

© Tidskriften
BÅGSKYTTE

Årgång: 52 Nr 7 1999

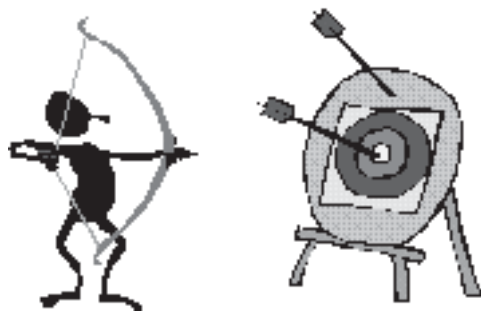


Petra i Las Vegas!



Morgan Lundin
Två världsrekord

Månadens
repportage
Göran Bjerendal



Domarhörnan 1999

Nr 6

Långbåge

Med anledning av att jag fått en mängd förfrågningar vad som egentligen gäller när man tävlar i klassen för långbåge ser jag mig föranledd att skriva nedanstående.

När långbåge infördes som en klass inom SBF var avsikten från förslagsställarna att man ville återgå till ursprunget. Men knappt hade klassen införts förrän ett antal bågbyggare började uppfinna recurvbågen igen, vilket givetvis inte var meningen och fullständigt onödigt.

Långbågen: Får tillverkas av valfritt material. Bågen skall vara i det närmaste rak i avsträngt skick. Strängen får inte ligga an mot lemmarna på den uppsträngade bågen. Det får inte finnas någon form av märkning som underlättar siktningen.

Handtagssektionen skall i greppet kunna omslutas av handen och får på ingen punkt överskrida detta mått med mer än 50%. Siktfnöstret får inte vara centerskjutande. Bågens vikt får inte överstiga 1 kilogram.

Bågsträngen: Får tillverkas av valfritt antal kardeler och material. Får förses med mittlindning för att passa dragfingrarna. Bågsträngen skall vara enfärgad.

Nockläge: Bågsträngens nockläge får utmärkas med en nocklägesring av valfritt material.

Pilhylla: Monterbar pilhylla får inte användas. Klacken i siktfnöstret, som skall vara plan, får användas som pilhylla och för detta ändamål kläs med ett slitskydd av skinn, filt eller läder. Slitskyddet skall vara enfärgad och högst 3 mm tjock.

Pilar: Tyvärr får alla slag av pilar användas om de är försedda med naturfjäder.

Fingerskydd: Fingertutor, fingerhäftor, skjuthandske, tab eller tejp får användas för att dra, hålla och släppa strängen, under förutsättning att de inte innehåller någon form av hjälp-anordning.

Handske: En handske är tillåten på båghanden men den får inte vara fästad vid båggreppet.

Kikare: Fältkikare, tubkikare eller andra liknande hjälpmedel får användas för att lokalisera pilarna.

Glasögon: Vanliga glasögon nödvändiga för skyttens syn eller solglasögon får användas. Dock är skjutglasögon inte tillåtna.

Tillbehör: Armskydd, bröstskydd, koger och tassel får användas.

Skjutteknik: Mellandrag skall alltid användas. Strängvandring är inte tillåten.

Anm: Avsikten med att nockläget enbart får utmärkas med **en** nocklägesring och att mellandrag skall användas var att system skytte inte hör hemma tillsammans med långbågen.

När reglerna skapades en gång var avsikten även att ansiktsvandring heller inte skall tillämpas, men detta ansågs inte nödvändigt att skriva in utan skulle vara underförstått.

Henry Jonson, SBF



Göran Bjerendal

**”Jag gjorde mitt första
landslagsuppdrag 1972”**

Namn:	Göran Bjerendal
Ålder:	47
Bor:	Lindome
Största merit:	Fält-VM 86, det var sidade patruller och jag höll för trycket.
Bågskytteträning:	Att på en stor tävling skjuta så att jag är nöjd med varenda pil.
Bågmärke:	Min egen hemmagjorda stock med Hoyt- och Borderlemmar.
Pilar:	x10,550 kapade 5,5 mm i bakkant.
Personligt inne:	Inne: 593p Ute: 1325p

Under våren har jag varit invecklad i en intervju med en av våra största stjärnor, nämligen Göran Bjerendal skjutande för Lindome BK. Det hela började under inne-SM i Eskilstuna men ni som känner Göran vet att han har mycket att berätta så tiden räckte inte till, det blev att fortsätta per telefon.

En av mina första frågor handlade om hans förhållande till bågskyttesporten. Det är något som jag vet att vi diskuterade redan i början av 80-talet och hans inställning är inte mycket annorlunda idag.

- Det är inte för att vinna tävlingar, utan att bli en så bra bågskytte som möjligt. Jag kommer nästan inte ihåg poäng. Det handlar om att göra det så enkelt för sig som möjligt, vad händer efter klickern?, timing?, tanken före osv. Det är det som driver mig, inte bågskytte som tävlingssport.
- För mig är det inlärandet som är roligast. Jag brukar tänka, - varför fungerar det inte på tävling?

Men är inte det en av dom svåraste frågorna som alla brottas med oavsett nivå? Tävlingen är kanske en ”omöjlig” situation.

– Ja det är svårt att hantera reaktioner på tävling, man får lära sig en ”repetitiv” teknik och så får man ha ”triggers” för olika känslor. Perfekt är nog en utopi.

Göran köpte sin första båge 1967 och sköt den första tävlingen, klassiskt, 1969.

- 1975 satte jag på både klicker och stabilisatorer men inget sikte, berättar Göran.

Det var en ganska kul grej, 1976 var Tommy Kvick, Gert Bjerendal och Tommy Persson riktigt i stöten men på Fält-SM det året slog jag dom allihop, skjutande fristil med klicker, stabbar och utan sikte. I Tallin 1977 kom jag med i tavellaget och sköt över 1200p utan sikte! Med i laget var även Gert, Eino Kokonen och Karl Henry Rodén. Först 1978 sköt jag med sikte fast då bara på korthållen.

Han har varit med i landslaget sedan 1980. Före det var det endast sporadiskt men första gången han drog på sig den svenska landslagströjan var i en B-lagsuppsättning till British Open i fält i Wales 1972.



INTRESSANTA PERSONER

- Jag har mött många personer som gjort intryck, från början var det Willi Öberg i Göteborgs BK, han var en stor personlighet. Frank Pearsson och Don Rabska som jobbar för Easton. Det finns en bok om bågskyttets Zen som jag läser än dag och är skriven av en tysk vid namn Eugen Herrigel.
- Annars är det min bror Gert som betytt och fortfarande betyder mycket för min utveckling som skytt. Vi brukar träffas och putsa på varenda detalj.

FRÄMSTA INTRESSET

Ett av Görans främsta intressen är trimning och materiel. Jag undrar förstas varför?

- När det gäller att hjälpa andra med skjutningen så tycker jag att det är för mycket hjälpande. Om man skall komma någonstans så tar det tid, det går inte att komma med sporadiska råd, skytten skall bli klokare av instruktion. Trimning och materiel däremot, där går det att hjälpa och resultatet blir så påtagligt. Det finns massor med skyttar som inte har ordning på sin utrustning. Jag har själv utvecklat en egen stock som för övrigt kom 2:a och 3:a på inomhus SM. Min första stock gjorde jag på 70-talet. Jag har Hoyt som grund och har sedan försökt att ha ett tunt gods så att handtaget går in i handen ordentligt. Vridbenägenheten är liten och kraftupptaget går i en båge från siktesinfästningen över handen och ner till underlemmens infästning. Kraften tas inte upp mitt i godset och jag vill ha en så stum stock som möjligt. Siktfönstret böjer sig inåt (en idé som även finns på Xi compoundbågar).

Har det blivit lättare eller svårare att hitta den materiel-mix som fungerar (för normalskytten)?

- Det har blivit mycket svårare! Kolfiber materialet har ökat på svårigheterna, likaså ACE-pilen som skall kapas i bägge ändar. Det är också svårt för tillverkarna av tex hela kolifberrör att få hålet i mitten, bara för att nämna något.

- Det är fascinerande att det finns så många möjligheter som kan påverka.
- Annars är det i stort sett bara hastighet som jagas.

TÄVLING

Vad är det då som är viktigt när man tävlar?

- Det viktigaste är att man lär sig något. En tävling behöver inte vara dålig som en följd av resultatet, egentligen finns det inga dåliga tävlingar.

FRAMGÅNG

Det här är en svår fråga, säger jag, men har du blivit så framgångsrik som du hoppats?

- Nej, säger Göran efter att ha funderat ett tag. Ja, kanske i fält. Min bästa period var under 80-talet, från 82 till 89. Vi hade nog världens bästa lag med Mats Nordlander, Min bror, jag själv och Tommy Kvick. Det var oerhört synd att Tommy slutade (det händer att vi försöker övertala honom ibland).

LAGANDA

Har du någon särskild roll i landslaget med tanke på att du varit med så länge (så länge jag minns... 22 år)?

- Jag har kanske en viss respekt med mig, just med tanke på att jag varit med så länge, det händer väl att jag har åsikter ibland och försöker ta vara på erfarenheten.

MAGNUS PETTERSSON



Att samarbetet dem emellan har stor betydelse är det nog ingen tvekan om. Jag minns när Magnus fick stora problem vid Face To Face i Holland 97 då han till slut fick bryta tävlingen för att inte förvärra dem. Då var Magnus och Göran inbegripna i långa diskussioner om hur man bäst skulle hantera situationen. – Magnus tänker så enkelt, säger Göran, det finns inget som stör, han är väldigt koncentrerad och målinriktad... det är "rakar rör" om jag får uttrycka saken så. Det har hänt, fortsätter Göran, att Magnus sagt, om jag skulle skjuta lite fortare... och så gör han det, något som jag själv skulle få kämpa hårt med. Att kunna hitta en lösning på ett problem och sedan korrigera direkt är mycket svårt.

PRESTATION

Vad är svårast med att prestera?

- Det jobbigaste är nog att vara rädd för att skjuta dåligt. Jag vet att jag har tänkt så men det känns som om jag har kommit över dom flesta mentala spärrarna. Det verkar snarare vara så att jag inte räcker till rent fysiskt, jag har nog genomgående haft för hårda bågar. Tidigare var det mera mentalt.
- Man måste ju både tänka och utföra lika vilket ställer till en del problem. Det är väldigt lätt att låta träffen styra vad jag tycker om min skjutning. Jag vet att Koreanerna tränar mycket på att inte tänka: en 10:a...bra! Så tänker jag aldrig. Så vad är ett upplevt bra skott?
Om man driver det till sin spets så blir referensen för ett bra skott mera en gissning eftersom ingen kan säga att just det här skottet var det bästa som går att göra. Australiens landslag med sin Koreanska coach har väldiga svårigheter med att inte tänka: en 10:a...bra! Utan att tillgodogöra sig själva skottet istället.

Beskriv din skjutning.

- Min skjutning är ett resultat av grundträning (svenska modellen) under lång tid, det har sedan utvecklats till något som inte är så himla snyggt men effektivt. Jag försöker att hitta ändlägen på allt så att det blir tydligt, då är det lättare att hitta rätt.

Vad måste klaffa för att du skall prestera som bäst?

- Jag har nog inte hittat den där kedjan som leder fram till bra resultat. Framst för att jag varit med om så olika förutsättningar att jag inte kan hitta något mönster. Min nackdel är nog att jag är väldigt jämn, jag ligger runt 10:e plats i världen och jag har inga dalar men heller inga riktiga toppar. Jag behöver ganska mycket peppning.
- I själva skjutningen så är det tveklöst klickerögonblicket. Timingen eller medvetenhetsgraden när



klickern går. Klickern får inte styra skottet helt, så jag måste i det ögonblicket hinna upptäcka om siktet är på väg ut...när skottet går då skall jag veta var i tavlan jag var.

- Det här är något som jag tränar periodvis, särskilt inomhus, genom att skjuta lite olika fort på klickern.

Så när det handlar om att prestera, vilken är den svagaste länken, skytten eller materialet?

- Det är tveklöst skytten. Jag skulle kunna ta mitt material som jag sköt med i slutet av 70-talet och säkert kunna göra över 1300p. Jag tror inte att någon kommer att göra 1400p det är alldeles för många utomstående faktorer som spelar in förutom dom mänskliga svagheter.

TILL SLUT

Bästa träningsrådet?

- Lyssna kritiskt på alla som vet, för dom vet inte allt.

Vem kom tex på att nocklägets placering är ett resultat av en formel med en tiller som skall delas med två osv. Ta två pilar som har samma spine och så kapar du den ena pilen 5 mm så får du se vad som händer med nock läget eller byt sträng.

Hur många är det inte som har samma nockläge år ut och år in trots att dom förändrat både skjutstil, och material. Vi hade trimmat Petras båge inför Turkiet och det fungerade perfekt. Under tävlingen kommer Tomas fram till mig och säger... har ni trimmat Petras utrustning?...Jaa, det fungerade perfekt innan vi åkte. Då visade det sig att Petra hade tejpat fingrarna vilket gjorde att barskaftet träffade en halv meter åt sidan med tejp på, så det behövs inte mycket.

Om du fick bestämma allt?

- Då skulle jag nog ha varit lite mer försiktig med alla ”lappkast” i för stora ändringar av våra ronder. Jag vet många äldre som med alla ändringar har tappat sin historia och inte längre kan jämföra sin skjutning i dag med vad man presterade ”förr”. Finaler har jag aldrig upplevt som särskilt ”nerviga”, då är det mycket värre att gå en hel dag i en sidad patrull och vara jagad av folk som skjuter lika bra som jag.

Värsta bågskytteminnet?

- Det var nog ett DM som gick på ett stort fält i Möln dal någon gång på 70-talet. Jag minns att det blåste och ösregnade men värst var åskan. Den slog nog ner ett 20-tal gånger i fältet som vi sköt på och varje gång ”killade” det i bågen ungefär som när man fiskar och får ett litet napp, vi måste ha varit helgalna som inte bröt tävlingen.

Bästa minnet då?

- Alla fältmästerskap och den enorma naturupplevelse som dessa bjuder på. Ibland är det nästan så man glömmer bort sig, bågskyttet blir så litet i jämförelse, avslutar Göran.

Mikael Svahn, red.

Inför stora evenemang

Inför 3D-SM i Uppsala



Ett historiskt ögonblick på Uppsala slott. Det är den 11 mars 1562 klockan sju på kvällen. Tiden har stannat, Kung Erik XIV är på väg....

Nåja! De historiska vingslagen bildar en tät inramning till en av årets stora begivenheter för alla inbitna 3D-entusiaster och övriga nyfikna, nämligen 3D-SM i Uppsala.

Jag ringer upp Björn Andersson per mobil. – Hej. Jag står i glasskön! Säger Björn som just är på väg hem från jobbet. - Vi åker till tavel-SM i dag och jag frågar hur förberedelserna går.

- Jo dom går bra, inga större problem. Vi har delat in arbetet i små delar, med en ansvarig för varje område, och är nog ett 25-tal som jobbar med banläggning, sekretariat, servering osv.

Jaha! Kan vi vänta oss något särskilt då?

- Vi kommer att ha lite skojskjutning innan prisutdelningen och så försöker vi hitta pengar till en Bison, det är rätt maffig, säger Björn och fortsätter. Den kostar nog, i alla fall minst, 8000 kronor så det blir inte lätt, men visst skulle det vara kul. Sedan kommer alla som deltar att få ett ”minnespris” från tävlingen. Vi försöker också ordna ett besök på Fyrishovs äventyrsbads relaxavdelning till lördagkvällen, jag kan inte lova något men vi får se.

Hur ser terrängen ut, vad kan vi vänta oss?

- Den är rätt blandad med såväl gran- som lövskog. Vi har ganska mycket av ekdungar som ger fina miljöer och ett vattendrag, så mål över vatten är nog att vänta. En del öppna fält finns liksom bergsknallar, sammantaget borde det finnas förutsättningar för tämligen intressanta banor. Vi använder oss genomgående av McKenzie djur, som alla är ganska vana vid, men vi kan säkert bjuda på en och annan nyhet i all fall.

Nu kommer jag med den stora frågan, Varför skall man åka till 3D-SM i Uppsala?

- För det första, säger Björn som inte behöver tänka någon längre stund på den frågan. Kom hit för att 3D är kul! Sedan vet jag många nybörjare som kommer hit och testar 3D-skyttet för första gången. Om jag också får vara lite ”kaxig” och skoja till det, så kan det ju vara ett bra tillfälle för alla andra föreningar att knipa lite tourpoäng nu när arrangerande Sturarna inte är med!

Hum. Det där sista lät väl skojigt! Undrar om man kan sätta en mjukglass i halsen? Nåja vi får väl bita i det sura äpplet då och knipa dom där poängen, för det lär behövas.

Mikael Svahn, red.

Bow Pro



RAGIM

Sveriges populäraste klubb och nybörjarbåge. Finns i många längder och styrkor för att passa alla skyttar.

Längder: 54,58,62,64,66,68"
Styrkor: 14-30 lbs
Färger: Ljust trä med inlägg av olika färger.

Ragim båge
Art.nr:236 Pris: 980:-
Ragim lemmar
Art.nr:260 Pris: 550:-



SAMICK PROGRESS 1

Samick är världens största tillverkare av recurvbågar vilket är förklaringen till att de kan tillverka bågar av bra kvalitet till ett mycket lågt pris.

Längder: 66,68,70"
Styrkor: 22-46#
Färger:
blå/silver, röd/silver
grå/silver, teal/silver

Progress I stock
Art.nr:137 Pris: 1050:-
Progress I lemmar
Art.nr:146 Pris: 1245:-



PSE SIERRA

En helt ny stock från PSE i mellanprisklassen. Stocken har fin finish och kommer med trägrepp. Stocklängd 23" PSE använder W&W's lemmar.

Längder: 64,66,68
Styrkor: 24-44#
Färger: röd, blå

Sierra stock
Art.nr: 209 Pris: 3595:-
W&W carbonlemmar
Art.nr:135 Pris: 3950:-
W&W FromA lemmar
Art.nr: 141 Pris: 1650:-

tel: 040-465035 fax: 040-465037 www.bowpro.se



HOYT AVALON +

Längder: 64,66,68,70"
Styrkor: 20-50#
Färgerna är för många
för att nämnas. Ring
för besked.

Avalon stock
Art.nr: 113 Pris: 6800:-
Carbon plus lemmar
Art.nr:110 Pris: 6200:-



PSE INTREPID

Längder: 66,68"
Styrkor: 24-46#
Färger: Röd, Blå, Svart

Intrepid stock
Art.nr:132 Pris: 6100:-
W&W carbonlemmar
Art.nr: 135 Pris: 3950:-



STYLIST SUPREME

Längder: 64,66,68,70#
Styrkor: 24-50#
Färger: blå, lila, svart,
röd, grön

Stylist båge
Art.nr:160 Pris: 10950:-
Carbon/foam lemmar
Art.nr:180 Pris: 4950:-:-

BOW PRO

Tel: 040-465035 Fax: 040-465037
Box 120 16 245 02 Hjärup

**Titta in på vår
hemsida
www.bowpro.se**



Petra Ericsson I Las Vegas



Här berättar Petra Ericsson om sitt besök i USA och världens största inomhustävling i Las Vegas.

Resan bjöd på en hel del av träning vid Frank Pearson's School of Archery i Arizona, bankett, cocktailparty, bågskyttemässa samt tävling, tävling och åter tävling i dagarna tre i Sands Expo Canter, Las Vegas.

Träning och tävling i USA, 1999

Text & bild: Petra Ericsson

Inför årets säsong tänkte jag göra något annorlunda för att förbereda mig och förbättra min skjutning. Jag bestämde mig för att tacka ja till ett erbjudande jag fick förra året, nämligen att åka till Frank Pearson's School of Archery i Arizona och sedan till Las Vegas för att tävla.

En del av er minns säkert Frank från hans många seminarium i Sverige, och ni som sköt tavel-SM i Karlstad 1991 minns säkert hans fru Becky som gick omkring och frös så hon skakade tänder när hon skulle skjuta.

Både Frank och Becky är två välkända skyttar, både inom FITA och det amerikanska proffsförbundet. Frank har skjutit pilbåge sen slutet av 50-

talet, så han har en hel del erfarenheter att dela med sig av. Han sköt enbart rekurvbåge ända fram till 70-talet då han även började att skjuta med en compoundbåge.



En av Franks många kvaliteter är att han gärna provar en "tokig" idé, för att lära sig vad som händer med materialet eller tekniken. Han har alltså inte speciellt många förutfattade meningar om hur man SKA skjuta pilbåge. När han ska hjälpa någon som kommer till hans bågskytte-skola, studerar han först hur "eleven's" teknik ser ut. Sedan frågar han varför man gör som man gör, och först därefter kan man börja diskutera eventuella förändringar. Men han gillar inte att förändra någons stil totalt på bara några få dagar, utan han vill hellre vidareutveckla det man redan har.

I mitt fall så hade jag ju skjutit i ganska många år med min teknik, och vi insåg ju ganska snabbt att det är svårt att bryta gamla vanor... Istället så konstaterade vi vilka detaljer i min teknik som jag behövde förstärka eller förbättra, och sedan så diskuterade och provade vi oss fram till vad jag ville göra.

Till vår hjälp hade vi en video från vintern 1992, som Frank filmade när jag var och hälsade på honom förra gången. När vi tittade på filmen (otroligt spännande film, det är jag som skjuter pilbåge i 30 minuter...) kom vi fram till att det var bara några småsaker som behövde justeras för att jag skulle få ungefär samma rytm i skjutningen som jag hade förra gången jag sköt fristil.

Efter bara en dags träning kände jag hur skjutningen började fungera bättre och bättre, och dag två så sköt 290+290 när jag och Frank tävlade. Sådana resultat var ganska länge sedan jag sköt!!

Franks och Becky bor på ett litet berg, ungefär 20 minuters bilväg från Tucson city. Uppe på sitt lilla berg har de ett bostadshus och en bågskyttehall. I bågskyttehallen finns det gott och väl plats för 5 skyttar att skjuta på samma gång, där finns en stor arbetsbänk och gott om plats att skruva med bågarna. Där har de även sitt kontor, ett gäst-rum, badrum och ett litet kök. Så jag fick ha ett hus för mig själv när jag bodde där.

Fast jag var inte riktigt själv i huset, sista dagen visade de mig att det brukar komma in en del skorpioner och sova i skrymslen och vrår. Det var ju tur att jag inte visste det hela tiden!



Fast Frank försäkrade mig om att de inte sticker mer än en geting, men i och för sig kunde benet eller armen kännas bedövad i en dag eller

så...

På torsdagen var det dags att åka till Las Vegas för den stora tävlingen och bågskyttemässan. Vi lastade in oss i deras pick-up på morgonen och körde till flygplatsen, där träffade vi en massa andra bågskyttar som också skulle upp till tävlingen.

Flygresan tog ett par timmar och var ganska lugn och skön. Framme i Las Vegas fick vi stå och köa ett bra tag för att få tag i en taxi som kunde köra oss och våra stora bågådor till hotellet. Vi bodde på hotellet Imperial Palace som ligger på gångavstånd från Sand's Expo Center där tävlingen avgjordes.

Efter en välbehövlig lunch tog vi våra lådor och gick ner till mässhallen för att träna, och träffa "min" Peter och de andra svenskarna. Peter (Rasmusson) hade åkt direkt till Las Vegas helgen innan, tillsammans med Christian Nilsson, Linus Sparlund, Mikael Spetz och Åsa Bohlin med pojkvän Andreas. Ulf från BowPro hade också rest hit, inte för att tävla men för att träffa leverantörer och ha lite semester.

Väl nere på tävlingsplatsen träffade vi på en massa trevliga bågskyttevännere från när och fjärran. Det tog säkert en timme från det att jag kom in i hallen tills det att jag började träna, eftersom jag är ganska pratglad (som ni säkert har märkt...). Träningen gick mycket bra, tekniken satt ordentligt och blåsorna på fingrarna hade nästan försvunnit helt

Freitag morgon, dags för första tävlingsdagen. Som vanligt i Las Vegas så skjuter man bara 30 pilar per dag.

I år hade de blandat herr- och damklasserna på ett antal tavlor. Vilket var mycket trevligt! Skjutningen kändes otroligt bra idag, allt gick väldigt lätt och siktet låg blickstillta i mitten. Det var bara att ösa på och se vad det blev. Och det blev otroligt bra... Jag lyckades skjuta 296, vilket var dagens högsta recurvresultat. Det visade sig att jag ledde damklassen med 12 poäng.

På kvällen var vi bjudna på ett litet cocktailparty av BCY Fibers Inc. Det är de som gör strängmaterialet som jag skjuter med, BCY 450 Premium och Dynaflight 97. Partyt var på högsta våningen, hörnrummet, på hotellet Tropicana. Det ligger längst upp på The Strip med utsikt ner över hela paradgatan i Vegas. Det var riktigt trevligt att mingla omkring och prata bågskytte och äta lite gott.

På lördagen skulle vi skjuta på eftermiddagen, vilket innebär att man kunde gå ut och shoppa en liten stund på förmiddagen. Efter en lätt lunch var det dags för dagens 30 pilar. Skjutningen kändes ganska bra idag också, men det blev inte riktigt lika bra som igår. Jag slutade på 288 poäng, vilket var ganska OK.

Jag trodde att några av damerna skulle komma ikapp idag, men det visade sig att jag ledde med 18 poäng efter dagens skjutning. På kvällen blev det en mumsig middag och en promenad i det varma vädret, cirka 20 grader och strax därunder.

Sista dagens skjutning började vid lunchtid, det fanns bara tid till att ta en liten sovmorgon och frukost i lugn och ro. När vi började skjuta hade jag lite svårt att bara koncentrera mig på att skjuta riktigt. Tankarna ville väldigt gärna vara framme i tavlan och tänka på poängen istället.

Det, och lite otur med en del linjer, gjorde att poängen blev betydligt sämre idag. Det blev till slut 282, men eftersom jag hade ganska stor marginal så vann jag med 15 poäng i alla fall. Vilken känsla det var att vinna den här

tävlingen igen! Enligt vad flera personer sa till mig, så har tydligen ingen annan vunnit Las Vegas i både compound och recurvklassen. Så det var ju en liten kul bonus.

Sista kvällen, så ville vi göra något kul. Och varför inte ordna en egen liten bankett tänkte vi! Sagt och gjort, vi pratade med Mike från Italien, Michael från Australien plus några av våra amerikanska vänner. Till slut blev vi 12 personer som gick ut och åt och hade en trevlig kväll i neonstaden nr 1.

Måndag morgon och dags för hemresa. Som vanligt var det lite "kinkigt" att checka in alla stora båglådor på flygplatsen, men efter en liten stund så löste sig det också!

Ungefär ett dygn senare landade vi på Landvetters flygplats, och blev mötta av våra mest trogna supportrar: mamma och pappa!

Som vanligt är det svårt att få tag i en komplett resultatlista innan man åker hem från tävlingen. En av förklaringarna kan ju vara att det är kring 1000 skyttar som deltar i tävlingen... Därför har jag inte placeringarna och resultaten för de andra svenskarna som var där. (Men om ni frågar dem själva så kan de säkert berätta om både resultat och en av de roligaste tävlingarna som finns att skjuta inomhus!!) En sak är säker i alla fall, man får en hel del minnen att ta med sig hem efter en sån här resa.

Sammanfattningsvis kan jag säga att den här resan var mycket nyttig och lärorik. Frank, han är ett riktigt föredöme inom bågskyttesporten tycker jag. Han är mycket kunnig, pedagogisk och rolig. Något som han betonar starkt är att man ska tänka på sin attityd, både till sig själv, andra och till sporten. Det är något som jag kommer att bära med mig länge.

Petra Ericsson, Lindome BK

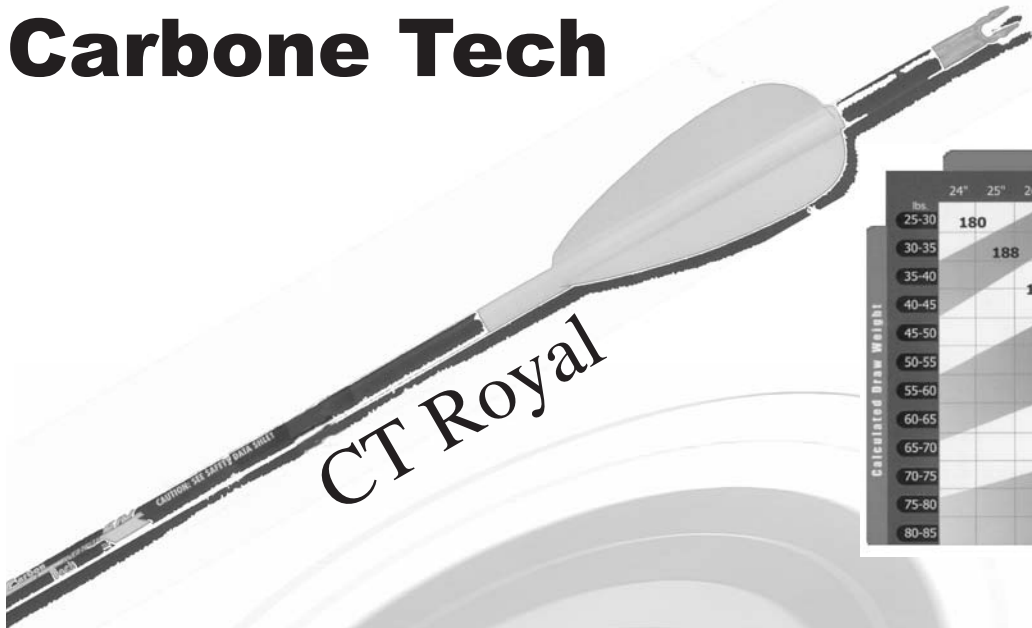
3D-SM

I vår SM-annons, var Björn Andersson hemtelefon feltryckt.

Det skall vara, 018-36 91 76.



Carbone Tech



CT Royal

		Arrow Length											
		24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"		
Calculated Bow Weight	25-30	180											
	30-35	188											
	35-40		196										
	40-45			210									
	45-50				220								
	50-55					230							
	55-60						240						
	60-65							240					
	65-70								240				
	70-75									240			
	75-80										240		
80-85											240		



CT McKinney

Vikt	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"
25	188	188	188-2	188-4	196		
30	188	188-2	188-4	196-2	196-4	205-2	210-2
35	188-2	188-4	196-2	196-4	205-2	210-2	210-4
40	188-4	196-2	196-4	205-2	210	210-4	215-2
45	196-4	205-2	205-4	210-2	215	215-4	220-2
50	205-2	210-4	210-4	215	220-2	225-2	225-4
55	210-2	215-4	215-2	220-2	225-2	225-4	225-2

Shaft Size	Zero Weight	Two Weight	Four Weight	Weight at 29"	Grains per Inch
RM-225	450	430	410	225 Grains	7.75 Grains
RM-220	500	480	460	215 Grains	7.14 Grains
RM-215	550	530	510	205 Grains	7.07 Grains
RM-210	600	580	560	195 Grains	6.72 Grains
RM-205	700	680	660	185 Grains	6.38 Grains
RM-196	800	780	760	175 Grains	6.03 Grains
RM-188	900	880	860	165 Grains	5.69 Grains

Kontakt

Distributörer

Scandinavian Bowhunting
08 – 710 10 71

August Vapen
031 – 711 05 78
031 – 711 89 27

Bow Pro AB
040 – 46 50 35

Europakontakt
Peter Rasmusson
0709 - 93 03 91

”Dom klassiska skyttarna är nog det starkaste vi har i förhållande till sin omgivning, nummer ett och två i världen, särskilt mycket starkare än så blir det nog inte. Compound likaså, i den klassen är det lite tuffare motstånd men alla 3 kan mycket väl stå på pallen när allt är klart.

Ullrika är i särklass i Sverige. Har hon en bra dag så är även hon på pallen.”

Så lät det när jag intervjuade Peder Ekeflo, förbundskapten för compoundlandslaget strax innan avresan till Slovenien och årets Europamästerskap i Fält.

Så här lät det i förbundets pressrelease:

”MATTIAS LARSSON EUROPAMÄSTARE i Herrar Klassiskt vid EM i Fält”

”Matchen mellan de två världsledande svenskarna i semifinalen blev en spännande affär. Båda visste att segraren i denna match ganska säkert skulle bli Europamästare. Tufft hela matchen och seger till slut för Mathias med 2 poäng. Och mycket riktigt så visade det sig att finalmotståndaren blev ett lätt byte för en säker Mathias Larsson. Mathias var bäst på alla finalmålen och vann helt ohotat.

I bronsmatchen visade sedan Erik att han skjuter mycket bra, seger på bästa poäng.”

Herrar Klassiskt

Guldfinal

Mathias Larsson, Sve - Mario Orlandi, Ita 48 – 41 p

Bronsfinal

Erik Jonsson, Sve - Marjan Podrzaj, Slo 51 – 50 p

Semifinal

Mathias Larsson, Sve - Erik Jonsson, Sve 47 – 45 p

Mario Orlandi, Ita - Marjan Podrzaj, Slo 50 – 48 p

”Danske Tom Henriksson vann på ett säkert sätt över Peter Andersson från Sverige. Tom sköt fullt 60p av 60 möjliga och Peters 58p kom denna gång till korta.”

Herrar Compound

Guldfinal

Tom Henriksson, Dan - Peter Andersson, Sve 60 – 58 p

Bronsfinal

Björn Andersson, Sve - Peter Penner, Tys 57 – 56 p

Semifinal

Peter Andersson, Sver - Peter Penner, Tys 59 – 58p

Tom Henriksson, Dan - Björn Andersson, Sve 59 – 58 p

”Linda Ekeflo kom i underläge i sin semifinal och lyckades aldrig ta ikapp utan förlorade med 5 poäng. Linda tog snabbt revansch i bronsfinalen genom att slå hemmahoppet Maja Marcen, Slovenien.”

Damer Juniorer Compound

Guldfinal

Serena Pisano, Ita - Ivana Buden, Cro 53 – 47 p

Bronsfinal

Linda Ekeflo, Sve - Maja Marcen, Slo 50 – 48 p

Semifinal

Ivana Buden, Cro - Linda Ekeflo, Sve 50 – 45 p

Serena Pisano, Ita - Maja Marcen, Slo 52 – 51 p

”Lagtävlingen blev en rysare där Sverige i semifinalen tyvärr förlorade på särskjutning. Matchen slutade 54 – 54 och särskjutningen blev en hård affär där Italien segrade med minsta möjliga marginal, 14 – 13.

I bronsfinalen fick de svenske möta favoriterna England. Då skjuter svenska laget dagens högsta poäng och vinner med 54 – 53. Strongt gjort att så snabbt hitta tillbaka till den vinnande känslan och slå tillbaka favoriterna England.”

Lag herrar

Guldfinal Frankrike - Italien 52 – 51 p

Bronsfinal Sverige - England 54 – 53 p

Semifinal Italien - Sverige 54 – 54 p

Frankrike - England 52 – 49 p

På en skrovlig mobiltelefon lyckas jag få några minuter med Peder Ekeflo.

- Jag var rätt säker på att vi skulle ta guld i den klassiska stilen, säger han och tillägger, det var bara synd att Mathias och Erik fick möta varandra redan i semifinalen.

- Ullrika och Anders var väl dom som fick mest problem med dom ibland otroligt svåra banorna. 60 meter och brant uppför eller rakt ned på 20 meter, då är marginalerna små!

Ullrika såg bra ut både på träning men vi hittade ingen förklaring till att hon inte fick till det. Kanske var banornas svårighetsgrad lite oväntad. Det är lätt att få lite ”panik” om man kommer efter och inte tänker på att även motståndarna gör misstag.

- Anders blev till slut 19:e man men gjorde ändå en beundransvärd laginsats. Allt hänger på honom och vi sopar banan med Tyskland och förlorar sedan mot Italien i semin med minsta möjliga marginal.

Vi fortsätter väl att hålla tummarna för våra svenska skyttar och ser fram emot tavel-VM senare i sommar.

Rubrik

Rubrik

Rubrik

The finest arrow shafts in the world.

EASTON®

Nothing Else Comes Close.

Nytt skaft från Easton: **PLATINUM™**

39.-



Den nya XX75 är tillverkad i den hårda 7075 aluminium-legeringen. Rakhetsavvikelsen är mindre än 8 hundradelar av en millimeter! Skaftet har en mörk platinum-grå finish och finns i olika dimensioner (1816, 1916, 2016).

Prisvärt skaft för både tavel- och fältskyttar.

Jazz har en lysande lila färg och är tillverkad av samma hårda legering som XX75 med en rakhetsavvikelse som är mindre än 15 hundradelar av millimetern. Finns för lägre båg-vikter.

Perfekt skaft för klubbar och nybörjaren.



29.-



Dimensioner: 1516/1616/1716

Diamond Vane är en slitstark plastfena och finns i vit, svart, orange och rött och 5 olika storlekar.

Säljes i förpackningar à 50 st, inkl. Gel-lim. **160.-**



Spin-Wing är en självhäftande supertunn plastfjäder för kolfiberpilar. Finns i höger eller vänster "vridning" och i 5 olika färger. Säljes i förpackningar à 50 st. **170.-**



BÅGAR & PILAR

Bågskyttespecialisten AB

Triewaldsgr. 3 • GAMLA STAN
111 29 STOCKHOLM

Tel: 08 – 21 91 68

Fax: 08 – 20 46 20

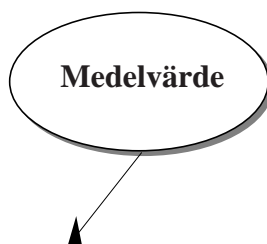


Tävling

Rubrik

TAVELRESULTAT

Bäсталista utomhus för 1999



<u>FITA 1440</u>			<u>1999-06-18</u>				<u>Tot</u>	<u>Tot</u>	<u>Tot</u>
							158	178	
	<u>HF50</u>	<u>Klubb</u>	<u>FITA</u>	<u>F1</u>	<u>F2</u>	<u>F3</u>	<u>99</u>	<u>98</u>	<u>97</u>
1	Kenneth Andersson	Lindome BK	1201	1236	1197	1169	4	12	18
2	Bertil Andersson	Lindome BK	1160	1180	1154	1145			
3	Leif Andersson	BK Göta Lejon	1158	1172	1164	1138			
4	Stig Henriksson	Lindome BK	1125	1139	1128	1107			
	<u>HF19</u>	<u>Klubb</u>	<u>FITA</u>	<u>F1</u>	<u>F2</u>	<u>F3</u>	<u>99</u>	<u>98</u>	<u>97</u>
1	Magnus Pettersson	Lindome BK	1305	1318	1306	1291	18	44	39
2	Göran Bjerendal	Lindome BK	1294	1305	1290	1287			
3	Robert Lindgren	Umeå BK	1273	1281	1271	1266			
4	Stefan Nilsson	IF Karlsvik	1271	1297	1283	1232			
5	Jonas Andersson	BK Gripen	1268	1278	1274	1251			
6	Daniel Sundberg	Timrå AIF	1265	1273	1266	1257			
7	Mikael Larsson	Sandvikens BK	1261	1273	1261	1249			
8	Niklas Eriksson	Sundsv/Ortv BK	1260	1278	1255	1247			
9	Mats B Andersson	Lindome BK	1259	1271	1258	1247			
10	Mattias Eriksson	Sundsv/Ortv BK	1257	1280	1253	1237			
11	Christian Josefsson	Skövde BK	1228	1256	1217	1211			
12	Marcus Sundström	Sundsv/Ortv BK	1202	1254	1188	1163			
13	Jonas Persson	BS Grästorp	1168	1225	1187	1093			
14	Magnus Bengtsson	Finspångs BK	1138	1180	1169	1065			
15	Christer Gustavsson	BK Siljanspilen	1119	1131	1127	1099			
16	Anders Fredriksson	Järnvägens IF	1082	1136	1098	1011			
17	Mattias Kättström	Finspångs BK	1021	1070	1041	952			
18	Erik Nordin	BS Grästorp	977	1031	983	917			
	<u>DF19</u>	<u>Klubb</u>	<u>FITA</u>	<u>F1</u>	<u>F2</u>	<u>F3</u>	<u>99</u>	<u>98</u>	<u>97</u>
1	Jenny Sjöwall-K	Älvenäs BK	1291	1300	1297	1277	10	13	16
2	Mix Haxholm	Finspångs BK	1290	1296	1290	1283			
3	Karin Larsson	Sandvikens BK	1279	1291	1287	1258			
4	Petra Ericsson	Lindome BK	1276	1316	1266	1246			
5	Kristina Nordlander	IF Karlsvik	1262	1280	1269	1237			
6	Siv Thulin	Lindome BK	1134	1174	1117	1110			
7	Malin Lövgren	Timrå AIF	1130	1170	1116	1105			
8	Elin Kättström	Finspångs BK	1111	1142	1130	1060			
9	Anette Elgemar	Skogens IF	1094	1205	1074	1003			
10	Lena Augustsson	Hammarö BSK	972	1030	1005	882			
	<u>HC50</u>	<u>Klubb</u>	<u>FITA</u>	<u>F1</u>	<u>F2</u>	<u>F3</u>	<u>99</u>	<u>98</u>	<u>97</u>
1	Gunnar Olsson	BS Kil	1291	1333	1299	1242	3	6	16
2	Hans Sanne	BS Gothia	1289	1315	1283	1268			
3	Bozze Karlsson	Arboga BK	1266	1271	1265	1263			

Rankinglistan

HC40			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Sören	Heijel	BK Göta Lejon	1335	1342	1334	1328	6	7	11
2	Gillvard	Norlin	BS Kil	1333	1342	1334	1323			
3	Leif	Malm	BS Kil	1295	1310	1289	1286			
4	Kenneth	Andersson	BK Friskyttarna	1272	1306	1275	1236			
5	Bo	Persson	Skogens IF	1233	1270	1221	1207			
6	Ove	Jacobsson	BS Kil	1140	1159	1152	1108			

HC19			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Morgan	Lundin	Lindome BK	1388	1397	1387	1381	17	14	32
2	Björn	Andersson	BSK Sturarna	1371	1381	1376	1355			
3	Peter	Andersson	BK Gripen	1361	1381	1355	1348			
4	Anders	Grönberg	BSK Sturarna	1360	1366	1361	1354			
5	Bo	Staaf	Sundsv/Ortv BK	1352	1362	1358	1337			
6	Dan	Södersten	Karlstads BK	1343	1344	1343	1343			
7	Torbjörn	Johannesson	Västerås BK	1343	1350	1347	1332			
8	Mikael	Heijel	BK Göta Lejon	1340	1343	1338	1338			
9	Christian	Däldborg	BS Grästorp	1339	1346	1340	1330			
10	Christian	Nilsson	BK Göta Lejon	1335	1360	1328	1316			
11	Anders	Malm	BS Kil	1332	1345	1328	1322			
12	Jonas	Fransson	Lindome BK	1329	1338	1331	1318			
13	Linus	Sparlund	BS Grästorp	1324	1347	1314	1311			
14	Ulf	Almqvist	Trollhättans BK	1320	1347	1311	1301			
15	Peter	Rasmusson	Lindome BK	1317	1337	1319	1296			
16	Greger	Hultqvist	BS Grästorp	1306	1324	1302	1291			
17	Martin	Boberg	Skallsjö BG	1187	1233	1168	1159			

DC19			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Ulrika	Sjöwall-Höijer	Älvenäs BK	1350	1353	1350	1347	7	4	11
2	Helena	Hammar	Borås BS	1349	1373	1353	1321			
3	Pernilla	Fransson	Lindome BK	1343	1349	1344	1335			
4	Eva	Hammar	Remsle UIF	1327	1332	1327	1323			
5	Christa	Bäckman	IF Karlsvik	1310	1330	1301	1298			
6	Anna	Sundberg	IF Karlsvik	1276	1293	1284	1251			
7	Terese	Andersson	BK Friskyttarna	1264	1285	1258	1250			

HC13			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Marcus	Jacobsson	BS Kil	1283	1291	1282	1277	1	8	4

DC13			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Karin	Teghammar	BS Grästorp	1361	1370	1367	1347	2	0	0
2	Sara	Boberg	Skallsjö BG	1175	1220	1156	1150			

DF13			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Therese	Gustavsson	BS Grästorp	1215	1263	1218	1163	1	3	1

HK13			Klubb	FITA	F1	F2	F3	99	98	97
1	Olof	Zschaeck	BS Gothia	1302	1309	1305	1292	3	3	1
2	Kaj	Sjöberg	Alingsås BK	1230	1256	1221	1212			
3	Petter	Ericsson-Edell	Alingsås BK	746	783	772	683			

Junior Trofé



1999-06-20

Med tillönskan om en fin sommar kommer här resultatet per den 20 juni 1999 efter 79 tävlingar.

Plac	Förening	Skyttar	Starter	Poäng
1	BS Grästorp	20	92	283
2	BSK Sturarna	8	57	148
	Säters IF	11	46	148
4	BS Gothia	8	40	126
5	Alingsås BK	7	39	118
6	Skallsjö BG	10	46	92
7	BSK Hudik	4	24	80
8	Karlstads BK	5	27	73
9	Sundsvall/Ortv. BK	5	28	70
	Kiruna BK	8	29	70
11	BK Pantern	3	19	58
12	Grimslövs AIF	5	17	57
	Rembo IK	5	27	57
14	Skogens IF	8	25	52
15	BK Göta Lejon	2	11	51
16	Söderhamns BK	2	16	50
17	Eskilstuna BS	7	22	49
18	Rejmyre BK	3	14	48
19	BK Dalpilen	8	18	47
20	Trelleborgs BK	4	18	46
21	Västerås BK	3	11	43
	Vollsjö BK	5	17	43
	Lindome BK	8	15	43
	Armbågens BK	13	32	42
25	IF Karlsvik	3	11	37
26	Vetlanda BK	5	16	36
	Stocka BK	8	22	36
28	Motala BK	3	14	35
	Arvika BK	7	13	35
30	Stallarholmens BK	1	8	34
	Helsingborgs BK	4	10	34
	Korsnäs IF	4	14	34
33	BS Kil	3	14	33
34	Bodens BKP	2	8	29
	Skövde BK	2	8	29

36	Skurups BK	2	10	28
37	Luleå BS	1	8	27
	Umeå BK	4	8	27
39	Svärdsjö IF	7	15	25
40	Upplands Väsby BK	1	6	24
41	Ljungsbro BK	4	6	22
42	Skellefteå BK	2	6	21
43	Tyresö BS	4	10	20
44	Kristinastads BK	3	7	19
	Tranås BSK	4	8	19
46	Järnvägens IF	2	10	18
	BK Fjäders	3	8	18
	BS Vaggeryd	3	8	18
	Älvenäs BK	3	9	18
50	BSK Nimrod	1	4	17
	Huskvarna BK	3	7	17
52	Remsle UIF	1	5	16
53	BK Danapilen	1	2	14
	Angereds BS	1	3	14
	Borås BS	1	4	14
	Uddevalla BK	4	5	14
57	Finspångs BK	1	2	13
	BK Unga Örnar	2	4	13
	Piteå BK	4	8	13
60	Västerviks BK	1	4	12
	Kungälv BK	3	5	12
62	Skokloster BK	2	5	11
63	Mjölby BS	2	4	9
	Trollhättans BK	2	5	9
	Östersunds BK	4	6	9
66	Karlskrona BK	1	2	7
67	Halmstads BF	1	2	6
	Arboga BK	2	2	6
	BK Vildkaninen	2	2	6
	IF Ulvarna	3	3	6
71	Linköpings BK	2	5	5
	Åmåls BK	5	5	5
73	Nyköpings BK	1	2	4
	Södertälje BF	1	3	4
	BK Alpas	2	2	4
	Frösö CPK	2	2	4
77	Bollnäs BK	1	1	3
	Falkenbergs BK	1	1	3
79	Långräsk BK	1	1	2
	Haninge HIK	1	2	2
	Västbo BK	2	2	2
82	BK Gripen	1	1	1
	Värmdö BK	1	1	1
	Åtvidabergs BSK	1	1	1
	SUMMA	311	1060	2849

Ack du kära gamla Jantelag

Kommentar till Peter Lindboms artikel "Instinktivt bågskytte" i nr 4 1999. Det är med blandade känslor som jag, en glad bågskytteamatör, läst ovan nämnda alster. För det första dras i inledningens andra stycke en märklig slutsats.

Peter Lindbom påstår att medaljörerna vid inomhus-SM antingen är enastående skickliga eller att det finns skillnader i skjutteknik. Antingen eller???? Såvitt jag förstår är det två uttryck för samma sak. Den skickligaste skytten är den med bästa teknik. Sedan är det självklart att det förekommer smärre resultatskillnader beroende på olika skyttars olika material, men det är en annan fråga.

Senare i artikeln kommer det som jag uppfattar som ett rejält magplask. Efter att ha påpekat att han var medlem av regelreferensgruppen vid återinförandet av långbågsklassen, framhåller Peter Lindbom att den viktigaste restriktionen, förutom de rena materialföreskrifterna, är att långbåge skall skjutas med mellandrag och att systemskytte inte är tillåtet. Så långt allt gott och väl, om man inte, vilket artikeln ger intryck av, kan skilja dessa begrepp åt.

Så vi får väl då börja med att fråga oss vad mellandrag är? Definitionsmässigt är det att dra strängen med pilen **mellan** pekfingeret och långfingeret. Om skytten så önskar torde ingen restriktion finnas mot att även ringfingeret deltar i draget. Mellandrag är alltså så tydligt i sitt utförande att det härvidlag inte borde orsaka den minsta tvekan hos andra skyttar eller domare.

Men då kommer vi till det som tydligen vållar problem för Peter Lindbom och kanske för flera med honom, nämligen förbudet mot systemskytte. Min kunskap om vad som SBF menar med systemskytte har jag skaffat i de enkla skrifterna om bågskyttets grunder, trimning, materialvård m.m. som SBF givit ut. Här framgår med all tänkbar tydlighet att systemskytte finns i två varianter, nämligen sträng- och ansiktsvandring.

Vid strängvandring ändrar skytten avståndet mellan nockläget och fingrarnas placering på strängen beroende på målets avstånd och träffbild. Detta kan naturligtvis vara svårt att avslöja vid tavelsskytte på "fasta" avstånd, men lättare vid fält- och jaktskytte. Eftersom man i långbågeklassen endast tillåter skytte med mellandrag så blir med automatik strängvandring omöjlig och därmed borde den diskussionen vara totalt överflödig.

Ansiktsvandring är motsvarande teknik att korrigera träffbild fast här genom att låta ankringspunkten variera läge i ansiktet. Denna teknik är heller inte helt lätt att avslöja vid fasta avstånd, men något lättare i skogen. Nu hyser man tydligen tankar om att låsa skyttens ankring till mungipan i tron att detta skulle bota ansiktsvandringen. Har man då tänkt på att en mindre fixerad punkt finns knappast, eller hur i Herrans namn skall man hindra att en skytt smilar glatt med höjd mungipa eller drar ner den i en sur grimas allt för att träffa bättre. Skytten ankrar ju i mungipan!

Förbud mot ansiktsvandring i långbågeklassen känns för mig ganska meningslöst då det dels är omöjligt att 100%-igt kontrollera och dels är jag övertygad om att gamla tiders bågskyttar mycket väl visste att utnyttja alla tänkbare knep att träffa målet. Detta av den enklaste av anledningar, nämligen den att det var livsavgörande vare sig det gällde jakt eller krig.

Nej sluta att låta avundsjukan krångla till regelverket för den mest instinktiva av alla bågskytteklasser vi har och låt oss i stället hylla den man som på sin ålders höst "skjuter skjortan av" den svenska eliten. Han har skjutit klassiskt instinktivt bågskytte i 40 år, tror sjutton att det betalar sig i långbågeklassen.

Länge leve Sören Wikingsson, den svenske långbågekungen, 69 år!!!!

Med vänlig hälsning

Lars Dahlén HC50

Medlem i Åtvidabergs Bågskytteklubb sedan 1996.



DETTA ÄR BÅGEN MÅNGA TILLVERKARE FÖRSÖKER KOPIERA !



En del kopior kommer antagligen att se nästan identiska ut. Utseende och finish är lätt att kopiera och även förbättra, kvalitet är en helt annan sak. Mathews kvalitet är oantastlig

(inga reparationer på 2 år). Mathews tillverkar ett hjul för varje draglängd, det är dyrare och mer komplicerat än ett modulsystem men absolut nödvändigt för att uppnå maxi-

Om du behöver byta draglängd så har vi ett utbytessystem för Mathews One-Cam hjul

Mathews MQ 1 är en renodlad tavelbåge till sin uppbyggnad, d.v.s. med snäll cam och hög stränghöjd. Samtidigt kan den skryta med följande: Mindre rekyl och vibrationer än alla andra bågar och samtidigt högre pilhastighet än de flesta.

Pilhastighet vid 28" 60# 300gr pil = 281 ft/sek

Pilhastighet vid 29" 60# 300gr pil = 292 ft/sek

Axel-Axel längd: 37"

Draglängder: 24"-30" med 1/2" intervaller

Styrkor: 20-30#, 30-40#, 40-50#, 50-60#, 60-70#

Cam: One-Cam med perimeter vikt

Stränghöjd: 7,5" (19 cm)

Vikt: 3,75 lbs (1,7 kg)

Färger: Blå, Röd, Camo

Pris: Tavelfärg, blå eller röd 8495:-

Pris: Camo 7550:-

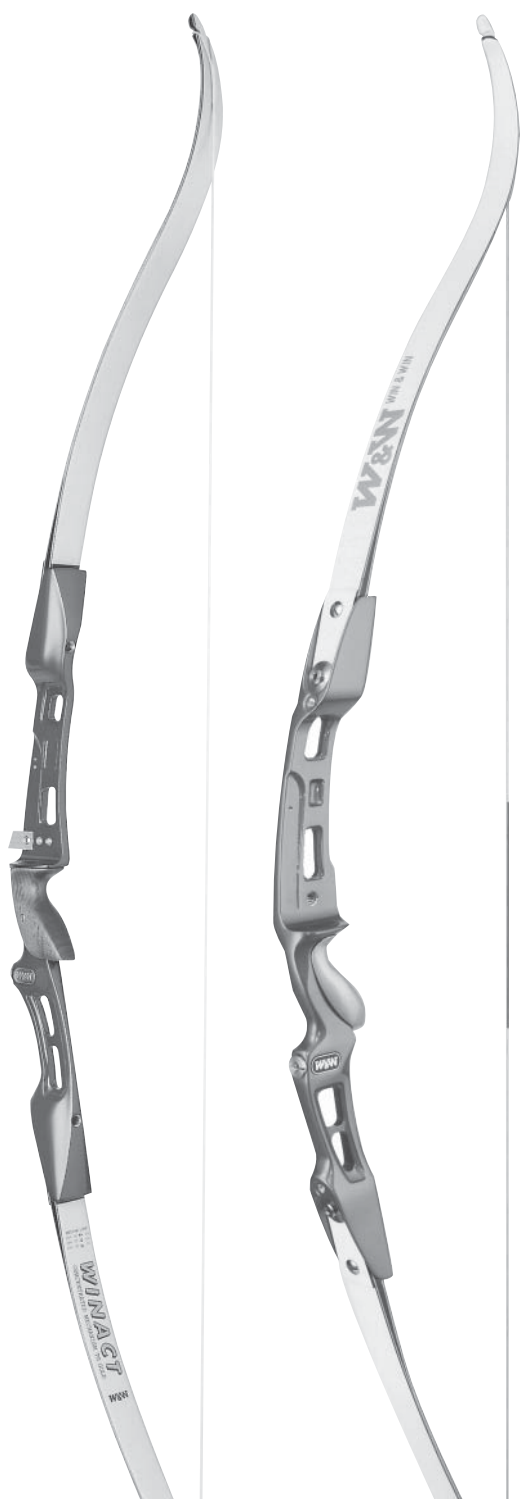
Bow Pro

Box 120 16 245 02 Hjärup

Tel: 040 - 465035 Fax: 040 - 465037

www.bowpro.se mail@bowpro.se

Win & Win



WINACT

SIDEWINDER

Win & Win är definitivt en båg som kommer att synas i stora sammanhang inom kort. Företagets ledare är Koreas före detta OS coach Mr. Park.

Win & Win satsar på att bygga bågar av högsta kvalitet utvecklade i samarbete med flera av världens bästa skyttar och enbart de bästa material används. Stockarna är smidda och sedan CNC frästa till perfekta toleranser vilket ger överlägsen styrka och precision. Win & Win lemmarna är mycket vridstyva, ger ett bra kast och håller en mycket hög finish.

Vill du ha en av de bästa bågarna som marknaden kan erbjuda utan att betala topp priser så är detta bågen för dig.

Win & Win har två olika stockar och tre sorters lemmar.

Winact stock	pris: 3450:-
Sidewinder stock	pris: 2300:-
Win&Win carbon lemmar	pris: 3950:-
Win&Win glas/trä lemmar	pris: 2400:-
Win&Win FromA lemmar	pris: 1650:-

Win & Win Winact

Har ställbara lemfickor, trägrepp och klickerförlängare.

Längder: 66", 68", 70"

Styrkor: 24 - 48#

Färger: Vit, Silver, Röd, Grön, Blå, Röd/Gul, Svart/Röd, Blå/Grön

Win & Win Sidewinder

Är ställbar i tiller och styrka och har ett mycket smalt plastgrepp.

Alla Win & Win stockar och lemmar går att kombinera med varandra så att du kan få den kombination som passar dig bäst.

Bow Pro

Box 120 16

245 02 Hjärup

www.bowpro.se

tel. 040-465035

fax. 040-465037

Win & Win's lemmar passar Hoyt

Petra vann anrika Brittish Open



Petra berättar här om sin väg mot segern och att tävlingen som har gamla anor består av dels UK masters samt Brittish Open. Deltagarantalet har varierat från att ha varit riktigt stort till ett ganska dåligt intresse men nu är den på väg upp igen. 16 damer och 32 herrar lyckades man i alla fall mönstra. Detta innebar dessutom att alla fick skjuta under finaldagen och att man använde lördagens inledande hel-FITA till att rangordna skyttarna.

Hur var motståndet, undrar jag?

- Jo det var ganska bra, Allison som är deras bästa, tror jag har klättrat upp till topp-10 och deras lag är också rätt bra.

Hur kom det sig att du hamnade i Brittish Open då?

- Jag var inbjuden av Martin Sanders och hans Chiltern Archery som är min bågsponsor. Det är dom som tillvekar Browning bågen jag skjuter med.

Berätta om din insats.

- Under lördagen var det väldigt blåsigt och byigt. Jag sköt 1273p vilket inte var jättehögt men jag placerade mig som tvåa, tjugo poäng från trean (kan verka mycket men Allison som ledde sköt efter omständigheterna smått fantastiska 1333p).
- Finaldagen var det den Brittiska VM-uttagningen under förmiddagen. Dom hade haft 3 kvaltävlingar in till den uttagningen som i det här fallet bestod av matcher.
- Efter lunch var det dags för UK-masters.....i ösregn! Förmiddagen hade bjudit på strålände sol och nästan helt vindstilla men det ändrade sig snabbt. Poängen blev inte så höga men jag lyckades vinna alla mina matcher, säger Petra och fortsätter. Allison som hade skjutit så bra åkte överraskande ut mot deras bästa junior vid namn Naomi Folkheart redan i semin.
- Naomi och jag följdes sedan åt i finalen till 103p – 103p med påföljande särskjutning som jag vann genom att skjuta en 9:a mot hennes 8:a.

Vad har du för förhoppningar inför VM?

- Den enda förhoppningen som gäller är att laget kvalar in till OS, vilket kräver att vi hamnar bland dom 8 bästa lagen. Det skall nog gå, vi tog ju brons på EM förra året och så blev vi 4:a på Cypren och 2:a i Turkiet så jag tror att vi har ganska stora möjligheter, avslutar Petra.

Så det är väl bara att önska lycka till då!

Mikael Svahn, red.



Mötesprotokoll från den lilla fotbollsföreningen med 200 medlemmar. Tidningsklipp om A-lagets harvande i division 5. Kan det vara värt att spara? I en liten ideell förening som kämpar för att sy ihop ekonomin och den dagliga verksamheten har arkivering knappast högsta prioritet. Men den handledning i arkivvård som Riksidrottsförbundets idrotthistoriska projektgrupp tagit fram kommer förhoppningsvis att lyfta frågan.

- Arkiven är villkor för att man ska kunna skriva historia. Det är viktigt att det finns rejält med representativa källor att tillgå. Annars är det bara myterna som sprids vidare. Det säger Jan Lindroth, professor i idrottshistoria vid Stockholms universitet.

De senaste åren har intresset för idrottshistoria ökat. Lokala idrotthistoriska föreningar sprider sig över landet och det skrivs avhandlingar på universitetsnivå. Historieintresset har också riktat uppmärksamheten mot idrottsrörelsens arkiv. Och visat att det är lite si och så med arkivvården.

- Ofta är det när en förening ska göra en jubileumsskrift som man upptäcker att det saknas material, säger Thomas Lundgren, arkivarie och projekthandläggare i Riksidrottsförbundets idrotthistoriska projektgrupp. I värsta fall har man slängt allting.

Den idrotthistoriska projektgruppen tillsattes av Riksidrottsstyrelsen i samband med RF-stämman 1997. Då antogs en motion med ett förslag om att Riksidrottsförbundet skulle verka för att idrottsrörelsen åläggs ett arkiv- och dokumentationsansvar. Projektgruppen har arbetat med att ta fram en handledning i arkivvård. Den har nu skickats ut till distrikts- och specialförbund och även lagts ut på RF:s hemsida på Internet.

Slå vakt om det idrotthistoriska arvet!

- Tyvärr är det inte möjligt att göra utskick till alla idrottsföreningar, men vi hoppas att informationen ska nå ut via Internet och distrikten, säger Thomas Lundgren.

Arkiv innebär inte bara protokoll och matriklar. Fotografier, filmer och tidningsurklipp hör också till det som bör sparas inför framtiden. Informationssamhället med sin snabba datautveckling har ställt arkivvärlden inför nya utmaningar. För hur garanterar man att handlingar lagrade på hårddisk eller CD-ROM kommer att vara åtkomliga även i framtiden?

- Det finns i dagsläget ingen pålitlig datateknik för elektronisk långtidslagring. Därför rekommenderar vi att alla original sparas på papper.

Att många små föreningar för en ambulerande tillvaro och saknar kansli underlättar knappast för att ha ett ordnat arkiv. Men då de flesta arkivinstitutioner tar emot arkiv som gåva eller deposition, kan det vara ett alternativ.

- Idrottsföreningar kan deponera materialet hos ett folkrörelsearkiv, säger Thomas Lundgren. Där kan man också få råd om hur man ska bära sig åt i arkivfrågor.

När det gäller föreningar och organisationer finns i stort sett inga bestämmelser som säger att något ska sparas för framtiden. I Riksidrottsförbundets normalstadgar för idrottsförening finns dock inskrivet att sekreteraren i föreningen ansvarar för att föreningens handlingar hålls ordnade och förvaras på ett betryggande sätt.

- Ett första steg mot en bättre arkivvård är att utse en arkivansvarig i föreningen.

I arkivhandledningen poängteras att föreningarna kan dra direkta fördelar av att ha ett ordnat arkiv. En bra ordning ger god överblick över verksamheten och man slipper att göra om samma misstag gång på gång.

- Arkiven har också ett fascinationsvärde, säger Jan Lindroth. Att kunna ta fram ett protokoll från en förenings bildande är viktigt för identifikationen. Arkiven är kulturella kvarlevor av skeenden i det förflutna. Ett slags litterär arkeologi.

Anna Gustafsson

Fotnot: Handledningen hittar du på RF:s hemsida www.svenskidrott.se/rf/arkivet/idrotthist_arv.htm

De psykologiska faktorernas betydelse för framgång

För ett år sedan skrev jag ett material som var tänkt att delas upp i flera artiklar. Men tyvärr blev det *en* lång, och säkert för många tung, artikel att läsa då allt publicerades på en gång. Innehållet i artiklar av det här slaget bör vara korta och ge oss utövare chansen att minnas vad som stod och framför allt chansen att prova-på en sak i taget. Men titta gärna igenom det som skrevs i Bågskytten nr 2 1998. Det som beskrivs där handlar om idrottens verklighet.

En sak i taget

Jag ska nu göra ett nytt försök att ge en liten fördjupning och några råd i taget. Att de mentala processerna har avgörande betydelse för framgång är det knappast någon som ifrågasätter. Men tyvärr är det ändå få som tränar och sätter in ett förändrat/förbättrat tankesätt i sina tränings-/tävlingsrutiner.

Vi kanske tror att det är som det är och blir som det blir, att några är födda till framgång. Ingen vetenskaplig undersökning har visat att så är fallet och det finns säkert flera märkliga inställningar.

Det är ju intressant att veta att man har chansen, även om det är litet trögt med utförandet eller med störande tankeverksamhet ibland. Kul att veta att jag faktiskt kan bli bra om jag gör som jag ska! Det som avgör hur bra du kan bli är att du tränar ditt sätt att tänka!

Om jag är orolig inför en tävling

Den som under en längre period går och oroar sig för något, till exempel tänker negativt på en kommande tävling, "tränar" också in en känsla av oro och olust. Det här kan man mäta i blodet, man brukar tala om en förhöjd kortisolhalt som ett tecken på negativ stress, depression och förstämning. Om vi kan öva in en dålig känsla, kan vi då öva in en bra känsla istället? Ja, det ju det som är den mentala träningens mål. Vi kan faktiskt oftare än vi tror vända ett hot mot oss själva till en bra känsla.

Förstärk det som var bra!

Om vi efter en träning känner att det gick dåligt eller att några skott gick dåligt, finns stor risk att vi grubblar över just det som var dåligt. Visst är det så att vi lättare minns det som gick på tok. Det som gick bra var bara något naturligt, så ska det vara. Vi borde istället förstärka det som var bra och låta den känslan dominera efter träningen. Säg till dig själv: *Bra skott! Många bra skott idag! Jag jobbade bra idag!* Vi får ge beröm till oss själva, men vi gör det alldeles för sällan.

Det här är svårt. Om du jämför med en fotbollsspelare som lyckats till 90% i en match, men misslyckats i ett par avgörande situationer, så visst är det dessa han/hon kommer ihåg efter matchen. Om vi vill ha en förändring, måste vi medvetet bearbeta hur vi tar emot det vi upplever på ett konstruktivt sätt. All inläring och insortering i hjärnan tar flera timmar efter träningen. Du bestämmer hur "inläggningen" ska ske i hårddisken!

Var snäll mot dig själv!

ett problem som först måste övervinnas är du själv och dina krav inför tävlingarna. Är du för tuff mot dig själv? Har du verkligen den kapacitet som du vill? Kanske är det så att det handlar om ett önsketänkande, du vill vara lika bra som någon/några andra.

Men vid en närmare eftertanke kanske du skulle kunna erkänna för dig själv att du har brister i tekniken eller i koncentrationsförmågan. Det kanske är så att du ska ta reda på hur du först ska lösa dessa bitar innan du ställer krav på dig själv? Inför en utveckling eller en formsvacka känns det skönt att sänka kraven för att jobba igenom det som måste bearbetas. Om man bara kör på blir det svårare att ta itu med svårigheterna längre fram.

Träning

Några tips:

- Om det går dåligt, börja med att acceptera situationen som den är just nu. Men att du ska systematiskt ta reda på hur det ska gå till att lösa svårigheterna.
 - är materielen ok?
 - hur fungerar min teknik?
 - vågar jag skjuta igenom skotten ordentligt?

Den orutinerade böjer ned huvudet och tränar på och hoppas att det ska komma en blixtn från en klar himmel och lösa allt.

- Jobba med att förstärka allt som är bra i din skjutning.
- Lär dig att andas djupt, ända ned i magen ut i bröstet och uppåt, så att du fyller lungorna i tre dimensioner på så vis har du fått chansen att vädra ut ordentligt. Det är

bra! Nu kan du, utan att du vet om det producera "glada hormoner", som gör att du mår bättre och kan tänka mer objektivt. Är du deppig blir det svårare att känna och inom dig "se" möjligheter.

Att gå ut och ta en långpromenad eller att jogga är en annan effektiv metod som har samma syfte, att producera "glada hormoner".

Tankarna har betydelse för dina resultat!

Lär dig att jobba rätt med dina tankar!

Leif Janson, sportchef, SBF

Tävlingsannonser

IF Karlsvik

Inbjuder till

Sågverksträffen 1999

Lördagen den 14 augusti

- Plats:** Klubbens bana Alnö
Rond: Hel FITA
H-domare: Bert Nordlander
Start: 10.00 uppvärmning 09.30
Anm.avg.: Juniorer 60:- Seniorer 100:-
Anmälan: Senast 8/8 till:
Kicki 060-58 77 44 eller
m.nordlander@telia.com
Servering: Finns på plats, lämna matsäcken hemma.
Klasser: Enligt SBF's bestämmelser.
Under 3 deltagare till närmaste klass.

Välkommen!

SUNNE BÅGSKYTTEKLUBB

Inbjuder till

S P A – j a k t e n

- Tid:** Lördagen den 4:e september 1999 kl. 10.00.
Uppvärmning en timme före start.
- Plats:** Tävlingen utgår från Akkastadion, Sunne, Värmland. Văganvisning från riksvăg 45.
- Rond:** 3D-băgskytte, 2 x 15 mål.
- Klasser:** Samtliga enligt SBF.
- Anmälan:** Senast lărdagen den 28:e augusti till
Torbjörn Wictorin, 0565 – 310 30.
- Servering:** Kaffe serveras, lăsk, varm korv etc. finns att kăpa.
- Anm.avg.:** 150:- inkl. touravgift. Efteranmälan: 50% hăgre avgift.

Välkomna!
Sunne Băgskytteklubb

Rubrik

Tävlingsannonser

Umeå Bågskytteklubb

Inbjuder till

Norrlandsmästerskap

i Tavla samt Jakt/Fält

Jakt/Fält utgör även DM för Västerbottens BF

Lördag 21/8 Kl. 10.00: FITA/SBF 1440-rond med 6-pilsserier på långhållen.
Uppvärmningsskjutning 10.00, 2x4 min därefter start.

Söndag 22/8 Kl. 09.00: 12 Fält/15 jakt. Uppvärmning från 09.00 fram till samling 09.45.

Plats: Umeå Bågskytteklubbs bana intill Umeå Camping.

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser, Minst 3 skyttar per klass.

Anmälningavgift per dag: Seniorer och äldre 120:-, juniorer och yngre samt lag 90:-.

Anmälan: Skall vara skriftlig och UBK tillhanda senast 9/8 på adress.
UBK c/o Henrik Jonsson, Angårdsvägen 6, 903 62 Umeå.
Eller till mailadress: henrik.090144014@telia.com

För närmaste logi kan Umeå Camping kontaktas på telefon: 090-16 16 60.
För övriga frågor ring Henrik Jonsson 090-14 40 14 eller Roland Wass 090-18 61 40.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

BS GRÄSTORP INBJUDER HÄRMEDE TILL GRÄSTORPSJAKTEN

Söndagen den 12 september 1999.

Plats: Klubbens bana vid väg 47.

Rond: 1 x 30 jakt.

Start: Kl. 09.00, uppvärmning kl. 08.15-08.45.

Klasser: Enligt SBF:s tävlingsbestämmelser.

Avgift: 19-klass och äldre 100 kr, övriga 80 kr.

Anmälan: Helst skriftlig senast den 3 september till:
Helen Theander, Hantverkaregatan 1, 467 40 Grästorp, tel: 0514-515 28.

H-domare: Thore Karlsson.

H-sponsor: GELIA

Servering: Smörgåsar, kaffe, läsk, korv m.m.

Upplysning: Torbjörn Nordin, tel: 0512-607 01, Torbjörn Larsson, tel: 0514-511 61 eller
010-664 49 36, klubblokalen, tel: 0514-514 41.

Logi: Möjligheter till övernattnig finnes, kontakta Torbjörn Larsson, tel: 0514-511 61
eller 010-664 49 36.
Sedvanligt prisbord.

VÄLKOMNA TILL GRÄSTORP

BK Falken, Borås

inbjuder till

FALK-JAKTEN

Söndagen den 15 augusti, 30 mål jakt.

Starttid: kl 09.00

Uppvärmningskjutning 8.00-8.45

Plats: I 15 vid Kristiansfält, Vägvisning från R40, Brodalsmotet (centrum), g:a Varbergsvägen söderut mot Rydboholm
Klasser: Samtliga enl SBF
H-domare: Eive Lindgren
Anm.avg: Seniorer: 100:- , Jun. och yngre samt motion 60:-, lag 60:-
Servering: Kaffe, smörgåsar, korv mm

**Anmälan *senast den 7 aug* helst skriftligt till:
Gunnel Lindgren, Stakabergsvägen 6, 513 94 Sparsör
E-mail: eive.lindgren@telia.com**

Tel: Bost. 033-26 03 33 / 0705-40 69 26

Arb. 033-35 72 08

**VÄLKOMNA, till vår NYA bana
Bågskytteklubben Falken**

VASAJAKTEN

Jubileumstävling, 40 år.
Söndag 990905 kl. 10.00
Lumsheden, Svärdsjö.

Rond: 2 x 15 jakt.

Klasser: Alla enligt SBF.

Avgift: OBS! 16 och yngre skjuter gratis.
Övriga 100 kr. Lagtävling.

Anmälan: Senast 990831 till:
Jan Persson, 0246-20025.

VÄLKOMMEN!
Vasapilen

Skellefteå Bågskytteklubb

Inbjuder till

Rövajakten

Lördagen den 7 augusti 1999
Klockan 10.00

Plats: Klubbens bana vid Johannestrop.
Kör efter gamla Kågevägen passera Alimak & byn Dalkarlsleden sedan 1,5 km, skyltat.

Tävlingsform: Jakt 2 x 20 mål

Klasser: Enligt SBF's bestämmelser

Anm. Avgift: Seniorer & äldre 100 :-, övriga 50 :-

Anmälan: Anmälan på plats, dock senast kl. 09.45

Välkomna !

Skellefteå Bågskytteklubb

**SKÅNES BÅGSKYTTEFÖRBUND
KALLAR TILL**

EXTRA SDF-STÄMMA

Tisdagen den 17 augusti 1999 klockan 19.00
På Frostvallen i Höör.

Ärende att behandla:
VAL AV NY STYRELSE I SKÅNES
BÅGSKYTTEFÖRBUND
SAMT VISSA ANDRA FUNKTIONÄRER

På uppdrag av
Norra Svealands Bågskytteförbund

Inbjuder Rembo IK till DM i Jakt och Fält
den 4 september 1999.

Separat inbjudan till berörda föreningar.

Motala BSK och Mjölby BS

Inbjuder till

DM och GM i Tavla

Lördagen den 21 augusti i Motala.

Start kl. 10.00.

DM och GM i Jakt och fält

Söndagen den 22 augusti i Mjölby.

Start kl. 09.00.

Rond: Tavla, $\frac{1}{2}$ FITA (720-rond)
15 Jakt och 12 Fält.
Plats: Tavla: Fålehagen i Motala.
Jakt och Fält: Skogssjön Mjölby.
Klasser: Enligt SBF's bestämmelser.

Startavgift: GM I Tavla

19-	Seniorer	100 kr.
13-16	Juniorer	70 kr.
10	Knattar	30 kr.

GM i Jakt och Fält

19-	Seniorer	100 kr.
13-16	Juniorer	70 kr.
10	Knattar	30 kr.

Lagavgift 100 kr per tävling.

Ingen extra avgift för deltagande
i östergötlands DM.

Servering: Finns till humana priser.

Anmälan: Till Jan Ove Johansson
Grankullavägen 26, 591 45 Motala
0141-523 11.
Sista anmälningsdag: Tisdagen den 10 augusti 1999.

Betalning: Vid respektive startplats.

Upplysning: Tavla
Mikael Svahn
0141-235799, 0143-125 05

Jakt och Fält
Rune Persson
0142-218 49

Logi: Begränsad camping vid Fålehagen i Motala, Z-Parkens Camping i Motala 0141-21 11 42.
Vätterviksbadens Camping i Vadstena 0143-127 30, Skogssjöns Camping i Mjölby 0142-104 20.
Vandrarhuset i Mjölby 0142-100 16.

VÄLKOMNA!

