

© Tidskriften

BÄGSKYTTE

Årgång 61 Nr 3 2008



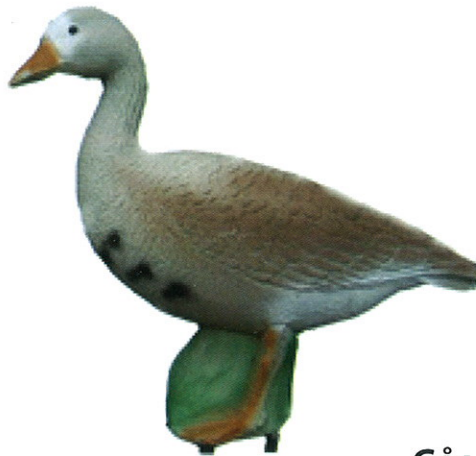
SVENSKA



Organ för
BÄGSKYTTEFÖRBUNDET

Arrownet

TRADITIONAL ARCHERY



Gås 950 kr. Ord.pris 1050 kr



And 900 kr ord. pris 990 kr



Ny Uv 450 kr ord. pris 490 kr

Introduktionspriser på order lämnad före 08.04.01

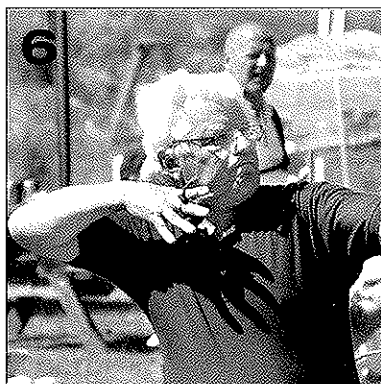
www.arrownet.se

Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
 5. Prislista för annonsering
- In memoriam: Widar Bäckström

Reportage

6. Månadens reportage: Reino Lehtonen
7. Valberedningens förslag till stämman. Domarhörnan.
8. In memoriam: Agneta Staaf. Antidopingnytt,
9. SBF: s ledarpris 2007. Kvalitetsrapport från 3D-Touren 2007.
10. Ledamoten: PeO Gunnars, Utbildning.
11. Anmälan till Förbundsstämman.
- 12.. SBF-Shopen
13. Magnus Petersson mot OS.
15. Marspilen, Las Vegas resultat
16. European Masters Games. Uppskattat läger i Norrlandsgruppen.
17. Notiser.wv
20. Yngre Junior Trofén.
21. Uppskattat läger i Borås.
22. Skjutteknik - del III.
26. Rolf Eklund och e-bågen.
28. Lilla Rallarträffen.
29. Inne-EM, bronsmedalj till compoundlaget!
31. Fältskytte - del 5.



Tävlingssannonser i mitten, bara att ta ut!

I NUMMER 4
Inne-SM, JSM, AMO-mässan

SBF-SHOPEN
Nya produkter till inne-SM!



Tavel-SM Borlänge.
11-12 augusti 2008

Sen-SM inne - Eskilstuna
15-16/3 2008

J-SM inne - BK Fjädern
5-6/4 2008

Jakt-SM, Tibro 2008

JSM-ute - Skövde BSK
2008

Fält-SM - Lund 2008

3D SM - Mjölby/
Motala/Rejmyre 2008

Reklam

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	IL-Produkter	21
Pool2000	9	E-bågen	24
SBF	11,12	Mitt i Prick	25
Bågar & Pilar	17,18,19	WallRide	35
		Bågskyttebutikern	36

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE
Företagshuset
Motalagatan 18
592 32 Vadstena
Tel: 0143 - 125 05
Mobil: 0709 - 61 64 22

E-mail: bagskytte@bagskytte.se
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn
Ansvarig utgivare: Förbundsstyrelsen

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
KANSLI
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge

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

Förbundsordförande
Tf Bo Palm
Tel: 0708-627 009
E-mail: bo.palm@bagskytte.se

Generalsekreterare/Sportchef/Antidoping
Cenneth Åhlund
Fax/Tel: 08-550 36 133
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

Försäljning
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

MELLERSTA NORRLANDS BF
Tel: Christa Bäckman, 070-6971010

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

NORRBOTTENS BF
Tel: Kristin Lundkvist, 0920-222635

SÖDRA NORRLANDS BF
Tel: Anders Dolk, 0650-552193

SKÅNES BF
Tel: Kayli Andersson, 0451-844 79

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

VÄSTRA SVEALANDS BF
Tel: Kurt Lundgren, 054-874487

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Lars Nordling, 090-44 357

VÄSTERGÖTALANDS BF
Tel: Monica Bjerndal, 0520-444469

VÄSTKUSTENS BF
Tel: Roger Sköld, 0322-50203

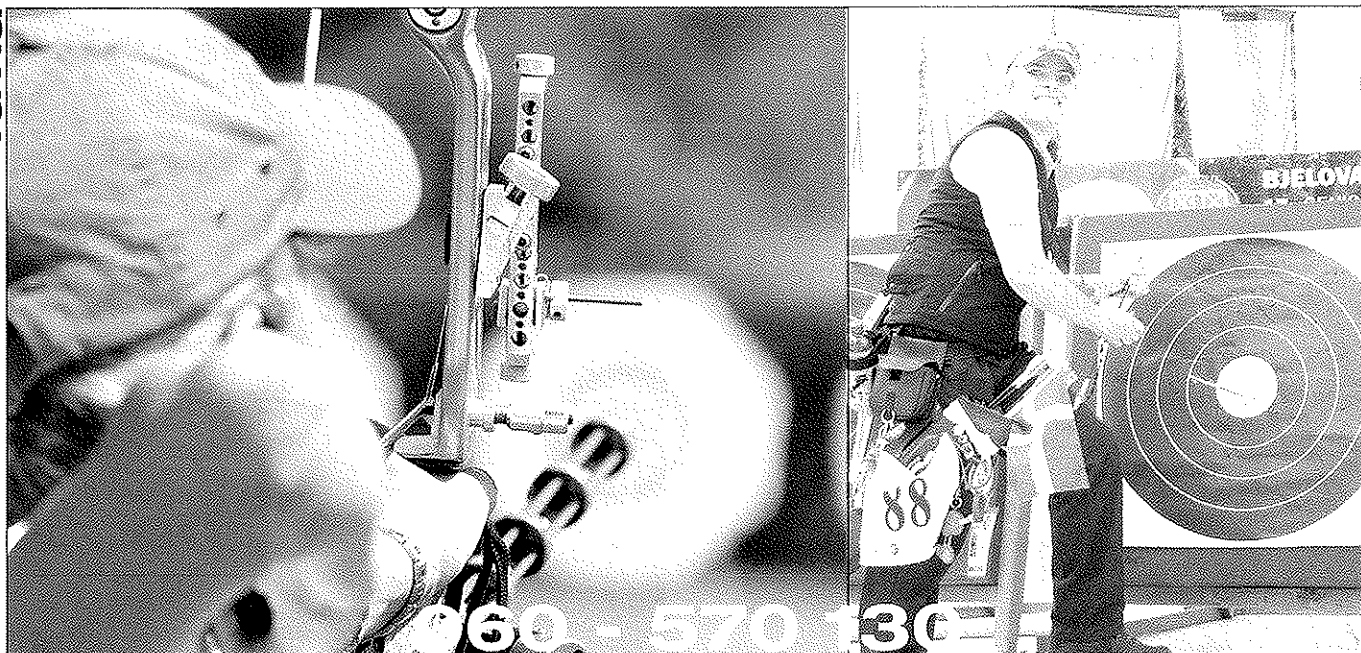
ÖSTERGÖTALANDS BF
Tel: Kjell-Ake Carlsson, 0122-140 27

ÖSTRA SVEALANDS BF
Tel: Jane Gyllhag, 016- 516463.

Under året kommer dina valda styrelseledamöter att redogöra för sina uppgifter och vad man jobbar med just nu. Nederst finns deras kontaktuppgifter.

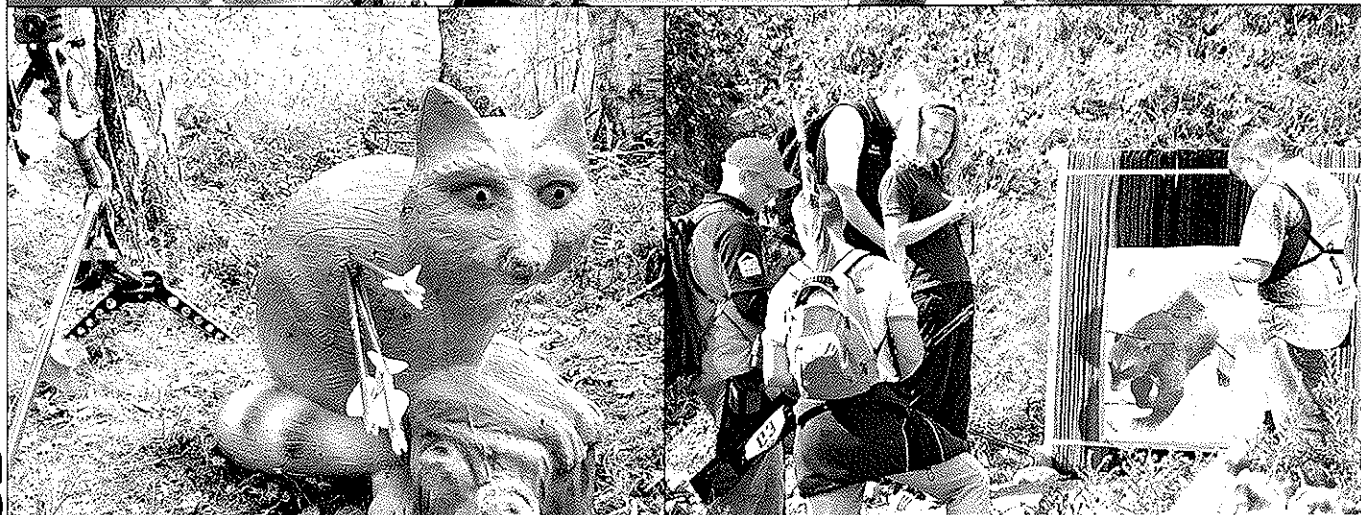
Redaktionellt

Tavla



Fält

3D



Jakt

BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

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

Förbundsstyrelsen

Post	Namn	Telefon/Mobil	Fax	E-post
T.f. Ordförande	Bo Palm	0708-627 009		bo.pal@bagskytte.se
Sportchef/Sekreterare	Cenneth Åhlund	08-550 36 133	08-550 36 133	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	PeO Gunnars	0243-82107		peo.gunnars@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	Mats Engman	070-372 77 32		mats.engman@bagskytte.se
2:e Vice ordförande, Tävlingsverksamh.	Kurt Lundgren	054-874487	054-870200	kurt.lundgren@bagskytte.se
Domare & Regler	Peter Holt	070-688 96 32		peter.holt@bagskytte.se
Ungdom	Jane Gyllbag	070-280 66 99		jane.gyllbag@bagskytte.se
IT-Frågor	Mikael Boberg	0706-18 38 00		mikael.boberg@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Isabel Danielsson			isabel.danielsson@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Brita Sjöö			brita.sjoo@bagskytte.se
Skjutstilsansvarig, Klassiskt	Leif Danielsson	070-5816116		leif.danielsson@bagskytte.se
Förbundskapten, Ungdom	Stefan Andersson	054-183205		stefan@septum.s.se
Förbundskapten, Olympiskt	Per Bengtsson	013-124355		per.bengtsson@bagskytte.se
Förbundskapten, Handikapp	Gullimar Åkerlund	060-570 130		gullimar.akerlund@bagskytten.se
Förbundskapten, 3D	Yngve Malmström	070-2710375		yngve.malmstrom@bagskytte.se

Redaktör
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare
Bo Palm: bo.palm@bagskytte.se

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 30 kr.

PG: 37 90 05 - 2

Utgivning

10 nummer mellan den 15-20 i varje månad.
Ingen utgivning i januari och augusti.
Dubbelnummer i februari och september.
Deadline 25:e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

Prenumeration

Tidskriften Bågskytten är en "tillsvidare-prenumeration".
Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.
Tre fakturor skickas ut, första kommer med sista numret.
Efter tredje fakturan skickas slutfaktura för de två extranummer som erhållits.

Tryckning

GL-Tryck i Kristianstad AB

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.
Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.
Tidskriften bevakar inte tävlingsannonseringen.

Publiceringspolicy

Artiklar som beskriver verksamhet bedrivet i något annat förbunds regi kan införas i vår tidning under förutsättning det gäller bågskyttesport (ej båg jakt motsv) det skall också ha ett nyhetsvärde samt att det klart framgår vem som är verksamhetsutövare (tydligt).

Annonsspriser inlaga		h/b i cm
Helsida	700 kr	25x18
Halvsida	475 kr	12,8x18
Kvartssida	345 kr	12,8x8,9
Åttondel	260 kr	6,2x8,9

Annonsspris i färg
Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.

Lokalredaktörer

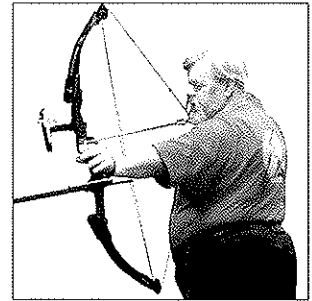
Östra Svealands BF
Jane Gyllhag, 0702-80 66 99
Västra Svealands BF
Caroline Karlsson, 0733-916 87

Omslagsbild: Robert Roos

bagskytten@bagskytte.se
0143/125 05, 0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2

En sträng har brutit

Widar Bäckström, en av våra hedersmedlemmar har avlidit, 75år gammal.



Widar har varit en tongivande medlem i Tyresö Bågskyttnar under många år. Han började sin bågskyttebana 1975 och var aktiv bågskytt, tränare och med i styrelsen under alla år.

Han var klubbens sekreterare och även tävlingsansvarig i Östra Svealands Bågskytteförbund under många år.

Widar var omtyckt tränare och många skyttar har vandrat genom Widars händer. Han tog emot nya och lärde dom skyttets grunder.

Widar hade fina framgångar på tävlingsbanorna och älskade jakttävlingar mest av allt. Vi har nog sett hans blå husbil parkerad vid banan på många ställen. Eller som för några år sedan när han nyss varit dålig och gick med käpp som hjälpmedel, det hindrade honom inte från att ställa upp i en skogstävling. Hans trogna och älskade följeslagare genom åren, Ing-Marie gick med och bar pilbågen.

Vi minns också hans engagerade medverkan på det årliga lägret på Åshorn som klubbarna i Östra Svealand anordnade.

Vi, hans vänner i Tyresö Bågskyttnar sänder våra tankar till Widars fru Ing-Mari och familj.

Må, Widar få vila i frid.
/Robert Roos

Kommande tävlingsannonser i nummer 4, 2008

Rankåsjakten, Tibro	1/5	Fyrisfälten	24/5
Tavel-EM, FRA	12-18/5	Ulf's 3D	25/5
Vårträffen, Umeå	17/5	Grimslövsträffen	25/5
3D-Uven	17/5	Eourld Cup 2	27-31/5
BK Göta Lejon Cup	17-18/5	Grästorpsfälten	31/5
3D-Igeln	18/5	Vikarpilen	31/5
EJC 1, ESP	20-24/5	Gävlebockens 3D	31/5
Nolia Open	24/5		
Troppjakten	24/5		
Knallepilen	24/5		

Nummer 4 utkommer mellan den 15-20 april 2008.

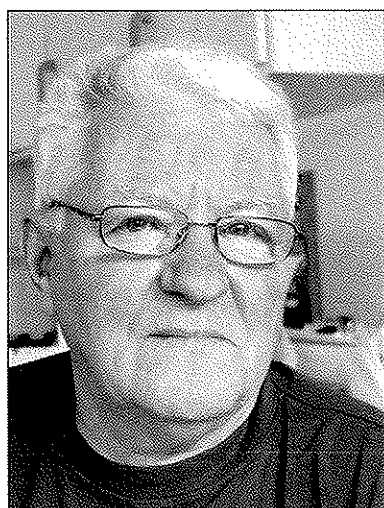
Licenser!

Listan över alla som innehar licens finns på förbundets hemsida
www.bagskytte.se

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

Reino Lehtonen

Text & Bild: Mikael Svahn



Reino Lehtonen

Reino föddes i Bjärno 1939 och kom till Sverige 1964. Som utbildad svetsare blev det jobb i Finspång och medan brodern åkte hem till Finland träffade Reino sin blivande fru Lola. Sedan dess har det blivit mycket bågskytte och här i Östergötland är det som ledare vi känner Reino bäst.

Första gången Reino såg någon skjuta båge var på 50-talet. – En på den tiden känd spjutkastare som åkte runt och uppträdde hade även bågskytte (SEFAB-båge) som sidoattraktion, mins Reino. – I slutet av 60-talet, närmare bestämt 1969 flyttade vi från Finspång till Linköping. – Jag började skjuta helt på eget bevåg 1971 och köpte min första hela träbåge av Ivar Falk i Ljungsbro, den var av märket Yamaha.

– I första skottet gjorde strängen ett rejält märke i bågarmen, det blev att linda in armen i en gammal T-shirt och gå hem. – Jag skulle minsann inte skjuta en enda pil till. – Men jag var mycket ute och sprang på den tiden och det var på en sådan runda som jag såg Roger Uhrberg och några till träna på fältet här i Rydskogen, jag gick fram och pratade med dem, efter det köpte jag ett armskydd.

Egen skjuthall

– 1972 var jag med och byggde upp den skjuthall som sedermera brann ned till grunden tidigare i år, berättar Reino. – Det var en del i klubben som hade bra kontakter och vi lyckades få tag i en gammal militärbarack.

– Efter det har det fortsatt av bara farten. – Tidigt fick jag hand om ungdomsträningen något som jag hållit på med sedan dess. – Jag jobbade mycket på olika kärnkraftverk med svets- och plåtarbeten vilket gjorde att det blev lite sporadiskt i början.

– Jag har också suttit i distriktets styrelse med ansvar för träningen och under 3-4 år jobbade jag med en träningsgrupp i distriktet som vi kallade 100 % -gruppen.

– Det är kul att jobba med ungdomar, dom är trevliga och jag får ett bra gensvar.

– I klubben är det jag och Dick Danielsson som är ansvarig, tidigare hade vi ett schema men det tycker jag är sämre, det blir lätt olika budskap.

Branden

Tidigare det här året brann klubbens skjuthall ned till grunden och en epok i föreningens historia var därmed till ända. – Allt material försvann i ett enda slag, berättar Reino. – Trots att man kunde se klubbhusets tak från vår lägenhet märkte jag inget av själva branden, säger Reino och fortsätter. – Grannarna däremot såg när det började och hur snabbt hela byggnaden blev övertänd.

– För klubbens del blev det förstås ett hårt slag och vi försöker nu att träna i Mjölby, vi är väl 2-3 av 15 ungdomar som brukar åka dit regelbundet.

– Hur det blir med det nya skyttecentret i Trädgårdstorp vet jag inte men risken finns att vi tappar flertalet av våra ungdomar om inget händer snart.

Framtiden

Senare i år hägrar Masters Games i Malmö men innan dess blir det förstås att åka på inne-SM i Eskilstuna. – Största förändringen från den där första kontakten med bågskytte på 50-talet och fram till idag är materialet, tycker Reino. – Min första båge var på 41# och sedermera 51# och jag kom knappt fram på 90 meter idag har jag 36#, drar ett par tum kortare och kommer ändå fram. – Ronderna har också förändrats mycket och till det bättre kanske bäst att jag tillägger.

Vad är bågskytte för dig?

– Bågskytte är en väldigt lugn och skön sport. – Jag mår helt enkelt bra fastslår Reino Lehtonen och lutar sig tillbaka i stolen. – Ett stenkast från köksfönstret där vi sitter breder bågskytteklubbens skjutfält ut sig och tunga vattendroppar ritar blöta ränder på glas-
set.

Valberedningens förslag till kandidater till SBF:s styrelse

Vid Svenska Bågskytteförbundets stämma den 20 april ska ombuden bland annat välja förbundsordförande och 4 ledamöter till förbundsstyrelsen. I enlighet med stadgarna sänder vi nu ut valberedningens förslag till de olika uppdragen samt en sammanställning över inkomna nomineringar.

Svenska Bågskytteförbundet har, som alla vet, under senare år stått inför viktiga vägval. Åsikterna om vad som varit rätt väg har ibland gått isär och skapat oro. Valberedningen hoppas nu att förbundet ska gå in ett lugnare skede och att krafterna ska kunna inriktas på att utveckla svenskt bågskytte här hemma och internationellt.

Vi är övertygade om att de kandidater som valberedningen för fram kommer att medverka till en sådan utveckling. De föreslagna är:

Namn	Uppdrag	Mandatperiod
Berryl Arvehell, Norrköping	Ordförande	Nyval 1 år
Kurt Lundgren, Karlstad	VU och bredd	Omval 2 år
Mats Engman, Morala	Bredd	Omval 2 år
Peter Holt, Karlstad	Domare och regler	Omval 2 år
Susanne Svärd, Borås	Ekonomi	Nyval 2 år

Svenska Bågskytteförbundet
Valberedningen, Jan Ruthblad Ordförande

Välkomna åter till domarhörnan!

Lösningen på förra månadens problem:

Skytten tre första serier skall protokollföras så här:

Serie 1: 10, 6, M = 16

Serie 2: 8, 7, M = 15

Serie 3: 9, 8, M = 17

Först öppnade rätta svaret kom från Åsa Johnsson Växjö AIS.

Hur skall man då resonera? Det finns två grundläggande regler som skall tillämpas.

1: Endast en pil per spot. Om det finns fler pilar skall endast den lägsta räknas, övriga räknas som miss.

2: Endast tre pilar i tavlan. Om det finns fler pilar skall endast de tre lägsta räknas.

Om man hanterar felen i den ordningen så blir det enkelt. T.ex. om skytten har skjutit:

Spot 1: 10

Spot 2: 9, 8 räknas som 8, M

Spot 3: 7

Totalt har då skytten skjutit 10, 8, 7, M eftersom vi endast skall räkna de tre lägsta blir det 8, 7, M som skall protokollföras. Det är också viktigt att man förstår att detta inte är en bestraffning utan endast ett sätt att hantera att det finns för många pilar i tavlan / spoten.

Månadens fråga:

Månadens fråga handlar också om pilbedömning. Frågan är uppdelad i två delfrågor.

1: Det sitter en pil på gränsen mellan 9 (gul) och 10 (gul). Hur avgör jag om det är en 9 eller en 10?

2: Det sitter en pil på gränsen mellan 4 (svart) och 5 (blå). Hur avgör jag om det är en 4 eller en 5?

Skicka svaren till:

peter.holt@bagskytte.se med texten "Domarhörnan" i ämnesraden. Eller med post till Peter Holt, Herrgårdsvägen 18 B
194 78 Upplands Väsby.

Skriv även ditt namn, adress och klubb i svaret.



Agneta Staaf

Agneta Staaf, lämnade oss alltför tidigt – den 13:e januari i en ålder av 43 år, efter ett par års lång kamp mot cancer. Hennes närmast anhöriga är maken Lars Lindholm, hennes systrar samt föräldrar.

Agneta hade många strängar på sin lyra, hon var en typisk entreprenör som ville prova på det mesta, Hon älskade mat och var själv en utmärkt kock till alla vänners glädje, hon pratade flytande kinesiska och hade jobbat i Kina under flera år, hon startade ett eget företag mm, dock var det som en god kamrat och bågskytte som vi minns henne.

Hon har varit aktiv hos både Ulvarna och Uven där hon var ungdomstränare under flera år. Agneta tävlade helsr i skogen och tog bla ett SM-guld i Jakt, dessutom var Agnera en duktig 3D-skytt där hon i sina bästa stunder spöade grabbarna.

Agneta var en mycket uppskattad person både i och utanför bågskyttet.

Våren 2006 fick Agneta beskedet att hon hade cancer. Med obruten optimism inledde hon en tuff behandling mot sin sjukdom, men i januari 2008 orkade hennes kropp inte mer. Agneta lämnar en stor saknad efter sig i vår klubb. Våra tankar går till hennes närmaste i deras svåra stund.

Bågskyttekamraterna i Södertälje BF

Antidopingnytt

Dopad av kosttillskott

Motorcrossföraren Robert Forsell lyssnade till fel rådgivare och prövade ett kosttillskott som visade sig inne-hålla prohormon som omvandlas till anabola steroider. Riksidrottsförbundet, Sveriges Olympiska Kommitté, WADA och andra idrottsorganisationer har i årtal varnat för riskerna med kosttillskott. Särskilt riskabelt är det att nyttja produkter som utlovar ökad vikt, styrka, prestation eller återhämtning. Det kan bli ett kostsamt misstag att använda kosttillskott. I nya numret av tidningen Svensk Idrott kan man läsa mer om det.

Hälsorisker med hälsokost

ICA-kuriren gjorde nyligen en granskning av vad som säljs i hälsokostbutiker och upptäckte att flera produkter som är förbjudna att saluföra gick att köpa helt öppet. Eftersom kontrollen är närmast obefintlig kan butikerna sälja förbjudna produkter med eller utan verskap om att de bryter mot livsmedelslagen eller läkemedelslagen. I reportaget upptäcker tidningen bland annat efedrin-produkter i vanliga hälsokostbutiker. Sannolikt finns även produkter som innehåller prohormoner och aromatashämmare också ute i handeln vilket dock inte granskas i artikeln.

Röda listan

Nya röda listan över dopingklassade läkemedel finns nu att hämtas på närmaste apotek. Röda listan 2008 finns också på RF:s hemsida både i webbversion och som pdf-fil.

SBF:s ledarpris

Eva Lundkvist, Umeå, respektive Anders Fredriksson, Järnvägen Hallsberg, tilldelas 2007 års ledarpriser inom svenskt bågskytte. Grattis. Det var en hård kamp mellan de olika nominerade kandidaterna som alla höll mycket hög klass.



Eva Lundkvist, Umeå



Anders Fredriksson, Hallsberg

Fler skyttar i 3D-Touren.

Text Leif Carlsson

Med den målsättningen har Tourstyrelsen med Skallsjös Bosse Carlsson i spetsen arbetat fram ett förslag som enhälligt antogs vid 3-Tourens årsmöte som hölls i Mjölby den 2 mars.

Det var vid ett möte samband med SM-tävlingarna i augusti som arrangörsklubbar och tävlande gav styrelsen i uppdrag att arbeta fram ett förslag som skulle höja intresset och statusen för Touren. Enkäter har sedan gått ut till klubbarna, synpunkter har vägts samman och resultatet blev det nämnda förslaget – som egentligen var två. Årsmötet hade att ta ställning till 1) Skulle allt förbli vid det gamla eller skulle det göras om? 2.) Om beslutet blev ja till förändring, vilket av de två alternativen skulle väljas?

Kort uttryckt; årsmötet röstade fram ett nytt upplägg och alternativ ett av de två förslagen antogs.

Därmed arrangeras 2008 års upplaga av 3D-Touren enligt följande upplägg: Klubb som vill arrangera en Tourtävling betalar 500 kronor. Skytt som deltar i en tävling som är utlyst som Tourdeltävling deltar också i Touren. Skytten däremot betalar ingen touravgift.

Det här innebär att Tourens överdådiga prisbord kommer att reduceras i takt med de minskade inkomsterna. Touravgifterna kommer att satsas på priser till sportens framtid – juniorerna medan seniorerna kommer att få hålla tillgodo med ett vandringspris och diplom förutom äran.

Vidare kommer seniorklasserna att reduceras till fyra; compound, fristil, klassiskt och långbåge. Alltså inga köns- eller åldersrelaterade klasser. Obs, det här gäller bara Touren. Klubbens tävling arrangeras enligt SBF-reglementet som vanligt.

Tourpoängen är en gammal tvistefråga. Årsmötet bestämde att i 2008 serie kommer poängen att fördelas som tidigare; att de 15 första får från 25 och ner till 1 poäng i en fallande skala. Men även de eventuellt efterkommande, alltså från placering 16 och nedåt erhåller en tröstpoäng. Ingen åker hem poänglös från en tourtävling alltså.

STÅDA SVERIGE

UNGDOM IDROTT MILJÖ

www.stadasverige.se



Vill Ni vara med att förbättra miljön och dessutom tjäna en slant till klubbkassan?

Kampanjen Ståda Sverige kommer under våren 2008 att starta fler lokala miljöprojekt på nya orter. Först ut är Stockholm och Göteborg

Vi söker föreningar som vill vara med från början! Anmäl din förenings intresse NU på info@stadasverige.se



POOL TUSEN
idrott
i samverkan

Pool 2 Tusen - Idrott i Samverkan
Märbackagatan 19
123 43 Farsta

Telefon till vår projektledare
Sune Hamrin 08-683 3004
E-post info@stadasverige.se

PeO Gunnars om SBF: s utbildning

Det har inte hänt så mycket på utbildningsfronten vad gäller nytt material 2007, det enda som tillkom var TD 2000 & Taveltskytte, de kan hämtas hem under Utbildning. En kort presentation av alla gamla kompendier som kan tas hem från hemsidan och de som kan beställas från Vadstena kommer senare i texten.

Coaches manual, entry level håller på att över-sättas. Ursprungligen var det en träningsdagbok som sträckte sig över ett år och som kunde hämtas hem från FITA:s hemsida.

Från FITA har vi översatt Beginners manual som har funnits ett par år på deras hemsida, till den skall det göras en eller flera studieplaner med förslag på hur man kan använda denna "FITA Handbok för nya bågskyttar". Om man läser den rakt upp och ner så är den ganska omständlig och långsam, vilket gör att den bör anpassas individuellt till nybörjarträningen i var och en av de klubbar som väljer att följa denna handbok/skola.

Steg-1 och steg-2 kompendierna skall revideras, men de gamla kan rekvireras från Vadstena fortfarande. Vi avvaktar med revideringen eftersom RF & SISU håller på med en del nya intressanta projekt som avser att få fram nya gränsöverskridande tränarutbildningar med kustmaterial som innehåller vad alla idrottsledare bör kunna och så läger man till individuella delar utifrån sin idrott.

En särskild grupp har tillsatts för att utveckla HTU-utbildningen ytterligare och ta fram ett steg till över HTU. Ingen ny HTU kurs är planerad tills vidare.

Vad SBF erbjuder Er

Här följer en kort presentation av de olika kompendierna som SBF erbjuder, de 5 första kan rekvireras från Vadstena, de övriga kan fritt hämtas hem som pdf-filer

Steg-1, Vänder sig till såväl skytt som blivande tränare i föreningen. Målet med utbildningen är att du ska kunna hjälpa till med träningen i föreningen. Som skytt har du nytta av dessa kunskaper i framtida

tävlingar och du kan hjälpa de nya i föreningen med träningstips. Steg-1 passar även utmärkt som utbildning/introduktion av föräldrar och anhöriga till skyttarna.

Steg-2, Vänder sig till tränare och skyttar som har gått steg-1 utbildningen och som har varit aktiva i klubben ca 2 år. Som skytt får du kunskaper som stärker ditt självförtroende vilket du har nytta av på tävlingarna. Som tränare kan du ge de lite duktigare och mera erfarna skyttarna den hjälp de behöver på träningen.

Handbok för att arrangera en tävling, Hjälpa åt klubben/distriktet till att genomföra en tävling. Ett komplement till SBF:s regelbok

Modernt fältskytte, en utveckling av Leif Janson och LG Swenssons Fältskytteteknik som kom ut 1985. Ni kan hämta hem en studieplan från hemsidan.

Välkomna till bågskyttesporten, (Steg 0) blev klart hösten 2005. Ett utmärkt material att använda som en introduktion till bågskyttesporten och till era licensutbildningar.

Handbok för nya bågskyttar, ett FITA material för utbildning av nya skyttar i föreningarna, tygmärken kan beställas från FITA. Studieplan kommer inom kort.

Styrelsearbetet i föreningen och distriktet, vänder sig till alla klubbar och distrikt. Gör det till en vana att beställa detta material när ni får någon ny invald i era styrelser.

Kompendierna nedan har medvetet uppdaterats sparsamt.

Taveltskytte, Henry Jonssons råd och anvisningar om allt som gäller taveltskytte ute och inne från tidigt 90-tal.

Skogsskytte, gammalt häfte som har kompletterats med långbåge och 3D-skytte



Bågskyttens material, Materialförvaltarens uppslagsbok som gäller än i dag.

3x45 min x 6 ggr). SISU blanketter och normer på hemsidan.

Bågskytte teknik, Den Svenska modellens vagg.

Läs gärna Leif Kedéns utmärkta artikel i Bågskytten nummer 12, 2006 eller på hemsidan.

Träningslära, inte bara bågskytte behövs för att bli en bra skytt, nyttig kunskap när ni ska planera er klubbträning.

Var kan vi beställa SBF:s studiematerial? I menyn innehåll - tryck på Försäljning - tryck på länken Utbildningsmaterial

TD 2000, Ett måste för den som vill nå långt i bågskyttet. Ska du gå Steg-2 utbildningen så ska även denna laddas hem. Innehåller bland annat träningslära, träningsplanering, formkänsla, tränings-metoder, olika analyser.

Det går att skapa sin egen utbildning i SISU av alla kompendier som SBF har tillsammans med SISU kurs med godkänd studieplan.

På SISU:s hemsida <http://www-sisuidrottsutbildarna.se>, kan ni finna fler böcker som kan användas tillsammans med SBF:s utbildningsmaterial.

SISU

Böckerna kostar klubben ingenting om de ingår i en SISU-kurs som varar ca 18 studietimmar (tex

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
Fagerviksvägen 22 Telefon: 060-570130
860 30 SÖRBERGE Fax: 060-578821
E-post: kansliet@bagskytte.se

FÖRBUNDSSTÄMMA

Svenska Bågskytteförbundet avhåller sin ordinarie förbundsstämma
Söndagen den 20 april 2007, kl. 09.00. Plats: Scandic Hotell, Södertälje.

Verkstadsvägen 7, 151 38 Södertälje, Sverige (Södra utfarten från Södertälje)
Telefon: 08 517 356 00, Fax: 08 517 356 11, E-post: sodertalje@scandic-hotels.com

Föredragningslista enligt stadgarna.
Styrelsen

KONFERENS

Lördagen den 19 april 2007, kl. 13.00 - 18.00. Under konferenstimmarna diskuteras bl.a.:
SBF Organisation.

Propositioner .
Motioner.

Kaffe kl. 15.00

Anmälan skall ske på av Svenska Bågskytteförbundet utsänt formulär!

Styrelsen

NYHET!



T-shirt Gul, Pris: 50 kr



T-shirt SBF, Pris: 30 kr



T-shirt Bågskytte, Pris: 95 kr



T-shirt Blå&Gul, Pris: 50 kr



T-shirt Blå&Röd, Pris: 150 kr

NYHET!



T-shirt Blå, S-XXL & Dam M
130 kr

NYHET!



T-shirt Grön, S-XXL & Dam M
130 kr



Keps Blå&Röd, Pris: 100 kr



Solglasögon, Pris: 70 kr



Nyckelring/
Varuvagnspolett,
Pris: 35 kr

NYHET!



Paraply, Pris: 150 kr

NYHET!



Liten Kylväska, Pris: 120 kr

NYHET!



Vattenflaska,
Pris: 80 kr



Pinns gamla/nya, Pris: 20 kr



Väsk- Bildekal, Pris: 5 kr



Stipulationsmärken



Utbildningsmaterial

Fler produkter under året!

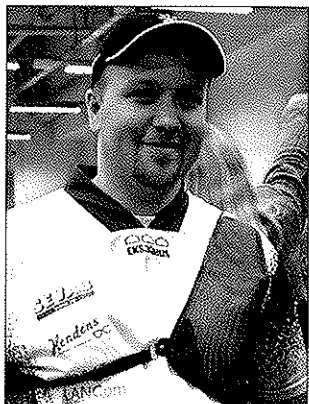
SBF-Sh@pen

bagsskytten@bagsskytte.se



Magnus Petersson mot OS!

Text & Bild: Mikael Svahn



Det är fredag morgon när jag når Magnus på telefon. Jag frågar hur förberedelserna går mot OS i Beijing senare under året. – Det fungerar smidigt och jag är helt i fas med planeringen. Magnus berättar vidare att han, Per Bengtsson och Tomas Johansson just avslutat årets planering.

Magnus vill medvetet hålla ned planeringen för att den inte skall bli övermäktig. – Hellre att jag kan bygga på den än att bli störd av minsta avvikelse.

- Att ha Tomas med både till OS och i den dagliga tränings- och tävlingsituationen är mycket viktigt. – Han känner till hur jag skjuter och med sin rutin och erfarenhet vet jag att jag kan släppa mycket av det som är runt omkring på ett OS. – Han skapar ett bra klimat att jobba i och vi har en mer eller mindre daglig kommunikation. – Tomas får mig att se saker på ett uppriktigt sätt och ge nya infallsvinklar.
- Skjutträningen måste ha ett syfte och vi har bra diskussioner kring sådana justeringar och förändringar som för tekniken framåt. - Detta är extremt värdefullt.
- Du har presterat jättefina resultat och just vunnit i Las Vegas, varför går det så bra just nu?
- Jag lägger inte så mycket tankeverksamhet på det. – Jag vill inte lägga en massa energi på att bevara en viss nivå i ett halvår, det känns inte bra. – Den främmande planeringen är vad som gäller och att fortsätta att jobba med alla detaljer som kan bli bättre.
- Las Vegas?
- Ja det var faktiskt femte segern i den tävlingen, säger Magnus. – Det är en annorlunda tävlingsform som är bra för självförtroendet.
- Efter de två kvaldagarna hamnar dom bästa skyttarna på samma butt vilket sätter en annan typ av nyttig press på skyttarna, förklarar Magnus. – Eftersom jag också vunnit tävlingen fyra gånger tidigare är det en bra träning att utsätta sig för favoritskapet.
- Organisationen av tävlingen är väldigt smidig, man bor på hotellet och med bågen över axeln tar man hissen rakt ned till tävlingshallen. – Sedan är det ju också så att både Magnus Carlsson, Morgan Lundin och jag själv fungerar väldigt bra tillsammans, vi har kul ihop och det gör tävlandet lättare.
- Har du gjort några förändringar i din skjutning och träning?
- Efter OS i Atlanta 96 blev det största misstaget att inte ha någon speciell tanke med min skjutträning, berättar Magnus. – Jag gick in i en fas med otillräcklig motivation och detta är destruktivt, det är lätt att dra på sig tankefel och dåliga arbetsvinklar.
- Därför tänker jag alltid på utveckla mig, inte skjuta bara för skjutningens skull.
- När det gäller den plan man har skrivit ned gäller det för mig att vara konsekvent men det måste också finnas en möjlighet att justera planen efter familjen, hur det känns och hur det är på jobbet, det får inte vara statiskt. – Ju närmare en stortävling man kommer är det lätt att drabbas av "träningsspanik" där man försöker att fylla varenda minut med skjutning.
- För mig finns ingen koppling mellan många pilar och resultat. – Alla träningspass måste ha ett syfte.
- Det här året har jag möjlighet att lägga fokus på många olika saker i träningen.
- När det gäller fysträningen kommer både jag och Tomas att springa Göteborgsvarvet, som är en halvmara, i mitten av maj.



- Fram till OS kommer jag förutom SM också att delta i World Cup i Santo Domingo, det blir ett tvåveckors träningsläger i Turkiet tillsammans med GP-tävlingen där. Vidare blir det GP i Boe Frankrike därefter åker jag till OS, avslutar Magnus.

Hur går det till

Tävlingen består av två inledande dagar där man kvalar med 30 pilar/dag. Därefter börjar finalskjutningen via matcher, man mot man, förlust och man har skjutit färdigt.

Skyttarna väljer om man att anmäla sig till elitklassen eller till "flightsystemen". När kvalet är avgjort delas skyttarna in i olika "flighter" vilket gör att alla får möta skyttar inom räckhåll för sin egen resultatnivå. Inom respektive "flight" skjuts det sedan om olika mycket prispengar.

Las Vegas, resultat

Magnus vinner i Las Vegas och många fina insatser av svenska skyttar i sina respektive flighter.

Division: Compound Unlimited Male Championship

Pl.	Name	Flight	Day 1	Day 2	Day 3	Total	Money
7	lundin, morgan	1	300	300	389	989	\$ 810
86	Carlsson, Magnus	1	300	298	299	897	\$ 0
170	Hedvall, Christian	1	295	298	295	888	\$ 0

Division: Compound Unlimited Flights

Pl.	Name	Flight	Day 1	Day 2	Day 3	Total	Money
31	Råberg, Tommy	4	295	296	292	883	\$ 0
1	Friberg, Mats	5	294	296	300	890	\$ 620
1	Hein, Andreas	7	290	297	298	885	\$ 470
5	Svärd, Susanne	18	287	268	280	835	\$ 50

Division: Classic Limited Male Championship

Pl.	Name	Flight	Day 1	Day 2	Day 3	Total	Money
1	Petersson, Magnus	1	294	295	294	883	\$ 2000

Division: Young Adult Male Freestyle

Pl.	Name	Flight	Day 1	Day 2	Day 3	Total	Money
10	Svärd, Martin	2	287	283	0	570	\$ 0

Marspilen

– de unga skyttarnas tävling

Text: Jan Thulin, foto: Bertil Karlsson

Återkommande Marspilen i Lindome mönstrade hela 20 förväntansfulla ungdomar. Massor av fina insatser över lag, hör nedan nämns några av dessa.

Med en dunk slår dörren igen och på lätta fötter kommer de första av dagens unga skyttar in till skjuthallens omklädningsrum.

Så småningom har alla 20 anmälda skyttar klarat av sina förberedelser och de står beredda för tävling när Lindomes ordförande Håkan Djerf hälsar alla hjärtligt välkomna till 2008 års upplaga av Marspilen.

Alla skyttar samlade på bild.



Då det är några skyttar som idag ska genomföra sin tävlingspremiär sker en snabb genomgång av vilka ljud och ljussignaler som kommer att användas.

När de första 30 pilarna var skjutna skiljde blott en poäng de båda K13 flickorna från Grästorp - Annie Hyrefeldt (266 p) och Alva Andersson (265 p) åt. Alva gick segrande ur kampen genom att hon i andra omgången sköt 271 poäng mot Annies 242. I pojkarnas K13 visade Alfred Vestberg, BS Gothia fin form och vann ohotad på 546 poäng.

Kampen om andraplatsen kom att stå mellan Jesper Svensson, Angered och Axel Jyrkäs, Gothia. Här avgjorde flest 10: or till Jespers fördel då båda hade slutsumman 489 i sina skjutprotokoll. Tävlingens högsta poäng svarade Tobias Blomgren, Lindome för i pojkarnas F13. Han satte ett nytt personligt rekord som nu lyder på 580 poäng.

Lindome BK vill tacka alla som deltog i denna Marspil och hälsar alla välkomna till sommarens arrangemang.

EMG2008

EUROPEAN MASTERS GAMES MALMÖ SWEDEN

European Masters Games

Text Mikael Svahn

29 augusti – 7 september genomförs European Masters Games 2008 i Malmö. Evenemanget har på världsnivå arrangerats i princip vart fjärde år sedan 1985. Med åren har genväret blivit allt starkare och när tävlingarna genomfördes 2005 i Edmonton Kanada deltog 22 000 idrottare. När World Masters Games dyker upp nästa gång i Sidney, Australien räknar man med att hela 35 000 idrottare kommer att delta.

Detta har fått huvudorganisationen med säte i Lausanne att undersöka intresset på Världsnivå. Således arrangeras nu den Europeiska motsvarigheten för första gången. Tjugoåtta olika idrotter är för närvarande anmälda, det är lika många som på ett OS.

- Bågskyttet och kampsporterna är de som jämfört med sin storlek ökar mest, berättar Sanne Cederstam projektledare för emg2008 – Konceptet är idrott för alla hela livet och det uppmuntrar människor till en sund livsföring med fysisk aktivitet men även till den sociala kontaktyta som idrotten har inbyggt.

Det ringer bågskyttar varje dag och med den takten kommer säkert de 256 platserna på Limhamnsfältet att fyllas kvickt, i skrivande stund 150 stycken.

Om du vill anmäla dig kan du gå in på:

www.emg2008.com

NORRLANDSGRUPPEN I LULEÅ, Februari 2008.

Efter det att norrlandsgruppen genomför sina träningsläger uteslutande i Umeå under flera år så flyttade man cirka 32 mil norrut och hade sitt läger i Luleå.

Luleåklubben som har flyttat till nya lokaler där man förfogar nu över en toppanläggning för bågskytte. Förutom en toppenlokal med plats för cirka 25 skyttar som kan skjuta samtidigt har man teorilokal, motionshall och duschmöjligheter. Helt perfekt för ett läger.

Skyttarna, totalt 20 till antalet, kunde under dessa tre dagar genomföra ett kanonläger med allt på samma plats. Förutom ”de vanliga” tränarna, Gullimar, Stefan, Lennart, Ralle och Brita så fanns också Tommy Flink och Rolf Rönmark från Luleåklubben med hela lägret. De hjälpte till med mätningar, vissa av skyttarna fick prova höghastighetskamera m.m.

Om man behövde testa något så hade Tommy och Rolf en liten bågskyttebutik i anslutning till anläggningen och många av skyttarna tog tillfället i akt att pröva ny långstabelle, andra siktesringar, annan tab, hårdare pilar, längre pilar, mjukare pilar. Många fick också chansen att skjuta med hårdare lemmar, strängar med flera kardeler mm. Mycket uppskattat.

Under dessa träningsdagar fick många av skyttarna skjuttekniska råd som kommer att bli nyttiga i framtiden. Med kameran hjälp och uppspelning via datorn fick alla se sig själv skjuta och tillsammans med någon av tränarna gemensamt hitta lösningar på sina problem.

Teori genomfördes också som vanligt. Denna gång var det mental träning och fysisk träning som fördjupades. Mentala träningen genomfördes av Gullimar Åkerlund och fysträningen av Brita Sjö och Ralle Sjö. Praktisk fysträning fanns också med och alla sprang en ”piptest” med varierat resultat mellan 3,5 till 10,8.

Som slutkläm på lägret genomförde Brita en utvärdering, både muntligt och skriftligt. Det var bara positiva tongångar hos skyttarna och ALLA ville trots avståndet för vissa (75 mil enkel resa) genomföra flera läger i Luleå.



Några kommentarer ur utvärderingen:

- Trots avståndet det bästa lägret jag varit på.
- Bra läger, bra mat, stora möjligheter till mycket skjutning.
- Det bästa läget jag deltagit i, bättre än landslagsläget senast.
- Perfekt att ha förläggning intill skjutlokalen, ökad möjlighet till skjutning.
- Bra när lägren är bra genomtänkta och seriösa.
- Bra med många tränare med på lägren.
- Kan inte komma på några förbättringar detta lägret var kanon.

- Bra med personliga råd om utveckling och teknik.
- Bra med möjlighet till att se förändringarna man gör på datorn.

Till sist vill jag tacka Luleåklubben och då framför allt Tommy och Rolf för all hjälp i samband med detta läger. Dock vill jag även tacka de som på ett helt kanonbra sätt skötte om matlagningen, kanonmat under hela lägret. Tack, tack.

Jenny Jeppson knep bronsmedaljen vid Brittiska inomhusmästerskapen

Tävlingen som gick i Edinburg blev en triumf för Jenny som fick kämpa för sin medalj. I en tät match mot Emma Downie lyckades Jenny ta hem segern med 114-112. Jenny fick därmed det näst högsta finalresultatet på 343p.

Resultat

Position	Name	Club	Score	Elim	Elim	Final	Final	Final	Total
1	Naomi	Folkard Dunlop AC	584	117	116	117	116	116	349
2	Alison	Williamson Long Mynd A	577	114	117	111	115	112	338
3	Jenny	Jeppsson Edinburgh UAC	574	113	114	117	112	114	343
4	Emma	Downie Edinburgh Univ Alumni	553	115	115	112	104	112	328

Uppdateringar av regelboken

Regelboken publiceras och görs ändringar i en gång per år. Redaktionella ändringar och rättelser läggs upp på förbundets hemsida i anslutning till regelboken där det står: "Redaktionella ändringar...".

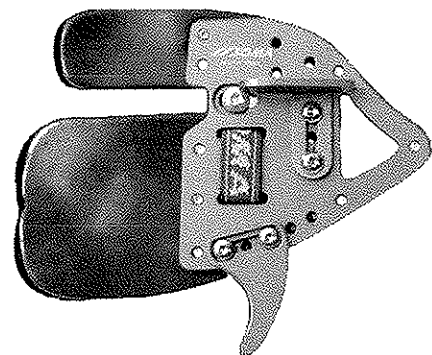
Här finns för närvarande två sådana ändringar där omgång 2 är den senaste. Dessa måste man ta hem från hemsidan själv, dessa finns inte införda i regelboken vare sig på hemsidan eller i den tryckta förlagan.

Arboga har ny adress!

Arboga BK,
c/o Christer Boström
Trossängen Brattberget 183, 732 94 ARBOGA



Trossväldsgård 3 111 28 Stockholm Tel 08-219168 Fax 08-204628 www.bagaropilar.com



Soma Saker 1
495 kr ***

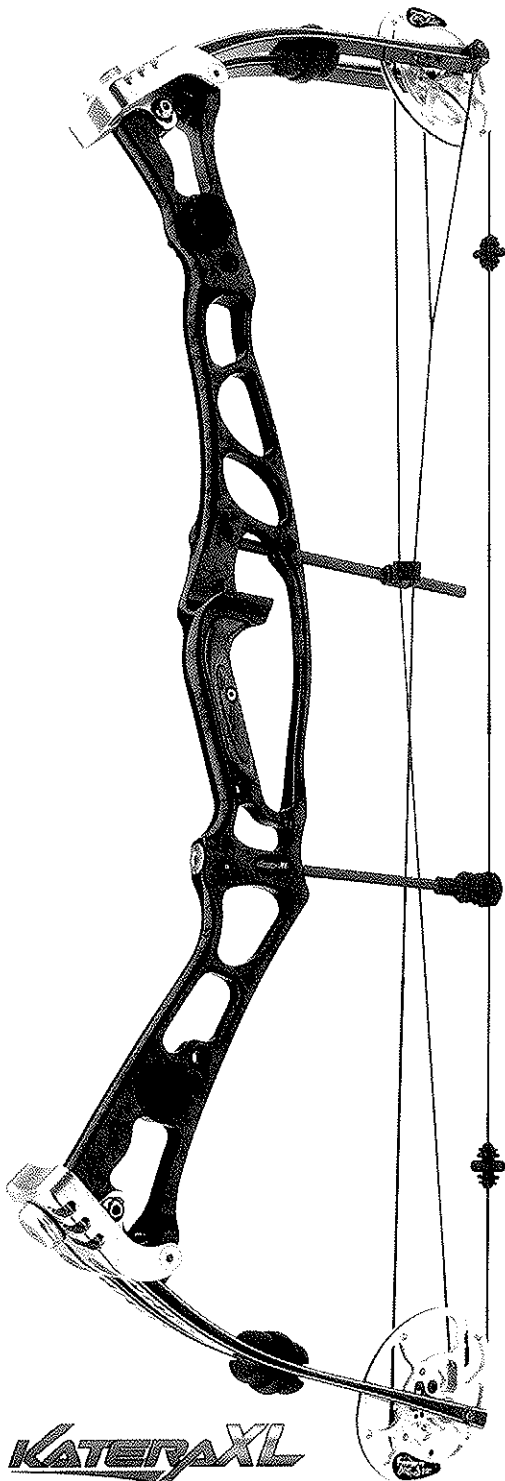
08-219168
www.bagaropilar.com



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



KATERAXL



HOYT

KATERAXL

Hoyt KateraXL

Tredje generationen parallella lemmar - förbättrad version av Vectrix
Ny lättare Tec-stock kombinerad med Hoyt's revolutionerande StealthShot,
String Suppression System och dubbla RiserShox.
Detta tillsammans med nya Z3 Cam&1/2 ger en extremt tyst och vibrationsfri bäge.
Välj Katera och upplev något nytt - jämnt drag, snabbhet och precision.
Kan även fås med Cam&1/2+ lite snällare samt ställbar i draglängd.

Hoyt KateraXL

Skogsmaskinen nr 1 denna bäge måste upplevas,
det är en allroundbäge snabb men ändå förlåtande,
dragkurvan är mycket behaglig otroligt lättskjuten,

En bara måste bäge!!!



CAM 6 1/2 PLUS

OTRIAX

3/4"

STEALTH SHOT

HOYT



TÄVLINGSANNONSER

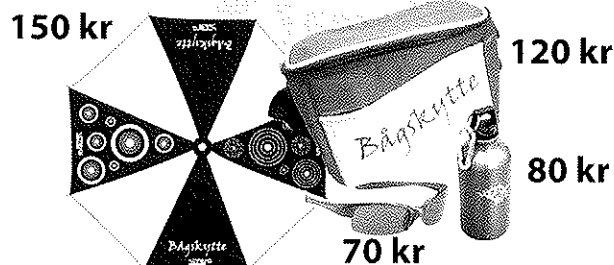
Nr 3 2008

Nu kan du ta ur tävlingsannonserna och sätta upp dem i klubblokalen!

Innehåll

Björnjakten
Rankåsjakten
Älgjakten
Frykstafälten
Rejmyre 3D
Västbo 3D
Vaggerydsjakten
Skottvångsskottet
Telge 3D'n

Förbered dig för utesäsongen!



BK-Björnen inbjuder till

BJÖRNJAKTEN

Lördagen den 12 April

Plats: Friluftsgården Solgården, 12 km öster om Värnamo utmed RV 27 i Bor.
Det är skyltat från 27:an i norra delen av samhället Kommer Du från Värnamo, kör till vänster, kommer Du från Växjö, kör till höger.

Start: Klockan 10,00, uppvärmning 9,00 – 09,45.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Rond: 1 x 30 mål bestående av McKenzie och Eleven.

Avgifter: Senior 150:-
Junior och Motionär 100:-
Vid sen anmälan + 50% på start avg
Ev tour avgift tillkommer

Anmälan: Senast 5 April, gärna klubbvis till:
Franz@pp.varnamo.net
Tävlingsplatsen: 070-2265841

Servering: Soppa, korv, mackor mm

VÄLKOMMA!

Tibro Bågskyttesällskap

Inbjuder till

Rankåsjakten

Torsdag den 1 Maj 2008
Nationell tävling 1 x 30 Jakt

Plats: Klubbstugan i Rankås, vägvisning från väg 201.

Start: Klockan 10.00, uppvärmning 09.00-09.45.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Avgifter: Senior och äldre: 120:-
Junior och motion: 80:-

Anmälan: Senast måndag den 21 April
Anmälan kan göras till följande:

E-post: info@tibrobs.se
Tele: 0504-14577 Peter Enbom
0500-420519 Daniel Leffler

Servering: Kaffe, dricka, smörgåsar och korv m.m.

Hemsida: : www.tibrobs.se
(inbjudan, karta och resultat m.m).

Passa på och kom och skjut i årets jakt SM terräng
Välkomna!

HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

ÄLGJAKTEN

Söndagen den 27 april 2008

Nationell tävling 1x30 Jakt

Plats: Klubbstugan Öxnehaga. Vägvisning från avfart 100 på E4:ans södra avfart till Huskvarna. Vägvisning finns på hemsidan.
Tider: Uppvärmning från ca kl 09:00. Tävlingsstart kl. 10.00.
Klasser: Samtliga enl. SBF
Lagtävling: Klassvis onominerade.
Specialmål: Dispens finns för att använda egendesignade mål.
Domare: Tom Pedersen
Avgifter: Seniorer och äldre 140:- kr, Juniorer: 80:- kr
Knattar-Mo 80:- kr, Lag: 140:- kr
Östersjöcupen 5:- kr. (Skyttar från Sydöstra Götalands BF)
Anmälan: Senast lördagen den 19 april till Tom Pedersen
e-mail: tom.pedersen@jonkoping.bonet.se
Adress, Kohagsgatan 29, 561 49 HUSKVARNA. Ange kontaktman i anmälan.
Upplysningar: Tom Pedersen, Tel 073-9051086
Servering: Kaffe, smörgåsar, korv m.m.
Hemsida: <http://www.huskvarnabk.se>
(inbjudan, karta och resultatlista)

VÄLKOMNA TILL TRÄFFPUNKTEN

REJMYRE 3 D

Den 3/5 2008 klockan 10.00

2x15 mål 3 D Mac Kenzie, Delta samt SRT figurer.

Obs: Ny tävlingsplats Målsjön ligger 5 km utanför samhället i riktning mot Finspång.

Inskjutning från klockan 9.00

Samtliga klasser enligt SBF.

Ansvarig domare Kenneth Johansson.

Seniorer 150:-

Junior&motion 100:-

Anmälan till Mikael Ågerup senast den 1 Maj ,
på telefon 0705/303588 eller via mail
m.agerup@telia.com

Servering

**Rejmyre Bågskytteklubb önskar alla
hjärtligt välkomna.**

VÄSTBO BÅGSKYTTER

Inbjuder till "Västbo 3D" Tour

Söndagen den 4 maj

Ni kan se fram mot några annorlunda mål. På skjutplatsen finns övernattningsmöjligheter, camping, vandrarhem, rum, stugor. Beställes på tel. 0325 53011. www.paarpsgard.se

Plats: Påarps gård. 25 km väster om Gislaved.

Skyttat från vägen mellan Burseryd och

Ö. Frölunda, N57,17,7,13 S13,12,22,74

Klasser: Samtliga enligt SBF

Tävling: 2x15 mål, McKenzie, SRT och Eleven.

Anm. avg: Senior 150 kr
Junior, motionär 100 kr

Anmälan: Senast 25/4 på www.vastbobagskyttar.se,

(se även anmälda skyttar, aktiviteter, karta)

eller e-post 0371-14220@telia.com

tel. 0371-14220.

Tid: Uppvärmning kl. 08.45-09.45

Tävlingsstart kl.10.00

Servering: I pausen serveras Pannbiff, gräddsås, potatis, sallad och dryck för 50 kr.

Ange antal port. i anmälan. I övrigt sedvanlig servering. Efter tävlingen bjuder vi på fika.

Välkomna!

BS Kil inbjuder till
Frykstafälten
Premiär med 2-dagarstävling
10-11 Maj 2008

Tid: Tävlingsstart lördag kl. 10.00 (Uppvärmning från kl. 09.00)
Tävlingsstart söndag kl. 09.30 (Uppvärmning från kl. 08.30)
Plats: Åna, Lökeneskogen Kil. Vägvisning från Rv 61 (Se även www.bskil.se)
Rond: Fält 2 X 24 mål.
Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.
Avgifter: Seniorer och äldre 250 kr. Juniorer och yngre, samt lag 200 kr.
Anmälan: Senast Söndag den 1 maj på Tel. 0552-10874 eller e-mail
leif_malm@hotmail.com

Enklare servering kommer att finnas.

Boende i närområdet:

Fryksta Vandrarhem. Tfn 076-848 29 30
Sköna Rum B. B. Fryksta Tfn 070-642 14 13
Frykenbadens Camping, 0554-409 40

Välkomna!
BS Kil



BS Vaggeryd inbjuder till Vaggerydsjakten

När Lördagen den 24 Maj
Plats OBS! Friluftsgården " Vaggeryd.
Start Kl 10.00> uppvärmning från kl 9,00-9,45
Tävlingsform 1x 30 mål McKenzie djur
Klasser Samtliga enligt SBF
Ingår i touren
Ingår i Östersjöcupen för skyttar från Sydöstra Götaland
Startavgift Seniorer 150:- Juniorer 100:-
Servering Korv,kaffe macker mm.mm.
Anmälan Senast måndagen 19 Maj
E-post : westlund.g@bredband.net
0370-16050 - 0709-56 44 06.
Ev. förfrågan Gunnar Westlund

Vägbeskrivning: Avfarten från E4 Vaggeryd.
Slytning finns från gamla E4 genom Vaggeryd samt från väg 30

Gamla som nya skyttar hälsas Välkomna
BS Vaggeryd

Stallarholmens BK och Nykvarns BK

Inbjuder till

Skottvångsskottet

Vår första 3D

Plats: Skottvångs gruva, Mariefred. Se mer på: www.skottvangsgrufva.se
Tid: Lördagen den 26 april 2008, start kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
Anm.avg: 19-klass och äldre 150:- övriga 90:-
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF.
Rond: 1 x 30 mål 3D

Anmälan: Senast tisdagen 22 april. Anmäl (maila) gärna klubbvis till:
cenneth.ahlund@bagskytte.se

Vid frågor kontakta: Cenneth 0708 103 133 eller Bobby 0708 555 810

Servering: Enkel servering med korb, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.

Meddela ankomst minst 30 min. före start!

Möjlighet till övernattnig finns i Södertäljes klubbstuga samt för några personer vid Skottvång.

Välkomna till Åkers bergslag!

Södertälje BF

Inbjuder till

TELGE 3D´n

Plats: Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida www.sodertalje-bf.se/
Tid: söndagen den 27 april 2008, start kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
Anm.avg: 19-klass och äldre 150:- övriga 90:-
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF.
Rond: 1x30 mål 3D

Anmälan: Senast tisdagen 22 april. Anmäl (maila) gärna klubbvis till:
bagskytte@sodertalje-bf.se

Vid frågor kontakta: Mårten Blomroos 070-165 18 18
Yngve Malmström 070-271 03 75

Servering: Varm & kall mat, korb, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.

Meddela ankomst minst 30 min. före start!

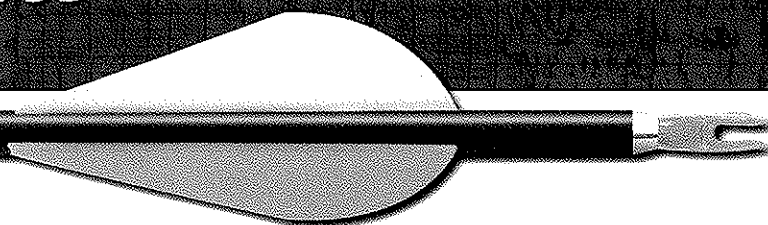
Möjlighet till övernattnig finns i vår klubbstuga.

Välkomna till Södertälje!



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

LightSpeed 3D™



SUPERJIT CARBON™ LIGHTSPEED 3D



E EASTON

Nya Easton LightSpeed 3D med en raket på +/- 0,001”
kommer standard med G Nock UNI Bushing System

Ett måste skafte för den kommande utesäsongen!!!

SBF

Yngre Junior Trofé

Slutresultat för 2007 efter 173 tävlingar

Plac	Förening	Delt	Starter	Poäng					
						Älvenäs BK	3	5	6
1	Järnvägens IF	7	15	73	46	BK Friskyttarna	1	2	5
2	Huskvarna BK	8	21	53		Hammarö BSK	1	2	5
3	Motala BK	6	16	51		Grimslövs AIF	2	3	5
4	Trelleborgs BK	7	14	43	49	Nora BK	1	2	4
5	Nykvarns BK	8	20	40		Skellefteå BK	2	2	4
6	Mjölby BS	13	19	35		Söderhamns BK	2	2	4
7	Rumskulla GOIF	3	8	32		Umeå BK	2	2	4
	Katrineholms BK	5	14	32	53	Tibro BS	1	1	3
	Tyresö BS	6	12	32		BS Grästorp	1	1	3
	Skogens IF	12	18	32		Gävle BK	1	1	3
11	Örebro BK	4	10	24		Karlskrona BK	1	1	3
12	Södertälje BF	5	8	24		Kiruna BK	1	1	3
13	Stallarholmens BK	2	5	22		Sävsjö BK	2	3	3
14	Vetlanda BSK	4	9	21		Västerviks BK	3	3	3
15	Tranås BSK	5	8	20	60	Karlshamns BK	1	1	2
16	Finspångs BSK	1	4	19		Kungsängens BK	1	1	2
	Korsnäs IF/BK	3	9	19		BSK Sturarna	1	2	2
18	Karlstads BK	3	5	18		Kristinehamns BK	1	2	2
	BK Dalpilen	8	8	18		Säters IF/BK	2	2	2
20	IK Österviking	3	7	17	65	BK Björnen	1	1	1
	IF Karlsvik	8	10	17		BK Snapphanen	1	1	1
22	IF Ulvarna	5	6	16		BSK Edsbyn	1	1	1
23	Sundsvall/Ortv BK	1	4	15		BSK Hudik	1	1	1
	Rembo IK	1	4	15		Nyköpings BK	1	1	1
25	Hässleholms BK	2	3	14		Stocka BSK	1	1	1
	Falu BK	2	4	14		Växjö BK	1	1	1
27	BK Fjädern	2	4	13		Åtvidabergs BK	1	1	1
	BK Siljanspilen	4	9	13		Summa	210	371	966
29	Eskilstuna BS	1	2	12					
	Luleå BS	2	3	12					
	Bålsta BSS	2	5	12					
32	Rejmyre BSK	1	2	11					
	BK Pantern	2	4	11					
	Skövde BK	3	3	11					
35	Helsingborgs BK	3	4	10					
	Skurups BK	3	6	10					
37	Stockholms BK	2	2	9					
38	BK Gripen	2	2	8					
	Bodens BKP	3	3	8					
40	Lindome BK	1	1	7					
	Skallsjö BG	1	1	7					
	BS Vaggeryd	3	3	7					
	Strängnäs BK	4	7	7					
44	BS Kil	1	2	6					



Långa promenader blandades med 150 pil om dagen.

Lördagen den 9 februari var det återigen dags för ett uppföljningsläger i Borås för distriktets ungdomar. Denna gång var det ett lite längre läger, fyra dagar, eftersom det var sportlovsvecka. Trots att många drog till fjällen för att åka skidor så kom ett gäng tappra skyttar som visste att de hade ett par tuffa dagar framför sig.

Förutom bowling och långa promenader så var det skytte som stod överst på listan. Med ett snitt på 150 pil de tre första dagarna var det inte svårt att avsluta lägret med en tävlingsrunda över 2X30 pil.

Eftersom vi på förra lägret hade föreläsare i form av en kostrådgivare och en sjukgymnast fortsatte vi på det spåret. Jonas Colting, Sveriges tuffaste man, kom och pratade med oss om vardagskosten och den mentala biten. Han ville att ungdomarna skulle förstå kopplingen mellan kost, fritid och träning. Det vill säga att skaffa sig en målbild och sedan lägga upp sin träning för att nå denna bild. Mycket slit, uppoffringar och målmedvetenhet behövs för att man ska komma långt. Inget kommer gratis. Många frågor ställdes och Jonas stannade kvar och svarade på de frågor han väckt hos våra skyttar. Några stycken passade på att köpa hans kokbok "Jag vill ju bara se bra ut naken". En mycket inspirerande kokbok kan jag säga.

Mer om Jonas Colting finns att läsa på www.colting.se.

Under måndag eftermiddag och kväll fick vi tränarhjälp och materialhjälp av Morgan Lundin. Han hjälpte skyttarna med allt som kan tänkas, fixade båggar och visade hur han sköt osv.

Uppladdning inför JSM

Text Susanne Svard Bild Josefine Lindblom

Tog sig tid att prata med de som var intresserade och hjälpte dem tillrätta. Detta var ett mycket uppskattat besök.

Efter ett par lyckade dagar åkte de hem till sina respektive klubbar igen trötta men med lust på ett nytt läger.

BågJaktskatalogen.se

Vi marknadsför: Darton Archery, HCA/New Berry Bow, Ben Pearson, APA Archery, Renegade Archery, HTM, Carbon Impact, Neet, Tru-Fire m.fl.

BOA

APA
APA INNOVATIONS UNIK

IBO: 328 fps
Axel - Axel: 34 7/8 tum
Strånghöjd: 6 3/4 tum
Let off: 80%
Tävlingsfärger: Blue Flame eller Svart

Varken moduler eller bågpress krävs för justering av draglängd!

PRODUKTER AB
www.bagjaktskatalogen.se

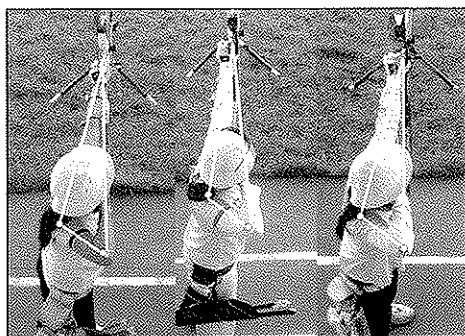
Skjutteknik - del IV (4)

Text Mikael Svahn/ Per Bengtsson Bild FITA

Kroppspositioner

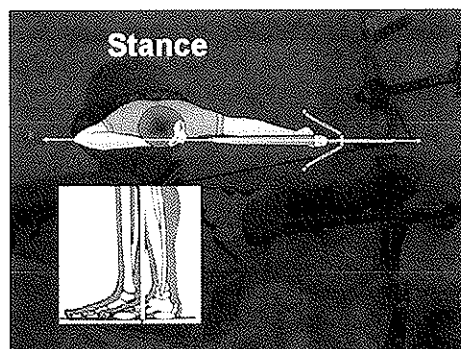
Att hitta en så optimal grund för det kommande skottet som möjligt, betyder att vi den här gången framför allt skall titta på kroppspositioner.

Kan det vara så att tävlingskyttets utveckling mot matcher kräver ett något annorlunda upplägg för skjuttekniken än tidigare?



- En stabil byggnad måste ha en stabil grund att stå på, och det är kroppspositionerna som är en bågskyotts grund. Att ha rätt skor, vara stark i bål och att bibehålla en atletisk hållning genom hela skottet är en grundförutsättning för att klara av att upprepa tekniken varje gång.

Nedanstående bild visar var i kroppen du skall ha din balanspunkt.



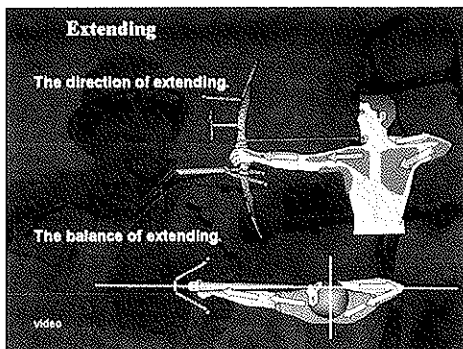
- Dagens skjutteknik har med åren gått mot allt färre arbetsvinklar, börjar Per och kroppspositioner handlar om att stå i en för kroppen så bra position som möjligt för bra balans. Detta gäller i bågskytte likväl som i vilken annan idrott som helst. Vissa idrotter beskriver denna position som "atletisk hållning"
- Ingen skillnad i tyngdpunktsfördelningen mot tidigare, det skall vara 50/50 på bägge fötterna.
- I det fortsatta upplyftet och uppdraget skall den balanspositionen behållas intakt, precis som den gamla "T-ställningen" – dvs centrum på överkroppen går vinkelrätt mot underlaget utan att tippa varken framåt eller bakåt. – Jag kan mycket väl tänka mig att Sigrid Johansson hade med detta i sin instruktionsbok från 50-talet.
- Som skytt är det tyvärr svårt att själv kontrollera sin kroppsposition, och det är viktigt att ta hjälp av filmkamera eller bara en kamrat som hjälper till att beskriva hur det ser ut. Det är svårt att skjuta bra med dålig balans då basen för expansionen är instabil.

Fotställningen

- Här finns det främst 2 olika skolor som bägge har duktiga utövare. – Från början var ställningen öppen för att sedan "rotera" runt med allt i uppdraget och skapa en offensiv tanke s.k. "Powearchery". – Den andra skolan menar att det är svårt att då behålla höftens placering hela skottet igenom och att man i rotationsrörelsen blev tvungen att bromsa rörelsen i magen och när skottet sen går iväg kommer en rörelse i höften på grund av att skytten tappar balansen i musklerna som vill rotera och de som bromsar. – Nu ställer man in höften parallellt med fötterna för att det är lättare att hitta rätt varje gång och att slippa momentet med att bromsa en kroppsrörelse i skottet. Det finns till och med vissa som har en "negativ" fotställning för att lättare hålla kvar höften i skjutriktningen.

Ankring

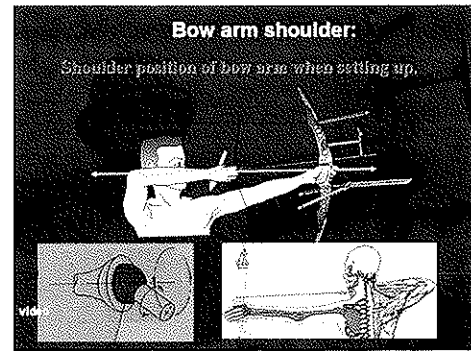
- Det finns en betydande skillnad i vår diskussion om "kontaktlinjering" kontra "anringspunkt", fortsätter Per. – Tidigare valde vi begreppet "kontaktlinjeringspunkt" för att få ett mer naturligt drag bakåt för att sedan fortsätta med en avspänd teknik rakt igenom.
- I och med dagens matchskytte där skytten behöver prestera på topp i nästa 12 pilar för att vara kvar i tävlingen har dagens bågskyttar mer och mer jobbat med att ta bort svaga länkar, en flytande kontaktlinjeringspunkt är en sådan teknikdetalj som har förenklats. Genom att jobba med en fast ankring och en expansion i kroppen har skyttarna minskat risken att dra pilarna åt vänster (högerskytt) som kommer av att skytten drar av skotten med fingrarna, vilket är lätt hänt i en pressad situation. Genom att vara stark i ankringspunkten försvinner även den delen av höjledsspridningen som kommer av att draghanden ändrar sin positionering under hakan med bara någon millimeter.



Se till att träna den triangelformade kraftfördelning som på bilden tar sin början i båghanden för att sedan gå rakt igenom kroppen mot en punkt på dragsidans axel samt från draghanden över pilens förlängning genom dragarmens armbåge, det vi i dagligt tal kallar för "linjering".

Bygg grunden först

- Innan skytten drar upp och börjar sin expansion behöver grunden sättas. Senast i fördraget ska byggstenarna ligga på plats, höftpositionen, bågarmslinjering genom kroppen och vridningen av bågarmen för att stabilisera den med triceps-muskulaturen. Därefter görs uppdraget och ankringen sätts på plats, när ankringen är på plats påbörjas expansionen och ögonen fokuserar på tavlans centrum.



En offensiv tanke och en vilja att skjuta skottet i mitten tillsammans med att fortsätta med ögonens fokus på tavlans centrum hela skottet igenom skapar förutsättningar för att pilen ska hitta sin väg mot krysset.

Till slut

Dagens skjutteknik skall fungera i spända tävlingssituationer, det finns ingen anledning att i det sammanhanget bygga något annat. Genom att bygga sin skjutteknik med klart definierade byggstenar kan skytten vid varje tränings- och tävlingstillfälle lägga bitarna på plats oavsett yttre omständigheter. Den skytt som bygger en stabil grund på träningsbanan, har lättare att bygga det högsta tornet på tävlingsbanan.



FITA: För- OS 2007



 e-bågen

www.e-bagen.nu 026 - 12 69 92

Funderar du på att skaffa en Långbåge?
Prova våra storsäljare:

Classic

Special



Återförsäljare för
våra bågar söder om Stockholm,
kontakta:

www.arrownet.se/

Alltid e-bågar i lager!





Bengtssons Mitt i prick

Till klubbar som anordnar Fält & Jakttävlingar

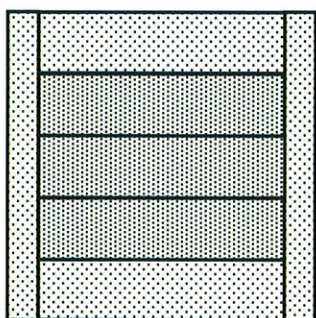
DOMINO butten är för närvarande den mest ekonomiska & slitstarkaste på marknaden i dag

Tänk på de äldre medlemmarna som hjälper till att bygga banan för jakt eller fälttävling.

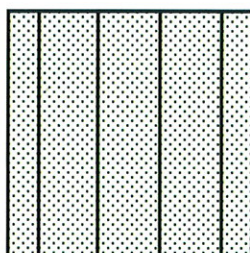
Använd de lättaste buttar som i dag finns på marknaden (en under var arm)



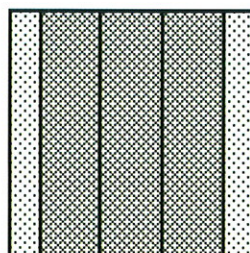
DANAGE of Scandinavia DOMINO Targets




W.C. 2006
(110x110cm, 43x43")




C.5
(88x88cm, 34x34")



C.5/3xXHD
(88x88cm, 34x34")

 14,5cm, 5,7"

 24,5cm, 10"

DOMINO WC 2006 110x110 x14,5
uppbyggd av 7 bitar PRIS 1960:-

DOMINO WC 2006 /3 XHD 110x110x14,5 24,5
uppbyggd av 4st 14,5 & 3st 24,5 PRIS 2545:-

DOMINO C5 88x88x14,5
uppbyggd av 5st 14,5 PRIS 1360:-

DOMINO C5/XHD 88x88
uppbyggd 2st 14,5 & 3st 24,5 PRIS 1875:-

Stativ 85:-
Backstopp 80X80 840:-
Gummiband 35:-/ per meter

Frakt tillkommer



Skolgatan 38
291 73 Önnestad

Tel/Fax: 044-10 90 40
Mobil: 0708-78 05 40

www.bengtssons-mittiprick.se
e-mail: info@bengtssons-mittiprick.se

I Gävle byggs världens bästa långbågar

Text Ulf Granström Bild Lars Halvarsson

Material



Rolf Eklund vid sågen

I år firar Rolf Eklund, Gävle, tio år som bågbyggare och han kan vara stolt. Oberoende tester i både Sverige och Norge visar att hans bågar, e-bågen, är de snabbaste långbågarna i världen och svenska elitskyttar har i allt högre utsträckning valt e-bågen.

– Det känns bra då vissa år de nio första platserna i SM-tävlingar tagits av skyttar som skjuter med mina bågar, säger han.

Rolf Eklund började skjuta pilbåge redan 1965 och med idog träning blev han en etablerad storskytt. Han vann SM-guld 1967 i fristil och deltog i VM året därpå. Han tog en 13:e plats och svenska laget tog lagsilver. Det första silvret någonsin så Rolf Eklund känner stolthet, men Sverige har också tagit ytterligare ett lagsilver under 2000-talet.

Han var framgångsrik under sin första period som bågskytt med flera framskjutna placeringar i SM och DM-guld. Men 1975 ansåg han att bågskytten tog för mycket tid, familjen krävde mer av hans uppmärksamhet och pilbågen fick ligga på hyllan.

Men intresset för att skjuta med pilbåge och den sociala samvaron i klubbgemenskapen fick Rolf Eklund att ta upp bågskytten igen 1996. Nu valde han att skjuta långbåge och själv förklarar han valet med att skjuta instinktivt med långbåge utan sikte är mer utmanande.

Samtidigt är det en enkel utrustning och skyttet ställer stora krav på koncentration. Samtidigt tycker han att det helt enkelt är roligare och han vill ha roligt när han skjuter pilbåge.

Redan då fanns en duktig bågbyggare i Gävle, Ingvar Hedström som var i färd att sluta. Han blev läromästare åt Rolf Eklund som ville bygga sin egen båge.

– Jag hade ju lite snickarvana så jag gjorde min första båge under hans ledning, säger han.

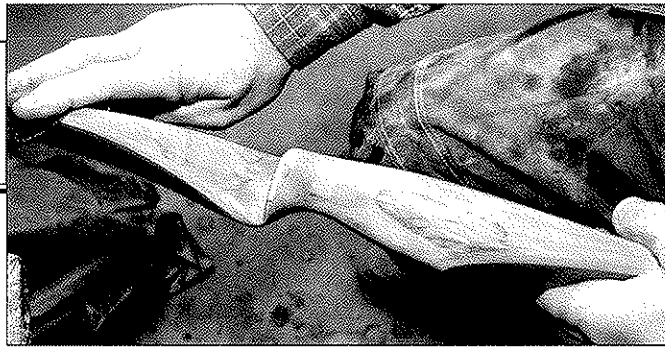
Det var hantverk rakt igenom, och när Ingvar Hedström slutade som bågbyggare började Rolf Eklund att intressera sig för en fortsättning. 1998 började han i liten skala en tillverkning av långbågar och sedan har det rullat på. I dag har han hunnit med en bit över 400 bågar.

Rolf Eklund började med en egen modell, framåtbyggd i handtaget, något som väckte motstånd i början. Men när bågen visade sig fungera mycket bra blev den accepterad. Han beskriver att bågen blev extremt lätt-skjuten då pivotpunkten flyttades framåt

– Ett handtag som gör att handen hamnar längre fram ger bättre stadga i sidled vid skyttet och det blev så lyckat att många andra tillverkare av långbågar följt, säger han.

Nu har tillverkningen blivit mer avancerad med maskinell tillverkning och han beräknar att han investerat





i runt 100 000 kronor i maskiner. Rolf Eklund har gett alla sina bågar namnet e-bågen och det har blivit en hel del experimenterande genom åren med olika utföranden, inom ramen för de regler som finns.

Nu har han valt tre olika modeller, Visby som är en rak båge med glasfiberlaminat i lemmarna. En modell som används av medeltida skyttar då modellen stämmer väl överens med de långbågar som fanns på medeltiden. De båda andra modellerna, Classic och Carbon-Special har ett mer frambyggt handtag och skillnaden är att Classic har glasfiberlaminat och Carbon-modellen har kolfiber i lemmarna.

Utvecklingen av materialet har gått fram oerhört och han beskriver att den glasfiber som används i dag har mer än dubbel så många trådar. Det påverkar snabbheten och en annan detalj som han lyfter fram är valet av trä i lemmarna. Inte minst hur träets ådring läggs för att ge maximal effekt. Men Rolf Eklund menar att när kolfibermaterialen kom blev det den största förändringen. I Carbonbågarna ligger mellan kolfiberlagren en tunn specialskuren björkfaner. Det ger lätta tunna lemmar med en otrolig spänst och hållbarhet.

– Jag har en typ av kolfiber som används i flygplansvingar som har precis de egenskaper man vill ha, säger han. Rolf Eklund ger några exempel på utvecklingen där en båge på 40 pund gav en pilhastighet på runt 140 fot per sekund. Dagens glasfiberbågar på samma styrka gör 170 fot per sekund och en kolfiberbåge en bra bit över 200 fot per sekund med lätta aluminiumpilar.

Faktiskt de snabbaste långbågarna i världen visar testerna där man jämfört med bågar från de stora tillverkarna i både USA, Tyskland och Skottland. En fördel som Rolf Eklund speciellt framhåller är att den snabba pilbågen ger en flackare pilbana. Idealiskt för den som skjuter på okända avstånd utomhus. Tavelkyttarna som skjuter på fasta avstånd är inte lika beroende.

I dag har Classic och Carbon-modellerna en svagt framåtböjd lem, som kallas reflex. Det ger snabbare kast och med den speciella kolfiber han använder har bågarna blivit extremt snabba.

I dag är det glasfiber eller kolfiber i alla bågarna. Köparen väljer själv vilket, kolfiber ger en något snabbare båge, men är avsevärt dyrare. Ändå påpekar han att de flesta i dag väljer kolfiber då det ger rakare pilbana. Nackdelen kan vara att det är något svårare att hitta en pil som flyger riktigt bra.

Rolf Eklund betonar vikten av att välja rätt pil och rekommenderar alltid en grundskjutning med barskaft. Svänger då pilen till höger är den för mjuk och till vänster är pilen för styv, räknat på högerskytten

Det går att korta en för mjuk pil och få den styvare, men är pilen för styv prova med en mjukare, säger han.

Han påpekar att Leif Söderberg som skjuter i

Stocka Bågskytteklubb varit till stor hjälp. Han är fullfjädrad instruktör och vet allt om bågskytte och skjuter själv i dag med en Carbon-modell och har hjälpt många att hitta rätt pil till bågen. Det är också viktigt att prova sig fram med olika stränghöjd och att sätta nockläget på olika höjd.

Ha tålmod, det lönar sig för när du fått pilar som skjuter rätt på 18 meter kommer också resultaten, betonar han.

Alla e-bågar är hantverk där köparen själv kan välja träslag och styrka. Vanligast är bågar i styrka mellan 35 till 45 pund. De mest använda träslagen är lönn, ask, alm och björk. I handtagen används även ek och både som dekoration och i hela handtaget olika exotiska träslag som venge, cebrano, amarant och paddok. Tunga träslag har också en fördel då de ger mindre skakningar.

Den som köper båge kan få sitt handtag skräddarsytt och får komma och provskjuta, säger han. Det finns skyttar som valt silverinlägg även om det är vanligare med älghorn eller buffelhorn.

I dag skjuter större delen av svenska eliten med e-bågar. En av dem som utnyttjat möjligheten till personlig inpassning är europamästaren i 3D-skytte, Peter Bergkvist som var två dagar i Gävle bara för att prova ut sin e-båge. Bevisen på att långbågen är bra finns från flera tävlingar där samtliga pristagare skjutit med just e-bågen. Bland de svenska mästare som skjuter med e-bågar nämner Rolf Eklund Sigvard Lundberg, Lennart Larsson, Inge Bertäng och Tommy Lindström från Gävleklubben. Lovorden från skyttarna är många, inte minst den service som Rolf Eklund erbjuder. Kjell Hult, europamästare i veteranklassen skjuter i dag med e-båge och i år börjat sälja bågarna i södra Sverige.

Det är roligt att han också rekommenderar mina bågar, säger han.

Rolf Eklund ser sin service närmast som en livstidsgaranti, åtminstone så länge han håller på och bygger pilbågar. Den som köper en båge ska kunna lita på utrustningen, tycker han, och vid normal användning går det inte att nöta ut en båge. Men det är inte bara andra skyttar som trivs med e-bågen. Rolf Eklund är själv ett bevis på att e-bågen skjuter bra med framskjutna placeringar i SM och i distriktet

Trots att bågen vinner stora framgångar har Rolf Eklund inga planer på att utöka produktionen. Han kör på så länge han har orken, menar han.

Man är ju glad pensionär och tiden ska räcka till annat också, säger han.

Lilla Rallarträffen

Anders Fredriksson
Järnvägens Bågskytteförening

Järnvägens Bågskytteförening arrangerade den 8 mars för femte gången ungdomstävlingen Lilla Rallarträffen. Det var 42 ungdomar från 12 föreningar och 5 distrikt som kom till start.

Det var många som sköt sin första bågskyttetävling, så vi körde en kort utbildning av skjutsignaler innan tävlingen började. Ungdomarna var otroligt duktiga och lärde sig snabbt signaler och rutiner i tävlingen.

Första tävlingen skapar en viss stämning. Några av ungdomarna fick känna på hur det är att bli nervös under skjutningen. Jag fick frågan om vad man göra när knäna börjar skaka? Efter några serier örsvann de skakiga knäna och alla skyttar såg ut att stortrivas med att tävla.

Ida Andersson Huskvarna BK ställde upp i herrklassen och segrade

Ida vann i HF13 på 567p, 2: a Marcus Lagneholt Järnvägens BF 563p och 3: a Jakob Wincent Finsspåns BK 562p. I HF13 klassen tävlade 10 ungdomar.

Det var 5 tjejer som gjorde upp i DF13. Där segrade Lisa Schlüter Örebro BKJ på 537p. Rebecka Simonsson Älvenäs BK blev tvåa på 478p. 3: a blev Anna Cajsa Holmström Från Järnvägens BF på 452p och 9st tior, samma som Elin Holmberg 452p och 6 tior från Örebro BKJ.

Segrare i DF10 blev Cristelle Rudin Järnvägens BF på 270p, 2:a Molly E,Löfholm Järnvägens BF 177p

HF10 klassen bestod av 7 skyttar där Victor Gehrke Järnvägens BF segrade på 444p 2: a Marcus Lindberg Järnvägens BF 427p, 3: a Jonathan N-Forsling Järnvägens BF 372p.

Damer Klassiskt

I DK13 var det 3 tjejer som ställde upp. Där segrade Matilda Lundin Rejmyre BSK på 371p, 2: a blev Emma Törnkvist Nora BSK på 336p och 3: a Natalie Ragnarsson Älvenäs BK på 237p.

Linnea Sundqvist Älvenäs BK segrade i DK10 klassen på 321p, 2: a blev Alva Englund Älvenäs BK på 306p, 3: a Ida Törnkvist Nora BSK på 296p, 4: a Ella Englund Älvenäs BK på 251p



Dubbel HK seger för Andreas Englov Motala BSK

Andreas sköt i 13-klassen i omgång 1 och 10-klassen i omgång 2

I HK13 sköt Andreas 485p, 2: a blev Simon Wiklander från BS Kil 476p, 3: a Jakob Heinonen Katrineholms BK 429p.

I HK10 blev det 540p för Andreas. 2: a kom Nicklas Bergström Älvenäs BK 447p. 3: a Samuel Lovén Rejmyre BSK 262p.

Compoundklasserna

Marcus Sjöwall Älvenäs BK var ensam i HC10 på 469p.

I HC13 segrade Axel Olsson från Karlstads BK på 569p, 2: a blev Kim Norelius från Nora BSK på 413p.

Jag tror att ungdomstävlingar av denna storlek, är en perfekt form för våra nya skyttar att lära sig tävla, samtidigt som det är just ungdomarna som står i centrum för en dag, och inte bara försvinner in i mängden.

Europamästerskapen 2008

Text & Bild Cenneth Åhlund



Carl Henrik Gidensköld, Anders Malm och Morgan Lundin.

Årets Europamästerskap inomhus genomfördes i början av mars i Italienska Turin. Två fristils-juniorer och ett compoundlag på herrsidan var på plats för att slåss om medaljerna.

Det blev ett hyfsat EM enligt Cenneth Åhlund som skötte ledaruppgifterna, med lite tur kunde vi haft ytterligare medaljer vid sidan om den bronspeng compoundlaget lyckades ta hem.

Till EM inomhus i Turin, Italien, skickade vi Morgan Lundin, Gripen, Carl-Henrik Gidensköld, Halmstad, Anders Malm, Kil, Fredrik

Sjöborg, Tyresö och Sebastian Djerf, Lindome. Ledare var undertecknad, Cenneth Åhlund. Resan ned gick på två tåter, Fredrik och Cenneth från Arlanda som landade i Turin och de andra från Kastrup och landade i Milano.

Efter mycket om och men samlades vi på hotellet och kunde äta gemensam middag kl 01.00 på natten!. Stämningen god och Morgan är som vanligt den som säger saker som ger anledning till ett extra skratt. Gänget är blandat från enorm rutin hos Morgan till unge Fredrik. Jag som ledare må vara rutinerad men inte i dessa sammanhang så Anders och Morgan är ett bra stöd.





Carl Henrik och Morgan möts i första matchen.

Vi bor en liten bit utanför Turin, vi blev lovade att transportererna skall ta cirka 15 minuter till arenan, första dagen tog det två timmar för Norges skyttar och vår buss tog bara 45 minuter! Ackrediteringen är också en sak som kan ta tid, och det gjorde det, men Sverige har gott anseende och de litade på att vi betalt allt, fast de inte kunde se det ännu

Träningen kändes bra för samtliga och de verkade på hugget inför morgondagen. Hallen, Lingetto Oval, är enorm, luftig med som jag uppfattade det bra ljus. Carl-Henrik testade Morgans reservbåge för att ha något att ta till vid behov. För er som känner dessa två stallkompisar vet ni att de skjuter spegelvänt, men som C-H sa det spelar ingen roll, det träffar ändå, bara man vet vad man skall göra. Situationsanpassad träning heter det med psykologiska termer.

Invigningen var vid floden Po: s strand. Med spektakulär uppvisning av lindansare och "repliklättrare" på hög nivå, både bokstavligt och bildligt talat. Invigningen avslutades med stort fyrverkeri som tänds av Italiens världsmästare i barebow som sköt en eldpil från riddarborgen ner på en flotte på floden.

Bra kval

Kvalet startade onsdag förmiddag med compound. Carl Henrik började bäst men föll tillbaka och bytte plats med Morgan i laget som avslutade med fyra bingo. Morgan 293, Anders 291 och Carl Henrik 290. Fyra i lag och alla med till eliminering om det håller.

Morgan och Anders fortsatte efter lunch skjuta bra men Carl Henrik verkade litet stressad av kvalgränsen och fick inte loss det riktigt.

När fyra serier återstår hade Carl Henrik två poäng ned till cutten, då avslutar han med 118(120) och saken är klar, han slutar 25:a på 580, och är liksom Anders 15:e med 583 och Morgan sjua på 588, klara för elimineringsmatcherna.

Lunch, sedan är det dags för juniorerna. Hoppsan, det blev ingen lunch för undertecknad, kön var lång och juniorernas uppvärmning börjar. Att stå i kö har jag aldrig tyckt om, att titta på bågskytte är faktiskt mycket roligt i jämförelse. Äta kan jag göra sedan, skyttarna däremot måste se till att sköta intaget av mat och vätska. Luften blir tjock och vätskebehovet stort.

Fredrik öppnar med en bingo, sedan kom tyvärr en bom någon serie längre fram och paniken att missa kvalet kommer fram. Sebastian skjuter däremot stadigt och lider ingen risk att missa kval. Fredrik vaknar dock till igen och avslutar med tre bingo och kan gå till paus på 275, Sebastian 286. Andra varvet blir en kamp för Fredrik som kämpar på och klarar sig som 28:e man på 553. Sebastian skjuter 286 även i andra halvan och skjuter sitt näst bästa resultat i karriären, hittills.

Svåra motståndare i matchskytten

Elimineringen blev för Carl Henrik en snabb sådan då han möter Morgan i första matchen och han ville mera. Anders gick vidare mot Grimwood England efter en fin avslutning mot en troligen nervös britt. Anders möter sedan Pagni, som inte missat ett kryss på vare sig uppvärmning första matchen. Men som Anders sa, honom har jag aldrig förlorat mot.



115 – 115 och särkjutning, det krävs hela tre mätpilar för att skilja dem åt, tyvärr till Anders nackdel.

Morgan vinner mot Delouche, Frankrike. Elzinga, Holland blir sedan Morgans motståndare, de följs åt till särkjutning 118-118, där Morgan drar den kortaste stickan och når endast 9-10.

Nu är det dags att ladda om för laget som kommer dröja många timmar ännu.

Lunch och sedan en försenad start för juniorerna. Fredrik chocköppnar mot Mandia, Italien, med 59(60) efter två serier, det sliter tydligen då han sedan skjuter en sexa och slutligen förlorar med 112 mot 113. Sebastian återigen stabil men på litet för låg nivå mot Ukrainaren Sadetsko som skjuter 116 mot Sebastians 113. Grabbarna tar detta med bra humör och kommer till sommaren visa att de då vill vinna. Vi avslutar dagen med att avgöra vem som är den bästa bågskytten av oss genom att mötas i Prova på delen, skjutandes vänster med högerbågar. Det visade sig bli ganska jämna tävlingar där dock Morgan vann både individuellt som i lag ihop med klassikertrången Anders.

Lagbrons

Lagtävling i compound, mer än två timmar försenad, med en ny konstellation, då första årsseniorerna Carl Henrik skall bilda lag med Morgan och Anders, träningen såg mycket bra ut och de verkar vara på g. Byematch i första då endast 12 lag deltog och Sverige var fyra efter kvalet. Sverige vinner mot Danmark med 232 – 230. Dags att åka tillbaka till hotellet. Fredagen blev oplanerat en ledig dag för oss som vi valde att tillbringa med en promenad i centrum. En av flera intressanta iakttagelser är att trottoarerna är överbyggda med husens andra våning, totalt 18 kilometer trottoar är enligt uppgift byggt på detta sätt.

Lördagen är det semifinaldags mot Holland, ett svårt lag, utan svaga punkter. Vi får litet låg ingång och hinner aldrig ifatt och får möta Turkiet i bronsmatchen, som förlorade semin mot Finland. Bronset vinner vi lätt mot ett mycket försiktigt Turkiet.

Efter viss väntan, här pratar vi om timmar, går guldmatcherna igång och därefter prisutdelning och avslutning. Middag på ett inneställe i Turin, som är avskedstillställningen, vi lämnar runt 24.00 och när vi passerar stället 05.30 på morgonen igen på väg till flyget är det fortfarande öppet.

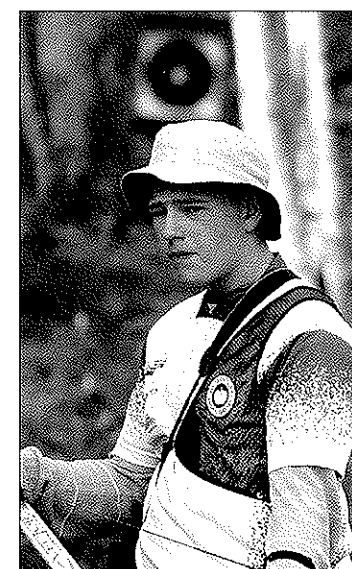
Sammanfattning

Sammantaget har vi gjort ett hyfsat EM där vi med litet mer flyt hade kunnat nå längre individuellt, där kanske vi mest kommer minnas att Anders förlorar mot EM-vinnaren Pagni och att Morgan åker ut mot silvermedaljören Elzinga. Vi kan också konstatera att ryssarnas junior Koschin som sköt 586 i kvalet åkte ut på 112 i första matchen (Sebastian sköt 113 och Fredrik 112). Italien vann tre av fyra seniorklasser, det är stort, i ett med undantag av transportererna i vissa lägen, lysande arrangerat EM på hemmaplan.

Efter en lång hemresa som tog 14 timmar är vi nog alla ganska slitna och som ansvarig för alla landslag vill jag härmed uttrycka min största respekt för alla våra ledare som utan ersättning ställer upp som ledare för våra landslag. Uppdrag som ofta innebär arbetsdagar på ca 12-14 timmar i sju dagar i sträck. Tack skall ni ha för er insats.



Fredrik Sjöberg



Sebastian Djerf

Fältskytte – taveltskytte – lantmäteri, del 5

Slutligt förslag

Text Lars-Göran Swensson

För att fullt ut ta del av detta förslag bör du först läsa artiklarna med samma huvudrubrik i Bågskytten nr 1-2, 3, 12 (2007) och 1-2 (2008). Här redovisas ett slutligt förslag på ny fältrond och tävlingsupplägg samt slutord.

Fältrond och tävlingsupplägg

Den tidigare föreslagna och testade fältronden ger i tillräcklig grad den önskade effekten på alla avstånd utom korthållen. Förslaget korrigeras därför enligt tabell 1. Den minsta tavlan 15 cm utgår och ersätts med en 25 cm tavla för att även korthållen ska bli svårare att bedöma.

Tabell 1. Slutförslag 2x24 mål märkt och omärkt (3 av varje tavelstorlek)

	Röd påle		Blå påle		Antal tavlor per mål på omärkt (O) och märkt (M) samt rekommenderad storlek på butt eller bakgrund (pappskiva på mindre butt) på omärkt (cm)				
	Tavelstorlek	Omärkt (O)	Märkt (M)	Omärkt (O)	Märkt (M)	□	□□	□□□	□□□□
	80 cm	35 - 55	60, 55, 50	30 - 45	50, 45, 40	O/M 150x150			
Nytt	70 cm	30 - 50	55, 50, 45	25 - 40	45, 40, 35	O/M 130x130			
	60 cm	20 - 35	45, 40, 35	15 - 30	40, 35, 30	O 110x110	O/M 150x150		
Nytt	50 cm	20 - 30	40, 35, 30	15 - 25	35, 30, 25		O/M 130x130	O 150x150	
	40 cm	15 - 25	30, 25, 20	10 - 20	25, 20, 15		O 110x110	O/M 130x130	
Nytt	30 cm	15 - 20	25, 20, 15	10 - 15	20, 15, 10			O/M 100x100	O 150x150
Nytt	25 cm	10 - 20	20, 20, 15	5 - 15	15, 15, 10				O/M 130x130
	20 cm	10 - 15	20, 15, 10	5 - 10	15, 10, 5				O/M 100x100

Tvådagarsstävlingar inkl. SM och grundskjutningen vid EM/VM/WG genomförs enligt förslaget för märkt och omärkt bana i tabell 1. Mästerskap genomförs alltid på nybyggda banor, 2 x 24 mål, vilket medför att ingen tävlande får ha gått banorna. För övriga tvådagarsstävlingar föreslås följande. Består tävlingen av en bana med 24 mål som byggs om från omärkt till märkt bana dag 2 ska banan vara nybyggd dag 1. Krävs det två banor, p.g.a. av stort deltagarantal, kan den märkta banan vara en permanent träningsbana. Då får inte skyttar från samma klubb/land starta på olika banor. Alla former av test- eller uttagningstävlingar till EM/VM/WG bör ske som tvådagarsstävlingar enligt ovan. Elimineringstronderna vid EM/VM/WG formas på lämpligt sätt med hälften märkta och hälften omärkta mål. Finalronden skulle bli mycket intressantare för publiken om den också bestod av både märkta och omärkta mål men här bör man kanske av sportsliga skäl bara ha märkta mål.

Endagstävlingar inkl. DM genomförs som märkt eller omärkt tävling. Om tävlingsbanan är en permanent träningsbana genomförs tävlingen enligt förslaget för märkt bana i tabell 1.

Om tävlingsbanan är en nybyggd bana genomförs tävlingen enligt förslaget för omärkt bana i tabell 1. Syftet är:

- att endagstävlingar som genomförs på nybyggda banor genomför på omärkt rond för att locka fler jakt- och 3D-skyttar till fältskyttet (se nedan) samt
- att fler endagstävlingar på märkt rond arrangeras, vilket absolut är möjligt om det får ske på en permanent träningsbana, för att locka fler tavel- och buttstorlekar till fältskyttet.

I båda fallen kan man anta att det skulle fungera som en intresseväckare till tvådagarsstävlingar med märkt och omärkt rond.

Vi måste ta mer lärdom av jakt och 3D - mindre av tavla!

Efter de inledande artiklarna i början på 2007 har det förts en intressant debatt om märkta eller omärkta mål. En ganska trist kommentar som förekommer är att man bara borde ha märkta mål för att undvika fusk? De som tycker detta kan inte ha funderat särskilt mycket på frågan. Fältskytte kom till som gren för att tillföra färdighetskrav som inte finns i tavel- och 3D-skytte, *i första hand avståndsbedömning*. Den första fältronden i Sverige, som kombinerades med jakt, hade *bara omärkta avstånd*! Tar man bort omärkta avstånd i fält har man ju i princip rykt undan huvudmotivet för grenens existens och bara skapat ytterligare en tavelrond.

Efter att jakten och fälten delades upp i två grenar (1974) har jakten lockat betydligt fler deltagare än fälten och efter att 3D gjort entré, har det visat sig att jaktskyttarna antingen väljer jakt eller 3D, men sammantaget är antalet deltagare ungefär som tidigare. En viktig orsak att jakt + 3D alltid har lockat fler deltagare än fält och tavla (se tabell 2) är med säkerhet att *alla mål är omärkta* och därmed unika, den rent skjuttekniska kvalitén får inte samma genomslag på resultatet, vilket ju är meningen.

Tabell 2. Antalet deltagare vid SM utombus för seniorer och äldre

Tävlingsform	1982	1990	2000	2007
Jakt + 3D	365+0 [*] =365	371+0 [*] =371	266+103=369	215+203=418
Fält	161	174	150	94 ^{**}
Tavla	200	208	216	190 ^{***}

^{*}) SM-status ej införd för 3D

^{**}) Inte representativt, 2005 var det 178 deltagare och 2006 var det 137 deltagare.

^{***}) Två tävlingstillfällen, F+K resp. C+LB

Få skyttar kontrollerar regelbundet kvalitén på sin avståndsbedömning, alltså konkret med måttband eller avståndsmätare, vilket medför att förhoppningar om att behärska avståndsbedömning lättare skapas. Vidare kan upplevelsen lättare bli positiv i jakt och 3D eftersom slumpen, *i det korta perspektivet*, kan jämna ut resultaten mellan de som är något svagare i kombinationen skjutteknik + avståndsbedömning och de som är bättre. Ett skjuttekniskt fel i kombination med en felbedömning kan ju resultera i en perfekt träff och dessutom har färdigheten ”avståndsbedömning” en större variation än färdigheten ”skjutteknik” även för de bättre jakt- och 3D-skyttarna. Sammantaget bidrar detta säkert till att öka intresset för att delta i jakt och 3D. *Det är detta vi mer borde ta lärdom av när framtidens fältrond utformas, inte tavel- och buttstorlekar!*

Om fler tavel- och buttstorlekar inte skulle räcka som åtgärd för att öka avståndsbedömningens betydelse på omärkt bana så skulle man kunna införa en räkning liknande den i jakt och 3D d.v.s. *att endast en pil räknas!* Detta skulle t ex kunna ske enligt modellen att det faktiska poängvärdet för pil nr 1, 2 och 3 (1-6 poäng enligt den nya räkningen) multipliceras med faktorn 3, 2 och 1 (lätt att komma ihåg). Produkten noteras för respektive pil och *bara det högsta värdet* förs ut i summakolumnen (för pil nr 3 blir det lika med det faktiska poängvärdet):



- första pilen kan ge: 0, 3, 6, 9, 12, 15 eller 18 poäng (om den första pilen är en 4:a, 5:a eller 6:a kan man sluta att skjuta, är det en 3:a eller sämre kan den andra pilen ge högre poäng)
- andra pilen kan ge: 0, 2, 4, 6, 8, 10 eller 12 poäng (om den andra pilen är en 3:a, 4:a, 5:a eller 6:a kan man sluta att skjuta, om den första pilen är en 1:a eller miss och den andra en 2:a eller sämre kan den tredje pilen ge högre poäng)
- tredje pilen kan ge: 0, 1, 2, 3, 4, 5 eller 6 poäng.

Detta förutsätter att vi återinför numrerade pilar I, II, III och att skytten själv avgör om 1, 2 eller 3 pilar ska skjutas, se tabell 3. Vid lika poäng gäller som tidigare att mindre antal pil är bättre

Tabell 3. Exempel på poäng enligt förslaget för enpilsräkning

Första pilen I		Andra pilen II		Tredje pilen III	Målets poäng		Summa
Träff i zon X	Poäng = $X \cdot 3$	Träff i zon Y	Poäng = $Y \cdot 2$	Träff i zon Z = poäng ($Z \cdot 1$)	Högsta värdet av pil 1, 2 el 3	Pil nr	Totalt
6	18				18	1	18
4	12	6	12		12	1	30
3	9	5	10		10	2	40
2	6	3	6	6	6	1	46
1	3	2	4	5	5	3	51
M	0	6	12	M	12	2	63

Säkert lockar också jakt och 3D tack vare den oregelbundna träffytan, ett dåligt skott kan ju med slumpens hjälp ge poäng! Men, här går nog gränsen för önskvärda influenser av jakt och 3D, *fälttavlan måste säkert också ha en rund form för att fältronden ska uppfattas rättvis och seriös.*

Vid Fält-EM 2007 deltog en landslagsskytt som inte skjutit en enda nationell fälttävling under 2007 trots att det under året arrangerades sex nationella fälttävlingar inklusive Fält-SM. Bortsett från det principiellt tveksamma i att ta ut en skytt som inte visat intresse, så undrar man onekligen *om det är rimligt att ha grenar som är så lika att man kan meritera sig i en gren och bli uttagen i en annan?* Hur ska det gå att locka deltagare till nationella fälttävlingar, *om de bästa inte ens behöver delta som ett led i träningen*, för att prestera vid stora mästerskap?

Slutord

Som hängiven skogsskytt sedan 1960 är jag mycket angelägen om att det ska finnas kvar en populär utslagsgivande internationell fältrond med skogsskyttets särdrag och lika hög sportslig status som tavelsskyttet har. Jag har alltid uppskattat stämningen och funnit utmaningarna i skogsskyttet mycket tilltalande - man umgås med konkurrenter och tävlar mot banläggare! Under 80-talet tillhörde jag fältskyttelandslaget och tog 14 medaljer vid SM i skogsskyttegrenar, varav två guld i Fält-SM, samt som bästa internationella merit, en 5:e plats vid WG 1989. Det enda SM-resultatet inomhus som är värt att nämna är en 5:e plats 1982, i övrigt har jag aldrig varit bland de 10-bästa. Tavel-SM utomhus har jag ännu inte deltagit i men jag är uppe i 74 SM i skogen. 1978 gav jag ut ett kompendium om instinktivt bågskytte och 1985 gav SBF ut ett kompendium om fältskytte som jag var huvudansvarig för, både som författare och tecknare. Fältskyttekompendiet har senare använts som underlag för flera olika varianter av utbildningskompendier, både inom SBF och FITA. Jag är alltså exempel på en bågskytt som under nästan 50 år har fått ut fantastiskt mycket av sporten och förhoppningsvis också gett något, *tack vara skogsskyttegrenarnas särart och utmaning* - jag är inte ensam! Vi ses/LG

WALLRIDE

Motalas skateboardbutik



Vårens nyheter är här!

Kom gärna in och prova årets
hetaste nyhet:
Streetsurfingbrädan **The Wave**
komplett inkl DVD **1.498:-**

Kläder • Skor • Accessoarer
Skateboards • Tillbehör
*Etnies, Es, Dc, Zoo York, Zero,
Emerika, Flip, Element m fl.*

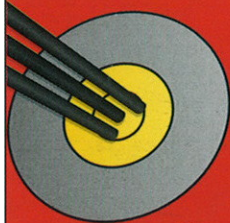
Hallå tjejer!

Nu kommer ett nytt märke, **Evileye Denim**,
Coola kläder till bra priser.
www.evileyedenim.com

Välkomna!

Drottninggatan 16 (G:la bussplan)
Tel 0141-528 85

FLIP Emerica **DC** element
ZERO Evil Eye Denim **Vans** etnies



Bågskyttebutiken.se

- Sveriges resurscentrum för bågskytte



Nano XR



För mer än 15 månader sedan bildades en grupp bestående av ingenjörer, erfarna tränare och bågskyttar, för att förändra bågskyttevärlden. Gruppens "mission": Skapa världens bästa helkolfiberpil för FITA och NFAA långdistans fältskytte. En pil med överlägsen precision, oöverträffad styrka och en bättre jämnhet vid varje skott än alla befintliga pilar på marknaden.

Resultatet: Carbon Nano XR, från Carbon Express. Den enda tavelpilen tillverkad av carbon under 40 tons tryck. Med mycket stor sannolikhet, den mest innovativa tavelpilen någonsin.

Vi har givetvis Nano XR i lager!
Slå en signal och låt oss berätta mer.
0920-27 27 10 www.bagskyttebutiken.se



Pilar direkt ur kartong skjutna på 70m av Tommy Flink. Observera! barskaft...