



■ Det är här, vid det festligt inramade målområdet, som vi förhoppningsvis får se våra svenska tjejer göra succé i samband med världscupen i Åre. FOTO: JONAS LINDER



## Lyckad satsning på skicross för alla

Svensk skicross satsning, Arena Project, är i full gång. Nyligen blev den sista av de fyra arenorna, i Hamra i Härjedalen, färdig och tillgänglig för allmänheten.

– När det finns möjligheter för folk att testa vår sport så gör de det. Vi märker på en gång hur populärt det är vilket känns jättekul, säger sportchef Tommy Eliasson.

Arena Project är ett rekryteringsprojekt som genomförs tillsammans med skicross samarbetspartners och skid-anläggningar runt om i Sverige. Den förre landslagsåkaren och olympiern Eric Iljans, från Nora, har anställts för att driva projektet och hjälper anläggningar att bygga skicrossbanor som sedan certifieras för att få en kvalitets-säkring.

– Hela projektet är mycket lyckat så här långt. Nu kommer flera familjetävlingar att arrangeras på de orter som ingår i Arena Project. Är man sugen på att vara med är det bara att komma dit och anmäla sig på plats. Vi vill att det ska vara så enkelt som möjligt för så många som möjligt, säger Tommy Eliasson.

Den 11 februari genomfördes en del-tävling i Härjedalen i Lofsdalen. Från början var det en traditionell alpin cup men för tre år sedan byttes en av deltävlingarna ut till skicross och i år körde 85 barn i åldern 0-15 år i banan.

– Skicross är den mest populära deltävlingen i cupen vilket säger en del om intresset. För oss betyder det oerhört mycket för framtiden att möjligheten att utöva skicross ökar så markant för allmänheten men det är inte direkt förvånande. Det här är världens roligaste sport, både att titta på och att utöva själv, säger Tommy Eliasson och ler.

De anläggningar som ingår i Arena Project är Björnrike, Lofsdalen, Bydalen och Hamra.

## Het världscupshelg i Åre – med både alpint och freestyle

Den 9-10 mars smäller det i Åre. Då blir det världscupfest i både alpint och freestyle.

– Detta är första gången med världscuptävlingar i dessa två grenar på samma ort. Det bidrar naturligtvis till att göra den här helgen extra spännande. Tänk att här har vi världens bästa freestyleåkare och kvinnliga alpina åkare på samma plats samtidigt. Det är häftigt, säger Karin Halvarsson och Anders Olofsson som är Åres organisationsansvariga för alpint respektive freestyle.

Båda dagarna blir mycket intensiva.

På fredagen den 9 mars är det storslamom för damer i "VM-backen". Första åket är 10.30 och det andra 13.30. Samma dag klockan 16.15 avgörs finalerna i puckelpisten vid "Världscupbacken".

Lördagen den 10 mars avgörs damernas slalomtävling i "VM-backen". Första åket börjar 11.00 och det andra 14.30.

Den dagen avgörs finalerna i parallellpuckelpist i "Världscupbacken" klockan 16.15.

Det är fri entré till alla tävlingar.

Det är alltid viktigt med världscuptävlingar på hemmaplan. Men frågan är om detta har ovanligt stor betydelse för svensk freestyle.

– Det stämmer eftersom vi nu har fått möj-



■ Freestyle blir en härlig krydda i samband med världscupdagarna i Åre. FOTO: JESPER BLOMQVIST.

lighet att arrangera våra världscuptävlingar tillsammans med alpina världscupen. Det bidrar till att vi kommer att få mer publik och ett större intresse från bland annat media. Vi känner redan att det är ovanligt stort tryck inte helgen, säger Anders Olofsson.

Men poängen är att världscuphelgen i Åre inte enbart är skidtävlingar. Arrangörerna erbjuder också ett stort paket av kringarrangemang som kommer att få hela Åre att dansa och le dygnet runt.

Naturligtvis kommer det också att finnas möjlighet att träffa åkarna och den yngre publiken får då chansen att utöka autografsamlingen.



■ Skidåkare och snökanon på Sveriges modernaste konstsnöanläggning för längdskidåkare i Filipstad. Foto: sÅSA.

# Modern snökanonanläggning

## – en kamp mot ohälsa och för skidåkning i Filipstad

Filipstad har haft de högsta ohälsotalen i länet. Samtidigt har kommunen fördelen av att det finns en stark skidkultur på orten.

Detta har bidragit till projektet "Hälsa och breddidrottsturism", där

Filipstads kommun har med hjälp av EU-bidrag skapat Sveriges modernaste konstsnöanläggning för längdskidåkning. Filipstads Skidförening sköter anläggningen åt kommunen.

Förutom skidspåret består anläggningen av en ny servicebyggnad med motionsmöjlighet samt dusch och bastu. Där kan intresserade också få rådgivning när det gäller kost och motion. Hela anläggningen är klar för att invigas den 24 mars.

– Den nya konstsnöbanan togs i bruk i januari och redan märker vi ett mycket stort intresse av att motionera på skidor, säger Lars-Göran Petterson, som är projektledare samt ordförande i Filipstads skidförening.

Det handlar om en ultramodern anläggning för längdskidåkning vars motsvarighet bara finns i Holmenkollens VM-arena utanför Oslo.

Anläggningen i Filipstad består av 23 fasta snökanoner som är utplacerade på strategiska platser längs med den fyra kilometer långa banan. Dessutom finns två mobila "fläktkanoner".

– Den stora fördelen är att vi på detta sätt slipper flytta kanonerna för hand och dessutom dra slangar. Det är ett tungt arbete. Nu är hela anläggningen datastyrd och helautomatisk med väderstationer samtidigt som processen sköts via en dator (eller från mobilen), säger Lars-Göran Petterson.

En annan fördel är att snöproduktionen kan starta redan vid minus två till tre grader. Det går också att starta och stänga av kanonerna automatiskt beroende på vädrets variationer. Tidigare har man ofta fått vänta till minus åtta till tio grader innan snökanonerna kunnat börja arbeta. Dessutom tillverkas snön i önskad konsistens. Det gör att man kan köra ut snön direkt, plus att den blir lättare att

hantera när det är dags att fördela snön på banan. Anläggningen är självdränerande.

Från och med januari kan Filipstads Skidförening, som sköter anläggningen, erbjuda en fyra kilometer lång konstsnöbana med 50 centimeter tjockt snötäcke och sex meter bred bana.

Succén är total. Första dagen registrerades 247 skidåkare mellan klockan 10-14. Många av dem kom från andra orter. Bland annat från Skåne och västra Sverige.

Den sista tiden är det cirka 500 åkare per helg som sökt sig till anläggningen och alla betalar glatt spåravgiften på 40 kronor per dag.

– En annan positiv effekt är att den nya anläggningen bidragit till att det blivit lättare att rekrytera ideell arbetskraft till föreningen, säger Lars-Göran Petterson.

Den som vill få mer information om satsningen i Filipstad kan gå in på [www.filipstadsskidforening.se](http://www.filipstadsskidforening.se) eller [www.karlhyttan.se](http://www.karlhyttan.se)

## SSF saknar kontakt med 400 föreningar!

Finns ni där ute? Faktum är att Svenska Skidförbundet saknar kontakt med 400 föreningar som inte registrerat sig i IdrottOnline.

Därför är det nu hög tid för dessa föreningar att uppdatera kontaktuppgifterna i din förening.

Tänk på att namnge ordförande, sekreterare och kassör i er huvudförening.

Det är också viktigt att uppdatera fören-

ingens adress, telefon och e-post.

Logga in i IdrottOnline. Saknar du webbadressen hittar ni den genom att gå till [www.idrottonline.se](http://www.idrottonline.se) och använd rutan sök förening.

Om er förening inte kan sökas fram är det dags att aktivera föreningen i IdrottOnline genom att steg för steg följa dessa instruktioner.

■ [www.idrottonline.se/Supportonline/Sattigang/](http://www.idrottonline.se/Supportonline/Sattigang/)  
AktiveraldrottOnlineKlubb/

## Fakta/IdrottOnline

IdrottOnline ger föreningen...

- kommunikation mellan förbund och förening
- effektivare administration för föreningen
- kontroll på medlemmarna
- kontroll på tävling o träning(kalender).
- en gemensam plattform för förening/förbund.
- en gemensam mötesplats för klubbmedlemmar.
- ett gratis verktyg för flera redaktörer.
- digital ansökan av LOK-stöd och Idrottslyftet.
- enklare hantering av medlemsavgifter.
- e-bokföring.



■ Praktiskt prov för Per-Håkan Jansson från Sunne under årets certifiering i Gesunda. FOTO: JOHAN HYLLENMARK

# Hög status på alpina tränare

De insatser som Svenska Skidförbundet har gjort för att utveckla svensk tränar-kompetens har gett resultat. Dessutom kommer möjligheten för alpina tränare att utvecklas och förstärkas ytterligare de närmsta åren.

– Vi är på god väg men ännu är det en del kvar att göra, säger nationella chefen Tommy Båtelson.

Behovet att få fram ett yrkesbevis för professionella tränare i Sverige har funnits länge och finns i dag i flera länder. Svenska Skidförbundets målsättning är att alla som arbetar professionellt som alpina tränare samt ingår i utbildningsteamet ska certifieras under de närmsta åren.

– Att vara en svensk certifierad tränare innebär att du har en bred kompetens inom såväl tränarskap som snösport samtidigt som du är dokumenterat duktig på att utifrån analys planera och genomföra utvecklande träning för dina adepter, säger Tommy Båtelson.

Den svenska alpina tränarcertifieringen har testats skarpt under säsongen 2010-2011 och de första svenska certifierade tränarna blev klara försommaren 2011.

– Certifieringen innebär att du under ett antal tillfällen får påvisa dina kunskaper och färdigheter för minst två certifierare. Förra säsongen påbörjade tolv personer certifieringen och sju slutförde den. Denna säsong är ytterligare tio personer igång med sin certifiering, säger Johan Hyllienmark, utbildningsansvarig vid Svenska Skidförbundet.

Det nya utbildningssystemet, Svensk Alpin

Tränarutbildning, SATU, sjösattes våren 2005 med mål att skapa en bra och enhetlig utbildning där SSF på bästa sätt utnyttjar de resurser som finns. Utbildningarna genomförs av ett inarbetat team som förstärks med tränare från skidgymnasier, högskolor och landslag.

– Helhetstänkandet som vi vill arbeta med i Svensk Alpin Tränarutbildning har slagit väl ut bland deltagarna. Upplägget med två delkurser, en där teori blandas med praktik och en på snö, är också positivt, säger Johan Hyllienmark.

Den här säsongens steg 1 och 2-utbildningar är nu genomförda och totalt har 219 personer deltagit på dessa kurser. Steg 3 genomförs med snödelen 25-29 april i Åre och följs upp med en barmarksdag 24-27 maj.

– Just nu håller vi på att förfina och utveckla den alpina utbildningsdelen ytterligare. Bland annat ser vi över möjligheterna att skapa utbildningar för ungdomar som parallellt med, eller direkt efter, sin tid som aktiv vill utveckla sin tränar- och ledarkompetens. Även möjligheterna för en förbättrad kommunikation mellan olika nivåer, landslag – gymnasietränare – klubbar, kommer att utvecklas. Vi vill att svenska alpina tränare ska ha en hög kompetens på internationell nivå vilket i sin tur kommer att ge bra förutsättningar för våra aktivas resultat i framtiden oavsett nivå, säger Tommy Båtelson.

Läs mer om tränarcertifieringen på [www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Utbildning/Omutbildning/SvenskAlpinTranarcertifiering201112/](http://www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Utbildning/Omutbildning/SvenskAlpinTranarcertifiering201112/)



■ Utbildning till snowboardtränare i Kläppen 15-18 mars. Missa inte chansen!

## Snowboard-tränarutbildning i Kläppen

Är du sugen på att utveckla dina färdigheter som snowboardtränare? Missa inte chansen att vara med på svensk snowboards första utbildningstillfälle i Kläppen, Sälen 15-18 mars.

Tränarutbildningen i Kläppen är det första steget av totalt tre för att bli en certifierad snowboardtränare. I steg ett lär du dig bland annat hur du förmedlar din kunskap, vilka inre krafter som krävs för att åstadkomma ett hopp eller en rotation och terminologin inom snowboard. Som klubb går det dessutom att söka ekonomiskt stöd via Idrottslyftet.

– Vår sport växer hela tiden och vi behöver fler tränare ute i våra klubbar. Det här är ett sätt för oss att säkra kvaliteten och hjälpa klubbarna att utbilda sina tränare. Vi hoppas att så många som möjligt tar chansen att vidareutbilda sig och kommer till Kläppen i mars, säger sportchef Olle Danielsson.

### Program

**Ankomst:** torsdag kväll

**Hemresa:** söndag eftermiddag

### Kursinnehåll:

**Tränarrollen:** pedagogik/ledarskap, vad är min uppgift och hur förmedlar jag min kunskap?

**Basfärdigheter:** teknik, vilka inre krafter (rörelser) använder man för att påverka de yttre krafterna och åstadkomma en sväng, ett hopp, en rotation etc?

**Mekanik:** Vilka yttre krafter påverkar oss och hur kan vi utnyttja/motverka dem i åkningen?

**Anatomi:** Hur kroppens konstruktion (leder, muskler och ligament) är kopplad till våra grundrörelser/färdigheter.

**Terminologi:** Förstå det fackspråk som används i snowboard, i synnerhet i parken där mycket handlar om trickdefinition. Vad är regular, goofy, switch(fakie), frontside, backside, cab, switch backside, från 180 till 1260, ollie, nollie, nose-/tailpress, 50-50, boardslide, sex grundläggande grabs osv?

Anmäl dig senast den 1 mars 2012 till [jocke.hammar@svensksnowboard.se](mailto:jocke.hammar@svensksnowboard.se)  
Läs mer på [www.skidor.com/sv/Varagrenar/Snowboard/Utbildning/Tranarkurs/](http://www.skidor.com/sv/Varagrenar/Snowboard/Utbildning/Tranarkurs/)



■ Rikard Tynell.



■ Jenny Limby.

■ Äntligen i mål. Detta är en stund som många njuter av avsett vilket lopp som avverkats.

## Så njuter du bäst av din start i Vasaloppsveckan

Nu är det dags för Vasaloppsveckan.

Är du en av de över 60 000 åkarna som har anmält sig till något av loppen?

Då kanske det är på sin plats med råd om hur du kan förbereda dig de sista dagarna innan start och hur man sedan genomför loppet på bästa sätt.

Vi har engagerat två mycket kunniga skidprofiler som ger råden.

**Rikard Tynell** som själv gör en elitsatsning för att komma först i Vasaloppet. Under sommaren, hösten och vintern driver han Tynell Activity tillsammans med brodern Patrik. Deras affärsidé är att hjälpa motionärer att komma i gång och utveckla sin skidåkning.

**Jenny Limby**. Före detta elitskidåkare som är uppvuxen med Vasaloppsveckan. Hon har bland annat arrangerat läger i Grönklitt för tjejer som vill åka skidor. I dag arbetar hon på Svenska Skidförbundet.

### TjejVasan

– Jenny ger fem tips

■ Om det skulle bli tungt är det viktigt att påminna sig själv om varför man ställde sig på startlinjen. Försök att minnas de positiva tankarna den dagen när anmälan gjordes. Det ökar möjligheten till positiva tankar och förmågan att kunna njuta av loppet.

■ Åt bra dagarna innan loppet. Inte överdrivet mycket. Det räcker med bra nyttigt kosthållning.

■ Glöm inte att dricka under loppet. Även om du inte är törstig. Det är bra service vid kontrollstationerna.

■ Använd inga helt nyinköpta kläder. Stor risk för skavsår.

■ Är du osäker på all valla. Tveka inte att ta vallningshjälp. Det gör även elitåkarna.

### HalvVasan

– Rikard ger fem tips

■ Träna inte för mycket veckan före loppet. Då ska redan de hårda träningspassen vara avslutade. Nu är det bara tid att bege sig ut för att njuta av skidåkningen.

■ Planera i tid hur du tänkt lägga upp alla de praktiska detaljerna innan loppet som mat, vallning, sömn, transport till starten. Detta bör vara klart innan ankomsten till Sälen/Mora. Då slipper man odsla energi på onödiga frågeställningar.

■ Åt ordentligt fredag, lördag och söndag. På måndag gäller normalt kostintag så att inte kroppen känns som en korv när det är dags för start.

■ Är du osäker på vallning. Tveka inte att ta hjälp. Har du under vintern lagt ner timmar på träning och mycket pengar på utrustning så kan det vara värt att investera i bra vallade skidor om du känner dig osäker på att göra jobbet själv.

■ Själva loppet är inte svårt att genomföra. Försök att njuta av skidåkningen hela vägen, men drick ordentligt hela vägen – även om du inte känner dig törstig.

### Vasaloppet

– Rikard ger fem tips

■ När det handlar om förberedelserna innan loppet bör man även här tänka på att planera upplägget av dagarna i Sälen/Mora, vallningshjälp och träningsmängden före loppet. Se punkterna under HalvVasan.

■ Åt ordentligt på onsdagen, torsdagen och fredagen. På lördagen äter du normala portioner för att undvika "korveffekten". Här handlar det om vanlig svensk husmanskost med extra mycket kolhydrater.

■ Sov ordentligt veckan före Vasaloppet. Då är det inte så farligt om sömnen blir dålig natten före loppet. De flesta deltagarna brukar sova dåligt natten före Vasaloppet. Men se till att gå upp i tid för att komma i tid till starten. Det brukar bli bilköer. Arrangörernas bussar är pålitliga.

■ Ta det lugnt i början av loppet och var kall med åkningen fram till Evertsberg. Att byta spår alltför ofta i inledningen innebär bara att du ödslar för mycket kraft till liten nytta.

■ Valla om i tid om du får bakhalt. I midjeväska bör finnas valla för varmare före, energikakor eller energi-gel som intas i slutet av loppet, samt en torr mössa för byte efter halva loppet. Drick ordentligt hela vägen – även om du inte känner dig törstig.

■ Sätt upp realistiska mål inför ditt lopp. Alltför optimistiska tidsmål kan innebära negativa tankar i förtid. Dessutom är det svårt att i förväg sikta på en tid i samband med Vasaloppet eftersom föret har en stor betydelse. Kom ihåg att alla som fullföljer ett Vasalopp har gjort en bragd.

## Ludwig – en ny kraft på förbundet

Ludwig Remb förstärker Svenska Skidförbundets kansli i Falun. Han ska under 18 månader vara grenkoordinator för längd.

Ludwig Remb kommer bland annat att

samordna tävlingsprogrammet, sköta den allmänna administrationen, uppdatera hemsidans längdavdelning samt sköta sammanställningen av längdcuperna (Skandinaviska

cupen, Team Sportia cup samt Scandic cup).

– Det här ska bli riktigt roligt. Jag har hamnat i ett härligt gäng med fina arbetskompisar. Sådant inspirerar, säger Ludwig Remb.



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