

"Nabben"

nr 2/18 · årgång 33

Informationsorgan för
Svenska Varpaförbundet



Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

LEDAREN

Lars Henriksen



SVENSKA VARPAFÖRBUNDET 2018

– Stiftat år 1945 –

Adress Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm
Varpakonsulent Göran Fransson
Telefon 08-699 65 18
E-mail varpa@varpa.rf.se
Bankgiro 5861-1963
Internet www.varpa.se



NR 2 · JUNI 2018

UTGIVNINGSPLAN

Nr 3, september 2018

REDAKTÖR

Verkställande utskottet (VU)

Tel. 08-699 65 18

ANSVARIG UTGIVARE

Lars Henriksen

Tel. 0730-81 02 00

MANUSINLÄMNING TILL

Svenska Varpaförbundets Kansli,

Idrottens Hus,

Box 11016, 100 61 Stockholm.

MANUSSTOPP TILL NR. 3 2018

15 augusti 2018

GRAFISK PRODUKTION

Exakta Creative, Hässleholm

0451-38 49 50 · www.exaktacreative.se

GÖR DIN RÖST HÖRD!

Redaktionen tar gärna emot artiklar, klubbmeddelanden, annonser, brev från läsarna och synpunkter på tidningens innehåll men förbehåller sig rätten att korta ned bidrag. Observera att innehållet i signerade artiklar är författarens åsikter och behöver inte vara Svenska Varpaförbundets eller redaktionens åsikter.

Foton på framsidan:

Jan Larsson och Göran Fransson



Nu är vi på gång, våren och sommaren kommer med raska steg. Så kom då äntligen våren med buller och bång! Mars blev ju en otrolig vintrig och kall månad. Den 25 mars vände det och vinden kom för första gången från sydväst och var lite varm. Detta blev startskottet för en vår som till idag, väl, har kommit i kapp det som gällt de senaste månaderna. Jag minns slutet av 70-talet och början på 80-talet då vi ofta tränade och kastade varpa innan förbundsmötet i slutet av mars månad. Reinold Ek, Malmö VK som då liksom jag var med i Svenska Varpaförbundets styrelse berättade att han ofta tränat varpa många gånger innan förbundsmötet. Det var bättre förr!

"Vi har klarat av förbundsmötet i mars för 2017-års verksamhet"

Vi har klarat av förbundsmötet i mars för 2017-års verksamhet. Vi uppvaktade Erika Broberg, Färö IF som under 2017 blev "STOR GRABB" nummer 35. Avtackade Eva Olofsson för förtjänstfullt arbete i styrelsen, Eva fick dessutom förtjänsttecknet i brons. Förtjänsttecknet i silver delades ut till en eldsjäl inom varpaidrotten, nämligen Sven-Olof Ring, Kovlands IF. Lars Liljegren mycket känd idrottsprofil

ledde förhandlingarna på ett alldeles utmärkt sätt. Vi hälsade två nya styrelsesuppleanter varmt och hjärtligt välkomna till styrelsen nämligen Dan Törn Lind Lima HVK, samt Lina Eriksson, Varbergs VK. Verkställande Utskottet (VU) samt Dan Törn Lind har varit i Sunne och haft pressträff. Vi träffade representanter från Selma Spa och Sunnes kommun lokal press m.fl. En givande, positiv och trevlig pressträff. Vi ligger långt framme för att göra ett fantastiskt fint SM-arrangemang i Sunne! Det blir något utöver det vanliga. Glöm inte anmäla Er!

Är du frusterad, förvånad eller rent av förbannad gällande något inom varpaidrotten? Gör då din röst hörd i Nabben! Skriv en insändare om det du tycker är viktigt och berör dig. Genom din åsikt kan du vara med och påverka beslutet som tas inom varpaidrotten.

Önskar Er alla en lyckad varpasäsong 2018, och hoppas framförallt att vi ses i Sunne och Stånga!

Lars Henriksen//Förbundsordförande



Gotlands Bara IF- 90 år

Kom och fira detta med oss och tillsammans med Hörsne Hembygdsförening och Hörsne/Bara Bygdegårdsförening den 11 augusti 2018 på festplatsen i Bara (på samma ställe som SM-banketten var 2008)

Program:

Kl. 15.00 samling för diverse lekar

Kl. 18.00 MAT- grillat lamm och gris med potatisgratäng

Kl. 20.00 Dans till Mange band

Kostnad:

Vuxna (över 18 år) mat och dansbiljett 290 kr

13-18 år 150 kr

6-12 år 90 kr

0-5 år GRATIS

Endast dansbiljett: 70 kr

Anmälan sker genom insättning av aktuellt belopp till Gotland Bara IF's

Bankgiro: 5593-3501 alternativt genom swish till 1230367649

Komihåg att skriva ert namn som meddelande, begränsat antal platser vilket innebär att det är först till kvarn som gäller dock senast 27/7!

Vid frågor kontakta:

Britt- Marie Björklund 073- 075 83 53

Hjärtligt välkomna att vara med och fira vårt 90- års jubileum!



INNEHÅLL

I DETTA NUMMER

Ledaren	2	Extra årsmöte.....	7	Mulde varpa klubb.....	10
Henriksen frågar!	4	Förbundsmötes helgen	8	Framtidshelg	10
Ove Järlö hade ett erbjudande	5	Tyck till om kastlängderna	10	Varpaläger i Vallstena	12
Resultat minnespris 2018	5	Sunne och varpa-SM	10	Varpa i Fårösund	14
Till Nabben	6	Lina Eriksson.....	10	Freja Sjölander	15





HENRIKSEN FRÅGAR!

DAN TÖRNLIND LIMA HVK.



Vem är du Dan? Berätta om dig själv?

Jag bor i Lima i västerdalarna tillsammans med fru och en hund. Jag har två barn och tre barnbarn, alla boende på orten. Förutom att kasta hästsko tillbringar jag mycket tid i skog och mark, följer med i sportens värld så mycket jag hinner, särskilt fotboll och längdskidor, samt lyssnar på countrymusik när tillfälle finns.

När började du kasta hästskovarpa, och varför?

Jag såg en annons om hästskokastning i en lokaltidning, åkte dit och provade och kände ganska omgående att detta var sporten för mig. Jag började tävla lokalt i mitten av 90-talet, det var tävlingar mellan hembygdsföreningarna i Lima och Rörbäcksnäs. Min första tävling i Norge gjorde jag 1999 och mitt första SM var år 2000 i Sunne.

Nu har ni hästskovarpakastare kommit in i varpamiljen, vad tycker du om det?

Det är bra, förhoppningsvis kan vi ta lärdom och influenser av varandra för att tillsammans bli ännu starkare och bättre i framtiden.

Du har dessutom blivit suppleant i Svenska Varpa-förbundets styrelse, hur känns det?

Det känns roligt, intressant och inspirerande.

SM-varpa i Sunne i sommar för både hästskovarpakastare och vi övriga inom varpaidrotten. Vad tror du om det?

För oss hästskokastare är det naturligtvis ett lyft att vi får SM status igen. Om vi ser till hela arrangemanget med varpa och hästsko tillsammans så hoppas jag att deltagarna på båda sidor har nyfikenhet och intresse för varandras insatser. Publiken får ju också möjlighet att beskåda flera SM kamper i olika grenar på samma arena.

Vad har du för uppdrag inom Lima HVK och alliansen? Berätta om alliansen.

I Lima HK är jag kassör och inom alliansen är jag sammankallande. Alliansen har fungerat som en förlängd arm av klubbarna, där varje klubb har haft två representanter som har fungerat som beslutande organ. Den 12 maj har alliansen ett extra årsmöte och där kommer det att väljas en styrelse på sju personer som i fortsättningen kommer att leda alliansen.

Ditt roligaste minne som hästskovarpakastare?

När jag vann mitt första norska individuella mästerskap 2014.

Kommer du ihåg ditt bästa resultat i centimeter och på vilken tävling?

21 centimeter på 32 kast i Kil 2015.

Jag tror att ditt hjärta brinner för hästskovarpan, varför?

Det är en aktivitet som kan utövas av vem som helst var som helst. Det kastas hästsko runt om i hela Sverige, på träffar, sammankomster, privata fester och olika evenemang. Underlag för att bredda sporten finns, svårigheten är att få dessa kastare att ta nästa steg och börja kasta i organiserade förbundstävlingar. Utmaningen är stor men målet är att

det ska kastas hästskovarpa i organiserad form över hela landet. Ej att förglömma i sammanhanget är den sociala biten med nya bekanskap och vänner.

Vad är du riktigt bra på förutom att kasta hästskovarpa?

Det enda bevis jag har är ett stipendium från Dalarnas Fotbollsförbund som årets ungdomstränare. Så svaret får bli att träna ungdomar i fotboll.

Dold talang?

Om jag har någon är den fortfarande dold.

Vad får dig att skratta?

En rolig historia.

Det första jag läser på morgonen?

Mailen på jobbet.

Lyssnar på i bilen?

Country och lokalradion.

Kulturperson jag gillar?

Lasse Åberg

Låten jag lyssnar på mest just nu?

Det finns ingen direkt låt men artisen jag lyssnar mest på för tillfället är Merle Haggard.

Vilken känd person skulle du vilja äta middag med?

Zeb Macahan

Om du fick vara en annan person för en dag, vem skulle du vilja vara?

Vill inte vara någon annan än mig.

Har du åkt vasaloppet någon gång? På vilken tid?

Jag har åkt två gånger men kommer inte ihåg tiderna.

Hörde bakvägen att Janne Larsson och Göran Fransson skall åka vasaloppet nästa år? Vad tror du om det?

Första dagen är nog inga problem för då finns det mat och dryckes kontroller, dag två och tre kan bli svårare men jag lovar att ställa upp med mat, dryck och valla.

Vet att ni har haft mycket snö i Lima i vinter! Och förutsätter att det varit svårt att träna hästskovarpa. Hur mycket har ni haft?

I dalgången har det varit 140 cm och uppe på fjället 180 cm.

Tack Dan!

Önskar dig stort lycka till inför varpasäsongen 2018!

Lars Henriksen//Förbundsordförande.

OWE JÄRLÖ

ringde till kansliet och hade ett erbjudande

En dag ringde det till Varpförbundets kansli och det var Owe Järlö som ringde och efter lite små prat kom han till saken. – Jag har ju samlat på mig lite inspelningar under årens lopp, sa Owe. Jag tänkte höra om förbundet var intresserad av att ta hand om dessa. Han sa att efter att han slutat som chef för radiosporten på Sveriges radio Gotland la alla hans saker i arbetsrummet i en låda. Nu skulle de flyttas och han ställde frågan till Varpförbundet innan han skulle kontrollera med kanalchefen om det i så fall var okej, vilket vi sa ja till. Owe träffade Jakob Wesley och berättade hur Owe tänkte och Jakob sa ja till det. Så någon gång kommer Svenska Varpförbundet få ansvar för Owe Järlös arbetsmaterial som han samlat på sig under årens lopp gällande varpa. Mer info kommer i senare nummer av Nabben.

Text Göran Fransson bild Anders Pettersson



Så som varpakastarna är vana att se Owe, upphöjd plats och kommentera finaler.

RESULTAT BERITH HOAS MINNESPRIS 2018

Strålände väder och bra kastmark, och glada vinnare.

Centimeter 12 kast

- 1 Rolf Burgesäter Wisby BK 86 cm (första vinnaren på nya vandringspriset)
- 2 Bengt Pettersson Garda IK 124
- 3 Kenneth Johansson Eksta IF 129
- 4 Rune Wahlgren Eksta IF 154
- 5 Tage Svanborg Wisby BK 158
- 6 Ulf Godman Roma IF 198
- 7 Jan-Arne Rieém Eksta IF 218
- 8 Alf Nilsson Garda IK 230
- 9 Anders Dyplin Roma IF 233
- 10 Jan Larsson Eksta IF 276
- 11 Jakob Kysinger Vallstena IF 350
- 12 Josefin Ahlin Vallstena IF 787

2-manna

- 1 Garda IK Bengt Pettersson - Alf Nilsson
- 2 Roma IF Ulf Godman - Anders Dyplin
- 3 Wisby BK Tage Svanborg - Rolf Burgesäter
- 4 Eksta IF Rune Wahlgren - Jan-Arne Rieém
- 5 Eksta IF Kenneth Johansson - Jan Larsson
- 6 Vallstena IF Josefin Ahlin - Jakob Kysinger



Vinnare centimeter fr vänster, Bengt Pettersson Garda IK, Rolf Burgesäter Wisby BK, Kenneth Johansson Eksta IF. Foto Jan Larsson



2-manna från vänster, 2:a Anders Dyplin- Ulf Godman Roma IF 1:a Bengt Pettersson- Alf Nilsson Garda IK, 3:a Tage Svanborg – Rolf Burgesäter Wisby BK Foto Jan Larsson



*"Jag vill framföra ett stort och
uppriktigt tack till dig"*

Till Nabben,

Till Katharina Söderström, Stånga

Katharina, du var inte med på vårt förbundsmöte i mars månad. Efter två år i förbundsstyrelsen väljer du att tacka nej till fortsatt arbete. Jag och många med mig hade hoppats på att du skulle fortsätta ytterligare några år. Du har varit bestämd och svår att övertala, med all rätt. Jag har försökt att få dig att tänka om men det har du inte "gått på". Det har varit svårt att acceptera för mig. Nu är det som det är. Och jag vill framföra ett stort och uppriktigt stort tack till dig, och önska dig lycka till med vad du företar dig, kanske börjar du kasta varpa igen. Du har ju några SM-tecken i byrålådan, men jag tror det finns plats för flera.

Tack Katharina!

Lars Henriksen/Förbundsordförande.

Stångaspelen 2018

Nu är det snart dags för Stångaspelen igen! Till detta år är det lite annan kastordning i Varpan, då fredagens Centimetertävling för seniorer tagits bort och Lagkula flyttats till just fredagen. Det är Varpans tävlingskommitté som kommit fram till denna lösning, då man känner att man behöver göra något för tävlingens attraktionskraft samt att få till ett bra upplägg. Utvärdering av detta kommer senare under hösten. Annars är tävlingarna som vanligt, och vi hoppas på ett högt deltagarantal för samtliga grenar!

Till den kommande bilagan inför spelen blir det intervju med en fastlandskastare, Anders Andersson i Västerås. Att det finns kastare på fastlandet som kommer till Stångaspelen är något vi värdesätter väldigt mycket, och vi hoppas verkligen att det gotländska kulturarvet lever vidare på andra sidan sjön.

VÄLKOMNA

Till Sanda-Mixen Onsdagen den 6 juni,
med start 09.00 2-mannatävling med hcp.

Lagsammansättning:

1 ungdom + 1 senior/oldboys/oldgirl samt över klubbgränserna är tillåtet.

Anmäl färdiga lag eller enskilt.

Anmälningsavgift: 100 kr/vuxen, ungdomar gratis.

Anmäl er så fort som möjligt, dock senast 4/6 till ulrica76@telia.com eller 0763-96 84 71

Korv och fikaförsäljning finns på plats.

Hoppas vi ses!

Ulrica, Anna & Sofie

Sanda IF



**Priser till alla
deltagare!**

Alliansen för Hästsko varpan hade **EXTRA ÅRSMÖTE**

Lördagen den 12 maj hade alliansen för hästsko varpa ett extra årsmöte. Ett extra möte för att välja en styrelse och samtidigt passa på att konstitueras sig. Mötet hölls samtidigt med en tävling i Kil och det var ungefär ett fyrtio tal deltagare där på plats. De flesta hade kastat tävlingen först och när det var färdig tävlat stannade nästa alla kvar. Mötet var över på en halv timma och till ordförande för alliansen valdes Dan Törnlin. Svenska Varpaförbundets varpakonsulent, Göran Fransson, var på plats för att presentera sig och ge hästskovarpa kastarna en möjlighet att ställa frågor och samtidigt få ett ansikte på den som sitter på kansliet.

Känslan man fick när man besökte en hästskovarpa tävling för första gången är att det är väldigt närbesläktat med varpakastningen. Familjekänslan är nästa lika dan och de flesta känner varandra på samma sätt som jag är van vid, kaffekorgen är medtagen och även smörgåsarna finns med och mycket prat när tillfälle ges. Bilden på kastarna är tagen från avslutningstävlingen som de kallar för "pricken" och är ganska snarlik det varpakastarna kallar för "skitgubbe"

Foto och text, Göran Fransson



Gissa djur? Vilket djur är detta?

1. En blodfärgad ragggarbrud
2. Gör en som är tyst
3. Månadsdryck
4. Lämnas som säkerhet
5. Kan man göra för hjälpen
6. Att nalla en vågbrytare
7. Fin jord och slår man ibland
8. Kallas kanske en drönarens son
9. Vilket djur har bra syn
10. En mässkjorta med grovt rep

Maila in svaren till varpa@varpa.rf.se
Varpamugg lottas ut bland de rätta svaren.



Vinnare i förra numret blev Susanne Dehlin som var först in med rätt svar.

Vi har även beslutat att lotta ut ett pris till då det stod att först inkomna rätt svar vann tävlingen, nu är det så att **Nabben kommer ut lite olika i vårt avlånga land och därför vinner även Stig Fristedt.**

Vinnarna kommer att få pris på posten.

Till denna veckas tävling drar vi en vinnare bland de rätt svaren som inkommit till 10 juni.

Här är förra veckans rätta svar:

1. Trosa
2. Sala
3. Örebro
4. Kramfors
5. Lund
6. Nacka
7. Måsskär / Falkenberg
8. Malmö
9. Malmö
10. Varberg
11. Skara
12. Kungälv
13. Åmål

FÖRBUNDSMÖTETS HELGEN

den 23-25 mars i Stockholm

Som brukligt samlas styrelsen redan på fredagskvällen för ett styrelsemöte där man framförallt går igenom året som har varit och diskuterar fram eventuella förslag till förbundsmötet på lördagen. Mötet saknade två medlemmar (Katharina Söderström och Ann-Sofie Österby) som hade förhinder men istället godkände deltagarna att Dan Törnlinde från hästskovärpan fick närvara, han är en av kandidaterna till den kommande styrelsen och eftersom han redan var på plats så var det lika bra att han fick en inblick i det eventuella kommande arbetet.

Respektive arbetsgrupp redogjorde vad som hade hänt hos dem, VU var först ut och Ordförande Lars Henriksen rapporterade om vad som hänt där under året. Sedan följde grupperna i turordning och bland annat kan rapporteras att damprojektet som pågått under

drygt två år läggs ner för att fortsätta arbetet men i någon annan form. Rusta klubben var ett tre-årigt projekt och efter tre år beslutades att det inte förlängs men att arbetet med att rusta klubbarna kommer att fortgå genom kansliets ordinarie arbete.

Lördagen är reserverad för förbundsmötet och även i år var Lars Liljegren tillfrågad som mötes ordförande, vilket han hade accepterat. Så efter presentationer för tre personer och Lars Henriksens inledningsframförande var det dags för förhandlingar och till presidiet fick även Jan Larsson ansluta sig då han vart vald som sekreterare.

Förbundshandlingarna betades av bit för bit och när det var dags för valen så förelåg det två avsägelser, Eva Olofsson och Katharina Söderström hade bäge avsagt sig sin poster.

Här valdes Mikael Nilsson in som ordinarie ledamot och på suppleantposterna blev Lina Eriksson vald på ett år som fyllnads val och Dan Törnlinde på två år. Lina är därmed tillbaka i styrelsen efter ett par års bortavaro och Dan kommer från hästskovärpan och är hemmahörande i Lima i Värmland.

När det gäller övriga poster som revisorer och valberedning blev det även här omval på samtliga.

Mötet närmar sig slut och Lars Liljegren överräcker klubban till Lars Henriksen för att avsluta mötet och ta tillfället i akt att dela ut lite priser. Först ut var Eva Olofsson som lämnade styrelsen efter att antal år och hon fick förbundets förtjänsttecken i brons för sina insatser inom varpasporten.

Nästa person som tilldelades en utmärkelse var



Lars Liljegren som åter igen hade uppgiften som mötes ordförande vid Svenska Varpaförbundets förbundsmöte och Lars Henriksen som enhälligt valdes till ordförande för det närmaste året.



Bild på den nya styrelsen, från vänster Dan Törn Lind, Ann-Sofie Österby, Lars Henriksen, Lars Håkansson, Barbro Wettersten, Jan Larsson och Sara Broberg Karlsson. Saknas gör Lina Eriksson och Mikael Nilsson.



Sven Olof fick även han blommor med sig hem av Lasse.



Erika Broberg får priset samtidigt som en stolt storsyster och lagkamrat i Sara Broberg fotograferar syrran. Erika och Sara kastar tillsammans i lag så Sara har varit behjälplig till Erikas poängskörd för priset.



Förutom medalj och blommor fick Eva även kram av förbundsordförande.



Sven Olof Ring från Kovlands IF Sundsvall, Sven Olof har varit med under många år och alltid funnits med när det har varit tävlingar i norra Sverige och SM. Han har även varit med och arrangerat ett antal SM och då oftast som organisationschef. Han fick förbundets förtjänsttecken i silver för sitt mångåriga arbete för sporten.

Sista person att få pris på detta förbundsmöte var Erika Broberg och hon tilldelas utmärkelsen stor grabb. För att få denna skall man samla poäng på SM och när man kommit upp till 20 poäng så är man berättigad detta pris. Erika kom över gränsen vid SM tävlingarna 2017

och får därmed nålen som är bevis på detta pris samt ett diplom och alla som är stor grabb har även fri licens livet.

Efter alla prisutdelningar var det dags för Lars Henriksen att avsluta mötet och han passade på att önska alla en bra varpasäsongs, sedan avslutades förbundsmötet med en gemensam lunch.

Söndagen i denna intensiva helg är så kallad "Kickoff" möte för den ny valda styrelsen och respektive arbetsgrupps sammankallande, även detta möte saknade två personer men de fick arbetsuppgifter även dem. Olika arbetsgrupper

valdes och fick arbetsuppgifter som skall arbetas med under året. Några stora händelser under året är SM i Sunne som arrangeras av Svenska Varpförbundet samt höstens SM i Stånga där även SM i dragkamp kommer att gå av stapeln. Kommande SM diskuterades också för att kunna vara väl förberedda för framtiden.

Innan alla åkte hem till sin respektive destinationer så avslutades helgen med lunch.

Text och bilder Göran Fransson

Tyck till om de nya kastlängderna!

Nu vill vi ha in synpunkter speciellt från junior och senior damerna, vad tycker ni?

Vilket avstånd känns mest tilltalande att kasta på?

Om man ska se till procent så kommer herrarna att gå fram 10 procent när de ska kasta på 18 meter vilket skulle innebära 1,5 meter för damer och då alltså bli 13,5 meter. Är det rimligt eller ska damerna endast gå fram en meter, eller kanske stå kvar? Vad tycker DU?

Förslaget som ligger inför 2019 är att damerna kommer att kasta på 13 meter, men ännu finns alltså chans att påverka detta så kom in med era synpunkter: dom är viktiga! Tystnad betyder att man håller med och är nöjd. Så ta nu chansen att påverka, allas röst är viktig!

Vi vill ha dina synpunkter och tankar mailade till Göran Fransson på kansliet: varpa@varpa.rf.se senast den 31 augusti. Gör din röst hörd!

Styrelseledamot Sara Broberg Karlsson



Gällande Sunne och Varpa-SM

Skulle det vara intressant med en buss från Gotland till Varpa SM i Sunne?

Bussen främst för ungdomar men kan givetvis fyllas på med övriga. Vi behöver veta om det finns intresse.

Ungdomarna har möjlighet att sova i en sovsal.

Sprid gärna detta till era klubbkamrater och maila in ert svar till oss. Svara gärna så fort som möjligt då vi kan planera framåt dock senast den 11 juni.

SVF Barbro Wettersten, Jan Larsson

Hej!

För er som inte känner mig så heter jag Lina Eriksson och bor i Bua (Varberg). För några år sedan satt jag med i Svenska Varpaförbundet men då livet kom i vägen fick jag ta en paus för att kunna fokusera på familjen.

Nu är jag tillbaka. Med mer energi och med ännu mer motivation på att utveckla och bibehålla varpaidrotten som finns mig varmt om hjärtat.

Har saknat alla i varpafamiljen och tycker det ska bli oerhört spännande att få komma tillbaka och tillsammans med övriga i styrelsen arbeta för den idrott jag själv tror så mycket på.

Ha en underbar sommar och varpa-säsongsallihop!



Mulde Varpa Klubb

Mulde Varpa Klubb har återigen vaccinerat klubben mot antidoping genom Riksidrottsförbundet och med hjälp av Sisu idrottsutbildarna och Gotlands Idrottsförbund.

Med hjälp av Sisu idrottsutbildarna och Gotlands Idrottsförbund Frida Yttergren och Annelie Blixt så var det ett bra möte med olika frågeställningar som vi fick svara på och diskutera igenom.

Ordförande Jan-Inge skriver så här: Tråkigt att inte fler klubbar tar efter, särskilt de större föreningarna på ön. Tycker själv som ordförande i vår förening att vi alla skall ta vårt ansvar mot dopning och alkohol, det visar att vi inte tycker det är okey med fusk. Vara en god förebild till alla aktiva nya som gamla och vaccinera er föreningar mot doping och alkohol.



Framtidshelg Varpa för alla föreningar i Sverige

Boka in den 6-7 oktober för en framtidshelg i Visby vid Idrottens hus Kopparsvik. Gäller för fritt antal ungdomar/juniorer samt för 1 vuxen representant från varje förening. Mera information kommer i Nabben nummer 3-2018.



SVF Barbro Wettersten & Jan Larsson



INBJUDAN



Hästskokastaralliansen och Svenska varpaförbundet

Inbjuder till Öppna SM i hästskovarpkastning
på Akka stadion i Sunne lördag 21 juli 2018

Kl. 10.45 Invigning

Kl. 11.00 Individuellt SM centimeter

Kl. 15.00 Lagtävling (2 manna) SM och Skandinavisk cup

Anmälningsavgift: Senior och veteran 100:- (efteranm. 150:-)

Junior 50:- (efteranm. 100:-)

Lag 40:-/lag (efteranmälan 60:-). Ange klasstillhörighet vid anmälan.

Sista anmälningsdag 30 juni 2018 till hastsko@telia.com

Anmälningsavgiften betalas samtidigt med anmälan till postgiro 20 65 36-5

Söndag 22 juli Reines minne (ej SM)

Kl. 11.00 Kast med 2 skor.

Anmälan kan göras i samband med SM-anmälan eller på plats senast en timme före start

Anmälningsavgift: Senior 80:- Junior 40:-.

Lunch finns att köpa på kastarenan (anmäl intresse vid tävlingsanmälan)

Boendialternativ:

Selma Spa info@selmaspa.se 0565-166 00 (medarrangör till SM) erbjuder ett rabatterat pris på boende. Boka för den 15 maj för att få det priset och ange koden varpa 2018. Därefter går det att boka till ordinarie priser och om det finns platser kvar frykenstrand.se +46 565 133 00

Broby Gästgiveri broby.nu 0565-133 70

sunnelogi.se +46 76 102 23 33 (vandrarhem)

Sunne Camping 0565-167 70 info@sunnecamping.se

Kontaktman: Dan Törnlinde Tel. 070-603 99 42 Mail dan.tornlind@hotmail.com

VÄLKOMNA!

Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

Ungdomar

NU ÄR 2018-ÅRS

VARPALÄGER I VALLSTENA IGÅNG



Vi börjar med "kyttvarpe", eller hamburgare som det också kallas. Det har kommit 11 varpasugna ungdomar till Vallstena Bygdegård. Bygdegården ligger en liten bit från Vallstena vägen. Härligt omgärdad av en hästhage och en lammhage fyllda med spännande stenrösen, buskar och snår. Vår Junior-ledare Oliver har gjort en terräng-varpa-bana i lammhagen. Gula lysande varpapinnar utspridda mellan enesbuskar, stockar, stenar, vitsippor och gullvivor. Efter lite mera varpakastning på varpaplanen vid Idrottsskåken så blev det även lite fotboll, burken-leken och vinkleken. Sen var det smaskens med lite glass och fruktsallad. Trots att det inte var några hårda bitar i varken glassen eller frukten så tappade Freja en liten tand.

Lördagmorgon vaknade vi av lugn morgongymnastik och skön yogamusik. Efter frukost packade vi in oss i bilarna och åkte till Fole.

Vid Fole skola var det stenvarpatävling. Ungdomarna var uppdelade i jämna par så för dem blev det par-tävling med 4 lag. I strålende solsken kastade vi först två omgångar. Sen bjöd Fole IF på korv med bröd innan det var dags för sista omgången. Det var så jämna lag så sista matcherna var avgörande hur det skulle sluta. Sara och Hannes tog första platsen. Sedan var det stickräkning om vilka som kom på andra plats. Moa/Malva och Viktor lyckades med nöd och näppe knipa andra platsen före Vilma och Leo.

Tillbaka till Vallstena för några minuters lugn och ro vid mellis innan det var dags att springa ut i solen igen och leka. Enda chansen att samla ihop dem och varva ned är vid utfordringen. Så fram med lite Tacos och läsk, sen ryckte det i varpa-armarna igen. Vi delade upp dem i lag och de traskade upp till Varpaplanen för att

kasta. Självklart hann de med ett varv till på terrängbanan.

Vi försökte bojkotta Eurovision Song contest på TV och hade en egen show med uppträdanden, dans och karaoke. Fullständigstjärnstatus av Showgruppen "Double Trouble", eller var deras artistnamn "No problem"? När vi släckte ned och krypte till kojs så kom telefonerna fram och de som kunde hålla sig vakna följde finalen tills långt efter vi andra hade somnat.

På söndagmorgon vaknade vi av tissel och tassell att det var Israel som vunnit. Frukost i lugn och ro sedan en till vända på terrängbanan. Därefter vidare till varpaplanen och ännu mera kastning. Barbro W och Barbro F kom till oss.

Alf Nilsson kom och berättade om tankens

kraft. Det är bra att förstå hur mycket mental träning och mental kunskap påverkar det man presterar.

Tanken styr känslan som styr prestationen.

Känslan bör vara fräsch, pigg, vaken och lätt, inte sliten, trött och tung.

Alla är nervösa, men det finns Allvarlig nervositet och Glad nervositet.

Erkänn och acceptera nervositeten och vänd den allvarliga till glad nervositet.

Väldigt nyttigt med avslappning innan match och koncentration precis vid kastningen.

Är din inställning Kamp eller flykt ?

Flykt: Defensiv, bortförklaringar, ligger lågt, ger upp, spelar skadad, talar om att man har ont, skyller på marken, blåsten, regnet.

Kamp: Jag vill och vågar! Acceptera hur det är just nu. Fokus på det jag ska göra. Känner lust och glädje.

Försök att omvända dej själv och lagkamrater från flyktbeteende till kampbeteende.

(Väldigt intressant ämne som man borde lära sig mera om.) Ungdomarna var nyfikna på det Alf berättade och engagerade i diskussionerna.

Därefter åt vi mat tillsammans innan det var dags att packa ihop och lämna bygdegården för denna gång.

Jag vill passa på att tacka Ulrica och Oliver som har hjälp till under hela helgen. Även stort tack till Barbro, Ann-Sofie och Carro som varit så duktiga i köket.

Tack Fole IF för att ni ordnade varparävlning. Jag önskar att alla ni härliga ungdomar som var med på lägret berättar för era kompisar hur spännande, utmanande, uppmuntrande, sammansvetsande och roligt det är med varpa.!

Johanna Ahlin, Vallstena IF



VARPA I FÅRÖSUND

I ett försök att träffa lite ungdomar så bestämde sig Gotlands Varpaförbund att åka till Fårösund och se om det fanns intresse för att kasta lite varpa med ungdomar, Detta gällde då ungdomar oavsett vart ifrån de kom.

Alf Nilsson, Bengt "Bamse" Pettersson och Janne Larsson åkte från Visby med förhoppning att få lära lite ungdomar att kasta varpa.

Väl på plats blev vi välkomnade av Peter Nilsson som jobbar på Gotlands Idrotts Center där vi skulle kasta.

Benny Broberg och Johanna Ahlin slöt upp från varsitt håll och så vi var väl förberedda. Några ungdomar kom och vi kastade i nästan i 2 timmar. En del hade kastat och tävlat innan och en del hade kastat lite mindre, men desto mera med stort inlärningsfokus från Alf och Bamse som hade hand om dessa ungdomar. De är nu redan anmälda till skolvarpan 2018. Givetvis är det svårt att fånga upp alla ungdomar en vardagskväll med tanke på de olika verksamheter de har, fotboll, innebandy, hästar och andra aktiviteter.

Nu har vi i alla fall gjort ett försök och vi kommer att göra ytterligare försök med andra orter på Gotland under året.

*Gotlands Varpaförbund
Foto Janne Larsson*



ANTIDOPING OCH ALKOHOL INFORMATION

Varpaförbundet har liksom alla andra SF blivit ombudda att se över sitt antidoping arbete. Jag, Ann-Sofie Österby, är den som har det ansvaret i Varpaförbundet och har varit på en första träff med RF för att komma igång med arbetet. Med var även Janne Larsson och Göran Fransson för att vi tillsammans skall komma igång med framtagande av en handlingsplan som RF kan godkänna.

Redan nu är det på sin plats och informera alla kastare om vikten av att inte äta medicin som står på listan över förbjudna preparat, gå in och kolla så Ni gör rätt, finns det preparat som ni äter kanske ni skall kolla med er doktor om det finns något som inte är doping klassat. Under kommande nummer av Nabben kommer det att komma mera information till föreningarna men redan nu kan vi rekommendera er att vaccinera föreningen mot doping. En varpaklubb har gjort det och det är Mulde VK, de har även förnyat sitt certifikat som skall göras vart tredje år.

Tidigare behövde varje enskild person som åt preparat som fanns med på listan över icke godkända söka dispens för att kunna fortsätta med den, nu behövs ingen dispens eller föranmälan utan det kan man göra samtidigt som man blir uttagen till en kontroll, men för säkerhets skull försök och byt till en som är godkänd.

Gällande alkohol så finns det inte med på listan över förbjudna preparat men vissa idrotter har det precis som vi i varpan. Där finns det i regelverket och där är det 0 tolerans som gäller.

Har du eller föreningen några frågor kontakta mig eller kansliet så kan vi hjälpa Er.

Ann-Sofie Österby, varpaförbundets antidopingansvarige.



FREJA SJÖLANDER

Sanda IF

Född 2010



Hur blev just varpa din sport? Vem fick dig till att börja kasta?

Jag har alltid varit med mamma och Hannes på träning sedan jag var jätteliten och då ville jag också börja kasta.

Är du engagerad i flera sporter?

Ja, jag spelar innebandy och fotboll i KIK, sen rider jag på ridskola. Jag vill börja på friidrott också.

Vad är roligast att kasta, lag eller individuellt?

Det är roligast att kasta lag för då kastar man med kompisar.

Vilket är svårast med att kasta varpa?

Inget.

På vilken plats skulle du vilja kasta varpa? (välj fritt i hela världen).

I en stor arena med mycket publik.

Om du fick kasta 3-manna lag med vem du ville. Vem skulle du ha som medkastare då?

Emy och Ella.

Vilken tävling ser du fram mot i år?

Stångaspelen!

Vad skulle du säga till dina kompisar som inte provat att kasta varpa?

Att det är roligt!

Tack för intervjun Freja lycka till med varpakastandet.

Janne Larsson Mulde VK

NÅGRA SNABBFRÅGOR

Vad är viktigast, att vinna eller **att delta och ha roligt.**

Bada och leka vid stranden en dag eller att kasta en varpatävling. **Lika kul!**

Skola eller **sommarlov**

Isglass eller mjukglass

Bruna bönor och korv eller **Spagetti och köttbullar**

Vad är roligast att kasta med barn i sin egen ålder eller att kasta med vuxna. **Gillar att kasta med både barn och vuxna.**



10 års jubileum med Mulde VK

Mulde VK firar 10 år och givetvis skall vi fira detta med varpa och gemenskap.

Lilla Mulde VK som har marknadsfört varpan i Fröjel under många år och genomfört så många tävlingar och arrangemang att vi har snart tappat räkningen.

Lördag den 30 juni.

Platsen är Sandhamn Fröjel, (nedanför Fröjel Resort)

Fritt kastavstånd för seniorer, 15 eller 18 eller 20 meter.

Vi lottar in oss i 2-manna lag. Kostnad 150 kronor per person.

Ungdomar gratis.

(medlemmar som kastar blir bjudna på middag på Fröjel resort på kvällen. Middagen börjar klockan 19.00)

Är man medlem och inte kastar varpa så är man givetvis välkommen på middagen ändå.

För att bli medlem så betalar man in 200 kronor per person till Mulde VK:s bankgiro 334-5949 ange vem det gäller för.

Vi startar klockan 09.30

Anmälan till middagen är 20 juni. till varpan den 27 juni.

Anmälan till middag och varpa. Janne 070-4376170