

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 6 2010

Mimmi Eriksson



Stainless Swede® Recurve Weights



- Stab-vikter för både klassiskt och fristil
- Tillverkade i polerat rostfritt stål av absolut toppklass
- Två storlekar; 240g och 344 g
- Supersnygg design
- Passar alla standardstockar med 5/16 gänga

Nu på Bågar & Pilar!
www.bagaropilar.com



Redaktionellt

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

Reportage

6. Månadens reportage: Mimmi Eriksson
9. SBF-Shopen.
10. Swedish Open Brattön.
- ett av årets fältäventyr är tillbaka!
12. Europacupen i Tjeckien.
- stora framgångar för handikapplandslaget.
13. Halmstadslaget.
14. **TÄVLINGSANNONS!**
15. Yngre Junior Trofén.
18. RC-pilen.
19. Europeiska Juniorcupen 1.
20. Huddinge BSK har bra kontakt med sin kommun.
22. Tavel-EM i Italien.
25. Danish Open, äventyr för BK Björnen.
26. Mental rådgivning, en väg till framgång.
TÄVLINGSANNONS!
29. Ungdomsutbyte Karlskrona-Gdynia.



Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

**SBF-Shopen kommer till
Tavel-SM!**
0141-21 22 55

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

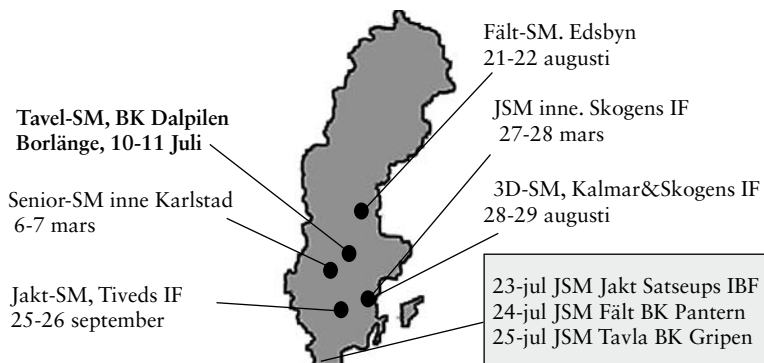
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET
KANSLI
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
org-nr: 802000-5065

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.



**I
NUMMER 7
MP-träffen i Lindome**

Reklam

Annonsör	Sida
Stainless Swede	2
Danage	10
Bågar & Pilar	16-17
NSIAB.com	23
Scandinavian	31
Mitt i Prick	32

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 Poulsen, 073-140 63 32

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

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

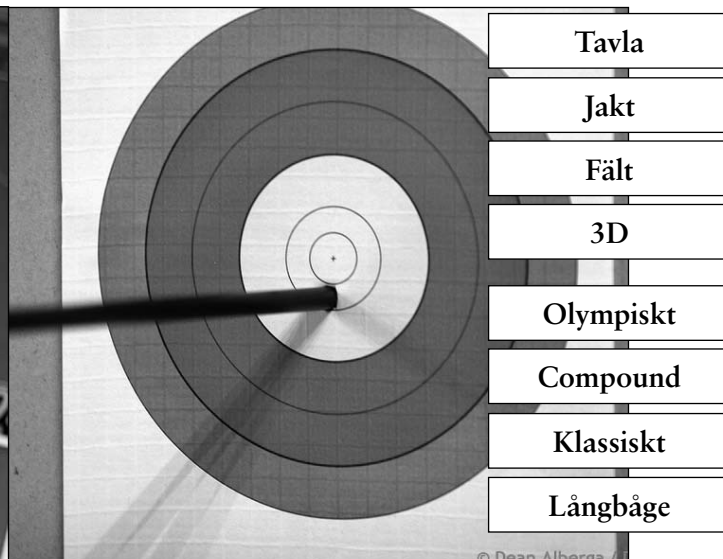
ÖSTRA SVEALANDS BF
Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57

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



Föbundsstyrelsen

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
Sportchef	Tomas Johansson	0705- 43 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	Monica Bjerendal	0520- 44 44 69	monica.brerendal@bagskytte.se
	Anders Fredriksson	0582- 167 65	anders.fredriksson@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	Per Andersson	0708- 55 26 11	per.andersson@bagskytte.se
Handikapprepresentant (adjungerad)	Håkan Törnström	076 3- 10 38 47	hakan.tornstrombagskytte.se
Personalrepresentant (adjungerad)	Gullimar Åkerlund	060 - 570 130	kansliet@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Henric Erlandsson		henric.erlandsson@bagskytte.se
Ungdomsrepresentant (adjungerad)	Brita Sjöö		brita.sjöö@bagskytte.se
Jämställdhetsansvarig (adjungerad)	Kaarina Saviluoto	070- 21 71 528	kaarina.saviluoto@bagskytte.se

KANSLIET
060-570 130

Redaktör
Mikael Svahn



Ansvarig utgivare
Berryll Arvehell: berryl.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.

Annonspriser	Tillägg	b/h i mm
Helsida 700 kr	300 kr	210x297
Utfallande - " -		216x306
Halvsida 500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida 400 kr		89x128
Åttondel 300 kr		89x862

I inbetald sanktionsavgift ingår kvartssannons i svart/vitt. Större utrymme mot tillägg och i mån av plats bland tävlingsannonserna. Samma annons kan bara repriseras en gång.

Färg

Endast helsidor i färg. Dessa kan bara publiceras i inlagan. Ingen samannonsering.

Annonpris i färg

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

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 7 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Lokalredaktörer

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

Omslagsbild: Dean Alberga, FITA

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

TÄVLINGAR PÅ GÅNG

Bodenträffen 3 juli
FITA 1440
Telefon: 0921480155
E-post: ulf.palo@swipnet.se

Vikingafejden, 3 juli, IK Österviking
900-rond
Telefon: 0121-40015

Hugelstapilen, 7 augusti, Eskilstuna
FITA 70 m, Elitserien
E-post: eskilstuna.bagskytte@telia.com

Götalandsmästerskapen, 7 augusti, Hässleholm
FITA 70 m

VÄSTRA SVEALANDS BÅGSKYTTEFÖRBUND

Inbjuder till

2010 - ÅRS DM

Tavla 31 / 7 Arr: ÄLVENÄS BK

J & F 1 / 8 Arr: BS KIL

Tavla Inne, 5/12 Arr: BK FJÄDERN

Separata Inbjudningar till berörda föreningar
Välkomna, Styrelsen VSBF

Tävlingsannonser för ELITSERIEN

För att Elitserieannonserna skall synas mer och se lika ut kommer dessa att publiceras i en halvsidesmall. Ordet "ELITSERIEN" finns förtryckt i överkant och "I samarbete med Bågar & Pilar" finns också förtryckt. Arrangörens text passas in i mallen.
Detta medför inte någon extra kostnad.

Förslag till tävlingsannonsering i nummer 7, 2010

Nummer 7 utkommer 15-20 juli med sista manusdag 20 juni. Hugelstapilen, Götalandsmästerskapen, Hudikträffen, Almviksjakten 3D, Stenvallspilen, Värmlandsvargen, Sam Lundkvist, Hallsbergsträffen, Stures 3D 2010, Oppundajakten, Ålajakten, Lejonjakten 3D, Mjölbyjakten 3D, Gottåsjakten

Licenser!

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

Användarnamn: bagskytte. Lösenord: sbf

Mimmi Eriksson

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, FITA

I Oskarhamn bor denna månads profil. Hon är regerande europamästarinna för juniorer inomhus och tog ett silver i mixsilver kadettlag nu på EJC 1 i Reggio Italien.

Mimmi Eriksson är 16 år och en av våra senaste stjärnor på bågskyttehimlen.

Jag når henne på telefonen på väg hem från Gröna Lund i Stockholm.

- Hur var det att stå på linjen i det här mästerskapet jämfört med Junior-EM?

- Eftersom EJC var en utomhustävling fick man ta vädret som det kom. Det var varmt och det blåste en hel del. Jag kan inte skjuta med tumrelease och med backtensionrelease kan det bli lite lurigt när det blåser, men man får gilla läget och skjuta så bra man kan.

- Vad tyckte du om din form?

- Helt ärligt hade jag träningsmässigt inte hunnit komma igång riktigt är. Efter Kroatien blev det mycket skola och sådant och då hann jag inte med att träna. Men nu har jag lagt upp en plan fram till sommarens olika mästerskap. Jag är så där att jag inte kan spontanträna och bara skjuta pil. Jag måste ha en strukturerad träning. Därför bestämmer jag i början av varje vecka när och hur jag skall träna. Ena dagen kanske jag skjuter 150 pilar och nästa dag något annat, det blir lättare att träna på det viset.

- Vi fick rapporter om att det var lite kaotiskt med resan och boendet. Vad var det som hände?

- Som tur var drabbade detta inte mig men bland annat Marcus Lagneholt fick låna en Italiensk reservbåge och de andra som inte fick sin båge fick låna av någon annan i landslaget eller fixa den på annat håll. Hotellet vi skulle bo på var överbokat och ingen i receptionen kunde prata engelska. Men med tur och samarbete med det slovenska landslaget lyckades alla få ett rum.

- Blev du påverkad?

- Ja, det var riktigt jobbigt, sent i säng och upp tidigt.





► - **Hur mycket tränar du nu?**

- Jag har fått en liten nytändning nu efter Italien och jag försöker ha åtminstone ett par, tre ordentliga träningspass i veckan. Jag har också skrivit upp mål som jag jobba emot.

- **Blir det annan träning än skjutning?**

- Det har varit lite svårt att hinna med men jag försöker köra konditionsträning.

- **Har du några andra fritidsintressen?**

- Nej, det är svårt att hinna med. När jag kopplar av tar jag det lugnt hemma. Mina kompisar bor en bit ifrån och då får man försöka träffa dom på helgerna.

- **Om compound blir en OS-gren, vill du komma dit då?**

- Ja det är klart! Det skulle vara jättehäftigt, det skulle bli ytterligare en sporre att jobba ännu hårdare, avslutar Mimmi.

Fakta

Familj

En bror som bor hemma och ytterligare en syster och en bror som inte bor hemma.

Bor

3 mil norr om Oskarshamn.

Ålder

16 år

Bågmärke

Merlin sponsrad av Archery Shop.

Utepilar

Sky Art diamond 450, sponsrad av Sky Art

Scoop

Mac Ten Zone, 6 ggr förstoring.

Release

Loesch från Lancaster

Bågskyttemål

Kortsiktigt vill jag komma iväg till Tyskland annars skulle det vara kul med inne-VM.

Favoritmat

Pasta över huvudtaget.

Bästa film

Hela Starwars-sextetten

När jag blir stor vill jag bli...

Hoppas att jag håller på med bågskytte då.

EXAMEN

vid Bågskyttegymnasiet i Olofström 2010



Studenter 2010, Henric Erlandsson och Per Schultz.

Henric Erlandsson kommer ifrån Kristianstad och skjuter compound. Han är invald som ungdomsuppleant i SBF: s styrelse. Henric har varit en god kamrat och jag tror flera på elevhemmet saknar sin kompis.

Per "Sylten" Schultz (bilden) kommer ifrån Linköping. Han skjuter recurve och har pluggat natur. Kännetecknet för "sylten" är att han inte är rädd för att ge sig in i diskussioner.

Lycka till på livets fortsatta resa!

Nya skyttar vid Bågskyttegymnasiet i Olofström, hösten 2010

Tidskriften Bågskytten och Svenska Bågskytteförbundet
gratulerar till er utbildning vid bågskyttegymnasiet.

Antagna skyttar till höstterminen är:

Jesper Fredriksson, BSK Gripen, Pontus Mellgren, Rembo IK, Alice Idéhn, BS Gothia
Sandra Andersson, Nykvarns BSK, Rickard Jonsson, Karlskrona BSK

EUROPACUPEN

- handikapplandslaget framgångsrikt.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: GULLIMAR ÅKERLUND



Stora framgångar för handikapplandslaget. Här på bild från Tavel-VM 2009.

Totalt blev det ett guld två silver och ett brons efter Världscuptävlingen i Nove Mesto, Tjeckien. Lagets goda form håller med andra ord i sig. – Det har aldrig hänt att ett handikapplag haft liknande framgångar på en WC-tävling tidigare, säger Gullimar. Nu kan vi se fram emot nästa WC-tävling i England med tillförsikt.

Ännu en gång blev det problem med bagaget. Efter en hel dags åkande visade det sig att både Anki och Pierre saknade sina rullstolar och bågar medan Anders saknade sin resväska. – Det har blivit mera regel än undantag att det saknas bagage. Men laget blir allt mer erfaret och klarar nu av sådan saker.

Vi var inhyta i ett mycket fint gammalt hotell, nyrenoverat under 2009. På samma hotell bodde även Kanada och Italien.

Reppe kvalar som etta

Zandra kvalar etta på 340/330 och totalt 670 poäng medan Anki kvalar som fyra med 311/311 och 622 poäng. Herrarna kvalade på 649 för Robert, 646 för Pierre och 634 för Håkan. Totalt fick laget ihop 1929 vilket var samma som Korea. – En gång hade vi en dröm, att en dag vara lika bra som Korea nu är vi där, påpekar Gullimar.

– Detta trots att det i slutet av första omgången regnade kraftigt och var mycket svårskjutet.

Eliminering

Pierre Claesson vinner mot en Kanadensare med 4-0, Robert Larsson vinner på särskjutning med cirka 2 mm mot sin motståndare från Ryssland. Håkan Törnström förlorade med 0-4 mot Go, Korea. Pierre Claesson förlorar mot Koreas, Lee med 4-2 och Robert Larsson förlorar med 0-4 mot Cox från Kanada. Anki Nilsson, vinner mot en ryska med 6-1 och Zandra Reppe vinner i semifinalen mot Anki med 6-0. Zandra i guldfinal och Anki i bronsfinal.

Lagtävlingarna

Sverige vinner först mot Ryssland med 214-208 och fortsätter sedan med vinst mot Kanada med 215-212. Detta gör att man ställs mot Polen i finalen. Mixedlaget inleder med att förlora mot Ryssland med 235-250. (då skall man komma ihåg att när Sverige blev EM-mästare i Italien vann man på 246 poäng).

Finaldagen

Zandra Reppe möter Artakhinova, Ryssland och vinner med 6-0 (28-26, 29-26, 29-26), guld till Zandra. Anki Nilsson vinner sin bronsmatch mot Zimmerman, Tyskland med 6-0 (27-25, 28-26, 29-28). Bra skytte av båda. Om Anki Nilsson mött Artakhinova i semifinalen hade vi kanske haft både Anki och Zandra i final. Det ser bra ut för bägge skyttarna inför 2012.

Herrlaget ställdes mot Polen i finalen och tyvärr föll man på tävlingsnerven med knappa 210-215. I det här laget finns det kunnande nog för att skjuta mycket bättre än så här, säger Gullimar. Nu är det bra erfarenhet och vana som fattas.

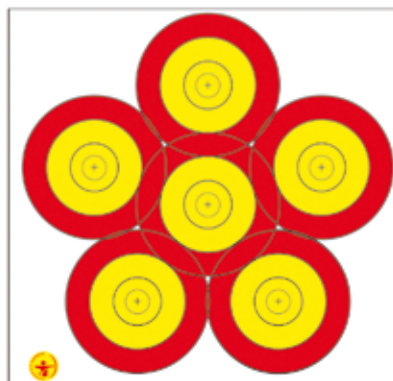


DAMAGE PRODUCTS - WORLDWIDE

DOMINO TARGETS - POWER STOPS - HANDHELD SCORING SYSTEMS
 TIMER SYSTEMS - TARGET PINS - SCOREBOARDS - 6 SPOT TARGET FACES



DOMINO TARGET
NO FRAME TARGET STAND



6 - SPOT TARGET FACE, INDOOR AND OUTDOOR



FREE PROGRAMMABLE
TIMER CONTROLLER



DAMAGE of Scandinavia

- the sport's most innovative supplier of target and scoring systems



DAMAGE of Scandinavia, Industrivej 13, 6310 Broager, Denmark.
 Tel: (+45) 74 44 26 36 Fax: (+45) 74 44 26 24 Email: danage@danage.dk
 Websites: www.danage.dk www.domino-target.com

Brattön är tillbaka!

- få till Swedish Open i fält, VM-test avgjordes i mitten på maj.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BO PALM



Storslagna vyer mer regel än undantag på Brattön.

Senast det var tävlingar på Brattön var 1997. Ett riktigt fältäventyr som många önskat se igen och i år var comebacken ett faktum. Massor av vackra mål med vyer över öppet hav avlöste varandra. Många kända namn på pallen blev det också men mest överraskande är nog att Christian Hedvall, BK Dalpilen lyckades vinna HC21.

När det var en dryg vecka kvar till tävlingsstart var det ett 75-tal anmälda skyttar, när tävlingen sedan började var det endast drygt 60 som kom till start. Tyvärr måste vi fakturera alla de skyttar för anmälningsavgiften som inte avanmält sin avbokning i tid eftersom vi hade dimensionerat färjor och bl. a. inköp till serveringen på anmälda skyttar, förklarar Bo Palm tävlingsledare. Antalet skyttar blev endast hälften av vad vi budgeterat för vilket innebär att det budgeterade underskottet blev betydligt högre än vad vi hoppats på.

-Alla tjatade om Brattön, och till slut föll vi till föga, berättar Bo Palm, ordförande i Angereds Bågskyttar. – Vi inledde förhandlingar med Brattön förra sommaren och avtalade till slut om 4 år. Förutsättningen för att det skall bli fyra år är att antalet skyttar ökar betydligt, påpekar Bo.

I år hade vi budgeterat med ett underskott men det räckte således inte.

Ytterligare en orsak till det låga deltagarantalet är troligen att vi inte heller hann med en ordentlig marknadsföring internationellt vilket fick till följd att endast två länder utöver Sverige fanns på plats. Det var två skyttar från Finland och lite fler från Norge.

- *Fick ni någon respons från andra länder?*

- Tyvärr var diskussionerna med Brattön inte avslutade förrän vid årsskiftet och då var det för sent att locka till sig skyttar från andra länder. Ändå fick vi den norska utvecklingsgruppen och två finländska landslagsskyttar på plats.





Att lägga banor på Brattön är ett imponerande arbete av arrangören.



- I år kommer vi redan nu i sommar att marknadsföra tävlingen internationellt.

- Vi är annars mycket nöjda som arrangör, framhåller Bo. - Förutom det ekonomiska har det gått helt efter planerna. Vädret har varit jättebra och det regnade endast under finalrundan. Med tanke på detta och att vi också byggde banor under fem dagar utan regn får vi som sagt vara nöjda.

- En annan sak vi var väldigt nöjda med var samarbetet med styrelsen för Brattön och den fina restaurangservicen vi fick på ön med billig och god mat.

- För nästa år har vi bestämt oss för att köra nästan oavsett antalet anmälda men det kan ju så klart inte bli allt för dåligt. Ett tecken på att skyttarna var nöjda är att med arrangörens 4 stugor är totalt 9 stugor redan bokade till nästa år.

Kanontävling

Bland skyttarna har vi valt att prata lite med Ulrika Sjöwall.

- Jag har bara skjutit ute i tre veckor, berättar Ulrika. - När nu vintern hängde kvar så länge tror jag folk har haft lite svårt att hinna med alla förberedelser och då kom Brattöntävlingen lite tidigt. Därför undrar jag om inte det är orsaken till att så få skyttar anmälde sig, det är ju trots allt lite krävande. Att det sedan var ett VM-test kanske verkade lite avskräckande.

- Jag kan inte säga att det var någon poängmässig katastrof för min egen del utan här har det mer handlat om materialet. Efter skadan har jag nu börjat öka på styrkan

en 6-7 pound vilket gjort att pilarna blivit alldeles för vecka. Minsta fel gav stora utslag. Nu har jag fått andra pilar som skall skjutas in med det snaraste.

- Annars hade vi jättekul! Verkligen en kanontävling med toppenfina banor, tycker Ulrika. En stor eloge till arrangören som gjorde ett stort jobb.

Klass	Plac	Namn	Klubb	Omärkt	Märkt	Tot
HC 13	1	Marcus Sjöwall	Älvenäs BK	363	353	716
HF 10	1	Simon Olander Åhlund	Nykvarns BK	373	382	755
HF 10	2	Max Henriksson	Huddinge BK	316	306	622
HF 10	3	Markus Engberg	Huddinge BK	288	270	558
HK 10	1	Melvin Åhlund	Stallarholmens BK	265	289	554
HK 13	1	Niklas Kjellman	BK Pantern	303	257	560
HLB 21	1	Mikael Puman	Eskilstuna BK	290	237	527
DK 21	1	Lina Björklund	BSK Edsbyn	302	298	600
DK 21	2	Anne Viljanen	Finland	295	275	570
DK 21	3	Margaretha Palm	Angereds BS	252	232	484
DK 21	4	Carina Lilja	BK Pantern	218	171	389
HK 21	1	Bobby Larsson	Stallarholmens BK	350	334	684
HK 21	2	Kalle Puman	Eskilstuna BK	351	315	666
HK 21	3	Martin Ottosson	Västerviks BK	334	307	641
HK 21	4	Mats Palmér	Lindome BK	335	304	639
HK 21	5	Jakob Björklund	BSK Edsbyn	327	312	639
C 21	1	Morgan Lundin	NSIAB .com	410	399	809
C 21	2	Christian Hedvall	BK Dalpilen	404	401	805
C 21	3	Marko Järvenpää	Finland	402	390	792
C 21	4	Morten Bøe	Sandefjord BS Norge	391	396	787
C 21	5	Peter Grip	Lindome BK	392	376	768
C 21	6	Håkan Johansson	Skogens IF	394	371	765
DF 21	1	Christine Bjerendal	Lindome BK	330	334	664
DF 21	2	Elin Kättström	Finspängs BSK	340	307	647
DF 21	3	Carina Olsson	Huddinge BK	288	261	549
DF 21	4	Kaarina Saviluoto	Nykvarns BK	266	265	531
DF 21	5	Sandra Andersson	Nykvarns BK	257	268	525
HF 16	1	Eivind Lie	SK Vidar Norge	336	309	645
HF 16	2	Pontus Karlsson	Lindome BK	286	277	563
HF 16	3	Olof Himmelman	Lindome BK	253	207	460
HF 21	1	Björn Jansson	Nyköpings BK	356	355	711
HF 21	2	Niklas Andersson	Rembo IK	374	319	693
HF 21	3	Göran Bjerendal	Lindome BK	353	340	693
HF 21	4	Sigmund Lindberget	Elverums BS Norge	320	340	660
HF 21	5	Micke Olsson	Stockholms BK	346	304	650
HF 21	6	Cenneth Åhlund	Nykvarns BK	327	315	642

Halmstaslaget.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA



Notera Sofie Ståhlgrantz pil i överst till höger. .

Hemmaseger i HC21 genom Carl-Henrik Gidensköld medan HC16-skytten Christopher Rönnow tog andraplatsen. I HF21 blev det mest BK Gripen för hela slanten.

Även Halmstaslaget fick del av det fina vädret med 18 grader och svagvind. Carl-Henrik Gidensköld, Halmstad BSK kvalar HC21 knappt före Christopher Rönnow, Helsingborg på 688 mot 684. Håkan Johansson, Skogens IF är knappt bakom dessa på 680 p.

På herrsidan blir det Mikael Ekholm, BK Gripen som med 623 poäng tar ett bra grepp om händelserna. Klubbkompisarna Mikael Langebro (600) och Andreas Hein (598) följde på andra respektive tredje plats.

Även i HF16 och HF60 är det BK Gripen i topp genom Jesper Fredriksson på 595 p och Jan-Erik Andersson på 630 poäng.

I HK21 är det Grimslövs AIF på första och andra plats. Tore Petersson som egentligen är HK50 är ohotad först på 641 poäng. Medan klubbkompisen Henrik Oskarsson följer på 559 poäng. Trea är Per Jonsson, Lindome på 529 poäng.

I HC60 vinner Leif Andersson, BK Göta Lejon före Jan Bengtsson, Kristianstads BK på 672 mot 640.

Långbågeklassen som här samlade tre deltagare ledes av Magnus Ahlberg på 535 poäng.

Bland dom yngre klasserna var det endast i HC13 och i HK10 som det var flera deltagare i.

Daniel Fehrman, Halmstad vinner HC13 före Jimmy Boström dito på 670 mot 636.

I HK10 är det bara Lindomeskyttr Erik Hedén står överst på pallen med 302 poäng. Jim Johansson, följer på 285 poäng medan Thomas Johansson, blir trea på 217 poäng.

Final

Compound-21-klassen vinnas av Håkan Johansson, Skogens IF som gillar det här med Finaler och matcher, 6-0 mot Magnus Edström, Lindome BK. Jesper Fredriksson i HF16 håller hela vägen in i mål och besegrar Huskvarnas Dennis Ståhlkrantz med 6-2.

I HF21 vinner Per Lindberg lite överraskande då han kvalade först på sjätteplats. Resultatet blir klara 6-0 mot Lindomes Björn Hasslöf.

Jan-Erik Andersson håller ställningarna i HF60, klara 6-2 mot Halmstads Lars Thorén.

I herrklassikerna har Tore Petersson inga svårigheter att hålla undan utan vinner finalen lätt med 7-3 mot Henrik.

Även Magnus Ahlberg i långbågeklassen vinner lätt mot Ronny Grönnevik, Varbergs BSK med 6-0.

ELITSERIEHISTORIA

Vid Elitserietävlingen i Stocka vinner för första gången en skytt från vårt "Para-team" en deltävling i Elitserien. Zandras som just vunnit en Europacuptävling i Tjeckien visa på bra form. 7-3 blir det i finalen mot Per Olnils, Bollnäs.

Gävlebockens 3D bjöd på sol

TEXT & BILD: ULF GRANSTRÖM

Bo Carlsson, Skallsjö BG vann i stor stil långbågeklassen när årets Gävlebockens 3D avgjordes i lördags. En tävling som nästan lockade rekorddeltagande och deltagarna gav banläggarna många lovord för fina arrangemang.

3D skyttet har blivit en tävlingsform som lockar allt fler bågskyttar. Att skjuta på djurfigurer under så jaktligt realistiska situationer som möjligt är spännande. Samtidigt har skytten bara en pil vilket ytterligare höjer pulsen. I år kom drygt 100 skyttar till Gävlebockens 3D och glädjande många ungdomar deltog. De två stora klasserna var herrar compound med 24 deltagare och herrar långbåge med 17.

I compundklassen blev det riktigt tätt där segraren Christoffer Herfindal, Kungsängen, nådde goda 297 poäng av möjliga 327. Tre skyttar hade 296 poäng så det blev antal elvor som avgjorde till fördel för Jari Järpe, Sturarna som hade 12 träff i innersingen. Trea blev Christian Hedvall BK Dalpilen.

Långbågeklassen vann Bo Carlsson på goda 238 poäng följt av Kenneth Johansson, Rejmyre på 22 poäng och Robert Antman, Wij BS en poäng efter. För familjen Antmans från Ockelbo blev det en riktigt fin dag när mamma Viola tog hem segern i DLB 21

Segrare i de olika klasserna

DC 16 Louise Stickkelorum, Nora,
 DC 21 Ingrid Olofsson, BSK Sturarna
 DF 21 Viola Bäcklund, Stenbro BS
 DK 10 Matilda Mårtens BSK Edsbyn
 DK 13 Erika Johansson, Siljanspilen
 DK 16 Louise Hultcrantz, Karlstads BK
 DK 21 Lina Björklund, BSK Edsbyn
 DLB 21 Viola Antman, Wij BS
 HC 13 Tobias Tarukoski, BK Danapilen
 HC 16 Christian Sjöholm, BSK Enviken
 HC 21 Christoffer Herfindal, Kungsängen
 HC 50 Stefan bergström, Rembo
 HC 60 Bert-Åke Olsson, Bollnäs BSK
 HF 13 Johan Bergman, Sundsvall/Ortviken
 HF 21 Mikael Anderle, BSK Sturarna

HF 50 Anders Johansson, Finspångs BSK
 HF 60 Claes Vångman, Karlsvik
 HK 10 Oskar Hammalund, Wij BS
 HK 13 Richard Niskanen, BSK Edsbyn
 HK 21 Erik Jonsson, Rembo
 HK 60 Kent Björklund, BSK Edsbyn
 HLB 21 Bo Carlsson, Skallsjö BG



Bo Carlsson vinner långbågeklassen i stor stil.

Yngre Junior Troffén

efter 58 tävlingar, 25 maj 2010
av Henry Jonsson

Plac	Förening	Deltagare	Startar	Poäng		Fnspångs BSK	6	8	14
1	Järnvägens BF	8	54	191	49	Östersunds BK	2	4	13
2	Huskvarna BK	9	34	87		BS Vaggeryd	1	4	12
3	BK Friskyttarna	3	25	74		Örebro BK Jaktpilen	2	10	12
4	Motala BK	3	18	69	52	Wij BS	2	3	11
5	Luleå BS	7	26	68		Angereds BS	3	4	11
6	Korsnäs IF/BK	4	18	59		Mjölby BS	3	6	11
7	BK Siljanspilen	3	14	57	55	Säters IF/BK	3	5	10
8	Sundsall/Ortvikens BK	4	19	56		Nyköpings BK	4	5	10
	Nykvarns BK	11	24	56	57	BSK Sturarna	5	6	9
10	Timrå AIF	3	15	55	58	Västbo BK	2	3	8
11	Älvenäs BK	6	24	52		BK Pantern	2	5	8
12	Trelleborgs BK	4	11	48		Skövde BK	4	6	8
	Karlskrona BK	7	16	48		BS Gothia	5	6	8
14	Åtvidabergs BSK	3	14	40		Södertälje BF	6	7	8
15	Sävsjö BK	2	11	37	63	Kalmar BS	1	3	7
	Skogens IF	7	18	37		Västerviks BK	4	4	7
17	Katrineholms BK	4	12	35	65	Stenbro BK	1	5	6
18	BSK Edsbyn	6	13	34		Kristinehamns BK	2	6	6
19	Umeå BK	4	19	33		Strängnäs BK	2	6	6
20	BSK Hudik	3	11	31	68	IF Ulvarna	1	2	5
21	Vetlanda BSK	10	15	30		BSK Gnarp	1	4	5
22	Alingsås BK	4	8	29		Karlshamns BK	2	4	5
	IF Karlsvik	5	18	29		Kungälv BK	4	5	5
24	BS Grästorp	5	8	28	72	BK Snapphanen	1	2	4
	Tranås BSK	7	11	28		BK Björnen	1	2	4
26	Tyresö BS	3	9	27		Skellefteå BK	2	2	4
	Stockholms BK	5	9	27		Tibro BS	3	4	4
28	BSK Enviken	5	14	25		Västerås BK	4	4	4
	Lindome BK	10	15	25	77	Nynäshamns BK	1	1	3
30	BK Danapilen	1	6	24		Piteå BK	1	1	3
31	Ronneby BF	2	9	23		Huddinge BSK	1	3	3
32	Rumskulla GOIF	2	8	22		Rejmyre BSK	3	3	3
	Nora BK	3	15	22		Sollefteå BK	3	3	3
34	BSK Iggesund	1	5	21	82	BK Dalpilen	1	1	1
	BSK Stocka	2	5	21		BK Inkas	1	1	1
36	Helsingborgs BK	3	7	19		BSK Nimrod	1	1	1
	Karlstads BK	3	9	19		Grimslövs AIF	1	1	1
38	Skurups BK	2	8	18		IK Österviking	1	1	1
39	Hässleholms BK	1	4	16		Lammhults BSK	1	1	1
40	BK Fjädern	2	9	15		Stallarholmens BK	1	1	1
	Eskilstuna BS	3	5	15		Svärdsjö IF Vasapilen	1	1	1
	BK Gripen	3	7	15		Summa	298	791	1985
	BS Kil	4	8	15					
	Halmstads BF	7	10	15					
45	Kungsängens BK	2	6	14					
	Kiruna BK	2	8	14					
	Rembo IK	3	5	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

RC-pilen

- rekordkross i Hallsberg

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: CATHARINA HERMANSSON

Välbesökta RC-pilen bjöd även i år på strålande sol-sken och perfekta skjutförhållanden.

Detta visade sig också i resultatlistan där ibland hela 9 svenska rekord.

Både Björn Jansson, Nyköpings BSK i HF21 och Pirre Möllerström, IF Karlsvik i HC21 presterade väldigt bra resultat.

Sjuttionio startande från 34 klubbar hade letat sig till Järnvägens träningsanläggning och RC-pilen. I år krockade tyvärr tävlingen med Tavel-EM vilket fick till följd att en del av dom bästa skyttarna inte var på plats. Icke desto mindre finns det en massa skyttar som mer än väl fyller ut det eventuella tomrummet.

Eller vad sägs om 9 svenska rekord. Bland dessa kan nämnas Mimmi Eriksson, Skogens IF som ångar på i god form. Hon slog två avstånd och sin egen total. Cecilia Blomberg, Mjölby BS sätter även hon rekord, på 40 meter och skjuter fina 1264.

Eller varför inte Kjell Eriksson, BK Friskytarna som i HC60 skjuter 1408 poäng. Det är hela 20 poäng bättre än sitt eget tidigare rekord och Kjell blir därmed först att spränga den magiska 1400 poängsgränsen. Övriga rekord ser ni här nedan.



SVENSKA REKORD

		60m	50m	40m	30m	Totalt
DC 16						
1	Mimmi Eriksson Skogens IF	<u>346</u>	332	<u>343</u>	353	<u>1374</u>
DF16						
1	Cecilia Blomberg Mjölby BS	296	321	<u>321</u>	<u>326</u>	1264
DF50						
1	Marie Löfroth Finspångs BSK	269	253	<u>259</u>	295	1076
HC60						
1	Kjell Eriksson BK Friskytarna	<u>349</u>	<u>354</u>	<u>349</u>	356	<u>1408</u>

EUROPEISKA JUNIOR CUPEN

- guld, silver och brons till Sverige.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ARRANGÖRENS HEMSIDA



I mitten av maj var det dags för första steget i den Europeiska Junior Cupen. Tre medaljer till Sverige där herrlaget i compound för juniorer vinner över Nederländerna och tar guld. Mixedlaget i compound för cadetter tar silver i kamp mot Danmark och Mixedlaget för juniorer tar brons.

HF junior	Tobias Blomgren	32	584
	Robin Bergius	49	612
	Marcus Lagneholt	56	573
DF Junior	Ida Andersson	37	567
HC junior	Jonatan Friberg	4	676
	Jesper Danielsson	5	663
	Christopher Rönnow	8	678
	Viktor Lundström	18	674
DC junior	Malin Johansson	9	663
HC cadett	Mattias Hallén	9	630 kvalar som 21: a
DC cadett	Mimmi Eriksson	10	671 kvalar som 7: a

Tobias Blomgren vinner sin första match mot Mancione, ITA med 4-2 för att sedan förlora med 0-4 mot Psykhodchenko UKR. Vinner gör Nesemann, GER med 7-1 mot Santana ESP.

Marcus Lagneholt förlorar 0-4 i första matchen mot Pianesi, ITA. Robin Bergius förlorar även han i första matchen mot Abdud, SIN med 0-4.

Ida Andersson i DF juniorer förlorar mot Panikova CZE med klara 0-4 i första matchen. Vinner gör Avita, MEX i final mot Sichenikova, UKR med 6-0.

I HC juniorer vinner Frantzen, DEN över Remie, NED med 6-2. Viktor Lundström förlorar i 16-delen mot Ackx, BEL med 2-4.

Christopher Rönnow möter just Remie i sin kvart och förlorar 0-6. Jonatan Friberg vinner kvart mot Coskun, TUR med 6-5 men förlorar sedan mot slutsegraren med 7-1. I bronsmatchen vinner Pavanello, ITA med 0-6. Följaktligen fick Jesper Danielsson möta Frantzen i sin kvart och förlorar mycket knappt på särskjutning 5-6.

Malin Johansson förlorar också mycket knappt i åttondelen mot slutsegraren Sigil från Danmark med särskjutning och 3-4. Sigil vinner finalen över Kolarek, CRO med 6-2.

Mattias Hallén i HC cadett vinner 16-delen mot Rota, ITA med 4-0 för att sedan förlora mot Friese, DEN med 2-4.

Mimmi Eriksson förlorar åttondelen mot slovenska Janezic med 0-4. Vinner gör Cernet, SLO.

Guld i lag

I HF Junior vinner Ryssland över Spanien med 195-192. Medan det svenska lagt blir 9: a. Det svenska juniorlaget i compound vinner över Nederländerna med 214-211.



Silver och brons i mixed lag

I fristil junior vinner Mexico över Ryssland med klara 140-128. Det svenska laget bestående av Ida Andersson och Robin Bergius blir sextonde.

I compound junior vinner Italien över Ryssland med 136-133 medan Sverige, bestående av Christopher och Malin, tar tredjeplatsen genom att överglänsa Turkiet med 150-139, finalrundans högsta resultat.

Mimmi och Mattias fortsätter framgångarna genom att ta silver i cadett efter att i finalen fått möta Danmark, 151-143.

Att samarbeta bra med kommunen

- nystartade Huddinge BSK berättar.

TEXT & BILD: BJÖRN LINDQVIIST



Att börja som nu förening utan kanske vare sig kontakter, lokal eller material är inte lätt. Relativt nystartade Huddinge BSK berättar här hur man jobbat in ett bra samarbete med sin kommun.

Allt började med att jag och Carina Olsson blev sugna på att starta en klubb. Vi hade redan en uppfattning om att det borde finnas utrymme för en klubb till i södra Stockholm och vi kände andra som var intresserade av att vara med på den resan, bland annat Roland Henriksson och Lars Engberg. Vi var alla fyra skyttar sedan tidigare med bakgrund från andra klubbar (Sollentuna, Stallarholmen, Tyresö och Nykvarn)

Eftersom vi inte hade någon tidigare erfarenhet av att starta en idrottsförening började vi med att kontakta kommunen för att få ett möte med fritidsförvaltningen för att berätta om våra idéer. Fritidschefen hade då bett andra ansvariga i kommunen att komma på mötet, bland annat den som var ansvarig för alla idrottsanläggningar.

Vi förklarade att bågskytta är vana att träna i konstiga källarlokalerna och frågade om det fanns möjlighet att smyga igång en liten försöksverksamhet någonstans? Vi fick tillgång till en källarlokal mot att vi tömde den på ca 3 ton skräp och prylar. Oj, vad vi städade och bar tunga saker.

Senhösten 2008 kunde vi börja skjuta där. Kommunen fortsatte att vara hjälpsam genom att leta upp stolar, bord, låna ut verktyg, och så vidare. Lokalen är liten men det uppvägs av att vi har tillgång till den alla dagar i veckan när vi vill och att den ligger centralt i Huddinge. Huddinge kommun har nolltaxa vilket innebär att föreningsverksamhet inte betalar någon hyresavgift för vanligt träning. Vid större arrangemang utgår dock en avgift.

När vi kunde visa att vi var seriösa, hade en verksamhet och hade gjort vad vi kom överens om bad vi om ett likadant möte till och då pratade vi om utebana. Återigen beskrev vi bara våra tankar och försökte vara försiktiga med att komma med krav. Kommunen svarade genast med att vilja ha med oss i multisportanläggningen i Visättra sportcenter. Där vill kommunen ha så många idrotter som möjligt - inte bara ishockey och fotboll, så vi samsas bra med frisbeegolfare, en BMX-bana och hundsport - för att bara nämna några. Allt skötsel av gräsmatta mm tar därmed kommunen hand om.

Vi behövde nu en klubbstuga av något slag. Vi krävde ingen hjälp, men vi frågade om chefen för idrottsanläggningen om han hade några idéer. Vi fick en jättelik gammal container. Den bytte vi in till en ny, liten lättskött container hos ett containerföretag. Kommunen hjälpte till igen med transport och placering av containern

För att fortsätta att ha ett gott samarbete med kommunen så har vi fortlöpande bjudit in kommunens representanter på festligheter och provträningar. Vi ställer också upp på kommunens krav om att inte köra bil fram till utebanan, ordnar prova på skjutning på kommunens särskilda idrottsdagar, och så vidare.

Vi är väldigt medvetna om att kommuner ofta har ansträngd ekonomi, så därför har vår ambition hela

tiden varit att inte kräva utan att försöka skapa dialog.

Vår nya satsning till hösten kommer att handla om att få mer fler ungdomar, framförallt tjejer i olika åldrar, i klubben. Kommunen blev glad att vi hade jämställdhetsidéer och de har lovat att hjälpa till.

Vi har också redan pratat om att steget efter det ska bli att satsa på funktionshindrade. Även här har kommunen lovat att stödja oss när vi har kommit fram till formerna för satsningen, men där är vi inte riktigt ännu.

I dagsläget har vi alltså en egen inomhusbana tillgänglig ca 07-22 alla dagar och en fantastiskt vacker och praktisk utomhusbana.

Vad har detta betytt för er som nyetablerad förening?

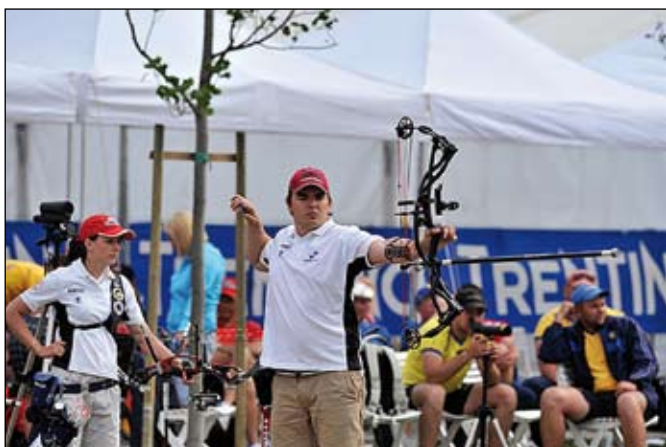
Huddinge är en fantastisk kommun att bedriva idrott i. Det känns som om man som föreningsansvarig är omgiven av personer i kommunen som med nyfikenhet och en tillmötesgående attityd verkligen vill att det ska gå bra för föreningarna. Kommunens representanter tycks också vara uppriktigt stolta över den verksamhet som finns.

Vi har valt att växa i lugn och kontrollerad takt, så att ingen tar på sig för mycket jobb som sedan inte blir gjort. Det skulle bara skapa onödigt frustration. Vad vi behöver nu är fler medlemmar både nybörjare och erfarna skyttar som vill fortsätta att utvecklas i vår förening

Tavel-EM

- Ny mixed-medalj till Sverige på kort tid.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ARRANGÖRSKLUBBEN



Isabella och Anders i mixfinalen. Gladys Willems (BEL) vinkar till publiken efter sin silvermedalj.



Tavel EM har genomförts i Italienska Rovereto mellan den 24-30 maj.

Andra mixedlagmedaljen för Sverige på kort tid när Isabell Danielsson och Anders Malm besegrar Danmark med minsta möjliga marginal.

Bästa prestation individuellt står Anders Malm för genom sin 6: e plats.

Premiäråret för den nya tävlingsklassen mixade lag, bestående av en herre och en dam, har börjat bra för Sverige.

Andra medaljen i mixedlag, compound på kort tid tar Isabell Danielsson och Anders Malm genom att besegra Danmark med 146-145. Det svenska laget kvalade in som nia på 1343 poäng där Storbritannien tog täten via Rikunenko 698p och Andrea Gales 674, totalt 1372. Danmark följde en poäng efter och tio före Italien. Storbritannien slutar åtta medan Sverige och Danmark avancerar fram till den nagelbitande finalen där Danmark tar ledningen. Sverige går ikapp och inför sista serien står det 110-110. Camillas sista pil blir en domarfråga, antingen en sju eller en åtta, det danska lagets poäng sätts till 145 mot Sveriges 130. Isabell gör ett halvt uppdrag och tar ner, börjar om och skjuter en hög nia. Anders behöver nu skjuta minst en åtta för att vara säker, bra marginal kan tyckas men skottet går fort och pilen sitter högt i sjuan.

Domaren bedömer Camillas sista pil och Sverige vinner 146-145. Fjortondekvalade Slovenien blir trea efter seger mot Belgien.

Lagtävlingen

I herrar fristil vinner Tyskland lite överraskande efter att ha kvalat på en elfteplats med 1851 poäng. Där efter rycker men upp sig och vinner finalen mot Italien med klara 206-197. Trea blir lika överraskande Finland efter seger mot Ryssland 210-208.

På damsidan vinner Ryssland med de individuella guld- och silvermedaljörerna i spetsen. Tvåa blir åttondekvalande Spanien medan Italien slutar trea. Polen som kvalade in först slutade på en femteplats. Sverige blir 9: a.

Det svenska herrlaget i compound blir 6: a medan tolftekvalande Ryssland vinner med 226-223 över Nederländerna. Trea blir Italien.

Compound damer vinnas av Belgien 221-217 över Italien. Trea blir Ryssland

Mixade lag

Det svenska laget med Per Bengtsson och Christine Bjerendal kvalar som nummer 16 och det är också där man slutar.



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

Individuellt kval

Per Bengtsson blev delad 32: a på 606p i grunden.
Christine Bjerendal blir 20: e med 603 poäng precis
före Jenny Jeppsson med 599 poäng.
Malin Wallin blir 52: a med sina 578 poäng.
Anders Malm 6: a med 694 poäng. Magnus Carlsson
blir 16: e med 688 poäng.
Morgan Lundin blir 21: a med 691 poäng.
Isabell Danielsson blir 27: a med 649 poäng.

Slut resultat**Herrar Fristil**

Girouille R (FRA)	6	Guld
Frangilli M (ITA)	4	Silver
Ivashko M (UKR)		Brons

Per vinner första matchen mot Havelko (UKR)
med 4-0 för att därefter förlora mot Gomez (ESP)
med samma siffror.

Damer Fristil

Erdyniyeva N (RUS)	6	Guld
Stepanova I (RUS)	4	Silver
Unsal B (TUR)		Brons

Christine klarar sig bäst av de svenska fristilsda-
merna genom att först vinna mot Naomi Folkard
(GBR) med klara 4-0. Därefter åker hon ut mot
världsskytten Schuh B (FRA) med 4-2.

Jenny vinner sin första match mot Irländska Cuth-
bert med 4-0 för att sedan förlora mot Richter E
(GER) med 4-2.

Malin åker ut direkt mot Karina Winter (GER)
med 0-4. Karina förlorar sedan kvarten mot slut-
segrarinnan.

Herrar Compound

Rikunenko A (GBR)	6	Guld
Pagni S (ITA)	4	Silver
Elzinga P (NED)		Brons

Anders möter Pusca (ITA) i sin första match och
vinner med 4-2. Därefter vinner han över Khaludoro
(RUS) med 4-0 och Tosco (ITA) med 4-2. Anders åker
ut i kvartsfinalen mot Lettiska Siguasgas med knappa
6-5 och särskjutning.

Morgan vinner sin första match mot greken Pep-
pas med 4-0 men förlorar sedan mot Tosco ITA med
4-2.

Magnus besegrar Segin (RUS) med 4-0 och Kosto-
poulos (GRE) med 4-2. Därefter förlorar han klart
mot slutsegraren Rikunenko med 0-4.

Damer Compound

Balzhanova V (RUS)	6	Guld
Willems G (BEL)	2	Silver
Loginova A (RUS)		Brons

Isabell börjar med en byematch för att sedan för-
lora mot den slutliga fyran Weihe A (GER) med 5-1





Fr. V.: Edwin Hedberg, Berit Svanholm, Bosse Svanholm, Oscar Hedberg.

Danish Open

- två svenska guld till BK Björnen.

TEXT: BOSSE SVANHOLM BILD: TOMMY SVANHOLM, KENT HEDBERG, JARI KYNTÄJÄ

Danish Open i Norre snede har, enligt dansk utsaga, Danmarks bästa 3D-bana. Efter att ha vart där är jag böjd att hålla med. Efter att ha vart där är jag säker på att det stämmer. Tre guld och två silver blev facit för de Svenska skyttar som deltog. Fyra av medaljerna hamnade hos BK Björnen i Värnamo. Den femte gick till Patrik Stocks BK Göta Lejon.

I år var alla målen nya 3D eleven djur, vackert uppställda i den krävande terrängen, mycket upp åt/neråt, över vatten med mera vilket kräver full koncentration.

- Det här var första gången på Danish Open för de flesta av oss från BK Björnen och med 10 deltagare vi var en av de större samlade klubbarna, berättar Björn. Förra året åkte ett par av oss ner till 3D-EM i Vorau, mest på skoj, men det gav blodad tand när vi var flera som kom till finalskjutning. Danish Open har ett liknande koncept fast i mindre skala, 2 dagar istället för 5, men samtidigt mer lättsamt. Ingen skytt går sysslolös för antingen skjuter man 40+20 mål eller 40+eliminering 12+eventuell final.

- BK Björnen är en liten klubb och vi åker på tävlingar mest för att ha kul och "träffa" folk som frugan säger. Men ibland händer det att vi även träffar ett och annat mål. Skämt åsido sanningen är att ju mer tävlingar vi åker på desto mer tävlingsvana får vi och resultaten kommer av sig självt, det här är en kul tävlingsform. Det är troligt att vi kommer tillbaka till Danish Open 2011, om inte annat så för att ge danskar, tyskar och normän en chans att revanschera sig.



Mental rådgivning

- skapar förutsättningar för mental träning.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JOHAN PLATE



Johan Plate

På senare år har begreppet Mental rådgivning blivit allt vanligare på det idrotts- och prestationspsykologiska området.

Johan Plate som här berättar lite om Mental rådgivning kommer ursprungligen från Dalsland. Utexaminerad gymnastikdirektör vid GIH i Stockholm 1982. Åren 87-98 var han anställd på Bosöns elitidrottscentrum. Numera jobbar han som konsult och rådgivare på heltid och driver Mind Your Head AB sedan 1985. (och/eller edvisor ab tillsammans med Thomas Fogdö sedan 2000)

Alla kan skjuta båge, brukar Håkan Törnström säga och den som vinner är den som där och då har huvudet på rätt plats. Med detta som utgångspunkt ringde jag upp Johan för att höra mer.

- *Mental rådgivning är det vi jobbar med* för att skapa förutsättningar för den mentala träningen och skall vi vara riktigt petnoga kallas det för idrottspsykologisk rådgivning, börjar Johan. Men vi är inte coacher, det är viktigt att påpeka.

- *Vad är syftet med Mental Rådgivning?*

- Syftet är att få, bågskytter i det här fallet, att skjuta bättre. Det handlar om att få en balans mellan de krav man ställs inför, och kanske även från sig själv, och förmågan att leva upp till dem.

- *Hur ser målgruppen ut?*

- Förr var det nästan bara idrotter med stora finmotoriska inslag så som bågskytter, skytteporter, golf, kampsporter osv. Nu gör ”alla” det här. - Man kan ha många negativa tankar under en femmil, påpekar Johan.

- *Är det mest individuellt eller lag när det gäller idrott?*

- Jag upplever nog att det är både och, säger Johan. Skillnaden är att när det gäller lag så är det ofta tränaren som tar kontakten medan det i individuella sporter är idrottaren själv som tar kontakt.

- *Är detta bara för eliten?*

- Vi jobbar nästan bara med elitidrottare men det är mer en fråga av ekonomisk karaktär. Skikten under kanske inte kan satsa så mycket som man skulle behöva. En hyfsad golfare med låt säga 25 i handikapp skulle definitivt göra framsteg om han/hon parallellt skulle träna mentalt.

- *Är den mentala rådgivningen problemorienterad?*

- Ja det är tyvärr det vanliga, lite synd faktiskt. Fysiskt sätt börjar man ju inte träna dagen innan ett mästerskap. Vi vill istället utbilda och fortbilda så att den mentala träningen blir en naturlig del av utövarens dagliga träning.





Grännsen mellan framgång och misslyckande är ibland tunn.



► - Vilka idrotter är mest på hugget i den här frågan?

- Vi jobbar mycket med dom kommersiella idrotterna Golf, Hockey, Tennis, Motorsport, men även med Orientering och flera skyttar. Problematiken för skyttesporterna är de samma, det vill säga att man blir skakig när det gäller och därav får man koncentrationssvårigheter.

Arbetsätt

- Hur jobbar du?

- Vi börjar alltid med ett möte där vi kartlägger, pratar och gör tester. Utöver detta är vi med på någon träning och tävling för att få en inblick i vad utövaren håller på med och ställs inför.

- Utifrån detta skapar vi ett mentalt träningsprogram. Detta är som vilket träningsprogram som helst som följs upp, utvärderas och förnyas och som i sin tur leder till en ny kartläggning.

- Får utövaren uppgifter att jobba med?

- Det beror helt på profileringen. Om personen gillar läxor då får han det men med den som hellre vill diskutera då blir det fokus på det.

- Hur stor del av en prestation handlar om att ha "huvudet på rätt plats"?

- Det är nästan omöjligt att svara på. Det beror mycket på personen i fråga och vilken grundspänning man har från början. Men när allt annat är lika då handlar det om skyttens mentala status. Det finns till och med tillfällen då den mentala inställningen och fokus på detta kunnat uppväga brister i tekniskt kunnande eller det taktiska genomförandet.

- Hur ser utvecklingen ut på området i dag?

- Utifrån vår horisont har vi aldrig haft så mycket att göra. Om detta sedan är ett utslag för trender eller om det är en ökad medvetenhet är svårt att säga.

- Ambitionen är att man skall addera detta till sin dagliga träning. Det kanske är lite okonventionellt att säga, men vi har nästan aldrig misslyckats. Inte kanske för att vi är så himla duktiga, vi kan vårt jobb och är duktiga på det, men de som söker sig till oss har redan gjort det svåraste nämligen att man har bestämt sig för att nå sina mål.

Svenskt bågskytte



Håkan Törnström och Zandra Reppe har Mentala rådgivare.

Flera av våra bästa skyttar har Mentala rådgivare. Både Håkan Törnström och Zandra Reppe har insett nödvändigheten. Inför handikapplandslagets Europacup i Tjeckien pratade jag med Håkan om hans mentala förberedelser. Här nedan berättar han om hur det ser ut i hans fall.

-Min mentala rådgivare heter Mats Lindau och det var Gullimar som såg till att jag fick ett ekonomiskt stöd för 10 timmar.



Det är SBF som bestämmer vilka som får det här stödet när väl RF har meddelat vilket utrymme som finns. Något som jag också fått förlängt med ytterligare 10 timmar., berättar Håkan.

- Vad pratar man om?

- Man pratar om din mentala status och hur du tänker och upplever saker samt hur man skulle vilja att det var. Jag har gjort en psykologisk profil där man svarar på 90 frågor. Testet ger en indikation på vart jag står och detta diskuteras sedan med rådgivaren, hur jag skall gå vidare och bli bättre. Egentligen skulle jag kunna ha Gullimar som rådgivare då han är duktig även i detta men ibland behövs det någon som kan se med helt andra ögon.

- Hur har detta ändrat ditt sätt att träna mentalt?

- Det har gjort mig mer medveten om vad det är jag behöver jobba med. En större insikt om varför det går som det gör.

- När man får det förklarad för sig blir det väldigt enkelt men det är svårt att komma på det själv. Man kan säga att jag fått en ökad självkänedom. Man lär sig också att känna igen hur just jag reagerar i olika situationer och vad jag behöver. Jag är också bättre på att vara närvarande i huvudet när jag tävlar och tränar. Det är viktigt att ha fokus på rätt saker.

- Vilken nytta har du haft?

- Jag måste säga att jag haft stor nytta av detta. Det har gjort mig starkare och jag har blivit mer medveten om varför saker och ting sker istället för att gå omkring i ett mörker och undra varför.

Om man övar på att fokusera blir det lättare att hitta tillbaka om och när tankarna börja vandra iväg. Detta psykologiska verktyg kallas för "tankestopp" och är väldigt enkelt och funktionellt. Helt klart är den mentala delen mycket större än vad vi tror och det gäller alla idrotter.

- För mig är målet att bli tuffare mentalt, att våga skjuta offensivt även om jag till exempel leder med 10 poäng.

- Är detta bara till för människor med problem?

- Nej det tycker jag inte. Detta har man ju nytta av även i vardagen. Det är en hjälp till att hålla rätt fokus. Man kan ju också konstatera att på landslagsnivå ute på internationella tävlingar där kan alla skjuta både. Resten är en fråga om mental mevetenhet. Den som har huvudet på rätt plats vinner. Att ta en guldmedalj är ett jättetungt arbete där du måste ta i mentalt.

- Hur länge har du haft din mentala rådgivare?

- Det har jag haft i ungefär ett halvår. Tävlingsplanen inför Paralympics i London 2012 är att göra resultaten redan det här året så att vi kan koncentrera oss på träningen fram till 2012 och slippa jaga en plats. Vi skall skaffa oss arbetsro med andra ord.

TÄVLINGSANNONS

På uppdrag av Syd Östra Götalands BF
inbjuder
Bågskytteklubben Vildkaninen
till
DM i Jakt och fält
lördag och söndag 4-5 september 2010

Plats: Gardrungs, Stenkumla på Gotland
Starttider: Lördag 10.00 uppvärmning 09.00-09.45
Söndag 09.00 uppvärmning 08.00-08.45
Vägvisning: BKV-s hemsida via www.bagskytte.se
Till både tävlingsplats och Traume vandrarhem
Klasser: Enligt SBF-s bestämmelser
Omfattning: 15 jakt och 12 märkt fält
Startavgift: Senior 150:- Junior 100:- Lag 150:-
Anmälan: Senast 16 augusti 2010 till bkv@telia.com
klubbvis. 50% tillägg vid sen anmälan,
anmälningsblankett på hemsidan.
Servering: Varm korv, dricka, godis, frukt samt te och kaffe
Kringaktivitet: Lördag eftermiddag kan det bli en guidad tur i
Världsarvsstaden Visby, Rosornas stad.
Anmälan på anmälningsblanketten
Upplysningar: Kontaktperson Lennart Olofsson
tel. 0498-26 44 44 mobil 0739- 22 86 77
e-post lennart.olofsson.hallbros@telia.com
Bitr. kontaktperson Peter Smedberg
mobil 076-206 57 74.
e-post: psmedberg@spray.se
Resa och boende: Boendeförslag: Traume vandrarhem, nära Visby
och 8 km till tävlingsplatsen. Möjlighet till frukost
finns. www.visbyaik.se/traume
För bokning av resa och boende: 0771-22 33 50
e-post: idrottsresor@destinationgotland.se
Hemsida: www.idrottenso.se

Varmt välkomna till DM i jakt och fält på
Gotland!

Ungdomsutbyte i Karlskrona

TEXT & BILD: KRISTER LAVESTÅL

UNGDOM



Hela den svenska gruppen samlad.

Karlskrona bågskyttar har under ett antal år haft ett ungdomsutbyte med en polsk bågskytteklubb vid namn Morswin i Gdynia. Man träffas, tränar, skjuter och tävlar tillsammans. Här passar man också på att bland annat diskutera hur man kan marknadsföra sporten bättre.

Ungdomsutbyte stöttas av Karlskrona Kommun som är vänort med Gdynia, berättar Krister Lavestål från Karlskrona bågskyttar. – På våren/försommaren åker våra ungdomar med ledare till Gdynia för träning, tävling och ha roligt tillsammans. Vi brukar delta med klubb Morswin i en prova på verksamhet på en välbesökt marknadsplats för att visa upp bågskytte. På hösten kommer den polska klubbens ungdomar med ledare till oss.

- Ni har knutit nya kontakter med andra klubbar, hur ser detta ut?

-I höstas kom även Leszek Stominski, rörelsehindrad landslagsskytt från klubben LECH i staden Kosciierzyna på besök till oss. Håkan Törnström och Leszek har tävlat tillsammans i Europa och vår klubb fick en inbjudan att besöka Lech den 5-9 maj i år. Klubbarna Morswin och LECH arrangerade ett fullspäckt program under vår vistelse i Kosciierzyna. Andra lokala bågskytteklubbar kom och deltog i aktiviteter och tävling. Vi fick flera nya goda vänner och ser fram emot att träffas igen, antingen i Polen eller i Karlskrona framöver.



► - En grupp medeltidsklädda skyttar (två män och två kvinnor) besökte oss en eftermiddag och önskade kontakt med medeltidsintresserade skyttar för ett kulturellt och sportsligt utbyte. Vi förmedlade kontakt med Niklas Gunnarsson i Hälleberga Medeltida Event och dessa föreningar kommer nu att träffas under hösten.

- *Tror ni att utbytet kommer att expandera?*

- Våra polska vänner har ställt frågan om fler klubbar kan tänka sig att delta i utbyte mellan länderna. Karlskrona Bågskyttar har skickat en förfrågan till övriga klubbar i Blekinge om man önskar delta i ett utbyte med Polska klubbar under nästa år. Vi har fått positivt gensvar från en klubb så här långt och ser fram emot ett spännande och givande 2011.

- *Hur har detta påverkat er i Karlskrona BSK*

- Alla som åker på utbyte vill prestera bra i de tävlingar som ordnas. De resande ökar merkant sin träningsdos och blir bättre skyttar. Bland annat vann förra årets unga resenärer på årets JSM, Guld i lag i HK13, brons i HK13 samt guld i LB16. Både killar och tjejer får en bra språkträning och tränas i att bli fina ambassadörer för sin sport och sin hemstad. Vi får även en större tävlingserfarenhet och märker skillnader mellan SBF:s regler och FITA:s regler.

- *Vad tycker ungdomarna?*

- Vi gjorde en liten utvärdering och den visade sig vara överlag positiv. Ungdomarna tyckte att det var en bra blandning av aktiviteter. Det var nära till skjutbanor, bra mat och boende samt inte minst massor av trevliga människor. Alla ungdomar som varit med vill åka igen om tillfälle ges.

- Visst fanns det sådant som inte var så bra. Bland annat uppfattade man FITA:s regel om att på tavla tillåta samtidig tävling på olika avstånd mot samma mål litet konstig.

Det vill säga att man har skyttar som står 10 meter bakom och 10 meter vid sidan om främsta ledet och skjuter.

Språkutbildningen i de Polska skolorna kunde ha varit bättre.

Övrigt

- En förälder skrev till mig kort efter att den senaste resan.

”Tjejerna kom hem jättenöjda och uppspelta av allt de varit med om!”

Tackar för att de fick följa med. De var lite besvikna över att tävlingen inte gick så bra för deras del, men så kan det bli ibland. Men jag tror att det bara gav mer lust att träna mer och bättre.

Vi får försöka slå våra kloka huvuden ihop och ta fram ett minst lika spännande program i augusti. Det ska nog gå om man funderar lite grann.

Om du kallar till ett idékläckarmöte kommer jag gärna.”





Expectations Exceeded.

The New Mathews Z7. Smooth, Smooth, Smooth!

Specifications*

IBO Rating	Up to 332 fps
Axle-to-Axle	30"
Brace Height	7"
Draw Weight	40-70 lbs
Weight	3.97 lbs**
Let-Off	80%
Draw Lengths	25-30"
	25.5-29.5"
	Half Sizes Available

* All specifications are approximate.
** Without Harmonic Stabilizer™ & Dead End™ String Stop.

Visit Your Authorized Mathews® Retailer and Shoot One Today.



Catch us if you can!

scandinavian.bowhunting@swipnet.se



Bengtssons Mitt i prick



X-spot bågväg

Art nr: 803, XSP

En ny bågväg till ett fantastiskt pris.

4 olika viktskalor.

Bör finnas på varje klubb!

(Batteri ingår ej)

Cartel Heavy Duty

Art nr: 810, C50

Väska med hjul i slagtålig plast.

Storlek 87x34x17



SF Pro Forged

Art nr: SFA, 105

Nya SF!

Win&Win

teknologi

Svart, mörklila,

blå, orange, eller vit.

Plunger och pilhylla ingår!



Fjädringsappart

Art nr: 606, 117

Ny fjädringsappart

från Browning

med alla inställnings-
möjligheter.

Spinwing fjädringsappart

Art nr: 606, 162

Sluta rita på era pilar!

Använd Cartels nya fjädringsappart

Sätter dina fenor lätt och galant.

(Enbart för spinwing)



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.

