



Juni-Juli 2020

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.

FSO Juniorcup 2020 under sommaren runt om i Svenskfinland

Finlands Svenska Orienteringsförbund arrangerar en serie träningstävlingar för juniorer i Svenskfinland under sommaren 2020. FSO:s Juniorcup arrangeras på 6 orter i Svenskfinland under veckorna 27 (Österbotten) och 29 (Södra-Finland). Avsikten med tillfällena är att bjuda unga orienterare på intressanta och utmanande orienteringstillfällen med en extra FSO-krydda under en sommar då större idrottsevenemang, bl.a. FSOM och FSO-storläger, skjutits upp till 2021.

Orter, datum, anmälningsslänkar och övrig info finns [här på FSO-hemsidan](#). Observera att anmälningstiden för tillställningarna i Österbotten går ut lördag 27.6 och för tillställningarna i Södra-Finland lördag 11.7. Observera även att det finns begränsat antal platser per tillställning, alltså lönar det sig att vara snabb med anmälningen.

Idrottens skolläger för orienterare på svenska 2020-2021

Idrottens skolläger (Yläkoululeiritys) erbjuder akademiläger för dig i årskurs 7-9 som vill ta nästa steg i idrottskarriären. Idrottens skolläger är en riksomfattande lägerverksamhet som koordineras av Finlands Olympiska Kommitté. Idrottande elever i årskurs 7-9 har möjlighet till svenskspråkig skollägerverksamhet inom orientering genom lägerverksamhet som arrangeras i samarbete av Folkhälsan Utbildning och FSO. Lägerdatumen för skolåret 2020-2021 fastställs inom de närmaste veckorna. Lägeråret består sannolikt av 4 st 4-dagars läger från måndag till torsdag. Sannolikt kommer en del av lägren att arrangeras vid Norrvalla i Vörå och en del vid Solvalla i Esbo.

Ansökan till den svenskspråkiga lägerverksamheten 2020-2021 skall göras till [Folkhälsan](#), ansökningslänken kommer att öppnas under de närmaste veckorna på Folkhälsans sidor. Man ansöker för hela skolåret 20-21 på samma gång.

Vill man bekanta sig med övriga Idrottens Skolläger inom orientering i Finland (på finska - arrangerade av diverse idrottsinstitut runt om i landet), lönar det sig att kolla [SSL:s artikel](#).

Utrymme för nationella tävlingar i kalendern - IRMA lever snabbt

I och med att tävlingssäsongen kommit igång i juni har även tävlingskalendern levt aktivt. Det finns fortfarande utrymme för nationella alternativt lokala tävlingar, speciellt under vardagskvällar och veckoslut som blivit lediga i.o.m. att större arrangemang inhiberats eller skjutits upp. Detta år är ett utmärkt tillfälle att pröva på lättade format av tävlingsarrangemang med exempelvis fria starttider då bl.a. TC-funktioner är begränsade och man kan lägga fokuset på själva idrottsprestationen. Efterfrågan på tävlingar hos orienterare har varit högt, då max-deltagarantalet för säsongens första tävlingar snabbt uppnåddes.



För idrottare eller anmälningsansvariga lönar det sig att vara snabb med anmälningar då deltagarantal vid orienteringstävlingar tills vidare ännu är begränsat till 460 tävlande.

ÖID orienteringsverksamhet under 2020

Österbottens Idrottsdistrikt orienteringssektion har under maj och juni [informerat om sin verksamhet](#). Bakom länken finns info om ÖID Junior Cup, ÖIDM samt distriktets uttagningsförfarande till Gyllene Kompassen -riksfinalen, som ordnas av Navi 16.8. Ny info laddas upp på [distriktets egna webbsidor](#), vartefter sidorna blir färdigt uppbyggda.

Inkommande distriktsmästerskap

Följande distriktsmästerskap inom Svenskfinland finns i diverse kalendrar i skrivande stund (16.6)

- NÅIDM:
 - 6.9 Nåid-dagen (medeldistans och stafett). Arrangör Akilles OK.
- ÅM:
 - 23.6 ÅM sprint. Arrangör IFFK.
 - 16.7 ÅM medeldistans. Arrangör IFK.
 - 8.8 ÅM ultralångdistans. Arrangör IFK.
 - 22.8 ÅM stafett. Arrangör LUJA.
 - 3.9 ÅM långdistans. Arrangör IFF.
 - 2.10 ÅM natt. Arrangör LUJA.
- ÖIDM:
 - 23.6 Öppen ÖIDM-långdistans i cykelorientering, Vörå.
 - 27.6 Öppen DM-medeldistans. Arrangör Solf IK.
 - 1.8 ÖIDM Långdistans, nationell. Arrangör OK Botnia.
 - 9.8 ÖIDM-Stafett. Arrangör IF Femman.
 - 23.8 ÖIDM sprint. Arrangör Gamlakarleby IF (& KoS).
 - 4.9 Kronans ÖIDM natt. Arrangör IK Kronan.
 - 27.9 ÖIDM ultralång. Arrangör Gamlakarleby IF.

[Här finns alla tävlingar i nationella IRMA-kalendern på "FSO-mark" listade.](#)

Ungdomens Jukola & Gyllene Kompassen 15-16.8.2020

Den nationella tävlingskalendern innehåller årligen tävlingar speciellt avsedda för unga orienterare. I år arrangeras Ungdomens Jukola och Gyllene Kompassen under samma veckoslut, på samma ort. 15-16.8 står tävlingarna planenligt på programmet i St. Michel med Navi som arrangör.

[Ungdomens Jukola](#) är en internationell stafettorienteringstävling avsedd för ungdomar. Stafetten har sju etapper och i lagen måste det finnas både flickor och pojkar. [Tävlingssidor för Ungdomens Jukola 2020 här.](#)

Gyllene Kompassen -cup är 13-14 -åringarnas egen tävling. Den innehåller deltävlingar i distrikten och en riksfinal, till vilken det på basen av poängen från deltävlingarna vanligtvis väljs regionlag. Tillställningen blir i år aningen annorlunda än tidigare år. Riksfinalen i H&D-14 är fortfarande en masstartstävling, men resultaten i region/distriktstävlingen räknas utifrån de 3+3 snabbaste löparna per region/distrikt i riksfinalen.



Jämfört med tidigare år ställer de olika SSL-regionerna inte nödvändigtvis upp med regionlag. Regionerna får istället sina lagresultat baserat på de 3+3 snabbaste godkända individuella resultaten som löpare från regionen/distriktet uppnår i den individuella tävlingen.

Inom FSO har NÅID- och ÖID-distrikten de senaste åren ställt upp med respektive distriktslag. [ÖID:s info om uttagningsförfarande 2020 finns här](#). NÅID informerar senare huruvida distriktet ställer upp med organiserade distriktslag i år eller inte och hur i så fall uttagningar till distriktslaget görs. Se efter uppdaterad info antingen på [Gyllene Kompassen 2020 tävlingssidor \(Navi\)](#) eller på [FSO:s Gyllene Kompassen -sidor](#). I samband med söndagens GK-riksfinal löps även Inov-8 ligans andra deltävling denna säsong (medeldistans).

Ungdomens Inov-8-liga under 2020

I den nationella Inov-8-ligan tävlar 16-, 18- och 20- klassernas idrottare i en fem deltävlingars liga. För varje deltävling delas ut poäng enligt placering. För varje idrottare räknas poängen från tre bästa deltävlingar. Den idrottare som får flest poäng vinner ligan. Vinnaren belönas med träningsstipendium, tvåan och trean med Inov-8 produktpriser. I samband med Inov-8-ligan avgörs också en föreningskamp - poängen för tre bästa idrottare per tävling per klass räknas ihop. Den förening som vinner denna föreningskamp belönas med träningsstipendium.

[Mer info om ligan och deltävlingarna här.](#)

Aktuellt inom Suunnistusliitto

SSL:s Förbundsstämma och Förbundsfullmäktigemöte hölls 13.6. I samband med mötet valdes regionernas representanter till SSL-Förbundsfullmäktige för en mandatperiod som sträcker sig från hösten 2020 till våren 2023. FSO har som region 2 representanter i SSL:s Förbundsfullmäktige. Till FSO:s representanter 2020-2023 utnämndes

- Roald von Schoultz (suppl. Anders Westerlund)
- Niklas Enlund (suppl. Eva-Lotte Myrskog)

Samtidigt passar vi på att tacka avgående representant Henna Hertsbacka samt suppleant Lilian Björndahl för deras insatser som FSO:s representanter i SSL:s Förbundsfullmäktige de gångna åren.

Tävlingslicenser för säsong 2020 är tillgängliga i [Suomisport](#). Orienterare kan nu inhandla tävlingslicens för tävlingssäsongen 2020. Licensperioden är 1.1-31.12.2020. Alla tävlingslicenser och till licenser kopplade försäkringar inhandlas på [Suomisport](#). Idrottare bör beakta att tävlingslicensen bör vara inhandlad och i kraft före första tävlingen man ämnar delta i under den nya licensperioden. Ytterligare direktiv för inhandlande av licens [här \(SSL\)](#). Sammanfattning på svenska [\(FSO\) här](#).

Tävlingslicens med Sportturva-försäkring täcker även orienteringsträning, däribland orientering på egen hand arrangerad av föreningar. Tävlingslicensen med försäkring är därmed nyttig att ha inhandlad redan nu även om den egna tävlingssäsongen inte ännu vore påbörjad. Licensen inhandlas på [Suomisport](#) enligt länkarna i föregående stycket.

Konditionsorienterarens försäkring (15 €) är avsedd för orienterare som inte avser att delta i nationell tävlingsverksamhet eller inhandla tävlingslicens. [Konditionsorienterarens Sportturva-försäkring](#) täcker eventuella skador vid konditionsorientering, self-service



konditionsorientering, orienteringskurs, deltagande vid Jukola- eller Venla-kavle samt deltagande i konditionsorientering vid nationell tävling, då arrangören är SSL-medlemsförening. Försäkringen täcker alla orienteringens grenar. Konditionsorienterarens försäkring täcker däremot inte övrig orienteringsträning, såsom föreningsträning (i motsats till tävlingslicensens eventuella Sporttiturva-försäkring).

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.

Finlands Svenska Idrott informerar

FSI:s föreningsintervjuer för en ömsesidig verksamhetsutveckling

Finlands Svenska Idrotts uppgift är att stödja och främja idrottsverksamhet på svenska i Finland. Därför är det viktigt för oss att ha en god och öppen kommunikation med såväl grenförbund som idrottsföreningar.

Därför skulle vi nu väldigt gärna tala med dig i egenskap av idrottsföreningens representant. Enkelt går det till så att du [bokar den tid som bäst passar dig](#) och så ringer vi upp dig vid valt tillfälle.

Vi vill under samtalet kartlägga er förenings behov av olika stödtjänster, behov av utbildningar, situationen med antalet medlemmar och föreningsaktiva samt vilken typ av stöd ni skulle behöva. Vi hoppas att ni vill föra en öppen dialog med oss och framföra föreningens tankar och önskemål så att vi tillsammans kan skapa bästa möjliga idrotts- och motionsverksamhet i Svenskfinland.

Vid frågor, kontakta: Jeanette Harf (+3585060400 / jeanette.harf@idrott.fi)

Hufvudstadsbladet efterlyser tips på aktiviteter i Svenskfinland för barn i åldern 7-14

Hufvudstadsbladet, HBL, planerar starta en ny tidning hösten 2020 som är riktad till barn. FSI samarbetar med HBL för att hjälpa samla in material (från hela Svenskfinland) som de kunde skriva om till deras sportsidor. Därmed vänder sig FSI också till de finlandssvenska idrottsföreningarna för att kartlägga evenemang för barn i åldern 7-14 år som kunde vara av intresse. Det kan vara allt från läger, idrottsdagar, tävlingar, distriktsmästerskap osv. Det här är ett ypperligt tillfälle att få synlighet för er verksamhet, så vore roligt med så många idrottsrelaterade evenemang som möjligt.

Tipsa om ert evenemang på: <https://www.lyyti.in/evenemang2020>

Idrottspodden

I 10 stycken glödheta podcastavsnitt kommer Henrika Backlund och Wilhelm Stenbacka tillsammans med inbjudna gäster diskutera allt som har med idrott att göra. Vi skall snacka bl.a. elitsatsning, coachingkultur, uthållighetsidrott, soffpotatisar och organisationskulturer. Idrottspodden är din perfekta träningskompis. Under en timme varje vecka kommer vi leverera stenhård fakta och modiga tankeställare.

Det första avsnittet har släppts ut ons 10.6. [Idrottspodden](#) kommer att leverera ett nytt avsnitt varje onsdag längs med sommaren. Idrottspodden är exempelvis en perfekt träningskompis att lägga på i hörlurarna under sommarens löppass och långlänkar.



FSI:s På Samma Linje -projekt erbjuder föreningsstöd och föreningsutbildning

På Samma Linje - projektet arbetar för jämställdhet och likabehandling inom finlandssvensk idrott samt för att förstärka den finlandssvenska idrottens färdigheter att motverka trakasserier inom idrott. På Samma Linje (PSL) finns till som stöd och samtalspart om er förening är under ett förändringsarbete. Stödet skräddarsys enligt behovet. Till exempel hjälper PSL föreningar i att skapa en jämställdhets- och likabehandlingsplan, introducera verktyg för att kartlägga nuläge vad gäller jämställdhet och mångfald samt genom att erbjuda skräddarsydda workshops enligt behov.

Utbildning inom följande teman erbjuds:

1. Ökad normmedvetenhet och likabehandling
2. Jämställdhets- och likabehandlingsplan
3. Öka mångfalden och inkludera nyanlända
4. Respekt inom idrott
5. Handlingsplan för att motverka mobbning och sexuella trakasserier

Mera info och kontaktuppgifter - <https://sammalinje.fi/>

Påminnelser från tidigare nyhetsbrev

Nationella och internationella åtgärder och råd inom orientering för att förhindra Coronavirusets spridning

FSO, FSI, Suunnistusliitto, Olympiska Kommittén, IOF och andra idrottsorganisationer uppdaterar regelbundet sina egna webbplatser hur Coronaviruset påverkar den egna grenen och idrotten. FSO sammanfattar aktuellt beträffande begränsningar, inhiberingar etc. för orienteringssporten till denna [artikel på FSO:s webbplats](#). Undertecknad uppdaterar artikeln vid eventuella större förändringar.

FSOM på Åland uppskjutet till 2021

FSO:s förbundsstyrelse har fattat beslutet att FSOM på Åland skjuts upp med ett år till augusti 2021. Beslutet baserar sig på de helhetsmässigt svaga utsikterna som i dagsläget råder för möjligheterna att arrangera ett komplett och kvalitativt FSOM i början av augusti. FSOM är hela finlandssvenska orienteringens gemensamma höjdpunkt, ett stympat eller begränsat mästerskap skall inte ordnas. [En nyhet om uppskjutningen av FSOM](#) har publicerats tisdagen den 19.5.

Eftersom FSOM på Åland flyttats till sommaren 2021 kommer även övriga beviljade FSOM att flyttas framåt med ett år. IF Femmans FSOM flyttas till 2022 och OK Raseborgs FSOM i sin tur till 2023.

FSO:s Storläger på Åland flyttas som en del av mästerskapshelheten till augusti 2021. Inget FSO-storläger i dess traditionella format kommer att bli av denna sommar.

Orienteringens tävlingsverksamhet med specialarrangemang under juni(-juli)

Eftersom samhällliga begränsningar steg för steg öppnas upp under maj och juni, har även den organiserade (tävlings)idrotten möjlighet att komma igång fr.o.m. 1.6. Det nationella grenförbundet Suunnistusliitto har 19.5 publicerat riktlinjer och anvisningar för nationell tävlingsverksamhet inom orientering och hurdana specialarrangemang som bör tillämpas.



Riktlinjerna och rekommendationerna har översatts till svenska 20.5 och finns tillgängliga för juni-tillställningars arrangörer.

- [SSL rekommendationer och direktiv, FSO:s översättning](#) till svenska,
- [SSL rekommendationer och direktiv, originalnyhet](#), på finska
- [Regionförvaltningsverkens beslut](#) om offentliga tillställningar med 50–500 personer och specialarrangemang som berör dessa tillställningar (gäller 1-30.6)

* Kommentar 16:e juni: Ovan beskrivna begränsningar gäller ännu tills vidare, även om någon begränsningar eventuellt kan komma att lättas under sommaren.

FSO:s träningsgruppers träningsverksamhet under sommaren 2020

FSO:s träningsgrupper kommer under sommaren äntligen igång med träningsverksamheten. Elit- och Utmanargrupperna kommer enligt nya planer att ha två läger i Finland under sommarmånaderna varav det första kommer att arrangeras i två regionala vågor (max 20 idrottare per våg). Planen i dagsläget (16.6)

- Kankaanpää/Siikainen: ÖID-våg 5-8.7, NÅID-våg 9-12.7.
- Jyväskylä-regionen: 2-7.8

Lägerplaner och tillhörande info har kommunicerats eller kommuniceras till berörda idrottare och kontaktpersoner vartefter planerna framskrider. Alla medverkande (idrottare, tränare mm.) är skyldiga att följa nationella samt grenspecifika specialdirektiv utfärdade för att förhindra Coronavirusets spridning i landet, såväl i hemmaträningen som i lägerträningen.

Ungdomsutskottet erbjuder tips och utmaning till föreningar

FSO:s Ungdomsutskott har sammanfattat en artikel med tips på alternativ till tillämpad ungdoms- eller nybörjarverksamhet under rådande begränsningsperiod. Tipsen är konkreta träningar eller aktiviteter som kan erbjudas åt redan existerande juniorgrupper eller potentiella nya grenutövare då traditionella föreningsträningar eller nybörjarkurser inte kan ordnas i normal form. Bekanta dig med tipsen i [artikeln på FSO:s hemsida](#).

Ungdomsutskottet utmanar FSO:s medlemsföreningar till lekfull föreningskamp

Förutom tips på ungdoms- och nybörjarorientering kastar FSO:s Ungdomsutskott även en utmaning till FSO:s medlemsföreningar. Utskottet öppnar en lekfull föreningskamp mellan medlemsföreningarna. Föreningskampen går ut på att föreningarna tävlar mot varandra om antal orienteringspass, antal orienteringskilometer och antal hittade kontroller.

Föreningarnas orienteringssaldo räknas som totalsumma. Den förening med bästa totalsaldo leder utmaningen. Vem som helst medlem i FSO:s medlemsförening får delta i kampen. Man deltar genom att välja den egna föreningen och registrera egna genomförda orienteringspass (antal pass, antal kilometer och antal kontroller). Tävlingsstiden är 15.5-30.6, alltså alla pass under denna tidsperiod räknas.

Föreningskampen är lekfull, så reglerna i kampen är mer som riktlinjer än faktiska regler. Läs mer info om föreningskampen i [denna artikel \(längst ner\)](#). Alternativt kan du börja registrera orienteringspass genom [denna direktlänk](#).



Orienteringens grenregler 2020

De nationella tävlingsreglerna uppdateras årligen med mindre eller större ändringar. 2020 uppdateringar i regelverket gäller främst skid- och cykelorientering. En svenskspråkig version av de nationella reglerna, daterad 28.4.2020 finns på [FSO:s webbsida](#).

Beställ utbildning till er förening eller region

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, 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, barnledartutbildning 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).

Inget nyhetsbrev i juli

Det blir inget FSO-nyhetsbrev i juli då undertecknad spenderar sin första semester sedan 2007. Detta betyder att nästa FSO-nyhetsbrev skrivs i augusti. Eventuella nyheter och/eller uppdateringar under sommaren laddas upp på webben: fso.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
vik. Grenchef FSO / Ombudsman FSS
Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors