



FÖRENINGEN FÖR FÄKTKONSTENS FRÄMJANDE

NYHETSBREV februari 2024

FFF vänner!

Här kommer ett fullmatat nyhetsbrev! Mycket handlar om **Challenge Eugène Filliol** såklart men här kommer utrustningsloppis och en längre artikel om utrustning för de många motionärer som har börjat nyligen. Men vi börjar med gratulationer!

7 FFF'are i landslagstrupperna för U17 och U20!

Vi vill gratulera alla duktiga FFF-fäktare som lyckats kvalificera sig till mästerskapen EM och VM för kadetter (U17) och juniorer (U20). Damsidan är som vanligt välrepresenterad och i U17 klassen är inte mindre än 3 av 4 i laget från FFF, det är Linnea, Mira och Neolie. I U20 är "bara" hälften av laget från vår klubb i form av Louise och Linnea. På herrsidan gratulerar vi Elwin som är med i U17 laget och Ian i klassen U20, båda överlägset 1:a rankade i sin respektive klass. Grattis och lycka till!

Challenge Eugène Filliol

Dags för vårens höjdpunkt, den 16-17 mars arrangeras klubbens egen internationella värjtävling Challenge Eugène Filliol i Stora Mossens idrottshall.

Räkna med två dagar med fäktning i världsklass, en OS- och VM-medaljör är redan anmälda. Tävlingsens speciella upplägg med många pouleomgångar gör att även de som befinner sig utanför eliten får fäkta många matcher.

Vill du vara med och tävla? Anmäl dig till Tor på forsse.tor@gmail.com

Vill du se spännande fäktning? Missa inte finalerna på söndagen,

Men det här är inte minst ett bra tillfälle att göra en insats för klubben. Vi behöver hjälp att bygga pister på fredagskvällen och att plocka ner pister och städa på söndagseftermiddagen. Klubben behöver även bemanna en reception på lördag och söndag.

Vill du hjälpa till? Kontakta Jeannette på jeannette@runold.se Se mer på www.filliol.se

BANAN sponsring

Eftersom Challenge Eugène Filliol är en krävande tävling, bjuder FFF på bananer. Tävlingen har en unik tävlingsform, som ger ovanligt mycket fäktning. Därför är bananerna FFF brukar bjuda på vara väldigt uppskattade 😊 Vi söker därför banansponsring bland medlemmarna, målet är på 2 500,-. Vill du vara med och sponsra? skicka mail till: jeannette@runold.se

FÄKTLOPPIS

Har du fäktutrustning som är urvuxen som du vill skänka till FFF eller sälja vidare? Eller har du barn som fäktat ett par terminer och nu behöver egen utrustning? Vi är några fäktföräldrar som kommer att arrangera en fäktloppis i början av februari dit du är välkommen både för att köpa men också för att sälja!

Fram till loppisen kan du lämna utrustning på klubben som du vill skänka till FFF. Det kommer att stå en Ikea-kasse utanför kontoret under bordet där vi tacksamt tar emot hela och rena saker (masker, byxor, västar, plastronger etc) som klubben kan använda som låneutrustning eller sälja vidare. Om du istället vill sälja utrustning på loppisen så ansvarar du för din egen försäljning.

Loppisen går av stapeln: onsdag 7/2, 16:45-19

Vi kommer att hålla till på klubben, antingen på kontoret eller i akvariet. Klubben kommer att passa på att sälja lite allt möjligt och förhoppningsvis kommer många saker som ligger och dammar att få ett nytt liv! Väl mött!

Utrustning för motionärer

Här kommer en text från Anna som är motionär och hennes erfarenheter av utrustning. Tänk på att för barn och ungdomar kan det gälla andra riktlinjer, som att köpa mask och vapen först.

Det absolut första en nybörjare behöver skaffa är ett par riktigt bra skor! Det finns specifika fäktskor, men de gör i allmänhet inte tillräckligt stor skillnad för en nybörjare för att de ska vara mer prisvärda att köpa än ett par skor för exempelvis tennis, padel, volleyboll eller liknande. Det viktigaste är att dina fäktskor är nära till marken så du kan känna pisten ordentligt, att de är gjorda för att stabilisera under snabba vändningar, och, speciellt om du fäktar värja, att de har bra dämpning under framfoten. Undvik brottningskor! De är väldigt nära till marken, men de är också gjorda för att användas på tjocka mattor - m.a.o. inte värda knä- och fotskadorna. Skorna måste också ha en ljus sula.

Mask + Handske

Termin 2 börjar det bli dags att köpa den utrustning som du kunde låna av klubben första terminen. Det vanligaste är att börja med de saker som kräver en ordentlig passform, vilket oftast är din mask och handske - börja med det som du har mest problem med att hitta rätt storlek av bland klubbens utrustning. Masken är en av de stora ekonomiska investeringarna du kommer behöva göra, handsken mycket mindre. Kom ihåg att om du fäktar sabel kommer du behöva köpa en sabelmask, inte en värjmask!

Vapen + Jacka (Plastrong + Bröstskydd) + Lamé

Näst på tur, och också helst inom termin 2, ska det införskaffas eget vapen och jacka (samt lamé om du fäktar sabel). Dessa tre är alla rätt stora ekonomiska investeringar, så kolla runt

i tid på olika modeller och fundera på vad du behöver. Bröstskydd är relativt billiga och praktiska att köpa i samband med jacka om man behöver en sådan.

Plastrong är ett slags extra skydd som används under jackan, och medan de inte är dyra är de inte heller högsta prioritet för en nybörjare. När du köper ditt vapen, om du ska köpa värja, ska du helst prova ut några olika handtag så du vet vilken storlek och passform som passar bra. De andra i klubben som redan har egna värjor kan vara till stor hjälp här. Och oavsett vilket vapen du köper, glöm inte att köpa till alla relevanta sladdar!

Byxor + strumpor

Sist men inte minst kommer resten av underkroppen bortsett från skorna. Fäktbyxor behövs om man ska tävla (och de ska alltid bäras med någonting som täcker underbenen), men om du börjar med fäktning som motion eller hobby så är de egentligen längst ner i prioritetsordningen eftersom du, även utan dem, kan delta i de vanliga träningarna utan att behöva låna utrustning. FFF har egna fäktstrumpor till salu, om du vill representera klubben!

Allmänna tips

En väska för din utrustning får du själv känna efter om det behövs eller ej. Har du mycket saker som ska släpas kan det absolut vara en rimlig investering; ska du bara ta hem jackan och innerfodret på masken för tvätt en gång i veckan kanske en vanlig väska hemifrån räcker.

De flesta stora försäljare av fäktutrustning har relativt lika priser, och det kan absolut vara värt tiden att kolla runt vad de tar för samma typer av vara. Det finns några ställen i Stockholm där fäktare kan prova utrustning i butik, och oftast finns en försäljare vid stora tävlingar.

Angående storlekar så är handskarna ofta vanliga handskstorlekar (7, 7.5, 8, osv), men resten av utrustningen får du utgå ifrån den individuella försäljarens storleksguide. Maskers storlek beräknas ofta med mått från under din haka, upp runt ditt huvud (rakt upp) och tillbaka ner.

Sist men inte minst: undrar du över något, fråga! Klubben är en gemenskap, och medlemmarna kan hjälpa dig med nästan alla frågor du kan tänkas ha om utrustning.

En sak till! Vet du att du som fäktare är försäkrad?

<https://svenskfaktning.se/2024/01/23/som-faktare-ar-du-forsakrad/>

Vi ses på Filliol i mars! /Redaktionen