

© Tidskriften

BAGSKYTTE

Årgång 62 Nr 11 2009

Tommy Holmgren



Organ för



SVENSKA

BAGSKYTTEFÖRBUNDET

Arrownet

TRADITIONAL ARCHERY

Den här månaden skall vi besöka Arrownets nyöppnade bågskyttebutik. Den ligger i Alingsås och ägaren är långbågsskytten Björn Källhult. Han har 6 SM Guld 3x3D, 1 Fält, 1 Inomhus, 1 Jakt., 1 VM Bronse 3D, 1VM Silver Lag 3D, 1 EM Guld 3D. - Får man fråga Björn hur det står till?

- Tack bra? Inte varje dag man är i tidningen.
- Kan det vara så att du är lite nervös nu när vi är här och tittar oss omkring?
- Absolut inte, bara kul faktiskt, så här ser det ut på utsidan.
- Alla tiders, och på skylten står det "Arrownet" men då är ju allt i sin ordning så långt, skall vi gå in?

Visst, vi går in genom dörren en gammaldags dörrklocka pinglar välkomnande. Här fylls väggarna med pilar, bågar, koger och allt möjligt i långa rader. - Vi är imponerade. - Vad kan du berätta om butiken Björn?

- Jag har handlat med bågskytte material i snart åtta år och till slut blev det naturligt att komplettera med en butik. - Första juni slog vi upp portarna och nu har jag kunder över hela norden.
- Någon särskild inriktning eller specialitet?
- Ja Traditionellt bågskytte dvs Långbåge och Jaktrecurve och 3D-djur. Just 3Ddjur har växt jättemycket då vi alltid har mycket djur på lager och i dag har vi t.ex Reinhart, Eleven, McKenzie, Delta, SRT och Longlife som leveratörer.
- De Estniska Falcobågarna är jag också riktigt glad att jag har ensamrätt på. Dessa bågar är och har varit absoluta grundbulten för alla nybörjare som vill komma igång med en billig båge.
- Jag hörde att du har fler företag?
- Jo jag jobbar i byggbranschen också.
- Det låter som många järn i elden, hinner du med att skjuta något själv?
- Jodå men nu efter VM satsningen får det bli lite lugnt ett tag.
- Måste få lite annat gjort här i butiken och web-shopen också.
- Framtidsplaner?
- Har hittat en bra leverantör på Recurve / Fristilsbågar som kan bli nått?! - Men nu få jag tacka för besöket, dags att ta hand om alla kunder.
- Vi får tacka för att vi fick komma hit och för kaffet så klart.

Så här dags är butiken full med folk. Vi ser både svenska och danska kunder stå böjda över långbågar och något förhistoriskt 3D-djur från Reinhart. Vi hejar glatt och dörren går igen bakom oss med ett pling.



Tävling

Vad sägs om att vinna dina hjulklappar i år?

Du svarar på frågorna och mailar in dina svar till: arrownet@telia.com

	A	B	C
1. När öppnade Björn sin bågskyttebutik?	Sista juli	Första juni	Andra mars
2. Vad heter Björns företag?	Arrownet.se	Butiken i Alingsås.se	Butiken i Alingsås.nu
3. Bra båge för nya långbågeskyttar?	Falco Spirit	Mahaska Longbow	Border Griffon GL
4. Säljer över hela?	Sverige	Norden	Världen
5. Hur många SM guld har Björn?	1	0	6

1: a pris Material till 2 Dussin Träpilar -Valfri design Värde ca 1500 kr.

2: a pris Valfritt Rygg / Sidkoger.

3: a pris Valfri Skjuthandske Värde max 300 kr.

4-10 pris T-shirt Practise makes perfect (Ange din storl. i maillet s,m,l,xl).

Vinnarna presenteras i nummer 12 av tidskriften bågskytten.

Lycka till!

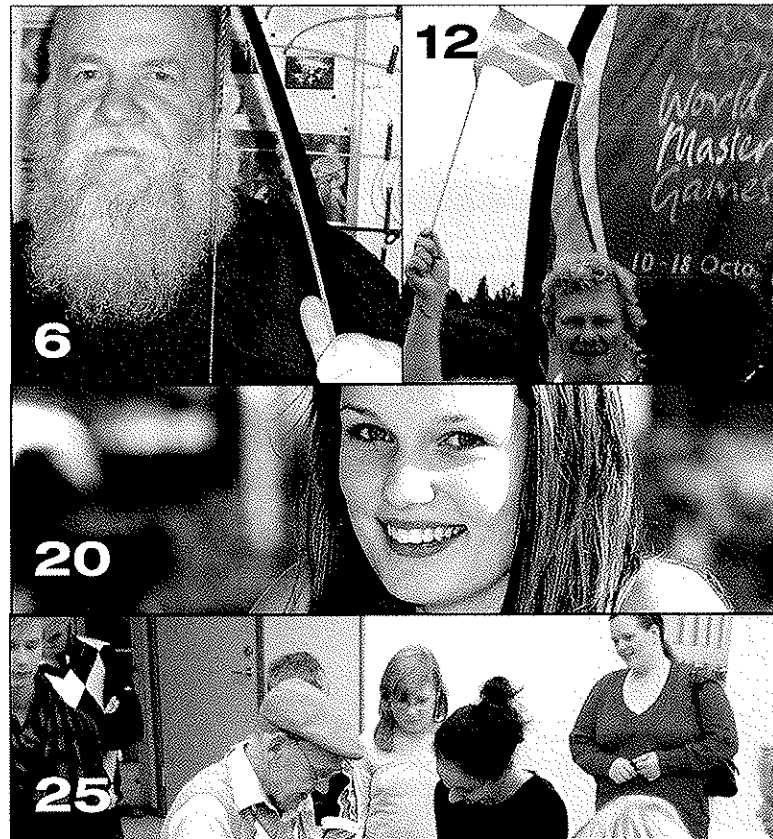
www.arrownet.se 0707 - 77 13 32 (dagtid)

Redaktionellt

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

Reportage

6. Månadens reportage: Tommy Holmgren
8. Alkohol och droger.
9. Måbra-mässa och klassikerdag i ÖSBE.
10. SBF-Shopen.
11. Akademien på utbildning hos Bågskytten. Tävlingsannons.
12. World Masters Games: Stig Svensson överlägsen!
13. Domarhörnan.
14. Karlsviksträffen. Munktellträffen i Eskilstuna.
15. Yngre Junior Trofén.
18. Återhämtningskakan.
19. Morgan 594p!
20. Fokus på tjejer med läger.
23. Artikel från SBF: s 20-årsjubileum 1960.
25. Ungdomsläger i BK Gripem.
28. FETT.
30. Vilka är detta? Bilder på gamla skyttar. Tidigt formbesked på C4-Träffen.



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

SBF-Shopen!
Tomten kommer!
Handla dina julklappar här.
0141-21 22 55

I NUMMER 12

Carl-Henrik Gidensköld, Tävlingsprogrammet

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 Sörbygge

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

Förbundsordförande
T.f. Berryl Arvehell
Tel: 011-31-23-73
E-mail: berryl.arvehell@bagskytte.se

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

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN i ovan.

JSM ute.
Arrangör saknas.Tavel-SM, BK Dalpilen
Borlänge, 10-11 juliFält-SM. Edsbyn
21-22 augustiSenior-SM inne Karlstad
6-7 marsJSM inne. Skogens IF
27-28 marsJakt-SM, Tiveds IF
25-26 september3D-SM, Kalmar&Skogens IF
28-29 augusti

Reklam

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	NSIAB.com	27
SBF-SHOPEN	10	Danage	31
Bågar & Pilar	16,17	Mitt i Prick	32
Archeryshop.se	26		

Landets 12 distrikt

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

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

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

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Lars Nordling, 090-443 57

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

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

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

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

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

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

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

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 & Sponsring	Susanne Svärd	0706-44 07 39	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
Handikapprepresentant	Håkan Törnström	076-31 03 847	hakan.tornstrom@bagskytte.se
Personalrepresentant	Gullimar Åkerlund	060-570 130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Vakant		
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Brita Sjöo		brita.sjoo@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Vakant		

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.
Prenumerationsperioden startar vid betalning.
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 bedrivs i något annat förbunds regi kan införas i vår tidning under förutsättning det gäller bågskytteport (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	500 kr	12,8x18
Kvartssida	400 kr	12,8x8,9
Åtrondel	300 kr	6,2x8,9

Annonspris i färg
Helsida omslag 1 500 kr, urfallande.

Lokalredaktörer
Östra Svealands BF
Jane Gyllhag, 0702-80 66 99
Västra Svealands BF
Agneta Sundvall, 070-307 52 89

Omslagsbild: Ulf Granström

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

Tävlingsannonser

Enligt med stämmans beslut ingår en kvartsannons i den för 2010 års tävlingar införda **sanktionsavgiften på 400 kr.**

Alla sanktionerade tävlingsannonser publiceras då i Tidskriften Bågskytten samt på förbundets hemsida, www.bagskytte.se.

Vill annonsören ha en större annons kan detta fås mot tillägg:

Halvsida: 100 kr i tillägg.

Helsida: 300 kr i tillägg.

Färg: ring för pris/storlek

Detta gäller från och med sanktioner för 2010.

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 12, 2009

Nummer 12 utkommer 15-20 december med manusstopp 25 november. Nyårspilen, Trettondagspilen, Bollnäs 25:an, Djäknepilen, Mellancupen, Vallonträffen, Vinterträffen, Angeredspilen, Januaripilen, Lapplandspilen, Vinterpilen, Värmlandsserien, Handelsbanken Cup, Sturepilen 2010, Nykvarnsskottet, Blå Jungfrupilen, Midvinterpilen, Nimrodträffen, Wä Open, Boråshelgen, Thomaspilen, Strängasläppet, Tyresöhelgen, Vårpilen, Timråpilen, Oppundapilen.

Licenser!

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

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

Tommy Holmgren om sitt ordförandeskap - full fart i Gävle BK efter 18 år

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ULF GRANSTRÖM



Man kan säga mycket om den svenska idrottsmodellen där den ideella föreningen spelar en central roll. Man kan bland annat säga att den svenska idrottsmodellen fostrar eldsjälar och det är här vi hittar denna månads huvudfigur. Tommy Holmgren Gävle BK har varit ordförande sedan oktober 1991. Då gick han hem efter att ha jobbat på Stora ENSO som lyftinspektör.

Vid den tidpunkten var verksamheten i föreningen mycket låg. – Det var hög tid för förändring, men det var inte jag som skulle bli ordförande. – Vi hade ett par andra men hur det var så backade dom ur och då blev det bra jag kvar, börjar Tommy. – På den vägen är det, fortsätter han. – Vi har gjort några försök under resans gång att hitta någon annan som kunnat ta över men inte lyckats.

– Jag tror att man lätt blir lite bekväm av att ha samma människor som gör saker. – I takt med att tiderna förändras och det blir allt mer som konkurrerar om vår fritid blir det också allt svårare att hitta folk som kan prioritera bågskyttet. – Så fort du vill skjuta också har du plötsligt fått två saker som konkurrerar om samma lilla tid.

Hur mycket tid har du lagt ned på ditt ordförandeskap i Gävle BK?

- Det är som jag brukar säga ”dagligen mellan 07.00 och 16.00”. – Inte i ett streck men det är alltid något som skall göras, man så att säga lever med ordförandeskapet.

Hur driver man en förening

- Om man ser det utifrån rollen som ordförande kan man säga att det nog är svårt att vara en traditionell ordförande som delegerar och leder klubbens möten. – Ordförandeskapet är ett heltidsarbete, man måste ta tag i allt och det kanske man inte orkar i längden. – Samtidigt är det ett annat klimat idag där allt mer konkurrerar om vår fritid och plötsligt räcker inte tiden till för att ta åt sig dom löpande uppgifterna.



- Hur driver man en förening i framtiden, ja det måste finnas eldsjälar, säger Tommy.
- Men detta kan vara både på gott och ont eftersom eldsjälarna till slut gör allt. – Att ha samma människor i styrelser är bekvämt för föreningen. – Genom åren har vi provat olika varianter av organisation, det är ett måste för att behålla farten i verksamheten.

Är du en förespråkare av ideellt arbete?

- Ja det är klart att jag är, det skulle inte gå annars. – Den ekonomi som de flesta bågskytteföreningar har gör det svårt att betala folk för arbetsuppgifter. – Visst är det bra med SISU och idrottonline men det kräver ju att vi har folk och tid också. – Tiden blir allt mindre av alla ”måsten” och så skall vi skjuta både också som ju var anledningen till att vi började en gång. – Man skulle kunna säga att i det ideella arbetet får man ingen ro att ägna sig åt sig själv. – Jag har inte tävlat på minst två år.

Har den ideella idrottsföreningen någon framtid?

- Absolut, även om orosmolnen hopar sig.
- I Gävle har vi numera även kö till dom vuxna kurserna. – Ändå gör vi inget särskilt för att synas eller rekrytera och det här har pågått i många år.
- Utbudet av idrotter är stort i Gävle. – Men vi har aldrig varit ute och jagat snarare att vi fått bromsa istället.
- Jag tror mycket hänger på tillgången på ledare och där har vi i Gävle BK en brist som vi jobbar på.

Hur sköter man framtidens förening?

- Det viktigaste är att vi har verksamhet även om det förstås är bra om även organisationen fungerar.

Vad är nyckeln till framgång när det gäller att driva en förening?

- Det måste ju vara tillräckligt många som engagerar sig i klubben, som har klubben som huvudgrej. – Det gäller också att rikta in sig på föräldrarna.

Höjdpunkter i ditt ordförandeskap

– Vårt 3D-SM 2004 var absolut en höjdpunkt för mig. – Sedan är det väldigt roligt att tävla och jag har fått träffa så mycket trevligt folk.

Hur har Gävle BK utvecklats under din tid?

- Klubben har i stort utvecklats från noll till en verksamhet med enormt med materiel och köer. – Det går inte att jämföra på samma dag, vi har gått framåt hela tiden.
- Sedan blev det lite tokigt efter 3D-SM 2004. Här följde flera år av osäkerhet, vi fick byta markområde och inte var det säkert att vi fick vara kvar. – Men nu är vi på gång igen.

Vad skall du göra nu?

- Jag skulle absolut tro att jag behöver lite lugn och ro för att börja skjuta och tävla igen.
- Sedan kanske jag tar någon mindre uppgift i framtiden.

Sidoaktiviteter

Gävle har börjat med armborst och medeltida verksamhet som sidoaktiviteter. När folk av olika anledningar inte kan skjuta både har man kunnat göra det här istället för att sluta. Man har varit noga med att detta inte skall ta plats/tid från den normala verksamheten. Bågskyttet har även fått skyttar från det här hållet.

Alkohol och droger

TEXT: BERRYL ARVEHELL BILD: MIKAEL SVAHN

Efter en tråkig händelse i samband med ett av årets SM vill vi påminna om den Alkohol- och Tobakspolicy som gäller inom Svenska Bågskytteförbundets verksamhet.

Varje skytt ansvarar alltid själv för sina handlingar men ett stort ansvar faller även på föreningarna.

Varje förening ansvarar alltid för att de skyttar man sänder till en tävling har tillräcklig kompetens om vad som gäller i form av bestämmelser, stadgar och policys.

Vi återger därför denna policy i sin helhet.

ALKOHOL- OCH TOBAKSPOLICY FÖR SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET Antagen vid SBF: s förbundsstämma 2003

Definition

- Denna alkohol- och tobakspolicy beskriver hur vi vill ha det inom svenskt bågskytte.
- Vi skall i alla sammanhang vara ett "rent" förbund fritt från alkohol, droger och många andra stimulerande och prestationshöjande preparat.
- Det skall vara naturligt för varje ledare och skytt att påpeka när man ser överträdelser från vår policy.
- Alkohol, droger och många andra stimulerande och prestationshöjande preparat styrs dessutom av RF:s, SOK:s och SBF:s dopingregler.

Så här vill vi ha det i våra anläggningar

- Våra bågskytteanläggningar är alkohol- och tobaksfria vid träning och tävling.
- Det är rökfritt på tävlingsbanor, i skjuthallar och samlingslokaler.

Så här vill vi ha det vid vårt Bågskyttegymsnasium

- Det förekommer aldrig någon alkohol-dryck vid vårt bågskyttegymsnasium under skoltid.
- Det förekommer aldrig någon form av alkohol-dryck vid några lokaler i anslutning till bågskytte-gymnasiet (t.ex. träningshall eller förläggning) vare sig det är skoltid eller fritid. Studietiden får aldrig bli en inkörsport till alkoholmissbruk.



- Det förekommer aldrig någon alkoholförtäring i samband med tävling och träning.
- Det ingår i utbildningsplanen att informera om alkoholens och tobakens negativa inverkan på människan och bågskytten.
- Det skall vara naturligt för lärare att informera föräldrar om man konstaterar överträdelser från vår policy.

Så här vill vi ha det vid all utbildning

- Det ingår i utbildningsplanen att informera om alkoholens och tobakens negativa inverkan på människan och bågskytten.
- SBF:s egna utbildningsmateriel kompletteras med lämplig text alternativt används SISU-materiel.
- Det förekommer aldrig någon alkoholförtäring i samband utbildning.
- Vi använder alkohol med måtta efter avslutad utbildning (t.ex. kvällstid vid flerdagsutbildning) – ingen uppträder påverkad.
- Vi är extra restriktiva när ungdomar är med.

Så här vill vi ha det vid tävlingar och läger - nationellt

- Det förekommer aldrig någon alkoholförtäring i samband med tävling och träning.
- Vid prov för tävlingslicens informerar vi om alkoholens och tobakens negativa inverkan på bågskytten.
- Även kvällstid är vi extra restriktiva när ungdomar är med.

Så här vill vi ha det vid tävlingar och läger - internationellt

- Det förekommer aldrig någon alkoholförtäring i samband med tävling och träning.
- Vid landslagsläger diskuterar ledare och skyttar hur man som representant för Sverige och Svenska Bågskytteförbundet bör uppträda på resor, banketter och fester.
- Överträdelser kan innebära att berörd skytt eller ledare ej blir uttagen vid kommande resor.

Så här vill vi ha det vid representation och fester

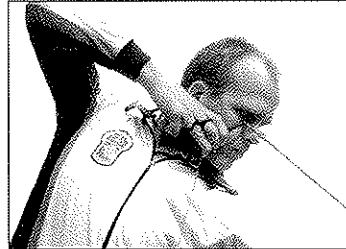
- Vi använder alkohol med måtta – ingen uppträder påverkad.
- Vi är extra restriktiva när ungdomar är med.
- Bågskytteförbundet bjuder aldrig på starkare drycker än öl eller vin.

Så här vill vi ledare vara föredömen

- Ledare har ansvar och skall föregå med gott exempel.
- Ledare ska vara ett föredöme för ungdomar.

Måbra-mässa och klassikerdag i ÖSBF

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD:



Hartum Ziplies, utbildningsledare i Östra Svealands BF jobbar för närvarande med mycket fokus på klubbarbetet.

Måbra-mässa och en klassikerdag avlöser varandra dels för att plantera bågskytten i

folks medvetande och dels för att alla skjutstilar skall få utbyta lite bågskytteerfarenheter.

Hartum Ziplies som är bågskytteårets enda världsmästare började med bågskytte 1983. Först i Stockholms BK men sedan blev det IF Ulvarna. - Just nu kunde min träningen vara lite bättre men det är mer fokus på klubbarbetet just nu, berättar Hartmut. Han är nu är inne på sitt sjunde år som ordförande. - En bra sak vi jobbar med är när vi rekryterar. - Då inbjuder vi till en introduktionskurs på två timmar som kostar 200 kronor och blir man sedan medlem dras detta av på medlemsavgiften som för närvarande ligger på 1200 kr. - Det funkar jättebra.

- Hörde att det varit en Måbra-mässa den gångna helgen, hur var det?

- Det var en "Allt för hälsan-mässa", i Älvsjö.

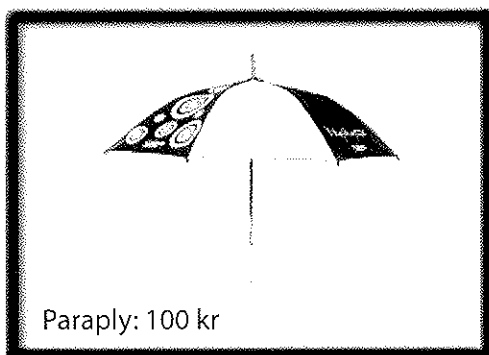
- Stockholmsidrotten hade en monter och där fick vi exponera bågskytten under tre dagar. - Vi ställde upp två buttar och lite bågar. Sedan fick besökarna testa lite. - Det blev en blandad kompost av både ungdomar och vuxna. - Uppskattningsvis var det cirka 800 som testade. - Hela mässan hade mellan 6-8 000 besökare per dag. Det är ett bra sätt att exponera sporten på och idag är det lättare att hitta oss om man är intresserad med Internet och allt. Vi passade på att dela ut nya steg 0 och över 100 adresslistor till klubbar inom distriktet.

- Kan du berätta om klassikerdagen i Södertälje kommande helg?

- Det är ett projekt som distriktet håller i. - Förra året hade vi en Fristilsdag med Per Bengtsson på besök. - I år är det en klassikerdag och nästa år heter det compounddag men det är öppet och vänder sig till alla klasser. - Vi har bjudit in Erik Jonsson och vi riktar mest in oss på mellanskiktet, det vill säga varken nybörjare eller elit. - Vi utbyter erfarenheter främst kring skjutning och material. - För närvarande har vi ett 15-tal anmälda, avslutar Hartmut.

SBF - Shoppen

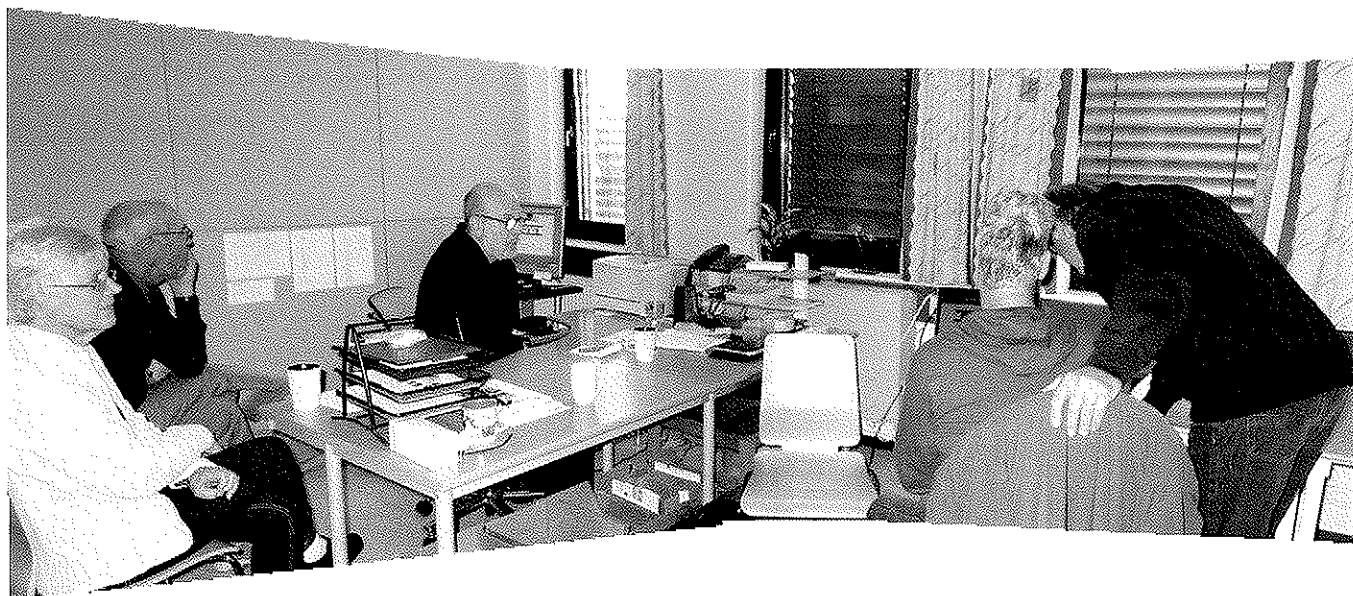
TOMTEN KOMMER... HANDLA HÄR!



www.bagskytte.se
bagskytten@bagskytte.se
0141 - 21 22 55

Akademien på utbildning hos Bågskytten

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Akademien i samlad fundering över Bertils- och Martins information.

Akademien var under oktober på besök hos Tidskriften Bågskytten. Anledningen till detta var att utbilda sig i en ny bildhanteringstjänst. Ledare för utbildningen var Bertil "Hissen" Olsson som kommunicerade med oss via telefon och våra datorer.

Programmet är en tjänst som anpassats för akademiens räkning av Bertils son Martin Enthed.

Det hela var mycket smidigt och innebär att alla i akademien kan lägga in bilder. Däremot kan alla besökare på hemsidan ge kommentarer till de olika bilderna. Något som vi emotser med tacksamhet, då kan du gå in på www.bagskytteakademien.se/gallery.

- Vilken betydelse har detta för akademiens fortsatta arbete?

- Arbetet för akademien minskar om vi får hjälp med korrekta uppgifter, detta underlättar väldigt och går dessutom betydligt snabbare, säger Bertil Olsson.

Tävlingsannons

I nummer 10 skulle nedanstående tävlingsannons ha varit med. Tidskriften beklagar det inträffade.

På uppdrag av
Södra Norrlands BF
inbjuder

Bollnäs Bågskytteklubb till

DM tavla inomhus lördag 14 november.

Välkomna!

World Masters Games

- 4 medaljer till svenska skyttar!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: RENÉE MODIGH



Alla skyttar med respektive samlade.

Vid World Masters Games i Australien deltog tre svenska skyttar. Stig Svensson, Skövde BSK, Renée Modigh, BK Friskyttarna och Marie Löfroth, Finspångs BSK försvarade de svenska färgerna.

Bäst gick det för Stig Svensson som tog två guld.

Stig visade sig vara klart överlägsen i fält och i tavla. 1378 i tavelmomentet var inte dåligt. Stig som gjort hela 1395 i år visade ändå att han kan skjuta höga resultat i internationella sammanhang.

Fältresultatet 878 var även det i något av en egen division. Sämre gick det i tavla inomhus. 557 låter inte som den Stig vi känner som ju ändå sköt 580 respektive 581 under förr innesäsongen.

Renée och Marie hade det något svårare i damklassen. Här lyckades Marie ta guld i fältdisciplinen just före Renée och faktiskt hade dom samma slutresultat 622. I Tavlan slutade Renée på en hedrande femteplats med 1188p medan Marie blev elva på 1105. Inomhus var det Maries tur att belägga femteplatsen på 501p.

- Vi är mycket nöjda med arrangemanget och kamratskapet vid tävlingarna, säger Renée. - 28000 idrottsmän deltog i spelen i Sydney. - Vi skyttar har redan satt sikten på nästa WMG – Torino, Italien 2013 -och hoppas då att få sällskap av flera gamla (30 år och äldre) ifrån Sverige.

RESULTAT

Tavla

Men 50-59 Compound Freestyle

1 Stig Svensson	SWE	1378
2 Giuseppe De Petri	ITA	1367
3 Gregory Jans	AUS	1357

Women 50-59 Recurve Freestyle

1 Zehra Oktem	TUR	1312
2 Wendy Moylan	AUS	1246
3 Nelly Wullus	FRA	1225
5 Renée Modig	SWE	1188
11 Marie Lofroth	SWE	1105

Fält

Men 50-59 Compound Freestyle

1 Stig Svensson	SWE	878
2 Franco Beccari	ITA	861
3 Giuseppe De Petri	ITA	860

Women 50-59 Recurve Freestyle

1 Marie Lofroth	SWE	622
2 Renée Modigh	SWE	622
3 Wendy Moylan	AUS	603

Inomhus

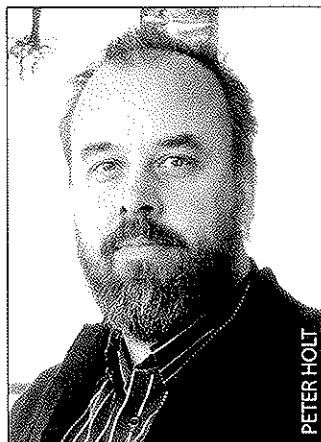
Men 50-59 Compound Freestyle

1 Cosme Lozano	MEX	581
2 Giuseppe De Petri	ITA	580
3 Christopher Wood	AUS	572
12 Stig Svensson	SWE	557

Women 50-59 Recurve Freestyle

1 Zehra Oktem	TUR	563
2 Catherine Collange	FRA	522
3 Olga Usherenko	USA	518
5 Marie Lofroth	SWE	501

DOMARHÖRNAN



”Denna månad har det inte kommit in någon fråga, så jag tar tillfället i akt att påminna om tolkning av trespot.”

Det finns två grundläggande regler som skall tillämpas:

1 Endast en pil per spot. Om det finns fler pilar skall endast den lägsta behålla sin poäng, övriga räknas som miss. Observera att det endast är pilar i poänggivande zon som räknas som i spot.

2 Endast tre pilar får skjutas. Om det är fler pilar skjutna skall endast de tre lägsta räknas.

Dessa regler skall tillämpas i den ordning de står, så kolla antalet i varje spot först.

Exempel 1:

En skytt skjuter: spot 1 = 10, spot 2 = 9 och 6, spot 3 = inga pilar.
Spot två har två pilar och då skall endast den lägsta behålla sitt värde, vilket ger 1 = 10, 2 = 6 och M, 3 = inget. I protokollet skall då skrivas 10, 6, M

Exempel 2:

En skytt skjuter: spot 1 = 10, spot 2 = 9 och 8, spot 3 = 7.
Spot två har två pilar och då skall endast den lägsta behålla sitt värde, vilket ger 1 = 10, 2 = 8 och M, 3 = 7. Endast de tre lägsta skall protokollföras. 8, 7, M

Exempel 3:

En skytt skjuter: spot 1 = 10, spot 2 = 9 och precis utanför en M, spot 3 = 8.
Det finns endast en pil i varje spot så ingen pil förlorar sitt värde. Men endast de tre lägsta skall protokollföras. 9, 8, M

Det är också viktigt att man förstår att detta inte är en bestraffning utan endast ett sätt att hantera att det finns för många pilar skjutna eller i en spot. Däremot är det inte tillåtet att skjuta fler än tre pilar och den som skjuter fler än tre pilar skall varnas. Vid andra och efterföljande varning så skall högsta poänggivande pil strykas och protokollföras som M (se 29.2). En sådan strykning skall ske efter att poängen för pilen har skrivits. D.v.s om skytten i exempel tre redan har varnats så skall det i protokollet skrivas: 9, 8, M sedan skall 9:an strykas och vid sidan om skrivas M. Detta för att poängen skall kunna återfås om skytten skulle få igenom en protest mot strykningen.

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.

Munktelträffen

TEXT: MIKAEL SVAHN

Petra Rehnström (Larsson) från BK Fjädersn vinner i DF19 och Kalle Puman fortsätter att dominera i den klassiska stilen.

Junioren Malin Tarukoski, Danapilen hade klarat en andraplats i DC19 med sina 568p. Seniorguidet gick till Mjölby Åsa Bohlin på 569 före Ulrika Sjöwall på 563.

Betydligt hårdare var det i herrarnas compound 19 där Rolf Andersson (582) spurtade förbi Christian Hedvall (581). Linköpings Kjell Eriksson slutade även han på 581.

Combackande Petra Rehnström (Larsson) BK Fjädersn slår inomhusmästarinnan Ida Andersson, Huskvarna i DF19 med 555-547.

I HK19 är Kalle Puman, Eskilstuna helt överlägsen och vinner 541 mot Nykvarns Kenneth Anderssons 511.

HK 60	1	Stig Bergström	Nyköpings BK	471
HK 60	2	Matti Hiltunen	Motala BK	448
HK 60	3	Christer Adolffsson	Eskilstuna BS	435
HLB 16	1	Johan Denninger	Nyköpings BK	370
HLB 16	2	Elis Tranemyr	Nyköpings BK	142
LB 19	1	Stig Sjöholm	Säters IF/BK	504
LB 19	2	Mikael Puman	Eskilstuna BS	481
LB 19	3	Catharina Johansson	Rejmyre BSK	450

Karlsviksträffen

TEXT & BILD: CHRISTA BÄCKMAN



fr. v. Johanna Gullroos DF13 1:a, Malin Knuts DF10 1:a, Ida Vaiho DF10 2:a

49 deltagare på plats och Christa vinner DF19.

Jonatan Arvidsson från Timrå vinner klart HF13 på 555p, tvåan i klassen Johan Bergman S/O BK går upp i klassen först efter nyår men skjuter idag goda 533p. I DF13 vinner Johanna Gullroos från Karlsvik som efter endast 2 träningar med klicker skjuter hela 269p i andra omgången, slutresultat 526p.

I yngsta klassen DF10 är det just nu Karlsviksdominans, denna gången vinner Malin Knuts före Ida Vaiho med Melanie Molin, Sollefteå BK på 3:e plats. Malin och Ida går nästa år upp i 13-klassen så vi får hoppas att Melanie tar över efter tjejerna nästa år.

I DLB vinnas av Sofia Sundh Östersund 422 p. Med tre serier kvar i HC19 har Pirre Möllerström IF Karlsvik och Per-Johan Spång BSK Iggesund båda 490 p. Pirre avslutar med 29-29-29 och trots att P-J skjuter en "bingo" i sista serien får han se sig slagen med två poäng, 577 - 575 p till Pirre.

I DF19 var det lika jämnt, med två serier kvar har Ieva Ciparsone och Christa Bäckman båda 493 p och Malin Wallin Stocka BSK 491 p. Christa skjuter 29-29, Malin 28-30 och Ieva 27-26, segern till Christa. I HF19 segrar Lars Eggestig IF Karlsvik på 568 p före Stefan Nilsson IF Karlsvik.

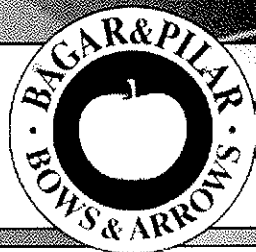
RESULTAT

Klass	Pl.	Namn	Förening	Tot.
DC 13	1	Freja Schlüter	Örebro BKJ	511
DC 16	1	Malin Tarukoski	BK Danapilen	568
DC 16	2	Louise Stäckelorum	Nora BK	496
DF 13	1	Sandra Andersson	Nyköpings BK	567
DF 13	2	Lisa Schlüter	Örebro BKJ	541
DF 13	3	Christine Tall	Järvägens BF	395
DF 16	1	Cecilia Blomberg	Mjölby BS	496
DF 16	2	Matilda Andersson	Mjölby BS	485
DF 16	3	Maria Blixt	BK Dalpilen	474
DK 10	1	Christelle Rudin	Järvägens BF	453
DK 10	2	Elin Hinrichsen	BK Siljanspilen	437
DK 13	1	Alva Andersson	BS Grästorps	531
DK 19	1	Elisabeth Flakerska	Stockholms BK	498
DK 19	2	Maria Zetterdal	IF Ulvarna BSK	488
DK 19	3	Monica Nygren	Stenbros BS	362
F 50	1	Rolf Svensson	Södertälje BF	539
F 50	2	Viola Bäcklund	Stenbros BS	503
F 50	3	Dominique Garnier	Stockholms BK	487
HC 13	1	Joel Jonsson	Korsnäs IF/BK	578
HC 13	2	Tobias Tarukoski	BK Danapilen	559
HC 13	3	Marcus Sjöwall Höjer	Älvenäs BK	542
HC 60	1	Johnny Bengtsson	Stockholms BK	550
HC 60	2	Ola Sundgren	Stockholms BK	547
HC 60	3	Gunnar Persson	Järvägens BF	522
HF 10	1	Simon Ahlund	Nykvarns BK	553
HF 10	2	Marcus Lindberg	Järvägens BF	536
HF 10	3	Viktor Gehrke	Järvägens BF	533
HF 13	1	Klas Toresson	Järvägens BF	580
HF 13	2	Ludvig Larsson	Örebro BKJ	553
HF 13	3	Jonas Jonsson	Korsnäs IF/BK	552
HF 16	1	Christian Nohlgren	Järvägens BF	546
HF 16	2	Marcus Lagneholt	Järvägens BF	546
HF 16	3	Johan Forsberg	Luleå BS	539
HF 19	1	Björn Jansson	Nyköpings BK	571
HF 19	2	Niklas Andersson	Rembo BK	571
HF 19	3	Michael Blomberg	Södertälje BF	561
HK 10	1	Anton Cekal	Rembo BK	537
HK 10	2	Alfred Åström	Kungälvings BK	488
HK 10	3	Emil Kjellgren	Nyköpings BK	462
HK 13	1	Gustav Carlsson	Motala BK	527
HK 13	2	Andreas Englöf	Motala BK	488
HK 13	3	Jacob Heinonen	Katrineholms BK	482
HK 16	1	Jimmy Arlekran	IF Ulvarna BSK	340
HK 16	2	Oscar Blomberg	Södertälje BF	322
HK 50	1	Lollo Skold	IF Ulvarna BSK	514
HK 50	2	Lars-Olof Igelström	BK Siljanspilen	457
HK 50	3	Bjorne Seger	Tyresö BS	447

SBF Yngre Junior Trofén

Resultat efter 154 tävlingar den 25 oktober 2009

Plac	Förening	Delt.	Starter	Poäng					
1	Järnvägens BF	12	115	362	51	Ronneby BF	5	12	21
2	Korsnäs IF/BK	6	73	277	52	Stenbro BS	4	19	19
3	Örebro BK Jaktpilen	5	67	216	53	BK Pantern	2	11	18
4	Nykvarns BK	11	81	209		Tranås BSK	3	6	18
5	Motala BK	7	59	208	56	Mjölby BS	3	9	18
6	Karlstads BK	4	50	192		BS Kil	1	7	16
7	Huskvarna BK	17	69	167		Skurups BK	2	6	16
8	Älvenäs BK	9	70	166		Tyresö BS	4	8	16
9	Skogens IF	14	57	158		Västerviks BK	5	9	16
10	BK Gripen	3	31	139	61	Halmstads BK	5	16	16
11	BS Gothia	14	44	107	62	Stallarholmens BK	2	3	15
12	Luleå BS	6	37	101		Karlshamns BK	3	9	13
13	Trelleborgs BK	4	39	98	64	Tibro BS	7	10	13
14	Eskilstuna BS	6	24	96	65	BS Vaggeryd	1	4	12
15	BSK Hudik	6	43	95		Södertälje BF	4	7	11
16	Åtvidabergs BK	3	29	89		Kiruna BK	5	9	11
17	BK Siljanspilen	3	28	85	68	Växjö AIF	8	10	11
	Rembo IK	7	27	85		Finspångs BSK	4	7	10
19	BS Grästorps	6	24	72	70	Nyköpings BK	6	8	10
20	Grimslövs AIF	4	27	68		Kalmar BS	1	6	9
21	Hässleholms BK	3	23	65		Skallsjö BG	4	5	9
22	Nora BK	4	26	63		BSK Iggesund	4	6	9
	BSK Edsbyn	4	29	63		Sollefteå BK	6	9	9
24	Timrå AIF	2	20	56	75	Strängnäs BK	7	8	9
	Katrineholms BK	4	25	56		Piteå BK	1	4	8
	BK Fjäders	15	30	56	77	Helsingborgs BK	3	7	8
27	Kristinehamns BK	2	22	54		Svärdsjö IF Vasapilen	2	4	6
28	Sävsjö BK	2	15	53	79	Bodens BKP	3	4	6
	BK Snapphanen	4	25	53		Söderhamns BS	3	3	5
	Vetlanda BSK	10	33	53		BK Inkas	1	3	4
31	Rejmyre BSK	2	14	49		Sundsvall/Ortv. BK	4	4	4
32	Säters IF/BK	8	33	48	83	Kungälv BK	4	4	4
33	BK Friskyttarna	2	14	44		BSK Sturarna	1	1	3
	Rumskulla GOIF	5	19	44		IF Ulvarna	1	1	3
35	Stocka BSK	3	17	43	86	Wij BS	1	2	3
36	Västbo BK	2	16	42		Borås BS	1	1	2
37	Karlskrona BK	7	19	39		Bjäre BK	1	2	2
38	BK Danapilen	2	15	37		BS Ånge	2	2	2
	IK Österviking	2	16	37	90	Uddevalla BK	2	2	2
	Kungsängens BK	2	19	37		BK Björnen	1	1	1
41	Lindome BK	14	26	36		BSK Nimrod	1	1	1
42	Alingsås BK	2	7	33		Falu BK Kopparpilen	1	1	1
43	Skövde BK	3	12	32		Summa	421	1822	4659
44	Angereds BS	6	16	31					
45	BK Dalpilen	4	17	28					
	Skellefteå BK	7	15	28					
	Stockholms BK	8	15	28					
48	IF Karlsvik	4	19	26					
49	Sigtuna BK	4	12	23					
50	Umeå BK	10	11	22					



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



EASTON®

2009



TÄVLINGSANNONSER

Nr 11 2009

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

Innehåll

Aspviksträffen
Diplomtävlingar
Pepparkakan
Mellandagspilen
Handelsbankens Cup
Tområskottet
Trettondagspilen
Blå Jungfrupilen
JSM i Oskarshamn



Kungsängens Bågskytteklubb

inbjuder till

ASPVIKSTRÄFFEN 2009

Start: söndagen den 8 november 2009
omgång 1: kl. 10.00
omgång 2: kl. 13.00

Plats: Kungsängens BK:s klubbstuga, vägbeskrivning se www.kbk.se.
OBS! inga ytterkör i skyttehallen.

Rond: FITA inomhusrond 18m, SBF inomhusrond 12m.

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser.

Anm.avgift: Seniorer och äldre: 140 kronor. Juniorer och yngre: 100 kronor.
Om anmälningsavgiften sätts in på vårt postgiro 61 80 574 senast på sista anmälningsdagen erhålls en rabatt på 20 kronor per anmäld skytt.

Anmälan: Senast måndagen den 2 november per e-post: info@kbk.se

Servering: Enklare servering med läsk, kaffe och smörgås mm kommer att finnas i direkt anslutning till skjuthallen.

VÄLKOMNA!

Kungsängens Bågskytteklubb

Inbjuder till SÄTERS IF/BK's DIPLOMTÄVLINGAR

2009-2010

Datum: 13/12 -09, Luciapilen, anmälan senast 10/12
24/1 -10, Vinterpilen, anmälan senast 21/1
14/3 -10, Smedpilen, anmälan senast 11/3

Plats: Skyttehallen i Industrihuset 10,
skyltrat från riksväg 70

GPS: N 60° 20.829', E 015° 45.523'

Tider: Sekretariat från 9.00
Uppvärmning 10.00

Start: 10.30

Rond: FITA 18m och SBF's 12m

Klasser: 10-, 13- och 16 klasser

Anm.avg.: 50:- /tävling
Max antal deltagare: 40 st

Anmälan: Gärna på e-post till:
erik.hjort@creator.se
Erik Hjort tel 0225-51852,
070-2164379
Jon Rudner tel. 076-11 41 369

Priser: Deltävlingar: Medaljer till 1:a till 3:e
plats samt diplom till alla deltagare

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!
(FIKA FINNS I LOKALEN!)

Tyresö BS bjuder in till

Pepparkakan



Lördag 12 december

- Plats: Bollmorahallen i Tyresö Centrum, ”Skyltat från Tyresövägen vid Ältasjön”
ingång från spelaringången, mer beskrivning finns på våran hemsida www.tbs.nu
Anmälan på plats senast 30 minuter innan start
- Start: 10:00 om det blir en skjutomgång. 9:00 respektive ca 12:00 om det blir två
skjutomgångar. Meddelas på hemsidan www.tbs.nu senast den 10 december.
- Rond: SBF 12m 10 och 13 klass.
- Anm.avg.: 80 kr. Anmälan via mail till anmalan@tbs.nu senast tisdag den 8 december.
- Info: Erika Seger 0738321503

Sedvanlig bågskytteservering med korv, mackor (toast), bullar, läsk och kaffe.

OBS! Eventuellt två skjutomgångar.

Välkomna

Stocka Bågskytteklubb

Inbjuder till.

Mellandagspilen.

Söndagen den 27 December 2009

Tid: 10.30 prov pilar därefter start

Klasser alla SBF 12-18 meter.

Finalskutning för de 8 bästa i compound och
fristil o långbåge. Inneskor krävs.

Begränsning i antalet skyttar till 72 st.

Plats: Idrottshallen Gnarp intill skolan skyltat
från Q 8 vid E4a

Anmälningsavgift: senior 160 kr junior och

klassiker 120kr yngre juniorer 80 kr

Anmälan till Carl-Åke 0705-256917

eller Carina Svensson 0705-119100 eller

E:post stockabsk@telia.com

Anmälan senast lördagen den 19 december

Servering: Kaffe, korv, smörgåsar o mm

STOCKA BSK HÄLSAR ER VARMT VÄLKOMNA

Tyresö
Bågskytteklubb



OBS!
Gymnastikskor obligatoriskt.
Telefon tävlingsplatsen: 0705-68 06 87.

Inbjuder till sin årliga ungdomstävling

Handelsbanken

Lördagen den 30 januari 2010, kl. 10.00

- Plats: Klubbens inomhusanläggning i
Junkaremålsskolan, vägvisning, södra
infarten 1:a rondellen.
- Tävlingsform: SBF 12 m, 2x30 pil. Uppvärmning 2x2
minuter, omedelbart innan start.
- Klasser: Enligt SBF. Vandringpris i form av en
stor pokal till bästa förening, enligt
regler som gynnar om man i första
hand deltar och därefter räknas
skjutpoängen. Poäng utdelas i varje
klass till alla föreningar oavsett om
deltagare finns. Föreningar med
deltagare gynnas.
- Begränsning: Max 60 skyttar.
- Anm. avg.: Individuellt: 100:-. Föreningstävlingen
är avgiftsfri.
- Prisbord: Plaketter till alla som fullföljer.
- Anmälan: Oss tillhanda senast torsdagen den
21/1 2008.
- Anmälan till: Thommy Persson 0380-454 34,
E-post: thommy-persson@telia.com
eller Kjell Gindahl 0140-134 04
- Övrigt: Servering med ett rikligt utbud och
humana priser erbjuds.

Välkomna!

Timrå AIF:s Bågskyttesektion Inbjuder till "TimråSkottet"

Lördagen den 28 november 2009

Tid: 10:00 uppvärmning, därefter start.
Rond: SBF 12 meter (klasserna 10 och 13)

Plats: Timrå AIF:s skjuthall vid utomhusbanan i
Sörberge

Anmälningsavgift: 50 kr – knattar, 70 kr - yngre
juniorer

Anmälan: Eva Lövgren, tel 070-543 65 22
eller e-post: eva.lovgren@bredband.net
Anmälan senast måndag den 23 november
Servering: Kaffe/Läsk, smörgåsar/kaka,
varmkorv.

VÄLKOMNA

Komihåg att ta med inneskor

Älvenäs Bågskytte Klubb

Inbjuder till

Trettondagspilen

Datum: Lördagen den 9 januari-2010

Plats: Wäxnäshallen ,Karlstad
Skyltat ifrån E18

Tid: Uppvärmning 09,30 därefter start

Rond: FITA 18/12 meter enl. SBF

bestämmelser, *Ej finalskjutning*

Anm.avgift: 140:- 19klass & äldre /90:- junior
yngre samt lag

Sista anmälningsdag : 21 december 2009

Postgiro: 38 34 30-6

Anmälan via mail till: alvenasbk@mail.com

Eller brev till: Jan Stolpe

Hantverkaregatan 18

66440 Slottsbron

Vid förfrågningar

Jan Stolpe tel : 0555-30637 eller 070-2927415

Servering: kaffe, dricka, korv, pastasallad,
smörgås, godis

Varmt Välkomna!

Skogens IF Inbjuder

Till

Blå Jungfrupilen

Lördagen den 6 februari 2010 – kl 10:00

Tävlingsplats: Oscarsgymnasiets sporthall, Oskarshamn.
Vägvisning från E22 och RV37/47.

Klasser: Enligt SBF, klasser med tre eller mindre flyttas till närmast tillåtna klass.

Omfattning: FITA 18m, SBF 12m. 2 x 30 pilar.

Vandringspris: Blå Jungfrun till högsta resultat på 18 m. Compound och Recurve.

Tävlingsledare: Tommy Appelqvist

Avgift: Senior och äldre 150 kr, Junior och lag 100 kr. Betala gärna klubbvis på BG 58 93 – 67 58.

Anmälan: Senast fredagen den 29 januari, 2010.

Ange 3-spot eller 10-ringad tavla, samt kontaktnamn med tel.nummer och eventuell e-post.

Anmälan till: Sofie Loman. E-post: sophyloman@hotmail.com

(Glöm ej ange lag om intresse finns! Bekräftelse på alla anmälningar kommer)

Meddela din ankomst på tävlingsdagen till sekretariatet senast 30 minuter före tävlingsstart.

Start: Kl 10:00. 2 x 4 min uppvärmning, därefter tävlingsstart.

Servering: Skogens egen enklare servering på plats.

Övrigt: Begränsat antal deltagare. Först till kvarn gäller!

Upplysning: Lämnas av Håkan Johansson tel 0491-630 15, Sofie Loman tel 070-7670476,

Sune Appelqvist tel 0491-148 64 eller Klubblokalen 0491-100 71.

OBS!!

Inomhusskor är obligatoriskt

Skogens IF hälsar alla varmt välkomna !



SkogensIF



inbjuder på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet till **Svenskt Mästerskap för juniorer inomhus** **Lördag och Söndag 27-28 Mars 2010**

- Tävlingsplats:** Oscarsgymnasiets sporthallar i Oskarshamn
- Vägvisning:** Karta och vägvisning: Sök Oscarsgymnasiet på www.eniro.se
- Klasser:** Samtliga 13- och 16-klasser enligt SBF's bestämmelser
- Tävlingsform:** FITA inomhusrond 18m. SBF inomhusrond 12m
Lördag: Kvalificering 2x30 pilar, 2 skjutomgångar. Lagtävlingen avgörs.
Söndag: Matchskjutning enligt olympiskt seedningsprogram.
Ingen elimineringsomgång. Samtliga deltagare skjuter minst en match.
- Starttider:** Lördag: Omgång 1: Uppvärmning kl. 08.15 – 08.45. Tävlingsstart kl. 09.00
Invigning: Ca kl. 13.30
Omgång 2: Uppvärmning kl. 14.15 – 14.45. Tävlingsstart kl. 15.00
Söndag: Kl. 08.30. Uppvärmning 2 x 4 min, därefter start av matchskjutning.
Respektive klass går in i matchsystemet beroende på antalet deltagare.
Ungefärliga tider för uppvärmning och matchstarter meddelas under lördagen.
- Anmälan:** Skriftlig anmälan på utsänd blankett skall vara oss tillhanda senast 28/2 2010.
Blanketten finns även på vår hemsida www.skogensif.se. Skickas till tommy.magnusson@afconsult.com
eller till adressen: Tommy Magnusson, Södrav 74, 57251 Oskarshamn. (märk mejl) och kuvert "JSM
Vid anmälan uppge taveltyp, 10-ring eller 3-spot, och önskad skjutomgång på lördagen.
Deltagarbegränsning: 18m max 224 skyttar (2x112) och 12m max 224 skyttar (2x112)
Anmälan efter den 28/2-10 läggs ett tillägg på anmälningsavgiften på 50 %.
- Anm.avgifter:** Individuellt 350kr. Lag 300kr.
Betala klubbvis till vårt Bankgiro 5893-6758. I samband med anmälan ange JSM och klubb.
Tidig anmälan premieras! Den individuella avgiften är 300kr vid betalning innan 30/1
- Tävlingsledare:** Tommy Magnusson. Tfn 0702-240 329. E-post. tommy.magnusson@afconsult.com
- Tävlingsexp:** Anmälan fredag kl.18.00 – 20.00 samt på lördag kl. 07.30 – 08.30 och 13.30 – 14.30
- Mtrl.kontroll:** Materialkontroll kommer att ske genom stickprov av SBF's tekniska ombud båda dagarna.
- Servering:** SkogensIF ansvarar för servering och matbeställning. Se vidare info på www.skogensif.se
- Logi:** Länkar till boendealternativ kommer att finnas på vår hemsida www.skogensif.se
- Övrigt:** Inneskor är obligatoriskt för alla i tävlingshallen. Det kommer att finnas sittmöjligheter för de tävlar
Tfn på tävlingsdagarna är 0702-24 03 29. Fortlöpande info på www.skogensif.se

Upp till Tretton Lördagen den 27 mars 2010

- Tävlingsform:** SBF inomhusrond 12m.(knatterond för samtliga 10-klasser)
Anmälan: Anmälan på samma blankett som för JSM. Se regler för anmälan här ovan.
Anm.avgifter: Individuellt 100kr. Betalas in på samma bankgiro som för JSM.



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



bågskytta för bågskytta



Här under jobbar vi
hårt på vår nya
superfräscha webbplats
som kommer att
lanseras inom
kort.

Besök oss på
www.bagaropilar.com

Återhämningskaka

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



I detta nummer skall vi ta upp begreppet återhämtning. Efter träningspasset är det viktigt att kroppen får en chans att bygga upp det som slitits ned under träningspasset. Bra förutsättningar för detta handlar en hel del om vilket bränsle kroppen får direkt efter träningspasset.

Efter träningspasset gäller det att fylla på med effektivt bränsle för denna återhämtning. I varje kaka, ca 70 g, har ett energiinnehåll på ca 300 kcal. Cirka 39 g kolhydrater, och ca 10 g protein.

Recept (ca 15 kakor)

100 g cashewnötter
 200 g dadlar
 160 g grova havregryn
 40 g kokosmjöl
 3 msk amino-complex vassleproteinpulver
 2 msk kakaopulver
 2 äggvitor
 4 msk solroskärnor
 100 g saltorkade russin



Marinad

1 dl akaciahonung
1 dl creamy jordnötssmör
0,5 dl kokhett vatten

Så här gör du

Hacka cashewnötter och dadlar i små bitar. Knåda ihop alla ingredienser (utom dem till marinaden) till en mjuk massa. Värm honung och jordnötssmör i en stekpanna, häll ner det kokheta vattnet och låt marinaden koka upp. Vispa hastigt och ta av pannan. Häll marinaden över massan och blanda ordentligt.

Klä en ugnsfast form (34 x 20 cm) med bakplåtspapper och bred ut massan. Använd en bit bakplåtspapper till att göra ytan helt platt. Grädda massan på nedersta falsen i ugnen i 200 grader i 20 minuter. Skär ut massan i ca 15 kakor på var och en 65–75 gram och ställ dem på högkant på en bakplåt. Grädda dem nu i ytterligare 20 min i 150 grader.

När ska du äta den?

Den här kakan är perfekt för att bygga upp musklerna igen. Ät den när du är färdig med träningen, senast 30 minuter efter styrketräning och intensiv konditionsträning.

Därför fungerar den

Proteinerna verkar som byggstenar för den slitna muskelvävnaden, medan kolhydraterna fyller reserverna med energi och förenklar upptagningen av proteiner.

Flavonoiderna bekämpar inflammation i de skadade musklerna, så att du blir mindre öm.

Lite om återhämtning

Det kan ta upp till en vecka innan din kropp är redo att för nästa träningspass. Det hela beror på hur du återhämtar dig så att du kan fortsätta att träna eller träna mer. För att inte tala om att slippa stela och ömmande muskler.

Även om du har en aktiv återhämtning måste du ibland avstå helt från träning för att du inte skall bryta ner dina muskler. Under tiden mellan träningspassen bygger kroppen upp sig för att klara belastningar på en lite högre nivå. Detta kallas för "överkompensation" vilket betyder att återhämtningen sker med "råge" och det är detta om ger bättre kondition eller "större" muskler av den regelbundna träningen.

Hur länge du behöver vila är förstås individuellt. Men det räcker att du är återhämtad till 90-95%, se schemat i nästa spalt, det ger en bra riktlinje.

Så här länge kan du vänta innan du tränar igen

Intensitet	90-95%	Maximal vila
Låg (snabb gång, lätt löpning)	Få timmar	6-36 timmar
Medel (lugn löpning)	6-12 timmar	12-48 timmar
Hög (snabb löpning)	12-18 timmar	24-72 timmar
Mycket hög	12-24 timmar	48 – 96 timmar

Tillför kolhydrater och protein

För snabbare återhämtning skall du tillföra ungefär 1 gram kolhydrater/kilo kroppsvikt. Om du väger 60 kilo motsvarar dertta 300 gram banan eller 150 gram fullkornsrågbröd.

När det gäller proteinet behöver du ungefär en fjärdedels gram protein per kilo kroppsvikt. Det blir 15 gram protein om du väger 60 kilo. 2,5 deciliter lättfil gör jobbet.

Blanda egen kolhydratdryck

Det har visat sig att en kolhydratdryck tillsammans med tillförandet av protein stoppar upp nedbrytningen av musklerna efter en träningen.

Blanda:

Lika delar äppeljuice och mineralvatten (skaka först så att kolsyran försvinner). Tillsätt en knivsudd salt och smaka av med citronsaft.

Detta ger ca 50 gram kolhydrater/liter.

Morgan Lundin, 594p

Den låga profilen efter EM-silvret får nu anses vara borta!

På Västkustens inomhu-DM imponerade han med 594 vilket klart angav tonen för den fortsatta inomhusnivån.

CH Gidensköld som tidigare besegrat Morgan på inne-SM och på Tavel-SM det här året fick sig nog en rejäl tankeställare.

585 för CH var inte alls dålig och vi följer kommande möten med spänning.

Fokus på tjejer i Västra Svealands bågskytteförbund

TEXT: AGNETA SUNDVALL, UNGDOMSANSVARIG VSBS BILD: MATS LAGNEHOLT, JBF



I somras var det läger för 10-klassarna med övernattnig i militärtält och allt, nu är turen kommen till vår satsning på våra tjejer i distriktet, vi har valt tjejerna i 13 & 16-klass. Vi kommer att träffas 4-5 gånger under inomhus säsongen 2009/2010. Den 17 oktober var vår första träff. Den var i Järnvägens BF inomhuslokal, 17st tjejer var anmälda och nästan alla kom, både klassiker, fristil, och compound fanns representerade, även den kanske lite ovanliga klassen HaDF-13, vilket var lite extra kul.



Med som ledare och tränare var vår duktiga fristilsskytt Anna Torseld. Dagen började med lätt fysträning med obligatoriska gummibandet som alla tjejerna hade med sig i sina bågväskor. I början av dagen var det ganska tyst. Det var ju inte bara klubbkompisar där utan tjejer från andra klubbar och det var ju lite otäckt, men det gick över redan efter någon timme.

När alla var lite varma i kläderna och fått skjuta några pilar var det dags för filmning, de mer rutinerade skyttarna skulle filmas, de som var nya bågskyttar fick välja om de ville filmas, nästan alla tjejerna ville filmas.

Nu skulle det inte bara filmas, utan även analyseras i Dartfish ett program som pinsamt lätt avslöjar brister i tekniken, nått som jag trodde skulle bli lite svårt.. alla vet ju hur kul det är att se sig själv på bild. Men Anna hade fullt upp med att visa film, rita streck och ut på skjutlinjen och visa, så vi hann faktiskt inte med alla skyttar, det får bli mer av det på nästa träff.

Efter lunchen var det min tur att prata om lite vett och etikett vid skjutlinjen sedan var det Annas tur att presentera sig och sina erfarenheter som bågskytt och landslagskytt. Det satt 15st tysta tjejer runt bordet och lyssnade till Anna när hon berättade om sina framgångar och sina mål och vikten av att träna men också att äta rätt och våga tro på sig själv.

Efter Annas presentation delades det ut ett träningshäfte Grundövningar för bågskyttar – Steg 1 Det är ett häfte som innehåller enkla övningar både med och utan pilbågen. Övningarna riktas till alla. Ingen är för duktig för att inte göra dessa övningar lite då och då. Efter en stund studier var det åter till analys av film och vidare träning. Detta med vattenflaska är vi visst dåliga att träna på ute i våra klubbar, blev en del träning på att dricka ur vattenflaska med tjejerna under dagen. Naturligtvis ingår fika också, under fikat så passades vi på att påminna om deras nya träningsdagböcker som de fått, den skulle med på alla träningar och fyllas i med antal pil, mål, form osv.

Dagen avslutades med snabbskjutning Det gick ut på att jag ville att man skulle skjuta mellan tex. 18-30 poäng, sköt man 17p åkte man ut, osv. När sedan kravet blev en bingo för att vara kvar.. blev det ett visst fniss, när t.o.m. Anna ”bara” presterade en 29å Det sköts denna dag dryga 200 pil/ skytt så när klockan började närma sig 18:00, så var det nog skönt att plocka fram bågväskan och plocka ihop

bågen, men på frågan om dom kom till nästa träff, fick jag ett samstämmigt jaa !!!



Julia Molin.

Passade på att ställa några frågor till talangen och hemmakytten Julia Molin från JBF

- Hur kom det sig att du började med bågskytte och när började du? *Järnvägens BF kom ut till min skola så vi fick ha prova på skytte, och jag tyckte det verkade roligt. Jag har skjutit i 2 år*
- Hur många pil skjuter du i veckan eller hur ofta tränar du? *Jag tränar ca 2ggr i veckan och skjuter ca 100 pilar /träning*
- Vad skulle du vilja förbättra eller förändra i din träning? *Börja skjuta mer pil*
- Vad var det som var bra/dåligt med denna dag? *Allt har varit bra i dag*

Nu var helgen inte riktigt över för min del när det gäller bågskytte och ungdomar, när lokalen var tom på distriktets tjejer hade Anna T ringt till Marcus Lagneholt de hade bestämt att träna tillsammans på söndagen, så varför nöja sig med det..det blev ett 100-tal pil redan på lördagskvällen. Söndagsmorgon 09:00 var det dags igen att åka ut med Anna & Marcus till träningen, det skulle skjutas stor del av dagen och även några av Järnvägens ungdomsskyttar kom också dit så det varvades skjutning, kasslergratäng och filmning under hela söndagen. Anna Torseld,



▶ Marcus Lagneholt och Robin Bergius Hammarö BK är distriktets stora framtidslöften alla tre är med i Svenska Bågskytteförbundets OS-satsning.

Vad planeras det vidare i Västra Svealands Bågskytteförbund tjejsatsning?

Jo till nästa träff med tjejerna har vi bjudit in Ulrika Sjöwall för att under dag träna med tjejerna och dela med sig av sina erfarenheter av bågskyttet. Vi planerar också för ett träningsläger. Sedan ska vi titta lite på filmklipp från tränarkonferensen med Mr. Kim som är en av Koreas främsta tränare.

Ett stort tack alla tjejer för ert glada humör och ert intresse, ett tack även till ledare som deltar i denna satsning för våra tjejer. Vill också passa på att påminna er tränare som tränar dessa tjejer, hjälp till med deras träningsdagböcker, glöm inte bort fysträningen. Det finns talanger i detta gäng, ta vara på tjejerna.



Hela gruppen samlad.

The Indoor World Archery Challenge 2010

Ny internationell tävling ser dagens ljus för första gången den 20 februari 2010 i Las Vegas. Deltagande vid bägge turneringarna i Nimes och Las Vegas står för kvalificeringen.

The Indoor World Archery Challenge 2010 kommer att samla de åtta bästa damerna och herrarna i både compound och fristil, är det tänkt. Rankinglistan bygger på resultat skjutna i Nimes och efter 60 pilar på fredagen samt lördagen vid turneringen i Las Vegas.

The Indoor Chalange arrangeras som matcher från kvartsfinal och framåt. FITA: s regler för internationellt inomnusskytte gäller (förutom pildiametern). 15 000 USD erbjuds förutom de prispengar som dessa bägge turneringar normalt har. Tävlingsregler via FITA: s hemsida.

SBF 20-årsjubilerade 1960

INSÄNT AV: BERTIL "HISSEN" OLSSON

Det var en imponerande skara människor förbundets vice ordförande Kjell Bengtsson hade att hälsa välkommen vid förbundets jubileum i samband med SM i Jönköping. Cirka 250 bågskyttar från hela landet, representanter för RF, för Jönköpings stad, Smålands Idrottsförbund, Danmarks Bågskytteförbund och i övrigt flera distriktförbund hade kommit tillstådes för att delta i den välarrangerade och trevlig festen. En enda sak som var beklämmande, förbundets ordförande under 20 år Henry Kjellson kunde på grund av sjukdom inte närvara, det var tråkigt att han just denna dag som väl var en av de största i förbundets historia inte skulle få vara med och få del av alla hyllningar han personligen fick samt förbundet.

Det har tidigare i pressen i detalj talats om högtidligheten, den var som sagt välarrangerad, det var korta och trevlig tal, det hela tog endast 3 timmar i anspråk vilket torde vara ett mycket gott resultat med så stort deltagarantal och återges här den trevliga historik som Lars Ekegren framförde:

IDROTTSKAMRATER!

Ett 20-årsjubileum är inte så mycket att tala om, när det gäller en sport som har anor minst 15.000 år tillbaka i tiden. Inte ens i vårt eget land är siffran imponerande. Den förste bågskjutande jägaren steg bevisligen iland på Skånes kust för över 10.000 år sedan. Beklagligt nog förbisåg denne gentleman vikten av att bilda ett specialförbund för bågskytte — det är den ursprungliga anledningen till att Svenska Bågskytteförbundet inte har flera år på nacken.

Det gamla bågskyttet — jägarnas, vikingarnas, majfesternas, bondehärarnas och slottsbersåernas — dog så småningom ut så gott som helt och hållet i början av 1800-talet. Det var först någon gång på 90-talet som general Viktor Balck — ”den svenska idrottens fader” — under inflytande av engelskt bågskytte försökte blåsa liv i den gamla sporten igen.

För ett 10-tal år sedan mötte jag av en ren händelse i Balestrand i Norge en äldre herre, som kunde berätta om den saken. Som skolgrabb i Norra Latin i Stockholm hade han varit med om att med båge och pilar

tåga ut till träning på Ladugårdsgårde med flygande fanor och skolorkestern i spetsen. Trots denna effektfulla upptakt ville inte resultaten infinna sig, men det kan ju var och en förstå som har hört en skolorkester spela i en halvtimmes tid. Man får inte vara nervös och deprimerad när man skjuter med pil och båge.

Alltnog — även denna ansträngning ebbade ut, och inte förrän 1928 lyckades det för Balcks gode vän Klas Lundin att bilda Sveriges — och Nordens — första moderna bågskyttesammanslutning, Stockholms Bågskjutningsklubb. Vår första klubb är alltså 12 år äldre än förbundet.

Detta är intressant bl a ur den synpunkten, att våra första tre världsmästare — Henry Kjellson, Ina Cantani och Emil Heilborn — *inte* företrädde Svenska Bågskytteförbundet, när de på 30-talet vann sina segrar i Båstad, Bryssel och Prag. De var klubbsskyttar, helt enkelt.

Svenska Bågskytteförbundet — eller Bågskjutningsförbundet, som det hette på den tiden — bildades först den 21 september 1940. Det anslöts omedelbart till Internationella Bågskyttefederationen, som hade bildats redan 1931 i Polen. Det nya förbundet bestod endast av tre klubbar — Stockholm, Sandviken och det numera nedlagda Grängesberg, där landslagskytten Julia Stranne, sedermera Göteborg, var primus motor.

När jag år 1946 kom i kontakt med bågskytterörelsen, fanns bara Stockholm och Sandviken kvar, och sammanlagda antalet registrerade skyttar rörde sig endast om ett 50-tal i hela landet. Att inte mer hade inträffat under de första sex åren måste självfallet ses mot den bakgrunden att förbundet bildades mitt under brinnande världskrig. Enbart att hålla ihop förbundet krävde under de rådande omständigheterna utomordentliga ansträngningar. Vi står därför i största tacksamhetsskuld till förbundsledare som Henry Kjellson, Nils Gille, Torsten Fahlman och Elsa Waldenström, för att nu nämna några av dem, som bar den tyngsta bördan under de svåra åren.



VM i Stockholm 1946 — som inom parentes var det första VM:et i Sverige efter kriget — bildade upp-takten till den kommande utvecklingen, och 1947 kom det stora genombrottet, som en följd av Hans Deutgens strålande framgångar vid VM i Prag, där han slog 7 världsrekord av 9 möjliga. Den hösten och följande år växte nya bågskytteklubbar upp som svampar ur jorden. Till slut höll förbundsstyrelsen på att alldeles duka under för de växande arbetsuppgifterna.

Anslutningen till Sveriges Riksidrottsförbund den 27 november 1950 — där har vi samtidigt ett 10-års jubileum! — kom som den räddande ängeln. Där fick vi plötsligt ett kontinuerligt ekonomiskt stöd för uppbyggnadsarbetet, och där fick vi en distriktsindelning, som avlastade förbundsstyrelsen en hel del av organisations- och rutinarbetet. RF:s hjälp och stöd under de gångna åren har varit av avgörande betydelse, och jag ber den närvarande RF-representanten Bertil Nordenfelt att till styrelsen framföra vårt varmaste tack!

Vi har också anledning att vid detta tillfälle tacka alla kommunala myndigheter och andra välgörare, som hjälpt oss lokalt och riks sammanhang, samt pressen, radion och televisionen, som hjälpt oss långt utöver vad vi som litet förbund egentligen kunnat begära.

Vi arbetar nu vidare på den inslagna linjen. Distriktsorganisationen byggs ut och arbetsuppgifterna specialiseras inom förbundsstyrelsen. Distriktsrepresentationen vid förbundsmötet driver fram nya, energiska ledare över hela landet. Medlemssiffrorna skjuter åter i höjden efter ett par års naturlig andhämtning, och de stora kommunikationsmedlen, press, radio och TV ägnar oss ett allt större utrymme. Trots växlande svårigheter på det ekonomiska planet — vi är ju ingen s. k. arenaidrott med betalande masspublik — bör vi alltså kunna se fram emot nästa 20-årsperiod med ökad tillförsikt. Redan nu har vi i medlemsantal och antal klubbar passerat en del specialförbund, som är långt namnkunnigare än vi. Låt oss alla med gemensamma krafter se till att den utvecklingen fortsätter!

Det här skall vara ett anförande om förbundet och inte om skyttarna. Men jag kan ändå inte låta bli att avslutningsvis hylla dels vår avgående förbundsordförande Henry Kjellson, dels våra framgångsrika tävlingsskyttar genom tiderna.

Då jag vet att Henry Kjellsons gärning kommer att belysas i en rad andra anföranden här i kväll, skall jag fatta mig mycket kort.

Henry har varit vår ordförande ända sedan förbundet startade. Hans tekniska kunnande på material-tillverkningens område grundlade vårt nationella och internationella genombrott 1947. Han vann själv vår första VM-titel år 1934.

Han blev vicepresident i Internationella Bågskyttefederationen 1946 och president 1949, och sedan 1957 är han federationens hederspresident.

Dessa fakta talar för sig själva. Vi skall vara glada och tacksamma för att en sådan kapacitet på så olika områden under en så lång tid har velat skänka bågskyttesporten sina tjänster.

Uppgiften har inte alltid varit lätt eller tacksam. Henry Kjellsons 20-åriga ordförandeskap ger oss alla anledning att tänka efter, vad vi är skyldiga våra frivilliga ledare ifråga om lojalitet och stöd i arbetet för det gemensamma bästa.

För mig personligen har samarbetet med Henry Kjellson inom förbundet och inom den internationella federationen varit en stor upplevelse. Det är min förhoppning att förbundet under kommande år kommer att utvecklas harmoniskt efter de linjer Henry skisserat, vilket bl a innebär ett gradvis ökande stöd åt distrikten. Just nu går Norrland fram med stormsteg, och det skulle inte förvåna mig om norrlandsdistrikten redan i höst börjar klappa på dörren till förbundsstyrelsen.

Till sist ett par ord om våra skyttar och deras ledare. Sverige har sedan 1947 vunnit samtliga VM i herrklassen utom 1957 och 1959. Det är säkerligen mycket få idrotter här i landet som kan visa upp en motsvarande meritlista. Vi har också många lagsegrar och två världsmästarinnor att visa upp.

Dessa framgångar har skapats genom målmedvetet arbete av våra skyttar och deras ledare. Jag skulle inte nämna dem i detta sammanhang om det inte var av en alldeles speciell anledning.

Det är nämligen min alldeles bestämda övertygelse, att det är just de internationella framgångar som svenska bågskyttar nått här hemma och utomlands, som är den ursprungliga anledningen till bågskyttesportens snabba tillväxt.

Det är alltså inte bara ledarna det beror på, utan också i högsta grad skyttarna själva vad som kommer att sägas om utvecklingen vid nästa 20-årsjubileum.



► Nu närmast har vi VM 1961 och 1963 och OS 1964 i Tokio framför oss. Om vi hade varit olympisk gren vid VM i London 1948 hade Sverige fått två guldmedaljer till, och den metallen börjar bli tunnsådd numera här uppe i norr.

Två guld i Tokio skulle inte misspyda. Med den förhoppningen ber jag att få utbringa ett fyrfaldigt leve för Svenska Bågskytteförbundet och Henry Kjellson.

Sommarläger i BK Gripen

TEXT & BILD: PATRIK HYLKÉN



Årets Skånska sommarläger arrangerades av och hos BK Gripen i Malmö. Lägret började klockan 10 på söndagsförmiddagen den 27 september med 16 stycken yrvakna deltagare. Lägerledarna bestod av Patrik Hylkén och Liselotte Andersson. Lägret bestod av flera olika föreläsningar men självklart även en massa skjutning utomhus.

Efter att föräldrarna hade skickats hem startade Jan Erik Andersson med att visa hur det går till att göra en sträng, där han även förklarade varför det är betydligt bättre att tillverka sin egen sträng. De fick även lära sig de olika måtten på bågen, där även de mest rutinerade skyttarna fick sig en läxa på bl.a. vad tillermåttet var för något och vad de själva hade för olika mått.

Efter en del materialkoll fick ungdomarna en föreläsning om bågstyrka av Lennart Andersson. Där han ställde frågan, ska man ha en så stark båge som möjligt eller så svag? Lennart förklarade att när en skytt har den svagaste bågen och den snabbaste pilen får skytten ut det bästa möjliga resultatet.



Jan Erik Andersson visar hur man gör en sträng.

En för stark båge gör bara skytten trött i slutet på tävling och måste därmed fokusera på att få iväg pilen istället för hur skottet ska skjutas.

Årets överraskning var Cenneth Åhlund från SBF som kom på besök och pratade bland annat om vikten av att ha roligt på tävling som träning. Är man som skytt inte motiverad åka iväg till träningen ger inte träningen mycket. Cenneth fick även svara på olika frågor från ungdomarna där han bland annat fick frågan om vad en generalsekreterare gör för något.

Liselotte Andersson pratade om tävlingsuppförande. Även den bästa kan skjuta en dålig pil. Men endast de som lyckas dölja pilen för motståndaren har ett övertag. Genom att exempelvis slå stabben i golvet eller annat oönskat beteende förstår motståndaren att denne har vunnit.

Lägret avslutades med en tävling på 12 pilar där de som landade på samma poäng fick göra en shot off. Jens Bösgård från Skurups BK vann med 118 poäng i tätt följd av

BK Gripens Axel Lindström på 116 poäng. De lyckliga som fick göra en shot off var Enderina Shabani mot Hampus Borgström och Robin Hedenvang mot Joakim Limås.



Jens Bösgård



Merlin Excalibur (EX)

Imponerande stil möter otrolig prestanda. Den nya Excalibur är höjdpunkten för bågdesign. Bågen är suveränt balanserad, stabil i målet, lugn - med en solid och responsiv känsla.

Finns i 34, 37, 40" med draglängd mellan 24-32".

Draglängen är justerbar med 1" - 1.75" (beroende på cam storlek).

Bågen finns i flertalet färger samt mattsvart och silver.

Pris: 9 550 kr (10 250 kr)



MAC Triad stabiliseringsystemet är ett komplett paket för moderna turneringsskyttar. Recurve och compound. Lätt vikt, balanserad och otroligt enkel att justera.

Triad Långstabbe (30" alt. 33")	860 kr
Triad Kortstabbe (9" alt. 11")	370 kr
Triad ändvikt med dämpare	189 kr
Triad v-bar med snabbkoppling	325 kr

*Bilden ovan visar stabilisator utrustad med en slut vikt och dämpare. Vikten och dämparen medföljer inte MAC Triad stabilisatorer som standard, utan beställs separat.



TEN Zone Scope
inkl. lins, fiberkit. (MAC)
Pris: 1099 kr



TEN Zone Scope
inkl. lins (MAC)
Pris: 850 kr



Apollo Pilhylla
(MAC)
Pris: 795 kr



Magic Peep med
skärm (set) (Booster)
Pris: 299 kr



ARMSKYDD Ventil-
erat Läder (MAC)
Pris: 89 kr



INTREPID 4T
(BOOSTER)
Pris: 1399 kr



VIKT (43 g) finns i top,
mitten och bas. (EXE)
Pris: 85 kr /st



LINSPENNA för
rengöring av scope.
Pris: 106 kr

Alla priser är inkl. moms, exkl. frakt, vi reserverar oss för slutförsäljning och valutaförändringar. Se alltid webbshopen för aktuellt dagspris.

MERLIN

ARCHERY

MAC

ACCESSORIES

Booster

Sky Art

The European Force in Archery

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

FETT!

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN KÄLLA: WIKIPEDIA/PAULUN.SE



Tidigare har vi skrivit om SOCKER, nummer 7 2009, nu skall vi titta lite närmare på FETT.

De senaste rönen kring fett och ohälsa visar att det hela är aningen komplicerat och det är svårt komma med allmänna sanningar. Olika fetters förmåga att oxidera tycks vara en viktig komponent när det gäller deras hälsofrämjande- eller hälsovådliga egenskaper.

Omättat fett anses vara det bästa fettet och finns bland annat i olivolja och i rapsolja.

Fleromättat fett finns rikligt i avokado och i fet fisk. Fleromättat fett har en förmåga att oxidera lätt vilket innebär att det härsknar. Mat som innehåller fleromättat fett bör även innehålla antioxidanter som skydd mot denna oxidation. Fleromättat fett tål upphettning dåligt.



► **Mättat fett** har en högre smältpunkt än omättat fett. Det mättade fettets anses bidra till uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar och därmed vara mindre hälsosamt än det omättade fettets. Men när man undersökt förträngningar i blodkärl har det visat sig att dessa består av omättade och fleromättade fetter. Senare studier har visat att ett högt intag av mättade fetter tillsammans med transfetter har stort samband med hjärt- och kärlsjukdomar.

Härdat fett har en ännu högre smältpunkt och därmed en fastare konsistens. Vid härdningen omvandlas enkel- och fleromättade fettsyror till mättade. Härdat fett används bland annat vid tillverkningen av margarin. I KRAV-märkta produkter är härdat fett inte tillåtet.

Transfetter bildas när man industriellt framställer fett som bara är delvis härdat. Transfetter finns bland annat i chokladbollar, konditorikakor, pommes frites, pajer, piroger, godis och snacks.

En undersökning från 2006 visade på ett starkt samband mellan transfetter och hjärt- och kärlsjukdomar. Transfetterna ökar halten av det dåliga kolesterolet (LDL) och sänker halten av gott kolesterol (HDL). De naturliga fettsyrorna i mjölkfett anses förebygga vissa former av cancer.

I New York, USA förbjöds transfetter 2006 vilket fick stora konsekvenser för snabbmatskedjorna.

I Sverige är det frivilligt för tillverkare att redovisa om det finns transfetter i sina produkter.

Kokosfett är mycket värmetåligt och oxiderar inte så lätt eftersom 90 % består av mättat fett. Oslagbart med andra ord när det gäller stekning och bakning. Ju mer omättat ett fett är desto sämre tål det tillagning och ett värmeskadat fett tappar sina bra egenskaper och ökar inflammationerna i kroppen.

Kokosfett har en mycket liten förmåga att lagras som fett och används istället som bränsle direkt i levern och i musklerna. I det sistnämnda innebär det att du får bättre träningsork. Något som understryker nyttigheten med att kokosfett innehåller mellan 60-70% korta- och mellanlånga mättade fetter är att även modersmjölken har en relativt hög halt av detta. Kokosfettet som man kan köpa i block i affären har den fördelen att det saknar lukt och smak vilket det kallpressade kokosfettet har.

Faktaruta

Historien med transfetter berättas om på www.paulun.se och började när franska forskare i mitten av 1800-talet lyckades få billiga men instabila flytande oljor att bli hårda och hållbara. Processen kallas HÄRDNING och går ut på att man med hjälp av värme, vätgas och någon katalysator (tex nickel) göra fleromättade fetter mättade. Den grymt förbättrade hållbarheten och därmed lönsamheten fick väldigt konsekvenser på en mängd områden. Detta gav också möjligheten att tillverka ett billigare alternativ till det dyra smöret och detta blev "margarin". Idag finns härdat fett i allt från buljongtärningar till snabbnudlar, godis, snacks och halv- respektive helfabrikat.

Måltidsordning

Der finns tre energigivande näringsämnen; kolhydrater, fett och protein. I nummer 10 skrev vi om att en vuxen person med normal aktivitet förbrukade mellan 2000-3000 kcal/dygn. Här gäller det att ha en balans mellan måltiderna och vet du hur mycket energi du förbrukar/dag kan du lätt hitta ett riktigt energiintag som passar just dig. Här följer en bra måltidsordning:

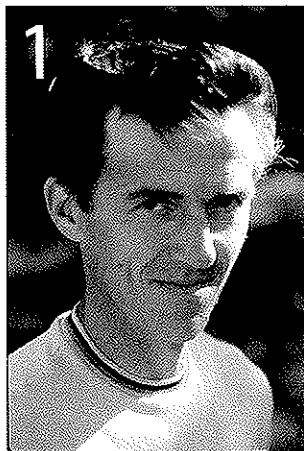
Frukost	ca 25% av energiintaget
Mellanmål 1	ca 10% av energiintaget
Lunch	ca 25% av energiintaget
Mellanmål 2	ca 10% av energiintaget
Middag	ca 20% av energiintaget
Kvällsmål	ca 10% av energiintaget

Summa summarum

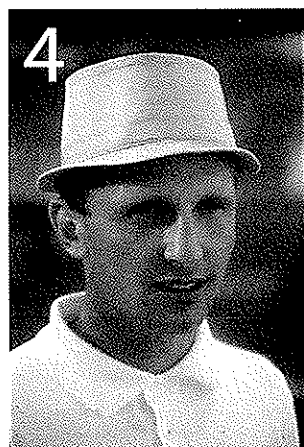
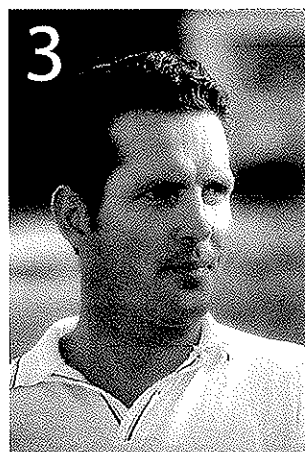
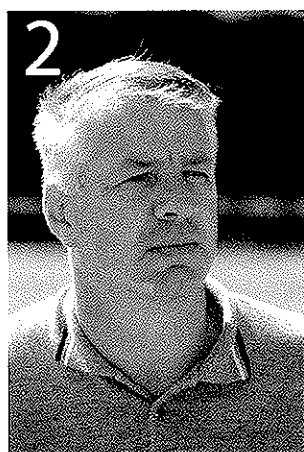
Hoppa över transfetterna, stek på låg värme, byt upp dig till kokosfett, kasta ut margarinet och ät antioxidanter.

Vilka är detta!

Om du vet vilka dessa personer är skriv till Tidskriften Bågskytten på: bagskytten@bagskytte.se
Berätta allt du vet om personerna.
Bilderna är tagna av Beritl "hissen" Olsson någon gång på 60-talet.



1 Den här mannen har en gul skjutröja. Vi tror att det är Bengt-Åke Nilsson. Han tävlade ett tag för BK Ugglan i Ockelbo fram till 1968 och därefter i BK Havspilen Norrsundet på 70-talet. Svensk lagmästare i tavla 1969 tillsammans med Rolf Lingvall samt Sören Rossander i BK Havspilen.



Tidigt formbesked på C4-Träffen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE

Fina prestationer när C4-träffen i Kristianstad arrangerades. Flera skyttar i compoundklassen nosar på 590-strecket. Gidensköld och Carlsson drabbade samman i HC19 medan Jonathan Friberg satte ribban högt i HC16.



C-H Gidensköld

Nästan 290 för Claes Colmeus HF60, tyvärr höll inte nivån efter paus varför slutresultatet stannade på 559. Seger dock före Jan-Erik Andersson BK Gripen 522 och Bertil "hissen" Olsson på 509, två gentlemän som fortfarande hänger med bra.

Noteras kan också att månadens reportage i nummer 8-9 Ingrid Friberg drog längsta strået i herrarnas 60-klass. Hon vinner på 534 före Jan Bengtsson, Kristianstad med 532 och Olle Jönsson, Karlskrona med 497.

Detta var i de äldre klasserna, i HC19 testade Jonas Andersson, BK Gripen compound och tog en hedrande tredjeplacering med sina 578.

Jonathan Friberg vinner med mersmak i HC16. Han skjuter 582 vilket så här tidigt ser lovande ut för den regerande JVM-tvåan.

I fristilsdamernas 19-klass skjuter Sandra Nyberg, Vetlanda två jämna ronder och vinner lätt på 554.

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



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"



1950:-

Lemmar

64" 16lbs - 36lbs

66" 16lbs - 38lbs

68" 16lbs - 40lbs

SF Axiom paket 2

Ny båge från Sebastian Flute till klubbar & nybörjare.

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

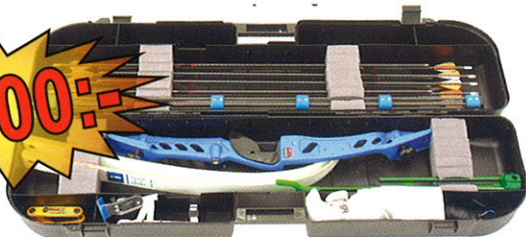
MTM Väska
91x26 x13

Stock

Färger:

Svart, silver,
orange, vit eller blå

2500:-



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:-

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:-



Easton Koger

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

Art nr: 810.EAS

Skolgatan 38
291 73 Önnestad

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

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