



# Ledaren

Jag fick ett mail av vår ordförande Lasse häromdagen med en stilla undran om jag (!) ville skriva ledaren denna gång . . . Min första tanke var: – Vem 17 vill läsa den i så fall? Och vad kan jag ha att förmedla som skulle intressera? Lasse föreslog att jag skulle skriva om varpan uppe i Norrland och om vårt kommande SM-arrangemang i Boden 2011. Men Lasse som känner mig väl vid det här laget vet att jag ofta har egna idéer och när jag funderade lite mer på det här i morse på väg till jobbet så kom jag fram till att jag tror att de flesta av er redan har läst mina artiklar i Nabben och rapporter om Norrlandsprojektet inkl. verksamhetsberättelsen om detsamma och inte minst ni som besökte oss i somras i samband med USM har ju hört en hel del redan. Så jag beslöt mig att skriva om något som Lasse vid ett par tillfällen pratat om i sina inledningstal vid styrelsekonferenser och liknande. Det känns väldigt aktuellt i olika varpasammanhang mest hela tiden och inte helt lätt att urskilja alltid. Nämligen, *vem är jag och vem representerar jag* när jag är med inom varpan i olika sammanhang? För min egen del är jag SVF:s Sekreterare, ledamot i SVF:s VU, tävlingsgruppens sammankallande inom SVF, sammankallande i Norrlandskommittén, ordförande i ViB, medlem i ViB, SM-arrangör 2011, aktiv varpakastare m.m. Därtill kan läggas den person jag är – mitt i livet – med två jobb (distriktssköterska och hälsoinformatik), husägare sedan ett och ett halvt tillbaka och om ett par veckor också nybliven sambo . . .

Frågan är om listan inte ska läsas från slutet först dvs. att jag är först jag och därefter varpakastare, sedan medlem i min klubb, i distriktssammanhang och på nationellt plan osv. Eller ska man tänka andra vägen med högsta befattningen först? Mitt svar på det är nog att det varierar men att det verkligen gäller att hålla i sär det hela för i de flesta (för att inte säga alla) sam-

manhang så är man allt, men samtidigt också inget. Man är inget på så sätt att man ska vara objektiv och se till sporten och inte till sig själv, sin klubb, sitt distrikt osv. i första hand. Oavsett om jag jobbar med varpa hemma i Boden eller inom SVF så tänker jag ofta på det här, jag tror att vi alla kan känna igen oss i detta emellanåt . . . Tror inte det finns något exakt facit på hur man ska göra i alla situationer men jag tror att om man hela tiden har det i bakhuvudet eller ”på axeln” så kommer man långt tillsammans med lite s.k. sunt förnuft . . .

Ibland funderar jag över varför jag engagerat mig så på alla plan inom varpasporten, varför jag kastat varpa i över 30 år (!). Jag funderar också på om man kan göra ett kvalitativt jobb då man har många uppdrag. Där är vi nog alla olika och inom varpan kan vi kanske göra detta i något större utsträckning eftersom det trots allt för de allra flesta av oss är en säsongssport, dvs. mycket förberedande och utvecklande jobb under vinterhalvåret och mycket praktiskt kastande och arrangerande på sommaren. Jag har insett att jag varje år numera planerar in olika varpamöten, tävlingar, läger, sammankomster o.dyl. innan jag planerar in resten av livet (!) Lever alla ni andra varpaentusiaster också så? När det gäller många saker samtidigt så är det min vardag som distriktssköterska, olika varje dag, ingen planering håller då det kommer till eller bokas av både patientmöten och annat och ibland är man önskad på tio platser samtidigt och man vet inte var man ska börja. Jag har lärt mig att det finns bara ett sätt: prioritera, gör en sak i taget, skriv upp det som är ogjort och beta av eftersom. Detta plus att inte vara rädd att be om hjälp och att inte ta på sig för mycket, gör att man kan fullfölja sina uppgifter på ett så bra sätt som möjligt. Det försöker jag hålla mig till när det är många bollar i luften samtidigt.

När jag fyllde år en gång för ca 20



## Svenska Varpaförbundet 2009

– Stiftat år 1945 –

Adress Idrottens Hus, 114 73 Stockholm  
Generalsekr. Thorbjörn Fosseng  
Telefon 08-699 65 18  
Telefax 08-699 65 19  
E-mail thobbe.fosseng@varpa.rf.se  
PlusGiro 25 40 95 - 3  
Internet www.varpa.se

## ”Nabben”

Informationstidskrift för Svenska Varpaförbundet



Nr 1 • mars 2010

### UTGIVNINGSPLAN

Nr 2, juni

### REDAKTÖR

Thobbe Fosseng – tel. 08-699 65 18

### ANSVARIG UTGIVARE

Lars Henriksen – tel. 0730-81 02 00

### MANUSINLÄMNING TILL

Svenska Varpaförbundets Kansli,  
Idrottens Hus, 114 73 Stockholm.  
Nästa manusstopp 15 maj.

### GRAFISK PRODUKTION

AM-tryck & reklam, Hässleholm  
0451-38 49 50 • www.amtryck.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.



år sedan så fick jag en present av en av mina kompisars pappa. Lite konstigt då det inte hade hänt förut men jag öppnade den med spänning. I paketet låg ett stort mjukisdjur i form av en rosa tusenfoting (!) . . . en ganska gräslig sak faktiskt. Jag tror att jag såg lite frågande ut när jag tittade upp på honom och så sa han: "jag tänkte på dig då jag såg den, för du har alltid tusen saker omkring dig". Jag har tänkt även på det där många gånger efteråt och insett att han hade rätt. Jag kan inte låta bli att engagera mig i olika saker och dessutom är jag väl en typisk tvilling (som de som kan horoskop brukar

säga) som har en massa saker för mig jämt. Och för den delen har jag även lätt att göra alldeles för mycket själv och inte ta hjälp av andra eller delegera (det har jag dock lärt mig åtminstone i mitt yrke). Då, på den tiden så handlade det om skola, flera extrajobb (jag jobbade samtidigt som jag gick i skolan som vårdbiträde och i toton på Boden-travet bl.a.), flertalet fritidssysselsättningar av olika slag och givetvis varpa. Fritidsintressena varierade över tid, det var handboll, basket, innebandy, tvärflöjt, gitarr m.m. men allt var – alltid – i kombination med varpa. Och jag har aldrig någonsin ångrat det då det gett mig så oerhört mycket i form av upplevelser både på och utanför planen, så många vänner, resor, personlig utveckling, utmaningar av olika slag.

Inom varpan har jag upplevt: långa bussresor, hårda golv i skolor, småflicksromanser, ledarutbildning, styrelsearbete, fem medaljer vid ett JSM då Gotlandstidningarna skrev rubriker efteråt om "den blonda lappflickan", tolv år i Västra Frölunda – ett anorlunda sätt att utöva sporten på men oj så roligt vi haft (!), fem SM-guld och ett flertal medaljer och nu på sista tiden har jag som ni alla vet med stolthet fått igång en klubb på hemmaplan och arrangerat vår första stora tävling i somras vid USM. Jag har också upplevt mindre lyckade situationer såsom SM-finalen i ind kula i Hablingbo, invigningstalet vid USM i Gotlands Bara då jag var så nervös att inte många hörde vad jag sa.

Mitt varpaliv har hela tiden varit utvecklande, utmanande, spännande, roligt och intressant på alla sätt. Jag är stolt över att vara en "varpanörd"! Visst är ni det också?!

Våren närmar sig och jag ser fram emot att börja grilla ute i vårsolen, se om mina tulpan- och krokuslökar jag planterade i höstas kommer upp i rabatten och givetvis att få plocka fram varporna snart. Tävlingsmässigt har vi en spännande sommar framför oss med inte minst SM:et i Eksta, lite semester på underbara Gotland, tvåman-SM i Landskrona, vårt nya tävling i Umeå där vi i ViB jobbar för att sprida varpan tillsammans med Kerstin Simu och Kovlands IF. Jag ser också fram

emot Förbundsmötet, Svenska Cupen, Varpa Edition, Allsvenskan och träningarna hemma med våra intresserade ungdomar mm.

Och sist men inte minst (så att inte Lasse blir besviken) så vill jag givetvis också passa på att hälsa er alla **varmt välkomna till SM i Boden 2011**, förberedelserna pågår tillsammans med Bodens Kommun och utan att gå in på några detaljer så tror jag att vi kan lova ett SM att minnas. Jag avslutar med ett citat av Fred Klingvall, sagt vid tävlingsfråge-mötet i Sunne, "det är knappast längre till Boden nu, än vad det var 1968". En klok man, eller hur?!

Tack för ordet och varpahälsningar från Boden!

*Kristina Eriksson*



## Förbunds- uppvaktningar

På förekommen anledning vill Svenska Varpaförbundet förtydliga vad som gäller vid förbunds-uppvaktningar då distrikt, föreningar m.fl. har jubileum och andra tillställningar.

Svenska Varpaförbundet tar ställning till om man skall uppvakta/närvara, samt vem som i så fall representerar förbundet först efter att förbundet erhållit en inbjudan till nämnda evenemang.

Svenska Varpaförbundet kan givetvis inte uppvakta utifrån hörsågen. Detta vore oklokt då det i så fall skulle innebära att vissa föreningar uppvaktas, andra inte. Därför skall således en formell inbjudan först skickas till Svenska Varpaförbundet.

*Thobbe Fosseng*

## INNEHÅLL

### I DETTA NUMMER

U-rådets ordf. har ordet _____	4
En landsortstjej i storsta'n _____	5
Inför U-SM _____	6
Go for it _____	6
Nytt år... _____	7
Temperaturen _____	7
Succé av Klara _____	8
Ungdomsporeträttet _____	8
Oldboysintervju _____	9
Kenneths Kanon & Kalkon _____	9
Tävlingsprogram Varpa-SM _____	11
Inbjudan till Varpa Edition _____	12
Varpaenighet _____	14
Förbundskaptenens spalt _____	15
IF Varpa 100 år _____	16
Allsvenskan i CM _____	16
Grattis! _____	17
Go'morron Pehr... _____	17
Tjejernas Lasse har blivit stor _____	18
Sara Broberg i RF/SISUs U-råd _____	20
Nabben avslöjar! _____	22
Det Händer 2010 _____	23
Tack, Sandra Mattsson _____	24
Mulde VK _____	25
Frågor och svar _____	26
Inbjudan Mini Varpa Camp _____	27
Väck Tanken! _____	28

# UNGDOMSRÅDE

## Ungdomsrådets ordförande har ordet



**Ja äntligen** är det tjugohundratio, ett nytt år som kommer att innehålla otroligt många fantastiska saker.

Säsongen som väntar har ett fullspäckat schema. I maj så är det Varpa Edition för femte gången, sedan väntar ännu en härlig helg i Stånga. En SM-vecka kommer att äga rum i Eksta och jag tror det kommer att bli ett fantastiskt arrangemang! Sedan väntar Ungdoms-SM som vi i Ungdomsrådet (UR) har ansvar för, det ska bli otroligt roligt att genomföra! Det finns som sagt mycket att se fram emot!

Jag längtar till sommaren, att träffa alla för ännu en härlig säsong med vår härliga "varpafamilj"! Jag tror på vår potential och vårt driv men jag blir orolig när folk inte vågar visa sitt rätta jag. Våga stå för det ni tycker och tänker, det räcker inte med att samma människor visar sina åsikter jämt. Alla måste våga säga ifrån och berätta om sin syn på saken!

Jag har sagt det förut och jag säger det igen för det behöver sägas! Vi har ett ansvar, allihopa! Det är inte bara vi i UR eller de som sitter i de olika styrelserna runt om i landet. Alla måste våga säga sin sak och hjälpa till för att få den här sporten att gå framåt!

Som sagt, detta året och säsongen som ligger framför oss kommer att bli kanon, vi måste bara komma ihåg att försöka hålla sams och göra det bra! Vi har kunskapen och viljan, vi måste bara göra något med den!

Ta hand om er!

*Klara Holmgren*



Vårgårda VK och Mulde VK hälsar  
varpans alla ungdomar välkomna till

## Mini Varpa Camp 2010

Förberedelserna inför 2010 års Mini Varpa Camp går just nu för högtryck i Vårgårda VK och Mulde VK. Bägge klubbarna lägger nu de sista pusselbitarna på plats för att göra årets läger till något mycket bra och minnesvärt för de barn, ledare och föräldrar som kommer.

Efter att sedan starten 2007 ha legat i september kommer årets upplaga av Mini Varpa Camp, "på allmän begäran" att förläggas till juni, närmare bestämt 4-6/6 respektive 11-13/6.

Ungdomsrådet har utsett två av sina ledamöter som ansvariga, vilket innebär att de skall jobba väldigt nära de bägge arrangörsklubbarna.

- Allt jag hittills sett av anläggningar m.m. är väldigt positivt, säger Johan Rosenqvist, UR-ansvarig för lägret på Gotland. Att dessutom människorna i Mulde VK är så positiva och alltid ser möjligheterna med allt, är givetvis ett extra plus.

Mini Varpa Camp för Gotland arrangeras på Gustavs sommargård i Fröjel, fyra mil söder om Visby ([www.gustavssommargard.se](http://www.gustavssommargard.se)).

- Här jobbas och planeras det för fullt inför lägret i juni, säger Kim Ådefjäll, UR-ansvarig för Mini Varpa Camp på fastlandet. Som det ser ut nu så förläggs lägret på Tånga, ett jättefint vandrarhem ([www.tangahed.se](http://www.tangahed.se)) med många öppna ytor och fina lokaler.

Alla de som skall delta på Mini Varpa Camp 2010 behöver nog inte vara oroliga för att dessa läger inte blir bra. Vi har nog i Vårgårda VK och Mulde VK garanter för att försommarens Mini Varpa Camp blir något alldeles speciellt.

Välkommen med era anmälningar.

*Thobbe Fosseng*

## En liten landsortstjej i storsta'n

**Nu sitter jag** här hemma "uppmyst" i soffan och tänker på en mycket trevlig helg i Stockholm. Det var min första riktiga träff med hela gänget i ungdomsrådet och det var riktigt kul.

När jag satte mig på bussen hemifrån på väg till tåget var jag väldigt spänd inför helgen. Jag kände ju nästan ingen av dem men visste ju inte då hur lätt och kul det skulle bli att lära känna allihopa.

När jag kom till stationen i Stockholm blev jag mött av "gänget" och vi drog till hotellet. Vi kom fram och fick våra rum, det var riktigt fina rum och vi började packa upp. Vi skulle samlas efter ett tag för kvällsmat och en hel del skratt. Det var verkligen trevligt och vi bestämde lite inför morgondagens möte. Den kvällen blev det lite bastu och senare i säng för att vara pigg och glad inför nästa dag.

Vi klev ur sängen nästa dag väldigt TIDIGT om ni frågar mig, men jag var full av förväntan och det gick ovanligt lätt. Tummen upp för det!

Dagen började med en mumsig frukost och en hel del prat. Det blev att gå till Idrottens Hus och starta mötet. Det var ett väldigt roligt och ett av de effektivaste möten jag någonsin varit på. Jag kunde aldrig tro att alla var så duktiga i ungdomsrådet, men herregud vi var så duktiga allihopa (jaaaa lite skryt är tillåtet, haha).

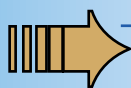
Mötet var mellan nio och fem den dagen med en paus för att kaka och såklart några bensträckare. Vi diskuterade många ämnen inför framtiden i varpasammanhang och fick mycket beslutat. Vi avslutade mötet och alla kände sig nog väldigt stolta.

På kvällen blev det fotbollsmatch som kanske inte var så kul men det funkade. Vi käkade god mat ännu en gång och så blev det bastu, mys och filmkväll.

Nästa dag var det tyvärr dags att åka hem, det var både ledsamt och skönt men mest ledsamt, så nu när man sitter i soffan här hemma och myser, så saknar man "gänget" och längtar till nästa möte. Puss och Kram

*Amanda Eloff*





## Inför Ungdoms-SM i Stockholm

**Jag kommer ihåg** när vi först fick reda på att vi i ungdomsrådet ska få arrangera Ungdoms-SM. Det ögonblicket var magiskt. Allas ansikten lyste upp, och planeringarna började.

Alla visste att det är mycket att göra inför USM, men vi tycker att det ska bli riktigt roligt annars hade vi inte tagit på oss att arrangera USM.

Jag kan nog skriva för alla i Ungdomsrådet när jag säger: Nu kan och vill vi verkligen visa framfötterna.

USM i Stockholm, ja va ska man säga. Det ända man kan säga är att vi verkligen kommer ge allt!

Alla har fått några uppgifter var till förberedelserna inför USM, och det roliga när vi fick uppgifterna var att alla verkligen ville vara med och fixa allt så fort som möjligt. Det är verkligen en härlig energi i Ungdomsrådet nu när vi har fått detta förtroende, och då är det en sak som gäller, det är perfektionism.

Detta Ungdoms-SM kommer att bli kanon, det kan jag säga.

*Marcus Lundberg*



## Go for it, Varpavänner!

**Efter att ha** varit och tränat med Mulde-gänget och alla andra trevliga gubbar så blev jag inbjuden att få vara med och kasta Mulde World Cup. Om jag ska ge ett betyg mellan 1–10 så blir det *självklart* en 10:a.

Varför deras tävling då får toppbetyg är av flera anledningar: för det första att det är en tävling som är på vintern som då blir extra kul eftersom man inte tävlat på ganska länge. Sedan är det kul och utmanande för mig som egentligen kastar 20 meter att få kasta 15 meter och dessutom inomhus på ett underlag som är helt underbart, det går att få varporna att sitta bra men ändå lyckas slå bort varandra.

Men det bästa av allt är att de använder sig av räknesättet 0–5 i tre kulor som jag tyckte fungerade utmärkt vid tremannalag. Jag kunde inte se något negativt med det räknesättet eftersom det blev mycket mer spännande och svårare. Man var verkligen tvungen att vara med från början om man skulle ha en chans. Matcherna kunde gå väldigt fort om man inte var skärpt men man kunde lika gärna få lika långa matcher som om man kör 0–12 i en kula. Men det positiva med 0–5 som jag tror är att de blir mycket mer publikvänligt. Tack Mulde VK, för roliga träningar och en bra tävling.

Nu när jag har varit och provat på att kasta 0–5 och var mycket nöjd och även sett att så många andra tycker att det är en rolig tävling och inte klagat över räknesättet så börjar jag tänka tillbaka lite. Vi tänkte ju faktiskt kasta 0–5 på Tvåmanna-SM i Sunne vilket fick mycket kritik och det hotades med att inte komma dit. Då ändrade förbundsstyrelsen på detta och nu i efterhand tycker jag det var väldigt synd. Visserligen har jag ju bara provat på 0–5 i tremannalag men vad jag hört så

funkar det precis lika bra med 0–5 men bara att man ska köra tre kulor i stället. Jag fattar inget alls, när Mulde nu testat att ha sina tävlingar på detta vis flera gånger och de flesta är nöjda. Varför skulle det då inte funka på Tvåmanna SM?

Något annat som är lite tråkigt är att det inte finns några yngre kastare på inomhusträningarna. Visserligen har jag bara varit där två gånger nu men efter att testat på det så kommer jag inte att missa många kan jag säga. Hoppas även att det kommer fler yngre dit och kastar och har skoj.

Jag vill även tacka för ett väldigt roligt varpaår med kanonarrangemang vid SM och även andra tävlingar, och framför allt tack till Ungdomsrådet, Förbundsstyrelsen och även Thobbe för ett lärorikt och väldigt roligt år.

Nu när det har varit ett kanonår 2009 så kan jag inte säga mer än att jag verkligen är nöjd och ser fram emot år 2010 med alla roliga uppdrag så som Mini Varpa Camp, SM i Eksta som del i tävlingsledningen, Ungdoms-SM med Ungdomsrådet och alla andra uppdrag som dyker upp.

Hoppas alla andra är lika nöjda med Varpa året 2009.

*Inhan Rosenauist*



# Nytt år, nya mål och nya resultat . . .

**Hej, hoppas alla** har haft en bra start på 2010, och att ni är taggade för ett nytt år. 2010 tror jag kommer att bli ett bra varpaår med mycket framgångar.

Bland annat Mini Varpa Camp, som vi i Ungdomsrådet har diskuterat mycket under vårt möte i november. Både vad som måste läggas till och tas bort för att det ska bli så bra och roligt som möjligt.

Vi diskuterade även hur en ledare ska vara och vilka som skulle passa att vara ledare på Mini Varpa Camp. Vi kom fram till att en ledare ska ha egenskaperna: glad, kunna ge positiv kritik, kunnig, se alla, intresserad och lätt att prata med.

Varpa Edition kommer även att utvecklas till det bättre även om det är svårslaget. Jag ser jättemycket fram emot det i år.

Det finns många uppdrag för juniorerna i år, så det gäller att visa framfötterna och visa att man är intresserad.

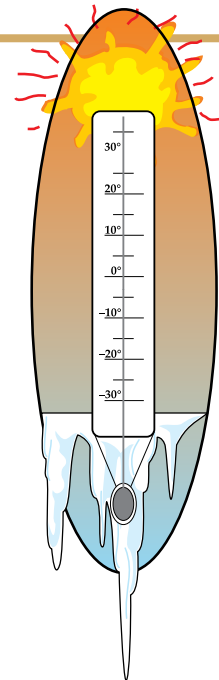


En till sak som möjligtvis kommer att ändras i år är placeringen av JSM. Antingen blir det som det alltid har varit att det ligger ihop med vanliga SM. Eller att det ligger under SM-veckan fast då endast under helgen då SM startar eller då det avslutas.

Annars kan en lösning vara att ha JSM på en helt egen helg. Jag personligen tycker att den ska ligga på helgen då SM startar, då finns möjligheten att kasta i stora SM också. På sommaren är det många som sommarjobbar och kanske då föredrar att det bara är under en helg.

*Sofia Carlsson*

## Temperaturen inom varpan just nu!



### Stekhett

Sara Broberg i RF:s ungdomsråd, det säger ju sig självt.

### Varmt

Dags för del tre i ledarutbildningen som startade i våras/somras på Bosön.

### Ljummet

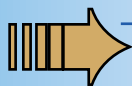
Jag missade min praktik på Idrottens Hus. Var jättesjuk och kunde inte komma, det sög!

### Iskallt

All snö som aldrig smälter! Är så trött på snön och kylan och vill ha vår – NU!

*Johanna Svalgård*





## Succédebut av Klara Holmgren

När Ungdomsrådets nye ordförande Klara Holmgren tillträdde var det ingen lätt uppgift hon hade framför sig.

Att inta ordförandeposten efter två så jätteduktiga damer som Sara Broberg och Serafia Hult är ingen avundsvärd uppgift. Både Sara och Serafia har genom åren satt sin prägel på Ungdomsrådets arbete på ett fantastiskt sätt. Att efterträda dessa skulle kunna kännas som en rejäl fotboja.

Men då Ungdomsrådets "maratonmöte" på nio timmar var slut den där söndagen i slutet av november kunde alla inblandade bara konstatera: Klara Holmgren kommer att göra ett lysande jobb som ordförande för Ungdomsrådet.

Hon ledde mötet som om hon aldrig gjort något annat, lyssnade på sina kollegors argument, antecknande, kom med kompletterande inlägg, satte stopp för prat om sådant som inte hade med ämnet att göra. Hon gjorde, kort sagt, en debut som skulle kunna etiketteras med ordet succé.

Hennes proffsiga sätt att leda mötet smittade dessutom av sig på övriga i Ungdomsrådet, för detta var ett möte där alla hade idéer. Där alla bidrog till att så mycket blev beslutat, och dessutom i form av bra beslut.

Diskussioner fördes kring årets lägerverksamhet, Mini Varpa Camp och Varpa Edition. Man kom med förslag om att förbättra och utveckla Nabbens ungdomssidor, arbetet inför 2010 års Ungdoms-SM i Ungdomsrådets regi bearbetades bit för bit, detalj för detalj.

Från förbundsstyrelsen hade man fått uppdraget att utreda tidpunkten för framtidens Junior-SM. Diskus-

sionerna resulterade i en genomtänkt plan för hur detta arbete skall genomföras.

Avslutningsvis tog man ett modigt och revolutionerande beslut: Fr.o.m. 2010 kommer man inte att genomföra **möten** med Ungdomsrådet.

Hädanefter heter det i stället **strategidagar** med Ungdomsrådet.

För var det något som symboliserade denna dimmiga höstdag i Stockholm så var det just att detta inte var något regelrätt byråkratiskt styrelsemöte. Här handlade det om att planera genomtänkt, att prata i termer av kreativitet, att handla systematiskt. Kort sagt: att lägga upp strategin för det kommande året med Ungdomsrådet.

*Thobbe Fosseng*



## Ungdoms- porträttet

Fabian  
8 år

**Namn, ålder och klubb?**

Fabian Nordin, 8 år, Hablingbo IK.

**Hur länge har du kastat varpa?**

3 år.

**Varför och hur började du kasta varpa?**

Roligt, storebror kastar, Maria Mattsson är min fröken.

**Vad är roligast?**

Att vinna.

**Vad är tråkigast?**

Att förlora.

**Finns det något du saknar inom varpan?**

En pinne att kasta på – stenvarpa.

**Har du någon favorit/idol inom varpan??**

Maria Mattsson.



# Oldboys- intervju

Jan Larsson, Eksta IF

## Vilket är ditt bästa varpaminne?

Mitt bästa varpaminne var när jag kom till final i stenvarpa-DM i Sanda 2009 och mötte fantastiske Sture Lindgren. Jag förlorade men även en andraplats är värt att minnas speciellt om allt runt omkring var trevligt.

## Hur länge har du kastat varpa?

Inte så länge faktisk, började för fem år sedan så ser mig lite som nybörjare men det blir bara bättre och bättre, så det finns även hopp om oss gamlingar.

## Vad är det sämsta med varpasporten?

Det är ju lite orättvist att den som vinner sticket alltid får börja, en sämre kastare har ju inte en chans att komma först till pinnen. Att det blir färre och färre kastare, bara eliten kvar.

## Vad ska man göra för att förbättra det?

Fler tävlingar som Mulde och Bottarve där man ibland får blanda lag över klubbgränserna.

Kortare kulor där man går till fem i stället för 12. I stenvarpa är det OK med 12 då man även får poäng för pinnen.

Alla skall kunna delta i hela tävlingen även de som inte vinner sina grupper, för utan förlorare finns inga vinnare. T.ex. minns jag tävlingar då man har betalt 125:- för att sedan tidigt bli utslagen och få åka hem.

Ta bort alla grupper så att kastare i 12 m, 15 m, 18 m och 20 meter tävlar mot varandra, detta gäller inte SM.

## Den roligaste tiden i din varpakarriär?

Den väntar jag ännu på, haha.

## Vad göra för att varpan ska överleva?

Ta med barn och barnbarn på tävlingar/träningar och aktivera dem.

Intervjuare: Johan Rosenqvist



## Kanon

### 1. Frölunda VK

Seriös klubb med stort hjärta för varpasporten. Åker många mil för att delta i tävlingar.

### 2. Ungdomsledare

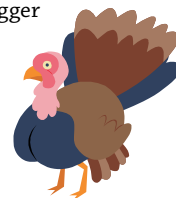
Ni gör ett stort jobb för våra varpaungdomar. Fortsätt så!

### 3. Pehr Olofsson/ Sättravik VK

Gjorde stora framsteg säsongen 2009. Tillsammans med brorsan och Böna blir de giftiga till sommarens tävlingar.

## Kalkon

Varpasporten har fått ett jättestor problem. Varpagjutning. Vem skall ta efter när nu Sture, alias kungen av varpagjutning, lägger av? Så alla ni som har funderingar på att börja gjuta, fundera inte längre utan "kör igång".



Kenneth Pettersson

Kenneths  
Kanon &  
Kalkon



Vill Ni ha besök av Varpatåget eller behöver Ni hjälp under året

# LÄS DETTA

Föreningar, SDF och andra som under 2010 vill ha en Varpatågsuppvisning till något större evenemang, jubiléum, marknadsdag, läger etc., skall komma in med en skriftlig ansökan om detta senast den 25 mars 2010.

Gällande "mindre besök", instruktion vid klubbträffar och liknande räcker det med att man kommer in med ansökan en månad före.

Ansökningarna skall skickas till  
Svenska Varpaförbundet, Idrottens Hus, 114 73 Stockholm.

## Frågor:

Svenska Varpaförbundet, Thobbe Fosseng – 08-699 65 18  
Förbundskapten, Serafia Hult – 0704-79 79 27

Varpatåget är det samlade namnet på Svenska Varpaförbundets satsning på att resa ut i Sverige och göra PR för sporten internt och externt. Till vår hjälp har vi de juniorer som årligen deltar på Varpa Edition på Bosön, ledare vid dessa Varpatågsuppvisningar är Ungdomsrådets ledamöter och ytterst ansvariga för uttagningarna är Förbundskapten Serafia Hult och Riksinstruktör Pehr Olofsson.



## VARPA- WEEK END STOCKHOLM 2010

**Fredag 26 mars,**  
**Clarion Collection Hotel Tapto**

Förbundsstyrelsen  
sammanträder, 9.00–17.00

Ungdomsrådets  
strategidagar, 19.00–21.00

**Lördag 27 mars,**  
**Idrottens Hus**

Ungdomsrådets  
strategidagar, 9.00–10.45

Juniorutbildning,  
10.45–17.00

Förbundsmöte 2010, 11.00

Förbundsmöteslunch, 13.00

Konstituerande  
styrelsesammanträde,  
15.00–16.00

**Söndag 28 mars**  
**Idrottens Hus**

Kick Off för den nyvalda  
förbundsstyrelsen, 09.00–15.00

Juniorutbildning, 09.00–12.30



### Söndag 18 juli

- 08.30 B-SM damer och herrar individuell kula t.o.m. semifinal. Kansliet öppet för hämtning av program och nummerlappar
- 15.00 Invgning med bl.a. ishockeyprofilen Torgny Bendelin, folkdans och annan underhållning.

### Måndag 19 juli

- 08.30 A-SM ind. kula damer och herrar t.o.m. semifinal. Oldgirls ind. kula yngre och äldre t.o.m. final. Junior-SM ind. kula damer och herrar t.o.m. final.

### Tisdag 20 juli

- 08.30 Partävling t.o.m. semifinal. Partävling Junior-SM t.o.m. final. Oldboys, yngre och äldre ind. kula t.o.m. semifinal.

### Onsdag 21 juli

- 08.30 Junior-SM lagkula damer och herrar t.o.m. final. Final och 3-4 pris yngre och äldre oldboys.
- 11.00 Final och 3-4 pris B-SM damer och herrar.
- 12.00 Sista anmälningsdag för lagcentimeter.
- 13.00 Final A-SM herrar och 3-4 pris ind. kula.
- 15.00 Final A-SM damer och 3-4 pris ind. kula.
- 16.30 Final partävling och 3-4 pris.
- 09.00 GEAB:s varpaskola med anmälan på plats.



### Torsdag 22 juli

- 08.30 Centimeterkastning damer och herrar, yngre och äldre oldboys, yngre och äldre oldgirls samt Junior-SM damer och herrar.
- 13.00 Lagkula herrar ev. kval och omg. 1. Lagkula damer ev. kval och omg. 1. Lagkula oldboys/oldgirls yngre och äldre ev. kval och omg. 1. Mini-SM för barn och ungdomar med anmälan på plats.

### Fredag 23 juli

- 08.30 Lagkula damer och herrar t.o.m. semifinal. Lagkula yngre och äldre oldboys och oldgirls t.o.m. semifinal.

### Lördag 24 juli

- 09.00 Final lagkula oldboys/oldgirls.
- 11.00 Final lagkula herrar.
- 12.00 Final lagkula damer.
- 14.00 Prisutdelning och avslutning av SM 2010.
- 09.00 GEAB:s varpaskola med anmälan på plats.

*Reservation för att tävlingsledningen kan göra ändringar i programmet.*

**Förberedelserna inför Varpa-SM i Eksta på Gotland den 18-24 juli 2010 pågår som bäst.**

Allt fortgår som planerat och vi som arrangörer ser verkligen fram emot att ta emot Er aktiva, ledare, publik, press och övriga denna SM-vecka.

Vi inbjuder till B-SM för damer och herrar (för klassade B-kastare och lägre) sedan återstår att se hur stort intresset blir.

Vi håller också öppet när matcher om 3-4 pris i de olika disciplinerna kastas.

I nr 4 år 2009 av Nabben har vi informerats om boenden och resande med Idrottens Ö och andra praktiska detaljer.

Så klart är Du välkommen om Du har ytterligare funderingar om resa, boende, SM-tävlingarna eller något annat.

Bernt Jakobsson med telefon 0498-24 12 50 eller 073-140 71 22, [bernt.jakobbson@telia.com](mailto:bernt.jakobbson@telia.com) eller Leif Tingström med telefon 24 06 19 eller 070-395 06 33, [leif.tingstrom@robsarve.com](mailto:leif.tingstrom@robsarve.com)

Sista anmälningsdag till SM- och JSM-tävlingarna är tisdag den 1 juni 2010.

Anmälan göres på utsända anmälningsblanketter eller hämtas på Svenska Varpaförbundets hemsida fr.o.m. april månad.

Startavgifter erlägges till Eksta IF med bankgiro 303-9997 senast ovanstående datum.

På återhörande!

*Organisationskommittén  
för Varpa-SM i Eksta 2010*

# Tävlingsprogram för Varpa-SM 2010

# Förslag till regeländringar inför säsongen 2010

Timrå 2009-08-26  
Bengt Westberg, Kovlands IF

## Förslag nr 1

Partävling för oldgirl/oldboys, OLD-MIX, inrättas. Möjlighet skall ges för deltagande i hela tävlingsprogrammet för alla oavsett ålder.

Om ovanstående inte medges bör partävlingen för seniorer utökas så att oldgirl/oldboys kan delta på sina resp. kastavstånd, 12 och 15 meter, i denna tävling. Fruntimmer och karlar kan väl knappast ha något emot att möta källingar och gubbar på sina resp. kastavstånd.

## Förbundsstyrelsens beslut:

### Bifalles.

Förbundsstyrelsen beslutade att införa oldmix (partävling för oldgirls och oldboys) under SM då antal lag uppfylls på samma sätt som för lagtävling i oldboys respektive oldgirls. Om oldgirls eller oldboys tävlar i seniorklass så gäller senioravstånd som tidigare. Vid andra tävlingar utöver SM har arrangören rätt att inbjuda till olika tävlingsformer.

## Förslag nr 2

Samtliga tjänstgörande domare vid SM utrustas med kommunikationsradio för snabbare kontakt med tävlingsledare/lottningsansvarig.

## Förbundsstyrelsens beslut

### Avslås.

Domarna anser själva att mobiltelefon räcker.

## Förslag nr 3

Samtliga tjänstgörande domare vid SM skall vara utbildade.

## Förbundsstyrelsens beslut:

### Bifalles.

Tillstyrks men Svenska Varpaförbundet äger rätt att godkänna domare utifrån stegutbildning eller internutbildning som exempelvis 2009 års domarträff på Bosön.

## Förslag nr 4

Vid centimeterkastning skall provkastens mätas. Resultaten av dessa skall om kastaren så önskar få användas som ersättare för något eller några av

de ordinarie kasten i tolv. Max tre av provkastens, i den ordning de kastats, skall få användas per tolv.

## Förbundsstyrelsens beslut:

### Avslages.

Förlänger tävlingen både i tid och tävlingsform. Kräver träning innan provkastens samt 12 kast till att mäta. Bättre förkorta tävlingen i så fall och bara räkna 10 av 12 kast vilket inte skulle få gehör. Tävlingsformen cm går ut på just att prestera samtliga kast utan stora missar.

## Förslag nr 5

För att undvika onödig tidspillan bör maxtid sättas från att kast avgjorts till nästa kast utförs. Exempelvis 30 sekunder.

## Förbundsstyrelsens beslut:

### Avslås.

Domaren äger rätt att döma samt tillämpa tillsägelse under rubriken osportsligt uppträdande.

Dock skall detta utredas under 2010.

Svenska Varpaförbundet  
Tävlingsgruppen

# Lokalt aktivitetsstöd

När två av Svenska Varpaförbundet utsedda representanter deltog på en utbildnings-/informationsträff gällande det Lokala Aktivitetsstödet på Bosön i februari, var det många frågor som dök upp i våra huvud.

Vi insåg nämligen rätt omgående att många varpaföreningar förlorar stora pengar på att inte söka LOK-stöd, eller för att man söker utan att först sätta sig in i vad man kan/får/ska söka för.

RF:s bestämmelser är lättlästa, relativt kortfattade. Dock ej så kortfattade så att vi kan lista dessa här.

Men vi uppmanar samtliga klubbar att gå in på Svenska Varpaförbundets hemsida ([www.varpa.se](http://www.varpa.se)) för att under fliken LOK-stödet läsa dessa bestämmelser.

Denna lästund kommer garanterat att generera en bättre ekonomi för många klubbar.

Bengt-Arne Andersson  
& Thobbe Fosseng

# Svenska Varpaförbundet och Gotlands Varpaförbund

enades vid möte i  
Fole hembygdsgård  
onsdagen den 17 februari  
om följande

Allt gammalt läggs åt sidan,  
fokusering gäller  
på framtiden.

Vi startar om på nytt och  
blickar framåt, all energi  
läggs på varpaidrotten,  
vilket kommer att ge  
en bättre varpaidrott.

Se möjligheter i stället  
för problem.

Vi måste alla hjälpas åt.

Vårt gemensamma arbete är  
att utveckla varpaidrotten  
och det arbetet måste  
byggas på en öppen dialog,  
trivsel samt respekt  
och förtroende.

Svenska Varpaförbundet  
Lars Henriksen

Gotlands Varpaförbund  
Barbro Fohlin



# Förbunds- kaptensens spalt



Just ikväll, en sen kväll i slutet av februari ligger jag hemma i en säng i Alskog. Jag har tagit mig lite semester. En weekend på KalkstensHawaii helt enkelt. Och jag kan lova att det inte är fy skam att komma hem. Att få mammas bryggkaffe på morgonen och bara njuta i kökssoffan, det är till och med mer än vardagslyx. Det är HELGlyx. Sånt som man bara gör ibland, men man njuter så himla mycket av.

Hela min höst och vinter har varit stressig, jobbig, glad, sorglig, trevlig och en del stora spännande beslut att fatta. En av mina äldsta barndoms-vänner försvann från detta jordeliv ett par veckor innan jul. Det var jobbigt. Några veckor in i januari åkte jag hem igen för att gå på begravning. Det var ännu jobbigare. Jag tänker på vännen så ofta och han besöker mig ofta i drömmarna. Även det är jobbigt, men det börjar bli bättre.

Min bror påminde mig om att man ska skratta åt alla fina minnen jag har av vännen, tillsammans med vännen. Det är svårt, men jag kommer snart att göra det! Någon dag ska jag ta mod till mig att kolla på den "hemvideon" på oss när vi är små och spelar en handbollsmatch. I knallgula tröjor och vännen med ett hårband, som hade åkt upp lite, så han såg ut så där som Björn Borg. Ni vet? Jag tror jag kommer sitta och le med en klump i halsen.

Många fina minnen finns och många fler har jag tänkt att skapa mig.. GENOM... att göra det bästa jobb jag bara kan som den nya FÖRBUNDS-KAPTENEN, a.k.a. FB. (Och för er som inte vet vad "a.k.a." betyder, så är det en förkortning på engelska, som på svenska betyder "även känd som".)

Jag ser fram emot våren med spänning. S P Å N N I N G! Jag känner nu efter mitt planeringsmöte på kansliet att jag har koll på vem jag är när jag är FB, vad jag representerar och vad mitt uppdrag är.

Under planeringsmötet gick vi igenom våren och vad som kommer att hända. Bland annat ska vi genomföra två resor, en till Tjeckien och en till Lettland. Resorna kommer att ske på samma helg och som ni kan räkna ut kommer jag inte kunna närvara på båda ställena. Men till min hjälp rycker någon från förbundsstyrelsen in och ställer upp för mig. Jag har även sett ut ett antal namn som har blivit tillfrågade om de vill följa med och representera förbundet och varpakastarna. Nu håller jag tummarna för att de vill följa med och att vi kommer göra massor av PR när vi är ute.

Nästa stora arbete för mig är Varpa Edition. Det ska bli väldigt spännande att följa det med nya FBögon. Kanske ser man andra saker och gamla saker på nya sätt? Jag ser helt enkelt fram emot våren och vad den har att erbjuda.

Det var allt för den här gången.

*Truly yours, FB Serafia Hult*

## Nytt upplägg för SDF-dialoger

Under säsongen 2010 kommer de SDF-dialoger som genomförts under ett antal år att förändras. Förra året var det "höjdarna" inom respektive SDF som tillsammans med förbundsledningen diskuterade varpaframtiden i allmänna ordalag.

I år är det klubbens ordförande (eller annan utsedd person) som inbjuds.

### Följande datum är det som gäller:

16 maj – Bosön  
Stockholm/Västmanland/  
Södermanland/Östergötland

6 juni – Vårgårda  
Västsvenska/Värmland

12 juni – Fröjel  
Gotland, del 1\*

13 juni – Fröjel  
Gotland, del 2\*\*

15 augusti – Leksand  
Norra Sverige

5 september – Landskrona  
SDF-dialog, Blekinge/Skåne

21 november – Visby  
SDF-dialog, Gotland, del 3\*\*\*

\* = SDF-dialog, Gotland del 1:  
De klubbar som ej hade  
licenser 2009-2010

\*\* = SDF-dialog, Gotland del 2:  
De klubbar som hade  
U+J-licenser 2009-2010

\*\*\* = SDF-dialog, Gotland, del 3:  
Övriga klubbar

*Thobbe Fosseng*



# Inbjudan till *Varpa Edition* 2010

## Inbjudna

Samtliga licenserade pojkar och flickor födda 1991–1994.

## Tider

Lägret inleds vid lunchtid fredagen den 14 maj och avslutas på eftermiddagen söndagen den 16 maj.

## Programinnehåll

Exakt programinnehåll är i skrivande stund inte klart, vi uppmanar alla att regelbundet gå in på [www.varpa.se](http://www.varpa.se) för mer information.

## Plats

Riksidrottsförbundets anläggning på Bosön.

## Kostnad

Svenska Varpaförbundet står för din resa till och från Stockholm, samt kost och logi i dubbel- och trippelrum.

## Anmälan

Skall vara Svenska Varpaförbundet tillhanda senast den 10 april. Några efteranmälningar kommer inte att tas emot. **OBServera att antalet platser är begränsade.**

## Ledare

Representanter för Svenska Varpaförbundet deltar. Instruktorer och ledare utsedda av Svenska Varpaförbundets Ungdomsråd deltar.

## Frågor

Ring till förbundskansliet, 08-699 65 18.

Förbundskapten Serafia Hult, 0704-79 79 27.

Mail: [thobbe.fosseng@varpa.rf.se](mailto:thobbe.fosseng@varpa.rf.se)



## VARPA EDITION SOM UTTAGNING

Varpa Edition är uttagning av de lag som skall skickas ut på diverse propagandauppdrag under sommaren.

I skrivande stund är dessa inte klara, men åtskilliga förfrågningar har redan kommit in.

## VIKTIGT ATT VETA OM ANMÄLAN

Du skickar ett mail till Svenska Varpaförbundet  
[thobbe.fosseng@varpa.rf.se](mailto:thobbe.fosseng@varpa.rf.se)

## MAILET SKALL INNEHÅLLA

- Ditt namn och din adress,
- Mobiltelefonnummer,
- Födelsenummer,
- Tröjstorlek,
- Klubb

## VIKTIGT ATT VETA OM RESAN

Svenska Varpaförbundet bokar resan till Stockholm och givetvis tillbaka.

## KALLELSE

Den officiella kallelsen, inklusive deltagarförteckning, kommer inte att skickas ut till berörda, däremot kommer den fr.o.m. 20 april att finnas på

[www.varpa.se](http://www.varpa.se)



# IF Varpa 100 år

IF Varpa Visby firade 100 år på restaurang Whitstjärna i Visby. 65–70 personer var närvarande när förre ordföranden Lars-Åke Olsson hälsade oss välkomna till bords.

Under middagen underhöll trallgöken Erik Holmqvist med sina egna visor och härligt mellanprat. Ordförande Nils Engström tog till orda och berättade lite om föreningen och drog en och annan historia. Nils Engström kom till klubben 1943, och är den som har varit medlem längst just nu, Nils pappa kastade också i IF Varpa.

Många härliga varpaprofiler var på plats för att fira IF Varpa 100 år. Bland annat Erik & Uno Norman, Madde & Gugge Engström, Kerstin Volter, Lars-Oskar Stenberg med fru Barbro och dottern Marie, Ivan & Gunnar Söderholm, Bengt Pettersson, Alf Nilsson, Bernt Augustsson, Hasse Nyberg, Rolf Burgesäter, och många fler. Gratulationer hade kommit via telefon och post. Gotlands Varpaförbunds ordförande Barbro Fohlin var på plats för att överlämna blommor och även Mulde VK.

Kvällens dansorkester var Stiltons som höll gästerna i gång på dansgolvet.

*Text och foto: Janne Larsson*



Från vänster: Erik Norman, Nils Engström, ordförande IF Varpa och Uno Norman.



Erik & Uno Norman hade gjort en riktig varpa och skänkte den till IF Varpa, de gjorde även en när det var 90-årsjubileum.

## Allsvenska Varpaserien i Centimeterkastning 2010

Västra Frölunda VK har på uppdrag av Svenska Varpaförbundet nöjet att inbjuda er förening till att delta i Allsvenska Varpaserien i Centimeterkastning för seniorer och för ungdomar.

Tävlingen är öppen för föreningar anslutna till Svenska Varpaförbundet.

Tävlingsformen är centimeterkastning, varje kastare får kasta 3 x 12 kast, bästa tolvorna räknas och sänds in.

Varje deltagande klubb äger rätt att delta med flera seniorlag och ungdomslag.

Tävlingsformen är onominerade lag, det vill säga att de tre bästa tolvorna (endast en tolvorna får användas från en och samma kastare) för dagen är med i laget / lag 1, de tre nästföljande för dagen är med i lag 2 osv. (om fler än ett lag är anmält).

Kastningen bör vara 3–3, dvs. tre kastar och tre mäter och skriver.

Västra Frölunda Varpaklubb förbehåller sig rätten att sammansätta divisioner efter föregående års resultat.

Lottning sänds ut cirka en vecka före tävlingsstart. Resultat redovisas på mail till kontaktpersonerna, [www.varpa.se](http://www.varpa.se) och [www.vingavarpaklubb.se](http://www.vingavarpaklubb.se) efter varje omgång. Resultatlistor sänds alltså inte ut per post.

### Anmälningavgift

Seniorlag – 200:- / Ungdomslag – 50:-

Avgiften sätts in på pg 89 03 07 – 2, Västra Frölunda VK, i samband med anmälan.

Märk med "Allsvenska CM-serien" och klubbens namn.

### Anmälan

Anmälan **senast den 9 maj 2010** till:

[frolundavarpa@hotmail.com](mailto:frolundavarpa@hotmail.com)

I anmälan ska anges föreningens kontaktpersons mailadress och telefonnummer.

### Tävlingstid

Omg.	Tävlingsdatum	Resultat V.Frölunda VK tillhanda senast
1	18 maj	21 maj
2	25 maj	28 juni
3	1 juni	4 juni
4	8 juni	11 juni

Resultat insänds via mail till [frolundavarpa@hotmail.com](mailto:frolundavarpa@hotmail.com)  
OBS! Om resultat ej inkommit till datum enligt ovan blir det WO.

### Kontakt

Frölunda VK, Marie-Louise Premberg:

Telefon: (bost.) 031-47 33 17

(mobil) 0709-98 91 45

(arb.) 031-704 19 05



Säger vi till varpa-  
människor som  
"firar stort" den närmaste tiden

#### 75 år

Kjell Pettersson, Eksta IF ..... 12 mars  
Lennart Ståhlgren, Frölunda VK ..... 14 mars  
Göran Göransson, Landskrona VK ..... 5 april

#### 70 år

Ivar Ahlros, Hablingbo IK ..... 16 april

#### 60 år

Barbro Wettersten, Gotlands VF ..... 26 febr.  
Lars Henriksen, Svenska Varpaförbundet 3 mars  
Hans Westerdahl, Katrineholms AIK ..... 15 mars  
Bertil Westberg, Wisby BK ..... 3 maj

#### 50 år

Krister Ådefjäll, Vårgårda VK ..... 14 april  
Bo Lautin, Eksta IF ..... 1 maj  
Göran Fransson, Roma IF ..... 5 maj

#### 40 år

Tomas Pettersson, Banda VK ..... 20 april  
Rajmon Burgedahl, IF Varpa Visby ..... 7 maj  
Roger Söderholm, IF Varpa Visby ..... 15 maj

#### 30 år

Thomas Pettersson, Levide IF ..... 7 mars

#### 20 år

Daniel Carlstedt, Öarnas SK ..... 8 mars  
Jimmy Björklund, Gotlands Bara IF ..... 18 maj  
Eleine Håmark, Varbergs VK ..... 24 maj

#### 15 år

Alice Hansson, Gotlands Bara IF ..... 9 mars  
Amanda Larsson, Banda VK ..... 7 april  
Charlie Hillbom, Banda VK ..... 13 april  
Markus Lawergren, Östergarns IK ..... 25 april  
Lukas Bäckvall, Vårgårda VK ..... 2 maj  
Sara Ekström, Hablingbo IK ..... 2 maj  
David Hansson, Banda VK ..... 10 maj

Ovan nämnda uppgifter är hämtade från respektive  
förenings licensuppgifter. Samtliga föreningar har fått  
korrektur på denna sida i god tid innan detta nummer  
gick i tryck för att kunna påpeka ifall några fel förelig-  
ger. Svenska Varpaförbundet avsäger sig därför ansva-  
ret för eventuella fel som kan ha smugit in sig i ovan  
nämnda gratulationer.

Om någon klubb inför kommande nummer har folk i  
föreningarna som inte har licens men som ändå gör så-  
dana uppgifter i klubben att man vill att vederbörande  
skall uppmärksammas på detta sätt, v.g. meddela för-  
bundskansliet.



# Go'morron, Pehr Olofsson

## Riksinstruktör



### Dags att vakna, säsongen står för dörren

#### Vad tror du som Riksinstruktör om varpasäsongen 2010?

Tror och hoppas att den blir bra, att ännu fler juniorer upptäcker hur fantastiskt exempelvis Varpa Edition är, och givetvis att de som deltog förra året kommer tillbaka.

#### Varpa Edition blev rätt "hyfsat" förra året?

Det var alla tiders, junioreernas inställning har bara blivit bättre och bättre för varje år. Dessutom var mitt samarbete med förbundskaptenen Sofie Björklund kanon, synd att hon inte fortsätter. Men hon hade ju i allra högsta grad ett giltigt skäl att hoppa av, ha ha ha.

#### Ditt eget kastande, vilken målsättning har du i år?

Att ta mig till kvartsfinal i individuellt, att vinna Mälardalsserien och gå "ett steg längre" i tremanna. Hoppas dessutom kunna "ragga" en partner för att kunna kasta Par med.

#### Du lirar ju innebandy, hur har det gått denna vinter?

Lirar i Orminge IBF, vi leder för närvarande division III. Sedan väntar kvalspel, och målsättningen är att gå upp en division.

#### Vilka ledarerfarenheter tar du med dig från innebandyn i din roll som Riksinstruktör?

Skulle jag plocka ihop det bästa från alla de tränare jag haft under 10 år inom innebandyn skulle jag få ihop den perfekta ledaren. Och många är de egenskaper jag själv vill ta med mig som Riksinstruktör. Strukturen i sig, att vara väldigt strukturerad i allt, skapa ett intresse från ledarstaben är kanonviktigt. För att inte prata om att skapa glädje. Idrott bygger på glädje.

Det som kanske saknas inom varpan är en tuffhet, att våga ställa krav, att vara en gaphals när det behövs. Jag tror att jag besitter detta rätt bra.

Understatement är ordet gällande det sistnämnda. Vi tackar Pehr för att han tog sig tid för denna intervju, nu kan han somna om. Glöm bara inte att ställa sov- och matklockan. Säsongen närmar sig.

Thobbe Fosseng

# Tjejernas Lasse har blivit stor

**Onsdagen den 3** mars fyllde vår förbundsordförande 60 år, var tar tiden vägen, säger vi alla som känner Lars Henriksen. Mannen som till sättet aldrig blir äldre än 25 år.

Det var i den lilla "hålan" Dals-Långed i Dalsland, 15 mil från Göteborg som Lasse såg dagens ljus första gången. Det var i denna idyll han växte upp. Idrotten blev tidigt en viktig del i Lasses uppväxt:

– Jag har nog testat de flesta idrotter, säger han, fotboll, bordtennis, längdskidåkning, orientering, ishockey och fotboll tillhörde favoritsporterna.

I orientering blev Lasse t.o.m. distriktsmästare som junior, men det var fotbollen som efter hand tog över. Han blev så duktig att han togs ut till Svenska Fotbollförbundets Elitpojkkläger i Halmstad 1966.

Redan som barn kom Lasse i kontakt med varpaidrotten för första gången.

– Jag såg varpakastare i VK Kulan när jag tränade fotboll som putte, knatte, pojklagsspelare, junior och senior. "Gubbarna" tränade varpa när jag tränade fotboll, berättar Lasse.

Men det var först många år senare som Lasses kon-

takt med varpan skulle leda honom till den position han i dag har inom varpaidrotten.

– Som lärare var jag med på en idrottsdag för "udda idrotter" i Göteborg 1975, berättar Lars Henriksen. Jag hamnade på stationen varpa. Fungerade rätt bra för mig ganska direkt.

Lasse hade blivit biten av varpan. Nu träningskastade han varje morgon innan eleverna kom och arbetsdagen började. Vaktmästaren på Gamlestadsskolan var elitkastare, blev imponerad av Lasse och bjöd in honom till en träningskväll med Göteborgs Varpaklubb.

Och resten är, som det brukar heta, historia.

En snubbe som Lasse Henriksen märks och hörs. Det vet vi. Och detta resulterade i att han 1977 blev invald i Svenska Varpaförbundets styrelse. Har varit ordförande i två omgångar, 1988–1998, samt 2001 och fram till dags dato.

När man frågar Lars Henriksen om de största ögonblicken inom varpan svarar han:

– När jag fick RF:s förtjänsttecken i guld som också är RF:s högsta utmärkelse för idrottsledare den 27 maj 2003, det var stort, ett mycket stolt ögonblick. Alla SM-veckor som representant för SVF som har gett mig otroligt med goda kontakter och inte minst massor av glädje. Våra gemensamma varparesor till Slovenien som arrangerades under 1980 och 1990-talen.

Att Lasse är en populär person råder väl inget tvivel om. Att han går hem i alla "kretsar" förvånar väl ingen. Att ungdomarna fått ta en så stor del av utvecklingen inom Svenska Varpaförbundet är till stor del Lasses förtjänst.

– Inte sjutton är det vi gamlingar som skall tala om vad ungdomarna skall tycka och tänka, det måste de få mandat att bestämma själva, brukar han säga med fastlagd tydlighet.

Och "kärleken" är ömsesidig. Har ännu inte träffat någon ung varpamänniska som inte "diggat" Lasse helskarpt. Han snackar helt enkelt med ungdomar på ungdomars vis.



# Grattis på 60-årsdagen!

Framför allt de yngre damerna och Lasse kan ha fantastiska konversationer. Sara, Sofie och Klara är bara tre exempel på varför vi i rubriken kallar honom för tjejernas Lasse. Vilka "munhuggerier" det brukar bli då dessa "drabbar samman".

Och den enda, absolut enda som alltid vinner mot Lasse ifråga om ordväxling, heter Sofie Björklund. "Näbbgäddan" med sina reptilsnabba, blixtrande kommentarer får alltid tyst på gubben.

Personligen har jag lärt känna Lasse mer än många andra, trots att jag bara varit med i varpafamiljen i fem år. Eftersom vi i mångt och mycket har samma bakgrund och har många likartade intressen har vi haft många, djupa och personliga samtal.

Vid de tillfällena är vi som två polare som snackar om sådant som polare snackar mest om. Om Nord-Norge, som vi bägge älskar, om människosynen som vi bägge delar, om ledarskapet som vi bägge viggt vårt liv åt.

Och om brudar, givetvis. Vilka polare snackar inte om brudar.

Bäste Lasse, ett stort, varmt och innerligt grattis på högtidsdagen.

*Thobbe Fosseng*



*Godisfören ordförande!*

# Detta är stort, väldigt stort:

## Sara Broberg invald i RF/SISU:s Ungdomsråd

Det var två dagar före julafton då tomen kom till förbundskansliet och lämnade en tidig julklapp: Beskedet att vår egen Sara Broberg valts in i Riksidrottsförbundet/SISU Idrottsutbildarnas Ungdomsråd.

Sällan har väl en sådan glädje känts, för sällan har väl vår lilla sport upplevt en större framgång, ett bättre bevis på att allt det vi jobbat med under flera år, nu ger resultat.

Att Sara valts in i RF:s ungdomsråd är inget annat än något av det största erkännande vår lilla idrott fått. Det handlar nämligen inte om någon liten "flumgrupp" dit man kan skicka vem som helst, när som helst. Här handlar det nämligen om att först nominera, därefter sker gallring, sedan intervjuer, och därefter är det ett fåtal förunnat att bli utvalda.

Sara Broberg från Svenska Varpaförbundet var en av dessa utvalda!

När Svenska Varpaförbundet en somardag 2005 tog de första stapplande stegen mot att bilda ett centralt Ungdomsråd, möttes detta av många hänflin, kommentarer om att detta hade man gjort tidigare och då misslyckats med. "Varför försöka igen", "vad kan vi ha för nytta av ett ungdomsråd", "vad skall dessa "spolingar" kunna tillföra?"

I dag ser vi resultatet: Sara sitter med i Svensk Idrotts högsta Ungdomsråd, RF:s, hon är vice ordförande i vår förbundsstyrelse. Tillsammans med Lina Eriksson, Marcus Lundberg och Johan Rosenqvist är hon medlem av Svenska Varpaförbundets styrelse. Fyra av nio i förbundsstyrelsen är födda 1986–1990.

Vår valberedning leds av Serafia Hult (född 1986), Serafia är dessutom nyutnämnd förbundskapten. Hennes företrädare på den posten var Sofie Björklund (1987), vår Riksinstruktör heter Pehr Olofsson (1987).

Ordförande i Västmanlands Varpaförbund är Marcus Lundberg (1986), i Gotlands Varpaförbunds nyvalda styrelse återfinns Sandra Lindberg (1990) och Johanna Magnusson (1991).

Vid förbundsåret 2009 var två av ombuden födda 1986 samt 1992. Marcus Lundberg (Västmanland) och Sofia Carlsson (Södermanland/Östergötland).

Vid samtliga tre SM-tävlingar 2010 sker det fantastiska att tävlingsledarna är födda 1988–1990. Klara Holmgren och ovan nämnda Johan och Lina.

Tror någon att dessa ungdomar hamnat där de är av en slump. Knappast. Ett målmedvetet arbete inom vårt eget Ungdomsråd, intressanta och utbildande träffar för alla våra juniorer med start under Varpa Edition varje år. Där har vi nycklarna till framgången.

Vi har flera bevis på ungdomar, dels bland ovan nämnda men även andra, som utan dessa satsningar hade slutat kasta varpa. Nu har man stannat inom rörelsen i och med givande ledaruppdrag.

Sara var med den där soliga dagen i juni 2005. Och det är Sara som nu visar vägen och ger signaler till alla andra duktiga ungdomar på rent Gunde Svanmanér: INGENTING ÄR OMÖJLIGT.

*Thobbe Fosseng*

### Saras egna ord om "debuten"

Veckan innan jul fick jag det glada beskedet att jag blivit invald i Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas Ungdomsråd. Det var Svenska Varpaförbundet som nominerat mig, men självklart med godkännande från mig själv.

Mitt första möte ägde rum i Stockholm den 18–19 januari. Vi hade vårt första möte på Riksidrottsmuseet, som ligger på Djurgården. Eftersom jag aldrig varit där förut så var det mycket int-



*En blyg Sara Broberg tillsammans med övriga som bildade Ungdomsrådets första interimsstyrelse i juni 2005.*



*En rutinerad Sara Broberg tar plats i Förbundsstyrelsen och väljs in i RF/SISU:s Ungdomsråd.*

## FAKTARUTA – Andra ungdomar på frammarsch

ressant, utställningar som innehåller all Svensk idrotts historia (mycket värt ett besök, om man inte varit där.)

Efter mötet var det dags att "svira om", för vi hade fått biljetter till Svenska idrottsgalan i Globen. Det bjöds på god mat och rolig underhållning. Sällskapet var inte heller något att klaga på. Det nya ungdomsrådet fick sitta tillsammans och lära känna varandra lite bättre.

På tisdagsmorgonen begav vi oss till Idrottens Hus för att fortsätta vårt möte. Ungdomsrådet arbetar mycket med att lägga upp strategier och dokument att jobba utifrån. De här två första dagarna handlade mest om att lära känna varandra lite och att vi nya skulle få en inblick i vad det innebär att sitta med i detta Ungdomsråd.

Efter detta första mötestillfälle var jag helt slut i huvudet och det var mycket olika tankar som snurrade. Man undrar ju ibland vad man gör med i Ungdomsrådet, jag som kommer ifrån en sån liten sport, men det är det som är så häftigt:

Spridningen och blandningen av ungdomar. I detta Ungdomsråd sitter ungdomar från i stort sett hela Sverige, från små och stora idrotter, både tjejer och killar.

En sak som är värt att nämna är att i det senaste numret av tidningen Svensk idrott fanns en artikel om mig och Varpasporten, så ta en titt i den.

Jag ser på det nya uppdraget med mycket spännande ögon, jag hoppas att detta är något som både jag själv och Varpasporten kommer att utvecklas av.

Ha det så bra och ta hand om er så ses vi i vår.

*Sara Broberg*

### Västmanlands Varpaförbund



Marcus Lundberg, Ordförande

### SM-veckan i Eksta 2010



Johan Rosenqvist, Tävlingsledare

### Gotlands Varpaförbund



Johanna Magnusson, suppleant

### Tvåmanna-SM i Landskrona



Lina Eriksson, Tävlingsledare

### Gotlands Varpaförbund



Sandra Lindberg, suppleant

### Ungdoms-SM i Stockholm 2010



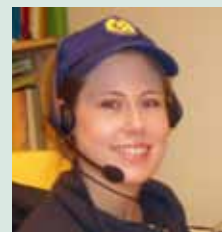
Klara Holmgren, Tävlingsledare

### SVF:s valberedning



Serafia Hult, sammankallande

### Förbundskapten



Serafia Hult

### Förbundsmötet 2009



Sofia Carlsson, ombud

### Riksinstruktör



Pehr Olofsson

# Kenneths smocknolla of a Lifetime

## Sofie fick Bulle i ugnen

Som en blixt från klar himmel fick Svenska Varpaförbundet dagarna före Tvåmanna-SM i Sunne beskedet: Förbundskaptenen Sofie Björklund tänkte inte förlänga sitt kontakt när det gick ut 31 oktober.

Väggarna darrade, luften stod stil. Chocktillståndet var permanent, i varje fall några timmar. En superpopulär förbundskapten hade knappt börjat sitt uppdrag innan hon tackade för sig. Vad i helskotta låg bakom.

Teorierna var många, konflikter, samarbetssvårigheter, skilsmässa, äktenskap, landsförvisning. Ingen visste något, alla undrade. Själv sade Sofie bara diplomatiskt som den värste FN-chef: Personliga skäl.

Efter några månader kom så det lugnande beskedet: Sofie Björklund väntar barn. Den 27 april förväntas den stora tillkomsten ske.

Nabbens utsände fick ställa några frågor till den numera runde före detta förbundskaptenen, minuterna innan detta Nabben gick till tryck:

### **Hur kommer detta att påverka ditt varpakastande 2010?**

Det kommer att bli mindre tävlande än tidigare år, men någon tävling kommer det att bli. Sugan på att ta revansch för förlusterna på SM förra året.

### **Vad jag förstår älskar du både varpa och hästsport. Om du får välja vad ditt barn i framtiden skall hålla på med, vad blir det då?**

Gärna fotbollsproffs! Nej han/hon får bestämma själv vad han/hon tycker är kul att hålla på med.

Den blivande pappan, märks det några konstiga/nervösa/annorlunda drag nu när den stora dagen närmar sig?

Inte än så länge. Men det kommer nog när vi kommer närmare dagen då vi blir tre istället för två.

Nabben önskar Sofie och Kenneth lycka till.

*Thobbe Fosseng*



RF:s ordförande Karin Mattsson och Sofie Björklund.



RF:s före detta generalsekreterare och Sofie Björklund.



# DET HÄNDER 2010

## Mars

- 17 VU telefonsammanträder
- 26 Förbundsstyrelsen sammanträder, Stockholm
- 26-27 Ungdomsrådet sammanträder Stockholm
- 27 Förbunds möte 2010 Stockholm
- 27-28 Varpans Ledarutbildning, del 3, Stockholm
- 28 Kick Off för den nyvalda förbundsstyrelsen Stockholm

## April

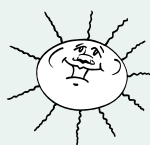
- 21 VU telefonsammanträder
- 28-29 Forum för barn- och ungdomsidrott, Bosön

## Maj

- 12-13 Ungdomsrådet sammanträder, Bosön
- 14-16 Varpa Edition 2009, Bosön
- 15-16 Dömarträff, Bosön
- 16 SDF-dialog, Mellersta Sverige, Bosön
- 19 VU telefonsammanträder

## Juni

- 4-6 Mini Varpa Camp, Vårgårda
- 6 SDF-dialog, Västsvenska Vårgårda
- 9 VU telefonsammanträder
- 11-13 Mini Varpa Camp, Mulde
- 12 SDF-dialog, Gotland, del 1\*, Mulde
- 13 SDF-dialog, Gotland, del 2\*\*, Mulde



## Juli

- 19-24 Svenska Mästerskapen, Eksta



## Augusti

- 6 Ungdomsrådet sammanträder, Stockholm
- 7-8 Ungdoms-SM, Stockholm
- 14 VU sammanträder, Leksand
- 15 SDF-dialog, Norra Sverige Leksand

## September

- 4-5 Tvåmanna-SM, Landskrona
- 5 SDF-dialog, Blekinge/Skåne, Landskrona
- 22 VU telefonsammanträder

## Oktober

- 20 VU telefonsammanträder

## November

- 3 VU telefonsammanträder
- 12-14 Ungdomsrådet sammanträder, Malmö
- 19-21 Förbundsstyrelsen sammanträder, Visby
- 20-21 Varpans Ledarutbildning, del 2, Sthlm/Visby
- 21 SDF-dialog, Gotland, del 3\*\*\*, Visby

## December

- 1 VU telefonsammanträder

\* = SDF-dialog, Gotland del 1: De klubbar som ej hade licenser 2009-2010

\*\* = SDF-dialog, Gotland del 2: De klubbar som hade U+J-licenser 2009-2010

\*\*\* = SDF-dialog, Gotland, del 3: Övriga klubbar

# Varpa Edition-utbildningen byter "lärare"

## Tusen Tack, Sandra Mattsson

**När Varpa Edition** 2008 utvecklades till att bli ett kombinerat tränings- och utbildningsläger valdes givetvis SISU Idrottsutbildarna till samarbetspartner.

Det första året var det olika föreläsare på varje pass, succén var omedelbar, juniorerna tyckte själva att detta koncept med att få åka till Bosön och inte bara kasta varpa, var kanon.

Inför andra året fick vi en föreläsare som skulle följa oss hela resan, alltså leda hela utbildningsbiten under Varpa Edition och dessutom vara med på träffarna i november och mars.

Vi var rätt spända på hur detta skulle gå, vi var rädda för att ett och samma ansikte skulle kunna bli uttjatat. Vi var oroliga för hur någon skulle kunna axla de, bland juniorerna, så populära SISU-medarbetarna Jens, Maria, Anders m.fl.

Men det var innan vi presenterades för Sandra Mattsson. Hon skulle nämligen visa sig vara minst lika duktig och populär som sina företrädare.

Sandra Mattsson är 29 år, bor utanför Askersund, men kommer ursprungligen från Ulricehamn. Hon är sambo, har två bonusbarn och en liten på väg.

Idrottsligt har Sandra varit volleybollspelar på elitnivå i 10 år, fystränare i 6 år. Vann dessutom en orienteringstävling som 8-åring

En tidig karriär inom turist- och servicebranschen, sedan tre år på universitet utbildad till samhällsplanerare och sedan dess har Sandra jobbat med idrott på olika sätt.

Fyra år som elitidrottsutvecklare på Örebro läns idrottsförbund, ett år som lärare i bl.a. idrottspsykologi på idrottsgymnasium och sista tre åren som Projekt- och processledare för SISU Idrottsutbildarna Riks.

Inför 2009 fick hon alltså uppdraget att leda varpans Ungdomsledarutbildning med start på Bosön.

Hur upplevde hon då att kom-

ma in till en, för henne, helt okänd idrott som varpa och starta utbildningen?

– Det var en intensiv start på Bosön med höga förväntningar och en känsla av att gruppen (Varpa Edition-deltagare) bara blir fler och fler för varje år, svarar Sandra. När man är många så ger det ju också fler ringar på vattnet till övriga rörelsen, vilket jag tror många kände.

– Jag fick uppleva min första varpaträning i regn och kyla med lite privatträning inkluderad! Fick se både lite snygga kast och hett temperament på vissa banor!

När det sedan var dags för novemberträffen var det lite lugnare med smågrupper, och prat om hur man är som personer, öva retorik och prata om hur man åstadkommer förändringar i en förening.

– Det kom upp många spännande vittnesmål om hur det funkar "där ute" och deltagarna fick bjuda på sig själva och visa lite nya sidor, fortsätter Sandra.

Nu står vi inför sista omgången av 2009–2010 års utbildning, Idrottens Hus 27–28 mars och Sandra Mattsson ser fram emot en helg med nya utmaningar, sprudlande energi och en starkt känsla av "jag kan!".

Därmed är ledarutbildningen 2009–2010 avslutad. Därmed är också Sandra Mattssons delaktighet för att utbilda våra juniorer över, i varje fall för denna gång.

Den sprudlande, glada och energiska tjejen från Ulricehamn är nämligen gravid, skall alltså bli mamma vid midsommar. Sedan väntar givetvis mammaledighet.

Svenska Varpaförbundet kommer att "få" en ny Processledare till våra utbildningar, med start i maj på Bosön.

Vi tackar Sandra å det hjärtligaste för detta år, lycka till med den lilla, och välkommen tillbaka till varpan i framtiden.

*Thobbe Fosseng*



# Tävlingar, träningar, årsmöte, Mini Varpa Camp

**Mulde Varpa Klubb** har börjat 2010 intensivt som vanligt.

Första tävlingen 2010 var **Smock Nolle Open** med 17 tvåmanna lag (ett mer än förra året).

Ulf Broberg gjorde en liten comeback (15 meter) och kastade tillsammans med Sylve Gillerfors. De kastade så pass bra att de kom ända fram till final och fick kasta mot Evert Olsson och Anders Johansson, extra kul med två seniorer som faktiskt behärskar att kasta på 15 meter.

Anders Johansson, som kastar för Västra Frölunda, har nu blivit stamgäst på våra träningar och tävlingar, vilket är extra kul.

Finalen vanns av Evert och Anders i en jämn kastning, och som vanligt så kastar vi numera från 0-5 i tre kulor och varpafolket har tagit det till sig, i alla fall de som är hos oss.

Evert vann även förra året, men då med Bernt "Bison" Nils-son som nu var upptagen på annat håll. Vem kastar Evert med nästa år? Lär bli en kamp där mellan Anders och Bison.

Under tävlingen så pratades det mycket om seniorerna David Melin, Johan Rosenqvist, Anders Johansson och Ulf Broberg. De kastade otroligt bra, och just David och Johan

kastade till sig en fin tredjeplats i kamp mot Sven Gillerfors och Janne Olsson (5-4, 4-5, 4-5).

Vi hade även vår traditionsenliga tävling efter jul, **Mulde World Cup**. Där hade vi också med en ny kastare i vinnarlaget, Nils-Erik Jakobsson som även han är en stamgäst på våra tävlingar och träningar, och som även åker till Rävha-gen två gånger i veckan oavsett väder.

Nils-Erik vann tillsammans med Lars-Oskar Stenberg och Jan-Erik Wickman.

Nu har vi även hunnit med vårt andra årsmöte i Mulde Varpa Klubb och förutom våra egna medlemmar så var även Johan Rosenqvist med. Med tanke på att vi skulle prata om kommande evenemang efter årsmötet så kändes det bra att Johan var med.

Pusselbitarna börjar falla på plats och ett nytt datum för vidare prat är inplanerat.

I nuläget är alla aktiva medlemmar med och hjälper till med **Mini Varpa Camp** som är i Gustafs Fröjel den **11-13 juni**, lite synd att det krockar med Fårö IF:s tävlingar.

2-SM i Rävha-gen börjar också ta form, alla är villiga till att vara med och hjälpa till på både en och två platser, känns jädrans bra så här långt.

Ett nytt vandringspris är skänkt till **Rävkulan** som är Sverigepremiär på utomhussäsongen den 2 maj. Där kastar man först centimeter 12 kast och sedan tvåmanna med blandade lag.

Väl mött vid en varpa pinne snart.

*Janne Larsson*



*Evert Olsson och Anders Johansson,  
vinnare i Smock Nolle Open 2010. Foto Janne Larsson.*

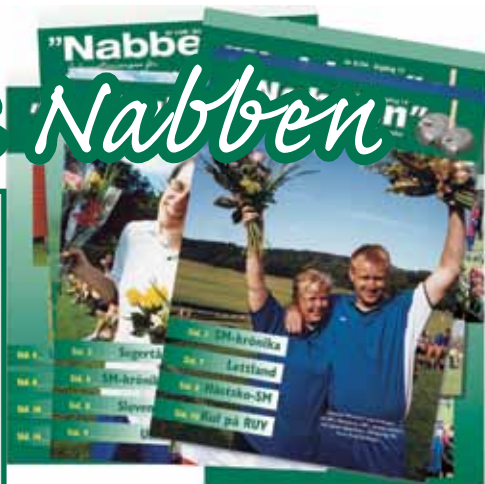


*Lars-Oskar Stenberg, Jan-Erik Wickman och Nils-Erik Jakobsson  
vinnare i Mulde World Cup. Foto Janne Larsson.*

# Frågor och svar om Nabben

Vi får ofta frågor gällande Nabben, de kommer ofta i "inofficiella" sammanhang då någon över en kopp kaffe, eller under ett telefonsamtal "slänger fram frågan" om artiklar, hur vi planerar tidningen eller andra ofta intressanta frågor.

Vi tänkte framöver ta med frågor som verkar intressanta. Med intressanta menar vi då sådana som vi fått höra från flera olika personer från olika varpamiljöer, vid upprepade tillfällen.



## Fråga

I Nabben 2/2008 skrev du om att du tittade på alternativen att "ge järnet eller knalla vidare". Hur går det med det resonemanget.

## Svar

Har med jämna mellanrum fått just ovan nämnda kommentar/fråga om det Väck Tanken i Nabben 2/2008 som hette just så som nämns i frågan. Och som handlade om hur länge man bör sitta kvar på en post som denna, och när det eventuellt skall ta slut.

För allt har ett slut, det tror jag alla förstår. Tre till sju år var, och är, min tes, när det gäller hur länge man bör finnas på ett jobb, eller för den delen ett ideellt uppdrag. Om man jobbar

med utveckling, vill säga, annars kan man givetvis hålla på längre.

Ungefär samtidigt som detta nummer av Nabben kommer ut har jag passerat 5 år i Svenska Varpaförbundets tjänst. Det var den 14 mars 2005 som jag började. Dessa fem år har varit fantastiska, visst har det ibland varit motgångar, men i vilket jobb inträffar inte sådant. Nej, jobbet i Svenska Varpaförbundet har varit såväl, givande, utvecklande, lärorikt som kul.

Men man måste givetvis se framåt, fundera på framtiden, och det har jag på allvar gjort sedan i höstas.

Jag hade under hösten 2009 många sömnlösa nätter där jag grubblade på att "ge järnet" något år till. Eller att

svara ja till några av de alternativ som dyker upp med jämna mellanrum.

I december mognade sedan två alternativ. Bägge tidsmässiga. Och inte så flummigt som var fallet i det där Väck Tanken. Utan mer exakt hur länge jag kan tänka mig att ge järnet, alternativt exakt när jag tänker knalla vidare.

Att slippa grubbla i ett universalt inferno med mängder av alternativ, och i stället "bara" ha två exakta och specifika alternativ och årtal att börja välja på, det kändes skönt.

Jag informerade VU om mina tankar i januari. Och i samband med förbundsstyrelsens möten i mars kommer jag att delge vad jag kommit fram till.

*Thobbe Fosseng*



På uppdrag av Svenska Varpaförbundet inbjuder  
**Vårgårda VK och Mulde VK till**  
**MINI VARPA CAMP**  
**2010**

**Inbjudna**

Samtliga licenserade pojkar och flickor födda 1995–2000.

**Platser och datum**

För er som bor på fastlandet: Vårgårda – 4–6 juni

För er som bor på Gotland: Fröjel – 11–13 juni

**Progampunkter**

**Fredag**

Samling, middag. Presentation av Mini Varpa Camp

**Lördag**

Varpaträning varvat med teori och måltider. Fritidsaktiviteter

**Söndag**

Varpaträning varvat med måltider, hemresa

**Kostnad**

Svenska Varpaförbundet står för din resa till och från lägret, samt kost och logi i hårdförläggning.

**Anmälan**

Skall vara Svenska Varpaförbundet tillhanda senast 15 maj.  
I övrigt, se till höger.

**Ledare**

Representanter för Svenska Varpaförbundet deltar och leder lägret. Dessutom deltar speciellt inbjudna instruktörer.

**Klubbledare**

Samtliga klubbar som anmäler deltagare måste även skicka med en ledare. Svenska Varpaförbundet står givetvis för kostnaden i samband med detta.

**Frågor**

Ring till förbundskansliet, 08-699 65 18.

Maila: thobbe.fosseng@varpa.rf.se

**VIKTIGT ATT VETA OM**

**MINI VARPA CAMP**

Mini Varpa Camp är öppet för alla födda 1995–2000 som innehar licens för säsongen 2010. Lägret innehåller varpa, varvat med diverse andra aktiviteter.

Dessutom genomförs informationsmöten och utbildningar för ledare och föräldrar.

**VIKTIGT ATT VETA OM ANMÄLAN**

**HUR?**

Respektive förening skickar ett mail till Svenska Varpaförbundet thobbe.fosseng@varpa.rf.se

**MAILET SKALL INNEHÅLLA:**

Klubbens deltagares namn, födelsedatum och tröjstorlek

**VIKTIGT ATT VETA OM RESAN**

Svenska Varpaförbundet bokar resan.

**KALLELSE**

Den officiella kallelsen, inklusive deltagarförteckning, kommer inte att skickas ut till berörda, däremot kommer den senast 25 maj att finnas på

**[www.varpa.se](http://www.varpa.se)**

**VIKTIGT**

Antalet platser är begränsat, så först till kvarn gäller.



## Den opinionsbildande sistasidan:



# VÄCK TANKEN!



## Glädje, framåtanda och ännu mer glädje

**Denna sida har** hittills, som oftast, handlat om sådant som skall mana till eftertanke, sådant alla, vissa eller några kan/vill/bör ta åt sig. Framför allt när man tillhör en idrottsorganisation. Ibland har det varit ironiskt skrivna texter, ibland tuffa.

”Den opinionsbildande sistasidan” som det också står i rubriken.

Detta nummer är inget undantag. Även i detta nummer handlar det om att väcka tanken. Men det blev omkullkastningar bland manusen i sista stund.

Onsdagen den 17 februari genomfördes möten på Gotland där det trista som hänt under vintern kunde begravas. I och med detta bestämdes det också att detta nummer av vår kära förbundstidning skulle vara ett nummer där ord som glädje, framåtanda och kamratskap skulle genomsyra tidningen.

Det manus som ursprungligen skulle ligga på denna sista sida lyftes ur, och kan i stället läsas i nästa nummer, eller i numret därefter. Djupa utbildningstexter kan vänta. För i dag skall vi svetsa samman vår idrott, lyfta fram alla festliga, duktiga, kunniga och glada människor inom vår idrott.

I 36 intensiva timmar från det att Gotlands Varpaförbunds årsmöte var slut jobbades det frenetiskt för att ”lägga om” inriktningen i detta nummer av Nabben. Så att det du nu håller i handen skall gå i positivitetens tecken.

Vi skall läsa om sådant vi kan förknippa med glädje och framåtanda.

Vi skall tillsammans vara stolta över alla de ungdomar som kommit fram, och hela tiden fortsätter att ”välla” fram. I denna tidning finns en kavalckad över några av de ungdomar som kommit fram och nu finns i förbundsstyrelsen, valberedningen, SDF m.fl.

På Gotlands Varpaförbunds årsmöte den 17 februari valdes ju dessutom två unga kvinnor in i Gotlands Varpaförbunds styrelse, Kanon!

Vi skall i dag vara otroligt stolta över Sara Broberg, vår duktiga tjej som nu tagit klivet in i RF/SISU:s Ungdomsråd. Tror inte det är många som över huvud taget fattar hur stort detta är.

När jag i början av februari träffade diverse RF/SISU-tjänstemän så gratulerade man till att Sara blivit invald, man pratade om Sara, inte Sara Broberg. Utan alltså bara SARA, som om hon redan vore en kändis.

Då var man stolt tjänsteman på det lilla Varpaförbundet.

I dagens nummer av Nabben kan vi läsa om den kommande SM-veckan i Eksta IF:s regi. Det är en annan sak vi skall vara stolta över och se fram mot med glädje, en av årets höjdpunkter inom varpaidrotten.

Eksta IF, gör ett fantastiskt jobb i sina förberedelser, och man kommer med största sannolikhet att ”leverera” också.

Vi kan vidare läsa om ”grabben” som blivit ”gubbe”. Vår förbundsordförande har ju nyss fyllt 60 år. En person, vars betydelse för den samlade varpaidrotten aldrig kan underskattas.

Vi skall vara glada över att ha en sådan ordförande, hans energi och vilja för att driva vår idrott framåt är guld värd. Grattis Lasse, säger vi nog alla. Även om det är i efterskott.

Vi kan vara stolta över vårt Ungdomsråd som nu ligger i startgroparna för att genomföra Varpa Edition, Mini Varpa Camp och Ungdoms-SM.

Vi är stolta över att det finns klubbar som Mulde VK och Vårgårda VK som tar på sig arrangörsskapet av Mini Varpa Camp, och dessutom gör det med riktig och äkta glädje.

På samma sätt som vi tidigare varit stolta över Grytgöls IK, Västerås VK, Väskinde AIS, Varbergs VK, IF Triangeln och Sättravik VK som varit arrangörer för Mini Varpa Camp och Varpa Edition.

Vi har mycket att vara stolta över, vi har mycket att se fram emot. Vi skall gå in i varpaåret 2010 med äkta glädje, se tillförsikt, och njuta av att vi alla är en del av världens bästa familjära idrott, nämligen varpa.

*Thobbe Fosseng*

