



FSO - nyhetsbrevs material

## Maj 2019

Hej!

Här är senaste informationen från FSO. Du får gärna vidarebefordra detta till din klubbkompis eller andra personer som kan ha nytta av informationen. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelande och vill i fortsättningen ha, vänligen meddela [fso@idrott.fi](mailto:fso@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

### Ansökan för nationella tävlingar 2020

Ansökan för nationella orienteringstävlingar under kalenderåret 2020 till det nationella grenförbundet Suunnistusliitto bör göras **tills den 5.5**. Ansökan görs på SSL:s hemsidor här: <https://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-hakeminen/kansalliset-ja-katsastukset/> Ansökan gäller alla orienteringsgrenar (fot-, skid-, precisions- samt cykelorientering). Bakom länken (på finska) finns även en grundkalender för det kommande året. Suunnistusliitto uppmuntrar föreningar att arrangera fler tävlingar utanför den hetaste tävlingssäsongen t.ex. tidigare på våren eller senare på hösten. SSL uppmuntrar även föreningar att justera tävlingsformer enligt orienterarnas intressen, t.ex. fler sprinter eller vardagskvällstävlingar.

### FM i sprintstafett 19.5. i Raumo

FSO:s förbunds lag till FM sprintstafetten fastställdes och publicerades fredag 3.5. FSO ställer upp med 4 lag i H/D18, 3 lag i H/D21, 3 lag i H/D40 samt 2 lag i H/D55. Bekanta dig med [förbunds lagen och preliminära löpordningar](#) på FSO:s hemsida.

FSO efterlyser ännu en herrlöpare till H/D55-andra laget. Är du den räddande ängeln? Herrlöpare i H/D55+ anmäl dig till grenchefen snarast möjligt ([wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)-0401931394)

### World Orienteering Day 16-21.5.2019

Den internationella World Orienteering Day är en gemensam kampanj för hela orienteringsvärlden. I år arrangeras World Orienteering Day eller WOD som en veckas kampanj i mitten på maj. Tanken med kampanjen är att göra orienteringssporten synlig och lättillgänglig för nya potentiella utövare och ungdomar.

Ideen kring vad man kan ordna under WOD finns på [kampanjens internationella sidor](#) samt på [FSO:s WOD-sidor](#), där det även är möjligt ladda ner diplom, reklamaffisch, labyrintorienteringsbana etc. Dela gärna med er av era orienteringssupplevelser under WOD-veckan med:

#worldorienteeringdayso #worldorienteeringday #fsorientering #idrottfi #WOD2019

### Distriktsmästerskap på inkommande

ÅID, NÅID och ÖID arrangerar årligen mästerskapstävlingar för föreningar och idrottare inom distrikten. Distriktsmästerskapen har avgjorts på Åland på medeldistans och i Österbotten på Sprintdistans. Inom närmaste månad inväntas följande distriktsbataljer.

- Österbottens idrottsdistrikt: [ÖIDM - medeldistans](#) 11.5 (arrangör IK Kronan), [ÖID stafett](#) (arrangör OK Botnia) 30.5.



- Ålands idrottsdistrikt: [ÅM-ultralång 30.5](#).
- Nyland- Åbolands idrottsdistrikt: [NÅID-dagen](#) med NÅIDM-medeldistans & NÅIDM-stafett 2.6 (arrangör Pargas IF).

FSO önskar lycka till med distriktsmästerskapen åt tävlare och arrangörer!

### **FSO-storläger och FSOM i augusti 2019**

Årets FSO-storläger samt FSOM i orientering (9-11.8) går av stapeln i början av augusti. Som värdar står OK Kristina och Närpes OK. Information om sommarens orienteringsfest hittas hos arrangörerna [OK Kristina](#) och [Närpes OK](#). Även FSO kommer att informera om Storlägret samt Förbundsmästerskapen på sina hemsidor längs med våren och sommaren. Mästerskapsdatumen lönar sig dock att pricka in i kalendern redan nu

- 9.8 FSOM Sprint - Kristinestad
- 10.8 FSOM Långdistans - Närpes
- 11.8 FSOM stafett - Närpes

### **Aktuellt inom FSO träningsgruppernas verksamhet**

FSO långläger i Posio samlade totalt 45 anmälningar inklusive idrottarna i elit-, utmanar- och ungdomsgrupperna samt tränarna/ledarna. Info om transporter har precis skickats ut åt deltagare. För övrigt åker förbundstränare Fredric samt 4 idrottare från elitgruppen på träningsläger till Norge 6-12.5 tillsammans med SSL träningsgrupper.

*Elit och utmanargruppen, FSO Långläger - Posio 29.6-7.7.2019*

*Ungdomsgruppen, FSO Långläger - Posio 29.6 - 3.7.2019*

### **Framtidsgruppens skolläger 2019-2020:**

Framtidgruppen (Yläkoululeiritys) erbjuder riksomfattande akademiläger för dig i årskurs 7-9 som vill ta nästa steg i idrottskarriären. Framtidsgruppens skolläger är riksomfattande akademiläger som beställts av Finlands olympiska kommitté. Elever i årskurs 7-9 har möjlighet till svenskspråkig skollägerverksamhet på Norrvalla, som arrangeras i samarbete av Folkhälsan Utbildning och FSO. Anmälningar till läggerverksamheten 2019-2020 skall göras till [Folkhälsan](#), ansökan (för hela skolåret 19-20) är öppen redan nu och bör göras senast den 1.8.2019

(Preliminärt) lägerprogram för skolåret 2019-2020:

- 2-5.9 Norrvalla
- 4-7.11 Norrvalla
- 3-6.2 Norrvalla
- 26-30.4 Solvalla

### **SSL ban- och terrängtester under 2019**

De fysiska egenskaperna och speciellt löpstyrkan har stor betydelse i orientering. Godkända ban- och terrängtest och deras resultat har betydelse då man vill söka in till Suunnistusliittos (SSL) och FSOs träningsgrupper. I maj ordnas ett antal testtillfällen runt landet, (exempelvis 8.5 Botnia-hallen Korsholm samt 22.5 Helsingfors och Åbo). Närmare information om dessa testlopp samt övriga ban- och terrängtest samt anmälningslänkar hittar du på [SSLs hemsida](#). (SSL uppdaterar testsidan med jämna mellanrum.)

### **Världscupen i orientering**

Ni har kanske noterat att världscupen i orientering arrangeras i år i Helsingforsregionen i början på juni (7-11.6). Världscupen är en ypperlig tillställning att förutom heja på världens bästa orienterare även själv testa tävlingsformen, eftersom nationella tävlingar och öppen



motionsorientering även arrangeras i samband med världscupens evenemang (8.6 medeldistans, 9.6 långdistans, 11.6 sprintstafett). Mera info om [världscupen här](#) och de [nationella arrangemangen samt motionsevenemangen här](#).

## **Finlands Svenska Idrott informerar**

### **Drömmarnas motionsdag 10.5**

10 maj arrangeras Drömmarnas motionsdag runtom i Finland. Drömmarnas motionsdag är hela den finländska idrottsrörelsens gemensamma kampanj. Målet är att så många som möjligt kan motionera under dagen. Var med och skapa verksamhet. Aktivera fler och skapa motionsevenemang under dagen. Alla evenemang registreras [här](#). Läs mera om Finlands Svenska Idrotts Drömmarnas motionsdagskampanj [här](#).

### **Projektet *På samma linje* arrangerar två intressanta tillställningar Vasa**

#### **Utbildningsdag om inkludering genom idrotten**

Torsdagen 23.5.2019, kl.13.30-19, Rådhusgatan 23, Vasa

Dagen arrangeras tillsammans med Folkhälsans projekt *Hälsa i mångfald*. Under dagen får du svar på hur man stärker mångfalden och inkludering i idrottsföreningarna. Det blir intressanta föreläsningar om ämnet samt workshops där det utvecklas olika fungerade verktyg som kan tillämpas i den egna föreningsverksamheten. Tillställningen är gratis och öppen för alla. Mer om programmet och anmälan [hittar du här](#).

#### **Seminarium om kvinnlig kraft i idrotten**

Tisdagen 4.6.2019, kl.17.30-20.30, Rådhusgatan 23, Vasa

Under denna tillställning får du inspiration i att skapa jämställdhet i er verksamhet, om du vill stärka kvinnligt tränarskap eller vill öka antalet kvinnliga aktörer i föreningen. Vi kommer att ha workshops där målsättningen är att komma på konkreta verktyg för att öka jämställdhet i den egna förening. Tillställningen arrangeras tillsammans med Suomen Valmentajat ry. Deltagande är gratis. [Anmälan och noggrannare program kommer du att hitta här](#).

### **Hoppa upp på cykeln och sätt i gång en positiv kedjereaktion i såväl kropp som själ!**

2000-tramparna är en cykelkampanj där målet är att cykla 2000 km mellan 1 maj och 31 oktober 2019. Du kan enkelt registrera dina prestationer på webben, och följa med både egna och hela kampanjens kilometerutveckling. Logga in på sidan [kampanjer.idrott.fi](http://kampanjer.idrott.fi) och börja registrera dina cyklade kilometer. Bäst passar sidan att använda i mobil eller på pekplatta. Bland alla som deltar lottar vi ut fina priser i form av Craft-produkter. Bland alla som uppnår 2000 km lottar vi ut en Helkama Jopo Cruiser.

1 juni startar vi även en annan motionskampanj, 500-trail. Där gäller det att samla ihop 500 löp- eller gångkilometrar mellan 1.6 och 31.10.2019.

Läs mer om våra motionskampanjer på <https://idrott.fi/motion/motionskampanjer/>

### **Upplev en utmanande dag i Rasbeborgs skogar på Expedition Dragsvik**

Expedition Dragsvik är en exklusiv äventyrsmarsch där målet är att utföra en dagsvandring i lag på 3-9 personer. Vandringen är ett motionsäventyr där deltagarna måste vara beredda att genom samarbete orientera sig fram i terrängen kring Dragsvik, ta sig över olika hinder och lösa praktiska uppgifter.



Start och mål sker båda på Nylands brigadområde i Ekenäs. Totala banlängden är ca 50 km, varav c. 20 km är cykling och c. 30 km är vandring. Banlängden är inte exakt, utan beror på hur laget orienterar sig fram. Längs banan finns 8-12 uppgifter/hinder som laget skall ta sig förbi. Deltagarna skall vara förberedda på att eventuellt bli smutsiga, våta och utföra uppgifter som kräver fysiska prestationer. Deltagarna kommer inte att få all information kring utförandet och punkterna på förhand.

Läs mer om evenemanget på <https://idrott.fi/motion/evenemang/expedition-dragsvik/>

### **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](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)

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