

KJELL GINDAHL
LINDGATAN 17
573 37 TRANÅS



Stanislawski har kommit med en helt ny serie av releaser som kommer att slå stort - mycket fin finish och kvalite och ett drömpris!



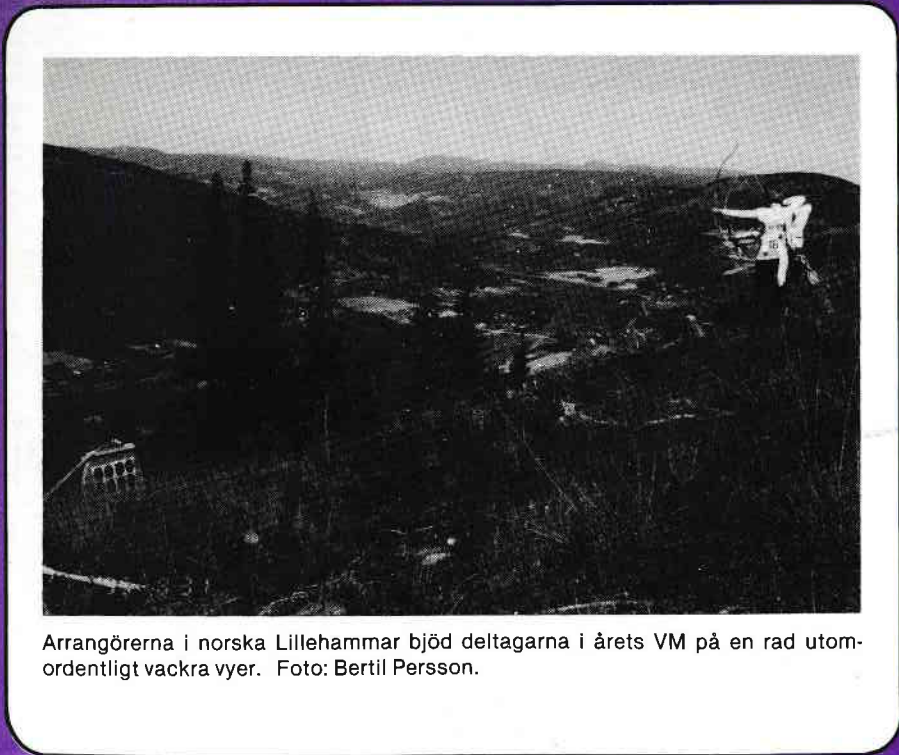
054 - 53 31 10

LABO Import AB
Sweden

054 - 53 31 10

Tidskriften Bågskytten, Gröna vägen 7 a
374 52 Asarum

Bågskytten



Arrangörerna i norska Lillehammer bjöd deltagarna i årets VM på en rad utomordentligt vackra vyer. Foto: Bertil Persson.

Nr 11 1995
Ärg. 48

Organ för
SVENSKA
BÅGSKYTTE
FÖRBUNDET



Fräst stock, koppar färgad
Trägrepp
Rak cableguard i kolfiber
Zebra-Twist™ sträng
Axel - Axel 36"

Mathews
SOLOCAM
The originator of single cam technology

The New Mathews...

*ultra
light*

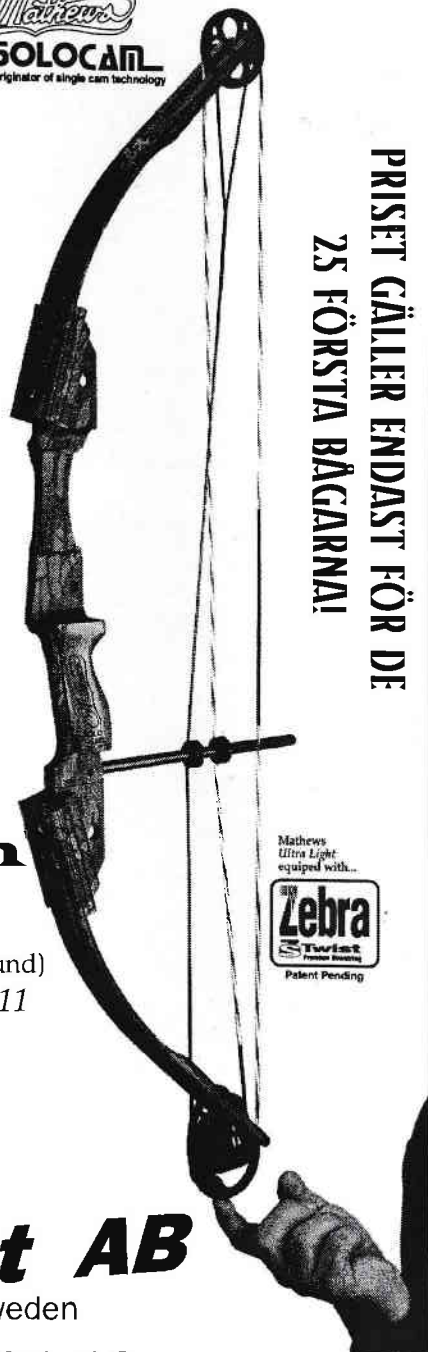
Just One Cam
Vikt endast 1.6 kg

300 fot/sek (70 pound, 30", 5 grains per pound)
81% let off (Vid 60 pound är hållvikten 11
pound!)

4900:-

LABO Import AB
Sweden

054 - 53 31 10



PRISSET GÄLLER ENDAST FÖR DE
25 FÖRSTA BÅGARNAI

Mathews
Ultra Light
equipped with...
Zebra
Twist
Patent Pending

Rapport från FITA-kongressen

Som vanligt har FITA-kongressen avhållits i samband med världsmästerskapet i Olympiskt bågskytte, denna gång närmare bestämt i Jakarta, Indonesien den 7—8 augusti.

Sverige representerades av undertecknad och Sigrid Johansson. Sigrid innehade dessutom fullmakt att tala för Finland som inte hade möjlighet att delta. Dessutom deltog från Sverige Leif Janson som ledamot av FITA:s styrelse.

Låt mig först börja med några ord om Jakarta. Det är en stad som är fantastisk på många sätt, kontrasten mellan rikedom och fattigdom, storleken på 7 miljoner invånare, temperaturen var över 30 grader fast det enligt allmanackan var vinter, luftfuktigheten, o s v. I Sverige är den stora frågan hur man bäst och billigast värmer våra hus. I Jakarta handlar det bara om bästa sätt att få ned inomhustemperaturen genom kylanläggningar. Deltagarna blev några erfarenheter rikare vare sig man var skytt eller ledare.

Kongressen som ägde rum de 2 första dagarna efter VM-tävlingen var mycket lugn så tillvida att det nästan helt saknades "stora" frågor. De tidigare kongresserna 1991 och 1993 präglades av stora förändringar av bl a tävlingsronder vilket nu sannolikt skapar en fas där medlemsländerna vill "stanna upp" några år och ha det som det är.

Lobbyverksamheten är dock stor. Bakom skjutlinjen pågår det bland ledare en ständig diskussion om ronder, finalskjutningar, tillåtet materiel, m m. Vi får se om något resulterar i motion till kommande kongresser.

Sammanfattar mycket kort de beslut som kan vara av intresse och börjar gälla den 1 januari:

- Beslutades om mindre förändringar för färgskalor till FITA-tavlorna.
- 40-, 60- och 80-cm tavlor finns som 3-spot.
- Finalmål vid fältmästerskap innehåller endast avståndsmärkta mål.
- Beslutades införa en 3D-rond som s k rekreationsrond.
- Tangering av linje eller tänkt linje ger alltid den högre poängen. Tidigare saknades orden "tänkt linje" vilket innebar att man fick den lägre poängen om linjen var böjd eller om tavlan var sönderriven.
- Det är tillåtet med tyngder på alla bågar i den klassiska stilen. Bortsett från att bågen måste kunna träs genom FITA:s standardbågring finns inga begränsningar vad avser storlek och antal.

I övrigt hänvisas för mer exakta uppgifter till de nya bestämmelserna som kommer ut i början av 1996 eller till SBF:s kansli.

Berryl Arvehell

Nästa nummer av Bågskytten

nr 12 1995, utkommer i månadsskiftet
november—december.

I nr 12/95 skall alla tävlingar och
förbundsmöten som äger rum före
den 20 februari 1996 vara
utannonserade.

Sista manusdag är den 15 november.

Skrynda fynda!



Köp en Darton Mustang eller
Viper och du får ett Toxomics
3500 eller 3000 sikte
alldeles gratis!
Värde 1450,-

Gäller så länge lagret räcker.
(Gäller ej återförsäljare)

LABO Import AB

Sweden

054 - 53 31 10

Förbundsspalten



Domarkurs

SBF diskuterar möjligheterna att arrangera en internationell domarkurs 2—3 mars nästa år. Kursen syftar till att deltagarna skall kunna bli internationella domare och öka sina kunskaper kring större arrangemang. Föreläsare blir i så fall FITA:s vicepresident, Don Lovo, Kanada. Kursen kommer att i sin helhet hållas på engelska. Flera länders deltagare inbjuds att delta. Om du är intresserad att delta i kursen kontakta SBF:s Leif Janson 08-581 727 92 eller Henry Jonson 08-

581 73 959. Blir det många deltagare totalt, svenska och utländska, kommer kursen att bli av.

Steg 3-kurs

Till årets steg-3 kurs, eller Högre Tränarutbildning, har 18 deltagare anmält sig. Det var länge sedan SBF kunde räkna in så många utbildningsintresserade tränare.

Sammanträden

NÄRKES BF
håller

Årsmöte

måndagen den 27 november
i JIFs Föreningsgård.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

FÖRBUNDSMÖTE

Svenska Bågskytteförbundet avhåller sitt ordinarie Förbundsmöte söndagen den 12 november 1995 kl. 09.00

Plats: Scandic Crown Hotel, Slussen, Stockholm

För er som kommer till Arlanda: Flygbuss till Centralstationen och där byte till T-bana söderut, en station, Slussen som ligger vid hotellet.

Föredragningslista enligt stadgarna.

Styrelsen

KONFERENS

Lördagen den 11 november 1995 kl. 13.00

På dagordningen: — Frågetecken kring motionerna
— Frågetecken kring propositionerna
— Bågskyttets framtid i Sverige

konferensen avslutas med en kamratmiddag.

Anmälningar skall ske på av SBF utsänt formulär!

Vi måste bli flera som läser Bågskytten

Inför 1996 är jag tvingad att höja prenumerationspriset på Bågskytten.

Det är i första hand en ökande papperskostnad som medfört att tryckningskostnaden har stigit kraftigt. Enbart den höjning som tryckeriet införde i månads-skiftet september — oktober medförde att årskostnaden för Bågskytten ökar med cirka 30.000 kronor. Lägg därtill ökade kostnader för exempelvis distribution, där posten just nu aviserat ytterligare en höjning, och övriga omkostnader så räknar jag med att Bågskyttens omkostnader ökar med 50.000 kronor under 1996.

Inför 1995 valde jag att inte alls höja prenumerationsavgiften, men företog en marginell höjning av annonspriserna. Min förhoppning var att antalet prenumeranter i stället skulle öka, något som för Bågskyttens ekonomi har en stor betydelse.

Tyvärr blev emellertid så inte fallet, antalet prenumeranter minskade något samtidigt som alla priser rasade i höjden.

1995 års utgåva blir med andra ord en förlust för Bågskyttens ekonomi, men det finns möjlighet att täcka denna genom tidigare överskott.

Ett sådant förlustår till tål emellertid inte Bågskytten och det är för att säkerställa dess fortsatta utgivning som jag nu tvingas att höja prenumerationspriset till 200:— för helår.

Med detta nummer av Bågskytten får Du en inbetalningsavi för 1996 års prenumeration. Den kan Du givetvis använda för att förnya Din prenumeration i god tid, men det är också min förhoppning att Du samtidigt förmår någon kamrat, som inte har Bågskytten, att teckna sig för ett abonnemang. Du kan alltså lämna avin till någon som är intresserad av Bågskytten och vänta med Din egen förnyelse till nästa månad då Du erhåller en ny avi.

Vi måste bli flera som läser bågskytten är något av ett måste för framtiden.

Ingvar Yxell

• Till salu •

Carter releaser Big Kid W/H

som ny. Endast 1.000:—
Tel. 0243-103 41

Mc Pherson "DREAM"

45—70 lbs med väska, sikte, superscope,
release, stabbar, pilar m.m.

Pris: 8.900 kr.
Tel: 044-852 77

Prova-på-bågskytte ett sätt att göra PR

Tisdagskvällen den 20 juni fick jag grönt ljus av styrelsen att låta BK Tellus tillsammans med Stallarholmens BSK ordna "prova-på-bågskytte" under Wasa-festivalen. Den ideella hjälporganisationen Disability Works anordnade för tredje gången en festival för både handikappade och friska.

Genom personliga kontakter med styrelsen hade Kjell Nordström, Stallarholmen, lovat att ställa upp och förevisa vår sport. Detta fick jag veta genom ett samtal med organisationen. Jag ringde upp Kjell, som tog emot all hjälp han kunde få. Peter Söderlund, även han från Tellus, lovade att hjälpa. Tellus ordnade fram två etafonställ, fyra bågar med pilar och en sortering av tabbar och armskydd. Stallarholmen stod för tavlor, fler pilar och en liten 48" 16-pondare.

Under båda dagarna skulle vi stå mellan klockan tretton och arton. Vi trodde att man skulle kunna stänga verksamheten en stund då och då, men det blev tji!

Första dagen stod vi oavbrutet mellan klockan tretton och nitton. Uppskattningsvis 150—200 personer provade på att skjuta. Andra dagen blev lugnare, cirka hälften av gårdagens siffror. Men de som ville skjuta kom i en jämn ström under dagen. Så det blev inte mycket lugnare för det.

Till de som verkade extra intresserade delade vi ut foldrar om vår verksamhet. Nu får vi hoppas att de hör av sig mot höstkanten när verksamheterna går igång igen.

Vi har lärt oss lite av detta. Först att tänka



Det gäller att ta hand om alla, även de allra minsta.

på, var beredd på allt! De som vill prova på kräver en instruktör var. Skyttarna varierar i längd och ålder samt psyke och fysik, vilket gör att man inte kan låta en instruktion gälla för flera som står omkring.

En del kan man vända ryggen åt under en serie för att visa ännu en intresserad. Andra kräver total uppmärksamhet vid varje skott. Alltså, en båge, en instruktör.

Den utrustning vi tog med bestod av två etafonställ med tavlor för alla tre ronderna (fält, jakt och tavla). Tabbar för stora och små. Armskydd med hyskor för snabbshooting, det måste gå fort att anpassa skydden för både stora och små, fingrar och armar.

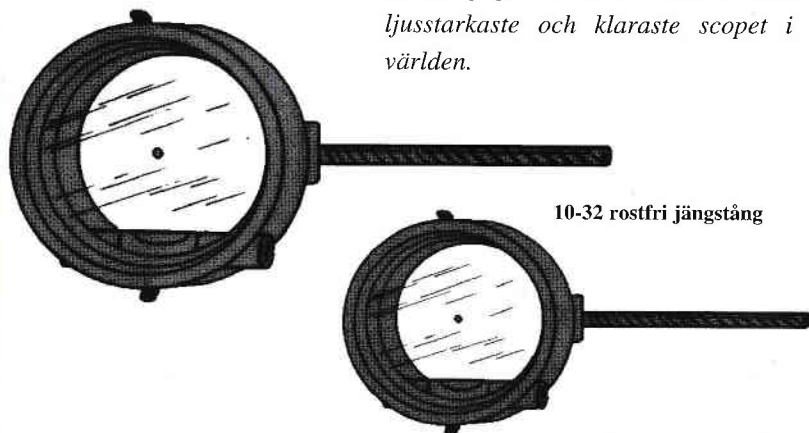
Forts. på sid. 26

BOW PRO

040 - 465035

ZEISS

Super-Scope har en linsdiameter på 33,4mm vilket tillsammans med Zeiss antireflex-behandling och anti-reflex-behandling gör det till det i särklass ljusstarkaste och klaraste scopet i världen.



10-32 rostfri jängstång

ZEISS

Super-Scope II har en lins diameter på 28,6mm med samma Zeissbehandlade lins som Super-Scope. Den lilla diametern gör SS II lämplig bl.a. för Dej som har svårt att klara 90m utan att pilen slår i scopet.

Alla Super-Scope har ett genomskinligt hus för bästa möjliga ljusinsläpp

Generalagent i Skandinavien för Super-Scope och Super-Site



900-ronden på Vårdsspel för poliser

Av LEIF JANSON

Bågskytte blir väl representerat när hela världens polis och brandmän inbjuds att delta i en jättetävling som samlar många tusen deltagare. Våra grenar blir tavelsskytte på 900-ronden och fältskytte samt eventuellt jaktronder. Omfattningen kommer att diskuteras senare. Ett 60-tal olika sportgrenar både specielltävlingar inom respektive branscher och "etablerade" sporter som bl a involverar 35 specialförbund i ett arrangemang som till antalet deltagare kan mäta sig med de Olympiska Spelen.

Ordförande i organisationskommittén för detta stora arrangemang är Stockholms landshövding Ulf Adelson. Man menar allmänt att detta är en jättestor positiv angelägenhet för hela stockholmsregionen. En uppfattning som tycks ha politiskt stöd från alla partier.

Det blir första gången Europa får spelen. Tidigare har det varit USA, Kanada och Australien som haft världskapen. Nästa WPFG skall hållas i Calgary 1997 och därefter alltså Stockholm. I Melbourne i februari i år deltog 7.000 poliser och brandmän. Man väntar att det kommer att bli 10—12.000 deltagare i Stockholm. Mycket därför att det blir kortare resor för europeerna.

Tävlingarna kommer att arrangeras inom fyra huvudområden. Ett av dessa är Polishögskolan i Sollentuna där bl a bågskyttet skall arrangeras. Ett inhägnat vackert område inom Stockholms Ekopark.

Grundaren av WPFG, Duke Nyhus, är numera pensionerad polischef från San Diego. Hans idéer om att samlas till gemen-

samma tävlingar vart annat år, var för att uppmuntra poliser till fysisk träning och att de skall delta i olika typer av tävlingsverksamhet.

För att få ställa upp som tävlande måste man inneha anställning och arbeta som polis eller brandman. Tävländande måste ha slutfört sin utbildning med godkänt resultat och ha tjänstgjort under minst 1800 dagar. Vi har väl några aktiva inom SBF som tillhör dessa branscher och som vill satsa på denna jättetävling, kanske redan till Calgary. Om du vill veta mer ring 08-401 00 00 vxl, eller Fax 08-651 44 95.

Bra resultat av ungdomar i S-mästerskap

Vid årets Svealandsmästerskap i tavelsskytte var ett par ungdomar i stöten och noterade bra resultat.

I första hand gäller det Kajsa Bogstedt, Södertälje som i DC 13-klassen sköt 1306. Det betydde nytt svenskt rekord liksom också hennes resultat på delaystånden 40, 30 och 20 m.

I HF 13 sköt Andreas Ottosson, Kil fina 1324 och ett nytt svenskt rekord noterades av Leif Malm, Kil på 70 meter för HC 40.

Vidare kan noteras 1307 av Dan Södersten, Kil i HC 18.

Tävlingsprogram våren 1996

L 0601	F18/12 m	ÄLVENÄS BK/054-530438
L 0601	F18/12 m	BODENS BKP/0921-65847
L 1301	PAA	KIRUNA BK/0980-15781
S 1401	F18/12 m	FINSPÅNGS BK/0122-15509
S 1401	F18/12 m	BK GRIPEN/040-193483
L 2001	F18/12 m	BSK HUDIK/0653-21075
L 2701	SBF 12 m	TRANÅS BK/0380-454334
L 0302	F 18/12 m	SKELLEFTEÅ BK/ 0910-86046
L 0302	F 18 m	BK SNAPPHANEN/0454-93170
L 0302	F18/12 m	BS GOTHIA/031-572921
S 0402	F18/12 m	KARLSHAMNS BK/0454-20441
S 0402	F18/12 m	SKOGENS IF/0499-12609
L 1002	F18/12 m	VÄNERSBORGS BK/0521-19362
L 1002	F18/12 m	SUNSV/ORTV BK/060-102396
S 1102	F18/12 m	SATSERUPS GF/DM Skåne
S 1102	F18/12 m	BK TELLUS/0152-17781
L 1702	F18/12 m	LINKÖPINS BK/013-157046
L 1702	F18/12 m	BS KIL/0554-40030
L 0203	F18/12 m	TIMRÅ AIF/060-576822
S 0303	F25/12 m	HÄSSLEHOLMS BK/0451-84479
S 1003	F18/12 m	SKÖVDE BK/0500-481723
L-S 16-1703	F18 /12 m	IF KARLSVIK/SUNDSV-ORTV BK (SM)
L-S 30-3103	F18/12 m	REGIONSMÄSTERSKAP NORRLAND
L-S 30-3103	F18/12 m	REGIONSMÄSTERSKAP SVEALAND
S 3103	F18/12 m	REGIONSMÄSTERSKAP GÖTALAND
L 1304	F-900 Inne	KIRUNA BK/0980-15781
L 1304	SBF 12 m	KIRUNA BK/0980-15781
S 1404	F25 m	KIRUNA BK/0980-15781
S 1404	F25 m	IF KARLSVIK/060-170110

FAIL SAFE
Sports

LABO Import AB
Sweden

Lyckad SBF-kongress diskuterade framtiden

Ett 40-tal intresserade från Kiruna i norr till Malmö i söder hade samlats för att under två dagar diskutera hur vi skall vända den trend, som inte bara inom bågskyttet, innebär färre deltagare och ett ökat inslag av våld.

Nu kom diskussionen att endast kretsas kring det vikande deltagarantalet på våra tävlingar, och hur vi skall möta detta.

Kursledningen, som bestod av Henry Jonsson, Berryl Arvehäll, Kurt Lundgren samt Bo Engman, hade ordnat en väl förberedd konferens.

Under den första dagen blev det grupparbetet som dominerade. Det hela inleddes med att vi fick fundera över vilka områden som vi tyckte var viktiga för att sedan prioritera 5 av dessa för resten av arbetet. De områden som man enades om blev följande:

- Kvinnligt deltagande
- Nybörjarrekrytering/PR
- Tävlingsarrangemang
- Ledarrekrytering
- Föreningens sociala funktion.

Därefter tittade vi på vad som var positivt/negativt med rådande förhållanden till tidigare nämnda punkter samt ge förslag till lösningar.

Kvinnliga tränare

En av de flitigast diskuterade punkterna var hur vi skall få fler kvinnliga tränare och skyttar.

Det var många idéer som kom fram. Behovet av kvinnliga förebilder torde vara en av de viktigaste liksom kurser för nybörjare med en kvinnlig ledare.

Just det här med en kvinnlig ledare har visat sig göra stor skillnad. Rent allmänt är ledarskapet en sk "hörnstensfråga". När det gäller ledarfrågan är det inte heller otroligt

att fler ledare skapas om ledarsysslan kan framstå med det intresse och den glädje som den förtjänar.

Återkommande artiklar i Bågskytten kring ledandet inom sporten var en annan idé.

Det finns inget som är så lärorikt och personligt utvecklande som att leda/lära andra människor. Medlemmarnas sätt att fungera ihop i föreningen tycker jag står i direkt proportion till hur långt medlemmarna kommit när det gäller förmågan att nå sina mål, samarbeta, skapa förtroende, diskutera, hantera problem, lyssna osv. Ledarens uppgift handlar om just detta.

Det kan inte skada att i föreningen diskutera ledarskapet, *Definiera vad som är en "bra ledare"?* Vikten av att definiera vad som är en bra ledare och att skilja på begreppen ledare/tränare var några av de ytterst intressanta åsikter som kom fram.

Tjejräffar

Det ansågs bra med ett nätverk av tjejräffar på alla nivåer från klubb till region. Både idrotten som sådan och klubborganisationen är från begynnelsen en manlig konstruktion. Vad gäller språk, organisation och sättet vi löser uppgifter och problem på, följer ett manligt mönster.

Männen gör "fixar" medan kvinnorna ser till relationerna först och löser eventuella uppgifter samtidigt.

Män behöver en konkret anledning för att träffas t ex träna, ha möten, reparera material, medan det för kvinnorna kan räcka att bara träffas för att prata.

Det är egentligen inte så konstigt att många ser föreningsengagemanget som "bara en massa arbete" eller att vi allt mer

STORSLAM med PSE på fält-SM i HC 18



GULD

Mikael Fasth

Svensk Mästare-95

PSE LD 300

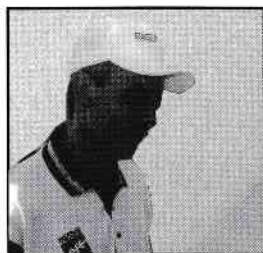
Micke fick därmed även PSE's
prismatch på 2.250:-



SILVER

Mats Palmér

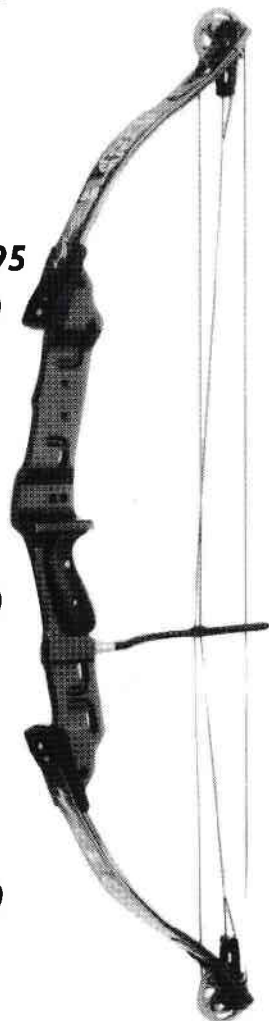
PSE LD 300



BRONS

Peder Ekeflo

PSE LD 300



Lagguldet gick till Tranås PSE skyttar



Tommy Persson PSE SR 1000, Johnny Ekeflo PSE SR 1000 och
Peder Ekeflo PSE LD 300,

Swedish Open i Fältskytte 1995

De fem första skyttarna sköt med PSE!

1:a Niels Baldur PSE LD 300, 2:a Mikael Fasth PSE LD 300, 3:a Mats Palmér
PSE LD 300, 4:a Jean Paul Laury PSE LD 300, 5:a Peder Ekeflo PSE LD 300 .



Ett stort GRATTIS till alla
medaljörerna!

PSE proffsbågar köper du hos återförsäljare av bågskytte-
utrustning eller direkt från STIGA VAPEN AB, box 286
573 23 Tranås, Tel 0140-197 60, Fax 0140-103 11.
Beställ PSE-katalogen-95 (52 sidor i 4-färg)

STIGA VAPEN AB
GENERALAGENT FÖR PSE I SVERIGE



behöver ha fritid från fritiden. Jag har ofta hört "gamla" idrottare berätta om alla kompisar och det umgänge som de haft under sin aktiva period men som helt eller delvis försvunnit när de slutade.

När den manliga "anledningen" försvann upphörde också dom sociala banden. Det här tror jag är något av idrottens "akilleshäl". Då kanske "spontanidrott" ger bättre förutsättningar. Var och en kan hoppa in där aktiviteten uppstår utan medlemskort, träningstider och mötesordning.

Ledarutbildning — hur?

Varför inte ta tillvara på SISU. Här finns kunnsighet både kring material och föreläsare.

Det är lika viktigt hur en utbildning läggs upp som vilket innehåll det är. På kurs är det endast det som deltagarna förstår direkt som lärs in. Därefter krävs det erfarenheter att "hänga upp" teorin på för att det skall resultera i någon utveckling av ledaren eller skytten. Därför borde en utbildning bestå av återkommande kurstillfällen samt, där emellan, tid för erfarenheter. Man får då en chans att fundera och bearbeta.

Hur får vi fler att ställa upp? Den frågan är ytterligare en sådan här "hörnstensfråga". I en tillvaro som blir allt mer stressad både hemma och på jobbet är det önskvärt, om än svårt, att sprida föreningens sysslor. Våra föreningar kan ju inte enbart leva på "eldsjälarna". Många anser att mera av

samvaro där vi inte tränar, reparera och "är bäst när det gäller" gör att vi orkar engagera oss.

Klubbens resurser

Hur tar vi vara på klubbens resurser?

Här vet jag inte om vi är särskilt dåliga. Däremot är jag inte så säker på om vi alltid har rätt person på rätt plats. Att inventera klubbens resurser i fråga om kunnsande, material o s v var tillsammans med behovet av uppmuntran och att inte bränna ut "eldsjälarna" något som ansågs ytterst angeläget.

På något sätt undrar jag om inte en liten planering av årets aktiviteter kan vara till hjälp i att hitta och ta tillvara på resurserna. Det kanske finns många medlemmar som skulle kunna åta sig sysslor om de visste i förväg vad som kommer att hända under året.

De kanske till och med skulle ha synpunkter!

Bättre tävlingar

Det är viktigt att ha hög kvalit t på arrangemangen. Vad är det som g r att skyttarna väljer den ena tävlingen framför en annan likvärdig? Det är heller ingen dum idé att marknadsföra arrangemanget utöver annonser/reportage i tidningen. Planscher på stan eller ett öppet hus just innan kan göra lika mycket nytta. Dessutom är det viktigt med en bra speaker som kan föra fram det som händer.

Förslag på roliga tävlingar var det ingen brist på. Några exempel  r:

Matcher, på natten, på vintern, endast klassiskt, f ltbana i en halvcirkel framför klubbhuset, utbyte mellan klubbar, serier, orienteringsskytte mm.

Några av de synpunkter som kom fram var att vi har allt för många klasser som kanske g r det svårt för utomstående att hänga med. Vidare var vi rörande eniga om att något måste göras åt våra prisutdel-

ningar. De uppfattas, särskilt på stora mästerskap som både långa och tråkiga.

Bågskyttets styrka

Jag har alltid hävdat styrkan hos "mångfalden". Ett mycket tilltalande drag hos b gskyttensporten  r att "alla platsar" och att det finns många klasser och ronder att välja på.

 r inte detta en styrka v rd att ta tillvara?

Några grupper tyckte att ett " terupplivande" av den visuella resultattavlan med tydliga resultkort var att föredra framför någon som endast l ser innantill från en datalista.

Nyrekrytering

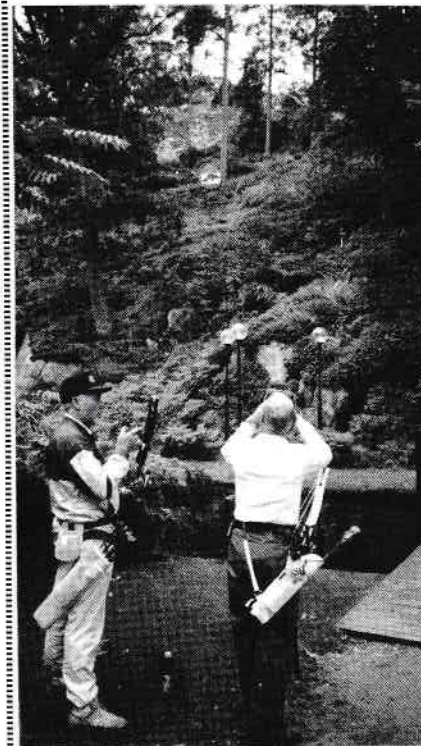
Ytterligare en idé var att i klubben sätta sig ner och planera nyb rjarrekryteringen från början till slut. Hur skall vi nå ut? skall vi ha öppet hus eller en b gskytteskola som uppföljning samt vad g r vi efter b gskytteskolan? Det  r också viktigt att innan göra klart vem som skall göra vad.

Under söndagen fick vi lyssna till Sune Ahlinder från Svenska handikappförbundet. Sune berättade kort om detta och redogjorde för handikappskyttets speciella krav som egentligen inte är mer än ett visst behov av utrustning och markörer. I  vrigt skjuter vi samma avstånd och ronder.

Slutligen vill jag tacka alla som var där f r en bra konferens.

Mikael Svahn
Motala BSK

Vackert SM-mål



Fint lagda mål i våra jakt-tävlingar  r en faktor som stimulerar till att göra b gskyttensporten populär och i det fallet hade arrangörerna bakom  rets SM i Ronneby lyckats väl. H r är det Gert Friberg, Staffanstorp och Jean Persson, Huskvarna som bestämmer avståndet till järven där uppe på berget.

SAMMANTRÄDEN

VÄSTMANLANDS BF
håller

 rsm te

tisdagen den 28/11 i BK Mohicans lokal
i folketshus i Köping.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

Gynna Bågskyttens
annonsörer!

*Hoyt, Yamaha, Samick, Border, Killian, BJÖRN,
EASTON, Arten, Neet, Egerton, Golden Key ...*

Allt för Bågskytte!

Stort lager av Easton till "små" priser:
A/C/E-skaft u. spets 165:— ACC 85:— X7 40:—
XX75 orange 31:— Easton 75 25:—

Ovanstående "små" priser gäller endast oktober ut, så
passa på nu...

P.S Vi skickar gärna Easton's STORA katalog!

Tel: 08-21 91 68 • Fax: 08-20 46 20

BÅGAR & PILAR

Bågskyttespecialisten AB

Triewaldsgränd 3 • 111 29 STOCKHOLM

Telefon: 08-21 91 68 Telefax: 08-99 96 20



Resultat Grundronden EM Juniorer

Herrar olympisk klass:

1. C. Scarito	Italien	269	314	316	346	1245
2. P. Szymeczak	Polen	272	315	311	339	1237
3. R. Vollandorf	Tyskland	265	309	320	342	1236
9. B. Nesteng	Norge	261	295	297	340	1193
12. H. Kvaernström	Norge	235	303	301	341	1180
19. H. Nielsen	Danmark	258	290	292	329	1169
20. Anders Ottosson	Sverige	245	293	302	328	1168
33. Björn Jansson	Sverige	225	284	294	338	1141
49. Tomas Nilsson	Sverige	217	284	241	324	1066

Damer Olympisk klass

1. M. Jania	Polen	287	307	285	334	1213
2. I. Maximova	Ukraina	283	302	293	333	1211
3. A. Faccin	Italien	267	303	292	324	1186
10. N. Hirvonsen	Finland	259	301	278	331	1169
21. Linda Johansson	Sverige	255	288	286	311	1140

Herrar compound:

1. Marco Petralia	Sverige	313	316	311	338	1278
2. D. Carreau	Frankrike	300	318	315	343	1276
3. T. Randall	Frankrike	292	316	319	341	1268
5. K Kramme	Danmark	290	313	313	334	1250
8. Johnny Ekeflo	Sverige	287	315	306	332	1240
9. Marcel Polan	Sverige	293	307	304	331	1235
11. T. Sandberg	Norge	284	295	310	335	1224
14. M. Kramer	Danmark	280	303	294	329	1206

Damer compound:

1. E. Beccari	Italien	288	306	293	326	1213
4. M. Bentzen	Norge	271	297	298	325	1191

Beträffande de 5:e Europamästerskapen för juniorer så samlade dessa 124 deltagare och den manstarkaste truppen hade Italien med 15 deltagare. Därefter kom England med 13, Frankrike 11, Ryssland, Ukraina och Polen 8 samt Belgien, Holland, Tyskland och Sverige med 7.

I Bågskytten nr 10 publicerades ett referat från årets Europamästerskap för juniorer i tavelskytte, men då hade Bågskyttens red. inte fått någon resultatlista från mästerskapets grundrond. I dag presenterar vi därför här resultaten från denna samt några kommentarer.



Av Sven Persson

Introduktion i styrketräning för bågskyttar

Jag är själv vad det gäller bågskytte en glad amatör. Däremot har jag en mycket lång erfarenhet av styrketräning på olika nivåer och områden. Därför ser jag att styrketräningen skulle kunna vara ett mycket välkommet komplement för många bågskyttar (läs alla).

Korrekt styrketräning ger bl a följande fördelar:

1. Stärker kroppens *samtliga* muskler. Därmed ökas stabiliteten och välbefinnandet.
2. Motverkar den muskulära obalans som bågskytten kan förorsaka kroppen, speciellt vid recurvskytte. Denna obalans kan medföra problem i fråga om smärta och stelhet för skytten.
3. Ökar smidigheten.
4. Kan användas vid rehabilitering av skador.
5. Ger en bättre muskelkontroll.

Inom många idrotter (inte minst bågskytte) finns det tyvärr ett utbrett motstånd och en mängd förutfattade meningar om styrketräning. Många tror att man bl a blir långsam och stel av det. Att man mister sin koordination mm. Detta är enligt min uppfattning helt fel! Tvärtom kan man, med ett korrekt utförande, markant öka sin smidighet och snabbhet. Med rätt teknik lär man sig arbeta genom muskelns hela funktionella rörelsebanan och även få en markant ökad muskelkontroll. Styrketräningen är ypperlig för alla åldrar, även för handi-

I det här numret inleder Bågskytten en serie artiklar — i vart fall i två nummer av vår tidskrift — om styrketräning för bågskyttar. Bakom artiklarna ligger Sven Persson som har 25 års erfarenheter av styrketräning och som instruktör har han arbetat sedan 1978.

Till vardags doktorerar han på Fauna-historiska laboratoriet vid Lunds Universitet samt arbetar han med ett företag, Nordic Gym, inom styrke-, friskvårds- och rehabiliteringsområdet.

Sven Persson har specialiserat sig speciellt inom rörelseapparatus anatomi och rörelselära. Han håller regelbundna utbildningar inom landsting och företag samt är han även engagerad inom flygvapnet.

Vidare utbildar han gymnastikinstruktörer på alla nivåer och eleverna vid Bågskyttegymsnaset i Olofström har redan haft förmånen att få träffa och höra hans föredrag.

Hans bildillustrationer som presenteras i det här numret har inte fullständiga bildtexter då denna första artikel är en introduktion. I en kommande artikel kompletteras bilderna med ytterligare text varför Du då bör ha även detta nummer av Bågskytte framme för att få fullständig behållning.



Bild 1. Rotatorkuff med hantlar.

kappade. Jag är mycket glad att två av våra mest meriterade compoundskyttar Morgan Lundin och Peter Rasmusson, relativt regelbundet bedriver styrketräning.

Bågskyttet ger ett ensidigt och assymetriskt rörelsemönster. I princip drar man med ena sidans muskler och håller emot med det andra. Om man tränar korrekt styrketräning, dvs bägge sidorna av kroppen lika mycket (bilateralsymmetriskt), kan man effektivt motverka de negativa effekterna på kroppen som bågskytte kan ge. Dessa ytttrar sig i bl a axel-, nacke och ryggproblem.

I moderna styrketräning ingår naturligtvis även aerobisk träning för bl a hjärtat och syreupptagningen. Man kan lätt föreställa sig att en fysiskt vältränad bågskytt med bra kondition har stora fördelar på ex en krävande jakttävling i kuperad terräng. Man har naturligtvis även nytta av en god fysik på vanliga taveltävlingar.

Vad skall man träna?

Vill man träna ambitiöst skall man naturligtvis vända sig till ett välutrustat och seriöst gym. På gymen finner man överlag den överlägset bästa träningsutrustningen. Jag kommer att i denna artikeln behandla träning på just denna typ av utrustning. Man skall *absolut inte* tveka att gå dit. Många är rädda att gå dit för att de känner sig vilsna, dumma mm. Faktum är att majoriteten av de tränande på gymen är helt normala människor och definitivt inga muskelberg. Dessa människor har upptäckt vilken superb träningsform styrketräningen faktiskt är och ångrar aldrig att de vågade besöka ett gym. Naturligtvis skall man uppsöka träningsanläggningar där det finns välutbildade instruktörer, som tar väl hand om sina kunder. Att gå och köpa så kallade hemmagymsmodyer är bortkastade pengar. Det mesta som finns inom det området på marknaden är kvalitets- och funktionsmässigt mestadels rena skräpet.



BÅGSKYTTE SHOPEN

BERT WINBERG
Furuvägen 10, 6 tr
731 40 KÖPING
Tel: 0221-115 57
010-288 16 44

Saluför allt för
BÅGSKYTTESPORTEN
Personlig service
Ordertel. 0221-115 57

Vilka kroppsdelar skall man träna?

Jag anser att man skall träna samtliga muskelgrupper! Kanske med tonvikten på överkroppen. Dock bör även benen tränas. Det finns tillfällen när starka benmuskler kommer väl till pass, t ex under en jakt/fälttävlan, med kraftigt kuperad terräng och/eller när man tvingas att stå i en skjutställning som är påfrestande för benmuskelnerna. Starka ben ger självklart även en bättre stabilitet.

Hur ofta bör man träna?

Jag tycker att regelbunden styrketräning bör tränas minst 2 ggr i veckan om det skall ha önskad effekt. Träning endast en gång i veckan ger en mycket begränsad effekt, på sin höjd kan man behålla sin styrka till viss del. Tränar man hela kroppen i samma träningspass får man träna maximalt 3 ggr/vecka. Sprid ut träningsstillfällena jämt över veckan. Styrketräningen skall naturligtvis bedrivas året om. Försök om möjligt att träna *efter* bågskyttepasset de dagar de skulle sammanfalla. Vila från styrketräning-

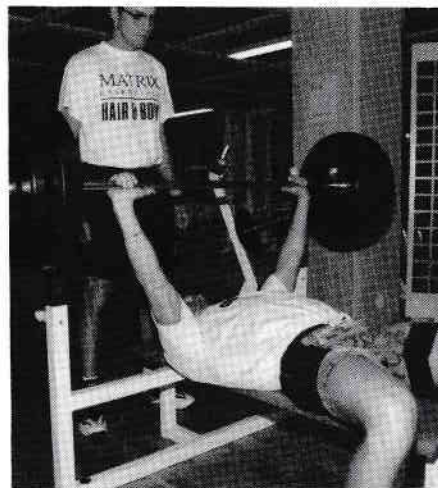


Bild 2. Bänkpress med skivstång.

Världsrekord för compound

Den 12 september presenterade FITA en ny världsrekordlista för compoundklassen vad det gäller den olympiska ronden.

Damer:

Totalt rond: Linda Klosterman, USA, 1343.

70 m: Jarvis Lillian, Canada, 331.

60 m: Madeleine Ferris, Australien, 335.

50 m: Linda Klosterman, USA, 333.

30 m: Linda Klosterman, USA, 349.

Lag: USA (Mich Ragsdale, Inga Low, Ang Moscarelli) 3936.

Man noterar också rekord på matchronderna och här finner vi att Helena Nelson, Borås har rekordet på 18 pilar med 164 och det svenska damlaget, bestående av Petra Ericson, Ulrika Sjöwall och Helena Nelson har rekordet över 27 pilar med 244 poäng.

Herrar:

Totalt rond: Mario Ruele, Italien, 1337.

90 m: David Hale, USA, 328.

70 m: Freeman Clint, Australien, 338.

50 m: Gary Broadhead, USA, 338.

30 m: Douis Gerard, Frankrike, 350.

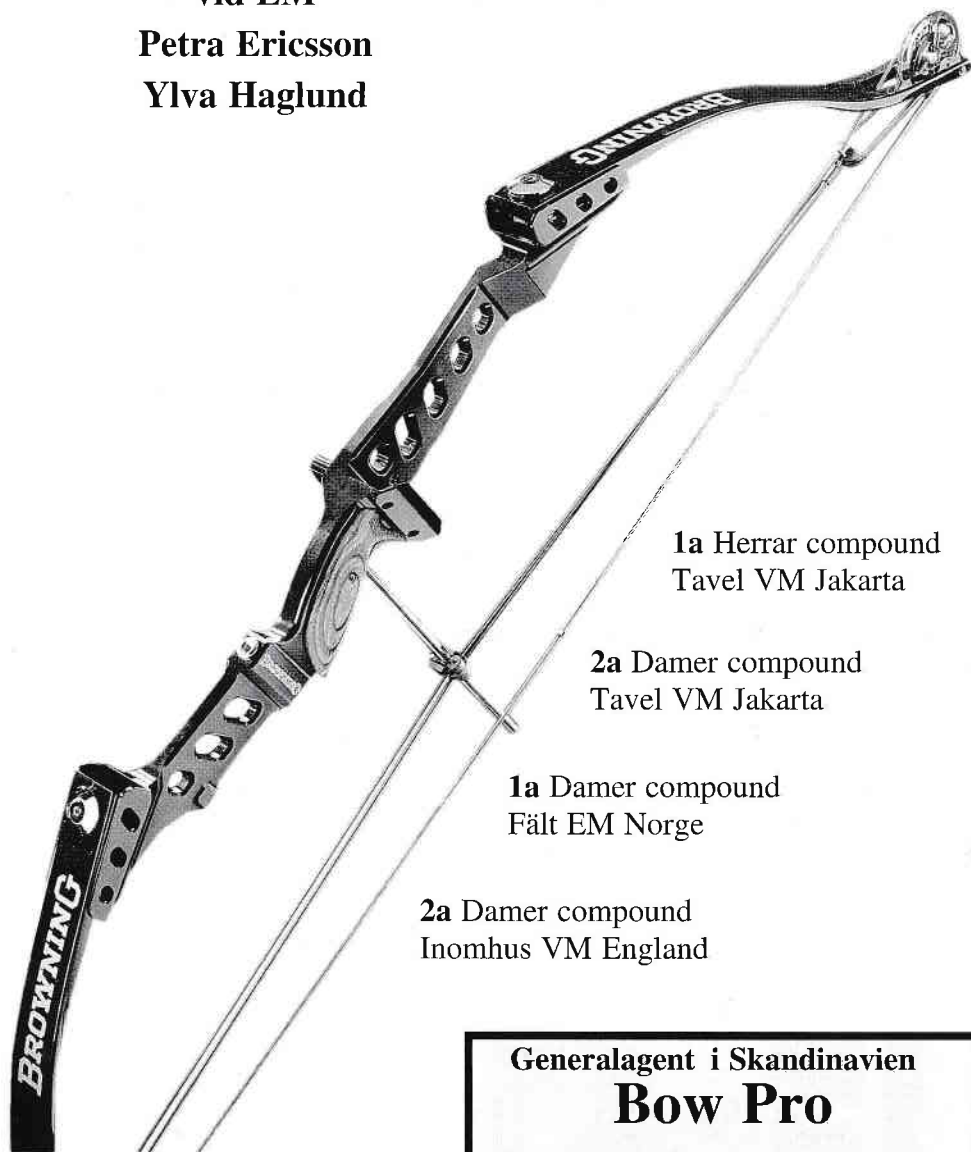
Lag: USA (Gary Broadhead, Tom Crowe, John Vozzy) 3977.

en ett par dagar innan en tävling. Det kan mycket väl gå lite sämre med skjutningen omedelbart när man börjar med styrketräningen, men efter hand som man vänjer sig

Grattis till Guld och Silver
vid EM

Petra Ericsson

Ylva Haglund



1a Herrar compound
Tavel VM Jakarta

2a Damer compound
Tavel VM Jakarta

1a Damer compound
Fält EM Norge

2a Damer compound
Inomhus VM England

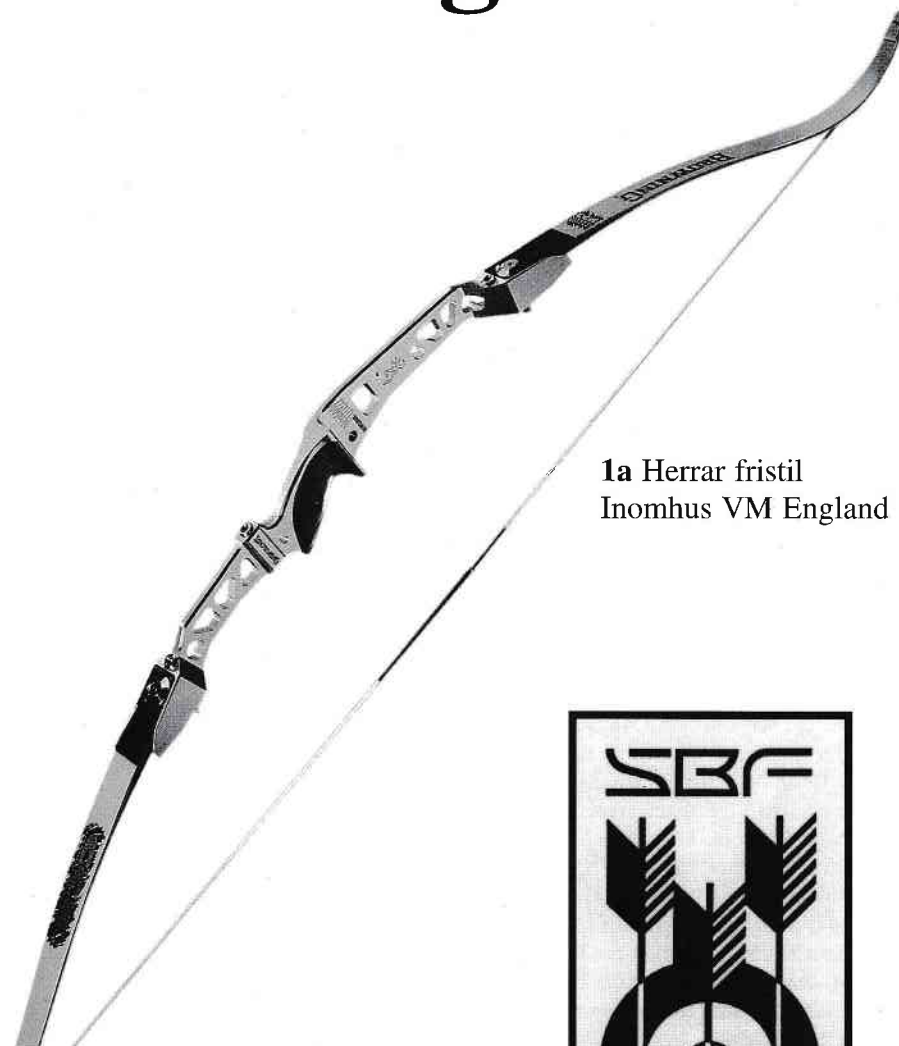
Generalagent i Skandinavien

Bow Pro

tel 040-465035, fax 040-465037

Silverline, Göteborg 031-230898

Browning



1a Herrar fristil
Inomhus VM England



OFFICIELL SPONSOR
SVENSKA
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET



Bild 3. Uppdrag till hakan.

kommer resultaten stadigt att förbättras. Om man under högsäsongen märker att det är ont om tid för styrketräningen kan man med en dags styrketräning i veckan hjälpligt bibehålla sin styrka (se ovan). Som tidigare nämnts så är 2—3 dagars träning/vecka att rekommendera. De avancerade kan träna 4—6 dagar i veckan. Då tränar man med ett sk splittrat program, där man tränar endast vissa muskelgrupper under de olika tränings-tillfällena. Man måste slutligen känna till att musklerna behöver normalt c:a 48—96 timmar för att återhämta sig efter ett träningspass. Man får inte träna samma muskler dagen efter varandra.

Antalet repetitioner (reps)?

Det är många som undrar hur många upprepnings man skall göra för att få

önskat resultat. För att få svar på detta måste man känna till följande. Man måste ha en vikt som är precis anpassad till det antal repetitioner man ämnar göra. Ska man t ex göra 8 st repetitioner med en vikt skall man inte orka göra 20 st repetitioner, då är vikten för lätt. Om man vill ha ut någon effekt av styrketräningen måste man ta i ordentligt för att stimulera musklerna tillräckligt. Man kan generellt säga att följande parametrar gäller:

C:a 1—3 (—5) reps. Här är det fråga om mycket tung styrketräning, där man ligger nära sitt max. Detta ger en markant styrkeökning men sämre "uthållighet". Då vikterna är mycket stora relativt sett ökar också risken för skador. *Detta intervall är ej att rekommendera!*

Ca 5—12 (—15) reps. Normalt omkring 8 ± 2 st repetitioner. I detta intervall bedrivs normal styrketräning. Ligger man omkring 8 repetitioner får man en mycket bra styrkeutveckling och bra uthållighet i musklerna. Detta intervall är även "säkert" i skadehänseende. *Rekommenderas.*

15—20 reps eller mera. Då vikterna faller markant inom detta intervall blir styrkeökningen åtminstone i de högre repsintervallen ganska marginell vilket ju inte är syftet med styrketräningen. Detta intervall ger viss uthållighet och bra genomblodning. *Att träna med lätta vikter och höga repetitioner anser jag endast motiverat vid ett initialt skede vid rehabilitering av skador.* Om det endast är uthållighet man är ute efter finns det betydligt effektivare sätt: t ex rodd, kanot eller boxning. Det finns även speciella aerobiska träningsmaskiner på marknaden som är alldeles utmärkta för uthållighetsträning. Självklart ger även bågskytteträningen sin "grenspecifika" uthållighet.

Antalet omgångar (sets)?

För rena nybörjare rekommenderas normalt 1—3 sets/övning. Mer avancerade tränar normalt 3—5 sets/övning. Det som dess-

utom skiljer ovana tränande från mer avancerade är att de sistnämnda ofta tränar mer än en övning per kroppsdel. Vilan mellan setten bör för en nybörjare vara c:a 45—60 sekunder.

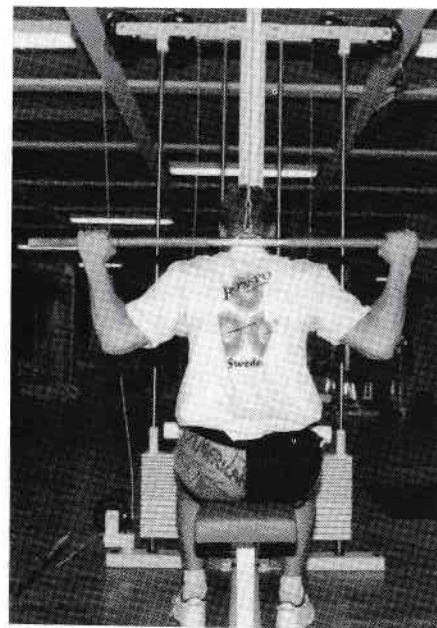


Bild 4. Ryggdrag i hiss bakom nacken.

Hur tunga skall vikterna vara?

En vanlig fråga nybörjare ställer är hur tunga vikter man skall använda. Svaret är att det skall man själv lära sig. Det ger sig själv om man följer följande regler. Anta att du skall träna exempelvis övningen bänkpress 3×8 . De första 3—4 träningspassen skall man ta det lugnt dvs du skall vänja kroppen vid styrketräningen och *lära dig* träna med rätt teknik. Vikterna skall med andra ord vara så lätta att man kan utföra samtliga set och repetitioner kan utföras utan större problem. Därefter är det dags att börja öka vikterna. Lägg på en vikt så tung att första settets samtliga repetitioner kan utföras utan

Bågskyttets idrottsgym blev kvar

Som man kunde förvänta kom inte Bågskyttets idrottsgymnasium i Olofström att beröras av den nedskärning som nu är aktuell inom idrottsgymnasieverksamheten.

Riksidrottsstyrelsen har nu fastställt att antalet idrottsgymnasier med riksintagning skall begränsas till maximalt 68, vilket innebär en reduktion med hela 25 gymnasier och antalet intagningsplatser skärs ned från 839 till 500 per år.

För bågskytte-gymnasiet i Olofströms del innebär det att intagningsplatserna årligen är fastställda till fem.

Beskärningarna i idrottsgymnasieverksamheten har i första hand drabbat lagidrotterna, men också i några fall de individuella idrotterna, bl a orienteringsgymnasiet i just Olofström. Här har man tidigare haft ett gott samarbete mellan de tre till platsen lokaliserade gymnasierna, förutom bågskytte också orientering och tyngdlyftning.

Nu blir alltså bara två av dessa kvar, men det är inte uteslutet att man lokalt arbetar för att få ett regionalt orienteringsgymnasium i samhället. Bl a har man konstaterat att just gymnasiet i Olofström fostrat fram flera meriterade orienteringsskickare än andra inom sporten.

större problem. Vila därefter. Vad gäller det andra settet skall det gå lätt upp till c:a 6 repetitionen, därefter skall det bli lite mer ansträngande att utföra de sista repetitionerna. Vila. I det sista settet skall det kännas lätt under de 4—5 första repetitionerna. De

sista repetitionerna skall vara så tunga att man verkligen känner vilka muskler man tränar. *Observera* dock att vikten aldrig får vara så tung att man inte kan utföra övningen 100%-igt strikt. Efter c:a 2—3 veckors träning med sin rätta vikt upptäcker man att den har blivit alldeles för lätt. Då är det tid att höja vikten ett steg. Sedan tränar man på samma sätt med den nya vikten och höjer den först när det ingen har blivit för lätt. Man skall dock vara medveten om att man, pga olika fysiologiska faktorer, mycket snabbt tenderar att öka sin styrka i början. Så det är viktigt att man inte ökar vikterna för häftigt. Musklerna ökar mycket snabbare i styrka än vad senor och fästen gör. Därför kan för häftiga ökningarna medföra problem med bl a ömmande och till och med inflammerade muskelfästen. Om man tränar som tidigare nämnts så kommer man att minimera träningsvärken i början.

Hur skall man träna?

Inom styrketräningen finns några viktiga regler man skall följa för att få ut ett bra resultat av träningen.

Forts fr sid 7.

Bågarna skall finnas dels med låg massa och med låg pondstyrka, dels för vänsterskyttar. Istället för koger kan man använda någon form av *stadigt* ställ för pilarna vid skjutlinjen. Skjutlinje bör markeras, vi lade ut en bogserlina.

Mycket att dricka samt gott humör lättar upp. Att använda klubbens kläder behöver väl inte nämnas. Sist men inte minst, bra information om klubbens verksamhet att känna på och läsa om hemma för att ge dem den sista "knuggen" för att börja skjuta. Glöm dock inte bort att ta väl hand om dem när de kommer, *de är vår framtid!*

Thomas Klasson
BK Tellus

För det första skall man träna igenom kroppens olika muskelgrupper på ett logiskt sätt och var och en muskelgrupp helt innan man lämnar den. Detta för att man skall ha chans att stimulera så många motorenheter som möjligt. Motorenheterna stimulerar i sin tur sina muskelfibrer att dra ihop sig. Ju mer av muskeln man kan engagera ju bättre resultat får man. Hoppas man planlöst runt mellan de olika muskelgrupperna kommer man att bli tappad koncentrationen, sänka effekten av för lång vila eller därför att man blandar muskelgrupper på ett sådant sätt att dessa tröttnas felaktigt. Ett exempel på detta är att träna armarnas böjarmuskler innan man tränar sina ryggmuskler. Då armarnas böjarmuskler används sekundärt vid många ryggövningar så sjunker effekten på de starka ryggmuskelnerna därför att vikterna måste sänkas pga de uttröttade armmuskelnerna.

För det andra skall övningarna utföras korrekt. Ett felaktigt utförande kan medföra bl a följande:

Försämrad smidighet, muskler engageras på ett felaktigt sätt eller att man kopplar in muskler man ej avser att träna, samt en ökad skaderisk. Vikten skall som tidigare nämnts självfallet vara anpassad för just det antal repetitioner som skall utföras dva varken för tung eller för lätt. Det är även viktigt att "hålla emot" på tillbakavägen så att man ej bara släpper den. I annat fall tappar man för mycket effekt av övningen och skaderisken ökar.

För det tredje skall all träning föregås av ordentlig uppvärmning. Detta gäller i synnerhet även själva bågskytteträningen. *Uppvärmning är ett utmärkt sätt att förebygga skador!* Efter träningen kan det vara lämpligt för vissa med stretching. Det skall dock tilläggas att om övningarna tränas korrekt så kommer musklernas smidighet att markant förbättras för det stora flertalet. För de som är intresserade av stretching rekommenderas starkt boken Autostretching av Hemberg och Evjent.



KUNGSÄNGENS BÅGSKYTTEKLUBB inbjuder till Ekhammarsgubben 1995

Tävlingsstart: Söndagen den 19 november 1995. Start omgång 1 kl. 09.00 och omgång 2 kl. 13.00 med uppvärmning 2 x 4 minuter.

Tävlingsplats: Kungängens Sporthall. Vägvisning från E18 avfart Brunna, Tibble.

Tävlingsform: FITA inomhusrond 18 m, SBF inomhusrond 12 m.

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgift: Senior och äldre 120:-, juniorer och yngre, samt lag och motion 70:-.

Anmälan: Senast måndagen den 13 november 1995 till Per Edling, Åses väg 13, 198 00 BÅLSTA. Tel. 0171-594 67. Vi är tacksamma för skriftlig anmälan samt att anmälningsavgiften insättes på vårt postgiro 61 80 57-4, så att vi har anmälan och avgift oss tillhanda senast 95-11-13. **OBS! Vid betalning per postgiro i rätt tid erhålles 20:-/anmälningsavgift i rabatt.**

OBS! Vandringspris. Högsta resultat damer, herrar och lag.

Begränsat deltagarantal: Max 128 skyttar i varje omgång.

Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 1995 och gymnastikskor är obligatoriska. Inga uteskor i Sporthallen.

Dryck får endast tas in i Sporthallen i plastflaska!

VÄLKOMNA! Kungängens Bågskytteklubb

Resele Drive In

Lördag den 2/12, söndag den 3/12

Start: Lördag kl. 10.00. Lördag kl. 14.00.
Söndag kl. 10.00. Söndag kl. 14.00.

Tävlingsplats: Tängstahallen, Resele. Färdbeskrivning vid anmälan.

Tävlingsform: FITA 18 m comp, 3 spot. Alla andra 40 cm en spot. 13-klass 12 m.

Klasser: för att det skall bli klass skall antalet vara 3 st.

Anmälningsavgift: Juniorer 50:—, 18 och äldre 80:—.

Anmälan: senast den 29/11 till 0620-220 92, David G.

Inneskor.

BÅGSKYTTEKLUBBEN INKAS

inbjuder till

LUSSEKATTEN

söndagen den 10 december 1995
kl. 10.00

Plats: Sunnerbohallen, Ljungby.

Tävlingsform: FITA 18 m resp. 12 m. 2 x 30 pilar. Uppvärmningsskjutning 2 x 4 min. direkt före tävlingsstart.

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.

Anmälningsavgift: Seniorer 100:—, juniorer och lag 80:—, yngre juniorer och övriga 40:—. Erlägges på tävlingsplatsen.

Anmälan: senast den 1 december 1995 skriftligen till Tord Hansson, Gnejsvägen 1, 341 34 LJUNGBY.

Välkommen till Ljungby
Bågskytteklubben INKAS

ÄLVENÄS BK
inbjuder till
"TRETTONDAGSPILEN"
Lördagen den 6 jan. 1996

Tävlingsplats: Växnäshallen, Karlstad, skyltat från E18
Tävlingsform: FITA 18m med finaler för de 4 bästa i samtliga 16 & 18-klasser
SBF:s rond 12m, lagtävling i samtliga klasser
Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.
Starttider: Uppvärmningsskjutning kl. 09.30
Tävlingsstart kl. 10.00.
Anmälningsavg: 16,18 och äldre 100 kr,
Övriga klasser och lag 60 kr.
Anmälan: Senast den 30 dec till Christna Sjöwall
Garvareg.7, 652 20 Karlstad, tel: 054-219832.
Servering: Kaffe, korv, hamburgare m.m.

VÄLKOMNA!

RONNEBY BÅGSKYTTEFÖRENING
inbjuder till

KNUT HAHNSTRÄFFEN

söndagen den 26 november 1995 kl. 09.30
i Ronneby Sporthall.

Tävlingsform: FITA 18 m och SBF 12 m 2 x 30 pilar.

Klasser: Alla enl. SBF:s best. Förekommer det endast en skytt i någon klass flyttas denna till närmast lämplig klass.

Vandringspriser: Förnämliga konstverk i 2 klasser, kommer att delas ut enl. följande:
Lars Abrahamssons VP i fristil 3 int
Kjell Hobjers VP i compound 3 int

Anm.avg: Sen och äldre 100:—, Jun och yngre 50:— samt lag 100:—.

Anmälan: senast måndagen den 20/11 till Inge Tingström 0457-146 37 eller Olle Jönsson 0455-477 18.

OBS!! Max 100 skyttar, så först till kvarn!!!
Gymnastikskor obligatoriskt.

Välkomna!



**BJÖRNLUNDA
BÅGSKYTTEFÖRENING**

inbjuder till
ungdomstävlingen

NALLEPILEN

söndagen den 3 dec.

Tid: Kl. 9.45. Uppvärmningsskjutning där-
efter start för tävlingen.

Lokal: Frejaskolan, Gnesta.

Klasser: Jun., Y. Jun. och Knattar.

Tävlingsform: FITA 18 m. och SBF 12 m.

Anmälningsavg.: Samtliga 60 kr., Lag 60 kr.

Anmälan: Senast den 28 nov. till Gunilla
Bränström, tel. 0158-201 80.

Begränsat deltagarantal.

Gymnastikskor obligatoriskt.

Välkomna



KORSNÄS IF/BK

inbjuder till

KORSNÄSTRÄFFEN

söndagen den 10 december, kl. 10.00
i Lugnets sporthall, Falun

Tävlingsform: FITA 25 m + SBF 12 m. Samtliga klasser enl. SBF, samt
lagtävlingar 25 m. Max 212 skyttar.

Vandringspriser: D18, D50, H18, H50, DC18, HC18 samt lag 25 m. C-lag
tävlar om eget lagpris.

Anmälningsavgift: Seniorer 120 kr, juniorer och knattar 70 kr, lag 70 kr.
(Priser till samtliga juniorer och knattar). Avgifter kan sättas in på PG
61 26 58-5.

Anmälan sker till Eva Westberg, 023-911 38 eller Karl-Erik Lindgren, 023-
77 01 85, senast 4 december.

OBS! Uppvärmningsskjutning från kl. 9.40.

Stugor finns på Lugnet för uthyrning. Bokas på tel. 023-835 00.

Gymnastikskor med ljus sula obligatoriskt.

Vid anmälan kan ni hämta en parkeringslapp, så ni slipper betala
parkeringsavgift.

Välkomna!

Korsnäs IF Bågskytteklubb

Motala BSK
inbjuder till
JULOSTEN
lördagen den 2 dec

Uppvärmning: 09.15 - 09.45

Start: 10.00

Tävlingsform: 2 x 30 pil på 18 resp. 12 meter.

Plats: Motala Sporthall, rv36 mot Linköping, tydl. skyltning.

Klasser: Samtliga enl. SBF

Startavgift: 16 och äldre 90:- övriga + lag 60.

Anmälan: Senast den 25 november till Mikael Svahn
(bost) 0141/235799, (arb) 0143/13090.

Caffeteria
finns!

Välkommen!



Telefon 0143-751 00
Telefax 0143-751 70



TJÖRNS BK
inbjuder till

Tjörnpilen

Tid: 12 november kl. 10.00, 2x4 minuters uppvärmning.

Plats: Häggvallsskolan i Tjörn, (Skytning från Tjörnbron).

Klasser: Alla enligt SBF, även knattar.

Atartavgift: Seniorer och äldre 90:—, juniorer och lag 50:—.

Domare: Lennart Carlsson.

Anmälan: Monica Arousell, Aröd 303, 471 96 Bleket, tel. 0304-67 55 96 eller Eva Brevik, tel. 0304-66 74 19.

Servering finnes.

Välkomna!

HÄSSLEHOLMS BÅGSKYTTEKLUBB
inbjuder till

Tomtepilen och

Götalandsmästerskapen inomhus 1995

söndagen den 17 december 1995 kl. 10.00

Tävlingsplats: Q-poolen i Hässleholm

Tävlingsform: FITA 18 m och SBF 12 m.

Inskjutning: 2 x 3 provpilar före tävlingsstart.

Klassindelning: Enl. SBF:s bestämmelser.

Anm.-avg: Klass 10—16: 90:—, lag oavsett klass: 150:—.

Anmälan: Senast onsd. 6 december 1995 per tel. 0451-844 79 (Kayh, 0451-103 53 (Leif), 0451-147 00 (Ingvar).

Deltagarbegränsning: Vi har begränsat utrymme - först till kvarn. . . Vi tar emot 116 skyttar.

Nationell domare: Ingvar Anderson.

Koppla av en dag från julstöket — skjut Tomtepilen o. Götalandsmästerskapet

Välkomna Hässleholms BK



BORÅS BÅGSKYTTEÄLLSKAP

Inbjuder till

BORÅS-PILEN

Söndagen den 25 November 1995

Tävlingsform: FITA 18/12 m.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Plats: Gamla Mässhallen, vid motorvägen, Brodalsmotet, vägvisning från Alingsåsvägen och Knalleland.

Tid: Start 9.30, 2x4 min, provpilar.

Anmälningavgift: Sen. och äldre 100:—, Juniorer och lag 50:—, Kaffe/The/Saft ingår i startavgiften.

Anmälan: Gärna skriftligt till Pär Hammar, Johannelundsgatan 25, 502 35 Borås, tel. 033-100422, Bo Fogelkvist, tel. 033-248398 eller Patrik Lorén, tel. 033-157458.

Servering: Enkel servering finns vid tävlingsplatsen.

OBS! Begränsat antal skyttar.

VÄLKOMMEN TILL BORÅS,
KNALLARNAS STAD!

Förbundsspalten i Bågskytten är SBF:s officiella spalt. För övriga artiklar ansvarar resp. författare eller Bågskyttens red.

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE

Svenska Bågskytteförbundets officiella organ.
Redaktör: INGVAR YXELL, Gröna vägen 7A, 374 52 Asarum. Tel. 0454-206 28.

Ansvarig utgivare: INGVAR YXELL
Postgiro: 37 90 05-2.

Prenumerationspriser:

Helår 200:—
Utanför Norden: Helår 300:—

Annonspriiser:

Tävlingsinbjudningar	Övriga annonser
1/1-sida 660:—	900:—
1/2-sida 430:—	600:—
1/4-sida 260:—	350:—
1/6-sida 200:—	300:—

Diverseannonser, per spaltmillimeter 4:—,
Bilagor enligt överenskommelse.

Tidskriftens adress: Tidskriften Bågskytten,
Gröna vägen 7A, 374 52 Asarum.

Sölvesborgs Offset- & Boktryck AB

ÄNTLIGEN

VI HAR NU MÖJLIGHET ATT FÅ FRAM
"STRAMIT" AV DEN GAMLA GODA KVALITÉN
FRÅN 70 OCH BÖRJAN AV 80-TALET.

STARAMITTAVLORNA ÄR I STORLEK
125 x 120 CM OCH 5 CM TJOCKA.
VIKTEN ÄR 28KG VILKET BORGAR FÖR ATT
DET ÄR MYCKET MATERIAL - MYCKET HÅRT
PRESSAT I DESSA TAVLOR.

PRISET KOMMER ATT BLI EN BEHAGLIG ÖVER-
RASKNING FÖR HÅRT EKONOMISKT PRESSADE
KLUBBAR.

VID SAMTIDIG BESTÄLLNING AV 50 ST "STRAMIT"
ÄR PRISET 390:- PER ST - VID KÖP AV 10 ST ÄR
PRISET 430:- PER ST.

LABO Import AB
Sweden

054 - 53 31 10