



December 2019

Hej!

Här är senaste informationen från FSO. Vänligen förmedla denna information inom föreningen till medlemmar och utövare av sporten. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelanden och vill i fortsättningen ha, vänligen meddela fso@idrott.fi. Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

Nästa FSO-träningsdag 11.1.2020

FSO-träningsdagarna, som under de senaste åren varit en del av förbundets och föreningarnas träningsverksamhet under vinterhalvåret, fortsatte med Knock-out sprint i Pargas (PIF) och terräng- samt innerträning i Vörå (IF Femman) 14.12 (totalt ca. 120 deltagare). Nästa träningsdag väntar bakom årsskiftet - anteckna 11.1.2020 i din kalender.

11.1 IF Brahe - info om tema och anmälningslänk kommer senare.

11.1 OK Trian - info om tema och anmälningslänk kommer senare.

Info om träningsdagarna samt anmälningslänkar till tillfällena kommer att laddas upp som nyheter på [FSO-hemsidorna](#) samt under fliken [Träning-FSO Träningsdagar](#).

FSOM 2022 arrangeras av OK Raseborg

Ansökan om arrangörskap för s.k. "stora FSOM" i orientering 2022 var öppen från augusti till slutet på oktober den gångna hösten. FSO:s tävlingsutskott och FSO:s förbundsstyrelse har efter utgången av ansökningstiden behandlat ärendet. Förbundsstyrelsen har under vecka 50 beslutit att bevilja FSOM 2022 arrangörskapet åt OK Raseborg. Vi kommer under säsongen 2022 med andra ord att tävla om FSO:s mästerskapsmedaljer i Västra Nyland.

Skid-O FSOM 2020 i samband med Alun talvirastit

Ansökan för att arrangera FSOM i skidorientering inkommande vinter 2019-2020 var öppen under den gångna hösten. Ansökningar eller intresseframförande från FSO:s medlemsföreningar kom inte under denna tid. FSO:s tävlingsutskott har således sonderat efter potentiella arrangörer bland finskspråkiga föreningar som arrangerar nationella tävlingar inkommande vinter. Utgående från dessa sonderingar har Finlands Svenska Orienteringsförbund under vecka 50 beslutit att bevilja FSOM-mästerskapsstatus i skid-o 2020 åt [Järvisseudun Rastis](#) nationella tävlingar - [Alun talvirastit 7-8.3.2020](#). Lördagen 7.3 är det medeldistans, söndagen 8.3 är det långdistans. Under samma tävlingsevenemang avgörs för övrigt även ÖIDM samt regionmästerskap för Keski-Pohjanmaa och Etelä-Pohjanmaa.

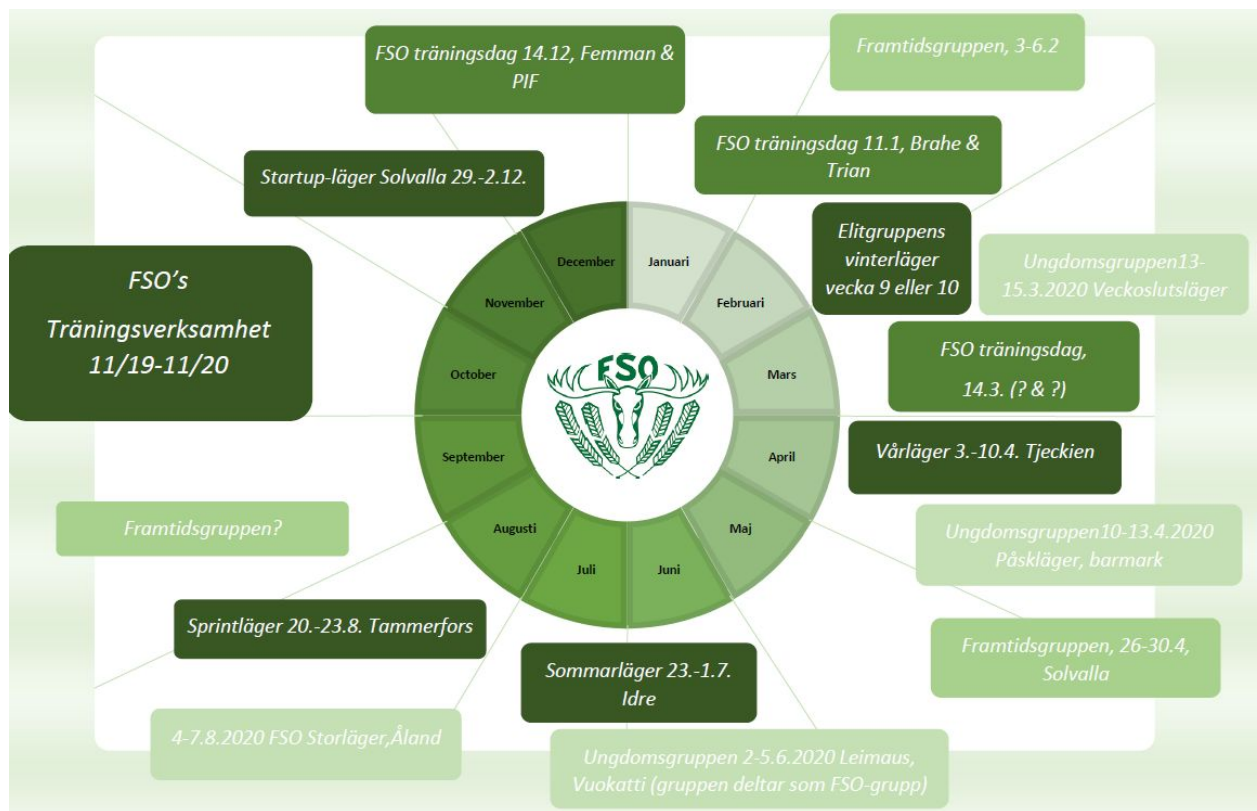
Förbundets träningsaktiviteter 2020

FSO:s nya förbundstränare Milka Reponen har tagit över rodret för FSO:s träningsverksamhet med ett målmedvetet och stabilt grepp. Träningsgruppernas (elit- och utmanargruppen) lägerplan 2020 har slipats under december utgående från gruppens utvecklingsmålsättningar för kommande säsong. Elit- och utmanargruppens lägerplan 2020 framgår från FSO:s webbplats under [fliken Träning](#).

FSO:s ungdomsgrupps aktivitetsplan 2020 har också slipats utgående från gruppens utvecklingsmålsättningar och önskemål. FSO:s ungdomsgrupps aktivitetsplan framgår från FSO:s webbplats under [fliken Ungdom](#).



En helhetsmässig bild över FSO:s träningsverksamhet 2020 framkommer också ur årsklockan nedan.



Preliminärt: Banläggning för barn och unga, banläggarskola och Ocad-utbildning i Närpes 14-16.2.2020

FSO kommer inkommande vinter att arrangera (på svenska) ett omfattande utbildningsveckoslut i Närpes, **preliminärt** 14-16.2.2020. På utbildningsbrickan står i skrivande stund (förändringar kan ännu ske):

- Fre 14.2 Banläggning för barn och unga, enligt SSL standarder
- Lö 15.2 Banläggarskola (motsvarar SSL nivå-2)
- Sö 16.2 Ocad-utbildning

Detta samt övriga potentiella utbildningstillställningar är ännu under planering och kommer att uppdateras under vinterns gång. Ett motsvarande tillfälle för Södra Finland är under planering. Information om FSO:s utbildningstillfällen och innehåll kommer att laddas upp på FSO:s webbplats under [fliken Utbildning](#) samt i dessa FSO-nyhetsbrev.

Aktuellt inom Suunnistusliitto

SSL ordnar orienteringsseminarium (=suunnistusseminaari) (på finska) 8-9.2.2020 i Pajulahti, Nastola. Seminariet är riktat för hela orienteringssamhället och för föreningsfolk från olika sektorer. Seminariets innehåll kretsar mångsidigt kring grenen och föreningsverksamhet, bl.a. ledning och utveckling av föreningsverksamhet, coaching och ungdomsverksamhet. Under seminariet delas ut priser för 2019 bedrifter inom orientering. Seminarieprogram publicerades i början av december, medan anmälan görs kring årsskiftet. [Mer om orienteringsseminariumet här](#) (SSL sidor, på finska).



SSL har publicerat fördelning av kartstöd för verksamhetsåret 2019. [I artikeln på SSL sidor](#) (på finska) framkommer hur fördelningen av kartstöd gjorts angående 2019. I artikeln finns även uppladdat en förteckning över föreningar som tilldelats kartstöd och summor på de utdelade stöden.

För att hänga med i vad som är aktuellt för orientering på en nationell nivå, lönar det sig att hålla ögonen öppna för [nya artiklar på SSL sidor](#) och evenemangskalendern uppe till höger på webbplatsen. Under december har bl.a. föreläsningmaterial från Suunta Huipulle -seminariet i Pajulahti 22-24.11 laddats upp med mycket intressant material kring orienteringsträning.

Finlands Svenska Idrott informerar

Idrottsgalan ordnas i Finlandiahuset 25.1.2020

Den finlandssvenska Idrottsgalan firas 25.1.2020 på Finlandiahuset i Helsingfors. På galan delas de traditionella utmärkelserna ut i fem kategorier. Biljetterna till idrottsgalan finns nu ute till salu.

Nytt för i år angående utmärkelserna är att det finns tre nominerade inom varje kategori, och nu är det upp till allmänheten att rösta vem av dem som skall bli den slutliga vinnaren. Priserna som allmänheten kan rösta på är Ungdomspriset, Årets tränare, Årets förening samt Bragdmedaljen. Bland kandidaterna till ovan nämnda utmärkelser finns naturligtvis även orienteringen representerad. Omröstningen pågår fram till 19.12. Priserna delas ut på den direktsända Idrottsgalan.

Förutom prisutdelningarna kommer vi under kvällen att avnjuta en god middag, ta del av högklassig underhållning och avsluta kvällen med dans. '

Idrottsgalan 2020 förverkligas i samarbete med Parad Media och Yle. Delar av Idrottsgalan kommer att direktsändas på Yle Fem och Yle Arenan. Mera info om Idrottsgalan, biljettförsäljningen, priskandidaterna och omröstningen finns på [Finlands Svenska Idrotts webbplats](#).

Intressant diskussionstillfälle - För- och nackdelar med specialisering inom barn- och ungdomsidrott 29.1 kl.13-15 (Sportens hus, Gjuterivägen 10, Helsingfors)

Välkommen på ett tillfälle där vi tar del av info och diskuterar specialisering inom idrott för barn och unga. Teman som behandlas är:

- Vad innebär tidig specialisering?
- Vad är grundtanken bakom att träna avsiktligt inom en gren?
- Vilka är för- och nackdelarna med att specialisera sig?
- Vad innebär sampling?
- När ska barn egentligen börja specialisera sig inom idrott, och ska de överhuvudtaget göra det?
- Vad säger forskningen?

Tillfället riktar sig till tränare, ledare och föräldrar inom både lag- och individuell idrott, och andra intresserade. Föreläsare för tillfället är Karin Storbacka, projektledare för Folkhälsans "Trygga relationer inom idrott". Ingen förhandsanmälan krävs. För den som dock inte har tillgång till Sportens hus -utrymmen [kan anmäla sig här](#):



FSI:s skidkampanj startade 1.11.2019

Den första november startade 500-klubben där du skall skida eller skrinna 500 km fram till 30.4. Eftersom snömängden varierar väldigt mycket beroende på var man befinner sig i landet går det också bra med rullskrinna kilometer.

500-klubben pågår mellan den 1.11.2019 och 30.4.2020. Bland alla deltagare lottar vi ut fina priser under kampanjens gång.

Har du redan deltagit i våra kampanjer kan du använda samma konto men bara byta kampanj. Är du ny användare kan du registrera dig antingen med hjälp av ditt Facebook- eller Google-konto eller skapa ett helt nytt konto med din e-postadress. [FSI:s kampanjsida](#).

Påminnelser från tidigare nyhetsbrev under 2019

Sikta högre - träningstips för 10-15 åriga orienterare

Sikta högre - Träningstips för 10-15 åriga orienterare är en manual skapad för unga orienterare samt deras föräldrar och tränare. Guiden innehåller många råd och konkreta tips kring orienterares utveckling och hurdana träningsupplägg som är nyttiga för juniorer av olika åldrar. Förutom text, innehåller manualen även sammanfattande tabeller och QR-koder till videomaterial och dyl. för att illustrera exempelträningar.

Bekanta dig med publikationen genom att [ladda ner den från FSO-sidor](#) i digital form. Alternativt finns materialet tillgängligt även i form av ett kompendium. Beställ kompendiet till din förening genom att kontakta FSO-bibliotekarien: wilhelm.stenbacka@idrott.fi.

Nina Simosas vald till FSO:s nya förbundsordförande

Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. höll stadgeenligt höstmöte 9.11 i Helsingfors. Vid höstmötet valdes ny förbundsordförande, vice ordförande, 4 styrelsemedlemmar och personliga suppleanter. Dessutom fastställdes förbundets verksamhetsplan och budgetplan för 2020 samtidigt som förbundet även passade på att uppdatera sina stadgar.

Nina Simosas valdes av höstmötet till ny ordförande för FSO för en mandatperiod på två år. Nina kommer vid årsskiftet att ta över ordförandeklubban av Kaj-Olof Lindgren, som efter långvarig tjänst för den finlandssvenska orienteringen nu avgår. Vi tackar Kaj-Olof för alla gångna år och önskar Nina varmt välkommen ombord!

Mer om styrelsevalet, den godkända verksamhets- och budgetplanen 2020 samt de uppdaterade stadgarna finns tillgängliga i [artikeln på FSO:s hemsidor](#).

Memo från höstens föreningsträffar (5st)

Förbundets personal träffade under oktober-november föreningsrepresentanter vid 5 diskussions- och planeringstillfällen, alltså s.k. föreningsträffar. Under träffarna presenterades rådande planer för verksamhet det kommande året samt kartlades rådande behov och önskemål bland föreningar och medlemmar. Under tillfällena diskuterades även styrkor och svagheter inom den finlandssvenska orienteringen, potentiella samarbetsformer mellan föreningar och andra aktörer samt belystes fördelar med mångsidighet i träningen. En idrottssociologisk analys över föreningsträffarnas innehåll går att läsa i [grenchefens memo](#).

Beställ utbildning till er förening eller region

FSO är ett litet förbund och utbildningsverksamheten har varit relativt tyst under den avslutade tävlingssäsongen. Eftersom vi som sommargren har off-season i full gång, lever vi optimala tider



för bl.a. utbildning. Hurdan utbildning behöver er förening? Har grannföreningen eventuellt motsvarande behov? FSO har som avsikt att förverkliga utbildningar då en eller fler föreningar uttrycker en beställning eller ett önskemål.

Grenspecifik utbildning som kan arrangeras är bl.a. banläggartutbildning, banläggartutbildning för barn och unga, föreningsledartutbildning, tränartutbildning, Ocad-kurs samt kartritningsutbildning. I samråd med Finlands Svenska Idrott kan allmän och grenöverskridande föreningsutbildning arrangeras kring ämnesområden som t.ex. Likabehandlings- och jämställdhetsarbete, GDPR, föreningsförvaltning, speakerutbildning etc. Utbildningar kan "beställas" då man inom en eller fler föreningar är minst 6 intresserade personer. "Beställ" i så fall utbildning genom att kontakta FSO-kansli (wilhelm.stenbacka@idrott.fi).

Förmedling av er förenings evenemang och tillställningar via FSO kanaler?

Ordnar er förening tillställningar, tävlingar, motionslopp eller evenemang, som ni vill dela med er till övriga föreningar inom FSO? FSO kan förmedla information om evenemang, träningsdagar tävlingar mm. via vårt infobrev, nätsidor samt övriga kanaler. Kontakta grenchefen om er förening önskar informera övriga orienterande svenskfinland : wilhelm.stenbacka@idrott.fi

Hälsningar,
Wilhelm Stenbacka - grenchef
Finlands Svenska Orienteringsförbund
Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors