

Tidskriften

# BÄGSKYTTE

Argång 63 Nr 4 2010

Hans Sanne



Organ för



BÄGSKYTTEFÖRBUNDET

SVENSKA



***Massor av 3D-djur på väg!***

***SRT***

***Longlife***

***Reinhart***



**[www.arrownet.se](http://www.arrownet.se)**

**Redaktionellt**

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

**Reportage**

6. Isbaell nära 1400p i Luleå.
7. World Archery news.
8. Vinterserien på Västkusten avgjord.
9. Landslagen 2010.
10. Månadens reportage: Hans Sanne.
13. Yngre Junior Troffén.
14. Junior-SM i Oskarshamn.
19. JSM: 13-Klass.
20. **Vill du ha en premie T-shirt?**  
Lagresultat i 13- och 16-klass.
21. JSM: 10-klass.
23. Inomhus-EM i Porec, Mimmi tar guld.
26. Långbåge Seminarie.  
**Tävlingsannons.**
28. Koordination.
29. Påskägget.
30. Korrespondensserier utomhus 2010.

10



14



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

**SBF-Shopen kommer till  
förbundsstämman!**  
0141-21 22 55

**I NUMMER 5**  
Förbundsstämman, Världscupen 2010.

**Kansliadresser**

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0141 - 21 22 55  
Mobil: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Berryl Arvehell

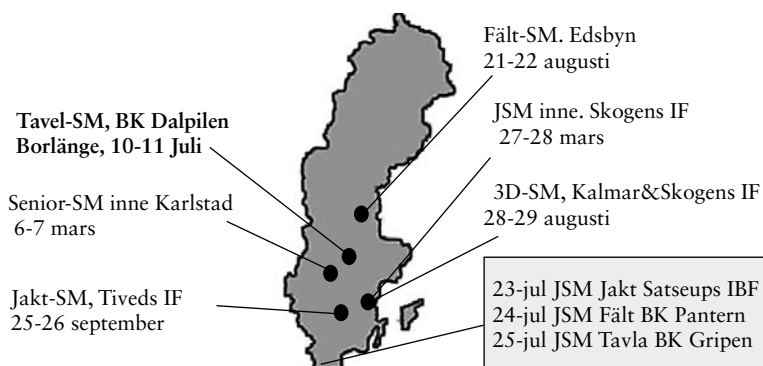
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET  
KANSLI  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge  
org-nr: 802000-5065

Tel: 060-570 130  
Fax: 060-578 821  
E-mail: [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)

Förbundsordförande  
Berryl Arvehell  
Tel: 011-31 23 73  
E-mail: [berryl.arvehell@bagskytte.se](mailto:berryl.arvehell@bagskytte.se)

Generalsekreterare/Antidoping  
Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [cenneth.ahlund@bagskytte.se](mailto:cenneth.ahlund@bagskytte.se)

SBF-SHOPEN  
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

**Reklam**

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	SBF-Shopen	31
Bågar & Pilar	16, 17	Mitt i Prick	32
NSIAB.com	20		

**Landets 12 distrikt**

MELLERSTA NORRLANDS BF  
Tel: Marcus Sundström, 076-1130134

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

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

SÖDRA NORRLANDS BF  
Tel: Rolf Wolungholen, 070-574 95 07

SKÅNES BF  
Tel: Kay Andersson, 070-678 29 69

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

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

VÄSTERBOTTENS BF  
Tel: Maria Grenholm, 073-029 88 03

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

VÄSTKUSTENS BF  
Tel: M. I. S. Ericsson 070-532 12 09

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

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

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

Redaktionellt

## BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!

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



Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge

Bild Anders Lindblom, Mikael Svahn

### 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 Svård	0706 - 44 07 39	susanne.svard@bagskytte.se
Sportchef	Tomas Johansson	070- 543 51 13	tomas.johansson@bagskytte.se
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.tornstrombagskytte.se
Personalrepresentant	Gullimar Åkerlund	060 - 570 130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Henric Erlandsson		henric.erlandsson@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Brita Sjöo		brita.sjoo@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Vakant		

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

Redaktör  
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare  
Berryll Arvehell: [berryll.arvehell@bagskytte.se](mailto:berryll.arvehell@bagskytte.se)

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 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.

#### 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 bedrivit i något annat förbunds regi kan införas i vår tidning under förutsättning det gäller bågskyttesport (ej bågskytte) motv. det skall också ha ett nyhetsvärde samt att det klart framgår vem som är verksamhetsutövare (tydligt).

Annonspriser	Tillägg	b/h i mm	
Helsida	700 kr	300 kr	210x297
Utfallande	- " -		213x303
Halvsida	500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida	400 kr		89x128
Åttondel	300 kr		89x862

För sanktionerade tävlingsannonser ingår kvartssidan. För större annonser får man betala ett tillägg enligt ovan.

#### Annonspris i färg

Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.  
Helsida inlagan 1 000 kr, utfallande.

#### Lokalredaktörer

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

Omslagsbild: Erkki Ahvenvaara

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

## Domarhörnan!

Denna månad har det inte kommit in någon fråga, så jag tar tillfället i akt att påminna om ett par regeländringar hos FITA som påverkar vårt domararbete.

1 FITA har nu förtydligat i reglerna att hörselskydd inte är tillåtna. Tidigare har det endast publicerats som en tolkning, men numera står det uttryckligen i reglerna för samtliga bågtyper.

2 Man har nu ändrat texten om hur man skall stå på linjen till att man skall stå med kroppen rakt ovanför skjutlinjen

3 Tiden mellan 2 pip (får gå fram) och 1 pip (får lyfta bågarmen) har ändrats till 10 sekunder

4 Observera att matchskjutning nu använder set räkning.

5 För långbåge (LBb) har kravet på ingen rekurv tagits bort. Nu står det endast med att "när bågen är uppsträngad får strängen inte beröra något annat på bågen än strängnockarna"

6 För långbåge (LBb) är nu strängdämpare tillåtna under förutsättning att de sitter minst 30 cm från nockläget.

7 För långbåge (LBb) gäller nu "Bågen skall skjutas med strängfattning av medelhavstyp (trefingergrepp med ett finger ovanför och två fingrar under pilen) och med en enda konsekvent ankringspunkt. Strängklättring eller ansiktsklättring är inte tillåtet"  
Detta är bara några av ändringarna. Se till att läsa igenom reglerna innan nästa tävling.

#### Skicka frågor till:

[peter.holt@bagskytte.se](mailto: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.

#### Förslag till tävlingsannonsering i nummer 5, 2010

Nummer 5 utkommer 15-20 maj med manusstopp 25/4.

Vitbergspilen, Halmstadslaget, Vårpilen, Vikarpilen, Grästorpssfälten, Nyköpingsträffen, Molandaskottet, MP-träffen, Midsommaropilen, Vetlandajakten, Sundspilen, Alnöpilen, Rembofälten, Timråträffen, Sundspilen.

#### Licenser!

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

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

”Det handlar inte så mycket om skjutteknik, jag har bara blivit säkrare på det jag gör när jag nu tränar mer på det.”

## Isabell nära 1400p

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ANDERS LINDBLOM



Isabell Danielsson under inne-SM 2010.

Vid tävlingarna i Luleå i början av April var Isabell Danielsson uppe och nosade på 1400 sträcket. 1384 poäng kunde kanske ha räckt ända fram.

**I**sabell sköt hela 1384 poäng vid lördagens 1440-rond under Genesis Golden Arrow i Luleå. Vi frågar förstås när det blir 1400p?

- Bra fråga, säger Isabell. Om jag får bestämma då skulle det bli i Luleå nästa år. Det är väl ungefär så som ”planen” ser ut.
- **Tror du att det är möjligt?**
- Ja absolut att det är möjligt. Det handlar bara om finjusteringar hela tiden, små saker som man letar efter. Själva skjutningen finns där det gäller bara att plocka fram den under alla pilar.
- **Vilka små justeringar pratar vi om då?**
- Det kan vara skillnader i hur man tänker att hitta dom där nyckelgrejerna som gör att man kan hålla fokus varje pil en hel tävling.
- **Hur har din utveckling sett ut den senaste tiden om man ser till sådant som du gjort i din skjutteknik och i ditt sätt att träna?**
- Jag har helt enkelt börjat att träna mer. Jag har nog alltid tyckt att jag tränat mycket men nu är det verkligen mycket mer och det ger resultat. Sedan får jag hjälp med den mentala delen eftersom jag har ett stipendium från RF kring dom här sakerna.
- **Hur funkar det?**
- Det är ett antal timmar per år som jag träffar en person som jag känner att jag kan prata med om allt och som kanske kan se med ögon som inte bara ser bågskytte. Det är skönt med ett bollplank. Det handlar som sagt inte så mycket om skjutteknik jag har bara blivit säkrare på det jag gör när jag nu tränar mer på det.

## Mer samarbete



Koreanska damlaget vid Tavel-VM.

Större samarbete mellan coacher och domare  
Under förra året har ett flertal incidenter inträffat där skyttar känt sig förvirrade eller inte vetat vilka regler som gällt.

**T**ydligast var väl det Koreanska damlaget i compound som i finalen på VM inte visste vilka regler som gäller vid matchskytte för lag. Detta fick till följd att laget missade guld.

Nu föreslår FITA ett närmare samarbete för att undvika detta i fortsättningen. Bland annat kommer man att dela ut ett "regelkompendie" till respektive lands lagkapten vid "captains meeting". Detta för att undvika problem och som en möjlighet att ställa frågor innan det blir problem.

### Mästerskap 2010 - 2012

**Fält VM** går i Ungerska Visegrad, 3-18 juni.  
**Youth Olympic Games**, Singapore, 14-28 aug.

**Tavel-VM** går i Torino Italien, 2-10 juli 2011.  
**Para-VM** går i Torino Italien, 10-17 juli 2011.  
**JVM** går i Legnica Polen, 22-28 aug 2011.  
**3D-VM** går i Dersbach Österrike, 31-3 sep 2011.  
**Olympiska spelen** går i London, 27-12 aug 2012.  
**Palalympics** går i London, 29-9 sept 2012.

## VÄRLDSREKORD

### Indoor Archery \ Recurve Junior Women \ Individual

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
25 m	GÖBBELS, Zoé	BEL	578	575	20.12.2009	Sambreville (BEL)

### Indoor Archery \ Compound Cadet Men \ Individual

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
25 m	FRISE, Nicklas	DEN	576	572	07.11.2009	Skurup (SWE)

### Indoor Archery \ Compound Masters Women \ Individual

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
18 m	SALVI Eugenia	ITA	585	584	22.01.2010	Nîmes (FRA)
25 m (GBR)	SIMPSON, Nichola	GBR	576	574	14.02.2010	Great Casterton

### Indoor Archery \ Compound Masters Men \ Individual

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
18 m	PARENTEAU, Benny	CAN	589	588	06.03.2010	Trois-Rivières (CAN)
18 m	TRILLUS, Dietmar	CAN	591	589	07.03.2010	Caledon (CAN)
12 Arr. Final Match	KAMP, Nico	NED	119	118	14.02.2010	Almere (NED)

### Flight Archery \ Junior Men

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
55,1 Lbs (25 kg)	HRUP, Marko	USA	301,31m	--	18.10 2009	Jevnica (SLO)

### Outdoor Archery \ Recurve Men \ Individual

Type	Archer	Country	Record	Previous	Date	Place
12 Arr. Final Match	KIM, Woo Jin	KOR	120/4	120/0	23.10.2009	Daejeon (KOR)

# Vinterserie på Västkusten



TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BORIS LARSÉN

Säsongens vinterserie avslutades i gnistrande solsken, massor av snö och fullt av bågskytтар.

Serien har omfattat 6 deltävlingar med 2x15 blandade figurer. Största klassen blev kanske inte helt oväntat långbåge med 24 deltagare. Här vinner Patrik Stocks, Kungsbacka. Övriga resultat via [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se).



## RESULTAT

Klass	Namn	Klubb	Kungälv	Göta Lejon	Skallsjö	Alingsås	Lindome	Gothia	Summa
LB	Patrik Stocks	Kungsbacka	495	510	525	460	550	505	3045
	Michael Björkman	Alingsås	470	530	535	490	X	505	2530
	Peter Ingemarsson	Gothia	480	515	520	x	480	515	2510
	Borris Larsen	Gothia	480	455	415	495	520	455	2820
	Raimo Utriainen	Gothia	465	470	475	475	475	490	2850
DK 19	Sandra Nyberg	Kungälv	340	X	375	360	X	295	1370
	Ingalill Idehn	Gothia	280	X	X	X	X		280
Hk	Markus Pontén	Skallsjö	150	195	255	225	X	250	1075
	Morgan Söderhed	Kungälv	425	X	455	X	X		880
	Joe Nagle	Lindome	X	380	X	X	X	400	780
DF	Madelene Bjarne Ling	Gothia	310	555	470	485	80	300	2200
HC	Stefan Hansson	Kungälv	590	585	560	590	595	565	3485
	Ben Elwing	Västbo	590	X	580	590	X	570	2330
	Sonny Rundberg	Skallsjö	555	580	570	575	X	560	2840
	Anders Sjöberg	Kungälv	590	X	585	580	X		1755
	Leif Andersson	Göta Lejon	X	570	545	555	X		1670
HK 16	Leo Sjöberg	Kungälv	350	X	X	X	X		350
HK 13	Henrik Kopp	Alingsås	505	550	490	510	X	490	2545
	Marcus Lundin	Gothia	230	X	X	X	X		230
LB 13	Nicklas Zeilon	Skallsjö	270	300	X	255	390	295	1510
HK 10	Simon Kristiansson	Kungälv	500	490	280	265	240	425	2200
	Simon Sjöberg	Kungälv	290	360	210	155	X		1015



# Landslagen 2010

TEXT: TOMAS JOHANSSON

**Nu har jag jobbat en tid med att få en översikt kring landslagsverksamheten inom SBF och även jobbat med planeringen inför kommande landslagsuppdrag.**

**N**är det gäller ekonomin så lever vi idag i stort sett endast av bidrag från Riksidrottsförbundet, RF och en mindre del från Svenska Handikappidrottsförbundet, SHIF. Vi hoppas att även Sveriges Olympiska kommitté, SOK, ska vara med och stötta vår idrott, men tyvärr så godkänner SOK inte vår verksamhet idag och därför står vi i dagsläget utan stöd från SOK.

När det gäller organisationen inom SBF:s landslagsverksamhet kommer den att förändras och kommande år finns inga förbundskaptener. Anledningen till det är att många har hoppat av sina uppdrag samtidigt som jag planerar för förändringar.

I dagsläget bildar jag tillsammans med Gullimar Åkerlund vår sportkommitté och ansvarar för planering och laguttagning; jag i rollen som sportchef och Gullimar som styrelserepresentant men även som anställd. Vidare har Gullimar ett avtal som ansvarig förbundskapten för handikapplandslaget. På junior sidan har vi hjälp av Isabell Danielsson och Martin Olofsson. 3D-landslaget kommer att ledas av Yngve Malmström. Vår förhoppning är att vi snart skall hitta ledare för fält- respektive tavellandslaget.

Gullimar och jag har gjort en planering för åren 2010 och 2011 med målsättningen om en eller ett par medaljer medalj på VM i tavelsskytte 2011 i Italien, men även med förhoppning att kvalificera något lag eller någon skytt till OS i London 2012. Vad som gäller för respektive uppdrag när det gäller uttagningskriterium mm. kommer det att redovisas på SBF:s hemsida.

Satsningen på två år kommer att göras med målet att Sverige skall hävda sig på VM i tavelsskytte 2011 i samtliga klasser och därför kommer vi att skicka fulla lag, det vill säga 3 skyttar i klasserna DC, DF, HC och HF. I den satsningen ingår flera större läger under hösten/vintern 2010/2011 med sikte på VM.

Vid dess läger är vår förhoppning att även ha deltagande skyttar från fältskyttet som kan ha nytta av dessa läger i sin fortsatta satsning. Dessa läger skall ha inslag av mental träning, materieltrimning, fysträning, tävlingsförberedelser mm. som är gemensamt för alla klasser. Vidare kommer det att jobbas med tekniken för respektive disciplin.

Uttagningen till lägren kommer att göras efter utomhussäsongen 2010 och det är i första hand resultatet som är avgörande för uttagningen. Under år 2010 kommer prioriteringen dock att ligga på VM i fältskytte och för handikappskyttarna kvaltävlingarna till Paralympics 2012. Men det kommer även att skickas skyttar respektive lag till andra tävlingar, så som EM i tavelsskytte, EM i 3D-skytte samt junior-EM.

## Varför gör vi nu denna satsning?

Min bedömning är att vi sedan några år "tappar mark" på den internationella toppen men jag är övertygad om att vi inom svenskt bågskytte har den kunskap som krävs för att vara med i den internationella toppen. Dock gäller det under förutsättningar att vi samlar ihop oss och med enad kraft tar till vara på den kunskap vi faktiskt har.

Inför varje år kommer vår verksamhet att utvärderas utifrån förutbestämda mål då det krävs att varje förbund har en utvecklingsstrappa för verksamheten samt en kravanalys för varje disciplin för att möjligheten till bidrag från olika förbund och organisationer skall bli möjlig. Alltså är det av yttersta vikt för vår egen framtid att vi jobbar mot dessa mål, och det arbetet måste leda till något positivt som vi alla gemensamt tror på och jobbar mot för vår egen framtid och fortsatta satsning med befintliga skyttar samt framtida löften.



Team Malheur



FULLTRÄFF

BS. GOTHIA



# Hans Sanne

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA

I BS Gothia finns denna månads profil. Hans Sanne har skjutit compound i 15 år och före det recurve lika länge. Jobbar som gränspolis och har en hel del spännande för sig.

I drott, tävling, familj, barn, motorsport, båtar, båtmotorer, körsång och bågskytte. Så skulle man kunna sammanfatta de senaste 50 åren av Hans Sannes innehållsrika liv.

## Idrott och karriär

I mitten av 1950-talet ställde jag upp i en cykeltävling i Kungshamn, börjar Hans. - Det var första gången som jag var med i en tävling och jag cyklade så jag fick blodsmak i munnen.

- 1957 bildades Sotenäs Bågskytteklubb och det var ett 10-tal föräldrar samt lika många barn och ungdomar som ville skjuta med pil och båge.

- Min första bågskyttetävling blev väl ingen hit, mins Hans jag kom sist av alla. - Året därpå lyckades jag vinna ett DM i Uddevalla.

- 1964 flyttade jag till just Uddevalla och började på den polisiära verkstadsskolan, jag var då endast 17 år. - Då blev det friidrott istället och jag sprang 100-400 meter och var med på en del stadslopp, bland annat i Trollhättan.

- 1967 bar det iväg till polisskolan i Stockholm och sedan blev det familj och barn.

## Prova Bågskytte

- Stod det i en annons 1984, den var från Angereds bågskytter och jag blev väldigt fint mottagen.

- Men eftersom vi bodde i Kärra där det fanns en bågskytteklubb på närmare håll så blev det att träna där istället. - Träning och åter träning, - Jag cyklade fram och tillbaka till mitt arbete i Göteborg följt av två timmars bågskytteträning nästan varje dag.

## Genombrottet

1987 kom mitt genombrott. - Jag blev tvåa i SEB-Cup i Göteborg efter Göran Bjerendal, det var stort. 1990 på Örjansvall i Halmstad slår jag Göran på ett av avstånden i Götalandsmästerskapen. - Göran var OS-aktuell och jag var bara "motionär". - Sedan rullade det på med bågskyttet. Tävlingar i Norge, Danmark, Finland och så Metropolitan Police mästerskap i England som jag blev bjuden till. - Dom hade inte räknat med att jag skulle vinna, så dom hörde aldrig av sig mer men det var en fin upplevelse.

## WPFG

- 1997 hörde jag talas om att det fanns något som hette World Police and Fire Games. - En tävling som är vart annat år och öppen för poliser och brandmän.

- Det året skulle tävlingen var i Calgary i Kanada. Resebyrån i Lysekil hjälpte mig att sy ihop resan och det bar iväg med båge och väskor. - När jag kom till Calgary och hotellet och de fick höra att jag var från Sverige så fick jag det finaste rummet.

- Sedan var problemet hur jag skulle ta mig till bågskyttebanan. - Jag tog på mig bågskyttetröjan med "tavlan" på bröstet. Då reste sig en Amerikan i frukostmatsalen och skrek "Come here" så var resan till bågskyttebanan ordnad. - Han hade en hyrbil. - Han tyckte det var trevligt med sällskap.

forts. sidan 13... ►►



Ett stort grattis till Järnvägens IF som tar YJ-Troffén för andra året i rad, se bild sidan 3.

Ungdom

# Yngre Junior Troffén

25 mars 2010, 40 tävlingar



Järnvägens BK med Yngre Junior Troffén efter andra segern i rad!

Plac	Förening	Delt.	Starter	Poäng
1	Järnvägens BF	8	37	125
2	BK Friskyttarna	3	21	63
3	Nykvarns BK	11	21	50
4	Huskvarna BK	8	17	48
5	BK Siljanspilen	3	10	46
	Timrå AIF	3	12	46
	Sundsall/Ortvikens BK	4	17	46
8	Motala BK	3	11	38
9	Karlskrona BK	7	13	35
	Luleå BS	7	14	35
11	Älvenäs BK	4	18	33
12	Korsnäs IF/BK	4	12	32
13	Sävsjö BK	2	9	30
	Trelleborgs BK	4	8	30
15	Vetlanda BSK	10	14	26
16	BSK Enviken	5	14	25
	IF Karlsvik	5	16	25
18	Stockholms BK	5	7	21
19	BSK Hudik	3	7	20
	Katrineholms BK	4	9	20
21	Åtvidabergs BSK	2	7	19
	BS Grästorp	5	7	19
	Skogens IF	7	11	19
24	Lindome BK	9	12	17
25	BSK Iggesund	1	4	16
	Rumskulla GOIF	2	6	16
	Nora BK	3	12	16
28	BSK Edsbyn	4	7	15
	BS Kil	4	8	15
	Tranås BSK	5	8	15
	Halmstads BF	7	10	15
32	Ronneby BF	2	6	14
	Alingsås BK	3	3	14
	Umeå BK	4	10	14

35	Östersunds BK	2	4	13
	Tyresö BS	2	4	13
37	BSK Stocka	2	4	12
	Karlstads BK	3	7	12
39	Hässleholms BK	1	3	11
	Wij BS	2	3	11
	Rembo IK	2	4	11
	Skurups BK	2	6	11
	BK Fjädern	2	7	11
	Kiruna BK	2	7	11
	Angereds BS	3	4	11
	BK Gripen	3	6	11
47	Säters IF/BK	3	5	10
	Nyköpings BK	4	5	10
49	Helsingborgs BK	3	5	9
50	Skövde BK	4	6	8
51	Örebro BK Jaktpilen	2	7	7
	Västerviks BK	4	4	7
	Fnsångs BSK	5	6	7
	Södertälje BF	6	6	7
55	Kristinehamns BK	2	6	6
	Strängnäs BK	2	6	6
	Karlshamns BK	2	4	5
	Kungälv BK	4	5	5
	BS Gothia	5	5	5
60	Skellefteå BK	2	2	4
	BK Pantern	2	3	4
	Mjölby BS	2	3	4
	Tibro BS	3	4	4
	BSK Sturarna	4	4	4
	Västerås BK	4	4	4
66	BK Danapilen	1	1	3
	BSK Gnarp	1	3	3
	Eskilstuna BS	3	3	3
	Rejmyre BSK	3	3	3
	Sollefteå BK	3	3	3
71	BS Vaggeryd	1	1	2
	IF Ulvarna	1	1	2
	Huddinge BSK	1	2	2
74	BK Inkas	1	1	1
	BK Snapphanen	1	1	1
	BSK Nimrod	1	1	1
	Grimslövs AIF	1	1	1
	IK Österviking	1	1	1
	Lammhults BSK	1	1	1
	Stenbro BK	1	1	1
	Svärdsjö IF Vasapilen	1	1	1
	Summa	273	572	1301



...forts. från sidan 11

► – Cirka 7 500 deltagare i 64 idrotter gjorde WPFG till dubbelt så stort som ett riktigt OS.

- 1999 gick tävlingen i Stockholm. - Jag hade tränat och förberett mig väldigt noga före tävlingen. - Det gick inte en dag utan att jag tänkte på tävlingen. - Jag var inte förhandsfavorit men lyckades och guldmedaljen var bärgad. - 2001 i Indianapolis i USA och 2003 i Barcelona. 2005 i Quibeck, 2007 i Adelaide, Australien. - Medalj i alla spel utan Indianapolis. - Där fick jag värmeslag. 35 grader i solen hela tävlingen.

### Inte bara bågskytte

- Jag har alltid haft ett stort motorintresse, berättar Hans man kan inte bara tänka bågskytte hela tiden.  
 – Har varit och sett rally i både Spanien och Italien.  
 – Svenska rallyt har jag varit på 10 gånger. – Ibland händer det att jag tar en resa till Tyskland och besöker Nurburgring för att köra några varv på nord-slingan, 2,2 mil och 74 kurvor.  
 – 2002 träffade jag faktiskt Kenny Bräck på en träff i Stockholm, det var året innan han kraschade, en mycket trevlig kille.  
 – För några år sedan testade jag Folkrace men det var inte riktigt min grej.  
 - När jag blev halvpensionär som 61-åring beslöt jag mig för att ta upp ett intresse jag hade när jag var i 15-års åldern. – Det var gamla 50- och 60-talsbåtar och motorer.

- Nu har jag 3 plastbåtar från 60-talet i nyskick och ett 10-tal motorer som jag renoverat.

- Förra året var jag med på något som heter "Fri Fart" och går på Göta Kanal.

– Jag körde min "Flygfisken" med en 8 hk Monarkmotor från 1960. – I sommar blir det samma tävling igen men då med en Ockelbo T14 från 1968 och på båtfestivalen i Karlskrona.

- Ja de där var väl mig i ett nötskal, avslutar Hans Sanne, BS Gothia.

**"Pratglad, snäll, engagerad, ansvarskännande, viljestark, glad, diskussionsvillig, målmedveten, självständig, öppen, individualist, spontan, korrekt."**



- Inte bara bågskytte!

# SVENSKA MÄSTERSKAPEN FÖR JUNIORER

- Ida gör en dubbel.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN

Ett stort grattis till Skogens IF för ett väl genomfört arbete. 215 skyttar var på plats för att tävla i de 13 klasserna.

När junioråldern vid årsskiftet ändrades från 19 till 21 var det en hel del skyttar som tog chansen. Ida Andersson och Malin Wallin var båda ”återvändande juniorer” och de tog sig bägge till final. Där gjorde Ida en dubbel, det vill säga hon tog guld i både senior- och junior-SM. Alexander Paulsen, Grästorp var ytterligare en som också tog guld, i HF19.

I herrarnas fristilsklass kom sluttampen att stå mellan Alexander Paulsen, Grästorp och Marcus Lagneholt, Järnvägen. Inte helt otippat i det sista fallet då Marcus visat på bra skytte under säsongen. Lite överraskande var det allt att Alexander skulle gå så långt efter att ha kvalat som nummer 17. Överst efter lördagens grund återfann vi Lindomes Tobias Blomgren (se nummer 7, 2009) på 563 poäng. Fredrik Sjöborg, Tyresö kvalar tvåa en poäng bakom medan Sebastian Djerf, Lindome ligger ännu en bit bakom på 557. Lagneholt skjuter bara 549 och återfinns på en sjätteplats. Största överraskningen under finalrundan var nog att Sebastian Djerf fick respass redan i åttondelen, detta av Pontus Mellgren, Rembo. I final var det Alexander och Marcus som gjorde upp. Här visar Alexander på bra ”vinnarskalle” när han besegrar Marcus med 114-107.

## Alexander Paulsen.

- Jag är grymt imponerad, säger en något tagen SM-vinnare. Det gick inte alls bra i går och jag kvalade in på plats 17.

- Vad är skillnaden i dag?

- Jag vet inte riktigt men jag har försökt peppa



Ida och Malin gratulerar varandra överst medan Marcus och Alexander syns på nedre bilden.

mig själva så att jag skulle skärpa till mig och det verkar ha hjälpt. Det var mycket vilja idag, förklarar Alexander.

- Jag tränar i princip varje dag så den biten har fungerat bra. Sedan hade jag väl en förhoppning om att kunna genomföra en bra tävling och det infriades med råge.

## Ida gör en dubbel

På damsidan tronar Malin Wallin överst på 555 poäng medan Sandra Andersson, Nykvarn är tvåa på 551 och Ida Andersson, Huskvarna är trea på 550.





Mycket väl genomfört JSM av Skogens BK.

- Angelica Sekobon, BK Borgen följer sedan och det är också dessa fyra tjejer som står kvar när semifinalerna drar igång.

Malin får ta sig an Angelica medan Ida får Sandra på sin lott. Både Angelica och Sandra visade sig vara nog så svåra att möta.

Angelica pressade Malin till en särskjutning efter 108-lik där Malin skjuter en nia medan Angelica skjuter en åtta. Ida blandar kanonskott med lite sämre, åtminstone ser det ut så för oss bakom linjen. Ida vinner med ansträngning 111-110, bra av Sandra att hänga på.

I finalen börjar Ida som i finalen på stora SM, två efter direkt när Malin drar in en bingo.

Malin kan verkligen skjuta men har en förmåga att ta ner stup i kvarten och skaffa sig tidsbrist. Det gick långt men i en SM-final har man inte råd med sådant. Ida tar igen försprånget och drygar ut till seger med 111-113.

### Ida Andersson

- Det känns jättebra, verkligen. Det var jobbigt i går eftersom jag hade pressat mig själv efter framgångarna på senior-SM. Men jag tog igen det idag. Efter SM: et har jag tagit det ganska lugnt och försökt konservera formen. Skjutteknisk sätt var det till en början ganska hackigt i går men sedan gick det

bättre och i finalerna kände jag att nu funkar det.

- Redan efter första serien i finalen låg du två efter, hur tänkte du då?

- Det var likadant på senior-SM också så jag tänkte att det här har jag gjort innan det är lugnt. Jag koncentrerade mig på mitt och nu blev det Malin som gjorde misstagen.

- Nu blir det hem och fira och sedan bär det av till Luleå.

I herrarnas compound är det Viktor Lundström, regerande mästaren mot Jesper Danielsson, Jonatan Friberg och Christoffer Rönnow och som gör upp i semifinalen. Viktor och Christoffer tar sig till final och väl där blir det jämt. Viktor vinner dock med 115-114.

### Viktor Lundström

- Skönt att ha tagit hem segern, tycker Viktor. Jag har försökt fokusera och föreställt mig stå på pallen redan innan. En hel del mental träning med andra ord. När jag kom hit i går hade jag så klart medaljförväntningar. Jag vann ju förra året och ville gärna försvara det.

- Sedan jag sköt världsrekordet har tekniken funkat jättebra det har mera varit den mentala sidan som jag behövt jobba med.

forts. på sidan 18... ►►

*CONTENDER ELITE*



**514:- per  
månad**

**\*kontantpris 11 395:-**

*VISSTE DU ATT  
DU KAN  
DELBETALA  
DINA INKÖP  
HOS OSS PÅ  
BÅGAR & PILAR  
I UPP TILL 24  
MÅNADER  
RÄNTEFRITT?*



*BÅGAR & PILAR  
HAR EN GOD  
OCH LÅNG  
DIREKTKONTAKT  
MED HOYT USA  
SEDAN 1975.*

*DETTA GER DIG  
SOM KUND EN  
GARANTI FÖR  
ATT EVENTUELLA  
FRÅGOR OCH  
BEHOV SNABBT  
KAN  
TILLGODOSES.*

KUNNIG PERSONAL \* PERSONLIG SERVICE  
SNABBA LEVERANSER \* DELBETALNING  
WWW.BAGAROPILAR.COM \* 08-21 91 68

**RESURS  
BANK** ●●●





Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-99 96 20 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)



**EASTON®**

**2010**



Louise Hultqrantz, Karlstad BSK

Det vill säga att tänka rätt, inte bli för nervös för att klara av situationer som uppstår. Matcher är bland det roligaste som finns.

- *Hur gick det på stora SM?*

- Inte så bra, jag åkte ut mot Magnus Carlsson och slutade 17: e.

- *Vad händer nu?*

- Nu blir det att åka hem och fira jag fyller ju 18 år idag också så det blir nog tårta. Nästa vecka är det dags att ta körkort och sedan blir det tävling i Luleå. (Viktor är på översta bilden nedan)

På långbågesidan var man inte mer än tre anmälda. Filip Gandarve, BK Vildkaninen ledde efter grundronden på 470 poäng följt av Christoffer Jonsson, Karlskrona BK på 462 och David Svedqvist, Gävle BK på 409 poäng.

David och Christoffer gör upp i semifinalen där den senare går till final. Här blir det en ganska jämn tillställning där Christoffer tar sitt första JSM-guld efter 89-93. Långbåge är känsligt och det kan lätt och snabbt bli stora differenser, starkt av bägge skyttarna att hålla en jämn final.

**Christoffer Jonsson (Bilden i mitten)**

- Med tanke på att det här var mitt första SM känns det rätt fantastiskt, tycker Christoffer. Skönt att det gick vägen trots att motståndet var tufft.

- *Hur länge har du hållit på med det här?*

- Det är ungefär två och ett halvt år.

- *Varför blev det långbåge?*

- Det var min bror min pappa som

började först och sedan blev det att jag fortsatte.

- *Vilka förväntningar hade du när du kom hit?*

- Min förhoppning var att alla långbågeskyttar skulle komma.

- *Hur tycker du att det har gått under tävlingen?*

- I går tycker jag att det var lite så där faktiskt. Jag sköt 462 och var tvåa på det åtta poäng efter ledare. Långbåge kan vara lite känsligt och det kan svänga rätt bra ibland. Sedan är det ju så att virket i den här bågen som är av trä kan ändra sig beroende på temperatur och sådant. Det betyder ju också att man inte kan slappna av ens om det går bra och man kanske leder.

- *Vad tänkte du när sista pilen gick in?*

- Hoppas det inte blir särskjutning, var det första jag tänkte då, för jag ville verkligen vinna.

Bland herrklassikerna stod det tämligen klart redan efter lördagens grundrond att Gustav Karlsson, Motala troligen skulle ha med slutstriden att göra. I finalen var det ingen som poängmässigt var i närheten av Motalaskyssen som ohotad tog sitt första JSM-guld. Tvåa blir Jon Jakobsson, Lindome efter 97-91.

**Gustav Karlsson (Bilden längst ned)**

- I går sköt jag personbästa och ledde efter kvalet, påpekar Gustav, så jag kanske hade väntat mig den här utgången. Men det känns jättekul, jag har skjutit ungefär 10 poäng mer än jag brukar.

- På damsidan var man 4 skyttar. I semifinalen var de Mikaela Koker, Södertälje BF som tog ett poängmässigt kommando med 75p. Men i finaler blir det förstas svårare att plocka fram det man kan. Således sjönk poängnivån något. Louise Hultqrants, Karlstad som skjutit 66 poäng i semifinalen mäktade samma poäng i finalen medan Mikaela presterade 65, guld till Louise med andra ord.



# 13-klass

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Amanda Edlund



När finalrundan tog vid tog 13-klasserna halva hallen i anspråk. Tidigare hade man skjutit i en angränsande lokal. Spänningen var påtaglig både hos skyttar och den publik som på läktaren följde sina ungdomar med stor inlevelse.

Massor av fina prestationer i dom olika klasserna. Kul också att flera klubbar som Trelleborg och Järnvägen

har bra fart i sina verksamheter och många skyttar på plats. Det blir bra tryck i stämningen då. Kalle Puman, Eskilstuna vinner som väntat i HK13.

**I**nte blev det mindre spännande av att det blev sarskjutningar även här. I DF13 var det Amanda Edlund, Stocka BSK och Sissela Sjöberg, Ronneby BF som fick stå ensamma på linjen. Efter 109 lika gick sarskjutningen ända fram till tredje pilen. Här sätter Amanda en tia medan Sissela skjuter en åtta. I finalen fick Amanda möta Julia Molin, Järnvägens BK som i semifinalen skjutit 108 poäng. Tyvärr kunde hon inte upprepa den poängen i finalen varför Amanda kunde vinna med 112-99.

## Amanda Edlund, Stocka BSK

- Lite överraskad är jag nog, säger Amanda. Jag hade nog inte väntat mig att vinna. Jag visste inte vilka som skulle vara med så jag hade lite svårt att bilda mig en uppfattning.

- Amanda som hållit på i ungefär 2,5 år berättar att hon skjutit fristil från början och att hon försöker att komma till klubbens träningar tre gånger i veckan.

- Malin är väl den som är lite tränare åt mig och så försöker jag göra som hon säger.

- I matcherna blir jag inte så nervös, det får liksom gå ändå det är kul. Annars gillar jag mest att skjuta fält och jakt, avslutar Amanda.

## HF13

I den här klassen var men glädjande nog hela 33 stycken vilket lovar gott för framtiden. Bäst i grunden gick det för Robin Hedenvang, Trelleborg som

drog in hela 587 medan Klas Toresson, Järnvägen sköt 580. Dessa två var en bra bit från övriga fältet där Joakim Limås, även han från Trelleborg tog tredjeplatsen med 568.

Under finalrundan var det en annan skytt som tog steget fram nämligen Göran Helmenryd, Sävsjö. Göran verkade gilla matchskyttet skarpt eller vad sägs om serien 118/115/118. Väl i final blev det att möta just Robin Hedenvang. Lite stundens allvar lade även här sordin på poängen men Göran fortsatte skjuta riktigt bra och vinner med 112-114.

## HK13

Här regerar kalle Puman, Eskilstuna. I grundronden finns det i dag ingen som är i närheten, Kalle skjuter 584 med Philip Lavestål, Karlskrona på andra plats med 541 poäng. Trea placerar sig Erid Dahn, Alingsås med 535.

I finalrundan skjuter Kalle serien 116/116/116/115 detta är det bara Philip som är i närheten av med sina 113 i första match. Kalle får i finalen möta Erik Dahn som slår Philip i semifinalen. Matchen slutar 115-108.

Bakom Kalle finns det en hel hög duktiga klassiker som till exempel Philip och Erik. Motalas Andreas Englöv tycker jag förtjänar ett litet omnämmande eftersom han trots hisklig guldskräck lyckas ta en sjätteplacering i grunden och tia totalt. Andreas kan skjuta riktigt bra när han får vara ifred och kämpar hårt med skjutningen på träning. Hoppas det löser sig för Andreas, Motala skulle må bra av två unga högpresterande skyttar som kan sporra varandra. Philip Lind är inte så gammal i sporten, han är på väg men behöver lite mer tid.

## DK13

Att Alva Andersson, Grästorp och Kajsa Johanneson, Tranås skulle var med lång fram var kanske ingen överraskning efter grunden där Alva toppar på 505 poäng med Kajsa tvåa på 471.

Både Alva och Kajsa skjuter snäppet bättre än sina konkurrenter under söndagen där Alva är något vassare. Väl i final håller bägge skyttarna en hög nivå men Alva vinner med 97-95.

## VILL DU HA EN PREMIE-T-SHIRT

### Följande gäller:

Du skall skjuta i 13- eller 16-klass.

Du skall skjuta 4 tävlingar inomhus och 4 tävlingar utomhus.

Utomhustävlingarna måste innehålla både tavla- och skogsskytte.

Säsongen sträcker sig från den 1/10 till den 31/9 året efter.

Du behöver inte själv anmäla att du är kvalificerad för en Premie T-shirt.

Det sköts av kansliet.



### HC13

Bland compoundarna var man 16 skyttar i herrklassen där Joel Jonsson, Korsnäs BK toppar på fina 578 medan Hampus Borgström, Helsingborg skuggar tre poäng efter. Tobias Tarukoski, Danapilen och Timmie Flygare, Hässleholm är bägge tre på 573.

I finalrundan är 116/118/116 ingen lätt serie att göra bättre och det var ingen som sköt bättre än Joel Jonsson heller. Joel vinner således finalen mot Timmie Flygare med 116-114.

### DC13

Damerna var något mindre, tre skyttar känns verkligen lite. Här är det Helen Forsberg, Luleå och Adrianna Hola, Stockholms BK som har ett poängmässigt övertag efter grundskjutningen, 568 respektive 566. Freja Schluter, Örebro är tre på 542.

I finalskytten blir det också Helen och Adrianna där Helen vinner med 114-111.

### HAHC13

I handikapp herrar compound tävlade en skytt nämligen William Byström, Tranås som sköt 398 poäng.

### LAGRESULTAT I 163- OCH 16-KLASS

#### F13

1. Trelleborgs BK	1705	106	56
29 Robbin Hedenva HF13	587	48	11
28 Joakim Limås HF13	568	32	24
30 Linus Strömberg HF13	550	26	21

2. Järnvägens BF (1)	1677	91	61
51 Klas Toresson HF13	580	42	16
52 Ludvig LARSSO HF13	549	25	23
48 Marcus Lindberg HF13	548	24	22

3. Järnvägens BF (2)	1568	50	67
53 Julia Molin DF13	538	15	31
49 Christian Tall HF13	533	20	19
50 Viktor Gehrke HF13	497	15	17

#### F16

1. Lindome BK (1)	1642	76	63
195 Tobias Blomgren HF16	563	32	22
194 Sebastian Djerf HF16	557	28	21
196 Pontus Karlsson HF16	522	16	20

2. Huskvarna BK (1)	1576	50	68
105 Ida Andersson DF16	550	22	27
110 Dennis Ståhlkra HF16	530	21	18
102 Sofie Ståhlkrantz DF16	496	7	23

3. Järnvägens BF	1562	46	75
56 Marcus Lagneho HF16	549	22	27
55 Marcus Svensso HF16	516	11	25
57 Daniel Byhlin HF16	497	13	23

# 10-klass

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



## HF10

Herrar fristil är något fler, 6 skyttar och överst hittar vi Simon Olander Åhlund, Nykvarn på 563 poäng. Tvåan Ludvig Flink, Luleå skjuter 553 och trean Niklas Berström, Älvenäs skjuter 543.

## HK10

Detta är en stor klass och med 542 poäng vinner Anton Cekal, Rembo IK. Följd av Samuel Lovén, Rejmyre och Melvin Åhlund, Stallarholmen.

## DF10

1	Filippa Johansson	Skogens IF	272	257	529	18	22
2	Julia Ronnefalk	Karlskrona BK	250	277	527	19	21
3	Angelica Nilsson	Skurups BK	253	256	509	15	22
4	Amanda Ruzsits	Skogens IF	217	206	423	6	7

## DK10

1	Ella Englund	Älvenäs BK	249	248	497	9	21
2	Christelle Rudin	Järnvägens IF	245	243	488	9	16
3	Maja Lundin	Rejmyre BSK	208	202	410	5	9

## HC10

1	Carl Johan Bengtsson	Älvenäs BK	264	269	533	20	19
2	Martin Jönsson	BK Fjädern	200	174	374	3	12

## HF10

1	Simon Olander Åhlund	Nykvarns BK	289	274	563	34	23
2	Ludvig Flink	Luleå BS	273	280	553	25	24
3	Niklas Bergström	Älvenäs BK	269	274	543	26	23
4	Albin Johansson	Rumskulla	276	254	530	21	23
5	Joel Johansson	Huskvarna BK	249	193	442	9	17
6	Felix Forsfält	Skogens IF	191	116	307	1	5

## HK10

1	Anton Cekal	Rembo IK	275	267	542	19	27
2	Samuel Lovén	Rejmyre BSK	269	261	530	13	28
3	Melvin Åhlund	Stallarholmens BK	253	246	499	10	17
4	Erik Heden	Lindome BK	243	243	486	4	20
5	Patrik Segerstedt	Skövde BK	238	247	485	8	18
6	Kalle Jonsson	Motala BK	220	237	457	15	17
7	Rasmus Ekström	Skogens IF	226	205	431	0	21
8	Pontus Lundblad Ryden	Kungsängens BK	229	198	427	5	9
9	Fredric Lindström	Rejmyre BSK	204	214	418	7	5

Tjugåfyra skyttar hade slutit upp i de fem klasserna. Tre pallplatser till Älvenäs och två till Rejmyre.

Skogens IF har inte bara duktiga compound-skyttar på damsidan. I DF10 har man Filippa Johansson och Amanda Ruzsits. Filippa vinner på 529p medan Amanda kommer fyra på 423 poäng. Julia Ronnefalk, Karlskrona kommer tätt efter som tvåa på 527 poäng medan Angelica Nilsson, Skurup blir trea på 509 poäng.

## DK10

På den klassiska sidan är de Älvenäs och Ella Englund som drar det längsta strået. Ella skjuter fina 497 poäng medan tvåan Christelle Rudin, Järnvägen blir tvåa på 488. Maja Lundin, Rejmyre bli trea på 410 poäng.

## HC10

Här är man något decimerade. Endast två deltagare och man får hoppas att detta inte är början på någon trend. Vinner gör i alla fall Carl Johan Bengtsson, Älvenäs på 533 poäng medan Martin Jönsson, BK Fjädern blir tvåa på 374 poäng.

# Nordisk Stenimpregnering AB

**Vårt verksamhets-  
område är:**

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

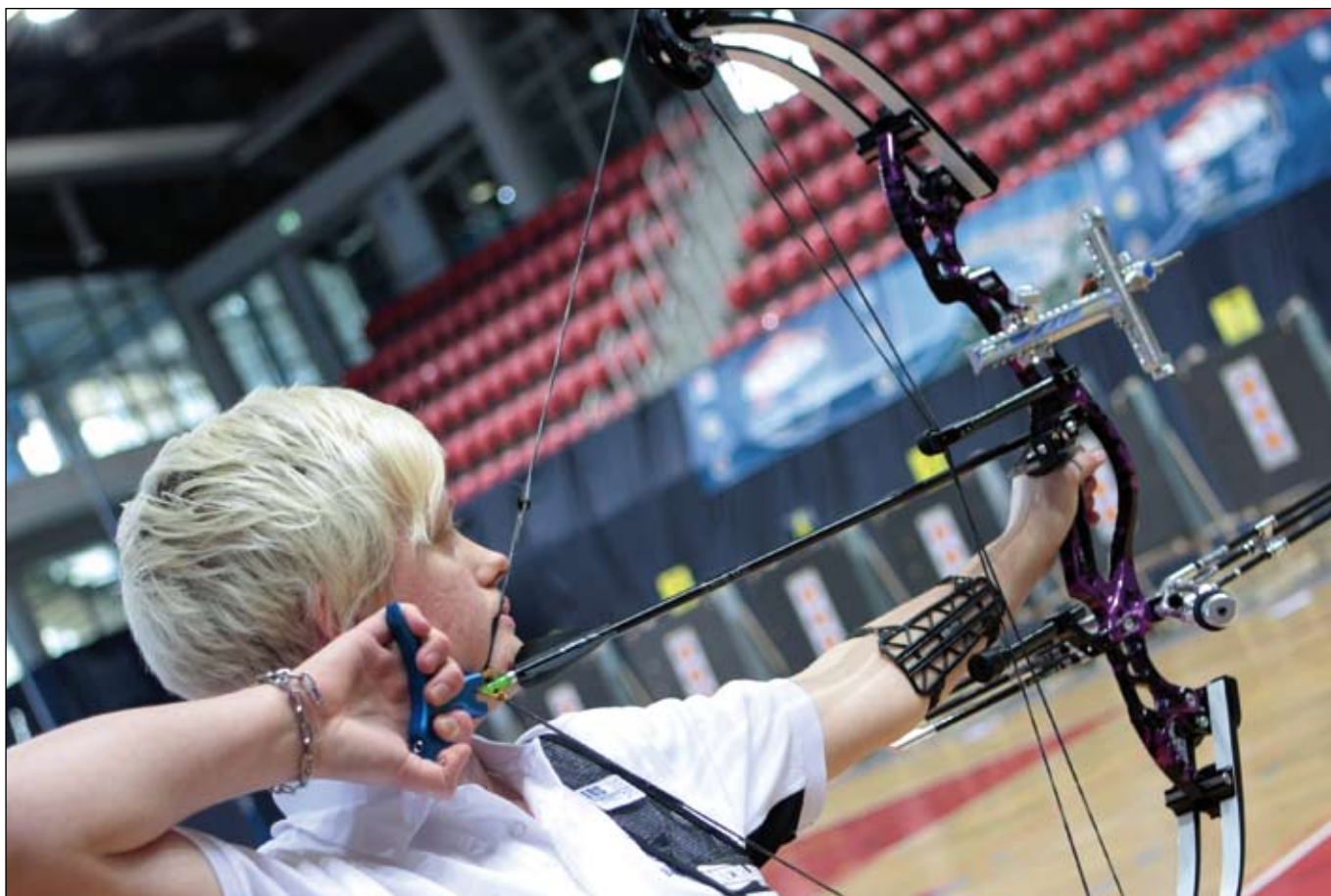
NSIAB sponsrar:  
**Jonatan Friberg  
&  
Morgan Lundin**



**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



## Inomhus EM

### - Mimmi Europamästarinna för juniorer.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FITA

Inomhus EM i Kroatiska Porec blev en godkänd insats av de Svenska skyttarna. Mimmi Eriksson, Skogens IF lyckades bäst genom att inte bara vinna, hon satta nytt svenskt juniorrekord för finalronder på 18 meter. Serien 113+116+116 = 345, en höjning av rekordet med 6 poäng! Tidigare hade Isabell Danielsson rekordet från 2004. Seniorrekordet innehas av Ingrid Olofsson på 346p.

**M**immi intervjuas per telefon efter skolans slut.

- Hur var det att ta ditt första EM-guld?

Det kändes jättebra! – Det är många timmar som jag lagt den på det här men det var det värt, säger en glad Mimmi när jag når henne på telefonen.

- *Var det nervöst?*

- Inte så farligt som jag hade trott. Visst det var pirrigt innan guldfinalen men det fick jag

kontrollera och tänka att det var som att stå hemma.

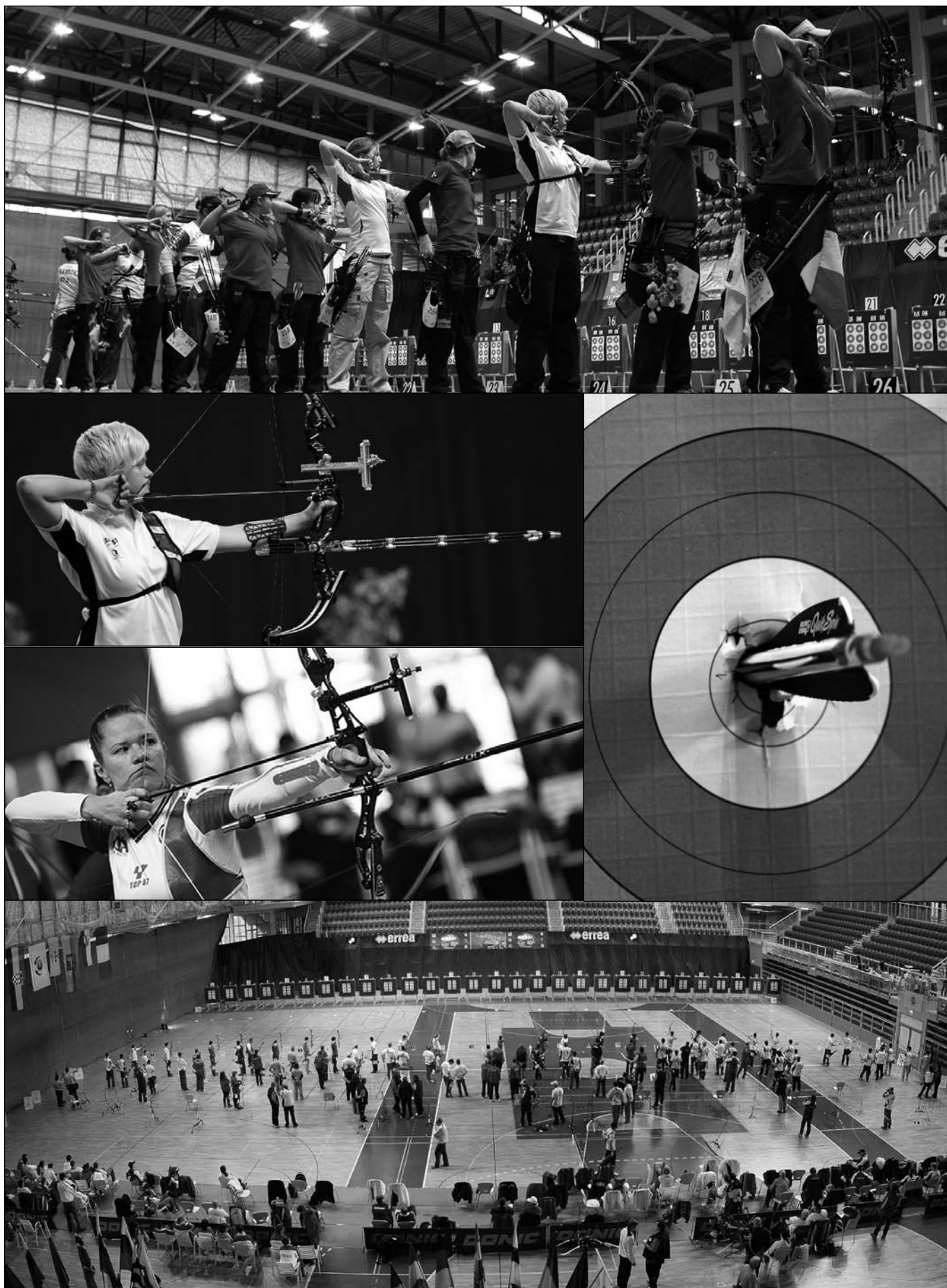
- *Hur tänker man under sin första stora särskjutning?*

- En domare kom fram till mig och frågade om jag ville byta tapet och då tänkte jag på att jag i kvalet hade skjutit jättedåligt på ny tapet. Men jag bestämde mig för en ny tapet och slippa trasiga linjer. Då bytte dom även för min motståndare och det var kanske tur. Med osäkra linjer hade hon kanske blivit uppdömd.

- Jag hade Gullimar stående bakom mig ”våga ta det här nu” sa han till mig. – Jag skakade jättemycket men jag försökte att tänka som jag hade gjort i semifinalen. – Första pilen var ett jättedåligt skott, det kändes som en chansning som lika gärna kunde ha tagit i tian. ▶▶

- Första pilen i finalen var jättedålig, den kunde lika gärna ha tagit i tian.

# Internationellt







Jonatan Friberg.

hålla en hög och jämn nivå hela tävlingen utan dom tappade mot slutet. Men det gjorde inte jag och sällan gör. Men jag behöver öva mer på matchskyttet så att jag kan prestera under dessa få pilar.

- **Hur blev du firad?**
- Det blev inte så mycket hemma till en början eftersom vi kom hem sent på natten. Men i skolan och på klubben fick jag tårta.
- Nu efter JSM skall jag ta en vecka eller två ledigt från bågskyttet så att jag får tillbaka suget och sedan blir det att trimma inför utesäsongen.

- Nästa pil försökte jag att skjuta utan att skaka och det gick vägen.
- Dessutom var det så att bägge hennes pilar var precis utanför tian.
- **Hur har formen varit sedan senior-SM?**
- Jag hade mycket hjälp av att skjuta matchskyttet under SM. I Semifinalen mot Isabell fick jag en chans att öva en gång innan JEM. Det gjorde att jag kände mig lite mer säker.
- **Gillar du matchskyttet?**
- Både ja och nej. – Jag märkte under kvalet att många av dom andra tjejerna kunde inte

I övrigt på juniorsidan var det nära att Jonatan Friberg tagit sig enda till final. I kvarten mötte han dansken Kroghede där bägge slutade på 114. I den påföljande sarskjutningen blev det första 10-10 och därefter 10-9 till Kroghede. 1 mm skiljde! Jonatan slutar 6: a.

Jenny Jeppson i DF blev utslagen i sextondelen av Esebua, Georgien med 111-114 och slutar 23: a.

Håkan Johansson slutade på en hedrande 13: e plats, Magnus Carlsson slutade 17: e och CH Gidensköld 22: a. Compoundlaget slutar 6: a.

## RESULTAT

HC	Rk	Name	NOC	RR Score	Rank	1/16	1/8	1/4	1/2	Finals
	1	PAGNI Sergio	ITA	589 /10		120	120	119	119 1	19
	2	BOE Morten	NOR	597 /01		117	118	120		118 116
	3	ELZINGA Peter	NED	591 /03		115	120	119	118	118 T.10,10,10
<b>HJC</b>										
	1	KOZHIN Dmitry	RUS	588 /01		-Bye-	118	117	119	117 T.10,10,10
	2	FANTI Luca	ITA	577 /10		116	118	116	118	117 T.10,10,9
	3	AGUADO Luis Miguel	ESP	575 /11		115	115	115	115	115
	4	KROGSHUDE Mads Juul	DEN	583 /04		-Bye-	115	114	116 1	14
	6	FRIBERG Jonathan	SWE	581 /05		-Bye-	115	114		
<b>DF</b>										
	1	VALEEVA Natalia	ITA	587 /01		117	118	116	115	116
	2	HURKMANS Coby	NED	577 /06		111	116	115	114	111
	3	ERDYNIEVA Natalya	RUS	586 /02		114	118	115	113	115
<b>DJC</b>										
	1	ERIKSSON Mimmi	SWE	581 /01		-Bye-	115	113	116	116 T.9,10
	2	TONTOEVA Diana	RUS	577 /03		-Bye-	115	113	115	116 T.9,9
	3	SONNICHSEN Sarah Holst	DEN	577 /04		-Bye-	118	118	115	115 T.9,10
	4	SIMONS Joyce	BEL	573 /07		-Bye-	114	115	113	115 T.9,9
<b>HF</b>										
	1	ROHRBERG Sebastian	GER	592 /01		119	115	117	118	117
	2	FRANGILLI Michele	ITA	586 /03		119	117	117	118	116
	3	IVASHKO Markiyon	UKR	589 /02		116	118	118	116	117

## Långbågeseminarie Sundsvall-Ortviken 19/2-21/2 2010

TEXT & BILD: BJÖRN KÄLLHULT



Bågskytteklubben Sundsvall-Ortviken bjöd in internationellt kände lanslagskytten Björn Källhult, Alingsås till ett tvådagars seminarie i tävlingskytte.

**K**ällhult började lördagen med att tydliggöra varför vi ägnar oss åt ett tävlingsmoment och alla de hinder och möjligheter som dyker upp i just tävlingsammanhang.

Det belystes också hur viktigt det är att göra sin träning så tävlingslik som möjligt och att träning måste ha en planeringsfas.

Skyttarna som många var erfarna med många års skytte bakom sig, till antalet 10, hade egna funderingar och frågor som Björn lyfte fram och diskuterade.

Det trycktes hårt på att skapa mentala rum och personliga triggers för att bättre kunna behärska sin nervositet och prestationsångest i tävlingsammanhang.

Björn säger att bara för att man skjuter långbåge skall man inte acceptera för låga resultat. Vi har mycket att lära av de andra disciplinerna i Bågskyttet av krav på accuratess.

Söndagens agenda började med en liten annorlunda tävling där skyttarna hade utslagstävling två och två på halva 60 tapeter som satt med 3 cm mellanrum. Allt för att öka pressen att inte bjuda sin opponent på ”gratispoäng”

Tävlingsformen höjde verkligen temperaturen i skyttarnas nerver och var en enkel men uppskattad form av tävling.

Skyttarna var nöjda och planerade genast ett nytt seminarie senare men denna gång på Utomhusbana och mer med fokus på utrustning och trimning av pilar och bågar.

## Tävlingsannons

### Karlskrona Bågskyttar Inbjuder till DM TAVLA 70 M

**När:** Söndagen den 6 Juni 2010.  
**Plats:** Boahaga Ronneby  
**GPS:** N56 14' 26'' E15 21' 47''  
**Start:** Klockan 10.00 Uppvärmning från 09.30-09.50  
**Klasser:** Samtliga enl. SBF  
**Rond:** Tävlingsform 70 m 2x 36 pilar (6 pilserie)  
**Avgifter:** Seniorer 140 kr, juniorer 100 kr  
**Anmälan:** Senast onsdagen den 26 maj, Gärna klubbvis  
**Till:** krister.lavest@kna.se eller goran.045540675@telia.com eller ring Olle Jönsson 0455-47718  
**Servering:** Enkel servering

**VÄLKOMNA.**

# KOORDINATION

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Koordination eller förberedelse och tidsmässig samordning mellan muskler och muskelgrupper sker i lillhjärnan.

Ytterligare en komplicerad manick som enligt nedan går att träna.

**K**oordination och balans handlar om motoriken eller styrningen av muskler och muskelgrupper och samordningen dem emellan. Genom övning av rörelsemönster före puberteten läggs grunden till en god motorik. Därmed inte sagt att man inte kan öva upp sin koordination i alla åldrar.

Att samtidigt göra en sak med händerna och en annan med fötterna eller två olika rörelser med händerna är bara två exempel på koordinationsövningar.

Dans i olika former är exempel på rörelse som särskilt övar koordinationen. Det är koordinationen som hjälper oss att hålla oss på fötter om vi t ex håller på att halka eller snubbla över något.

## Lillhjärnan

Enligt [cns.sahlgrenska.gu.se](http://cns.sahlgrenska.gu.se) sköts koordinationen av lillhjärnan som är belägen baktill i kraniet under storhjärnan och strax bakom hjärnstammen som den förbinder sig med.

Lillhjärnan består av tre delar:

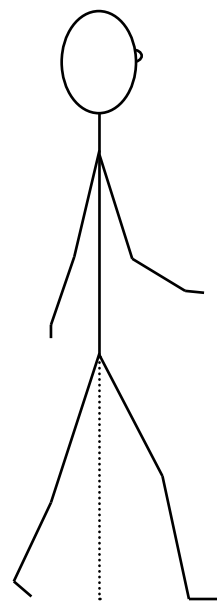
1. Vestibulocerebellum som har hand om balans och huvud- och ögonrörelser.
2. Spinocerebellum som har hand om balans och kontroll av överkropp- armar och ben .
3. Cerebrocerebellum som har hand om initiering, planering och tajming av rörelser.

Lillhjärnan arbetar inte bara med sensori-motoriska funktioner såsom koordination utan även är inblandad i en mängd processer som har med vårt tänkande och våra känslor att göra.

## Att gå mellan fötterna

Koordination är som sagt en samordning rörelse och en fråga om timing. Bra balans ger också bra koordination. Låt oss se på något så vardagligt som hur vi går.

Fundera på det, hur gör vi när vi går? Nedanstående beskriver något som är mycket vanlig i västvärlden, där livstempot är stressigt.



Om du tar ett halvt steg, det är att sätta fram ena foten och stanna där (se bilden). Vart har du kroppens tyngdpunkt? Jo mitt emellan benen. För att kunna fullfölja hela steget måste du flytta din kroppsvikt så att den kommer rakt över den främre foten. Först då kan du påbörja nästa steg.

Det här kallas för att gå mellan fötterna. Det är inte särskilt effektivt och kraftbesparande att tvingas ha sin tyngdpunkt på släp ett halvt steg efter hela tiden. Detta sätt att gå på är i mycket en fråga om livsstil.

Kanske så att den stressiga livsstil där målet är viktigare än vägen dit genererar vardagsbeteenden av det här slaget.



Flytta kroppen och balansen först.

Nåväl tillbaka till fötterna. Försök istället att röra kroppen först och flytta benen sist.

Det betyder också mindre steg där gång handlar om att centrera sin kroppsvikt rakt över den främre foten istället för att flytta fötterna först och kroppen sist.



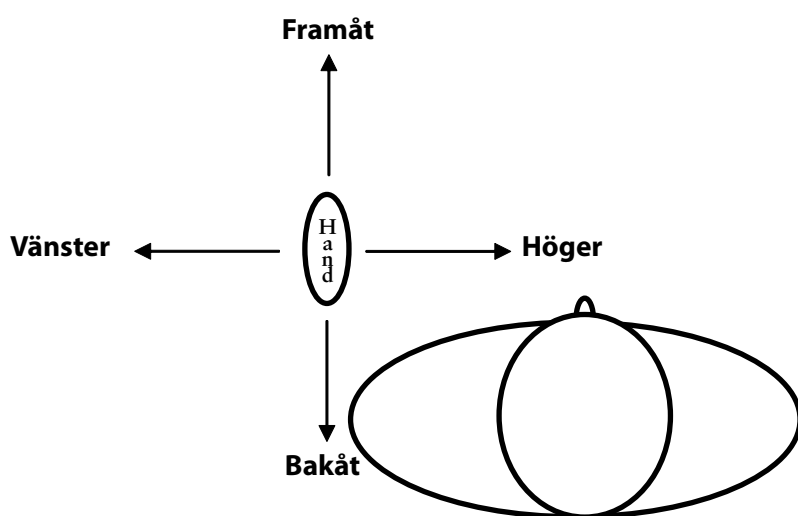
- Att gå mellan fötterna leder också till att man blir mindre rörlig vilket adderar spänningar. Detta är också ett tecken på stress, man skall ju komma fram någon gång och då flyttar man fötterna först.

### Koordinationsövningar

#### Övning, lätt

Lägg bägge händerna på bröstet. Klappa med den ena handen och gör en cirkelrörelse med den andra.

#### Övning, svår



1. Testa att stå som på bilden i ovan. Händer och fötter kommer att en i taget beskriva ett rörelsemönster som benämns: **framåt, höger, bakåt, vänster**. Bägge händerna har sina startpunkter som bilden visar.

Börja med att flytta vänster hand **framåt** och återgå till startpunkten. Fortsätt att göra samma sak åt **höger** framför magen, **bakåt** och ut åt **vänster**. Glöm inte att återgå till startpunkten mellan varje rörelse.

Det gick väl lätt!

2. Gör nu samma sak med vänster fot. Du skall sätta i hela foten, så att du "betonar" med hälen.
3. Testa nu att göra detta med höger hand och med höger fot.

Det borde inte vara några större problem, så länge man gör en sak i taget.

*Det underlättar som sagt oerhört om man "betonar" med handen i luften och med foten i golvet.*

4. Försök att flytta vänster hand och vänster fot samtidigt.
5. och höger hand och fot.
6. Testa att röra vänster hand och höger fot och vise versa. Inga problem där heller.

Men nu blir det svårt.

7. På vänster sida, flytta vänster hand **framåt** som i punkt 1 men **bakåt** med foten.

Tillbaka till utgångspunkten. Handen åt **höger** in framför magen och foten ut åt **vänster**. Tillbaka till utgångspunkten. Handen **bakåt** och foten **framåt**. Tillbaka till utgångspunkten.

8. Ännu svårare är att bara ligga ett steg före med foten. Således flyttar du vänster hand framåt och vänster fot åt höger in framför magen. Fortsätt hela rörelsemönstret runt.

Hur fort kan du göra det där utan att fuska till rörelsen? Testa höger sida. Man har ofta en sida som går lättare.

Ring mig den som klarar av punkt 7 och 8 på en vecka! Det skall göras tydligt och fort.

Varje förflyttning av fötterna skall betonas med hälen.

# PÅSKÄGGET

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

I Motala har man sedan några år dammat av tävlingen Påskägget som från början var en ren ungdomstävling för dom allra minsta.

Påskägget startade någon gång i mitten av 90-talet men låg länge nere. Nu har man lagt in den som en del i Östgötatouren där alla möjliga kuliga tävlingsidéer huserar.

Således samlades hela 41 skyttar i Motalaföreningens träningshall som därmed blev fylld till bredden.

Touren omfattar inomhus, jakt, 3D, fält, tavla och korren. Syftet är att främja tävlingsintresset.

De osanktionerade tävlingarna arrangeras såväl helger som kvällar med låga avgifter, 15 kronor av anmälningsavgifter/skytt går till arrangören.

Noteras kan att Kjell Eriksson, numera tävlande för BK Frikyttarna, inte bara vann C21 med 572 poäng, han gjorde de också med en bompil, se bild.

*Det är inte helt utrett vems pil det var men den kan ha varit Kjellas*

## Trippel damer nära i Fristil

Efter första omgången i F21 var det tre damer i topp. Marie Löfroth, Finspång och Cecilia Blomberg, Mjölby samt Micaela Karlsson, dito ledde efter bra skjutning. När sista pilen skjutits hade man fått släppa Reino Lehtonen, Linköping förbi sig. Även Göran Karlsson, Motala lyckades ta en fjärdeplats.

Kalle Jonsson från hemmaarrangören är 11 år och har skjutit båge i ungefär 3 år. - Jag har varit med i Östgötatouren lika länge som jag skjutit båge, berättar han. - Det är kul och avkopplande. - Kalle berättar också att han nyligen fyllt år och fick då ett fint koger i present. - Nästa år kanske jag får en ny båge, funderar Kalle, som kan ses på nedersta bilden här intill.



*Svenska Bågskytteförbundet*  
*inbjuder härmed till*  
**JUNIORSERIE I TAVELSKYTTE**

**Klasser:**

HC/DC16, HF/DF16, HK16/DK16	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
LB16	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HF/DF13, HC/DC13, HK/DK13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
Alla 10 klasser skjuter:	20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

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

Tävlingsstart: VECKA 21 (24-30 maj), med skjutning MÅNDAG - SÖNDAG.

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

**AVGIFTER:** Klubbavgift 70:-, 7:-/start per omgång och skytt.  
(Räkning skickas efter avslutad serie).

**Anmälan:** SENAST den 7 maj till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22,  
860 32 FAGERVIK eller FAX: 060-578821.  
E-post: kansliet@bagskytte.se  
Lämna klubbnamn och E-postadress på kontaktombudet för klubben.

## KORRESERIEN UTOMHUS 2010

**Lagtävlingar omfattande:**

Fristil;	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Klassiskt;	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Compound :	30 meter, 80 cm tavla, 36 pilar, 3-skyttelag.
Långbåge:	20 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Tävlingen startar den 24 maj 2010.

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

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

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången på

E-post: kansliet@bagskytte.se.

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

Anmälningsavgift: 200:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till  
PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningsdag: Fredagen den 7 maj 2010.

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

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL ÅRETS KORRESERIE UTOMHUS.  
Svenska Bågskytteförbundet

# ***SBF-Shoppen***

***premiär på brattön!***



***120:-***

