

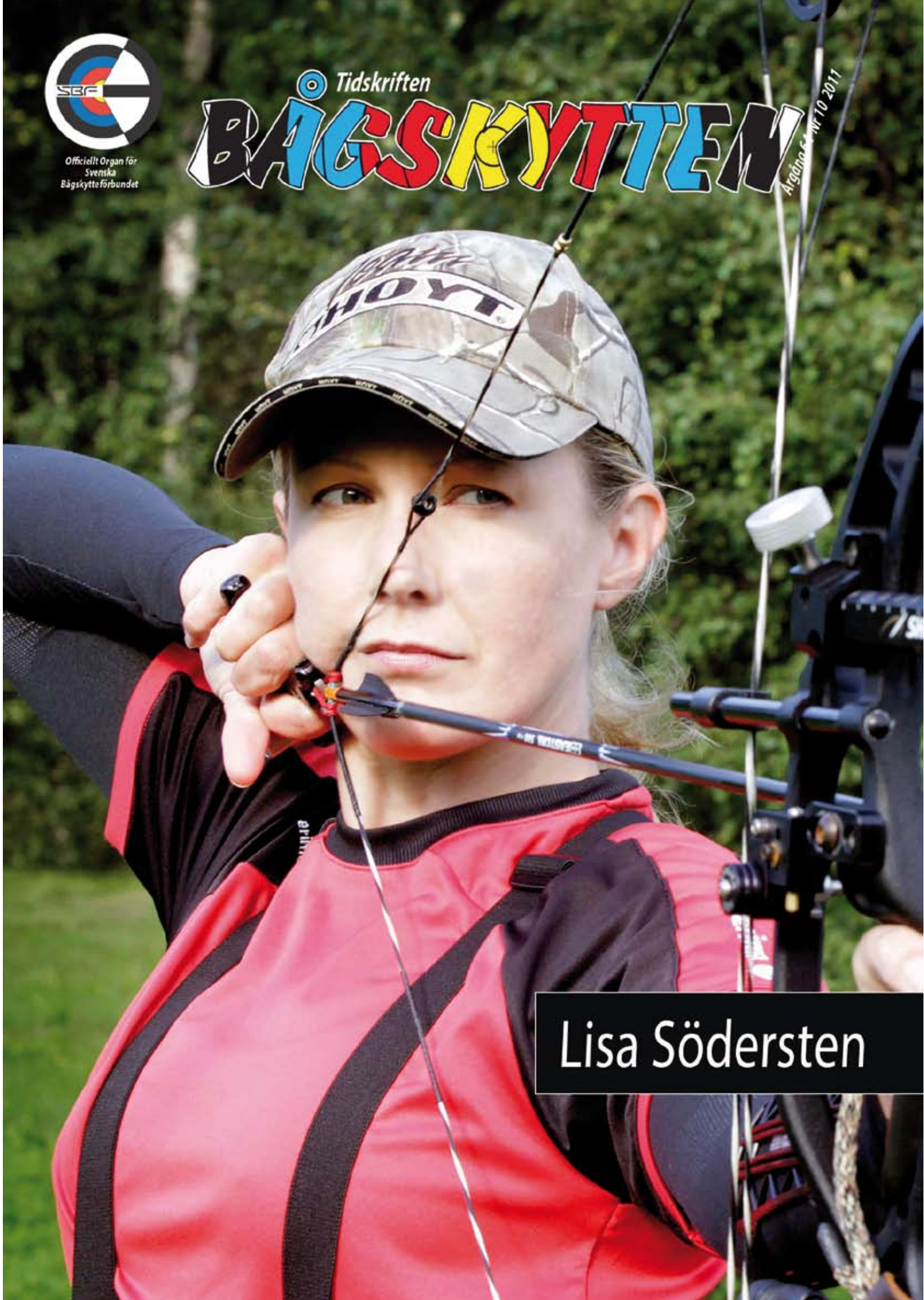


Officiellt Organ för  
Svenska  
Bågskytteförbundet

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång 5, Nr 10 2011



Lisa Södersten

# SBF-SHOPEN

Här kan du  
köpa t-shirt, s,  
piké, duffelbågs,  
utb.material,  
pennor, västar,  
m.m.

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

## I N N E H Å L L

## Redaktionellt

4. Svenskt Bågskytte  
Prislista för annonsering
3. Ledaren

## Reportage

6. Fullt ös även inomhus
5. Profilen
8. Lisa Södersten
32. Oktoberlobben

## Tävlingar

7. Lilla innepremiären
15. Öppna EM i HDH-IAA
28. EMG i Italien

## Ungdom

27. Yngre Junior Trofén

## Teknik &amp; Träning

16. Spine
17. Swingbar
20. Pilhastighet
22. Compoundseminarie
26. Funktionell träning
31. Mix på Iris&Werners  
bågskyttecenter

## Förbund

12. Konferenshelg

## Örigt

5. Tävlingar på gång.

## Ledaren

## Om jag Googlar "grej"

Det är inte konstigt att när folk beskriver sin bågskyteträning låter det nästan likadant i dag som när jag började för drygt 30 år sedan. Ena träningen går det "hyfsat", nästa funkar det "inte alls". Därefter är det något med lemmarna eller siktet eller pilhyllan eller... Plötsligt behövs nya pilar, mjukare lemmar en annan siktpunkt, bättre fenor, kortare draglängd, inte så mjukanockar, längre draglängd, annan ställning, kortare stock och så vidare i all oändlighet. Det vill säga något som behöver grejas med.

Kanske är det bara vi killar som kan gå runt en hel dag och fundera över "någon grej". Men att greja är viktigt och ligger nog i människans natur men vad betyder det egentligen. I ordlistan står det att "greja" betyder "vara upptagen med", "fixa till", "joxa", "sätta samman delar", "ordna" och "förverkliga".

Det antyder en viss samhörighet med en människas identitet. Att greja med något betyder att hålla på med något eller bygga på något som är en del av den jag är.

Det handlar också om "intresse". Det som håller oss igång och som får oss att längta till ikväll när jag får ta min båge, åka till träningen och....greja. "Vad grejar du med nu?" fick jag höra ibland när jag var liten grabb. Med en viss antydning att det inte var så viktigt. Om jag Googlar "grej" får jag 7 660 000 träffar. Skönt! Då kan det ju inte vara något annat än viktigt, eller hur?

Mikael svahn



## Reklam

Annonsör	Sida
SBF-Shopen	2, 36
Bågar & Pilar	18-19
NSIAB.com	29
Danage	35

## Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE  
Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala

Tel: 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 Karlsson 070-6054694

NORRA SVEALANDS BF  
Tel: Peo Gunnars, 070-3141501

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

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

SKÅNES BF  
Tel: Peppe Forss, 0708-176119

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

VÄSTERGÖTALANDS BF  
Tel: Thomas Johansson, 0732-671152

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

ÖSTERGÖTALANDS BF  
Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

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 700 kr		216x306
Halvsida 500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida 400 kr	(0 kr)	89x128
Åttodel 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 an-  
 nonser som då inte får plats i beställt utrymme  
 måste skrivas om eller beställas till ett större ut-  
 rymme.

Omslagsbild: Lennart Nordsvahn

**bagskytten@bagskytte.se**  
 0709/61 64 22  
 PG: 37 90 05 - 2

**BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!**

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



Tavel-SM, VAKANT

Jakt-SM, 1-2 sept.  
TivedFält-SM/SO, 17-19  
maj, Brattön3D-SM, 11-12  
augusti, KarlstadJSM, 3-4 mars  
BollnäsInne SM, 17-18  
mars, BollnäsJSM Ute, 13-15 juli  
Tyresö/Södertälje, Ulvarna**Förslag till tävlings-  
annonsering i  
nummer 11, 2011**

Nummer 11 utkommer  
 15-20 november med  
 sista manusdag  
 25 oktober.  
 Decemberpilen,  
 Skurups Sparbanken  
 Open, Edsby 25: an,  
 Pepparkakan, Christa-  
 mas Open, Luciapilen,  
 Nykvarnstestet 3.

Tavla

Jakt

Fält

3D

Olympiskt

Compound

Klassiskt

Långbåge

### Bågskytte är ungdomens val

En nyligen genomförd undersökning i Storbritannien visade att den Olympiska idrott brittiska tonåringar helst ville testa först var Bågskytte. I undersökningen kom således bågskytte före såväl fotboll som friidrott. Särskilt i ett land varifrån många idrotter har sitt ursprung. Det är också i ett land där de Olympiska spelen och Paralympics kommer att hållas nästa år. - I en kommentar säger Tom Dielen på World Archery att detta tyder på att vår sport är i en väldigt bra form.

### Sundsvallspilen flyttas

Sundsvallspilen flyttas p.g.g dubbelbokning av lokalen till lördagen den 22 oktober. .

### RÄTTELSE!

I nummer 8-9 tog Anette Sundin IF Karlsvik bronset i DLB 21 på Tavel-SM.

### Tävlingar på gång

Karlsviksträffen, 18/12 m, 5 november.  
Rydapilen, 18/12 m, 19 november.  
Köldknäppen, 18/12 m, Kiruna.

## PROFILEN

### Sandra Andersson



Sandra Andersson

På bågskyttegymnasiet går en alldeles färsk JEM-medaljör nämligen Sandra Andersson, Nykvarns BSK. Hon tog silver på JEM i Fält. Sandra har skjutit båge i tre och ett halvt år.

**S**andra som nu går på bågskytte-gymnasiet i Olofström

har jobbar hårt sedan förra vintern med bland annat sina släpp. Arbetet har givit resultat under sommaren. Nu skjut- och fystränar hon i stort sett varje dag.

- *Grattis, hur känns det att vara Europatvåa bland juniorerna?*

- Det känns jättekul. Jag trodde aldrig att jag skulle gå så långt i mitt första landslagsuppdrag.

- *Vilka förväntningar hade du på EM: et?*

- Jag hade inga förväntningar alls bara att skjuta och ha roligt.

- *Vad tänkte du på i finalen mot Belgikan?*

- Jag tänkte nog inte på något speciellt. Nervös var jag så klart men då var det värre i semifinalen, tycker Sandra.

- *Har du någon tränare?*

- Hemma i Nykvarn har jag Cenneth Åhlund och här på gymnasiet är det Håkan Rönndahl.

- *Fler i familjen som skjuter?*

- Pappa skjuter också.

- *Bågskytte mål?*

- Att komma till fler landslagsuppdrag.

Mikael Svahn





# Fullt ös även inomhus!

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN, CENNETH ÅHLUND OCH VÄSTBO BSK

Nu när inomhussäsongen rycker allt närmare och vi på olika håll i landet bullrande ramlar in i våra skjutlokaler egna eller hyrda är det dags att fundera över ad för kul man kan göra där.

**B**ågskyttesporten som är mycket tävlingsaktiva såväl inom- som utomhus

## Tävling

**Tävlingsavstånd:** I huvudsak 12/18 meter där upp till 13 år skjuter på det kortare avståndet. Någon tävling skjuter man på 25 meter.

**Antal pil/tävling:** 20x3 pilar med paus i mitten. Efter varje serie om tre skjutna pilar sker markering framme vid tavlorna där pilarna hämtas och protokollförs.

Klassindelning:Herr och dam samt:

C = Compound

F = Fristil

K = Klassiskt

LB= Långbåge

**Storlek på måltavlan:** Storleken varierar på ålder och bågtyp från 40 cm och 60 cm.

Alla tävlingar har öppet för alla klasser även om det inte anmäls skyttar till alla klasser överallt. Vidare finns också en Allsvenska och en Elitserie. Dessa förklaras enligt nedan.

## Allsvenskan

Denna tävlingsform genomförs inomhus och är uppdelad i flera landsgrupper tex norra-, mellersta- och södra gruppen. Tävlingsformen är för lag där skyttar från C, F och K skall finnas representerade. Herr och dam i samma. Finalen går i samband med inomhus-SM.

Enligt tabellen på nästa sida skjuts en match mellan två lag i fem omgångar, tre pilar/skytt och omgång.





## LILLA INOMHUSPREMIÄREN



Med ryggen emot: Maja Valmunen sedan följer från vänster Micaela Egnér Mattsson, Clara Lindskog, Isabella Egnér Mattsson och Jessica Gingborn.

Klubb	A - B	A - B	A - B
Omg 1	23 24 0-1	27 27 0-0	30 29 1-0
Omg 2	25 25 0-0	27 29 0-1	30 30 0-0
Omg 3	29 12 1-0	28 29 0-1	28 29 0-1
Omg 4	26 27 0-1	29 29 0-0	29 29 0-0
Omg 5	23 22 1-0	30 20 1-0	29 28 1-0
<b>Tot</b>	<b>2-2</b>	<b>1-2</b>	<b>2-1</b>

Shoot off: 8-9

Klubb B vinner matchen med 2 - 1 efter de tre matcherna.

Shoot off skjuts med en pil närmast mitten.

### Elitserien

Här handlar det om att klubbarna kan ansöka om "elitseriestatus" för sina tävlingar när man ansöker om sanktion. Elitserien genomförs i samarbete med en återförsäljare av bågskytte material som heter Bågar & Pilar. I serien ingår ett femtontal tävlingar i ronderna 70 meter samt 1440-ronden. Elitserien gäller för två klasser, fristil och compound. I 1440-ronden skjuter dock damer och herrar i var sin klass eftersom avstånden skiljer.

Höstens inomhuspremiär inleddes av Nykvarn där 23 deltagare hade samlats. En hel del diskussioner fick också plats mellan serierna.

Nykvarn är en av dessa föreningar som flitigt arrangerar korta, snabba tävlingar.

- Det var vi som motionerade om ett kortare tävlingsformat, säger Cenneth. Allt för att kunna köra tävling oftare och utan att "trötta" ut juniorerna med 6-8 timmar per tävling. En 30-pilstävling går på under 2 timmar och någon paus behövs inte, menar Cenneth. Avsikten är också att kunna erbjuda tävlingar för alla, även till de som inte äger ett oljeraffinaderi.



# Lisa Södersten

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JARI HJERPE, LENNART NORDSVAHN

I Hortlax, norrbotten bor månadens reportage Lisa Södersten tillsammans med Lennart Nordsvahn. Lisa som inte låter norrländsk när jag pratar med henne berättar att hon ursprungligen kommer från Stockholm och jobbar som IT- och Marknadsansvarig på Säkra AB. Lisa är tämligen ny i bågskyttesammanhang och började skjuta båge 2008. Det senaste året har det gått spikrakt uppåt och därför kommer det följande att handla mycket om hennes debut i landslagssammanhang på 3D-VM och hur hon upplevde det.

**L**isa har idrottat i hela sitt liv. Hon gjorde sin förta O-ringen som 6- eller 7-åring. Sedan har det rullat på med stora mängder orientering, skidorientering och dans. Att idrotta är ett bra sätt att träffa människor och uppleva Sverige och världen på, tycker Lisa.

På 3D-VM i Österrike blev nyligen Lisa Södersten fyra i damer compound bland mycket meriterande konkurrenter. Det blev också en fjärdeplats för damlaget när Sverige för första gången på ett 3D-VM representerades av ett sådant. Så vi gratulerar väl och frågar hur det känns.

- *Grattis till 4:e platsen på VM, hur känns det?*

- Tack, det känns härligt! Jag är så otroligt tacksam över att jag blev uttagen. En bekant ruskade om mig när jag kommit hem efter uttagningen och sa - Fattar du vad du har gjort? Att du har uppnått det alla svenska idrottare sliter för hela sitt liv? Du är uttagen till svenska landslaget! Då blir man lite eftertänksam. Visst fasen har han rätt! Som svensk idrottare är väl just landslaget det allra finaste laget att tillhöra. Att det sedan gick så bra på VM är en superskön bonus.







► **Du har kommit fram starkt senaste året med jakt-SM-guld och nu är du 3D-fyra i världen!**

**- Hur kommer det sig?**

- Fokus i rätt stund och envishet. Och så har jag kul! Jag kan inte förklara det på annat sätt. I år är första gången sedan jag började med bågskytte för 3,5 år sedan som Lennart och jag (Lennart Nordsvahn reds. anm) har haft tid och möjlighet att träna 3D, inte bara tävla. I år valde vi att frakta upp våra egna 3D-djur till skogsstugan i Lappland och lade ett par av semesterveckorna där. I runda slängar blev det 300 träningsmål. Utöver det har vi tävlat så mycket vi bara orkat. Rätt vad det är så trillar polletten ner och engagemanget betalar sig.

**- Vilka starka sidor har du som skytt?**

- Avståndsbedömningen blir bättre och bättre för varje år och det är nog min största tillgång som skytt.

- När det gäller teknik utvecklas jag hela tiden och det finns en hel del att göra, men jag är bra på att hålla mig inom min "comfort zone" och prestera där.

- Fysiskt jobbar jag målmedvetet för att hela tiden förbättra min kondition och styrka, men jag är

långt ifrån framme, som det är nu sliter jag ont.

- En annan viktig ingrediens är nog att jag inte är rädd för att misslyckas men vågar uttala att jag verkligen vill lyckas. Det tror jag kan göra att jag kan behålla ett lugn i skyttet i pressade situationer.

**- Hur var det att hamna i hetluften?**

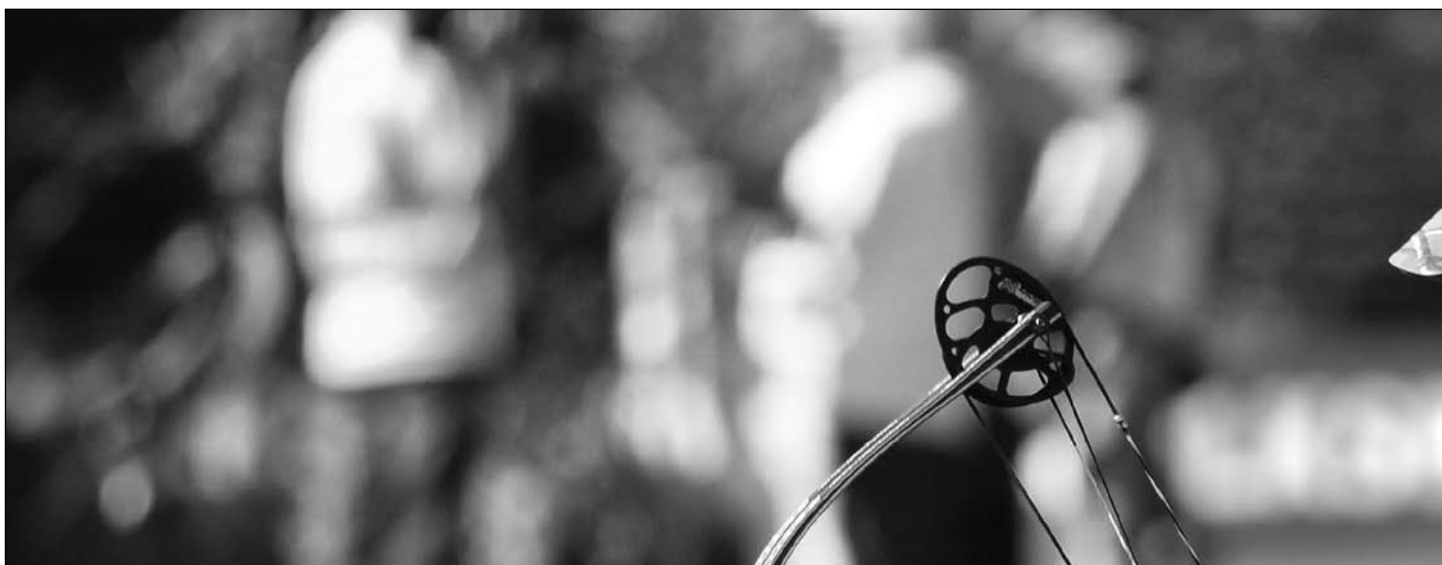
-Känner inte riktigt att jag är i hetluften. Tävlingsresultat är en ögonblicksbild

och det är viktigt att komma ihåg. Att vara bäst ena dagen innebär inte per automatik att man är bäst nästa dag. Framgång är inget man kan abonnera på utan varje tävling kräver sitt.

- Uttagningen till VM skedde på årets meriter och som debutant i VM-sammanhang kände jag inte att jag behövde överprestera. Istället strävar jag efter jämnhet och att höja min "sämsta nivå". Visst har jag lyft mig resultatmässigt i år men jag



Lisa Södersten



Spänningen var påtaglig när finalerna sköts.

► har fortfarande vissa ”dippar” som jag skulle vilja få bort.

De riktiga hjältarna är de som presterar på topp över längre perioder.

- Vad är det för skillnad på att skjuta ett VM och en vanlig svensk tävling?

- Kringarrangemanget på VM var fantastiskt. Hela byn Donnersbach var tokpyntad med blommor och innevånarna bjöd in oss med öppna armar traditionsenligt uppklädda med dirndl och lederhosen. En ren ögonfröjd!

- Själva tävlingsmomentet var detsamma även om omständigheterna skiljde sig markant. För mig är det viktigt att bryta ned det jag ska utföra i mindre delar och fokusera på det. När jag väl står ute på banan och ska skjuta är det bara min minut, min skjutpåle, mitt 3D-djur, metrarna där emellan och mitt sköna skott som gäller. Inget annat.

- Var du nervös?

- Faktiskt inte. Jag kände mig förvånansvärt lugn och stadig på hand. Veckorna innan var jag betydligt mer nervös. Men eftersom jag gett mig själv möjlighet att skjuta VM ett antal gånger i mina tankar innan det verkligen blev dags kanske nervositeten var utagerad? Det måste ha varit så.

- Det låter som om du lägger ned mycket tid på mental träning?

- Ja, det finns i mitt huvud nästan hela tiden. Hemma pratar Lennart och jag ofta om hur det känns och hur man skulle vilja att det känns när man skjuter, vilken mental inställning man ska ha till skyttet och hur man hanterar det oförutsedda.

- Hur ska det kännas då?

- För mig ska det kännas skönt, okonstlat, alert och attackerande på samma gång.

- Det var mycket på en gång. Hur får man till det?

- Oj, Förenklat handlar det om att hitta tydliga ändlagen i sin teknik. Göra det så enkelt som möjligt så att man kan gå tillbaka till sin grundteknik om det börjar strula i huvudet eller tekniskt. Det är svårt att förklara på ett bra sätt. Jag tror jag får överlåta det till Lennart som håller kurser i mental träning.

- Hur laddade du upp inför VM?

- Med dålig sömn och inre panik som fick en skön vändning dagen innan avfärd till VM. Det kanske låter galet men så var det.

- Helgen innan var vi och sköt Jakt-SM i Edsbyn. Det gick uruselt och var väldigt slitigt både för kropp och huvud.

Pilen hoppade av hyllan i ett, vilket gjorde att jag darrade mer och mer för varje mål. En elakt ond cirkel och jag kände mig väldigt olustig. Direkt efter tävlingen åkte vi till Kungsängen där jag fick låna en rejäl fallhylla av Christofer Herfindal. Efter intrimning och träningsrunda tillsammans med Lennart och Christofer var jag på banan igen.

- Med facit i hand är jag tacksam över eländet på Jakt-SM. Det gav mig perspektiv och jag tänkte att vad som än händer på VM kan det inte bli värre än i Edsbyn. Bättre uppladdning än så kunde jag nog inte ha fått. Att skyttar, inom en så individuell sport som bågskytte, tar sig tid och hjälper varandra fascinerar Lisa.



► - Åter till VM, du fick skjuta i laget också, hur var det?

- Det var första gången Sverige hade ett damlag med på 3D-VM och det var det klart mest oväntade för mig. Det fanns inte i min sinnevärld att jag skulle skjuta i laget så jag hade inte satt mig in i hur det fungerade riktigt. Catharina Johansson, Lina Björklund pratade ihop oss och var rätt överens om att låta våra prestationer bottna i lekfullhet och full acceptans från varandra. Vi valde dessutom att få coachning av Ulrika Sjöwall (Alla lag har rätt att ha en coach med sig på banan. reds anm.) vilket visade sig vara ett bra val.

- De svenska damerna vann över Italienskorna med 197-177 i kvartsfinalen. I semifinalen förlorade de mot Fransyskorna med 96-98. I bronsmatchen blev det också förlust, 83-112 mot Österrikskorna och en fjärde plats.

- Hur var det att sedan möta Irene Franchini i bronsfinal?

- Spännande! Jag har såhär i efterhand förstått att hon är en välrenommerad skytt som dessutom har bågskytte som yrke. Hon låg sexa, 27 poäng efter, efter kvalificeringsdagen så jag visste att jag hade kapacitet att slå henne. Men så blev det tyvärr inte.

- Hur var det att vara med i landslaget?

- Bara finemang tack! Det var ett härligt gäng och bra stämning i truppen. Alla bidrog med sina erfarenheter och alla var måna om att göra sitt bästa i alla situationer. Det var också väldigt positivt att se att Sverige har många supportrar bland skyttar från andra länder. Vi tycks vara omtyckta och det är ett bra betyg om man har fair play och

sportsmanship för ögonen, vilket jag upplever att det svenska laget har.

- Får vi se mer av Lisa Södersten i framtiden?
- Det hoppas jag verkligen!

#### Faktaruta

**Namn:** Lisa Södersten

**Ålder:** 39

**Familj:** Lennart Nordsvahn

**Yrke:** IT- och Marknadsansvarig på Säkra AB

**Klubb:** Piteå BK

**Coach:** Lennart Nordsvahn  
Började med bågskytte: 2008

#### Främsta meriter:

4: a 3D-VM, 2011

3: a 3D-SM 2011

3: a 3D-SM 2010

1: a Jakt-SM 2011

3: a Jakt-SM 2010

2: a Jakt-SM 2009

2: a Barentskampen 2008

#### Utrustning:

Hoyt Alpha Burner

Shibuya Ultima sikte

Viper Scope

Cavalier fallhylla

Doinker stabbar

Carter Target 3 Releaser

Easton Light Speed 500

# Konferenshelg

## - i Eskilstuna

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Många bra synpunkter när Svenskt bågskytte diskuterades.

I september var det konferensdags i Eskilstuna. Barn- utbildnings- och tränarkonferens stod på dagordningen och ett 40-tal deltagare hade samlats. Man kan tycka att en representant per förening hade varit rimligt men barn- och ungdomar är kanske inte så intressant. Har man mycket att göra ute i föreningarna kanske man får prioritera innan 60-klassen blir största klassen på SM.

**H**ur vi får våra barn- och ungdomar att stannat kvar i bågskyttet resulterade i långa diskussioner. Visst är det så att konkurrensen om allas uppmärksamhet ökat med åren. Idag pratas det mycket mer om "spontanidrott" och det byggs "spontanidrottsanläggningar" ute i kommunerna än det gjorde för tio år sedan.

Vi bli också allt mer upptagna av sociala medier på nätet. Frågan blir vilken roll kommer den svenska ideella idrottsmodellen att ha om ytterligare tio år.

Fler och kortare tävlingar förespråkades, nära ungdomarna själva så att tiden för transporten till och från tävlingarna inte blir längre än själva tävlingen.

Med sociala medier blir vi allt bättre på att definiera sociala behov som att träffa andra människor, umgås med kompisar, ha kul, diskutera och prata. Då behöver säkert dessa behov tillgodoses inom idrotten och i bågskyttet inom en snar framtid.

Som alltid är ledartillgången viktig, att bågskyttet är geografiskt tillgängligt och att vi syns där ungdomarna är. Man kanske skulle ha ett gemensamt tänk grannklubbarna emellan när det gäller korta klubb-tävlingar, rekrytering och tillgänglighet. Finns vi i de sociala medierna, finns vi på facebook.

Det pratades även om ledarpooler på distriktsnivå som stöd och resurs till klubbarna i närområdet. Detta skulle även rymma väl med den tanke som funnits med HTU-utbildningen för att ta tillvara på ledarna, kunskapen och erfarenheten. ►►

▶ Viktigt också att ta tillvara på eldsjälarna och föräldrar.

## Tränarkonferens

Vid Paralympics i Korea kostade biljetterna 2500 kr/styck och det satt 7000 på läktarna, inleder Gullimar Åkerlund. På Stoke Mandeville Open i England har antalet utövare gått från ett 40-tal 2006 till nästan 300 i år. – De två bästa paraskyttarna i världen på herrsidan Stubbs och Horny har bägge skjutit över 700p, berättar Gullimar. Nu måste våra paraskyttar ta upp kampen med den svenska elit i HC21 för att bli bäst i världen på parasidan, utvecklingen går rasande fort. Gullimar berättar vidare om handikapp eller parakyttet som det nu skall heta.

- Våra paraskyttar har i år tagit 21 medaljer och vi har två av världens bästa lag, säger Gullimar.

- Hur mycket sponsorpengar tror ni att allt bågskytte har i Sverige, frågar Gullimar?

- Bågar & Pilar är störst och man bidrar på olika sätt med ett sexsiffrigt belopp.

- I Italien har man 0 kr i sponsring allt kommer där ifrån staten.

- Korea har 16 sponsorer. De 15 första sponsorererna bidrar med 75 miljoner kronor. Den 16:e sponsorn heter Hyundai och lägger ensam lika mycket till. Man har 1200 skyttar och 152 anställda tränare. För att man ytterligare skall förstå hur stort bågskyttet är i Korea kan jag berätta om när vi var där på för-Paralympics, fortsätter Gullimar. TK för hela OS bad oss om ursäkt för att parafinalen fick skjutas på kvalbanan. "Vi hade tänkte oss att skjuta där borta", sa han och pekade. Men där stod ett helt berg. "Men nästa år på OS då har vi flyttat på berget", det säger en del om hur olika det kan vara.

## Compound

Gullimar fortsätter efter en välbehövlig paus med compoundskyttet och vi tittar på videoupptagningar av världseliten.

- Det är viktigt i compound att ha sikten kvar i mitten genom hela skottet så här, säger Gullimar och visa följande bild:

Skott ----- Pilen släpper strängen.  
 ↑  
 Sikta i mitten!

- Albina Loginova (RUS) som vann VM har ett tydligt arbete bakåt i skottet.



Ulrika Bengtsson, Bågar & Pilar närmast kameran var en av deltagarna.

Man kan också se på den amerikanska stjärnan Erika Anschutz som håller bågen helt stilla i skottet. Hon går också ihop med lillfingret om releaset när hon går på skottet. Man kan också se att många av dom allra bästa är avslappnade i draghandsen. Gullimar berättar vidare om compound-satsningen i Korea som är relativt ny.

- 2001 bestämde sig Korea för att satsa på compound. På VM i Madrid 2005 hade man en damskytte med, hon tränade 1000 pil om dagen, hade fyra tränare med sig och slutade 42:a. Idag har man ett världslag.

## Fristil

Rolf Rönnlund visar en höghastighetsupptagning av vad som händer när inte alla fingrar släpper från strängen samtidigt. – Man kan tydligt se att det fortplantar sig en "våg" genom strängen.

- Utätrotation har ingen betydelse om alla fingrarna släpper strängen samtidigt, tillägger Gullimar och fortsätter. En grundläggande kvalitet att ta vara på är att linjera strängen så att du vet var den är i förhållande till bågen.

- I skogen måste vi lära oss hur många klick på sikten innebär den felbedömning vi gjort på avståndet.

- Den största skillnaden mellan en bra- och en dålig skytt är timingen. Bestäm själv när skottet skall gå.

## Framtida OS-deltagande

En absolut förutsättning för ett framtida svenskt OS-deltagande att vi kan ha en heltidsanställd tränare på förbundet, säger Tomas Johansson

- Vidare tyder allt på mindre pengar till förbundet från RF under 2012. Vilket i sin tur bland annat beror på färre medlemmar och ett minskat antal SISU-aktiviteter.



Cenneth Åhlund påpekade att SBF troligen får mindre pengar från RF att röra sig med under 2012.

▶ Allt detta bottnar i vad vi gör ute i föreningarna. I sammanhanget är det också viktigt hur vi förbund och distrikt serverar med resurser. Det kan vara pengar, utbildning, sociala aktiviteter, verktyg. Hur ser det till exempel ut med den mentala uppbackningen för dem som vill satsa vidare?

### Landsdelsgrupperna

Gör dessa grupper är ambitionen att ha 3 läger/år om cirka 20 ungdomar/grupp. Landets klubbar ombedes att hjälpa till med platser grupperna kan träffas på. Klubbar kan själva ansöka om idrottslyft för att stå som arrangör av dessa läger. Klubbarna får ett antal platser på lägret som tack, säger Cenneth Åhlund. För regionernas del planeras ett läger per år.

Storläger för alla landsdelsgrupper samt gymnasiet planeras under mars månad 2012. Det är också viktigt att det finns en återkoppling till skyttarnas hemmaklubbar om vad som händer.

### Utbildningskonferensen

Mycket händer på utbildningsfronten vilket känns fräscht och genomtänkt. Peo Gunnars och Rolf Rönnlund har jobbat stenhårt och gjorde ett gediget framträdande. I detalj gick man bland annat igenom vad man som ledare förväntas kunna och vad materialet skall innehålla på de olika nivåerna.

Om vi nu börjar från början med:

**Steg 1** kommer detta att tas bort helt och ersättas med Coach Manualen detta skall vara klart till årsskiftet.

Det är tänkt att köras via SISU, sex gånger och en tvådagarskurs.

**Steg 2** kommer att göras om helt och beräknas vara klart hösten 2012. Det blir en tvådagarskurs med en uppföljningsdag. Slutlig anpassning av innehållet görs när Coach Manual del 2 är översatt till svenska.

**HTU.** Kompendierna kommer inte att göras om. Fristående föreläsare med eget material kommer att användas. Tanken är att redan våren 2012 starta första helgkursen på Bosön med föreläsningar om träningslära och att vara tränare. Lärare från Bosön deltar. Materialteknik och trimning finns också med.

Helg två genomförs under hösten 2012. Detta för att ledarna skall kunna jobba med sitt ledarskap i praktiken. Här gäller föreläsningar om teknikens- och psykologins grunder.

**Steg 4**  
Coachingutbildning på RF/högskolenivå

### Bågskytteskolan

Omarbetas med nya bilder.

## Öppna EM i Ungern!

- 32 svenska skyttar med framgång i annat förbund.

TEXT & BILD: ULF GRANSTRÖM, GÄVLE BK

Erika Seger tog guld i damernas barebow vid öppna EM i Köszeg, Ungern. Guld fick även Bertil Andersson, långbåge veteran-klass och Anders Johansson i fristilens veteranklass.

**3** 2 svenska bågskyttar deltog vid öppna 3D-EM i Köszeg, Ungern som HDH-IAA anordnade den 14 - 18 september. Tävlingen pågick i tre dagar med 28 3D-mål varje dag i en underbar, men bitvis mycket krävande terräng. Djupa dalar och branter skulle forceras och det ställde stora krav på skyttet.

Banorna var fint upplagda, med fördömligt korta avstånd mellan målen vilket gjorde att tävlingsdagarna blev korta och intensiva. Jag tror också att alla svenska skyttar berömde banläggarna för att man tänkt till vad gäller figurernas storlek och skjutavstånd där de största figurerna placerats uppemot maxavståndet. Den fjärde skjutdagen avgjordes lagtävlingen. Svenskarna ställde upp med totalt sex lag, alla som ville fick delta i något av lagen som var mixade med minst två olika bågtyper i varje lag.

Sista dagen blev en ren finaldag där de sex bästa från varje klass möttes i en final. Finalen som sköts inne på borggården i centrala Köszeg lockade många flanörer att stanna och titta på bågskytten. Då samtliga skyttar tog med sig poängen från grundomgångens tre dagar blev det i vissa klasser ingen större spänning. I lagtävlingen däremot startade de bästa lagen om på noll och det gjorde att kampen var oviss in i det sista. Svenskarna hävdade sig väl, sammanlagt 13 medaljer erövrades tillsammans med lagmedaljerna. Svenska medaljörer.

### Individuellt

Guld: Erika Seger damer barebow senior, Bertil Andersson, långbåge veteran, Anders Johansson, fristil veteran. Silver: Sonny Rundberg, compound veteran, Björne Seger, barebow veteran, och Viola Ant-



Samtliga svenska deltagare samlade inför avfärden från Köszeg.

man damer långbåge senior. Brons: Einikö Bettlendi, damer compound senior, Monika Svartvik, damer långbåge senior, Robert Antman långbåge senior, Lennart Carlsson långbåge veteran, Ove Grundwall, traditionell recurve, veteran.

### Övriga svenskar i final:

4:a Linda Rundberg compound damer senior, 4:a Emil Silverklint, compound herrar senior, 4:a Jane Gyllhag, damer barebow, senior, 4:a Berit Svanholm, damer långbåge senior, 5:a Chatrine Karlsson damer långbåge senior, 6:a Britt-Marie Brogren, damer långbåge senior, 4:a Stig-Göran Wallner, långbåge senior, 5:a Peter Bergkvist, långbåge senior, 5:a Per Karlsson, långbåge veteran, 6:a Ulf Granström, långbåge veteran.

Ett lagbrons fick Sverige i kortdistans och i laget ingick Lennart Carlsson, Bertil Andersson, Stig-Göran Wallner och Jane Gyllhag. Lagsilver i långdistans fick Emil Silverklint som ingick i ett lag tillsammans med kroater och sloverer.

# Spine

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BERTIL "HISSEN" OLSSON

Begreppet Spine hänvisar till graden av böjmotstånd, hur mycket pilen motsätter sig att böjas. Det används också för att klassificera pilar efter styvhet med en märkning på skaftet.

Här förklaras också statisk- och dynamisk spine.

Ä

r pilen rak i luften?

När vi tittar på någon som skjuter kan vi förledas att tro att pilen rör sig som det ser ut, dvs rakt. Men inget kunde vara mer fel! När pilen, fortfarande kvar på strängen, lösgör sig från skyttens fingrar får den i rekursammanhang en sidorörelse. Denna sidorörelse går först till vänster för högerskyttar och först till höger för vänsterskyttar. Detta beror på att skyttens fingrar inte snabbt nog hinner undan från strängen vilket tvingar strängen och pilen att påbörja denna sidosvängning. Rörelsen underlättas också av spetsviken som tillför pilen en tröghet när den skall börja röra sig framåt. Då måste kraften från bågen ta vägen någonstans och då blir det åt sidan.

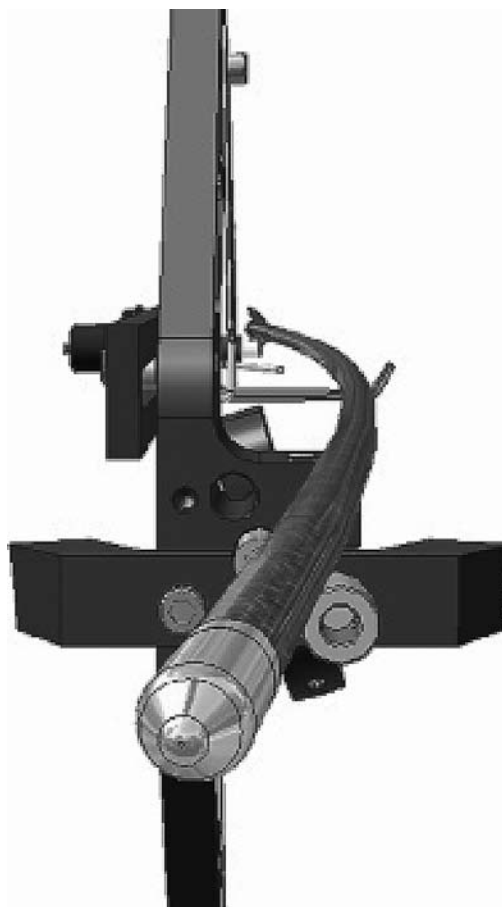
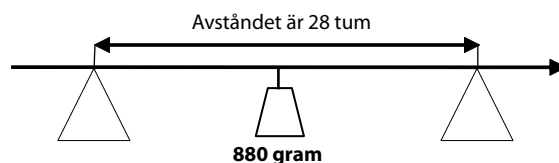
När den första sidorörelsen åt vänster för högerskytten svänger tillbaka åt andra hållet och efter tredje svängen har pilen precis passerat bågen. Då gäller det att pilen går fritt från bågen och pilhyllan. Därför är det viktigt att pilen har rätt spine för din utrustning och ditt sätt att skjuta.

Innan bågen blev utskuren i siktfönstret fick man i trimningen kompensera även för detta med ännu mer styvhet i pilen. Men idag behövs inte det längre.

Hur klassificerar vi pilarna så att vi kan välja rätt pil till min båge och min skjutning? Frågan handlar om att få till ett mått på detta böjmotstånd.

## Statisk spine

Handlar om pilens motstånd mot att böjas. Pilen läggs då mellan två punkter (28 tums mellanrum) och i mitten hänger man en vikt om 880 gram. En klocka mäter hur mycket viken hänger ned pilen på en skala indelad i tusendels tum.



En pil som hänger ned en tum får spinet 1000 medan en styvare pil kan få värdet 600. Detta värde skrivs på pilen.

## Dynamisk spine

Här handlar det om pilens "rörelsekraft" eller det motstånd med vilken pilen kan stå emot den kraft som kommer från strängen. Det dynamiska spinet omfattas både av det statiska spinet enligt ovan och vikten. När skottet skjuts gäller det att pilen har rätt styvhet så att den håller emot precis lagom för att passera bågen och pilhyllan utan islag.

På nästa sida följer en lista på sådant som påverkar dina pilar. Listan är gjord av Bertil "Hissen" Olsson och Claes Colmeus.





## Din pil uppträder mjukare om du:

- Ökar pundstyrkan i din båge (ökar pilhastigheten)
- Ökar spetsvikten på dina pilar (minskar pilhastigheten)
- Ökar längden på dina pilar (minskar pilhastigheten)
- Ökar draglängden (ökar pilhastigheten)
- Ökar stränghöjden (minskar pilhastigheten)
- Minskar angreppsvinkeln (påverkar knappast pilhastigheten)
- Minskar vikten på strängen (ökar pilhastigheten)
- Minskar vikten på nocken (ökar pilhastigheten)
- Minskar vikten på fenorna (ökar pilhastigheten)
- Din pil uppträder hårdare om du:
- Minskar pundstyrkan i din båge (minskar pilhastigheten)
- Minskar spetsvikten på dina pilar (ökar pilhastigheten)
- Minskar längden på dina pilar (ökar pilhastigheten)
- Minskar draglängden (minskar pilhastigheten)
- Minskar stränghöjden (ökar pilhastigheten)
- Ökar angreppsvinkeln (påverkar knappast pilhastigheten)
- Ökar vikten på strängen (minskar pilhastigheten)
- Ökar vikten på nocken (minskar pilhastigheten)
- Ökar vikten på fenorna (minskar pilhastigheten)

## Spine

### Du behöver en hårdare pil om du:

- Ökar din pilacceleration
- Ökar din spetsvikt (minskar din pilhastighet)
- Ökar din pillängd (minskar din pilhastighet)
- Ökar din draglängd (ökar din pilhastighet)
- Ökar din stränghöjd (minskar din pilhastighet)
- Ökar din pundstyrka (ökar din pilhastighet)
- Minskar din angreppsvinkel
- Minskar antalet kardeler i strängen (ökar din pilhastighet)
- Väljer en lättare nock (ökar din pilhastighet)
- Väljer lättare fenor (ökar din pilhastighet)

### Du behöver en mjukare pil om du:

- Minskar din pilacceleration
- Minskar din spetsvikt (ökar din pilhastighet)
- Minskar din pillängd (ökar din pilhastighet)
- Minskar din draglängd (minskar din pilhastighet)
- Minskar din stränghöjd (ökar din pilhastighet)
- Minskar din pundstyrka (minskar din pilhastighet)
- Ökar din angreppsvinkel
- Ökar antalet kardeler i strängen (minskar din pilhastighet)
- Väljer en tung nock (minskar din pilhastighet)
- Väljer tunga fenor (minskar din pilhastighet)



Mikael Ekholm testar sin nya swingbar.

I mitten av september träffades du och Hissen.

- *Berätta vad ni gjorde?*

- Jag hade tittat på den swingbar som finns på Hissens egen båge och vill ha något liknande, börjar Mikael. Jag har skjutit med Swingbar förut men jag tycker att dom varit för vecka.

- *Vilka önskemål hade du på den nya swingbaren?*

- Jag ville att den skulle vara stabilare än det jag testat förut, förlåtande och med bra inställningsmöjligheter.

- *Blev det så?*

- Ja, jag tycker verkligen det. Hissen specialgjorde en åt mig och anpassade infästningen till just min båge och nu känns det riktigt bra, jag är supernöjd. – Jag har en del vikter på bågen och den ligger kvar efter skottet på ett väldigt bra sätt. Den har också en "slirbroms" för att justera swingens tröghet som också är riktigt bra. Numera skjuter jag nästan aldrig utanför gult inomhus, säger Mikael. I finalen av Skåneserien sköt jag personbästa på 50 meter.

- *Men ändå, hade det inte varit smidigare att bara köpa en?*

- Nej, det alternativet kändes både osmidigt och dyrt och det jag stött på hittills har som sagt varit alldeles för vekt, tycker Mikael. Jag har dessutom fått träffa och diskutera med en av dom få som erfarenhetsvägen verkligen vet vad dom pratar om. Göran Bjerendal och Leif Jansson är ytterligare två av dessa personer som jag kan ha förtroende för.

- *Finns det mer att fila på?*

- I börja fick jag korta avståndet mellan själva "swingdelen" och fästet för att den gick emot bågarmen och det är inte tillåtet. Men nu är den helt perfekt, avslutar Mikael Ekholm.

# Swingbar

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: BERTIL "HISSEN" OLSSON

Rubriken antyder ett nytt material på den öppna marknaden men så har nog inte upphovsmannen Bertil "Hissen" Olsson tänkt från början.



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 designar 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)*

08-21 91 68

ANDERS MALM  
pro staff shooter



EASTON TARGET 2011



Det självklara valet inom svenskt bågskytte  
- sedan 1975!

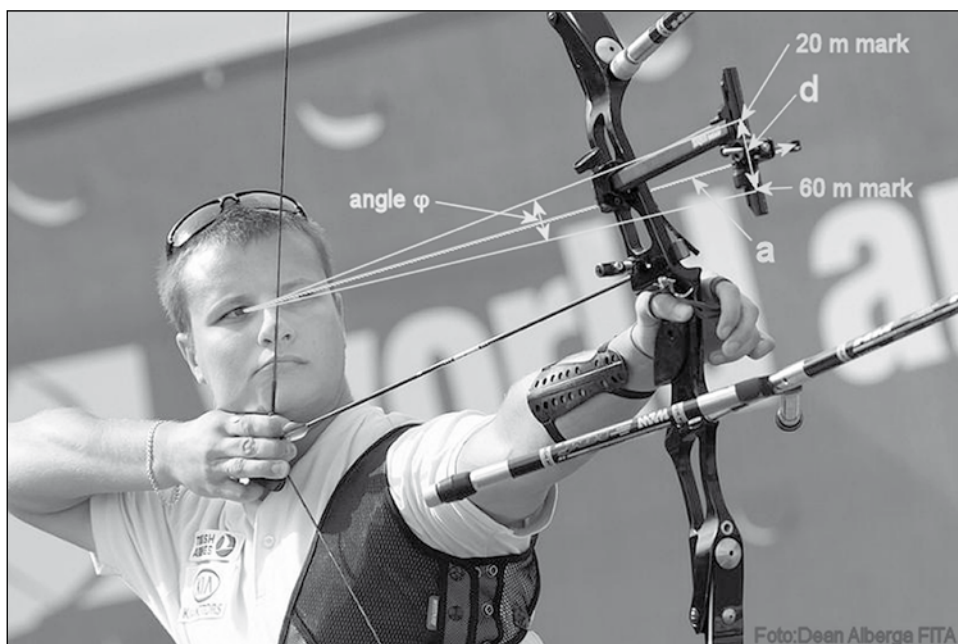
[www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)

08-21 91 68

# Pilhastighet

TEXT: BERTIL "HISSEN" OLSSON BILD: DEAN ALBERGA, WA (FITA), BERTIL OLSSON

$$v = \sqrt{\frac{196.4 \cdot a}{d}}$$



d= Avståndet mellan ditt inskjutna 20-meters- och 60-metersmärke.  
 a= Avståndet mellan mellan ögat och siktpinnen.

En enkel formel för uträknande av pilhastigheten har utarbetats av Bertil "Hissen" Olsson, Ronneby BSK. Som vanligt när "Hissen" varit i farten är det snillerikt och enkelt.

Formeln bygger på att all nödvändig information för att räkna ut pilens hastighet finns i vinkeln mellan (d) och ögat. Detta är sådant som hastighet, vikt, vindmotstånd osv.

När formeln var färdig uppstod frågan hur tillförlitlig den var. För att testa detta sköt man genom en kronograf eller Arrow Speedometer som den heter här.

I nedanstående länk kan du se hur kronografen ser ut, vars noggrannhet är bättre en +- 0,5%. Repetitionsnoggrannhet från pil, till pil, till pil är ungefär en promille.

Länk: [www.ide-teknik.com/eanalys-velocity.htm](http://www.ide-teknik.com/eanalys-velocity.htm).

I förhållandet mellan mätningen och kronografen är felmarginalen mindre än 1%.

Om pilhastighet kan du läsa i en artikel publicerad i *The European Journal of Physics*, nr 13, 1992. Länk:<http://margo.student.utwente.nl/sagi/artikel/speed/arrow.html>.

och Länk:<http://www.bio.vu-nl/thb/users/kooi/tuko92.pdt>



Namn	Pil	längd i mm	Spetsvikt i grains	Fenor	Spine (d) i mm	20-60 i mm	Formel m/s	Kronograf m/s
Mikael Ekholm	X10	666	110	Spin-w	550	860	39	65,8
Göran Bjerendal	X10	675	100	Spin-w	470	1035	59	63,8
Hans Sonesson	ACE	740	90	Spin-w	520	930	46	63,1
Leif Jansson	X10	710	100	Spin-w	620	910	52	58,6
Christine Bjerendal	X10	637	100	Spin-w	830	860	50	58,1
Klas Vångman	ACE	765	95	Arizona	670	1020	60	57,8
Nore Åhlund	ACE	707	90	Spin-w	780	900	56	56,2
Claes Colmeus	ACE	749	80	K-spin	670	1000	65	55
Bertil Olsson	ACE	765	70	K-spin	720	1010	66	54,8
Rolf Svensson	X10	750	90	Spin-w	600	960	63	54,7
Ervin Herbertsson	ACE	706	60	Spin-w	850	753	56	51,4

## Mätresultat

Bertil har samlat uppgifter från en rad skyttar enligt tabellen i ovan. Här kan man läsa om de pilar som de skjuter med, vilka värden de har och vilken pilhastighet de har. Notera att felmarginalen är mindre än 1%!

- Orsaken till denna undersökning var att jag ville kolla om jag har ett rimligt spinetal på mina pilar i förhållande till hastigheten, säger Bertil. -Om man inte har ett rimligt spinetal för den utrustning du har och det sätt du skjuter på då blir utrustningen svårtrimmad.

## För compoundskyttar

- När jag mätte på compoundskyttar fick vi alldeles för höga hastigheter jämfört med hur det blev när vi sköt genom kronografen, berättar Bertil.

- Vad kunde detta bero på?

- Jo det berodde på att pilen inte skjöts från peepen.

- Detta kallas för ett paralaxfel som får större betydelse ju högre hastigheten är, förklarar Bertil. Med högre hastigheter blir också avståndet kortare mellan de inskjutna märkena på siktet och varje millimeter justering får stora konsekvenser framme vid tavlan. När compoundskytten skjuter in sitt 20-metersmärke har han/hon omedvetet kompensert för detta eftersom pilen ju träffar i pricken trots att pilen egentligen pekar under pricken på 20 meter.

Den matematiska formeln sådan den beskrivs i rubriken saknar kompensation för detta. Rekurbågen är förhållandevis långsam och små millimeterförändringar på siktet gör nästan inget framme vid tavlan. Därför stämmer formeln väldigt bra för rekurskyttet.

Men för compoundskyttarna blir således detta tydligt. Formeln måste då få ett matematiskt tillägg för detta paralaxfel dvs för att "pilen inte skjuts från peepen".



Mikael Ekholm skjuter genom kronografen.

## Tillägget (T) till formeln för compoundskyttar

a1= från peepen till siktpucken (ca 600-900 mm)

a2= från peepen ner till pilen (ca 70-120 mm)

Dessa värden sätts in i tilläggsformeln:

$$T = a1 \times a2 / 30000$$

### Exempel

a1= 800 mm

a2= 80 mm

$$800 \times 80 = 64000 / 30000 = 2,2 \text{ mm.}$$

Om en compoundare har 20 mm mellan 20- och 60 metersmärkena skall skytten lägga till 2,2 mm till dessa 20 mm innan värdet sätts in i ursprungsformeln.

Fler har skrivit om detta med pilhastighet. Läs Rolf Larssons (BK Fjädern) HTU-arbete på förbundets hemsida [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se), under utbildning/HTU.

## Manuell avläsning

I grafen på nästa sida kan du läsa av din pilhastighet manuellt om du vet ditt avstånd mellan ögat och siktpinnen samt avståndet mellan ditt inskjutna 20- och 60-metersmärke. Annars kan du fylla i dina värden på Bertils hemsida <http://www.ide-teknik.com/arrowspeed.htm>.





↑  
Compoundskyttar lägger till 0,1 grad.

# Compoundseminarium i Lindome

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: ERKKI AHVENVAARA, JUKKA HAST, JARI HJERPE

Det var Peter Grip som kom med idén, berättar Magnus Edström. Han hade haft kontakt med några av proffsskyttarna i USA och tanken var till en början att han själv skulle åka över på ett träningsläger. Men så tänkte vi att detta borde kunna göras så att fler kan få ta del av deras kunskaper och erfarenheter.

Sagt och gjort, börjar Magnus. – Vi bokade George Ryals IV att hålla seminariet, startade ett evenemang på Facebook och bjöd in de personer på våra vänlistor som kunde vara intresserade, annonserade på förbundets hemsida och lobbade på bågskytteforumet.

Normalt genomför George ett seminarium på två dagar, men för att så många som möjligt skulle få möjligheten att delta beslutade vi oss för att lägga seminariet över tre dagar istället och kunde då öka antalet deltagare från det vanliga 20 till 25.

– *Planeras det en fortsättning?*

– Det är i dagsläget inget konkret men vi har pratat om det, då det är många av deltagarna som uttryckt en önskan om en uppföljning till våren. Inför utomhus säsongen ville deltagarna kunna checka av de tips och lärdomar man fått. Som en del i detta har deltagarna på seminariet också fått möjligheten av en kontinuerlig kontakt med George via e-post.





George Ryals IV hade mycket intressant att berätta.



En av de stora delarna som täcktes in i seminariet är Georges syn på skjutteknik eller ”form”.

## Skjutposition

När det gäller skjutposition pratar George om ”Slouch” eller hösäck på svenska. Hans tanke är att istället för att sträcka upp kroppen och få vikten högt i torson vill man istället säcka ihop och därigenom komprimerar och stabiliserar kroppen. I fullt drag ska hållspänningen återfinnas lågt i ryggen på dragsidan i latissimus dorsi, se bild 1. Själva uppdraget kommer som en helhet med upplyftet. Det blir som att med bågen ta ett ”spadtag” ner i marken och upp mot tavlan, där bågarmens axel bibehåller en låg position under hela sekvensen. George pratar också om att ha ett tryck framåt och ett drag ”expansion” bakåt vilket är centralt för att enligt honom minska vänster/höger träffar. Det skall tydligt synas i skottet att dragarmbågen har ett arbete bakåt just i det ögonblicket.

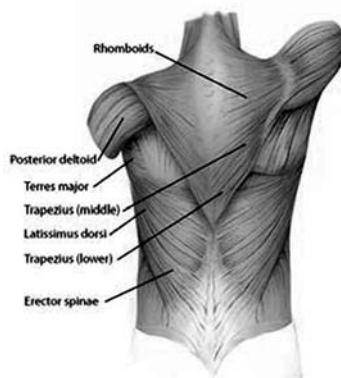
## Siktförfarande

Den centrala punkten, menar George, är att lägga så lite fysisk energi på att föra in siktpunkten i mitten och så lite mental energi som möjligt på att hålla kvar den, George kallar detta att ”sikta mjukt” något som i sig inte är något nytt då Frank Pearson (legendarisk amerikansk compoundskytt) myntade detta uttryck för mer än 30 år sedan. Detta är en fråga om harmoni mellan bågens egenvikt, balans och hållvikt och inte något som bara sker genom att ha ”rätt” sikte säger Magnus. Ett gott råd är dock att testa olika förstoringar och riktme-

del tills dess att du hittar det som passar bäst för just dig. Självt har George en ganska stor förstoring (6-8X) och en prick som motsvarar pilens diameter i tavlan.

Han använder också en clearifier (peep med en slipad lens) för att få en klar bild, både av pricken såväl som tavlan.

Bild 1



## Muskler i skjutsekvensen

En sak som många av oss fick påpeka på av George, säger Magnus, är att vi har dragaxeln för högt. När vi i uppdraget roterar runt axeln och kommer till ankring kommer den inte ner ordentligt utan stannar i en hög position. Tittar man på de amerikanska skyttarna har de både axeln och dragarmbågen förhållandevis lågt, vilket George menar bibehåller spänningen i draget på ett bättre sätt. Vi är också vana vid att dragarmen roterar mer horisontellt mot ryggsidan i skottet medan deras roterar mer vertikalt mot midjan vilket kommer av det låga arbetet i latissimus dorsi (Rhomboidmuskulaturen), titta på Braden Gellenthien för att ta ett exempel.

Under seminariet blev det allt mer framträdande hur långt efter vi ligger här i Sverige, menar Magnus. Vi ligger ca 2 år efter i utvecklingen mot USA och det beror mycket på att vi inte har den närhet till tillverkarna som man har där. Många av de amerikanska toppskyttarna har antingen en egen ”proshop” eller så jobbar man antingen på eller ihop med någon tillverkare i branschen. Det betyder att dom tidigt får tillfälle att testa och vara med i framtagningen av material. Har man den möjligheten ligger man också långt framme i



Stilstudie av Petra Ericsson.

- utvecklingen och vet tanken bakom designen samt hur den bäst utnyttjas. Något vi oftast får gissa oss till eller förblir ovetande om. Tar man George själv som exempel så har han under de senaste tio åren varit involverad i designen och produktionen av både Hoyts, Martins och Stanislawskis produktprogram.

### Avfyrningen

Här har George en egen metod som går ut på att han kupar handen över releasern sedan släpper han på kupningen vilket ökar trycket på lång och ringfinger medan trycket på pekfingeret minskar och skapar en rotation av releasern varvid skottet avfyras. Då pratar vi om "back tension"-releaser, men detta skall funka även med tumreleaser, försäkrar Magnus. Carl-Henrik Gidensköld, för att ta ytterligare ett exempel, hade en väldigt utsträckt hand där i princip bara fingertoppen på tummen hade kontakt med avtryckaren. Han ändrade sin kontaktpunkt till strax bakom första fingerleden för att som George uttryckte det "få lite mer kött på avtryckaren" och kunna använda "fjädringen" i handen på ett bättre sätt.

### Material

När det gäller pilrätning tar George fabriksnya pilar och rätar dom med klocka. Detta görs tre gånger med ett par dagar emellan. Orsaken är att metallen har ett minne som strävar efter att låta pilen återgå till det "krokiga" tillståndet. Metoden går ut på att ge pilen ett rakt "minne" vilket enligt George menar minskar risken att pilarna blir krokiga. Vidare skjuter George och många andra med honom, sina inomhuspilar med 2" långa fenor från



George i samtal med Ulf Gidensköld.

Bohning som heter Blazer vanes. De hävdar att de styr lika bra som de 4" kalkonfjädrar vi normalt skjuter med här i Sverige.

Anledningen till detta enligt George är att dessa fenor designats med en högre profil och därav en större "segelyta" för att användas tillsammans med jaktspetsar så kallade "Broadheads" som kräver mer styrning.

I Sverige är vi vana vid att använda en D-loop (illustrera) fäst på strängen att kroka fast releasern i. George förespråkar istället en enaxlad loop kallad "catfish" eller "torqueless loop". Tanken med detta är att eliminera inkonsekvenser i releaser rotationen som kan påverka pilens träfffläge. Denna loop görs av strängmaterial och lindas som en vanlig sträng med två öglor och en mittlindning i miniatyr. Skillnaden mot en vanlig D-loop är att denna fästs runt strängen under det nedre nocklägget. Tester som George har gjort med vanliga D-







Den enkelaxlade D-loopen färdigmonterad på strängen.



Loopen görs som en vanlig sträng med mittlindning och öglor.

▶ loopen som fäster på var sin sida om nockläget visade att det räckte med att vrida loopen så lite som tre grader för att det skulle påverka pilens träfffläke i tavlan. Vore vi maskiner som alltid gjorde lika skulle inte detta spela något roll, men eftersom vi alltid har en viss felmargin i vår skjutning finns det en poäng med att eliminera denna påverkan menar George.

Något som man också får ha i åtanke om man ska använda en "catfish"-loop är att eftersom denna hamnar under nockläget sänker detta sikskalans placering på siktet. Följden blir att en del skyttar kan få svårt att nå fram på längre avstånd. Detta gäller dock främst barn och damer med lätta båggar och kort draglängd.

### Draglängd

Något som George poängterade gällande draglängd är att det är otroligt svårt att räkna fram denna exakt utan att det är något som man måste experimentera med. Ett bra sätt att hitta en bra utgångspunkt är, enligt honom, att ta sin bågarm med knuten hand och sätta mot en vägg under tryck. Därefter låter man någon mäta avståndet från väggen till mungipan. Detta mått blir din startpunkt. Anledningen till att George favoriserar denna metod istället för exempelvis "vingspann"-metoden är därför att den utgår från att personen är symetrisk, det vill säga lika lång på båda sidor. I Georges fall skulle detta slå väldigt fel då han själv har en skillnad på ca 1,25 tum mellan vänstra och högra sidan.

### Stabilisering stabbar

Stabilisering enligt George handlar om att öka tröghetsmomentet i bågen under siktningsfasen.

– Stabilisatorer skall vara så styva och lätta som möjligt, säger Magnus. En mjuk stabilisator med en vikt i främre änden kommer inte att dämpa rörelser lika effektivt som en styv. Det gäller därför för stabilisatorn att så snabbt som möjligt nå den punkt där den inte kan böjas mer. Först då kan vikten "stå emot" sidorörelser och fullgöra sin uppgift som dämpare.

Ett bra sätt enligt George att kolla om en stabilisator är styv nog är helt enkelt att lägga den över knäet och se om det går att böja den. För att stabiliseringen ska bli så effektiv som möjligt ska vikten placeras så långt ut från bågen som möjligt. Vikt som ligger nära bågen gör ingen nytta i själva stabiliseringen menar George utan bidrar endast till att öka totalvikten på bågen. När man funderar på hur mycket vikt man ska använda får man ta ett par saker i beaktande, dels hur lång stabilisator man har samt hur mycket vikt man orkar använda rent fysiskt. På en långstabilisator menar George att en bra startpunkt ligger mellan 3-5 ounces (1 oz = ca 28 gram). Det har på senare tid blivit populärt att ha en kortare stabilisator pekande bakåt för att finjustera bågens balanspunkt. För att räkna fram hur mycket vikt man behöver bak för att kompensera för vikten på långstabilisatorn kan man använda en formel som ser ut såhär (längden på långstabilisatorn X vikten i änden = längdvikten, ex långstabilisator 30 tum x 5 oz vikt = 150 tumuns (eng. inch ounces)). För att få veta hur mycket vikt som krävs bak räknar man vidare såhär (längdvikten från långstabilisatorn/längden på kortstabilisatorn = vikten som krävs för att motverka balansen framåt, ex 150 tumuns/15 tums kortstabilisator = 10 uns). Det vill säga det behövs dubbla vikten på bakstabilisatorn för att få en neutral balans i bågen.

### ► Mentalt

Vi gick igenom en del om den mentala biten och hur man tränar för att nå bra resultat på tävling säger Magnus. George tycker att man bör ha mycket fokus teknikträning. Hjärnan är som en bandspelare, säger han. När du tränar spelar du in hur du vill göra.

Om du står på 18 meter och räknar samtidigt som du försöker att träna på något kan hjärnan inte fokusera på det du behöver träna på eftersom den är upptagen med att försöka träffa. En metod som George själv använder för att träna teknik är att skjuta på en tom butt på ca 3 meter detta för att kunna fokusera på vad som sker internt i kroppen istället för att ha fokus externt. Detta för att programmera in hur ett bra skott ska kännas.

Det är också viktigt att förstå att det inte är farligt eller svårt att skjuta fullt. Dessa tankar handlar om mentala blockeringar. En metod som används för att komma förbi dessa blockeringar är att skjuta vad som kallas ett "ten yard game" (5 meters tävling). Metoden går ut på att börja på 5 meter, skjut på en tapet, fokusera på att göra så bra skott som möjligt samtidigt som du räknar poängen. När du känner att ca 75 % av dina skott är perfekta och du skjuter fullt hela tiden, ökar du avståndet några steg och upprepar processen tills du kommit upp på 18 meter, vid det laget är du van att skjuta fullt och du känner dig trygg med hur siktet rör sig i tavlan.

Jag upplever inte att man i USA generellt tränar mer än vad vi gör då "livspusslet" med arbete och familj gör detta svårt menar Magnus. Georges svar på detta är att "alla har 15 minuter över", det vill säga om man har strukturerad träning 15 minuter om dagen då kan man bygga upp en bra teknik som kommer att fungera även i en pressad final-situation.

En annan stor skillnad i sättet vi tränar mot amerikanerna, säger Magnus, är att de tränar mer på att prestera under press. Ett sätt att träna detta är att skjuta något som kallas "shoot-up" vilket innebär att alla deltagare skjuter en ranking, exempelvis 12 pilar, därefter möter den som är längst ner på rankingen den som är näst längst ner i en 3-pils final medan alla andra står runt och hejar. Vinnaren går vidare och möter näste man uppåt på rankingen osv. Detta innebär att den som är sist på rankingen kan vinna hela tävlingen genom att kunna prestera när det verkligen gäller, något som deltagarna på seminariet kan intyga är betydligt svårare än det låter, avslutar Magnus.

## Funktionell träning

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Att jobba med gummband i ett speciellt syfte kan sägas vara funktionellt.

Den kommersiella träningsvärlden är full av träningsmetoder och övningar med mer eller mindre fantasifulla namn. Sena är man förstas inte heller att utnyttja trender eller till och med skapa dem. Ett sådant begrepp är "funktionell träning". I det kommande skall vi bena ut vad det är när något är funktionellt och för vem.

I det följande skall vi titta lite på fysisk träning och speciellt på det som kallas för funktionell träning. Funktionell träning är ett begrepp som seglat upp på den så kallade "fys-himlen" och befunnit sig där ett tag, i vart fall som ett kommersiellt inslag. Om jag googlar "funktionell träning" får jag 35 200 träffar.

Begreppet kommer ursprungligen från rehabiliteringen där syftet med träningen var/är att lära människor fungera i vardagen efter en operation eller olycka. Då måste övningarna man väljer leda till det resultat man vill ha, det vill säga vad syftet är med övningen. Att stå på en boll och göra knäböj med en skivstång är kanske inte ett bra exempel på en funktionell övning för bågskytte.

Det tycks således i sin grundläggande innebörd gå ut på att träna naturliga rörelser för att få en funktionell styrka som kan utnyttjas i vardagen. För tävlingsidrottaren och eliten handlar det om att efterlikna rörelser inom den egna idrotten. Den funktionella träningen förbereder här idrottaren för den belastning som i vårt fall bågskyttet utsätter skytten för.

Att till exempel jobba med gummband i syfte att förbättra styrkan och rörligheten på den sidan man inte skjuter med är funktionellt.

# Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2011-10-09

Plac	Förening	Skyttar	Startar	Poäng
1	Järnvägens BF	14	112	331
2	Lindome BK	16	94	273
3	Nykvarns BK	9	102	263
4	BSK Edsbyn	11	69	209
5	BSK Iggesund	6	42	142
6	BK Fiskgjusen	6	38	141
7	Rembo IK	1	25	130
8	Luleå BS	6	46	127
9	Nora BK	3	34	127
10	Trelleborgs BK	3	27	97
11	IF Karlsvik	4	38	88
12	Älvenäs BK	4	32	88
13	Stocka BSK	3	24	86
14	Karlstads BK	4	34	85
15	Kungsängens BK	4	29	79
16	Helsingborgs BK	5	29	77
17	Timrå AIF	3	22	71
18	Säters IF/BK	5	20	70
19	Huddinge BK	9	27	63
20	Tranås BSK	6	22	62
21	BK Friskyttarna	3	28	61
22	Karlshamns BK	7	23	55
23	Kalmar BS	4	20	49
24	Skogens IF	7	20	45
25	Stockholms BK	5	16	45
26	Huskvarna BK	5	13	45
27	Motala BSK	4	12	44
28	Tyresö BS	15	25	42
29	Rejmyre BSK	3	11	36
30	BK Siljanspilen	4	14	34
31	Åtvidabergs BK	3	9	32
32	Halmstads BF	7	13	31
33	Karlskrona BK	9	11	29
34	Örebro BKJ	1	9	24
35	BS Kil	2	13	23
36	Kiruna BK	3	9	21
37	BK Björnen	2	7	21
38	Falu BSK	3	11	20
39	Stockamöllans IF	2	8	20
40	Sävsjö BK	3	10	19
41	BK Pantern	6	7	19
42	Södertälje BF	7	12	18
43	Eskilstuna BS	5	9	18
44	Ronneby BF	7	12	17
45	BK Dalpilen	1	8	15
46	Bollnäs BK	2	7	15
47	Sundsv/Ortv BK	1	7	15
48	Umeå BK	4	8	14
49	Grimslövs AIF	1	7	14
50	Strängnäs BK	3	7	14
51	Rumskulla GOIF	2	4	14
52	Angereds BS	4	7	13
53	BK Fjädern	1	6	13
54	Bodens BKP	4	5	12
55	Ljungby BK	2	3	11
56	Tiveds IF	1	7	10
57	BSK Enviken	2	4	9
58	BSK Gnarp	2	4	8
59	Mjölby BS	2	5	7
60	Wij BS	1	2	7
61	BK Gripen	2	4	6
62	Vetlanda BSK	3	3	6
63	Skövde BK	5	5	5
64	Finspångs BK	4	4	5
65	Kungälv BK	2	4	5
66	Gävle BK	2	3	5
67	Katrineholms BK	2	2	5
68	BS Grästorp	1	1	5
69	Svärdsjö IF	2	3	4
70	Kristianstads BK	1	2	4
71	Skurups BK	1	2	4
72	BS Gothia	3	3	3
73	BSK Nimrod	2	3	3
74	Lammhults BK	1	2	3
75	IF Ulvarna	2	2	3
76	Stallarholmens BK	1	1	3
77	Västerås BK	2	2	2
78	Söderhamns BK	1	2	2
79	Tibro BS	2	2	2
80	BK Vildkaninen	1	1	2
81	Alingsås BK	1	1	2
82	Sollefteå BK	1	1	1
83	Uddevalla BK	1	1	1
84	Kristinehamns BK	1	1	1
85	Östersunds BK	1	1	1
		<b>317</b>	<b>1335</b>	<b>3651</b>

## EMG i Lignano, Italien

# Bågskytte är kuuuul!

TEXT: MONICA KNUTSSON BILD: RENÉE MODIGH



Europeiska Masters gick i år i Italienska Lignano. Ett evenemang som varje gång lockar en busslast svenska skyttar. I år deltog 23 stycken från Sverige och man bärjade inte mindre än 14 medaljer.

**R**esan med buss till Lignano, Italien genom Danmark, Tyskland och Österrike blev en stor succé. Ett glatt och härligt gäng med tjugo skyttar och tio supportrar hade fullt upp med att delta i olika aktiviteter som Renée Modigh och Bengt Holmstrand så klurigt kokat ihop. Inte heller hemresan blev dryg för det var full aktivitet och inte var det mycket tid till vila, det gjorde vi nattetid istället. Detta bidrog till en fantastisk gemenskap och en resa vi sent ska glömma! Det är lite för mycket att skriva om för det måste upplevas!

### Guld till Håkan Johansson HC 40 och Renée Modigh DF60

- Håkan Johansson tog hem guldmedaljen efter ett starkt skytte i elimineringen, berättar Monica. - Från en tredjeplats i grundomgången tog han sig till guldfinal. Där mötte han Damjan Majer, Slovenien som fick känna sig slagen med 144p mot 142. Renée Modigh segrade i grunden och gick vidare till guldfinal där hon mötte Jane Burnham, England. Renée Modigh segrade med 6 – 2 i matchen.

Totalt skördades 14 medaljer! (8 i grund- och 6 i final-skjutningen)

- Tävligen genomfördes i strålande sol och 30° varmt så bitvis var det riktigt hett på tävlingsbanan. Trots det så presterade skyttarna fina resultat. I grundomgången gick två guld till Sverige genom Christa Bäckman DF40, Renée Modig DF60, och tre silver genom Annelie Andersson DC40, Monica Knutsson DC60, Stig Svensson HC 50 och tre brons genom Stefan Nilsson HF40, Håkan Johansson HC40 och Susanne Svärd DC40.

# 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](mailto:arne@nsiab.com)

Marknadsfrågor och bågskyttefrågor kontakta:  
Susanne Svärd 0706-440739, [tre.ess@telia.com](mailto:tre.ess@telia.com)

**Resultat Fristil****DF40**

- |    |                   |             |
|----|-------------------|-------------|
| 2. | Kaarina Saviluoto | Nykvarn BSK |
| 7. | Christa Bäckman   | IF Karlsvik |

**DF50**

- |    |                |                 |
|----|----------------|-----------------|
| 5. | Britt Karlgren | BK Friskyttarna |
| 7. | Viola Bäcklund | Stenbro BS      |
| 9. | Marie Löfroth  | Finspångs BSK   |
| 9. | Karina Nilsson | Skogens IF      |

**DF60**

- |   |              |                 |
|---|--------------|-----------------|
| 1 | Renee Modigh | BK Friskyttarna |
|---|--------------|-----------------|

**HF 40**

- |     |                   |              |
|-----|-------------------|--------------|
| 6.  | Stefan Nilsson    | IF Karlsvik  |
| 7.  | Cenneth Åhlund    | Nykvarn BSK  |
| 14. | Lennart Andersson | Vetlanda BSK |

**HF 50**

- |    |                 |                 |
|----|-----------------|-----------------|
| 5. | Roine Knutsson  | Grimslövs AIF   |
| 7. | Stefan Karlgren | BK Friskyttarna |

**HF60**

- |    |                |               |
|----|----------------|---------------|
| 8. | Reino Lehtonen | Linköpings BK |
| 9. | Klas Wängman   | IF Karlsvik   |

**Resultat Compound****DC40**

- |    |                   |              |
|----|-------------------|--------------|
| 2. | Susanne Svärd     | Borås BS     |
| 4. | Annelie Andersson | Vetlanda BSK |

**DC60**

- |    |                 |               |
|----|-----------------|---------------|
| 2. | Monica Knutsson | Grimslövs AIF |
|----|-----------------|---------------|

**HC40**

- |    |                 |                 |
|----|-----------------|-----------------|
| 1. | Håkan Johansson | Skogens IF      |
| 9. | Joakim Eklöf    | Vetlanda BSK    |
| 9. | Stefan Hansson  | BK Friskyttarna |

**HC50**

- |     |                |           |
|-----|----------------|-----------|
| 2.  | Stig Svensson  | Skövde BK |
| 19. | Börje Johnsson | Växjö AIS |

**HC60.**

- |    |               |            |
|----|---------------|------------|
| 9. | Gunnar Waller | Motala BSK |
|----|---------------|------------|



Gunnar Waller, Motala



Monica Knutsson, Grimslöv

2011.09.16

2011.08.14

## Mix på Iris & Werners Bågskyttecenter

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIX HAXHOLM

Mix Haxholm har åter varit på tyska Beiter för att trimma som ett led i hennes ökade träningsengagemang. På Beiter lägger man mycket vikt vid grupperingstester i motsats till barskaft som vi gärna vill använda här i Sverige. Är grupperingen bra på 70 meter är den ofta bra på 18 meter också.

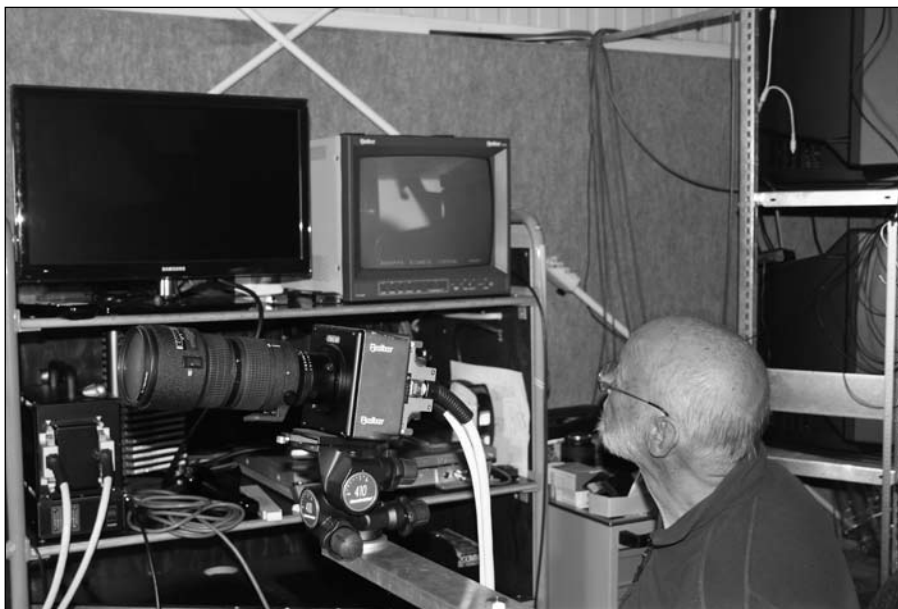
**I** mitten av september var du åter på tyska Beiter, varför då?

- Beiter är en av mina sponsorer i min bågskyttekalender och har varit stöttande igenom hela processen. Jag ville åka ner och låta dem vara en av de första som fick se min layout på kalendern och även trimma in min nya Win & Win båge och pilar för inomhussäsongen.

- Beiter är roliga och inspirerande att jobba med och vi är lika när det kommer till att bågskytte ska vara roligt. Man skall sträva efter att göra skottet till en fokuserad enkelhet som man kan utveckla och använda i både träning och tävling. Att utgå från sina egen bakgrund sina förutsättningar och göra det bästa av det är viktigt, tycker Mix.

- På Beiter jobbar man mycket med plungertrimning i detalj och grupperingstester i motsats till barskaft som vi gärna jobbar med här i Sverige, förklarar Mix och fortsätter. Beiter och Andreas Lorenz hjälpte mig att först kolla min bågstyrka som låg på 35.8 pound. Sen kapade man och monterade spetsarna i mina nya pilar. Andreas påpeka att det inte är bra att värma spetsen för varmt som det ofta blir när man värmer spets och lim hållandes i en tång. Det har jag inte sett dem göra i USA eller Korea heller.

- Vi grundtrimmade på 18 m men sköt knappt några barskaft utan kollade grupperingen med hjälp av att testa olika plungertryck. På Beiters plungrar kan man även välja att använda en mjuk, mellan eller hård fjäder.



Werner Beiter bakom höghastighetskameran.

På Olympiska spelen i Atlanten 1996 använde 80% av skyttarna Beiters plungrar. Nåväl. Vi valde att testa med mjuk- och mellanhård fjäder och ändrade fem snäpp fram och tillbaka. När vi märkte att det blev bättre justerade vi två snäpp starkare eller svagare för att se om det blev bättre. Sedan gick vi upp på 70m och körde samma sak. - Werner menar att har man bra gruppering på 70 m brukar det ofta funka även på 18m. Skjutningen måste sedan anpassas till materialet. I mitt fall var det mitt nionde och tionde bågskyttepass, så jag fick i hemläxa att hela tiden våga testa mer varefter skjutningen kommer igång.

- *Man tyckte också att du skulle ha en tjockare sträng inomhus, varför då?*

- Just nu har jag en sträng på 14 kardeler av märket Dynaflight.

Det är okej, men han tyckte också att jag skulle prova en sträng med 16 eller 18 kardeler då detta är stabilare att skjuta med inomhus.

- *Du testade också kolfiber. Kan du berätta om modell, tillverkare och hur det gick?*

- Jag testade VAP 600 och Vforce Pink 20/40, tillverkare Victory Archery från USA. Det gick bra och vi kom fram till att VAP 600 passade bättre.



► - Du fick också möjligheten att skjuta framför en bra höghastighetskamera, hur var det?

- Det var som att stå och skjuta i ett solarium med en strålkastare i ansiktet. Jag fick ta på mig skyddsglasögon för att det var så starkt. Höghastighetskameran kostade 85000 EUR och att filma med den under en dag kostar i normala fall runt 3000 EUR, så visst var det lyxigt och kul! Här kan man se i detalj hur pilen går ut från strängen, om den slår i bågen, plungern eller pilhyllan i utgången.

Mina rosa Vpink force slog i lite för att de var något för hårda och att fjädrarna satt för högt upp (pilarna kom färdiga från tillverkaren). Hade vi inte haft kameran hade vi inte sett det lika tydligt.

När grundtrimningen sitter bra avslutar man gärna med höghastighetskameran för att kolla detaljerna.

- Behöver även tjejer lära sig om sitt material och att kunna göra sina egna strängar?

- Ja, det tycker jag. I yngre år var man bortskämd för att Erik trimmade och fixade strängar, men jag var alltid med och ville lära mig. Det är roligt och intressantare när man förstår hur viktigt materialet är och det känns extra bra när man skjuter väl med sin egentillverkade sträng. Bågskytt står ju för "Bågen" och "skytten", båda är lika viktiga att fortsätta utveckla hela tiden. Jag tror generellt sätt att bågskyttetjejer räknar med och får mer hjälp av någon tränare som sköter deras material. Här borde tränare involvera tjejerna i trimningsprocessen avslutar Mix Haxholm.

## OKTOBERCLOUTEN

### - drömmar och verklighet

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Vänta nu... Vad pekar Kalle åt för håll och åt vilket håll tittar alla andra, åt vilket håll tittar Örjan och framför allt varför tittar han i kikaren?

*En dag när jag min dotter Felicia och hennes äldre syster Lovisa hade cyklat hela vägen genom staden upp till bågskyttebanan i Fålehagen upptäckte vi att inget var sig likt.*







15 seniorer trängdes glatt på skjutlinjen.

► Ljudet av däcken mot gruset när vi bromsade in ekade över landskapet. Längst bort på fältet stod en tavla i kraftig lutning, den röda tapeten täckte hela butten och i mitten lyste en stor gul spott uppfördrande mot oss i solskenet. I överkant på tavlan satt en hög pinne med en liten gul vajande flagga i toppen. Tre vita ringar var målade i gräset runt tavlan. Fågelkvitter var det enda som hördes, inte en människa syntes till.

På marken en bit bort låg tre pilbågar prydligt uppradade. Tre uppsättningar pilar låg också där med höga kalkonfjädrar i klara färger. Vi tittade på varandra och som dragna av en magnet gick vi utan ett ord fram mot bågarna. Vi bestämde oss snabbt för att testa, det var nog hundra meter fram till tavlan och de första tre pilarna for samtidigt svischande i väg. Jaaa, vrålade Felicia sju år innan pilen hunnit halvvägs och sträckte bågen över huvudet. – min pil kommer att träffa i mitten haha, deklarerade hon. Lovisa och jag som är lite äldre hade en mer vetenskaplig syn på det hela och funderade mer på vindavdrift och om höjden var den riktiga. Vi hann dessutom diskutera vems fjädrar som syntes bäst. När pilarna efter precis lagom tid slog ned var det med tillfredsställelse vi alla kunde konstatera att de satt fint i den röda tapeten. Ljudet av detta nåde oss någon sekund därefter.

Bågskyttets själ är inte att gå i skogen eller att skjuta i mitten hela tiden i en fart av 330 fot per sekund. Nej bågskyttets själ är att ge sig tid att uppleva pilens väg mot tavlan.

**N**åja. Ibland är det skönt att drömma sig bort, åter till verkligheten. Ett 30-tal skyttar hade letat sig fram i denna tidiga morgontimme. Fältet såg ut som vanligt, avbrutna bågar och några ifyllda protokoll låg på den daggvåta välansade gräsmattan.

Själva tävlingen inleddes från lobbarelitens med spridda skurar, alldeles för kort dessutom. Jessica och Arne var dom ända som oroligt vandrade läns skogsbrynet. Skulle man nesligt få leta i skogen redan efter första serien? Men, nej pilarna återfanns på tryggt avstånd även från mittenpinnen kanske bäst att påpeka.

Samtliga skyttar revanscherade sig rejält varefter tävlingen fortskred. Fantastiskt att så många kan ha så täta träffbilder från 180 meter utan fusk, i sanning en stor prestation.

I pausen var Johan Lifvergren, IK Österviking i knapp ledning medan dottern Yrsa ledda damklassen obetydligt före två Motalaskyttar. Ungdomarna jobbade hårt och här toppade Motala tredubbelt.





En viss förvirring spred sig lätt bland skyttarna i pilhavet. Vems pilar är vems?



Filip Lindh närmast kameran skjuter första pilen. Kalle Johansson tittar på och Felix Borup är på gång.

Att klassen bara hade tre skyttar talar vi tyst om.

I köket hördes toner ur svansjön blandas med slamret från grytor och kastruller. Den förfina kokkonstens högberg glänste i kapp med guld- och silverpokalerna på föreningens väggar. Turligt nog lyckades man undvika uttrycket ”upp som en sol, ner som en pannkaka”, ärtsoppan var utsökt.

Efter pausen blev det resultatmässigt inte mycket bättre för våra arma Motalaskyttar.

Inte ens den mest delikata bortförklaring räckte till, IK Österviking kom såg och segrade. Johan och Yrsa Lifvergren vinner före ett koppel av Motalaskyttar. Johan lyckas även putsa rekordet en hel del som nu skrivs till 230p. Kjell Franzen blir tvåa och Örjan ”the airlinepilot” Karlsson blir trea. Elin kättström blev tia, hennes bror Mattias sköt dubbelt så illa och blev sist.

I damklassen blir regerande rekordhållare My Eklund tvåa och Jessica Ekblad trea.

Felix Borup vinner ungdomsklassen före Kalle Johansson och Filip Lindh.

### Till slut

Jag vill härmed tacka alla närvarande för visat intresse och för att även detta lobbarmooting avlöpte utan missöden. Ett stort tack även för att man år efter år står ut med denna något från sanningen avvikande skrivelse. En liten tanke går till årets kökspersonal som gjorde ett fantastiskt jobb.

Vi hälsar alla välkomna till nästa års drabbning när det första ljuset letar sig ned genom trädkronorna i tidig morgontimma, när snön lyser vit på taken och endast Kalle är vaken.

I gryningen den 2 oktober i nådens år 2011.

**MORE UNIQUE NEW PRODUCTS FROM**



**DAMAGE**

1



2



3



- 1 - **DAMAGE** Target Face Pin – new with a Stainless Steel Pin
- 2 - **DAMAGE** Soft-Stop Core based on the **DOMINO** Target concept, with dual layer system using foam of different densities (patent pending)
- 3 - The New Soft-Stop Core is also available in a **DOMINO** Centre and can directly be fit into any existing **DOMINO** Target

**MORE GREAT PRODUCTS FROM DAMAGE**

**DOMINO Target System - DAMAGE PowerStops  
DAMAGE TIMER System - DAMAGE HandHeld  
Scoring System**

**For further information, please ask your local  
dealer – or contact DAMAGE in Denmark**



**DAMAGE of Scandinavia**

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



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 Bågskyttestryck



### 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**