

# LAGET

دهمانه وپټ له ريځگه وهرزشه کاني تيمه وه کچاني زياتر ههست به باشي بکهن سپيهکي ټو گه نجاهي که وهرزش ناکهن به بيانوي ټوه په گويا تهواو باش نين يان تهواو باشن. ريژه که له زياد بووندايه و به شيوه په کي سهره کي له نيوان کچاندا زيادي کردوه.

سپ وهرزشه سهره کي که ي تيمه که زور گنج راده کيشن به لام به شيوه په کي سهره کي، کوران به سهره يانه وه زالن، له کاتي کدا وهرزشه کاني په يوه ست به گشتي کم ده بنه وه. ټمه له وانه يه به هو ي ټوه وه بيت که پيشبرکي که بايه خي داده به زپټ و وهرزشه په يوه سته کان به وردی وهک ژينگه په ک پو په روشاني پيشبرکي که ههستي پي ده کريټ. گروپيک که مترين چالا کي هه بي کچاني ته من 17-20 سالان، که ريژه ي نيوه نديان 12 به شدار بووه له سالي کدا. 1 له 3 بروايان وايه که پيشبرکي کدن به رانه بر خويان گرن گتره بو پيگه يشتن و باشر بوون له پيشبرکي کدن به رانه بر ټواني تر.


به هيژ ترين هوکاري وهرزش کردن بو ټوا نه، ټوه په که له گهل هاوري کانيان ټاموشو ده کهن له په يوه ندي له گهل وهرزشه که. که مي هاوري پياني به شدار له راهي نندا بووه ته هوکاري کي گوره بو ټوه ي گه نجان وهرزش نه کهن.

به خير بيت بو تيمه که!

تيمه که ده سپيش خه ريه له لايهن Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet هوه. بو ټو کچانه ي که ده يانه وپټ وهرزشه کاني تيم ټه نجام بدن به بي ټوه ي پيوستي يان به در ټه نجام و کو شش بيټ. له تيمه که دا، ټيمه به ټازادي له نيوان وهرزشه جياوازه کاندا ده گوړين. ته رکيزه که له سهر پيکه وه راهي نان و خوشيه. تيمه که له ياريه کان و زنجيره ي ياريه کان پيشبرکي ناکات. هه موو کچان له سهر بنه ماي بارودوخه کانيان پيشوازي يان لي ده کريټ. تيمه که له به رده ستدايه بو هه موو ټو کچانه ي که پيشتر راهي نانيان له تپه کان کردوه به لام ماندوو بوونه له روحي پيشبرکي، يان بو ټوا نه ي که هه رگيز مه شقيان نه کردوه به لام پييان وايه هه ولدان زور خوش ده بيټ. ليږه ټيمه په کتر ده بينين و شته کان پيکه وه ټه نجام ده دين- به بي ټوه ي پيوستي به کو شش هه بيټ. تيمه که له لايهن کچانه وه به ريژه ده برپټ بو کچان هه موو کچان به خير بيټ.

ده رباره ي يه کي تي راهي ناني وهرزشي Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet کورپين سوئسکا مؤمؤنسي در ټو تسفور بو نديت يه کي که له گه وره ترين يه کي تي ه کاني وهرزشي سويد. بو ماوه ي زياتر له 75 سال، ټيمه ټاسان کاريمان بو خه لک کردوه که پيکه وه راهي نان بکهن له کو مه له کانمان و شوپنه کاني کارمان. کاره که له لايهن ريکخواه ناوخوي ه کاني کوړپنه وه به ريژه ده برپټ که له سهره سهر ي سويد هه يه و به گشتي ده توانين نزیکه ي 100 چالا کي وهرزشي جياواز پيشک ه ش به ټه ندامه کانمان بکهن. ټيمه ده مانه وپټ چالا کي ه کي گشتگير ټه نجام ده دين که هه موو که سپک تييدا جي هه بيټ و به شداري بکات به پي بنه ماي مه رجه کانيان.

## KORPEN

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet

په يوه ندي بکه ټه گهر ويستت زور تر بزاني

Sara Alfredsson

08 - 699 64 07

sara.alfredsson@korpen.se