

© Tidskriften

BÄGSKYTTE

Årgång 62 Nr 4 2009

Ida Andersson

SVENSKA



Organ för
BÄGSKYTTEFÖRBUNDET

THE EX DREAM

BY E-BOW • ARROWNET

Vi slog våra kloka huvuden ihop!

Ambitionen med nya **EX DREAM** var att den skulle vara snabb och skjutvänlig. Något alla kunde skjuta med utan att förlora den höga prestandan.

Rolf Eklund och Björn Källhult slog sina kloka huvuden ihop. Rolf med gedigen bågbyggarefarenhet och Björn utifrån sin roll som återförsäljare och som skytt. För bästa kontroll över materialet tillverkar Rolf kolfiberlaminatet själv. Detta har gjort **EX DREAM** till just det man ville ha, vridstiv, snabb och skjutvänlig.

"Bågen är helt jämn i draget vilket ger ett stabilt uppträdande och bättre träffbilder". Ett återkommande omdöme från skyttar som skjutit med nya **EX DREAM** från **E-bågen**.



FAKTA

192 f/sek vid 27" draglängd.
Stränghållare och bågfordral medföljer.
Längder: 67 tum: 26-29"/69 tum: 28-31".

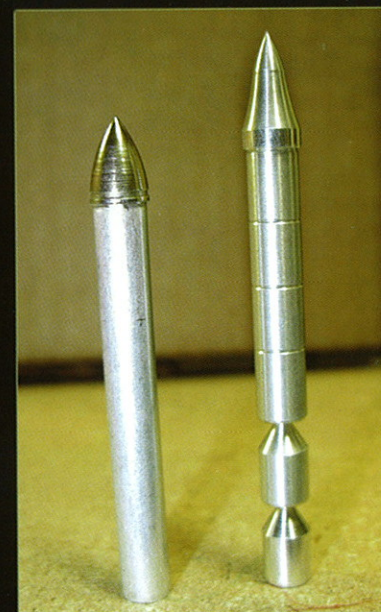
PRIS: 8 500 kronor

"Jag har flyttat pivotpunkten längre in i bågen vilket gör att den uppträder mycket mera stabilt".

Rolf Eklund

"Det karaktäristiska utseendet i profil med de raka lemmarna vinklade in mot skytten är en optimal långbågekonstruktion. Något som en amerikansk studie förutsåg redan på 60-talet".

Björn Källhult



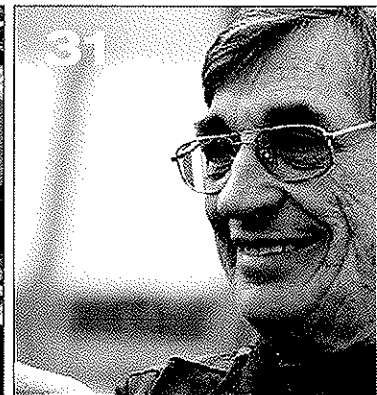
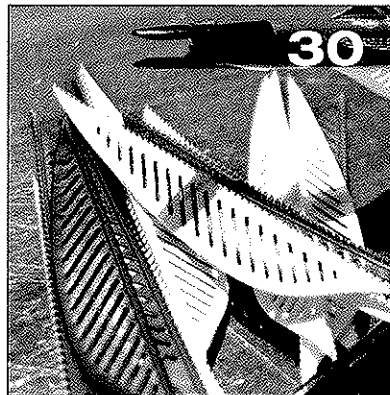
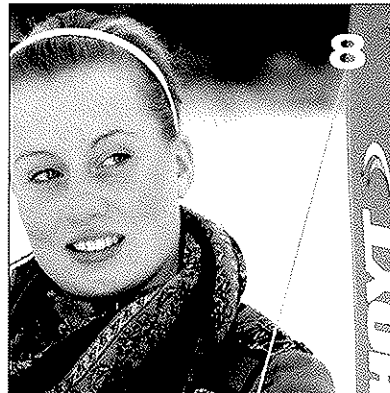
Breakoff 1713, 50-60-70 grains för 1713 skaft där det saknats en vass spets för lite lättare bågar (c:a 30 pund). PRIS: 15 kr/st.

Redaktionellt

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

Reportage

6. Elitplanen.
7. Tävlingsannonser.
8. Månadens reportage: Ida Andersson
10. LEDAREN.
11. Tävlingsannonser.
12. Ny ledarorganisation.
14. DLB19 från SM.
15. Yngre Junior Trofén.
16. JSM i BK Fjädern.
22. (Vikt)-igt om kolhydrater.
24. Träningsmängd av Per Bengtsson. Domarhörnan.
25. Tävlingsannons.
26. Trimning.
30. Fenor.
31. Mr Archery 80 år!
32. Tävlingsannons.
33. Seniorskorren utomhus.
34. Juniorskorren utomhus.

**SBF-Shopen på SBF-stämman!**

Försäljningen finns på plats under årsmötet 18-19 april 2009.
Välkomna!

Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

I NUMMER 5

SBF-stämman, Utepremiären, EMAU GP 1 m.m.

Senior-SM inne Eskilstuna
090228-0301

JSM inne. BK Fjädern
090321-22

Jakt-SM, Huskvarna
090919-20

Tavel-SM BK Gripen,
Malmö, 1-2 augusti

JSM ute. BSK Edsbyn/
Söderhamns BS
090717-19

3D-SM

Fält-SM. Stallarholmen
090711-12

Reklam

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	Danage	29
Bågar & Pilar	18-19	Mitt i Prick	35
NSIAB.com	28	SBF-SHOPEN	36

Landets 12 distrikt

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

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: Berryl Arvehell
Tel: 011-31-23-73
E-mail: berrylarvehell@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: Kayh Andersson, 0451-844 79

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

VÄSTRA SVEALANDS BF
Tel: Kurt Lundgren, 054-874487

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Lars Nordling, 090-44 357

VÄSTERGÖTLANDS BF
Tel: Monica Bjerendal, 0520-444469

VÄSTKUSTENS BF
Tel: Roger Sköld, 0322-50203

ÖSTERGÖTLANDS BF
Tel: Kjell-Åke 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

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	Berryl Arvehell	011-31 23 73	berryl.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708-62 70 09	bo.palm@bagskytte.se
PR & Sponsring	Susanne Svärd	0706-440739	susanne.svard@bagskytte.se
Sportchef/Sekreterare	Cenneth Åhlund	08-736 00 70	cenneth.ahlund@bagskytte.se
Utbildning, handikapp	PeO Gunnars	0243-82 107	peo.gunnars@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 Gyllhag	0702-80 66 99	jane.gyllhag@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.sjöö@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Elin Keden		elinkeden@yahoo.se

KANSLIET
060-570 130

Redaktör
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare
Berryll Arvehell: berryl.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 kuinden säger upp den själva.
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 bågskytte) det skall också ha ett nyhetsvärde samt att det klart framgår vem som är verksamhetsutövare (tydligt).

Annonspriser inlagga	h/b i cm	
Helsida	700 kr	25x18
Halvsida	475 kr	12,8x18
Kvartssida	345 kr	12,8x8,9
Åttandel	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: Tom Pedersen

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 Per Bengtsson som står tillförfogande. 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. Bidrag för skolsamverkan skall sökas hos ert distriktsidrottsförbund. Totalt har vi under perioden, 1/7-08 – 30/6 -09, 711 000 kr att fördela.

Alla föreningar som har fått Idrottslyft **måste** rapportera sina projekt.

Rapporten finns under blanketter på www.bagskytte.se.

Ej inskickad rapport gör föreningen återbetalningsansvarig.

Rumskulla GOIF	Dartfish
Örebro BKJ	Prova på
Säters IF Enviken	ny klubb
Timrå AIF	Fristil
BS Kil	Medlemsvård
Varbergs BK	Juniorsatsning
Kristianstads BK	Sportlov
Hässleholms BK	S portlov
BSK Gnarp	Ny klubb
Huddinge BK	Ny klubb
Järnvägens BF	Utvecklingsresa
Järnvägens BF	Svealandsutbildning
BK Vildkaninen	Teknikutveckling
Luleå BS	Lär dig mer om bågskytte
Örebro BKJ	Knattesatsning
Angereds BS	Dartfish
Karlskrona BK	Inspiration

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 5, 2009

Nummer 5 utkommer 15-20 maj med manusstopp 25 april. Jörpaträffen, Sundspilen, Halmstaslaget, Vitbergspilen, Mid-sommarpilen, Midålvapilen, Wollertsträffen, Lill Mats träffen, Bodenträffen, Sägverksträffen, Timråträffen, Oslo Open.

Licenser!

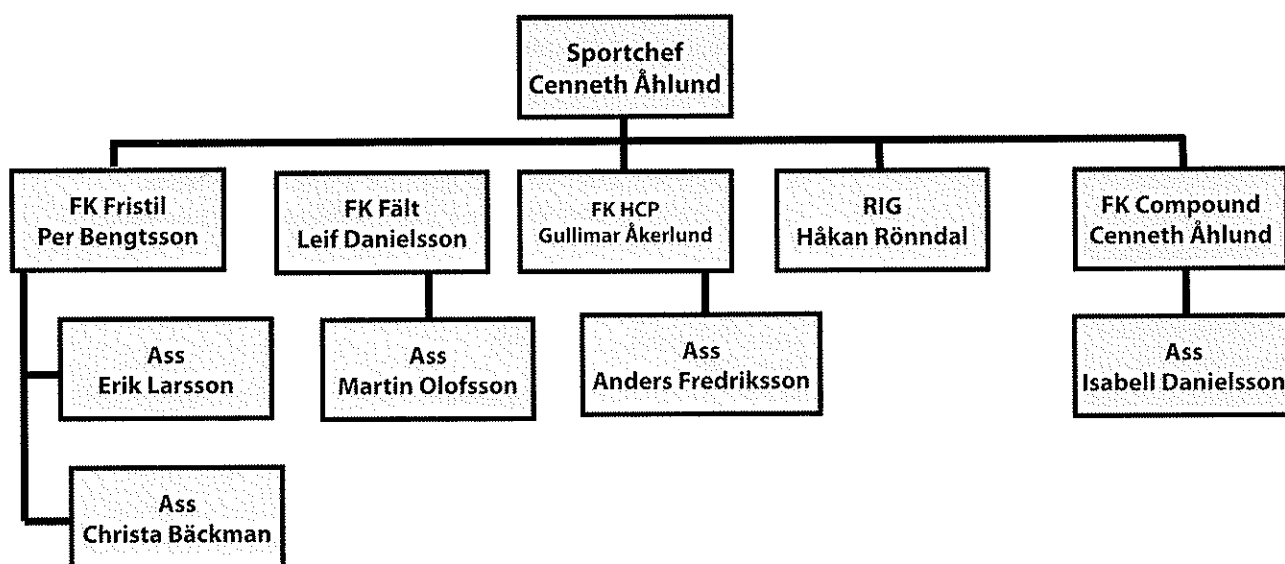
Listan över alla som innehar licens finns på förbundets hemsida
www.bagskytte.se

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

ELITPLANEN

Elitplanen är en långtgående beskrivning av hur elitverksamheten skall fungera inom SBF i framtiden. Elitplanen är också ett samarbete med SOK när det gäller det olympiska laget. Planen sträcker sig mellan 2007 - 2016 och kan läsas i sin helhet på förbundets hemsida efter stämman. Här nedan presenteras den nya tränarorganisationen och lite om uttagningsprinciper.

Den nya tränarorganisationen



Uttagningsprinciper

- Uttagningsprinciper.
- till mästerskap skickas bara de bästa skyttarna som anses ha möjlighet till framskjuten placering.
- skall klara krav(poäng eller annat krav) enligt bilaga. Undantag kan göras med skytt som "är med för att lära" och som har "stor utvecklingspotential".
- krävs också att seriös landslagsträning bedrivs med planering och uppföljning. Skytt uttagen i landslaget skall också tävla i relevanta tävlingar i Sverige före och efter mästerskap för att ge övriga en chans att mäta sig samt för arrangörernas marknadsföring.
- vid junioruppdrag skall utveckling för framtida senioruppdrag vara ledstjärnan.
- juniorer skall ges utveckling genom EJC-resor i första hand.
- läger; dit skickas skyttar för utveckling och förberedande till uppdrag.

Dokumentet behandlar även antidoping, finansiering, press Media, vilken information som skall gå ut till skyttarna. Poänggränser och vad som gäller vid invigningar och avslutningar.

**GLÖM INTE!**

Att SBF-shopen är på plats
under SBF:s årsstämma.

Vi syns där!

Rätt telefonnummer till Snapphanejakten!
073-7814787

**VÄSTRA SVEALANDS
BÅGSKYTTEFÖRBUND**

Inbjuder till

årets VÄRMLAND-SERIE

Utomhus

Detta under veckorna 19—23

Separat inbjudan till berörda klubbar

VÄLKOMNA

**BSK Uven inbjuder till
3D-UVEN 2009
Söndagen den 10 maj**

Plats: Klubbens bana Långängen, Segeltorp.
Avfart "152" från E4:an, därefter skyltat.
GPS: N59° 16' 4" E17° 56' 38"

Tävlingsform: 2 x 15 mål 3D.

Tid: Tävlingen startar kl 10.00,
uppvärmning kl 9.00 - 9.45

Klasser: Samtliga enligt SBF, ingår i 3D-Touren.

Startavgift: Klass 19-60, 150kr. Klass 10-16, 100kr.

Servering: Kommer att finnas.

Anmälan: Senast 3 maj, per e-post,
stj@bredband.net
övriga frågor: Jan Sidén 0704334351

Hjärtligt Välkomna!



BSK Sturarna arrangerar Fyrisfälten & Ulls 3D
Välkomna till Uppsala 16-17 maj.

Fyrisfälten

Lördag 2009-05-16

2 x 12 mål fält, märkt och omärkt bana

Ulls 3D

Söndag 2009-05-17

2 x 15 mål 3D, ingår i 3D-touren

För båda tävlingsdagarna gäller:

Tävlingsstart: kl. 10:00

uppvärmning från kl. 09:00

Klasser enligt SBF:s tävlingsbestämmelser

Ansvarig, behörig domare: Patrik Arnuand

Plats:

Klubbens banor i Ekebyboda, Uppsala.

Skyltning från väg 272.

Karta och vägbeskrivning finns på klubbens hemsida,

www.sturarna.se

Servering:

Servering finns på tävlingsplatsen

Anmälan:

Sista anmälningdag onsdag 13/5

Anmälan skickas till Jonas Hultgren: jonas.hultgren@white.se
eller ring 018-18 38 05 alt. 0706-583805

Anmälningsavgifter:

Rabatterat pris ges vid inbetalning till klubbens

Plusgirokonto: 29 82 21-3

Vid deltagande under en tävlingsdag:

Anmälningsavgift för klass 19 och äldre: 180 kr

rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 140 kr

Anmälningsavgift för klass 16 och yngre: 100 kr

rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 70 kr

Paketpris vid deltagande under båda tävlingsdagarna:

Anmälningsavgift paket för klass 19 och äldre: 220 kr

rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 200 kr

Anmälningsavgift paket för klass 16 och yngre: 150 kr

rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 100 kr

Ange vid anmälan hur ni betalar.

Hjärtligt välkomna till Uppsala och Ekebyboda

IDA ANDERSSON

- Bäst när det gäller

TEXT&BILD: TOM PEDERSEN; HUSKVARNA



Ida Andersson

Den som har varit uppmärksam har sett att ett nytt namn placerat sig överst i resultatlistorna på fristilsidan de senaste åren. Den skytten är Ida Andersson från Huskvarna som har gått från klarhet till klarhet. Under förra utomhussäsongen raderade hon två svenska rekord i DF 13 som legat kvar sedan 1980-talet. Rekorden innehades av inte mindre än Petra Ericsson och Jenny Sjöwall. Hon tog ett sensationellt SM silver på inomhus SM i Eskilstuna tidigare i vintaras och kompletterade det med ett junior- SM guld i DF 16 i Karlskoga.

Den inledande frågan blir om hon under JSM hade nytta av sina erfarenheter från stora SM? - Finalskjutningarna som jag fick skjuta på stora SM är alltid en bra träning. - Det gjorde att jag var mer förberedd på den nervositet och press som skulle dyka upp under finalskyttet på junior-SM. - Ur den aspekten hade jag en liten fördel gentemot alla andra eftersom jag nyligen hade skjutit matcher.

- Hur kändes det att ta silver på ett senior SM när du är förstaårsjunior?

- Det var självklart jättestort och det kändes helt fantasiskt. - Känslan som jag hade efter tävlingen är obeskriverlig. - Jag kände att all den tid och energi som jag hade lagt ner på bågskyttet gav utdelning.

- Jag hade som mål med senior SM att ta mig vidare till elimineringsomgången andra dagen.

- Vilka har hjälpt dig att nå framgångarna?

- Det är först och främst mamma och pappa som alltid har ställt upp att skjutsa mig till olika tävlingar. - Sedan har dom naturligtvis också givit mig ekonomiska bidrag till min utrustning.

- Jag har haft stor hjälp av klubbens tränare Erik Larsson som lagt ner en massa tid på mig och min träning. - Det är jag väldigt tacksam över. - Även klubben har stöttat mig mycket genom åren.

FAKTA

Namn: Ida Cecilia Andersson
Bor: Jönköping
Familj: Mamma, pappa, storasyster och storebror.
Ålder: 16
Klubb: Huskvarna Bågskytteklubb

Utrustning

Båge: Samick Master
 Pilar: Easton A/C/E 780
 Tabb: Cavalier
 Sikte: Cartel

Meriter: Ett senior SM silver inomhus (DF 19)
 Ett juniorsm guld (DF 16)
 Sex JSM guld (DF 13)
 Två JSM silver (DF 13)
 Ett JNM silver i fält (Kadett)
 Ett JNM brons i tavla (Kadett)





Fin stilstudie.

► - *När började du skjuta båge?*

- Jag började skjuta i september 2006. - Jag gick en nybörjarkurs i Huskvarna Bågskytteklubb. - Jag började skjuta klassiskt, men gick över till fristilsskyttet i januari 2007. - Jag vann sedan junior SM i april samma år.

- *Hur kom det sig att det blev just bågskytte?*

- Jag provade bågskytte under ett sommarkollo. - Det råkade bara ligga en båge och skräpa och jag frågade om jag fick testskjuta. - Jag fick till svar att det var okej, men att det inte fanns någon ledare som visste hur man skulle göra. - Då bestämde jag mig för att söka upp en bågskytteklubb.

- *Hur mycket tränar du varje vecka?*

- Jag skjuter ca 600 pil i veckan fördelat på 4-5 pass beroende på om jag tävlar. - Jag tränar mycket teknikträning och det blir oftast så att jag skjuter på tavla och räknar poäng. - Jag skjuter inte så ofta på tombutt, men det förekommer när jag känner att jag måste "skjuta rent" på korthåll och fintrimma min skjutteknik.

- Utöver bågskytteträningen simmar jag en gång

i veckan, mellan 1000-1500 meter. - Det gör jag för konditionens och mina axlars skull. - Om jag har skjutit mycket är det skönt att belasta axlarna på ett annat sätt. - Ibland tränar jag mental träning genom att jag simulerar mina skott i huvudet. - Det ger mig en trygghet i min skjutteknik.

- *Om du skulle beskriva din skjutteknik hur skulle det låta då?*

- Jag skjuter väldigt mycket del för del i skottet. - Det innebär att jag har åtta 'checkpoints' som ska stämma från att jag ställer mig på linjen till att jag har fått iväg skottet och fullföljt.

- Åtta checkpoints kan låta mycket men jag tränar inte på alla samtidigt, och de flesta faller sig naturligt i mitt skytte.

- Min skjutstil i sin helhet är inspirerad av den koreanska modellen.

- *Hur tror du att andra uppfattar dig som person?*

- Jag tror att de flesta uppfattar mig som en ganska trevlig och glad tjej som är ödmjuk mot min omgivning.

► - Jag kan ganska lätt bli arg på mig själv om det inte går bra, men har också den egenskapen att jag kommer ur de negativa tankarna snabbt. - När jag blir arg på mig själv brukar jag inte låta det gå ut över andra.

- Vilka är dina starka sidor?

- Jag är oerhört iskall när det gäller att skjuta finalskytte. - Jag brukar tänka på att sköta mig själv och mitt eget skytte och låta de andra göra misstagen istället för jag själv. - Jag har ganska lätt för att hantera min nervositet, oftast med hjälp av musik mellan serierna. - Oftast blir det The Ark.

- Vad skulle du behöva träna mer på?

- Jag skulle behöva träna mer på att få med alla tre fingrarna på strängen när jag skjuter. - Det blir lätt att jag endast skjuter med två fingrar och glömmar bort det tredje.

- Sedan måste jag även träna på att hålla emot med bågarmen i skottet. - Jag behöver i allmänhet träna upp min fysik.

- Hur fungerar det med skola och träning?

- Det funkar bra. - Jag gör mycket läxor och skolarbete under rasterna i skolan. - Nästa år när jag börjar gymnasiet ska jag dessutom välja specialidrott som en kurs vilket kommer att underlätta. - Då ges jag tillfälle att träna både fysik och bågskytte under skoltid.

- Har du några andra intressen än bågskytte?

- Jag läser ganska mycket, gärna självbiografer om andra idrottare. - Sedan har jag ett relativt dolt intresse. - Jag tycker nämligen om allt som handlar om arkeologi. - Jag läser mycket om arkeologisk historia och tycker om att besöka museum.

- Till sist... Vad gör du med ditt bågskytte?

- Visionen är att någon gång får skjuta OS, och självklart också vinna det! - Om jag inte hade haft något att drömma om vore ju inte bågskytte så roligt som det är.

LEDAREN, Cenneth Åhlund

Tillväxt, hur gör man?

Bågskytteförbundets verksamhetsplan innehåller följande mål:

- Flera aktiva medlemmar = Plus 1200 medlemmar före 2011 (jfr 2008).
- Flera tävlingsstarter = Plus 2000 starter före 2011 (jfr 2008).
- Fler utbildade klubbinstruktörer = ?
- Internationell framgång = ?

När det gäller de två första målen är dessa enkla att mäta och åtgärda. Det vill säga att öka antalet aktiva med i snitt tio per förening utslaget på tre år och att dessa gör ungefär 1,5 tävling om året. Det är dessa två mål jag kommer att ägna mig åt här nedan.

Vilken verksamhet och vilka åtgärder fordras för att nå målen?

1. Vi måste ta hand om de medlemmar vi redan har (lättare behålla en gammal medlem än att skaffa en ny) genom en intressant och utvecklande verksamhet. Det krävs noggrann eller åtminstone intresserade ledare, använd SISU och Ledare i fokus som ni kan söka Idrottslyft för. Tappar medlemmar gör vi av flera skäl, men det får aldrig vara för att vi inte låter skytten ha kul med sin idrott. Jag tror att trötta inte på att in investering tvinga en med sin idrott. Jag tror att träna på det som inte fungerar och är tråkigt. Gör det roligt istället, byt skjutstil, sätt på klicker, hitta på något. Men kom inte släpande med fyra veckors träning utan tapet och sedan tro att den normala juniorer överlever som medlem i din klubb genom denna åtgärd. Firar vi våra segrar? Den nya medlemmen, att Kalle fylla 35 år, att Stina sköt en teleskopare, att Nisse 11 år visar sig vara en lysande nybörjarinstruktör? Det blir roligare i klubben, mer utvecklande, och medlemmarna stannar längre. Se där, det positiva hjulet snurrar!

2. Vi måste ha dörrarna öppna, ordentliga hemsidor, ordning på träningen även om klubbens bästa har åkt till "långt-bort-istan." för att tävla. - Om vi inte har utrymme i klubben måste vi vara tydliga med vart den intresserade skall vända sig och när. Detta är extremt svårt i hyrda lokaler och med begränsad tid, men kanske man skall uppmana den intresserade att vända sig till kommunen och påpeka att bågskytteklubben har för små resurser? Kanske den någonstans kan ge oss mer tid, egen lokal. Se där, det positiva hjulet snurrar.

3. Ökade tävlingsstarter måste vara det absolut enklaste målet vi någonsin satt upp. Vi pratar alltså om att varje licensierad skall skjuta en tävling var till per år, de som aspirerar på landslaget kanske skall öka något också, gärna lokala tävlingar. Andra sätt att öka antalet tävlingsstarter är att arrangera flera tävlingar, officiella, på hemmaplan, jag lovar ni får med mycket fler skyttar från er egen klubb och dessa utvecklas och kommer fortsätta som medlemmar under längre tid. Se där, det positiva hjulet snurrar.

Den vanliga fällan, när ni har allt ovan i ordning är "generationsvägen", om en klubb lyckas med sin juniorverksamhet kommer någon eller några skyttar att bli riktigt bra, då räcker av någon anledning inte de stora tävlingarna till längre, man får för sig att man skall åka på de stora tävlingarna, de ligger långt bort, långa resor och mycket tid. Det får som följd att de mindre framgångsrika skyttarna inte längre får sällskap till de mindre och lokala tävlingarna som går samtidigt, men också att den "duktige" skytten inte orkar tävla dagen efter en lång resa. Då blir det alltså inte fler tävlingsstarter, bara rester, men i förlängningen också färre träningskompisar i klubben, de sämre kommer att tröttna då statusen på de lokala tävlingarna sjunker. Det får som följd att den duktige står där ensam på merparten av träningspassen i framtiden. Vad har vi då vunnit? Om vi inser detta problem i tid och istället jobbar mer lokalt, så får vi en bättre levande verksamhet som är kul. Se där, det positiva hjulet snurrar.

**JÄRNVÄGENS
BÅGSKYTTEFÖRENING**
inbjuder till

RC-PILEN

Stjärntävling

Lördagen den 6 juni kl.9.00.

- Plats:** Klubbens bana i Tomta, ca: 3 km Väster om Hallsberg. Skyltning kommer att ske från Hallsbergs centrum och från de västra infarterna. Samt vägbeskrivning på vår hemsida.
- Rond:** FITA 1440 rond (6 pilsserier på långhållen).
- T/ledare:** Anders Fredriksson.
- Värmning:** kl 09.00 med 2x4min på längsta tävlingsavståndet, därefter start.
- Anm. avg.:** Seniorer och äldre 140:-, övriga och lag 90:-. Kan sättas in på BG: 5600-6281 (uppge namn och klubb)
- Anmälan:** Senast MÅNDAGEN den 1 juni. Till Anders Fredriksson 070-5426166 eller på vår hemsida: www.jif.nu
- Boende:** Hotell Stinsen. 0582-45750 eller <http://www.stinsen.com/index.html>

OBS! Begränsat deltagarantal.
Startlista och resultatlista kommer att finnas på vår hemsida

Servering: Kaffe, dricka, hamburgare, korv, godis m.m.

Välkomna till Hallsberg!
Järnvägens Bågskytteförening



**Bågskyttarna
Grästorp**

Inbjuder till

Grästorpsfälten

Lördagen den 30 Maj 2009

Nationell tävling 2 X 12 mål fält

Plats: Klubbstugan vid riksväg 47

Start: Klockan 10.00, uppvärmning 8.30
- 9.30

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Prispengar till 19 klassen

Klasser under 4 st kommer att flyttas in
i närmaste klass

Avgifter: Senior och äldre: 120:-

Junior och motion: 80:-

Anmälan: Senast måndag den 25 Maj

Anmälan görs till :

E-post: peterpoulsen6@hotmail.com

Tele: 0702551261, Peter Poulsen

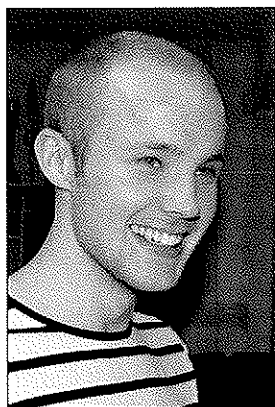
Servering: Grästorp`s klassiska

Välkomna!

Ny ledarorganisation

- Fler assisterande förbundskaptener

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA/MIKAEL SVAHN



**Martin Olofsson: Fält.
Lindome BK**

- *Hur känns det att få ett sådant förtroende uppdrag?*

- Det känns bra att kunna hjälpa juniorerna som jag själv har blivit hjälpt. Samtidigt som jag absolut tror att det kommer bli roligt och spännande så kommer det även vara krävande och ansvarsfullt vilket jag tror att jag kommer klara av bra!

- *Ungefär hur kommer din uppgift att se ut?*

- Min uppgift kommer främst att rikta sig till juniorer inom fält. Jag kommer se vilka som är uppfyller kraven för uppdrag men även en större grupp som är potentiella till uppdrag inom Fält juniorlandslaget. Jag kommer föreslå vilka jag vill ha med till uppdraget för att sedan få ett godkännande av Leif Danielsson som har huvudansvaret för fält.

- *Vad tror du om den nya ledarorganisationen med assisterande förbundskaptener?*

- Jag tror att det är en lösning som kommer bli bra för framtiden för att man ska kunna ha en vettig satsning inom bågskytten, med tanke på att det är en ideell uppgift så blir det svårt att sköta sitt vanliga jobb och ett uppdrag med så mkt ansvar och resor.

- *Kan du kort beskriva din bågskyttekarriär.*

- Började med bågskytte 1994, har skjutit klassiskt i ca 5 år men de senaste 10 åren har det blivit fristil. Som junior kom jag med i Götalandsgruppen som första året i 13 klass och började lära känna jämnåriga inom sporten och fick upp lusten att bli bättre. I 16 klass var jag med i juniorlandslaget och tävlade i JVM och JEM. När jag senare blev senior gick jag direkt över och blev ledare för Götalandsgruppen (som jag fortfarande är). Efter avslutade studier och stabilt jobb så kände jag att jag ville och kunde ta mer ansvar och tackade ja till denna rollen.

- *Hur ser svenskt bågskytte ut om 10 år.*

- Om svenskt bågskytte sköts rätt och med en mer offentlig profil dvs att det ska synas mer inom media så tror jag att pengar kommer komma in och förhoppningsvis förvaltas bra och ge skyttarna det som

behövs för att kunna satsa om det vill satsas. Frågan är bara vem som vill och vem som tillåts att ta det drivande lasset.



**Anders Fredriksson, HCP
Järnvägens BK**

- *Hur känns det att få ett sådant förtroende uppdrag?*

- Det känns bra, Jag och Gullimar har jobbat en tid tillsammans och det fungerar bra.

- *Ungefär hur kommer din uppgift att se ut?* Jag kommer att vara med på läger och vissa uppdrag, där

jag hjälper Gullimar och stöttar skyttarna

- *Vad tror du om den nya ledarorganisationen med assisterande förbundskaptener?*

- Det är svårt att svara på. På juniorsidan är det otroligt viktigt med ledare som trivs tillsammans, det skapar en trygghet i laget och det tror jag är ett framgångsrecept som jag hoppas att man utvecklar.

- *Kan du kort beskriva din bågskyttekarriär.*

- Jag började skjuta pilbåge 1980 som tioåring, blev ledare och sekreterare i Järnvägens IF 1986, 1990 blev jag med i Närkes BF som ungdomsansvarig, blev ledare i Svealandsgruppen 1994, och blev invald i SBF som ungdomsledare 1996, 1997 var jag med juniorlandslaget första gången, sedan dessa har det blivit 12 juniorlandslagsuppdrag. 2007 började jag hjälpa Gullimar med handikapplaget.

- *Hur ser svenskt bågskytte ut om 10 år.*

- Förhoppningsvis så har vi många duktiga skyttar och ledare inom svenskt bågskytte. Att det i sin tur gör att det är större konkurens om platserna till de olika landslagen.

- *Ålder och arbete.*

- Jag är 38 år och jobbar som och inrednings-
snickare.

På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder**Bågskytteklubben GRIPEN Malmö****Er till Svenska Mästerskapet i tavla ute för seniorer och äldre****1- 2 augusti 2009 på Limhamnsfältet Malmö.**

Tävlingsplats:	Klubbens bana på Limhamnsfältet
Lördag 1 aug:	Start kl: 09.00 med kval för C- klasser och för K- klasser. På 70 och 50m 2x 36 pil 6 pils serier.
Lördag 1 aug:	Kl: 12.30 kval för F-klasser och för L-båge. På 70, 50 och 40m. 2x 36 pil 6 pils serier. Handikappklasser avgörs idag.
Lördag 1 aug:	Lag SM. Start kl: 15.30 Klubblags tävling för nominerade klubblag enligt SBF:s tävlingsbestämmelser. Nominering senast 1 tim innan start.
Söndag 2 aug:	Kl: 09.00. Eliminering ronder för C - klasser och för K- klasser. Ner till 8-delsfinaler.
Söndag 2 aug:	Kl: 12.30. Eliminering ronder för F- klasser och för L-båge. Ner till 8- delsfinaler.
Söndag 2 aug:	Kl: 14.00. Kvartsfinaler, Semifinaler, Bronsfinaler och Guldfinaler.
Avgifter:	Individuellt 350 kr och Lag 200 kr. Insättes i samband med anmälan på BK Gripens PG 430262-6 eller BG 5663-9081. MÄRK med Tavel SM 2009 och klubbnamn.
Anmälan:	Skriftlig anmälan per vanlig post eller E- brev senast den 1 juli 2009 till: anmalningar@bkgripen.org eller med brev till Liselotte Andersson, Grönalundsgatan 13 B 216 16 Limhamn. Anmälningsblanketten finns på vår hemsida och ska användas i sin helhet eller som mall.
Logi/camping:	Se hemsidan eller kontakta Malmö turistbyrå 040-34 12 00 eller www.malmo.se/turist och på klubbens hemsida.
Servering/WC:	Finns på tävlingsplatsen. WC både handikapp och bajamaja.
Tävlingsexpedition:	Utlämning av startlistor och avprickning sker på tävlingsplatsen fredag: 31/7 från Kl: 17.00- 21.00 samt lördag 1/8 kl: 07.30- 09.00.
Upplysningar:	Lennart Andersson tel. 0709916232 eller Liselotte Andersson tel. 0706263487.
Hemsida:	www.bkgripen.org

**Varmt välkomna till Malmö
BK GRIPEN**

DLB19 från SM

- Jämt i toppen när damer långbåge avgjordes.

TEXT&BILD: MIKAEL SVAHN

Tyvärr föll DLB19 bort då jag inte uppmärksammade att klassen avgjordes redan efter elimineringen. Det till synes betryggande segerresultatet följdes av en mycket tät trio. Sex poäng mellan fyran och tvåan är inget i långbåge där det kan svänga en hel del.

Således vinner för andra året i rad Catharina Johansson, Rejmyre.

Från att ha placerat sig som tvåa i kvalet knappt efter Eva Eriksson, Stocka 438-436, blev det betydligt bättre i elimineringen.

Eva sköt jämt med sig själv där poängserien från dag 1 blev 217/220/218 och en slutlig silvermedalj. Catharina skjuter serien 221/215/248 och tar därmed guldet.

Trea blir Viola Antman, WIJ BK på 214p före fyran Berit Bergström, Nyköping på 212.

Femman blir Carina Berg, Östersund med sina 386 från kvalet.

Catharina Johansson

- Hur många tävlingar har du vunnit under 2008.

- Oppundapilen, Katrineholm i HLB 19 + SM i DLB19.

- Hur har det här året börjat?

- Året har börjat bra med höga placeringar på Vallonträffen, i Strängnäs och på SM.

- Vilken är din starkaste sida?

- Jag har en positiv inställning och mental styrka även vid motflyt.

- Hur tränar du?

- Teknikträning. - Ungefär 4ggr/veckan inomhus och i stort sett varje dag utomhus.



I förgrunden, Berit Bergström, Nyköping.

Resultat i DLB19

Plac.	Namn	Förening	Kval. R1	Kval. R2	Poäng kval.	Antal 10 p	Antal 9 p	Poäng elim.	Antal 10 p	Antal 9 p
1.	Catharina Johansson	Rejmyre BSK	221	215	436	5	13	248	6	7
2.	Eva Eriksson	Stocka BSK	218	220	438	9	14	218	4	5
3.	Viola Antman	WIJ BS	206	219	425	6	11	214	1	7
4.	Berit Bergström	Nyköpings BK	200	206	406	7	9	212	1	6
5.	Carina Berg Persson	Östersunds BK	199	187	386	2	5			

UNGDOM

SBF Yngre Junior Trofén

Resultat efter 40 tävlingar den 25 mars 2009

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng
1	Järnvägens BF	11	41	117
2	Karlstads BK	4	23	94
3	Nykvarns BK	10	35	90
4	Huskvarna BK	15	37	83
5	Korsnäs IF/BK	4	24	77
6	Skogens IF	11	26	72
7	Älvenäs BK	8	32	70
8	Motala BK	6	20	60
9	Örebro BK	3	18	59
10	BK Gripen	3	11	49
11	BS Gothia	8	14	45
12	Trelleborgs BK	4	17	44
	Luleå BS	6	17	44
	BK Fjädern	12	24	44
15	Katrineholms BK	4	20	43
16	BSK Hudik	5	17	37
17	Sävsjö BK	2	9	36
	BK Siljanspilen	3	11	36
19	BS Grästorp	4	12	35
20	Rejmyre BSK	2	10	31
	Rumskulla GOIF	5	12	31
	Rembo IK	6	9	31
	Verlanda BSK	9	16	31
24	Eskilstuna BS	5	8	29
25	Hässleholms BK	3	10	27
26	BK Snapphanen	4	14	26
27	Grimslövs AIF	4	11	25
28	Kristinehamns BK	2	12	24
29	Timrå AIF	2	7	23
	Säters IF/BK	7	14	23
31	Karlskrona BK	7	13	22
32	Angereds BS	6	13	21
33	Skellefteå BK	7	9	20
34	BK Friskyttarna	2	7	19
	BSK Edsbyn	3	9	19
36	Tranås BSK	3	6	18
37	BS Kil	1	7	16
38	IK Österviking	1	5	15
39	Åtvidabergs BK	3	6	14
	IF Karlsvik	4	10	14
	Umeå BK	9	9	14
	Lindome BK	11	12	14
43	Stocka BSK	3	6	12
44	Nora BK	3	5	11
45	Kungsängens BK	2	4	10
	Skurups BK	2	4	10
	Västerviks BK	5	5	10

48	BK Dalpilen	2	3	9
	Stockholms BK	4	7	9
50	Stallarholmens BK	2	2	8
	Mjölby BS	2	5	8
	Karlshamns BK	2	5	8
	Skövde BK	3	5	8
	BSK Iggesund	4	5	8
55	Halmstads BK	4	7	7
56	BK Pantern	2	5	6
	Finspångs BSK	4	5	6
	Växjö AIF	4	5	6
	Kiruna BK	4	6	6
60	BK Danapilen	2	3	5
	Tyresö BS	2	3	5
	Skallsjö BG	3	3	5
	Nyköpings BK	5	5	5
	Tibro BS	5	5	5
65	Bodens BKP	2	2	4
	Södertälje BF	2	3	4
	Ronneby BF	4	4	4
	Stenbro BS	4	4	4
	Skellefteå BK	4	4	4
70	IF Ulvarna	1	1	3
	Strängnäs BK	2	2	3
72	BS Ånge	2	2	2
	Kungälv BK	2	2	2
	Svärdsjö IF	2	2	2
	Söderhamns BS	2	2	2
	Uddevalla BK	2	2	2
77	BS Vaggeryd	1	1	1
	BSK Nimrod	1	1	1
	Falu BK	1	1	1
	Helsingborgs BK	1	1	1
	Kalmar BS	1	1	1
	Sundsvall/Ortvi, BK	1	1	1
	Wij BS	1	1	1
	Summa	334	777	1852

ATT KÖPA
Lemmar till Bear 70-talsbåge
samt båge av märket Golden Eagle
även deffekta.
Kontakta:
Stig Näslund
Telefon: 060-12 03 44

JUNIOR-SM

- andra året i rad hos BK Fjädern.

TEXT: ROLF LARSSON, JANE GYLLHAG, CENNETH ÅHLUND BILD: ANDERS LINDBLOM, SKÖVDE

För andra året i rad genomfördes JSM i BK Fjäderns regi i Karlskoga, med den äran har jag också förstått. Flera svenska rekord av bland annat Mimmi Bengtsson, Skogens IF.

Arrangören var i stort nöjd med sin insats. En del problem med resultatgivningen fick man dock tampas med då systemet gav vika under lördagskvällen. – Ja vad gör man, säger Rolf Larsson, tävlingsledare. Jag jobbade med att försöka ladda ner filen med resultaten till vår hemsida på IdrottenOnline, dels från den lånade internetuppkopplingen i hallen och dels hemifrån. - Detta arbete pågick fram till efter tolv på natten, sedan var det dags att sova några timmar. – Man måste ju vara utvilad för att leda finalpasset.

– Eftersom alla mästerskapskyttar gick vidare var det bara informationen om seedningen som fördröjdes till morgonen. - När vi sedan kopplade upp oss mot hemsidan under söndag förmiddag var det inga som helst problem?? – Det preliminära tidsschemat under lördagen höll vi och vi kunde avsluta söndagens finaler en timme tidigare än förra året, påpekar Rolf.

– En del skyttar uttryckte önskemål om att få träningskjuta tills det var deras tur att gå in i matchskyttet men det hade vi tyvärr inte plats för i hallen. En tavla var tom men skulle det vara rättvist hade vi varit tvungna att skaka fram ytterligare fyra taylor. – Men trots detta fick man möjlighet till uppvärmning under en byematch parallellt med pågående finalmatch samt en extrainlagd uppvärmning inför kvartsfinalerna. Ett alternativ hade naturligtvis varit att skapa ett särskilt uppvärmningsområde i hallen och delat på finalerna. Men det hade säkert förlängt finaldagen med åtskilliga timmar.

- Nog om det tråkiga. Jag skulle vilja dela ut några rosor. Till alla nya föräldrar i klubben som ställde upp som funktionärer och löste sina uppgifter på ett bra sätt trots att de flesta aldrig ens sett en bågskyt-tävling förut.

– Till alla skyttar, ledare och föräldrar då det inte fanns något att städa upp när tävlingen var slut, alla hade plockat upp efter sig på ett föredömligt sätt.

- Jag är överlag mycket imponerad av skyttarnas uppträdande men jag skulle ändå vilja dela ut två guldstjärnor. - Den ena stjärnan till Axel Olsson från Karlstads BK i HC 13, en tystlåten kille som visat framfötterna och har en ödmjuk inställning till vår sport. Den andra stjärnan till Jessica Lindblom från Skövde BK i DK 16. - I guldfinalen lånar hon ut sin reservplunger till sin obalanserade motståndare som efter en dålig pil i första serien kastat sin båge i golvet och skadat plungern. - Detta uppträdande renderade dessutom i en varning då det störde de pågående finalmatcherna.

Ur sportchefens perspektiv

Jag skall ärligt erkänna att jag fick litet svårt att hålla reda på mina roller denna JSM-helg. - Vi hade från Nykvarnsklubben 12 skyttar på plats, med tretton starter och tre lag. - Varav min egen son, Simon, sköt dubbelt. - Det bar sig inte bättre än att Simon sköt mycket bra vilket gjorde mig "låst" bakom honom något mer än det var tänkt. - Vilket i och för sig säkert hade varit fallet om det gått dåligt också. - Lagom är kanske bäst i vissa lägen. - Den här gången fick med andra ord klubben litet för litet av min tid och tyvärr fick väl sportchefsrollen ändå mindre.

- Några saker noterade jag ändå. - Vi kan väl börja med det mest positiva, generellt sett är min subjektiva bedömning att skjuttekniken blivit bättre överlag, framförallt på de yngsta skyttarna. - Det visar sig också genom att exempelvis de bästa skyttarna i nästan alla klasser överlevde fram till finalerna och få överraskande namn i guldfinal. - Från föregående år är mitt minne att det slogs ut en och annan favorit litet för tidigt, just på grund av bristande teknik som inte klarade av pressade situationer.

- Det är alltså inte det mentala spelet som klickar under press, utan helt enkelt den lilla extra spänning som tillkommer när det gäller. - Vilket gör skytten spänd och den dåligt underbyggda skjuttekniken spricker. - Så sluta jaga på juniorerna om att de måste bli mentalt starkare är ni snälla, ge dem istället bra tekniska råd och det kommer att gå lysande.





► - Sedan har vi en annan nyttig läxa att lära, barn växer, ibland mer ibland mindre, ibland på fel ställen och ibland på rätt ställen men oftast vid fel tillfällen. - Låt oss nu lova varandra att vi har tappat vår sista junior och som går ledsn hem för att det inte prickar längre. - Detta beroende på att skytten växt snabbt och litet felkoordinerat. - Jag bävar själv för hur jag skall hantera sonens kommande tillväxt, nu som "bortskämd" skytt rent resultatmässigt.

- Ett annat felaktigt beslut som fattas gång på gång är att vi låter juniorer "tvingas" skjuta med Guldkräck. - Vår klubb hade själva en junior med denna gång, med akut GS (oftast i klassiskt), men vi visste om det och han var själv informerad om att första träning efter JSM blir det sikte (och det är nu genomfört med glada miner), så honom hoppas jag att vi får behålla. - Men tänk på hur många vi inte hinner fånga i tid, har vi råd med det? Ligger det prestige hos tränarna?

Vad hände mer

Att det sköts mycket pil under denna helg och många fina resultat samt en del svenska rekord, kan be Jane Gyllhag, ungdomsansvarig på SBF berätta om. - Mimmi Eriksson från Skogen sköt 591 poäng i DC13 och Kalle Puman Eskilstuna sköt bl.a. 119 poäng i finalen på 12 pilar. - Alice Idéhn från Gothia och Isak Lundberg från Luleå tangerade resultatet i DK 13 respektive HF 13.

- En av grabbarna ställde upp i både HF 10 och HF 13. - Simon Åhlund heter han och han vann HF 10 som avgjordes redan på lördagen och kom sedan 4:a i HF 13. - En otroligt bra prestation där han i bronsfinalen förlorade med en poängs marginal mot Marcus Lagneholt från Järnvägen.

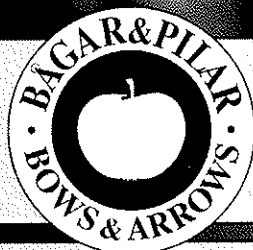
- De skjutstilarna som hade flest deltagare var i ordning fristil, klassiskt och compound. - I år var det många killar med på tävlingen, men det var för få tjejer. - Tillsammans försöker vi väl ändra på detta till nästa år?

Svenska mästare

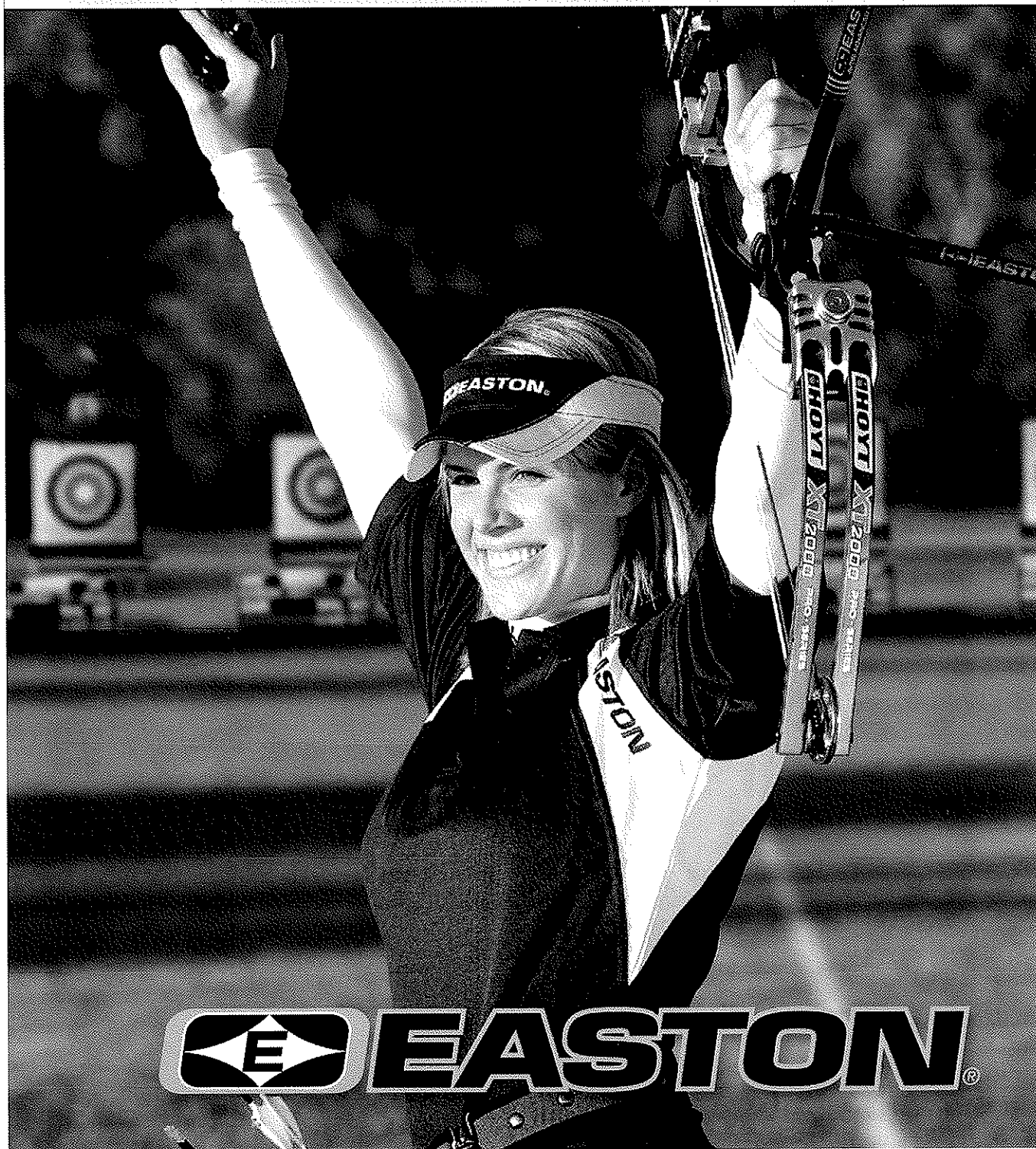
- Det korades 12 svenska mästare på söndagen. fortsätter Jane. - Sebastian Djerf Lindome och Ida Andersson Huskvarna tog även medalj på senior SM i Eskilstuna tidigare i år. Att Kalle Puman Eskilstuna skulle vinna HK 13 var nog ingen överraskning även om Alfred Westberg, Gothia gav en rejäl motstånd. - Mimmi Eriksson från Skogen tror jag också att vi får se mera av.

- Under söndagen delades det ut diplom i Yngre Junior Trofén. - Individuell segrare blev Marcus Lagneholt Järnvägens BF och som bästa klubb även där Järnvägens BF.

- För att ett sådant här arrangemang ska bli bra så krävs en stor arrangörstab. - Fjädern hade i år också förutom den vanliga inarbetade funktionärstabens fått hjälp av medlemmar och deras anhöriga. - Man kände lätt igen dem i deras neongula västar. - Tillsammans gjorde de 2009 års JSM till en mycket trevlig och bra genomförd tävling.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : www.bagaropilar.com





TÄVLINGSANNONSER

Nr 4 2009

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

Innehåll

Vicentjakten
Vaggerydsjakten
Gottåsjakten
Thors 3D
Kungsängenträffen 3D
Värpilen
Vikarpilen

Gävlebockens 3D
Silverpilen/DM
Herrgårds 3D: n
Göta Lejon cup
Nyköpingsträffen
Nordiska Ungdomsmästerskapen i Fält
Svenska Mästerskapen i Fält
JSM



Rembo IK inbjuder till

Vicentjakten 2009

Söndagen den 3 maj

Tävlingsplats: Rembo 5 km norr om Avesta efter RV 70 vid Rembostugan

Tävlingsform: 1x30 SBF Jakt

Starttid: kl. 10:00

Uppvärmning: kl. 9:00 – 9:45

Klasser: Samtliga klasser godkända enligt SBF's bestämmelser

Anmälan: Anmälan senast söndagen den 26 april via e-mail till bult@telia.com alternativt via telefon till Per Jonsson 0226-30157

Anmälningsavgift: 10, 13 och 16 klass 70:-
19 klass och uppåt 120:-
OBS! ingen lagtävling

Servering: Enklare servering kommer att finnas ute efter banan och vid starten.

Välkomna!

BS Vaggeryd inbjuder till Vaggerydsjakten 2009

När: Lördagen den 9 Maj 2009

Plats: OBS! Friluftsgården " Vaggeryd.

Start: Kl 10.00> uppvärmning från kl 9,00-9,45

Rond: 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:-
Vandringspriser i compound, klassisk, långbåge.

Servering: Korv, kaffe macker mm.mm.

Anmälan: Senast måndagen 4 Maj
Ev. förfrågan Gunnar Westlund
E-post : westlund.g@bredband.net
0370-16050 - 0709-56 44 06.

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

**Gamla som nya skyttar hälsas Välkomna
BS Vaggeryd**

Grimslövs AIF
Inbjuder till
Gottåsjakten
Söndagen den 17 maj 2009

Rond: SBF 30 mål jakt
Start: 10.00
Plats: Gottåsa backar, strax utanför Grimslöv.
Vägvisning från korsning väg 23 & 126.
Klasser: Samtliga enligt SBF
Anm.avg.: Senior 120kr
Juniorer 100kr
Anmälan: Senast tisdagen den 12 maj
Till: anmalan@gaif.se
Eller till Knutssons, tel 0472-30253
Servering: Sedvanlig servering finns.

Välkomna!

Sigtuna BK
Inbjuder till

Thors 3D

Tillika DM för Norra Svealands Bågskytteförbund
Söndagen den 31/5

Tävlingsstart: 10.00 (uppvärmning från 09.00)
Rond: 2 x 15 mål
Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser
Ansvarig huvuddomare: Herman Andersson
Startavgift: Seniorer 180 kr, juniorer 120 kr, 20 kr tillkommer för DM deltagande
Plats: Klubbens utomhusbana mellan Sigtuna och Märsta bakom campingen.

Vägbeskrivning:
Banan ligger mellan Sigtuna och Märsta söder om väg 263 bakom campingen.
Kommande från Märsta väg 263
Sväng av vänster efter sägen Lundquist & Lindroth. Kör ca. 1 km till campingen på höger sida.
Åk rakt igenom campingen och in på vårt område.

Kommande från Sigtuna på väg 263
Sväng av höger innan sägen Lundquist & Lindroth. Kör ca. 1 km till campingen på höger sida.
Åk rakt igenom campingen och in på vårt område.

Skyltat från väg 263.

Anmälan till:
Svante Gustafsson
08-594 800 20 eller 070-28 34 665
mail: svante@brokoko.se

Herman Andersson
08-591 156 16 eller 070-94 66 940
mail: herman.andersson@nsbf.nu

Sista anmälningdag: Måndag 25/5

Servering kommer att finnas.

Välkomna
Sigtuna BK
www.sigtunabk.com

VETLANDA BSK
INBJUDER TILL
NJUDUNGSPILEN

OBS. TORSDAGEN DEN 21 MAJ OBS.

PLATS: TJUSTKULLE IDROTTSPLATS. KÖR MOT CENTRUM I NYDALA RONDELLEN.
TID: KL. 10,00 MED UPPVÄRMNING DÄREFTER START.
ROND: FITA 70M 2X36 PILAR
SBF 60M 2X36 PILAR
SBF 50M 2X36 PILAR
SBF 40M 2X36 PILAR
+ FINALER PÅ RESPEKTIVE AVSTÅND.
SBF 20M 1X36 PILAR, EJ FINALER
6 PILS SERIE FÖR ALLA UTOM 10 KLASS I KVALIFICERING.
KLASSER: SAMTLIGA ENL. SBF.
AVGIFTER: SENIORER OCH ÄLDRE 140:-
JUNIORER OCH KNATTAR 80:-
ANMÄLAN: SENAST 11/5 TILL BJÖRN, MAIL b.fransman@tele2.se
eller tel. 0383-15314
SERVERING: KOMMER ATT FINNAS I EN LITEN SKALA.

VÄLKOMNA

KUNGSÄNGENS BÅGSKYTTEKLUBB inbjuder till 3D tävling

Tävlingsplats: Kungsängen BKs klubbstuga. Vägbeskrivning se: www.kbk.be
Tävlingsform: 30 x McKenzie djur
Starttid: Lördagen den 23:e MAJ 2009 klockan 10.00
Klasser: Samtliga enligt SBF
Anmälan: Anmälan sker senast måndagen den 18:e maj via e-mail till info@kbk.be
alt. via telefon till Bertil Johansson 08-58247210 eller Gunnar Andersson 08-58173505
Anmälningavgift: Ansättes klubbvis på PG 61 80 57 - 4 märk "Kungsängen 3D"
Individuell: 16 - 60 klasser = 120:- 10 - 13 klasser = 80:-
Pris: Pris i 19-klass i form av presentkort övriga klasser medaljer
Servering: Kommer att finnas
OBS! MEDDELA ANKOMST TILL SEKRETARIATET MINST 30 minuter före tävlingsstart



Stocka Bågskytteklubb inbjuder till följande tävlingar

Vår-pilen lördagen den 30 maj 2009

Plats: Stocka IP, Lat N 61° 53' 30" Lon E 17° 19' 38"
Tid: Kl 10.30 med uppvärmning, därefter direkt start
Rond: Elitserietävling (SBF 70,50,40 m) med finaler
Knattar SBF 20 m 36 pil i 3 pils serier
Klasser: Samtliga enligt SBF

Vikar-pilen Söndagen den 31 maj 2009

Plats: Stocka IP, Lat N 61° 53' 30" Lon E 17° 19' 38"
Tid: Kl 9.00 med uppvärmning, därefter direkt start
Rond: FITA 1400 (Stjärntävling) med pil i 6 pils serier på långhållen
Knattar SBF 20 m 72 pil i 3 pils serier
Avgift: Seniorer 150 kr juniorer 100 kr 10 klassen 50 kr per tävling
Anmälan: Senast lördag den 24 maj till Carl-Åke 0705256917
mail: stockabsk@telia.com
Upplysningar Leif Söderberg 0702165236
Hamburgare, korv, kaffe mm finns att köpa

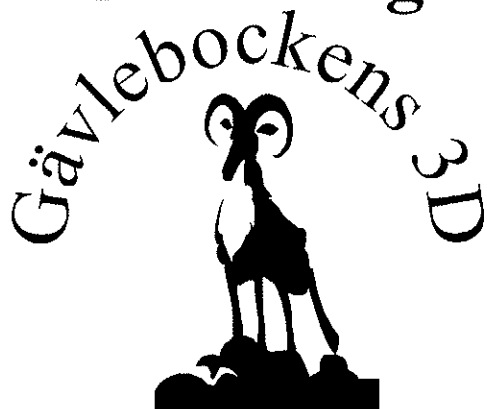
Välkomna

Gävle Bågskytteklubb inbjuder till

Lördag den 30 maj

kl. 10.00

Rond 3x10 3D-mål, McKenzie



Anmälan: Senast Måndag den 25 maj

Helst e-post: gavlebocken@mikaeleriksson.se

Tel. Lennart Larsson, 070 - 19 02 677

Plats: I 14 övningsområde.

Uppvärmning: kl. 09.00 - 09.45

Vandringspris: C, F/K-klass, långbåge

Avgift: 180/120:-

Frågor: Inge Bertäng, 026-19 13 44, 070-607 63 50

Försäljn: Mat, korv, läsk, kaffe m.m.

Vägbeskrivn: Kör avfart Gävle C, sedan skyltat

Koordinater: N-60-39-586, E-017-04-986

Övernattning: Scandic Gävle Väst, för rabatt ange bokningskod: *Gävle Bågskytteklubb*

Bokning: 026-495 81 00, gavle@scandichotels.com

Priser inkl. frukost: enkelrum 640:-/natt, dubbelrum 740:-/natt, trippelrum 940:-/natt

OBS! Boka hela helgen för tävlingar i Gävle och Sigtuna, lördag och söndag

Varmt välkomna!

Tävlingssponsorer:

Coop Forum, Valbo Gefle Dagblad, Syntronic

Huskvarna Bågskytteklubb inbjuder till

Silverpilen

samt

DM i tavla

FITA 1440 Stjärntävling

Söndagen den 31 maj.

Plats: Klubbstugan "Träffpunkten" på Öxnehaga. Vägvisning från avfart 100 på E4:ans södra avfart till Huskvarna. Se kartan på vår hemsida.

Start: Start med provpilar kl. 10:00

Tävlingsform: FITA-1440, SBF-1440, SBF 20m och motionsrond. Långhållen skjuts med 6-pilsserier.

Status: Stjärntävling

Klasser: Samtliga enl. SBF

Huvuddomare: Erik Larsson

Anm.-avgifter: Seniorer och äldre 150 kr. Juniorer och motionsklass 100 kr

Deltagarbegränsning: På tavelbanan får plats ca 27 bittar.

Anmälan: Senast onsdagen den 20 maj till Rolf Jancke: e-mail rolf.janke@telia.com
Adress. Stekelvägen 25, 561 48 HUSKVARNAN. Tfn.: hem 036-14 11 72, mob. 070-5217059
Ange kontaktman i anmälan.
Ange också om trippeltavla önskas på delavstånden 20/30 m.
Anmälan och betalning helst klubbvis.

Servering: Kaffe, smörgåsar, korv m.m.

Hemsida: www.huskvarnabk.se
(inbjudan, karta och resultatlista)

Välkomna!

Skogens IF Inbjuder

Till

Herrgårds-3Dn

Lördagen den 13 juni

- Tävlingsplats:** Fredriksberg Oskarshamn
Vägvisning från E22 och RV37/47 (gamla RV23).
- Start:** Kl 10:00. Uppvärmning 09:00-09:45
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Rond:** 1 x 3D-mål 3D-djur
- Avgift:** Senior 150 kr, Junior och motionär 100 kr. Tävligen ingår i touren
Betala gärna klubbvis på BG 58 93 – 67 58.
- Anmälan:** Senast fredagen den 5 juni, 2008.
Anmälan till: Niclas Börjesson e-post: niclas.borje@telia.com
Ange klubbens fullständiga namn, kontaktnamn med telnr och eventuell e-post.
(Kontrollera att du får en bekräftelse tillbaka via e-post inom 1-2 dagar)
Meddela din ankomst på tävlingsdagen till sekretariatet senast 30 minuter
före tävlingsstart.
- Servering:** Skogens egen servering på plats.
- Upplýsing:** Håkan Johansson tel 0491-630 15, Niclas Börjesson tel. 070-6357186
Klubblokalen 0491-10071.

Skogens IF hälsar alla varmt välkomna!

GÖTA LEJON CUP

FITA 1440 Stjärntävling

23-24 Maj 2009

Start:

Lördagen den 23/5 kl. 11:00
Söndagen den 24/5 kl. 10:00

Provpilars:

Starten börjar med 2*4 minuter, växlande skjutordning även på provpilarna.
Tävlingsplats:

Torpet Assared, Tideråkningsgatan
Kortedala. Skytning från Biks väg 45.

Telefon under tävlingsdagarna: 031-3224624

Tävlingsform:

FITA 1440-rond, Stjärntävling.

Lördag: långhåll med 6-pil serier.

Söndag: korthåll samt Knattar.

Klasser enligt SBF

Klasser med för få deltagare slås ihop

Obs! Juniorer (16-klass) skjuter på internationella avstånd

Anm. Avgift:

Seniorer 150 kr

Juniorer, Yngre Juniorer & Knattar 100 kr.

Pg 62 40 69-1

Var god ange om personlig tavlå önskas på 30 meter.

OBS! Ange: Namn adress och telnr vid anmälan.

Avbokningar efter anmälningsdagens utgång kommer att debiteras.

Camping:

Camping i anslutning till tävlingsplatsen i mån av plats.

Servering i klubbstugan kommer att finnas.

Prisutdelning:

Prisutdelning sker vid klubbstugan omedelbart efter tävlingen.

Information & anmälan Senast den 4 maj till:

mail: klubben@bk-gotalejon.se

eller

BK Göta Lejon

c/o Thomas Göthman

Krokusvägen 1

416 76 Göteborg

Tfn: 031/ 26 17 33

Hjärtligt välkomna till Göta Lejon!

Nyköpings Bågskytteklubb

Inbjuder i samarbete med Bågar & Pilar”
till elitserietävlingen

Nyköpingsträffen 2009

Plats: Klubbens bana vid Stenkulla

Start: 14 / 6 2009 Klockan 10.00. Uppvärmning 9.30

H-domare: Fredrik Jansson

Klasser

Elitserien:

F-19 och C-19

2 X 36 pilar 70m + finaler

Övriga:

K-16 och uppåt, F och C-60

2 X 36 pilar 50m

K,F,C-13 + LB:

2 X 36 pilar 40m

K,F,C-10:

2 X 36 pilar 20m

Alla skjuter 6-pilserier

Anmälan: Senast 2 juni till E-post: stigb.epost@telia.com

Telefon: Stig Bergström 0155-36619, 0702345827

Startavgifter

Elitserien: F och C-19=140kr

F och C-16=100kr

Övriga: Seniorer och äldre=120 kr

klass 13=80 kr

klass 10= 50 kr

Vägvisning från väg 52, 53 och E4:s östra avfart.

Telefon till tävlingsplatsen: 0705350489 eller 0738078823

Diverse servering.

**PÅ uppdrag av
Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder
Stocka BSK
Till
NORDISKA UNGDOMSMÄSTERSKAPEN
i Fältskytte
Den 4 och 5 juli 2009**

Tävlingsform:

2x24 mål märkt fält (enligt FITA's regler).

Klasser:

Svenska klasser 13 och 16 recurve, compund o klassiskt,

Eller med norsk benämning :

Herrar o damer junior (17-18 år) recurve, compund o barebow

Herrar o damer junior (13-16 år) recurve, compund o barebow

Program:

Fredag 4/7: Kl. 17.00-20.00 Ankomst, Måltid och Inkvartering

Lördag 4/7: Kl. 08.00 Frukost

Kl. 09.00 Uppvärmning

Kl. 09.30 Invigning o patrullindelning

Kl. 10.00 Start

Ca 12.00-13.00 Lunch efter ca 12 mål

Ca 17.00 Middag

Söndag 5/7: Kl. 07.30 Frukost

Kl. 08.30 Uppvärmning

Kl. 09.00 Patrullindelning

Kl. 09.30 Start

Ca 11.00-12.00 Lunch efter ca 12 mål

Ca 16.00 Prisutdelning

Välkomna!

På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder
Stallarholmens och Nykvarns Bågskytteklubbar till

Svenska Mästerskapen i Fält

Lördag och söndag 11 - 12 juli 2009

- Omfattning:** Samtliga klasser enligt SBF:s regler fr.o.m. 19-klass.
- Tävlingsplats:** Stallarholmens fältbana, vid utfarten mot Mariefred.
- Tävlingsform:** 2*24 mål Fält, Fristil och klassisk skjuter lördag märkt och söndag omärkt medan Compound och långbåge skjuter lördag omärkt och söndag märkt
- Anmälan:** Klubbvis anmälan endast på särskild blankett ska vara oss tillhanda senast 15/6 2009 via e-post: cenneth.ahlund@bagskytte.se
Anmälningsblankett hämtas på vår hemsida eller utskickas på förfrågan.
- Anmälningsavgift:** Individuellt 400:-, Lag 250:-. Insätts föreningsvis samtidigt med anmälan på vårt postgirokonto 10241-8. Ange Fält-SM 2009 på inbetalningen. Anmälan efter 15/6 i mån av plats mot 50 % tillägg på anmälningsavgiften. Registrering av anmälan sker först då anmälningsavgiften är inbetald.
- Starttider:** **Lördag 11/7**
Uppvärmning kl 9:30-10.45, uppställning och utdelning av skjutkort kl 10.45
SM invigning kl 11.00 därefter utgång.
Söndag 12/7
Uppvärmning kl 08.00-9.00, uppställning och utdelning av skjutkort kl 9.00 därefter utgång.
- Materialkontroll:** Stickprovskontroll båda dagarna
- Tävlingsexpedition:** fredag 10/7 18.00-21.00.
lördag 11/7 08.00-11.00.
- Boende:** Information kommer att finnas på vår hemsida
- Försäljning:** Hamburgare och korv, smörgås, frukt, godis, drycker m.m. Banan går i 12-målsslingor och servering finns efter mål 12 och 24 på respektive bana.
- Upplysningar:** Cenneth Åhlund 0708-103 133 eller Bobby Larsson 0708-555 810 eller mail ekskuggan@telia.com
- Information:** På vår hemsida kommer vi att kontinuerligt att lägga ut sidor med anmälda deltagare. Senare läggs preliminära uppgifter om patrullfördelning ut. Resultat läggs ut på hemsidan på lördagskvällen samt och efter söndagens avslutade tävling.
- Priser:** Vi minskar på prisbordet och delar bara ut RF- och SBF-medaljer/plaketter. Istället lämnar vi bidrag till SBF:s fältlandslag.
- Övrigt:** Terrängen är varierad men är endast i ett mindre avsnitt något svårforcerad.
Parkering sker vid Stallarholmsskolan.
Under tävlingen kan vi nås på telefon 0708-103 133

VÄLKOMNA TILL STALLARHOLMEN



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder

BSK EDSBYN och SÖDERHAMNS BS
till
SVENSKA MÄSTERSKAPEN FÖR JUNIORER
17-19 juli 2009

- Tävlingsplatser: Jakt och Fält: Hällstugan (Roteberg), Edsbyn. (Lat: N 61° 24' 9.05" Long: E 15° 51' 34.53")
Tavla: Idrottsplatsen Ön, Edsbyn. (Lat: N 61° 23' 6.88" Long: E 15° 49' 47.19")
För vägbeskrivning se BSK Edsbyns hemsida
www.idrottonline.se/ovanaker/bskedsbyn-bagskytte
- Omfattning och tider: Jakt: 2x15 mål: Fre. den 17 juli kl. 10.00. Uppvärmning: 9.00 - 9.45.
Fält: 2x12 mål: Lör. den 18 juli kl.10.00. Uppvärmning: 9.00 - 9.45.
Tavla: enl. SBF med finaler: Sön. den 19 juli. Uppvärmning: 9.00 med omedelbar start.
- Klasser: Samtliga 13- och 16-klasser enligt SBF:s regler.
- Materialkontroll: Den som vill ha sin utrustning kontrollerad kan vända sig till tävlingsexpeditionen.
Stickprovskontroll kommer att ske under tävlingarna. Resp. förenings skjuttöja är obligatoriskt samt övriga kläder enligt SBF.
- Tävlingsexp: Avhämtning av startlistor och avprickning sker på resp. tävlingsplats:
Torsdag den 16 juli, 17.00 – 21.00
Fredag den 17 juli, 07.00 – 09.00 och 17.00 – 21.00
Lördag den 18 juli, 07.00 – 09.00 och 17.00 – 21.00 (Idrottsplatsen Ön)
Söndag den 19 juli 07.00 – 09.00
- Anmälan: Skall vara BSK Edsbyn tillhanda senast den 21 juni. Insändes klubbvis till: bskedsbyn@hotmail.com eller per post på utsänd blankett till BSK Edsbyn, c/o Karl-Erik Ekenberg, S. Blommaberg 153, 828 93 Voxnabruk.
Ange skyttens namn, klass och tävlingsform.
- Anmälningsavgift: Individuellt 200 kronor/tävling och lagavgift 200 kronor/tävling. Betalas klubbvis i samband med anmälan på bankgiro 370-7270. Ange JSM 2009 + klubbnamn som referens. Efteranmälan i mån av plats mot 50% avgiftstillägg.
- Förtäring: Kommer att finnas vid tävlingsplatserna. Försäljning av hamburgare, pastasallad, smörgåsar, dryck, frukt, godis m.m. För förbeställning av mat, se informationsbladet som medföljer.
- Logi: **Camping inom tävlingsplatserna är ej tillåtet!** För logimöjligheter se hemsidan.
- Övriga upplysningar: Karl-Erik Ekenberg, 0657-210 29, 070-325 92 63 eller bskedsbyn@hotmail.com

VÄLKOMNA TILL EDSBYN!

I samband med JSM inbjuder
BSK EDSBYN och SÖDERHAMNS BS till
UPP TILL 13

- Klasser: Samtliga enligt SBF
Anmälningsavgift: 100 kronor/tävling
Övrig information: Ungdomarna bör åtföljas av en vuxen/vartannat barn.
För mer information se inbjudan till JSM.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : www.bagaropilar.com

KATERA XL

"Den klart skönaste båge jag har skjutit med. Mjuk i uppdraget trots 60 pound i styrka. Snabb och rekylfri. Jag har höjt min snittpoäng på 3D-skyttet i år. Satsar du på skogsskyttet är Katera XL det självklara valet."

– Yngve Malmström,
Team Bågar&Pilar

Betala smartare!

Bågar & Pilar kan tillsammans med Resurs Bank erbjuda dig friheten att dela upp betalningen på dina inköp.

Välj själv om du vill betala allt månaden efter eller dela upp betalningen i 24 månader utan ränta.

Besök vår hemsida för aktuella priser.

**RESURS
BANK** ● ● ●

320	36"	7,5"	2,0
FPS (I.B.O)	Axel-till-axel	Stränghöjd	Vikt (kg)

HOYT



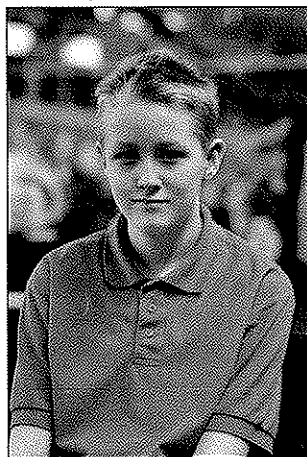
"Hur kommer det sig att HC10 skjuter lägre poäng än HF10? så har det varit flera år nu, både ute och inne."

Nationellt

forts. från sidan 17



Intervjuer



Oscar Jansson, Eskilstuna BS

- Oscar är 13 år och har skjutit i tre år. - Han fick syn på sporten i Munktel-Arenan och provade på det. - Tränar bågskytte 1 – 2 gånger i veckan och annan ledig tid ägnar han åt innebandy bl.a.

- Hans första tävling var inomhus i Strängnäs HK 10 och han har också skjutit ett jakt – fält DM. - JSM

2009 var hans första stora utmaning.

- Oscar berättar att han var mycket nervös när han åkte hit, men han hade bestämt sig för att klara sig så långt som möjligt i tävlingen. - På min fråga om han är nöjd med sin insats säger han att han tycker att han gjorde det så bra som han kunde, Oscar är glad och nöjd.

- Jag frågar honom om han har något mål med sitt skytte. - Oscar svarar att han vill att det ska gå bra och att det framförallt ska vara kul. - Oscar kom på 12:e plats av 25 startande i HK 13. - Tillsammans med klubbkompisarna Kalle Puman och Evelina Pettersson tog han lagsilver i K13.



Sandra Andersson, Nykvarns BK

- Sandra är 15 år och har skjutit i 1 år. - Efter ett halvår köpte hon sin pilbåge och sköt klassiskt ett tag. - Hennes första tävling var KM inomhus och sen har hon hunnit med en 3D tävling och JSM i Skövde.

- Efter JSM i Skövde bytte hon till fristil och ställde upp i senior SM i Eskilstuna. - Där var San-

dra med för att lära sig och få lite vana.

- Tränar bågskytte 2 – 3 gånger i veckan och löptränar som kondition. - Andra intressen hon har är hästar och djur överhuvudtaget.

- När Sandra åkte till JSM hade hon som mål att komma på pallen och det gick ju bra. - Hon blev silvermedaljör. - Sandra är mycket nöjd med sin insats under tävlingen, det vara bara lite surt att förlora guldmatchen med 1 poäng.

- När jag frågar om hon har något mål med sitt bågskytte svarar hon att en dröm är att få skjuta ett EM eller VM någon gång. - Hon kommer att satsa mycket för att bli en bra skytt.

- Nyligen gjordes ett reportage om Sandra i Lilla Sportspegeln.

Upp till 13

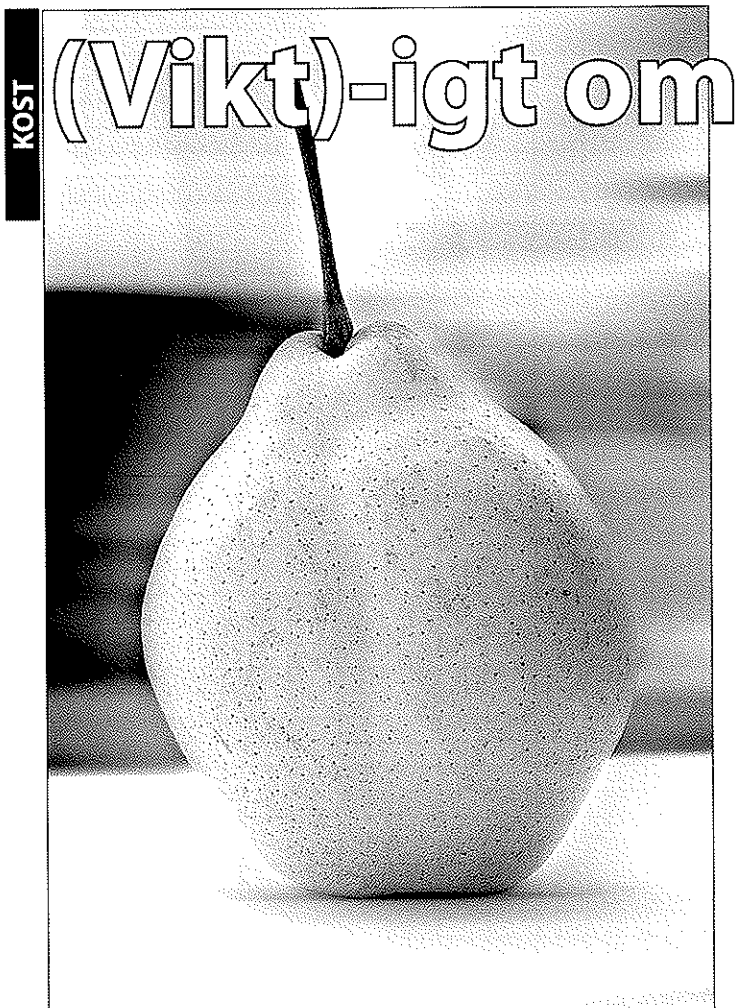
Upp till tretton, tävlingen för de minsta, 10-klassen, bjöd som vanligt på en hel del lokala förmågor men också en del riktigt höga resultat, bl.a. i HF10 genom Simon Åhlund, Nykvarn, och Robin Hedenvang, Trelleborg. Det är kul att se så många kända ledare med på JSM som tillsammans med de ungas föräldrar skapar en trevlig miljö för barnen så att de tycker att bågskytte är roligt, kanske det roligaste man kan ägna sig åt.

Junior-SM Inomhus 2009

Resultatlista. Individuellt

Klass DC 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Linnea Bodell	Böfving	260	257	517	5	35			
2	Malin Tarukoski	BK Danapilen	281	277	558	19	40			109
3	Louise Stikkelorum	Nora BK	252	268	520	7	32			110 112
4	Josefine Lindblom	Skövde BK	254	249	503	12	32			99 106
Klass DF 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Ida Andersson	Huskvarna BK	268	273	541	20	25		113	106 104 110
2	Cecilia Blomberg	Mjölby BS	263	266	529	22	15		100	103 104 101
3	Therese Karlsson	Tranås BSK	261	256	517	14	21		100	98 103 108
4	Julia Carlbäcker	Gävle BK	264	239	503	16	20		103	108 103 100
Klass DK 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Jessica Lindblom	Skövde BK	255	233	488	7	19			99 86
2	Ellinor Eriksson	Kungsängens BK	229	214	443	9	12			93 68
3	Ida Olsson	BK Fjäders	178	184	362	3	6			68 60
4	Jonna Malmqvist	Katrineholms BK	114	145	259	3	6			35 Brutit
Klass HC 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Viktor Lundström	Södertälje BF	281	286	567	27	33			116 112 115
2	Christopher Rönnow	Helsingborgs BK	289	284	573	33	27		112	115 112
3	Jonatan Friberg	Kristianstad BK	283	290	573	33	27		117	111 116
4	Henric Erlandsson	Kristianstad BK	284	279	563	23	37		111	10 109 112
Klass HF 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Sebastian Djerf	Lindome BK	289	288	577	39	19		117	117 115 116 113
2	Robin Bergius	Hammarö BSK	266	282	548	24	21		109	109 110 109 105
3	Tobias Blomgren	Lindome BK	279	276	555	31	16		113	109 111 111 113
4	Jakob Wincrent	Finspångs BSK	272	265	537	20	27		110	111 111 108 107
Klass HK 16										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Emil Åberg	Rembo IK	215	234	449	6	13			96 88 86
2	Oscar Blomberg	Södertälje BF	218	208	426	5	10		80	93 79 80
3	Markus Otterberg	Lindome BK	206	219	425	2	12		92	100 86 97
4	Emil Hjelm	Karlstads BK	240	212	452	7	14			85 73 78
Klass DC 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Mimmi Eriksson	Skogens IF	295	296	591	51	9			
2	Lina Östling	Skogens IF	281	273	554	18	38			113 111
3	Felicia Ingren	Tyresö BS	272	265	537	10	40			108
Klass DF 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Jenny Wredberg	Huskvarna BK	268	275	543	20	24			102 106 109
2	Sandra Andersson	Nykvarns BK	276	271	547	21	26			115 108 108 108
3	Malin Svensson	Älvenäs BK	242	227	469	8	15		102	108 98 102 8
4	Julia Molin	Järnvägens BF	250	260	510	15	18			104 106 102 7
Klass DK 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Alice Idéhn	BS Gothia	253	252	505	12	17			112 104 104 107
2	Alva Andersson	BS Grästorp	270	261	531	18	22			104 109 96
3	Frida Berglund	Säter IF/BK	211	235	446	8	13			99 86 96
4	Louise Hultcrantz	Karlstads BK	232	227	459	6	13			91 96 93
Klass HC 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Timmie Flygare	Hässleholms BK	289	290	579	40	19			114 114 117 113
2	Axel Olsson	Karlstads BK	285	285	570	30	30			115 114 114 113
3	Oscar Perers	Korsnäs IF BSK	280	282	562	24	34			111 112 110 113
4	Martin Erikberg	Korsnäs IF BSK	278	276	554	15	43			109 111 112 110
Klass HF 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Isak Lundberg	Luleå BS	286	284	570	37	17		115	119 114 118 117
2	Pontus Mellgren	Rembo IK	277	286	563	27	29		111	108 10,10 115 10 118 112
3	Marcus Lagneholt	Järnvägens BF	292	288	580	44	12			118 112 118 115 117
4	Simon Åhlund	Nykvarns BK	283	280	563	34	17			110 109 114 113 116
Klass HK 13										
Plac.	Namn	Förening	Rond	Rond	Totalt	Antal	Antal			
1	Kalle Puman	Eskilstuna BS	287	288	575	37	21			119 118 115 115
2	Alfred Westberg	BS Gothia	255	280	535	23	19			106 111 108 114
3	Adrian Lovén	Rejmyre BSK	263	268	531	15	27			108 98 107 104
4	Joel Sirenus Lundberg	Angereds BS	259	258	517	14	25			99 103 106 99

P. Namn	Förening	R1	R2	Tot.	10	9
Klass DC 10						
1 Moa Andersson	Kristianstad BK	248	257	505	9	22
Klass DF 10						
1 Freja Schlüter	Örebro BKJ	225	255	480	8	17
2 Filippa Johansson	Skogens IF	235	231	466	5	15
Klass DK 10						
1 Jenny Perers	Korsnäs IF BSK	236	249	485	10	18
2 Christelle Rudin	Järvägens BF	214	238	452	7	13
3 Emma Bergström	Nykvarns BK	228	209	437	3	15
4 Adrianne Hola	Stockholms BK	216	216	432	10	11
5 Ella Englund	Älvenäs BK	223	174	397	3	8
6 Sandra Bjarnetoft	Eskestuna BS	192	183	375	5	8
Klass HC 10						
1 Jonatan Fredriksson	Luleå BS	286	280	566	33	20
2 Marcus Sjöwall Höjer	Älvenäs BK	275	278	553	26	23
3 Niclas Jernberg	BS Kil	277	264	541	23	22
Klass HF 10						
1 Simon Åhlund	Nykvarns BK	294	295	589	49	11
2 Robin Hedenvang	Trelleborgs BK	291	284	575	41	16
3 Niklas Bergström	Älvenäs BK	264	275	539	22	27
4 Ludvig Flink	Luleå BS	275	264	539	16	31
5 Niklas Olsson	Nykvarns BK	273	265	538	22	22
6 Martin Östman	Timrå AIF	269	268	537	22	25
7 Marcus Lindberg	Järvägens BF	269	249	518	14	24
8 Jonas Jonsson	Korsnäs IF BSK	260	237	497	17	20
9 Eric Sjöo	Hammarö BSK	258	239	497	10	21
10 Viktor Gehrke	Järvägens BF	239	239	478	4	20
Klass HK 10						
1 Filip Lindh	Motala BK	251	254	505	10	23
2 Nils Olsson	Karlstads BK	249	254	503	15	14
3 Alfred Åström	Kungsängens BK	241	253	494	9	19
4 Kalle Johnson	Motala BK	228	251	479	7	15
5 William Väisänen	BS Gothia	238	233	471	8	12
6 Samuel Lovén	Rejmyre BSK	239	231	470	8	16
7 Patrik Segerstedt	Skövde BK	216	228	444	3	16
8 Carl Mellgren	BS Kil	225	202	427	8	11
9 Joel Svensson	BK Fjäders	207	210	417	3	8
10 Jonathan Gustafsson	BK Fjäders	205	185	390	6	4
11 Jack Edström	BK Fjäders	161	221	382	4	6
12 Kevin Pettersson	BK Fjäders	184	194	378	4	10
13 Daniel Bernström	BK Fjäders	194	177	371	1	8
14 Max Nero	Älvenäs BK	196	172	368	1	9
15 Johannes Ahlros	Wij BS	176	175	351	3	5
16 Martin Jönsson	BK Fjäders	179	170	349	1	5



(Vikt)-igt om kolhydrater

TEXT&BILD: MIKAEL SVAHN KÄLLOR: WIKIPEDIA, PAULUN.SE

Enkelt uttryckt är kolhydrater ett gemensamt namn för sockerarter. I vår föda är kolhydraterna en av de tre energibärarna, de andra två är fett och protein. Dessa tre fyller olika funktioner i kroppen och kan inte helt bytas ut mot varandra.

Det är lättare för kroppen att förbränna kolhydrater än fett eftersom det går åt mindre syre. Kolhydrater kan indelas i enkla och sammansatta samt snabba och långsamma. Detta beroende på hur snabbt det bryts ned i matspjälkningen.

De snabba kolhydraterna som till exempel vanligt strösocker (sackros) spjälkas snabbt till något som heter monosackarider som diffunderar ut i blodet som glukos och upp till levern. När blodsockerhalten höjs snabbt ökar insulinpåslaget kraftigt vilket leder till att man snart blir hungrig igen.

De långsamma kolhydraterna innehåller en större andel stärkelse (potatis, pasta och ris) som stannar kvar längre i kroppen eftersom det måste spjällas under en längre tid.

GI eller "Glykemiskt index" är ett mått på hur snabbt kolhydrater upptas av kroppen.

Vill man höja glukosnivåerna i musklerna skall man äta långsamma kolhydrater samt kolhydratuppladda genom att äta pasta som hör till den stärkerika maten.

Fettförbränning betyder att man via långa, lågintensiva träningspass förbränner fett på tex löparband, på motionscykel eller ute i löparspåret. När det gäller viktminskning är fettförbränning inte någon bra metod i längden. I början minskar vikten snabbt då kroppen töms på lagrad glukos i musklerna. All vikt består inte bara av fett utan även av muskelmassa. Detta sänker ämnesomsättningen i kroppen, vilket gör att det senare kan vara ännu lättare att samla på sig överskottsfett.

Kombiträning bäst för viktminskning

Kombinationsträning som till exempel motionscykel och styrketräning är klart effektivare när det gäller att gå ned i vikt än att träna ensidigt.

En annan kartlagd metod är morgonpromenader. Varför denna metod är effektiv beror på att under natten ställer kroppen om sig till att nästan enbart använda fettreserven som energikälla, och det är den stora utsöndringen av tillväxthormon som ser till det. Om man tar en rask promenad, direkt när man vaknar, hinner inte nivåerna av tillväxthormon sjunka tillbaka, men då kroppen aktiveras går det åt mer energi än när man sover och denna energi tas nästan enbart från fettreserven.

Vi har även väldigt låg insulinnivå i blodet, och låg glykogenhalt efter en nattsömn. Detta leder till att kroppen måste hämta energi från fettdepåerna när vår sockernivå i kroppen är låg. Det är alltså inte tidpunkten på dygnet som avgör, utan det faktum att man är nyvaken. Det duger alltså inte att sitta en stund och ta en kopp kaffe innan, då sjunker nivåerna av tillväxthormon och promenaden blir inte mer effektiv än någon annan promenad under dagen, tvärtom, det kan bli en promenad med lågt blodsocker som istället bryter ner muskelmassa.

Högintensiv intervallträning är en annan mycket effektiv metod och skulle man kombinera denna metod med styrketräning skulle effekten troligtvis bli omfattande.

Inga kända studier har gjorts gällande denna kombination.

Lågkolhydrat/Högfett kost syftar till att hindra kroppen att använda annat än fett som energikälla. Det tenderar nämligen att ge lägre inulinvärden i blodet, vilket ökar frisättningen av fett från fettceller.

En annan sak som ofta dyker upp när man pratar om fett och viktminskning är att det inte går att punktbränna fett. Det finns även yttre faktorer som kan påverka var fettet sätter sig. Om man till exempel är väldigt stressad och har ett stort påslag av stresshormon så tenderar fett att lagras just i buken.

Effektiv och hälsosam viktminskning, om vi nu skall prata om det ett tag, handlar om tre saker: Att skapa Mättnad med tillräckligt mycket Närings och rätt mängd Energi.

Att äta mer av de livsmedel som ger stor mättnad i förhållande till sitt energinnehåll är vad som ger resultat. I praktiken handlar det om proteinrika livsmedel som kyckling, fisk, ägg, keso mm. Protein mättar jättebra medan risken för att man bryter ned muskelmassa under viktminskningen blir mindre.

Lagom mängd bra fetter

Ät fet fisk som till exempel lax då får man i sig rätt mängd av bra fetter och ordentligt med protein. Man kan också skiva ned avokado i en sallad eller göra en vinegrette på olivolja eller att ta nöter i morgonfilen. Man skall tydligen inte undvika kolhydrater helt men återigen välj sådana kolhydratkällor som mättar tex råris, quinoa, dinkelris, bönor eller kokt potatis. Dessutom ska du äta mängder av grönsaker. De ger stor mättnad, nästan ingen energi men mängder av vitaminer, antioxidanter och mineraler.

Det är inte färgen på mjölet som avgör om det innehåller snabba eller långsamma kolhydrater utan hur finfördelat det är. Finfördelat dinkelmjöl och finfördelat vetemjöl har lika mycket snabba kolhydrater.



TRÄNINGSMÄNGD

- en del av vägen mot målet

TEXT: PER BENGTTSSON BILD: DEAN ALBERGA, FITA



Per Bengtsson, förbundskapten, fortsätter sin artikelserie om bågskytte och har med denna artikel kommit fram till ämnet träningsmängd.

Förra numrets artikel handlade om målsättningar. Vägen mot målet är i fokus i denna artikel. - Oavsett vilka mål jag som bågskytt sätter upp för mig själv så kommer alla aktiviteter som ska leda mig mot målet att uppta 99% av all tid jag lägger ned för att nå mitt mål, börjar Per.

Viljan att förbereda sig för att vinna

Att njuta av resan mot målet blir därför centralt för att kunna nå sina mål – att vilja förbereda sig för att vinna är en viktigare egenskap än viljan att vinna.

En målsättning blir på det här sättet en definition över vad jag ska förbereda mig inför – och när målsättningarna är satta, då börjar förberedelseresnan mot måluppfyllelsen.

Progression i träningen

Det som ger bäst effekt inom alla idrotter är hård träning under lång tid. För att kunna träna mycket krävs en progression, en successiv ökning av träningsmängden för att idrottaren ska klara av det rent ▶▶▶

fig 1

16 år	>16 000 pil/år	>300 pil/vecka
17 år	>20 000 pil/år	>400 pil/vecka
18 år	>24 000 pil/år	>470 pil/vecka
19 år	>28 000 pil/år	>540 pil/vecka
20 år	>30 000 pil/år	>600 pil/vecka

fysiskt men även för att få träningen till att bli en naturlig del i sin vardag.

Att lära sig träna mycket görs lättast i gymnasieåldern, då kroppen är fantastisk på att återhämta sig och då är även stödet som störst vad gäller mat och husrum, då de flesta fortfarande bor hemma under den här perioden.

Ett riksidsrottsgymnasium (RIG) är ett alternativ till att lära sig att träna mycket, och det under mentorskap av en kompetent tränare – i vårt fall Håkan Röndahl. En bågskytte som fyller 20 år och har landslagsambitioner behöver alltså ha ökat sin träningsmängd under åren som junior för att ha förutsättningar att klara av de förberedelser som krävs för ett EM/VM – och i förlängningen även ett OS.

Genom att ha dokumenterat sin träning i en träningsdagbok och utvärderat dessa tillsammans med en duktig tränare, kommer skytten att successivt ha ökat sin träningsmängd till den nivå som krävs för att kunna sätta världselit och OS i sin målsättning.

Alla kommer inte att vilja sikta mot världseliten, men alla skyttar bör få rätt förutsättningar för att kunna ta det beslutet själva när de har gått igenom junioråldern.

Vad krävs i träningsmängd, se fig 1

Detta är givetvis individuellt och beroende på ambitionsnivå, det jag ska försöka visa på är riktlinjer eller miniminivåer för skyttar som går på bågskytte-gymnasiet eller är med i någon av våra regiondelsgrupper (götalands-, svealands- eller norrlandsgruppen)

Kan föreningarna och distrikten börja arbeta med att lära skyttarna att successivt öka sin träningsdos kommer vi på relativ kort tid att få fram bågskyttar som är redo att representera Sverige på EM/VM och OS.

Förbundskaptenens utmaning

Min vädjan och uppmaning till klubbarna, distrikten och regiondelsgrupperna är att börja arbeta med dokumentation av våra talangfulla bågskyttar.

Hur många bågskyttar kommer upp i dessa träningsnivåer och vilka är de? Jag skulle bli mycket förvånad ifall skyttar som Malin Wallin, Ida Andersson, Sebastian Djerf, Joel Lundberg och Marcus

Lagneholt inte redan idag tränar den mängd som jag beskrivit ovan.

I nästa nummer

Nästa artikel kommer att ta upp träningsinnehåll. Träningsmängd är viktigt, men det vi fyller träningarna med är minst lika viktigt. Har ni i föreningarna och distrikten frågor och/eller önskemål om hjälp med träningsupplägg och strukturen kring juniorträningen kan ni alltid höra av er till per.bengtsson@bagskytte.se

Träna hårt och ha roligt medan ni gör det!

Domarhörnan

Välkomna åter till domarhörnan!

Månadens fråga:

Kommer från Dag Larsson, Karlstads BK.

”På trissen i söndags kom en fråga upp som vi har olika mening om nämligen:

Mellan poäng 4 och 5 syns inte alltid en svart linje, frågan vi diskuterade gällde om man ska tänka sig en linje och bedöma därefter eller inte.”

Hej Dag, Tack för din fråga.

När man skall bedöma värdet på en pil behöver man till en början ha klart för sig hur stora poängzonerna är. Till exempel är både 9:an och 10:an gula områden med en svart linje emellan. Den svarta linjen ingår i den högre poängzonen. I ditt exempel är 4:an svart och 5:an blå men det finns ingen linje mellan. På en del tavlor kan man ana en svart linje i det svarta men den finns där endast av trycktekniska skäl. Om du kontrollmäter zonerna så kommer du att se att det inte kan finnas någon linje mellan 4:an och 5:an.

Skicka frågor till:

peter.holt@bagskytte.se med texten

”Domarhörnan” i ämnesraden. Eller med post till Peter Holt, Kolartorpsvägen 2, 194 91

Upplands Väsby.

Skriv även ditt namn, adress och klubb.

TRIMNING

- Lite trimningsmetoder inför utesäsongen.

TEXT&BILD: MIKAEL SVAHN

Gruperingstest, Papperstest och barskaft är några vanliga trimningsmetoder som här beskrivs.

Antligen slipper jag vada ut i knädjup snö varje dag för att hålla koll på när den första snödroppen tränger sig upp ur marken och utomhussäsongen därmed är runt hörnet. Nu tyder alla tecken på att våren faktiskt är här.

På förekommen anledning blir det därför som vanligt dags att hänga ut den luggslitna "tur"-tröjan och byxorna med för många hål (som självklart inte är tvättade) på vädring. Bågen skall släppas ut ur sin vinterförvaring, skjutfältet skall inspekteras och träden ute på banan pysslas om. Ibland händer det faktiskt att jag flyttar om lite bland alla bågskyttesaker, bara för ro skull. Det kan räcka med att flytta dom blå nockarna till plastasken med röda nockar och tvärt om, ja ni känner säkert igen er.

En annan sak som min hjärnan gärna funderar kring där jag går och nynna på någon bra låt är det där med trimning. Således kommer det lite sådant här.

När det gäller trimning handlar det om att bygga en egen erfarenhetsgrund. Det betyder att med tiden vet man vart barskaftet skall sitta för att jag skall få bäst träffbilder. Detta är vad trimningen går ut på inte leta efter kulhål i papperstestet om du inte av

erfarenhet vet att du skall ha det. Själv vill jag ha en liten reva rakt upp.

En annan sak som är bra att tänka på är att man ju faktiskt skjuter den mesta tiden med trötta muskler. Det betyder att det är för det tillståndet som trimningen skall göras. Göran Bjerendal har tidigare berättat att han vill ha sitt barskaft något högt till vänster, dvs lite hårt trimmat just för att även fånga in skott med trötta muskler.

Innan du börjar med själva trimningen skall du absolut kontrollera att du inte har islag.

Nockläget

Här skall vi se om nockändan pekar uppåt, nedåt eller sitter horisontellt. Ställ dig mellan 7-10 meter från butten och skjut rakt in.

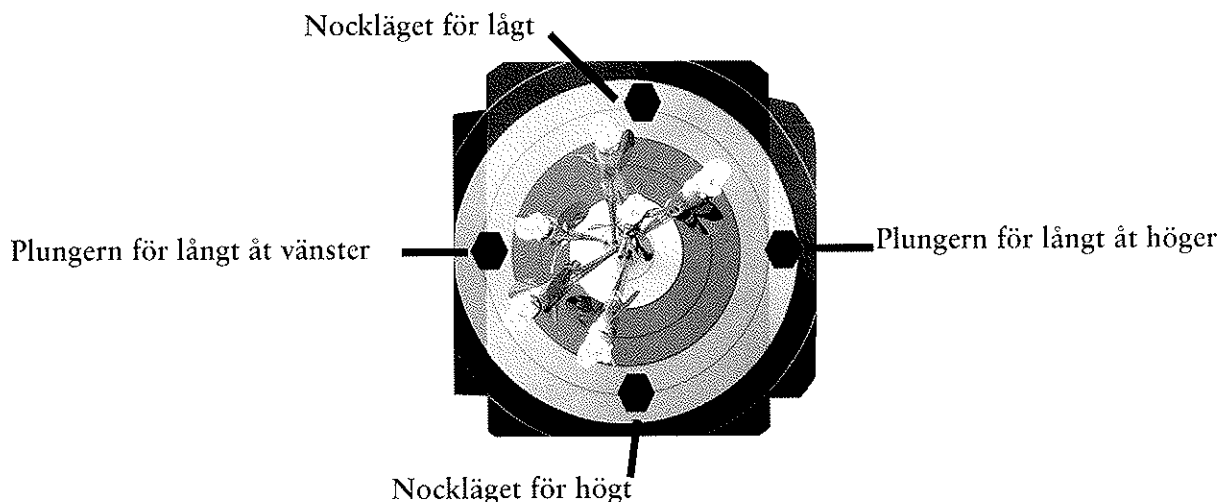
Nockläget är för högt om nockändan pekar upp.

Nockläget är i utgångsläget bra om pilen sitter rakt i tavlan.

Nockläget är för lågt om nockändan pekar ner.

Barskaftstest, fig. nedan

Innan du börjar med detta skall du ta bort fönerna på en av dina pilar. Kompensera viktbfallet med lika mycket svart isoleringstejp. Balansera sedan barskaftet och en fjädrad pil mot



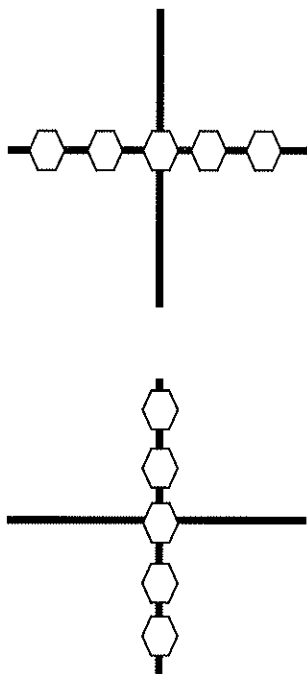
▶ kanten av en linjal. När du fått till rätt mängd tjejp väger pilarna jämt.

Sätt upp en fräsch tapet. Ställ dig på 15 meter och skjut 6-8 pilar åt gången.

Gör bara en justering åt gången. Byt tapet efter varje justering och skriv på tapeten vilken justering som är gjord, då blir det lättare att se vilken inställning som du skall ha.

Grupperingstest, kort håll

Gör ett ordentligt kors av tjejp på butten. Ställ dig på 15 meter och justera siktet i höjddled, RÖR INTE SIDAN!



Skjut 4-6 pilar åt gången så nära den horisontella linjen som möjligt. Sprider du i höjddled kan du först testa med att höja /sänka nocklägget lite i taget.

Skjut sedan för att träffa den vertikala linjen. Här skall du justera fjädertrycket i plungern.

Om du träffar till vänster om linjen. Minska plungertrycket en åttondels varv åt gången.

Fortsätt att skjuta och justera tills träffbilderna ligger rätt. Om det inte går måste pilarna ändras: montera tyngre spetsar eller gå upp i spinetabellen till ett mjukare skaft.

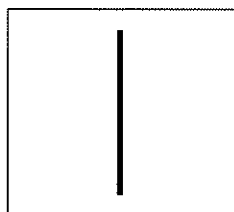
Om du träffar till höger om linjen. Öka plungertrycket och försök igen tills träffbilderna ligger rätt.

Om det inte går måste pilarna ändras: montera lättare spetsar eller gå ned i spinetabellen till ett styvare skaft.

Grupperingstesta, långt håll

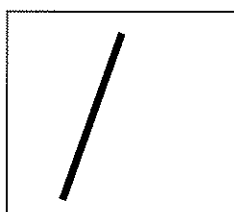
Pilarna i lodrät linje

Fäst en riktpunkt överst på butten. Ställ dig på 20 meter och justera siktet tills du träffar riktpunkten. Skjut sedan en pil i taget på var femte meter upp till 50 meter, om det går.



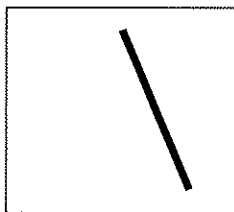
Sitter pilarna i en rak lodrät linje är trimningen bra. Om pilarna träffar i en linje som lutar åt vänster eller höger behöver plungerns sidoläge justeras. Om pilarna träffar i en linje som går i en kurva behöver plungerns fjädertryck ändras.

Pilarna i linje åt vänster



Flytta plungern inåt ett åttondels varv åt gången. Om det inte går montera tyngre spetsar eller gå upp i spinetabellen till ett mjukare skaft och börja om.

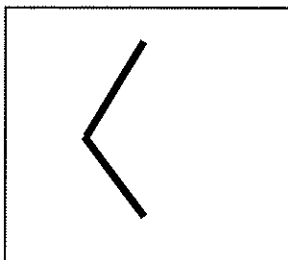
Pilarna i linje åt höger



Flytta plungern utåt ett åttondels varv åt gången. Om det inte går montera lättare spetsar eller gå ned i spinetabellen till ett styvare skaft och börja om.

Pilarna träffar i en båge

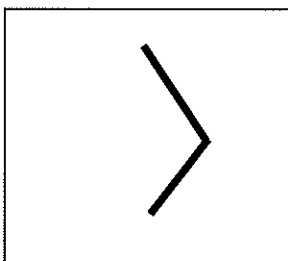
Båge åt vänster: Minska plungertrycket ett åttondels varv åt gången för att få bort själva kurvan. Justera sedan plungerns läge enligt vad som står under förra rubriken.



Om pilarna inte träffar vertikalt montera tyngre spetsar eller gå upp i spinetabellen till ett mjukare skaft.

Båge åt höger: Öka plungertrycket ett åttondels varv åt gången för att få bort själva kurvan. Justera sedan plungerns läge enligt vad som står under förra rubriken.

Om pilarna inte träffar vertikalt montera lättare spetsar eller gå ned i spinetabellen till ett styvare skaft.



Nordisk Stenimpregnering AB

**Vårt verksamhets-
område är:**

- impregnering av fasader
- betongskydd och utformning av kvalitetssystem vid reparation och skyddsbehandling
- restaurering och skydd av kulturmiljöobjekt

NSIAB sponsrar:

**Morgan Lundin
Jonathan Friberg**



NSIAB.COM
Nordisk Stenimpregnering AB

Vid frågor om produkter och forskning mm kontakta:
VD Arne Svärd 0705-167489, arne@nisab.com

Marknadsfrågor och bågskyttefrågor kontakta:
Susanne Svärd 0706-440739, tre.ess@telia.com

DANAGE of Scandinavia

- Buttar för alla ändamål

Ett bra erbjudande - Har du lust att testa att skjuta på en DANAGE Butt, köp en PROMOTION Butt och få extra rabatt, när du senare köper dina DOMINO Buttar. Gå in på www.bagaropilar.com för ytterligare information.



DOMINO Buttar - även i Australien.



DOMINO Fältbuttar - flera modeller.



PROMOTION Buttar - ett bra erbjudande!



DANAGE PowerStop - 3 storlekar - fråga om broschyr.



Marknadens bästa säkerhetsnät - testat av danska bågskytteförbundet.

Fråga oss om broschyr
och pris på
"NO FRAME TARGET" - buttar
- läs mer på
www.domino-target.com

DANAGE har allt du behöver, när dina pilar skall stoppas på bästa sätt - och den elektronik som behövs för att vår sport skall bli riktig intressant för dig och för publiken. För närmare upplysningar om produkter, leveranstider och priser - kontakta vänligen:

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

DANAGE of Scandinavia, Danmark - tel: + 45 74 44 26 36, e-mail: danage@danage.dk, websites: www.danage.dk och www.domino-target.com

MATERIEL



Det har skrivits förr om fenan, bland annat i nummer 4, 2003. Fenans funktion är att "medelst" rotation göra pilen mer stabil och därmed förlåta lite dålig skjutteknik.

Här nedan pratar vi lite med Göran Bjerendal, Lindome BK.

Om man skall skoja till det lite, börjar Göran är fenorna till för att styra upp pilen så att den inte kommer med bakändan först. – Annars är spetsen dragande i framkant och fenan bromsande i bakkant.

– Fenan skall få pilen att rotera för att på det sättet göra den stabilare. – En roterande kropp är mindre känslig. – Ed Eliasson gjorde tester en gång där han ville se hur snedställningen av fenorna påverkade träffbildningen. – Samma pil sköts ur en skjutmaskin och första pilen var således fjädrade med raka fenor. – Därefter ökade han snedställningen gradvis. – Från 25 meter höll han sig hela tiden inom 10: an men ju mer fenorna snedställdes desto bättre blev träffbilderna och tills slut träffade pilen i samma hål. – I princip skall man snedställa fenorna så mycket det går, säger Göran. – När det gäller hur långt frånnocken fenorna skall sitta skall man vara försiktig med att limma dem för långt fram. – Bakändan kan få svårt att hinna svänga undan från pilhyllan efter det att den släppt från strängen och därmed är islaget ett faktum. – Om du ändå vill ha fenorna långt fram får du öka stränghöjden vilket inte alltid är så bra.

– Personligen skjuter jag barskaft från 15-18m. – Jag vill att pilen skall gå rakt fram mot tavlan för att de sista få metrarna vika av något åt vänster. – Om pilen går i en båge och kommer tillbaka in för att träffa på rätt ställe justerar jag angreppet. – I annat fall bara trycket.

– Man lär sig mycket genom att titta på höghastighetsupptagningar. – Tillexempel en så udda sak som att tillern ibland måste vara negativ för att pilen skall gå rakt, i höjdded, ur bågen.

- Hur har fenan utvecklats genom åren?

– Det har hänt väldigt mycket sedan det bara fanns kalkonfjäder att tillgå. – Dessa kunde tillexempel stå emot fukt olika och fick därmed pilen att träffa olika i höjdded. – Gunnar Järvil sköt med Parabolic som just hade kommit, det var en fena i hårdplast.

FENOR

- vad skall man ha dom till?

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FTA

- Trender?

– För några år sedan kom en fena som kallades Quickspin med en liten kant nere vid limningen, fortsätter Göran. – Den håller faktiskt vad den lovar, dvs den spinner pilen väldigt mycket samtidigt är det en ganska tung fena och det är inte helt bra. – En fena skall vara lätt och kunna styra upp pilen mycket. Det har vi skrivit om tidigare att det genom åren funnits en stark trend mot lättare och tunnare fenor.

– Det finns också en del "märkliga" trender som att limma fenorna stegvis olika långt frånnocken, men det är nog något som mest sitter i skyttens huvud, tillägger Anders Geijer på Scandinavian.

- Vad är viktigt när man väljer sina fenor, handlar det bara om hur "fräcka" dom är?

– Personligen tycker jag att träffbilderna blir bättre med höga fenor snarare än lägre, säger Göran. – Här gäller det att tänka till för att undvika islag. – Egentligen är det konstigt att inte fler skjuter med Björn Bengtssons, ribbade fenor från mitten av 70-talet. – Det var en mycket bra fjäder men den var tillexempel tvungen att limmas med Björns eget lim, då acetonbaserade limsorter fick fenan att ramla av. – Dessutom var den lätt att skjuta sönder.

- Vilken betydelse har valet av fenor för trimningen av pilarna?

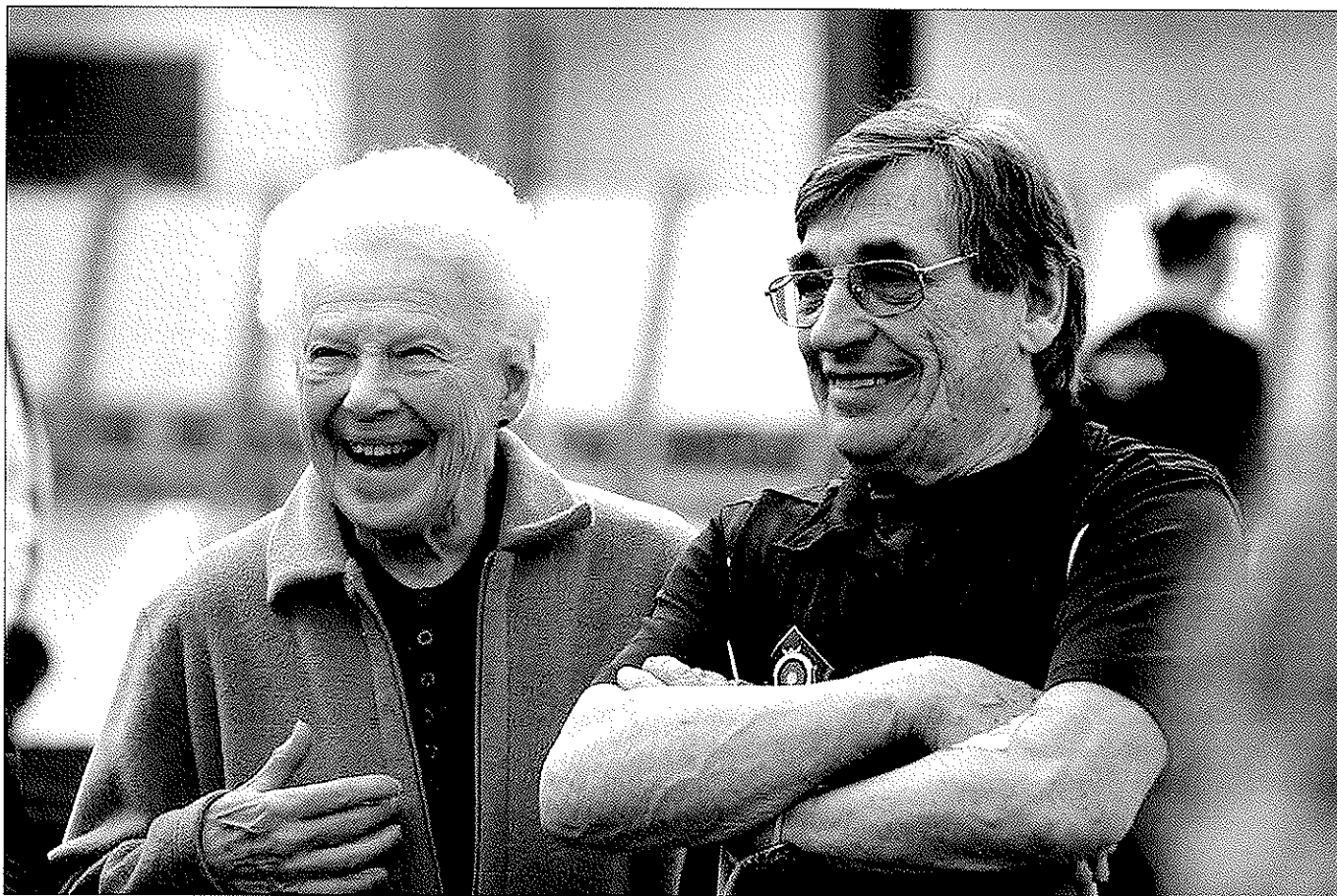
– Egentligen är det en fråga om vikt, menar Göran. – Om man tillexempel vill trimma med barskaft är det viktigt att först se till att man kompenserar de borttagna fenorna med lite tejp inockändan av pilen. – Det skall vara samma vikt med tejp som tre fenor väger. – Annars kan detta till och med påverkanocklägets placering.

– Att skjuta barskaft tycker jag är en bättre trimningsmetod än papperstestet för rekurskyttar, säger Göran. – Svängningen som pilen får med fingerskyttet kan orsaka en reva bara av den anledningen att pilen har en naturlig svängning. – Det betyder inte att pilen är fel eller behöver timmas. – Skjut hellre barskaft enligt ovan på 15 meters håll, avslutar Göran.

Mr Archery

- Ola Sundgren, Stockholms BSK 80 år!

TEXT: CARIN BEJER BILD: ANDERS LINDBLOM, SKÖVDE



Sigröd Johansson till Ola: ”Jag var 85 år när jag sköt mitt sista SM. Så du har 5 år kvar.”

Ola Sundgren, Stockholms BK fyllde 80 år den 24 mars. I Ulvarnas klubbstuga hänger sedan länge ett foto av Ola med texten ”Mr Archery” – en ovanligt träffande utmärkelse, för denne bågskytte, som dessutom är hedersmedlem i båda klubbarna.

Jag började skjuta 1964 för Silverpilarna, börjar Ola då bodde jag i ”Sumpan”. - Vi tränade i Lötskolans inomhushall tillsammans med friidrottarna. - På den tiden fanns inte FITA: s inomhusrond utan man sköt Flint Bowmans rond (med olika avstånd).

- Jag har skjutit oupphörligt sedan startåret med bara ett uppehåll på några veckor. - Det var när jag halkade på Ulvbanan och bröt handleden. - Från början sköt jag klassiskt eller instinktivt som det hette då. - Det höll jag på med tills jag fick GS. - Då tvingades jag gå över till fristilsskytte för att få hjälp att komma förbi klickern. - Om man ska bli bra i fristil måste man träna hårt och mycket.

- Under fristilstiden hade jag jämt ont. - Så fort compound godkändes av FITA, det var tror jag på 80-talet, då gick jag över till det. - Långbåge var inget alternativ, har man GS så har man. - Den ligger där latent och bryter ut med klassiskt och långbåge.

- Tavelsskytt har jag aldrig varit, varken inne eller ute, jag föredrar jakt och fält.



► - Min första tävling var Mälardalsjakten den 19/4 1965. - Jag kom på en 11-plats av 20 startande. - Kallt var det. - Vintrarna var längre då. - En gång åkte vi efter plogbilen hela vägen från Stockholm till Eskilstuna för att skjuta, det var i april.

- Till höjdpunkterna i mitt bågskytteliv räknar jag ett SM jag sköt i svenskt jakt och fält. - Det var i Vetlanda 1967. - Alla sköt i samma klass - herrar instinktivt. - Vi var 159 stycken och jag tog en 5-plats! - På den tiden delade man upp det. - Klassiskt bågskytte hade sitt eget SM och fristil hade sitt.

- Särskilt minnesvärda var stadsmatcherna vi hade mellan Stockholm och Helsingfors. - Innan man delade upp bågskytten i de olika distriktsförbund som finns idag, hade man olika småförbund över landet. - Stockholms Bågskjutningsförbund var ett av dem. - Jag satt själv med många år i styrelsen. - De anordnade ett utbyte mellan Stockholm och Helsingfors.

- Man tog ut lag (fristil, klassiskt, herrar, damer, junior) att representera respektive stad. - En gång när vi flugit över för att skjuta mot finnarna i Helsingfors försvann Leif Berggrens båge. - Den återfanns i Milano och först flera dagar senare kom den tillbaka utan en enda hel grej i bagaget. - Det var förbundet som bekostade skyttarnas resor från början. - Senare sänkades ekonomi och skyttarna själva fick stå för resan. - Intresset svalnade något. - Stadsmatcherna försvann helt i och med att Stockholms Bågskjutningsförbund upplöstes. - Vi saknar dem fortfarande.

- På sätt och vis tycker jag inte att bågskytten var bättre förr. - Men det var möjligen roligare. - Det handlade inte så mycket om prylar då. - Alla hade samma grejor och alla sköt på samma sätt. - Man sköt instinktivt (klassiskt) med mellandrag och utan plunger. - Jag läste i en tidning att jänkarna sköt med underdrag. - Eftersom det inte var otillåtet provade jag det 1967. - Jag var nog först med det i Sverige.

- Bågskytte är roligt. Det måste det vara. - Annars skulle jag inte hålla på. - Det är skoj att träna och att tävla. - Det är också kul att jobba med tekniken och då gäller det också materialet. - Sedan är det viktigt att ge råd till dem som frågar. - Bäst av allt är att få gå i skogen. Då kan man koppla av allt annat. - Bekymren är någon helt annanstans.

- Jag älskar att få röra mig i naturen, äta litet bär, kolla växterna och morsa på rådjuren. - Jag skulle aldrig kunna använda bågen till att jaga med!

- För att bli bättre skytt skulle jag ge andra följande råd:

- ha roligt
- skaffa ett mål att gå in för
- träna teknik och låt tekniken fungera
- jaga inte poäng förrän du har tekniken

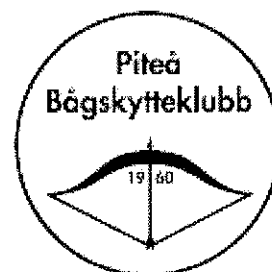
- Efter 45 års bågskjutande är det fortfarande kul. - Jag vill särskilt poängtera att vi numera är ett gäng på 60+ här uppe i Mälardalen, som sammanstrålar med jämna mellanrum för att tävla, snacka, äta sopp-lunch och ha det mysigt.

Piteå Bågskytteklubb inbjuder till:

Nolia Open 2009

Rond:	FITA 70m + finaler samt motsvarande SBF-klasser
Plats:	Klubbens bana, Kullen Öjebyn
Datum:	2009-05-30
Tider:	Uppvärmning startar 10:30, tävlingsstart ca 11:00
Ansvarig domare:	Lennart Nordvahn
Klasser:	Enligt SBF, klasser med för få deltagare slås ihop
Anmälan:	tavling@piteabagskytteklubb.se, 0730-311 602 senast 2009-05-25
Startavgifter:	120kr seniorer och äldre, 80kr juniorer
Deltagare:	För att tävlingen ska genomföras krävs ett minimum av 30 startande
Övrigt:	Servering kommer att finnas

Välkomna!



NOLIA

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till
KORRESERIEN UTOMHUS 2009

Lagtävlingar omfattande:

Fristil; 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Klassiskt: 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Compound : 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Långbåge: 20 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Tävlingen startar den 18 maj 2009.

Tävlingstiden är måndag till söndag över veckorna 21, 22, 23, 24, 25.

Serieindelning med 6 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången på E-post; kansliet@bagskytte.se

I anmälan skall Ni meddela vem som är kontaktombud och dess E-postadress i Er förening.

Anmälningsavgift: 190:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningsdag; Måndagen den 4 maj 2009.

Vi kommer sedan till anmälda föreningar snarast att sända ut tävlingsregler och serieindelning.

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL ÅRETS KORRESERIE UTOMHUS.

Svenska Bågskytteförbundet

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

*Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till*

JUNIORSERIE I TAVELSKYTTE

Klasser:

HC16, DC16, HF/DF16:	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HK/DK16:	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
LB16:	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HF/DF13, HC/DC13:	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HK13/DK13:	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
Alla 10 klasser skjuter:	20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

Tävlingen omfattar FEM omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de FYRA bästa omgångarna i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart; VECKA 21 (18-24 maj), med skjutning MÅNDAG - SÖNDAG.

Skjutna resultat skall redovisas till SBF:s seriekommitté SENAST MÅNDAG efter skjutnen omgång på E-post: kansliet@bagsskytte.se

AVGIFTER; Klubbavgift 70:-, 6:-/start per omgång och skytt.
(Räkning skickas efter avslutad serie).

Anmälan: SENAST den 4 maj till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22,
860 30 SÖRBERGE eller FAX: 060-578821, E-post:
kansliet@bagsskytte.se Lämna Klubbnamn OCH E-POSTADRESS på
kontaktombudet för föreningen.

Välkomna till år 2009:s års Juniorserie.



T-shirt Gul, Pris: 50 kr



T-shirt SBF, Pris: 30 kr



T-shirt Bågskytte, Pris: 95 kr



T-shirt Blå&Gul, Pris: 80 kr



T-shirt Blå&Röd, Pris: 80 kr



T-shirt Blå, S-XXL & Dam M
130 kr



NYHET!
T-shirt Grön, S-XXL & Dam M
130 kr



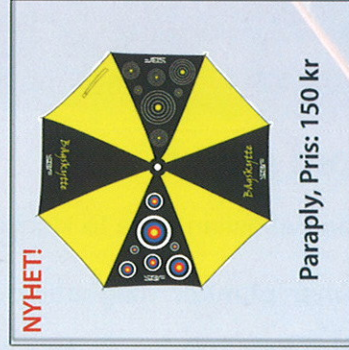
Keps Blå&Röd, Pris: 100 kr



Solglasögon, Pris: 70 kr



Nyckelring/
Varuvagnspolett,
Pris: 35 kr



NYHET!
Paraply, Pris: 150 kr



Liten Kylväska, Pris: 120 kr



NYHET!
Vattenflaska,
Pris: 80 kr



Pinns gamla/nya, Pris: 20 kr



Väsk- Bildekal, Pris: 5 kr



Stipulationsmärken



Utbildningsmaterial



NYHET!
Softshellväst
450:- inkl bågskyttezip

SBF-Sh@pen

bagskytten@bagskytte.se



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:-

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:-



Easton Koger

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

Art nr: 810.EAS



SF Back Pack

Färger: Svart, Svart/Blå

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

Art nr: 810.B92

1090:-