



FÖRENINGEN FÖR FÄKTKONSTENS FRÄMJANDE

NYHETSBREV 2 juli 2025

Vårterminen 2025 - träningar, tävlingar, och teamkänsla

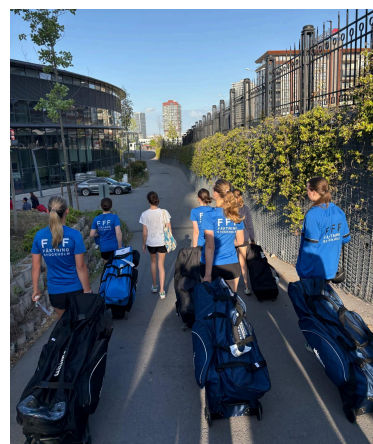
I detta nyhetsbrev hittar du:

- To-do och sökes
- Viktiga datum
- Rapport från klubbens första övernattningsläger
- Intervju med eldsjälén Jeannette Runold
- Tävlingsresultat

To do-lista inför hösten

Fäktare:

- Glöm inte att ta hem dina saker!**
 - Ta hem dina **väskor** och **träningskläder** under sommaruppehållet och passa på att **tvätta** dem! Vi ses i höst med fräscha grejer och ny energi.
- Vill du bli hjälptränare?**
 - Vi söker fler engagerade **hjälptränare** till hösten. Mer info om hur du ansöker kommer i augusti - håll utkik!



Medlemmar & föräldrar:

Bokföringshjälp efterlyses:

- Vi söker en person med koll på bokföring som kan hjälpa klubben ideellt. Är det du eller känner du någon?

Hjälp inför St Erikscupen:

- Pistläggare – fredag 19 september
- Sjukvårdare – lördag 20 september
- Kommer även behövas hjälp med domarfika, cafe, registrering osv.

Kan du hjälpa till? Hör gärna av dig info@fff-faktning.se

💰 **Fakturor** för höstterminen kommer att skickas ut under andra halvan av september. Om du eller ditt barn inte kommer att fäkta under hösten - meddela det till skattmastare@fff-faktning.se tack! Annars förutsätter vi att alla fortsätter att fäkta.

📌 Viktiga datum & kommande händelser

Augusti

- 📍 11–17 aug – Förberedande läger i Estland (U15–U23)
- 📍 28–31 aug – Nordiska Mästerskapen i Köpenhamn (U15-Seniorer+Veteraner)

September

- 🧹 6 sep – Städdag kl. 09:00–20:00
- 🏊 7 sep – Prova-på-dag
- 📅 8 sep – Terminsstart för återkommande fäktare
- 👥 9 & 11 sep – Föräldramöte - två tillfällen
- 👏 19 sep – Pistläggning St Erikscupen på kvällen
- 🏆 20 sep – Första deltävlingen i St Erikscupen (U11-U20)
- 📅 22 sep – Terminsstart för nybörjare HT25

💛 Efter en intensiv och händelserik vårtermin, präglad av prestation, är sommaren här med tid för eftertanke och återhämtning.

En termin med skratt i omklädningsrummet och total koncentration på pisten. EM-insatser, klubbmästerskap och internationella debuter. Vi har sett mod och motivation och mental styrka. **Men att vi har stöttat och lyft varandra - det är vår allra största seger.**

💬 En som vet mycket om vad det innebär att hålla i och hålla ut är Jeannette Runold.

👉 Läs intervjun längre ner – fylld av klokskap, kampanda och en påminnelse om att ta sommarlov på riktigt. En perfekt stunds sommarläsning. 🌳📖

🌱 På FFF formas karaktär, vänskaper växer och framtidens fäktare hittar sin väg.

☀️ Låt sommaren bli en paus som ger plats för både vila, drömmar och nya mål.

🔑 Ta med dig stoltheten över allt du försökt, vågat och uppnått.

💛 Vi önskar dig en härlig sommar fylld av sol och skratt och ses snart igen! ☀️

En garde! Prêts? Reposez!

/Redaktionen



🎉 Premiär för FFF:s övernattningsläger – en dundrande succé!

Den 16-18 juni arrangerades FFF:s **första övernattningsläger någonsin** - och det blev tre oförglömliga dagar fyllda av gemenskap, träning, lek, bad och massor av skratt!

👤👤 **Deltagare i åldern 8–15 år** tränade fäktning upp till tre pass om dagen, besökte Idrottsmuseet, simmade, spelade badminton, analyserade EM-fäktning, åt sushi, frukost på hotell och rundade av med dans och tårta. Många sov över på klubben på madrasser, en ny och spännande upplevelse för både barn och ledare, som främjade kamratskap och ett härligt umgänge kombinerat med fokuserad träning!

👉 Extra roligt var att vi hade gästande fäktare från vänklubbar som var med på lägret - fäktning handlar inte bara om stötar på pisten, utan om vänskap och att ha roligt tillsammans.

💬 *“Vi ville skapa en plats för de yngre och för dem som inte tävlar, där de får känna samhörighet och glädje. Det blev en dundrande succé!”* – Joanna Magnusson, initiativtagare

🌟❤️ Ett enormt stort tack till våra fantastiska hjälptränare: **Ebba, Hilma, Marco, Elwin, Mira & Matilda** - er insats gjorde lägret möjligt!



🎤 INTERVJU 🎤

🎤 Intervju med Jeannette Runold – om engagemang, jämställdhet och vikten av att våga ta sommarlov

Jeannette Runold har varit ryggraden i FFF i decennier - ekonomiskt, organisatoriskt och mänskligt. Hon har suttit i styrelsen, varit skattmästare, sportchef, träningskompis, redaktör för jubileumsskrifter och mycket mer. I år tilldelades hon Riksidrottsförbundets förtjänsttecken i guld - RF:s högsta utmärkelse för mångåriga ideella insatser. Här delar hon med sig av sin väg in i fäktningen, kampen för jämställdhet och sina bästa råd till både unga fäktare och fäktföräldrar.



Berätta om din bakgrund inom fäktningen – hur började allt?

Min bror, Johan Harmenberg, fäktade med stor entusiasm, och ville att jag skulle börja. Jag lärde känna några tjejer som fäktade och så blev jag nyfiken. Jag var nästan 14 år när jag började - ganska sent jämfört med många idag - och då började jag med florett, för det var det enda vapen kvinnor fick fäkta då. Det var andra regler också; vi fick bara fäkta till fyra stötar, medan herrarna gick till fem. Tävlingarna var färre, inga ungdomstävlingar till exempel, bara skol-SM, utan det var junior- och seniortävlingar.

Min mamma engagerade sig tidigt i FFF:s styrelse, och när hon klev av tog jag över som kassör. Sedan dess har jag haft många roller: fäktare, träningskompis, ekonomiansvarig, fäkthälsö, domare - och alltid med hjärtat i klubben.

Du har nyligen tilldelats Riksidrottsförbundets förtjänsttecken i guld – vad betyder det för dig?

Det är såklart alltid roligt att bli uppmärksammas, särskilt när det gäller ideellt arbete. Jag kunde inte ta emot det personligen eftersom jag deltog på Veteran-EM - men det känns väldigt fint. Det är en hedersam utmärkelse, och att det är Riksidrottsförbundets allra finaste gör det extra speciellt.

Jag har aldrig varit engagerad för att synas, utan för att jag tycker att fäktningen betyder något. Det är en idrott som ger så mycket - glädje, gemenskap och utveckling. Att jag har kunnat bidra till att fler får uppleva det gör mig glad och stolt.

Finns det någon person som har gjort mycket för fäktningen som du tycker fler borde känna till?

En person jag tycker borde lyftas mer är Ulla-Britt Jönsson. På slutet av 70-talet hade vi damflorettfäktare en konflikt med förbundet - det fanns inga läger för damer, inget stöd, och inga planer, dessutom betedde sig förbundets damflorettleddare olämpligt mot en av mina klubbkamrater. Vi höll presskonferenser, blev kallade "militanta stockholmsflickor" i pressen - men vi lyckades få till en förändring. Ulla-Britt klev in som svensk damflorettleddare och skapade något nytt. Hon ordnade träningsläger, planering, stöd och uppmuntran, hon bjöd in polska fäktare, stod i köket och gjorde det möjligt för damfäktningen att ta plats. Hon har nog aldrig riktigt fått det erkännande hon förtjänar.

Du har varit med och öppnat dörrar för kvinnor inom fäktningen. Vilka hinder återstår?

Domarvärlden är ett område där det fortfarande finns utrymme för positiv förändring. Det är i dag få kvinnliga domare, och flera vittnar om att klimatet kan vara tufft - inte minst i bemötandet från kollegor. Här finns en möjlighet att skapa en mer inkluderande och välkomnande miljö, som uppmuntrar fler kvinnor att engagera sig som domare.

Det finns redan ett väl fungerande utbildningssystem, med digitala kurser som även fäktföräldrar kan gå. Många av Sveriges mest erfarna domare började just som engagerade föräldrar i klubbarna, vilket visar att det är en väg som fungerar. FFF är en stor och stark klubb, och vi har både möjlighet och ansvar att bidra till svensk fäktning även utanför våra egna väggar - bland annat genom att lyfta och utveckla nästa generation domare. Vi får inte tappa bort det.

Vad har fäktningen gett dig i livet utanför sporten?

Fäktningen har gjort mig till en fysisk person - jag var nog inte särskilt aktiv innan. Nu tränar jag tre gånger i veckan, och det är något jag vet att jag kommer bära med mig hela livet. Det har också gjort mig till en föreningsmänniska. Det ideella engagemanget har präglat både mig och mina barn. Jag är glad över att de också engagerar sig i olika sammanhang och förstår värdet av att bidra - inte bara delta.

Om du fick ge ett råd till dagens fäktföräldrar, vad skulle det vara?

Fäktning är inte som simning eller löpning där tiderna, det vill säga prestationerna, är mer stabila. Du kan leda hela matchen och ändå förlora i sista stunden. Plötsligt förlorar du mot den du alltid brukat besegra. Det är en sport där man snabbt kan tappa det - och det kan vara svårt för föräldrar som inte fäktat själv att förstå. Men det viktiga är att stötta, inte värdera. Våga också släppa på kontrollen, lita på tränarna - jag har själv, trots min erfarenhet, aldrig gett taktiska råd till mina fäktande barn.

Har du några tips till unga fäktare?

Ska du ut och resa, plugga eller jobba utomlands, så ta med dig fäktbagen! Fäktgemenskapen var bland det roligaste under mina terminer i USA, och Paris och min bror brukade alltid uppsöka en lokal klubb när han reste i jobbet. Det blir roligare än att sitta på hotellrummet, och du får gemenskap över språk- och landsgränser. Det är ett fantastiskt sätt att behålla glädjen och drivkraften, och att upptäcka att fäktningen är en global familj. Du är alltid välkommen på en fäktklubb!

Vad har du för råd inför sommaren?

Ta sommarlov! Det är så viktigt att vara borta från sporten ett tag för att återfinna lusten. Världen kan inte bara vara fäktning. Det är en intellektuell idrott, och du blir bättre som fäktare om du också har andra saker i ditt liv. Du måste orka länge - det tar många år att bli riktigt bra. Missa inte festerna, konserterna, livet utanför. Då håller du längre och det blir roligare.

Avslutningsvis – är det något du tycker att FFF behöver tänka på framåt?

Två saker tycker jag är särskilt viktiga: vi behöver fortsätta ta bra hand om nybörjargrupperna och de yngsta fäktarna - inte bara fokusera på de ungdomar som satsar elitmässigt. Gemenskapen får inte glömmas bort, för klubben är så mycket mer än träningar och tävlingar. Det är känslan av tillhörighet, vänskaperna och det stöd som finns runt omkring som gör att unga stannar kvar och utvecklas, oavsett om de väljer att tävla eller inte.

Tack Jeannette, för din klokhet och allt du har gjort och gör i det tysta. Du är en förebild för oss alla!

🏆 Tävlingsresultat

🌐 U14 Fencing Festival i Istanbul – starka insatser

Den 28-29 juni samlades över 400 unga fäktare i Istanbul för **EFC U14 Fencing Festival** - en helg fylld av fäktning, gemenskap och internationella möten.

FFF representerades av Sophia Andersson (5:a), samt Alba Fällde (23), Elizabeth Thoor (49), Hermine Blomqvist (63), Theodora Persson (65), Signe Bergström (69) samt Oscar Cronstedt (11).

Natali och Grigori delar med sig: *“Ännu en fantastisk resa, viktiga lärdomar och steg framåt för oss alla. Många jämna matcher och mycket vi kommer att fortsätta jobba med. Alla kämpade bra och tog viktiga kliv i sina internationella erfarenheter! Tack alla!”*



🏆 Malmö International 2025 – med medaljer

Den 7-8 juni hölls sista svenska tävlingen för säsongen i Malmö med deltagare från hela Norden och Europa.

FFF ställde upp med **11 fäktare** – och tog hem **två silver!**

🥈 **Sophie Engdahl** i damernas individuella

🥈 **FFF 2 herrlag:** Nils, Teodor, Alexander & Filip

(Wadköping) 🍌 Bra jobbat också till damlaget (5:a) och FFF 1 herrar (8:a)!



🎉 KM, Coupe de Rudzki & säsongsavslutning på klubben

Säsongen avslutades med traditionsenlig glädje i klubben – **Klubbmästerskap & Coupe de Rudzki** med diplom till våra nya fäktare! 🥳

🏆 Klubbmästare 2025:

- **Senior:** Vedran Markota & Sophie Engdahl
- **U20:** Elwin Elg & Mira Hommik
- **U15:** Oscar Cronstedt & Sophia Andersson



🇸🇪 Starka FFF-insatser på EM i Genua 15-19 juni: Damvärjan lag 8:e plats & Herrvärjan lag 11:e plats!

Det svenska damlandslaget med Fransson (KFK), Mårtensson (FFF), Ulltjärn (FFF), Maaninka (KF99) - stod för en stark insats på EM i chockade Tyskland i 16-delen efter en vändning signerat Ulltjärn och Fransson, och pressade därefter både världsettan Italien och EM-tvåan Ungern till jämna matcher. Fantastiskt bra fäktat!



🗣️ Louise Ulltjärn (FFF):

“Det var kul att möta världseliten, men tufft. Vi kämpade hela vägen, och det kan vi vara stolta över!”

🗣️ Förbundskapten Solt Serra:

“Jag har aldrig sett tjejerna göra en så bra insats över en hel tävlingsdag. De höll disciplinen, följde taktiken - och visade att vi är ett lag att räkna med.”

Herrlandslaget, Kelly (DIF), Svensson (DIF), Bäckström (FFF), Brandberg (FFF) slutade på **11:e plats** efter flera starka matcher. Tung individuell tävling med revansch i lagtävlingen

🗣️ **Ian Bäckström (FFF):** *“Jag är väldigt nöjd med både min egen och lagets fäktning. Det här är vår första säsong tillsammans – och vi är helt klart på väg framåt!”*



🗣️ **Förbundskapten Ulf Sandegren:** *“Vi visade att vi kan slå starka lag, höll kylan i jämna matcher och kämpade hela vägen. Alla i laget gjorde fina insatser - vi är på rätt väg!”*