

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 5 2010

Jessica Lindblom

Organ för



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

WIN&WIN



WIN&WIN



Muflon VSE 1325:-



**Canadagås SRT 1575:-
Falk Eleven 650:-:-**



Fasan Eleven 725:-



Hare Eleven 650:-



Järv 2150:-



Muflon VSE 3500:-



Schakal SRT 2025:-



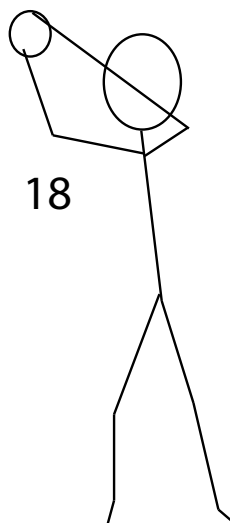
Tiger 6 800:-

Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte snabbt & lätt
5. Prislista för annonsering
5. Kommande tävlingsannonser.
6. Minnesord över Sigrid Johansson.

Reportage

8. Månadens reportage: Josefin Lindblom.
9. Utbilda mera!
10. Killar som kan.
12. Förbundets årsstämma.
14. SBF-Shopen.
15. Yngre Junior Trofén.
18. Fel i skjuttekniken eller dålig rörlighet.
23. Världscupen steg 1, Porec.
25. Höga resultat I Göta Lejon Cup.
26. 3D-SM annons.
28. Jaktpremiären i Tibro.
29. Eivor Carlsson skrällvann i Södertälje.
30. Domarhörnan.



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

SBF-Shopen
Kepsar i slutet på maj och nya
fräcka solglasögon på gång.
0141-21 22 55

I NUMMER 6
Världscupen, Danish Open, EM m.m..

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE

Luxorcenter
Luxorgatan 1
591 39 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: 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

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

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

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

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

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

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

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

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

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

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

VÄSTERBOTTENS BF
Tel: Lars Nordling, 090-443 57

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

VÄSTKUSTENS BF
Tel: 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

Tavel-SM, BK Dalpilen
Borlänge, 10-11 Juli

Senior-SM inne Karlstad
6-7 mars

Jakt-SM, Tiveds IF
25-26 september

Fält-SM, Edsbyn
21-22 augusti

JSM inne, Skogens IF
27-28 mars

3D-SM, Kalmar&Skogens IF
28-29 augusti

23-jul JSM Jakt Satseups IBF
24-jul JSM Fält BK Pantern
25-jul JSM Tavla BK Gripen

Reklam

Annonsör	Sida		
Arrownet	2	NSIAB.com	22
Bågar & Pilar	16, 17	SBF-Shopen	31
		Mitt i Prick	32

Landets 12 distrikt

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	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

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 bedrivet i något annat förbunds regi kan införas i vår tidning under förutsättning det gäller bågskyttesport (ej bågjakt motsv) 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.

Annonpris 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: Anders Lindblom

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

Världens bågskyttenyheter direkt i mobilen!

Via en länk kan man prenumerera på denna automatiska nyhetsförmedling från World Archery (FITA).

Via ett RSS-flöde får man nyheter direkt in på hemsidan eller till mobilen. Precis som man kan få vädret i en liten ruta på skrivbordet kommer nu världens bågskyttenyheter att landa på ditt skrivbord.

**SISTA MANUSDAG FÖR
NUMMER 7
ÄR DEN**

20 JUNI!

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 6, 2010

Nummer 6 utkommer 15-20 juni med manusstopp 25/5.
Vikingafejden, Söderhamnsträffen, Bodenträffen, Lill Mats-träffen, PT-målet, Harpaltens-3D, Augustipilen, Ankepilen, Sägverksträffen, Hugelstapilen, Götalandsmästerskapen, Björkträffen, Långsjö-3D, Gothia Safari, Hudikträffen

Licenser!

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

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf



Jessica Lindblom

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ANDERS/JOSEFINE LINDBLOM, JARI HJERPE

Jessica Lindblom går första året på Estetiska programmet i Tibro och är denna månads omslagsprofil. Hon har skjutit båg i 7 år och gillar också att måla, fotografera och spela elbas. De något äldre damskyttarna i seniorklassen har hon som lite förebilder.



Jessica vill ha ett jobb där man får skapa något. – Jag vet inte riktigt vad än men jag gillar att vara kreativ, säger hon.

Hennes bågskytte­dröm är att få representera de svenska färgerna i någon intenelltävling. – Jag tycker att jag har utvecklats bra som skytt rent allmänt. ►►



Jessica spelade elbas på musiskola innan bågskytteet och skolan tog överhanden.



- Träningen i Skövde har lett till en del skjuttek-niska förändringar och främst har det handlat om att jobba på ett riktigt sätt. Under sommarhalvåret tränar jag i Tibro eftersom det är närmast. Bågskytte och tävling håller hon på med för att hon tycker det är jätteroligt och för att hon får många kompisar över hela Sverige.

Mest gillar hon 3D. - Jag gillar att gå runt i skogen och bedöma avstånd och sedan är det spännande också att bara ha en chans att träffa målet.

Jessica verkar gilla utmaningar. - Matchskytte och finaler är kul medger hon och jag har rätt bra nerver, jag blir nästan aldrig nervös.

På tränarsidan är det väl sörjt här finns Skövdes tränare Mikael Johansson, och även pappa Anders hjälper till.

I Skövdes skjuthall blir det träning två gånger i veckan. - Tyvärr skjuter jag ganska fort och det får jag ta tag i emellanåt. Det är lätt att man tränar in fel saker om det går för fort.



I år satsar Jessica extra mycket på 3D-SM. Bilden är tagen av syster Josefine.

► Konditionsträningen finns också där och hon är inte främmande för att skjuta lite hemma i garaget eller ute i trädgården på något 3D-djur som pappa köpt.

Förutom bågskyttet så tycker Jessica om att måla, spela musik och fotografera. – På grund av att skolan tar mycket tid hinner jag inte med musiken så mycket. Tidigare gick jag på musikskola i flera år och spelade elbas. Det är ett kul instrument och sedan var det ingen kö till just elbasen, förklarar Jessica.

- *Hur är det med starka och svaga sidor?*

- När det gäller starka sidor är det mina goda nerver, svarar Jessica och på den svaga sidan får jag nog konstatera att jag inte hinner med att träna så mycket.

Jessica avslutar med att berätta att hon i år satsar extra mycket på 3D-SM som hon tror kommer att bli jätteroligt.



Från Jakt-SM 2008

UTBILDA MERA

Hej jag heter Bernt



När snödjupet sjunitt till denna nivå är det helt ok att stryka runt i terrängen runt klubbstugan.

Bra förberedelser är som jag brukar säga som ett välklippt träd, det ger massor av äpplen. För mig är bågskytte rekreation. Det är inte bara själva skyttet som är grejen utan hela allt. Även förberedelserna, de lågmälda diskussionerna med kamraterna i klubben och den spända förväntan som råder innan utesäsongen börjar eller innan nästa tävling hör också till själva upplevelsen. Ni får ursäkta om jag här nedan kanske ryckts med lite.

I mitten av april inledde jag mina årliga förberedelser av utesäsongen. Jag brukar börja det praktiska med att först testgå mina fodrade stövlar. Man vet aldrig hur säsongen kommer att bli. Därefter blir det att byta till kängorna. De skall putsas och impregneras även om det gortexliknande materialet inte släppt igenom en droppe på tre år. Sedan övergår förberedelserna i ett praktiskt gångprov. Jag väljer ut ett passande avsnitt oftast runt klubbstugan där kvalitén sätts på hårda prov, mycket upp och ned men också en hel del vatten. Om sanningen skall fram händer det också

att jag får åka iväg, bara några mil förstås, man får ju inte låta allvaret ta överhanden.

Nåväl. När skodonen blivit godkända övergår jag till byxor, olika t-shirts och en hel del jackor allt i funktionsmaterial av varierande sort. Förbundets softchellväst icke att förglömma, ett orvärderligt plagg.

Det skall testas när det är soligt och torrt men inget slår en uppfriskande dag i hällande kyligt dagsregn. Jag brukar passa på att vid sådana tillfällen inspektera hur fältbanan klarat vintern. Här får man verkligen se vad grejerna går för.

Allt i klädväg har så klart förvarats i ett tempererat skåp under vintern för att hålla sig mjuka och i yppersta kondition. Jag har tillverkat hela apparaten själv. Min fru säger att det ser ut som nåt ur Aliens men det funkar.

När grundjobbet är klart blir det att rikta in sig på själva bågen för att sedan avslutas med mitt eget skytte. Men det är en helt egen historia.

Här måste jag passa på att tipsa om förbundets hemsida som ni vet har en hel hög med bra utbildningsmaterial. Steg 1 har nyligen uppdaterats och Grundövningar är skrivet av Erik Larsson, Huskvarna och fanns med i nummer 5 2009. Via SISU kan ni få mycket kvalificerade föreläsare, studiematerial m.m. Allt för vårt brinnande intresses skull. Tänk på utbildningen och att förberedelser inte alltid behöver ske över en bok, men vill man det gå gärna in på www.bagskytte.se.

Tack för mig, hej!

Killar som kan

TEXT: AGNETA SUNDVALL BILD: ROGER TORESSON



Marcus till vänster och Klas till höger.

Västra Svealands bågskytteförbund har för 2009 utsett Marcus Lagneholt HF16 som årets skytt och Klas Toresson HF13 som årets uppstickare. De är två killar som trots sina unga år redan har tagit hem åtskilliga utmärkelser.

Årets Skytt 2009 Marcus Lagneholt Järnvägens BF

Vad tänkte du när du fick ditt pris?

- Jag blev glad och lite förvånad.

Hur länge har du skjutit pilbåge?

- Jag har skjutit i cirka 5 år.

Hur kom det sig att du började?

- Det var en kompis till pappa som drog med mig.

Vad är det bästa med bågskytte?

- Det är att träffa i mitten och att man får nya kompisar över hela landet.

Är Järnvägens BF en bra klubb?

- Ja, alla är trevliga och vi har kul ihop även utanför skjutbanan.

Utrustning:

Stock: WinWin TF apecs
Lemmar: WinWin Winex
Pilar inne: Eclipse
Pilar ute: ACE

2009 års Uppstickare Klas Toresson Järnvägens BF

Vad tänkte du när du fick ditt pris?

- Jag blev glad och förvånad, det var inget jag hade räknat med.

Hur länge har du skjutit pilbåge?

- Ca 2,5 år

Hur kom det sig att du började?

- En kompis drog med mig

Vad är det bästa med bågskytte?

- Det är kul att skjuta i mitten, bra kompisar

Är Järnvägens BF en bra klubb?

- Ja, väldigt bra, alla är trevliga och vi har roligt tillsammans det är också roligt med övriga aktiviteter, som resor vi gör tillsammans. Det är också bra att klubben åker runt till skolor och värvar nya skyttar.





Här syns de två klubbkompisarna på JSM 2009.

Utrustning:

Stock: Hoyt Helix

Lemmar: WinWin Innipower

Pilar inne: Eclipse

Pilar ute: ACE

Järnvägens bågskytteförening

Har visat sig vara framgångsrika framförallt på juniorsidan. I Oskarshamn på JSM tog föreningen hem totalt 7 medaljer och med det bästa klubb. De har även erövrat yngre juniortrofén för andra året i rad.

På JSM blev det silver till lag 1 i HF13 Klas Toresson, Ludvig Larsson och Marcus Lindberg.

Brons till lag 2 i F13 Julia Molin, Christian Tall, Viktor Gehrke.

Brons till lag i HF16 Marcus Lagneholt, Marcus Svensson, Daniel Byhlin.

Individuella medaljer till:

DK10 silver till Christelle Rudin

DF13 silver till Julia Molin

HF13 guld till Klas Toresson

HF16 silver till Marcus Lagneholt



Förbundets årsstämma

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Ordföranden Berryl Arvehell och Riksidrottsstyrelsens ordförande Karin Mattsson Weijber. Notera "pilgåvan" tillverkad av Anders Fredriksson.

I år var första gången som diskussioner om motioner mm skulle få en underordnad roll vid lördagens konferens. Detta blev riktigt bra även om mängden motioner och propositioner var stor. Om tanken är att få bort argumentationen kring sina motioner känns detta välkommet.

Förbundets ambition att göra Tidskriften Bågskytten till en medlemstidning fick ett enigt gehör. Som redaktör för den samma kändes beslutet mycket välkommet. Vidare hade flera disktrikt en önskan att återinföra 40-klassen något som efter omröstning inte blev av.

Tavel-SM 2015

Bo Palm inledde lördagens konferens med att till distriktens representanter väcka frågan om att arrangera Tavel-VM i Sverige.

Tanken väcktes vid senaste mötet med NBU (Nordiska Bågskytte Unionen) och är ett samarbete mellan framför allt Norge och Sverige medan Danmark verkade mer reserverade. Om Norge är med kommer vi att jobba vidare med frågan och då kan detta enligt Bo bli verklighet senast 2015. Platsen blir troligen Heden i Göteborg där diskussioner med Göteborg & Co har inletts.

Bo fortsatte att informera lite om storleken på dylikt arrangemang. Vid senaste VM i Korea deltog 412 skyttar och skulle detta bli verklighet 2015 kommer VM också att vara kvaltävling till OS vilket skulle kunna ge mellan 100 och 200 skyttar till. Därutöver brukar FITA hålla sin kongress i anslutning till tävlingarna. Med skyttar, ledare och ledamöter skulle det bli ca 1000 personer. Närvarande representanter gav idén klartecken att ta fram ett beslutsunderlag.



SISU

Cenneth uppmanar alla föreningar att var med när SISU erbjuder utbildning inför den stundande digitaliseringen av närvarokort och den därpå följande redovisningen. Huskvarna har fått utbildning för 28 000 kronor betalt av SISU under 2009.

Övrigt

Den statistiska genomgången gav vid handen att medlemsutvecklingen i SBF ökar sakta men säkert. Lindome är landets största klubb följt av Huskvarna och BS Gothia.

Nykvarn har under 2009 visat den högsta tillväxten. BK Dalpilen jobbar bäst med lokstödet och Järnvägens BK hade flest starter under perioden 08-09. Ungdomarna minskar medan seniorer ökar något som inte bara bågskyttet har drabbats av. Detta är orsaken till att idrottslyftet kom till och som i bågskyttet sedan starten bidragit med hela 6,2 miljoner kronor. Under den perioden 2004-2009 har vi tappat nära hälften av våra ungdomars tävlingsstarter!

Årsmötet

Årsmötet gästades av ingen mindre än Riksidrottsstyrelsens ordförande Karin Mattsson Weijber. Karin inledde med att prata kort om den idrottspolitiska arénan och då närmare bestämt om idrottslyftet samt skatter och moms. Möten med finansministern har givit ett litet löfte om att inte försämma för idrotten något Karin sade sig vara nöjd med. I det Europeiska samarbetet gäller det att söka förståelse hos de andra

länderna för den svenska idrottsmodellens särart.

Mötet styrdes rutinerat av Karin som trots invecklade

röstningsprocedurer inte tappade tråden. Flera frågor fick således avgöras via votering.

Regelbeslut

Här nedan följer ett begränsat antal av de beslut som fattades. För vidare läsning i sin helhet gå in på förbundets hemsida www.bagskytte.se.

Propositioner

1 Junioråldern ändras till 16-20 år enligt tidigare interimbeslut.

2 *Ändring av skjutavstånd för SBF-1440 och ½ SBF-1440*

Avstånden för DF/C16 och DF/C50 tavla ute skiljer sig åt från FITA. SBF: 60-50-50-30. FITA: 60-50-40-30. (en ändring av SBF-1440 och ½ SBF-1440 påverkar även herrar och damer klassiskt 19 och äldre samt herrar och damer fristil och compound 60).

Styrelsen yrkar därför på

Att ronden SBF-1440 och ½ SBF-1440 ändras till 60-50-40-30.

Påverkar: 24.2.2.8-9,

3 Styrelsen fick i uppdrag av stämman att inleda diskussion med Svenska armborstunionen om ett visst samarbete.

4 Tävlingsarrangören tillhandahåller en länk till tävlingsinbjudan som efter avslutad tävling ersätts med preliminära resultat från samma adress.

Detta skall ske i görligaste mån senast 12 timmar efter avslutad tävling.

5 Anpassa 3D-reglerna till FITA

I dag skiljer sig svenska 3D en hel del från FITA:s 3D. Styrelsen yrkar därför:

Att skjuttiden ändras till 1 minut

Att endast en skytt skjuter i taget

Att skytten skall ha en kroppsdel mot skjutpålen

Att poängen ändras till: 11 poäng för den lilla cirkeln i mitten av 10-poängscirkeln i den mån den finns, 10 poäng för den större cirkeln inom det vitala området, 8 poäng för det vitala området, 5 poäng för kropp.

Att Särskiljning sker på störst antal 11 och sedan på störst antal 10, om fortfarande lika skall skyttarna placeras lika

Att stämman uppdrar åt regelkommittén att se över hur man kan flytta ut 3D-reglerna från jaktreglerna och hur mycket anpassning av FITA:s regler som behövs för att använda dem i svenska förhållanden.

Påverkar: 26.12.2, 26.13.3, 26.16.1, 26.18.4, 26.18.6



6 Långbåge

LBa och LBB slås ihop till LB med FITA:s materialregler för långbåge.

Aluminiumpilar tillåts.

Skyttar som skjuter med träpilar skall markeras i resultatlistan på 3D-tävlingar.

LB i 3D skjuter från blå påle.

9. Licenshanteringen kommer i framtiden att ske via Idrott online.



Röstkortet användes flitigt under årsmötet.

Motioner

Motion 2, BK Dalpilen

Tavelnumreringen framme vid skjutlinjen skall nu placeras på tremeterslinjen.

SÖDERTÄLJE BF

Inbjuder till

MIDSOMMARPILEN

En del av Elitserien

Söndagen den 13 Juni 2010

Elitserien arrangeras i samarbete med

Bågar & Pilar

Tävlingsplats: Klubbens bana Lina Åtorp Södertälje

Starttid: 10.00 (Uppvärmning startar 09.30)

Klasser och Ronder: OBS! Begränsat deltagarantal. Elitserieskyttar har företräde.

Olympiskt FITA 2x36 pil 70m + final (Timrå modellen)

Compound FITA 2x36 pil 70m + final (Timrå modellen)

OBS! Nedanstående klasser i mån av plats.

16-60 klass Klassisk 2x36 pil 50m

13 klass Fristil 2x36 pil 40m

13 klass Compound 2x36 pil 40m

13 klass Klassisk 2x36 pil 40m

Långbåge 2x36 pil 40m

10 klass DE,HE,DK,HK 1x36 pil 20m

6 pils serier för samtliga, utom 10 klassen som skjuter 3 pils serier

Anm. avg: Elitserien 180 kr (senior + junior)

Senior (ej elitserien) 160 kr

Junior 100 kr

Anmälan: Senast måndag 7 juni. **OBS, efteranmälan +50%.**

Anmäl (via mail) gärna klubbvis till:

bagskytte@sodertalje-bf.se

Kontakt: Mårten Blomroos 070-165 18 18

Yngve Malmström 070-27 10 375

Hemsidan: www.sodertalje-bf.se (vägbeskrivning, info mm.)

Servering: Varm & kall mat, korv, smörgåsar, dricka, kaffe, frukt och godis

Välkomna till Södertälje!

Kommande tävlingar

19-20 juni

Rembofälten, 2x24 mål

info, via www.bagskytte.se

3 juli

Vikingafejden, IK Österviking

900-rond

info, via www.bagskytte.se

3 juli

Söderhamnsträffen

Elitserie nr 13

FITA 1440-rond

info, via www.bagskytte.se

Yngre Junior Troffén

efter 46 tävlingar, 25 april 2010

Plac	Förening	Del.	Starter	Poäng				
					Rembo IK	3	5	14
1	Järnvägens BF	8	51	185	Fnsångs BSK	6	8	14
2	Huskvarna BK	8	29	78	47 Östersunds BK	2	4	13
3	BK Friskyttarna	3	24	72	48 Örebro BK	2	10	12
4	Luleå BS	7	24	64	49 Wij BS	2	3	11
5	BK Siljanspilen	3	13	56	Angereds BS	3	4	11
	Sundsall/Ortv. BK	4	19	56	51 Mjölby BS	3	6	11
7	Nykvarns BK	11	23	55	52 Säters IF/BK	3	5	10
8	Timrå AIF	3	14	52	Nyköpings BK	4	5	10
9	Älvenäs BK	6	23	51	54 BK Danapilen	1	2	9
10	Trelleborgs BK	4	11	48	55 Skövde BK	4	6	8
	Karlskrona BK	7	16	48	BS Gothia	5	6	8
12	Motala BK	3	14	47	57 Västbo BK	2	2	7
13	Korsnäs IF/BK	4	13	41	Västerviks BK	4	4	7
14	Åtvidabergs BSK	3	13	39	Södertälje BF	6	6	7
15	Sävsjö BK	2	11	37	60 Kalmar BS	1	2	6
16	BSK Edsbyn	6	13	34	Kristinehamns BK	2	6	6
	Skogens IF	7	16	34	Strängnäs BK	2	6	6
18	BSK Hudik	3	11	31	63 IF Ulvarna	1	2	5
19	Vetlanda BSK	10	15	30	BSK Gnarp	1	4	5
20	IF Karlsvik	5	18	29	Karlshamns BK	2	4	5
21	BS Grästorp	5	8	28	Kungälv BK	4	5	5
	Tranås BSK	7	11	28	67 BK Snapphanen	1	2	4
23	Alingsås BK	4	6	26	Skellefteå BK	2	2	4
24	Katrineholms BK	4	10	25	BK Pantern	2	3	4
	Stockholms BK	5	8	25	Tibro BS	3	4	4
	BSK Enviken	5	14	25	BSK Sturarna	4	4	4
27	Umeå BK	4	13	23	Västerås BK	4	4	4
	Lindome BK	10	14	23	73 Kungsängens BK	1	1	3
29	Rumskulla GOIF	2	8	22	Piteå BK	1	1	3
	Ronneby BF	2	8	22	Stenbro BK	1	2	3
31	BSK Iggesund	1	5	21	Rejmyre BSK	3	3	3
	BSK Stocka	2	5	21	Sollefteå BK	3	3	3
33	Helsingborgs BK	3	7	19	78 BS Vaggeryd	1	1	2
34	Skurups BK	2	8	18	Huddinge BSK	1	2	2
35	Hässleholms BK	1	4	16	80 BK Björnen	1	1	1
	Tyresö BS	2	5	16	BK Inkas	1	1	1
	Nora BK	3	12	16	BSK Nimrod	1	1	1
38	Eskilstuna BS	3	5	15	Grimslövs AIF	1	1	1
	BK Gripen	3	7	15	IK Österviking	1	1	1
	Karlstads BK	3	8	15	Lammhults BSK	1	1	1
	BS Kil	4	8	15	Svärdsjö IF	1	1	1
	Halmstads BF	7	10	15	Summa	291	715	1804
43	BK Fjädern	2	8	14				
	Kiruna BK	2	8	14				

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

 **EASTON**[®]

2010

Fel i skjuttekniken eller dålig rörlighet

ÖVERSÄTTNING: MIKAEL SVAHN FÖRFATTARE: TIM GOODWIN



Tim Goodwin

De problem som de flesta bågskyttar har med sin skjutteknik har inget att göra med det sätt på vilket de lärt sig att skjuta. Det här säger Tim Goodwin en ”fitness professional” boende i Luxemburg som givit tidskriften tillåtelse att publicera den här artikeln.

Tim tävlar regelbundet på en internationell nivå i FITA fält- och tavel-sammanhang men även i den europeiska proffscirkusen. Tim leder också ett lag av personliga tränare och tillhanda-håller ”långdistans coaching” för ett antal skyttar världen över. För att läsa mer kan man besöka <http://fitforarchery.com>.

Varför finns det så många skyttar som har så infernaliskt svårt för att dra igenom klickern på samma sätt varje gång? Eller varför har så få en bra balans mellan trycket mot tavlan och själva arbetet, hela tiden? Kan det ha mer att göra med hur rörlig man är i skulderpartiet, än på skjuttekniken?

Ingen tränare kan jobba in en perfekt skjutteknik som kan upprepas utan fel. Problemet ligger snarare i vår livsstil, det vi gör utanför bågskyttet. Även om du lever och andas bågskytte måste vi alla jobba och det vanligaste jobbet är att man sitter framför en dator 8 timmar varje dag.

Du kan inte undvika det. Även om du skulle kämpa hur mycket som helst med din kroppshållning.

Ju längre tid du spenderar framför en dator desto mer kommer skuldrorna att åka fram och dina armar att rotera inåt.

Spegeltestet

Vi gör ett litet test... Ställ dig framför en hög spegel där du kan se större delen av dig själv. Låt armarna hänga naturligt utefter sidan på kroppen. Hur många knogar kan du se på varje hand?

När kroppen är ung är det endast tummens knogar du ser men i takt med en **allt längre tid av inaktivitet** kommer vi till slut att se alla knogarna där händerna hänger mer framför kroppen än vid sidan (jag kan se två knogar på varje hand, red. Anm.).

Detta lilla test kan säga oss massor om den relativa spänningen hos musklerna i skulderpartiet men också en hel del om svagheten hos andra. I extrema fall kan denna instabila hållning leda till skador. Dessa skador inträffar ofta i de små rotator cuffarna skapad av en instabil axelled.

Uppvärmning

Den vanliga uppvärmningen innan vi börjar skjuta är att rotera armarna i axelleden för ”värma upp” hela skulderpartiet. Men detta kommer bara att öka på den instabilitet som redan finns där och det är då som skador uppstår.



► Rörlighet och skjutteknik

Så hur påverkar detta din skjutteknik? Utan att låta allt för mycket som en teorilektion i anatomi härrör problemen från spänningar i musklerna över bröstet (pectoralis) och en försvagning (låg aktivitet) hos musklerna mellan skulderbladen (romboid). När du spenderar dessa åtta timmar varje dag framför en datamaskin kommer skulderbladen att rotera framåt, detta kortar musklerna över bröstet. Vilket också drar skulderbladen ut och bort från mitten av ryggen vilket ger den så karaktäristiska ”gamnacken”. Detta konstanta utdragande och förlängande av romboidmuskeln gör att den stänger av och blir väldigt svår att väcka.

Stretching

En vanlig stretchrörelse är ”kramrörelsen” där skulderbladen dras isär. Men om dom redan är isärdragna efter en tio år på jobbet och otaliga träningsuppvärmningar hur blir det då?

Nu försöker du att skjuta bra med dina isärdragna ryggmuskler, spända bröstmuskler och kanske även en ostabil axelled. Inte undra på att dina sämsta skott sker tidigt ”innan man har väckt kroppen” och detta är det inte många under tävlingen som återhämtar sig ifrån.

Så vad kan vi göra?

Först och främst måste du ändra din konservativa syn på hur och vad du skall stretcha och värma upp innan tävling och träning. Den bästa stretching du kan göra före skjutningen är den där du stretchar dina bröstmuskler. Be också någon kompis att massera dig mellan skulderbladen. Du kan också använda en tennisboll som du klämmer fast mellan din rygg och en vägg, rulla upp och ned. Du kan också lägga in övningar för att få fart på dina romboidmuskler och koncentrera din stretching till de muskler som är spända.

Uppvärmning

Det är viktigt att förstå varför jag föreslår en viss uppvärmning så att folk slipper kopiera det man ser andra göra utan att egentligen veta varför.

Uppvärmning handlar inte om planlöst viftande utan mer om att inrikta sin uppvärmning mot sådana ”livsstilsbrister” som dålig hållning eller spända muskler. Den skall också skydda oss mot dåliga rörelsemönster.

Den vanligaste formen av uppvärmning tycks vara stretching. Dessutom lägger vi ner massor av energi på att stretcha de muskler som vi skall använda i skjutningen eller den aktivitet vi skall göra. Istället borde det vara precis tvärt om. Stretcha dom muskler som är spända och som i många fall fungerar som antagonister, dvs de muskler som bromsar en rörelse. För bågskyttars del är det enligt ovan en bra ide att stretcha bröstmuskulaturen.

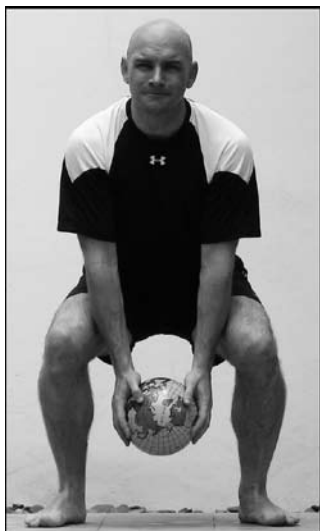
Alla leder har ett visst rörelseuttag som begränsas av skelett och ligament. Att ”vifta” eller ”snurra” med armarna som både är långa och därmed tunga inne vid leden gör att man lätt kommer utanför det begränsade rörelseuttaget. Om du ändå vill värma upp på det viset gör det långsamt.

Praktiskt

Uppvärmning har tre mål.

1. Koncentrera dig till alla de stora lederna, skuldror, ben, höft och rygg. Gör rörelser som är kontrollerat långsamma och små i början för att sedan övergå till större med bibehållen kontroll. Målet är att få igång den smörjande ledvätskan som finns där för att skydda leden mot friktion.
2. Aktivera ”sovande ” muskler för att stödja bättre hållning och funktion. När vi värmer upp tänker vi bara på att kroppen skall bli varm men hur ofta tänker vi på att väcka upp muskler för att få dem att fungera bättre.
3. Mentalt förbereda sig för den aktivitet man tänkt sig att utföra.





Hugga ved

Stå med en höftbredd mellan fötterna. Håll en fotboll eller liknande med bägge händerna över huvudet. Låt rörelsen gå ned mot golvet precis som när du huggar ved och böj knäna mot slutet av rörelsen.

Försök att spänna musklerna i bakdelen och mellan skulderbladen när du sträcker armarna över huvudet. Där är det mest troligt att du är inaktiv.



Rotation av överkroppen

Håll armarna framför dig i 90 grader. Roter överkroppen åt höger medan du håller underdelen helt stilla. Upprepa åt andra hållet.

Här är det vanligt att man inte separerar överkropp från underkropp. Spänn musklerna i bakdelen och rotera från midian upp. Här stretchas de nedre delarna av ryggen som ofta är inaktiva.

Diagonalt

Försök att hålla armarna något så när raka under den hör övningen.

Här stretchas många muskler i bröst, mage och övre ryggen, insidan av benen samt utsidan av bakdelen.



Benswing

Här skall du inte röra kroppen frammåt eller bakåt. Repetera 20 gånger per sida. Av allt sittande tycks vi ha glömt vad sätesmuskulaturen skall vara till.

När du gör rörelsen tänk på att leden består av en kula och en hållare. Det är kulan som skall swinga i hållaren inte tvärt om. Då rör du även höften vilket emotsats till aktivering av bakdelen snarare vänder sig till muskler i ryggens nedre del.



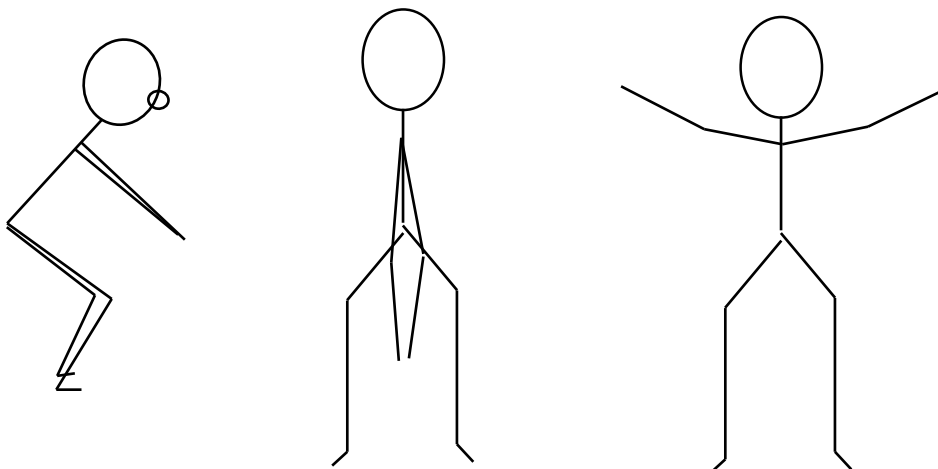
- För att du skall få till detta rätt varje gång du swingar benet bakåt skall du spänna bakkdelen. Om du jobbar med det här kommer du att använda rätt muskler när du går för att hämta pilarna framme vid tavlan eller står på skjutlinjen stadigt med bra balans.



Utifrån och in swing

Viktigt att du håller överkroppen stabil och upprepa 15 gånger. Här tänker du också på hur leden ser ut med en kula och en hållare. Det är kulan som skall swinga i hållaren.

Ytterligare en övning som är bra för att jobba med de ofta inaktiva musklerna mellan skulderbladen är att göra som i figuren nedan. Knip ihop skulderbladen när du lyfter armarna enligt nedan.

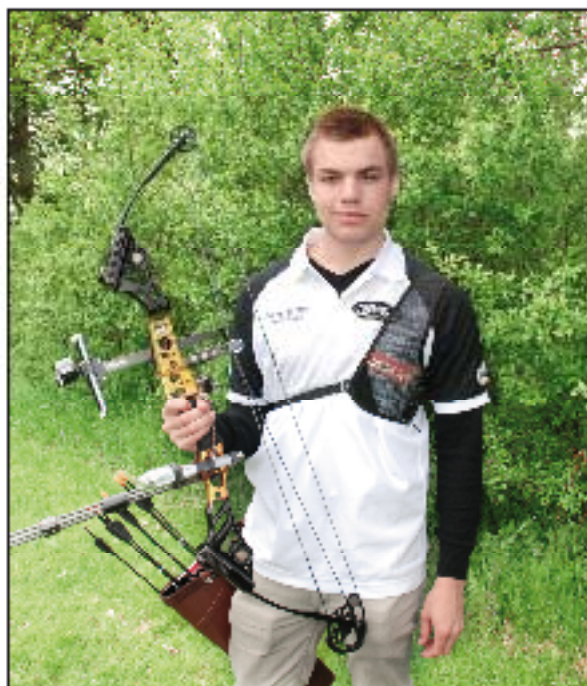


Nordisk Stenimpregnering AB

**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.css@telia.com

Premiär i Världscupen

- första tävlingen i Porec

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FITA



Finalarenan i den vackra hamnen.



Sabrina Struyf guld i DF samt Sam Kyritsoglou guld i HC.

Resumé ruta

Förra året avgjordes finalen i Köpenhamn på ett förträffligt sätt. Marco Galiazzo, ITA vann herrar fristil över Simon Terry GBR. I år ställs han mot en hel hög unga och talangfulla skyttar så som Cirouille, FRA, Ellison, USA och Duenas, CAN.

På damsidan blir det Koreanskt i topp. Ji Ye Kwak vinner över Ling Zhao från Kina. Här tar även Korea bronset. Även här trängs nästa stjärngeneration i farstun, Avitia, MEX, Lipiarska, POL och den unga ryskan Segina.

I herrar compound vinner inte helt oväntat Sergio Pagni, ITA. Tvåa blir Braden Galenthien, USA. Årets compoundklass bland herrarna topades av de fyra senaste cupvinnarna.

Tillsammans med ett helt koppel av finalister avslutas fältet med Grimwood, GBR VM-silver 09 och Clifton, NZL VM-brons 09. Icke att förglomma våra egna världsstjärnor.

I damklassen vinner kanske lite överraskande Luzmary Guedez från Venezuela. Silvermedaljen hamnar hos värdlandet via Camilla Soemod.

Dubbelt USA i herrar fristil när världscupen premiärstartade i början på maj.

Belgien överaskade genom att vinna två individuella guld i damer fristil och

herrar compound. 339 skyttar från 41 länder kom till start. För våra svensk skyttar tog det slut ganska tidigt. Morgan klarade sig längst till kvartsfinal. Herrlaget i compound tog sig till åttondelen där Australien satte stopp med 224-227.

Notera att detta året erbjuder en hel del intressanta nya regler. Set matcher som i tennis och mixed team startar direkt medan "Hit/Miss" räkningen för compoundklassen bara skjuts i Antalya och i Ogden.

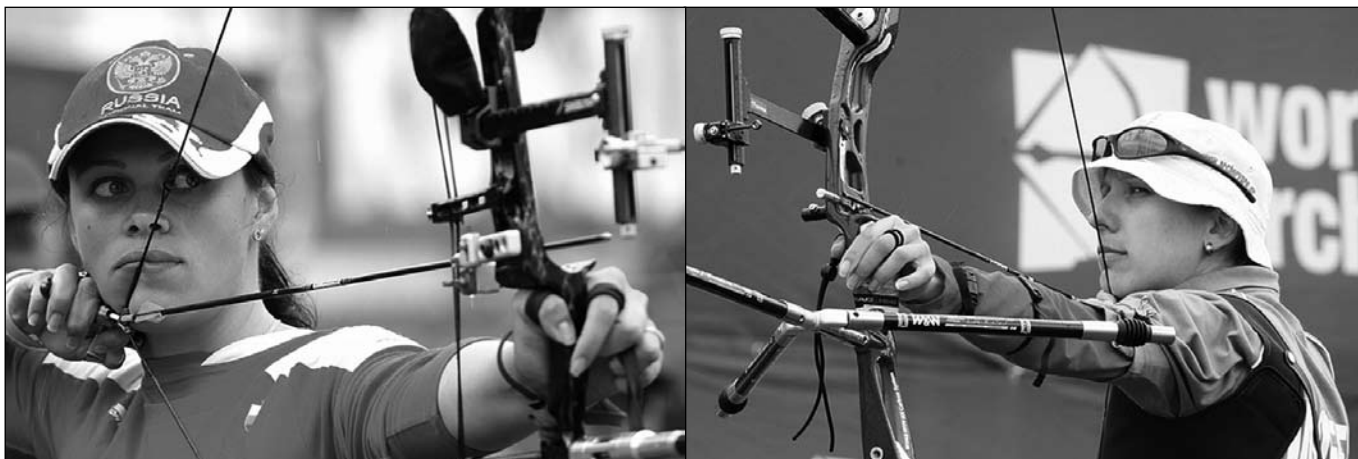
Jenny Jeppsson förlorade 4-2 mot Kristine Esebua, GEO. Varken Sebastian Djerf och Anders Malm tog sig vidare från grundomgången. Magnus Carlsson fick möta en skytt från Iran i sin första match som han vann lätt med 4-0. Därefter blev det svårare mot den alltid välskjutande Siguaskas, Lettland, förlust med 4-2.

För Morgans del blev det seger mot Laursen, Danmark i första matchen med 4-3. I andra blev det 4-2 mot Burri SUI samt 4-0 mot brasilianaren Roriz. Väl i åttondelen blev det repris på förra årets match i Las Vegas mot Reo Wilde. Reo vann även den här gången nu med setsiffrorna 6-4.



De svenska herrarna i compoundlaget som var rankad 2: a i världen inför tävlingen hade en god chans att ta medalj.

Internationellt



Herrarnas compoundklass vinnas mycket överraskande av 59-åriga Sam Kyritoglou från Belgien. Detta mot mer namnkunniga Sergio Pagni från Italien som i sista sarskjutningen bjöd in belgaren i matchen genom att skjuta en nia, seger således med 6-5. Reo Wilde, USA tar bronset övertygande mot danske Damsbo med 6-2.

Första mötet

I damernas compound hade Nicky Hunt, GBR och Ashley Wallace, CAN aldrig mötts tidigare men nu var det dags. Wallace tog initiativet direkt men Hunt jobbade in 5-5 och sarskjutning där kanadensiskan ändå vinner med 6-5.

Bronsmedaljen gick till Frankrike genom Sandrine Vandionant.

Två guld till Belgien

Belgien överraskade genom att ta två individuella guld. Nummer två kom i damer fristil genom 13: e kvalade och blott 20-åriga Sabrina Struyf. Detta genom seger mot Kuznetsova, BLR med 6-5, Berengere Schuh från Tyskland blir trea.

Dubbelt USA

I herrar fristil blir det dubbelt USA genom Victor Wunderle och Brady Ellison. Ellison vinner tämligen säkert med 7-3. Simon Terry, GBR vinner även han lätt med hela 6-0 över Valladont, FRA.

Lagtävlingen

I herrar fristil vinner Italien efter seger över Indien med 221-216. På damsidan stod kampen mellan vitrysland och Ukraina. Här slutar matchen 197-197 men då första vitryskan skjuter en 8: a hamnar guld i Ukraina.

I compoundklassen gav de danska herrarna USA en rejäl match. 229 lika blev dock 30-28 till USA. Bronset till El Salvador. Damklassen vinnas av Ryssland med USA på andra plats och Mexico på tredje.



Kinesiska fristilslaget vinner brons.

Fakta:

Världscupen har sedan starten bestått av 4 deltävlingar där länder konkurrerar om att få arrangera. Cupen avslutas med en final dit endast de 7 bästa i varje klass samt en skytt från värdnationen kvalificerar sig. Dessa finaler har genom åren arrangerats på mycket spektakulära platser världen över. I år går finalen invid slottet i Edinburgh Skottland.

Efter årets Världscup delar Longines ut ett precisionspris till den skytt som skjutit flest 10: or under världscupsäsongen.

Höga resultat i Göta Lejon Cup

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA



Morgan till vänster och Magnus i mitten diskuterar i pausen.

Göta Lejon Cup bjöd i år inte bara på småregn, 8 grader varmt och tidvis hård blåst det blev massor av höga resultat också.

Morgan kom direkt från Kroatien och var på vippen att spränga 1400p gränsen. 1397 var verkligen inte dåligt. Isabel Danielsson satte nytt personbästa med 1391 medan Christine Bjerendal tog sig över det magiska 1300-strecket med sina 1302.

Jättekul att Magnus Petersson verkar vara tillbaka på tävlingsbanan i HF21 även om han den här gången deltog utom tävlan. De två första avstånden sköts efter övriga skyttar medan han sköt korthållen tillsammans med övriga tävlande, totalt hela 1322 så tidigt på säsongen. Segrade i klassen gjorde Per Bengtsson, Linköping på 1277 före Göran Bjerendal, Lindome på 1255.

I damernas compoundklass vinner Isabell på personbästa 1391. Där är det nog bara en tidsfråga innan hon tar 1400p. Även Malin Johansson och Mimmi Eriksson var över 1300p med 1365 respektive 1315.

HC21 vann således Morgan långt före övriga skyttar. Jesper Danielsson blir tvåa på 1362 och Rolf Andersson, Södertälje blir trea på 1350 på fler tiotus än fyran Christopher Rönnow, Helsingborg.

I DF21 vinner Christine Bjerendal, Lindome på personbästa 1302. Elin Kättström, Finspång blir tvåa på 1239 medan regerande inomhusmästarinnan Ida Andersson blir trea på 1211.

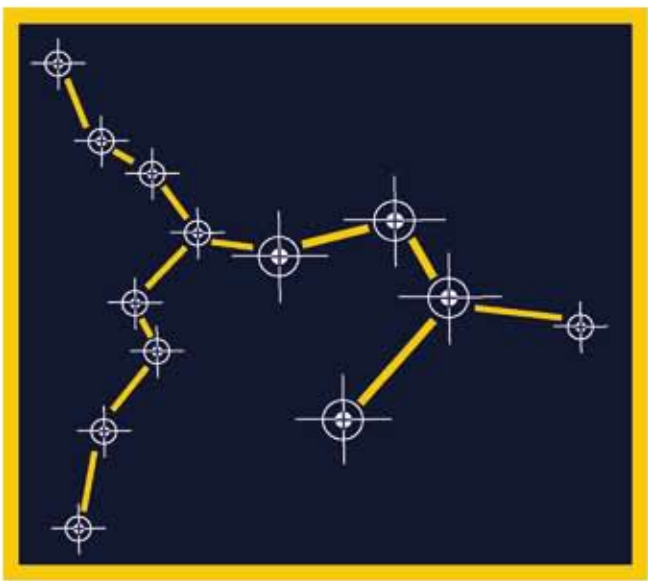
Två svenska rekord

Hans Sanne, BS Gothia i HF60 och Angelica Sekobon, BK Borgen i DF16 skjuter bägge Svenskt rekord på det nya avståndet 40 meter med 292 respektive 276. Vinner i DF16 gör Mathilda Andersson, Mjölby BS på 1096.

Stig Svensson, Skövde skjuter fina 1381 i HC50. På korthållen var det bara Morgan i HC21 som sköt bättre.

Tobias Blomgren, Lindome BK (nr 7 2009) vinner HF16 på fina 1285. Fredrik Sjöborg, Tyresö tvåa på 1237 och Marcus Lagneholt, Järnvägens IF trea på 1235.

I Långbågeklassen var marginalerna stora. Magnus Ahlberg, Lindome vinner på 1111p långt före tvåan Bent Byberg, arrangörsklubben (847). Trea blir Zeljko Djurasevic, BS Gothia med 707p.



20↑0 3D
SM
28-29 augusti
Borgholms Slott

www.3dsm2010.se

Kalmar Bågskytte och Skogens IF inbjuder
på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet till

2010 3D
Borgholms Slott SM

Svenskt Mästerskap i 3D

Lördag och söndag 28-29 augusti 2010



Tävlingsplats: Borgholms Slott, Öland

Vägvisning: Karta och vägvisning finns på www.3dsm2010.se

Klasser: Enligt SBFs bestämmelser individuellt och lag, 13-klasser och uppåt.

Omfattning: 2 x 30 mål 3D (lördag 30 mål, söndag 30 mål)

Tider:	Fredag 27 augusti:	Anmälan:	kl. 18.00-21.00
	Lördag 28 augusti:	Anmälan:	kl. 08.00-09.00
		Uppvärmning:	kl. 08.30-09.45
		Invigning:	kl. 10.00, därefter tävlingsstart!
	Söndag 29 augusti:	Uppvärmning:	kl. 08.00-08.45
		Tävlingsstart:	kl. 09.00

Tävlingsledare: Tommy Appelqvist

Anmälan: All anmälan sker elektroniskt via anmälningsformulär som finns på tävlingens webbplats: www.3dsm2010.se senast 1 augusti 2010.

Avgift: Anmälningsavgift betalas till bankgiro 487-9201 senast 1 augusti 2010.
Seniorer 500 kr/st
Juniorer 350 kr/st (13- och 16-klasser)
Lag 400 kr/st

Anmälningar efter 1 augusti 2010 +50 % av ordinarie anmälningsavgift.

Mtrl.kontroll: Sker genom stickprov av SBFs tekniska ombud båda dagarna.

Servering: Se vidare info på www.3dsm2010.se.

Logi: Boendecalternativ och bokningsinformation presenteras på www.3dsm2010.se.

Information: Tävlingens webbplats: www.3dsm2010.se
Följ oss på Twitter: twitter.com/3dsm2010
Tävlingsfrågor: info@3dsm2010.se

Övriga kontaktuppgifter finns på www.3dsm2010.se.

Övrigt: Tävlingen arrangeras i samarbete med Linnéuniversitetet i Kalmar.

Jaktpremiär i Tibro - Rankåsjakten mönstrade 43

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ANDERS LINDBLOM



Många fina mål när Rankåsjakten inledde årets jaktsäsong.



Peter Enbom hjälper till med att frilägga träträffen.

Endast 43 skyttar hade i år tagit sig till Tibro och årets jaktpremiär. Kanske bidrog 1 majhelgen till att det inte blev fler anmälda.

Största klassen blev långbåge som med sina fem skyttar toppades av Mikael Björkman, Alingsås BK på 475p. I HC21 blev det Stig Svensson, Skövde BK som lätt vann på 535p för klubbkompisen Anders Lindblom, 500p.

Ben Elwing, Västbo sköt högsta seniorresultatet med 540p.

DK21 vinnas av Elin Hellbeck från nystartade Tiveds BSK detta före månadens frontfigur Jessica Lindblom, Skövde.

I HF21 vinner Roine Knutsson, Grimslövs AIF på 505p medan klassikerna i HK21 besegrades av Tore Petersson också Grimslöv på fina 530p.

Motionsklassen bestod slutligen av två tapra deltagare i Åke Johansson, BS Grästrop 405 p och Niclas Kilsberger från Tiveds IF med 285p.

Eivor Carlsson skrällde i 3D

- vann DK21 i Södertälje

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

TÄVLING



Eivor Carlsson vid inne-SM i Eskilstuna 2009..



Eivor Carlsson skrällvann Telge-3D: n i Södertälje sista helgen i april mot mycket meriterade skyttar. Varken Lina Björklund eller Erika Seger kunde göra något åt Eivor som vann klart efter två bra rundor.

Övrigt att notera var att i HC21 och DC21 hamnade förstapriset under samma tak genom Jari Hjerpe och Ingrid Olofsson, Sturarna. Kalle Puman inleder utomhussäsongen med knapp seger i HK21 för Bobby Larsson och Hartmut Zeiplies.

- Det var nog lite oväntat säger Eivor på telefon. Egentligen har jag inte utvecklats skjutteknisk sätt berättar Eivor. Det hade blivit lite för mycket krångel med långbågen och när det inte är kul att åka och träna då är det dags att göra något radikalt. Vi hade en klassisk båge hemma, en Hoyt med Marksmanlemmar och det fungerade bra direkt.

- Vad är nyckeln till att skjuta bra på 3D?
- För mig är 3D roligast. Tavla inne och jakt funkar också det är skoj. 3D har den där lilla utmaningen och nervpirret att du har bara en chans och det går inte att rätta till. Sedan är ju avstånden ganska tilltalande också.

- Vilken är din styrka som skytt?
- Det är att jag inte tar det på så blodigt allvar, det blir mycket skratt på tävlingarna, avslutar Eivor.

DOMARHÖRNAN

TEXT: PETER HOLT

Denna gång tänker jag fördjupa mig i de förändringar som FITA har infört och som därmed automatiskt berör oss i Sverige.

1 På skjutlinjen skall man nu stå med kroppen rakt ovanför skjutlinjen. Tidigare var det en fot på vardera sida om linjen eller båda fötterna på linjen. Då uppstod problemet med att om två skyttar stod bredbent så kunde det skilja en hel del på var de stod i förhållande till linjen.

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

3 Matchskjutning skall nu skjutas som set. Och hur fungerar då setskjutning:

Om vi börjar utomhus:

Om det är fler än 8 deltagare kvar (elimineringssrönder) kan arrangören välja mellan att skjuta matcherna som bäst av 5 set om 3 pilar eller som bäst av 3 set om 6 pilar.

Om det är 8 eller färre skyttar kvar (finalrönder) så skall matcherna skjutas som bäst av 5 set om 3 pilar. Finalrönderna skjuts alternerande en pil i taget. Den högst rankade skytten väljer vem som skall skjuta första pilen. Skytten med lägst setpoäng skjuter först i nästa set. Om båda har samma setpoäng skjuter man i den ordning som första setet sköts. Vid eventuell sarskjutning skjuter skyttarna i den ordning som första setet sköts.

När man har skjutit det antal pilar som skall skjutas i setet så räknar man ihop poängen för de pilar som har skjutits i det aktuella setet. Den som har högst skjutna poäng får 2 setpoäng. Om skyttarna har samma skjutna poäng får båda skyttarna 1 setpoäng.

Först till 6 setpoäng (av 10 möjliga) i 5 setsmatcher alternativt 4 setpoäng (av 6 möjliga) i 3 setsmatcher har vunnit matchen.

Om setpoängen är lika efter att alla set är skjutna skall man sarskjuta.

Endast de 8 bästa skyttarna ges individuell placering. Skyttar som elimineras i kvartsfinal rankas efter antal vunna setpoäng, vid lika antal efter totala skjutpoängen i sista matchen, om fortfarande lika får de samma placering

Skyttar som elimineras under 1/8-elimineringen ges placering 9, skyttar som elimineras under 1/16-elimineringen ges plats 17 etc.

Inomhus fungerar på samma sätt men man använder endast 5 set om 3 pilar.

4 Vid sarskjutning (både match och för avancemang) skjuts en pil, den med högst poäng vinner. Om fortfarande lika mäter man avståndet till centrum och närmast vinner (utan att skjuta en ny pil). Om det fortfarande inte går att skilja skyttarna åt så skjuts en ny pil tills de kan skiljas åt.

5 Man kan inte längre sätta rekord i matchskytte eftersom man nu endast räknar setpoäng.

6 För långbåge 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". Denna förändring är en anpassning till att de flesta långbågar i dag har en svag rekurv eller en antydan till en sådan.

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

7 För långbåge 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"

Skicka frågor till:

peter.holt@bagskytte.se med texten "Domarhörnan" i ämnesraden. Eller med post till Peter Holt, Kolaratorpsvägen 2, 194 91 Upplands Väsby. Skriv även ditt namn, adress och klubb.

SBF-Shoppen

Är försenade
kommer i slutet av maj



120:-



Bengtssons Mitt i prick



X-spot bågvisare

Art nr: 803, XSP

En ny bågvisare till ett fantastiskt pris.

4 olika viktskalor.

Bör finnas på varje klubb!

(Batteri ingår ej)

490:-

Cartel Heavy Duty

Art nr: 810, C50

Väska med hjul i slagtålig plast.

Storlek 87x34x17

680:-



SF Pro Forged

Art nr: SFA, 105

Nya SF!

Win&Win

teknologi

Svart, mörklila,

blå, orange, eller vit.

Plunger och pilhylla ingår!



2270:-



510:-

Fjädringsapparat

Art nr: 606, 117

Ny fjädringsapparat

från Browning

med alla inställnings-
möjligheter.

Spinwing fjädringsapparat

Art nr: 606, 162

Sluta rita på era pilar!

Använd Cartels nya fjädringsapparat

Sätter dina fenor lätt och galant.

(Enbart för spinwing)



497:-

2500:-

SF Axiom paket 2

Ny båge från SF till klubbar och nybörjare.

Stock, lemmar, plunger, Magnetic pilhylla,

sträng, MTM väska och Smart Cordovan tabb ingår.

MTM väska; 91x26x13 Stock; svart, silver,

orange, vit eller blå.

