

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 56 Nr 07 2003

TRÄNING NÄRING & KOST II



SVENSKA



officiellt organ för

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET



**CAMO
minus
1000:-**

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

**25%
rabatt**

Mathews
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

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

INNEHÅLL



Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt och lätt
5. Korsordsvinnare!
5. NYA ANNONSPRISER I TIDSKRIFTEN!

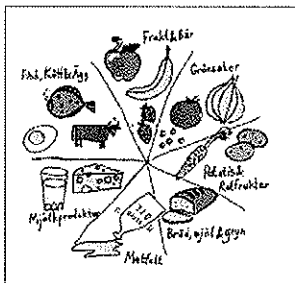
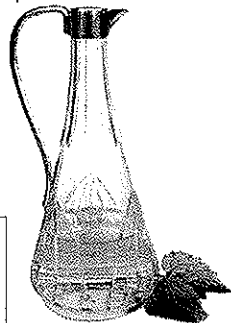


I Väntans tider.

6. Månadens reportage: Träning och näring II.

Övrigt

12. Temaserie I, Idrott och muskelfunktionen.
14. Fina bilder från Ulvjakten.
17. Inför ett VM.
19. Yngre Junior Trofén.
20. Aktuell ställning i 3D-Touren.
24. Svensk dominans på Nordiska mästerskapen.
28. BS Gråstorp 50 år!
29. Danish Open.
31. Stockapilen.
33. Vinn en helårsprenumeration!
34. Eldpilsrecept från Owe Jakobsson.
36. Laget till Fält-EM i Frankrike.
36. Inför Jakt-SM i Oskarshamn.
37. Bågåserier.
38. Tävlingsannonser.



Redaktions tel: 0143-125 05
0709-61 64 22

Mail:
bagskytten@vadstena.nu

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

DEADLINE: 25:e i varje månad
UTGIVNING: 15-20 i varje månad

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
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
kansliet@bagskytte.se
org-nr: 802000-5065

Förbundsordförande
Lars Liljenstolpe
Tel: 0152-51139
E-mail: lars.liljenstolpe@bagskytte.se

Sportchef
Laila 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

DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF
Tel: Sig 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.

Antal nr 2003:10 st.

PRISLISTA

Sidstorlek	Pris	Övrigt	Pris
1/3	700 kronor	Läsnummer	30 kronor
1/2	475 kronor	Prylhorget	40 kronor
1/4	345 kronor	Prenumeration	225 kr/år
1/8	260 kronor	Utanför 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.

Förbundsstyrelsen

Post

Ordförande
Vice Ordf./PR/Sponsring
Sportchef/Sekreterare
Kassör
Utbildning
Föreningsverksamhet
Bitr. Utbildning
Domarfrågor
Ungdomsverksamhet
Ungdomsledamot
Förbundskapten, Olympiskt
Skjutstilsansvarig, Compand
Skjutstilsansvarig, Klassiskt
Skjutstilsansvarig, Handikapp
Förbundskapten, Ungdom

Namn

Lars Liljenstolpe
Leif Eriksson
Leif Janson
Tommy Appelqvist
PeO Gunnars
Kurt Lundgren
Leif Danielsson
Börje Jonsson
Anders Fredriksson
Markus Sundström
Tomas Johansson
Dragan Patric
Per Edling
Lennart Nordsvahn
Gullimar Åkerlund

Telefon

0152-51139
060-172428
08-581 72 792
0491-13024
0243-82107
054-874487
016-352330
060-616104
0582-16765
060-612782
021-80 38 50
0171-58346
0171-59467
0911-33277
060-570130

Fax

060-152120
0140-17890
0491-786511
054-870200
016-516420
060-158180
0582-12210
021-80 38 50
0140-178 90

E-post

lars.liljenstolpe@bagskytte.se
leif.eriksson@bagskytte.se
leif.janson@bagskytte.se
mailto:tommy.appelqvist@bagskytte.se
peo.gunnars@bagskytte.se
kurt.lundgren@bagskytte.se
leif.danielsson@bagskytte.se
borje.jonsson@bagskytte.se
anders.fredriksson@bagskytte.se
markus.sundstrom@bagskytte.se
tomas.johansson@bagskytte.se
dragan.patric@bagskytte.se
per.edling@bagskytte.se
lennart.nordsvahn@bagskytte.se
gullimar.akerlund@bagskytte.se

Prenumerationer inbetalade efter den 7:e i respektive månad
startar med nästkommande nummer.
Lösnummer 30 kr.

KORSORDSVINNARE I NUMMER 6
Blev Ingrid Olofsson
BK Sturarna. GRATTIS!

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.*

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.

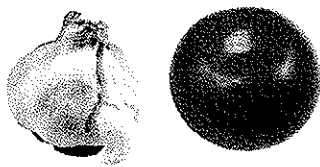
TRÄNING, NÄRING & KOST

Text & bild: Mikael Svahn

Frukt & Bär



Grönsaker



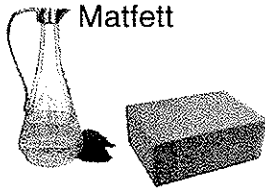
potatos & Rotfrukter



Bröd, mjöl & gryn



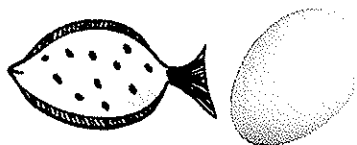
Matfett



Mjölprodukter



Fisk, kött & ägg



Källor: Artikel i Svenska Dagbladet den 7 juni 2003.
skrivet av Karolina Andersson.
www.halso.info
samt Leif Janson, SBF

För att kroppen skall börja lagara energi som fett krävs att du äter mer än du förbrukar!

ÄTA MAT I GRUNDEN

I sammanhanget har vi säkert alla fått den gamla klassiska kostcirkeln under näsan sedan vi var små och självklart håller den än idag. I vart fall när det gäller nyckelorden "balans" och "variation". Som utgångspunkt är balansen mellan kostcirkelns olika delar och variation för att få med så många olika näringsdelar som möjligt under en dag en bra start.

Kostcirkeln, här illustrerad som en stape, är som sagt till god hjälp när det gäller att sätta samman en riktig kost. Födoämnen som ingår i samma grupp har i stort sett samma näringsinnehåll och kan därför oftast bytas ut mot varandra.

Det nya i dagens diskussioner är att basera sin mat på livsmedel som håller blodsockernivån på en normal och jämn nivå!

5 tips för bättre mat!

1. Titta i kostcirkeln, alla sju tårtbitar skall vara med varje dag. Hoppa inte över grönsakerna. *Breda grunden i den mat du äter till att omfatta grönsaker, baljväxter, kål, tomater mm istället för mycket potatis eller pasta. Byt ut potatis och pasta helt ibland.*

2. Enkelomättat och fleromättat istället för mättat fett. En enkel regel är att de "bra" fetterna oftast är i flytande form (tex olivolja) och de "dåliga" i fast form (smör, margarin).

3. Salta maten mindre.

4. Tänk efter vad du normalt äter under en vecka. Byt ut hälften av allt onyttigt till något nyttigt. Till exempel fisk istället för hamburgare (du får i dig mer av de viktiga näringsämnen du behöver och mindre av de dåliga fetterna).

5. Köp fettsnål!



forts. på nästa sida...

Ovanstående goda råd håller långt men det är den senaste kunskaperna om blodsockret som bör styra mer i valet av den mat vi skall äta. Längre fram i denna artikel kommer vi till mat för träning och tävling.

Glykemiskt index

Den senaste tiden har diskussioner kring begreppet Glykemiskt index blivit något av en trend.

I en artikel i Svenska Dagbladet från den 7 juni i år intervjuas Fedon Linberg, läkare och Norges nya hälsoguru, kring just detta. Han menar att en kost som får blodsockernivån att åka berg- och dalbana hela tiden inte är bra. – Förbränningen i kroppen skall hållas stabil, menar Fedon Lindberg. Att äta mat som snabbt blir av med sitt näringsinnehåll i kroppen skall vi undvika utan istället satsa på mat med mer långverkande kolhydrater.

Vår kost är i mycket baserad på potatis och spannmålsprodukter sådant som ligger högt på den blodsockerhöjande skalan. Grönsaker, baljväxter, tomat mm är både goda och bättre som grund.

Glykemiskt index är ett mått på hur snabbt blodsockret stiger när man äter av olika matvaror. Metoden utvecklades 1991 av en Kanadensisk professor i näringslära vid namn David Jenkins. Det glykemiska indexet (GI) togs fram genom mätning av blodsockerstegringen hos försöks-personer som fick äta olika matvaror i sådan mängd att de fick i sig 50 gram kolhydrater.

Det är den totala glykemiska belastningen som är intressant, inte GI-värdet hos ett separat livsmedel. Det nya vetandet ersätter inte den kunskap och erfarenhet som redan finns utan det skall ses som kompletteringskunskap om ett balanserat innehåll i maten. – Men, säger han, genom att äta mat med lågt GI förebygger vi sjukdomar och undviker att gå upp i vikt. – Vi skall äta för att undvika att bli hungriga i motsatts till att vi äter när vi redan är hungriga, påpekar Fedon.

Enligt Fedon Lindberg skall det dagliga intaget i grunden bestå av 40% kolhydrater av lågt och medelhögt GI. 30% Protein och 30% fett.

Det hela är förstås ungefärligt, räkna inte mängder, använd din egen hand som måttstock istället.

Mängden mat skall få plats i din handflata (om du räknar bort fingrarna) den skall också ha samma tjocklek som din hand.

Fedon har tre råd:

1. Maten skall smaka gott.
2. Du skall alltid äta dig behagligt mätt.
3. Ät "onyttigt" ibland. Det viktiga är vad vi gör varje dag inte vad vi gör då och då.

Synen på det vi stoppar i oss blir annorlunda i ljuset av det Glykemiska indexet. Således är:

Glass bättre än vitt bröd.

Jornötter bättre än chips.

Långkornigt amerikanskt ris bättre än råris.

Råa morötter bättre än kokta.

Skinka och spenatfräs bättre än havregrynsgröt till frukost.

Hur vet jag vilket GI ett livsmedel har?

Rent allmänt är det så att naturliga livsmedel som inte behandlats på något sätt har ett lägre GI än det som industribehandlats.

ÄTA-TRÄNA-VILA

Hur viktigt är det att förbereda sig med rätt mat inför en tävling?

- Det är självklart mycket viktigt, säger Artur Forsberg på centrum för idrottsforskning vid idrottshögskolan i Stockholm. – Sedan beror det ju på vilken typ av ansträngning det är och hur just er idrott ser ut.

Om vi tänker oss följande: Du har just skjutit 15 fältmål och det är mellan 25 och 30 grader varmt, solen steker. Terrängen har mest liknat Brattön för er som varit där eller Huskvarna, kort sagt bra kuperat. I pausen sätter du i dig två ostmackor, kaffe, en korb, en sockerdricka, två bullar, en kladdkaka och lite chocklad. I ryggsäcken tar du med dig ytterligare lite chocklad och två bananer, här finns också en flaska vanligt vatten. Efter 20 minuter fortsätter tävlingen med ytterligare 3 timmar.

40% 30% 30%



forts. på nästa sida...

GI-listan

Vad händer i kroppen och med förmågan att prestera?

- För det första är kroppen upptagen med att smälta allt du satt i dig och för det andra har din blodsockernivå skjutit i höjden, säger Artur. - Bågskytte verkar vara en ganska fysisk sport. - Här används både stora och små muskelgrupper. - små muskler blir lätt tomma på glykogen (socker). - Samma muskler är inblandade i varje skott och samma muskelfibrer skall ansträngas.

- Blodsockernivån skall vara på en jämn nivå och då räcker det inte med att stoppa i sig under en eller två pauser. - När man äter för mycket och därtill snabba kolhydrater kommer blodsockernivån att stiga som en raket vilket får till följd att kroppen börjar producera insulin, ju mer socker desto mer insulin. - - Det är bättre att "småknappa" under tävlingens gång än att äta mycket vid ett och samma tillfälle för att hålla blodsockernivån i en bra balans.

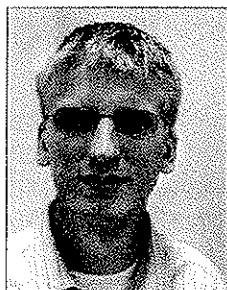
- Insulinets uppgift är att "peta in" socker i musklerna men in det här fallet kommer insulinet att peta in för mycket vilket får till följd att det blir för lite socker kvar i blodet och till hjärnan. Efter ungefär en halvtimme kommer blodsockernivån att falla drastiskt och du blir dåsig, irriterad och okoncentrerad.

- Under själva tävlingen skall du ha vätskepåfyllning, tex sportdryck (det spelar ingen roll vilken), kopplat till en påfyllning av kolhydrater tex banan. - Det skadar heller inte att ha med sig långverkande kolhydrater som en grov macka, tycker Artur Forsberg.

- Innan en tävling behöver man ladda med en fullvärdig kolhydratrik kost med potatis och pasta som bas. - Det skall vara rejäla kolhydrater, långverkande, inte frossa i en massa godis och socker. - En bra frukost kan innehålla grovt bröd, mysli, frukt och juice.

Här är det återigen bra att notera glykemiska kunskapen om GI-värdet hos potatis och pasta. Således har grönsaker, lök, sallad, tomater mm ett lägre GI-värde och stannar med andra ord kvar längre i kroppen. Mat med högt GI "brinner ut" fortare vilket gör att du snabbare måste fylla på med mer.

Maltos	150	Potatischips	77
Dextrosol	146	Kiwi	75
Palsternacka	139	Apelsinjuice	74
Giukos	138	Gröna linser, konserverade	74
Baguette	136	Kidney bönor (på burk)	74
Energidryck, isostar, pripps energi etc.	136	Persika konserv, lätt sötd (Dei Monte)	74
Puffat ris	132	Yam	74
Ris pasta, -nudlar	131	Overmogen banan	74
Glutenfritt vetebrod	129	Cajunris (Uncle Ben's)	72
Snabbris	128	Glass med lägt fettinnehåll	71
Crispix (Kellog s)	124	Tortellini, ost-	71
Cornflakes	121	Choklad	70
Potatis (bakad)	121	Havregrynsgrot	70
Potatismos (pulver)	118	Sötpotatis	70
Potatis (bakad i mikrovågsugn)	117	Vita bönor (på burk)	70
Rice Krispies (Kellog s)	117	Glass	69
Ris kakor	117	Grapetruktjuice	69
Fint knäckebröd	116	Muffins, äpple, osockrad	69
Gelegodis	114	Gröna ärtor	68
Bondbonor	113	Ris (parboiled)	68
Breton	110	Rågbröd m. hela korn (pumpernickel)	68
Coco-pops (Kellog s)	110	kvarn)	67
Ran med vaniljtyllning	110	Snabbnudlar	67
Vetepuffar	110	koka 12 min	67
Vallfior	109	Ananasjuice	66
Munk	108	Sockerkaka	66
Pommes frites	107	Laktos	65
Pumpa	107	Bröd från tyra sadestag	64
Grahamskakor	106	Makaroner	64
Majschips, nachos	105	Linssoppa	63
Vetepuffar	105	Muffins, Äpple, sockrad	63
Honung	104	Päron konserv, osötad	63
Bagei	103	Apelsin	62
Kairot	103	Vindruvor	61
Vattenmelon	103	Allt från (brantlakes)	60
Water crackers	102	Kikärtor (på burk)	60
Hirs	101	Pinobönor	60
Morotter	101	Black-eye bönor	59
Vetebrod (tullkorn)	100	Spagetti, tjocka koka 15 min	59
Vetebrod (hångtranska)	100	Vaniljsås	59
Potatismos (hemlagad)	98	Vete (hela korn)	58
Japp	97	Appeljuice	58
Läskedryck, cola, fanta etc.	97	Ravioli	56
Majsmjöl	97	Fiskpinar	54
Mars	97	Häricot verts	54
Taco-skål	97	Tomatsoppa	54
Croissant	96	Spagetti (tullkorn)	53
Mysli	96	Apple	52
Arrowrot	95	Päron	51
Knäckebröd	95	Vernicelli	50
Ananas	94	Chokladmjölk med socker t.ex. O'boy	49
Cream of wheat	94	Kornbröd med hela korn	49-66
Nektar, söt	94	Råg (hela korn)	48
Artsoppa	94	Kikärtor	47
Potatis, angkokt	93	Yoghurt med frukt, sötd	47
Russin	93	Fettucini med ägg	46
Ryvita	93	Minimjök	46
Majsbrod	92	Vaxbönor	44
Socker	92	Kidney bönor	43
Soppa med svarta bönor	91	Omogen banan (grön)	43
Rodbetor	89	Persika konserv, osötad	43
Havretlingor (okokta)	89	Gröna linser	42
Rågbröd (tullkorn)	87	Korv	40
Hamburgerbröd	87	Persika	40
Musligodis, Ballisto och liknande	87	Vita bönor	40
Potatis, konserverad	87	Fet mjök	39
Pizza	86	Grapetrukt	38
Bakverk med smordog	84	Korn (hela korn)	36
Banan	84	Röda linser	36
Digestives	84	Chokladmjölk med sötningsmedel	36
Papaya	83	Piommon	34
Persika konserv, sötad	83	Frukton	32
Ris (basmati)	83	Kärsbär	32
Surdegsbröd från råg	83	Riskli	27
Pitabrod	82	Jordnötter	21
Ris (jasmin)	81	Sojabönor	20
Ris (ris)	81	Yoghurt med frukt, med sötningsmedel	20
Mango	80	Xylitol	7
Sultannussin	80		
Fruktcocktail, konserverad (Dei Monte)	79		
Havrekakor	79		
Pop-corn	79		
Ris (brunt)	79		
Bovete	78		
Havrekli	78		
Majskorn	78		



Markus Sundström

SBF:s IT-projekt "Svenskidrott Online – Bågskytte Online"

Text: Markus Sundström

Projektet "Svenskidrott Online – Bågskytte Online" bygger på att skapa en för bågskytte sporten lämplig IT-lösning vars stora mål är att spara såväl ekonomiska medel som tid till den levande idrotten.

Dessutom skall vi genom systemet skapa den viktiga röda tråden från SBF:s styrelse – distrikt – föreningar – skyttar/aktiva för att vi tillsammans skall kunna fortsätta att utveckla sporten i den riktning vi önskar. Systemet kommer att hjälpa oss med detta, t.ex. genom dess sätt att hantera nyheter, där de senaste nyheterna från förbunds nivå automatiskt syns på distrikt och föreningsnivå, samt nyheterna från distrikten syns på föreningsnivå samt vice versa.

Dessutom möjliggör systemet uppdateringar från en mängd olika användare, detta gör oss mindre beroende.

Här nedan beskrivs de olika faserna i projektet som är planerade att utföra under verksamhetsåret 2003, samt till viss del i inledningsskedet av år 2004, i dagsläget är vi i fas 4.

Fas 1: Förhandlingar med Svenskidrott Online AB (SOAB), som till 100% ägs av RF, för att för hitta en för bågskytte sporten lämplig IT-lösning. SOAB handhar de tekniska lösningarna, dvs. kommunikation, server, utbildning och support, samt utveckling av systemet Svenskidrott Online.

Avtal har undertecknats, och gäller sedan 1-januari 2003.

Fas 2: Förhandlingar med n3-sport AB som handhar den kommersiella biten, dvs. sponsring, media osv. Dessutom är det n3sport som sköter det praktiska arbetet med att anpassa systemet efter respektive SF:s önskemål, samt bygga upp anpassad design och applikationer för respektive SF.

Avtal har nyligen undertecknats där de kommersiella villkoren har reglerats.

Vi har mottagit en offert angående en för bågskytte sporten anpassad design på hemsidan samt en "prislista" för tillhörande applikationer (t.ex. kalenderfunktion, forum, osv. Angående denna offert kan de ekonomiska förutsättningarna ändras markant eftersom IT-motionen vid RF-stämman i maj gick igenom och kommer att gälla från och med 1-januari 2004. Utredningar av vad motionen egentligen innebär sker just nu och beräknas vara färdiga under hösten. I dagsläget vet vi dock att förändringen kommer att innebära att avtalet med SOAB kommer att skrivas om under sommaren/hösten och RF kommer centralt stå för alla kostnaderna som tidigare reglerats i avtalet, förutom kommunikationskostnaderna.

Fas 3: Att undersöka möjligheterna till att administrera våra tävlingslicenser via systemet, samt vilka förändringar som kan göras i samband med detta.

Undersökningar har gjorts och vi beräknar kunna administrera licenserna själva från och med hösten 2003.

Fas 4: Bygga upp ett person- och adressregister i systemet samt koppla licenserna till de olika personerna. I inledningsskedet kommer SBF centralt att registrera alla licenser, vårt mål är att alla föreningar själva går in via webben och anmäler vilka som skall ha licens, sedan godkänns de när betalning har kommit oss tillhanda.

Licenskorterna kommer att tas bort och s.k. licenslistor kommer att finnas att hämta via hemsidan.

Fas 5: Bygga upp den "nya hemsidan" som kommer att vara mer anpassad för bågskytte sporten, gällande design och applikationer har beslutats att avvakta IT-motionen. Den nya hemsidan kommer att vara kopplad till det administrativa verktyget förbundetonline, där SF och så småningom även SDF kommer att administrera person-



forts. på nästa sida...

, adress-, anläggnings-, licens-register, osv. En "enklaare hem-sida" planeras att släppas senast under september månad, den skall fungera som en inkörspport till bågskytteporten.

Fas 6: Göra nya förhandlingar med SOAB med anledning av IT-motionens förändringar på kost-nadsbild.

Fas 7: Under hösten planerar vi att försöka få med två pilotdistrikt som skall hjälpa oss att anpassa systemet samt hitta de olika "barnsjukdomar" som finns. Dessa distrikt skall utbildas i systemet samt först och främst börja använda det administrativa verktyget förbundetonline. Om ert distrikt önskar vara en del av detta, vänligen kontakta undertecknad.

Fas 8: Undersöka möjligheterna att administrera korrespondensserierna via detta system, om detta är praktiskt möjligt skall överföra administreringen till detta system.

Fas 9: Att i början av 2004 genom n3sport bygga upp en för bågskytteporten anpassad design som skall locka fler besökare och göra förbundets hemsida till inkörspporten till bågskytte. Dessutom skall lämpliga applikationer implementeras i hemsidan.

Fas 10: Påbörja arbetet med att få in fler föreningar i systemet genom att de öppnar sina gratis administrationssystem och hemsidor hos n3sport, de s.k. klubbenonline.

Fas 11: Under 2004 börja ansluta distrikten till systemet, detta kommer inte att föranleda distrikten någon direkt kostnad utan detta står vi för centralt.

Fas 12: Undersöka möjligheterna att administrera domarna via systemet.



Vi på förbunds nivå tror på detta projekt, även om vi hoppat på tåget i ett tidigt skede, men det hoppas vi tjäna på i längden.

SBF g.m. Markus Sundström
IT-frågor inom Svenska Bågskytteförbundet

Kontaktperson:
Markus Sundström

PRENUMERERA PÅ TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE!
PG: 37 90 05-2

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

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

Fysisk aktivitet ökar benmassan främst hos barn

Av Magnus Karlsson

Att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på såväl vår förmåga till inläring som rent kroppsligt är knappast någon nyhet. Det skadar dock inte att uppdatera sig i dessa frågor. Samhället förändras och det går fort, trenden mot en allt mer stillasittande livsstil fortsätter.

Bågskytte är en för kroppen tämligen ensidig aktivitet. Detta borde leda till en mer allsidig bågskytte-träning.

Här startar en temaserie i tre delar kring idrott och dess påverkan på bildandet av benmassa, muskefunktion samt frakturer.

Författaren Magnus Karlsson är Docent och Överläkare vid Ortopediska kliniken på Malmö Universitetssjukhus.



Fysiskt inaktivitet – ett samhällsproblem

Ett av dagens mest prioriterade hälsouppgifter är att bryta trenden med en galopperande ökning av antalet frakturer. Intresset har då riktat mot individernas benmassa. Mängden skelett i kroppen är inte konstant under livet, eftersom skelettet är en mycket aktiv metabolisk vävnad. Under de två första årtiondena i livet nybildas benmassa för att i tjugooårsåldern nå det högsta värdet individen kommer att ha under sitt liv. Något decennium senare vänder trenden, och alla individer börjar förlora benmassa. Detta fortgår sen under resten av livet. Sjunger benmassan med mer än 25 % jämfört med värdet i tjugooårsåldern, definierar vi tillståndet som en sjukdom, benskörhet. Den ökade förekomsten av benskörhet i befolkningen är gravt olycklig då redan en 10 % minskning av benmassan medför att risken

för att ådra sig en fraktur fördubblas. Åtgärderna som minskar utvecklingen av benskörhet måste sålunda tillgänglig för alla i samhället, inte ge upphov till höga kostnader eller biverkningar men öka benmassan. Mot denna bakgrund verkar träning vara den ideala metoden.

Träning hos barn

De första studierna som visade att fysisk aktivitet ökar benmassan undersökte tennisspelare. Benmassan visade sig då vara 35 % högre i slagarmen jämfört med den andra armen och sidoskillnaden var 2 till 4 gånger större om träningen startas före puberteten än om den inleds i 25 årsåldern. Att tidpunkten för träningsdebuten är av stor betydelse för utvecklingen



forts. på nästa sida...

av benmassan har bekräftats när man följt fysiskt aktiva och inaktiva barn. Perioden strax före och i tidig pubertet är den period där träning har den mest gynnsamma effekten och då ger även en relativt måttlig tränings-intensitet ökad benmassa. Däremot gav ett liknande träningsprogram efter puberteten inte upphov till samma gynnsamma resultat. Tränar man på tävlingsnivå erhåller man ännu större benmasseökning. Dessa studier har även visats att träning som innehåller hoppövningar och ruscher i omväxlande riktningar samt belastning med hög intensitet som hos fotbollspelare, ishockeyspelare, gymnaster och badmintonspelare, är de mest effektiva övningarna, övningar som ökar benmassan med upp till 25 %. Däremot leder ut-hållighetsträning som löpning och simning knappast till en högre benmassa.

Träning hos vuxna

När vi värderar träningens effekt i vuxenlivet måste vi inse att utan någon form av yttre påverkan förlorar alla individer benmassa med åren. Om träning minskar denna förlust måste det också ses som en framgång, även om träning inte ökar benmassan. Hos vuxna har en uppsjö av vetenskapliga studier visat att träning i bästa fall minskar eller stoppar förlusten av benmassa. Även relativt måttlig träning som promenad, trappstegsträning, vikt-bärande träning, träning mot motstånd och styrketräning verkar ha möjlighet att minska den åldersberoende förlusten av benmassa. Däremot har träning i vuxenlivet inga möjligheter att

öka benmassan med de nivåer som vi ser hos växande barn. De stora vinnarna verkar också vara de individer som har tränat aktivt under ungdomsåren och sen



fortsatt med träning på motionsnivå. Detta verkar vara det idealiska belastningsmönstret för skelettet då dessa individer har klart högre benmassa än individer som under livet varit inaktiva.

Minskad träningsnivå

De studier som har undersökt detta är samstämmiga. En kvarvarande högre benmassa kan ses hos före detta tävlingsidrottare 10-20 år efter man slutat med tävlingsidrott. På lång sikt kvastår dock inte en högre benmassa om man inte fortsätter att motionera. Vid 65 års ålder, den ålder när frakturrisken ökar dramatiskt, har

före detta idrottsmän som helt slutat att träna inte högre benmassa än de som aldrig tränat. Än en gång visar vetenskapliga studier hur viktigt det är att fortsätta att inte sluta helt med att träna.

Slutsatser

Den verkar som om att träning kan ha en viktig roll att spela när samhället försöker minska antalet benskörhetsfrakturer. Med dagens kunskap kan vi rekommendera att träning som innefattar hopp och ruscher i olika riktningar bör inledas före puberteten för att öka benmassan. Resultaten leder även till oundvikliga slutsatser. Vi måste för våra beslutsfattare klargöra att skolgymnastiken och stödet till idrottsföreningar inte får minskas utan om något ökas. Vi bör inte bara med fysisk aktivitet hos barn påverka benmassa under ungdomsåren, utan även skapa positiva attityder till träning så att fysisk aktivitet blir en naturlig del av livet. Vi bör även stimulera nu vuxna individer att motionera för att om möjligt minska den åldersbetingade förlusten av benmassa. Om man tidigt i livet anammar en fysisk aktiv livsstil och bibehåller denna aktiva livsstil genom livet, då verkar det som om fysisk träning är en de bästa metoderna att skapa ett starkt och hållfast skelett som håller hela livet.

ULVJAKTEN 2003

Text & Bild: Peter Strömbäck

Ulvjakten 2003 sköts den 15:e juni med IF Ulvarna som arrangör. Tävlingen är en av de tre som utgör underlag till uttagning av EM-landslaget. Man hade i år skapat en intressant och uppskattad tävling i terrängen söder om Bromma flygfält.

Tävlingsbanans placering innebar att den "tysta" sporten ackompanjerades av ljuden från flygplanens start och landning.

Bland de c:a 100 deltagarna kunde bl.a. märkas Martin Ottoson, Västervik, som vann herrarnas

klassiska klass HK 19 på 331 p, tätt följd av Erik Jonsson, Rembo 329 p. Hårdare var kampen i damernas compoundklass DC 19 mellan Karin Teghammar, Grästorp och Ingrid Olofson, BSK Sturarna som båda slutade på 341 p och antalet fullträffar avgjorde till Karins fördel.

Ur resultatlistan:

HC19:

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Linus Sparlund, Grästorp, | 351 p |
| 2. Jari Hjerpe, BK Sturarna, | 350 p |

DC19:

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Karin Teghammar, Grästorp, | 341 p |
| 2. Ingrid Olofsson, BSK Sturarna, | 341 p |

HF 19:

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Björn Jansson, Nyköpings BK | 321 p |
| 2. Mikael Ekholm, Kungsängen, | 316 p |

DF 19:

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Ingrid Kihlander, Lindome BK, | 296 p |
| 2. Susanne Lindgren Timrå AIF, | 281 p |

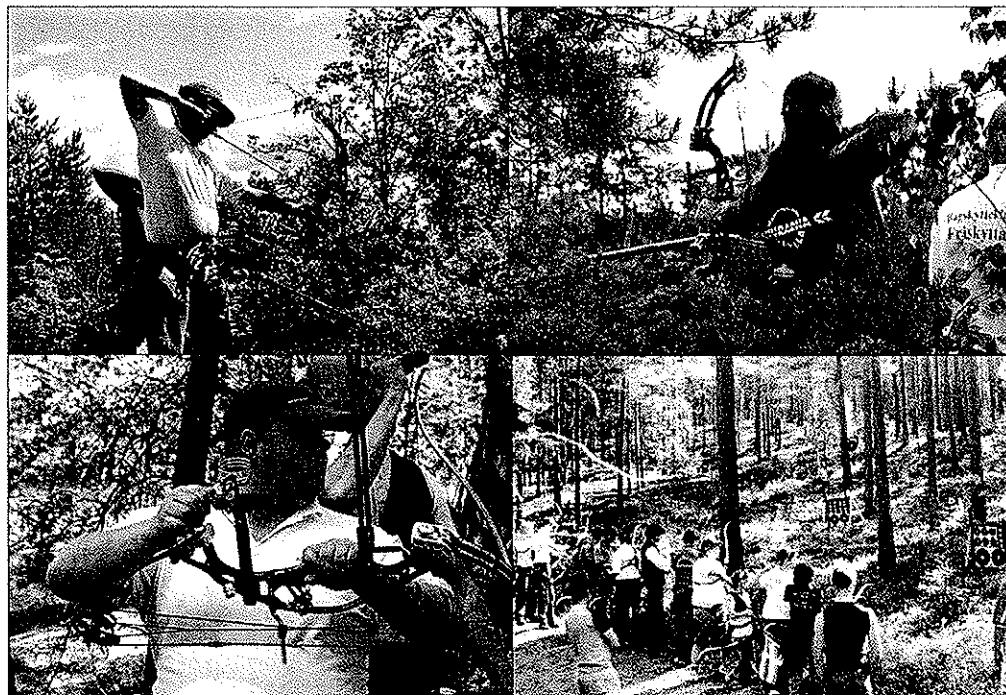
HK 19:

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Martin Ottoson, Västervik, | 331 p |
| 2. Erik Jonsson, Rembo, | 329 p |

DK 19:

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Annika Åhlund, Stallarholmen, | 266 p |
| 2. Cissi Storränk, IF Ulvarna, | 258 p |

LITE BILDER



forts. på nästa sida...



Arrownet



Bågskyttetillbehör och 3D-djur på nätet.
Lite mindre - mycket billigare. Maila oss för gratis prislista.
arrownet@telia.com



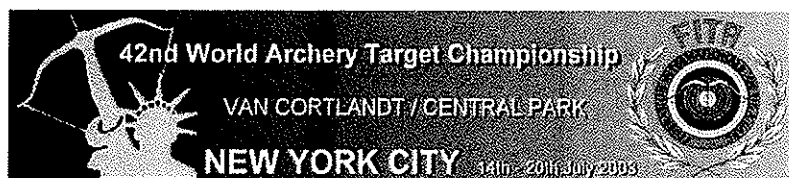
Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-20 46 20 : www.bagaropilar.com

Augusti Special
20%



På order lagda
under Augusti

(gäller allt utom X10)



INFÖR TAVEL-VM

Text, bearbetning & bild: Mikael Svahn

Enligt den officiella hemsida är det för närvarande hela 545 skyttar anmälda från 62 nationer.

Detta det 42:a mästerskapet kommer som bekant att hållas i New York mellan den 14-20 juli och inte nog med det, finalerna kommer att gå i självaste Central Park.

De tidigare faserna av tävlingen kommer att hållas i Van Cortlandt Park i Bronx.

Till ett så stort arrangemang är det inte bara skyttarna som skall förbereda sig. Det pågår ett intensivt arbete inför och runt omkring ett dylikt mästerskap. FITA kommer att ha sin kongress, vilket föranleder vår enda sven-

ska styrelseledamot Leif Janson att underkasta sig en hel del arbete.

Hur ser dina förberedelser ut inför ett VM?

- Jag åker till VM för FITA's räkning, säger Leif. - Jag har således inget med SBF att göra.

- Mina uppgifter under VM är att dels ansvara för kontakterna med alla landslagskaptener samt att vara biträdande mediaansvarig.

- Dessutom har jag ett möte med FITA och så kongressen förstås, som går över två dagar.

Vilka förväntningar har du på skyttarna under VM?

- Problemet för oss i Sverige är att vi är en liten nation med få skyttar att välja på. - Vi har få skyttar som tränar så hårt som det krävs, få skyttar som får möjlighet att känna på den internationella konkurrensen osv. I förhållande till det är vi trots allt ganska bra. Herrlaget har ju hittills på GP-tävlingarna placerat sig som 13 respektive 3 plats medan damlaget har två sjätteplaceringar. Magnus har skjutit bra i grunden men lite sämre i finalerna, men det är små marginaler och det gäller att ha lite flyt.

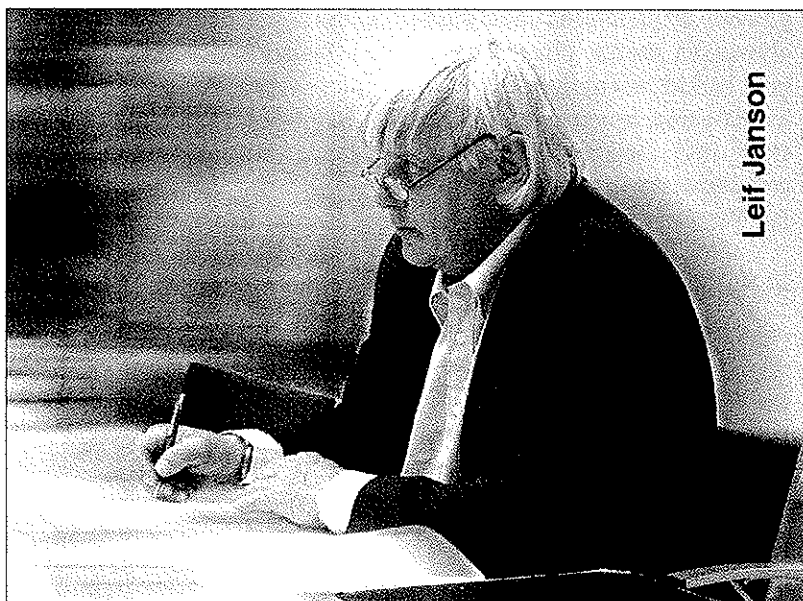
För skyttarnas del har det varit en häktisk vår med många internationella tävlingar och läger. På frågan, hur landslagets förberedelser sett ut svarar förbundskaptenen Tomas Johansson så här:

Recurvlagets VM-förberedelser.

- Våra recurvskyttar har haft en tuff period med många internationella tävlingar och läger det senaste halvåret. Allt i syfte att få de bästa tänkbara förberedelser inför VM i New York den 13-21 juli 2003. VM:et är samtidigt den tävling som är avgörande vilka länder som erhåller platser till OS i Aten 2004.

Eftersom idrotten blir mer och mer fokuserad på OS och bågskytte fortfarande är en OS-sport känns det som VM året före OS är den viktigaste tävlingen inom fyraårsperioden.

De sista månaderna har vi varit på ett träningsläger hos Beiter i Tyskland med inriktning på trimning av utrustningen. Sedan hade vi ett träningsläger i



forts. på nästa sida...

Danmark med 70-meterskytte inomhus samt tre GP-tävlingar, Kroatien, Frankrike och Turkiet.

Det totala resultatet från GP-tävlingarna är mer än godkänt trots att det inte blev någon topplacering men resultatet topp åtta vid åtta olika tillfällen visar att vi hänger med strax under den yttersta världseliten. Med en dag då allt stämmer har vi flera chanser till medalj vid VM i New York. Vi har inte tagit någon VM-medalj sedan Liselott Andersson tog brons vid VM 1983. Vårens

Lars Liljenstolpe, Ordförande



Vilka är dina uppgifter under VM?

Min uppgift under VM är att vara huvudledare, säger Lars. Det innebär att få de två landslagen att fungera som ett lag, både de olympiska skyttarna och compoundskyttarna.

Riktlinjerna för detta skall jag tillsammans med övriga ledarna diskutera innan avresan som sker på onsdag i nästa vecka (läs 9/7).

Hur ser dina förberedelser ut?

Jag har en del handlingar som jag har att läsa in mig på. Jag kommer även att närvara vid FITA-

resultat har visat vilka skyttar som är bäst för tillfället och uttagningen har varit relativt enkel.

De skyttar som jag bedömer ha störst chans till topplacering är Petra Ericsson, Mattias Eriksson och Magnus Petersson individuellt, dessutom har både herr och damlag stora chanser till bra placeringar.

Laget till VM består av följande recurvskyttar:

Elin Kättström Finspång, Mix Haxholm, Finspång, Karin

kongressen vilket är ungefär som vårt eget årsmöte med motioner och val till styrelsen. Detta gör att jag inte kommer att vara med den svenska truppen de första dagarna.

Vilka förväntningar har du på skyttarna under VM?

Självklar hoppas jag att vi kan få med två fulla lag till OS då detta VM också är en OS-uttagning. Det är svenska olympiska kommittén (SOK) som bestämmer vilka skyttar vi får skicka med hänsyn till deras resultat och placeringar. Kraven är stenhårda men våra olympiska skyttar placerade sig bra i Turkiet helt nyligen i mycket kvalificerad konkurrens så det skall inte vara omöjligt. För compoundskyttarnas del hoppas jag förstås på medaljer även där.

Börje Jonson

Hur förbereder du dig inför din uppgift som domare?

För det första går jag igenom allt som jag skall ha med mig till kläder, kikare, tidtagarur mm. Sedan läser jag i min guidebok och tar fram regelverket, det finns speciella utdrag för OS och VM.

Larsson Sandviken, Petra Ericsson Lindome, Magnus Petersson Lindome, Mikael Larsson Sandviken, Jonas Andersson Malmö samt Mattias Eriksson Sundsvall.

Ledare blir:

Tomas Johansson med Göran Bjerendal som assisterande. Genom Sveriges Olympiska Kommité har vi även fått tillgång till sjukgymnasten Bidde Rydberg Stockholm. Överledare för den svenska truppen blir vår ordförande Lars Liljenstolpe.

Hur många uppdrag som internationell domare har du haft?

Jag har haft två uppdrag, JVM i Sunne och OS i Sidney.

Hur ser ditt "arbetschema" ut, tilldelas men att döma vissa dagar?

Vi kommer förmodligen att alla att både få döma och gå som reserv. I finalsammanhangen kommer man inte att få döma för sina egna länder. Till själva medaljfinalerna är det vår kvinnliga ordförande som tar ut vilka som skall döma där. På OS i Sidney var det så att man till dessa finaler använde domare som inte hade med de involverade länderna att göra.

Vi åker den 10:e varvid själva banbsiktningen pågår mellan den 11 och 12 juli. Den 14:e blir det materialkontroll och då kontrolleras alla. När det gäller doping finns det personal som jobbar med den biten, avslutar Börje Jonsson.

Yngre Junior Trofén



Per den 23 juni 2003
och 77 tävlingar

Av: Henry Jonson

Plac	Förening	Deltagare	Starter	Poäng					
1	Tyresö BS	13	113	308	42	Rembo IK	1	9	18
2	Eskilstuna BS	8	77	249		Skallsjö BG	2	5	18
3	Huskvarna BK	15	75	201		BK Göta Lejon	3	6	18
4	Stocka BSK	7	45	166		Piteå BK	6	10	18
5	Skogens IF	7	46	140	46	BK Vildkanien	1	2	16
6	BK Dalpilen	5	44	139		Nora BK	3	10	16
7	BS Gothia	15	48	129	48	Kristianstads BK	1	4	15
8	Vetlanda BSK	11	52	117		Hässleholms BK	2	5	15
9	Bålsta BSS	6	29	108		Motala BK	2	7	15
10	Lindome BK	12	34	103	51	Stockholms BK	2	4	13
11	Sundsvall/Ortvikens BK	6	33	102		BSK Iggesund	3	7	13
12	BS Grästorp	7	26	94		IK Österviking	4	10	13
13	Karlstads BK	5	30	93	54	Upplands Väsby BK	1	4	11
14	Södertälje BF	7	37	86		55 Tranås BSK	2	6	10
15	Säters IF/BK	6	30	74	56	Finspångs BSK	2	3	9
16	Trelleborgs BK	5	15	62		BS Kil	2	6	9
	Helsingborgs BK	5	19	62		Strängnäs BK	3	6	9
18	BK Fjädem	2	19	49	59	Uddevalle BK	1	2	8
19	Grimslövs AIF	7	19	46		Järvägens IF	2	5	8
20	Älvenäs BK	2	16	45	61	Sigtuna BK	1	1	7
	Timrå AIF	4	24	45		Sollefteå BK	2	5	7
22	Frösö CPK	6	9	40	63	Mjölby BS	1	2	6
23	Västerviks BK	2	12	38		BSK Uven	2	6	6
24	Hammarö BSK	1	11	35	65	Umeå BK	1	1	5
25	Rumskulla GOIF	3	15	33		Åtvidabergs BK	1	2	5
	Alingsås BK	4	10	33		Kristinehamns BK	2	4	5
27	BSK Sturarna	3	7	30	68	Trollhättans BK	1	2	4
	Skövde BK	5	11	30		Skurups BK	3	3	4
29	Kiruna BK	3	13	28	70	Halmstads BF	1	1	3
	Falu BK Kopparpilen	7	17	28		IF Ulvama	1	3	3
31	Skellefteå BK	9	9	27		Svärdsjö IF Vasapilen	2	2	3
32	Borås BS	1	10	26	73	Lanninge HIK	1	2	2
33	Kungälv BK	9	10	24		Lammhults BSK	1	2	2
34	Bodens BKP	2	7	23		Arnbågens BK	2	2	2
35	Falkenbergs BK	2	5	21	76	BK Danapilen	1	1	1
	Angereds BS	7	7	21		BK Unga Örnar	1	1	1
37	Vänersborgs BK	2	8	20		BSK Hudik	1	1	1
	BK Fiskgjusen	2	11	20		IF Karlsvik	1	1	1
39	Västbo BK	2	11	19		Luleå BS	1	1	1
	Kungsängens BK	3	7	19		Tibro BS	1	1	1
	Vollsjö BK	3	8	19		Summa	304	1184	3274

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	DC13	Lisette Valfridsson, Tranås BS	1	25	8		Anders Söderström, BSK Sturarna	6	69
1	DC16	Linda Rundberg, Skallsjö BG	9	133	9		Anders Nilsson, Västbo BSK	4	63
1	DC19	Agneta Staaf, BSK Uven	6	123	10		Jari Hjerpe, BSK Sturarna	4	60
2		Enikö Bethlendi, Västbo BK	5	121	11		Erik Berwald, BSK Sturarna	4	54
3		Ingrid Olofsson, BSK Sturarna	4	96	12		Robert Wittinghoff, Kungsängens BK	6	49
4		Ulla Elwing, Västbo BK	4	84	13		Kyösti Kousmanen, Igelboda	5	47
5		Ulrika Bengtsson, Södertälje BS	4	81	14		Kennet Johansson, Rejmyre BSK	3	37
6		Sussi Ribbestad, BSK Uven	1	18	15		Niklas Widlund, Alingsås BK	2	30
1	DC40	Gudrun Nyberg, Falkenbergs BK	4	100	16		Andreas Hedberg, Sigtuna BK	5	28
1	DF16	Elin Kedén, Huskvarna BK	2	50	17		Peter Larsson, BK Friskytarna	4	21
2		Sanna Appelqvist, Skogens IF	1	21	18		Martin Boberg, Skallsjö BG	4	21
1	DK10	Jeanette Fransson, Västbo	4	100	19		Garö Lorfalk, Sigtuna BK	5	21
2		Ragnhild Sicheritz, BSK Sturarna	4	100	20		Lars Lindholm, BSK Uven	4	16
3		Lisa Haglund, Vetlanda BSK	2	42	21		Henrik Skogh, Åtvidabergs BSK	2	14
1	DK13	Erika Seger, Tyresö BS	5	125	22		Jan Hansson, BK Danapilen	1	12
2		Emelie Brodin, Lindome BK	4	100	23		Tommy Johansson, BSK Uven	2	9
3		Elin Linde, Bålsta BSS	1	25	24		Lennart Nordsvahn, Luleå BK	1	8
1	DK16	Torun Carrfors, Karlstads BK	2	50	1	HC40	Mårten Blomroos, Södertälje BF	7	121
1	DK19	Naneli Andersson, Vetlanda BSK	4	100	2		Yngve Malmström, Södertälje BF	7	117
2		Jane Blomqvist, Eskilstuna BS	3	71	3		Herman Andersson, Sigtuna BK	5	104
3		Cecilia Storränk, BSK Ulvarna	3	71	4		Jan Johansson, Västbo BK	4	96
4		Sara Sundstedt, BSK Sturarna	1	21	5		Sonny Rundberg, Skallsjö BG	7	93
1	DK40	Merja Ebb, Bålsta BSS	6	127	6		Stefan Fröberg, Tyresö BS	5	83
1	DK50	Maria Willman, Karlstads BK	3	75	7		Håkan Johansson, Skogens IF	3	60
1	HC10	Jonatan Larefalk, Kungsängens BK	3	64	8		Rolf Andersson, Södertälje BK	3	59
2		Patrik Hansson, IF Ulvarna	3	61	9		Göran Hansson, IF Ulvarna	3	40
3		Markus Sulamp, Södertälje BF	2	50	10		Ingemar Johansson, BS Kil	2	24
4		Viktor Jarlvik, Södertälje BF	2	42	11		Håkan Walfridsson, Tranås BSK	1	14
1	HC13	Mikael Roos, Tyresö BS	7	129	1	HC50	Harald Nyberg, Falkenbergs BK	10	135
2		Christian Hedvall, BK Dalpilen	5	103	2		Christer Holm, BS Gothia	8	123
3		Jonas Andersson, Södertälje BK	5	99	3		Reijo Polsa, Igelboda BK	6	99
4		Markus Järking, BK Fiskljusen	6	98	4		Tommy Holmgren, Gävle BK	9	99
5		Erik Jonsson, Falkenberg BK	3	71	5		Gunnar Andersson, Kungsängens BK	6	78
6		Johan Kangasniemi, BS Gothia	3	62	6		Leif Kedén, Huskvarna BK	6	78
7		Markus Fröberg, Tyresö BS	4	58	7		Ben Elwing, Västbo BK	3	68
8		Jerré Kangasniemi, BS Gothia	3	57	8		Stig Lindahl, BK Danapilen	6	61
9		Erik Åberg, Södertälje BF	3	46	9		Jack Eriksson, Sigtuna BK	3	57
10		Jesper Widlund, Alingsås BK	2	43	10		Karl-Gustav Åkerblom, Nynäshamns	4	48
11		Johan Skogh, Åtvidabergs BSK	2	32	11		Roger Lindblom, BS Vaggeryd	3	47
12		Magnus Krans, Falkenbergs BK	1	14	12		Stig Virdung, Vetlanda BK	2	30
1	HC16	Tommy Holm, BS Gothia	7	125	13		Torsten Åkerblom, Nynäshamns BSK	2	24
2		Niklas Willman, Karlstad BK	5	117	14		Gunnar Westlund, BK Björnen	1	10
3		Anton Lundström, Södertälje BF	6	107	1	HC60	Jonny Bengtsson, IF Ulvarna	5	121
4		Daniel Karlsson, Skallsjö BG	7	96	2		Björn Pettersson, BK Björnen	4	100
5		Petter Eriksson Edell, Alingsås BK	3	61	3		Lars Hindesson, BS Vaggeryd	3	67
6		Alexander Sönnichsen, BS Vaggeryd	3	60	4		Ola Sundgren, Ulvarna	3	64
7		Rickard Fors, Eskilstuna BS	3	55	5		Lennart Andersson, Nynäshamns BK	3	63
8		Björn Johansson, BS Kil	2	43	6		Sente Appelqvist, Skogens IF	2	39
9		Jon Rudner, BK Dalpilen	1	14	7		Pentti Lempiäinen, BS Gothia	1	18
1	HC19	Ulf Hemmings, Skallsjö BG	9	133	8		Bengt Weslin, Gävle BK	1	18
2		Christofer Herfindal, Igelboda BK	7	115	9		Anders Palm, Sandvikens BK	1	16
3		Glenn Strandgård, BS Kil	7	96	1	HCK19	Krister Johansson, Rejmyre BSK	3	75
4		Andreas Noren, Igelboda BK	5	92	2		Esko Leppänen, Igelboda BS	3	71
5		Bo Carlsson, Skallsjö BG	9	91	3		Björn Larsson, Sigtuna BK	2	46
6		Martin Palm, BS Gothia	6	86	4		Torulf Claesson, BSK Uven	1	25
7		Patrik Palmkvist, BSK Sturarna	5	84	1	HCK60	Bernt Sahlborg, Skallsjö BG	7	129

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	HF10	Tomas Johansson, Mjölby BS	1	25	7		Stig Bergström, Nynäshamns BK	2	41
1	HF13	Christoffer Claesson, Huskvarna BK	1	25	8		Karl-Erik Lendell, Lammhults BSK	1	18
2		Charlie Frosterby, Eskilstuna BK	1	25	9		Veli Lööw, Eskilstuna BS	1	10
3		Tobias Boström, Eskilstuna BK	1	21	1	HK50	Karl-Erik Lendell, Lammhults BK	2	50
4		Bobby Frosterby, Eskilstuna BK	1	18	1	HK60	Ove Lindgren, IF Ulvarna	4	100
1	HF16	Mikael Jellinek, Tyresö BK	5	125	1	LB	Petter Bergkvist, BK Fiskgjusen	7	121
2		Johan Egersten, BK Fiskgjusen	2	46	2		Per Wikingsson, Åtvidabergs BSK	11	115
3		Martin Tapper, Lindome BK	1	25	3		Jan Huselius, BK Fiskgjusen	8	98
4		Stefan Gustafsson, Eskilstuna BS	1	21	4		Inge Bertäng, Gävle BK	8	83
5		Fredrik Hjelm Svensson, Skallsjö BG	1	21	5		Attila Bethlendi, Västbo BK	5	77
1	HF19	Leif Svensson, Vetlanda BSK	4	92	6		Hans Blom, BK Björnen	4	74
2		Torbjörn Graham, Ronneby BF	3	75	7		Christer Lundvall, Alingsås BK	4	67
3		Patrik Johansson, BSK Sturarna	3	71	8		Daniel Nybling, Sigtuna BK	5	60
1	HK10	Robin Järking, BK Fiskgjusen	7	129	9		Ulf Eriksson, Alingsås BK	3	51
2		Martin Herdy, BK Björnen	4	92	10		Mikael Karlsson, Gävle BK	4	50
3		Ludvig Åström, Nynäshamns BK	2	46	11		Lennart Larsson, Gävle BK	2	46
1	HK13	Joakim Svantesson, Tyresö BS	7	129	12		Steinar Gustavsen, Nora BK	5	45
2		Victor Andersson, Vetlanda BSK	5	121	13		Eijvor Carlsson, Skallsjö BG	9	44
3		Christopher Fasth, Bålsta SS	6	104	14		Peter Holmgren, Gävle BK	3	43
4		Charlie Gardell, Tyresö BS	6	82	15		Ove Jakobsson, BS Kil	8	38
5		Kim Haglund, Vetlanda BSK	4	78	16		Anders Blom, BK Björnen	3	36
6		Joar Wandborg, Södertälje BF	6	76	17		Rolf Eklund, Gävle BK	2	32
7		Samuel Salin, Vetlanda BSK	3	60	18		Markus Jakobsson, BS Kil	8	31
8		Andreas Hansson, BK Dalpilen	3	60	19		Weine Samuelsson, Linköpings BSK	8	31
9		Daniel Alm, Tyresö BS	3	44	20		Ingvar Boström, Eskilstuna BS	2	30
10		Tim Jensmark, Vetlanda BSK	2	30	21		Lennart Andersson, Gävle BK	3	29
11		Leo Haglund, Vetlanda BSK	2	30	22		Leif Carrfors, Karlstads BK	4	29
12		Niklas Svenningsson, Tyresö BS	2	28	23		Enar Ivarsson, Tibro	2	26
13		Richard Linder, Bålsta BSS	2	28	24		Sören Wikingsson, Åtvidabergs BSK	1	25
14		Victor Franzén, Tyresö BS	2	22	25		Örjan Karlsson, Gävle BK	1	25
15		Alexander Johansson, Bålsta BSS	2	18	26		Lennart Olofsson, BK Vildkaninen	2	19
16		Peter Axelsson, Rembo IK	1	14	27		Raimo Utriainen, BS Gothia	3	19
17		Joakim Bautler, Tyresö BS	1	8	28		Rolf Hallin, BK Vildkaninen	2	18
1	HK16	Charlie Bergkvist, BK Fiskgjusen	5	121	29		Peter Gyllhag, Eskilstuna BS	3	17
2		Oscar Carlsson, Tyresö BS	3	60	30		Björn Källhult, Alingsås BK	1	16
3		Andreas Wendelin, Rembo IK	2	46	31		Sigvard Svenningsson, Västbo BS	3	16
1	HK19	Mattias Hellström, Västerås BK	8	111	32		Jonas Svenningsson, Västbo BSK	4	15
2		Morgan Hellström, Västbo BK	7	104	33		Bosse Mattsson, Alingsås BK	1	12
3		Johannes Häggström, Borås BS	4	96	34		Patrik Göhle, Eskilstuna BS	1	10
4		Thomas Sicheritz, BSK Sturarna	4	84	35		Stellan Sweman, Falkenbergs BK	1	8
5		Tomas Zetterström, Bålsta BSS	6	79	36		Johan Samuelsson, BK Danapilen	3	8
6		Harmut Ziplies, BSK Ulvarna	3	75	37		Marianne Eriksson, Gävle BK	2	5
7		Peter Strömbäck, IF Ulvarna	5	64	38		Urban Brodin, Lindome BK	3	5
8		Hans Linde, Kungsängens BK	4	59	39		Simon Torén, Tyresö BS	2	4
9		Rickard Åkerblom, Nynäshamns BK	4	42	40		Anders Augustsson, Lindome BK	1	3
10		Erik Wiren, IF Ulvarna	2	30	41		Magnus Axelson, Gävle BK	2	3
11		Lennart Johansson, Nynäshamns BK	2	21	42		Mikael Boberg, Skallsjö BG	3	3
12		Kent Pettersson, Eskilstuna BS	1	16	43		Malin Elwing, Västbo BK	1	1
13		Tobias Heintze, Rejmyre BSK	1	5					
14		Niklas Winblad, Eskilstuna BS	1	4					
1	HK40	Lollo Sköld, Bålsta BSS	6	123					
2		Robert Roos, Tyresö BS	7	113					
3		Håkan Jernehov, Skallsjö BG	7	107					
4		Franz Herdy, Vetlanda BK	4	100					
5		Björne Seger, Tyresö BS	5	82					
6		Agne Fredriksson, Södertälje BF	3	60					



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-20 46 20 : www.bagaropilar.com



Hoyt USA

...2003

MT Sport

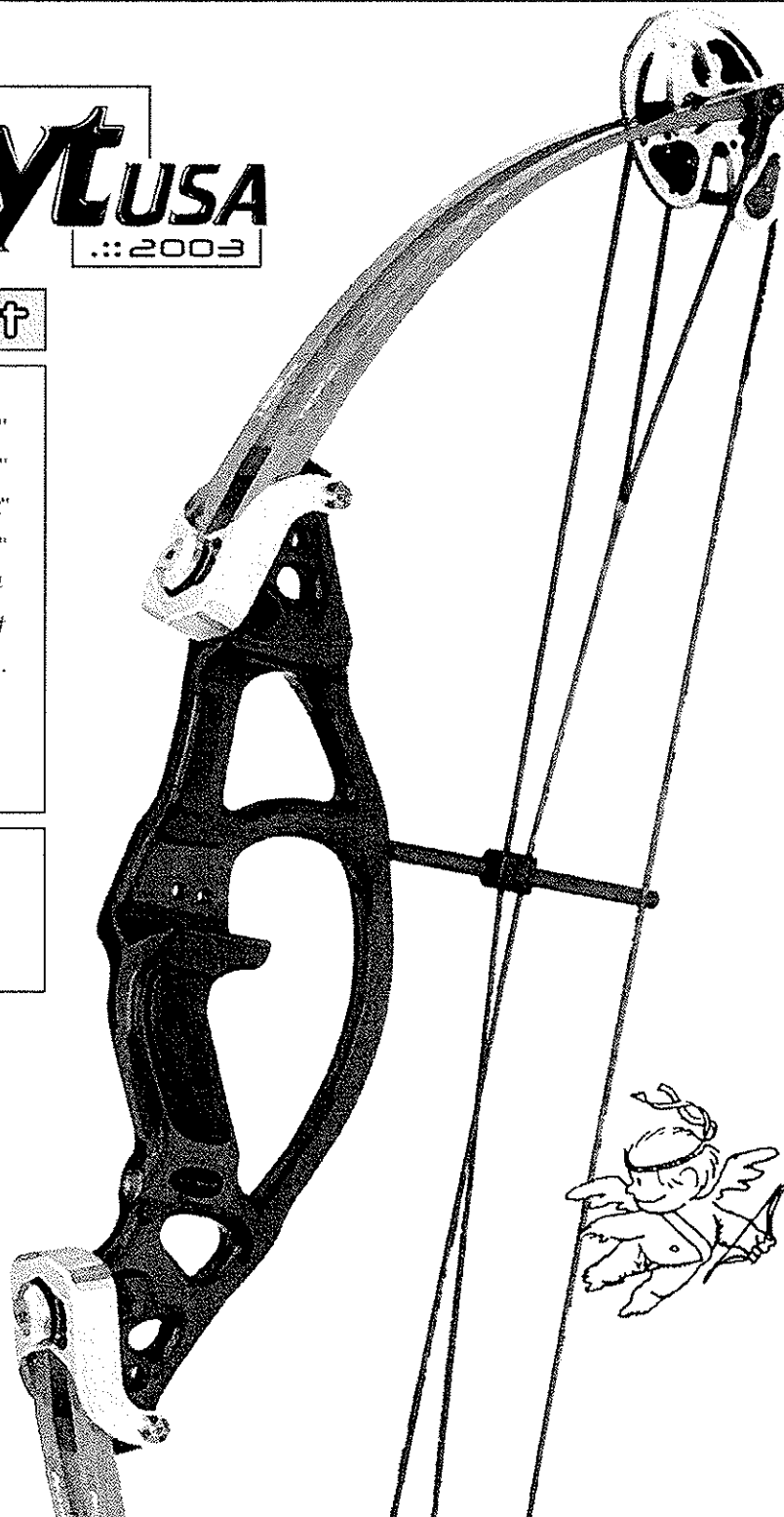
Reflex geometri 0"
 Axel till axel 34 1/2"
 Draglängd 25 - 32"
 Stränghöjd 8 3/8"
 Styrka (Hunting) 40 - 80#
 Styrka (Target) 30 - 70#
 Egenvikt 3 lb. 15 oz.

I.B.O 290 fps (70#/30")

Pris från
4590:-



3/4" SPLIT™
LIMB
technology





Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-20 46 20 : www.bagaropilar.com

BESÖK VAR NYA HEMSIDA



allt för
bågskytte


www.bagaropilar.com



BÅGAR & PILAR
allt för bågskytte...



Välkommen in till vår butik centralt belägen i Gamla Stan, Stockholm. Ulrika Bengtson ger såväl nybörjare som vana bågskyttar all den service du behöver. Du kan kontakta Ulrika via e-mail eller ring 08-219168.



Välkommen till Bågar och Pilar
 Bågar och Pilar grundades 1975 av Björn Bengtson, som skjutit och byggt pilbågar sedan tidigt femtital. Vårt sortiment täcker allt från fritidsbågskytte till avancerat tävlingskytte.

Öppettider
 Mån & Ons-Fre 10.00-16.30
 Tisdagar 10.00-18.00
 Lördagar efter överenskommelse

Adress
 Triewaldsgränd 3, 111 29 Stockholm
 08-21 91 68, fax 08-20 46 20
 Skicka epost: info@bagaropilar.com

Bågar och Pilar is a Associate Member of



FITA the International Archery Federation

Information

produkter

länkar

www.bagaropilar.com

Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-20 46 20 : www.bagaropilar.com

Nordiskt Mästerskap och Nordic Cup i Fältskytte 2003.

Text: Jane Blomquist, Lokalredaktör för Östra Svealand.

Bilder: Jane Blomquist, Leif Danielsson

Efter en lång tids planering, funderingar och arbetsdagar var vi äntligen framme vid den stora helgen. Den då vi i Eskilstuna skulle arrangera ett Nordiskt Mästerskap. Det skulle komma skyttar från Norge, Danmark, Finland och Sverige. Av 12 klasser blev det svensk seger i 11 medan Norge fick nöja sig med en klasseger.

Planeringen och förberedelserna ingick övernattningar, mat, fritidsaktiviteter, banläggning, inköp, hämtning vid tåget och mycket mer. Skulle allt klaffa var den stora frågan?

Det var 89 skyttar, 18 från Norge, 11 från Danmark och 1 från Finland, som skulle göra upp i NM och Nordic Cup tillsammans med våra svenska skyttar.

Anders Fredriksson från SBF var tekniskt ombud för tävlingen och började med att inviga.

Omärkt på lördagen

På lördagen sköt alla en märkt och en omärkt bana. De norska ungdomarna var inte så vana att skjuta fält så vi uppmanade våra svenska skyttar att hjälpa dem när det behövdes. Det fungerade bra tävlingen flöt på. Vädret på lördagen var helt OK, lite sol, lite moln och lagom



temperatur. I pausen åt skyttarna i den stora paviljongen. Vi hade beställt färdig mat, men det var ändå fullt upp att göra för de matansvariga. Efter tävlingen åkte skyttarna till Odlarskolan där de övernattade. En gymnastiksal full med skyttar, ledare och föräldrar. En del familjer bodde på en camping och någon sov kvar på tävlingsplatsen.

På lördagskvällen kom nästan alla skyttar till Vilsta friluftsområde, vi höll till på Eskilstuna Bangolfklubbs anläggning. Alla som ville fick spela bangolf (Kurt L. vann ledarmatchen och som belöning fick han bjuda dom andra på glass), en del badade och det serverades middag där. Potatisgratäng och fläskfilé åt man ute i det sköna kvällsvädret. Runt 21 tiden åkte de flesta tillbaka till skolan och lite senare kom ett mildt regn, vilken tur vi hade!

Spännande avslutning

När vi vaknade på söndagen var det mulet och det såg ut som om regnet hängde i luften. Hur skulle det bli?





Vi började med att sjunga "ja må dom leva" för två av skyttarna och en av våra funktionärer som fyllde år, mycket uppskattat hos alla, förutom födelsebarnen.

Idag skulle alla skyttar gå en bana. Totalt så blev alltså två märkta och en omärkt bana.



Nu fanns det lite spänning i luften eller i skyttarnas tankar närmare bestämt. I en del klasser var det mycket jämt mellan poängen. Frågan skyttar ställde sig var kanske om de skulle kunna komma ikapp eller lyckas hålla någon bakom sig.

I HC 16 ledde Staffan Danielsson från hemmaklubben med tre poängs marginal före Mads Nørgaard Danmark och Niklas Willman. Niklas sköt tre mycket jämna resultat på banorna, så han tog till slut hem segern i HC 16. Staffan endast tre poäng efter, Mads på tredje.

HF 16 vanns av Martin Tapper Lindome, tvåa Philip Åkesson BK Pantern och trea blev Martin Olofsson Lindome.

HK 16 vanns av Andreas Lindström Säter.

DK 16 vanns av Celina Hongsto Sturarna och tvåa blev Linn Löw Eskilstuna.

DF 16 vanns av Jennie Knutsson Grimslöv med stor marginal före Petra Larsson BK Fjädern, trea var Elin Kéden Huskvarna BK.

DC 16 vanns av Sara Boberg Skallsjö före Isabell Danielsson, trea var Emilia Gustavsson Huskvarna.

Alla 16 – klasserna vanns av svenskar konstaterar jag, det var fler danskar och norskar i 13 – klasserna. Vi får hoppas att de fortsätter att skjuta så får vi möta dem i 16 – klassen sen. Det fanns flera duktiga yngre skyttar från Norge och Danmark.

Tvåa i HC 13 blev Martin Jensen från Danmark (han som fyllde 14 år). På den omärkta banan sköt han full poäng! Före honom som segrare i Nordic Cup kom Tom Pedersen Huskvarna och trea blev Robert Danielsson.

DC 13 bestod av tre norskar som gjorde upp om medaljerna.

DF 13 vanns Sanna Fors Eskilstuna som vann med stor marginal före tvåan.

I HF 13 fick vi se en skrällseger av Tobias Boström Eskilstuna, Tobias var själv överraskad, men lycklig. Så här bra hade han aldrig skjutit. Han följdes av en norsk och en dansk kille.

I HK 13 hittar vi den finske skytten, han kom dock på sista plats, men det var roligt att även Finland ställde upp denna gång.

Lagtävlingen

Från om med i år fick lagen bestå av flickor och pojkar inom samma skjutstil. Alla lagtävlingarna vanns av svenska lag.

Överlägsnaste segern stod F 16 för, laget bestod av Jennie Knutsson Grimslöv, Martin Tapper Lindome och Philip Åkesson BK Pantern. De vann över Norge med 1332 mot 1013.

Efter tävlingen

Efter prisutdelningen får skyttarna en baguette och dryck med sig på resan hem. Skyttarna har åkt, de sista snitslarna är inplockade, den sista kaffe-skvätten är urhåll, serveringen är



forts. på nästa sida...

urplockad, flaggan halad, sorlet tystare, stegen tyngre och rygg-arna lite böjda av trötthet. Vi är alla nöjda, tävlingen är slut och allt har gått bra.

”Bossen” Leif Danielsson är nöjd med hela arrangemanget, alla vi funktionärer har ett bra jobb tillsammans.

Förälder

Petter Klipper från Fredrikstad i Norge är förälder till Magnus och Morten. Magnus skjuter i HF 13 och Morten i HF 16. Han följer sina barn på tävlingar i Norge och en del i Sverige. Trettondagspilen i Karlstad är ett populärt resmål. Det är inte första gången de sover över i en gymnastiksal tillsammans med ett stort antal skyttar. Hela helgen är en stor positiv upplevelse tycker Petter. Under fredagsnatten upptäcker han och tränaren Öeisten Nesteng att den nyinköpta luftmadrassen är trasig. I mörkret lyckas de laga den tyst för att inte störa de andra. Hur de lagade den???

Den förklaringen på norsk förstod jag icke!

Ung skytt

Karsten Hoyer är 10 år, har tävlat flera gånger i Danmark, men det här är hans första stora tävling. Han har skjutit i 2.5 år och skjuter fristil. Han har spelat fotboll och



är scout, men bågskytte är roligast tycker han.

Karsten kom på sista plats i tävlingen, men hans dröm är att komma med i landslaget. Han har några år på sig att träna.

Morten Hoyer är 13 år och har skjutit i 5 år. Han tränar och tävlar ofta. Han är duktig och har någon form av kontakt med landslaget om jag förstod rätt. Danskan var ännu svårare att förstå än norskan. Morten kom på tredje plats i HF 13.

Hela familjen Hoyer är engagerade i pojkarnas skytte. Familjen bor i Esbjerg nära havet. Den här helgen bor de i husvagn på Vilsta Camping. De har semester nu och blir kanske kvar ett tag i Sverige. Pappa i familjen skjuter långbåge berättar han också för mig.

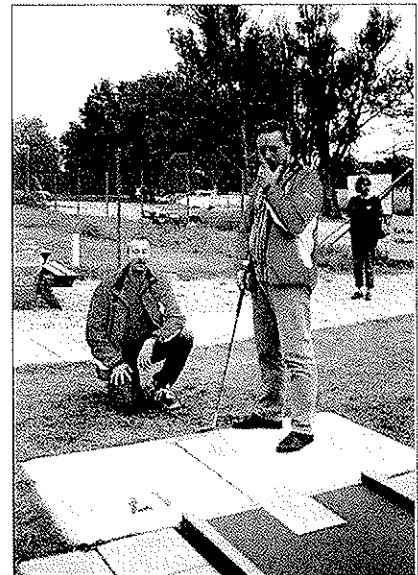
SBF ombud

Anders Fredriksson är tekniskt ombud för tävlingen. Eskilstuna BS får ett bra betyg av Anders. Hela arrangemanget har

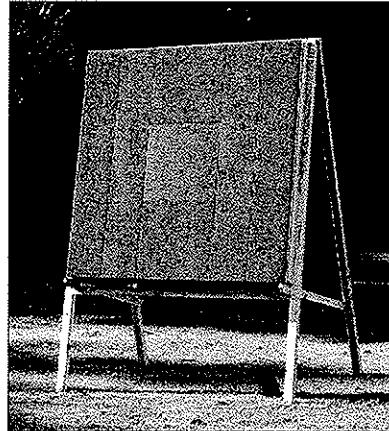
fungerat bra och tävlingen har flutit på. Han tycker att banorna har varit en bra blandning av svårt och enkelt. Positivt var också att en god stämning och ett gott humör har genomsyrat tävlingen.

Arrangemanget på lördagskvällen var lyckat tycker Anders. Trevligt för skyttarna att få prova på något annat och att komma ifrån son sov gymnastiksal.

Anders avslutar med att säga att det märks att vi i Eskilstuna är vana att arrangera tävlingar. Vi har gjort ett bra arrangemang och han är nöjd.



Bekymrade miner på minigolfbanan

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 transportkostnader.

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

BS GRÄSTORP 50 ÅR

Text: Gunnar Lundkvist

Bågskyttarna Grästorp firar i år 50-års jubileum som bågskytteklubb. Klubben bildades av Viktor Björklund som satte in en annons i "Skaraborgar'n" och inbjöd eventuella bågskytteintresserade till Sultans Café (nuvarande pizzeria vid torget) den 10 augusti 1953.

Viktors intresse hade växt tidigare under sommaren då han besökt släktingar i Hässleholm och där fick prova på Bågskytte.

Vid första sammankomsten kom sex personer och av dem hade bara Olle Tengroth försökt sig på bågskytte tidigare. En interimstyrelse bildades med Olle Tengroth som ordförande, Pelle Malm som sekreterare och Viktor Björklund som kassör.

Odinsvallen

Odinsvallen blev första träningsplatsen och klubben gjorde god reklam genom att uppvisnings-skjuta efter fotbollsmatcher, och hembygdsfester. Vid Kvarnbackens festplast fick besökarna skjuta 3 pilar mot betalning. De första inträdesavgifterna och

medlemsavgifterna (5 + 5 kronor) räckte till inköp av en stramittavla (gjord av pressad halm) och några papperstavlur.

Brännebacka

Redan den 27 september 1953 var det dags för klubbens allra första klubbmästerskap med 15 deltagare. Klubbmästare blev Viktor Björklund.

1955 iordningställdes Brännebacka och efter en del schaktning och mycket arbete blev utomhusbanan klar vid nuvarande plats. En inomhuslokal att kunna träffa i stod högt på önskelistan och Ragnar Brandell fick genom kontakter reda på att en paviljong med fönster på tre sidor fanns i Vara och skulle rivas. Han lyckades rädda den och en tidig morgon fraktades den till Grästorp.

Egen skjuthall

Året var nu 1965. Åren gick och man blev flera medlemmar och i början av 80-talet började man se sig om efter en egen skjuthall. Återigen var det Brandell som letade upp något användbart. En byggnad i Kvänum skulle rivas och den inköptes och ned-

monterades och transporterades till Grästorp.

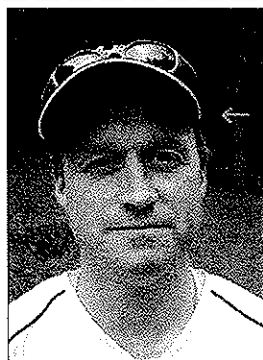
Detta och mycket mera står att läsa i den jubileumsskrift som sammanställs inför 50-års jubileumet i höst.

Bågskyttarna har genom åren skördas stora framgångar både internationellt och nationellt och håller även idag en hög klass på bågskyttarna. Bågskyttarna Grästorp är ett aktat namn inom bågskyttevärlden.

Firande

Jubileumsåret firas med flera aktiviteter. Under våren har man bl.a. haft en utmanartävling i innebandy mot golfklubben. Den kvinnliga delen av föreningen var till spa i Trollhättan, en skojtävling med inbjudna skyttar från Vänersborg och en bowlingkväll har hunnits med och till hösten planeras en jubileumsfest och flera aktiviteter är att vänta under hösten.

Senaste stora aktiviteten skedde under pingsten där 48 deltagare från klubben, vara 21 var skyttar, åkte till Danmark och tävlade i Danish Open.



Sagt inför tavel-VM

Morgan Lundin om sina förväntningar:

"Jag åker till VM för att vinna, men mitt mål är att jag skall vara nöjd med min egen skjutning när jag åker därifrån, då har jag gjort allt. Vad sedan andra gör kan jag inte påverka."

DANISH OPEN

Text: Gunnar Lundkvist

Den 7 juni arrangerades Danish Open för 19:e året. 183 skyttar var anmälda till jakttävlingen och 55 till fälten. 2 x 32 mål jakt och 2x24 mål fält avverkades med lika delar regn och sol. BS Grästorp visades sig ha en lyckad dag med hela sju första-platser, fyra silver och två på bronsplats.

Linus Sparlund besegrade självaste Nils Baldur i semifinalen men fick sedan ge sig mot P-E Pedersen i compound-finalen. Erik Jensen, Rembo, besegrade Mathias Larsson, Grästorp i den klassiska finalen.

Redan vid middagstid på nationaldagen den 6 juni lämnades Grästorp, med Sparlunds buss och Torsten Andersson som chaufför, sin resa mot Danmark. Efter ombordstigning på Danmarks båten som gav en skön överfart och möjlighet att

bese Ostindienfararen som sjösattes samma dag var man framme i Fredrikshamn på kvällen. Efter ett kort stopp utefter vägen kom man så fram till vandrarhemmet i Brander och då var det dags för incheckning och läggdags.

Väckning 06.30 och frukost och iordningställande av skjutmaterial samt transport till tävlingsplatsen som låg ca.18 kilometer bort i norra Snede.

För 19:e gången

Danish Open är en stor tävling och arrangerades för 19:e gången med 183 skyttar från både Belgien, Tyskland, Frankrike, Danmark och Sverige. 183 skyttar var anmälda till jakttävlingen och 55 till fälttävlingen.

Indelning i klasser är inte de samma som i Sverige och efter viss möda lyckades skyttarna hitta sina respektive patruller. Det



Karin Teghammar

är inte alltid så lätt med det danska språket. För Bågskyttarna Grästorps juniorer var det den största tävling de deltagit i och spänningen var också stor inför denna. De regler som lärts var inte alltid tillräckliga och viss förvirring kunde uppstå. Avstånden som juniorerna var vana vid från Sverige och markeringarna stämde inte alltid heller men trots detta klarade sig juniorerna sig riktigt bra.

Efter första dagens runda som bestod av 24 mål på fälttävlingen (som var omärkt) och för jaktskyttarna 32 mål var man trötta och blöta efter det regn som kom vid middagstid och höll på nästan hela tävlingen igenom. Transport tillbaka till vandrarhemmet och en välbehövlig dusch, materialvård och vila innan det var dags att bege sig till en kinarestaurang för en gemensam måltid. Även i Danmark blir förvirringen stor när det dyker upp 48 hungriga matgäster trots att allt var förbeställt, men efter måltiden var alla väldigt välmående och nattvilan kändes nu riktigt bra.

Fina placeringar för Grästorp

Redan halv sex var det väckning på söndagsmorgon, allt för att hinna äta frukost, plocka ihop allt



forts. på nästa sida...



som skall med hem och städning. Tävlingsstart var klockan nio denna dag.

För fältskyttarna var det sidade grupper och man sköt 24 mål märkt. Jakttävlingen gick även idag över 32 mål, men med samma patruller.

I de seniorklasser där det var flera än 6 skyttar ingick finalskjutning. Söndagen bjöd på ett varmt och bra väder ända fram tills prisutdelningen skulle ske, då kom det ett rejält åskväder över ceremonin. Efter sammanräkning av resultat visade det sig att Bågskyttarna Grästorp inte bara var den största klubben vid tävlingen utan även en mycket framgångsrik sådan.

Totalt samlade klubben ihop 7 stycken förstaplatser, fyra andra platser och två tredjeplatser.

I de båda finalskjutningarna i klassiskt och compound hade BSG med 3 skyttar av de åtta som skulle göra upp om medaljplatserna. Även en fjärde skytt. Erik Jonson från Rembo, som samåkt med bågskyttarna tog sig till final. I compound mötte Linus Sparlund en dansk, Balder, och gick där till guldfinal genom att i sarskjutningen skjuta tre kryss (innerringen på fälttavlan). I den andra klassen, klassiskt, möttes Mathias Larsson och Lars Hallerfors i första omgången och där vann Mathias, vilket resulterade i att Mathias sköt guldfinal medan Lars gick till bronsfinal.

I guldfinalen i compound mötte Linus P-E Pedersen från Danmark och båda hade inför sista målet samma poäng. Dock förlorade Linus två poäng mot dansken och blev två i sin klass.

I Klassiskt fick Mathias möta Erik Jonson från Rembo som vann med två poäng över Mathias som därmed fick silverplatsen. I bronsmatchen mötte Lars en tysk, Spenger, som dock blev för svår för honom och Lars placerade sig som fyra.

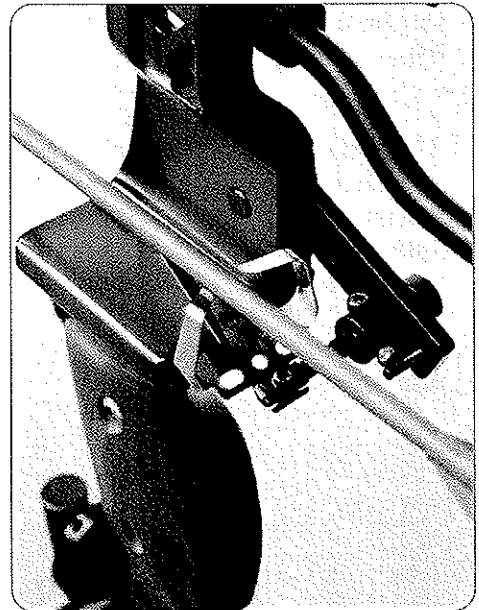
Som tidigare nämnts kom ett åskväder över prisutdelningen och det ovädret följde med Bågskyttarna Grästorp ända hem till Grästorp som nåddes vid fyra-tiden på annandagsmorgonen. Trötta men glada tackades Torsten för sitt lugna rattande av bussen och Mathias, Torbjörn och Peter som skött det praktiska kring resan. Nu laddas batterierna för nästa tävlingar och juniormästerskapen som går i Borås under juli månad.

NY SVENSK PILHYLLA

- PILEN FALLER INTE AV HYLLAN VID UPPDRAG ELLER LUTNING AV BÅGEN.
- SMALT MJUKT BLAD FÖR BÄSTA PILFLYKT.
- INGA ISLAG.
- LIKA BRA FÖR 3D SOM FÖR TAVELSKYTTE.
- LASERSKURET ROSTFRITT FJÄDERSTÅL.
- PASSA TILL DE FLESTA HYLLOR.



RING FÖR PRIS & INFO



TBE-TEKNIK HJORTMOSSEG. 158
S-461 51 TROLLHÄTTAN
TEL: +46 (0)520-35003
MOBIL: 070-5375470

e-mail: torbjorn.elling@telia.com

Stockapilen

Av: Stocka BSK

Stocka BSK arrangerade som vanligt Stockapilen en Fita 900 den 31 maj av 58 anmälda skyttar kom 49 till start de flesta av-anmälde sig en timma före start. Detta ställde till problem för arrangörerna även skyttarna drabbades genom omplaceringar på tavlorna. Det är därför viktigt att påpekar för skyttarna att lämna återbud tid. Arrangören är dock nöjd med uppslutningen det talas ju om att 900 ronden inte är så populär med tanke på det och att några elitskyttar befann sig i Frankrike så kan man inte fordra mer, sa tävlingsledaren Widar Gradin. Till Vikarpilen en Fita 1440 som går veckan före SM tror Widar att det blir full bana, det gäller att vara ute i tid. Trots att det blev problem med avanmälningarna så fungerade vår organisation vilket är bra test inför junior SM 2004 avslutar han.

Tävlingen avgjordes i en byig västlig vind trots det noterades 5 svenska rekord tre av Christa Bäckman och två av Stefan Nilsson. Josefin Pettersson i DC 13 var trots allt dagens vinnare, hon sköt svenska rekord på alla distanser dock får hon inte notera dessa när hon var ensam i klassen. Distriktsrekord blev det även Sandra Backlund i DF 10, Malin Wallin i DF 13 och Ivan Göransson HC 16. Att så många rekord noterades får vi väl skylla på skyttarna och att banan ligger lite skyddat för vinden.



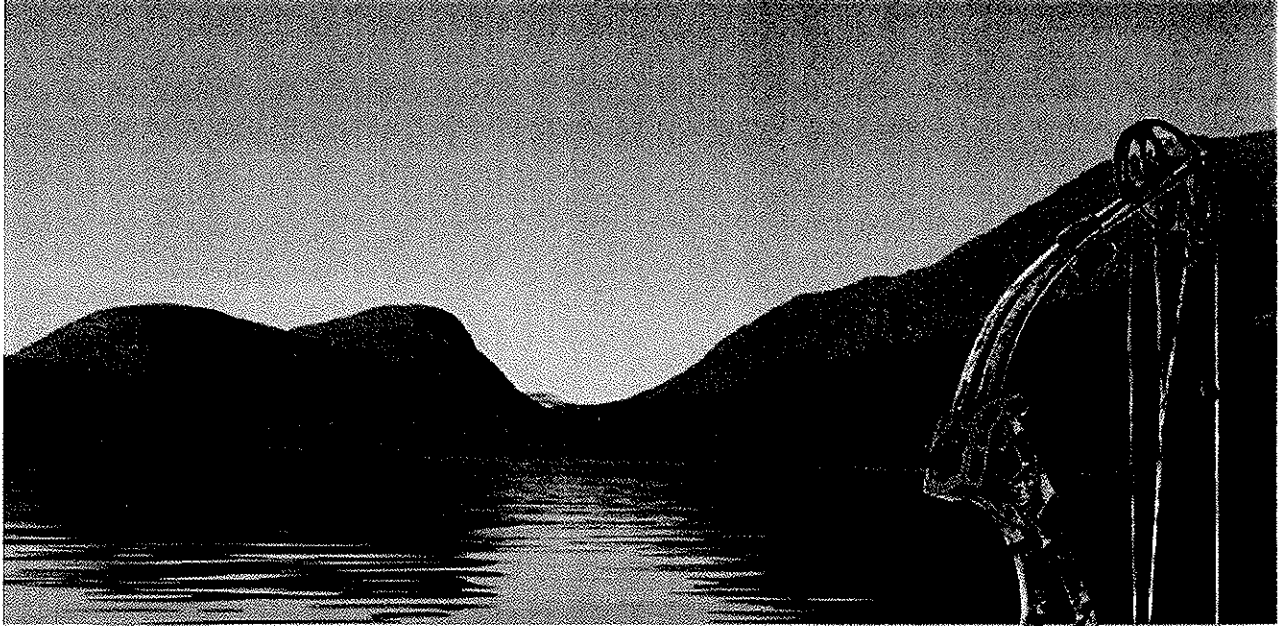
Utförligare reportage
i september!

Svenska mästare vid Fält-SM 2003

Klass	Namn	Klubb	Tot	Klass	Namn	Klubb	Tot
DC19	Ingrid Olofsson	BSK Sturarna	681	HF19	Mats B Andersson	Lindome BK	642
DF19	Ingrid Kihlander	Lindome BK	581	HF50	Leif Andersson	BK Göta Lejon	577
DK19	Annika Åhlund	Stallarholmens B	577	HF60	Leif Jansson	Kungsängens BK	593
HC19	Morgan Lundin	BK Gripen	708	HK19	Erik Jonsson	Rembo IK	676
HC40	Lars Berglund	Karlstad BK	670	HK50	Stig Bergström	Nyköpings BK	564
HC50	Björn Fransman	Vetlanda BSK	669	LB	Gunnar Lind	Vasapilen	451
HC60	Johnny Bengtsson	IF Ulvarna	645				



SCANDINAVIAN BOWHUNTING



Allt för bågskytten

Sveriges bredaste sortiment

Bågar från 1.195:-
Videofilmer 325:-

 **Hoyt** USA



Generalagent för Hoyt, BowTech och High Country

scandinavian.bowhunting@swipnet.se

Masmovägen 23, 143 32 Vårby Tel 08-710 10 71 Fax 08-740 24 24

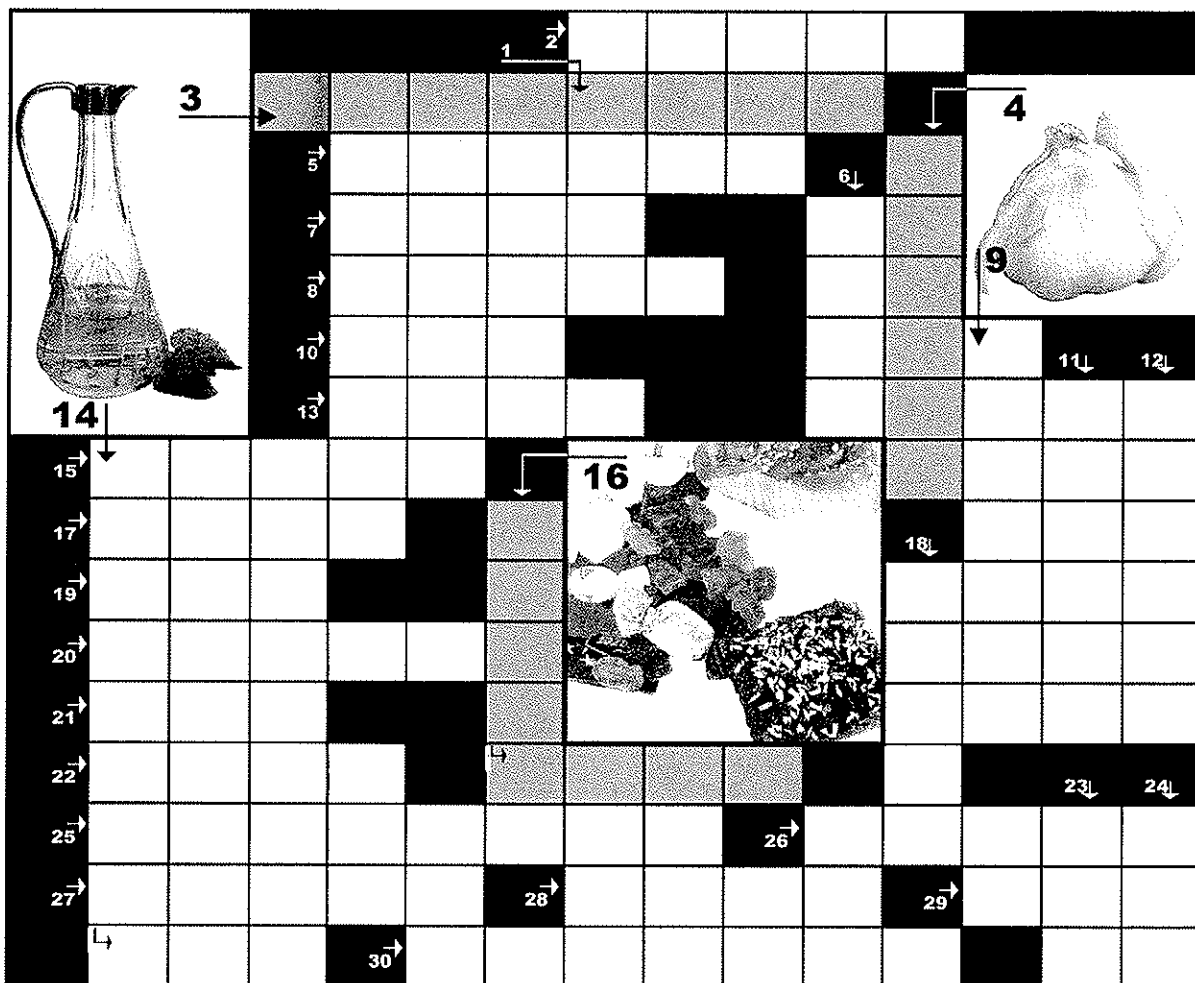
www.scandinavianbowhunting.com

KRYSSET,

Vinn en prenumeration av 12 nummer fr.o.m september för nya och från 2004 för övriga.

Skicka in ditt svar senast den 1 september.

Vinnaren tecknas för 12 nr. Pengar betalas inte tillbaka.



FRÅGOR

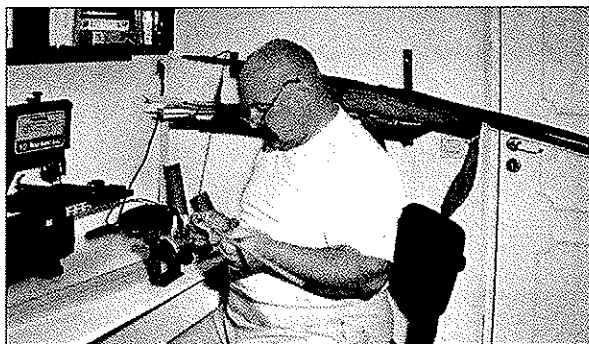
1. Orange grönsak.
2. Rund exotisk frukt, kan innehålla mycket vatten och kärnor.
3. Sydlig olja.
4. Vad är det på bilden.
5. Nyttig rotfrukt, det engelska ordet är "turnip".
6. "Vattendjur" med bra fetter, tex sej.
7. Färst syrlig ostmassa.
8. Italienskt livsmedel gjort på vete.
9. Att äta denna vita grönsak är...
10. Torr frukt med hårt skal, äts ofta till jul.
11. Mått på energimängd i mat, beräknas i Joule
12. Annat ord för kraft. Glykos omvandlas i kroppen till just detta.
13. Ämne som människor och djur har under huden som reservnäring. Det finns fleromättat och mättat sådant. Grädde är väldigt....
14. Fett kan antingen vara mättat eller....
15. Växt eller muskeltråd. Man skall också äta mat med mycket av det här i.
16. På bilden är det söt.....
17. Motsatsen till högt.
18. Vad gör tex godis med blodsockernivån.
19. Engelska för slut.
20. Vad kallas det när något är lättsaltat, tex fläsk.
21. Mejeriprodukt, tex Brie.
22. Sädskorn som grott och torkats för tex framställning av öl.
23. Flax. Att gynnas av slumpen. Kan också vara en kortare resa.
24. Efter två.
25.soppa på torsdagar.
26. Inte så pigg.
27. Görs ketchup av.
28. En snabb höjning av blodsockernivån gör dig....
29. Citronen är...
30. När blodsockernivån höjs bildar kroppen ett ämne vars uppgift är att "peta" in socker i musklerna. Diabetiker måste tillföra detta ämne på konstgjord väg.

Vinnare av krysset i nummer 6 finns på sidan 5!

ELDPILS RECEPT

AV OWE-GUBBEN

Efter den, lokalt beryktade, uppvisningen vid Öregbro slott och valborgsmässfirandet bad jag Owe att beskriva hur han hade tillverkat sina eldpilar. Här nedan kommer denna beskrivning, med bilder och allt.



Det är viktigt att såga rakt över årsringarna, linda en tråd 6-7 mm nedanför nockskåran och fixera med lite lim. Detta minskar risken för att pilen klyvs i skottet.

Gör nockskåran ungefär 8 mm djup och 2,5 mm bred, jag använder en liten hobbysåg till detta. Putsa efter med lite sandpapper. En liten rundfil kan användas för att få en slät botten i nockskåran.

Det går förstås att borra med ett 2,5 mm borrhål och därefter såga skåran, men det kräver ändå lite puts med fil och sandpapper. Har man sin långbåge uppspänd kannocken provas efter hand, så även det lilla "snäppet" kan filas till.

Det finns säkert många olika sätt att bygga upp en "eldpil". Följande beskriver mitt "försök" inför Valborgsmässfirandet i Örebro, se Bågskytten nr 6, med olika tips, råd och egna ideer.

Att få till ett förstklassigt hantverk tycker jag är slöseri med tid och pengar. Det gäller ju ett skott med något som redan börjat brinna upp.

1.

En blompinne, ca 10 mm tjock och 1 meter lång. Försök att få så långfibrigt trä som möjligt, man kan då vara säker på att den inte bryts när man släper iväg skottet med sin 45# båge.

Putsa lite lätt med sandpapper så att inga träfibrer sticker ut och skadar handen i skottet. Det finns 3-4 meter långa rundstavar på byggföretagen men dom är ofta väldigt krokiga, välj något annat även om det blir dyrare.

2.

Nu tillnocken, se bild A.

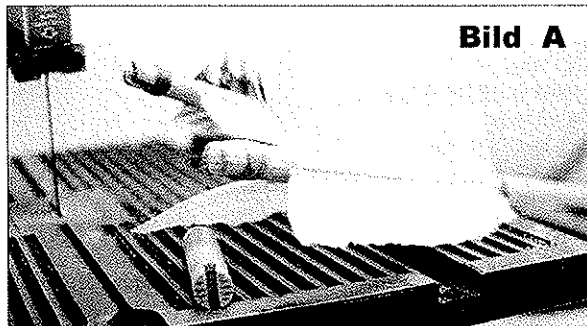


Bild A

3.

Så var det dags för fjäderskruden, se bild B.

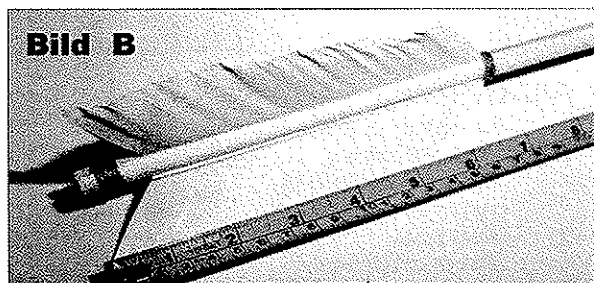


Bild B

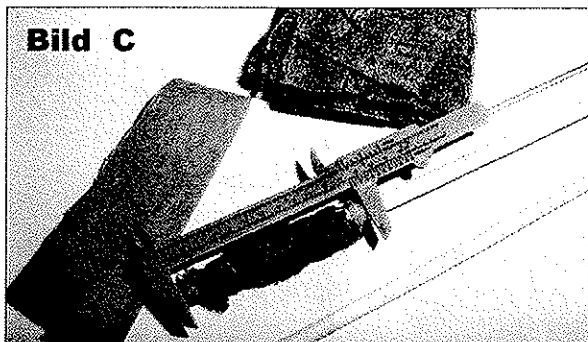
Köp fullängd, oformade kalkonfjädrar ca 250 mm långa. Forma dem till en längd av 140 mm dock inte längre då pilen styr dåligt. Limma direkt på den obehandlade rundstaven med till exempel Atack snabblim. Linda framdelen på fjädrarna en sisådär 5 mm, fixera med lim. Använd samma tråd som vidnocken så ser det proffsigt ut.



forts. på nästa sida...

4.

Nu till den brinnande delen, se bild C.



Klipp en ca 50 mm bred remsa ur en Vetex/all-rengöringsduk, linda den lite oformligt runt pilspetsen en 120-130 mm långt och fixera med lite tråd. Täck därefter hela duken med tillexempel Svinto eller Skona tvålbehandlad stålull. Fixera det hela med ett par tre varv av tunn ståltråd. Man kan täcka allt med ytterligare ett lager Vetex vilket hindrar elden något under själva pilflykten från att blåsas ut.

Jag har provat bägge idéerna men fann dock ingen märkbar skillnad.

Om ni nu har följt receptet har ni nu en fin "eldpil" i er hand. Något tjockare, tyngre och längre än en "normal" träpil, se bild D.

Så nu till det pyrotekniska. Dränk pilspetsen väl med lampolja och länd på . Låt det hela "ta sig" 1,5 – 2 minuter. Om ni sveper pilen upp och ned i den uppspända bågen tillförs syre och det ser häftigt ut från publikhåll.

När det ser ut att ha börjat ginstä om pilspetsen har stålullen fått rätt temperatur och pilen brinner under hela skottet/färden genom luften.

Nu är det dags att anfälla fienden!

Prova några skott i en grusgrop eller på en sandstrand innan ni ska uppträda inför publik så skall ni finna att en timme i hobbyrummet kan vara riktigt roligt.

OBS!

Var riktigt noga med säkerheten. Pilen brinner under hela luftfärden och kan då släppa ifrån sig brinnande delar som kan orsaka problem, sedan kan man ju också missa målet...eller hur.

Lite priser:	Kronor
Rundstav 1 meter	7
Fjädrar	20-30
Vetex/Skona	17
Stålull	20
Lim	35
Tråd	10

Vetex, stålull och lim räcker till ungefär 20 pilar.

Lycka till!
Owe-gubben

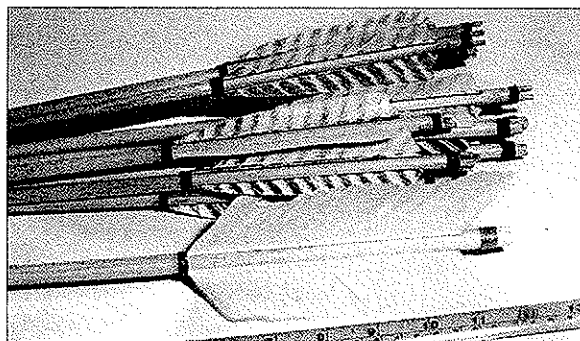


Bild D



Nytt och beprövat till Fält-EM



LAGET, fr. v.

Per Edling, Ledare.
Annika Åhlund, Klassiskt.
Martin Ottosson, Klassiskt.
Ulrika Sjöwall, Compound.
Karin Teghammar, Comp.
Erik Jonsson, Klassiskt.
Björn Jansson, Fristil. NY!
Matts B Andersson, Fristil.
Ingrid Kihlander, Fristil.
Mattias Larsson, Klassiskt.
Linus Sparlund, Comp. NY!
Dragan Patić, Ledare.

Inför Jakt SM

Av Sofie Loman

Tredje gången gillt

Den 20-21 september är det dags för Skogens IFs tredje SM arrangemang på raken. SM debuten 2001 blev i form av ett mycket hett Junior SM i tre dagar. Året därpå, 2002, arrangerade vi Fält SM i precis samma hetta. Tro inte att årets tävling kommer att bli sval för att den är i september. Nej, vi räknar med svettiga deltagare, då banan är förlagd i, runt och på skidbacken Hjortberget. Blir det allt för kämpigt kan vi överväga att köra igång liftsystemet.

Omgruppering

Arbetet i tävlingsorganisationen löper på. Vi tycker att vi börjar få in bra rutin på det här nu, med det är alltid något man drar erfarenhet av efter varje år. Lite små justeringar här, och lite nya rutiner där. "Sekretariatet är något som inte

blir vad det har varit, eftersom vår superkraft, och ordförande gick bort på sensommaren 2002. Inför Jakt SM har vi grupperat om oss och tagit nya tag. Vi har bl.a arbetat fram ett eget program för att sköta det administrativa före, under och efter tävlingen. För att provköra detta program arrangerade klubben en intern test-tävling i slutet av juni, som döptes till "Sälma-Jakten". Namnet har en liten historia bakom sig, med anknytning till en viss person i sekretariatet. Sälma-jakten, med blandade pappersfigurer och 3D djur, blev en succé bland Skogens medlemmar, och vi hoppas att den ska bli en årligen återkommande

jippotävling internt inom klubben, vilket kan vara en bra nybörjar start för ungdomar."

Pizza och Urberg

Vi hälsar skyttar och publik välkomna till Oskarshamn i september, och hoppas att ni tar er tid att se er om i omgivningen, medan ni gästar vår stad. Här finns allt från femtielva pizzerior till guidad tur 500 meter ner i urberget.

Mer information finns på Oskarshamns turistbyrå: 0491 - 88 188.



EN NY TAVLA — TACK

Bågakåserier av Owe Jakobsson

Det har gått några år i detta med att skuta med pil och båge. Här om dagen kom min mentor med ett "du kan väl ta dig an nybörjarna Owe". Min mentor och jag skulle byta plats, tja inte i kunskap och skicklighet men mina erfarenheter var nu så pass stora att 10-15 nyfikna nybörjares frågor nog skulle gå bra. Frågor som varför går pilen till vänster, varför är det olika bågar, varför har jag en tunn pil och du en tjock?

Det finns här en risk för att jag förändrar många av dessa nybörjares liv och leverne. Detta med bågskytte kan ju drabba dom lika totalt som det drabbat mig. Känner ni igen något av följande?
(Mer eller mindre alltså).

Jag ligger med ett träningsresultat på 550-570 poäng (en gång 585p) i Compound.

Med långbåge kan jag med bästa vilja nå lite drygt 400 poäng. Jag börjar att kunna kontrollera pilens bana och träffild, lika så har jag förstått att bättre än så här kan jag inte bli.

Om ni bästa kåseriläsare kommer ihåg dom där glada gubbarna längst bor på dom fem sista buttarna, dom som har så otroligt roligt, jag är en av dom. Resultatfixerad? Visst är det roligt om man kan höja sitt personbästa några poäng men det är inte på liv och död vi åker land och rike runt.

Det vilar en naturlig länk till en svunnen tid, detta med bågskytte. Det var ett sätt att skaffa mat, ett måste i att skydda sig mot sina fiender eller att skaffa kontroll.

Idag är det för att mötas och tävla i kunskap och material samt att komma bort från vardagen en liten stund.

Nu är det så här att jag missade 7 (sju) mål helt vid min senaste tävling i helgen. Det var någon som sa att missa så många mål är nästan omöjligt, vilket gjorde att jag i slutresultatet låg 105p efter.

Om det är nästan omöjligt att missa så många mål och jag nu har gjort detta då måste det ju vara nästan lika omöjligt att träffa i mitten av samma antal mål, förstår ni vad jag är ute efter?

Kunde jag sedan höja alla sjuor till tolv poäng och alla tolvor till femton poäng, tja då vore det ju helt oj, oj, oj. Men nu är världen upp och ner, så även jag i resultatlistan, det blir längst ner det.

Så har också en nu dimension i mitt amatörskogsbruk infunnit sig. Jag har varit väldigt noga med mina första och andra gallringar, så att jag fått bra gallringsgator att köra i med traktorn.

Detta för att enkelt kunna hämta timmer och skräpved att elda med. Nu har denna planering bytts ut till att lägga en perfekt skogsruna. Hur är säkerheten bakom? Är det väl genomtänkt nedför och uppför?

Passar fintimmret att göra pilar av? Hur ligger årsringarna? Ska jag verkligen elda upp dom raka granslypinnarna eller passar dom till att göra buttstötter av?

Beteshagarna till hästarna och fåren har bytts ut till en perfekt uppmätt 90 meters skjutbana, en lång pinne som markerar var tionde meter och en kort pinne vid varje fem meters märke.

Tanken på att göra hörännet på vår gamla 25 meters lada för inomhusskytte och stallet till en pub med övernattningsplats hindras bara av en allt för tunn plånbok och kanske en inte helt förankrad idé hos min fram till nu förstående hustru. För att avrunda det hela med lite knorr, passa er för alla nybörjare eller ska vi säga lycka till med ert nya liv.

Nu kanske ni undrar om jag tycker att det är lika roligt nu som i början?

Det har blivit en livsstil för mig.

Owe - Gubben

Ronneby BF
inbjuder till

Götalandsmästerskap i tavla

Lördagen den 2:a augusti 2003 kl:
10.00

Rond: Olympisk rond 2x36 pil utan finaler.
Plats: Silverplanen vid Ronneby Brunn. Skyltat från Ronneby Brunn.
Klasser: Samtliga enligt SBF, även 10-klass.
Avgift: 16-klass och äldre: 100:-
10 och 13-klass: 60:-
Lagavgift: 100:-
Anmälan: senast 26 juli till
Carola Boqvist: 0457/25181
Torbjörn Graham: 0457/80485
eller via mail:
Torbjorn.o.grahm@telia.com

På uppdrag av Västra Svealands
Bågskytteförbund inbjuder
Arboga Bågskytteklubb

Till DM i jakt och fält

Lördagen den 13/9 2003 kl.10.00
Uppvärmning 9.00-9.45.

Plats: Klubbens bana vid skidbacken
Omfattning: 12 fält + 15 jakt
Klasser: Enligt SBF:s best.
Avgifter: Sen o äldre 100 kr
Jun o knattar 75 kr
Lag: 75 kr
Anmälan: Senast den 1/9 på tel 0589/
19816.
e-mail: marianak@swipnet.se

Tel på tävlingsdagen: 070- 6537531
Enklare servering finns.

VÄLKOMNA.

På Uppdrag av
Södra Norrlands Bågskytteförbund
Inbjuder

Bågskytteklubben Iggesund Till DM i Jakt & Fält

Söndagen den 7:e September
Tävlings start Kl.10.00
Anmälan senast 31/8 till:
Magnus Spång mx-@telia.com
0650-20347

BÅGSKYTTEKLUBBEN NIMROD

INBJUDER TILL

KOS-JAKTEN

SÖNDAGEN DEN 31/8 2003

START: KL. 10.30 MED
UPPVARMNINGSSKJUTNING

PLATS: KROGEN I SKOGEN
KOSKULLSKULLE

ROND: 2x15 MÅL JAKT

KLASSER: ENLIGT SBF:S BESTÄMMELSER
SMÅ KLASSER SLÅS IHOP

AVGIFTER: 19 OCH ÄLDRE 100:-
ÖVRIGA 50:-

ANMÄLAN: SENAST 28/8 2003 TILL:
PAUL 0970-13898 ELLER KJELL 0970-64007
E-POST: paul.kohler@home.se

VÄLKOMNA!

På Uppdrag av
Södra Norrlands Bågskytteförbund
Inbjuder

Bågskytteklubben Iggesund Till DM i Jakt & Fält

Söndagen den 7:e September
Tävlings start Kl.10.00
Anmälan senast 31/8 till:
Magnus Spång mx-@telia.com
0650-20347

**TYRESÖ BS BJUDER IN
TILL
DISCOJOOFRÅSET 2003
(EJ SANKTIONERAD)**

DATUM: 5/10
TID: 10.00
 (Blir det många anmälda skyttar kan det bli 2 skjutomgångar, ange vid anmälan önskemål om vilken skjutomgång).

PLATS: BOLLMORAHALLEN (TYRESÖ C)
ANM.AVGIFT: 80:-
KLASSER: 10-16 ALLA SKJUTER PÅ 12 M
T-LEDARE: MICKE SANDBERG
LJUS/MUSIK: DJ GROUP STOCKHOLM
ANMÄLA/INFO: SENAST 30/9 TILL MICKE
mikael@titeldata.se ELLER 08-770 24 74 HEM, 070-898 65 70
 MOBIL

SERVERING: AV KAKOR, BULLAR, KORV M BRÖD, LÄSK, GODIS, MACKOR
ÖVRIGT: VI KOMMER ATT SKJUTA I SLÄCKT HALL, DISCOLJUS, RÖKMASKINER, DISCOMUSIK M.M

Motala BSK inbjuder till

Motala Lejonjakt-3D

Lördagen den 6/9 med start kl. 10.00, uppvärmning från kl. 9.00 till kl. 9.50

Plats Motalaklubbens uteanläggning i Fälahagen.
Rond 1x30 mål Mckenzie och Delta
Anm. avg. Seniorer 120:- juniorer och yngre 70:- samt lag 100:-. Touravgift 30:- extra.
 Betalas på plats. Efteranmälan mot ett tillägg på 50% av anmälningsavgiften.

Anmälan Senast den 29/8 till: Jan Ove Johansson
 Grankullavägen 26
 591 45 Motala
 eller mail: janove.jo@telia.com

OBS lämna adressen (mail eller post) som resultatlistan skall skickas till, samt anmäl klubbvis.

Vägbeskrivning

Skyttat från R50. Kör R50 mot Vadstena, Ödeshög, Jönköping.

Servering kommer att finnas på platsen.

*Telefon till tävlingsplatsen 070 6038046 endast kvällen innan och tävlingsdagen.
 Övrig information ring Kalle på telefon 0141 214291 kvällstid.*

Varmt välkomna till tourfinalen önskar
 Motala BSK

På uppdrag av västergötlands bågskytte
förbund

inbjuder till
DM i jakt och fält i Tibro
lördagen 9 augusti KL 9.00

Separat inbjudan till berörda klubbar.

Välkomna!

På uppdrag av
Östra Svealands Bågskytteförbund
inbjuder

Eskilstuna Bågskyttesällskap
till

Svealandsmästerskap och DM
i Jakt- och Fältskytte Söndagen den 17/8 2003
Separat inbjudan utsänds till berörda föreningar

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Svärdsjö IF & Norra Svealands BF
inbjuder till
DM i Jakt & Fält samt

VASAJAKTEN

Söndagen den 10 augusti i
LUMSHEDEN, SVÄRDSJÖ

Klasser: Alla enligt SBF
Värmning: 08.30-09.45

Avgifter: 150:- Vasajakten + DM
100:- Vasajakten
100:- Lag
Juniorer gratis.

Anmälan: Senast 2003-08-06 till
Jan Persson 0246-20025

Övrigt: Servering kommer att finnas.

VÄLKOMNA!

Luleå Bågskyttesällskap

Inbjuder till

Arcus Pilen 2003

Söndagen den 13/7 2003

Rond: 70m+ Finaler, 6 pils serier för
samtliga.

Plats: Banan i Karlsvik, E4:an avfart
Karlsvik

Tid: 10:00

Anmavg: 19 år och äldre, 100:-
Juniorer upp till 16, 60:-
Anmälan senast 7/7 till: Magnus
Edström 0920-22 58 20
magnus.edstroem@telia.com

Efteranmälningar sker i mån av plats,
var ute i god tid.

Välkommen

Piteå Bågskytteklubb

Inbjuder till
PITEMÅLET

Lördagen den 16.08.03.
Start kl. 11.00.

Plats. Skjutbanan i Öjebyn.
Rond. FITA Olympisk rond alla
klasser. 6-pilsserier på
långhållen.

Klasser. Uppvärmning 2x4 min.
Samtliga enligt FITA och SBF.
Små klasser kan slås ihop.

Anm,avg: Seniorer och äldre 100:-
Juniorer och yngre 60:-

Anmälan till. Gunnar Johansson tel.
0911-60148.
Senast torsdag 14.08.

Alla önskas varmt välkomna.

Skellefteå Bågskytteklubb
inbjuder till
Norrlandsmästerskapen i Tavla

Lördagen den 23 Augusti 2003
Klockan 11.00

- Plats:** Klubbens bana på Vitberget, Skellefteå
- Tävlingsform:** Olympisk rond 70 m
- Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser
- Anm. Avgift:** Seniorer & äldre 120 :-, Juniorer 60 :-, Lag 100 :-
- Anmälan:** Anmälan senast 14/8 till
Mathias Hedström: 0910-152 32, 070-671 80 14,
mathias.hedstrom@alimak.se
Anders Hedström: 0910-77 53 20, 070-677 53 20, anders.hedstrm@telia.com
- OBS ! Inbjudan sker endast genom denna annons i Bågskytten.
Ingen separat inbjudan kommer att skickas ut.
- Boende:** Skellefteå Camping 0910-73 55 00

Välkomna !

**BS GRÄSTORP INBJUDER
TILL
GRÄSTORPSJAKTEN**
Söndagen den 14 september 2002

- Plats:** Klubbens bana vid väg 47(mitt emot golf banan).
- Rond:** 1x30 mål jakt
- Uppvärmning:** Kl. 08:15-08:45
- Start tid:** Kl. 09:00
- Klasser:** Enligt SBF:s tävlingsbestämmelser.
- Anm.avg:** 19 klass och äldre 100:- övriga 60:-
- Anmälan:** E-post: gunnarlundqvist@msn.com
Telefon: 0514-51041
Fax: 0514/51441 (Klubblokal)
- Info:** Linus S: 070-3944853
Gunnar L: 0514-51041
Klubblokal: 0514-51441

**VÄLKOMNA TILL
GRÄSTORP**

**IF KARLSVIK
inbjuder till
SÅGVERKSTRÄFFEN**

Lördagen den 16 augusti

- Plats:** Klubbens bana, Alnö
- Tid:** Kl 09.30 uppvärmning 2 x 4 minuter på längsta avståndet, därefter start.
- Rond:** FITA 1440-rond, 6-pilserier på långhållen. SBF Knatterond
- Klasser:** Samtliga enligt SBF, minst 4 i varje klass.
- Avgift:** Seniorer & äldre 120:-, Juniorer 70:-
- Anm:** Senast fredag 8 augusti till Ann-Mari mail:
fam.stromstedt@telia.com
tel: 060-568866

Hamburgare, korv, godis mm finns att köpa

VÄLKOMNA!

Gävle Bågskytteklubb inbjuder till
GÄVLEBOCKENS 3D

Lördagen den 23 augusti kl: 10:00

Rond: 2x15 3D mål, McKenzie
Plats: OBS: Ny tävlingsmark. Myrängen I 14. (samma som förra året)
Uppvärmning: Kl. 08:30 – 09:45
Lagpris: Onominerat 3-mannalag (alla kan ingå)
Vandringspris: C,F/K-klass och långbåge
Pris: Till den klubb som kommer med flest deltagare.
Avgift: Seniorer 120:- Juniorer 100:- Lag 100:- **TOURAVGIFT 30:-**
Glöm ej att ta med TÄVLINGSLICENSEN !

Anmälan: Senast Tisdagen den 19 augusti.

Till Tommy Holmgren Tel: 026-76750 eller 0709-545145

E-mail. tommy.holmgren@alvkarleby.mail.telia.com

Information ang. övernattning kontakta Tommy Holmgren

eller besök våran hemsida på <http://w1.261.telia.com/~u26110578/>

Vägbeskrivning: Kommer ni på E4 sväng av Gävle C, sjukhus följ sedan vår skyltning
 Kommer ni på R80 följ vår skyltning

Försäljning: Korv, läsk, kaffe, mackor, mat, mm.

OBS: Vi bjuder samtliga startande på mat i pausen !
 Se även annons för 3D Ettan i Borlänge i föregående nummer av Bågskytten.

VARMT VÄLKOMNA !
 Gävle BK

SUNDSVALL-ORTVIKENS BÅGSKYTTEKLUBB
 INBJUDER TILL AUGUSTIPILEN

En del av Elitserien och som arrangeras i samarbete med

Bågar & Pilar.

Datum: Lördagen den 9/8-2003.
Plats: Klubbens bana i Ortvikens.
Start: Klockan 10.00. Uppvärmning 09.30 – 09.50.
Tävl.form: FITA 70m. 72 pilar/70m – 122cm tapet.
 SBF 50m. 72 pilar/50m – 122cm tapet.
 SBF 40m. 72 pilar/40m – 122cm tapet.
 SBF 20m. 36 pilar/20m – 122cm tapet.
 6-pilsserier för alla utom Knattar i
 kvalificeringen.

Därefter.

Matchskjutning för de 16 bästa Compound
 och de 16 bästa Olympic på 70m-avståndet
 oavsett åldersklass, enl. Olympic rond
 seednings diagram individuellt. OBS!
 Placeringsystem används.
 Betyder att alla som går till final skjuter 4
 matcher.

Denna tävlingsdel ingår i Elitserien.

Klasser: Enl. SBF:s bestämmelser i grundomgången.
 (Minst 4st deltagare i varje klass).

H-domare: Börje Jonsson.

Anm. Avg: Seniorer och Äldre 140 KR.
 (Elitserieavgift, 20:- ingår)

13 klasserna 70KR.

10 klasserna 50KR

Anmälan: Senast fredagen den 1/8-2003.

Till Börje Jonsson tel: 060-616104.

E-post: borje.jonsson@bagskytte.se

Servering: Servering kommer att finnas.

Korv, Kaffe, Läsk, Godis mm.

Info: Övriga upplysningar lämnas av

Börje Jonsson tel: 060-616104.

VÄLKOMNA
 Sundsvall-Ortvikens Bågskytteklubb.
OBS! Denna tävling ingår i ELITSERIEN 2002.

NYHET!

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



Räv #9780



Kanin #9781



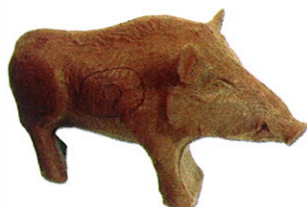
Orrtupp #9782



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

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

Tidskriften Bågskytten
Motalagatan 18
592 37 Vadsbo
Sweden



Posttidning B

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

Win&Wins Nya Startpaket!

Innehåller:

Stock,
lemmar,
sikte,
pilhylla,
fingertab,
koger,
bröstskydd,
armskydd,
väska.



Med ny stock "Evolution" och ny typ av lemmar - ställbara, svarta. Finns i längd: 64", 66" och 68". Läckra färger på stocken: Vit, silver, guld, röd och svart.

Vid köp av Win&Win set får ni köpa Easton nya pilskafft **XX75 Platinum Plus** med Unibusning för Super- eller G-nock med **15% rabatt**

2400:-



Win&Wins Nya stock STINGER

ersätter TOZ med internationella lemminfästningar. Vikt 1190g. Finns i silver, gul, blå, röd och svart.

1850:-

Lemmar Stinger - **1600:-**

Lemmar Challenger Craft - **1850:-**

SAMICK Mizar Mizar stock



Mizar stock med internationella lemminfästningar. Längd 23"

1450:-

BG cider-träskaft i 5/16, 11/32 - **17,50**

Nya fenor



"Solid"

175:-

50 pack

"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. OBS! Flera av elitskyttar har provat den under våren och upplever det som en ny pil med större rotationshastighet, mycket hållbar.

TOPHAT®

5/16"
11/32"

Nya Tophat spetsar för träpilar

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

Samtidigt passar vi på att
önska alla våra kunder en
Trevlig Sommar!