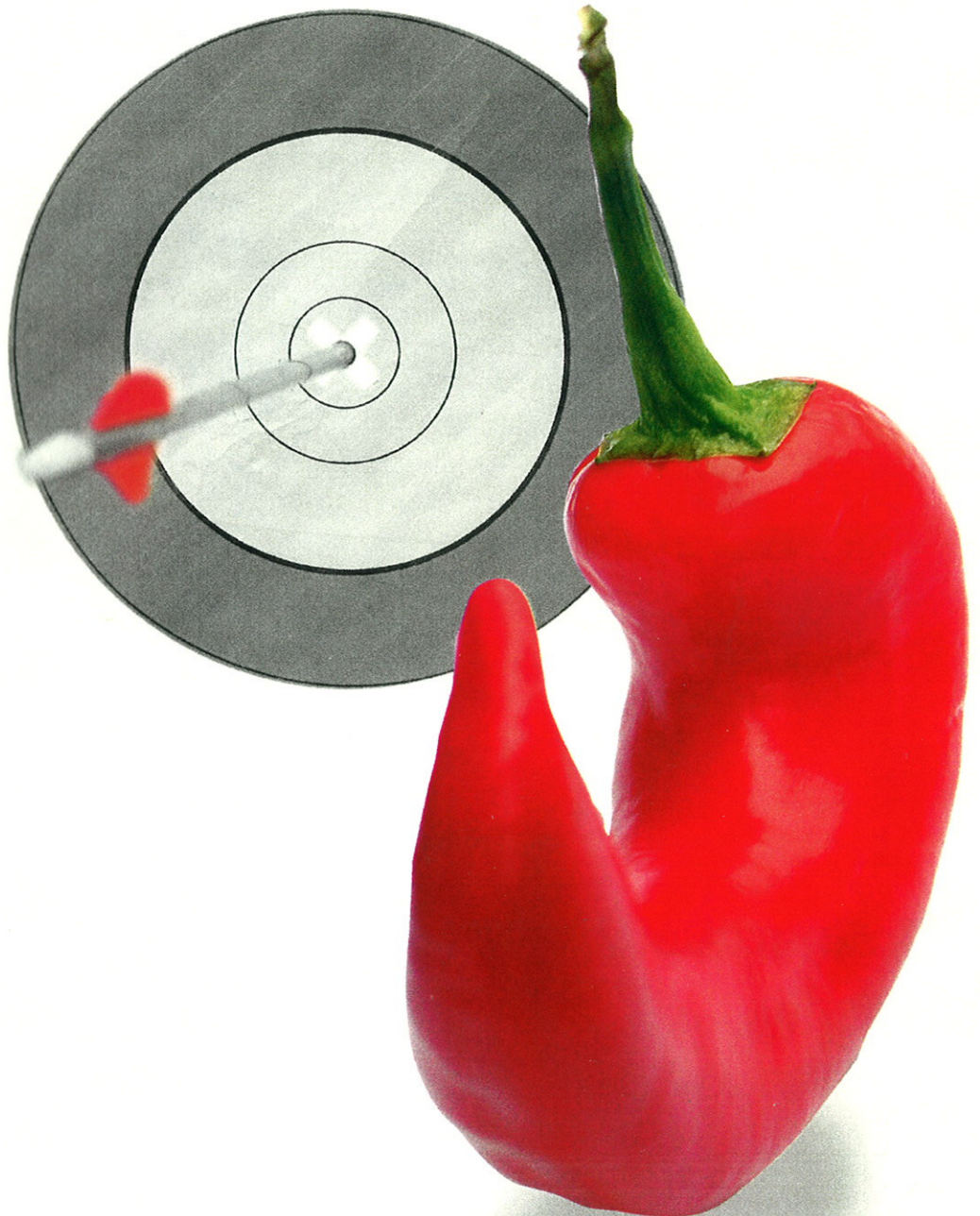


Tidskriften

# BÄGSKYTTE

Årgång: 56 Nr 06 2003

Träning & Näring







**CAMO  
minus  
1000:-**

0% ränta  
Förmånlig finansiering  
tillsammans med  
**HANDELSBANKEN FINANS**  
Upp till  
18 mån.

**25%  
rabatt**

*Matthews*  
**SOLOCAN**  
*Catch us if you can!*

Ordinarie pris 9995:-  
Du spar ..... 2500:-  
**Nu endast .... 7495:-**

SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER!

**VARFÖR  
BETALA  
MER?**

**LABO IMPORT AB**  
**SWEDEN**



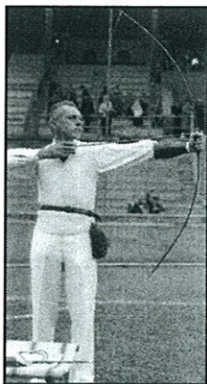
Box 8085  
650 08 Karlstad

054-53 31 10  
Butik på nätet [www.labo.se](http://www.labo.se)

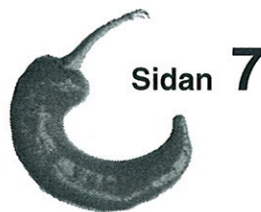
Tel: 054-53 31 10  
Fax: 054-53 36 20



## INNEHÅLL



Till minne av  
Emil Heilborn  
sid 6.



## Redaktionellt

4. Bågskytte snabbt och lätt
4. Korsordsvinnare!
5. **Ledaren**
6. **NYA ANNONSPRISER I TIDSKRIFTEN!**
6. **Till minne av Emil Heilborn.**

## Reportage

7. Månadens reportage: Träning och näring I.

## Övrigt

9. Domarhörnan.
10. Vi tände brasan!, Valborg i Örebro.
12. Utbildning i Västra Svealand, 43 nyutbildade i steg 1.
13. Besök på Tyska Beiter.
14. EJC, Templin Tyskland.
16. Göta Lejon Cup!
17. **Efterlysning av gamla bågtilverkare!**
18. **Korsord, Vinn en årsprenumerat!**
19. Yngre Junior Trofén.
22. Aktuell ställning i 3D-Touren.
24. Älgjakten i Huskvarna.
26. En presentation av svealandsgruppen.
27. På Danmarks träningsarena i Århus.
28. Första GrandPrix tävlingen i Kroatien.
30. Långbåge trimning, tips och råd.
31. **Första 3D-VM i Franska Sully, 21-27 juli!**
32. Malmö Archery Open 2004.
33. Tävlingsannonser.



## PRENUMERATION!

Vid beställning av helårsprenumerat betalar du endast för de nummer som är kvar på året. Redan under året utkomna nummer kan vid helårsprenumerat, på kundens begäran, levereras mot porto, detta med reservation för slutförsäljning.

	Reklam
LABO	sid 2, 11, 39
Dominobutten	sid 25
Bågar & Pilar	sid 20, 21
Arrownet	sid 30

Prenumerat inbetalade efter den 7:e i respektive månad startar med nästkommande nummer.

Lösnummer 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.nu](mailto:bagskytten@vadstena.nu)  
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör  
Mikael Svahn

Ansvarig utgivare  
Förbundsstyrelsen

## SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

KANSLI  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge

Tel: 060-570 130  
Fax: 060-578 821  
E-mail: [archery@algonet.se](mailto:archery@algonet.se)  
[kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)  
org-nr: 802000-5065

## Förbundsordförande

Beryll Arvehell  
Tel: 011- 31 23 73  
E-mail: [beryll.arvehell@bagskytte.se](mailto:beryll.arvehell@bagskytte.se)

## Sportchef

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@bagskytte.se](mailto:gunnar.wallberg@bagskytte.se)

## DISTRIKT

## MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: Stig Hamlund, 0620-20871

## NORRA SVEALANDS BF

Tel: PeO Gunnars, 0243-821 07

## NORRBOTTENS BF

Tel: Kjell Harnesk, 0970 - 640 07

## SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Tomas Dunder, tel: 026-125732/070-5844631

## SKÅNES BF

Tel: Kayh Andersson, 0451-844 79

## SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Leif Kedén, 036 - 14 14 35

## VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Bozze Karlsson, 0589-198 16

## VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Berit Johansson, 090-77 69 16

## VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Torbjörn Nordin, 0514 - 512 20

## VÄSTKUSTENS BF

Tel: Bo Palm, 031-46 93 81

## ÖSTERGÖTALANDS BF

Tel: Kjell-Åke 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

Sidstorlek	Pris	Övrigt	Pris
1/1	675 kronor	Lösnummer	30 kronor
1/2	450 kronor	Pryltaget	40 kronor
1/4	275 kronor	Prenumerat	225 kr/år
1/8	215 kronor	Utänför Norden	350 kr/år
Omslag	1500 kronor (4-färg)		

Tidningen tryckt av Timrå Tryckshop i Timrå med Digital färglaser.

060-570 130



## BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

4 dicipliner & 4 skjutstilar. Välj det som passar dig. Året runt.

### KORSORDSVINNARE I NUMMER 5

Tyvännär var det ingen som lyckades pricka rätt.

**Flest fel blev det på nr 1 som skall vara "Jaktfigur" samt nr 29 som skall vara "Lo-katt".**

## Prenumerationsavgiften!

*Du betalar endast för de nummer som vid beställningen är kvar av året.*

*Redan under året utkomna nummer kan vid helårsprenumeration, på kundens begäran, levereras mot porto, detta med reservation för slutförsäljning.*

## LEDAREN

Ännu en taveltävling har ställts in, som dessutom ingick i elitserien. Det är Vallonpilen i Finspång som på grund av kommunals strejk samt för få anmälningar som fått kasta in handduken, detta kan man inte säga mycket om, är det strejk så är det. Men att endast 20 skyttar hade anmält sitt intresse är anmärkningsvärt. Vad kan detta bero på?

### Lite beskt

Känns det ändå inte lite beskt att en *elitserietävling* fått ställas in med så få deltagare? Vad skulle media tro? Har vi för mycket tävlingar? Prioriterar vi klassiskt (inget ont om klassiskt) när vi, enligt förbundskaptenen, behöver fristil och arrangerar vi skogstävlingar när vi behöver arrangera den olympiska rondan? Jag har svårt att se några enkla svar men för en utomstående betraktare kanske vår prioritering ser lite konstig ut. En del taveltävlingar drar massor av folk, en vild gissning är att det blir tvärfullt med skyttar, som vanligt, på RC-pilen i Hallsberg. Beror det på slumpen eller beror det på att man i Hallsberg arrangerar taveltävlingar bättre än alla andra?

### Nationell samling

I Sverige har vi valt att inte ha någon nationell samling kring tex fristilen och tavelskyttet i syfte att via dom olympiska spelen synas i media. Vi får istället hoppas på att vi kanske får fram tillräckligt med duktiga fristilsskyttar som kan placera sig på OS och konkurrera med länder som inte har något annat än den olympiska rondan.

Själv skulle jag inte vilja ha det på det sättet men förhållande säger något om vad lilla Sverige har att tampa mot. Det kanske skulle gå bättre med en försiktigare styrning, en liten men ändå överenskommelse mellan klubbarna i landet om att lägga en större vikt vid taveltävlingar och att utbilda fristil från början.

Titta på Skurup Open och Malmö Archery Open 2004, två tävlingar som har bjudit in publiken och som satsat på något som blir allt vanligare i idrottsvärlden...”upplevelsearrangemanget”.

Jag sysslar även med dans och vid en jämförelse är danstävlingen vida överlägsen bågskyttet just på den punkten. Det är glädje, spänning, makalösa prestationer, 1000 dansare på en vanlig tävling, underhållning och publikreaktioner som mer påminner om en konsert. Vi lär dansarna att i sitt tävlade bjuda in publiken och även domarna. Här har vi i Bågskyttet mycket att lära. Ovanstående tävlingar har slagit huvudet på spiken, skulle detta fungera även utomhus?

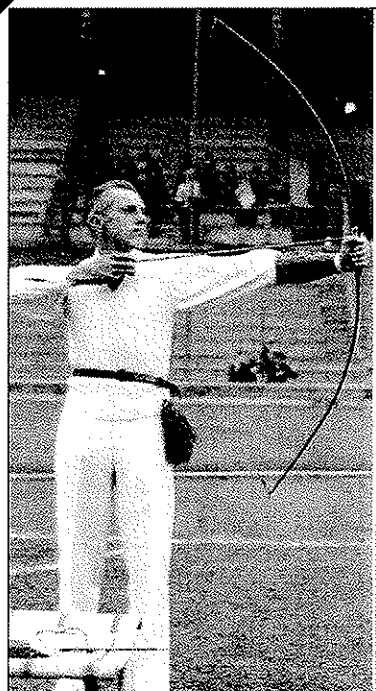
Ett tag arrangerades Face-to-Face av Lindome BK men man fick ställa in flera gånger och nu har man kanske givit upp. Här var man klart rätt ute, att skapa ett intresse för taveltävlingar och matchskyttet på ett mycket spännande sätt. Akilleshälen för den tävlingsformen är tidsåtgången. Men det skulle säkert ha hjälpa till med en ”bruksanvisning” med färdiga protokoll och allt på förbundet som en arrangör lätt kunde beställa, det är inte för sent än! Detta är ett exempel på den ”styrning” jag pratar om, bågskyttet skall vara tillgängligt även för oss som håller på.

Allsvenskan är också helt rätt ute men här tycker jag att det är lite för mycket att hålla reda på, vem leder vad. Alla de teoretiska möjligheterna för lagtävlingen är fullt tillräckligt för publiken och media att hålla reda på, det kanske inte skall vara någon individuell tävling. Att blanda olika skjutstilar är ju det intressanta, det som får tävlingsmomentet att sticka ut från mängden.

Skulle det vara möjligt för Bågskytteverige att göra en gemensam kraftansträngning mot OS 2008? Ett klart gemensamt mål och ett praktiskt utbildningsprogram för oss ute i klubbarna att jobba med (den teoretiska utbildningsresursen finns ju redan med nya steg 1 och 2).

Skulle vi klara det?

Mikael Svahn, redaktör



### Till minne av Emil Heilborn

Den 18 maj gick Emil Heilborn ur tiden 102 år gammal. Emil hade en fin skjutstil som grundats av många års studier av amerikansk litteratur och amerikanska mästare. En viktig detalj i Emils utrustning var munkulan, för att ha kontroll på höjden när man skulle skjuta på långa avstånd med den tidens bågar och pilar.

I det första VM som arrangerades 1931 var Emil den ende svenske deltagaren. Fem år senare, i Prag, blev Emil världsmästare. Svensk mästare blev Emil sju gånger i följd mellan åren 1930 till 1937.

Emil var också en mycket känd fotograf och dokumenterade bland annat Arlanda Flygplats tillkomst från det första spadtaget.

Emils insatser som skytt både nationellt och internationellt har haft stor betydelse för svenskt Bågskytte.

För Sveriges Bågskyttar.

Leif Janson

Lars Liljenstolpe

## DUBBELNUMMER

Med anledning av tidigare information kommer nummer 8 att slås ihop med nummer 9 och nummer 11 att slås ihop med nummer 12.

**VAR UPPMÄRKSAMMA PÅ DETTA I SAMBAND MED TÄVLINGSANNONSERINGEN.**

## NYA ANNONSPRISER! i Tidskriften Bågskytten

Helsidor	Mått h/b cm	Halvsidor	Mått h/b cm
700 kr	25 x 18	475 kr	12,8 x 18
Fjärdedel sidor	Mått h/b cm	Åttondels sidor	Mått h/b cm
345 kr	12,7 x 8,9	260	6,2 x 8,9
Omslag helsida	Mått h/b cm		
1 500 kr	4-Färg 28,7 x 20, Adresseringsutrymme på 2,5 cm i överkant.		

Priserna gäller från och med nummer 3 (mars), 2003.





Källa: Bertil Wosk, Holistic. Bearbetning &amp; bild: Mikael Svahn

# Träning, näring och hälsa

I serien "hur man får ihop det" har vi nu kommit fram till avdelningen mat. Idag är det knappas något tvivel om hur viktig födan är för hur vi mår och hur vi presterar. Behovet av föda eller energi varierar förstås med aktiviteten, dess intensitet, innehåll och längd, även vila är en form av aktivitet. Här nedan skall vi titta lite på olika begrepp inom näringsläran och deras koppling till träning.

*Den mest begränsande faktorn vid träning och idrott är inte socker som många tror, utan tillgången på syre.*

## Motion

Vi är skapade för att röra på oss och allt för mycket stillasittande är helt enkelt inte bra. Med tiden har den tekniska utvecklingen gått framåt men människans konstitution har inte förändrats nämnvärt, varför behovet av rörelse inte får underskattas.

För att upprätthålla bästa möjliga funktion hos kroppen och sinnet krävs en viss regelbunden motion. Det är inte nödvändigt med maximal ansträngning och mycket flåsande. Det räcker med lättare aktivitet under cirka 30 minuter varje dag. Nyckelordet här är "regelbundet".

Motion förbättrar konditionen, stärker hjärta, lungor och förbättrar blodcirkulationen med transporten av syre och andra näringsämnen till cellerna och transport av slaggprodukter från cellerna. Även aptiten och hela ämnesomsättning blir bättre.

Motion bidrar till att förebygga sjukdomar. Vid regelbunden motion bildas också (endorfiner) i hjärnan, vilket gör att man får en kick och allmäntillståndet blir bättre.

## Energi

Den mat vi äter förser kroppen med den energi som behövs för olika aktiviteter. Vid motion och träning ökar behovet av energi. För att ämnesomsättningen och energiproduktionen i cellerna ska fungera på bästa sätt ökar också behovet av olika näringsämnen. I och med att du äter mer när du tränar, ökar automatiskt mängden av de ingående näringsämnena, men ofta inte tillräckligt.

För att producera energi kan kroppen använda kolhydrater, fett och proteiner som bränsle.

## Kolhydrater

Kolhydrater är den överlägset effektivaste källan för energi. Överskottet av kolhydrater lagras som energi i kroppen i form av glykogen, huvudsakligen i musklerna och i levern.



forts. på nästa sida...

Glykogenet finns på plats i musklerna och kan vid behov snabbt brytas ned för att omsättas till energi. Därför bör man äta mycket kolhydrater vid träning för att bygga upp förråden av glykogen.

När vi tränar töms muskelförråden på glykogen.

Glykogenet bryts ned till glukos som sedan förbränns till energi i mitokondrierna inne i cellerna med hjälp av syre. För att glukos ska förbrännas i cellerna krävs det förutom syre också många andra näringsämnen, t ex vitaminer och mineraler.

### Fett

När förråden av glykogen tar slut utnyttjar kroppen fett som energikälla. Speciellt gäller detta vid ansträngning som pågår mer än 1 timme, t ex långdistanslöpning, cykling eller bågskytte.

Vid förbränning av fett krävs det mer tillgång på syre, samtidigt som det frigörs mindre mängd energi än vid förbränning av kolhydrater. Det tar också längre tid att utvinna energi ur fett, eftersom fettet först måste transporteras till musklerna för förbränning, medan glykogenet (kolhydrater) lagras i musklerna.

### Proteiner

Proteiner används huvudsakligen för att bygga upp muskler och andra vävnader. Att använda proteiner som energikälla är inte ekonomiskt för kroppen och blir inte aktuellt förrän fettförråden är tömda, dvs vid svält.

När du tränar behöver du mer proteiner. Ett viss tillskott kan ibland vara befogat, men det mesta täcks av de "extra" proteiner du får i dig i och med att du äter mer mat.

## Vätskeförlust

Av den energi som produceras i musklerna kan endast cirka 1/3-del utnyttjas till muskelarbete. Resten, det vill säga 2/3-delar, utgörs av värmeenergi. Denna värmeenergi måste föras bort från kroppen för att hindra överhettning. För att hålla kroppstemperaturen nere svettas man.

Vid träning förlorar du därför stora mängder vätska genom svettning. Förlusten kan vara cirka 1 liter/timme vid hård belastning. Prestationsförmågan avtar snabbt vid vätskeförlust och många personer som tränar dricker inte tillräckligt. Det räcker inte med att dricka när man är törstig. Törsten är otillräcklig som indikation på vätskeförlust. Ofta behöver man dricka dubbelt så mycket som törsten anger för att täcka vätskebehovet.

## Mineraler och vitaminer

För att energiomvandling och muskelarbete ska fungera behövs även mineraler och vitaminer.

De mineraler du först förlorar är natrium och kalcium. Vid hårdare träning och kraftigare svettning förloras också kalium, magnesium och zink.

Vid brist på dessa mineraler (förutom zink) uppstår symptom som trötthet, irritation och kramp i musklerna, även immunförsvaret blir nedsatt.

Ytterligare en sådan mineral som förloras genom svettning är krom. Krom behövs för att omsätta kolhydrater, fetter och proteiner till energi. Det finns ett 60-tal mineraler och spårämnen som kroppen behöver.

Vitaminerna nödvändiga vid förbränningsprocessen är framförallt

B-vitaminer, särskilt vitaminerna B1, B2, B3, B5, B6 och biotin.

## Syrebrist

Den mest begränsande faktorn vid träning och idrott är inte socker som många tror, utan tillgången på syre i cellerna vilket behövs i förbränningsprocessen. För att transporten av syre till våra celler ska fungera, där energiomvandlingen sker, krävs att miljön runt och i cellerna är rätt. Detta sköts till stor del av mineraler.

Vi ser alltså att både för transporten av syre till cellerna och för nedbrytning och förbränning av glukos är mineraler och vitaminer av avgörande betydelse. De utgör en begränsande faktor vid träning.

## Antioxidanter

Ungefär 2% av det syre vi andas in oxiderar i cellerna och bildar så kallade fria radikaler. Vid träning andas vi mer vilket medför att mängden syre som oxiderar också ökar. Vid hård träning kan behovet av syre öka ända upp till 20 gånger den mängd som förbrukas under vila. Kroppens antioxidanter utgörs till stor del av mineraler och vitaminer, samt av enzymer som är vitamin- och mineralberoende. Exempel på antioxidanter är C-vitamin, E-vitamin och karotin. Mineralerna Zink, mangan, koppar, selen och magnesium behövs som stöd för olika enzymer i kroppen som fungerar som antioxidanter.



forts. på nästa sida...



## Träning och kost

Vid all träning är kosten grundläggande. Snabba kolhydrater som socker, druvsocker kan ibland behövas vid långvarig fysiskt aktivitet/träning.

De bör dock undvikas som kost för uppladdning, samt före träningspass, eftersom blodsockret ökar kraftigt. Som en följd av detta frisätts mycket insulin och blodsockret faller kraftigt efter ungefär ½ timma, vilket i sin tur framkallar trötthetskänsla och ökat vätskebehov. Att öka näringsinnehållet i cellerna är viktigt speciellt vid träning.

Detta åstadkommer man genom att äta mer av sådan mat som innehåller större mängder syre, mineraler och vitaminer. Det finns något som heter komplexa kolhydrater. De innehåller mer än 50% syre, medan fett bara innehåller 10-15% syre. Komplexa kolhydrater finns i grönsaker, frukt, fullkorn, gryn, bönor, nötter och frön. Pasta och vitt mjöl innehåller raffinerade kolhydrater som visserligen ger energi men de har berövats sitt innehåll av mineraler och vitaminer.

När det gäller fett bör man även äta bra fett det vill säga smör, olivolja, linfröolja och lecitin.

Margariner och lättprodukter bör undvikas.

## Träning och kosttillskott

Förutom en bra kost bör man vid träning komplettera den dagliga kosten med tillskott av mineraler och vitaminer av bra kvalitet för att kompensera förlusterna och för att upprätthålla kroppens näringsbalans.

## Förbund & Landslag



# DOMARHÖRNAN

Nr 1, 2003

Det har visat sig att domare ute i landet i vissa fall har tagit för mycket poäng av skyttar för att dom skjutit för många pilar (ex. 7st vid 6 pils serier) på 10-ringad tapet.

Om exempelvis en skytt skjutit 10, 10, 9, 9, 8, 8, 7. så har skytten felaktigt straffats så att han/hon har fått poängen 9, 9, 8, 8, 7. i detta fall.

Så skall det inte vara om en skytt på 10-ringad tavla skjuter för många pilar så skall de, 6 pilarna vid sexpils serie resp. 3 pilarna

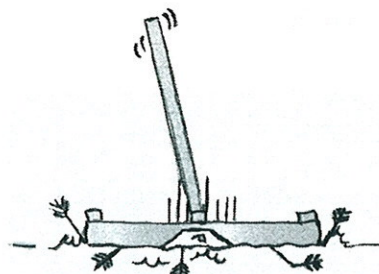
vid trepils serie, med de lägsta värdet protokollföras.

Alltså skulle poängen i det aktuella fallet bli 10, 9, 9, 8, 8, 7. Skytten kan möjligen varnas om man kan tyda det som om att skytten medvetet skjutit fler pilar än tre (3) resp. sex (6).

Om detta kan man läsa på följande ställen:

Ang. hur pilarna protokollförs art.7.8.2.6 och art.8.8.2.6. Ang. varning art.7.8.1.8 och art.8.8.1.8.

Börje Jonsson  
Domaransvarig i SBF



# Vi tände brasan!

*- Det var med stor respekt inför en gången tid vi strängade upp våra långbågar och tittade ut över vattenspegeln runt slottet.*

För några veckor sedan ringde det från Örebro slott. – Kan ni tända vår Valborgsbrasa med era långbågar och eldpilar? var frågan. Steinar Gustavsén, Nora BK, som var den som tog emot samtalet fick där något att fundera på, sedan ringde han till undertecknad. – Vet du något om detta Owe? frågade han. – Nej men jag ska jobba på ämnet lovade jag.

## 10 tum kalkonfjäder

- Fullängd på fjädrarna, säkert 10 tum och så långa blompinnar som möjligt, en ca 1 dm lång remsa Vettexduk på pilspetsen täckt med tvålblandad stålull blev resultatet. I nästa nummer av Bågskytten kommer en utförlig beskrivning av eldpilens uppbyggnad.

- Två regniga dagar och några pilar var klara för att testas, 20 meter var en "baggis", vid 40 meter var kvällstidningen avlivad (varför skjuter jag inte så här bra i 3D?).

- Jag gjorde en test med 5 tums långa fjädrar men det fungerade inte alls. Per Karlsson, Karlstad BK och min son Marcus, BS Kil blev eld och lågor inför uppgiften.

## Långbågeskyttar på slottsmuren

- Nu tillbaka till medeltiden. - Steinar mötte oss tre strax utanför Örebro slott och i samlad trupp gick vi igenom folkhavet upp på slottsmuren. - Det var med stor respekt inför en gången tid vi strängade upp våra långbågar och tittade ut över vattenspegeln runt slottet.

- En stor flotte med ett risbål var riggad och väntade på oss i vallgraven, en blandad kör på ungefär 100 sångare stod i bakgrunden. - Det största fyrverkeri som jag sett stod färdigt att fyras av men först skulle vi Bågskyttar tända bålet.

- Vad mycket folk! Någon i ansvarig ställning uppskattade

publiken till säkert 20 000 förväntansfulla.

(Radio Örebro nämnde 100 000 valborgsfirare)

- Vi fyra stod på slottsmuren flankerade av kanoner från 1600-talet och tända marschaller. Vi hällde lampolja på våra preparerade "pilspetsar" och tände dom med hjälp av dessa "värmeljus".

- En stor musikkår började att spela ett sagolikt vackert musikstycke och sångkören började sin enormt smäktande "vintern rasat....", så var det dags.

- Två eldpilar var och folkets jubel var totalt.

- Slottet, sångkören, musikkåren och vi fyra (Steinar, Per, Marcus och Owe) långbågeskyttar. - Det var med en rysning vi kunde konstatera att... vi tände brasan.

PS: Kommunens ansvariga var så tagna att dom bokade oss inför nästa år också, att vi kommer förstår ni säkert.

Owe-gubben  
VSBF

# VINN EN HELÅRSPRENUMERATION!

Läs mer  
på sidan 18.

# STACEY

NYHET  
2003

# ARCHERY

## Tumrelease "STACEY 3-D SUPREME"



Unik tumknapp - ställbar 360°  
Ingen annan release har denna  
möjlighet!

**Observera  
priset!**

**Tumrelease med  
"snabbladdning"**

Vikt: 68gram  
Godkänd för loop: Ja  
Uttag för handslinga: Ja  
Vårt art. nr: 7542  
Pris: 1295,-

Å du vi har  
nästan allt (98%)  
på lager för  
omgående leverans

# LABO IMPORT AB

SWEDEN

15 år  
i  
bågskytte  
branschen

Box 8085  
650 08 Karlstad

054-53 31 10

Butik på nätet [www.labo.se](http://www.labo.se)

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



# Steg 1 i Västra Svealand

Med SBF's tränarstudier "utbildning steg 1" under armen, startar jag färden mot Karlskoga. Det är tidig söndagsmorgon den 6 april 2003. Vi skulle träffas klockan 10.00 i en liten skola ute på landsbygden och mäktiga förvånad blev jag när den grusade fotbollsplanen på skolgården fylldes med bilar. Anders Andersson, Älvenäs, utbildningsansvarig i VSBF myste lite oroligt när han hälsade de 41 deltagarna välkomna. Kurt Lundgren, ordförande i västra distriktet, kunde gladeligen notera ett rekordstort deltagande från unga till lite äldre garvade bågskyttar.

## Långa diskussioner

- Efter en lite lätt morgonfika blev vi uppdelade i grupper om ca 5 personer. - Diskussionsuppgifterna handlade bland annat om:

1. Varför är det viktigt att ha en lätt båge för unga skyttar?
2. Vad består en motorisk enhet av?
3. Vad menas med rätta arbetsvinklar?



Svenska Bågskytteförbundet



- Med detta försvann vi så in på olika rum för att efter en timme åter samlas och gå igenom våra svar.

- När rätt svar noterats i våra utbildningshäften blev det åter rörelse i grupperna. Nya frågor presenterades så som: Vikten av att hålla igång draget (arbetet), diskussioner om balans, avspändhet och enkelhet, hur ser din siktbild ut?

Förmiddagen gick fort och sikt-bilden på lunchbordet fylldes till belåtenhet med svar och kunskaper om att fysisk- och psykisk balans tröttnar inte ut, rätt linjering ger mindre muskelpåverkan, vila och återhämtning. Vi förberedde oss på nästa mötesdag, en mycket givande söndag var till ända.

## Ny träff

Trötta hjärnor fyllda med teoretiska kunskaper kom överens om att praktiska övningar skulle ske söndagen den 27 april i Vålbergs sporthall.

Inte fullt så många deltagare men nästan alla hade sina bågar med tillbehör med sig.



Gympahallen fylldes med buttar, bågsväskor och deltagare.

Ny "patrullindelning" ägde rum fast först fick Petra Larsson, BK Fjädersnäs ha en uppvärmningsstund med oss. Detta är något som vi bågskyttar är dåliga på. Nåväl. Dagen skulle fyllas med övningar i att trimma sina "saker" till en bra enhet.

I den grupp undertecknad tillhörde var det en jättgo tjej som undrade om vi inte kunde ta hennes båggrejer att öva på.

Tiller, stränghöjd, sikte och nockläge allt fram till att få iväg första pilen tog hela förmiddagen i anspråk. Skyttar med många års erfarenhet gick runt och instruerade.



forts. på nästa sida...

...Pizza hördes det från köksregionen och skjuthallen tömdes på en minut.

### Teori och praktik

- Väl tillbaka, mätta och nyfikna, skulle vi så sätta ihop teori och praktik genom att skjuta ett antal pilar.

- En deltagare per gupp fick skjuta medan övriga var kritiska, gav tips och råd. - Snart var även denna dag tillända och med en liten sammanfattning kunde Anders Andersson notera att alla som varit med även ville ha steg 2.

- Härmed vill jag tacka alla i BK Fjädern för arrangemanget i

Karlskoga och tack alla i Älvenäs och du Anders vilket kanonjobb du gjorde!

Owe Jakobsson  
VSBF

## Förbund & Landslag

# Besök på Tyska Beiter



Första helgen i maj var det åter dags att besöka Tyska Beiter. Företaget är mest känt för sina nockar men här finns även en internationellt erkänd trimningsanläggning av stora mått.

Werner och Iris Beiter Canter tar emot bågskyttar från hela världen. Här finns 4 buttar på 70 meter, inomhus, med videokameror och storbildsskärm samt höghastighetsfilmning. Med på lägret var Karin Larsson, Mattias Eriksson, Magnus Pettersson, Mikael Larsson, Elin Kättström, Petra Ericsson och Göran Bjerendal.

- Besöket hos Tyska Beiter var helt klart en stor succé, härligt att kunna skjuta som man gör där, säger en nöjd Magnus Pettersson. - Det blir förstås intensiva dagar men miljön är väldigt inspirerande. - Samtidigt med oss var även det Spanska och delar av det tyska landslaget där så det gäller

att ta vara på tiden. - Bara att vara i den miljön och prata bågsytte var bra, utan att det är i en tävlingssituation där alla ju är inriktade på att prestera.

### Olika trimning

- Med på "timningslägret" hade jag två bågar, dels min "normala" tävlingsbåge och backuppen som var något svagare ställd som Beiter själv kunde meka som han ville med. - Det var intressant att studera hur Beiter trimmade min båge och hur jag själv hade gjort, fortsätter Magnus. - Jag har lite mer angreppsvinkel, ungefär som tjockleken av en pil, samt att ofjädrat sitter lite till vänster (styvt). - Detta medan Beiter ville ha ett högt nockläge och bågen centerskjuten som utgångspunkt för sin trimning. - Beiter gillar också att ha en hård plunger som

utgångsläge eftersom utfallet då blir ungefär lika även då man är lite spänd i skottet.

### Höghastighetsfilmning

- Det jag saknade lite var att kunna höghastighetsfilma mer, även om det är dyrt. - Främst är jag intresserad av att se hur pilen lämnar bågen, man kan variera trimningen lite och studera vad som händer. - Det är också bra att se hur släppet ser ut.

- Självklart vill jag åka dit igen, säger Magnus.

# Europien Junior Cup

Templin, Tyskland

Text & Bild: Gullimar Åkerlund

Svenska Juniorlaget var under vecka 21 på Europien Junior Cup i Templin, Tyskland.

Laget bestod av Isabell Danielsson, Eskilstuna BS, Sara Boberg, Skallsjö BG, Caroline Johansson, Skallsjö BG, Johan Lundgren, BS Grästorp, Erik Boström, Karlstads BK, Staffan Danielsson, Eskilstuna BS, Anna Alnefelt, BK Unga Örnar, Jennie Knutsson, Grimslövs AIF, Hanna Krantz, Lindome BK, Sanna Fors, Eskilstuna BS, Petra Larsson, BK Fjädern, Christoffer Thorin, Älvenäs BK, Martin Olofsson, Lindome BK, Philip Åkesson, BK Pantern, Martin Tapper, Lindome BK, Johnny Henningsson, Finspångs BK, Johannes Hjalmarsson, Motala BK.

Som ledare för laget medföljde; Gullimar Åkerlund, Anders Fredriksson, Bo Staaf, Leif Danielsson och Stefan Andersson.

## Personliga rekord

Laget genomförde, som alltid, en bra tävling. Totalt blev det under dessa dagar;

- Ett svenskt rekord genom Jennie Knutsson
- Totalt 25 personliga rekord



Boende var ett stort hotell, totalt 720 rum, där man ordnat skjutbana i deras parkområde cirka 100 meter från hotellet. Maten var mycket bra och några klagomål mot denna del finns inte.

Tävlingen genomfördes i växlande väderlek. Från regn till soligt med temperatur mellan 17 till 35 grader. Blåsten var starkast under eftermiddagarna.

Arrangemanget var också bra. De som jobbade fick verkligen jobba. Det var nog totalt bara 10-12 st. arrangörer som gjorde allt. Jag tycker inte att det var några problem, dock var det några som var irriterade över att man spelade rätt nationalsång hände flera gånger, hade svårt att få rätt namn på rätt plats, ojämna bana mm. Mest irriterad var nog Buden från Croatsien som kallade ner sin skytt från prispallen när det blev fel nationalsång.

## Medaljer

Silver i lag till :  
Olympiskt Cadett Herrar.  
Brons individuellt till:  
Sara Boberg.  
Brons i lag till:  
Herrar Compound junior.  
Brons i lag till:  
Damer Compound Junior.

4:e plats till:

Jennie Knutsson i Olympiskt Junior.

Mest glädjande under denna tävling var nog att cadett olympiskt tog en silver. Det var första gången i EJC som vi tagit medalj i Olympiskt. Dessa historiska killar var, Johannes Hjalmarsson, Johnny Henningsson och Martin Tapper.

När allt var över och vi deltagit på en trevlig bankett var det dags för några timmars sömn innan färden hemåt skulle börja. Det var inga problem att stiga upp och färden startade t.o.m. 10 minuter före utsatt tid.

Till sist; Tack alla för denna gång. Vi får hoppas att vädret i Sverige blir så bra att ni kan träna på med JEM som mål i augusti. Som man kan konstatera så är vi inte långt efter de stora nationerna, Frankrike, Tyskland och Italien. Hoppas vi ses på tävlingsbanorna snart.

Gullimar Åkerlund,  
Förbundskaptän Junior.



forts. på nästa sida...



EJC, Templin, Tyskland, 20-25 maj, 2003.

Herrar Juniorer Olympiskt

1/ Hellnynck, Oljen, Frankrike	639 p	bay	162 p	153 p	108 p	108 p	107 p
2/ Scammacca, Ignazio, Italien	644 p	bay	143 p	154 p	101 p	102 p	105 p
3/ Kryvochenko, Oleksiy, Ukraina	621 p	bay	160 p	162 p	102 p	99 p	99 p
12/ Olofsson, Martin Sverige	614 p	bay	157 p	145 p			
19/ Åkesson Philip, Sverige	592 p	144 p	151 p				
35/ Thorin, Christopher, Sverige	523 p	138 p					

Lag Herrar Juniorer Olympiskt

1/ Tyskland	1858 p	bay	220 p	220 p	220 p		
2/ Italien	1889 p	bay	215 p	228 p	219 p		
3/ Frankrike	1845 p	221 p	231 p	223 p	225 p		
9/ Sverige	1729 p	202 p					

Herrar Cadett Olympiskt

1/ Girouille, Romain, Frankrike	648 p	bay	152 p	107 p	101 p	104 p	
2/ Migura, Artem, Ukraina	616 p	bay	153 p	99 p	105 p	102 p	
3/ Floto, Florian, Tyskland	652 p	bay	158 p	106 p	104 p	97 p	
18/ Tapper, Martin, Sverige	580 p	138 p					
19/ Hjalmarsson, Johannes, Sverige	562 p	136 p					
23/ Henningsson, Johnny, Sverige	581 p	129 p					

Lag Herrar Cadett Olympiskt

1/ Tyskland	1878 p	223 p	234 p	226 p			
2/ Sverige	1723 p	228 p	213 p	221 p			
3/ Luxemburg	1683 p	226 p	204 p	197 p			

Damer Juniorer Olympiskt

1/ Dmytriuk, Kateryna, Ukraina	608 p	157 p	148 p	102 p	106 p	103 p	
2/ Szydłowska, Agnieszka, Polen	594 p	161 p	151 p	102 p	100 p	94 p	
3/ Gauthier, Gaele, Frankrike	612 p	141 p	155 p	102 p	95 p	100 p	
4/ Knutsson, Jennie, Sverige	606 p	148 p	150 p	100 p	97 p	91 p	
19/ Krantz, Hanna, Sverige	526 p	142 p					
26/ Alnefelt, Anna, Sverige	550 p	130 p					

Jennies finalrondspoäng 288 är Svensk Juniorrekord.

Lag Damer Juniorer Olympiskt

1/ Italien	1801 p	bay	209 p	201 p	195 p		
2/ Tyskland	1846 p	bay	209 p	211 p	192 p		
3/ Frankrike	1736 p	bay	199 p	202 p	213 p		
5/ Sverige	1682 p	193 p	203 p				

Damer Cadetter Olympiskt

1/ Lipiarska, Karina, Polen	581 p	bay	143 p	98 p	100 p	102 p	
2/ Dobryeva, Halyna, Ukraina	597 p	bay	153 p	101 p	95 p	101 p	
3/ Possner, Susanna, Tyskland	628 p	bay	158 p	104 p	98 p	109 p	
17/ Larsson, Petra, Sverige	520 p	120 p					
19/ Fors Sanna, Sverige	292 p	49 p					

Damer Compound

1/ Buden, Ivana, Croatsien	683 p	bay	113 p	116 p	114 p		
2/ Marslev, Rikke, Danmark	659 p	bay	106 p	114 p	107 p		
3/ Boberg Sara, Sverige	651 p	bay	111 p	106 p	104 p		
7/ Danielsson, Isabell, Sverige	644 p	bay	99 p				
9/ Johansson, Caroline, Sverige	605 p	138 p					

Lag Damer Juniorer Compound

1/ Eurolag 1	1925 p	244 p	219 p				
2/ Danmark	1955 p	bay.	218 p				
3/ Sverige	1900 p	229 p					

Herrar Compound

1/ Noergaard, Mads, Danmark	671 p	bay	110 p	115 p	113 p		
2/ Damsbo, Martin, Danmark	680 p	bay	111 p	110 p	112 p		
3/ Andersen, Andreas, Danmark	673 p	bay	111 p	110 p	111 p		
5/ Danielsson, Staffan, Sverige	669 p	bay	109 p				
8/ Lundgren, Johan, Sverige	670 p	bay	97 p				
9/ Boström, Erik, Sverige	655 p	160 p					

Lag Herrar Juniorer Compound

1/ Danmark	2024 p	bay.	246 p				
2/ Eurolag 1	1997 p	231 p	241 p				
3/ Sverige	1994 p	205 p					

Lodare: Gullimar Åkerlund/Bo Staaf/Anders Freriksson/Leif Danielsson/Stefan Andersson

RESULTAT!

# Göta Lejon Cup

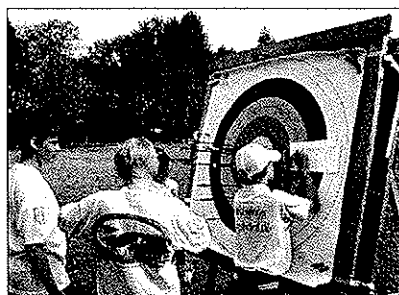
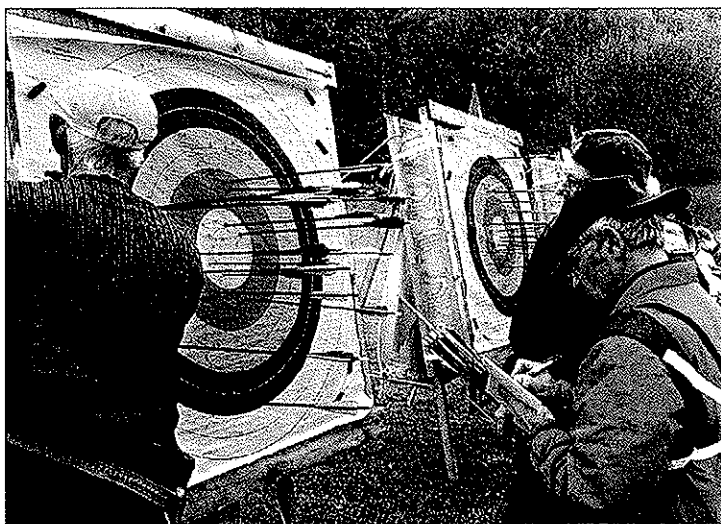
Text: Nina Ozanne

- Jodå, lördagen hade vi gott med regn, men humöret var uppe hos alla deltagare.
- Söndagen visade sig solen och klass 10 skyttarna anslöt sig till tävlingen.
- Många av dessa juniorer tävlar ofta sin första tävling hos oss och vi är mycket tacksamma för det förtroendet ifrån klubbar och föräldrar.
- Det finns absolut inget som är roligare än att vara dommare för juniorer och framför allt klass10.

- Den skytt som imponerade stort under hela helgen var Niklas Willman HC19, ifrån Karlstad BK som vann poängligan med 1351! - En av funktionärerna myntade ett uttryck som passar honom väl "Han är som ett popcorn!"

Skönt också att det inte var så många materialfel som det till exempel var på SM:et.

Allt var lyckat och deltagarna hälsades välkomna till nästa års Göta Lejon Cup då klubben fyller 50år!



## EFTERLYSNING!

Letar efter gamla svenska bågtillverkare, företag och enskilda. Om du har någon gammal båge är jag tacksam för all information kring bågen samt bilder. Gärna också bilder på eventuella loggor/namnteckningar.

OBS! Även utländska märken välkomnas. Dock ej sådana som finns på marknaden i dag.

Exempel på gamla bågtillverkare: Sven i skjorta, Gösta Gustavsson, Karl-Erik Friis, SplitCane, Rooth, Falken, Starfire osv.



*Sänd material eller tag kontakt med:*

**Tidskriften Bågskytten**

Motalagatan 18, 592 32 Vadstena

Tel: 0143 - 125 05

0709 - 61 64 22

**bagskytten@vadstena.nu**



red.

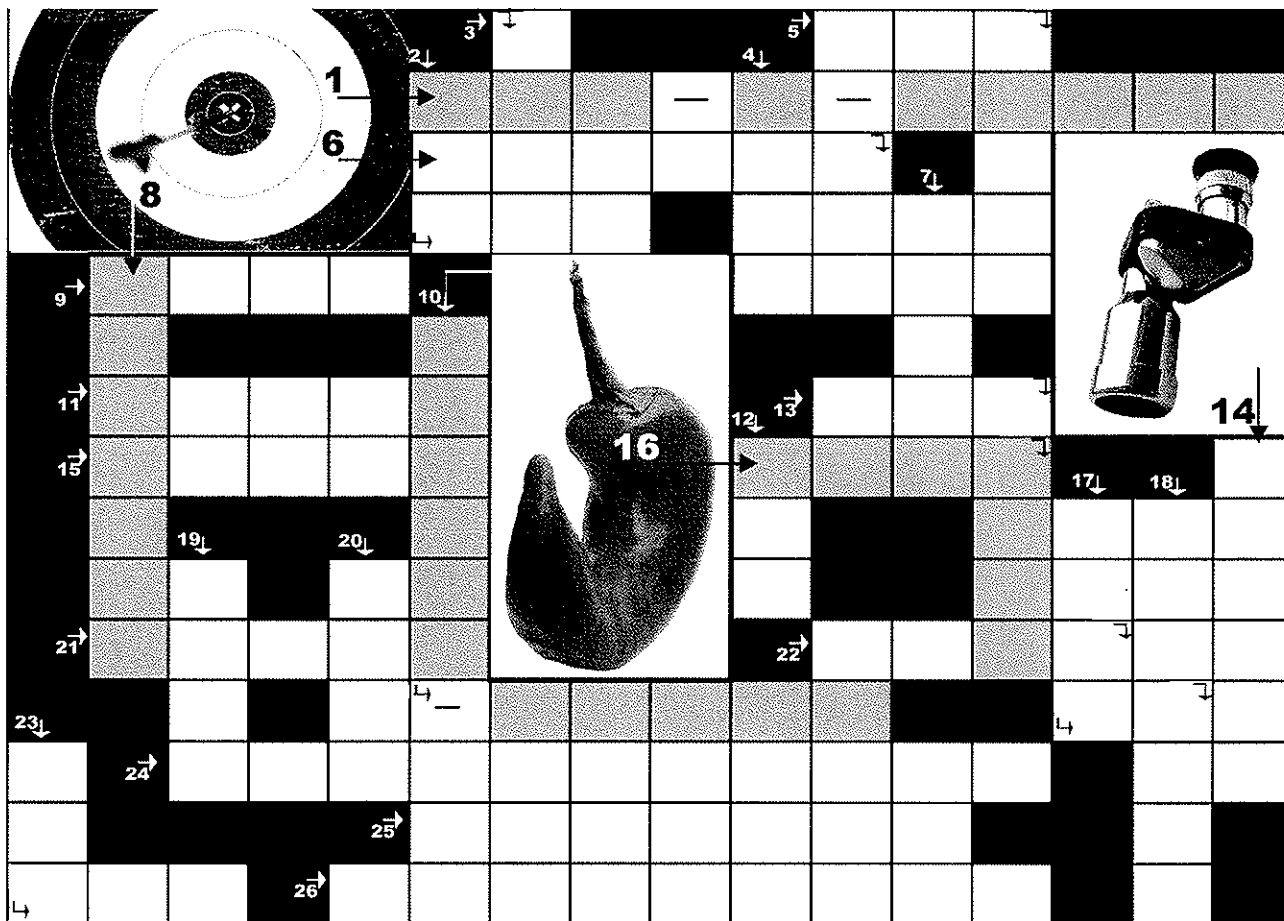


# Vinn en årsprenumerering!

Sänd in ditt svar senast den 25 juli. Adress: Motalagatan 18, 592 32 Vadstena.

Skicka med ett telefonnummer ifall det är du som vinner.

Först rätt öppnade svar vinner.



## Frågor

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Syns på bilden.</li> <li>2. Får man på pallen.</li> <li>3. Återhämtning.</li> <li>4. Annat ord för dåligt.</li> <li>5. I apelsiner finns det C-.....</li> <li>6. Att bryta mot lagen är.....</li> <li>7. Dyra sikten har möjligheter till små justeringar. Ett i sammanhanget annat ord för "små".</li> <li>8. Sitter pilen i.</li> <li>9. Ett annat ord för den mat vi äter.</li> <li>10. Är det på bilden.</li> <li>11. Motsatsen till äldre.</li> <li>12. Först.</li> <li>13. Är man om man påpekar fel och brister.</li> <li>14. Är bra att ha i skogen.</li> <li>15. Rött ljus betyder.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Från fjärran land, främmande.</li> <li>17. Huvudvärkstablett.</li> <li>18. Tre delar som hör samman.</li> <li>19. Vårt internationella förbund.</li> <li>20. Måsta man göra för att hitta.</li> <li>21. En sorts klocka.</li> <li>22. "Grävande" vetenskap.</li> <li>23. Vad är det som innehåller det röda färgämnet Karotén.</li> <li>24. Oroande.</li> <li>25. Substans som kroppen använder för att bygga upp muskler och andra vävnader, se månadsrapportage.</li> <li>26. Anti..... (rubrik sidan 8.)</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Yngre Junior Trofén



Per den 30 maj 2003  
och 48 tävlingar

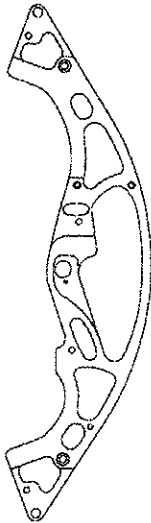
Av: Henry Jonson

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng				
1	Eskilstuna BS	8	55	193				
2	Tyresö BS	12	72	173				
3	Huskvarna BK	15	66	172				
4	Stocka BSK	7	33	131				
5	Skogens IF	7	36	118				
6	BK Dalpilen	5	36	115				
7	Bålsta BSS	6	23	85				
	BS Grästorp	7	22	85				
9	Lindome BK	12	26	83				
10	BS Gothia	14	32	81				
11	Karlstads BK	5	25	78				
	Vetlanda BSK	11	39	78				
13	Sundsvall/Ortvikens BK	6	26	74				
14	Säters IF/BK	6	25	65				
15	Trelleborgs BK	5	15	62				
16	Helsinborgs BK	5	17	58				
17	Södertälje BF	7	22	49				
18	Frösö CPK	6	9	40				
19	BK Fjädem	2	13	37				
	Alvenäs BK	2	13	37				
	Grimslövs AIF	5	15	37				
22	Västerviks BK	2	11	33				
	Rumskulla GOIF	3	15	33				
24	Skövde BK	5	10	29				
25	Falu BK Kopparpilen	7	17	28				
26	Skellefteå BK	9	9	27				
27	Alingsås BK	4	9	26				
	Timrå AIF	4	16	26				
29	Kungälv BK	9	10	24				
30	Hammarö BSK	1	7	23				
	Kiruna BK	3	10	23				
32	Bodens BSK	2	5	21				
	BSK Sturarna	3	5	21				
	Angereds BS	7	7	21				
	Vänersborgs BK	2	8	20				
36	Kungsängens BK	3	7	19				
	Vollsjö BK	3	8	19				
38	Borås BS	1	6	18				
	Skallsjö BG	2	5	18				
	Piteå BK	6	10	18				
41	BK Vildkanien	1	2	16				
	Nora BK				3	10	16	
	Kristianstads BK				1	4	15	
	Hässleholms BK				2	5	15	
45	Rembo IK				1	6	14	
	Motala BK				2	6	14	
	BK Göta Lejon				3	4	14	
48	Stockholms BK				2	4	13	
	BSK Iggesund				3	7	13	
	IK Österviking				4	10	13	
51	Upplands Väsby BK				1	4	11	
52	Finspångs BSK				2	3	9	
	Tranås BSK				2	5	9	
	Västbo BK				1	6	9	
	Strängnäs BK				3	6	9	
56	Uddevalla BK				1	2	8	
	Falkenbergs BK				2	2	8	
58	Sollefteå BK				2	4	6	
	BK Fiskgjusen				2	6	6	
	BSK Uven				2	6	6	
61	Umeå BK				1	1	5	
	BS Kil				2	3	5	
	Kristinehamns BK				2	4	5	
64	Trollhättans BK				1	2	4	
	Järvägens IF				2	3	4	
	Skurups BK				3	3	4	
67	Halmstads BF				1	1	3	
	Svärdsjö IF Vasapilen				2	2	3	
69	Haninge HIK				1	2	2	
	Lammhults BSK				1	2	2	
	Arnbågens BK				2	2	2	
72	BK Danapilen				1	1	1	
	BK Unga Örnar				1	1	1	
	BSK Hudik				1	1	1	
	IF Karlsvik				1	1	1	
	Luleå BS				1	1	1	
	Mjölby BS				1	1	1	
	Tibro BS				1	1	1	
	Summa				296	929	2568	



# Hoyt USA

:: CyberTec 2003



## Standard Configuration

Reflex geometry: 1½"

Axle to axle: 35½"

Brace height: 6 5/8"

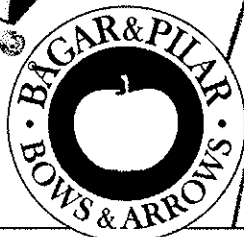
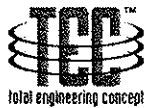
Draw weight (Hunting): 40-80#

Draw weight (Target): 30-70#

Mass weight: 3 lb. 15 oz.



**3/4" SPLIT™**  
LIMB  
technology



Ring för priser och info!!!!

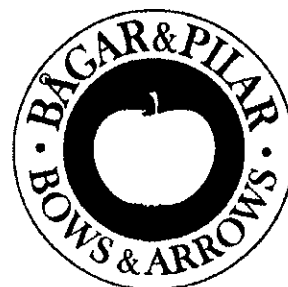
Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-20 46 20 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)



## *K.G. Long Bow*

*Vacker Engelsk Långbåge,  
Tillverkad av Hickory och  
laminerad med Lemon-  
wood. Styrkor från  
30 lbs till 50 lbs.*

*Pris: 3,500.-*



### **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 Bågskytte!"**



# AKTUELL STÄLLNING I 3D-TOUREN



Poängberäkning sker enligt följande:

1:a - 25, 2:a - 21, 3:a - 18,

4:a - 16, 5:a - 14, 6:a - 12,

7:a - 10, 8:a - 8, 9:a - 7 ovs.

Poängberäkning sker enligt följande:									
1:a - 25, 2:a - 21, 3:a - 18,									
4:a - 16, 5:a - 14, 6:a - 12,									
7:a - 10, 8:a - 8, 9:a - 7 ovs.									
Plac	Klass	Namn	Antal tävlingar	Tourpoäng (5 bästa)	Plac	Klass	Namn	Antal tävlingar	Tourpoäng (5 bästa)
1	DC13	Lisette Valfridsson, Tranås BS	1	25	8		Anders Söderström, BSK Sturarna	6	69
1	DC16	Linda Rundberg, Skallsjö BG	7	129	9		Jari Hjerpe, BSK Sturarna	4	60
1	DC19	Agneta Staafl, BSK Uven	6	123	10		Erik Berwald, BSK Sturarna	4	54
2		Ingrid Olofsson, BSK Sturarna	4	96	11		Robert Wittinghoff, Kungsängens BK	6	49
3		Ulrika Bengtsson, Södertälje BS	4	81	12		Kyösti Kousmanen, Igelboda	5	47
4		Enikö Bethlendi, Västbo BK	3	71	13		Anders Nilsson, Västbo BSK	2	32
5		Ulla Elwing, Västbo BK	2	42	14		Niklas Widlund, Alingsås BK	2	30
6		Sussi Ribbestad, BSK Uven	1	18	15		Andreas Hedberg, Sigtuna BK	5	28
1	DC40	Gudrun Nyberg, Falkenbergs BK	4	100	16		Kennet Johansson, Rejmyre BSK	2	23
1	DF16	Elin Kedén, Huskvarna BK	2	50	17		Martin Boberg, Skallsjö BG	4	21
2		Sanna Appelqvist, Skogens IF	1	21	18		Garol Lorfolk, Sigtuna BK	5	21
1	DK10	Ragnhild Sicheritz, BSK Sturarna	4	100	19		Lars Lindholm, BSK Uven	4	16
2		Jeanette Fransson, Västbo	1	25	20		Henrik Skogh, Ätvidabergs BSK	2	14
3		Lisa Haglund, Vetlanda BSK	1	25	21		Peter Larsson, BK Friskytta	3	13
1	DK13	Erika Seger, Tyresö BS	5	125	22		Tommy Johansson, BSK Uven	2	9
2		Emelie Brodin, Lindome BK	1	25	23		Lennart Nordsvahn, Luleå BK	1	8
3		Élin Linde, Bålsta BSS	1	25	1	HC40	Mårten Blomroos, Södertälje BF	5	117
1	DK16	Torun Carrfors, Karlstads BK	2	50	2		Yngve Malmström, Södertälje BF	5	113
1	DK19	Jane Blomqvist, Eskilstuna BS	3	71	3		Herman Andersson, Sigtuna BK	5	104
2		Cecilia Storränk, BSK Ulvarna	3	71	4		Sonny Rundberg, Skallsjö BG	5	89
3		Anneli Andersson, Vetlanda BSK	2	50	5		Stefan Fröberg, Tyresö BS	5	83
4		Sara Sundstedt, BSK Sturarna	1	21	6		Rolf Andersson, Södertälje BK	2	46
1	DK40	Merja Ebb, Bålsta BSS	6	127	7		Jan Johansson, Västbo BK	3	59
1	DK50	Maria Willman, Karlstads BK	3	75	8		Göran Hansson, IF Ulvarna	3	40
1	HC10	Jonatan Larefalk, Kungsängens BK	3	64	9		Håkan Johansson, Skogens IF	2	39
2		Markus Hanson, IF Ulvarna	3	61	10		Ingemar Johansson, BS Kil	2	24
3		Patrik Sulalampi, Södertälje BF	2	50	11		Håkan Walfridsson, Tranås BSK	1	14
4		Viktor Jarlvik, Södertälje BF	2	42	1	HC50	Harald Nyberg, Falkenbergs BK	9	129
1	HC13	Mikael Roos, Tyresö BS	7	129	2		Christer Holm, BS Gothia	6	119
2		Christian Hedvall, BK Dalpilen	5	103	3		Reijo Polsa, Igelboda BK	6	99
3		Jonas Andersson, Södertälje BK	5	99	4		Tommy Holmgren, Gävle BK	7	95
4		Markus Järking, BK Fiskljusen	5	83	5		Gunnar Andersson, Kungsängen BK	6	78
5		Markus Fröberg, Tyresö BS	4	58	6		Stig Lindahl, BK Danapilen	6	61
6		Erik Jonsson, Falkenberg BK	2	50	7		Jack Eriksson, Sigtuna BK	3	57
7		Erik Åberg, Södertälje BF	3	46	8		Leif Kedén, Huskvarna BK	4	56
8		Jesper Widlund, Alingsås BK	2	43	9		Karl-Gustav Åkerblom, Nynäshamn BK	4	48
9		Johan Kangasniemi, BS Gothia	2	41	10		Roger Lindblom, BS Vaggeryd	2	26
10		Jerri Kangasniemi, BS Gothia	2	39	11		Ben Elwing, Västbo BK	1	25
11		Johan Skogh, Ätvidabergs BSK	2	32	12		Torsten Åkerblom, Nynäshamn BSK	2	24
12		Magnus Krans, Falkenbergs BK	1	14	13		Stig Virdung, Vetlanda BK	1	18
1	HC16	Tommy Holm, BS Gothia	6	119	14		Gunnar Westlund, BK Björnen	1	10
2		Niklas Willman, Karlstad BK	5	117	1	HC60	Jonny Bengtsson, IF Ulvarna	4	100
3		Anton Lundström, Södertälje BF	6	107	2		Ola Sundgren, Ulvarna	3	64
4		Daniel Karlsson, Skallsjö BG	5	81	3		Lennart Andersson, Nynäshamn BK	3	63
5		Rickard Fors, Eskilstuna BS	3	55	4		Björn Pettersson, BK Björnen	2	50
6		Björn Johansson, BS Kil	2	43	5		Lars Hindesson, BS Vaggeryd	2	46
7		Alexander Sönnichsen, BS Vaggeryd	2	39	6		Sune Appelqvist, Skogens IF	2	39
8		Petter Eriksson Edell, Alingsås BK	1	18	7		Pentti Lempiäinen, BS Gothia	1	18
9		Jon Rudner, BK Dalpilen	1	14	8		Bengt Weslin, Gävle BK	1	18
1	HC19	Ulf Hemmings, Skallsjö BG	7	125	9		Anders Palm, Sandvikens BK	1	16
2		Christofer Herfindal, Igelboda BK	6	109	1	HCK19	Krister Johansson, Rejmyre BSK	3	75
3		Glenn Strandgård, BS Kil	7	96	2		Esko Leppänen, Igelboda BS	3	71
4		Andreas Noren, Igelboda BK	5	92	3		Björn Larsson, Sigtuna BK	2	46
5		Patrik Palmkvist, BSK Sturarna	5	84	4		Torulf Claesson, BSK Uven	1	25
6		Bo Carlsson, Skallsjö BG	7	71	1	HCK80	Bernt Sahlberg, Skallsjö BG	6	127
7		Martin Holm, BS Gothia	5	70	1	HF10	Tomas Johansson, Mjölby BS	1	25

# AKTUELL STÄLLNING I 3D-TOUREN



Poängberäkning sker enligt följande: 1:a - 25, 2:a - 21, 3:a - 18, 4:a - 16, 5:a - 14, 6:a - 12, 7:a - 10, 8:a - 8, 9:a - 7 ovs.									
Plac	Klass	Namn	Antal tävlingar	Tourpoäng (5 bästa)	Plac	Klass	Namn	Antal tävlingar	Tourpoäng (5 bästa)
1	HF13	Christoffer Claesson, Huskvara BK	1	25	7		Stig Bergström, Nynäshamns BK	2	41
2		Charlie Frosterby, Eskilstuna BK	1	25	8		Veli Lööv, Eskilstuna BS	1	10
3		Tobias Boström, Eskilstuna BK	1	21	1	HK50	Karl-Erik Lendell, Lamnhults BK	2	50
4		Bobby Frosterby, Eskilstuna BK	1	18	1	HK60	Ove Lindgren, IF Ulvama	4	100
1	HF16	Mikael Jellinek, Tyresö BK	5	125	1	LB	Petter Bergkvist, BK Fiskgjusen	7	121
2		Johan Ejergren, BK Fiskgjusen	2	46	2		Per Wikingsson, Åtvidabergs BSK	9	106
3		Martin Tapper, Lindome BK	1	25	3		Jan Huselius, BK Fiskgjusen	7	96
4		Stefan Gustafsson, Eskilstuna BS	1	21	4		Inge Bertäng, Gävle BK	6	79
5		Fredrik Hjeltn Svensson, Skallsjö BG	1	21	5		Daniel Nybling, Sigtuna BK	5	60
1	HF19	Patrik Johansson, BSK Sturama	3	75	6		Mikael Karlsson, Gävle BK	4	50
2		Torbjörn Graham, Ronneby BF	2	50	7		Lennart Larsson, Gävle BK	2	46
1	HF60	Leif Svensson, Vetlanda BSK	2	50	8		Christer Lundvall, Alingsås BK	2	43
1	HK10	Robin Järking, BK Fiskgjusen	6	127	9		Eijvor Carisson, Skallsjö BG	7	39
2		Martin Herdy, BK Björnen	2	46	10		Attila Bethlendi, Västbo BK	3	38
3		Ludvig Aström, Nynäshamns BK	2	46	11		Rolf Eklund, Gävle BK	2	32
1	HK13	Joakim Svantesson, Tyresö BS	7	129	12		Ingvar Boström, Eskilstuna BS	2	30
2		Christopher Fash, Bålsta SS	6	104	13		Ove Jakobsson, BS Kil	6	30
3		Charlie Gardell, Tyresö BS	6	82	14		Anders Blom, BK Björnen	2	29
4		Joar Wandborg, Södertälje BF	6	76	15		Lennart Larsson, Gävle BK	3	29
5		Victor Andersson, Vetlanda BSK	3	71	16		Leif Carrfors, Karlstads BK	4	29
6		Andreas Hansson, BK Dalpien	3	60	17		Hans Blom, BK Björnen	2	28
7		Daniel Alm, Tyresö BS	3	44	18		Peter Holmgren, Gävle BK	2	27
8		Kim Haglund, Vetlanda BSK	2	39	19		Steinar Gustavsen, Nora BK	4	27
9		Samuel Salin, Vetlanda BSK	2	39	20		Markus Jakobsson, BS Kil	6	27
10		Tim Jensmark, Vetlanda BSK	2	30	21		Weine Samuelsson, Linköpings BSK	6	26
11		Leo Haglund, Vetlanda BSK	2	30	22		Sören Wikingsson, Åtvidabergs BSK	1	25
12		Niklas Svenningsson, Tyresö BS	2	28	23		Örjan Karlsson, Gävle BK	1	25
13		Richard Linder, Bålsta BSS	2	28	24		Ulf Eriksson, Alingsås BK	1	21
14		Victor Franzén, Tyresö BS	2	22	25		Lennart Olofsson, BK Vildkaninen	2	19
15		Alexander Johansson, Bålsta BSS	2	18	26		Rolf Hallin, BK Vildkaninen	2	18
16		Peter Axelsson, Rembo IK	1	14	27		Peter Gyllhag, Eskilstuna BS	3	17
17		Joakim Baulter, Tyresö BS	1	8	28		Björn Källhult, Alingsås BK	1	16
1	HK16	Charlie Bergkvist, BK Fiskgjusen	5	121	29		Bosse Mattsson, Alingsås BK	1	12
2		Oscar Carlsson, Tyresö BS	3	60	30		Jonas Svenningsson, Västbo BSK	2	11
3		Andreas Wendelin, Rembo IK	2	46	31		Enar Ivarsson, Tibro	1	10
1	HK19	Mattias Hellström, Västerås BK	6	107	32		Patrik Göhle, Eskilstuna BS	1	10
2		Morgan Hellström, Västbo BK	5	93	33		Stellan Sweman, Falkenbergs BK	1	8
3		Thomas Sicheritz, BSK Sturama	4	84	34		Sigvard Svenningsson, Västbo BS	1	7
4		Tomas Zetterström, Bålsta BSS	6	79	35		Raimo Ulriainen, BS Gothia	1	7
5		Harmut Ziplies, BSK Ulvama	3	75	36		Marianne Eriksson, Gävle BK	2	5
6		Johannes Häggström, Borås BS	3	71	37		Simon Torén, Tyresö BS	2	4
7		Peter Strömbäck, IF Ulvama	5	64	38		Anders Augustsson, Lindome BK	1	3
8		Hans Linde, Kungsängens BK	4	55	39		Mikael Boberg, Skallsjö BG	2	3
9		Rickard Åkerblom, Nynäshamns BK	4	42	40		Magnus Axelson, Gävle BK	2	3
10		Erik Wiren, IF Ulvama	2	30	41		Johan Samuelsson, BK Danapien	2	2
11		Per-Anders Nilsson, Borås BS	1	25	42		Malin Elwing, Västbo BK	1	1
12		Lennart Johansson, Nynäshamns BK	2	21					
13		Kent Pettersson, Eskilstuna BS	1	16					
14		Tobias Heintze, Rejmyre BSK	1	5					
15		Niklas Winblad, Eskilstuna BS	1	4					
1	HK40	Lollo Sköld, Blåsta BSS	6	123					
2		Robert Roos, Tyresö BS	7	113					
3		Håkan Jernehov, Skallsjö BG	5	93					
4		Björne Seger, Tyresö BS	5	82					
5		Agne Fredriksson, Södertälje BF	3	60					
6		Franz Herdy, Vetlanda BK	2	50					

# Älgjakten

## Jämna resultat i Huskvarna

Text: Leif Kedén

Årets upplaga av Älgjakten avgjordes i ett soligt Huskvarna och en skog full av vitsippor och myror. Banläggarna Leif Hackberg, Per Hackberg, Tomas Widegren och Leif Gustavsson hade lagt en mycket svår men mycket omtyckt bana. Det fanns gott om mål som skulle skjutas både uppåt och nedåt. När man sedan bl.a. lyckades lura en sådan storskytt som Torbjörn Graham, Ronneby till att få sin första 0:a i protokollet på många år förstår vi att banan var mycket svårskjuten.

Just detta att Huskvarnas tävlingar drar många skyttar beror säkert på att det är många som söker den utmaning som naturen runt Huskvarnas bågskytteanläggning ger. I år var antalet skyttar 108. Förra året var antalet 145 men då hade även distriktet ett ungdomsläger som drog närmare 30 startande.

### Jämt i 19-klasserna

Bland de klassiska skyttarna blev det Tore Pettersson, Grimslöv som vann på 485 poäng. Endast 5 poäng före tvåan Jan-Åke Karlsson, BK Pantern. I herrarnas fristilsklass blev det Magnus Isaksson som drog det längsta strået. 530 blev slutpoängen. 10 poäng före Conny Appelqvist, Skogen som i sin tur var 5 poäng före Ulf Karlsson, Grimslöv och Torbjörn Graham,

Ronneby som delade på tredjeplatsen.

I tjejernas fristilsklass blev det blott sextonåriga Maria Jansson, Grimslöv som vann på 430 poäng före Huskvarnas Veronica Gustavsson.

I Compoundklassen var det ännu jämnare med 6 skyttar inom 10 poäng. Vann gjorde Vetlandas Tony Lindeberg på 525 poäng. Janne Johansson, Västbo blev tvåa 5 poäng efter segraren och samma poäng som trean Marco Rytkönen, Rumskulla som hade 2 pilar mer än Jan. 515 blev slutpoängen för Björn Fransman, Vetlanda och Skogens Håkan Johansson som blev fyra och femma.

### Högsta poängen.

Detta stod Peter Nilsson, Vaggeryd som vann HC40 efter mycket fint skytte under hela dagen. Peter sköt hela 565 poäng och använde bara 31 pilar på den mycket svåra banan. Klubbkompisen Roger Linblom blev här tvåa på 540. Även Rogers poäng var högre än segerresultatet i HC19.

Det blev även en Vaggeryds skytt som stod för högsta poängen bland ungdomarna. Segrare i HC10 blev Emil Nilsson på mycket fina 590 poäng. Emil som verkar var helt utan nerver när han skjuter.

### Topp resultat av Långbåge skytt.

Det blev Gothias Raimo Utrianen som vann långbågeklassen. Raimo vann överlägset efter att skyttet stämt under hela dagen. Raimo verkar trivas när det är svårbedömda mål. NU blev poängen hela 475 vilket är mycket högt för en långbågeskytt. Raimo var bl.a. 55 poäng före tvåan Enar Ivarsson, Tibro.

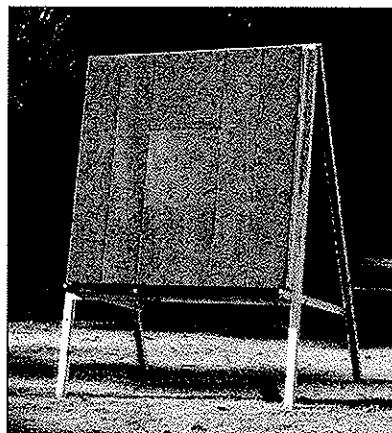
### Fina ungdoms resultat.

För utom redan nämnde Emil Nilsson blev det seger för Huskvarnas Isabella Rydberg i DK10. DK 13 vanns av Lindomes Emilie Brodin på för henne låga poängen 455.

Det stod Skogens IF på klubbtröjan på alla segrarna i ungdomarnas tre fristilsklasser. Lisa Appelqvist, DF10. Sofia Johansson DF13 och Fredrik Appelqvist HF13.

HK10 vann Niclas Augustsson från Gothia på mycket fina 570 efter ett perfekt skytte under hela dagen. Segraren i HK13 hette Viktor Andersson, Vetlanda och han vann på 465 poäng.

Bland veteranerna var det Kjell Gindal som vann HC60 och Karl-Erik Johansson, Västervik som vann HCK60.

**DOMINO****DOMINO****DOMINO****DOMINO****DOMINO****DOMINO**

\*\*\*\*\* **KANONERBJUDANDE !** \*\*\*\*\*

## SM i Borås kommer att skjutas på DOMINO BUTTAR !

Dessa buttar är tidigare använda på World Masters Games, och European G. P. De är också utvalda till OS i Athen 2004 samt VM i Danmark 2005.

Efter SM kan DOMINO-buttarna köpas för introduktionspriset Skr. 1.959,00 (Normalpriset är Skr. 2.450,00). Priserna är exkl. stativ, backstop och transportomkostnader.

Förhandsboka gärna buttarna innan tävlingen, det kommer att bli stor efterfrågan på dem - ... först til kvarn gäller.

Flerfaldige världsmästaren Morgan Lundin anser dette vara de bästa som finns på marknaden

För närmare upplysningar och beställning:

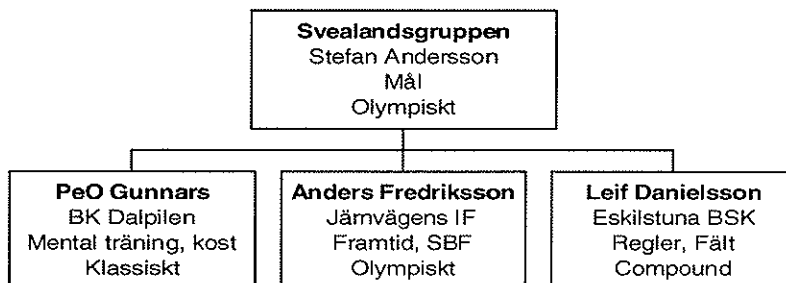
MORGAN LUNDIN, Hällesaker 3830, 43792 Lindome  
Tel.: 0733906030, e-mail [morgan.lundin@compaqnet.se](mailto:morgan.lundin@compaqnet.se)



# Svealandgruppen



Text: Stefan Andersson



Här och i kommande nummer presenteras de olika landsdelsgrupperna. Vi börjar med Svealandgruppen som leds av Stefan Andersson.

## Hur man arbetar

- Vi är fyra ledare (se listan) och 21 ungdomar. Vi jobbar med att utveckla skyttarna mentalt, fysiskt, och skjuttekniskt även materialkunskap & trimning ingår. - Vi förbereder dem och undervisar hur det är att göra en elitsatsning, vad som krävs för att nå de egna uppsatta målen. - Men framför allt jobbar vi med grupp-utveckling. - Genom tillhörighet och medveten profilering av gruppen som "grupp" så stärker vi också den enskilda skytten. - Så när det går bra för en i gruppen så drar det med andra i medvinden. - Det är viktigt att ha en positiv atmosfär som man kan utvecklas i.

- Vad behöver skyttarna lära sig i sin hemmaklubb för att det skall rimma med det sätt som ni jobbar på i er landsdelsgrupp.

- Man ska kunna regler för de olika tävlingsronderna (alltså uppfylla licenskraven) och veta lite om avståndsbedömning. - Det vi ser överlag är att de flesta har

dålig vanor vad gäller uppvärmning och konditionsträning.

- Många är även okunniga på att trimma sitt eget material så där lägger vi ner mycket tid.

- Annars finns det mycket kunskap i klubbarna och många tränare/ledare som förmedlar den till ungdomarna. - Det är ju trots allt de som har gett skyttarna möjligheten att nå så långt som de har.

## Uttagningar av skyttar till olika uppdrag

- Den sköter ungdomslandslags-tränaren. - Det vi kan göra för att hjälpa honom är att ge skyttarna en så bra förberedelse som möjligt.

## Rekryteringen

- Den sker under utomhussäsongen. - Vi (ledarna) tittar på alla resultatlistor för att se vilka som har gjort bra prestationer, vi diskuterar sedan ihop oss om vilka vi tycker har möjligheter och samtalar sedan med tränare el föräldrar för att få reda på mer om skytten. - Vi får även tips direkt från klubbar, tränare, föräldrar om skyttar som kan vara aktuella. - Vi skulle även vilja upprätta en bättre kontakt med

ungdomsansvarig i varje distrikt som då kan fungera som kontaktperson mellan klubbarna och oss. Intaget sker sedan på vårt höstläger. - Antalet som kan få en plats är begränsat till hur många platser vi får lediga vid årsskiftet då de flesta "avgångar" sker. - Max antal skyttar ligger runt 20 nu har vi 21 st.

För mer information kontakta Stefan Andersson på telefon: 054-183 205.

## Skyttar i Svealandgruppen

Madelene Blomquist  
 Isabell Danielsson  
 Linn Lööv  
 Ehlina Åkesson  
 Victor Wetterblad  
 Andreas Lindström  
 Anton Lundström  
 Per Östlund  
 Staffan Danielsson  
 Rikard Fors  
 Erik Boström  
 Daniel Larsson  
 Christopher Thorin  
 Celina Honglo  
 Lars Åhlin  
 Markus Berglund  
 Linus Karlsson  
 Björn Johansson  
 Sanna Fors  
 Robert Danielsson  
 Petra Larsson  
 Pernilla Karlsson  
 Carl-Michael Johansson  
 Rickard Räfsbäck

# Träningsläger i Danska Århus

Text: Mikael Svahn



Karin Larsson

Sista helgen i april genomfördes ett förberedande träningsläger med det Danska landslaget. Platsen var deras inomhusbana i Århus med avstånd ända upp till 70 meter.

Ambitionen var att få en bra förberedelse inför första GP-tävlingen i Kroatien.

När jag ringer upp Karin Larsson på hennes mobil, har just hon tagit sin tillflykt till klubbstugan i väntan på att vådrets makter skall visa upp något bättre än regn och åska. – Det går riktigt bra, säger hon och berättar att den senaste tidens träning givit resultat. – Vi fick en mycket bra träning tillsammans med det Danska landslaget i slutet av April, veckan innan vi åkte till Porec i Kroatien. – Därefter har vi också varit hos Beiter i Tyskland och jobbat med materielen, det känns lugnt att ha gått igenom den biten nu. - Utrustningen är annars en sådan sak som kan sätta griller i huvudet på mig.

## Danmarks läger

Det förberedande lägeret i Danmark anordnades i frivillighetens tecken tillsammans med det Danska landslaget sista helgen i april.

Danskarna har en mycket fin träningsarena i Århus där man inomhus har möjligheter till träning på 70 meter.

– Det var helt perfekt, menar Karin Larsson, en av de svenska skyttarna på plats. - Just att få feedback på det man gör under bra förhållanden är jätteviktigt. - Vi sköt mycket individuella matcher och småfinaler även lagmatcher tränades något som är väldigt viktigt inför stora tävlingar.

- Det Danska laget är ett av dom där lagen som man kanske inte pratar så mycket med ute på tävlingarna därför att de svenska- och danska språken skiljer sig en del. - Men nu har det blivit lite bättre på den fronten, säger Karin Danmark har ett jätteroligt lag och det var trevligt att vara där.

## Svenska deltagare var

Från Sverige deltog Karin Larsson, Mix Haxholm, Petra Ericsson, Mattias Eriksson, Mikael Larsson, och Jonas Andersson.

## Valborg i Kiruna!

Traditionen lever vidare, för 28:de året så tände några av Kiruna Bågskytteklubbs unga skyttar, Majbrasan med eld pilar. Årligen vallfärdar det runt tusen personer till valborgsfirandet.

En stor folkfest för hela familjen, fika försäljning, bågskytte och korvgrillning gör arrangemanget till barnens dag. Klubbens utebana är förlagd på ÖN i närheten av LKAB gruvan, i en av stans äldsta bostadsområden. Vår klubb och LKAB Fritid har ett nära samarbete, allt för att ge boende i Kiruna en

trevlig kväll att minnas. Förhoppningsvis så kanske vi kan väcka intresset för bågskytte bland besökarna.



# GP-I, Porec, Kroatien

Text: Mikael Svahn, Bild: Karin Larsson

## Förbund & Landslag



Mellan den 6 och 10 maj var landslaget på sin för året första GP-tävling i Kroatiska Porec. Sverige kunde glädjas åt en bronsmedalj för herrarnas olympiska lag, detta med Ukraina och Nederländerna framför sig. Bakom sig hade Sverige duktiga lag som Italien och USA.

Det olympiska damlagets 3830p var 10:e bästa resultat men bra matchskjutning gav en hedrande sjätteplats. Magnus Pettersson var nöjd efter att i grunden skjutit tredje bästa resultatet med 1341p. Magnus slutade 25:a efter enligt egen utsaga mindre bra skjutning i finalerna. Vann gjorde Richard Johnson USA. Petra Ericsson slutade 10:a även hon efter en bra inledning med 1319p och fjärde bästa grundresultat, här vinner Iwona Marcinkiewicz från Polen.

## Brons till olympiska herrlaget

Ännu en mästerskapsmedalj till Sverige, brons för olympiska herrlaget. 3957p var ett mycket bra resultat något som man delade med slutsegaren Ukraina, endast Italien var värre med 4007p, tvåa blir Nederländerna. I det svenska laget ingick, förutom Magnus Pettersson, även Jonas Andersson och Mattias Eriksson.

- Jag var oerhört nöjd med min grundskjutning, säger Magnus, 1341 var faktiskt bättre än jag väntat mig. - Det här var min första utomhustävling på över ett år och det kändes bra att få



forts. på nästa sida...

övertyga sig själv om att jag fortfarande kan.

- Sedan sköt jag inte så bra i finalerna men så där är det när man varit borta från hetluften ett tag man blir lite orutinerad.
- Det är den där känslan av att stå

där när det hettar till som saknas och istället för att våga slappna av blir det att man försöker för mycket.

## Rosa logi

- En kul grej med den här resan var att rummen på hotellet var lite feminina, allt var nämligen klätt i rosa. - Annars var det här något av den bästa tävlingen jag varit på.

## Resultat

### Herrar Olympiskt lag

	Country	Archer 1	Archer 2	Archer 3	Grund	1/8	1/4	1/2	Bronze	Gold
1	Ukraine	Oleksandr Serdyuk	Pavlo Bekker	Viktor Ruban	3957*	248	243	249		245
2	Netherlands	Pieter Custers	Ron van der Hoff	Wietse van Alten	3939	241	251	248		
3	Sweden	Jonas Andersson	Magnus Petersson	Mattias Eriksson	3957	242	243	240	238	
4	Australia	Andrew Lindsay	David Barnes	Tim Cuddihy	3912	245	246	232	234	
5	Italy	Francesco Lunelli	Ilario Di Buo	Michele Frangilli	4007	247	245			
6	Poland	Jacek Proć	Piotr Piątek	Zbigniew Stanieczech	3899	246	242			
7	Turkey	Eralp Demirkan	Hasan Orbay	Serdar Satir	3903	230	237			
8	France	Franck Fisseux	Lionel Torres	Olivier Tavemier	3937	242	235			
9	Denmark	Dennis Bager	Hasse Lind	Morten Caspersen	3898	241				
10	Russia	Bair Badenov	Balzhinima Tsyrempilov	Dmitri Nevmerjitski	3918	238				

### Damer Olympiskt lag

	Country	Archer 1	Archer 2	Archer 3	Grund	1/8	1/4	1/2	Bronze	Gold
1	Ukraine	Nataliya Burdeyna	Tetiana Borezhna	Yulia Lobzhenidze	3949	236	245	241		242
2	Turkey	Derya Sarialtin	Elif Altinkaynak	Natalia Nasaridze	3918	243	241	239		235
3	Poland	Iwona Marcinkiewicz	Justyna Mospinek	Wioletta Myszor	3900	238	229	233	233	
4	Georgia	Asmat Diasamidze	Khatuna Phutkaradze	Oiga Ladigina	3830	237	233	225	229	
5	Greece	Elpida Romantzi	Evangelia Psarra	Fotini Vavatsi	3868*	237	233			
6	Sweden	Elin Kättström	Karin Larsson	Petra Ericsson	3830*	230	230			
7	Malaysia	Anbarasi Ap Subramaniam	Fairuz H. C. Ibrahim	Mon Redee Ap Sut Txi	3787	234	226			
8	USA	Jennifer Nichols	Karen Scavotto	Roxanne Reimann	3829	235	211			
9	Germany	Cornelia Pfohl	Sabine Striegl	Wiebke Nulle	3917	234				
10	Russia	Elena Dostai	Margarita Galinovaika	Natalia Bolotova	3890	233				
	France	Alexandra Fouace	Berengere Schuh	Celine Bezault	3884	233				

### Herrar Olympiskt

	Name	Country	Grund	1/32	1/16	1/8	1/4	1/2	Bronze	Gold
1	Richard Johnson	USA	1321	167	167	172	114	111		111
2	Viktor Ruban	Ukraine	1316	160	167	174	108	111		104
3	David Barnes	Australia	1343	170	163	169	114	109	114	
4	Francesco Lunelli	Italy	1320	163	162	168	108	104	106	
5	Jason McKittrick	USA	1317	159	164	162	112			
6	Jocelyn De Grandis	France	1307	167	168	168	108			
7	Felipe Lopez - Garrido	Spain	1289	163	163	163	107			
8	Martin Bulir	Czech Republic	1308	162	164	163	106			
9	Michele Frangilli	Italy	1354	167	172	171				
10	Franck Fisseux	France	1314	160	165	167				
25	Magnus Petersson	Sweden	1341	163	162					
32	Jonas Andersson	Sweden	1306	158	154					
34	Mikael Larsson	Sweden	1296	164						
59	Göran Bjerendal	Sweden	1285	154						
64	Mattias Eriksson	Sweden	1310	150						

### Damer Olympiskt

	Name	Country	Grund	1/32	1/16	1/8	1/4	1/2	Bronze	Gold
1	Iwona Marcinkiewicz	Poland	1317	157	163	164	112	109		106
2	Evangelia Psarra	Greece	1308	166	164	165	113	110		105
3	Yulia Lobzhenidze	Ukraine	1312	159	157	162	113	106	108	
4	Justyna Mospinek	Poland	1323	153	159	165	107	109	107	
5	Elena Dostai	Russia	1299	159	169	166	111			
6	Jennifer Nichols	USA	1292	155	157	165	108			
7	Khatuna Phutkaradze	Georgia	1328	157	160	168	105			
8	Elif Altinkaynak	Turkey	1314	163	159	156	104			
9	Natalia Valeeva	Italy	1327	170	170	164				
10	Petra Ericsson	Sweden	1319	157	164	161				
11	Tetyana Dorokhova	Ukraine	1291	162	168	160				
12	Karin Larsson	Sweden	1277	164	163	160				
70	Elin Kättström	Sweden	1234							



# Långbåge

## Trimning, tips och råd

Text: Mikael Svahn

För en tid sedan genomfördes en kurs för långbågeskyttar i Gävle. Här nedan berättar en av ledarna Rolf Eklund om trimning och instinktivt skytte.

### Vanliga problem

- Kan du berätta vad ni gjorde?  
- Långbågeskyttet håller på att sprida sig uppåt i landet också, säger Rolf. Många av skyttarna hade ganska billiga bågar som stämde ganska dåligt med sådant som tiller och angreppsvinkel. Även pilarna hade lite svårt att passa ihop med bågarna.

- Vi började kursen med att berätta lite historiskt om långbågen, den engelska långbågen och jaktbågen. Den som först introducerade den "moderna" långbågen var Howard Hill som gjorde en liten hylla på bågen att lägga pilen på.

### Instinktivt skytte

- Vad är instinktivt skytte?  
- Många tittar på pilspetsen och försöker beräkna vart man skall sätta den i förhållande till tavlan, fortsätter Rolf.  
- Vi satte upp tapeter på 18 meter.  
- Alla fick bestämma en siktpunkt

där man ville titta. - Sedan bad vi skyttarna att memorera den siktpunkten sedan släckte vi lyset och bad dem att skjuta sina pilar mot den siktpunkt man hade memorerat. - Många blev förvånade över hur nära dom träffade.  
- Sedan fortsatte vi på temat instinktivt skytte och hängde upp olika saker i taket (med buttar bakom för att fånga upp eventuella bompilar). Vi lät dem svänga fram och tillbaka även här blev förvåningen stor över att det efter lite träning faktiskt gick att träffa.

ArrowNet

Bågskytteritillbehör och 3D-djur på nätet.

Lite mindre - mycket billigare.  
Maila oss för gratis prislista.  
[arrownet@telia.com](mailto:arrownet@telia.com)

## Siktning

- Över hälften av alla långbåge-skyttar siktar på olika saker, stenar, delar av butten osv. Många är bra på ett visst avstånd medan det inte fungerar ute i skogen där avstånden varierar.

- Att sikta instinktivt handla bara om att titta mitt i och träna så att armen med tiden åker upp i rätt höjd av sig självt. - Inget funderande på avstånd utan bara skjuta. - Ungefär som när man kastar dart eller sten, inte siktar man särskilt mycket då, man bara gör, säger Rolf. - Den bästa lärare jag har haft det var Leif Glaas, fortsätter han. Han var helt instinktiv. Jag minns en gång när vi var ute och sköt, han hade en tendens att tappa draglängden ibland. - Men när jag studerade honom visade det sig att ju mer han tappade draglängden desto mer åkte bågarmen upp, det instinktiva beteendet var på något vis inbyggt.

## Material

- Vissa av skyttarna hade bågar vars tiller låg på 6 mm medan andra låg på minus. De som hade minustiller fick jag justera i efterhand eftersom jag då måste slipa på överlemmen så att den kunde böja sig mer.

Den undre ska ju komma lite efter. Jag brukar ha en tiller på mellan 6 och 8 mm på dom bågar jag gör.

- Angreppsvinkeln gör jag väldigt rak så att skyttarna kan bygga på om man vill, det är ju lättare att bygga på än att karva ur.

- Eftersom det inte finns någon plufser måste man justera bågen på traditionellt sätt med stränghöjd, nockläge och angreppsvinkel. En regel är, ju mindre angreppsvinkel, desto styvare pil kan du använda.

## Trimning

- *Hur är en långbåge jämfört med en vanlig rekurve när det gäller trimning?* - En långbåge är känslig för islag och därför är det viktigt att pilen går rätt ur bågen. Nockläget blir viktigt. Ett för lågt nockläge vill gärna ge islag eftersom pilen då slår med bakändan nedåt. Med ett för högt nockläge slår bakändan lite uppåt och pilgången blir orolig.

- Om tillern är för liten då är den undre lemman för svag, då slår pilen ned med bakändan.

- När jag gör mina bågar brukar jag ta reda på skyttens draglängd sedan spänner jag upp bågen till den draglängden och i det läget

skall tillern vara på noll, vid korsmätning från bågens centrum.

- Jag har gjort över 150 bågar, säger Rolf och håller just nu på med att ta fram en klubblångbåge.

- Traditionella långbågar är tillbakabyggda och blir därmed lite känsliga i sidled där man till exempel har lite olika greppställning. På framåtbyggda bågar hamnar pivopunkten där pilhyllan skall sitta och det är det som problemet med bakåtbyggda långbågar, att pilhyllan kommer för långt framåt.

- Jag tog fram den första framåtbyggda i Sverige för ungefär 3-4 år sedan. Ca 75% av de bågar jag sålt är framåtbyggda.

## Träna annorlunda

- Vi försöker att variera avstånden så att man utan att behöva flytta sig kan skjuta på olika avstånd. Som nybörjare kan man öva in 18 meter inomhus och sedan ute i skogen känna efter om det är längre eller kortare än 18 meter, avslutar Rolf Eklund, Gävle BK.



## 3D-VM

Mellan den 21-27 juli kommer första 3D-VM för landslag att äga rum i Franska Sully.

Sverige kommer inte att skicka något landslag men det finns ändå anledning att följa utvecklingen. Här intill kan du läsa hur programmet är upplagt.

### Program:

- 21-23: Bågskyttefestival
- 24: Officiell träning
- 25: Kvalifikation, bana 1
- 26: Kvalifikation, bana 2
- 27: Finaler, prisutdelning samt bankett
- 28: Hemresa



**MALMÖ®  
ARCHERY  
OPEN  
2004**

Text: Mikael Svahn  
Bild: Andréason Design AB Malmö

Det finns ett antal idéer som sticker ut och har potential, det ena är Face-to-Face och den andra är penningtävlingar där man går ut hårt med festliga, snabba och spännande arrangemang för alla. Inte bara skyttarna utan här bjuder man in publik och media till en upplevelse.

Vad är det som säger att bågskyttet inte skulle kunna attrahera många människor som exempelvis golfen gör? Nåväl. Skurup Open har nu fått en efterföljare i Malmö Archery Open som kommer att arrangeras den 10 – 11 januari 2004.

# UPPLEVELSEARRANGEMANGEN

## Blir fler

### Sponsor-event

- I syfte att presentera bågskytte-sporten bjöd vi in ett 60-tal intresserade företag och kommun-representanter till ett "event", med fanns även vår ordförande Lars Liljenstolpe, berättar Dan Svärd och fortsätter. - För ändamålet hade vi hyrt nattklubben på något som här i Malmö kallas för "slaghuset", det är en form av ungdomscenter. - Morgan Lundin och Jonas Andersson uppvisningssköt och det samlade presidiet var mäktiga imponerade. - Till saken hör också att vi på inbjudan tryckt "tian" för att alla skulle se hur liten den faktiskt är.

- Sedan fick förstås alla pröva på vilket blev en höjdare, särskilt som en kvinnlig bankrepresentant lyckades med konststycket att "nocka" en pil.

### Höja status

- För att höja bågskyttets status är det nog så här man måste jobba, säger Dan, titta på hur andra idrotter gör och för över det tankesättet på oss. - Gör en inbjudan där ni kan presentera bågskyttet och er själva, låt folk pröva på. - Efteråt är det dags att följa upp alla kontakter man fått för eventuella sponsoravtal.

- Vi har nu kollat med en pris-summa på 100 000 kronor vilket vi hoppas skall locka den yppersta världseliten.

### Marknadsföring

- För marknadsföringen hade man tagit hjälp av en konsult. Idén är inte ny, tanken har prövats av flera SM-arrangörer med ett mycket gott resultat. - Tjänar man på att anlita en konsult? - Tveklöst, säger Dan, titta bara på vår hemsida och broschyren vi delade ut på inne-SM. Vi jobbade även hårt för att marknadsföra arrangemanget på inne VM och vi fick ett stort positivt gensvar. - Lars Liljenstolpe skall också marknadsföra tävlingen under tavel-VM i USA.

### Arrangemangshotell

- Vi har även lyckats att knyta IBIS hotell till oss som arrangemangshotell, säger Dan. - Vi har också ordnat så att man kan träna på hotellet som för övrigt bara ligger ett 100-tal meter från Combihallen där själva tävlingen skall äga rum.

### Combihallen

- Fritidsförvaltningen har ställt upp väldigt bra. - Hallen kommer att byggas om med läktare för att publiken skall kunna hänga med. - Det kommer att bli ett högt tempo på tävlingen, vilket är mycket viktigt för publik och media. - Vi kan ha hittat ett tyskt markeringssystem där man har handdatorer framme vid tavlorna där resultaten skrivs in serie för serie.

## Tjäna pengar!

Ett bra sätt för föreningslivet att tjäna pengar är enligt "Perfect Print" och "Pool 2 tusen" att erbjuda företagen ett sätt att bli av med sina använda bläckpatroner och tonerkassetter. Kassetterna går till återvinning och föreningarna får betalt för sitt insamlande.

### Det går till så här

Föräldrar till barnen i föreningen och övriga medlemmar distribuerar ut lådor, returboxar, till företag och arbetsplatser. I de lådorna ber de att företagen lägger sina använda tonerkassetter och bläckstråleskrivarpatroner i stället för att slänga bort dem eller skicka dem åt annat håll.

När boxen är full hämtas den av postens bilar och nya skickas ut till företagen. Därefter går kassett-erna till återvinningsföretaget, Perfect Print som sorterar och tar till vara på dom som går att åter-vinna. För varje användbar kassett får föreningen upp till 60 kronor.

Vid frågor, kontakta Bo Haller tel: 070 7807500

Läs mer på hemsidan: [hosse@returntosender.se](mailto:hosse@returntosender.se)



### Fingrar i kläm!

Det hände en liten grej på vägen ner till EJC i Templin, berättar Gullimar.

- Vi stannade på en mack i Tyskland. När vi skulle gå ur bilen fick Anna Alnefelst sina "skjutfingrar" ikläm i bildörren.

- Anna påpekade lungt att hon satt fast. När hon väl kommit loss tittade Anna på fingrarna, sa att det inte gjorde ont och svimmade.

- Nu var det ingen fara med Annas fingrar och hon sköt bra på tävlingen avslutar Gullimar.

Sigtuna bågskytteklubb inbjuder härmed till

### Sigtunaträffen

Lördagen den 14 juni kl 10:00

**Plats:** Klubbens bana intill Rävsta camping

**Rond:** FITA 900

**Klasser:** Samtliga enligt SBF

**Uppvärmning: 09:00**

**Ann. avg.:** Senior 100:-, junior samt motion 70:-

#### Anmälan

Herman Andersson 08-591 156 16

Jack Eriksson 08-592 508 47

[www.sigtunabk.net](http://www.sigtunabk.net)

Anmälan senast 10 juni

Servering kommer att finnas.

**VÄLKOMNA!**



**TILL SALU!**

Pilbåge, Samic ATOZ -66, 22 #.  
 Arten sikte, koger och tab.  
 2 kolfiberpilar 78 cm långa.  
 3 aluminiumpilar 78 cm långa.  
 Lite använd inköpt 00-08.  
**Nypris: 4 200 kr NU!: 800 kr.**  
 Tel: 08-590 32 965

HÄSSLEHOLMS BK

och

SKÅNES BÅGSKYTTEFÖRBUND

inbjuder till

**DM TAVLA UTOMHUS**

Söndagen den 10 augusti, klockan 10.00

Separat inbjudan till distriktets klubbar

**BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN**

Välkomna till

**3D-ETTAN 2003**

**Datum:** Söndagen den 24 augusti 2003.  
**Tider:** Söndag start kl. 10.00 med  
 uppvärmning mellan kl. 08.30 - 09.45.  
**Plats:** Mellsta sandåsar och dalar kring BK Dalpilens  
 klubbstuga, norr om Borlänge utefter RV70 mot  
 Mora. Vägvisare från infarterna mot Borlänge C.  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser.  
**Rond:** 2 x 15 3D-mål, McKenzie och Delta. Deltävling i  
 3D-touren.  
**Anm. Avg.:** Seniorer och äldre 120 kr, övriga samt lag 100 kr.  
 Touravgift 30 kr.

**Glöm ej tävlingslicensen!** Kan inbetalas samtidigt med anmälan  
 senast den 18 augusti till BK Dalpilen PG 231 34 - 0 Märk  
 talongen med "3D ETTAN -2003".

**Servering:** Vid klubbstugan.  
**Vi bjuder samtliga startande på mat i pausen!**  
**Djur, logi, <http://bk.dalpilens.sida.nu> m.m.:**

**Anmälan & Frågor:** PeO Gunnars, 0243-821 07 eller 070-304 15 01  
 Lars-Göran Käck 0243-22 35 28  
 eller 070-341 07 14. [peg@nsbf.nu](mailto:peg@nsbf.nu)  
 Senast den 18 augusti!

Ha dé bra!

Bågskytteklubben Dalpilen

**BS Gothia inbjuder till  
 Gothia Safari och 40 års jubileum  
 Lördagen den 16 Augusti**

**Start:** Lördagen den 16 Augusti kl:10.00  
**Plats:** Tuve, skyltat från tingstadstunneln.  
**Tävlingsform:** 3D, 30 Mål. Mckenzie.  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF:s bestämmelser.  
**Servering:** Lättare Lunch serveras, som vi bjuder.  
**Anm.avg.:** Seniorer 130kr juniorer 70kr. De som deltar i touren tillkommer 30 kr på  
 anmälningsavgiften. ETT Tungt Jubileums prisbord väntar!  
**Anmälan:** Senast den 8 augusti till mail [peg348q@tinet.se](mailto:peg348q@tinet.se) Vägbeskrivn: se hemsida  
<http://gothia.1444.net>  
**Post:** BS Gothia.  
 Grästuvevägen 25, 41705 Göteborg  
**Information:** Raimo 0705-543136

**Välkomna till Göteborg**

På uppdrag av Sydöstra Götalands Bågskytteförbund och  
Svenska Bågskytteförbundet

Inbjuder Vetlanda Bågskytteklubb till

## ”DM / GM” i Jakt&Fält

Lördagen 23 augusti 2003

- Tid:** Tävlingsstart 10.00 Uppvärmning 9.00 – 9.45
- Tävlingsform:** 27 blandade mål Jakt (15)& Fält (12) , enligt SBF:s regler
- Tävlingsplats:** Tjustkulle, Vetlanda,  
Följ vägvisning från norra infarten (Jönköping)
- Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser. Klasser med 4 eller färre skyttar uppflyttning till närmaste klass
- Anmälningavgift:** 19 klass o äldre 130:-  
10-16 klass, motion 80:-  
Lag 100:-
- Anmälan:** Senast 15/8 2003 till Björn Fransman,  
Linnégatan 4, 574 37 Vetlanda, tel 0383-15314  
e-post [b.fransman@telia.com](mailto:b.fransman@telia.com)
- Servering:** Enklare försäljning

**OBS !** Tävlingen annonseras endast på detta sätt

För deltagare från Sydöstra Götaland  
ingår tävlingen i Östersjöcupen, avgift 5 kr

**Välkomna!**

**Vetlanda BSK**

På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder  
**Eskilstuna Bågskyttesällskap till**  
**Nordiskt Mästerskap och Nordic Cup**  
**i fältskytte för juniorer**  
**lördagen och söndagen 28 - 29 juni 2003**

- Deltagande klasser:** DC/HC 16, DF/HF 16, DK/HK 16 (Nordiskt Mästerskap)  
 DC/HC 13, DF/HF 13, DK/HK 13 (Nordic Cup)
- Tävlingsplats:** Eskilstuna Skyttecentrum i Hugelsta, Eskilstuna, Sverige.
- Tävlingsform:** Fältskytte enligt svenska regler  
 Lördag 28/6: 12 mål med märkta + 12 mål med omärkta avstånd  
 Söndag 18/6: 12 mål med märkta avstånd
- Starttider:** Lördag 28/6: Invigning kl 09.30. Tävlingsstart kl 10.00.  
 Söndag 29/6: Tävlingsstart kl 09.30.  
 Uppvärmningsskjutning kan ske båda dagarna från kl 08.30
- Materialkontroll:** Stickprovskontroll båda dagarna.
- Övernattning:** Övernattning kommer att ske i gymnastiksal. Ta därför med liggunderlag, sovsäck, handdukar och hygienartiklar. Glöm inte ev. mediciner!
- Måltider, m.m.:** Fredag 27/6: Enkel måltid vid ankomst till tävlingsplatsen  
 Lördag 28/6: Frukost, lunch, fruktmellanmål, middag med kvällsaktivitet  
 Söndag 29/6: Frukost, lunch, fruktmellanmål, enkel måltid före hemresa
- Anmälan:** Skriftlig bindande anmälan skall vara oss tillhanda 30/5 2003 under adress  
 Eskilstuna Bågskyttesällskap, MunktelArenan, Västra Storgatan 15,  
 633 42 Eskilstuna, SVERIGE.  
 Anmälningsblankett kan hämtas på vår förenings hemsida <http://w1.161.telia.com/~u16109601/>  
 Vid anmälan anges om övernattning och måltider önskas samt ev. allergier.
- Anmälningsavgifter:** 900 SEK/deltagare (tävlingsavgift, övernattning, måltider)  
 600 SEK/ledare (övernattning, måltider)  
 300 SEK/deltagare (endast tävlingsavgift).  
 Avgifterna insätts klubbvis vid anmälan på vår förenings postgiro-konto 12 16 39 - 9. Ange NM/Nordic Cup på inbetalningskortet.
- Tävlingssekretariat:** Öppet fredag 27/6 17.00 - 21.00, lördag 28/6 08.00 - 16.00,  
 söndag 29/6 08.00 - 16.00.
- Upplysningar:** Leif Danielsson, telefon 016-35 26 97, (+46)16 35 26 97.  
[leif-danielsson@telia.com](mailto:leif-danielsson@telia.com) Tävlingsprogram med detaljerade tider och startlistor delas ut till alla deltagare vid ankomst till tävlingsplatsen.
- Övrigt:** Deltagarna måste själva ordna lokala transporter mellan förläggning, tävlingsplatsen och andra aktiviteter.

**Välkomna till Eskilstuna**

**SUNDSVALL-ORTVIKENS BÅGSKYTTEKLUBB**  
INBJUDER TILL  
**MIDÄLVAPILEN**

- Datum:** Lördagen den 28/6 och Söndagen den 29/6-2003.
- Plats:** Klubbens bana i Ortvikens.
- Start:** Lördag klockan 09.00  
Söndag klockan 10.00
- Värmning:** Lördag mellan kl. 08.30 – 08.50 på  
längsta avståndet  
Söndag mellan kl. 09.30 – 09.50 på 70 m.
- Tävl.form:** Lördag FITA-1440 rond, SBF-1440 rond  
samt SBF 20m rond  
Söndag Matchskjutning på 70m klasser HF,  
DF, HC och DC. enl. Seednings diagram  
för alla skyttar 16 och äldre utifrån  
lördagens poäng på FITA- resp. SBF-  
ronden.
- Klasser:** Lördag enl. SBF:s bestämmelser.  
Söndag endast en klass i resp. HF, DF, HC  
samt DC. Minst 4st deltagare i varje klass.
- H-domare:** Börje Jonsson.
- Anm. Avg:** 16-klass och Äldre 150 KR. för båda  
dagarna.  
13-klasserna 70 KR. (tävlr endast lördag)  
10-klasserna 50KR. (tävlr endast lördag)
- Övrigt:** Lördag 6-pilsserier på långhållen.  
Knattarna 3-pilsserier.  
Söndag 6-pilsserier i elimineringsronderna  
och 3-pilsserier i finalronderna.
- Anmälan:** Senast torsdagen den 19/6-2003.  
Till Börje Jonsson tel: 060-616104.  
E-post: [borje.jonsson@bagsskytte.se](mailto:borje.jonsson@bagsskytte.se)
- Servering:** Servering kommer att finnas.  
Korv, Kaffe, Läsk, Godis mm.
- Upplysning:** Övriga upplysningar lämnas av  
Börje Jonsson tel: 060-616104.

**VÄLKOMNA**  
Sundsvall-Ortvikens Bågskytteklubb

**Stocka Bågskytteklubb Inbjuder till.**  
**Vikar-Pilen Stjärntävling och DM**  
**tavla Södra Norrland**

**Tid:** Lördagen den 19 juli 2003  
med start klockan 10.00

**Plats:** Stocka IP

**Rond:** FITA 1440 samt SFB  
Knatterond

**Klasser:** enl. SFB Knatterond: 6 pilserier på  
långhållen

**H-domare:** Vidar Gradin

**Uppvärmning:** kl 9.30-9.55 på  
längsta avståndet.

**Anmälningssavgift:** seniorer o  
äldre 140 kr juniorer,  
yngre o motion 60 kr

**Anmälan:** Till Vidar Gradin tel 0652-20236  
mobil 070-2443418  
Eller Carl-Åke Wallin 070-5256917 E:post  
[stockabsk@telia.com](mailto:stockabsk@telia.com)

**Servering:** Kaffe, korv, hamburgare, smörgåsar  
o Läsk

STOCKA BSK HÄLSAR ER VARMT VÄLKOMNA  
TILL EN SKÖN DAG VID HAVET

**Vänersborgs Bågskytteklubb**

Inbjuder till

**Fridaträffen**

**Distriktsmästerskap**

Söndagen den 13 juli Kl. 9:30  
Provpilar från 9:00

**Plats:** Klubbens bana Fridhemsvallen

**Rond:** FITA 1440  
Sexpilsserier på långhållen

**Klasser:** Enligt SBF

**Anm. Avg:** 19 och äldre 120:-  
Övriga samt lag 80:-

**Anmälan:** Anmälan senast 4 juli till  
e-post: [fridaskytte@hotmail.com](mailto:fridaskytte@hotmail.com)  
eller skriftligt till: Vänersborgs BK  
c/o Bosse Jonsson Forsell  
Hästäng. 13 462 41 Vänersborg  
Ev. upplysningar: 070-8765072

**Servering:** Enklare servering kommer att  
finnas.

**Välkomna**



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet:

## Skogens IF i Oskarshamn

inbjuder till

# JAKT SM

den 20 - 21 september 2003 (lördag-söndag)



**Plats:** All skjutning kommer att ske i området runt Skogens IFs bågskyttecenter.

Vägvisning kommer att finnas från E22 och riksväg 23

**Omfattning och starttider:**

lördag 20/9 30 mål jakt - uppvärmn. 09:00, invigning 10:00

söndag 21/9 30 mål jakt - uppvärmn. 08:00, samling 09:00

**Huvuddomare:** Tommy Appelqvist

**Klasser:** Enligt SBFs bestämmelser individuellt och lag

**Materialkontroll:** Stickprovskontroll under tävlingen. Respektive förenings skjuttröja är obligatorisk.

Den som vill ha sin utrustning kontrollerad kan vända sig till tävlingsexpeditionen.

**Avgift:** 300 kr individuellt, 200 kr lag

Avgifterna insättes i samband med anmälan på Skogens IFs

Postgiro: 79 39 06 - 9 Märk: Jakt SM 2003

**Anmälan:** Skriftlig anmälan **senast måndagen den 25 augusti 2003**

Anmälan sker via Skogens IFs hemsida: <http://www.skogensif.sida.nu>

Eller på adressen:

Skogens IF c/o Sofie Loman, Kristinebergsvägen 14, 572 60 Oskarshamn

Använd bifogad anmälningslista, märk kuvertet: Jakt SM 2003

OBS! Efteranmäling av lag på tävlingsplatsen 300 kr.

**Logi:** Logialternativ presenterades i den separata inbjudan till klubbarna i maj/juni.

**Servering:** Kommer att finnas vid skjutområdet alla dagarna.

**Tävlingsexp.** Öppen fredag 18:00-21:00 och lördag 08:00-09:45 i klubblokalen, för avhämtning av startlistor, nummerlappar m.m.

Tävlingslicens ska uppvisas!

**Information: Tävlingsfrågor:**

Sofie Loman 070 - 7670476 epost: [selom@passagen.se](mailto:selom@passagen.se)

Tommy Appelqvist 0491 - 130 24 epost: [tommy.appelqvist@okg.sydskraft.se](mailto:tommy.appelqvist@okg.sydskraft.se)

Sune Appelqvist 0491 - 148 64 epost: [sune.appelqvist@telia.com](mailto:sune.appelqvist@telia.com)

Klubblokalen 0491 - 100 71

**Logifrågor och bokning av husvagnsplats i anslutning till bågskyttecentret:**

Sune Appelqvist 0491 - 148 64 email: [sune.appelqvist@telia.com](mailto:sune.appelqvist@telia.com)

**Internet:** <http://www.skogensif.sida.nu>

**Skogens IF hälsar skyttar och publik välkomna  
till Jakt SM 2003 i Oskarshamn !!**

# NYHET!

**Nya 3-D mål tillverkade i Europa  
Ring för ytterligare information**



Räv #9780



Kanin #9781



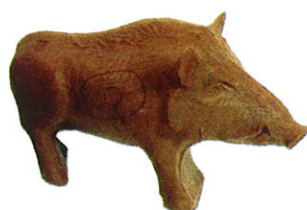
Orrtupp #9782



Tvättbjörn #9791



Murmeldjur #9789



Peckaresvin #9783



Lo #9787



Vildsvin #9790



Brunbjörn #9792

**OBS Djuren är  
EJ i lika skala!**



Mufflon #9786



Dovhjort #9788



Råbock #9784



Bock #9785

**LABO IMPORT AB**  
**SWEDEN**



Box 8085  
650 08 Karlstad

054-53 31 10  
Butik på nätet [www.labo.se](http://www.labo.se)

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





BENGTSSONs

Mitt i prick

Mossvägen 5, 291 59 Kristianstad  
Tel/fax: 044-10 90 40, mobil: 0708-59 24 90  
e-mail: jankurt@telia.com

# NYHETER!

## Nya fenor

»Solid«      »Spin«

Extrem lätta, superstabila och tunna fenor.

Monteras enkelt med special clip och klisterband som finns under fenan. Passar både recurv- och compaundbåge och går lika bra till FITA- som till 3D-tavlor. Finns i fluorescerande färger: grön, blå, rosa, gul och lila. 50 pack **175:-**

**Nya Tophat spetsar för träpilar**

Stålspets med invändig gäng	13:-
Stål + mässing med inv. gäng.	8:-
Fältspets i mässing TAS 3D	6:-

## TOPHAT®

5/16"  
11/32"

**Nya Tophat spetsar för täpilar**

Stålspets med invändig gäng	13:-
Stål + mässing med invändig gäng	8:-
Fältspets i mässing TAS 3D	6:-

## Nya pilar från Easton

**Platinum Plus aluminium pil med UNI system**

1416, 1516, 1616, 1713, 1716, 1813, 1816, 1913, 1916, 2013, 2016, 2114, 2115, 2213, 2315, 2413. **51:-**

**A/C Navigator carbonfiber**

1000, 880, 810, 710, 610, 540, 480, 430. **185:-**

Rekom. spin för Navigator pil

dam pil:	810, 880
herr pil:	710, 610
herr compound:	540, 480

## SAMICK Mizar

Glasfiberlemmar "Stinger" i pärlemor färg med nytt fäste som dämpar vibrationer som i sin tur skyddar skyttens arm och handled. **1600:-**

### Mizar stock

Charcoal    Red    Grey    Purple    Yellow    Blue

## Nya koger från Pullet

- Med 3 rör, pennficka, och en stor ficka fram. Blå med gul-blå band eller mörk grå med färg band
- Med 4 rör, ficka vid bälte och dubbelficka framme. Finns blå och mörk grå.



**550:-**

**355:-**

## Väska för compound + pilbox

Box i plast med plats för 24 pilar  
Pris: **325:-**

Väskan är 125 cm lång och finns i svart, rött och blått.

Pris: **630:-**

**1450:-**

**900:-**