

## Redaktionellt

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

## Reportage

6. Flitiga annonsörer.
7. Projekt - Värdefullt.
8. Månadens reportage:  
Kurt Lundgren
11. Yngre Junior Trofén.
12. Ö-OS, Svenska framgångar!  
Paralaget i England.
13. Sommarfunderingar
16. Byt inte båge byt pil.
17. 14 medaljer till Sverige på NUM.

## TÄVLINGSANNONS

18. Rätt klädd i höst.
24. Compoundhistoria.



15-17 juli, JSM  
Stallarh/Nykvärn/Eskilstuna

12-13 mars JSM,  
Sundsvall

23-24 juli, Tavel-SM,  
Järvägen/Älvenäs/Kil

27-28 augusti, Jakt-SM  
Edsbyn

2-4 juni, Fält-SM/SO,  
Angered, Brattön

6-7 augusti, 3D-SM,  
Töllstorp Gnosjö

2-3 april, inne-SM  
Eskilstuna

Tävlingsannonser i mitten, bara att ta ut!

**SBF-Shopen**  
Nya dekaler finns i olika storlekar!  
0709-616422

I  
NUMMER  
8-9  
VM

Reklam	
Annonsör	Sida
Scandinavian	2
Bågar & Pilar	14-15
SBF	20
NSIAB.com	21
EParchery	26
Danage	27
SBF-Shopen	28

## Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala

Mobil: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Bo Palm

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

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

Förbundsordförande  
Bo Palm  
Tel: 0708-627009  
E-mail: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

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

SBF-SHOPEN  
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE i ovan.

## Landets 12 distrikt

MELLERSTA NORRLANDS BF  
Tel: Lennart Carlsson, 070-6054694

NORRA SVEALANDS BF  
Tel: PeO Gunnars, 070-31 41 501

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

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

SKÅNES BF  
Tel: Kayh 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: Elin Hellbeck, 0707-17 17 98

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

ÖSTERGÖTLANDS BF  
Tel: Hannes Krusell, 070-4010730

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

**LOKALREDAKTÖRER**

Östra Svealands BF Jane Gyllhag, 0702-80 66 99

Västra Svealands BF Agneta Sundvall 070-307 52 89

Vi behöver fler, ring: 0709-616422.

Redaktionellt

**BÅGSKYTTE****bagskytten@bagskytte.se****www.bagskytte.se****Redaktör**

Mikael Svahn

**Ansvarig utgivare**Bo Palm: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@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	(0 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.

**Annonspris 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.

Omslagsbild: Mikael Svahn

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)

0709/61 64 22

PG: 37 90 05 - 2

**BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN**

4 discipliner &amp; 4 skjutstilar.

Välj det som passar dig. Året runt.

**SBF KANSLI**

060-570 130

**SBF: s HEMSIDA**[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

JEN!

Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge



**Förslag till  
tävlingssannonsering  
i nummer 8-9, 2011**

Nummer 8-9 utkommer 15-20 september med sista manusdag 25 augusti.  
Oktoberpilen, Oktoberträffen, Högländspilen, Lulerundan, C4-träffen, Sundsvallspilen, Fyrkantpilen, Munktelträffen.

BK DALPILEN inbjuder till  
**3D-ETTAN 2011 & Tourfinal 2011**  
Datum: Lördagen den 17 september 2011

**Tider:** Start kl 10.00 med uppvärmning mellan kl 9.00-9.50  
**Plats:** RV70, vägvisare från Mellstarondellen.  
GPS-koordinater Lat: N 60° 30.751' Lon: E 15° 22.697'  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser  
**Rond:** 1 x 30 3-D mål  
**Anmälan:** Anmälan senast den 10 september till:  
anette.hedvall@telia.com. Tel: hem 0241-232 18,  
mobil 073-024 68 59  
**Förseningsavgift:** OBS! Förseningsavgift tas ut vid för sen anmälan. Anmäl Er i god tid!

Välkomna!  
[www.bkdalpilen.se](http://www.bkdalpilen.se)

## Produktartikel från Bågar & Pilar

Hoyts Formula RX kom för ungefär två år sedan och jag Andreas Hein, BK Gripen och Team Bågar & Pilar var en av dom första att ta hem en sådan med F3 lemmar. Idag kan jag inte ångra det beslutet. Om du skall byta båge och lemmar är detta absolut ett hett val.

**J**ag ångrar inte att jag vågade ta steget. – Egentligen var det av ren nyfikenhet. Jag gillar teknik och är materialintresserad och det är alltid en chansning som också kostar en slant. Men idag kan jag inte hitta någon annan båge som funkar lika bra för mig och jag har testat toppmodeller från flera av de största tillverkarna.

- Tidigare sköt jag med Hoyts GMX och 990-lemmar som ju är foambaserade. Skillnaden är så klart svår att sätta ord på men beteendet hos F3: na är mycket mera soft ungefär som en långbåge. Vad är det hos dig som gör att bågen passar? – Med tanke på att jag har en relativt vanlig draglängd på 28,5 tum beter den sig som en 70” båge trots att den bara är på 68”. Dragkänslan genom klickern blir smidigare, utan att tappa fart. Mina F4-lemmar med foamkärna upplevde jag som ”krispigare”, lugnet var borta och rekylen tydligare.

- Den enda modifiering jag själv gjort är att jag har byggt om greppet och gjort det lägre. Annars är greppen överlag höga på rekurvsidan. Eftersom jag skjuter compound också ville jag ha samma.

### Egenskaper

- När RX-bågen kom var det första gången vad jag vet som någon tillverkare vågade gå utanför de konventionella bågmåtten.
- Avståndet mellan lembulten och leminfästningen i stocken har ökat med 1.5 tum. Det är mer av lemmarna som jobbar än med motsvarande bågar. Dessutom kräver bågen en längre sträng eftersom man också ändrat måttet i andra änden mot bågnocken. Det betyder att man har 1,5 centimeter till av lemmen som jobbar.
- En annan teknisk aspekt som jag som skytt uppskattar är att stocken är extremt lätt i jämförelse med Hoyts övriga stockar. Det ger stora möjligheter för skytten att placera stabbikten där man vill ha den. Själv skjuter jag gärna med långa långstabbar och mycket vikt längst fram.

### Lemmar med träkärna

- Vad kan anledningen till att allt fler skjuter med trälemmar vara?
- Jag tror att om man tittar tillbaka i tiden hade lemmarna inte den vridstyvhet som man ville ha men idag har tekniken gått så långt att de positiva egenskaperna hos en träkärna blivit avgjort tydligare. Därmed upplevs lemmarna lugnare.
- Foam är ett syntetmaterial som tillverkningsmässigt var lättare att få vridstyvt jämfört med att jobba med ett levande material.
- Idag är det många stora skyttar både nationellt och internationellt som skjuter med F3-lemmar. Christine Bjerendal och Brady Ellison är två bra exempel.

*Om du skall byta båge och lemmar är detta absolut ett hett val.*

**Andreas Hein,  
Team Bågar & Pilar**



# Värdefullt

## - nytt SISU-projekt.

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA

SISU-projektet "Värdefullt" siktar in sig på att utbilda i värderingsfrågor inom idrotten. Syftet med detta är att få idrottsföreningarna att fundera över vad som är viktigt och värdefullt inom barn- och ungdomsidrotten. Vilka värden vill din förening förknippas med?

**R**iksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill" antogs på RF-stämman 1995 och har fått stort genomslag till och med för ett växande antal kommuner. Idrotten vill mycket man vill till exempel ha prestationer, rent spel och att alla kan vara med i glädjen och gemenskapen. Men vem skall göra det här? Är det RF eller förbundet eller kanske distrikten eller någon styrelse? Nej, det är du som ledare som har i din hand att påverka miljön i din förening. Så vad vill du och varför har du valt att vara ledare? Vilka värden vill du att din verksamhet skall stå för?

Frågorna blir som du ser många och svaren finns i de beslut som dagligen fattas i mer än 12000 föreningar med ungdomsverksamhet.

Inom idrotten finns massor av olika viljor. En del barn och ungdomar vill satsa hårt och specialisera sig tidigt. Andra vill att alla skall få vara med även om man inte är bäst och mitt emellan sitter du - ledaren. Det skall inte handla om vem man är eller hur bra man är om ett barn skall få ta del av glädje och gemenskap.

### Elitfokusering

Vad är det? Det finns en del missuppfattningar kring vad som är respektive inte är elitfokusering säger man på SISU- centralt.

1. Det är inte farligt för ungdomar att ägna mycket tid åt idrott. Det är inte det samma som att elitfokusera. Om barnens egen vilja styr och aktiviteterna präglas av glädje och gemenskap då behöver man inte oroa sig.

2. Det finns forskning som visar att tidig specialisering inte alls är nödvändig för att bli bra i idrott.

3. Att starta elitgrupper eller "toppa laget" har visat sig motverka själva syftet.



Arkivbild

Visst finns det undantag men det som visat sig funka bäst är att så många som möjligt idrottar så länge som möjligt. Det är då talangerna dyker upp. Där breddidrotten får vara grunden för eliten.

- Det är ditt sätt att vara och leda på som lägger grunden till ett sunt idrottande bland barn och ungdomar där alla får vara med, säger man vidare och fortsätter. - Hur tycker du att vi skall mäta framgång inom barn- och ungdomsidrotten. Är det bara resultaten som räknas eller finns det andra värden också.

*Det där med att som ledare formulera varför man gör som man gör och inte på något annat sätt tangerar frågan om vilka värden man vill stå för. Att bland annat ta ställning i fråga om "människosyn" leder dig till ett val av arbetssätt som har med dessa värden att göra.*

*red. anm.*

På [www.sisuidrotsutbildarna.se](http://www.sisuidrotsutbildarna.se) kan du läsa vidare och där finns också jättebra material, övningar m.m. kring detta med värderingsfrågor.

# Kurt Lundgren

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Kurt Lundgren

I Forshaga bor denna månads profil. Kurt Lundgren känner nog dom flesta till, han är en glad och positiv värmlänning. Började med bangolf på 60-talet tillsammans med sin fru Birgitta tills bågskytteporten gjorde sitt intåg i deras liv 1972.

I SBF:s styrelse har Kurt suttit oavbrutet sedan 1991 och han syns ofta som funktionär på våra SM och i samband med allsvenskan. Bussresor är också starkt förknippat med denne man som gjorde sin första landslagsresa som just busschaufför 1986.

**I** drott har alltid haft en central plats i familjen Lundgrens liv. Fru Birgitta började tidigt med bangolf, där hon lyckades erövra ett EM-silver under 60-talet. Även Kurt hade stora framgångar, på gränsen till landslaget. - Men i början av 70-talet tyckte Birgitta att hon uppnått det hon ville inom bangolfen, berättar Kurt. Vi bodde i Vålberg 1972, när Olle Boström och KB Johnsson i Älvenäs, ordnade en instruktion som Birgitta var med på och hon fastnade direkt.

- Året efter flyttade vi till Forshaga och Birgitta började åka till klubben i Kil. Sedan gjorde hon ett uppehåll fram till 1978, och vid ett träningstillfälle när jag skulle hämta och satt och väntade i bilen, hade Kils-klubben årsmöte samtidigt. Efter ett tag kommer KB Johnsson ut och säger att man behöver en sekreterare i klubben. Nästan på stående fot blir jag invald i styrelsen och på den vägen är det, berättar Kurt. Året därpå väljs jag in i distriktet och får hand om medaljer och rekord. - I distriktet har jag varit ordförande sedan 1988 förutom när distriktet slogs ihop till 12 stycken 1998, då var jag ur ett år.

- KB Johnsson är nästan värd en egen text, han är faktiskt fortfarande aktiv ibland och bor i Kil. På den tiden tränade han både ryssar och turkar och framförallt italienare och ett tag jobbade han mycket ihop med Ville Railo, en av dom främsta på det mentala träningsområdet, på den tiden.

- I mitten av 80-talet närmare bestämt 1986 hade Stig Dahlberg, Lindome som då var fältskytteledare i förbundet upptäckt att vi åkte runt i buss här i vårt distrikt. De första åren på 80-talet hade vi en stor och framgångsrik ungdomsverksamhet här i Kil med bland andra, Stefan Andersson, Marie Lundgren, Nettan och Björn Andersson. - Stig undrade om jag kunde ställa upp och åka till Österrike där Fält-VM skulle gå. Jo visst kunde jag det och Marie följde med och höll ordning på alla papper, idag är det mycket lättare att åka över landsgränserna än då.

- Det var tack vara Stig som jag blev engagerad i landslagssammanhang och det blev många sådana.

- Vi var till Italien flera gånger, Frankrike fyra gånger, Polen, Finland, Norge osv. 1990--1991 började Björn Haglund att prata med mig om att jag kunde överta den sysslan. Så jag tog över fältskytterollen 1992 och det var då jag hamnade i SBF:s styrelse för första gången. På den tiden, fortsätter Kurt hade vi både en fält- och en taveltskytteledare. På tavelnsidan höll Yngve Sjöwall i trådarna och jag jobbade med fälten under två år. När sedan Yngve tyvärr dog, fick jag ta över som taveltskytteledare också under följande två år. Sedan gjordes det om till Elitansvarig, som jag var ytterligare tre år.

- Min uppgift i styrelsen blev att vara mellanhand mellan styrelsen och förbundskaptenerna. - Det var en väldigt intressant tid och jag var med på massor av EM och VM, tyvärr blev det inget OS, det hade ju varit kul.

Men vi måste berätta lite historier också så här kommer ett axplock av kul- och ibland märkliga händelser.

## Indonesien 95, VM i tavl

- Det här var en av de roligaste resorna. För det första var det intressant, men Sverige blev också utsett till världens bästa damnation. Priset blev en rejäl guld-pokal som vi fick ta emot av president Suharto. >>>

▶ Tomas Johansson och jag fick släpa hem den. Schatullet som pokalen förvarades i var så stort att vi fick boka en egen stol på flyget till bara lådan. Den finns nu att beskåda i Timrå på kansliet.



På hemvägen från Loen lyckades vi lura Lasse Welén att vi glömt kvar hans bäge.

och nej, Leif hade inte tagit den heller, så den hade man glömt.

– Men det slutade inte där, påpekar Kurt. Bågen skickas med flyg varvid adressslappen kommer bort i Oslo, men till slut kommer den fram. På hemresan får vi nästan Lasse att bryta ihop genom att gömma bågen och låtsas att vi glömt den.

## Flyktplaner i Krakow

Resan till Polen 1991 blev en dramatisk tillställning. Men det började bra, berättar Kurt, efter 75 mil i Polen, undrade skyttarna om vi inte kunde ta en extra sväng eftersom man hade så kul, och så var det, skyttar och ledare gillade att åka buss. Läget i Ryssland var just då lite oroligt och man hotade med att eventuellt stänga vissa av gränserna. Vi var alla rädda för att detta skulle ske, speciellt de finska skyttarna. Så vi hade ett litet krismöte där på natten i vår buss och vi bestämde att om det blev aktuellt, skulle vi köra söder ut så fort som möjligt och ta oss över gränsen, där det gick. Nu slapp vi det men annars var det som att åka tillbaka till 30/40-talet och runt om i Krakow där tävlingen gick åkte man med häst och vagn. Vi hade massor av proviant med oss, (Birgitta lagade luncher mm.) minns Kurt, hade även proviant med till Finländarna. Tapeterna som skulle användas på tävlingen hade vi också med oss från Bågar och pilar.

Inbrottstjuvar var ett vanligt inslag i gatubilden och självklart var vi rädda för påhållning. Första natten plockade vi bort allt löst på bussen som vindrutetorkare, backspeglar och sådant. Men jag lyckades muta en vakt på området så att jag fick parkera bussen utanför hans vaktkur om nätterna.

– Det kostade mig en flaska skumpa varannan natt, skrattar Kurt. Det gällde också att vara observant så att det verkligen var ren och bra diesel i pumparna, när man tankade.

## Fält-VM i Loen

Det var också en mycket händelserik resa. På resan dit skulle vi träffas i Karlstad och när stockholmsgänget kommer fram undrar Lasse Welén vart hans bäge är. Lasse hade sovit över hos Leif Jansson i Kungsängen

– På den resan hände det massor av saker, via olyckliga omständigheter fick vi kalla in en reserv. Matte Palmér fick sätta sig i bilen och åka hela natten. Han kom fram vi femtiden på morgonen och vid sju väckte vi honom så att han fick träna lite sedan går han och vinner VM! STRONGT, Men det slutar inte där heller, säger Kurt. Det var ju FITA-kongress också men man hittade inget passande konferensrum, till det förberedande styrelsemötet, (Lacke satt ju med i ett utskott då). På vår buss hade vi en konferensavdelning, så där höll FITA-styrelsen möte under två dagar. Birgitta fixade fika.

## Stenbrottet som regnade bort, Margraten-92

På ett Fält-VM i Holland kunde det ha slutat med rena förskräckelsen. Först när vi kom fram fick jag inte köra ner bussen till starten utan jag skulle få parkera 3 km ifrån. Det hade inte gått med alla bågar som vi då skulle ha burit fram. Jag blev ”litte rasen” och sa ”flytta på dig” och så körde jag bara in. Där stod jag alla dagar under hela mästerskapet, ingen sa något, men en funktionär jagade mig då och då på cykel, ända tills vi åkte hem.

– Det hade regnat kopiöst och Leif Jansson som satt i FITA:s jury berättade att tävlingsbanorna som gick över stora stenar runt ett gruvschakt blev så hala att man fick stryka fem mål, då hade man fått in 14 protester.

I bankettältet stod vattnet upp på smalbenen men det sjönk undan en del under kvällen, så att banketten kunde genomföras, dock inte torrskodd

## ► Drivkraft

Familjen och framförallt Marias tävlingsframgångar och även Birgittas naturligtvis, har förstås varit en jättestor drivkraft. Att sedan få umgås med alla ungdomar och hela åldersspannet mellan 8-88 år, har också varit en drivkraft för mig, berättar Kurt. Tror inte att jag har missat mer än ett par SM på de senaste 20-30 åren.

## Ideellt arbete

- Vad är ideellt arbete?

- Det är när man brinner för en sak och inte kräver betalning för det, funderar Kurt. Det man får och har fått uppleva är glädje och gemenskap utan att pengar är inblandade.

## Övrigt

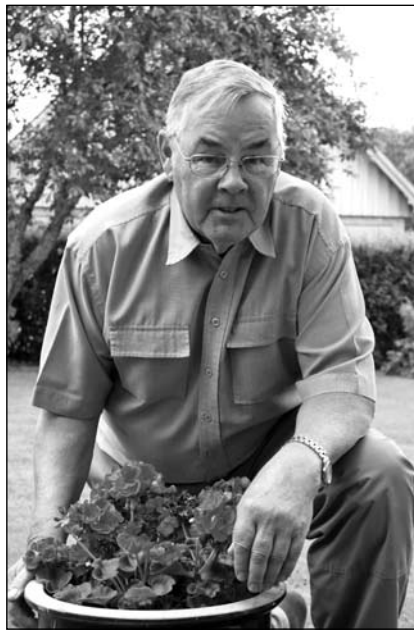
- Här måste jag nämna JVM i Sunne 1998, säger Kurt. Det var egentligen mitt första stora uppdrag som ansvarig och det blev en ”positiv” katastrof. Med det menar jag att vi hade förväntat oss och planerat för ett 20-tal nationer samt cirka 200 skyttar och ledare. Men det kom dubbelt så många. Jag var nog en av de få som hyrt hela det stora SPA hotellet.

- Ta det där med flaggstänger. Vi hade 35 stänger för lite! Vi lyckades få en bonde att fälla skapligt raka granar och så fick vi stå där med barkmaskinen om nätterna för att få dem färdiga. Och inte minst, HITTA flaggor, Vi fick anställa en vakt som vaktade tävlingsområdet om nätterna, berättar Kurt, men vilken upplevelse.

- Tycker du att bågskyttesporten har utvecklats bra?

- Scoopmätningen har jag alltid tyckt illa om och så är det synd att den omärkta fältbanan tycks vara på väg bort. När 3D-skyttet dök upp blev jag utsänd från SBF till en tävling i Skåne för att se om detta kunde vara något vi kunde ta upp i Sverige. Det som mötte mig var kamouflagemålade, kamouflageklädda människor som smög omkring i buskarna och sköt lite hur som helst. Det tyckte jag inte hade något med svenskt bågskytte att göra alls.

Men jag och Henry Jonsson skickades ut att besöka en tävling till, nu i Vinslöv. Den tävlingen var betydligt mycket bättre och budskapet blev att vi kanske inte skulle säga blankt nej men att det måsta renodlas.



Pensionerad och tar hand om trädgården? Nehe, inte som nyanställd busschaufför!

- Det skulle vara klubbdräkt, lagda banor osv. Första riksmästerskapet gick i Borlänge och idag är 3D-skyttet lika rent och snyggt som alla våra andra ronder. – Det var nog ett lyckodrag att vi inte sa nej direkt.

- När compounden kom var Birgitta och Morgan Lundin bland de första som åkte ut och tävlade. AK77 arrangerade en tävling på 80-talet där Morgan och Birgitta fick gå i en egen patrull. Det skulle vara en två-måls-lucka mellan deras patrull och övriga för att compounden inte skulle störa övriga skyttar. Lennart Löwström (nu Växjö) och några andra skyttar till, gick först i utvecklingen av compoundskytet. Lennart var förresten med på ett träningsläger i Italien i slutet av 80-talet.

- I Italien fick vi också plocka färska spagetti, odlade, av signore Palmer

- Jag måste också berätta att Leif Janson varit som en röd tråd genom alla åren. Han har varit med på väldigt mycket och betytt massor för svenskt bågskytte. Här om kvällen var han faktiskt med på Sportspegeln med myometertester i samband med barfotalöpning. - Lacke var också bra på att döpa folk. Således döptes Cenneth Åhlund, om vi skall ta någon som syns mycket, för ”Tuppen”. Det fick han på ett träningsläger i just Italienska Bolzano där hans ansvarsområde blev att väcka skyttarna varje morgon. Detta gjorde han genom att stående på balkongen, med stor inlevelse, låta som en tupp, avslutar Kurt Lundgren. Som i dagarna åker buss till Nordiska i Danmark med 50 ungdomar.

### FAKTA

**Född:**  
**Arbete:**

I Dalskog ovanför Mellerud i Dalsland. Teletekniker på dåvarande Televerket. Började där som telegrambud 1956 som 15-åring. Började 1959 bygga stationer, och det var så jag träffade Birgitta, hon jobbade på en herrekiperingsaffär i Filipstad. Började köra buss 1971. Fläsk och bruna bönor. Ingen jag sett, men har hört många Regelboken

**Äter helst:**  
**Bästa Film:**  
**Senast lästa bok:**



# Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Alla tävlingar t.o.m. 2011-06-28.

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng					
1	Järnvägens BF	13	74	201	48	BK Fjädern	1	5	10
2	Nykvarns BK	9	65	157	49	BSK Enviken	2	4	9
3	Lindome BK	15	50	142	50	Wij BS	1	2	7
4	BSK Edsbyn	10	45	111	51	Åtvidabergs BK	3	3	7
5	BSK Iggesund	6	29	84	52	BSK Gnarp	2	3	7
6	Luleå BS	6	32	81	53	BK Gripen	2	4	6
7	IF Karlsvik	4	28	69	54	Vetlanda BSK	3	3	6
8	Rembo IK	1	15	69	55	Mjölby BS	2	4	6
9	Säters IF/BK	5	19	67	56	Finspångs BK	4	4	5
10	Nora BK	3	22	64	57	Örebro BKJ	1	2	5
11	Tranås BSK	6	22	62	58	BK Pantern	5	5	5
12	Älvenäs BK	4	24	58	59	Skövde BK	5	5	5
13	Stocka BSK	3	15	56	60	Katrineholms BK	2	2	5
14	Karlstads BK	4	22	52	61	Gävle BK	2	3	5
15	Karlshamns BK	7	21	51	62	Strängnäs BK	3	3	5
16	Kungsängens BK	4	21	48	63	Tiveds IF	1	4	5
17	Huddinge BK	9	20	44	64	BS Grästorp	1	1	5
18	Helsingborgs BK	4	18	44	65	Kungälv BK	2	4	5
19	Timrå AIF	3	13	42	66	Svärdsjö IF	2	3	4
20	BK Fiskgjusen	5	14	41	67	Kristianstads BK	1	2	4
21	Skogens IF	7	18	40	68	Skurups BK	1	2	4
22	Trelleborgs BK	3	16	39	69	BSK Nimrod	2	3	3
23	BK Friskyttarna	3	18	37	70	BS Gothia	3	3	3
24	Rejmyre BSK	3	11	36	71	IF Ulvarna	2	2	3
25	Motala BSK	4	10	35	72	BK Björnen	2	2	3
26	Kalmar BS	4	15	32	73	Lammhults BK	1	2	3
27	Tyresö BS	14	19	31	74	Stallarholmens BK	1	1	3
28	Stockholms BK	5	12	31	75	Västerås BK	2	2	2
29	Karlskrona BK	9	11	29	76	Sundsv/Ortv BK	1	2	2
30	Halmstads BF	7	12	28	77	Alingsås BK	1	1	2
31	Huskvarna BK	6	9	28	78	Ljungby BK	1	1	2
32	BS Kil	2	13	23	79	Söderhamns BK	1	2	2
33	BK Siljanspilen	4	8	19	80	Tibro BS	2	2	2
34	Stockamöllans IF	2	7	18	81	Östersunds BK	1	1	1
35	Ronneby BF	7	12	17	82	Sollefteå BK	1	1	1
36	Bollnäs BK	2	7	15	83	Uddevalla BK	1	1	1
37	Umeå BK	4	8	14	84	Kristinehamns BK	1	1	1
38	Falu BSK	3	9	14	85	Totalt	309	937	2292
39	Södertälje BF	7	10	14					
40	Rumskulla GOIF	2	4	14					
41	Sävsjö BK	3	8	13					
42	Angereds BS	4	7	13					
43	Bodens BKP	4	5	12					
44	Kiruna BK	3	6	12					
45	Eskilstuna BS	5	7	11					
46	BK Dalpilen	1	6	10					
47	Grimslövs AIF	1	5	10					

När det gäller Ö-OS har arrangören 18 idrotter att välja emellan och här var således 14 representerade.

Internationellt

# Ö-OS

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: REBEKKA GANNHOLM

OLYMPISKA SPEL



Jag måste erkänna att mina kunskaper om de Olympiska Ö-spelen varit något begränsade. Men i och med de Gotländska bågskyttarnas framfart har nu detta avhjälpats. Roger Sandelin BK Vildkaninen tog sitt första guld i compound head to head. Jan-Erik Andersson i rekurv head to head och Rebekka Gannholm i rekurv head to head tog var sitt brons. I compound FITA 1440-rond tog Micael Lerberg ett brons. Spelen arrangerades på Isle of Wight.

Om vi skulle jämföra Ö-OS med något så är det som ett vinter-OS fast större, säger lagledare Peter Smedberg. – Det var 3500 deltagare från totalt 14 olika idrotter och Gotland var representerade i tio av dessa. – Hur det blir till nästa Ö-OS får vi snart besked om. Det är upp till arrangören att välja vilka idrotter man vill och kan ha med. Bermuda som arrangerar nästa spel har dåligt med bågskyttar och dåligt med plats för oss så det ser mörkt ut, säger Peter.

- Ända sedan vi kom tillbaka från spelen på Åland för två år sedan har vi jobbat mot detta Ö-OS och målsättningen har varit att få med oss en medalj. Nu blev det tre stycken vilket således var över förväntan.

- Vi har jobbat mycket med hur vi mentalt skall tänka och haft stort hjälp av Tommy Olsson, f.d. gevärsskytt på landslagsnivå. – Att det betalade sig visade Roger när han i kvarten besegrade förhandsfavoriten från Färöarna på särskjutning. Matchskyttet skjuts med 2x6 pilar.

- Skulle inte bågskytte komma med till nästa Ö-OS arrangeras samtidigt ett alternativt spel för de övriga idrotterna, avslutar Peter.

PARA-LAGET

## Stoke Mandeville

Den årliga Stoke Mandeville Games sköts under juni månad och det Svenska para-laget sköt till sig två guld. Robert Larsson går från klarhet till klarhet. Först seger i Brasilien och nu i England, storformen håller i sig.

Robert var mycket stark i de svåra väderförhållanden som rådde. I finalen mötte Robert den dubbla Världsmästaren Alberto Simonelli (ITA). Simonelli vinner första serien men Robert utjämnar direkt, efter fyra serier är ställningen 5-5 och i den påföljande särskjutningen sätter Robert ett klockrent kryss medan Simonelli skjuter ena.

Därmed har Robert gjort sin starkaste insats hittills.

- När det är så svåra förhållanden då väljer jag att skjuta snabba och tuffa pilar.



Paralaget firade nya triumfer i England.

Det gäller att ha bra tryck och drag i bågen för att inte känna av vinden så mycket. Det är jobbigt med sådana vindar och om huvudet känns rätt kan det ta 2-3 sekunder innan skottet går, säger Robert.

Utförliga resultat via: [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

# Sommarfunderingar

Fyra eller fem veckor ledigt! Då blir frågan vad jag skall sysselsätta mig med och här kommer svaret. Nu kan du göra den där trimningen av din utrustning som du aldrig har med i våras. Eller varför inte inventera klädbeståndet inför blåsiga och regniga tävlingar i höst.

## Att köpa ny båge

TEXT: MIKAEL SVAHN PUBLICERAT: NR 1-2 2004

I nummer 1-2 2004 skrev vi om nöjet och kanske även vandan av att köpa sin första båge.

Processen kan lätt bli full av frågetecken. Vilket märke, nytt eller begagnat, vilken styrka på lemmarna, är dyrt bättre och så vidare. Idag finns mängder av olika märken och en hel del begagnat.

**M**in första båge köpte jag av en klubbkompis. Det var en Yamaha helt i trä utan dagens smidiga nedmonteringsmöjligheter. Den hade varit med ett bra tag och man hade också varit på och slipat på lemmarna. Detta hade resulterat i att den undre lemmen var ganska mycket svagare än den övre, alltså tvärt om mot vad det skall vara. Men det gick alldeles utmärkt att skjuta med den trots denna defekt.

Ju sämre båge desto bättre måste du skjuta. Men summa summarum är att det vi köper inte behöver vara det allra senaste eller dyraste den behöver bara vara KONSEKVENT, väl intrimmad och kännas skön att skjuta med...så enkelt är det!

*Notera: Att på en ny båge skall man inte acceptera fel och brister, be någon erfaren skytt att kvalitetskontrollera bågen innan du köper den.*

### Testa

Ett gott råd när du står i valet och kvalet är att testa så många olika bågar du kan. Känn efter hur de är att skjuta med, alla känns och betar sig lite olika. Att du trivs med bågen är viktigare än färgen.

### Stark eller svag

Detta ständiga bryderi...att vi aldrig lär oss, om du skall lyssna till ett enda råd lyssna till detta.

Att köpa en för stark båge är helt förkastligt, det kan ända din karriär innan den ens har börjat! Gör inte det misstaget. Ta det lugnt med poundökningen och köp en båge du orkar med, satsa på kortare distanser och inomhustävlingar, de flesta föreningar har klubbågar i varierande styrkor. Under tiden kan du träna upp din styrka och skjutkvalité, därefter kan du byta till starkare lemmar.

Det här hände för ganska länge sedan. En kompis hade skjutit i ungefär ett år (1978) och det var dags att inhandla första nya bågen, det blev på allas rekommendation en brun Hoyt TD2 med 41# lemmar!!! (ordet smidig fanns inte på kartan). För som junior var det snart dags att skjuta på 90 meter och då gällde det att komma fram, dessutom hade alla i klubben den bågen (fast grön). Den smällen gick inte att reparera.

### Till sist

Det viktigaste är att din båge uppträder konsekvent och känns behaglig att skjuta med. Det spelar ingen större roll hur bågen ser ut, om den är aldrig så illa trimmad, om lemmarna är vridna eller feldimensionerade. Är den bara konsekvent skjuter den i mitten om du gör din bit som skytt.





CUSTOM MADE  
**Arrow Wraps**

## ***Det är skillnad på wraps och WRAPS!***

Bågar&Pilar är nu officiellt ombud för wrapsen som toppskyttar över hela världen litar på - Custom Made Wraps.

Wrapsen är hårt uttestade av världens bästa skyttar

Inget mera klippande - alla wraps är anpassade för just ditt pilskafth!

Alternativ med linjer för dina spin-wings

Ditt namn eller valfri personlig text

Anpassad pilnumrering

Supertunna & superlätta

Enkel montering tack vare den valbara appliceringsfolien.

Kolla in fler än 60 olika designer och beställ idag på  
***[www.custommadewraps.com](http://www.custommadewraps.com)***

*Har du några frågor? Skicka ett mail till  
[anders.malm@bagaropilar.com](mailto:anders.malm@bagaropilar.com)*

ANDERS MALM  
pro staff shooter



EASTON TARGET 2011



Det självklara valet inom svenskt bågskytte  
- sedan 1975!  
[www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)

## Byt inte båge byt pil

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA



Visst är det så att vi med åren blir lite stelare i rörelseuttaget och i avdragen. Detta påverkar så klart kvalitén på min skjutning. Jag kanske till och med måste ändra min skjutteknik för att jag inte är lika rörlig längre. Hur som helst har vi många gånger konstaterat att en väl intrimmad och konsekvent båge är bättre än en dyr av senaste modell. Du kanske tjänar mer på att köpa en högkvalitativ pil istället för en ny båge och när du ändå är igång, ta en allvarlig funderare på om inte strängmaterialet borde uppdateras också.

**P**ekka Alakotila HF60 i BK Göta Lejon är ett bra exempel på detta han är nöjd med sin 20 år gamla Samick inköpt hos dåvarande LABO. – Jag har till och med fått beröm för hur ovanligt väl intrimmad den är, påpekar Pekka stolt. Jag har testat de senaste modellerna från ett par av de största tillverkarna men jag tyckte inte att det var någon skillnad, säger han med klingande finsk brytning.

– Däremot fick vi möjligheten att köpa pilar av modellen X10 av Jonas Andersson, BK Gripen och det var ett lyckokast, inflikar Erkki Ahvenvaara - Eftersom den pilen är betydligt tyngre än de ACC Pekka tidigare sköt med blev siktskalan längre, men det är en petitesse i sammanhanget. – Vidare passade vi på att byta strängmaterial från Fastflight till en tunnare Formula 8125 från BCY.

– Det förde med sig en del större justeringar. Nockläget fick vi sänka till ungefär 4 mm och stränghöjden justerades också och det med ganska mycket, avslutar Erkki.



## Nordiska Ungdoms Mästerskapen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: KAJ FRANDBSEN



Härligt med massor av sol när NUM avgjordes.

Nordiska ungdomsmästerskapen arrangerades i år i Danmark där våra Svenska skyttar slog till med hela 14 medaljer. Ett kanonarrangemang och våra svenska ungdomar skötte sig väldigt bra, positiva och glada berömmar Anders Fredriksson.

**D**et svenska skyttet har halkat efter lite, börjar Anders. Det har varit mycket bättre men nu har de övriga nationerna tagit ikapp. Som tur är har vi många bra prestationer på kadettsidan vilket bådär gått inför framtiden.

- NUM låter lite som ett kul läger med tävlingsinslag?

- Javisst! Det blir den otrolig sammanhållning med att bo tillsammans och inte minst resan i bussen som är en höjare. Det stärker dom även till att fortsätta träna, menar Anders.

Arrangemanget var jättebra. Vi bodde på en skola med tävlingsplatsen precis utanför och då slipper man krångla in sig en buss varje morgon.

Nästa år är det vår tur att arrangera Nordiska ungdomsmästerskapen, säger Anders men vi har ingen klubb som tagit på sig det hela än. Från Sverige var vi ett 60-tal skyttar och NUM samlade lite drygt 200 skyttar. Danskarna har blivit många och även finnarna har ett uppsving.

På juniorsidan blir Tobias Blomgren i herrar junior trea efter att ha landat på samma poäng (622) som tvåan Vaninoinpää, (FIN). Vinner gör Kroghede (DEN) på 647p. Sebastian Djerf slutar 10 på 613 och i övrigt blev de svenska resultaten:

19 Eric Eggestig, 20 Robin Järking, 22 Olof Himmelman, 23 Jonathan Andersson, 27 Fredrik Sjöborg, 28 Pontus Karlsson,

29 Jimmy Hansson, 30 Mikael Danielsson, 32 Daniel Byhlin, 33 Marcus Svensson, 36 Pontus Stålkranz.

Bästa svensk i damer junior blev Cecilia Blomberg på en hedrande tredjeplats med 560p. Vinner gör Laursen (DEN) på 609. Sofie Ståhlkranz och Angelica Sekoborn blir femma respektive sexa.

### Individuella resultat

Herrar Kadett Klassiskt 2. William Eliasson (Lindome) 3. Jim Jonsson (Lindome)

Damer Kadett Klassiskt 1. Kajsa Johannesen (Tranås)

Herrar FITA Junior Compound 3. Christopher Rönnow (Helsingborg)

Herrar Kadett Recurve 3. Ludvig Flink (Luleå)

Damer FITA Kadett Recurve 1. Sandra Andersson (Nykvarn) 3. Sanna Bjerenius (Huskvarna)

### Lag

Kadett Recurve 2. Oscar Spång (Iggesund), Simon Åhlund (Nykvarn), Robin Hedevang (Trelleborg). 3. Love Kristoffersson (Iggesund), Johan Bergman (Karlsvik) och Jonathan Arvidsson (Timrå).

Kadett Compound 2. Marcus Sjöwall-Höjer (Älvenäs), Hampus Borgström (Helsingborg) och Oscar Marcusson (Kalmar).

Kadett Klassiskt 2. Mattias Lindberg (Järnvägen), Nils Olsson (Karlstad) och Kajsa Johannesen (Tranås).

Kadett Klassiskt 3. Jim Jonsson (Lindome), Peter Jonsson (Lindome) och William Eliasson (Lindome).

FITA Kadett Compound 3. Axel Olsson (Karlstad), Ida Lundgren (Halmstad) och Joel Jonsson (Dalpilen).

FITA Kadett Recurve 3. Klas Toresson (Järnvägen), Marcus Lagneholt (Järnvägen) och Jesper Fredriksson (Gripen).

### Välkomna till

### Almviksjakten

Tid: Lördagen den 13 augusti kl 11:00

Plats: Påldalen, Nykvarn

Rond: 3D, 15 mål, begränsat antal startande 60 st

Anm. avg: 100 kr

Anmälan: Senast 10 augusti till:

cenneth.ahlund@bagskytte.se,

mycket enkel servering (Cola, Delicato osv)

### Välkomna



# Rätt klädd i höst

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Hur många har inte stått framför garderoben kvällen innan och funderat över vilka kläder som kan tänkas passa till ett nyckfullt vårväder. Oftast blir det dom gamla vanliga kläderna och man vet kanske att det kommer att bli lite stelt, vått och kallt. I nummer 3, 2004 skrev vi om detta och här kommer något om vad man skall tänka på.

## VÄTA KYLER 25 GÅNGER SNABBARE ÄN LUFT!

**H**ur är det möjligt att en del kan överleva i 40 minusgrader när det dessutom blåser storm! Svaret på den frågan är att utestänga vinden och att inte bli blöt. Detta är förstås viktigt även för oss bågskytter, även om vi inte utsätter oss för extrema påfrestningar av det slaget.

Kroppen är vår främsta värmekälla, ju mer vi arbetar desto mindre kläder behöver vi och tvärt om. På en fälttävling kan det bli en hel del väntande. ►►





Leif visar de olika lagren.

Huttrande försöker man hålla den krypande kylan borta tills det är dags att skjuta och då gäller det att vara på hugget dessutom. Väta kyler 25 gånger snabbare än luft därför är det viktigt att understryka att inget plagg i "klädsystemet" får blir blött (hur många gånger har man inte varit halvt dränkt?)

När jag några dagar innan detta nummers pressläggning åter pratar med Leif på Team Sportia i Motala säger han att det som 2004 gällde i allt väsentligt också gäller idag.

Det handlar fortfarande om att inte bli blöt, för det är som sagt där som knutpunkten ligger. – Det finns en hel uppsjö av olika material anpassade för de olika lagren, säger han och fortsätter. – Idag är det fortfarande ganska dyrt med GoreTex i kläder varför en mängd andra material har dykt upp på marknaden. Dessa når inte riktigt ända fram men är både bra och prisvärda.

– När det gäller baslagret som ju är närmast kroppen finns det ingen anledning att snåla in. – Här får man vad man betalar för, annars är inte alltid det dyraste som är bäst.

– Originalen till alla andas/vattentäta material är GoreTex och det är dyrt. – Man ska nog fundera över hur aktiv jag är och vilken aktivitet håller jag på med. – Som bågskytte där man är ute i ganska tung terräng under en hel dag, exponerad för både väder och vind, räcker det inte med promenadnivå på sina kläder.

Leif visar olika plagg och berättar engagerat om hur det fungerar och vad man skall tänka på. Låt oss nu ta en titt på de olika lagren.

## Flera lager

Första lagrets uppgift (baslagret närmast kroppen) är att hålla oss torra. Det lagret skall absorbera svett och hjälpa till att transportera det vidare, ånga stiger ju som bekant uppåt. I lumpen, fick i alla fall vi grabbar lära oss, att värmen försvinner ut genom huvudet och så är det. Anledningen till detta är först att värme i luften strävar uppåt mot kallare temperaturer samt att vi i huvudet och i halsen har många ytliga blodkärl. Detta gör att värmen gärna vill försvinna ut där. Ett bra tips är att skydda sig med en krage, till exempel polokrage och en mössa som "lock". Kroppstemperaturen skall du reglera med att "öppna och stänga" kring huvudet. Ett bra fukttransporterande plagg skall vara gjort av ull- eller syntetmaterial (t ex polyester), bomull binder fukt och man blir snabbt kall.

## Andra lagret

Fortfarande är grundregeln den att ha tre lager av kläder där mellanlagrets uppgift är att reglera din kroppstemperatur. Det får inte vara för tätt eftersom fukten (värmens från din kropp) skall kunna fortsätta utåt. Är det kallt är det ett tjockare mellanlager du skall ha och det är luften i det här plagget som isolerar och håller dig varm. Om det däremot är varmt behövs kanske inte mellanlagret alls. Plaggets skall vara av ull eller fleece som transporterar överskottsånga bra. Det är med den här delen av klädsystemet som du anpassar dig till väder och aktivitet.



# idrottslyftet



## TEMA rekrytera unga skyttar hösten 2011

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket från Bågar & Pilar. Sök bidraget (5600 kr) på idrottonline efter GDK beställes detta via [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com)

### Idrottslyftspaket

5 st Lyon/SF Axiom Träbåge (svaga styrkor max 18 lbs)

- Inkl. Sträng, Enkel Pilhylla, Bågrem
- 15 st Beman Flash Pil 1000 – 1400 Spine
- 5 st Bateman Underdragstab
- 5 st K & K Armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer



# 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@nsiab.com

Marknadsfrågor och bågskyttefrågor kontakta:  
Susanne Svärd 0706-440739, tre.ess@telia.com

► Vad som fungerar på en bågskyttetävling måste du pröva dig fram till. Att stå en hel dag på ett öppet tavelfält, oskyddad från väder och vind kräver säkert ett annat mellanlager än om du skall gå en fältbana i varierande terräng bärande på en ryggsäck. Du blir säkert varmare och här gäller det att inte kapsla in värmen, pröva att ta bort mellanlagret.

### Tredje lagret

Även här skall överflödigt kroppsvärme kunna passera igenom. Uppgiften är att hålla vind och väta borta. Det är ytterst viktigt att plagget kan "andas" utåt och hålla tätt inåt. Bästa materialet är GORE-TEX. Det finns vindskyddande och vattentåliga klädesplagg som i vissa fall kan ersätta mellanlagret om inte nederbörden är väldigt besvärlig och ihållande. Plagg i WINDSTOPPER Soft Shell är bra exempel. Det sistnämnda materialet tål inte att man tejpar sömmarna varför detta inte blir helt vattentätt, däremot andas det väldigt bra.

För bågskyttar kan det vara svårt att fungera bra med många lager kläder särskilt om dom dessutom inte gör jobbet. Skräckexemplet är den gummerade regnjackan som efter en hel dag är blötare av kondensen på insidan än den är på utsidan. Hur bra man än har planerat sitt "klädsystem" så dyker frågan alltid upp... skall jag skjuta med det tredje lagret på hela tiden eller skall jag ta av det och därmed blöta ned mellanlagret. Ovanstående kunskaper borde ändå gälla även oss. En del försöker vika undan sitt regnplagg från bågarmssidan och det är kanske en framkomligare medelväg än att ta av sig helt. Att ersätta mellanlagret med ett måttligt vindskyddande och vattenavstötande plagg och att bara ha tredje lagret som ett överdrag är kanske ändå bättre.

Jag läste en kul sak om när det bildas is på insidan av skalplagget (det yttre tredje lagret). Det kunde man läsa, beror på att mellanlagret är för tjockt. Vattenången blir kallare ju längre bort från kroppen den kommer, är mellanlagret för tjockt stoppas transporten upp och ången fryser. Det kan ju vara bra att veta om du får is på insidan någon gång.

### Liten summering

Försök att få ditt klädsystem att vara så nära kroppen som möjligt. Det finns många stretchmaterial idag som därför kan passa oss bågskyttar utan att det blir bylsigt. En bra regel är att det är bättre att frysa i två minuter en hela dagen. Vidare är det så att det är svårt att hitta en bra balans om man blivit för varm. Jobba hellre med lite kläder och förstärkningsplagg



Normal känga.



Känga med gummifot och påsytt skaft.

när det behövs. Tanken för oss bågskyttar att byta ut mellanlagret mot ett Windstopper plagg och utöver det ha ett överdrag (förstärkningsplagg) är kanske värt att pröva.

### Nu till fötterna

Inte heller här har det förändrat sig så mycket. Till vardagsbruk och i motionssammanhang får man en bra känga för runt 1500 kr. Men skall du ha 20 kilo på ryggen och vandra i fjällen eller ner i ett kärr och jaga älg då räcker inte det till och då blir också prislappen högre, berättar Leif.

– Fötter skall hållas torra och lagom varma. Luf-  
ten som finns mellan skons yttre delar och fodret  
fungerar som en isolering.

- Flera-lager-principen gäller även skor. Komfor-  
ten finjusterar man med att ha rätt sockor. Det skall  
som i ovan vara syntet eller ull i sockan som då trans-  
porterar bort fukten från foten.

För oss bågskyttar som kanske skall gå en hel dag kan det vara idé att ha dubbla sockor för att minska på friktionen och därmed minska skaderisken.

– I princip, säger Leif, finns det två huvudalternativ. Det ena är den vanliga GoreTex-kängan eller liknande som du bara impregnerar eller fettar in. Det andra alternativet är en gummifot med ett påsytt läderskaft. – Den här kängan får man inreda själv med bra sockor och iläggssulor. Bra skor kostar en slant men det är det värt.

### Till huvudet och händerna

Även här skall materialen inte binda fukt så bort med bomull. Bättre är det då med ylle eftersom fukten skall transporteras ut. I huvudet skall viktiga beslut fattas om avstånd, vindavvikelse, terrängens beskaffenhet och så vidare då får huvudet inte vara för kallt eller för varmt. Även i mössor finns bra Windstoppermateriale med fleesfoder.

Händerna är något av en akilleshäla för bågskyttar, händerna är det lätt att frysa om. Anledningen till det är att dom sitter långt från hjärtat och då "orkar" inte alltid blodflödet ut dit och eller till fötterna. Flera-lager-principen gäller även här, dvs ett lager som värmer och ett som skyddar.



Detaljer som ett skydd för blixtläset är tacksamt i mycket vind.

Tumvantar är bättre än fingervantar. Här är det svårt för bågskytten. En extra värmekälla i form av till exempel glödande kolstänger är verkligen att rekommendera när kylan sätter in.



# Compoundbågens Historia II

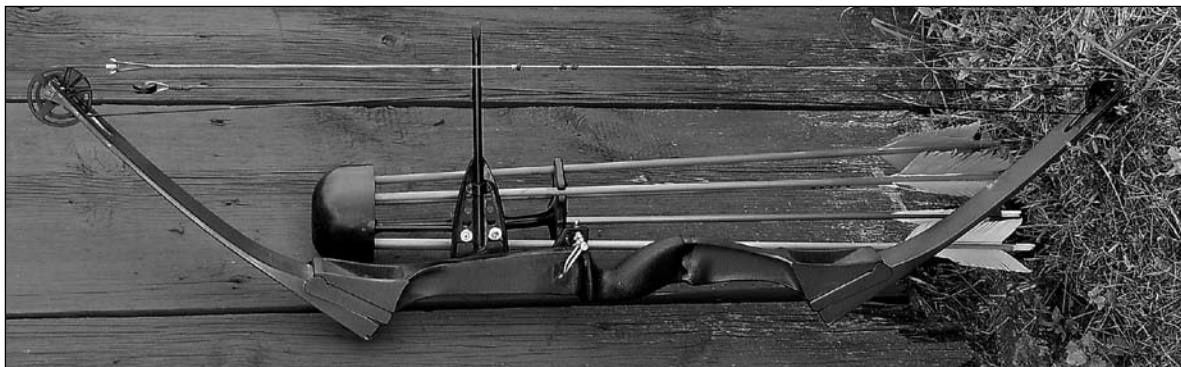
TEXT: BERTEL PERSSON, ANDERS GEJER BILD: GUSTAV TRÄSK

Bertil Persson, f.d. Bow Pro skrev om compoundbågens historia i nummer 1 och 2, 2003. Anders Gejer har uppdaterat och reviderat denna historia fram till idag. Det är en fängslande historia om vilda idéer, banbrytande snilleblixtrar och om hur vardagliga händelser kan leda till betydande förändringar. Vad hade hänt om Wilbur Allen inte hade lånat en bok om rörelseenergi av sin granne eller om Matthew McPhersons penningbrist fått honom att byta bana.

Clarence Hickman raketforskare på NASA och bazookans uppfinnare studerade redan på 1920-talet idéerna bakom de Egyptiska, Asiatiska och Turkiska bågarna med höghastighetskamera i sin vindtunnel. Han publicerade mellan 1929 och 1940 en rad tekniska artiklar kring hur en pilbåge verkligen fungerade. Hickman slog också det ena rekordet efter det andra, speciellt i flight skytte (längdskytte). Han sköt längre än någon tidigare gjort om man bortser från Turkiska sultaner som på 1700-talet uppges ha skjutit pilar nära 1000 meter. På tidigt 1040 tal blev en ung man vid namn Earl Hoyt intresserad och köpte utrusning och "knowhow" av Hickman och började själv bygga bågar. Parallellt byggde den kände Fred Bear upp sitt bolag i Michigan och Ben Pearson blev ett stort namn inom pilbågstillverkningen under 1950-60 talet

## Wilbur Holess Allen

I takt med att intresset för jakt med pil och båge spred sig i USA under 50 och 60 talet blev bågarna



Bilden på sin Jennings T-Star II har skickats in av Gustav Träsk.

allt kraftigare, med pilbågar som i vissa fall hade dragkrafter nära 80 pound funkade detta inte bra för oss vanliga människor detta var förbehållet välbyggda herrar som Howard Hill och hans kollegor. Normalamerikanen fick slita hårt med allt för kraftiga bågar och en av dessa var den flitige jägaren Wilbur Holess Allen.

Allen var bosatt i Billings, Missouri som var en sann tänkare och problemlösare Han experimenterade i början av 60-talet med konstruktioner som skulle göra det möjligt att öka dragkraften och därmed få pilen att skjutas iväg mycket fortare. Tekniken var främst baserad på block och talja.

En kväll 1966 fick Allen en brilliant idé efter att ha läst om kinetisk energi i en bok han lånat av en granne. Varför inte placera axeln i hjulet excentriskt? Sagt och gjort, därefter skulle bågskyttevärlden inte bli den samma. Allen ansökte om patent den 23 juni 1966 för " "Archery bow with draw-force multiplying attachments" patentet beviljades 1969.

## Allen Speedster

Bågskyttevärlden borde ha helgonförklarat Allen men icke. Snabbt stiftades lokala lagar som förbjöd



► "mekaniska anordningar" vid jakt med pil och båge och vid tävlingsverksamhet var "missfostren" inte välkomna.

Därmed fick Allen ingen tillverkare att nappa på sin idé. Så vad gör man? Jo man börjar tillverka bågar själv hemma i garaget. Allen Speedster var namnet på en av hans första bågar, men det var inte en tvåhjulning som hans patentansökan beskrev utan fyrehjulningar, 6 och 8 hjulningar. Trots att strängmaterialet inte var tillräckligt stabilt (dacron) och kablarna som i princip var vajer för flygplan kom ivägen för strängen och en reducering (letoff) som var hela 35% tog försäljningen så småningom fart.

Allen skickade 1967 ett provexemplar till Tom Jennings, dåvarande redaktör för tidningen "World Archery" som genast såg bågens potential. Jennings köpte en licens av Allen, slutade bygga rekurbågar och kastade sig helhjärtat in i compoundbågens värld.

### Förbudet hävs

Under tidigt 70tal hävs begränsningen för compoundbågen i jakt sammanhang och tillverkarna kastade sig givetvis över denna nya möjlighet. Redan 1976 fanns 18 olika tillverkare av compoundbågar. Många av dessa tidiga bågar var baserade på recurvbågar, i princip kapade man av recurven och monterade ett fästelement (wrap around bracket) för hjulen. Prestanda var obetydligt bättre än motsvarande recurvebåge. Tunga fästelement, runda och många hjul/axlar begränsade pilbågens effektivitet samt försvårade samrotationen/synkroniseringen av hjulen.

Sex och åtta hjuls bågar försvann snabbt från marknaden och i mitten av sjuttioalet fanns ett hundratal olika compoundbågar på marknaden. Tom Jennings revolutionerade marknaden med sin Model T med lemgaffel där hjulet fäste i borrade hål. Cabelgarden kom på 80 talet och därmed var fyrehjulningens saga all. För att förbättra pilbågens prestanda återgick man till den ursprungliga Allen designen med elliptiska cammar. Dessa kunde lagra mer energi tidigt i dragkurvan och därmed ge pilen högre hastighet. Baksidan var att de ställer högre krav på samrotation/synkronisering av cammarna.

### Materialutveckling

#### Strängar och kablar

Här finns en hel del att säga men strängmaterialets utveckling hör till den mest betydelsefulla.

Dacronet föll snabbt bort som strängmaterial och var aldrig aktuellt för kablar då det sträcker sig nära 6%. Stålvajrar fungerade bra fram till att compoundbågarna började lagra högre energi, den tunga stålvajern stal helt enkelt energi från pilen och hade för kort livslängd.

Hoyt introducerade sitt AIM system 1988 med hela kablagen tillverkat i FastFlight! Fast Flight som på industrispråk heter Spectra 652 ändrade på detta, materialet var mycket stumt och slitstarkt, idag har vi namn som Dyneema SK65 och SK75, Vectran och Teflon-fibrer i moderna strängar och kablar med mycket bättre egenskaper än den gamla Fast Flighten och på den utvecklingslinjen befinner vi oss än i dag.

#### Stockar

De tidigaste modellerna hade givetvis trästock, dessa ersattes snabbt av stockar som gjuts i magnesium/aluminiumblandningar, först på tidigt 90 tal kom stockar frästa ur aluminium, Hoyt var först ut med modeller som SuperStar och ProStar, Moderna aluminiumstockar är baserade på strängsprutade balkar i 6061 aluminium som bearbetas till stockar. Under de senaste 20 åren har tillverkare som High Country, Diamond och nu senast Hoyt använt kolfiber med varierande resultat, materialet ger med rätt utformning en lättare båge.

#### Lemmar

De tidigaste lemmarna var som tidigare nämnt avkapade recurvelemmar, oftast laminerade träkärnor med glasfiber som ytskikt. Denna konstruktion är lätt och fungerar bra med rekurv och långbågar där lemman skall röra sig en lång sträcka. Denna typ av lemmar hängde så länge hjulen var runda. Så snart dessa blev elliptiska och bågarna lagrade mer energi bytte man ut dem mot lemmar i massiv glasfiber eller laminerad glasfiber. Lemmarna stansades maskinellt ur plattor. Dagens mest avancerade lemmar innehåller uppemot 50% kolfiber som rätt använt ger en lem med låg vikt och extrem styrka.

#### Excentriska hjul och camkurvor

Hjulen är den faktor som bestämmer pilbågens förmåga att lagra energi! De cirkulära hjulen gav långsamt vika för mer energieffektiva konstruktioner, det första steget var att ändra kurvan på hjulets kabsida. Genom att gå från en helt rund profil till en äggformad kunde prestanda ökas med över 10%. Givetvis stoppade man inte där, snabbt kom konstruktioner med elliptiska cammar som lagrade betydligt mer energi, dessa ansågs länge ha sämre precision. ►►

Ulf "BowPro" Persson ändrade attityden här hemma på 90 talet när han vann ett Fält SM med sin Pearson (vad annars).

Problemet med precisionen kunde ofta härledas till att hjulen inte roterade samtidigt, Något som ofta benämns: Timing, Synkronisering eller kanske bäst som samrotation.

Ur denna problematik födde en innovativ man vid namn Mathew McPherson idén om enkelcammen. En cam kan aldrig bli osynkron med sig själv! Han skapade bolaget Mathews som sedan många år leder tekniken med encamspilbågar. Systemet är mycket stabilt, vissa anser att det är för stabilt...

Utvecklingen fortsatte och sprungna ur encammen kom de nya hybridcammarna, som tar det bästa av bägge systemen. Darton utvecklade tidigt något som kallades CPX cammen.

På denna teknologi byggde Randy Walk sedan Hoyt sitt välkända Cam&half system som tog compoundvärlden med storm på 2000 talet.

2007 släpper sedan Bowtech sin Binary Cam designad av Kevin Strother, den ger högre pilhastighet med ett system som slavar ihop cammarna på ett geometriskt lika system.

Detta kopieras sedan i en rad olika varianter av olika tillverkare och är idag det mest använda systemet.

### Framtiden

För att öka hastigheterna behöver nya material komma in i produktionen. Mer lättskjutna pilbågar? Skillnaden mot de bågar vi hanterade för 10 år sedan är enorm och det vi tittar tillbaka på som har 20 år på nacken är rent primitivt i våra ögon!



**Kolfiberstabbar 8" till 40" • V-bar • Vikter**



**Parallelltrimning**

**eparchery**

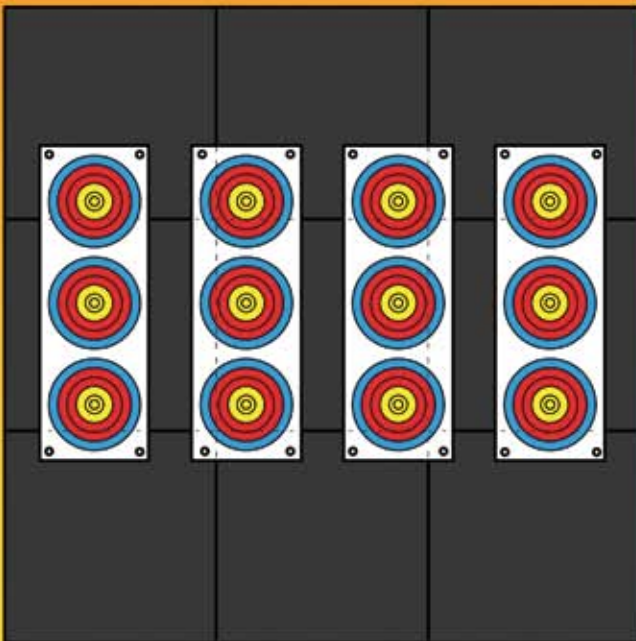
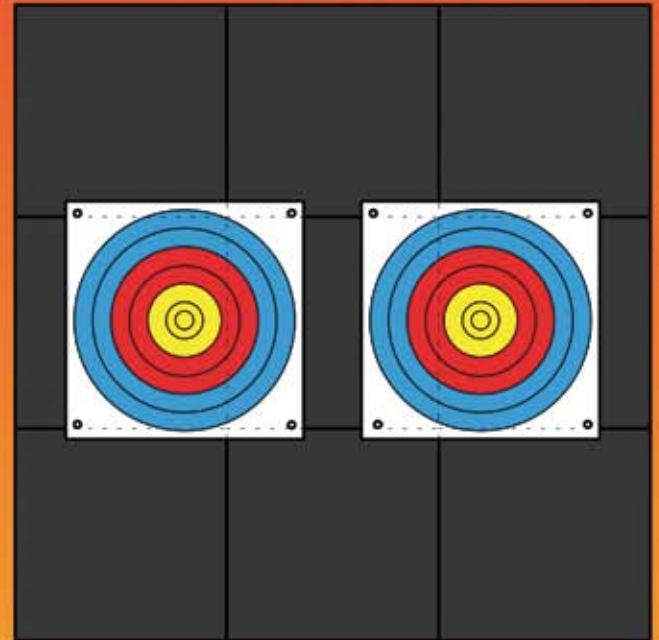
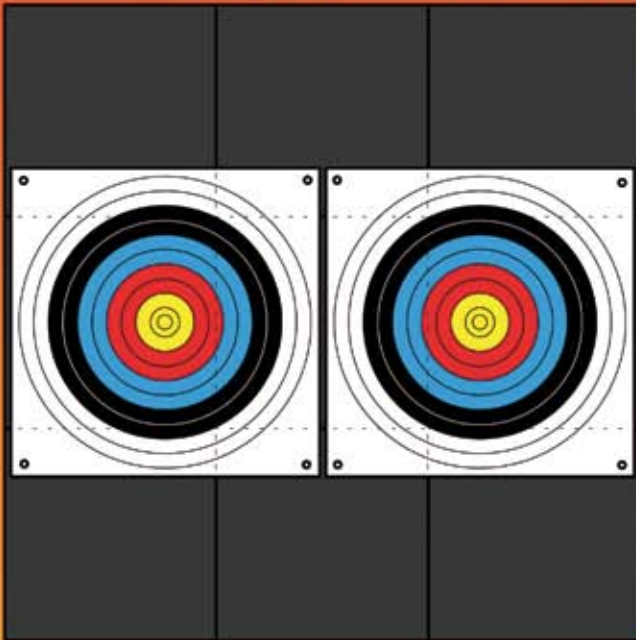
www.eparchery.se  
info@eparchery.se  
08-50164680





# DANAGE Grand Prix Target

Not just a target with a centre, but a target with a centre wherever you need it to be, to work with all archery faces.



Available from *Aardvark Archery, Bow Plus, Bowsports, Clickers Archery, Chiltern Archery, Custom Built Archery, Eastcote House Archery Centre, Kilmore Archery Centre, Perris Archery and Quicks Archery.*  
[www.danagetargets.co.uk](http://www.danagetargets.co.uk)      [www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)

NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET!  
NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET!  
NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET!  
NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET! NYHET!

## Piké, T-shirt och Duffelbag med Bågskytte tryck



### T-SHIRT

Herr och dam stl. **210 kr**  
Junior stl. **190 kr**

### PIKÉ

Herr och dam stl. **375 kr**  
Junior stl. **350 kr**



**DUFFELBAG**  
One size **170 kr**



*Är du intresserad så är det bara att maila eller ringa!*

**bagskytten@bagskytte.se • Tel. 0709-61 64 22**