

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 55 NR 12 2002

Månadens reportage: Bo Engman

SVENSKA  Officiellt organ för
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Nu kan du handla enkelt direkt på nätet!
-när du vill
-när du har tid
-när du har lust
som vanligt med samma snabba service

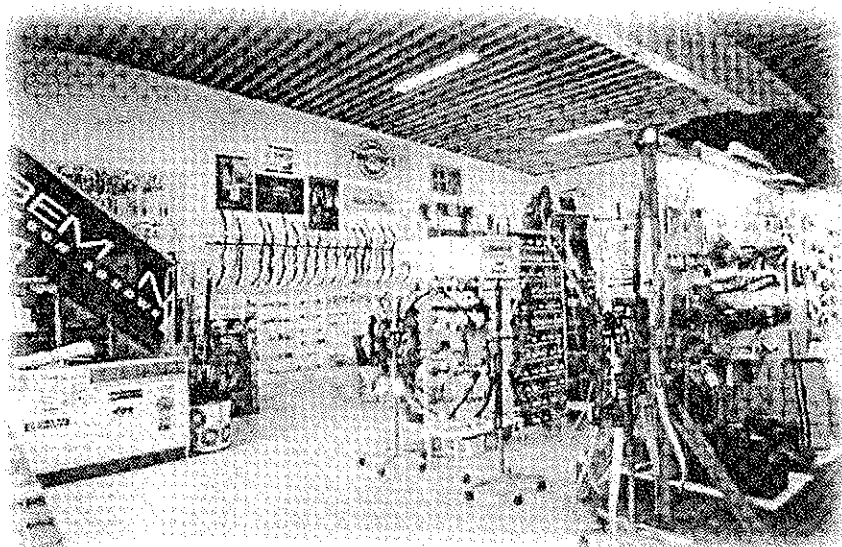
[Hem](#) [Index](#) [Sök](#) [Varukorg](#) [Order](#) [Villkor](#) [Kontakt](#)

LABO Import AB

Alltid minst 1000 bågar på lager

Söksträng:

- [Bågar](#)
- [Sikten m tillb.](#)
- [Stabbar](#)
- [Plunger](#)
- [Pilhylor](#)
- [Bågslingor](#)
- [Tabbar](#)
- [Koger](#)
- [Väskor/Lådor](#)
- [Armskydd](#)
- [Releaser](#)
- [Måltaylor](#)
- [3-D djur](#)
- [Strängtillbehör](#)
- [Övrigt](#)
- [Pilar m tillb.](#)
- [Lim mm.](#)
- [Beställa katalog](#)
- [Begagnat](#)



LABO Import AB

Bara Postens verkliga kostnader tillkommer på din beställning
Beloppet som står i skärmens nedre högra hörn är priset utan moms

www.labo.se

först igen.....

LABO IMPORT AB
SWEDEN

Tel 054 - 53 31 10 Fax 054 - 53 36 20



Tidskriften
Bågskytten önskar
alla sina läsare.
En god jul och ett
gott nytt år!

INNEHÅLL



Redaktionellt

4. Bågskytte snabbt och lätt.
Julhälsningar från "Down under".
5. GULDPILEN, Ny utmärkelse!

Reportage

6. Månadens reportage: Bo Engman.

Övrigt

6. Umeå Combin 25 år.
9. Tävlingskallender för januari - mars 2003.
11. Damarhörnan om klubbtag på SM.
12. **VINN ÅRSPRENUMERATION!!!!!!!!!!!!**
13. Bågskytteåret 2002, juniorer.
14. Julosten.
16. Munktelträffen i Eskilstuna.
17. SBF's nya almanacka för 2003!!!!
Östgötar på höstmöte.
19. Yngre Junior Trofén.
22. Låt bågen vara ifred!, Norsk artikel.
25. Norra Bågskyttearrangenskan, omgång 1.
26. Skogens IF arrangerade sent DM.
27. Sök elitseriestatus på din
taveltävling 2003!
28. Ungdomsläger i Grästorp.
29. Bågskytt fick erkännande
från Värmländsk idrotts-
orden.
30. Året 2002 i ord och bild,
del 1.
32. En ny tavla tack - bågkåseri.
33. Tävlingsannonser.



Reklam

LABO	sid	2, 39
Göteborg & Co	sid	10
Vision Väst	sid	11
Bägar & Pilar	sid	20, 21, 29
PREEM	sid	38
Jan-Kurt Grafiska	sid	40

12 nr, 225:-
PG: 379005-2

**Prenumerationer inbetalade efter den 7:e i respektive
månad startar med nästkommande nummer. Redan
utkomna nummer beställs mot en kostnad av 30 kr.**

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE

Företagshuset
Motalagatan 18
592 32 Vadstena

Tel: 0143/125 05
Mobil: 0709-61 64 22
Fax: 0143/315 64
E-mail: bagskytten@vadstena.se
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör
Mikael Svahn

Ansvarig utgivare
Förbandsstyrelsen

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

KANSLI
Fågerviksvägen 22
860 30 Sörberge

Tel: 060-570 130
Fax: 060-578 821
E-mail: archie@silsonet.se
kansliet@bagskytten.se
org-nr: 802000-5065

Förbundsordförande

Beryl Arvehell
Tel: 011-31 23 73
E-mail: beryl.arvehell@bagskytten.se

Spørtechef

Leif Janson
Tel: 08-581 72 792
Fax: 08-581 66 177

Försäljning

Gunnar Wallberg
Tel: 0248-203 33
Fax: 0248-206 56
E-mail: gunnar.wallberg@bagskytten.se

DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF
Tel: Stig Hamlund, 0620-20871

NORRA SVEALANDS BF
Tel: PeO Gunnar, 0243-821 07

NORRBOTTENS BF
Tel: Kjell Hanesk, 0970 - 640 07

SÖDRA NORRLANDS BF
Tel: Tomas Dunder, tel: 026-125732/070-584631

SKÅNES BF
Tel: KayB Andersson, 0451-844 79

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF
Tel: Leif Kedén, 036 - 14 14 35

VÄSTRA SVEALANDS BF
Tel: Boze Karlsson, 0589-198 16

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Berit Johansson, 090-77 69 16

VÄSTERGÖTALANDS BF
Tel: Gunnel Lindgren, 033-260 333

VÄSTKUSTENS BF
Tel: Bo Palm, 031-46 93 81

ÖSTERGÖTALANDS BF
Tel: Kjell-Ake Carlsson, 0122-140 27

ÖSTRA SVEALANDS BF
Tel: Jane Blomkvist, 016- 516463 eller 070 2806699.

SISTA MANUSDAG
DEN 25:e i Varje månad

UTGIVNING

Mellan den 15 - 20 i varje månad

Storlek	Pris	Övrigt	Pris
1/1	675 kronor	4-färg	Ring för pris
1/2	450 kronor	Prylöriget	40 kronor
1/4	275 kronor	Prenumeration	225 kr/år
1/8	215 kronor	Utänför Norden	350 kr/år

Bågskytte, Snabbt och lätt!

DET FINNS 4 DISCIPLINER

Långbåge

Klassiskt

Fristil

Compound



FÄLTROND



TAVELTROND

En hälsning från "Down Under"

Äntligen är vi tillbaka igen efter 20 månader. Allt är sig likt, ca 28 grader och 24 i vattnet. Vi är i Burpengary ca 4 mil norr om Brisbane.

Vi for den 16 november från Arlanda via Köpenhamn och Singapore. Vi kommer att stanna här till mitten av januari. Vi är ju så lyckligt lottade att Marianas dotter med familj bor här, så vi har gratis bostad.

Vi tog oss med tåg till Brisbane. Det är billigt att åka tåg här ca 40 kr, tur och retur. Alltså nästan nio mil.

I morgon, måndag tar vi oss ut till havet igen. Då åker vi i en Amazon-64, som heter Palle. Här finns två Amazoner och en Volvo 164.

Vi smörjer in oss med sololja för att inte bränna oss. Det märks direkt om man glömt någon fläck.

Vi vill genom dessa rader skicka en hälsning till alla bågskyttar

God Jul och Gott Nytt År önskar
Mariana och Bozze Karlsson från Arboga



JAKTROND



3D-ROND

NY ADRESS!

RESELE IF
c/o Juha Olli
Vallen 1110
870 16 RAMVIK

NY ADRESS!

Tyresö BS
C/o Robert Roos
Lugnagatan 3
128 38 Skarpnäck



Till salu!

Mathews Q2 camo med original mathews hylla, mycket lite använd kanon fin båge, 60 # 29" höger.

Pris endast 4900 kr. Jari Hjerpe.
email: jari_hjerpe@hotmail.com

mobil: 0702516961

GULDPILEN

10 000 kronor till största bågskyttebragden under 2002.

Priset som instiftas av LABO Import AB i Karlstad avser bragder som gjorts under 2002 av skyttar/ledare/lag.

Så här går det till:

Alla bågskyttar får rösta en gång var på den/de man tycker skall ha utnämningen "Årets Guldpil". Du skall maila på följande adress: bagskytten@vadstena.nu och ange namn, adress och klubb.

Endast en röst per person!

Röstningen sker till och med den 20 januari 2003.

Nominering

De fem med flest röster nomineras utan rangordning och offentliggörs i Bågskytten nummer 2 den 15 februari 2003.

Vilken av de fem nominerade som får utmärkelsen avgörs av en jury bestående av 3 personer. Dessa är SBF's ordförande Lars Liljenstolpe, Ulrika Sjöwall och Gullimar Åkerlund. I fortsättningen skall, förutom SBF's ordförande, de två som senast fått utmärkelsen ingå i juryn. Juryns beslut kan ej överklagas.

Kriterier

Skyttar/tränare individuellt och lag som under det gånna året gjort en stor bågskyttebragd.

Utdelning

Priset kommer att utdelas vid inomhus-SM 2003 i Göteborg.

Prissumma

10 000 kronor. Priset kan inte delas.

Eventuell skatt betalas av mottagaren.

Instiftare

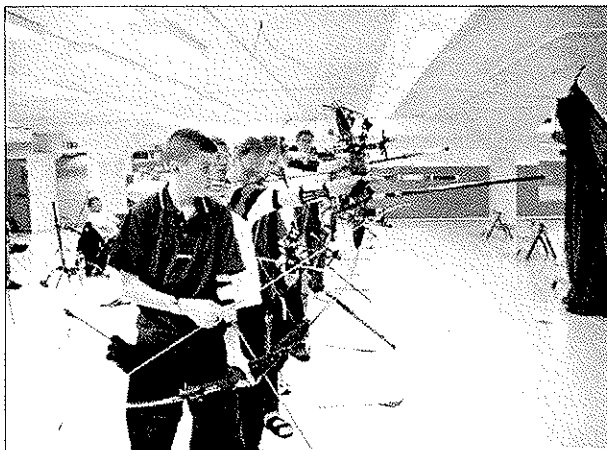
LABO Import AB, Karlstad

UMEÅ COMBI 25 år

Text & bild: Patrik Nilsson, Umeå BK



Här ses alla de segrande skyttarna!



För tjugofemte året i följd har Umeå BK arrangerat Umeå Combi så även i år. Tävlingen lockade deltagare från Luleå i norr till Karlsvik i söder. För årets höjdpunkt stod Timrå's Rickard Jansson när han slog det svenska rekordet på 25 m under Lördagen. Det färskaste rekordet lyder nu på 589 poäng. En putsning av Bo Staafs dryg tre år gamla rekord med 4 poäng. Umeå BK vill tacka alla deltagare för en trevlig helg och hälsa samtliga skyttar välkomna tillbaka till kommande tävlingar.

**LÅT BÅGEN
VARA IFRED!**

sidan 22

Bo Engman

Text & bild: Mikael Svahn

En bit ned på riksväg 50 efter Vadstena mot Ödeshög och natursköna Omberg, just innan raksträckan ned mot Rogslösa och Borghamn, där svänger man in mellan två stora trägrindar.

Vi befinner oss på uppfarten till Herrestad Prästgård och där finns en gul träbyggnad i två våningar med ståndsmässig grusrondell och allt, som sig bör.

Tomten är stor med många fruktträd och inte minst... man får ut 90 meter!

Inne i det trivsamma köket möter vi december månads profil, Bo Engman. För det stora flertalet är han nog mest känd som breddansvarig i SBF under några år på 90-talet och den som tog fram förbundets jubileumsbok.

En ljus trätrappa leder oss upp till datarummet där vi sjunker ner i var sin stol. Efter lite prat om ditt och datt kommer vi så in på ämnet för dagen och jag ber honom beskriva sig själv. Med lite betänketid säger han, - Kreativ, positiv och lat. Jag vet inte med det sista för det har jag inte sett något av men positiv och framförallt kreativ passar bra in.

Handikappsystem, resultatredovisning, matchtävling är bara några av de många idéer som han bidragit med.

- När började du med bågskytte? - Det var i mitten av 70-talet, då var det 41-pounds Hoytbågar som

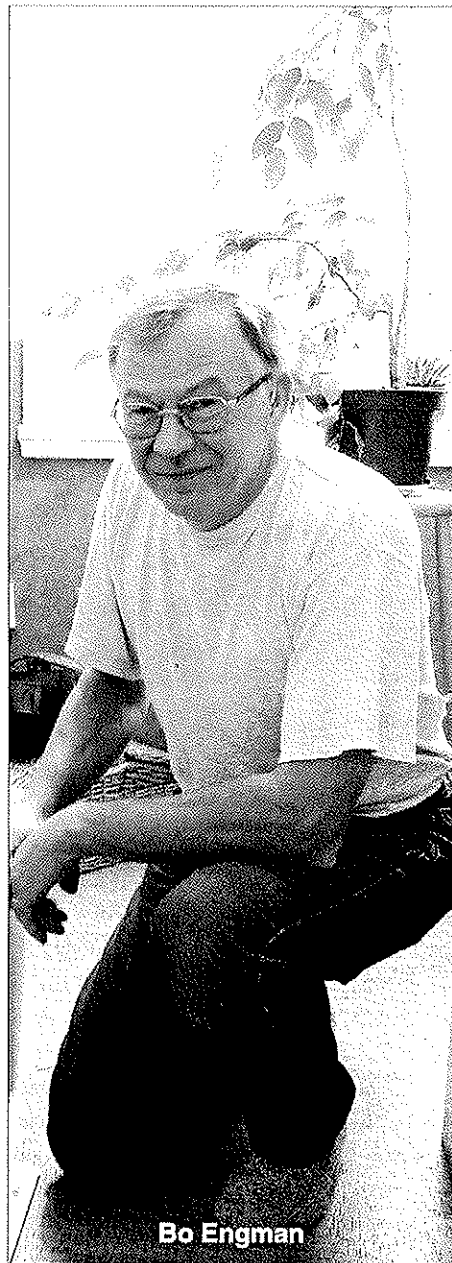
gällde, inköpta i London. Då var det fristil men efter ett tag blev det klassiskt och till slut långbåge. Annars sköt jag hellre än bra faktiskt.

Jag får dock ett brett leende till svar när jag påminner om den gången då han sopade banan med oss andra på ett inomhus KM, vi var mäktigt imponerade.

- Att mina bägge söner, Mats och Christer också sköt bidrog förstås till intresset.

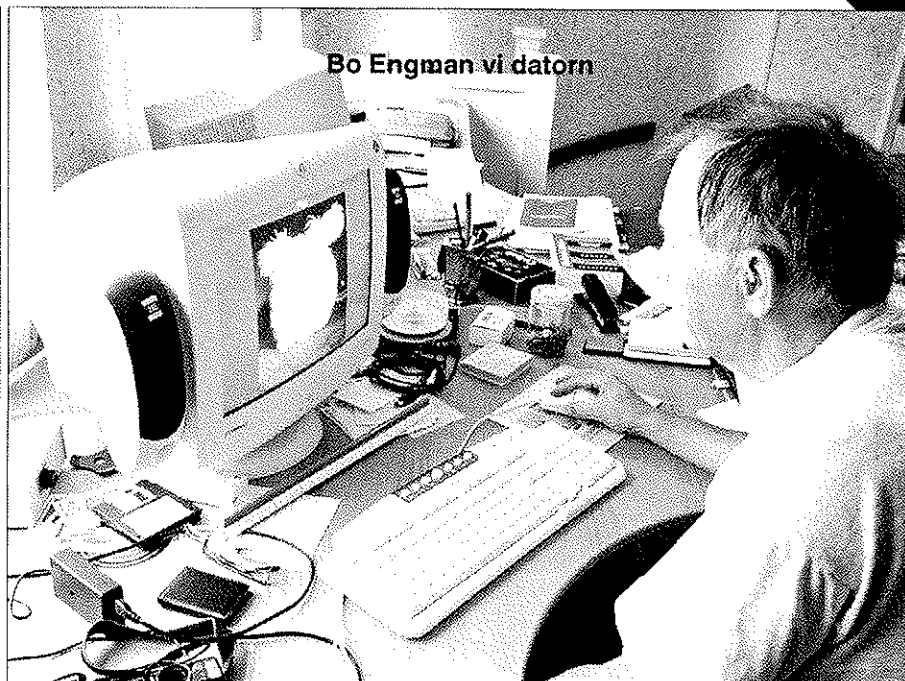


forts. på nästa sida...



Bo Engman

- **Hur såg engagemanget i Motala BSK ut?**
- Det blev ju ett och annat styrelseuppdrag, säger Bo. – Jag minns att vi i början av 80-talet började intressera oss för att arrangera stora taveltävlingar. Vårt skjutfält, som invigdes 78, bidrog till intresset och var nog ett av dom största på den tiden. – En tävling jag speciellt kommer ihåg var ett 4-dagars VM-test där bland annat Kinesiska landslaget kom på



Bo Engman vid datorn

besök. Då hade man inte varit ute i Europa på många år. Jag minns också att fältet invaderades av rapsbaggare, allt gult blev snabbt hemsökt av dessa svarta småkryp. Så alla med gul skjuttröja blev tvungna att byta till något annat.

Bågsytteakademien

Bo är en av fem som startat den så kallade Bågsytteakademien. – Varför då? – Det började med att jag fick styrelsens uppdrag att skriva ihop något till SBF's 60-årsjubileum. – Detta resulterade i en jubileumsbok där en del av bågskyttets- och omvärldens historia samlades. – Efter det arrangerade vi på uppdrag av SBF en nostalgiträff i Östergötland för gamla landslagsskyttar. – Det här med boken och nostalgiträffen väckte förstås tankar på att dokumentera bågskyttets historia med hjälp av modern teknik. Att till exempel ta med både ljud och bild i små berättelser, intervjuer och händelser som sedan kan lagras på ett vanligt videoband

eller på en CD. – Vi är förstas tacksamma för alla bidrag i form av filmsnuttar (alla former), ljudupptagningar, foton mm, säger Bo. – Tanken är också att antalet medlemmar i akademien skall bli fler så att vi kan täcka en så stor del av landet som möjligt.

- Ett av dom första uppdragen vi gjorde var en filmad intervju med Emil Hejlborn som då var 101 år. Vi har även gjort en intervju med Alf Holstensson som nu gått ur tiden och vi har under året dokumenterat alla våra SM.

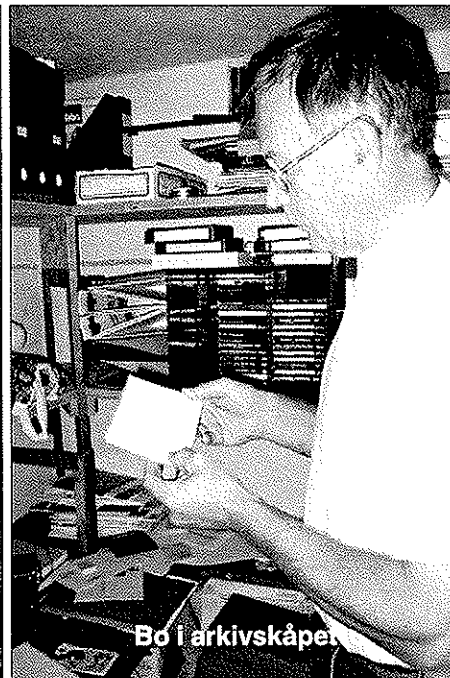
- Historia skall inte vara "inlåst" i något arkiv, säger Bo bestämt.
- Vi har precis fått en film om Ingvar Borild som var en av skyttarna kring Hans Deutgen, filmen gjord av Rune Sagnell visar bland annat hur Deutgen skjuter prick på tändsticksaskar. Just nu håller jag på att överföra en smal-film till Video och CD om



forts. på nästa sida...



Bo med en av Angorakaninerna



Bo i arkivskåpet

VM 1965. Dessutom finns nu två CD-skivor färdiga med stilstudier av 27 olika skyttar från maj månad 1970, filmen är gjord av PeO Wikström.

- Har din uppfattning om dagens bågskytte påverkats av detta historiearbete?
- Jag upptäcker ju att man var mer kreativ förr i världen och man var inte alls så traditionsbunden, inte så rädd att testa. Jag har en känsla av att man hade mer glädje i sitt intresse, inte så prestationsfixerat. – Sedan har ju tekniken förändrats, förr var man kanske glad om man träffade butten. – Det är på sina håll lite för "lätt" att skjuta bra och då menar jag att det skall vara "lätt" dvs inte avskräckande, förr kunde man ta igen ett misstag men det går inte idag.
- Jag tycker också att vi gjorde ett misstag när vi i långbågeklassen tillät aluminiumpilar.
- Har sättet att föra fram bågskyttet förändrats och varför kan det ha gjort det?
- Förr var det entusiaster som för omkring och hjälpte igång bågskytteklubbar. – Det var heller inte så svårt eftersom det bara fanns en skjutstil, idag har vi fyra. Vi har också ett betydligt större utbud av aktiviteter vilket gör det svårare bara av den anledningen. – Sedan tror jag att det sättet att starta nya klubbar på avtog i takt med att de nya klubbarna blev etablerade och man började täcka en allt större del av landet. – Idag är det istället distrikten som bär "ansvaret". Distrikten verkar inte ha någon inriktning mot att starta nya klubbar, man kan så att säga skönja en viss "inriktningslöshet" i distriktens arbete.
- De som har ekonomiska resurser borde investera kapitalet i nya föreningar och skyttar, hela vår existens bygger på det.

Breddansvarig

Bo var ansvarig för förbundets breddverksamhet under 3 år. – Ett av målen i SBF var att göra bärkraftigare enheter då vi gick från 24 till 12 distrikt. Det borde ha inneburit ett mera kraftfullt aggerande med mera folk och ett större upptagningsområde. – Att vi nu är under 7000 bågskyttar i landet är oroande. Jag tror att nyckeln till det hela är att vi blivit för prestationsinriktade, dvs en utveckling från glädje – pionjäranda – helhetsintresse, att göra, istället för att sitta av möten som är vanligare i dag. Det sker inget spontant. Idag beslutar vi om att rekrytera och ordnar en pröva-på kväll, förr uppsökte man folket istället...uppsökande verksamhet.

Fler idéer

Licenser infördes under din tid, var det bra?

Det vet jag inte eftersom jag inte sitter i styrelsen längre men tanken var att det skulle vara



forts. på nästa sida...

kunskaphöjande, som ett examensprov för att få tävla.

Sedan jobbade vi mycket med datoriserad resultatgivning. Här var vi väldigt ambitiösa. Ett läsförfarande med maskinell teckentolkning där man skulle fylla i protokollet precis som tipskupongen. Kortet kan sedan läsas in via en scanner. Då var programvaran lite kostsam det har kanske ändrats och tänk vilken statistikälla det vore.

Mitt roligaste bågsytte minne

Egentligen är det umgänget med Sjunne Ekman i Motala BSK. En gång vet jag att Sjunne lurade upp mig till skjutfältet med att Mikael Svahn hade kört fast med bilen i leran på fältet. Jag fick avbryta middagen för att åka iväg, det var första april. Jag minns att jag inte kommenterade det på en hel

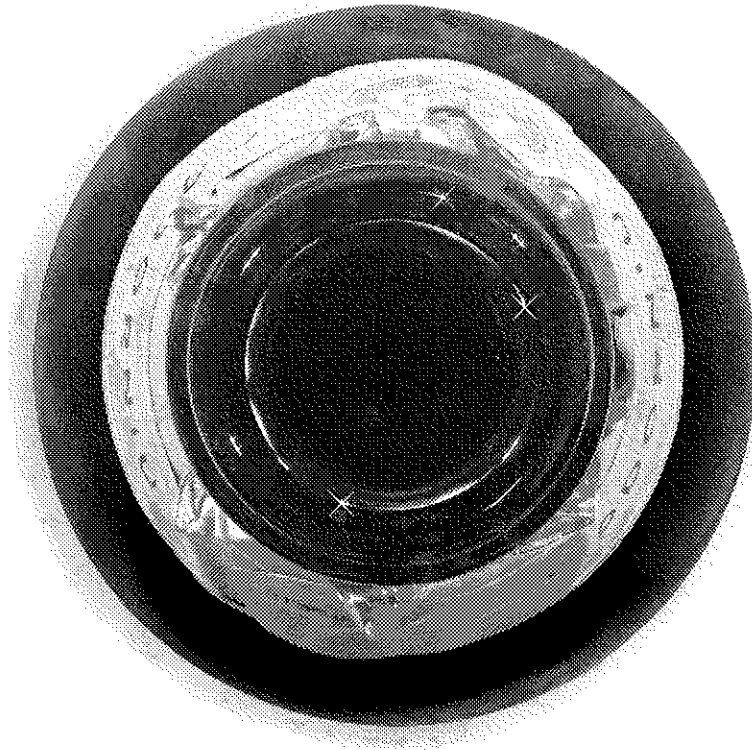
månad och till slut kunde Sjunne inte hålla sig längre, vi skrattade gott.

Ett annat minne var när jag skulle checka in på hotellet under ett förbundsmöte då receptionen meddelade att jag hade telefon. Det var Mats som berättade att jag blivit farfar, avslutar Bo Engman.

Tävlingskallender för januari-mars 2003

Gullimar Åkerlund, kansliet

Dag	Datum	Rond	Arrangör	Telefon	Tävlingsnamn
S	05-jan	Fita 18/12 m	Aivenäs BK	054-542258	Trettondagspilen
L-S	11-12 jan	Elittränarkonferens	Bosön		
S	12-jan	*Fita 18/12 m	BK Gripen	040-153487	Sundsträffen
S	12-jan	SBF 12 m	Strängnäs BK	0152-13657	Djäknepilen
L	18-jan	Fita 18/12 m + finaler	Finspångs BK	0122-15509	"Vallonträffen"
L	18-jan	3D, 30 mål	Västbo BK	0371-142 20	Västbo Inne 3D
L	18-jan	Dubbel PAA-Rond	Kiruna BK	070-3627273	Lapplandspilen
L	18-jan	Fita 18/12 m	BSK Hudik	0653-21075	Januari-pilen
S	19-jan	Fita 18/12 m (Jun-tävling)	Sätters IF	0225-50599	"Diplomserien"
L	25-jan	SBF 12 m	Tranås BSK	070-5680687	Handelsbanken CUP
L	01-feb	Fita 18/12 m	Eskilstuna BS	016-426373	Svealandsmästerskapen Inne
L	01-feb	Fita 18/12 m	BSK Nimrod	0970-13898	Nimrodträffen
S	02-feb	Fita 18/12 m (Jun-tävling)	Sätters IF	0225-50599	"Diplomserien"
S	02-feb	Fita 18/12 m	Skogens IF	070-7670476	Blå Jungfrupilen
S	09-feb	Fita 18/12 m	BS Kil	0554-40030	Vinterträffen
S	09-feb	Fita 18/12 m	Strängnäs BK	0152-13657	Thomaspilen
L	22-feb	Fita 18/12 m	Skövde BK	0500-487378	Strängasläppet
L	22-feb	Fita 18/12 m	Trelleborgs BK	0410-45128	Vårpilen
L	22-feb	Fita 18/12 m	Sundsv/Ortv BK	060-616104	Midvinterpilen
S	23-feb	Fita 18/12 m (Jun-tävling)	Sätters IF	0225-50599	"Diplomserien"
L	01-mar	Fita 18 meter/SBF 12 meter	Västkustens BF		SM Tavla Inne, Jun/Sen
S	02-mar	Fita 18 meter/SBF 12 meter	Västkustens BF		SM Tavla Inne, Jun/Sen
T-S	04-09 mars	Fita 18 meter + finaler	Nimes, Frankrike		VM & JVM Tavla Inne
S	09-mar	Fita 18/12 m	Skurups BK	0411-85145	Marskatten
L	15-mar	SBF 12 m	Lindome BK	031-7950002	Marspilen
L	15-mar	Fita 18/12 m + Finaler	Skellefteå BK	0910-775320	Kopparpilen
S	16-mar	SBF 12 m	Södertälje BF	08-53032744	Kringelpilen
L	22-mar				
S	23-mar	Fita 18/12 m (Jun-tävling)	Sätters IF	0225-50599	"Diplomserien"



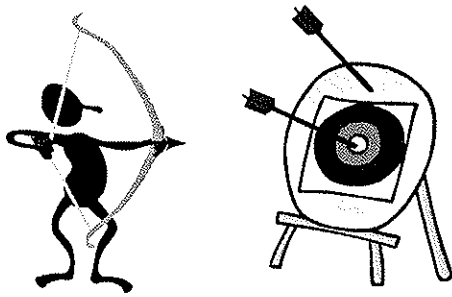
Välkommen till Bågskytte SM i Göteborg.

Den 1-2 mars är det dags för Sveriges bågskytteelit att göra upp om mästartiteln på Svenska Mässan i Göteborg. Passa på att ta med familjen och bjud dem på en spännande helg i upplevelsernas stad! Delar de inte ditt idrottsintresse behöver du inte vara orolig. Museer, teatrar, caféer och förstklassiga hotell med bubbler i såväl glas som badkar är bara något av det som väntar. Välkommen till Bågskytte SM i Göteborg 1-2 mars 2003!



GÖTEBORG

För mer information om weekendpaketet och sevärdheter, besök Göteborgs Turistbyrå på www.goteborg.com eller ring 031-61 25 00.



Domarhörnan 2002

Nr 2

KLUBBLAG på SM

Vid det kommande samanslagna SM:et (SM+JSM) inomhus i Göteborg, så är det inte helt klart när man läser regelboken hur vi skall hantera klubb lagen.

Ett klubb lag består ju utav skyttar från samma skjutstil och avstånd oavsett kön och ålder, (Art.22.1.11). Detta skulle innebära att det inte blir någon klubb lagtävling för juniorerna, då dessa skyttar blandas med övriga skyttar i samma skjutstil och kön upp till 60-klass. Om det vore separata SM så skulle det ha blivit klubb lagtävling vid både SM och JSM. Därför har SBF-styrelsen beslutat att vi skall se detta SM som två SM vad gäller klubb lagen dvs. ett SM och ett JSM. Så om en junior (16-klass) vill ingå i klubb laget på SM för seniorer och äldre så måste han/hon dubblera och skjuta kvalificeringsomgången i båda SM:en.

Individuellt är det inte tillåtet att dubblera, man kan således inte gå vidare från kvalificeringsomgången i mer än en klass. I vilken klass man tänker skjuta individuellt skall framgå av anmälan om man dubblerar.

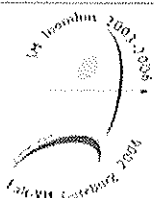
Börje Jonsson

Regel och domar ansvarig.

EKKHAMMARS GUBBEN

Kungsängens Bågskytteklubb vill tacka alla skyttar för en väl genomförd tävling.
Vi vill också tacka för den fantastiska hjälpen vi fick efter tävlingen.

Ett stort tack!
Kungsängens BSK



SM - Inomhus - JSM

1-2 mars

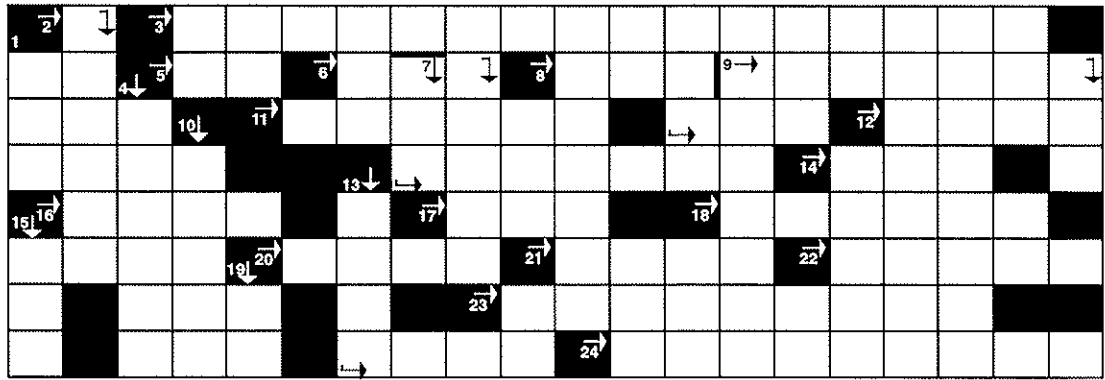
Välkommen till Göteborg

Glöm inte tävlingen om hotellrum



Vinn årsprenumeration!

Skicka in ifyllt kryss till Bågskytten senast den 31 december, dragning görs den 1 januari 2003. Det först öppnade rätta krysset vinner. HAR DU REDAN BETALAT FÅR DU PENGARNA TILL-BAKA. Vinnaren publiceras i nummer 1. Markera med "KRYSSET".



1. Fäster bra.
2. Viktmått.
3. Träning sliter, kroppen bygger upp, plus lite till, vad kallas det? (överko.....)
4. Vävnadsprov.
5. Efter EM.
6. Flera skikt.
7. Byggstens protein för muskler.
8. Axelleden är en...
9. Läran om själen.
10. Ser man bra i.
11. När allt klaffar har man bra...
12. Amfetamin är en...
13. Compoundsikte.
14. Centrala nervsystemet.
15. Inte pilens mitt, men väl där balanspunkten är.
16. Inte bara i lemmarnas ändrar.
17. Fristilssikte med avståndsskalan intill bågen.
18. När en lins växer på mitten är den...
19. Tavelpanik.
20. Bågmärke.
21. Del i utrustningen.
22. Var från början inte tillåtet.
23. 2312 är en...
24. Läran om hur våra organ fungerar.



BÅGAR & PILAR
TACKAR FÖR
ÅR 2002

Kravn
Måika
T

Bågskytteåret 2002, Juniorer

Text: Gullimar Åkerlund. Bild: Mikael Svah

Detta år, 2002, visas återigen att Sverige fortsätter att hålla oss framme på ett mycket tillfredsställande sätt. Tittar man som helhet och då i första hand på JVM framstår Sveriges prestation som mycket bra. Att vi med de små resurserna som vi har att satsa på juniorerna är efter år kan ta fram medaljörer på mästerskapen är imponerande.

Att försöka hitta en förklaring är inte så lätt. Att vi skulle historisk vara van att skjuta med pil och bäge kanske är en del av förklaringen men inte hela. Skulle det vara orsaken skulle våra grannländer Finland, Norge och Danmark nå framgång vilket dom inte gör. Jag tror personligen att framgången ligger i att vi i de klubbar som har bra ungdomsverksamhet har bra ungdomstränare. Tränare som förstår att lära sina adepter rätt saker. Att inte jakta fram poängen utan lägger mer tonvikten vid tekniken. Låter skyttarna ta den tid de behöver för att nå framgång.

Något annat som jag tror är viktigt det är att de unga tidigt får chans att delta på tävling. Att resa en grupp från klubben tillsammans med klubbtränaren och delta i en tävling ger ofta så positiva reaktioner och minnen att det därefter blir lättare att locka de unga att bli kvar i vår fina sport.

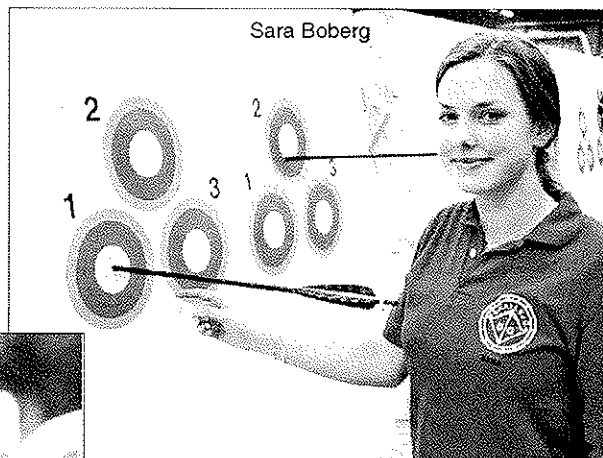
Så tillbaka till det nu genomförda året. Junior NM:et i Danmark gav näst intill storslam för Sverige: Totalt 11 av de 15 utdelade medaljerna gick till Sverige-skyttar. Detta är var det tavel-



Karin Teghammar



Sara Boberg



Sara Boberg



Elin Kättström

skytte. Att det skulle vara därför som vi tog så många medaljer är felaktigt. Tittar man tillbaka på JNM i jakt/fält så är det Sverige som tar merparten av medaljerna även där.

Nästa år genomförs JNM och Nordic Cup för juniorer i Eskilstuna den 28-29 juni. Jag hoppas att många tidigt planerar så att ni deltar på denna tävling. Fält 24 mål på lördag och 12 mål på söndag. Förhoppningsvis med samma framgång som tidigare år.

I övrigt så är det Tavel JVM Inomhus i Frankrike (4-9 mars), Tavel JEM ute i Grekland (25-30 aug) och Fält JEM (11-17 aug) i Frankrike som genomförs under 2003. Förhoppningen är att kunna delta.

Detta år har varit mycket bra och nästa år blir säkert också bra men orosmoment finns. Vi måste fortsätta att jobba i klubbarna så

att vi får fram underlaget. Just nu är det mycket tunt i vissa av våra klasser. När klubbarna planerar målen för sin verksamhet måste ett av de stora målen vara att ta fram nya ungdomsskyttar. Att det läggs ner stor möda och kraft för att locka nya tänkbara skyttar till klubbarna för att där få tillfälle att visa vilken spännande sport vi utövar.



forts. på nästa sida...

Till sist: En kort sammanställning av framgångarna.

VM	Tjeckien	Lagguld,	HJC, M Heijel/R Karlsson/K Nyberg	
EJC	Grekland	Guld	Karin Teghammar	BS Grästorp
JNM	Danmark	Guld	Elin Kättström	Finspångs BK
JNM	Danmark	Guld	Mikael Zetterlund	BSK Hudik
JNM	Danmark	Guld	Karin Teghammar	BS Grästorp
JNM	Danmark	Guld	Andreas Lindström	Sätters IF/BK
JVM	Tjeckien	Lagsilver	DJC, K Teghammar/S Boberg/L Nilsson	
JVM	Tjeckien	Silver	Mikael Heijel	BK Göta Lejon
JNM	Danmark	Silver	Jennie Knutsson	Grimslövs AIF
JNM	Danmark	Silver	Philip Åkesson	BK Pantern
JNM	Danmark	Silver	Sara Boberg	Skallsjö BG
EJC	Grekland	Brons	Robert Karlsson	Umeå BK
EJC	Italien	Brons	Sara Boberg	Skallsjö BG
JNM	Danmark	Brons	Malin Dolk	BSK Iggesund
JNM	Danmark	Brons	Anders Augustsson	Lindome BK
JNM	Danmark	Brons	Linda Nilsson	BK Göta Lejon

Jag tackar alla klubbledare, skyttar och tränare som deltagit för att vi även detta år kan se tillbaka på framgång och toppskytte.

Gullimar Åkerlund
Förbundskapten, Juniorlandslaget.

Östergötlands BF

JULOSTEN 2002

Text & bild: Mikael Svahn



Owe Jacobsson och Sören Wikingsson protokollför sina tior.

Precis i slutet av november månad arrangerades för 23 året den populära Julosten i Motala. Arrangemanget lockade 165 skyttar, något som får ses som ganska mycket trots ungdomstävling i Tyresö samma dag samt DM i Västkustens BF dagen efter. Ändå var det en bra bit från fjolårets toppnotering med 196 skyttar.

Arrangörens ord

- Hur tyckte du att tävlingen fungerad?
- Tävlingen fungerade mycket bra med tanke på att det kommer så mycket folk till oss i Motala.

Det var en del små grejer som vi kan bli bättre på till nästa år., säger en nöjd Karl-Göran Eklundh.



forts. på nästa sida...

- **165 deltagare?**
- Bra! Jag tror inte att det var rekord, det var inte riktigt fullt i de yngre klasserna så vi kan ta några till nästa år.
- **Hur var det med protokollsifyllandet?**
- Skyttarna ska ha all heder av att de flesta protokoll var rätt ifyllda, men det blev en del strul till finalskjutningarna som vi som arrangör får ta på oss. Dålig information från vår sida om vart protokollen skulle lämnas t.ex.

Ett svenskt rekord

Enligt listan på SBF's hemsida sköt Kjell Eriksson, Linköping, svenskt rekord i finalen mot Björn Andersson, BK Sturarna med 118 – 115. Kjell visade bra form när han tillsammans med Rolf Andersson, Södertälje BF fick till 583 i grundronden med Björn på tredje plats med 579p. Hoppas nu att formen håller i sig då Kjell i slutet av januari beger sig "över pölen" för att delta i världens största bågskytte tävling i Las Vegas.

Knattar och ungdom

Dessa var i år 59 till antalet mot 77 förra året, ändå presterades det massor av bra resultat. Hemmaklubben hade två skyttar med varav Niklas Ekwall i HK10 var närmast en första plats. Niklas slutar tvåa med 515p, Douglas Rinaldo, Rumskulla GOIF toppade med 522p. I HK13 slutade den andra hemmaskyten Ludvig Wisell på en hedrande tredjeplats efter Robin Linnér, Huskvarna BK på 525p och Tommy Lindström, Sätters IF på 514p. I övrigt kunde vi notera en betryggande seger för den nyblivne stipendiaten Petra Larsson, BK Fjädersn

som i DF16 fick till 540p mot tvåan Pernilla Karlsson, dito som sköt 511p. Trea blev Therése Gustafsson, BS Grästorp på 504p. Tre skyttar fick det lite otacksamma ödet att skjuta ensamma i sina klasser det var Lisette Wahlfridsson i DC13 och Johanna Pitkanen, Nora BK samt Nicklas Berglund, Karlstads BK i Motionsklassen. Lisett sköt 545p, Johanna fick ihop 557p och Nicklas 346p.

Elin Kedén, Huskvarna gav inte sina konkurrenter en chans, med 547p blev det en klar seger före Louise Mattsson, Karlstads BK på 498p och Sanna Appelqvist, Skogens IF på 492p.

Det samma var det i HF13 där Martin Tapper, Lindome BK, drog ifrån hela tiden och med sina 578p blev avståndet till tvåan långt. Jonny Henningsson, Finspång, sköt 547 och Alexander Svensson, BK Fjädersn, 545p.

Charlie Svensson, Rumskulla GOIF, spurtade friskt i andra omgången och lyckades ta sig förbi Viktor Strand, Skogens IF, som slutade tvåa.

Charlie sköt 517p mot Viktors 509p. Trea blev Jesper Adolfsson, Finspång, på 462p.

I damernas motsvarighet DF10 tog Skogens IF en dubbelseger genom Lisa Appelqvist på 541p och Sofie Johansson på 529p. Trea blev Cecilia Blomberg, Mjölby med 343p.

I DK13 och DK10 blev det däremot spännande. Elin Welin, IK Österviking lyckades med en rejäl uppräckning i andra omgången vinna med 448p före Emelie Vidlund, Nora BK på 445p.

Trea blev Elin Lindén, Mjölby BS på 432p. I DK10 vinner Isabella Rydberg, Huskvarna, med en poängs marginal, 440 – 439 före Martina Ågerup, Rejmyre BK. Trea blev Sandra Östlund, Sätters IF på 307p.

Slutligen vinner Tom Pederson, Huskvarna BK, i HC13 med imponerande 585p. Med 295 i andra omgången passerade han tvåan Robert Danielsson, Eskilstuna BSK. Robert sköt 579p och trean Linus Karlsson, Karlstads BK, sköt 564p.

Övrigt

I DC19 fick tvåan efter grundskjutningen Karin Teghammar kasta in handduken i finalen då hon fått känningar av GS. Karin lämnade således V.O och därmed slutade Linda Gustavsson, Nora BK, på en tredjeplats.

Noteras också att vår tavelvärldsmästarinna Ulrika Sjöwall ändast mäktade med 558p och en sjätteplats. I omgång två vaknade hon dock till med en 287-runda.

Finalskjutningar Julosten 2002

DC 19			
1	Ingrid Olofsson	Sturarna	113
2	Sara Boberg	Skallsjö	109
3	Linda Gustavsen	Nora	
4	Karin Teghammar	Grästorp	VO
HC19			
1	Kjell Eriksson	Linköping	118
2	Björn Andersson	Sturarna	115
3	Rolf Andersson	Södertälje	115
4	Jari Hjerpe	Sturarna	114
HF19			
1	Jan Karlsson	Grimslöv	112
2	Niklas Andersson	Rembo	110
3	Björn Jansson	Nyköping	114
4	Per Bengtsson	Linköping	111
HK19			
1	Erik Jonsson	Rembo	113
2	Stig Bergström	Nyköping	96
3	Lennart Andersson	Vetlanda	103
4	Andreas Lindström	Säter	97

Munktellträffen

Text & bild: Jane Blomqvist

Under Allhelgona helgen anordnade vi i Eskilstuna vår tävling Munktellträffen. Till vår stora glädje var det många som kom och sköt. Det var ca 175 stycken deltagare. För att få med så många skyttar som möjligt fick vi ta till vår träningslokal, där några av 10 – och 13 – klasserna fick skjuta.

Den största klassen var den här gången HF 19 som vanns av Stefan Nilsson IF Karlsvik på 559 poäng. Det var väldigt hårt bland de fyra första skyttarna. I HC 19 segrade inte så oväntat Björn Andersson BSK Sturarna 584 poäng. Antalet klassiska skyttar på herrsidan tror jag har ökat och framförallt har de blivit bättre. Hartmut Ziplies från IF Ulvarna vann på 529 poäng före Stig Bergström 525 poäng i HK 19. I HK 40 vann Arto Heinonen Eskilstuna BS med 19 poäng före Lollo Sköld Bålsta BSS.

Peter Bergkvist BK Fiskgjusen fick denna gång ikläda sig rollen som "Robin Hood". Han vann med bara 2 poängs marginal före den duktige långbågebyggaren Rolf Eklund Gävle BK, 514 mot 512. Av de nio skyttarna kunde man se flera bågar som var tillverkade av Rolf.

I DC 19 segrade Ingrid Olofsson BSK Sturarna före Susanne Patic, 572 – 568. Om Sara Boberg Skallsjö BG som vann DC 16 hade ställt upp i 19 klassen hade hon fått dela andra platsen med Susanne Patic Kungsängens BK. Om några år är förhoppningsvis DC 19 full av duktiga "tjejer".

DK 19 hade 10 skyttar, det berodde delvis på att vi slog ihop två klasser. Det blir tyvärr ofta så för damerna. Sara Sundstedt från BSK Sturarna vann över Charlotte Löfstedt Kungsängens BK med 507 – 497. Två duktiga tjejer som kan gå långt inom bågskyttet.



DF 19 vanns av Elin Kättström Finspångs BSK före Karin Larsson Sandvikens BK. Det är två duktiga tjejer med många bra meriter bakom sig och förhoppningsvis framför sig också!

Kenneth Nyberg Umeå BK, Martin Tapper Lindome BK, Andreas Lindström Sätters IF/BK, Hanna Krantz Lindome BK vann alla i sin 16 – klass. Att vi hade skyttar ända från Lindome i söder till Umeå i norr berodde på att det samtidigt pågick ett träningsläger för blivande juniorlandslagsskyttar i MunktellArenan. Av 13 – klasserna måste jag berätta om Tom Pedersen Huskvarna BK som vann HC 13 på de fina poängen 591. Han hade 292 i första rondan och så mycket som 299 i den andra. Vi får nog höra talas om Tom även i fortsättningen. Robert

Danielsson Eskilstuna BS kom tvåa, 16 poäng efter. Hemmaskyttan Sanna Fors har nyligen bytt från klassiskt till fristil. Hon gjorde en mycket bra tävling och vann DF 13 på 553 före Elin Keden Huskvarna BK 548 poäng. I HC 10 noterades ett högt resultat av Patrik Sulalampi Södertälje BF 585 och Robin Järking HK 10 sköt 526 poäng.

Vi fick se många unga duktiga skyttar och vi får hoppas att de fortsätter att utvecklas när de går upp i de högre klasserna.

Ett stort tack till Lotta och Micke som hjälpte till som domare.

Jag summerar att tävlingen fungerade bra och hälsar er välkomna tillbaka nästa år.

Almanacka för 2003!

Nu kan du beställa
SBF's nya almanacka.

12 snygga
bågskyttebilder samt
datum med viktiga
tävlingar.
Kan med fördel användas
som julklapp, present
m.m.

Kostnad: 160:- + frakt
(200 gram)

Köpes via PG 194453-7.
(Glöm inte adressen)

**BÅGSKYTTEÅRET 2002 I BILD, SIDAN 30-31!**

Framtidens tankar växer fram på blädderblocket under ordförande Kjell-Åke Carlssons ledning. Hur engagerar man föräldrar?

Östgötar på höstmöte

Konstruktiva diskussioner om framtiden



Text & bild: Mikael Svahn

Lördagen den 9:de november genomfördes Östgötadistriktets årliga höstmöte. Temat denna gång var "Framtiden" och vid detta välbesökta möte var samtliga av distriktets aktiva klubbar närvarande utom Linköping.

Efter genomförda grupp-arbeten kring frågan "Vad tycker vi är viktigt för bågskytten i Östergötland" sammanställdes detta till en lista där fyra punkter utkristalliserade sig: Rekrytering, Utbildning, Sociala aktiviteter samt bildandet av en utvecklings-

grupp för distriktets skyttar. Därpå följde diskussioner om lämpliga åtgärder.

Av mötet framkom två saker:

1. Fyra personer under ledning av sammankallande Rikard Andersson, Mjölby fick i uppdrag att till årsmötet ta fram ett förslag på hur en utvecklingsgrupp för distriktets skyttar skall se ut, hur man skall jobba, inriktning, kriterier för antagning, mål och så vidare.
2. Lokalt informationsmaterial till bland annat lokalmedia skall tas fram.

- Jag vill i framtiden se att man i distriktet har en större kapacitet att ta emot nya skyttar där man idag har resurser som mer är anpassade för den mängd människor vi redan har. Detta säger ordföranden Kjell-Åke Carlsson i en kommentar och efterlyser ett större engagemang hos föreningarna.

I Östgötadistriktet finns för närvarande 102 skyttar med licens, av dessa är 87 herrar och 15 damer.

Stilstudier från 1970

Bågskytteakademien har tagit fram 2 CD-skivor / 1 VHS-tape med 27 filmade skyttar som visar sin skjutstil. Varje film är mellan 1 till 2 minuter lång och är filmad av PO Wikström och KG Jonsson på smalfilm. Bågskytteakademien har fört över smalfilmen till CD och VHS.

Filmerna på CD är i MPG-format och kan ses i dator med hjälp av t.ex. Windows Media Player eller liknande programvara. CD-skivorna kan också ses på TV med hjälp av de DVD-spelare som tar MPEG-format.

VHS-tapen kan ses med vanlig videobandspelare, filmerna på tapen ligger efter varandra i bokstavsordning.

**Priset på 2 CD eller 1 VHS-tape är
100 kronor inkl porto.**

Filmerna kan beställas via E-postadressen akademien@herrestad.com eller via telefon 0143-24101 för leverans inom 1 vecka.

Beloppet sätts samtidigt in på postgirokonto 282035-5.

Filmade skyttar:

Bertil Andersson, Kvarnbyn
Karin Beije, Stockholm
Rita Berg, Gripen
Anna Lisa Berglund, Vänersborg
Sten Bergqvist, Alingsås
Anders Billström, Umeå
Kjell Rune Blucher, Klippan
Olle Boström, Älvenäs
Bernt Byström, Göteborg
John Båsk, Sundsvall
Rolf Eklund, Ockelbo
Edit Granbäck, Storuman
Gunnar Jervill, Göteborg
Lars Johansson, Vänersborg

Sonja Johansson, Skövde
Tomas Johansson, Västerås
P O Jäderberg, Västerås
Erik Karlsson, Finspång
Bengt Lundqvist, Mellansel
Anna Britt Möller, Fellingsbro
Per Nilsson, Satsrup
Åke Nilsson, Norrsundet
Anna Liisa Oksa, Halmstad
Tommy Persson, Karlstad
Sören Rossander, Norrsundet
Rolf Svensson, Södertälje
Folke Tropp, Vaggeryd



GLÖM INTE ATT RÖSTA PÅ GULDPILEN!
Se sidan 5

SBF's Yngre Junior Trofé



2002



2002



Lindome-2002

Resultat per den 2002-11-25, efter 144 tävlingar.

Av: Henry Jonson, Bild: Mikael Svahn

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng			
1	Eskilstuna BS	13	167	541	51	Rejmyre BSK	5
2	Huskvarna BK	20	186	536	52	Korsnäs IF/BK	2
3	BK Fjädem	10	109	311	53	Nyköpings BK	1
4	Lindome BK	9	66	274	54	Skurups BK	3
5	Sundsvall/Ortvikens BK	9	81	216	55	Sandvikens BK	1
6	Södertälje BF	10	74	215	56	Kristianstads BK	1
7	Skogens IF	11	80	207	57	IF Karlsvik	2
8	Motala BK	5	52	205		BSK Hudik	4
9	Stocka BSK	8	69	204	59	Satserups GF	1
10	Vetlanda BSK	10	72	194		Kungälv BK	2
11	Tyresö BS	15	93	184	61	Stallarholms BK	1
12	BS Gothia	13	75	179	62	Hammarö BSK	1
13	BSK Sturama	5	40	175		Tibro BS	2
14	Skallsjö BG	6	49	163		BK Strängnäs	4
15	Skövde BK	10	56	159	65	Atvidabergs BK	2
16	Karlstads BK	12	55	140	66	Svärdsjö IF Vasapilen	3
17	Grimslövs AIF	9	43	125		Umeå BK	1
18	Helsinborgs BK	5	31	117		Falu BK Kopparpilen	1
19	BK Dalpilen	2	32	115		BK Unga Ornar	3
20	Trollhättans BK	1	18	108	70	BK Siljanspilen	1
21	Frösö CPK	7	39	103		Jämvägens IF	2
22	Alingsås BK	10	43	102		Vollsjö BK	2
23	Säters IF/BK	10	46	95	73	Stockholms BK	1
24	Alvenäs BK	6	34	94		Kristinehamns BK	1
25	BK Fiskgöusen	1	22	92		Lammhults BSK	2
26	Finspångs BSK	2	22	91	76	BK Björnen	1
27	Bälsta BSS	8	29	86		IF Ulvarna	1
28	Vänersborgs BK	8	29	83		Västbo BK	1
29	BS Kil	2	23	79		Luleå BS	2
30	Piteå BK	8	24	74	80	Uddevalla BK	1
31	Skellefteå BK	10	33	73		Ambågens BK	1
32	Trelleborgs BK	7	35	72		BK Snapphanen	2
33	BK Vildkaninen	3	13	64		BSK Uven	2
34	Falkenbergs BK	2	14	63		Pauliströms BF	2
35	Borås BS	1	16	60		Söderhamns BK	2
36	Tranås BSK	3	29	58	86	Angereds BS	1
	Nora BK	8	25	58		BK Friskyttarna	1
38	Mjölby BS	3	18	56		BK Inkas	1
39	BSK Iggesund	2	22	52		Bollnäs BK	1
40	Västerviks BK	2	17	47		BSK Nimrod	1
41	Kiruna BK	4	25	45		Kungsängens BK	1
41	Rumskulla GOIF	5	15	44		Långsöpingens BSK	1
43	Rembo IK	1	12	32		Resele IF	1
44	Hässleholms BK	8	15	31		Summa	404
45	BS Vaggeryd	2	18	29			2296
46	BS Grästorp	4	13	27			6535
	Upplands Väsby BK	5	11	27			
	IK Osterviking	5	14	27			
	Sigtuna BK	5	18	27			
	Tinnå AIF	6	14	27			

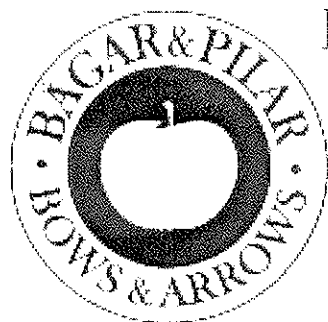
Startpaket!

SAMICK SPORTS

- MIND 10 båge (66"-70")
- 3 Easton-pilar (Jazz alt. Platinum)
- Armskydd
- Tab
- Bagrem
- Plunger
- Tubkoger

MIND 10

1,995.-



BÅGAR & PILAR

Bågskyttespecialisten AB

Treveltsgränd 3 • GAMLA STAN

111 29 STOCKHOLM

Tel: 08 21 91 68

Fax: 08 20 46 20

info@bagaropilar.nu

"Allt för Bågskytte!"





K.G. Long Bow

*Vacker båge från K.G. Archery
tillverkad av Hickory.*

Vikter från 25 till 50 lbs

Pris från: 3,100.-



BÅGAR & PILAR

Bågskyttespecialisten AB

Triewaldsgränd 3 • GAMLA STAN

111 29 STOCKHOLM

Tel: 08-21 91 68

Fax: 08-20 46 20

info@bagaropilar.nu

"Allt för Bågsytte!"

Idrottens Hus flyttar till Allmänna BB



Ki-Sik Lee

I tidigare Bågskyttar har den Koreanska dominansen på fristilssidan diskuterats mer än en gång, hur bär man sig åt, hur ser man på skjutteknik, hur tränar man och så vidare.

En av dessa succétränare är Mr Ki-Sik Lee, här nedan följer delar av en artikel publicerad i den norska förbundetstidningen av Dag Kjetil Paulsen.

Jag träffade Ki-Sik Lee under junior-VM i Tjeckien, det var en intressant diskussion med tanke på att teorierna om "ryggdrag" är under utveckling.

Ki-Sik Lee

Mr. Lee som han kallas, var huvudtränare i Korea under 16 år innan han blev tränare för det Australiensiska landslaget tre år innan OS i Sydney.

LÅT BÅGEN VARA IFRED!

Text & bild: Dag Kjetil Paulsen, Norge

Ingen har nog tagit lika många medaljer vid VM och OS som Mr. Lee. Han åtnjuter stor respekt i rekurvsammanhang världen över.

Efter OS i Sidney, där Australien tog guld i herrklassen, har nu Mr. Lee byggt upp ett nytt lag bestående av enbart unga duktiga skyttar med David Barnes som kanske den största profilen. Kadetten Barnes blev tidigare i år tvåa på GP-tävlingen i Turkiet bland seniorerna.

Bågen skjuter

Det är bågen som skjuter – inte vi! Om bågen bara får lov att vara båge som bågen vill, träffar pilen i gult varje gång. All skjutteknik handla om att lägga allt till rätta för att bågen skall få arbeta så ostört och så i takt med sig själv som möjligt.

Vi har kontakt med bågen på två ställen, i greppet och på strängen. Greppet i bågen bör vara så stabilt som möjligt och att trycket från

bågen träffar bågarmens underarmsben. Ett lågt grepp är säkrast eftersom handleden lättast kan slappna av där. Dock är det viktigt att denna kontakt med bågen sker tätt intill Pivot-punkten i greppet. (Pivot är den vertikala genomskärningen av bågen och en punkt på den tänkta linjen mitt i djupaste delen av greppet).

Den andra beröringspunkten är således strängen. Den kanske viktigaste skillnaden mellan compound- och rekurvskyttet är att compoundskyttar använder ett mekaniskt release medan rekurvskyttar använder fingrarna.

Ut ur releaset går strängen helt fritt, rakt fram. Vid rekurvskyttet måste strängen först knuffa undan fingrarna. Motståndet hos fingrarna, den massa som strängen måste flytta på gör att strängen i kastet beskriver en s-kurva. Vilket i sin tur gör att pilen aldrig går rak ur en rekurvbåge, plungern är till för att reducera så mycket böj kraft som möjligt.



forts. på nästa sida...

Det handlar om att låta bågen vara ifred. Fingrarna stör bågen, om vi skall göra den störningen så liten som möjligt måste vi reducera spänningen i dragarmen till ett minimum. Ryggmuskulerna skall göra fullföljningsarbetet själva. När det är lite spänningar i dragarmen kan fingrarna vara maximalt avlappnade.

Asymetrisk skulderbladsteknik

Jag har träffat Ki-Sik Lee förut och den gamla vanliga frågan dyker alltid upp, - Vad vill det egentligen säga att dra med ryggen? Eller – Vilka ryggmuskler bör vara mest aktiva i slutet av skottet?

Sedan de bästa Australiensiska skyttarna började träna inför OS 2000 har Mr. Lee avsatt mycket tid på att studera ryggdrag. Han har varit i Europa, i Korea och förstås bland sina egna skyttar. Med egenproducerade filmer som utgångspunkt har han diskuterat med biomekaniker och andra tränare. Det visar sig att alla Koreanska toppskyttar använder sina ryggmuskler på samma sätt. I det "jobb" vi är vana vid är nyckelordet symetri. Mot fullföljningen av skottet trycks skulderbladen ihop genom att spänningen på bägge sidor om ryggraden är så lika som möjligt.

Denna spänning har sitt ursprung högt upp på ryggen. Muskulaturen mitt emellan skulderbladen gör jobbet.

Men de Koreanska toppskyttarna (som alla regelbundet skjuter poäng över 1350 på FITA-ronden) gör inte på det sättet. Skulderbladen skiljer sig åt och de jobbar inte symetriskt. Sett bakifrån rullas bågarmens skulderblad lätt mot kroppens

framsida, i riktning "över" axeln, medan dragarmens skulderblad jobbar med ryggmuskulernas nedre del i riktning mot korsryggen.

De muskler som är aktiva mot fullföljet av skottet är de som på dragsidan får skulderbladet att jobba "nedåt", "bakåt" och "inåt". Allt som allt kan man på de Koreanska toppskyttarna se en stor skillnad i höjd mellan skulderbladet på bågarmssidan och det på dragsidan.

Nytt vetande

Mr. Lee, som själv varit huvudtränare för framgångsrika koreanska lag under 16 år, har inte själv varit medveten om detta asymmetriska ryggdrag för än efter OS 2000. Alla de bästa i Korea använder den, men ingen vet riktigt varför. De som tränar de koreanska lagen idag, har inte själva någon vetskap om varför man gör som man gör. Det bara är så och de kan inte svara.

Varför har det blivit så? Är det någon naturlig urskiljning som gjort sig gällande? Korea har hundratals skyttar som kan skjuta mer än 1300 poäng, är det så att när de bästa av dessa skall sällas ut är det de med asymmetriskt ryggdrag som faktiskt är bäst och att tränarna aldrig behövt ta tag i begreppet ryggdrag alls? Eller är det så att detta ryggdrag är så inarbetat redan från det traditionella koreanska bågskyttet att man inte tänker på varför man gör som man gör?

Mr. Lee gillar denna asymmetriska skulderbladstekniken och nu när han har bevisat den, är han i färd med att göra den obligatorisk för sina landslag i Australien.

De unga tar tekniken relativt snabbt. För etablerade, stabila

världsskyttar räknar han med att det tar mellan ett och tre år.

Viktiga fördelar

När skulderbladen skiljer sig åt, vad gäller jobbriktning blir det lättare att uppnå linjering. Ryggen hålls friare och det blir mindre motstånd i dragsidans skulderled. Dragarmens överarmsben "frigöres" från skulderleden och det blir lättare att genomföra ett fritt och rent ryggdrag, bakåt, nedåt. De muskler som drar dragsidans skulderblad nedåt och bakåt sitter dessutom djupt ned på ryggen.

I och med att de just sitter så djupt, närmar vi oss korsryggen som det centrum spänningen uppstår och söker sig emot. Om vi skall prata balans så är det här den finns.

Det talas ofta om att kroppens balanspunkt sitter i buk- och magregionen som ett stöd. Om vi klarar av att mobilisera ett spänningscentra som har förbindelse med denna balanspunkt, vinner vi både ökad styrka och bättre stabilitet.

Jag vet inte om man kan säga att det är en fördel om armbågen på dragsidan med denna skjutstil lättare kommer upp i linjering "bakom" pilen (för det gör den – rent mekaniskt). Kanske skulle vi hellre fråga: Är det nödvändigt att armbågen är bakom pilen på det sättet för att ett bra användande av ryggen skall kunna ske? Eller är det så att ett bra användande av ryggen (i det här fallet med koreansk skulderbladsteknik) i sig själv förbereder för en god linjering och därmed själv skapa armbågens linjering bakom pilen



forts. på nästa sida...

– närmast som en konsekvens av att man redan använder ryggen på ett bra sätt?

Fotställning

Höftbenen skall alltid vara över fötterna.

Genom skuldrorna skall det kunna dras en linje som träffar mitt i träffpunkten. Utöver det bör man stå med ansiktet så rakt mot träffpunkten som möjligt. Dvs med en så öppen fotställning man kan. Flexibiliteten i höftleden avgör i praktiken hur stor vridningen i överkroppen skall vara. Grunden till att detta är bra går att hitta i ett enkelt test:

Stå med tårna rakt fram med bröstet och ansiktet rakt mot en vägg. Fäst ögonen på en punkt på väggen lyft bågarman och håll den rakt fram mot den punkt du tittar på. Be någon pressa armen nedåt, håll emot.

Stå på samma sätt men lyft nu bågarman så som du skulle gjort om du skjutit ett skott, dvs rakt upp och ut från sidan. Vrid huvudet så att du finner en punkt över båghanden att fästa blicken på. Be någon att pressa armen nedåt, håll emot.

I vilken position är du starkast?

De flesta är starkast i den position där ögonen kan vara med och ge fysiskt stabilitet. De flesta upplever att bågarman är starkast när så mycket av ansiktet som möjligt är vänt mot siktpunkten.

En öppen fotställning är således viktig. (Känn för övrigt efter hur den Koreanska skulderblads-tekniken också gör det lättare att vrida huvudet mot tavlan.)

Vertikal balans

Det avgörande är om man är i "vertikal balans". Det är lätt att kontrollera. Står man rakt bakom en skytt så att man kan se strängen mitt i båglemmen, skall man kunna dra vertikala linjer från bröstpartiet och ned mot bakdelen. Dessa linjer skall träffa den bakre foten ungefär mitt över fotvalvet.

Vertikal balans är viktig. Helt enkelt för att undvika rörelser och obalans i kroppen.

Andra saker

Handleden på dragsidan skall vara rak hela vägen, inget böjande. Det är ett säkert tecken på onödiga spänningar i underarmen. På dragsidan skall därför hand och underarm tillsammans utgöra en enda stark, avslappnad enhet. Detta gäller genom hela skjutcykeln, fullföljet inkluderat. Fingrarna skall ligga så djupt runt strängen att alla fingrarna är med i dragarbetet. Tre fingrar är starkare än två. Svaga muskler och för få muskler (ett djupare grepp om strängen tar med fler muskelgrupper) kan aldrig slappna av. Avslappnade fingrar kan lätt "knuffas undan" av strängen i skottet.

Den stora skillnaden

Mr Lee säger: "Europeiska och Amerikanska skyttar har ingen teknik." Vad menar han med det? Han menar att i Europa och Amerika kommer folk till klubbarna och får en båge i handen så att säga med en gång. Det är vanligt att man skjuter lite redan första träffen och vips har man etablerat en teknik redan där. I och med att det i väst finns ganska lite struktur och vetenskap runt den viktiga början, blir det gärna så att man

genom hela karriären mer eller mindre finputsar på den teknik man alltid haft.

Skillnaden gentemot Korea blir då väldigt stor. I Korea finns inga klubbar så som vi är vana vid. Bågskyttet bedrivs i skolorna, från 12 års ålder, under sträng ledning av systematiska tränare. Det tar 6 månader innan en nybörjare får skjuta med riktiga bågar. Under den första tiden skjuter man uteslutande med gummislang. De som lyckas fortsätter sedan med det varefter de blir äldre. Unga vuxna skyttar i studentålder, skjuter för sina universitetslag eller för professionella klubbar drivna av industrikoncerner eller liknande.

Man kan säga mycket om skillnaderna och berätta om sådant som för oss är extremt med den Koreanska träningskulturen. Den stora skillnaden blir dock att medan vi här i väst lär oss och skaffar oss erfarenheter själva, så blir Koreanerna riktigt och systematiskt upplärda från första stund.

Man skulle kunna säga att i väst utgår vi gärna från det var och en har, medan det i den Koreanska traditionen är allt inriktat på att nå ett fastslaget ideal.

Individualitet

Är Koreanerna maskiner?

Löpandebandsprodukter?

Omänskliga, närmast utan individualitet?

Det som ligger fast är idén om hur spänningar i kroppen bör vara när skottet går. Bågen skall man låta vara ifred. I resten är Koreanerna ganska fria att göra som de önskar.



forts. på nästa sida...

En lätt omskrivning av ett par rader av Egners beskriver hur koreanerna tänker och verkar:

Man skall inte plåga bågen, man skall vara vänlig och snäll, och för övrigt kan man göra som man vill.

Likheter bland de koreanska skyttarna är förstås att tekniken i grunden är den samma. Hur de sedan kroppsligen är byggda har inverkan på graden av anpassning av de i skjuttekniken ingående delarna.

De mest iögonfallande skillnaderna kan då röra sig om fotställning, bruket av fördrag, vinkel på dragarmens överarmsben eller hur kraftig bågarmsreaktionen blir i skottet.

Det är spännande

Jag tycker det är spännande att tänka sig de möjligheter som öppnar sig om vi närmar oss det koreanska sättet att skjuta på. Kroppsligt och fysiskt har vi alla

möjligheter, det är bara att sätta igång.

I resten är vi individer, tänk hur det skulle kunna bli med en koreansk skjutteknik ihop med den amerikanska psyket. Det bästa från Amerika ligger fritt att använda om vi vill, och kropparna? Det skjuttekniska? Vi är i stort sett lika dana allihop.

Allsvenskan

Norra Bågskytte Allsvenskans första omgång avgjord!

Text & Bild: Patrik Nilsson, Umeå BK

Den 16 November träffades klubbarna i den Norra Bågskytte Allsvenskan för att genomföra det första av fyra möten.

Hemmalaget Umeå hälsade sina tillresta varmt välkomna med att bjuda på lite ätbart. I den första matchen möttes ett av förra årets finallag, Kungsängen och årets nykomling IF Ulvarna.

Meriterade Kungsängen fick bekänna färg direkt och pressades av ett hungrigt Ulvlag till udda seger 2:1. Parallellt pågick matchen mellan Umeå och BSK Sturarna, Umeå's duktiga compund juniorer Kenneth Nyberg och Robert Karlsson turades om att visa Anders Grönberg varför dessa vann lagtävlingen på J-VM i somras. Om compunden tycktes flyta på var det desto hårdare i det klassiska momentet, som fick för att fastställa slutresultatet avgöras med en shootoff mellan Umeå's Roland Vikström och Sturarnas



Robert Lindgren, Robert Wittinghoff, Robert Karlsson, Dragan Patic

Thomas Sicheritz. Vikström visade att han inte hade några nerver och sköt en säker nia. 3:0 till Umeå! Som tredje match gick Ulvarna upp emot Umeå, om nu Ulvarna blivit tagna av stundens allvar eller om dom ätit fler smörgåsar än hemmalaget vet nog ingen. Säkert är bara att Umeå var mer på hugget och vann komfortabelt 3:0. Lite av derby känsla blev det när Sturarna och Kungsängen möttes, fristilen tog Stur-

arna hand om genom Patrik Johansson och det klassiska tog Kungsängen hand om genom Per Edling. Compunden blev en uppgörelse mellan två rutinerade herrar Anders Grönberg Sturarna och Dragan Patic Kungsängen, det stod lika efter fem omgångar så matchen skulle av göras med shootoff.



forts. på nästa sida...

Efter två bra skott kunde publiken konstatera att Kungsängen vunnit med 2:1 då Patric kommit 3 mm närmare centrum. Att Sturarna inte hade lyckats pricka in forntoppen till den första omgången förstärktes ytterligare genom att dessa kunde i sin tredje match inkassera sin tredje raka förlust. Motståndarna Ulvarna å sin sida

sköt till sej sina första två poäng genom segrar av Patrik Bäckvall fristil, Micke Storränk klassiskt och Johnny Bengtsson compund. Den sista matchen mellan Umeå och Kungsängen blev lite av omgångens final och inte blev underhållningen sämre av att Robert Lindgren, Umeå's fristils ankare, klämde i med tio tior i

rad. Lindgrens prestation tillsammans med att Vikström ännu engång kommit närmast i en shootoff låg till grund för Umeå's tredje raka 3:0 seger. Slutställning: Umeå i topp tätt följt av Kungsängen, Ulvarna respektive Sturarna.

Sydöstra Götalands BF

SKOGENS IF arrangerade försenat inne DM

Text & bild: Sune Appelqvist

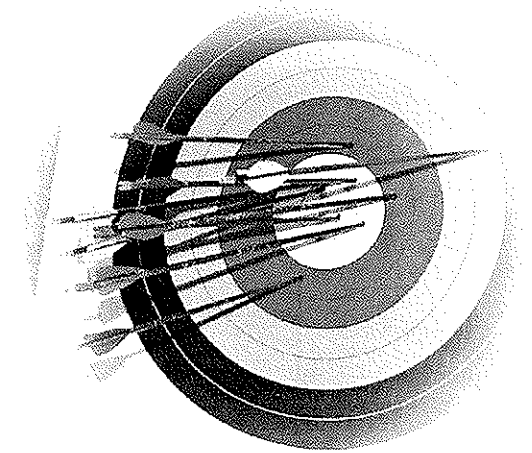


Anledningen till att vi fick skjuta det så här sent på året är våra problem med lämpliga lokaler.

Till årets DM var 133 skyttar anmälda. Oskarshamns största sporthall rymmer 112 skyttar enligt normala regler för tävling.

Vi tycker inte att man skall behöva begränsa antalet skyttar på ett mästerskap, därför utökade vi med en tredje skjutomgång. Vi beklagar den extra timma det tar och står för det, hellre än att få sura kommentarer från dem som inte hade fått vara med och kämpa om medaljerna.

Den största och mest positiva överraskningen av alla anmälningar var när Kalmar BS anmälde tre skyttar och



ett lag. Vi som grannar ser det mycket positivt om Kalmar klubben kommer igång i gammal god anda som på 70-talet då vi hade ett för Skogens IF utvecklande samarbete. Vi bjuder gärna igen och hoppas på ett nytt aktivt Kalmar.

Vi tycker att distriktets ungdomssatsning är på väg att lyckas när 50% av skyttarna är 10 och 13 klassare. Däremot måste vi utreda vad som är fel när vi tappar så många när dom kommer upp i 16-klassen.

Till dagens positiva prestationer får vi nämna Jean Persson Huskvarna BK i HC-60 där han satte distriktsrekord på 566 p det gamla löd på 563 p.



forts. på nästa sida...



I HK-19 visade Martin Ottoson Västerviks BK varför han är världsmästare, han sköt 546 p och besegrade tvåan med 47 p.

En som visade rätt inställning var Roger Lindblom BS Vaggeryd i HC-50. Han sköt av sin scopeaxel tidigt i tävlingen. Men inte skall man bryta om man inte är tvungen.

Han erbjöds låna Jan Notelius båge som sköt i en annan skjutomgång dom växlade och Roger fullföljde tävlingen. Det är bågskyttarnas anda och tjusning på hög nivå.

Den nya formen av lagtävling har klubbarna dålig koll på, vilket gör det administrativt jobbigt som arrangör. Alla Recurve på samma avstånd. Alla Compound på samma avstånd får ingå i laget. Det borde vara lika självklart att anmäla lag, det ger en klubbkänsla att få tillhöra laget.

Som arrangör tyckte vi att det var trevligt och positivt för framtiden att ha 133 anmälningar på ett DM som kolliderade med Fars Dag.

Med Bågskyttehälsningar SKOGENS IF

Sune Appelqvist.

Elitserien

Elitserien 2003 – FITA 72pil 70m + finaler

Funderar din klubb på att arrangera en FITA 72pil på 70m med finaler till sommaren? I sådana fall bör Ni fundera på om Ni ska söka elitseriestatus på den samtidigt!

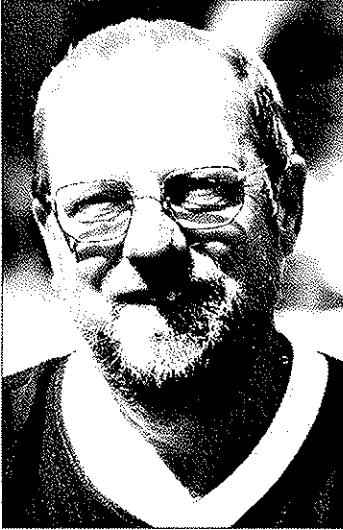
Mer information om detta finns i utskicket till klubbarna angående att söka tävlingar inför nästa år, dessutom på Elitseriens hemsida under "information" på adressen:

<http://www.bagskytte.se/elitserien/>

SBF g.m. Markus Sundström & Anders Fredriksson

Ungdomsläger i Grästorp

Text: Gunnar Lundqvist, Bild: Mikael Svahn



Västergötlands Bågskytteförbund inbjöd distriktetsungdomar till ett ungdomsläger lördagen den 23 november med avslutning på söndagen med tävlingen "Rydapilen" i Borås.

31 ungdomar samlades i Bågskyttarna Grästorps klubbstuga redan klockan 09.30 på morgonen.

Förmiddagen ägnades åt skjutning och efter lunch vidtog en skjut-tävling med protokollskrivning. När det började nalkas mot kvällningen gick alla en promenad, kanske mest för att inhandla lördagsgodiset. När truppen kom hem blev det överraskningar genom att ledarna hade anordnat ett antal lekar i form att skjuta i mörker, frågesport, äta kokosbollar utan att slicka sig om munnen (det är inte lätt, prova!) golfputt m.m. Sista övningen var att lösa en rebus där resul-

tatet blev ett mobiltelefonnummer att ringa (tur att inte alla svarar i sina telefoner när det ringdes fel). Eftersom de flesta skulle upp och tävla på söndagen blev det tidig sänggång, men som vanligt på dessa läger inte riktigt tyst förrän frampå småtimmarna. Kuddkrig, visselpipa, fnitter är inte så lätta att få tysta på.

Den goda maten som tillagades av klubbens damer hade en stor åtgång och några rester blev det inte att ta hand om.

Eftersom starttiden på söndagen för en del skyttar var klockan 13 hade en del av gruppen fria aktiviteter på söndagsförmiddagen (okej, långpromenaden, var väl kanske inte så frivillig eller städningen heller).

Som brukligt avslutas lägret med en utvärdering. "gör roligt" var genomgående, kanske mycket för att lägret var inriktat på gemenskap och samarbete.

Distriktet tackar ledare, kökspersonal och framför allt BSG:s lite äldre ungdomar för hjälpen under detta läger.



Till salu!

Fullständig utrustning: Matthews Z-max, vänster, 27,5 tum draglängd. Sikte super sight, Super scope NE med flera linser, Super peep med flera linser. Kolfiberpil ACC 304, 327, Release tumme. Läder- koger, V-bar och stabbar, Mathews bågväska.

Som nytt, pris: 6.000 kronor.
Telefon: 070-557 60 21. A: 016-5857230.

TILL SALU!

Stylist 68 lång 40 pund, med komplett utrustning i väska.

Thomas Mauritsson

Villavägen 6

23253 Åkarp

Thomas.Mauritsson@malmo.se

Köpes!

Rekurvbåge. 68-70" lång och 38-41#.

Gärna komplett med tillbehör.

Gärna nära Göteborg.

Ca: 5000 kronor.

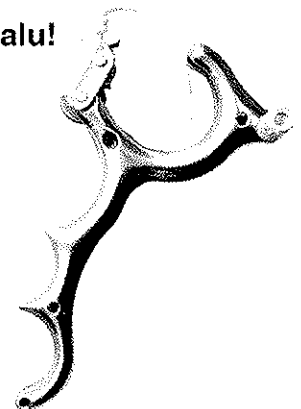
Telefon: 0730-694 433

Mail: h-kan@home.se

Håkan

Till salu!

I stort sett oanvänd
Carter Attension(större stil)
-som en stanislavski,
men ej för små händer
Pris: 750:-
0514-12128
eller 0736-222990



Bågskytt fick erkännande av Idrotts-Orden i Värmland

Idrotts-Orden Värmland utser varje år ett antal stipendiater som utfört utomordentliga idrottsprestationer under året samt är lovande talanger inför kommande år. I samband med Ordens högtidsdag den 9 november utdelades dessa stipendier under högtidliga former i festsalen på Stadshotellet i Karlstad.

Tre flickor och fem pojkar hade utsetts till årets stipendieutdelning, två tennisspelare, två orienterare, en bowlare, en bandyspelare, en golfspelare och en bågskytt. Ungdomarna och deras anhöriga fick träda in i festsalen under det att drygt hundra ordensmedlemmar stämde upp i Värmlandsvisan. En efter en presenterades stipendiaterna och deras meriter lästes upp varefter de fick mottaga stipendium och diplom som bevis på sin prestation ur ordensgeneralens hand.

Under de 51 år Orden varit verksam har, i och med årets utdelning, 145 stipendiater utsetts. En av de första som mottog ett erkännande var Jonny Nilsson, skridskoåkare som blev olympisk mästare på 10 000 m 1964.

Petra Larsson som tävlar för Bågskytteklubben Fjädern från Karlskoga var den bågskytt som fick mottaga ett av stipendierna för sina insatser under 2002. Årets facit så här långt är imponerande med tre guldmedaljer och ett lagsilver vid junior-SM samt en guldmedalj vid Nordiska mästerskapen för yngre juniorer som främsta meriter. Hon har under året noterats för sju svenska rekord och nitton distriktsrekord. Petra har upptagits i Svealandsgruppen och nyligen varit på ett upptaktsläger för tänkbara kandidater till juniorlandslaget. Hon anses av en del vara ett stort löfte för framtiden och har i och med detta stipendium upptagits i en krets där många under åren blivit både världsmästare och olympiska mästare.

SATSA PÅ UTBILDNING UNDER 2003!

Det bästa och det senaste i bågskytteutbildning. STEG 2 är nu under tryckning och HTU (högre tränarutbildning) kommer under 2003. Danmark och Norge har köpt materialet och är i full gång.

Anmäl studiecirkel till SISU!



ÅRETS HANDIKAPPIDROTTARE!

Anders Grönberg, BSK Sturarna är nominerad till utmärkelsen "Årets handikappidrottare". Priset utdelas på idrottsgalan den 20 januari 2003.

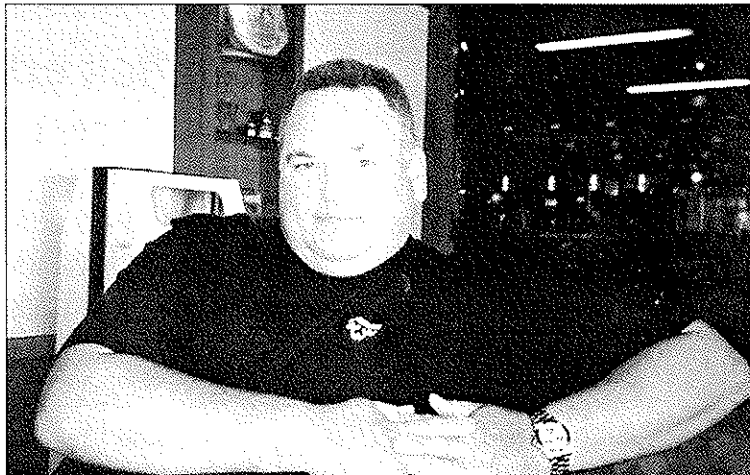
Läs hur det gick i nummer 2.

red.

2002 i ord och bild

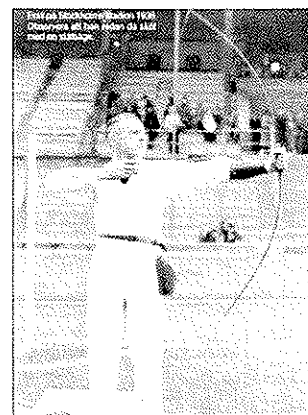
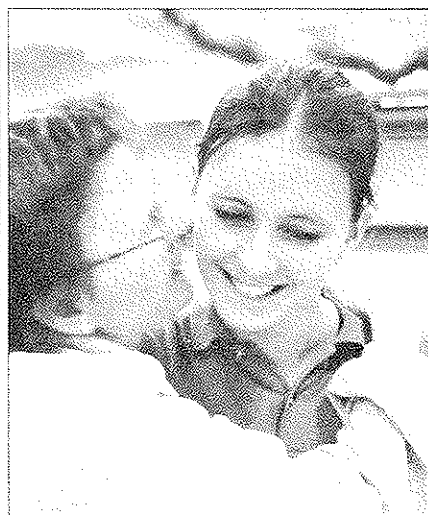
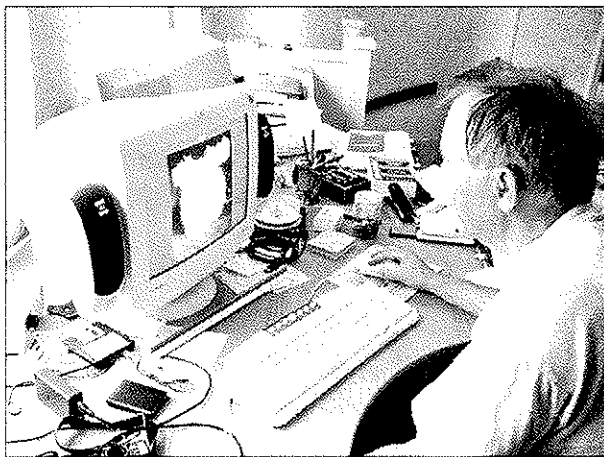
Text och bild: Mikael Svahn

Under det gånga året har det hänt massor av fantastiska saker. Dessa sidor gör inte anspråk på att vara heltäckande. Ett stort tack till alla som på ett eller annat sätt bidragit till bågskytteåret 2002.



Anders Grönberg, BSK Sturarna fick i årets inledning mottaga Aftonbladets och Folksams "Stora Sportpris 2001".

Bågskytteakademien bildas med inledande fem medlemmar. Bo Engman, Berryl Arvehäll, Leif Janson, Kurt Lundgren och Jan Ruthblad. Uppgiften är att dokumentera svenskt bågskytte förr och nu.



Februari månads profil blev Emil Heilborn då 101 år gammal.

Vid senior-SM i Eskilstuna vinner sensationellt blott 14-åriga hemmaskytten Isabell Danielsson i DC19.

Här syns han på Stockholms stadion 1936.



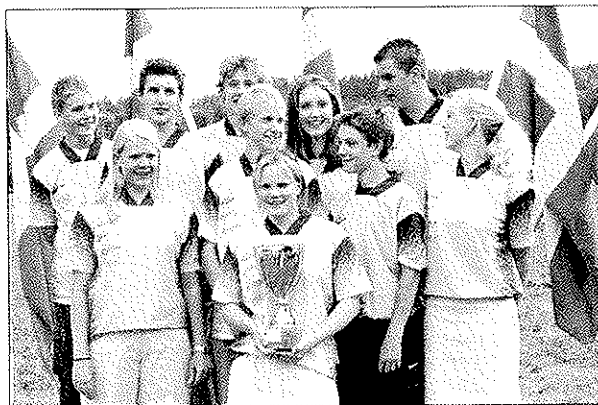
Tomas Johansson, förbundskapten för det olympiska landslaget. Tilldelas ledarstipendie av Föreningen Riksidrottens Vänner. Här ses prinsessan Lilian överrätta stipendiet.

RC-pilen i Hallsberg brukar med sitt skyddade läge vara en riktig rekordbana med alla dom bästa närvarande. Så även i år, 16 svenska rekord och 2 Europarekord.





Vid Nordiska tavelmästerskapen i Danmark tog Sverige 11 av de totalt 15 medaljerna. Överraskande dock att varken Mikael Heijel eller Robert Karlsson tog sig till final.



Lindome BK blir bästa klubb vid JSM i Värmlandsska Älvenäs.



Efter 1000 mantimmar stod Borås nya skjuthall klar, vid invigningen närvarade ett 40-tal gratulanter.



Världsrekordlaget vid JVM i Nymburk. Laget tog guld via en ruggig urladdning med två världsrekord. 177p efter 18 pil är det högsta resultat något lag någonsin uppnått! Totalt 264p ettunder seniorrekordet. Även världsrekord för semifinalen 511p. Mikael Heijel, Robert Karlsson, Kenneth Nyberg.



Vid Tavel-EM i Finland tog Björn Andersson silver i HC. Italien tog tre tunga titlar. Här syns en av ledarna Dragan Patić. Landlagsloggin måste förstås med. Hilton Cottage i sin prakt.



Fält-VM i Australien får avsluta denna bildserie. Sverige tar 3 guld, två lag och ett individuellt genom Martin Ottosson i Klassiskt.

I NUMMER 1, 2003 KOMMER "ÅRET 2002 I ORD OCH BILD II"

En ny tavla — tack

Bågkåseri av Owe Jakobsson

Vi skriver första veckan i oktober 2002, visst går det att skjuta ute i naturen med pil och båge, men det börjar bli kallt och framför allt mörkt tidigt på kvällarna. Helgen är ok ute, men det är nog dags (tyvärr) att gå in med sitt bågskytte, här får jag ett delikat problem, compound eller långbåge det är frågan?

Tisdagar, torsdagar och söndagar har vi träningstider i lokalen, första timmen på torsdagar har vi bokat för nybörjare. Det är här jag testar detta med träpinne och snöre eller en tekniskt utvecklad enkambåge med sikte, spröt, vikter, dämpare, rätt draglängd, release, väska med reservdelar, verktyg, extra grejer, bågspännare, etc, etc, etc.

Redan efter två veckor har vi i klubben fullt hus med frågvisa föräldrar och deras barn i 10-15 års åldern, som efter ca: 30-40 minuter undrar om inte jag som instruktör ska skjuta några pilar för att visa hur det hela ska gå till. Jag börjar att skylla på allt möjligt, ny på min båge, ont i ryggen, förkylning, hur som helst "upp till bevis" heter det ju.

Em fot på var sida om skjutlinjen, fokusera målet, på med en träpil under nockläget, mellandragstabb och 50 pound vid 28 tums draglängd. Träff i gult, pil två en klockren krysstia och så tredjepilen en ny nia, allt som allt 28 poäng, japp. I detta läget var våra/mina nybörjare mycket tysta, klubbens "bågrävar" stod med ett fänigt leende på läpparna. Det blev en mycket koncentrerad fortsatt träningskväll. **JAG HADE BESTÄMT MIG, LÅNGBÅGE** skulle bli mitt självklara val inomhus.

Vi har säkert i alla län en speciell länsserie om 5 tävlingar, där vi nya som gamla skyttar träffas under tävlingsmässiga former och får testa och känna på tävlingsnerverna under mindre allvarliga former. Här få mitt äventyr med långbåge börja.

08.30, tävlingshallen börjar att fyllas, alla hjälps åt att sätta fram buttar, trespott, 60 och 80 dukar kommer på plats och minst 60-talet entusiastiska skyttar med säkert lika många anhöriga börjar att ta plats på skjutlinje och läktare. Vi är tre långbågeskyttar som får en enorm respons från läktarhall. Min första uppvärmningspil ger mig en säker 9:a och två åttor ger mig tillsammans 25 poäng. Mina närmaste skjutkamrater är en rekurv och en långbågeskytt, den senare hör jag muttra något om att det inte är något kul för nästa uppvärmningsserie ger mig ytterligare 25 poäng som han inte riktigt svarade upp till. Ett sneglande till 12-metern förkunnade att den tredje LB-skytten var nöj med sin uppvärmning.

Klart för start. Stort jubel på läktarplats, jag fick vägen av ett fan, tack för det och första pilen var klar att avfyra. **MEN!!!** vart tog den vägen? Jo den satt en meter över butten snyggt placerad i väggen, jublet var totalt runt oss på skjutlinjen och läktare. Pil två gav en poäng och pil tre gav fem, tillsammans sex poäng!!! **YESSS**, - Nu var det dags för LB-skytt två, första pilen en sexa och andra pilen en två men vart tog den tredje vägen??? Jublet var öronbedövande, rekurvskytten undrade högt om han inte kunde få skjuta på en egen butt i en lokal intill, där var det säkert lugnare. Men det tyckte vi var fusk, så det blev intet av med det.

I denna stund var det flera skyttar som högt förkunnade att dom skulle minsann plocka fram sina långbågar för det här såg ju hur roligt ut som helst.

JA DET ÄR DET, SA VI TRE LÅNGBÅGE-ENTUSIASTER I KÖR

Jag kom trea med nästan 300 poäng av 600 möjliga.

TRÄNA VIDARE

Owe-gubben.

På uppdrag av Östra Svealands Bågskytteförbund inbjuder
Eskilstuna Bågskyttesällskap till
Svealandsmästerskap och DM för Östra Svealand
i inomhusskytte för år 2003

- Tid:** Lördagen 1/2 2003. Tävlingsstart kl 10.00
Plats: MunktellArenan, Västra Storgatan 15 i Eskilstuna
Tävlingsrond: FITA 18 m respektive SBF 12 m 2x30 pilar
Klasser: Mästerskapen omfattar 13-klasser och äldre inkl. Långbåge
 10-klasser ingår inte mästerskapen. Deltagande sker därför utanför
 mästerskapen och endast i mån av plats
Anmälningsavgift: 19-klass och äldre 120:-, övriga klasser 70:-. Lag 100:-
 För deltagande i DM tillkommer 30:- individuellt och lag
Anmälan: Senast lördagen 25/1 till Sven Carlsson tel 016-42 63 73
 eller Arto Heinonen tel 016-13 02 29
Max deltagarantal: 160 skyttar

Gymnastikskor är obligatoriskt. Uppvärmningsskjutning börjar kl 09.30. Vid anmälan anges om 3-spot eller 10-ring önskas. Under tävlingsdagen kan sekretariatet nås på telefon 016-12 35 25.
 Meddela ankomst till sekretariatet senast 30 minuter före tävlingsstart.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

VÄSTBO BÅGSKYTTAR

inbjuder till

3-D inomhus

18 och 19 januari

P.g.a begränsat deltagarantal kommer två separata
 tävlingar anordnas, en på lörd. och en på sön.
 Lördagens tävling har nått max deltagarantal.

- Plats:** Gislaveds gamla gummitfabrik.
 Skyltat från väg 27 i Gislaved.
Tid: Uppvärmning kl. 08.45-09.30
 Tävlingsstart 10.00
Klasser: Åldersklasser 13, 16, 19(+40) och 50(+60)
Tävling: 3x10 mål McKenzie 3D-djur
Anm.avg: Senior inkl. lunch i bruksmiljö 275:-
 Junior inkl. lunch i bruksmiljö 200:-
Lunch: Grilljerad kassler med rödvinsås och
 kokt ei, stekt potatis, inkl. dricka och sallad.
Servering: Smörgås, kaffe, godis mm
Anmälan: Senast 7 januari till Ben Elwing, telefon 0371/
 14220, 073-9917542.
 E-mail: 0371-14220@telia.com
 På vår hemsida kan ni se vilka som är anmälda
 mm <http://user.tninet.se/~qmk286p>

Välkomna

BÅGSKYTTARNA GRÄSTORP

Inbjuder till

ANNANDAGSPILEN

Annandag jul 26 dec 2002
 I bågskyttehallen

- Starttider:** 08,30, 12,00 och 16,00 -begränsat
 platser/starttid
Rond: fita 18 m, SBF 12 m. 2 x 30 pil
 Startavgifter: Seniorer och äldre 100 kr, övriga
 60 kr.

- Anmälan:** Senast 21 december kl. 12.00
Epost: siv.hillqvist@swipnet.se
 0514-40093, 0514-51441 kvällar

Servering med rikt utbud och humana priser

V Ä L K O M N A

BK GRIPEN MALMÖ
INBJUDER TILL
 (Bow Pro Open)
SUNDSTRÄFFEN 12 januari 2003
 Fita stjärntävling

Tävlingsplats: Kombihallen vid Stadionområdet i Malmö.
 Tävlingsform: FITA 18 m och SBFs. 12 m.
 Finaler, fyra bästa i klasserna 16-19, dock minst 8 startande i respektive klass för final ska skjutas.
 Klasser: Enligt SBFs. Regler. Klubbtagstävling.
 Starttid: Kl. 10.00 med 2x4 min. uppvärmning därefter start.
 Avgifter: 16 och äldre 120 kr. yngre 100 kr. Lag 150 kr.
 Huvuddomare: Lennart. Andersson.
 Anmälan: Senast tisdagen den 7 januari 2003 till Liselotte Andersson på
 Telefon: 040-153487 eller 0406-263487.
 Även e-mail: sundstraffen@bkgripen.org

OBS! Uppge val av tapet vid anmälan!!
Musik kommer att pågå under hela tävlingen!
Begränsat antal max 160 Skyttar först till kvarn!!
 Servering finns med rimliga priser.
 Hjärtligt välkomna till Malmö.
BK GRIPEN.

KIRUNA BÅGSKYTTEKLUBB
 inbjuder till
LAPPLANDSPILEN 2003

lördagen den 18 januari kl. 10.00

Tävlingsplats: Kiruna Sporthall. b-hallen.
 Tävlingsform: Dubbel PAA-rond
 (5-pilsserier, 2*60 pilar)
 Klasser: Juniorer och äldre.
 Startavgift: Seniorer 100:-, Juniorer 70:-
 Anmälan senast den 16/1 till:
 Lars-Erik Johansson 0980-210 85
 Jan-Åke Fors 070-3627273
 E-majl: janakefors@bredband.net

Alla varmt välkomna till Vinterstaden
 Kiruna.

Kiruna Bågskytteklubb
God Jul och Gott Nytt År

BSK Hudik
 inbjuder till
JANUARIPILEN
 LÖRDAG 18/1 2003

Plats: OBS!! Ny plats. Idrottshallen
 Håstaholmen. Skyltat från E4, Södra infarten.
 Rond: FITA 18m och 12m enligt SBF:s
 bestämmelser.
 Uppv: Kl.9.00 för juniorer och compound. Med
 omedelbar start efter uppv.
 Kl. 13.00 för fristil seniorer och äldre +
 långbåge. Med omedelbar start
 efter uppv.
 Avgift: Seniorer 100:-
 Juniorer 60:-
 Anmälan: Senast 13/1 till Linda Erixon tele:
 0652-19180 el.070-3369060
 Servering: Korv, mackor, kaffe m.m

BSK Hudik
 hälsar alla hjärtligt
 välkomna till
GLADA HUDIK



INBJUDER TILL VALLONTRÄFFEN LÖRDAGEN DEN 18 JANUARI 2003

- START:** Kl. 10.00. Uppvärmningsskjutning från kl. 09.15 till 10 minuter före start.
ROND: 2 x 30 pil från 18 respektive 12 meter. Finalronder för 19-klasserna om de samlar mer än 4 st. Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.
PLATS: ALUCÉUM. Vägvisning från väg 51.
KLASSER: Alla enligt SBF:s bestämmelser. Mixade lag för varje skjutstilklass. För rekord är det också lagtävling klassvis. Färre än 4 i klassen flyttas till närmaste klass.
T-LEDARE: Bo Andersson.
ANM.AVG: Senior och äldre 120:-kr. Övriga + mixade lag 80:-kr. Övriga lag är gratis men får då inga priser.

AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS I GOD TID FÖRE START.

OBS!!!!!!!!!! Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 2002 och inneskor är obligatoriska.

- SERVERING:** Av kaffe, läsk och varm korv m.m.
ANMÄLAN: Senast den 13 jan. till : Bo Andersson/Inger Pettersson tel. 0122-15509
 Mellangrindsv. 22 B, 612 37 Finspång. eller e-mail till:bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA!!!!!!!!!!!!

FINSPÅNGS BÅGSKYTTEKLUBB.

Skogens IF Inbjuder

Till

Blå Jungfru-pilen

Söndagen den 2 februari 2003 - kl.10:00.

- Tävlingsplats:** Oscarsgymnasiets sporthall, Oskarshamn (f.d Södertornsskolan). Vägvisning från E22 och RV 23.
Klasser: Enligt SBF, klasser med tre eller mindre flyttas till närmast tillåtna klass.
Omfattning: FITA 18m, SBF 12 m. 2 x 30 pilar.
Vandringspris: Blå Jungfrun till högsta resultat på 18 m. Compound och Recurve.
Tävlingsledare: Tommy Appelqvist
Avgift: Senior och äldre 100 kr, Junior + lag 60 kr. Östersjöcupen 5 kr per person. Betala gärna klubbvis på PG 79 39 06 – 9.
Anmälan: Skriftlig anmälan senast 24 januari till Sofie Loman. På anmälan anges önskad taveltyp (3-spot eller 1-spot) samt kontaktman med tel.nummer. E-mail: sofieloman@hotmail.com
 Adress: Kristinebergsvägen 14, 572 60 Oskarshamn.
Start: Kl 10:00. 2x4 min uppvärmningsskjutning, därefter tävlingsstart.
Servering: I bowlinghallen.
Övrigt: Begränsat antal deltagare, max 110 skyttar, först till kvarn gäller.
Upplysningar: Lämnas av Tommy Appelqvist tel. 0491-13024,
 Sofie Loman tel 070-767 04 76, Sune Appelqvist tel. 0491-14864 eller Klubblokalen 0491-10071

OBS !!

Nytt golv i sporthallen – Inomhuskor obligatoriskt

Skogens IF hälsar alla varmt välkomna !

STRÄNGNÄS BK

inbjuder till

DJÄKNEPILEN

söndagen den 12 januari 2003

Tävlingsplats: Djäknegården, nedanför
Domkyrkan

Tävlingsstart: 10.00 med 2x4 min
uppvärmning

Tävlingsform: SBF:s 12m

Klasser: Samtliga 10 och 13 klasser

Anmälningsavgift: 50:- kr

Anmälan till: Inger Gustavsson
0152-13657 senast 030109

OBS begränsat deltagarantal

VÄLKOMNA TILL STRÄNGNÄS**STRÄNGNÄS BK**

inbjuder till

THOMASPILEN

söndagen den 9 februari 2003

Tävlingsplats: Thomashallen, Strängnäs

Tävlingsstart: Skjutlag 1: 08.30
Skjutlag 2: ca 12.00 med
2x4 min uppvärmning

Tävlingsform: FITA 18m, SBF:s 12m

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser

Anmälningsavgift: Seniorer och dito lag 120:-,
övriga 60:-

Anmälan till: Inger Gustavsson
0152-13657 senast 030205

Försäljning av varmkorv, kaffe och läsk

OBS Gymnastikskor obligatoriskt-
Begränsat deltagarantal**VÄLKOMNA TILL STRÄNGNÄS****HandelsbankenCUP****TRANÅS BÅGSKYTTEKLUBB**

Inbjuder till sin årliga ungdomstävling



Lördagen den 25 januari 2003, kl. 10.00

Plats: Klubbens inomhusanläggning i Junkarmålsskolan, vägvisning, södra infarten 1:a rondellen.

Tävlingsform: SBF 12 m, 2x30 pil. Uppvärmning 2x2 minuter omedelbart innan start.

Klasser: Enligt SBF. Vandringspris i form av en stor pokal till bästa förening, enligt regler som gynnar om man i första hand deltagar och därefter räknas skjutpoängen. Poäng utdelas i varje klass till alla föreningar oavsett om deltagare finns. Föreningar med deltagare gynnas.

Begränsning: Max 60 skyttar.

Anm. Avg.: Individuellt 60:-. Föreningstävlingen är avgiftsfri.

Prisbord: Plaketter till alla som fullföljer.

Anmälan: Oss tillhanda senast torsdagen den 17/1
Anmälan till : Thommy Persson 0380-454 34, E-mail: thommy-persson@telia.com eller
Kjell Gindahl 0140-13404

Övrigt: Servering med ett rikligt utbud och humana priser erbjuds.

OBS! Gymnastikskor obligatoriskt. Telefon tävlingsplatsen: 0140-31 17 53.

VÄLKOMNA!

-Ta ett kort! Vinst varje gång.

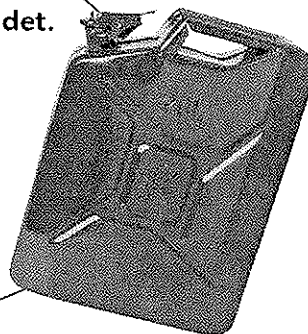
Erbjudande till medlemmar i Svenska Bågskytteförbundet.

18 öre

Per liter i bensinrabatt

100:-*

i introduktionsrabatt



*Introduktionserbjudande.

Utöver din fasta bensinrabatt på 18 öre/liter och dieselrabatt 50 öre/liter får du 25:- avdraget från dina fyra första fakturor. (t.o.m 31 mars 2003)

Bensinkort gör tillvaron lite enklare bakom ratten. Dessutom blir bensinen/dieseln billigare och du får kontroll på drivmedelsbudgeten.

Preem privatkort.

Med vårt betalkort betalar du månadens inköp en gång i månaden. Preem privatkort kostar ingenting.

Preem budgetkort.

Du har ingen kredit utan betalar in på postgiro, bankgiro eller på macken. Inköpen dras sedan från ditt tillgodohavande. Vi ger bättre ränta än banken (f.n 5% på belopp upp till 15.000:-). Budgetkort kostar ingenting.

Vill du bestämma kortets PIN-kod själv, fyll i önskad kod på ansökan. Om du inte fyller i får du en slumpmässigt vald kod.

Övriga förmåner.

Som kortkund får du dessutom förmånligare priser på villaolja samt får tillgång till vår unika värmeservice som ger dig chans att spara många kronor i minskad oljeförbrukning. Vi är di kompletta installatör av olje-, ved- och elpannor, oljebrännare, värmepumpar, samt div. rörarbeten. Detta gör att du alltid kan vända dig till oss när du vill se över eller diskutera din energiförbrukning.

Var god texta!

Preem budgetkort

Fullständigt namn

Personnummer

Preem privatkort,
utan kredit

Utdelningsadress

Önskad kod

Telefonnummer, bostad (inkl riktnr)

Årsinkomst

Postnummer

Ort

Önskat antal kort

Telefonnummer, arbete (inkl riktnr)

Jag har redan Preem-kort, nr. _____ och vill anskuta det till detta erbjudande

Lämna in ansökan på närmaste Preemstation eller lägg den i ett kuvert och posta till:
Preem Petroleum AB
Kreditavd.
115 90 Stockholm

Vill du att fakturan dras automatiskt? Kryssa här!

via postgiro, personkonto nr _____

Underskrift

via privatgiro _____

Datum

Med denna ansökan och genom att använda Kontel accepterar undertecknad Preems kontovillkor vilka pågår tar del av när vi fått kortet

clearingnr

bankkontonr



INTERNA UPPGIFTER

Kundkat.	Kontonr.	Limit, tkr	Godk.	Datum	RC	Grupp	Subgrupp
					SL	6964	00000



Nu är den här
Ring eller gå in på www.labo.se
så kommer den alldeles gratis.....

LABO IMPORT AB
SWEDEN

054-53 31 10



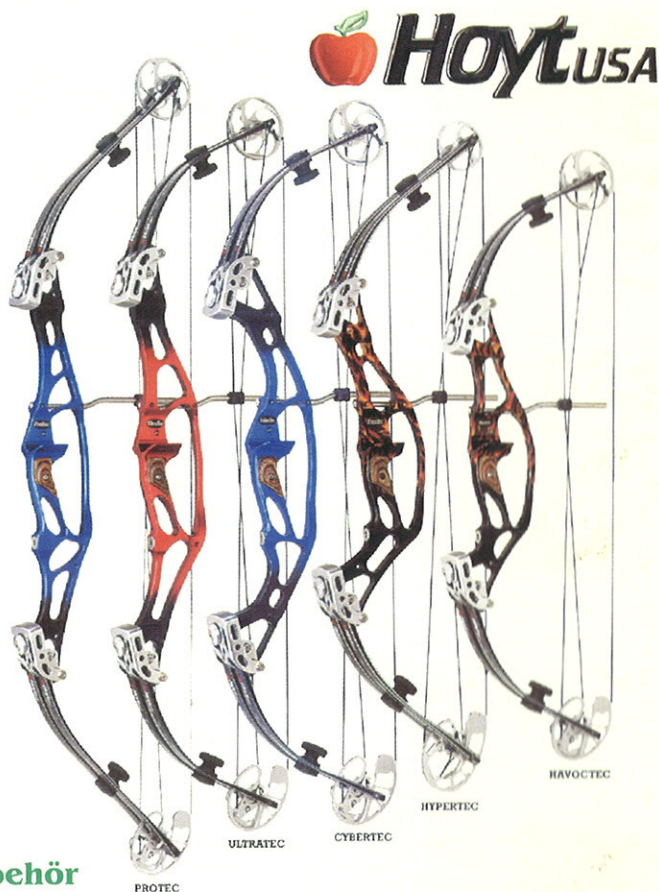
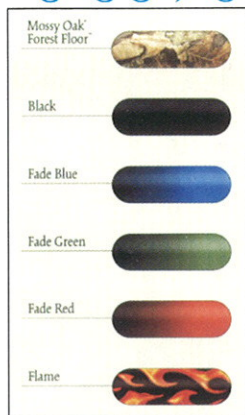
JANKURT'S Mitt i prick

Nyaste bågar från Hoyt kommer att presenteras i januari.

Vi får bågar från PSE, Spigarelli, Hoyt, Green Horn, Samick, Win & Win, Mathew mm. Ny katalog med bågarna kommer januari-februari.

Vår nya katalog blev försenad p g av Eastons nya sortiment som tillkommit och som vi ville ha med. Katalogen beräknas komma i december, även ny prislista med ca 1400 artiklar.

Tillgängliga färger



Vårt företag kan serva Er med **bågar** och all **tillbehör**

till dagens **lägsta priser**. Vi har bågar och pilar av **alla märke** som finns på Europa marknaden.

Nyhet! • Nyhet! • Nyhet! • Nyhet!

Nya specialdesignade **sikte** från **SURE-LOCK** med 10-15% reducerad vikt!

Quest-X i svart och silver, **Contender-X** svart, **Supreme 550** med 12% reducerad vikt och ny block-konstruktion som motstå höga vibrationer och alltid behåller inställning där du sätter den!

Här presenterar vi en patenterad **butt** som är mycket ekonomisk.

Finns i flera storlekar **med utbytbara centrum**.

Till exempel:



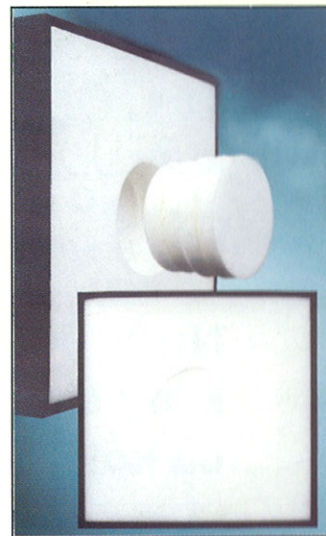
Ethafoam 400 för FITA spot
40 cm och 60 cm med inertia
eller 2 st 3-spot
Utbytbar centrum 17 cm Ø
Mått: 70 cm x 80 cm x 20 cm
Vikt: 5 kg

Pris 1.725:-

Ersättnings cylinder:

17 cm Ø - **115:-**

30 cm Ø - **235:-**



Finns även: Ethafoam 400 för FITA spot för 18 m vertical, 4 x 3-spot. Mått 145 cm x 80 cm x 20 cm. Vikt 10 kg.
Ethafoam 400 för FITA spot, 40, 60 och 80 cm med inertia. Mått 90 cm x 90 cm x 20 cm. Vikt 6 kg

KÖPINFORMATION:

Alla varor skickas som postförskottsbrev eller postförskottspaket om inget annat avtalas. Vid större varor - företagspaket. Inga expeditionsavgifter tillkommer, bara Postens postförskott- och fraktavgifter. Vid förskotts betalning och order som överstiger 5000 kr bjuder vi på frakten.

Mitt i prick c/o Jankurt AB:

Mossv. 5, 291 59 Kristianstad • Postadress: Box 5096, 291 05 Kristianstad • Tel/fax **044-10 90 40** • e-mail: jankurt@telia.com