Christoffer Höglund, IF Sibbo-Vargarna
Amos Korin, Pargas IF
Benjamin Virta, Pargas IF
Jonathan Virta, Pargas IF
Topias Vuorela, IF Minken
Melker Wikblom, IF Minken
Sander Wikblom, IF Minken

Seniorgruppen (10)

Tränare: Matias Strandvall

Pinja Aaltonen, IF Minken
Frida Häggkvist, Närpes Kraft Skidförening
Emelie Hägglund, Borgå Akilles
Sandra Jordman, IF Minken
Wilma Lax, Borgå Akilles
Anni Lindroos, Pargas IF
Aaron Häggman, Vörå IF
Lukas Kuuttinen, Närpes Kraft Skidförening
Petteri Mattila, IF Minken
Alexander Ståhlberg, IF Minken





Träningslägren för FSS-grupperna arrangeras två gånger vid Norrvalla i Vörå, i Solvalla i Esbo, i Otepää i södra Estland och vid Santasport i Rovaniemi. NÅID- och ÖID-grupperna kommer också att vara med på nästan alla läger.

Tränarutbildningar i längdskidåkning

Steg 1 -tränarutbildning startar i maj

Tilläggsinformation om den grundläggande tränarutbildningen i längdskidåkning på Norrvalla och i Solvalla finner du [HÄR!](#) Du bör [anmäla](#) dig till utbildningen senast den 11 maj.

Steg 2 -tränarutbildning startar i maj

Tilläggsinformation om tränarutbildningen i längdskidåkning på steg 2 -nivå finner du [HÄR!](#) Du bör [anmäla](#) dig till utbildningen senast den 4 maj.

Föreningsstödet 2025

Det var igen många skidföreningar som ansökte om föreningsstöd från FSI. I år höll ansökningarna en glädjande hög standard. Behandlingen av ansökningarna pågår och mottagarna fastställs av FSI:s styrelse i mitten av maj.

Utförlig information om föreningsstödet hittar du [här](#).

Förbundets vårmöte

FSS:s vårmöte arrangeras på distans **tisdagen den 29 april kl. 18.00**. Länken till mötet hittar du här: <https://meet.google.com/bpk-scch-mic>

FSS Service under säsongen 2024-2025

FSS Service tackar för den gångna säsongen. Skidåkare, tränare och ledare har skött sina delar exemplariskt och vallarna har gjort sitt bästa för att fixa till konkurrenskraftiga skidor.

Fluorförbundet förde med sig vissa förändringar och arbetsmängden blev åtminstone inte mindre. Med facit på hand kan man väl bara konstatera att övergången till fluorfria vallor gick relativt smärtfritt.





FM-tävlingar i längdskidåkning 2025-2026

De nationella mästerskapstävlingarna arrangeras på följande orter år 2026. Tidpunkterna fastställs i ett senare skede.

Senior-FM	Kuopio
Senior-FM	Enare
Junior-FM	Tammerfors
Junior-FM	Rovaniemi
Silvertrissan	Ristijärvi
Veteran-FM	Kempele
KLL	Jyväskylä

Suomen Hiihtoliitto informerar

Du läser Hiihtoliittos föreningsbrev [HÄR](#)

Svara på enkäten – låt oss främja jämlikhet inom motion!

Vi hoppas att du eller din organisation deltar i enkäten "Jämlikhet i praktiken: Tjänsteleverantörers syn på invandrade kvinnors motionsvanor och hinder för deltagande i Finland."

Du kan svara på enkäten via denna länk: [Mentor on the Move 2](#)

Enkäten kan besvaras på finska eller engelska.

Vi önskar få svar från idrottsföreningar, organisationer som erbjuder motion, kommunala aktörer, företag inom idrottsbranschen samt andra relevanta aktörer.

Enkäten är en del av EU-projektet Mentor on the Move, vars syfte är att samla bakgrundsinformation om hur jämlikhet förverkligas inom motions- och idrottstjänster. Målet är att identifiera hinder samt samla in goda metoder för att tillsammans förbättra tillgängligheten och inkluderingen i tjänsterna.

Hur lång tid tar det att svara? Bara cirka 5–10 minuter.

När är sista svarsdag? Enkäten är öppen till och med 15.5.2025.

Genom att delta bidrar du till att främja jämlikhet och säkerställa att även kvinnor med invandrabakgrund får bättre tillgång till motions- och idrottstjänster.

Tack för ditt värdefulla bidrag!





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.etoileksin.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





Hälsningar
Glenn Lindholm
sportchef



Finlands Svenska Skidförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

fss.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fss@idrott.fi