



Nu skapas verksamhetsplanen som påverkar hela skid-Sverige

Bäst i världen – Alla på snö!

Den visionen har sedan en tid präglat verksamheten inom Svenska Skidförbundet. Nu är det dags att ta nästa steg: Att skapa en strategi och ett "verktyg" för att snabbt inledda ett arbete så att visionen kan bli verklighet senast 2020.

Visioner och målsättningar är bra. Men vägen dit är ännu viktigare. Därför har Svenska Skidförbundet under en tid arbetat fram ett strategiförslag som svensk skididrott ska kunna arbeta efter i framtiden.

– Vi har bland annat låtit olika expertgrupper arbeta fram förslag på aktuella arbetsområden. Nu är vi inne i processen att definiera mål för det arbetet. Under de närmaste åren kommer vi att arbeta hårt för att förankra strategiförslaget runt om i skid-Sverige, säger Niklas Carlsson, förbundsdirektör i Svenska Skidförbundet.

– Det är inga problem att ställa frågan vad vi kan bli bättre på. Då blir svaret att vi kan bli bättre på allting. Istället handlar det om att ställa frågan: Inom vilka områden ska vi bli bättre? Därför är de här verksamhetsom-

rådena en bra utgångspunkt i det här arbetet.

Verksamhetsplanen presenteras i samband med skidtinget i Stockholm den 21-22 oktober.

Därefter kommer Niklas Carlsson att resa runt i landet och besöka de olika distriktsförbundens styrelser. Det är en viktig förankringsprocess som når sin kulmen i samband med årsmötet 2012. Då ska planen officiellt klubbas igenom. Därefter inleder Svenska Skidförbundet formellt det nya arbetssättet som ska innebära att visionen "Bäst i världen – Alla på snö" blir verklighet senast 2020.

Vi är medvetna om att förankringsprocessen kommer att bli ett krävande arbete. Svenska Skidförbundet är ju en stor organisation med cirka 1 500 föreningar och ungefär 200 000 medlemmar. Inom den här organisationen finns dessutom flera olika grenar med olika kulturer och attityder till skididrotten. Nu handlar det för oss om att stimulera alla till att sträva mot samma mål, säger Niklas Carlsson och fortsätter:

– Dessutom gäller det att göra en tydlig verksamhetsplan som engagerar både elitidrottare, klubbledare, föräldrar och ungdomar. Vi måste skapa en form där man tydligt



■ Niklas Carlsson, förbundsdirektör i Svenska Skidförbundet, berättar att nu inleds arbetet med att skapa verktyg som ska bidra till att förverkliga visionen Bäst i världen – Alla på snö!

kan se hur målen för arbetet uppfylls. Samtidigt kommer resultatmålen att se olika ut beroende på vilket verksamhetsområde det handlar om.

Svensk skididrott står alltså inför en intressant utmaning som kan lägga grunden till en spännande framtid för skidsporten i Sverige.

Spännande nyheter i pisten

Snön ligger snart vit och det är dags att hoppa i pjäxorna och testa laggen igen inför vintern. Och ny snö betyder ny spännande utrustning. Här listar Fredrik Elfving på Nordica fyra alpina nyheter som kan ta din skidåkning till oanade höjder i vinter:



Tredelspjäxa – En pjäxa med tre spännen och i tre delar: underskal, manschett och en plös som går över foten och smalbenet. När du kör mjukt är pjäxan mjuk och när du kör hårt är den hård tack vare en konstruktion som ändrar pjäxans flex efter åkningen. Många var skeptiska

mot detta i början men det fungerar utmärkt. Dessutom – och det här är ett problem som många pratar om – är det betydligt lättare att komma i och ur pjäxan även när det är kallt ute.

Goggles med fotokromatisk lins – är knappast något nytt men det blir större och större. Det handlar alltså om en lins som ändrar färg efter ljuset. Strålände sol på förmiddagen och mulet på eftermiddagen betyder inte längre att du måste byta glas i goggelarna. Flera av de stora märkena har redan utvecklat dessa linser och ännu fler är på väg. Kostar ca 500 kronor mer än vanliga goggels och det kan det vara värt.

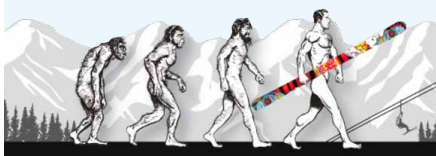
Skidstrumpa med värmeslingor

– Pjäxvärmaren kom för några år sedan. I dag kan du få värmen direkt i strumpan utan några störande sladdar. I den här skidstrumpan finns insydda trådar som leder ner värmen i pjäxorna genom ett batteri som fästs direkt på strumpkanten. Värmestrumpan fungerar – förutom att den kan värma fötterna bättre – precis som en vanlig strumpa och tvättas i maskin efter behov.



Camrock – Rockerskidan har funnits i ett par år för offpiståkning och börjar nu bli mer vanligt även i pisten. Utmaningen ligger i att göra rätt mix mellan camber, det traditionella spännet, och rockern det helt omvända spännet, bananformen. Spännet på skidan förbättrar stabiliteten och man får bättre grepp med kanterna när det är hårt i backen. Rockern gör det enklare att starta svängen på skär och att vrida skidorna om det är trångt eller stökig snö.

Dessutom bär det uppåtböjda brättet skidan bättre i lös- och slasksnö. Känslan beskrivs som att åka och svänga på en 1.40 meter lång barnskida, dock betydligt stabilare. Nordica tydliggör i vinter denna mix mellan camber och rocker med något de kallar för camrockskidan.



Profilen

Glädje, trivsel och eget ansvar

– ett framgångsrecept i Leksand

Carola Landmark-Jonestål är mamma och eldsjäl inom Leksands snowboard & freestyleklubb. Hon är en av flera ledare inom föreningen som bidragit till att skapa en attraktiv förening med en trivsamt stämning.

Nu berättar hon om charmen med att vara ledare för en klubb som sysslar med en av landets minsta och mer annorlunda skidgrenar.

Intervjun med Carola Landmark-Jonestål inleds med fotografering vid hemmabacken i Leksand. Redan här bryter hon mönstret, genom att inte ställa upp i klubbjacka. När hon får frågan utbrister hon i ett hjärtligt skratt:

– Inom snowboard och freestylesporten använder vi inga klubbjackor. Inom andra skidgrenar eller sporter brukar klubbkläderna stå för gemenskap och sammanhållning. Vi har också gemenskap och sammanhållning, men i det här fallet är ungdomarnas häftiga kläder lika med deras identiteter. Det är en speciell stil på deras kläder. Dessutom kan man se på kläderna att där är en snowboardåkare och där är en freestyleåkare.

– Vi hade en gång ett klubbmärke som syddes på jackan. Men längre än så har vi inte kommit.

Leksands snowboard & freestyleklubb är en av Sveriges äldsta och mest meriterade snowboardklubbar. I dag finns alltså även freestyle inom klubbens verksamhet.

Det är fortfarande en framgångsrik förening med bred verksamhet. Klubbens killar och tjejer, som var "skidrebeller" inom SSF och FIS på 1990-talet, är i dag rutinerade förebilder och inspirationskällor för nästa generation åkare.

– Det har bidragit till att klubben har kunnat fortsätta sin framgångsrika verksamhet, säger Carola Landmark-Jonestål som är mor till Sebastian, 20, Philip, 19 och Jesper, 12. Alla tre sönerna är aktiva snowboardåkare.

– Det är anledningen till att jag stimulerats till att engagera mig i klubben. I dag är det visserligen många år sedan Sebastian och Philip började på skidgymnasiet i Malung, och Jesper är på väg. Men jag tycker fortfarande det är roligt att arbeta inom föreningen. Det är härligt att få vara med och se den glädje som både mina killar och de andra ungdomarna känner när de utövar sin idrott, säger Carola som också är ledamot i styrelsen.

Carola beskriver den fina stämningen inom Leksands snowboard & freestyleklubb:

– Vi har lyckats skapa en miljö där aktiva och ledare trivs med varandra. Det är också en orsak till våra framgångar.

I dag finns en allmän tendens att den äldre



■ Carola Landmark-Jonestål är eldsjäl inom Leksands snowboard & freestyleklubb. Här är hon vid hemmabacken i Leksand.

generationen klagar på att ungdomarna är lata och ska ha allt serverat. Inom Leksands snowboard & freestyleklubb bevisar åkarna motsatsen.

– Hos oss är det självklart för ungdomarna att ta var sin spade och själva bygga ett hopp om det inte finns något liknande i backen. De sitter inte still och väntar på att någon annan ska ordna bra träningsmöjligheter, berättar Carola och tillägger att det finns ett 40-tal ungdomar som tränar regelbundet inom Leksands snowboard & freestyleklubb. Dessutom tränar alla ungdomar tillsammans. De är inte uppdelade i åldrar. Var och en efter sin förmåga.

– Det bidrar också till ökad gemenskap och till klubbens framgångar, säger Carola.

Nu kan också Carola se tillbaka på ett mycket lyckat SM som Leksands snowboard & freestyleklubb arrangerade i vintrens vid Kläppen i Sälen. Carola var ansvarig för arrangemanget tillsammans med klubbkompisen Zarah Näslund.

Enligt rapporterna blev det ett mycket lyckat och trivsamt SM som bidrog till att utveckla snowboard- och freestylesporten i landet.

– Även här var trivselseffekten en viktig nyckel till framgång. Det var viktigt att alla som arbetade med evenemanget kände att det var trevligt och trivdes. Samtidigt fokuserade vi på att skapa enkla men häftiga tävlingar med bra musik och en lysande speaker. Det ser ut som att vi lyckades eftersom åkarna var nöjda, säger Carola Landmark-Jonestål.

Fotoläger i sommarvärme

Alpina landslagets årliga fotoläger ägde i år rum i österriska alperna. Närmare bestämt i Mölital. Sommarvärmen ställde till det lite med snöläget men fotograf Nicklas Blom är kreativ och har hittat spännande lösningar även på säsongens bilder. Här bjuder vi på några varianter som visar verksamheten bakom kulisserna. Fler bilder finns på www.skidor.com/alpint



■ Lagbild i trappan med nya dräkterna på. Härliga färger, leende landslagsåkare och solsken. Känns som att det kommer att bli en bra säsong!



■ Det är trångt att fota actionbilder med fem banor bredvid varandra men allting går med lite vilja.



■ Vid en första anblick kan det se lite betongaktigt ut men profillbilderna i år blir garanterat coolare än vanligt.

240 deltagare på Skidkonvent i Borlänge

Ledare och tränare inom svensk längdskidåkning träffades på Skidkonventet i Borlänge i mitten av september. Konventet arrangerades av Svenska Skidförbundet tillsammans med Dalarnas Skidförbund, Borlänge kommun och Konferensbyrån i Borlänge och SISU Idrottsutbildarna i Dalarna.

– Tack vare ett väldigt bra förarbete tillsammans med dessa organisationer kan vi nu se tillbaka på ett mycket bra konvent, säger Anci Wadman, som arbetar med utbildning och rekrytering på Svenska Skidförbundet längd.

Deltagarna kom från hela landet och många klubbar hade flera deltagare med sig för att ha möjlighet att delta i samtliga seminarier. En av klubbarna med många deltagare var Sätra IF, som deltog med hela nio ledare och tränare. Det fanns en rad olika föreläsningar att välja mellan. Pär Johansson från Glada Hudik-teatern inledde hela helgen med en inspirerande och mycket uppskattad föreläsning om det goda ledarskapet.

Bland mycket annat på schemat föreläste



även styrketräningsexperten Jonas Enqvist samt den tidigare förbundskaptenen i orientering Marita Skogum. Även landslagstränaren Rikard Grip föreläste. Han avslutade hela konventet med sin inspirerande föreläsning och det var mycket uppskattat att ha en landslagstränare på plats.

Konventet upplevdes som väldigt lyckat och helheten är det som Anci Wadman på Svenska Skidförbundet är mest nöjd med då seminarierna täckte allt från barn- till elitverksamhet. Konventet handlar dock inte bara om seminarier utan är en viktig mötesplats för ledare och tränare inom längd eftersom de även får nya kunskaper och inspiration via möten med andra ledare och tränare.

Inspirerande tränarråd i Borlänge

Efter avslutning av Skidkonventet i Borlänge samlades tränarrådet längd för intensivt arbete från söndag eftermiddag till måndag lunch.

Bland annat spikades det nya materialet Blågula vägen, som är Svenska Skidförbundets riktlinjer för ungdoms-, junior- och seniorträning i längdskidor.

Den Blågula vägen och det nya materialet innehåller hela vägen från talangfull 13/14-åring upp till och med senior och ska under oktober och november spridas och informeras om på ett antal platser och träffar ute i landet via tränarna på våra skolor.

Rikard Grip, förbundskapten för längdlandslaget damer, berättade om A-landslaget satsning och arbetet kring landslaget och dessutom presenterade Lars Selin och Anders Byström verksamheten för Team 2015 och juniorlandslaget. Ett uppskattat inlägg var Urban Nilsson, materialsvarig för längdlandslaget, som förmedlade kunskap kring utrustning och vallning.

Bröderna Tomas och Magnus Carlsson från Högskolan Dalarna presenterade sin forskning kring kapacitetsanalys av längdskidåkare och det diskuterades vilka fysiologiska krav som ställs på dagens skidåkare.

– De har även gjort en undersökning i samband med det öppna elitlägret i Falun i somras och presenterade lite tankar och idéer utifrån det, berättar Per-Åke Yttergård, ansvarig för nationell verksamhet inom längd på Svenska Skidförbundet.

Per-Åke Yttergård berättade även att det kommer en del förändringar på skidgymnasierna med tanke på nya gymnasieförordningen GY11 som träder i kraft i och med att höstterminen startade och de nya ämnesplanerna för specialidrott.

Han informerade också kring sökningen och antagningsförfarande till RIG- o NIU- skolorna.

På träffen presenterade även Lars Ljung, som jobbar på projekt åt Sveriges Olympiska kommitté, SOK, arbetet med utveckling av filmning som verktyg för teknikutveckling inom längd. Han berättade om hur han jobbar och kring sina tankar om ett framtida skidotek.

Tränarrådet längd består av de tränare som är anställda på gymnasier, högskolor och universitet med längdiriktning. På mötet i samband med Skidkonventet fanns 25 tränare på plats och nästan alla skolor var representerade.

Dags att se över längdutrustningen

Vintern är snart här och det är dags att se över utrustningen. Urban Nilsson, materialansvarig för längdlandslaget, tipsar om vad du bör tänka på inför vintern.

1 Vid köp av nya längdskidor. Ta god tid på dig och gå till en väl sorterad butik där du kan få hjälp att mäta ut rätt spann, som är det viktigaste vid köp av nya längdskidor.

2 Ta hand om dina skidor. Skidorna ska förvaras med skyddsparaffin under sommaren och om det inte har gjorts eller om det är svårt att få in valla i skidorna bör du göra en stenslipning. Det kan göras i skid- och sportbutiker för att få tillbaka en bra och fräsch yta på skidan.

3 Tänk på längden på stavarna. 0,85 x kroppslängden är en bra tumregel för klassiska stavar och 0,89 x kroppslängden om du ska köra skate. Längden räknas från spetsen till högst upp på handtaget. – Att ha rätt längd på stavarna är otroligt viktigt för att kunna åka med rätt teknik.

4 Köp inte för mycket valla. Du klarar dig väldigt långt med 4-5 burkvallar och 4-5 olika klister om du tränar och kör motionslopp. Ta hjälp av kunnig butikspersonal för att få rätt variation av temperatur.

5 Lägg på glidvalla ofta. Ju oftare du lägger på ny glidvalla desto bättre. Landslagsåkarnas skidor vallas mellan varje träningspass och även om inte motionsåkaren behöver valla lika ofta så mår skidorna bättre ju oftare du vallar med glidvalla.

– Det är viktigare att valla ofta än att lägga på dyr valla som höglour och pulver.

6 Prova skateåkning. Urban Nilsson vill även tipsa motionsåkare om att prova skateåkning.

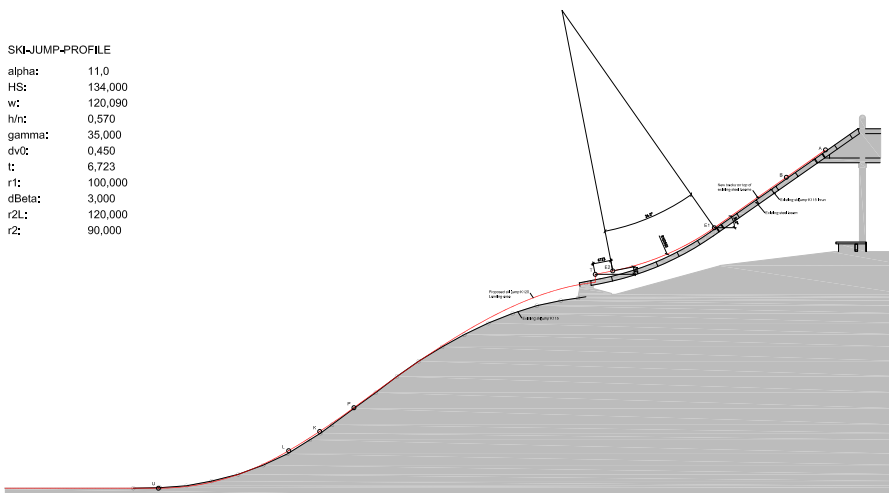
– Skate är jättebra träning och ett bra komplement till den klassiska åkningen. Många som börjar med skate upplever det som en ny rolig sport och det ger en nytändning. Dessutom behöver du inte köpa värstingutrustning för att få bra skatetrejor.



Urban Nilsson som är materialansvarig för längdlandslaget ger här nyttiga materialtips inför den kommande säsongen.

SKI-JUMP-PROFILE

alpha:	11,0
HS:	134,000
w:	120,090
h/n:	0,570
gamma:	35,000
dv0:	0,450
t:	6,723
r1:	100,000
dBeta:	3,000
r2L:	120,000
r2:	90,000



■ Den nya backprofilen för K 120-backen på Lugnet.

FIS godkände planen för de nya hoppbackarna i Falun

Nu är det klart för ombyggnaderna av hoppbackarna i Falun som ska användas till nordiska VM 2015. Internationella Skidförbundet har godkänt den plan som presenterats för dem.

– Vi är glada över att ha kunnat presentera ett förslag som är både kostnadseffektivt och som tillmötesgår kraven från FIS. Nu blir det bra och moderna hoppbackar i Falun, säger arkitekten Kurt-Evan Sonehag som har stor erfarenhet av att bygga hoppbackar.

Utgångspunkten var att behålla den nuvarande nivån på bromsplanen eftersom det är en yta som lockar till olika publikevenemang under stora delar av övriga året.

– Vi utgick från den nivån på bromsplan och upptäckte till vår glädje att det var möjligt att göra de justeringar som krävdes i under- och överbackarna och samtidigt få godkänt av FIS, säger Kurt-Evan Sonehag.

Det handlar om att göra underbackarna längre och flackare. Dessutom kommer den stora backen i Falun att förvandlas från en K 115 till K 120-backe. Dessutom kommer stupkanten att dras tillbaka och minskas från dagens höjd på 5,5 meter till tre meter. Det innebär att de aktiva kommer att notera de längder som är normalt i världscup och VM och samtidigt flyga tre till fyra meter ovanför marken. Det är viktigt ur säkerhetssynpunkt.

I överbacken handlar det främst om att höja åkbanan så att det blir lättare för bland annat tv-publiken att se när hopparen närmar sig stupkanten i en hastighet av cirka 95 kilometer i timmen.

Ombyggnationen av den lilla backen kommer att ske enligt samma principer, men den kommer att fortsätta vara en K-90-backe.

Förutom dessa arbeten ska det byggas vindskydd och en ny lift från botten av underbacken till tornens början.

Fortsatt bygge för ungdomsbackarna

I oktober blir det eld i berget på Lugnet i Falun. Det är dags att göra markberedningen för ungdomshoppbackarna som ska byggas intill själva VM-arenan.

Gunilla Back, grenchef backhoppning på Svenska Skidförbundet, berättar att arbetet äntligen tagit fart.

– I oktober inleds sprängningarna som sedan ska bli de nya underbackarna för ungdomarna, säger Gunilla Back.

Nu kommer bullret från Lugnet att låta som ljuv musik för alla backintresserade i regionen. Ett stort steg är taget mot de nya hoppbackarna som kommer att betyda så mycket

för alla backhoppningsungdomar i landet.

– Falu kommun har ansvaret för byggnationen. Inom kort ska jag träffa kommunföreträdare för att få information om byggnationen och jag kommer då även påtala vikten av att det här arbetet skyndas på. Vi ser nämligen ungdomsbackarna på Lugnet som en riksangelägenhet. När ungdomsbackarna är klara får Sverige en ny komplett arena där ungdomarna kan avancera från nybörjarstadiet till stora VM-backen, säger Gunilla Back och fortsätter:

– Den här anläggningen kommer att locka många aktiva från både Sverige, Norge och Finland som vill komma till Falun på träningsläger.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Nyhetsbrevet ges ut av Svenska Skidförbundet

Produktion: Dala Media AB

Svenska skidförbundet, Riksskidstadion, 791 19 Falun

Telefon växel: 023-874 40. info@skidor.com

www.skidor.com