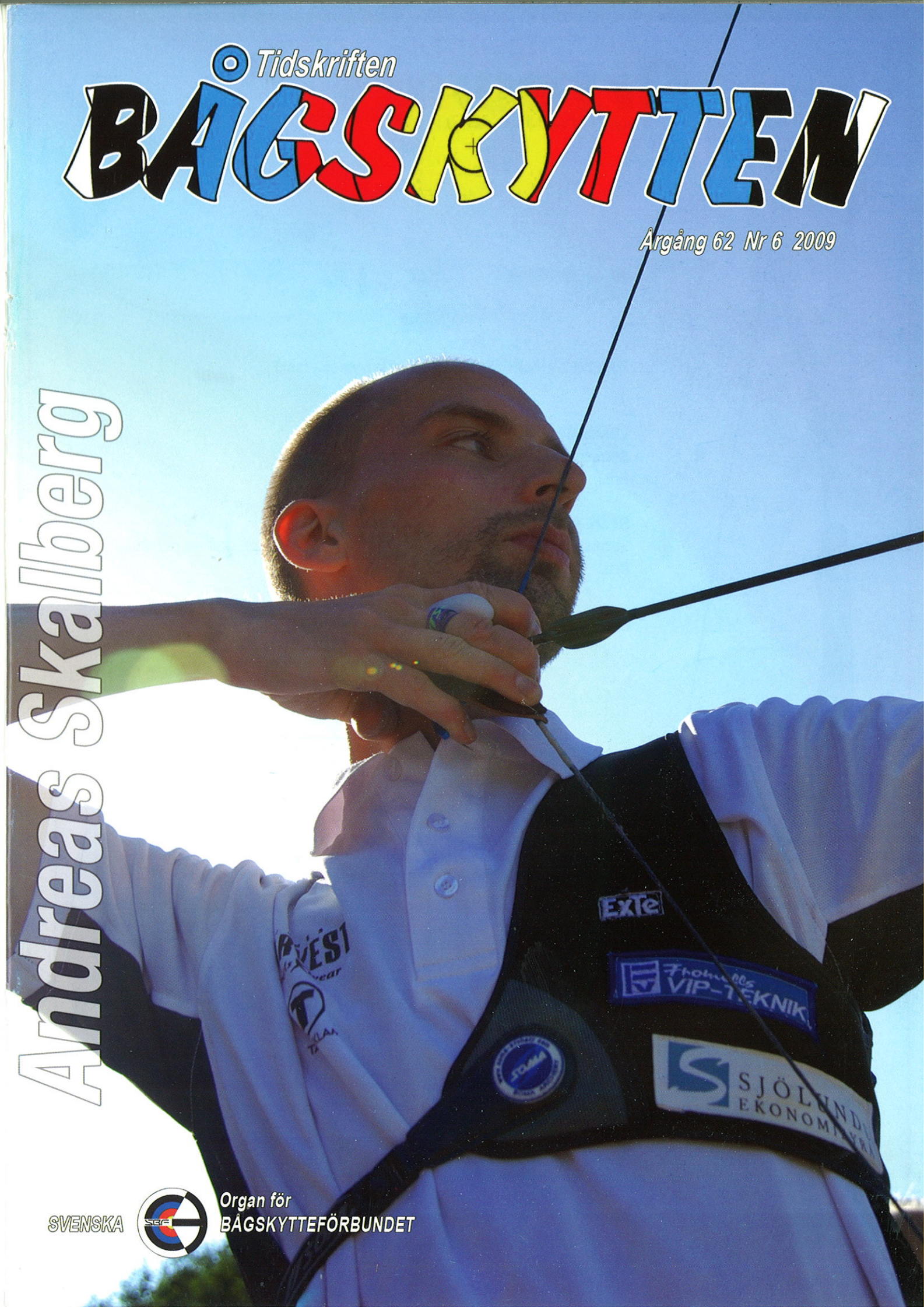


Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 62 Nr 6 2009

Andreas Skalberg



SVENSKA



Organ för
BÅGSKYTTEFÖRBUNDET



AXIOM perfekt för klubbar och nya skyttar!

LEMMAR

Sebastian Flute, Axiom 66", 18 - 26 #.

Pris:

STOCKAR

Sebastian Flute, Axiom finns i färgerna svart, silver, gul, vit och blå.

Pris:

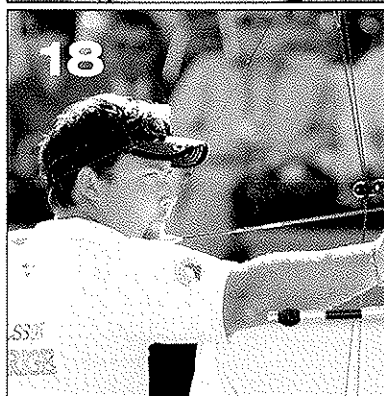
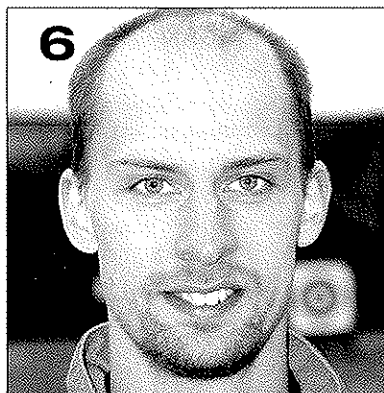


Redaktionellt

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

Reportage

6. Månadens reportage:
8. Elitplanen/Domarhörnan.
9. SBF-Shopen.
10. TÄVLINGSANNONS-SM
11. WC2, lagguld i Porec.
13. RC-pilen i Hallsberg.
14. LB till DK.
15. Yngre Junior Trofén.
18. WC3 - Ny seger för comp-laget?
19. Pihyllans i trimningen.
20. F.O.C. Att kapa ACE och X10.
21. Jari Hjerpe i rekordtagen.
22. Silverpilen i Huskvarna.
24. Göta Lejon Cup/Laget till World Games.
25. Världrekord av Elzinga.
World Masters Games i oktober.
28. Skjutteknik, uppdraget m.m.



Tävlingsannonserna i mitten av tidningen!

SBF-Shopen!
Softshellvästar: Andas, vattentät & vindtät.
Kanonfina tavelmärken för alla klasser!
0141-21 22 55

I NUMMER 7
Skjutteknik, Handikapplandskaget i stor
internationell tävling m.m.

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN
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
Lf: Berryl Arvehell
Tel: 011-31-23-73
E-mail: berryl.arvehell@bagskytte.se

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

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN i ovan.

Senior-SM inne Eskilstuna
090228-0301

JSM inne. BK Fjäders
090321-22

3D-SM, Skallsjö, Alingsås
Angered 090808-09

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

JSM ute. BSK Edsbyn/
Söderhamns BS
090717-19

Fält-SM. Stallarholmen
090711-12

Jakt-SM, Huskvarna
090919-20

Reklam

Annonsör	Sida	Damage	27
Arrownet	2	Mitt i Prick	32
SBF-Shopen	9		
Bågar & Pilar	16-17		
NSIAB.com	26		

Landets 12 distrikt

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

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

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

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

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

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

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

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Lars Nordling, 090-443 57

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

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

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

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

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

Redaktionellt

BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

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



Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge



Förbundsstyrelsen

Post	Namn	Telefon/Mobil	E-post
Ordförande	Berryl Arvehell	011-31 23 73	berryl.arvehell@bagskytte.se
Vice ordförande	Bo Palm	0708-62 70 09	bo.palm@bagskytte.se
PR & Sponsoring	Susanne Svärd	0706-440739	susanne.svard@bagskytte.se
Sportchef/Sekreterare	Cennerh 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 Sjöo		brita.sjoo@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Elin Keden		elinkeden@yahoo.se

KANSLIET
060-570 130

Redaktör
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare
Berryl 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 kunden säger upp den samma.
Tre fakturor skickas ut, första kommer med sista numret.
Efter tredje fakturan skickas slutfaktura för de två extranummer som erhållits.

Tryckning

GL-Tryck i Kristianstad AB

Övrigt

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

Publiceringspolicy

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

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

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:

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. Vi tror att våra medel fördelas ungefär så här kommande period:

1/3 Idrottskonsulent, 1/3 Lägrerksamhet, 1/3 Material (max 5000 kr), klubbatsningar, lokala tävlingar för juniorer, nya klubbar osv.

Detta ingår, bland annat, inte i årets Idrottslyft:

Prova på verksamhet, tavelmateriell, annonsering och skol-samverkan (skall sökas hos DF)

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.

Alla föreningar som har fått Idrottslyft måste rapportera sina projekt. Rapporten finns under blanketter på www.bagskytte.se.

Ej inskickad rapport gör föreningen återbetalningsansvarig.

Motala BSK Idrottskonsulent
Järnvägens BF Skogs kytten
BSK Sturarna Idrottskonsulent
Kalmar BS Idrottskonsulent
Kalmar BS Juniorsatsning

NY LOKALREDAKTÖR!

I Västra Svealands BF har man till ny lokalredaktör valt
Agneta Sundvall, Järnvägens BK.

Telefon: 0582-52329 el 070-307 52 89

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 7, 2009

Nummer 7 utkommer 15-20 juli med manusstopp 20 juni.
PT-Målet, Långsjö 3D, Björkträffen, Almviksjakten,
Alingsås 3D, Hudikträffen, Rövarjakten, Hugelstapilen,
Augustipilen, Alnöpilen, Vasajakten, Ankepilen, Hallsbergs-
träffen, Djungeljakten, Lejonjakten, 3D-Ettan, Ålajakten,
Oppundajakten samt eventuellt Karlsviksslaget nr 1.

Licenser!

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

Användarnamn: bagskytte.se. Lösenord: sbf

ANDREAS SKALBERG

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: CHRISTA BÄCKMAN



Andreas Skalberg

Bäst av de Svenska skyttarna på världsrankingen ligger Magnus Petersson och tvåa ligger den som pryder framsidan på denna månads omslag.

Andreas Skalberg kommer egentligen från Ljusdal men flyttade först in till Sundsvall för att så småningom hamna i Timrå.

Denne 28-årige tvåbarnspappa med sambo jobbar som svetsare och försöker utvecklas och ha kul som bågskytt.

Andreas berättar att han sköt compound ett tag när fristilen gick trögt. Men jag är inte mycket för att skruva så det fick bli fristil igen och då lossnade det ordentligt, berättar han. - För närvarande skjuter jag med en 70-tums W&W på 40#. - Mina kolpilar är av märket ACE470 och är 28,5" långa.

- Jobbar du målmedvetet och strukturerat med din utveckling som skytt?

- Just nu blir det lite si och så med den saken eftersom familjen tar mycket tid men annars försöker jag att planera vilka dagar jag skall träna och hur.



► - Nu tränar jag lite varje dag innan dagis där jag koncentrera mig mycket på kvalitet. - Det känns som om jag har styrkan.

- När tycker du att det började lossna för dig?

- Det var nog runt 04-05 när jag flyttade till Sundsvall och började träna i Karlsvik. Plötsligt fick jag inte bara skyttar runt om kring mig utan bra motstånd också. - Varje träning gav massor av bra matchning och med stor hjälp av Dennis Eriksson gav det resultat.

- Hur mycket tränar du?

- Det blir en tre-fyra gånger i veckan och jag försöker hinna med lite löpning och promenader.

- Förut gick jag på gym men nu under tävlingsperioden tar jag det lite lugnare med den saken.

- Beskriv din skjutteknik?

- Så enkelt som möjligt med få punkter att tänka på, okomplicerat skulle man kunna säga, funderar Andreas. - Jag försöker att ta till mig allt som funkar för mig. - Från tränarkonferensen har jag tagit till mig det Koreanska synsättet kring hur man arbetar av skottet. - Dessutom tyckte jag om sättet att fördela tryck och drag.

- Vad är viktigast i din skjutteknik?

- Det är nog bågarmen, den får jag jobba mest med, jag har nämligen en förmåga att tappa ner den.

- Vad har du för mål?

- Att fortsätta att utvecklas och har roligt. - Sedan får vi se hur långt det räcker.

- Har du någon tränare?

- Ingen speciell just nu men jag har fått mycket hjälp av Dennis med material och teknik. - Jag försöker att lyssna på många och testa vad som passar mig.

- Vad kan SBF göra för dig i dina strävande efter att utvecklas som skytt?

- Min önskan vore ett kunna träna på deltid och får chansen att jobba 60-70%. - Tiden är en stor begränsning. - Annars vore det kul med fler läger och träffar där man delar med sig av sina erfarenheter.

- Tränarkonferensen med den Koreanske tränaren tyckte jag var väldigt intressant. - Jag fick också möjligheten att träffa Mr Kim och träna med honom. - Han sa att jag skulle räta upp kroppen lite eftersom jag lutade mig bakåt.

- Jag skulle också jobba med en bra bågarm och korta avdrag med fina fingrar.

- Jag tycker att det är viktigt att utgå från varje enskild skytt och inte låsa fast sig vid allmängiltiga idéer, avslutar Andreas.

Ny logga



FITA heter numera World Archery. Vid Världscuptävlingarna i Antalya, Turkiet i slutet av juni lanserar FITA sitt nya varumärke och sin nya logga- World Archery.

FINA TAVELMÄRKEN FRÅN FITA!



sid 9.

Nya landslagorganisationen

- Christa Bäckman, IF Karlsvik



Hur känns det att få ett sådant förtroende uppdrag?

- Det känns väldigt kul. Jag hoppas jag kan vara en hjälp och ett stöd för damerna.

Ungefär hur kommer din uppgift att se ut?

- Det är sagt att jag ska vara ett bollplank till Per angående damerna i olympiskt bågskytte, det är där jag har mest erfarenhet. Jag kommer inte att ha någon aktiv roll i uttagningarna till de olika uppdragen, det är Pers uppgift.

- Damerna kan komma till mig och fråga om allt som rör bågskytte, tävlingar, träningar, mina erfarenheter, mina tankar osv. Det finns även frågor som kanske är lite enklare att ta med mig som tjej och jag sedan tar upp med Per.

Vad tror du om den nya ledarorganisationen med assisterande förbundskaptener?

- Det är bra att fler kan vara med och hjälpa till, alla har vi olika uppfattningar och förhoppningsvis kan detta leda till fler och bättre idéer.

Karriären?

- Började 1982. Blev kvar i Norrland efter studier, men bor nu på Alnö. Första landslags-uppdraget kom 1984. Bland min största framgångar var seger i Spring Arrows, Moskva 1987, VM-silver tavla lag 1989 tillsammans med Petra Ericsson och Jenny Sjöwall. Skjuter numera mest på kul.

Hur ser svenskt bågskytte ut om 10 år.

- Jag hoppas att vi har fått mer resurser för att utveckla bågskytten i Sverige, får vi det är vi även med i stora sammanhang.

- Internationellt tror jag det har blivit mycket större med fler spektakulära tävlingsronder. Bågskytte kommer att vara en riktig TV-sport!

- Vi har troligtvis helt andra ronder än idag.

Samt: Din ålder Arbete/studier

- Jag arbetar som säljare på elgrossisten SELGA, blir 47 år i sommar och sambo med bågskytten Stefan Nilsson.

Domarhörnan

Välkomna åter till domarhörnan!

Denna månad har det inte kommit in någon fråga, så jag tar tillfället i akt att påtala ett par saker.

1. Det är aldrig fel att ta sig en titt i regelboken lite då och då. Detta gäller både arrangörer och deltagare. Det är inget man behöver skämmas över. Självtittar jag ofta i regelboken. Före en tävling som jag skall döma i tittar jag alltid igenom den aktuella rondens. Ett beklagligt, men ändå ett allt för vanligt fel, vid framförallt skogstävlingar är att medaljfördelningen blir fel. Detta pga att ingen, vare sig arrangörer, domare eller deltagare har brytt sig om att i förväg läsa i regelboken. Så innan nästa tävling öppna regelboken och läs igenom. Läs åtminstone igenom särskiljningsreglerna, så slipper jag få arga samtal i efterhand.

2. Gäller hyllor på långbåge. Utseendet på dem har börjat spåra ur. Det börjar bli dags för domarna att våga stoppa glidningen. I sin iver att vara snälla straffar man alla andra som försöker följa reglerna. Vad säger då reglerna? "Klacken i siktfönstret, som skall vara plan, får användas som pilhylla och får för detta ändamål kläs med ett tunt enfärgat slitskydd av skinn, filt, läder eller liknande material, detta slitskydd får dras upp i siktfönstret. Slitskyddets tjocklek får på ingen punkt överstiga 3 mm. Ingen annan form av pilhylla är tillåten." Detta står att läsa i 27.2. Det är alltså inte ok att försöka bygga hyllor och plungrar. Det är inte ok att bygga pyramider för att skapa frigång för fjädrar. Det är inte ok att blanda olika material för att försöka skapa plungerliknande effekter. Det är inte ok att klä hyllan med kardborre. Samma gäller för den internationella versionen av långbåge, men där finns inte kravet på maxtjocklek. Långbågeklassen skapades för att återgå till det enkla traditionella och reglerna skapades utifrån detta. Om ni anser att långbågen skall utvecklas till något annat så får ni börja med att arbeta för regeländringar i den riktningen.

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.

SBF-Sh@pen



KANONFINT MÄRKE! (30 mm)

FITA Target

Förtyd text finns för alla klasser avseende:

- FITA 70 m rond 72 pilar
- FITA 720-rond 72 pilar
- FITA 900-rond 90 pilar
- 25 m inomhusrond 60 pilar
- 18 m inomhusrond 60 pilar

Dessutom finns märket med försilvrad text för kadett avseende 60 m rond, 72 pilar.

Resultatgränser och övrig information finns att läsa om i regelbokens flik 14, sidan 30.

bagskytten@bagskytte.se

Bäst när det gäller!



SOFTSCHELLVÄST

ANDAS

VATTENTÄT

VINDTÄT

450 kr

Eget namn 50 kr

bagskytten@bagskytte.se



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder Huskvarna BK till

Svenska mästerskapen/Swedish Open i jaktbågskytte 2x30 mål

Lördagen den 19 och söndagen den 20 september 2009

Klasser:	Enl. SBF:s regler. Åldersklasserna 19 och äldre.
Tävlingsplats:	Klubbstugan, Öxnehaga. Följ vägvisning från E4, avfart 100. Huskvarna S. GPS-koordinater N:57.769336 E:14.272167
SM-expedition:	Öppen fredag kl. 18.00 - 21.00 och lördag kl. 07.00-08.45 för avhämtning av startlistor och avprickning av skyttar m.m.
Starttider:	Lördag kl. 09, invigning och omedelbart därefter start. Söndag kl. 09.
Uppvärmning:	Fredag kl. 18.00-20.30. Tävlingsdagarna kl. 07.45-08.45.
Anmälan:	Anmälan klubbvis senast den 28/8. Ange alltid en kontaktman. Alt. 1 Via mail till rolf.janeke@telia.com Alt. 2 Till Huskvarna Bågskytteklubb, Box 5024, 561 05 HUSKVARNA.
Avgifter:	Individuellt 325 kr. Lag 250 kr. Inbetalas samtidigt med anmälan till Huskvarna Bågskytteklubb, postgiro 12 11 37-4. Märk talongen: Jakt-SM 2009 och klubbnamn. Efteranmälan 50% förhöjd avgift.
Ansvarig domare:	Erik Larsson
Materielkontroll:	Frivillig materielkontroll före tävlingen vid tävlingsexpeditionen. Stickprovskontroll sker under pågående tävling.
Servering:	Finns på tävlingsbanorna.
Logi:	Vi rekommenderar bågskyttarnas specialpriser hos Elmia Scandic Hotel. Enkel/dubbel/trippelrum 690/790/890 kr. Bokning senast 24/8 på telefon 036-585 46 10. Bokningskod "Bågskytte 09". Övrig logi hänvisar vi till http://www.jonkoping.se/turist telefon 036-10 50 50. Ingen plats för husvagnar vid tävlingsbanorna.
Upplysningar:	Rolf Janeke, tel 036-141172, mob. 070-5217059. E-mail rolf.janeke@telia.com Leif Kedén, tel. 070-5089101. E-mail leke_se@yahoo.se
Tävlingens hemsida:	www.huskvarnabk.se/jaktsm2009 Inbjudan, logi, karta, anmälda skyttar, resultatlistor m.m.

Ungdomstävling

Parallellt kommer vi på samma banor arrangera en 2 dagars tävling för 13 och 16 klassare. **OBS! Ej SM status.**

Klasser:	13 och 16 klasser enl. SBF:s regler. Egna patruller.
Anmälningsavgift:	Betalas i tävlingsexpeditionen. Individuellt 200 kr. Gärna klubbvis.
Anmälan:	Enl. ovan.
Antal deltagare:	Kan ev. begränsas av antal deltagare i SM-tävlingen.

Välkomna till Huskvarna Bågskytteklubb

VÄRLDSCUPGULD I POREC



Anders Malm



Det svenska compoundlaget i finalen mot Italien.

Lagguld till Sverige när Morgan, Anders och Magnus "fick tyst på Italien" som Magnus uttryckte saken. Dessutom passade Anders på att ta en hedrande sjätteplats individuellt för vidare satsning mot VM och WC-finalen i Köpenhamn. Laget höjde också Europarekordet med hela 43p. Morgan sköt svenskt rekord på 90 meter med 345p och totalt med hela 1404p. Övriga lagguld gick till Ryssland, Indien och Kina. Individuellt segrade Jayanta Talukdar (IND) i herrar fristil, Zhao Ling (Kina) i damer fristil, Sergio Pagni (ITA) herrar comp och Nicky Hunt (GBR) i damer comp.

Compoundlaget fick i finalen möta det favorittyngda Italien. Det italienska laget besegrade Sverige när lagen möttes i Porec förra året. Men den här gången blev det annat. Sverige började skakigt och gav Italien ledningen med 53-52.





► Därefter kom Sverige starkt tillbaka och vände matchen helt. Sista serien avslutade man med fantastiska 9-10-10-10-10-10 och tog guld, 223-219. Bronsmedaljen gick till fint skjutande Danmark med 225-220.

På damsidan såg det ryska laget besekrat ut i halvtid men man reste sig och lyckades vinna över Tyskland med 216-214. Bronset gick till Holland efter 223-220 mot Italien.

I herrar rekurv blev Indien för svåra för det ryska laget. Med slutresultatet 220-218 tog man en meriterande seger. Brons till Italien via seger mot Kina med 221-219.

I damernas motsvarighet blev Kina allt för svåra för det Franska laget som stod emot bra i början.

Till slut fick man dock ge sig med hela 214-200. Bronset gick till Ukraina efter ett stressigt avslut för det indiska laget.

Individuellt

De svenska skyttarna fick tidiga respass även om Anders hängde med ända till en hedrande sjätteplats. Detta efter förlust mot slutsegraren Pagni från Italien med 115-116.

Det är stenhårt i compoundtoppen något som de övriga svenska skyttarna fick erfara. Trots detta sköt Morgan nytt svenskt rekord på 90 meter med 345p och totalt med hela 1404. Dessutom slog man Britternas gamla Europarekord från 1998, det nya rekordet skrivs till 4186p.

Malm sexa i årets WC-premiär

Ander Malm var nöjd med sin sjätteplats. – Det här var ett formbesked som heter duga. - Skönt efter så många år.



- Plötsligt har jag världens chans, säger Anders i en intervju med Nya Värmlands Tidning.

Anders som annars hade bestämt sig för att lägga bågen på hyllan efter den här säsongen fick här annat att tänka på.

Nu vänder han siktet mot VM i Sydkorea senare i år och varför inte mot WC-finalen i Köpenhamn. Men först blir det WC3 i Turkiet och kanske även WC4 i Shanghai.

RC-pilen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JÄRNVÄGENS BK

Årets RC-pilen i Hallsberg fick inte den deltagartillströmning som väntat. Ett 60-tal skyttar fanns på plats till skillnad från tidigare år då det ofta varit fullt långt innan tävlingsdagen.

Christopher som här tävlade i HC19-klassen blev trots sin fina skjutning trea därför att Glen Linsjö, Trelleborgs BSK sköt 1365 och Rolf Andersson, Södertälje BF segrade på 1366. Fem av klassens sju skyttar var över 1350.

Vidare tog Mimmi Eriksson, Skogens IF en välförtjänt seger i DC16 via svensk rekord på 50 m med 348p samt totalpoängen 1369. Tvåa blev Malin Tarukoski, BK Danapilen på 1308.

I HC50 var Stig Svensson, Skövde BSK i rekordtagen med 359 p 30 meter och totalt 1392.

Även tvåan Kjell Eriksson, Linköpings BSK sköt 359 på 30 meter.

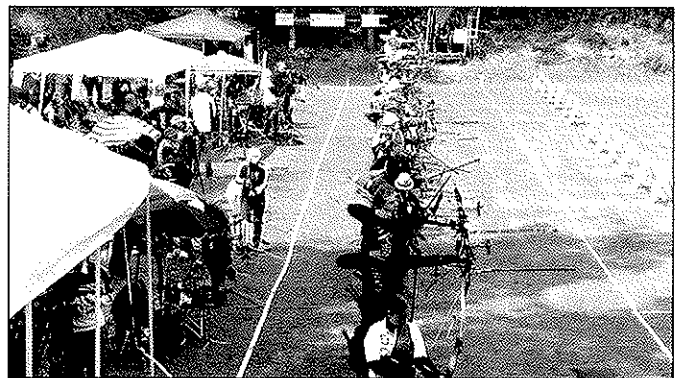
Tommy Flink, Luleå BSK vinner HF19 på 1257, Per Bengtsson, Linköpings BSK tvåa på 1254 och Stefan Nilsson, IF Karlsvik slutar trea på 1243. Marcus Lagneholt, Järvägens IF skjuter 1359 och visar sin dominans i klassen. Fredrik Sjöborg, Tyresö BK vinner en ganska jämn match mot Tobias Blomgren, Lindome BK 1238-1227.

I HK19 vinner Lars-Olov Igelström Siljanspilens BK klart, 1109 före tvåan Ola Apelkvist, Katrineholms BK på 819.

Anna Torseld, Västerås BSK vinner över Malin Wallin, Stocka BSK med 1260-1224. Trea blir Ida Andersson, Huskvarna BSK på 1218 och på fjärde plats återfinns en gammal bekant. Det är Mix Haxholm, Finspångs BSK som åter är med i hetluften, dagens poäng blir 1207.

I DF16 är Cecilia Blomberg, Mjölby BS överlägsen. Med sina 1115 var hon långt före tvåan Pernilla Magnusson, Skogens IF som sköt 1001.

I compound damer 19 fanns inte mycket att göra mot Malin Johansson, BS Kil som här var förkrossande, 1365 mot 1313 för Rebecka Källström, BK Göta Lejon.



RESULTATLISTA RC-PILEN 2009

			50m	40m	30m	20m	Totalt
HF 13							
1	Marcus Lagneholt	Järvägens BF	331	343	338	347	1359
2	Max Bengtsson	Skogens IF	307	322	313	334	1276
3	Klas Toresson	Järvägens BF	288	330	317	330	1265
4	Ales Stafeichuk	Sävsjö BK	276	296	303	313	1188
5	Ludvig Larsson	Örebro BKJ	210	262	266	274	1012
HF 10							
1	Simon Åhlund	Nykvarns BK			20m	20m	Totalt
2	Marcus Lindberg	Järvägens BF			345	349	694
3	Viktor Gehrke	Järvägens BF			328	329	657
4	Kasper Sandell	Järvägens BF			313	309	622
					83	90	173
HC 13							
1	Tobias Tarukoski	BK Danapilen	50m	40m	30m	20m	Totalt
			314	336	326	339	1315
DF 50							
1	Marie Löfroth	Finspångs BSK	60m	50m	50m	30m	Totalt
2	Viola Bäcklund	Stenbro BS	275	246	259	303	1083
3	Eva Godlund	Järvägens BF	274	273	213	253	1013
4	Siv Hermansson	Järvägens BF	199	261	176	243	879
			142	222	131	267	762
DF 13							
1	Lisa Schlüter	Örebro BKJ	50m	40m	30m	20m	Totalt
2	Rebecka Simonsson	Älvenäs BK	275	295	321	310	1201
3	Julia Molin	Järvägens BF	266	272	268	292	1098
4	Christine Tall	Järvägens BF	249	263	271	292	1075
			150	188	224	236	798
DK 10							
1	Christelle Rudin	Järvägens BF			20m	20m	Totalt
					284	292	576
DK 13							
1	Louise Hultcrantz	Karlstads BK	40m	30m	30m	20m	Totalt
			181	211	191	273	856

Hela resultatlistan via www.bagskytte.se

LB till DK

TEXT & BILD: BJÖRN KÄLLHULT



I mitten på mars var Björn Källhult, Alingsås inbjuden till Danska Kongskilde för att prata mental träning med tjugo av Danmarks bästa långbågeskyttar.

Min uppgift som gästföreläsare handlade mycket om mentalt träning, börjar Björn. Att skapa målbilder, mentala rum och annat sådant "vanligt" i sådana här sammanhang.

Men det viktigaste var näsan att diskutera ett positivt tänkande. – Danskarna är lite som vi svenskar att när det är bra är vi tysta. – Men så kan vi inte ha det, har någon gjort något bra måste vi säga det. – En bra pil skall också ge beröm. – Även att man berömmar sig själv. – I slutändan handlar det om självförtroende, säger Björn. – Annars brottas de med samma "hjärnsnöken" som vi.

– Med på träffen var det bara instinktivskyttar dvs. långbågar och jaktrekurver. – I Danmark skiljer de inte på dessa bågtyper som också skjuter med mellandrag.

– Kopplingen till det medeltida livet är stor. – Redan i maj månad startar en stor tvådagarsstävling i Lejre där man bor i en vikingaby vilken är under uppbyggnad i samband med ett forskningsprojekt. – det tycks också vara så att man successivt byter ut fältträvlingar mot 3D även om det finns en mindre fältserie för uttagning till mästerskapen.

– Eftersom de i Danmark har en betydligt längre utomhussäsong har det fått till följd att de inte är så bra inomhus som vi är här i Sverige.

– Tidigare fanns ett antal lokala unioner som nu försvunnit och Kongskildebanan ägs numera av det Danska förbundet. – Hit kan man som medlem i förbundet komma och skjuta på den permanenta 3D-banan. – Den tycks ha stått där i evigheter, det märkets framförallt på målen som det på sina håll hade börjat växa mossa på. – Det var en ovanligt och kul bana, fortsätter Björn. – Den var belägen i ett gammalt sandtag där terrängen var kraftigt kuperad och man gick som i en krater.

Att uttrycka sig positivt är som det gamla talesättet "om man upprepar en lögn tillräckligt många gånger blir det en sanning".

– Nu ha dom kontaktat mig igen för att bygga vidare på detta. – Dom var ganska oförberedda på det där med mentalt träning när jag kom dit. – De hade nog väntat sig att bli "botade" men så funkar det ju inte, säger Björn. – Istället fick dom en hemläxa som dom skall jobba med, därav den fortsatta kontakten.

– Även normmännen har hört av sig och vill att jag kommer till Lilleström i maj. – Där är det medeltida livet också utbredd men nu vill de lära sig långbågeskytte enligt FITA:s regelverk.

SBF Yngre Junior Trofén

Resultat efter 62 tävlingar den 25 maj 2009

Plac	Förening	Delt.	Startar	Poäng					
1	Järnvägens BF	11	59	172	49	Skurups BK	2	4	10
2	Nykvarns BK	11	50	125		BK Danapilen	2	5	10
3	Älvenäs BK	9	49	112		Tyresö BS	3	6	10
4	Korsnäs IF/BK	4	31	107		Skövde BK	3	6	10
5	Huskvarna BK	14	45	105		Halmstads BK	4	10	10
6	Karlstads BK	4	27	103	55	Kiruna BK	5	8	10
7	Motala BK	7	30	92	56	BK Dalpilen	2	3	9
8	Örebro BK Jaktpilen	3	29	87		Stallarholmens BK	2	2	8
9	Skogens IF	11	29	79		Södertälje BF	2	4	8
10	BK Gripen	3	12	52		Mjölby BS	2	5	8
	BS Grästorps	6	16	52		Karlshamns BK	2	5	8
12	BS Gothia	9	17	51	61	BSK Iggesund	4	5	8
13	Trelleborgs BK	4	17	44		Västbo BK	2	5	7
	Luleå BS	6	17	44		BK Pantern	2	6	7
	BK Fjädern	12	24	44	64	Stenbro BS	4	7	7
16	Katrineholms BK	4	20	43		Finspångs BSK	4	5	6
17	Eskilstuna BS	5	10	37		Växjö AIF	4	5	6
	Rumskulla GOIF	5	14	37	67	Tibro BS	6	6	6
	BSK Hudik	5	17	37		Kalmar BS	1	4	5
20	Sävsjö BK	2	9	36		Skallsjö BG	3	3	5
	BK Siljanspilen	3	11	36		Sollefteå BK	4	5	5
	Hässleholms BK	3	13	36	71	Nyköpings BK	5	5	5
23	Grimslövs AIF	4	15	35		BS Vaggeryd	1	2	4
	BK Snapphanen	4	18	35		Bodens BKP	2	2	4
25	Rembo IK	6	10	34	74	Ronneby BF	4	4	4
26	Rejmyre BSK	2	10	31		IF Ulvarna	1	1	3
	Vetlanda BSK	9	16	31		BK Inkas	1	2	3
28	Angereds BS	6	15	29		Strängnäs BK	2	2	3
29	Timrå AIF	2	8	26	78	Svärdsjö IF Vasapilen	2	3	3
30	BSK Edsbyn	3	12	25		BS Ånge	2	2	2
	Sätters IF/BK	7	16	25		Kungälv BK	2	2	2
32	Kristinehamns BK	2	12	24		Söderhamns BS	2	2	2
33	BK Friskyttarna	2	8	22	82	Uddevalla BK	2	2	2
	Nora BK	4	11	22		BK Björnen	1	1	1
	Karlskrona BK	7	13	22		BSK Nimrod	1	1	1
36	Åtvidabergs BK	3	8	21		Falu BK Kopparpilen	1	1	1
37	Skellefteå BK	7	9	20		Helsingborgs BK	1	1	1
38	IF Karlsvik	4	13	19		Sundsvall/Ortvikens BK	1	1	1
39	IK Österviking	1	6	18		Wij BS	1	1	1
	Tranås BSK	3	6	18		Summa	350	959	2305
41	Kungsängens BK	2	10	17					
42	BS Kil	1	7	16					
	Lindome BK	12	14	16					
44	Umeå BK	9	9	14					
45	Alingsås BK	2	3	13					
46	Stocka BSK	3	6	12					
	Stockholms BK	4	8	12					
48	Västerviks BK	5	6	11					



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





TÄVLINGSANNONSER

Nr 6 2009

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

Innehåll

Jörpaträffen	Ankepilen
Mjölbyjakten 3D	Vasajakten
Kvällstävling VBF	3D-ETTAN
Stenvallspilen	Oppundajakten
Sommarfälten	Kvällstävling VBF
Snapphaneträffen	Dalpilsklassikern
Björkträffen	
Kvällstävling VBF	

Fler annonser i inlagan!

Mjölby BS inbjuder till

MJÖLBYJAKTEN 3D

Lördagen den 25 juli, kl 10.00

Klubbens anläggning skyltat från s: a infarten rv32/E4.

2x15 mål 3D. Alla klasser. Värmning 09.15.

Avgift: sen 160 kr, övriga 100 kr.

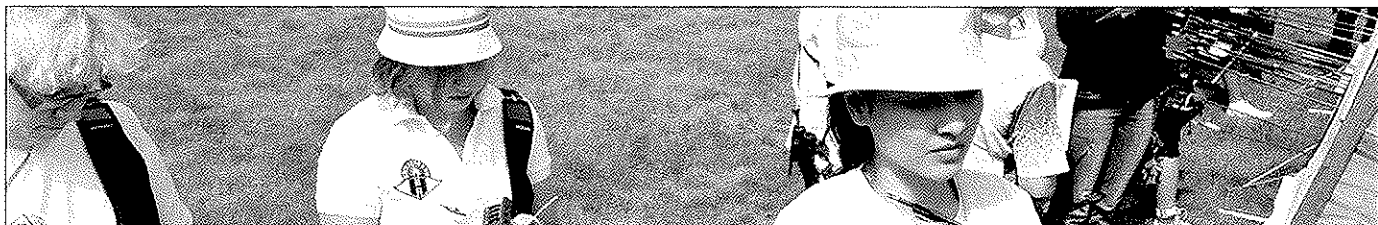
Anmälan senast 19 juli till:

mbs21849@hotmail.com eller 0142-34637

För mer info.

<http://www3.idrottonline.se/edit/default.aspx?id=226151>

VÄLKOMNA!



Lindome Bågskytteklubb
inbjuder till
Jörpaträffen 3D
Lördagen den 6 juni 2009

Plats: Lindome BKs anläggning
Rond: 1x30 mål 3D
Start: 10.00
Värmn.: 09.00-09.45
Klasser: Samtliga enligt SBF
Avgift: Senior 150:-, Junior: 100:-

Anmälan: Senast 30 maj
Helst via e-post till: lindome-bk@telia.com
eller brev till *Lindome BK*,
N Hällesåkersvägen 3541, 437 34 Lindome.

För vägbeskrivning: www.lindome-bk.com

Servering kommer att finnas utefter banan.

Välkomna!

Väst kustens Bågskytteförbund
inbjuder till

kvällstävling

Onsdagen den 1 juli

Tävlingsform: 70m 2x36 pilar(6 pilarx12)

Plats: Göta Lejons Bana(Burmabacken)

Starttid: 18.30 (uppvärmning 2x4 min)

Klasser: Samtliga enl. SBF

Avgifter: Senior 80 :-, junior 40:-

Anmälan: Senast söndag 28.juni till:

e-post:matsingesmordal@hotmail.com

eller

Andreas Benjaminsson
Telefon: 0706 35 1339

Servering kommer att finnas

VÄLKOMNA



Luleå Bågskytte Sällskap inbjuder till tvådagarsstävlingen **Stenvallspilen**

- **Tävlingsdatum:** 4-5 juli 2009.
- **Plats:** Klubbens bana på Stadion Kronan, Luleå. Karta med vägbeskrivning finns på vår hemsida.
- **Starttider:** Bägge tävlingsdagarna 10.30.
- **Uppvärmningsskjutning:** 2x4 minuter
- **Antal pilar per serie:** 3-pilsener på korthåll under lördagen. I övrigt 6-pilsener.
- **Tävlingsrond lördag:** FITA 1440, SBF 1440, SBF 20m
- **Tävlingsrond söndag:** Finalskjutning med 12-pilsmatcher enligt "lulemodell" (Steglinal med forlorarsida). Seniorer 70m, övriga klasser avstånd enl. SBF.
- **Tävlingsledare:** Harri Forsberg
- **Domare:** Rolf Rönnlund
- **Startavgifter:** Seniorer 160kr, Juniorer 80kr, Knattar 40kr.
- **Servering:** Hamburgare och fika.
- **Anmälan:** Kan ske på formulär på vår hemsida <http://luleabs.nu>, alternativt med E-post till info@luleabs.nu eller till Harri Forsberg, telefon 070-355 55 84. Sista anmälningsdag 30/6.

Varmt Välkommen till Luleå!



Stenvalls Trä AB

FÖRÄDLINGSSÄGVERKET I NORR

Snapphaneträffen

Söndagen den 26 juli

Plats: BK Snapphanens utomhusbana i Olofström
Start: Kl. 10.00, med 2 provserier.
Rond: 900rond
Klasser: Enligt FITA och SBF regler
T-ledare: Ingmar Sonesson
Avgift: Juniorer 100kr, seniorer 150kr

Anmäl dig senast den 19 juli till Ingmar Sonesson på tfn: 0456-15 644.

Eller till Jari Torikka på tfn: 0454-57 53 27, mobil: 0767-61 68 74

Via e-mail: jari.torikka@oktv.se

Sedvanlig bågskytteservering kommer att finnas

Välkomna!

Härmed inbjuder

**Stallarholmens och Nykvarns
Bågskytteklubbar till**

Sommarfälten

Lördag 11 juli 2009

Omfattning: SBF 10-13-klasser.

Plats: Stallarholmens fältbana, vid utfarten mot Mariefred.

Rond: 1*24 mål Fält, 13-klassen skjuter märkt och 10-klassen omärkt. OBS 10-klassarna skall ha en vuxen med sig på banan (de går i egna patruller)

Anmälan: 6 juli 2009 via e-post:

cenneth.ahlund@bagskyttel.se

Avgift: Individuellt 100:-, Lag 100:-.

Start: Uppvärmning kl 9:30-10.45, start kl 11:00

VÄLKOMNA TILL STALLARHOLMEN

UMEÅ BÅGSKYTTEKLUBB

Inbjuder till

BJÖRKTRÄFFEN

lördagen den 8 augusti 2009

Plats: Klubbens bana vid Nydala, E4 norra infarten.

Start: Kl 10.30

Rond: FITA 1440
6 pil serier för alla utom knattar som skjuter 3 pil serier.

Klasser: Enligt SBF.

Avgifter: Seniorer och äldre 120:-
Juniorer och knattar 80:-

Anmälan: Till Lundqvist 090.-123966 eller
e-mail: ubk@umeabk.org senast 1 augusti

OBS! Vid för få skyttar anmälda ställs tävlingen in!

VÄLKOMNA!

Väst kustens Bågsyttteförbund
inbjuder till
kvällstävling

Onsdagen den 12 augusti

Tävlingsform: 70m 2x36 pilar(6 pilarx12)

Plats: Göta Lejons Bana(Burmabacken)

Starttid: 18.30 (uppvärmning 2x4 min)

Klasser: Samtliga enl. SBF

Avgifter: Senior 80 :- , junior 40:-

Anmälan: Senast söndag 9.augusti till:

e-post: matsingesmordal@hotmail.com

eller

Andreas Benjaminsson
Telefon: 0706 35 1339

Servering kommer att finnas

VÄLKOMNA



Ankepilen

Lördagen den 29 augusti 2009 kl. 10.00

Plats: Utebanan i Skurup (bakom Folkets Park) se vägbeskrivning på hemsidan.
Parkering vid Folkets Hus, ej på banan.

Tävlingsform: FITA 900 samt SBF:s 20 m-rond för 10 klassen (3-pilsserier)

Klasser: Samtliga enl. SBF, 10-klassen skjuter 2 x 20 pilar.

Anmälningsavgift: Klass 10-13: 120 kronor
Klass 16-60 och långbåge: 140 kronor

OBS. Anmäl er i god tid då det finns begränsad plats på vår bana.

Anmälan: Senast fredagen den 21 augusti per telefon 0414-734 52 eller via mail
anmalan@skurupsbogsytte.se

Enklare servering finns. (Korv, smörgåsar, kaffe, läsk m.m)

Välkomna

SKURUPS BK

Svärdsjö IF Vasapilen inbjuder
Till den 50: e

Vasajakten

Rond: Jakt 2X15 mål

Plats: Åsgården Lumsheden (N 60° 42.528' E 016° 15.165').

Tid: Söndagen den 30 augusti 2009 kl. 10.00.

Värmning: 09.15 – 09.45.

Klasser: Enligt SBF: s bestämmelser.

Avgift: 10-klass gratis.
13-16 klass 50 kr.
Övriga och lag 100 kr.

Anmälan: Anmälan sker senast den 26 augusti till:
Jan Persson på tel: 0246-20025.
Alt. Via mail till: vasapilen@live.se

Servering kommer att finnas.

Kaffe och tårta bjuds på efter avslutad tävling och innan prisutdelningen.

Svärdsjö IF Vasapilen hälsar er hjärtligt välkomna

BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN

inbjuder er till
3D-ETTAN 2009 &
Final i 3-D touren

Datum: Lördagen den 12 september 2009
Tider: Start kl 10.00 med uppvärmning mellan kl 9.00-9.50
Tävlingsplats: Mellsta sandåsar och dalar kring BK Dalpilens klubbstuga, norr om Borlänge utefter RV 70 mot Mora. Vägvisare från Mellstarondellen. GPS-kordinater Lat: N 60° 30' 43.41 Long: E 15° 22' 42.11
Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser
Tävlingsform: 1 x 30 3-D mål Mc Kenzie och Delta.
Final i 3-D touren
Anmälningsavgift: Seniorer och äldre 150kr, övriga 100kr. Kan inbetalas samtidigt med anmälan senast den 6 september 2009 till BK Dalpilen PG 231 34-0. Märk talongen med 3-D ETTAN
Tävlingsledare: Micke Käck och Matts Jacobsson
Domare: LG Käck och Christian Hedvall
Materialkontroll: Stickprovskontroll under tävlingen.
Servering: Vid klubbstugan
Anmälan: Anmälan senast den 6 sept 2009 till: anette.hedvall@telia.com eller Anette Hedvall, Hjortronvägen 3, 780 45 Björbo, 0241-232 18
Föreningsavg: Enligt SBF § 22.1.10 så skall föreningsavgift tas ut vid för sen anmälan. Anmäl Er i god tid!

Välkomna!
www.bkdalpilen.se

Katrineholms BK inbjuder till
Oppundajakten 13 sep

Tävlingsrond: SBF 30 mål jakt

Start: 10.00 Inskjutning: 9.00-9.45

Tävlingsledare: Jarmo Heinonen

Plats: Östra spåret, Stallsbacke
S skyltat från rondellerna 55,56, och 52
GPS: lat: N58*58.856' long: E016*14.717'

Klasser: enligt SBF

Avg: Senior 140 kr, Junior 100 kr

Anmälan: Senast måndag 7 sep
Till Mats Elfsten: mats.elfsten@telia.com
tele. 0150-540 74 eller Tapio Hjerppe:
tapio.hjerppe@lantmannen.com
tele: 0150-34 98 05
Servering finns.

Västskustens Bågskytteförbund
inbjuder till
kvällstävling

Onsdagen den 10. juni

Tävlingsform: 70m 2x36 pilar(6 pilarx12)

Plats: Göta Lejons Bana(Burmabacken)

Starttid: 18.30 (uppvärmning 2x4 min)

Klasser: Samtliga enl. SBF

Avgifter: Senior 80 :- , junior 40:-

Anmälan: Senast söndag 6 juni till:

e-post: matsingesmordal@hotmail.com

eller

Andreas Benjaminsson
Telefon: 0706 35 1339

Servering kommer att finnas

VÄLKOMNA

Bågskytteklubben Dalpilen

Inbjuder till
Dalpilsklassikern!

Torsdagar med start kl. 18:00
Klubbstugan i Mellsta



Den 9 juli börjar vi med 12 jakt



Den 23 juli blir det 12 märkt fält



Den 30 juli avslutar vi med 12 3D mål

Uppvärmning: 30 minuter före tävlingsstart

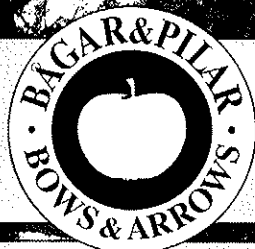
Pris: 50kr/tillfälle

Anmälan på plats

Enkel servering vid klubbstugan

Se även <http://www.bkdalpilen.se>

Välkomna!



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 ● ● ●



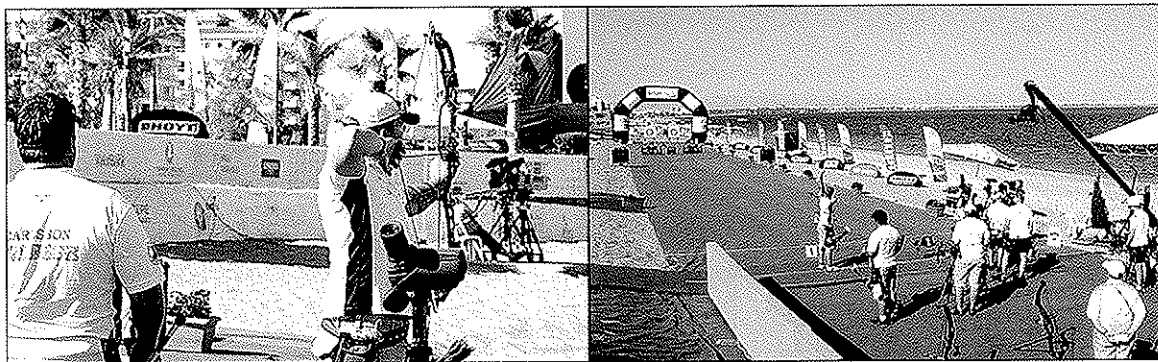
320	36"	7,5"	2,0
FPS (I.B.O)	Axel-till-axel	Stränghöjd	Vikt (kg)

HOYT

WCB Antalya

Compoundlaget levererar,
tar silver!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA FITA



Compoundlaget med Morgan Lundin, Anders Malm och Magnus Carlsson följer upp sin seger i Porec med ett silver i Antalya. Individeuellt tar följande skyttar guld. Simon Terry (GBR), KWAK Ye Ji (KOR), Dominique Genet (FRA). Luzmary Guedez (VEN), Camilla SOEMOD (DEN). Korea tar två lagguld medan Holland och Nya Zeeland tar guld på compoundsidan.

Det svenska compoundlaget kvalade in som fyra på 4137 medan Italien ledde på 4152.

Lagets framfart fortsatte med åttondelen där man noterade högsta resultatet när ryssland besegrades med 231-223. Holländarna med världsrekordhållaren Elzinga i spetsen var nära att åka ut mot Indonesien, seger dock med 220-217.

I kvartfinalen blev det mycket tajtare och säkert mer nerver. Våra svenska skyttar kom tillbaka efter en ohygglig "halvvägsledning" 100-111 för Venezuela. Lika 167-167 blev till seger med 226-223, snyggt jobbat!

Semifinalen bjöd på stort raffel. Sverige fick här möta Italien som man besegrade senast i Porec. Historien upprepade sig och svenskarna kunde ta sig till final mot Holland via 224-221, otroligt spännande!

Silver till Sverige

Sveriges compoundlag fick således i finalen möta Holland. Sverige som vann senast i Porec fick här se holländarna starta med åtta (8) tiotior i rad och en nia! Detta kan förstås ha skapat en del spänningar i det svenska laget som där Morgan sköt flera pilar i nian till höger. Halvvägs ledde holländarna med 116-113. Detta utökades till 172-166 för att till slut stanna på holländsk seger med 229-223. Kanada slår Italien 224-221 och tar hem bronset.

På damsidan möttes överraskande Nya Zeeland och Grekland. Nya Zeeland tog greppet om matchen direkt med en 4-poängsledning och fortsatte sedan till seger med 211-204. Återigen tar Italien stryk och Australien vinner bronset med en poäng.

PILHYLLAN

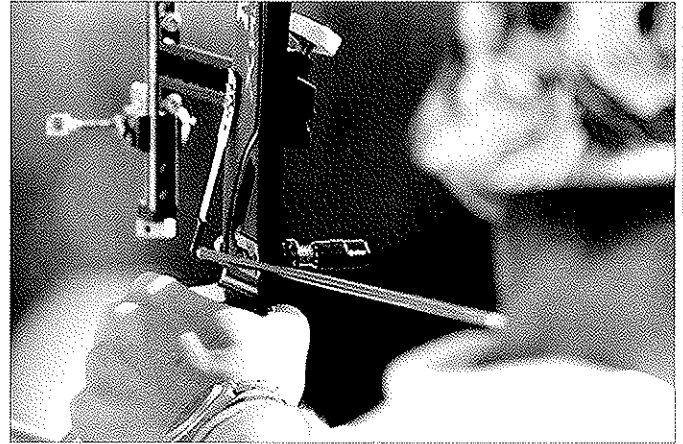
TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FITA

Ni som har sett hur det ser ut i slow-motion när man skjuter vet att det inte bara är pilen som sätts i svängning. Hela bågen ser ut som vore den gjord av gummi. Självklart uppstår frågan vilken betydelse pilhyllan har i den trimning som skall hålla pilen så rak som möjligt ur bågen.

Frågan gick till Göran Bjerendal som här ger sitt svar.

- Pilhyllan har stor betydelse för vilken höjd man får på nockläget. - En hård pilhylla (hårt motstånd nedåt) ger ett relativt högt nockläge och vice versa.

- Har man en lätt pil med lätt spets är det en fördel för trimningen om man använder mjuk hylla. - Är pilen tung, t.ex. en aluminiumpil med tung spets kan det vara ren katastrof med för mjuk hylla.



TRIMNING

- Det kan ge en hel del att grupperingsprova med olika pilhyllor. - Men man måste tänka på att varje hylltyp kräver sitt unika nockläge. - Det blir inget rättvist prov att bara skifta hylla rakt av.

Hoppas detta gav lite idéer till din trimning.

Danish Open - seger till Kjällhult

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BJÖRN KÄLLHULT

I år 25-årsjubilerade Danish Open med en öppen 3D-tävling. De svenska färgerna försvarades av långbågeskytten Björn Källhult, Alingsås. Med den äran dessutom, seger i denna mycket kuperade tävling blev resultatet.

Tävlingen som var välbesökt med skyttar från såväl Tyskland som Holland utöver de nordiska grannarna. Man har mer och mer gått ifrån jakttapeterna och var nu en ren FITA 3D-tävling med grund, eliminering och finalskjutningar. - Långbågeklassen är den klass som har hårdast motstånd i Danmark, berättar Björn. - Långbågeklassen hade bättre resultat bägge dagarna än Barebowklassen.

- I år var det compoundskyttar som lagt banorna vilket avspeglade sig i de extremt långa avstånden.

- Närmaste korthållet låg på 12 meter sedan låg det mellan 15-30 meter oavsett storleken på djuret.

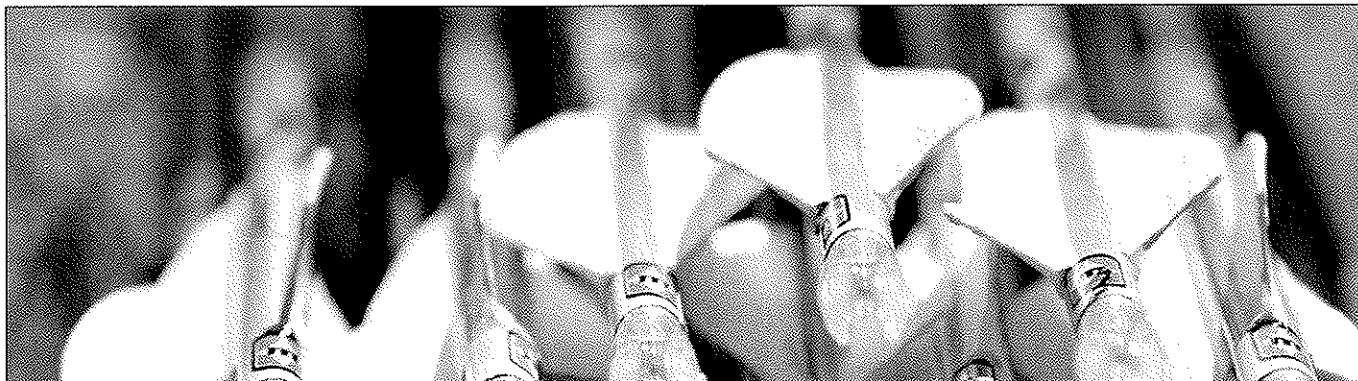
- Tävlingen sköts i ett gammalt brunkolsbrott och det var mycket kuperat, jag har not aldrig sett något liknande, säger Björn och jag som trodde Danmark var platt.



TÄVLING

F.O.C. ATT KAPA ACE&X10

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE



Vad skall man tänka på och vad händer när man börjar kapa konade pilar?

Först måste man konstatera att ACE och X10 är just konade pilar, dvs de är smala i ändarna och breda mot mitten som en tunna.

Här nedan förklarar Göran Bjerendal, Lindome BK vad som gäller när man kapar ACE och X10.

När du som fristilsskytt släpper iväg pilen kommer du att med dina fingrar överföra en svängande rörelse i pilen, så är det med alla sorters pilar. Svängningen startar för högerskyttar åt vänster och fortplantar sig sedan genom pilen och ut i spetsen. En aluminiumpil har en jämnare svängning ungefär som en pendel. ACE och X10 däremot är betydligt mer oregelbundna. Man kan säga att de rör sig som fiskstjärtar i bägge ändarna.

När det gäller ACE och X10 får dessa pilar således en större svängning i ändarna och en mindre på mitten beroende på deras konade form. Om man i extremfallet kapar massor i låt oss säga framänden

kommer pilen att bli styvare där och mjukare i bakkant vilket förstås ökar risken för islag i korrespondens med ovanstående rörelsemönster.

- Nu för tiden, börjar Göran rekommendera inte Easton att man kapar ACE och X10 i bakkant.

- Överlag är man mycket återhållsam med rekommendationer eftersom det är så många parametrar som påverkar hur en pil beter sig i skottet.

- I princip kan man säga att om din draglängd går ner mot 26 tum då kan du kapa upp till 35mm i bakkant eftersom den konade delen av dessa pilmodeller annars hamnar för långt fram i förhållande till dess fysiska centrum. När man kapar i bakkant påverkar du pilens dynamiska spine mer än om du endast kapar i framkant - Vid längre pillängder än 27 tum räcker det oftast med att kapa endast i framkanten.

- Vilket är det vanligaste felet som många gör?

- Det är att man inte vet vad man gör, säger Göran. - Som vi sagt har dessa pilmodeller två rörelser, en bak och en fram därför att den konade (bredare) delen på mitten påverkar pilens totala svängning

Svängningen startar således genom att fingrarna för en högerskytt styr pilens bakände åt vänster vilket sänder en våg genom pilen. Den här vågen är inte lika konstant som i en aluminiumpil. De första två svängningarna i dessa kolpilar är lite oregelbundna och när jag såg detta första gången hos Biter försökte jag att trimma bort dem. Men detta är inte nödvändigt, om ens möjligt, därför att rörelsemönstret hör ihop med pilarnas karaktär



► - Varierar balanspunkten beroende på hur man skjuter? - Absolut. - Det finns inte två personer som har, eller vi kanske skall säga "borde" ha samma balanspunkt i sina pilar.

- Man skall inte bli skrämmd av ovanstående förklaringar. - Pilmodellerna ger betydligt fler möjligheter för skytten att justera till sitt eget sätt att skjuta. - Jag har bara här försökt förklara att det inte går att ge allmängiltiga precisa svar, inte ens när det gäller att välja ut vilken aluminiumpil som passar till just dig.

Att titta i tabellen blir nästan aldrig rätt eftersom det är så många fler parametrar än draglängd och bågstyrka som avgör vilken pil som passar just dig. Tabellen anger ett riktvärde utöver det måste man titta på skyttens teknik, tab, m.m..

Ofta rekommenderar tabellen för hårda pilar till mjuka bågar och för mjuka pilar till de hårdare bågstyrkorna.

- Att välja en något hårdare pil i tabellen än vad som rekommenderas om du har 40# eller mer i bågen och en lite mjukare om du ligger under är en bra grundprincip.

$$F.O.C. \% = \frac{100 \times (A-L/2)}{L}$$

L= Korrekt pillängd - avståndet från botten på nockskåran till slutet på skaftet.

A= Avståndet från botten av nockskåran till pilens fysiska centrum när pilen är nockad, fjädrad och spetsad.

F.O.C kan också räknas ut genom att använda Easton's "shaft Selector".

Hjerpe i rekordtagen

Vid 3D-tävlingen i Sigtuna i slutet av maj månad sköt Jari Hjerpe, BSK Sturarna fantastiska 444p av 450 möjliga. Detta är det högsta seniorresultat som någonsin skjutits i 3D. Stort grattis till Jari om också passade på att förse Bågskytten med lite statistik i ämnet.



Jari Hjerpe

Värt att notera är att samma familje leder både dam- och herrklasserna. Erik Berwald sköt fantastiska 441 redan för 10 år sedan och Sturarna har de enda herrskyttarna som varit över 440.

Bästalista

HC 19

Jari Hjerpe	BSK Sturarna	444 p	2009
Jari Hjerpe	BSK Sturarna	441 p	2007
Erik Berwald	BSK Sturarna	441 p	1999
Christoffer Herfindal	Igelboda BK	438 p	2003
Ulf Hemmings	Skallsjö BG	438 p	2005
Lennart Nordsvahn	Piteå BK	438 p	2009
Andreas Norén	Igelboda BK	435 p	2007
Anders Söderström	BSK Sturarna	432 p	1998
Björn Andersson	BSK Sturarna	432 p	1999
Yngve Malmström	Södertälje BF	432 p	2009
Patrik Palmqvist BK	Danapilen	430 p	2007

DC 19

Ingrid Olofsson	BSK Sturarna	421 p	2008
Ulrika Sjöwall	Älvenäs BK	414 p	2009
Mona Elwing	Västbo BK	410 p	2001
Enikö Bethlendi	Västbo BK	404 p	2003
Åsa Bohlin	Mjölby BS	401 p	2008
Agneta Staaf	BSK Uven	398 p	2004
Lena Persson	Gävle BK	396 p	2002
Susanne Ribbestad	BSK Uven	391 p	2002
Medelene Forslad	BSK Uven	388 p	1998
Linda Rundberg	Skallsjö BG	387 p	2006

- Det tog oss bara 13 minuter att flytta tavlorna från 50 till 30 m och byta ut nästan alla tapeter mot fyra gånger så många småtapeter. Det måste väl vara klubbrekord?

Nationellt

SILVERPILEN

TEXT: TOM PEDERSEN BILD: TOM PEDERSEN/ELINA KÄRKKÄINEN HEED



Göran Bjerendal, Lindome BK.

Huskvarna Bågskytteklubb har länge varit känd som en typisk 'jakttävlingsklubb' eftersom deras skogsbanor bjuder på lockande och roliga mål. Men på senare år har de även antagit sig tävlingar som 3D, svenska juniormästerskapen utomhus och nu Silverpilen. Silverpilen var en tävling som började skjutas redan på 1960 talet och när styrelsen i klubben bestämde att arrangera en FITA 1440-rond med Elitseriestatus så blev det självklara namnet Silverpilen efter den legendariska motorcykeln som tillverkades på Huskvarna AB på 1950-talet.

Arrangörerna hade flirtat med vädergudarna och sett till att det var klarblå himmel hela dagen med lätta vindar, och resultaten kom därefter. Inte mindre än fem svenska rekord slogs under dagen på både delresultat och slutresultat.

I HC 19 vann Carl-Henrik Gidensköld från Halmstad med närmare tjugo poängs marginal mot tvåan Rolf Andersson från Södertälje. Calle började lite knackigt på 90 meter med 314 men sköt sedan upp sig rejält med bland annat 349 poäng på 50 meter. Noteras ska Jesper Danielssons 327 poäng på 90 meter.

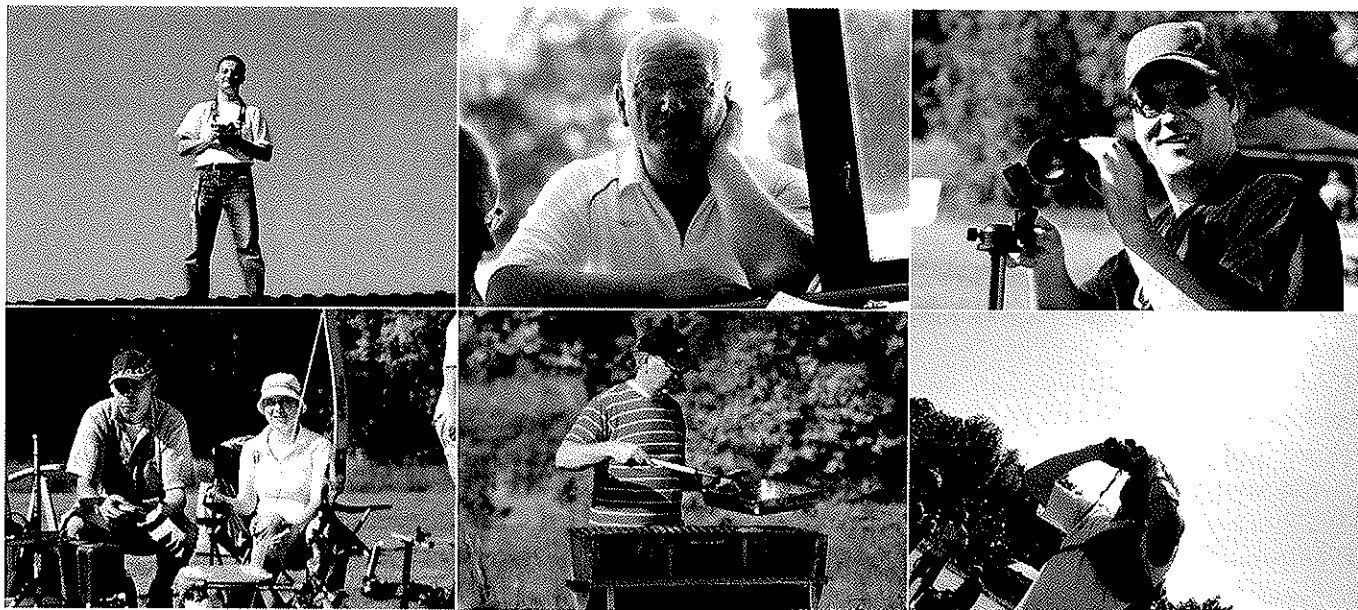
I HF 19 var det lite hårdare kamp om förstaplatsen. Vann gjorde i alla fall Göran Bjerendal, Lindome på 1258 poäng – 3 poäng före förbundskaptenen Per Bengtsson, Linköping. Trean Mikael Ekholm följde inte riktigt med i matchen efter 50-meters avståndet och hamnade därför på 1213 poäng. En annan solklar vinst blev det i HF 16 där den fantastiske Sebastian Djerf hamnade på 1301 poäng, 76 poäng före Marcus Lagneholt från Järnvägens IF.

DF 19 har fått en comeback genom Mix Kerdrasop (tidigare Haxholm) från Finspångs BK. Det här var Mix andra tävling sedan comebacken, men resultaten visade att hon är en rutinerad skytt. Mix blev tvåa i klassen efter Christine Bjerendal, Lindome BK, som sköt 1217 poäng. Trea blev Sandra Nyberg, Vetlanda BSK på 1166. DC 19 vinner Isabella Danielsson på fina 1371 poäng före tvåan Elin Kedén, Kungälv BK på 1313 poäng. HK 19 vinner Lennart Andersson, Vetlanda före Mats Fredriksson från Växjö med betryggande 50 poäng.

Svenska rekord

Kjell Eriksson har förmodligen som mål att slå alla svenska rekord i HC 60. Med 350 poäng på 50 meter slog han nytt rekord med fyra poäng.





► Kjell hade endast 11 poäng upp till det svenska rekordet på slutsumman. Rekord slog även junioren Kalle Puman, Eskilstuna i HK 13 på 30 meter med 337 poäng, och Mimmi Eriksson, Skogens IF, satte ny slutsumma med sina 1369 poäng i DC 16. Åsa Johnsson, Växjö slog svenskt rekord i DK 19 på 50 meter med sina 285 poäng. Det var en ökning med fyra poäng från det gamla.



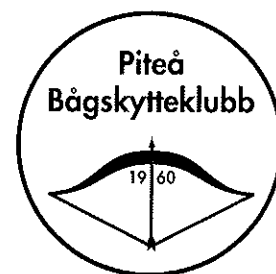
TÄVLINGSANNONS

Piteå Bågskytteklubb inbjuder till:

PT-målet 2009

Rond:	FITA 900 samt motsvarande SBF-klasser
Plats:	Klubbens bana, Kullen Öjebyn
Datum:	2009-07-25
Tider:	Uppvärmning startar 10:30, tävlingsstart ca 11:00
Ansvarig domare:	Lennart Nordsvahn
Klasser:	Enligt SBF
Anmälan:	tavling@piteabagskytteklubb.se, 0730-311 602 senast 2009-07-20
Startavgifter:	120kr seniorer och äldre, 80kr juniorklasser
Deltagare:	<i>För att tävlingen ska genomföras krävs ett minimiantal av 30 startande</i>
Övrigt:	Servering kommer att finnas

Välkomna!



Piteå-Tidningen

Höga resultat i Göta Lejon Cup

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVARA

Här är några av dessa: Isabell Danielsson sköt 1375p i DC19, Tvåan Rebecka Källström var 71p efter.

Morgan Lundin var nära att sätta nytt svenskt rekord i HC19 med fina 1402. Magnus Carlsson, Trelleborg sköt 1388 och sju skyttar var över 1370.

Stig Svensson, Skövde BK satte nytt svenskt rekord i HC50 med överlägsna 1395 samt 352 på 60 meter. Två över 1300-sträcket i HF19 känns riktigt bra.

Jonas Andersson, BK Gripen har kommit tillbaka och skjuter här 1317 före Göran Bjerendal som åter gör 1300p.

Sebastian Djerf sätter svenskt rekord på 50 m i HF16 med 333p fast han sköt i HF19. Anton Lundström som vi tidigare gjort reportage om i Tidskriften har nu konverterat till fristil och placerar sig här som sexa på 1205p.



Fr. v. Morgan och Magnus.



Fr. v. Christa Bäckman, Ida Andersson och nystartande Mix Haxholm.

World Games - Klart med laget till Taiwan och World Games 24-26 juli

TEXT: Leif Danielsson, Förbundskapten Fält

DC19 har vi rutinerad fältskytt i Isabell Danielsson Eskilstuna och "ny" i senior sammanhang men även hon rutinerad nämligen Malin Johansson Kil.

DF19 består av Christine Bjerendal Lindome BK. Ny i dessa sammanhang men som med all säkerhet kommer att prestera när tillfälle ges.

HC19 kommer att representeras av Jari Hjerpe BSK Sturarna som med sin rutin kompletteras med en ny skytt i gänget Christian Hedvall BK Dalpilen.

HF19 blir det två deltagare och det är Micke Olsson Stockholm som tidigare åren har skjutit klassiskt med stor framgång. Men som nu satsar olympiskt på högsta nivå och gör en målmedveten satsning. Han får med sig Niklas Willman som nu satsar olympiskt fram till WG.

HK19 kommer att bestå av stor rutin i form av Erik Jonsson Rembo och Martin Ottosson Västervik. Två herrar som har glatt oss genom åren med mycket bra prestationer i Världseliten.

Laget består av en bra blandning av rutin och skyttar som gör premiär. Jag är övertygad om att detta lag kan prestera bra resultat när det väl är dags. Ett lag där alla tar sitt ansvar och är väl förbereda inför WG i Taiwan.

Det är tråkigt med inställda fälttävlingar då detta lite kan störa förberedelserna inför både WG och även EM i Frankrike som går senare i höst. EM laget tas ut i samband med fält SM. Så jag ber bågskytte Sverige om hjälp att få skyttar att anmäla sig till de fälttävlingar som arrangeras för att vi ska kunna åka med så väl förberedda skyttar vi bara kan. Det hjälper oss att hålla ställningen som en av världens bästa fältskyttenationer.

Otroligt världsrekord av Elzinga!

Vid en internationell tävling i Purmerend (NED) i mitten av maj sköt Peter Elzinga fantastiska 1419p på FITA-ronden. Rekordet hölls tidigare av amerikanen Roger Hoyle med 1414p satt 2001. Elzinga slog också rekordet på 70 meter, 358 av 360 möjliga.

Den som först bröt den magiska 1400-poängsgränsen var Clint Freeman (AUS) 1998.

Så fort någon har brutit en gräns kommer allt fler att göra det. Vid Världscuptävlingen i Porec tidigare i år sköt Morgan Lundin över 1400 för första gången (1404). Det äldsta rekordet innehas av Dave Cousins (USA) som i en 12-pilars match år 2000 sköt fullt med 120 poäng (varav sju krysstior).

Det är otroligt svårt att vara jämn på en så hög nivå under en hel tävling.

När FITA:s fotograf Dean Alberga träffar

Elzinga berättar han att han behövde ett bra resultat

inför VM i Ulsan senare i år. Regnet som inledde tävlingen försvann efter hand och ersattes av riktigt bra väder, 348 på inledande 90m var med andra ord imponerande.

Därefter följde 358, 353 på 70 och 50 meter. Inför sista avståndet var han inte orolig för att något skulle gå fel. – Jag kan inte komma ihåg när jag senast sköt under 356 på 30 meter så mitt självförtroende var bra när 30-metern började, säger han.

Elzinga avslutar med fullt 360p och ett nytt svårslaget världsrekord.



World Masters Games 2009



10-18 October

Spelen går mellan 10-18 oktober och är öppna för alla skyttar, dvs. om man är minst 30 år fyllda.

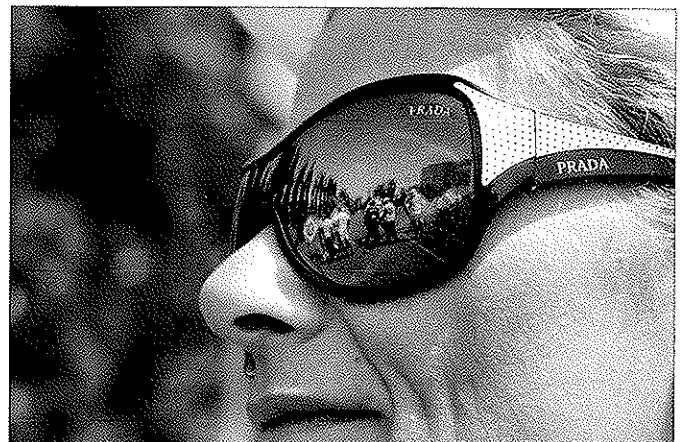
Website: www.2009worldmasters.com
Email: info@2009worldmasters.com
Phone: +61 (2) 8116 2009

Tävlingarna går över sju dagar och för bågskyttets del i fyra ronder:

Clout, Fält inomhus och tavla. Gällande discipliner är compound, fristil, barebow och freestyle. 220 australiensiska dollar får

man betala i startavgift.

Registrera sig online kan man göra via länken: www.2009worldmasters.com före den 31 juli. På följande webbsida kan du få hjälp att organisera din resa.



Arkivbild: WC07alberga

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:
**Jonatan Friberg
&
Morgan Lundin**



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 - restat 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:

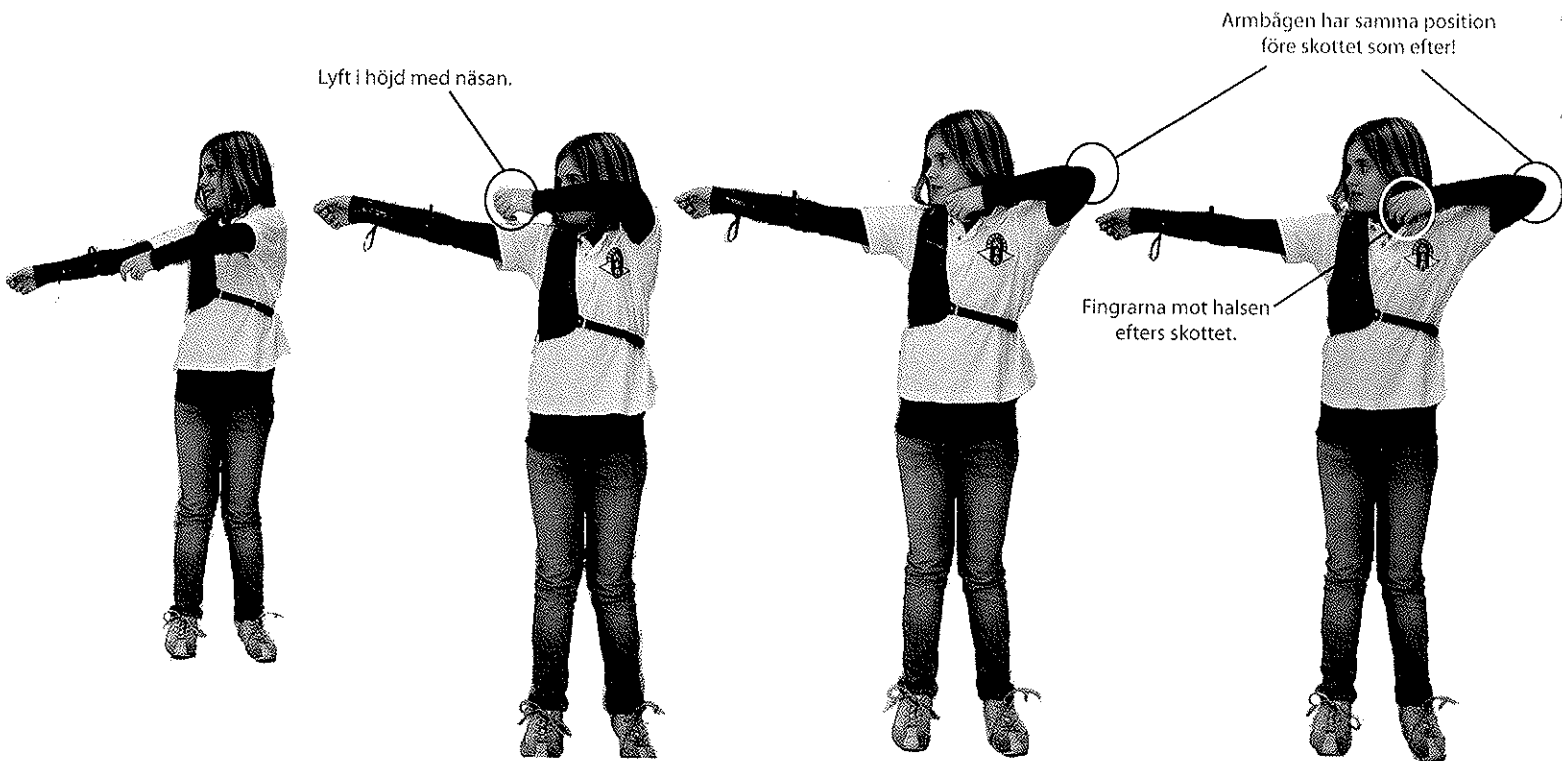
Bågar & Pilar, Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : www.bagaropilar.com

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

Skjutteknik

- uppdrag - andning - expansion

TEXT: MIKAEL SVAHN SYNUNKTER: PER BENGSSON, GÖRAN BJERENDAL BILD: ERIK LARSSON, DEAN ALBERGA, FITA



Här fortsätter artikeln från nummer 5 med utgångspunkt i uppdraget. Som ni märker berättar vi inte bara om varje enskild del i skjuttekniken utan dessa hänger ihop som en helhet, även om de utförs med en del i taget. Det ena hänger på det andra.

Bågarmsaxeln följer med framåt och mot framsidan av kroppen så att trycket från bågen därmed tas upp i en rak linje från bågen till skulderpartiet på dragsidan. Se bild 2.

Inför uppdraget har bågarman roterats nedåt för bättre låsning, se bild 1.

Bild 1

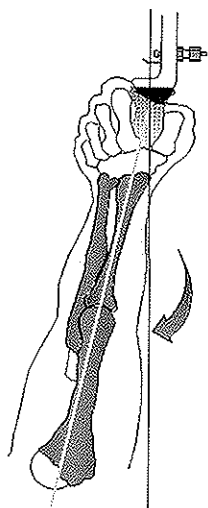
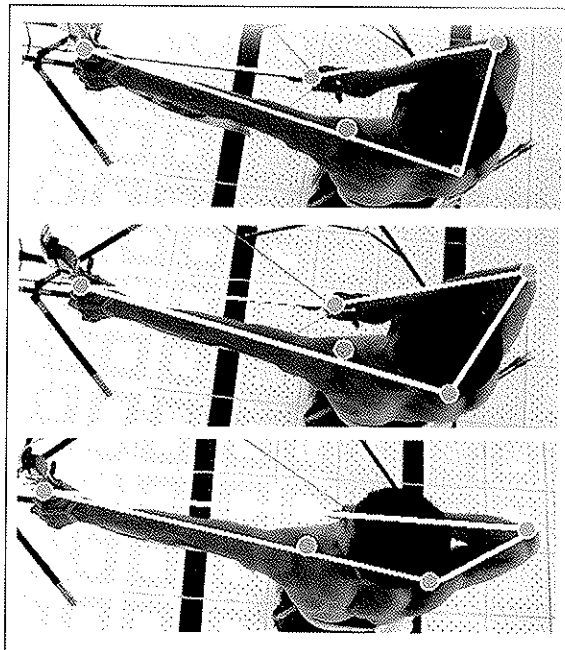
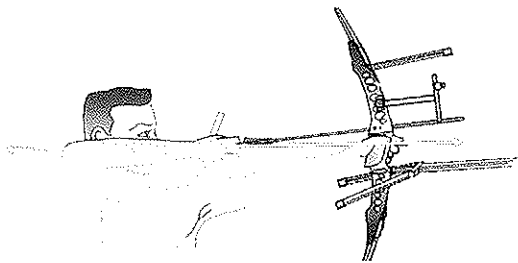


Bild 2



I detta tillsammans med det lilla fördrag som blir när bågen lyfts rakt upp fördelas den viktiga balansen mellan tryck och drag med 50% var. Uppdraget startar med draghandsen i höj med näsan, se bild 3.

Bild 3



Draghandsen gör en rörelse gärna ned under hakan för att lättare hitta den fasta och kraftiga benkänning som eftersträvas i käkpartiet. Strängen mitt i hakan och mitt i näsan, se bild 4. Detta för att minimera risken för variationer i det som betraktas som "det bakre siktet".

Bild 4



Visst kan du även dra rakt in istället för "omvägen" under hakan. Men jag vill nog hävda att den tydlighet som här skapas för skytten att lätt hitta tillbaka till sin ankringspunkt är bra att ha. Det finns säkert fler parametrar som påverkar hur man går till väga i ankringen tex rörlighet och ansiktsform.

Andning och expansion

Det är lätt att i syresättningen av kroppen i upplyftet låta bröstkorgen förbli utspänd genom fortsättningen av skottet. Detta ger enligt det Koreanska synsättet mindre rörelseutrymme för den påföljande expansionen förbi klickern. Det rekommenderas därför att

"dra in" bröstbenet in mot kroppen när du släpper ut delar av den luft du just dragit in. Sedan kan man ju också säga att det inte är bra att vara helt tom eller att ha för mycket luft i lungorna heller.

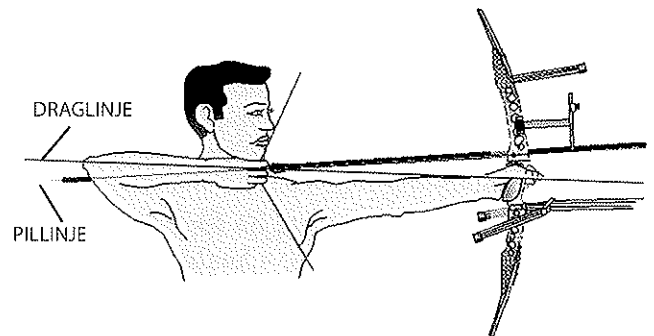
Tanken är att ett utspänt bröst också drar ihop skulderbladen mot ryggraden och därmed ger ett mindre rörelseutrymme för arbetet förbi klickern. En bra syresättning med bra rörlighet är att föredra.

Expansion

Detta är vad vi kallar "arbetet förbi klickern". Notera att armbågen på dragsidan under siktperioden skall ligga något över pilens förlängning, se bild 5.

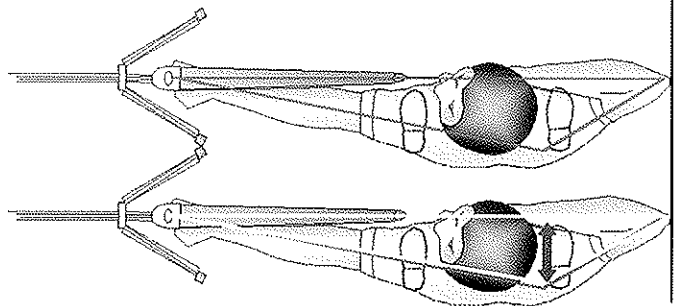
Denna position bibehålls genom skottet och fullföljet.

Bild 5



Arbetet på dragsidan skall vara så att armbågen rör sig parallellt med skjutlinjen, se bild 6.

Bild 6



I skottet fortsätter draghandsens fingertoppar, så mycket det går, att vara vända mot halsen istället för att vända dem mot golvet. Detta hänger ihop med riktningen på själva expansionen och vart draghandsen därmed tar vägen i fullföljet, se exempelbilderna i slutet av denna artikel.

Det här har jag själv svårt att få ihop och jag har fått jobba mycket med gummibandet för att hitta rätt. Jag har haft en något annorlunda riktning på mitt arbete förbi klickern.



► Håkan Rönndal på gymnasiet

- Hur jobbar du med eleverna när det gäller att inte vända fingertopparna mot golvet i avdraget?

- Det viktigaste i det här sammanhanget är att lära skytten förstå att vi har böjare och sträckare i underarmen. - För att få ett bra avdrag nyper du till om strängen, hänger därefter ut lite och ger därmed signal till sträckarna. - Den muskelaktivitet vi skall ha i dragfingrarna skall vara i fingersträckarna.

- Viktigt också är att när jag hängt ut "kroken" kan jag inte fortsätta hänga ut mer och mer. - Under inlärningen måste du förstås få känna efter tills du hittat ditt "häng" och därefter går du inte längre.

- I början "nyper man till" och därefter aktiverar skytten sträckarmuskulerna, förklarar Håkan.

- I expansionen blir till slut belastningen från "tryck och drag" för mycket och då släpper fingrarna från strängen. - Resultatet blir tätt, snabbt och kort rakt bakåt.

- Det svåraste i bågskyttet är att lära sig "tappa" strängen. - I rekurvskyttet är faran den att du tar i mot slutet och då aktiveras böjarmuskulerna vilket ger ett långsamt avdrag och du får svårt att komma ifrån strängen.

- I uppdraget gäller att inte ha för hög fart in för att sedan öka i expansionen. - Snabbt in ger spänningar i för mycket muskler som du sedan får lägga energi på att slappna av i.

- Jag tycker att det är mycket viktigt att vi ute i klubbarna lär oss att prata bågskytte och skjutteknik. - Sedan är det alltid en lång resa men du skall försöka göra det så enkelt som möjligt så att du känner dig trygg i din skjutning. - Diskutera i klubben och motivera varför ni gör som ni gör.

- När jag lyssnade på Petra Eriksson första gången var hon 15 år. - Hon kunde beskriva hur hon gjorde och motivera varför. - Det hade hon lärt sig i Lindome därför att där pratade man bågskytte, avslutar Håkan.

Riktning – hastighet – längd

Dessa begrepp är centrala i avdraget. De är en följd av det du gjort i skjuttekniken så långt. Viktigt att nya skyttar, särskilt barn och ungdomar får lära sig detta från början.

Riktning: Underarmen på dragsidan skall hänga i armbågen som en sorts "förlängd krok".

Hastighet: Uppdraget skall vara mjukt. Vid hastiga uppdrag får man en ansamling av muskelspänningar. Det är lättare att använda rätt muskler med mjukt uppdrag.

Ju starkare båge du har i förhållande till vad du orkar med desto mer måste du ta i med händerna i uppdraget.

Längd: Korta rörelser ger en mindre sträcka på vilken det kan uppstå störningar/variationer i utförandet.

Viktigt att komma ihåg: Korta-snabba avdrag med fingertopparna utmed halsen är en följd av att du utfört allt som kommer tidigare i skjuttekniken på ett bra sätt. Ett bra arbete (expansion) och en bra balans mellan tryck och drag bäddar för bra avdrag!

På bild 7 visar Erik Larsson hur du kan öva detta med Riktning – hastighet och längd. Därefter följer lite exempelbilder på bra skyttars avdrag.

Bild 7



I nästa nummer lite om bland annat finger- och handsättning.



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



130 kr

T-shirt Blå, S-XXL & Dam M



NYHET!

130 kr

T-shirt Grön, S-XXL & Dam M



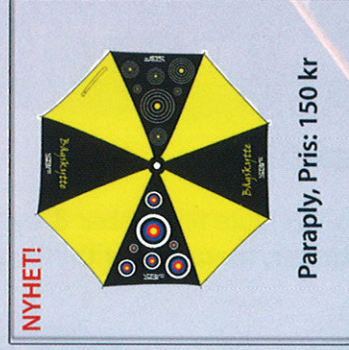
Keps Blå&Röd, Pris: 100 kr



Solglasögon, Pris: 70 kr



Nyckelring/
Varuvagnspolett,
Pris: 35 kr



NYHET!

Paraply, Pris: 150 kr



NYHET!

Liten Kylväska, Pris: 120 kr



NYHET!

Vattenflaska,
Pris: 80 kr



Pinns gamla/nya, Pris: 20 kr



Väsk- Bildekal, Pris: 5 kr



Stipulationsmärken



Utbildningsmaterial



NYHET!

Softshellväst
450:- inkl bågskyttezepp

SBF-Sh@pen

bagskytten@bagskytte.se



Bengtssons Mitt i prick



SF Axiom paket 1

Ny båge från Sebastian Flute till klubbar & nybörjare.
Stock, lemmar, plunger, magnetic pilhylla, sträng.

Enbart stock 900:-
Enbart lemmar 850:-

Stock

Färger:

Svart, silver, orange, vit eller blå

Längd: 23"



SF Axiom paket 2

Ny båge från Sebastian Flute till klubbar & nybörjare.

Stock, lemmar, plunger, magnetic pilhylla,
sträng, MTM väska, Smart Cordovan Tabb.

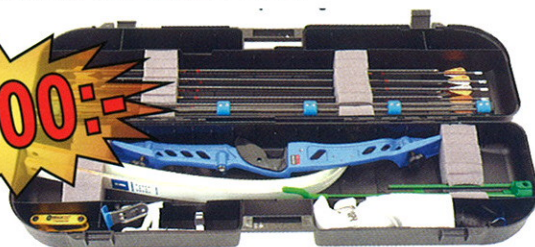
MTM Väska
91x26 x13

Stock

Färger:

Svart, silver,
orange, vit eller blå

2500:-



Lemmar

64" 16lbs - 36lbs

66" 16lbs - 38lbs

68" 16lbs - 40lbs

Sommar Rea - Hoyt Lemmar

Hoyt G3 lemmar riktpreis 4895:-

68/38 nu 3995:-

70/40 nu 3995:-

3995:-

Smart Cordovan

Storlekar: S,M, L

Art nr: 800.019

195:-



Hoyt CRX lemmar riktpreis 3490:-

68/26 nu 2990:-

2990:-



745:-

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:-