

Tidskriften

# BÄGSKYTTE

Årgång 62 Nr 1-2 2009

Magnus Carlsson

SVENSKA



Organ för  
BÄGSKYTTEFÖRBUNDET

# TEAM BÅGAR&PILAR 2009

Som kund hos oss på Bågar & Pilar får du förutom snabba leveranser även tillgång till vårt team. Tillsammans har vi massor av erfarenhet som vi gärna delar med oss av oavsett om det handlar om trimningstips eller köpråd.

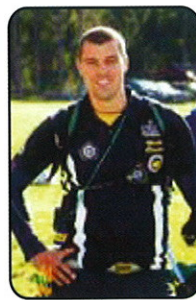
Kontakta oss på [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com). Vi finns på plats på inomhus SM i Eskilstuna.



Petra  
Ericsson



Jari  
Hjerpe



Mikael  
Olsson



Ingrid  
Olofsson



Ulrika  
Bengtson



Jonas  
Andersson



Ulrika  
Sjöwall



Anders  
Malm



Erik  
Jonsson



Glenn  
Linsjö



Bengt  
Eriksson



Tobias  
Johnsson



Mats-Inge  
Smördal Ericsson



Yngve  
Malmström

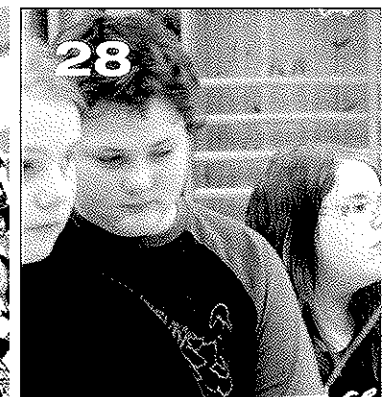
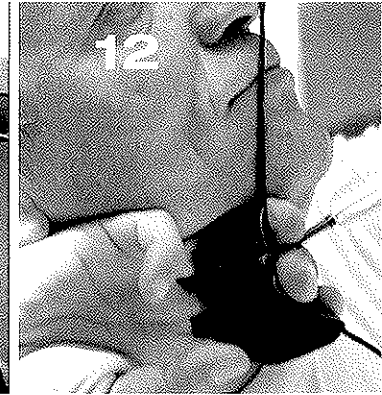


## Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. Kommande tävlingsannonser. Idrottslyftet.

## Reportage

6. Månadens reportage:
8. IdrottOnLine.
9. Dommarhörnan.
10. Sportkommittén.
11. Skjutteknik.
13. Vetlanda till allsvensk final
14. Yngre Junior Trofén 2008 slut/Start.
15. Deltagarrekord på Sturepilen.
18. Trettondagspilen.
20. Face2Face i Holland.
22. Efterlyst från nr 12, 2008.
23. Efterlyst, ny bild.wv  
Hopp om hattrick.
24. Nico först över 1400 i Afrika.
25. Veteranklubben.
26. SBF-Shopen.
27. Riksfinalen i YJ-cupen 2008.
28. Har du en skjutplan?
30. HTU-projekt hos Järnvägens BK.



## TAVEL-SM

Senior-SM inne Eskilstuna  
090228-0301

JSM inne, BK Fjäders  
090321-22

Jakt-SM, Huskvarna  
090919-20

JSM ute, BSK Edsbyn/  
Söderhamns BS  
090717-19

## 3D-SM

Fält-SM, Stallarholmen  
090711-12

## Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

**I NUMMER 3**  
Inne-SM, Inne-VM m.m.

**SBF-SHOPEN**  
Succé för Softchellvästen!

## Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 33 Motala  
Tel: 0141 - 21 22 55  
Mobil: 0709 - 61 64 22

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

Redaktion: 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  
T.f. BerryL Arvehell  
Tel: 011-31-23-73  
E-mail: berryL.arvehell@bagskytte.se

Generalsekreterare/Sportchef/Antidoping  
Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

SBF-SHOPEN  
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

## Reklam

Annonsör	Sida
Bågar & Pilar	16-17
SBF-SHOPEN	8, 26
Mitt i Prick	31

## Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF  
Tel: Niklas Eriksson, 070-205 01 13

NORRA SVEALANDS BF  
Tel: Mats Jacobsson, 070-250 17 31

NORRBOTTENS BF  
Tel: Rolf Rönnlund, 070-180 27 21

SÖDRA NORRLANDS BF  
Tel: C-Å Wallin, 070-525 69 17

SKÅNES BF  
Tel: Peppe Forss, 0708-17 61 19

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

VÄSTRA SVEALANDS BF  
Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF  
Tel: Lars Nordling, 090-443 57

VÄSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Peter Paulsen, 073-140 63 32

VÄSTKUSTENS BF  
Tel: Bo Palm, 0708-62 70 09

ÖSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Mikael Ågerup, 070-530 35 88

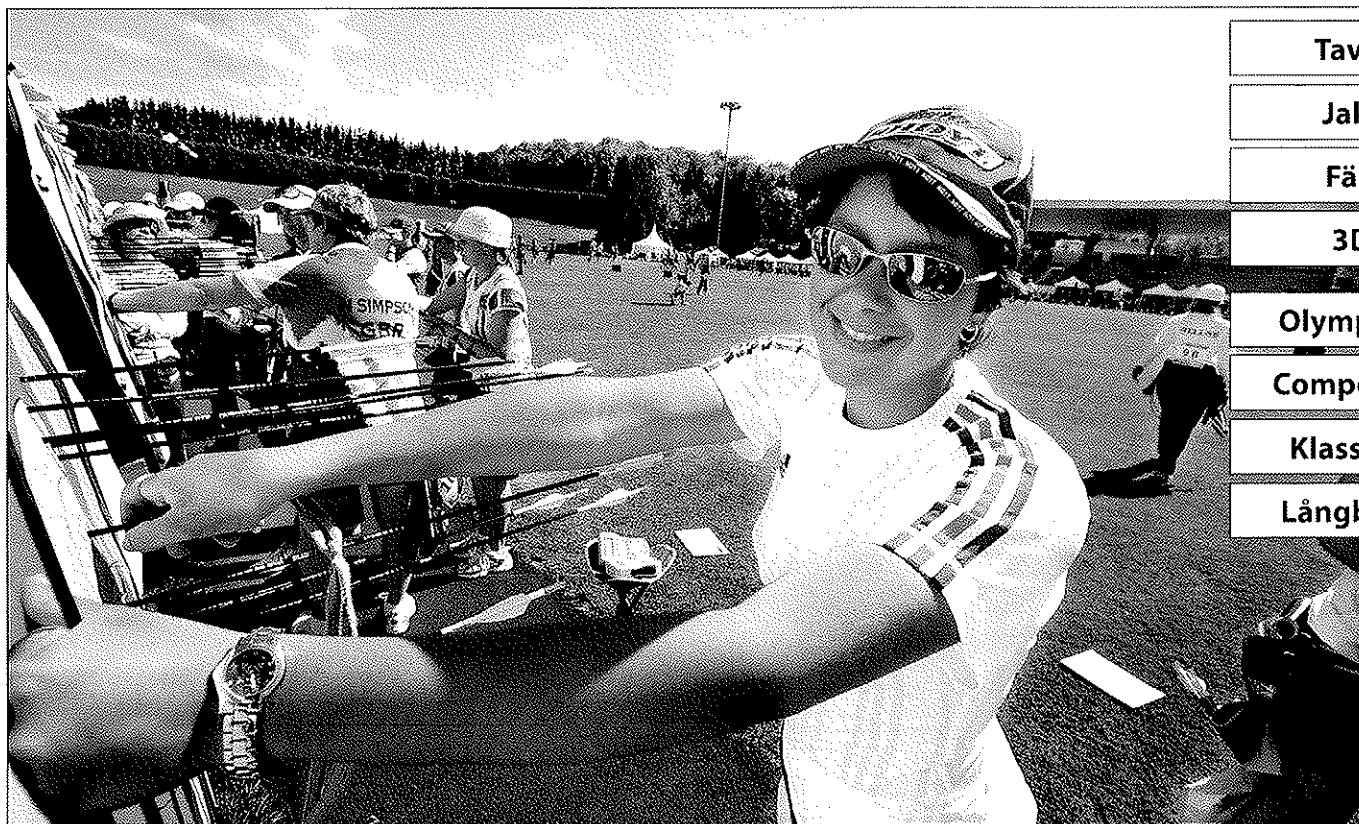
ÖSTRA SVEALANDS BF  
Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57

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

Redaktionellt

## BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

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



Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge

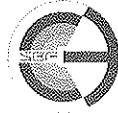


### Förbundsstyrelsen

Post	Namn	Telefon/Mobil	E-post
Ordförande	Berry Arvehell	011-31 23 73	berry.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708-62 70 09	bo.palm@bagskytte.se
PR & Sponsring	Susanne Svärd		susanne.svard@bagskytte.se
Sportchef/Sekreterare	Cenneth Åhlund	08-736 00 70	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Utbildning, handikapp	PeO Gummars	0243-82 107	peo.gummar@bagskytte.se
Distrikts- & Föreningsverksamhet	Mats Engman	0703-72 77 32	mats.engman@bagskytte.se
Tävlingsverksamhet.	Kurt Lundgren	054-87 44 87	kurt.lundgren@bagskytte.se
Domare & Regler	Peter Holt	0706-88 96 32	peter.holt@bagskytte.se
Ungdom	Jane Gyllbag	0702-80 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 Sjöo		brita.sjoo@bagskytte.se
Ungdom	Elin Keden		
Förbundskapten, Fält	Leif Danielsson	0703-81 61 16	leif.danielsson@bagskytte.se
Förbundskapten, Olympiskt	Vakant		
Förbundskapten, Handikapp	Per Bengtsson	013-12 43 55	per.bengtsson@bagskytte.se
Förbundskapten, 3D	Gullmar Åkerlund	060-57 01 30	gullmar.akerlund@bagskytte.se
Förbundskapten, 3D	Yngve Malmström	0702-71 03 75	

**KANSLIET**  
**060-570 130**

Redaktör  
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare  
Berryll Arvehell: [berryll.arvehell@bagskytte.se](mailto:berryll.arvehell@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 bågskytte sport (ej bågjakt motsv) det skall också ha ett nyhetsvärde samt att det klart framgår vem som är verksamhetsutövare (tydligt).

Annonspriser inläga		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

Annonspris 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: Jari Hjerpe, BSK Sturarna

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
0141/21 22 55, 0709/61 64 22  
PG: 37 90 05 - 2

## Idrottslyftet 2008-2009

Under 2009 kommer vi att prioritera projekt som innehåller utbildning i skjutteknik genom inhyrd tränare. Framförallt är det Förbundskaptenen Per Bengtsson som då står tillförfogande och skall nyttjas. I övrigt kvarstår Idrottslyftet som tidigare.

Kraven är inte så svåra, pengarna ska gå till verksamhet som ger fler ungdomar till Bågskytten och som gör att de fortsätter längre upp i ålder. LOK-stöd skall sökas. Det får inte finansiera tavelmaterial för seniorer, det finansieras med träningsavgifter. Inte heller skall direkta normala kostnader för tävlingsdeltagande ingå. Rent materialstöd utgår endast i ringa omfattning.

Totalt har vi under den nu påbörjade perioden, 1/7-08 – 30/6 -09, 711 000 kr att fördela.

Alla föreningar som har fått Idrottslyftsspengar **måste** rapportera sina projekt. Rapporten finns under blanketter på [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se).

Ej inskickad rapport gör föreningen återbetalningsansvarig.

Bidrag för skolsamverkan skall sökas hos ert distriktsidrottsförbund.

### Föreningar som denna omgång fått medel beviljade.

BSK Pantern	Bågskytteskolan FITA	Gävle BK	Intrimning
Alingsås BK	Genusprojektet	BK Dalpilen	Fristil
BS Gothia	Flera till bågskytte	BK Pantern	Dartfish
BK Fjädersn	Ledarutveckling	BSK Pantern	Bågskytteskolan
Västerås BK	Flera längre	Alingsås BK	Genusprojektet
Wij Bågskyttar	Ledarutveckling	BS Gothia	Flera till bågskytte
BK Fjädersn	Dartfish	BK Fjädersn	Ledarutveckling
Älvenäs BK	Dartfish	Västerås BK	Flera längre
Wij Bågskyttar	Dartfish	Wij Bågskyttar	Ledarutveckling
Älvenäs BK	Tjejer till bågskytte		

### Förslag till tävlingsannonsering i nummer 3, 2009

Guldskräcken, Långfredagsjakten, Genesis Golden Arrow, Genesis Silver Arrow, Telger 3D, Eskilstuna 3D, Rankåsjakten.

Utgivning av nummer 3 är mellan den 15-20 mars.  
Sista manusdag 25 februari.

Skriv ut tävlingsplatsens adress!

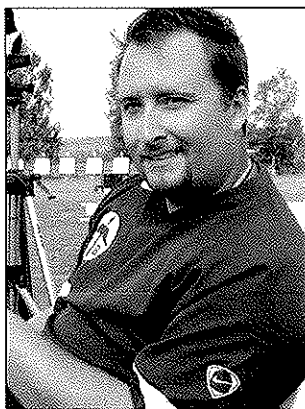
## Licenser!

Listan över alla som innehar licens finns på förbundets hemsida  
[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

# Magnus Carlsson, Trelleborg

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE



**Magnus Carlsson, Trelleborgs BSK blir först ut i årets serie av intressanta bågskyttar.**

**Magnus började skjuta båge 1991 och tränade flitigt redan från början. Har tagit medalj på större delen av de tavel-SM som varit under 2000-talet varav fyra**

**guld samt två EM-medaljer i lag. Här berättar Magnus om sitt bågskytte.**

**I** skrivande stund har han just skjutit ett årsbästa på 592 vid Sundsträffen i Malmö vilket bådär gått för det stundande inomhus-VM: et. Magnus berättar att han inte riktigt vet varför det går bra just nu men att han tränat en hel del ganska länge och dessutom tävlat en hel del en utvecklande kombination i sig.

- Hur mycket tränar du?

- Inomhus blir det väl en tre till fyra gånger i veckan det har jag alltid gjort börjar Magnus.

## Fakta

Bor	Dalköpinge utanför Trelleborg
Ålder	33
Jobb	Säljare på telia.
Familj	Sambo, Malin och två katter.
Båge	Mathews APEX växlar lite med andra.
Releaser	Carter hammer
Pilar inne	Testat vanliga 23/15 (blir bra med ca 180 grains spets) men nu testat FATBOY växlar lite.
Pilar ute	X10, 410
Starkaste sidan:	Aldrig ger upp.

- Man vänjer sig vid höga poäng det blir lättare och lättare, om bara hjärnan är inställd kan det bli höga poäng även om man inte kanske skjuter tekniskt så bra vid något tillfälle. - Det är också jättekul och jag är aldrig trött och tycker det är tråkigt att träna.

- Hur mycket pil skjuter du/vecka/år?

- Det blir nog en 400 pil i veckan och cirka 20 000 på ett år men jag tränar mer på sommarhalvåret. - Förr var jag noga med olika typer av träning, då kunde jag träna mängd en dag och kvalitet en annan men nu är det mera en fråga om helhet. - Jag försöker att skjuta alla pilar bra, inget ströskjutande med andra ord. - Jag skriver också alltid upp poängen när jag tränar, detta för att vänja kroppen och huvudet vid att skjuta höga poäng. - Sedan är det förstås jätteviktigt med bra draghjälp i klubben.

- Tycker du att skjuttekniken/avfyrningstekniken har utvecklats rent allmänt i compoundvärlden?

- Undrar om det utvecklats så mycket i Sverige men i andra länder främst USA, skjuter snabbare och mera lika från skytt till skytt. Tidigare sköt man lite som det föll sig men är det inte längre. - Dom bästa skjuter väldigt mjukt, inga stora rörelser som i rekurvskyttet utan man försöker hålla så stilla som möjligt. När det gäller avfyrningen hänger ju det ihop med vilket release man har men det vanligaste är att skjuta med tummavtryck. - Men visst finns det avvikelser, italienarna har handledsrelease och skjuter grymt bra med det, även världscupvinnaren Trillus skjuter så. - Andra skjuter med så kallad "backtension" som Morgan Lundin. - Man kan säga att de som skjuter bra skjuter väldigt lika. - Italienarna tycker jag överlag har en egen stil även på fristilssidan, det ser inte riktigt ut som Koreanerna men det prickar bra.

- En del vill ha korta snabba bågar medan andra inte gillar det hur vill du att din båge skall vara?

- Jag skjuter bara tavel så jag vill ha en relativt lång båge som är skön att skjuta med och utan snäva vinklar i ansiktet. - Min Mathews är ganska snabb och 38# lång men jag vill ha en båge som är förlåtande.





Magnus längst till höger ser ut att trivas, här under RC-pilen förra året.

► - Det är nog att föredra när man skall gruppera. – Jag har testat lite annat men skjuter man riktigt bra då spelar det inte så stor roll.

- *Vad skjuter du med för release och hur är den ställd?*

- Jag skjuter med en Carter "hammer" tumme som är relativt hårt inställd, jag vill ha ganska mycket jobb på ryggsidan.

- *Hur brukar du trimma din utrustning?*

- Jag lägger inte så mycket tid på det utan kollar bara att jag inte har islag. – Annars blir det vanligt papperstest med 0 i angreppsvinkel och 0 i nockläge.

- Med Hoyt är det lite mer jobb att trimma än Mathews men det är skillnaden mellan en- och två-camssystem. - Tycker själv inte att jag upplevt trimningen så viktig.

- *Vad har du lärt dig av dina landslagsuppdrag?*

- Hur mycket som helst framför allt har man fått perspektiv på det här med poäng det är ljusår mellan ett VM där 600 skyttar skjuter i mitten och ett SM. – Sedan får man ju resonera att kan dom kan jag. – Det är förstås inspirerande att tävla tillsammans med de riktigt bra och visst snappar man upp en del till sitt eget skytte. – Själv har jag aldrig haft någon tränare så på mitt första internationella uppdrag som var VM i New York då var det plötsligt en tränare som skulle titta vad jag gjorde det kändes lite ovant.

- *Har dessa erfarenheter påverkat ditt sätt att träna?*

- Absolut, utan den chansen hade jag nog stått kvar i spåren. – Jag har fått massor av bra hjälp av Dragan Patić.

- *4 tavel-SM utomhus under 2000-talet, gillar du tavelskyttet bäst?*

- Det har blivit tavlan därför att i Trelleborg finns inget annat närmaste fältbana är i Göteborgsområdet, något annat finns knappt i Skåne.

- Tagit medaljer på nästan samtliga SM under 2000-talet.

- *Vad är det för skillnad att skjuta ett SM mot att skjuta ett EM eller VM?*

Ett VM är väldigt stort, plötsligt blir bågskytte en stor idrott, på SM känner man till alla en situation man är väldigt van vid och man ligger i toppen. - Men på ett VM måste man kämpa, man blir lite mindre på något vis. - Förr sköt jag bara tävlingar inom Sverige och SM var det största och det man blev nervös av nu känner jag ingen nervositet alls.

- *Vad fick dig att börja med just bågskytte?*

- Jag ock en kompis vi var på en jaktaffär och så köpte vi en gammal träbåge vi men vi visste inte hur den skulle sättas ihop ens så morsan skickade in oss till Trelleborgs BSK och så blev det.

## IDROTTONLINE

TEXT: MIKAEL SVAHN

**I höst blir det viktigare än någonsin att din förening har anslutit sin hemsida till IdrottOnline klubb.**

**Då kommer LOK-stödet att administreras via just IdrottOnline klubb.**

IdrottOnline underlättar administration och information i föreningen. Den sköts via internet genom ett enkelt verktyg. Det behövs inga särskilda webbkunskaper, vanlig datorvana räcker bra.

I IdrottOnline får föreningen helt utan kostnad en egen hemsida för nyheter, medlemsregister, anslagstavla, aktivitetskalender, årsrapport och redovisning av det statliga LOK-stödet.

Riksidrottsförbundet ansvarar för IdrottOnline som är kostnadsfri, skriver RF på sin hemsida.

Via Riksidrottsförbundets hemsida kan man läsa om hur man aktiverar sin IdrottOnline klubb och vilka uppgifter man skickar in. Innan man gör sin ansökan skall man i föreningen ha utsett en person som får inloggningsuppgifterna och som blir föreningens grundadiminstratör.

### Lokstödet

Tänk på LOK-stödet, ett viktigt mått som används när pengar skall fördelas till dom olika specialförbunden.

Under våren 2008 utbetalades LOK-stödet till 101 bågskytteföreningar av 150. Undrar om RF tänker så eller om man tänker "bara två tredjedelar av bågskytteklubbarna jobbar med ungdomar, vad gör resten?". Totalt till bågskyttet utbetalades nästan en halv miljon kronor bara under våren

## SBF-SHOPEN



**Blå&Röd kepa med vit text**  
Storleksjustering i nacken.

100:-



**Snygg SoftChell väst i svart**

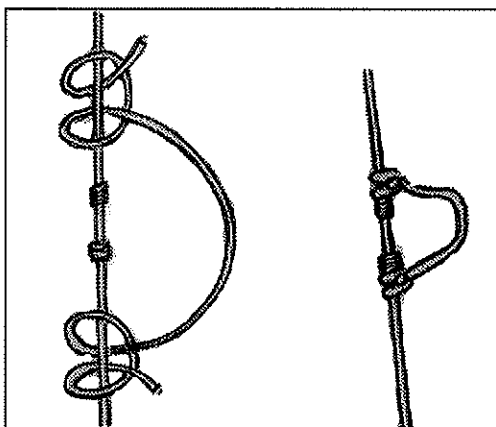
Vattentät och vindavvisande med andasfunktion. En dragsko med "Bågskytte" i gult ingår. Namntryck 50 kr.

450:-

Porto tillkommer på allt.

**[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)**





## Hur gör man en loop

Säkrast är nog att köpa releasersnöre för ändamålet hos närmaste återförsäljare. Man kan på snöret göra en knut i var ände för att sedan försiktigt värma ändarna tills de smälter ihop eller så gör man bara det sistnämnda. Glöm inte att limma knutarna.

## DOMARHÖRNAN

TEXT: PETER HOLT, REGELANSVARIG SBF

### Lösningen på förra månadens fråga:

En pil skall bedömas utifrån hur pilen sitter i tavl-  
lan. Om linjen till högre värde tangeras eller bryts  
så räknas det högre värdet. Nu till frågorna:

1: Vad skall minst tangeras linjen? 1 spetsen, X  
skaftet, 2 hålet.

Svar: X

2: Var skall pilens läge bedömas? 1 Där pilen  
skär pappret i tavlans, X Där pilen skär buttens  
yta, 2 Spetsens position i butten.

Svar: 1

3: Om linjen har blivit böjd bort från sitt "nor-  
mala" läge hur döms det då? 1 Utifrån där linjen  
ligger nu, X Utifrån där linjen skulle ha varit, 2  
Pilen döms till det högre värdet.

Svar: X

4: Hur skall man titta? 1 Längs med tavlans 90°  
mot linjen från båda hållen, X Längs med pilskaf-  
ret, 2 Längs med tavlans längs med linjens tangent  
från båda hållen.

Svar 2

Några fler saker att tänka på när man bedömer  
pil:

-Man kan inte bedöma värdet genom att titta  
längst med pilen. Det du kan kontrollera genom  
att titta längst med pilen är om linjen böjs undan  
eller inte.

-Om du inte är säker på att pilen har det lägre  
värdet så har den det högre.

-Om någon råkar röra vid pilen innan den har  
bedöms så blir det inte automatiskt det högre el-  
ler lägre värdet. Däremot skall den som rör pilen  
varnas.

-Om du är osäker på hur något skall hanteras,  
fråga en domare. I efterhand kan inget ändras.

Vid pressläggningen har inga rätta svar inkommit.

### 2008 års totalvinnare:

Jag har nu dragit lott bland alla rätta svar som har  
kommit in under 2008 och vinnare av ett present-  
kort på 500 kr i SBF:s shop blev: Claes Colmeus,  
BK Pantern.

Intresset att svara på frågor har tyvärr inte nått  
upp till mina förväntningar så i år blir det ingen frå-  
gesport. Istället vänder jag på det hela och efterlyser  
frågor. Har du något du funderar över eller något  
du tycker att jag borde ta upp. Skicka då frågor /  
förslag till mig. Införda frågor belönas.

### Skicka frågor till:

peter.holt@bagskytte.se med texten "Domarhörnan"  
i ämnesraden. Eller med post till Peter Holt, Kolar-  
torpsvägen 2, 194 91 Upplands Väsby.

Skriv även ditt namn, adress och klubb.

## Sportkommittén har ordet

### Information om landslagsaktiviteterna under 2009

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SPORTKOMMITTÉN SBF

Sammanfattningsvis vill vi från Sportkommittén tacka alla skyttar som deltagit i landslaget under 2008. Vi vill också tacka alla tränare som aktivt på klubb-, distrikts-, regions- och landslagsnivå bidragit till de fina resultat som landslagen presterat. Vi vill också tacka alla arrangörer av de viktiga tävlingar för uttagning och "träning" inför de viktiga landslagsuppdragen som vi nyttjat under året. Vi bör alla vara medvetna om den oerhört stora insats alla gör ideellt och som fortfarande gör oss till en nation att räkna med i de flesta typer av mästerskap, från 3D-EM till OS.

#### Deltagande/framgångar under 2008

Tävling	Valör	Lag	Disciplin	Not
Tavel-EM, FRA	Guld		Compound	
	Brons	Lag	Compound	
Inne-EM, ITA		Lag	Compound	
OS, KINA	16-del		Fristil	
Paralympics, KINA				
Fält-VM, Wales	Guld	Lag	Dam	
	3 Silver		DF, DC, DK	
	2 silver	Lag	Senior/Junior	
	Brons		HK	
	Guld		DC16	Inofficiellt
	Silver		HK16	Inofficiellt
3D-EM, SPA	2 Guld		DK/HLB	
	Brons		HK	
	Silver	Lag	Herrar	
Juniörerna				
EJC, SPA	3 Guld		DC/HF	
	Silver	Lag	Herrar	
VM, TUR				Viktor Lundström, världsrekord på 60 m

#### Sammanfattning av 2009

Egenavgifter kommer även i år att tas ut av de skyttar som deltar på träningsläger och mästerskap. Nytt för 2009 är att egenavgifterna kommer faktureras den uttagne skyttens förening.

För icke prioriterade tävlingar kan egenavgiften uppgå till 100 %, ex World Cup och inomhusmästerskap. Under 2009 kommer kvalgränser att gälla mer generellt för tavlan med en försiktig inledning, publiceras på hemsidan.

Prestationsnivå under 2008 på 1250 gäller för uttagning till världscupen.

Alla fristilsskyttar som vill skjuta VM i Korea och EM 2010 i Italien skall prioritera 1440-tonden.

På handikappsidan kommer ett träningsläger att genomföras, annons i Bågskytten. Handikapp-VM går i Tjeckien. På fältsidan handlar 2009 om World Games i Taiwan, 11 platser finns. 3D-landslag skickas till VM i Italien.

Under 2009 ändras vår besättning på ledarsidan för juniorerna. En förbundskapten ersätts av tre stycken, Erik Larsson för fristil tavla, Isabell Danielsson för compound tavla och Martin Olofsson för fält. Dessa kommer att agera assisterande till seniorkaptenen i respektive del men skall agera som ledartrojka och ansvariga för juniorerna i samband med läger och junioruppdrag.

#### Idrottsgymnasiet

Idrottsgymnasiet i Olofström har under året haft framgångar i det nationella skyttet men saknar den gångna säsongen internationella framgångar.

Idag går sex elever i Olofström vilket är alltför få. Under året kommer vi att jobba för att på sikt återigen fylla våra platser (12 st) som vi har tillförfogande med kvalificerade elever. För att nå det behöver vi ert stöd i form av att upplysa lämpliga skyttar om möjligheten att kombinera sitt bågskytte med goda studier på kanske ett helt annat och mycket bättre sätt än man kan på hemmaplan.

Gymnasiet har i skrivande stund många ansökningar och ett hårt gallringsarbete återstår för att se vilka som skall få del av den delvis nya anläggningen i Olofström i sin karriärutveckling.

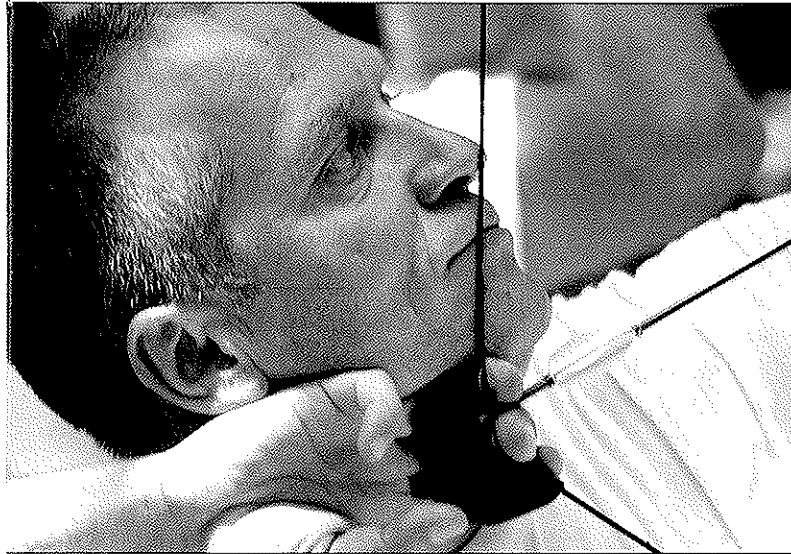
Med hopp om ett minst lika framgångsrikt 2009 som föregående år vill vi härmed önska er alla ett lyckosamt år med bra samarbete i alla grenar och delar av landet.

[Hela sportkommitténs information kan läsas på www.bagskytte.se.](http://www.bagskytte.se)

# SKJUTTEKNIK

## - Ankring & Avdrag

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: DEAN ALBERGA, FITA



**Som tidigare beskrivits under 2008 (nr11) är själva ankringen behäftad med en del kritiska punkter med avseende på stabilitet och förmåga att upprepas.**

**Ett bra avdrag är enligt Mr Kim snabbt och tätt in på halsen utan att vrida fingertopparna mot marken i fullföljet. Här nedan följer också en intervju med Claes Colmeus, HF60.**

**D**ärvidlag är det viktigt att ankringen, som ju kan ses som ett bakre sikte är stabilt utan rörelse eller variationer och är lätt att upprepa. Därför har det skett en viss "tillbakagång" till den betydelse av ordet "ankring" vi tidigare haft i svenskt bågskytte och som byttes ut mot det något diffusare ordet "kontaktlinjering".

Ankningen sker som tidigare beskrivits efter uppdrag något under hakan, mitt i den samma och mitt i näsan.

Avdraget eller expansionen bakåt kräver utrymme vilket tillförs genom att bröstbenet dras in mot kroppen när du släpper ut lite av den indragna luften. Arbetsutrymmet för expansionen förbi klickern blir större än om du spänt ut bröstet och därmed dragit

ihop skulderbladen mot varandra. Expansionen beskriver en parallell rörelse längs med skjutlinjen.

Allt som sagt och skrivits så här långt hänger ihop. Således skall man läsa och förstå den skjuttekniska cykeln som en helhet där delarna bygger på varandra.

Claes Colmeus i HF60 har jobbat med sin skjutteknik och visat att man kan komma långt även högt upp i åldern med bra träning.

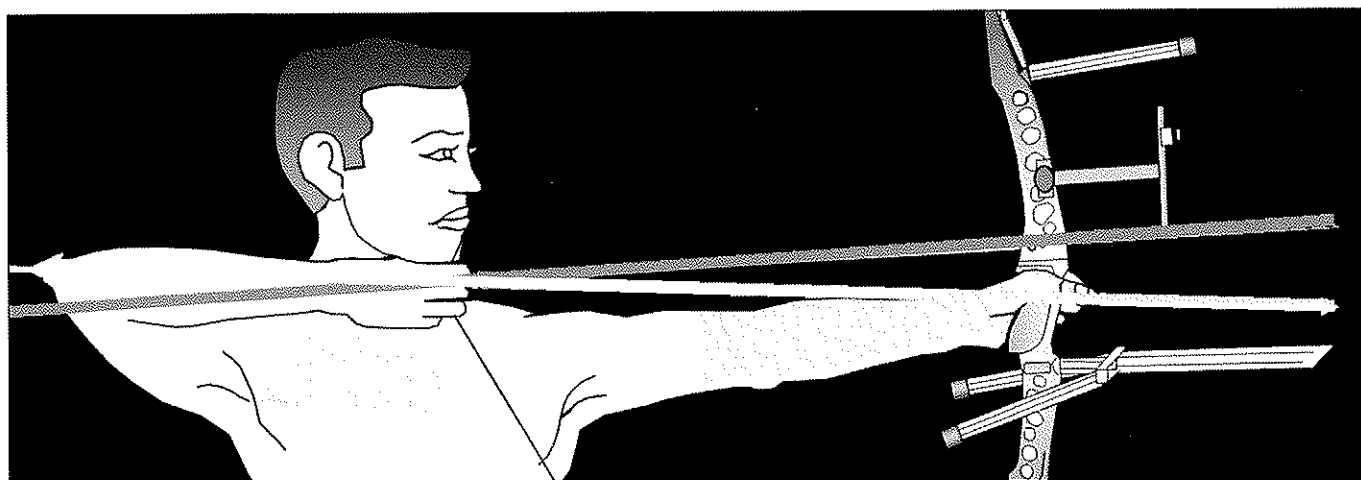
### Intervju Claes Colmeus.

- *Hur har du jobbat med utvecklingen av din skjutteknik.*

- Jag har försökt vara så öppen som möjligt för allt som kan vara till gagn för min skjutteknik, och inte såga några idéer innan jag har provat själv.

- Visst tog jag intryck av tränarkonferenserna, jag fick både nya impulser och stöd för sådant som jag redan hade arbetat med. Men jag har ändå från början (jag började med bågskytte när jag var 50) jobbat med att läsa väldigt mycket, företrädesvis företrädesvis på Internet. - Jag försöker läsa allt jag kommer över om bågskytte och skjutteknik och har dessutom





Den mörka linjen beskriver pilens förlängning medan den ljusare linjen visar arbetsriktning på dragsidan.

➤ Översatt en del saker som jag då förstås har fått djupare kunskaper om.

- Sedan har jag läst böcker som till exempel Frangillis "The Heretic Archer" och Ki Sik Lees "Total Archery". Jag räknar mig själv som "Heretic" (kätare, en vars tro avviker från den officiella) när det gäller bågskytte.

- Man kan säga att jag provar allt jag kan hitta och hitta på och till slut smälter allt samman till min teknik. Jag har aldrig haft någon tränare förutom mig själv, inte heller har jag försökt renodla någon någon skjutteknik, utan låter den driva mot något som fungerar och som jag trivs med. En skjutteknik ska vara bekväm för att fungera i längden. Jag provar gärna något nytt och jobbar med det ett tag, om det fungerar så blir det på något sätt inbyggt i min teknik, annars kommer det liksom att tunnas ut och försvinna.

- Om jag skulle karaktärisera mitt sätt att skjuta så skulle jag kunna säga som Hissen sa när han berättade om hur ryssarna filmade honom från alla håll på EM i Warszawa 1955. - Före EM hade han skjutit tre världsrekord och efteråt tyckte han att filmandet nog inte var så genomtänkt "Filma mej! Dom kunde ju inte skjuta båge på fem år efter det". Med andra ord, försök inte kopiera min teknik rakt av som den ser ut. Den fungerar för mig, inte nödvändigtvis för dig. Men kanske mitt sätt att skapa tekniken kan fungera.

- I början hade jag kraftiga islag i bågarmen och nere på klubben föreslog man att jag inte skulle ta med mig armskyddet i fortsättningen. - Det kändes ordentligt men efter en månad var islagen borta och jag har inte använt armskydd sedan dess. Lösningen blev att rulla armvecket på bågarmssidan neråt till vertikalläge, detta ger en bra låsning, en bra vinkel på

bågshanden och hjälper till att hålla bågarmsaxeln på plats bakåt-neråt. Förutsättningen är förstås att man inte har en överrörlighet i armbågsleden, tvärtom har jag en liten krökning i bågarmen. Jag är ganska nöjd med min bågarm, den är relativt stabil, och den har varit grundläggande för min skjutteknik sedan dess.

- *Hur tänker du när det gäller kroppspositioner och antalet arbetsvinklar?*

- Det har under mina "trial-and-errors" hamnat där. - Jag behöver-behöver i regelregel inget bröstskydd heller och den något framåtlutande ställningen eller kroppspositionen där jag också drar in och ner bröstbenet stämmer väl med de senaste utvecklings-teorierna. - Fotställningen är medvetet bara aningen öppen numera, sedan jag hörde Hyung-Tak Kim propagera för en parallell ställning. Jag provade förstås. Det kändes alltför spänt, men med en liten öppning blev det stabilt och bekvämt.

- När det gäller ankringen har jag själv byggt en ganska stor ankringshylla och jag har en kraftig benkänning mot käkbenet och strängen mitt i näsan och mot hakan.

- Eftersom jag har problem med lite stela axlar och därför inte kommer upp i den bästa linjeringen blir arbetsvinkeln där lite stor. - Det inbjuder direkt till att kombinera avdraget med en vinkning av modell "Hej till publiken". För att hållahålla dragshanden kvar kvar i linjeringen linjeringen lägger jag nu tummens utsida (nagelsidan) mot halsen. - Detta ger som följd att jag i fullföljet får en mycket kort reaktion men avdraget blir mjukt och konsekvent.



► - Hur gör du för att få balans i kroppen och i kraftfördelningen mellan tryck och drag?

Jag intar en utgångsställning på skjutlinjen ungefär som om jag inte hade någon båge, utan någon vridning av vare sig kropp eller huvud. Sedan lyfter jag bågen horisontellt till lite över siktlinjen samtidigt som jag vrider huvudet till rätt läge. Först därefter kommer uppdraget, alltså inget fördrag alls. När det gäller själva uppdraget har jag fastnat för en beskrivning av Ki Sik Lee som innebär att uppdraget består av att dragaxelns skulderblad förs i läge mot ryggraden. Och som genom magi följer hela dragarmen med, utan att jag känner att det är den som jobbar. Helt plötsligt satt ryggraden på plats, efter att ha varit sämre än tveksamt i 14 år. Bågarmen är på plats redan i upplyftet, och trycket åstadkommer jag genom att dess axel jobbar framåt, ungefär enligt Ki Sik Lees expansionsfas.

- Vad vill du uppnå i dom delar i skjutcykeln som handlar om ankring och avdrag?

- Själva ankningen ser jag inte som något stort problem, det är bara att hamna på plats och där har jag kommit så långt att jag inte behöver tänka. - Avdraget handlar om att få mjuka avdrag och med tumnageln mot halsen fungerar det, åtminstone så länge siktningen känns stabil. Det kan gå snett om jag kommer alltför fel i riktningen under uppdraget. Då känns det som om jag måste tvinga siktet på plats, och varken släpp eller fullfölj blir bra.. - Fullföljet är något av en katastrof (enligt alla kända normer) då bågarmen ramlar rakt ned (i bästa fall). Men det kommer av att jag försöker undvika alla former av reaktion i bågarmen. Själva bågen brukar träffa underbenet, den där eleganta svängen med långstapben som en pendel har jag aldrig lyckats med.

- På dragsidan blir som jag nämnde tidigare reaktionen väldigt kort då jag försöker hålla kvar tumnageln mot halsen.

- Jag antar att du känner till att jag inte använder klicker, utan spegel. Jag försöker få till släppet när siktet ligger rätt i målet, vilket tyvärr inte alltid lyckas. Så även om jag ofta träffar exakt där jag siktade, är det inte alltid en fördel;-)

- Jag har förstått att du har en svag båge, vilka konsekvenser har det fört med sig för utvecklingen av din skjutteknik. Du har 28 pund

- Det stämmer, jag har 28 pund sen tio år tillbaka katillbaka vilket gör avdraget väldigt känsligt. En 40-pundare som jag hade tidigare är mycket lättare att få till bra släpp med. Åtminstone för mig släpper den nästan av sig själv, jag orkar helt enkelt inte hålla kvar den numera. - Men 28 pund är ett villkor för att jag skall kunna fortsätta med skyttet, axlarna tål inte för mer än så.. - Det är också så att jag skuter med en Fiberbow där stocken är av kolfiber och väger 600 g. Det gör att jag kan ha mycket högre vikter på långstapben där det gör nytta för stabiliteten, utan att totalvikten blir för hög, Min framvikt väger över 200 g. Bågen känns därför mycket stabil i både siktningen och avdraget. Men det är nog så att just den svaga bågen har tvingat mig till att arbeta mycket med tekniken.

- En hel del återstår att lära, annars vore det ingen ide att fortsätta med bågskytte. Jag måste jobba vidare med fullföljet, och jag måste lära mig att ta ner när något går fel i stället för att envist hänga kvar och till sist antligen bli av med pilen i ett uselt skott. Och så har vi det där med koncentrationen på skjutningen. Jag brukar säga att en bågskytte ska ha ett huvud som en badboll, tomt och inte alltför uppblåst.

## Vetlanda till allsvensk final

TEXT: LEIF KEDÉN, HUSKVARNA BSK



Sista omgången i sydöstra gruppen avgjordes i Borås och det blev Vetlanda BSK (bilden) som vann gruppen och går till final i samband med SM i Eskilstuna.

En sak som borde göras i framtiden för att stärka varumärket "Allsvenskt bågskytte" är att införa fasta matchdagar i varje grupp, så att alla föreningar och skyttar bättre kan planera sina tävlingar. Då kommer laget lättare att kunna ha "bästa laget" och matcherna bli ännu jämnare. Något att tänka på för SBF.

I åldrarna 7 till 15 år är drygt två av tre pojkar och varannan flicka med i en idrottsförening. Ungefär var tionde ungdom idrottar i de här åldrarna utanför den organiserade idrotten.

Nationellt

## SBF

# Yngre Junior Trofén

Slutresultat efter 192 tävlingar den 25 januari 2009

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng					
1	Järnvägens BF	12	130	473	66	Stenbro BS	3	20	27
2	Huskvarna BK	14	114	320	67	Tibro BS	7	15	25
3	Örebro BK Jaktpilen	7	107	292	68	BS Vaggeryd	4	10	24
4	BS Gothia	10	81	285	70	Sävsjö BK	2	7	23
5	Nykvarns BK	11	112	265	71	BSK Hudik 7	17	23	
6	Trelleborgs BK	7	84	259	72	Kiruna BK	6	14	22
7	Skogens IF	25	115	247	73	Kungsängens BK	2	11	21
8	Motala BK 6	68	246		74	BSK Sturarna	4	10	20
9	Mjölby BS	15	86	216	75	Falu BK	3	8	19
10	Rumskulla GOIF	5	48	303	76	Nyköpings BK	4	15	19
11	Eskilstuna BS	7	43	188	77	Sollefteå BK	6	12	19
12	Korsnäs IF/BK	7	62	174	78	Gävle BK	5	8	18
13	Lindome BK	13	46	159	79	BSK Edsbyn	5	10	16
14	Karlstads BK	7	41	154	80	Strängnäs BK	5	15	15
15	Tyresö BS	11	62	148	81	BK Vildkaninen	1	3	13
16	Skövde BK 6	33	144		82	Svärdsjö IF	2	7	13
17	Älvenäs BK	9	89	144	83	Västerviks BK	5	10	12
18	Rembo IK	4	36	126	84	Karlshamns BK	3	7	9
19	Finspångs BSK	5	32	122	85	Hammarö BSK	1	4	8
20	Södertälje BK	8	37	120	86	Halmstads BK	2	6	8
21	Katrineholms BK	9	55	117	87	Timrå AIF	2	3	7
22	Luleå BS	7	41	107	88	Borås BS	1	4	6
23	Hässleholms BK	2	31	106	89	Kungälv BK	5	6	6
24	BS Grästorp	7	29	93	90	BK Unga Örnar	1	2	5
25	Umeå BK	10	38	93	91	Upplands Väsby BK	1	1	4
26	BK Gripem	2	24	92	92	Piteå BK	2	2	4
27	IK Östervikings	3	36	88	93	Uddevalle BK	3	3	3
28	Stallarholms BK	2	20	86	94	Wij BS	3	3	3
29	IF Karlsvik 9	43	86			Frösö CPK	1	1	2
30	Åtvidabergs BK	5	35	85		BK Göta Lejon	1	1	1
31	BK Dalpilen	6	40	84		Bjäre BS	1	1	1
32	IF Ulvarna 7	28	83			BSK Ånge	1	1	1
33	Tranås BSK	7	32	79		Kumla BK	1	1	1
34	BK Fjädersn	8	31	78		Linköpings BSK	1	1	1
35	Rejmyre BSK	2	21	76		Summa	512	27	44
36	Skallsjö BG	4	20	64					7357
37	Växjö AIS	8	32	64					
38	Stockholms BK	3	19	62					
39	Helsingborgs BK	8	30	61					
40	Karlskrona BK	12	27	54					
41	Angeredes BS	5	25	53					
42	Bodens BKP	5	24	49					
43	Sundsvall/Ortv. BK	6	19	49					
44	Skurups BK	3	27	45					
45	Västbo BK 4	17	45						
46	BK Pantern	4	19	44					
47	Grimslövs AIF	4	20	44					
48	Alingsås BK	6	16	44					
49	Vetlanda BSK	6	25	44					
50	Söderhamns BS	8	25	43					
51	BK Friskyttarna	1	17	42					
52	BK Snappharna	4	25	40					
53	Stocka BSK	5	21	40					
54	BS Kil	1	10	34					
55	Nåra BK	5	18	33					
56	Båsta BSS 7	18	33						
57	BK Siljanspilen	4	22	32					
58	Sigtuna BK	2	14	31					
59	Skellefteå BK	3	15	29					
60	BK Björnen	3	19	29					
61	Säters IF/BK	6	11	29					
62	BK Danapilen	2	15	28					
63	BSK Iggesund	3	14	28					
64	Kristinehamns BK	3	11	27					

## SBF

# Yngre Junior Trofén

Resultat efter 10 tävlingar  
den 25 januari 2009

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng
1	Motala BK 12	12	35	
2	Järnvägens BF	4	10	32
3	Karlstads BK	3	6	28
4	Älvenäs BK	6	11	10
5	Örebro BK Jaktpilen	2	5	17
6	BK Gripem	2	3	16
7	Rejmyre BSK	4	4	12
8	BK Friskyttarna	1	3	11
	Trelleborgs BK	3	5	11
	Grimslövs AIF	4	4	11
	Skogens IF	4	4	11
12	Huskvarna BK	1	2	9
	Nykvarns BK	3	3	9
14	BK Fjädersn	2	3	8
	Kristinehamns BK	3	5	8
	Luleå BS	4	4	8
17	Rembo IK	1	1	7

	Korsnäs IF/BK	2	2	7		BK Snapphanen	1	1	3
	Katrineholms BK	2	5	7		BK Pantern	2	2	3
	Mjölby BS	4	4	7	29	BS Kil	1	2	2
21	IK Österviking	1	2	6		Halmstads BK	1	2	2
	BSK Hudik 2	2	6			Kiruna BK	1	2	2
23	Åtvidabergs BK	2	2	5		IF Karlsvik 2	2	2	
	Hässleholms BK	2	3	5	33	Karlskrona BK	1	1	1
	Finspångs BSK	4	4	5		Timrå AIF	1	1	1
26	Skellefteå BK	1	1	3		Summa	89	123	319

## Deltagarrekord på Sturepilen

TEXT: PATRIK ARMUAND, TÄVLINGSLEDARE FOTO: JARI HJERPE



Efter att ha varit uppe i 128 anmälningar var det totalt 119 skyttar som fullföljde årets Sturepil. Tävlingen drog igång med grundskjutningen som också är huvudtävlingen för 10 och 13 klasserna.

Flera goda resultat kunde noteras bland skyttarna i grundomgången, bland annat Rolf Andersson Södertälje med 295 i första omgången. 16-skyttarna var inte så många men sköt höga resultat, Malin Tarukoski BK Danapilen i DC 16 sköt 561, Joakim Arnström Stocka BSK HF16 566 poäng.

Finalskjutningen blev som vanligt spännande. Nytt för i år var att vi utökade till 8-delsfinaler vilket gav fler skyttar möjlighet till finalträning inför SM i Eskilstuna om ca en månad. Inför finalskjutningen rankade vi in alla 18-meterskyttar i respektive klass även om man inte startat grundskjutningen i HK50 så fick man vara med i finalerna för HK19 om man presterat resultat bland de 16 bästa. Det blev många jämna matcher med flera särskjutningar, Robert Danielsson Eskilstuna deltog i inte mindre än tre särskjutningar och gick segrande ur alla tre.

Carin Beije från Stockholms BK hade en verkligt lyckad dag med hela tre svenska rekord, först slog hon till med 104 poäng på 12 pilar i kvartsfinalen, sedan höjde hon rekordet i bronsfinalen till 106 poäng (det gamla rekordet var 89 poäng) en rejäl putsning alltså.

Rekordet för kvart/semi/final totalt blev 302 poäng. Vilka som segrade i respektive klass och får låna hem vandringsprisen under ett år kan ni se i resultatlistan.

BSK Sturarna vill tacka alla deltagande skyttar för en väl genomförd tävling och hälsar alla välkomna åter till Uppsala för utomhustävlingar i maj.



Hans Krusell Motala tycks ha hittat formen, 5:a i HC19

Malin Wallin, Stocka 1:a i DF19





Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)







# TÄVLINGSANNONSER

Nr 1-2 2009

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

## Innehåll

Kvällstävling i Angered.  
Stallarholmspilen  
Njudungsträffen, Vetlanda  
Tyresöhelgen  
Wä Open  
Östra Svealands inne-DM  
Kvällsskotten  
Kopparpilen  
Lilla Rallarträffen

Marspilen  
Oppundapilen  
Kringelpilen  
Timråpilen  
Sundsvalls 25: an

## PLATSADRESS!

Önskemål är att i fortsättningen skriva ut gatuadressen till tävlingsplatsen eller närmast möjliga adress.  
Engagerade läsare har kommit med detta utomordentliga förslag.

### Västkustens Bågskytteförbund Inbjuder till Kvällstävling

Onsdagen den 4. februari 2009  
Plats: Angered's inomhusbana.  
Start: Kl. 18.00 med provpilar: 2 x 4 min  
Rond: FITA/SBF 18 m Klassiskt,  
Olympiskt & Compound.  
12m-klasser också  
Vid färre än 4 anmälda i en klass flyttas  
dessa upp till närmaste klass.  
Anmälningavgift: Seniorer 70,- kr, juniorer  
och yngre 40,- kr  
Vid anmälan anges vilken tapet som önskas  
3-spot eller 10-ringad

OBS! Inneskor i skjuthallen  
Begränsat deltagarantal.  
Enklare servering i klubbstugan  
Vid frågor, & anmälan  
Gunnar Spetz  
[g.spetz@telia.com](mailto:g.spetz@telia.com)

Stallarholmens Bågskytteklubb bjuder in till

### Stallarholmspilen

Tid 21 feb 2008 kl 10:00

Plats: Sporthallen i Stallarholmen, Villavägen 1.  
Rond: FITA/SBF 12 resp 18 meters-ronder för 10 till  
16-klasserna, begränsat antal deltagare till 48 skyttar.  
Anmälan: [cenneth.ahlund@bagskytte.se](mailto:cenneth.ahlund@bagskytte.se)  
eller 0708-103133 senast 25 februari  
Avgift: 100 kr individuellt, lagträvling utan kostnad.

Enkel servering kommer att finnas med korv, läsk mm.  
Inomhuskor.

Välkomna!!!

### Fel i tävlingsprogrammet

Njudungsträffen  
i Vetlanda  
går den 21 maj  
och inget annat!

red.

Tyresö BS inbjuder till  
Tyresöhelgen  
Den 14-15 februari 2009

**Plats:** Bollmorahallen i Tyresö Centrum  
klockan 9:00.  
**Start:** Kl. 09:30 båda dagarna med  
provpilar 2x4 minuter och  
tävlingsstart direkt efter.  
**Rond:** Lördag den 14 februari 18m 18st  
Långbåge + 18st Compound.  
Söndag den 15 februari 18m 18st  
Klassiskt + 18st Fristil  
**Avgift:** 180kr.  
**Anmälan:** Via mail till [anmalan@tbs.nu](mailto:anmalan@tbs.nu)  
senast söndagen den 8 februari.

För mer information se vår hemsida [www.tbs.nu](http://www.tbs.nu)  
eller ring Erika Seger 0738-321503.

**Välkomna!**

## Wä Open 2009

Arrangerades Lördagen den 14 februari 2009  
Rond: FITA 18 m, SBF 12 m 2 x 30 pilar.

Kristianstad BK

På uppdrag av  
Östra Svealands Bågskytteförbund  
Inbjuder  
Södertälje BF till

### DM i tavla utomhus den 7:e juni 2009

Separat inbjudan till berörda klubbar.

**Välkomna!**

Nykvarns Bågskytteklubb  
Bjuder in till

## Kvällsskotten

1 feb kl 18.00, 18 meter, maximalt 20 skyttar  
17 mars kl 18.00, 18 meter, maximalt 20 skyttar  
7 april kl 18.00, 12 meter, maximalt 30 skyttar  
21 april kl 18.00, 12 meter, maximalt 30 skyttar  
Uppvärmning sker 17.30-17.50.

**Plats:** Kulturmagasinet Ge Järnet  
(fd Däckshuset) i Nykvarn  
**Omfattning:** FITA 18 och SBF 12/18 metersronder  
2\*30 pilar, begränsat antal deltagare se  
respektive tävlingsdag.  
**Anmälan:** [cenneht.ahlund@bagskytte.se](mailto:cenneht.ahlund@bagskytte.se)  
eller 0708-103133 senast 30 minuter  
innan start för respektive tävlingsdag.  
**Avgift:** 100 kr individuellt

Enkel servering kommer att finnas med korv, läsk mm.  
Då lokalen kan vara litet kall så bör skyttarna ha  
varma kläder på sig.

**Välkomna!!!**

Skellefteå Bågskytteklubb  
Inbjuder till

## Kopparpilen

Lördagen den 7 mars 2009  
Klockan 11.00

**Plats:** Klubbens nya inomhuslokal på  
Travet i Skellefteå.  
**Rond:** Fita 18/ SBF 12 enligt SBF: s regler  
**Klasser:** Enligt SBF: s bestämmelser  
Uppflyttning till högre klass vid  
färre än 4 deltagare  
**Anm. Avgift:** Seniorer & äldre 100:-, övriga 60:-  
**Anmälan:** Senast den 3 mars till:  
Mathias Hedström, tfn:  
0910-152 32, 070-671 80 14  
Anders Hedström, tfn:  
0910-77 53 20, 070-677 53 20  
Eller E-mail:  
[mathias@skelleftecit.nu](mailto:mathias@skelleftecit.nu)

**Välkomna!**  
Skellefteå Bågskytteklubb

## JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till

### Lilla Rallarträffen

Lördagen den 7 mars 2009

- Plats:** Klubbens inomhuslokal i Kärr.  
Vägbeskrivning på vår hemsida [jif.nu](http://jif.nu) eller vid anmälan. Om du kommer på E20 tag av avfart 106. Vi kommer att skylta från Riksväg 50.
- Start:** Omgång 1. kl.09.00 med 2x4 min uppvärmning. Omgång 2 kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning
- Rond:** SBF:s 12m
- Klasser:** Samtliga 10 och 13 klasser.
- Avgift:** 80kr
- Anmälan:** På vår hemsida [www.jif.nu](http://www.jif.nu) senast måndagen den 2 mars.  
Eller till Gunnar Persson 070-5419291
- Vid för få anmälningar för två omgångar kommer vi att skjuta en omgång klockan 10.00, information om detta kommer att finnas på vår hemsida [www.jif.nu](http://www.jif.nu).
- Det finns servering med kaffe, korv, dricka, godis m.m.
- OBS begränsat deltagarantal

VÄLKOMNA till HALLSBERG!

## Lindome Bågskytteklubb

inbjuder till

### MARSPILEN

lördagen den 7 mars 2009

### Ungdomstävling

- Plats:** Lindome BK:s skjutlokal.  
För vägbeskrivning: [www.lindome-bk.com](http://www.lindome-bk.com)
- Rond:** 2x 30 pilar från 12 meter.  
Ange önskemål om taveltyp vid anmälan.  
Start kl. 10.00 med provpilar därefter omedelbar tävlingsstart.
- Klasser :** 10 o 13.
- Startavgift:** 60:-  
Enklare servering kommer att finnas.  
Begränsat deltagarantal, max 50.  
Anmälan senast måndag 2 mars.  
Helst via e-post: [lindome-bk@telia.com](mailto:lindome-bk@telia.com)  
eller brev: Lindome BK N.Hällesåkersv.3541,  
437 34 Lindome BK  
Tel: 031-795 00 02

VÄLKOMNA

## Katrineholms bågskytteklubb

Inbjuder till

### Oppundapilen

Söndagen 8 Mars

Värmning 10.00 därefter tävlingsstart

- Plats:** Nyhemshallen väg 52 mot Örebro (skyltat från rondellerna 55,56,57)
- Rond:** FITA inomhusrond 18 m och 12 m enligt SBF bestämmelser
- Anm. Avg:** 19 klass o äldre 130 kr, övriga 90 kr  
MAX 80 deltagare.

Senast anmälningdagen måndagen 2 mars

- Anmälan:** Ola Apelkvist tele: 0150-599 13,  
e-post: [ola.apelkvist@one.se](mailto:ola.apelkvist@one.se)  
Mats Elfsten tele: 0150-540 74,  
e-post: [mats.elfsten@telia.com](mailto:mats.elfsten@telia.com)

**Servering:** Korv,mackor och dryck

## Södertälje BF

Inbjuder till

### Kringelpilen

- Plats:** Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida [www.sodertalje-bf.se](http://www.sodertalje-bf.se)
- Tid:** Lördagen den 14 mars 2009, start kl. 10.00 med 2x4min uppvärmning
- Anm.avg:** 100 kr
- Klasser:** 10 och 13 klass
- Rond:** SBF 12m, 2x30pil
- Anmälan:** Senast tisdagen 3 mars. OBS, anmäl i tid, efteranmälan + 50%.  
Anmäl (maila) gärna klubbvis till: [bagskytte@sodertalje-bf.se](mailto:bagskytte@sodertalje-bf.se)  
Vid frågor kontakta:  
Mårten Blomroos 070-165 18 18  
Yngve Malmström 070-27 10 375

Ange i anmälan: namn, klubb, klass, tapet

- Servering:** korv, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.  
**Tag med inneskor!**

Välkomna till Södertälje!

**Timrå AIF:s Bågskyttesektion och på uppdrag  
av Mellersta Norrlands Bågskytteförbund  
inbjuder till**  
**"TimråPilen – 12m"**  
**samt Distriktsmästerskap**  
**Lördagen den 14 mars 2009**

Tid: uppvärmning kl 10.00 därefter start  
Rond: SBF 12 m  
Samtliga skjutstilar i klasserna 10 och  
13

Plats: OBS! Egna skjuthallen i Sörberge  
Komihåg inneskor

Anm. avg.: 80:- klass 13 och 50:- klass 10

Anmälan till Eva Lövgren tel 070-543 65 22  
eller e-post [eva.lovgren@bredband.net](mailto:eva.lovgren@bredband.net)  
Anmälan senast måndag den 9 mars

Servering: Kaffe/Läsk, smörgåsar/kaka, varmkorv,  
godis

**VÄLKOMNA**

IF KARLSVIK  
inbjuder till  
**SUNDSVALLS-25:an**  
Lördagen den 28 mars

Plats: Skönsbergs skola, Sundsvall  
Tid: FM kl. 09.00 för HF o DF16-60 samt  
LB. 2x4 min uppvärmning, därefter  
start.

EM ca kl. 13.00 för HC o DC16-60,  
HK o DK19-60 samt alla 10-13  
klasser.  
2x4 min uppvärmning, därefter start.  
OBS! Begränsat antal, ca 40 per  
omgång. Ev. justering av startomgång-  
arna vid stort deltagarantal. Lokalen  
öppnar kl. 08.00.

Rond: FITA 25m och SBF 18/12m  
Klasser: Samtliga enligt SBF, minst 4/klass.  
Avgift: Seniorer & äldre 140:-, Juniorer &  
yngre 80:-  
Anm: Senast söndag 22 mars till Andreas  
Mail: [andreas\\_skalberg@hotmail.com](mailto:andreas_skalberg@hotmail.com)  
tel: 0768-17 37 03

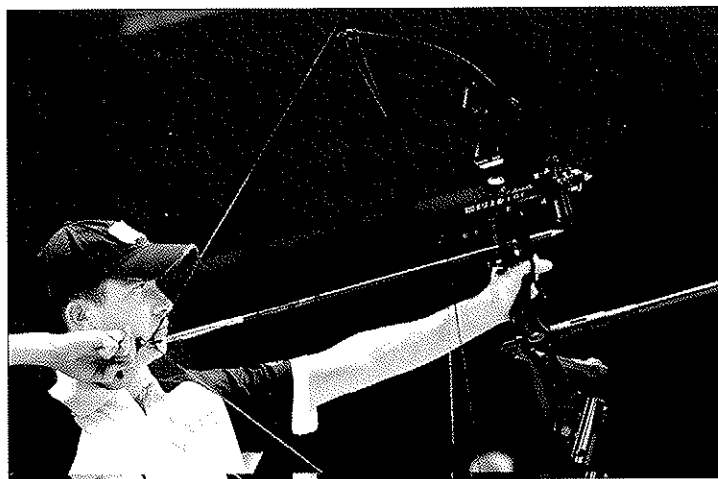
Korv, smörgås, dricka, godis mm finns att köpa  
**VÄLKOMNA!**

# Nimes

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FITA

1100 skyttar VM-genrepade i Franska Nimes. De svenska färgerna försvarades av Jenny Jeppsson DF (18) och Alistair Whittingham HC (46). I herrar compound blev det en fajt mellan Danmarks Martin Damsbo (Tavel-VM-brons i Leipzig) och en av dessa unga talanger Pierre Julien DELOCHE (FRA). Fransmannen tappade 2 pinnar och vinner ganska lätt med 118-114. Bronsmedaljör blir Dave Cousins (USA).

I DF vinner Elena Richter (GER) över Pia Carmen LIONETTI (ITA) med 115-112. Bronsmedaljör blir Berengere SCHUH (GER). Jenny Jeppsson åker ut direkt i 16-delen mot hemmaskytten Berzina efter särskjutning 112-112.



Deloche i stilstudie.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : www.bagaropilar.com

## GÖR DIG REDO FÖR INOMHUS SM!



### Win&Win Pro Accent Carbon Riser

Är du ute efter en högkvalitativ rekurvstock till ett bra pris? Då är denna stocken ett självklart val!

Karbonkonstruktionen ger trots den låga vikten en helt unik styvhet och vibrationsupptagningsförmåga.

**3295:-**



### BCY Strängtråd 8125

8125 är idag det vanligaste valet till strängar för såväl compound som rekurvskytte. Det är ett slitstarkt och snabbt material med en minimal tjöning - ett material du kan lita på i alla väder! 1/8-dels rulle - räcker till ca 5 strängar!

**325:-**

### SUPERPRIS på inomhusskaft!

Vi har nu ett superpris på ett parti medaljvinnare XX78 2314 Superlam-skaft med kona och supernock. Ordinarie pris: 65:-/st

**NU: 45:- /st**

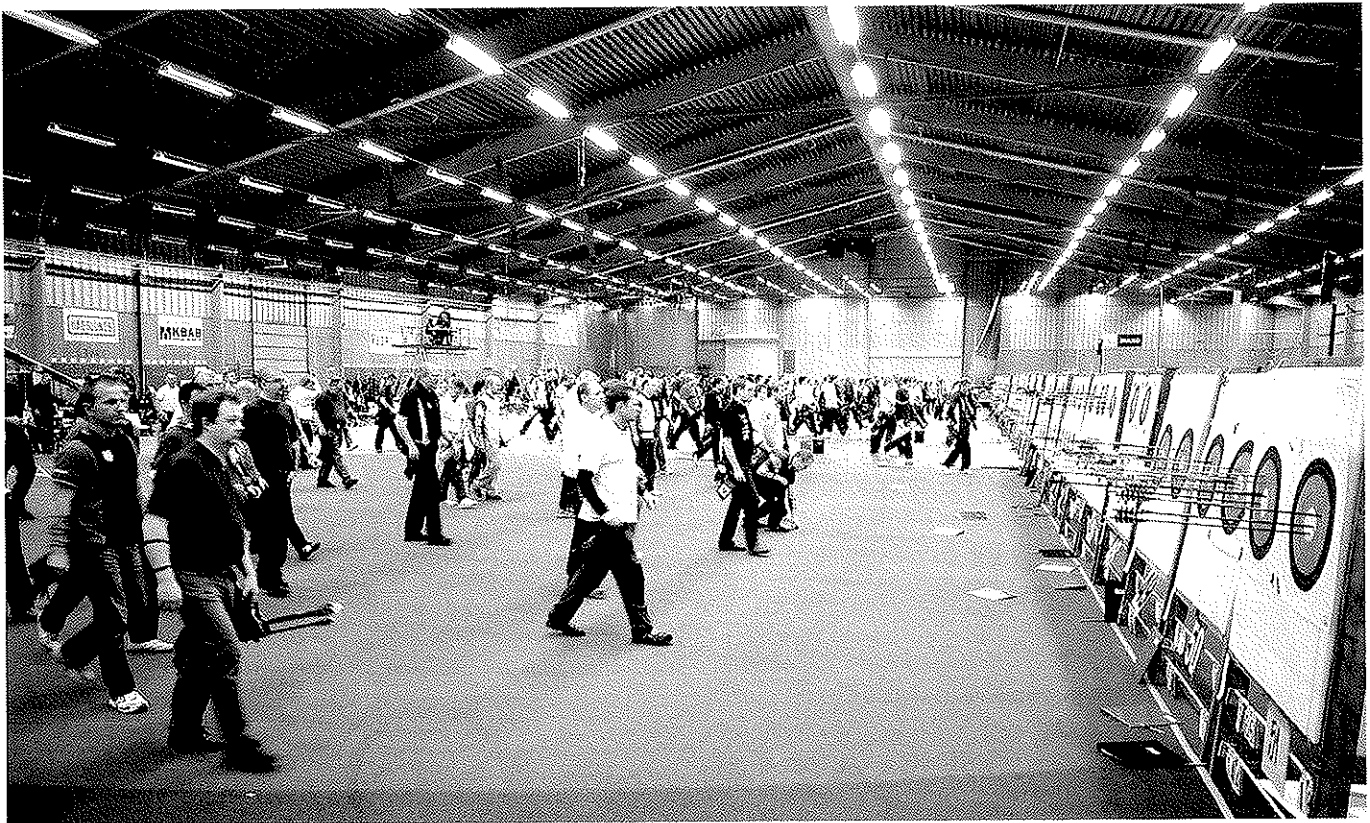


### EASTON Black Max

Nu säljer vi ut vår populära och välbyggda compoundstabilisator till otroliga priser! Finns i 25 och 30" (Ord. Pris 850:-)

**595:-** (Begränsat antal)

Vi kommer att finnas på plats på inomhus SM i Eskiltuna 28/2 - 1/3 2009.



# TRETTONDAGSPILEN

- en välbesökt tradition

TEXT : CARIN BEIJE, STOCKHOLMS BSK

Över 200 skyttar hade hörsammat inbjudan till årets Trettondagspil, däribland 30 från Norge, dessa tog hela 10 klassegrar. På den svenska sidan kan man svårigen låta bli att nämna Kalle Pumans framfart i HK19 eller vad sägs om 550! Sverige är starka i klassiskt, compound och långbåge medan Normännen är duktiga på fristilssidan.

**M**alin Wallin, Stocka hade inga svårigheter att besegra sina medskyttar i DF19, 557 var kanske inte så högt men det räckte gånget och väl. Tvåa blir Petra Larsson, BK Fjädersn på 531 och trea Christine Bjerendal, Lindome på 519p.

Bland herrarna tog norrmännen en dubbel med Bård Nesteng överst i ensamt majestät, 584 var ett riktigt bra resultat. Som tvåa följde Vetle Risinggård på 576 följt av Mattias Strimark, Örebro som åter



Ida Andersson, Huskvarna

tar en pallplats med sina 573. På juniorsidan avslutade Sebastian Djerf, Lindome med en fin 290-runda efter en något försiktigare inledning, 569 räckte dock till en klar seger i HF16. Tvåa slutar Fredrik Sjöborg, Tyresö på 549 och trea Jakob Wincent, Finspång på 546.

Damjuniorerna dominerades av Huskvarna och Ida Andersson som med sina 534 höll Julia Carlbacker, Gävle bakom sig (511). Trea slutar Matilda Sirén, BK Fjädersn på 461p.

### Strid på kniven

På compoundsidan blev det strid på kniven ända in till målsnöret när Robert Danielsson, Eskilstuna besegrade Anders Malm, BS Kil, 584-583. Trea slutar Rolf Andersson, Södertälje BF på 577.

Malin Johansson, BS Kil kunde ohotad defilera genom tävlingen i DC19 för att till slut landa på 570

jämt. Den norska tvåan June Svensen sköt 560 och Isabell Danielsson, Eskilstuna sköt 553.

Viktor Lundström, Södertälje var inte lätt att tas med i HC16, 571 blev för mycket för dom andra i denna mixade klass.

Tvåa blir Josefine Lindblom, Skövde BSK med 497 och trea Karl Edberg, Katrineholm på 493. Tyvärr fann inga DC16-skyttar närvarande.

Långbågeklassen som här hade mönstrat 11 skyttar vanns av Glen Strandgård, BS Kil på 522p.

Detta var en bra bit från tvåan norske Trond Kvitenes som sköt 507 och ännu längre från närmaste svensk på tredje plats Reine Johansson, BS Gothia på 497.

## Resultat

Namn	Klubb	Totalt		Namn	Klubb	Totalt
1 Jan Erik Ellingsen	Moss Bueskyttare	533	3	Max Nero	Älvenäs BK	379
2 Ronny Lundin	BK Fjädersn	531	4	Martin Jönsson	BK Fjädersn	368
3 Gunnar Gröv	Ullensaker BK	513		DK13		
1 Marcus Lagneholt	Järnvägens BF	578	1	Sara Nyström	Karlstads BK	418
2 Klas Toresson	Järnvägens BF	546	2	Louise Hultcrantz	Karlstads BK	410
3 Rasmus Björning	BK Friskyttarna	533	3	Sofie Jönsson	BK Fjädersn	300
1 Jonas Jonsson	Korsnäs IF/BK	557	4	Alva Englund	Älvenäs BK	272
2 Marcus Lindberg	Järnvägens BF	510		DK10		
3 Viktor Gehrke	Järnvägens BF	473	1	Christelle Rudin	Järnvägens BF	438
1 Eva Godlund	Järnvägens BF	475	2	Ella Englund	Älvenäs BK	322
2 Viola Bäcklund	Stenbro BS	402		HC60		
3 Siv Hermansson	Järnvägens BF	350	1	Oddvar Skirbekk	Elverum BS	555
1 Caroline B Syverud	Larvik Bueskyttare	523	2	Björn Fransman	Vetlanda BK	548
2 Lisa Schluter	Örebro BKJ	519	3	Gunnar Persson	Järnvägens BF	526
3 Malin Svensson	Älvenäs BK	486		HC50		
1 Linnea Sundqvist	Älvenäs BK	268	1	Leif Malm	BS Kil	575
1 Stig Bergström	Nyköpings BK	501	2	Kjell Eriksson	Linköpings BSK	574
2 Hans Bengtsson	Karlstads BK	498		Stig Svensson	Skövde BK	286
3 Kåre Feurst	Stockholms BK	489	4	Ingemar Johansson	BS Kil	568
4 Urban Dahlberg	IF Ulvarna	452		HC13		
1 Simon Wiklander	BS Kil	520	1	Axel Olsson	Karlstads BK	577
1 Rasmus Joahnsson	BK Friskyttarna	460	2	Joel Jonsson	Korsnäs IF/BK	562
2 Nils Olsson	Karlstads BK	401	3	Martin Liebraten	Ullensaker BK	552
			4	Rasmus Falkenheim	Kristinehamns BK	550
			5	Martin Forsberg	Korsnäs IF/BK	545
			6	Nils Enbom	Kristinehamns BK	530
			7	Rasmus Arvidsson	Kristinehamns BK	498
			8	Emund L-Falch	Älvenäs BK	435
				HC10		
			1	Marcus Sjöwall-Höjer	Älvenäs BK	553
				DC13		
			1	Julie Svensen	Lilleström	548

# FACE 2 FACE INTERNATIONAL ARCHERY TOURNAMENT

+ ARCHERY TRADE SHOW

## Inga svenska medaljer på F2F

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: DEAN ALBERGA, FITA

Traditionella Face 2 Face arrangerades som vanligt i början av december månad i holländska Amsterdam. Morgan Lundin och Anders Malm försvarade de svenska färgerna men höll sig inte kvar hela vägen. Vinnarna hittade man i Italien, Tyskland och Holland.

**M**organ Lundin tog sig till andra dagens tredje matchomgång där han vann en av fyra matcher den mot Morten Boe, Norge genom att skjuta fullt. Då hade han även tvåan Hoffer och slutsegraren Pagni i samma grupp.

Anders Malm fick ge sig i den andra matchomgången efter att ha skjutit lika 119-119 med Zutphen men bara en vinst blev för lite. Vinner klassen gör Sergio Pagni, ITA genom att i finalen besegra Patrizio Hofer, SUI. Pagni sköt 591 i grundomgången medan Hofer sköt 594 liksom tre skyttar till, sex skyttar var över 590.

I damcompoundklassen stod finalen mellan Sofia Goncharova, RUS och Gladys Willems, GER. Den senare avgick med seger då hon lyckades vinna 4 av de 7 serierna efter att det varit lika inför sista serien.

I herrarnas fristilsklass vann Pascal van der Veeken, HOL mot Piotr Piatek, POL med klarar 4-1. Bland damerna vann Elena Richter, GER före Justyna Mospinek, POL också med klara 4-2. Richter sköt inte mindre än 3 fulla serier och två 29: or.

# 5 - 7 DECEMBER 2008

SPORTHALLE

IN THE NETHERLANDS

WWW.F2F.AM

RICHIE RYDOR G





### Hur funkar det?

► Det mest utmärkande är korta matcher. Hälften av skyttarna försvinner efter varje elimineringsomgång en eliminering som sker i pooler om 6 skyttar i varje. De två bästa från varje pool plus de högsta resultaten går vidare. I varje ny elimineringsomgång bildas nya pooler. Varje match omfattar 7 serier där man får en poäng för varje vunnen serie.

Tävlingsformen såg dagens ljus i slutet av 80-talet och 2002 flyttade tävlingen till den holländska huvudstaden Amsterdam.

### Prispengar

Till segraren i respektive klass föräras 600 Euro vilket motsvarar 750 US dollar. Till detta kan man också få prispengar från olika tillverkare beroende på vilken utrustning man skjuter med. Dessa prispengar går till ettan, tvåan och trean i varje klass.



# EFTERLYST

TEXT: MIKAEL SVAHN

**Först ringde Ingmar Sonesson, Snapphanen och berättade att den som troligen vet mest om den bilden är Ingvar Yxell. Sedan ringde Ingvar Yxell och tillsammans fick vi ihop nedanstående berättelse.**

**B**ilden i nummer 12, 2008 är tagen vid prisutdelningen för en tävling som hette Asajakten möjligen 1962 eller 63 av ingen mindre än Ingvar Yxell. Här kan man beskåda alla klassegrare och från vänster syns Bertil Hissen Olsson, Ronneby, Magnus Pernbom, Karlshamn, Stig Nordgren, Karlshamn, Stina Martinsson, Karlshamn, Egon Strömberg, Karlshamn och sist men inte minst Arne Johansson, Assarums IF.

Hissen känner många till och är fortfarande aktiv som skytt, berättar Ingvar. Hissen är inne på att bilden är tagen i slutet av 50-talet och senast 1960.

Magnus kallades för "den evige fyran" eftersom han alltid lyckades bli fyra på SM. Stig Nordgren var en av de bästa i södra Sverige under 50-60-talen påpekar Ingemar Sonesson. Stina Martinsson sköt först i U55 eller Uringen55 som bildades just 1955 ur en KFUM-sektion. Även Ingvar Yxell började i U55. Klubben gick sedan tillsammans med Assarums IF, som var en sektion i fotbollsklubben, upp i Karlshamns BK 1964.

Arne Johansson var en genuin klassiker på den tiden då klassiskt skytte skulle skjutas med bågen snett. Arne sköt i Assarums IF som bildades 1959. De tre klubbarna arrangerade ett SM tillsammans 1963 och därefter gick man sedan samman.

Ingemar Sonesson sköt själv på 50-talet och har sedan dess gjort sin gärning som ledare. Han var med och bildade BK Snapphanen och även Bågskytte-gymnasiet, nu försöker man få igång BK Snapphanen och man är mellan 20-25 medlemmar.



**Norra Svealands BF  
inbjuder klubbarna i Dalarna och Uppland  
till  
Årsmöte  
Lördagen den 14 mars 2009.**

**Tid och plats i inbjudan till berörda klubbar  
i NSBF**

## Logi under Vätternrundan/ Tjejevättern

Du bågskytt som har anmält dig till cykelloppen Vätternrundan/Tjejevättern och behöver logi. Vi har sex platser i vårt hus.

Du själv ordna med maten.

Anmälan till: 070-64 530 97 eller till  
0141-530 97.

Pris: 300 kr/person/natt.

**Mikael Svahn**

## EFTERLYST



Bågsytteakademien jobbar bland annat med att identifiera personer på gamla foton. Vi riktar oss nu till Tidskriften Bågskyttens läsare och ber om hjälp, vilka finns på fotot från vänster till höger.

Tidskriften Bågskytten  
0141-212255  
0709-61 64 22  
bagskytten@bagskytte.se

### Hopp om Hattrick!

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: JARI HJERPE

**Det är få förunnat att ha chansen till ett äkta hattrick, det vill säga att i det här fallet vinna inomhus-SM tre år i rad. Så ser det nämligen ut för långbågeskyttets starke man Leif Söderberg, Stocka BSK.**

Det vore kul att vinna för tredje året i rad säger Leif. – Jag har för ändamålet fått lite hjälp av Dennis Eriksson och vi har jobbat med skjuttekniken där jag tränat på avdraget och fullföljet som tidigare bara bestod i att jag släppte strängen.

– Vi ha också ändrat på fotställningen som nu är mer öppen, det passar mig bättre som är lite stel i ryggen efter en olycka. – Sedan har vi jobbat en del med att jag skall fokusera bättre och tänka positivt, fortsätter Leif.

– På materielsidan har jag gått från Dacron till Fastflight det ger bättre kast och är mindre känsligt. – Tidigare hade jag också flätade ändrar på mina strängar men det har vi också gått ifrån till att linda istället.

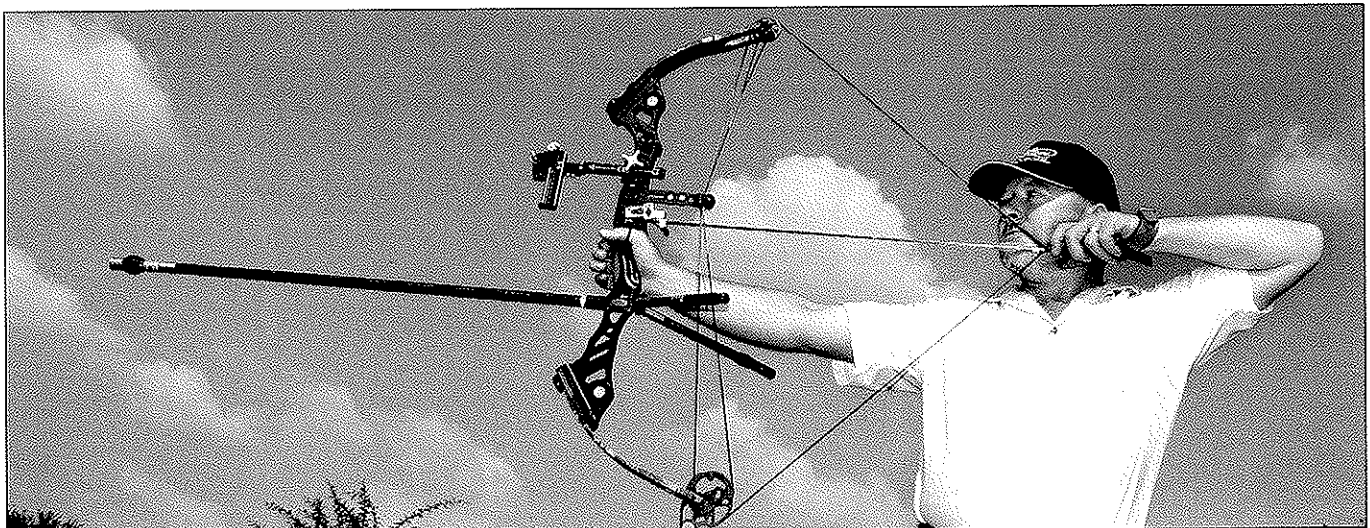
– Som synes en del småsaker som faktiskt har betydelse i det lång loppet, avslutar Leif Söderberg.



LEIF SÖDERBERG

## Afrikas första 1400-skytt

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: NICO BENADE



Nico Benade i stilstudie.

Den 11 januari 2009 sköt Nico Benade från Sydafrika 1405 poäng vilket gjorde honom till medlem av den mycket celebra FITA 1400 klubben.

**B**enade har tävlat i compoundklassen i mer än 10 år och är rankad 141:a i världen. Benade siktar på att få skjuta VM senare i år.

### Personbästa på FITA-ronden:

90m	340/360
70m	352/360
50m	354/360
30m	360/360 (18X's)
FITA	1405/1440

### Utrustning

Båge:	Mathews Apex 7 (29")
Pilar:	Easton X10 ProTour (470)
Stabilisatorer:	Vibracheck
Pilhylla:	Trophy taker, spring steel
Release:	Carter Quickie
Sikte:	CBE Quad light with a Sure-Loc 0.7 Black Eagle scope

### - Hur mycket tränar du?

- Beroende på hur jag jobbar försöker jag att träna varje dag även om det bara är några få pilar, berättar Nico. - Jag brukar vanligtvis starta min träning någon gång mellan fyra på eftermiddagen och när det blir mörkt. - Normalt skjuter jag några pilar samtidigt som jag blundar, detta för att koncentrera mig på hur jag vill skjuta skottet.

- Efter det blir det vanligtvis 36 pilar från 90 m där jag räknar poängen för att öka mitt personbästa på avståndet. - Sedan övar jag min skjutteknik som helhet på 30 meter. - Före en tävling tränar jag på varje avstånd för att bygga upp mitt självförtroende och försäkra mig om att mitt sikte är korrekt inställt. - Jag försöker att inte skjuta så mycket dagen före en tävling.

### - Dina starkaste sidor?

- Det är första gången som någon ställer en sådan fråga men jag skall svara så gått jag kan. Jag har en förmåga att sätta upp mål och sedan jobba hårt för att nå dem. Jag blir inte upprörd så lätt och jag har en väldigt positiv attityd, avslutar Nico Benade.

## Rolfs hemliga recept på ärtsoppa

TEXT: CARIN BEIJE, STOCKHOLMS BSK

Vad har det med bågskytte att göra? Jo, det var ett av samtalsämnena i pausen mellan tävlingen och träningen vid den senaste träffen för bågskytte-Veteraner i Södertälje den 3 december.

**F**örutom att vi blev serverade en lunch bestående av Rolf Svenssons ljuvligt goda hemlagade ärtsoppa, fick vi också veta hemligheten bakom den ypperliga smaken. Andra exempel på dagens samtalsämnen:

- hemliga recept på bågskytteframgångar i allmänhet.
- hemligheten med att uppnå nya personbästa som + 60.
- hemliga handikapps-system som gör det roligt att tävla tillsammans oavsett om du skjuter långbåge, klassisk, fristil eller compound.
- och inte minst: Finns där en hemlig föryngrande kraft i bågskytte?

Veteranerna i Östra Svealandsdistriktet startade litet blygsamt under 2008. Vi har redan hunnit bli 15 st män och kvinnor från Kungsängen, Strängnäs, Stockholm och Södertälje. Vi välkomnar fler och kravet för deltagande är förutom en uppnådd värnadsfull ålder, även möjligheten att kunna träffas för en match och erfarenhetsutbyte under dagtid en vanlig vardag.

### Kontaktpersoner i Veteranerna:

Leif "Lacke" Janson, Kungsängens Bågskytteklubb, emg-leif@telia.com  
 Rolf Svensson, Södertälje Bågskytteförening, lia.svensson@telia.com  
 Lars Liljenstolpe, Strängnäs Bågskytteklubb, lars.liljenstolpe@swipnet.se  
 Johnny Bengtsson, Stockholms Bågskjutningsklubb, Johnny.bengtsson@1comhem.se

Vem som vann dagens handikapptävling? Hemligt, men han fick i alla fall en extra ostmacka till ärtsoppan.



Till salu!

**Komplett fristilsbåge med massor av kringutrustning säljes för 12 500 kr.**

I paketet, som inte kan delas upp ingår:  
 PSE handtagssektion, Hoyt Gold Medalist Carbon Plus lemmar 42#, 66", Bitzenburger fjädringsapparat, 20 st. ACE 570 och 10 st. XX75, 10 st ACE 570 okapade, kikare, Arten pilrätare, Höghastighets kap för kolfiberpilar, koger, Arten strängbräda, 6 lindningsapparater, bågväg, Beiter Limb-Line gauge för att kalibrera och kontrollera lemmarnas rakhet, nockar, spetsar, fenor, strängmateriel samt tavelbutt och mycket mer.

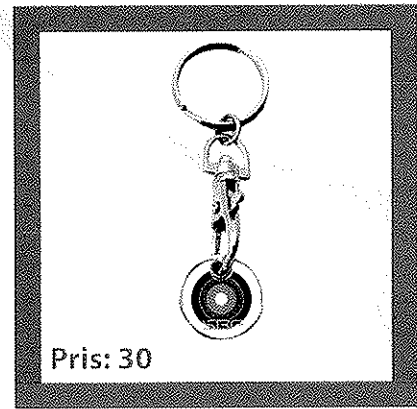
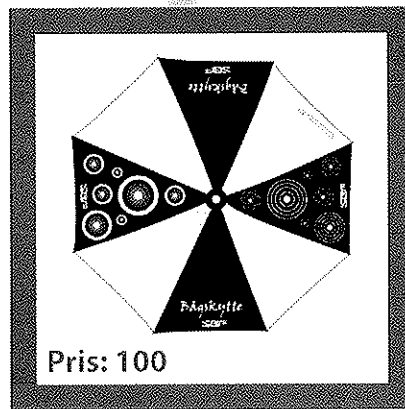
Intresserade mailar till: thomaspersson99@hotmail.com  
 Förteckning och bilder skickas. Materielen kan hämtas i Linköping.  
 013-184119 arb.  
 013-368737 bost.



# SBF - Shoppen



Dessa priser endast på inne-SM  
Vi ses!



0141-21 22 55  
[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)

# YJ-cupen läggs ned!

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: PETER ARLEKRANS

**YJ-cupen som åtruppstod under 2008 efter många års bortvaro men nu läggs den ned igen.**

Ytterst ansvarig för projektet är Jane Gyllhag på förbundet hon har vid tidskriftens tryckning inte kunnat nås för en kommentar. Cenneth Åhlund, generalsekretärare säger dock så här:

- Anledningen till nedläggningen var att genomslaget inte blev som väntat. - Som tur är finns det tillräckligt med mästerskap än då för skyttar i den kategorin.



Bild från Riksfinalen i Borås.

## Segerresultat från riksfinalen

	Totalt	Omg 1	Omg 2	10:or	9:or
DF13 1 Ida Andersson Huskvarna BK	571	283	288	32	27
HF13 1 Jesper Fredriksson BK Gripen	568	285	283	32	24
DK13 1 Alva Andersson BS Grästorp	526	270	256	19	15
HK13 1 Gustav Karlsson Motala BSK	553	278	275	23	28
DC13 1 Linnéa Bodell BSK Hudik	562	281	281	23	36
HC13 1 Love Sivertsson Skurups BK	557	281	276	17	42

## Lapplandspilen

Tionde januari genomfördes Lapplandspilen av Kiruna BSK. Detta med 20 deltagande skyttar.

Tävlingen går över något så ovanligt som en PAA-rond och därtill en dubbel sådan dvs 2x60 pilar.

Två Svenska rekord noterades i Nordsvans 289 och Lisa Söderstens 274.

### RESULTAT

Klass	Namn	Klubb	60 pil	60 pil	Tot	Pt.
F19	Malin	Matti Bodens BKP	276	294	570	1
F19	Mikael	Taavola Kiruna BK	281	279	560	2
F19	Paul	Köhler Nimrod	275	280	555	3
F19	Terje	Pettersen Harstad	278	276	554	4
F19	Kjell	Harnesk Nimrod	268	281	549	5
F19	Knut	Wegner Harstad	270	270	540	6
F19	Magnus	Wennbjörk Bodens BKP	257	263	520	7
F19	Ulf	Palo Bodens BKP	234	226	460	8
C19	Lennart	Nordsvan Piteå BK	289	289	578	1
C19	Steffan	Jonsson Piteå BK	279	281	560	2
C19	Tommas	Hellberg Piteå BK	280	273	553	3
C19	Lisa	Södersten Piteå BK	268	274	542	4
C19	Gunnar	Johansson Piteå BK	232	242	474	5
C19	Viggo	Mikalsen Harstad	253	-	355	6
HF 16	Jonas	Klippmark Kiruna BK	250	256	506	1
HF 16	Tord	Baardsen Harstad	236	250	486	2

### Lilla Lapplandspilen

DF13	Malin	Haapaniemi Kiruna BK	152		326	1
DF10	Jennifer	Nylund Bodens BKP	262		515	1
HF10	Jonathan	Orjarvi Kiruna BK	252		492	1
HF10	Viktor	Norrlom Kiruna BK	177		338	2

## TAVEL-SM TILL MALMÖ!

Nu är det klart, BK Gripen arrangerar Tavel-SM i sommar. Mer i nästa nummer.



Arkivbild: Masters 2008



## Skjutplanen

- eller hur "bågskytte träning" får ett ansikte

TEXT: MIKAEL SVAHN FOTO: MIKAEL SVAHN

**Motala BSK var i mitten av januari tidigt ut på säsongen med att vässa träningen och att höja föreningens allmänna kunskapsnivå. Via idrottslyftet hade man engagerat förbundskapten Per Bengtsson för en tretimmarsträff i skjutteknisk utveckling.**

**T**anken är också att Per skall engageras ett flertal gånger under våren för att staga upp träningen i Motala.

### Skjutplan

- Vi jobbar utifrån en grundinlärningsprincip där vi börjar i kroppspositioner och slutar i vetskaper

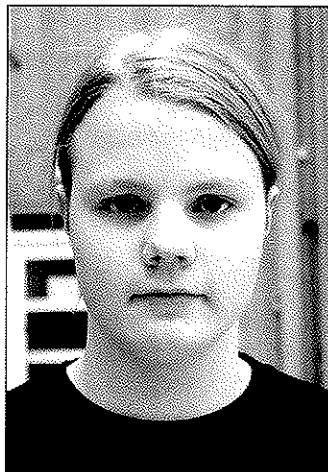
om att "det är det här jag gör i min skjutning", börjar Per.

- Om jag vet vad jag skall göra blir träningen effektiv oavsett om jag bara tränar en gång i månaden eller fyra gånger per vecka, fortsätter Per. – Det handlar också om att inse hur mycket det krävs för att nå sina mål. – Här börjar vi med frågan "hur mycket pil hinner vi med att skjuta på 1 timma?", - Vilket "mängdtempo" behöver vi börja med för att träningen skall ge resultat? Är det ett 70-pil-i-timman-tempo?

- Således handlar det om att via en skjutteknisk diskussion och praktisk övning komma fram till en skjutplan (det här gör jag i min skjutning) och en förståelse för träningsmängd. – Det är också viktigt att föra in träningsdagboken såtillvida att vi skriver ned vad vi gör för att samla erfarenheter.







Johan Carsén Tempelman



Mikael Englov

## ► Märkbart bättre

Själva skjutningen genomfördes på ett ganska strikt sätt av Per som talade om vad skyttarna skulle göra. Tanken var som sagt att få skyttarna att börja tänka på vad man gjorde och redan efter 15 minuter kunde vi se klara förbättringar. Skillnaden var märkbar mellan att träna på hur skottet skulle skjutas och att skjuta pil för att se om dom skulle träffa där man ville.

- Vad tycker du om träningen ikväll, frågan gick till Johan Carsén Tempelman och Mikael Englov. – Jättebra! Säger man med en mun. – Det var ett bra sätt att lära sig på, tyckte Johan.

- Vilka förbättringar har du kommit fram till i din skjutning?

- Det blir förstås de olika skjuttekniska momenten, lyft-uppdrag-ankring-sikta och skjut, fortsätter Johan. – Det är väldigt lätt att fuska och till slut blir skjuttekniken otydlig.

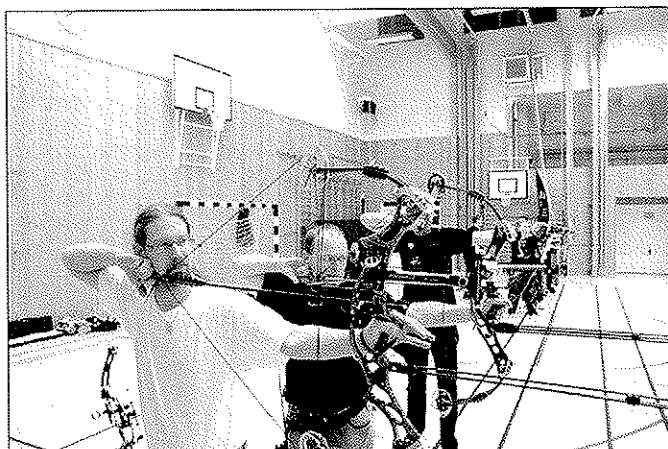
Bägge instämmer med övriga medlemmar att man vill ha mer. Således kommer Motala att engagera Per vid ett regelbundet antal träffar under våren. Motala är en av dom föreningar som tidigare sökt och fått idrottslyftspengar.

Träningen avslutades med gruppdiskussion och ett litet styrketest där skyttarna skulle dra upp och stå i fullt uppdrag under 7 sekunder sedan ta ned halvvägs i två sekunder för att sedan upprepa detta 7 gånger. Klarade man detta hade man rätt styrka på bågen, jag lovar... det blev mycket "stänk och stön" mot slutet.

## Hur går det till

Kontakta Per Bengtsson enligt nedan. Ansök på förbundet om idrottslyftspengar och glöm inte att göra en SISU-cirkel av teoridelen.

Telefon: 0708-714 950, per.bengtsson@bagsskytte.se



Aven compoundarna tog tillfället i akt att vässa stilen, här med Hans Krusell närmast.



Koncentrationen var hög bland ungdomarna, här ses Johan längst fram.

### Tränare utifrån

Jag vet inte hur vanligt det är att hyra in en tränare utifrån i bågskyttesammanhang men under tecknad har jobbat i en annan idrott med detta de senaste 12 åren med ett lysande resultat. I den andra idrotten finns det mängder av tränare som antingen vid enstaka tillfällen eller mer återkommande tar sig an en förening.

Detta kostar förstås, ända upp till 5-6 tusen kronor för en kväll och idrottslyftet är inte lika utbrett som det är i bågskyttet. Vinsten har varit att vi snabbt och effektivt kunnat utbilda både aktiva och ledare på samma gång så att vi till slut kunde stå på egna ben.

Beroendet av en extern tränare har vi sett som något övergående, den allmänna kunskapsnivån och det praktiska kunnandet har på de här åren gått genom taket.

## Projektarbete i HTU

# Det som är självklart för oss...

TEXT: MIKAEL SVAHN

**Anders Fredriksson och Therese Persson har under de senaste 3-4 åren jobbat med ett examensprojekt i sin HTU-utbildning. Detta projektarbete har mynnat ut i ett utbildningsmaterial om så kallade "självklarheter" inom vår sport och som använts praktiskt i Järnvägens IF under den tiden.**

**D**et började med nyfikna frågor från några föräldrar. – Varför gick den här tävlingen fortare än den vi sköt förra helgen och varför användes bara stora tapteter, är exempel på sådana frågor berättar Anders. – Här insåg vi att vi aldrig hade förklarat skillnaden mellan till-

exempel 1440-ronden och 900-ronden eller förklarat sådant som är självklart för oss som hållit på i 20 år.

- Vi har nu kört allmän bågskytteutbildning om så kallade självklarheter i Järnvägens BF under ca: 3 år, fortsätter Anders och de föräldrar som för 3 år sedan kom med sådana frågor är nu ledare i vår förening och vi har fler aktiva skyttar än någonsin.

- Vidare är det är nu fler som kan förklara för våra nybörjare och då kommer det inte lika många frågor till de etablerade ledarna som då kan ägna sig åt större frågor som tillexempel skjutteknik, avslutar Anders.



# Bengtssons Mitt i prick



## SF Axiom paket

Ny båge från Sebastian Flute till klubbar & nybörjare.

Stock, lemmar, plunger, magnetic pilhylla, sträng.

Tillbehör vid köp av set:  
SF väska aluminium 500:-

Enbart stock 900:-  
Enbart lemmar 850:-

**1950:-**

### Stock

Färger:  
Svart, silver,  
orange, vit eller blå

Längd: 23"

Vikt: 1030g

### Lemmar

64" 16lbs - 36lbs  
66" 16lbs - 38lbs  
68" 16lbs - 40lbs



**590:-**



## SF Väska

Recurve väska med comb. lås  
Helt i aluminium

Mått: 85x29x11

Art nr: 810.SF

## Smart Cordovan

Storlekar: S, M, L

Art nr: 800.019



**195:-**



## SF Back Pack

Färger: Svart, Svart/Blå

En stor ryggväska med  
pilirör, med många små fickor.  
Kan bäras som vanlig väska

Art nr: 810.B92

**1090:-**



**745:-**

## Easton Koger

Färger: Röd/Svart, Gul/Svart, Silver/Svart

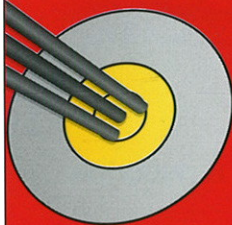
Art nr: 810.EAS

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

Tidskriften Bågskytten  
Luxorgatan 1  
591 33 Motala



# Bågskyttebutiken.se

- Sveriges resurscentrum för bågskytte

- ★ Win&Win
- ★ Easton
- ★ Martin
- ★ Carbon Express Nano
- ★ Carter
- ★ Shibuya
- ★ Copper John
- ★ SureLoc
- ★ och mycket mer!

# 2009

