



Träff. Hannah Håkansson och Emma Espell i fäktarmundering.

Foto: Emilia Eldh

Fäktning – fredlig sport ger styrka och smidighet

Vapen som viner i luften. Träff!

Något tjuter. Maskerade skepnader som rör sig. Klingor som stöter i varandra, parerar graciöst. Rörelserna stannar plötsligt upp. Spänning. Det tjuter ljudligt. Någon är träffad igen! För sista gången.

DET ÄR INTE krig denna fredagskväll i lekhallen i Reveljens innercentrum. Det är ljudet från träningen hos Östersund-Frösö Fäktklubb, ÖFFK. Det högljudda och ofta återkommande tjugandet kommer inte från skadade duellerare utan från en liten maskin på väggen som registrerar antalet träffar på respektive slagskämp.

JAG MÖTER FEM fäktare som tar emot en nyfiken individ som mig. Lokalen vi befinner oss i är avlång till formen och med ett antal pelare som skjuter upp från golvet. En bit längre ned finns en hörna med soffor, stolar, bord och en vägg fylld med konstverk målade

av klubbens medlemmar. Det är färgglada ting som föreställer allt möjligt som har med fäktning att göra.

I dagsläget har ÖFFK mellan 20 och 30 medlemmar. Det är en blandad skara människor – unga och gamla, kvinnor och män – som tillsammans håller fäktningens klubb levande.

– Det enda kravet för att få vara med och fäktas är att man orkar hålla en värja. Det är något som alla i åldrarna mellan 10 och 100 år kan klara av, menar Rickard Lejonklou som fäktats i över tio år. Det ställs inte en massa krav för att vara med och just det kan ses som en styrka i sig.

– Till skillnad från

många andra sporter är det okej att avstå en träning för en annan sysselsättning, berättar Fredrik Hedqvist Lundin som fäktats i lite mer än ett år.

– Man blir inte kickad från klubben för att man vill göra något annat en kväll, fortsätter han.

DET ÄR SKRATT och glädje som fyller lokalen, och även om det i stridens hetta kan vara på fullaste allvar är det aldrig dålig stämning efter matcherna. Det är en skön, avslappnad atmosfär som råder bland fäktarna som också smittar av sig på åskådare som mig. Jag känner mig direkt välkommen i gänget.

Det är omöjligt att inte

Nyfiken på: FÄKTNING

Av elever på Wargentinsskolan. (Samhällsvetenskap, media, text)

bli imponerad av det snabba fotarbetet, träffsäkerheten och tempoväxlingarna som fäktarna besitter. De dansar så enkelt över golvet och de enda ljud som hörs är klingornas klingande och tjutet som skvallrar om en lyckad stöt.

DET ÄR DÄRFÖR också lätt att känna sig som en malplacerad pingvin när man provar fäktning för första gången – det var nämligen precis så jag kände när jag på stappande ben fick lära mig fäktningens grundläggande steg.

Fredrik Hedqvist Lundin visar mig startpositionen gard, att stega framåt, att stega bakåt, att

göra utfall. Det kan låta enkelt, men det är just det där speciella gunget och flytet i stegen som kräver lite övning.

FÖR MIG VAR det svårast att vänja mig vid tanken att faktiskt stöta en värja mot en annan människa. Och förstås att få en värja stött i mig! Jag fasade länge för att ta det avgörande steget, utfallet, mot min motståndare. Benen ville gärna inte lyda – om det var av rädsla eller av samvetsqual är svårt att avgöra. Ännu mer intensivt fasade jag inför min rivals värja som förr eller senare skulle stötas i mig. Men dessa tankar försvann snabbt efter första utfallet och första stöten.

DET GÖR INTE alls ont att träffas av en värja! Det vinande ljudet, värjans böjande klinga och tjutet från maskinen ger lätt visionen att det måste kännas rejält att bli stött. Men så var, till min stora lycka, inte fallet. De spe-

ciella kläderna skyddar mycket bra och värjan är inte vass på något vis.

Kvällen börjar lida mot sitt slut och jag måste med stor ovilja lämna ifrån mig värjan och trassla mig ur skyddskläderna. Jag hade gärna fäktats i flera timmar till, så roligt var det. Efter att ha tackat alla härliga människor som befunnit sig på plats – och blivit erbjuden att komma tillbaka när jag vill – beger jag mig ut i höstkylan med nya kunskaper.

JAG HAR FÖRSTÅTT att det inte är krig eller några våldsamheter som tar plats i fäktningens lokalen kvällar som denna. Det utövas en sport som ger flexibilitet, koordination och styrka – som sker på fredliga villkor och med mycket glädje bland de deltagande. En perfekt aktivitet för den som vill göra något annorlunda, öva upp sin smidighet och samtidigt ha riktigt roligt.

EMILIA ELDH

100%

Jul- & Nyårs- hälsningar

Vi vill passa på att önska alla våra härliga läsare, annonsörer, facebook-fans och vänner en **God Jul och ett Gott Nytt**



Önskar dig en **God Jul och ett Gott Nytt År!**



Schaktförmedlingen

Hagvägen 23 Tel 063 - 12 46 60
831 48 Östersund Fax 063 - 13 31 90
www.schaktformedlingen.com
info@schaktformedlingen.com

100%

ÖSTERSUND

Din superlokala gratistidning • www.100procentostersund.se

ARENA

For entreprenörskap

Almi Företagspartner Mitt AB har tillsammans med kommunerna, Länsstyrelsen, Arbetsförmedlingen och med bidrag från EU:s regionala utvecklingsfond drivit projektet Arena för entreprenörskap. Ett projekt med nyföretagande i fokus. Den 31 december är projekt-tiden slut.

I Östersund och i länet finns fortsättningsvis nyföretagarfrågor hos Almi Företagspartner Mitt och Nyföretagarcentrum. Du kan också kontakta ditt näringslivskontor eller Arbetsförmedlingen. Starta eget-träffar kommer att anordnas av Nyföretagarcentrum.

Vi som jobbat med och i projektet vill tacka alla berörda för det fina samarbetet under fyra år och passa på att önska en **God Jul och ett Gott Nytt År!**

Nina Plesner Dannevall,
Nyföretagarcoach i Östersunds kommun



Arbetsförmedlingen



En investering för framtiden



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska regionala utvecklingsfonden

ALMI
FÖRETAGSPARTNER

God Jul & Gott Nytt År!

Bangårdsgatan 2, Östersund
Telefon 063-10 20 10
www.priotryck.se

prio
DIGITALTRYCKERI AB

God Jul och Gott Nytt År
önskar jag alla mina fantastiska kunder!

TÅTILLA
MEDICINSK FOTVÅRD

Samuel Permans gata 31
(i samma lokal som Carlsunds salong)
Tel 073 - 838 62 83
Välkommen!
Dagny Fessé
Dipl. Med. Fotvårdsspecialist.

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR
önskar

ÅNGTVÄTTBILEN

Jämtland / Härjedalen

070 - 340 70 60

www.angtvattbilen.se

Vi önskar dig en underbar jul!

Vi är specialiserade på att trycka tidningar och gör det i flera olika modeller i både små och stora upplagor. Vi har många kunder som finns över hela landet. Varje år trycker vi massor med tidningar och 100 procent Östersund är en av dem.

Kontakta oss, vi har hög kvalitet till bra pris.

TRYCK
I NORRBOTTEN

www.tryckinorr.se
Robertsaviksg. 5, 971 83 Luleå. Tel. 0920-26 30 80

Julgransplundring på OSD/ Folkets Hus i Östersund

Familjedag
På OSD
(Folkets
Hus)

**HELLRE ÄN BRA SPELAR UPP
TILL DANS KRING GRANEN**

Söndagen den 8 januari
kl. 13.00 - 15.00

12.30 OSD (Folkets Hus)
öppnar

13.00 Dans kring granen med paus
för fika

15.00 Utlottning mm

Entré: Vuxna 20:-, barn gratis!

Utlottning på biljetterna

- påsar till barnen.

Hjärtligt välkomna!



OSD
KONGRESS/EVENT/NÖJE

