



Officiellt Organ för
Svenska
Bågskytteförbundet

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 65 Nr 1-2 2012



Cecilia Blomberg

MORE UNIQUE NEW PRODUCTS FROM



DAMAGE



- 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



I N N E H Å L L

Redaktionellt

Ledaren	3.
Svenskt Bågskytte	4.
Prislista för annonsering	

Reportage

Månadens reportage	6
Cicci tre månader i Korea	9.

Tävling

Inne-VM	8.
24-timmar i Polen	24.
Barometern	20.

Ungdom

Yngre Junior Trofén	12.
Svealandsläger i Linköping	23.

Teknik & Träning

ATA-mässan	13.
Vatten	18.
Ont i axeln	27.

Övrigt

Årsmöten	11.
Insändare	30.



Reklam

Annonsör	Sida		
Danage	2	Heikki Rousu	22
SBF-Shopen	14	SBF	31
Bågar & Pilar	16-17	Bollnäs kommun	32

Swedish Girl Power Archery

Den nya rörelsen Swedish Girl Power Archery med Renée Modigh i spetsen avser att locka fler kvinnor till bågskyttesporten. Rörelsen har redan över 60 medlemmar.

Girl Power har haft en hellyckad träff den 5 februari 2012 i Stenbros inomhuslokal vid Rosvalla i Nyköping. Vi som möttes var 16 kvinnor och 1 man i blandade åldrar, med blandade kunskaper och meriter samt från flera olika klubbar. Vi letade oss alla dit den vackraste av vintermorgnar.

Stenbros Viola höll på ett förtjänstfullt sätt i arrangemanget, ordnade att vi fick lunch och kaffe samt lät Leif "Lacke" Janson (föreläsare/tränare) få fria tyglar.

Vi indelades i grupper efter skjutstil (compound, långbåge, klassiskt, fristil). På ett ypperligt sätt avgränsade "Lacke" dagens innehåll till:

- Grunderna
- Trimning av bågen
- Samt uppföljning på skjutlinjen

Den som till äventyrs tror att vi kvinnor har vältrimmade bågar, har fel. Det visade sig att flera bågar var skeva (!), flera hade negativ angreppsvinkel, lika många behövde justera både tillermått och stränghöjd, medan någon som inte orkade hålla sin båge uppspänd i 60 sek ville byta styrka på lemmarna, andra behövde byta spine på pilarna eller korta av dem och några behövde korrigera plungertrycket. Det är bra att veta hur och varför man trimmar. Att trimma själv och trimma rätt, gör dig osårbar både på träning och tävling.

Dagen gav verkligen inspiration att utvecklas och en lust att ses igen!

Vid pennan
Carin Beijer

Kansliadresser

TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTE
Luxorcenter
Luxorgatan 1
591 39 Motala

Tel: 0709 - 61 64 22
E-mail: 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

Förbundsordförande
Bo Palm
Tel: 0708-627009
E-mail: bo.palm@bagskytte.se

Generalsekreterare/Antidoping
Cenneth Åhlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: 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

VÄSTERGÖTLANDS BF
Tel: Thomas Johansson, 0732-671152

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

ÖSTERGÖTLANDS 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 utgivareBo Palm: 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	300 kr	216x306
Halvsida	500 kr	100 kr	180x128
Kvartssida	400 kr	(0 kr)	89x128
Åttandel	300 kr	(0 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: Jarl Asklund

bagskytten@bagskytte.se

0709/61 64 22

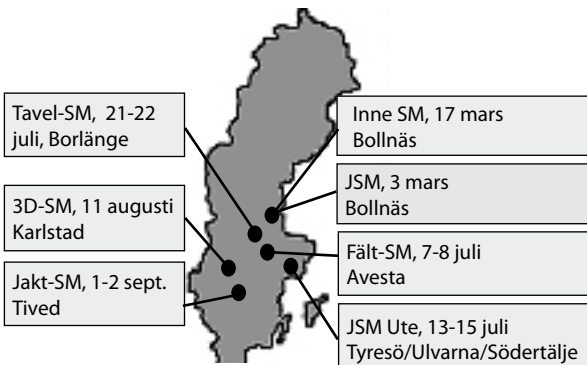
PG: 37 90 05 - 2

BÅGSKYTTE FÖR HELA FAMILJEN!4 discipliner & 4 skjutstilar.
Välj det som passar dig. Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olymp	Compound	Klassiskt	Långbåge



Delar av Bågskyttegymsnasiet på 24-timmars tävling i Polen.

**Förslag till tävlingsannonsering i nummer 3, 2012**

Nummer 3 utkommer 15-20 mars med sista mansdag 25 februari. Extrafälten, Tälje 3D, Tors 3D.



Verktuget Coach Manualen

TEXT: PEO GUNNARS, UTB, SBF

Som träningsansvarig för alla nya prova på & nybörjar medlemmar insåg jag tidigt att CM skulle bli ett suveränt hjälpmedel för mig som enda tränare i klubben att lära ut till andra intresserade medlemmar att bli nya steg 1, klubbtränare.

Från inomhus VM i Las Vegas



BK Dalpilen har valt att ha en skjuthallsansvarig/vecka denne öppnar och tar emot alla nybörjare, registrerar dem i Lok stödet, delar ut bågskytteutrustning. Föräldrar blir delaktiga som skyttar eller får ansvara för fiket.

Det är viktigt att alla skyttar får en grundstil där vissa utvalda delar lärs ut redan från de första 3 "Prova på" tillfällena. BK Dalpilen erbjuder alla som vill testa bågskytte måndagar mellan 18 och 19.

Efter de 3 gångerna har den här vintern, tack vare en ny egen hall och en ansvarig tränare, hela 60% blivit kvar. Alla nybörjarmedlemmar instrueras av samma tränare på onsdagar mellan 18-20. Utifrån CM omfattande material har vi gjort ett program på ca 8 onsdagar som går igenom viktiga utvalda delar i en skjutcykel, alla övningsexempel i CM gör att jag som tränare kan individualisera vad skytten ska förbättra och förenkla utifrån sin skjutstil och förmåga. Träningen avslutas alltid med någon form av skojtävling från CM, eller riktig tävling med skjutljus och allt. Efter dessa 8 ggr så har man gått igenom allt för att kunna få en licens. Många har valt att fortsätta att skjuta på onsdagar, främst de yngre just för att den träningen är mer förutsägbar och organiserad. Program, se www.bkdalpilen.se onsdagsträning

Alla som har fått denna licensutbildning har därefter möjlighet att skjuta även på tisdag och torsdag 17-19. Just nu så får man mest klara sig själv dessa dagar, med möjlighet att få hjälp en måndag eller onsdag. Målet för klubben är att vintern 12/13, så har vi nya klubbtränare som även kan följa upp skyttarnas behov dessa dagar.

Cecilia Blomberg

- från den lilla östgötska klubben Mjölby BS

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: CECILIA BLOMBERG



Cecilia Blomberg

FAKTA

Alla namn: Cecile Sofia Blomberg

Bor: Järstad Gärtad Mellängård utanför Mjölby

Familj: Mamma Annie, Pappa Hans och lillasyster Linn.

Skola: Barn och fritidspogramet Kungshögaskolan Mjölby

En bra egenskap hos mig är: Målmedveten

Musiksmak: Allätare, mycket radio

Favoritmat: Hemmagjord Lasagne

Senast sedda film: Paranoid aktivitet III

Utrustning: Hoytstock GMX, W&W lemmar Prime apecs 68/40 pound. En del protester från den lokala klubben i Seoul. Dom skjuter inte med så höga poundstyrkor, men gav med sig när dom såg att jag kunde skjuta med det.

Sikte: Sure lock

Tab: Soma, den tyckte koreanerna var bra.

Stabbar: W&W sidostabbar och Fivics långstabbe.

Pilar: Easton ACE 780. Det gillade man inte heller i Korea. Där tyckte man att jag skulle ha X10: or och en av tränarna åkte hem och hämtade det hon hade och så fick jag skjuta med det ett tag. Men det passade inte så bra och då fick jag skjuta med mina ACE.

Bästa bågskytte minnet: Det är nog i somras när jag tog Tavel-SM guld på juniorsidan i en Shoot-off.

Vi har ett antal hårt satsande fristilstjejer och en av dessa är Cecilia Blomberg, Mjölby BS. Cecilia är en målmedveten 18-åring som enligt henne själv har ganska stora mål/drömmar i livet. Hon beskriver sig själv som envis och glad och i sommar vill hon gärna åka till EM i Danmark.

Aktuell som: Månadens reportage. Cecilia har dessutom precis kommit hem efter tre månader av arbete och träning i Korea. Men först berättar Cecilia lite om sig själv. Just nu går hon sista året på barn- och fritidsprogrammet och när jag säger att "då blir du ju dagisfröken" svarar hon att det vore för enkelt. Psykolog verkar mera troligt och med lite mer livserfarenhet kanske polisyrket skulle locka i framtiden.

-Berätta om ditt bågskytte.

-Det jag tycker är kul med bågskytte är så klart att träffa människor men framför allt är det känslan när man står på linjen och allt flyter hur bra som helst. - Självklart är det inte fel när man vinner heller.

-Jag hoppas på att inom en tvåårsperiod kunna skjuta över 1300p, det vore kul, säger Cecilia. I sommar vill hon gärna åka med till EM i Danmark.

-Hur mycket av din tid går åt till träning?

-Totalt sett med allt blir det en 10-12 pass och ungefär 16 timmar i veckan. Förutom bågskytte spelar jag fotboll 1-2 gånger i veckan och det kan även bli någon match också. Sedan håller jag på med en kampsport Shootfighting som är en snällare variant av MMA. mycket bra för psyket och den fysiska träningen.

-Finns det någon skytt som du beundrar eller ser upp till?

-Då måste jag nämna Sung Hyun Park som jag beundrade redan som liten. Hon är grymmast av dom alla, tycker Cecilia.



Cicci tränar 16 timmar i veckan.

-Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden vad skulle du göra då?

-Då skulle jag bygga ett bågskyttecenter på ett bra ställe med många landslagsskyttar i närheten. Två till tre duktiga skyttar och fystränare skulle vara där jämt. Sedan skulle jag vilja marknadsföra svenskt bågskytte mer. Det känns som om det finns mycket er att göra och det behövs, Sverige ligger ju klart efter.



Cecilia med mamma Annie.

Motala först med fys i ordinarie träning

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

I början av februari skrev det ett litet stycke bågskyttehistoria. Motala Bågskytteklubb premiärtränade på Spartan gym som en fullvärdig del av föreningens ordinarie träning. Möjligen är man också först i Bågskyttesverige med detta.

Funktionell träning för respektive skytt stod på programmet och detta gör man varje måndag. I och med detta togs ett avgörande steg i den riktning som på sikt skall förändra och berika begreppet "bågskytteträning". Träningen kan också ses som skadeförebyggande i en tillvaro som för de yngre generationerna blir allt mer stillasittande. - Kunskap och bra vanor från början är väl investerad tid, tycker Mikael Svahn, tränare för Motala Bågskytteklubb.



Magnus och Matti svettades ordentligt av träningen.



Inne-VM

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA

Christine 9: a, Morgan 9: a, Carl-Henrik 17: e, Petra 9: a.

Fem svenska skyttar gjorde sitt absolut bästa under inomhus-VM som i början av februari gick av stapeln i Las Vegas, USA. Samtliga gjorde riktigt bra ifrån sig i kvalet men fick tidigt ge sig i stenhårda matcher men mycket små marginaler. Sist kvar i tävlingen var Christoffer Rönnow som oturligt nog släppte in sin motståndare i matchen.

Christine, Petra och Christoffer placerade sig alla som trea efter kvalet. Fina 584, 584 och 586 visade på att deras fina form höll i sig. Carl-Henrik och Morgan sköt 589 respektive 583 gav en sjätte och en 28: e placering.

I matchskyttet blev det dock svårare då samtliga skyttar kan skjuta mycket bra i enstaka matcher. I åttondelen fick Christine möta turkiskan Loukloulo som gick till särskjutning där turkiskan sköt en tia mot Christines åtta. Carl-Henrik åkte direkt i sextondelen medan Petra i åttondelen mötte en för dagen vässad fransyska vid namn Lebecque. Inga misstag tilläts där och Petra fick packa ihop. Morgan vann sin sextondel på särskjutning och fick i åttondelen ytterligare en särskjutning mot Rubben, Frankrike. Morgans pil var några mm sämre.

I juniklassen blev Christoffer utslagen mot Kurucan, Turkiet som trots ledning för Christoffer med hela 4-0 lyckades ta sig tillbaka in i matchen via ett par sämre skott från svensken. Matchen gick till särskjutning och där sköt Christoffer en låg nia mot turkens tia.

Få misstag är möjliga i det yppersta elitskiktet där alla skjuter fantastiskt bra.

Cenneth Åhlund

Vissa nationer fortsätter satsa hårt även inomhus, Ryssland, Danmark, Ukraina och givetvis värdlandet USA, medan andra länder, precis som Sverige åker med små trupper, Tyskland, Frankrike och Storbritannien. Vilken väg som är rätt att gå kan man tvista om men det känns konstigt att Sverige som är ett inomhusland pga klimatet inte är fler på plats. Vi vet ju att vi genom åren kanske, bortsett från fält, varit bäst just inomhus. Det var väl troligen också Sverige som delvis låg bakom att inomhusmästerskap kom igång då det första inomhus-SM avgjordes i Falun i början på 80-talet. Ekonomin är dock begränsad och ska vi vara tillräckligt vassa exempelvis i det olympiska skyttet så kan givetvis inte medlen räcka till allt.

Cicci tre månader i Korea

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: CECILIA BLOMBERG



Cecilia och Dante Huapaya tränar.

Amatörklubbar som liknar våra föreningar här hemma däremot är inte så vanliga i Korea men dom finns. En sådan är **Young Hak Jung Archery Club** i hjärtat av den Koreanska huvudstaden Seoul.

Nu bar det sig inte bättre än att Månadens profil Cecilia "Cicci" Blomberg tidigare under hösten fick möjligheten att arbeta som aupair hos en svensk familj i Seoul. För att också få lite träning kom hon i kontakt med denna amatörklubb.

- Det var familjen själva som frågade om jag kunde tänka mig att jobba hos dom under tre månader som aupair och hjälpa deras två barn med läxorna, berättar Cecilia - Det kunde jag ju inte säga nej till.

- För att också kunna träna under vistelsen fick jag kontakt med **Young Hak Jung Archery Club** för amatörer. Den har funnits sedan 2005 och låg mitt inne i Seoul. Normalt ligger bågskytteverksamheten bara på skolor och universitet men hit kunde amatörer komma och träna som man ville. Nivån på skyttarna var hög med svenska mått mätt, här sköt man mellan 1320 och 1330 .

- Man hade bara fristil vilket man också började med direkt. Compound var ett spännande inslag men inget man kunde något om. Ett par gånger kom det en indisk tjej på besök. Hon sköt compound och gick på en bågskytteskola i Indien men var på besök i Seoul. Här fick hon lite träning medan föräldrarna arbetade. Hon sköt ganska skapligt på 50 meter.





Cicci i stilstudie



I mitten syns coach Sung Min Koyama och till vänster Dante Huapaya.

- En amerikan vid namn Dante Huapaya var också där ett tag. Han hade skjutit i ungefär fyra år och hade planer på att slå sig in i det amerikanska landslaget. Annars var klubben stor och delad i två delar. Antingen sköt man koreansk klassisk båge på ena sidan fältet eller fristil på den andra sidan. I den koreansk klassiska stilen sköt man på 145 meter. Jag fick uppfattningen att man inte tävlade utan att det mera var en fråga om livsstil. Det fanns högtalare så att skyttarna hörde om pilarna träffade butten.

Jag var faktiskt inte ute hos Mr Kim, den Koreanske tränaren som var här för ett par år sedan. Hans träningskamp ligger ungefär fyra timmar utanför huvudstaden.

- Hur var träningen?

- Den var jättebra, säger Cicci? Jag tränade fyra timmar om dagen. Klubben hade egna coacher och ibland kom det en före detta landslagscoach på besök. Om jag jämför med hur det är hemma i Sverige var skillnaderna stora. De må ha varit amatörer men det var mycket noga med detaljer och alla hade hårt fokus på träningen. De flesta tillbringade hela dagen där och till lunch tog man ett par timmars paus för att äta och prata. – Första veckan fick dom panik på mig när jag sa att jag skulle åka och jobba efter ”bara” fyra timmar. – Dom tyckte

också att det var konstigt att jag som inte tränade mer ändå kunde vara så duktig. Att som jag komma dit med en Hoytstock och W&W-lemmar var magstarkt. Man är mycket noga med att skjuta med inhemskt material. Det är bara proffsen som har tillgång till andra märken. Mitt Shure loch-sikte var inte heller någon hitt men som tur var hade jag ju en tab från Soma.

Man är som sagt noga med grunderna och att lära sig rätt från början, petigt, sedan skjuter man mycket pil och allt som finns i kogret används.

- Kvalite?

- Absolut! Det syntes när dom sköt att dom inte slarvade. Ibland kom det skolor på besök då var det en väldigt disciplin. Alla ställdes upp på rad och coachen visade hur man skulle göra och sedan räknade han ”ett, två, tre, fyra”. Eleverna gjorde som han hade visat till punkt och pricka. Här lär man skyttarna rätt från första pilen inget ”städande” i efterhand när man lärt in en massa felaktigheter, tycker Cicci.

Det var heller ingen som ifrågasatte utan sa coachen en sak så var det så.

- Vidare sa man att det inte räckte att vilja skjuta i mitten man måste göra rätt på linjen först. Om viljan tar överhanden blir det inte bra, då har man blandat in huvudet för mycket. Du skulle andas rätt och sikta rätt. Sluta sikta med hela siktet, sa coachen lite argt till mig en dag. Du skall bara titta på siktnålen för ögat klarar inte av att ta in mer. – Hur kunde hon se hur jag siktade???

- När jag träffade klubbens coach (den f.d. landslagscoachen) Kim Me. Young första gången frågade hon om jag trodde att jag skulle växa mer. Jag blev lite förvånad men hon tyckte det var viktigt för utrustningens skull. Det var viktigt att man passade in kroppsligen i sin utrustning.

- *Du åkte dit ensam, hur var det?*

- Det funkade jättebra och familjen jag bodde hos var också bra. Pappan jobbade på Eriksson och dom hjälpte mig massor med till exempel en tolk när jag kom till klubben första gången. Koreanerna är inte så bra på engelska. På fritiden umgicks jag inte så mycket med koreanerna utan med andra utlänningar som b.l.a bodde i samma område som jag.

- *Vad lärde du dig?*

- Massor, säger Cecilia. Framför allt har jag växt som person.

- *Har du gjort några förändringar?*

- Ja ett par saker har jag redan tagit till mig. Samma coach sa åt mig att inte stå och skjuta med öppen mun. Jag begrep först inte men hon menade att jag skulle föra ihop tänderna inne i munnen och inte ha dom isär. Hur såg hon att jag inte hade tänderna ihop???

- Vidare har jag sänkt min bågarmsaxel och jag har jobbat mycket med ett tajtare släpp och mer ryggdrag. Dom kallade det för att ha "armbågsfokus" på dragsidan. Dels har jag armbågen högre nu och får därmed en enklare rotation i uppdraget. Jag försöker också att hålla igång arbetet för att inte stanna upp. Har även byggt upp handtaget för att få en bättre axelposition.

- *Några förändringar i träningen?*

- Jag kom hem med ganska mycket pil i kroppen och det försöker jag hålla kvar vid tillsammans med lite nya detaljer att jobba med. Klubbarbetet skulle jag önska var mer strukturerat och att ha en mening med varje träning. Jag tycker också att vi bör lära skyttarna rätt från början och inte låta dom lära in saker som sedan måste tas bort.

- Vi är kanske lite rädda att ställa krav och visa hur det skall vara i Sverige, funderar Cicci

- *När vi pratades vid på 3D-SM på Öland berättade du att du tränade väldigt mycket, är det så fortfarande?*

- Ja det är det. Jag tränar fotboll 1-2 gånger i veckan och håller också på med en kampsport som kallas Shoofighting och som är en lättare variant av MMA. Skillnaden är också att man här får gå matcher. Det är verkligen en bra träning både för kroppen och huvudet. Vi är två tjejer och resten grabbar så det gäller att bita i ordentligt.

- *Du tränade också mycket med Per Bengtsson?*

- Ja Per är min tränare. Han är jättebra och just att han skjuter själv gör att det blir mycket enklare att diskutera. Han tänker i så många olika banor istället för att tränaren bestämmer hur det skall vara och så kanske det inte passar i alla fall. Han är också bra på att lägga upp rimliga mål, avslutar Cecilia Blomberg.

Årsmöten

Sydöstra Götalands Bågskytteförbund
Inbjuder alla klubbar till

Årsmöte

Datum: Söndagen den 25 mars 2012.
Plats: Vrigstads Vårdshus, Vrigstad

Program:

10.00	Fika kaffe - fralla
10.30	Vi går igenom SBF:s motioner & propositioner
12.00	Lunch
13.00	Årsmötesförhandlingar och prisutdelning "Årets prestationer" och projekt 40+.

Styrelsemöte för nya styrelsen direkt efter mötet.
Vid frågor kontakta Leif Kedén Tfn 036/34 54 82 arb. el. 070/508 91 01
el. e-post: leke_se@yahoo.se
Anmälan till Leif Ledén: Svarvaregatan 35, 561 35 Huskvarna
Tfn 036/ 34 54 82 arb. el. 070/508 91 01 eller e-post
leke_se@yahoo.se. Senast den 15 mars.

Norra Svealands BF

Kallar Dalarnas och Upplands klubbar till
ÅRSSTÄMMA

Lördagen den 24 mars kl 11:00
Gyllehemsvägen 35, Borlänge

Vinterserien genomförs under 5 veckor v4 - v8
Omgång 5 skjuts under DM i Säter 120226
Prisutdelning efter årsstämman.

Välkomna!
NSBF - Styrelse

Yngre Junior Trofén

- Slutställning 2011

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Plac	Klubb	skyttar	Starter	Poäng					
1	Järnvägens BF	14	154	451	46	Sävsjö BK	3	10	19
2	Nykvarns BK	15	138	368	47	Rumskulla GOIF	2	5	19
3	Lindome BK	16	110	315	48	Södertälje BF	7	12	18
4	BSK Edsbyn	12	74	219	49	Eskilstuna BS	5	9	18
5	BSK Iggesund	8	63	205	50	Ronneby BF	7	12	17
6	BK Fiskgjusen	6	48	159	51	BK Gripen	2	7	16
7	Luleå BS	9	57	158	52	BK Fjädern	3	8	16
8	IF Karlsvik	4	59	144	53	Bollnäs BK	2	7	15
9	Nora BK	3	37	141	54	BK Dalpilen	1	8	15
10	Älvenäs BK	4	47	140	55	BS Grästorp	3	3	12
11	Rembo IK	1	26	137	56	Alingsås BK	5	5	12
12	Trelleborgs BK	5	36	133	57	Bodens BKP	4	5	12
13	Kungsängens BK	6	38	100	58	Ljungby BK	2	3	11
14	Karlstads BK	4	40	98	59	BSK Enviken	2	6	11
15	Stocka BSK	3	28	93	60	IF Ulvarna	4	4	11
16	Helsingborgs BK	5	34	93	61	Mjölby BS	3	6	10
17	Timrå AIF	3	30	92	62	Tiveds IF	1	7	10
18	BK Friskytarna	3	36	80	63	Kristianstads BK	1	4	9
19	Säters IF/BK	6	23	79	64	Skövde BK	5	7	8
20	Tranås BSK	9	28	73	65	Skurups BK	2	4	8
21	Huddinge BK	10	32	71	66	Stallarholmens BK	2	4	8
22	Karlshamns BK	8	29	67	67	BSK Gnarp	2	4	8
23	Tyresö BS	16	33	66	68	Kungälv BK	2	5	7
24	Motala BSK	4	18	62	69	Wij BS	1	2	7
25	Huskvarna BK	9	21	61	70	Vetlanda BSK	3	3	6
26	Rejmyre BSK	4	17	55	71	Svärdsjö IF	2	4	6
27	Kalmar BS	4	22	51	72	Katrineholms BK	2	2	5
28	Stockholms BK	6	19	50	73	Finspångs BK	4	4	5
29	Skogens IF	7	22	47	74	Gävle BK	2	3	5
30	Sundsv/Ortv BK	5	17	43	75	BSK Sturarna	1	1	3
31	Örebro BKJ	2	17	43	76	BSK Nimrod	2	3	3
32	BK Siljanspilen	6	16	38	77	BS Gothia	3	3	3
33	Kiruna BK	3	12	36	78	Kristinehamns BK	3	3	3
34	Åtvidabergs BK	3	10	34	79	Lammhults BK	1	2	3
35	Halmstads BF	7	15	34	80	Söderhamns BK	1	2	2
36	Stockamöllans IF	4	18	34	81	Tibro BS	2	2	2
37	Karlskrona BK	9	14	33	82	Östersunds BK	1	2	2
38	BS Kil	2	16	27	83	Västerås BK	2	2	2
39	Strängnäs BK	5	12	24	84	BK Vildkaninen	1	1	2
40	Umeå BK	8	13	23	85	Uddevalla BK	1	1	1
41	Grimslövs AIF	1	10	23	86	Sollefteå BK	1	1	1
42	BK Björnen	2	7	21	87	Arvidsjaur BS	1	1	1
43	Angereds BS	4	8	20			378	1709	4632
44	Falu BSK	3	11	20					
45	BK Pantern	6	7	19					

ATA-mässan

TEXT & BILD: MIX HAXHOLM



Här syns Mix vid PSE's monter.

Även detta året kommer här en rapport från världens största tillverkar- och återförsäljarmäss, ATA-mässan. Den här gången höll man till i The Greater Columbus Convention Center. Här trängdes 513 utställare (69 av dem var nya) från 25 länder.

Mix Haxholm som sin vana trogen flänger mellan olika länder och aktiviteter fanns här på plats. Här berättar hon om denna "bikupa" av försäljare och tillverkare.

På vägen till Ohio fick jag oväntat men trevligt resesällskap av Ulrika Bengtson och hennes bror Christian. - Väl på plats väntade 3 intensiva dagar med Victory Archery. Victory jobbar med att utveckla en pil för recurvemarknaden och jag är deras första sponsrade atlet. Jag representerar endast recurve, ej jakt med djur.

De vill stötta mig långsiktigt mot mina mål. Tillammans testar vi och försöker ta fram den perfekta mixen av en bra pil. Vi kommer att ta mycket hjälp av Beiters bågskyttecenter i Tyskland. De har ett stort golf företag bakom sig och är även mycket öppna, kreativa och nytänkande i sina ideer. Jättekul att få vara med i början av denna spännande process.

- Efter Las Vegas kommer jag att åka till Victorys fabrik och se hur tillverkningen går till från grunden.

- Första dagen var man som ett barn på julaf-ton, så enormt många bågskytteföretag på ett och samma ställe och många som man aldrig hört talas om. Det fanns massor av nytt att utforska. Dominerande är helt klart jakt och compound.





Arenaidrotten bågskytte hade bara 10-15% av mässområdet.



Den här bisonoxen var imponerande.

djur med pil och båge i Finland och Danmark. Mr Park från Win&Win var också på plats och hade en egen monter. Han hjälpte även mig med några bra tekniktips som jag tog med mig hem. Det var riktigt roligt att få prata med Rick Mckinney som idag jobbar för pilföretaget Carbo tech. Även han bedömde att mässan till 90 % är riktad mot jakt. ATA-mässan är den största men det finns även en del andra som amerikanerna åker till under året, mässor är deras sätt att få ut sitt varumärke.

- Jag som djurvän hade mycket svårt att se de promotionvideor som rullade i många montrar. De jagar rådjur, björn, räv, varg, ja nästan allt som går med pil och båge. Man har till och med tagit fram en lysande nock speciellt för dem som vill jaga i gryning.

- Bowtech hade den största montern, där sålde man deras bågar, tillbehör med kläder & accessoarer. Man kunde provskjuta innan man köpte bågen och få en fri tatuering från en tatueringssalong som man hade hyrt in bara för att kunna ge den servicen i deras monter. De använder kända profiler som t.ex. en känd basebollspelare som skjuter på hobbynivå för att få ut varumärket mer till allmänheten.

- PSE hade sin gigantiska buss inrullad och hade många profiler som kom och signerade autografer. Det var även en amerikansk tjej som satt och signerade lite mer sexiga bågskyttebilder på sig själv. Amerikanerna vet verkligen hur man ska marknadsföra sig själva.

- Jag signerade min bågskyttekalender på plats och uppvisningssköt. Om man frågar Hoyt består recurvemarknaden på mässan endast av 5-10 %. Så man satsar helt klart på jakt med pil och båge och det bara växer. Nu är det ju också lagligt att jaga

Mansdominerat

Ja kvinnor var en klar bristvara. Mässan är utan tvekan en mansdominerad värld men det börjar som sagt komma in fler kvinnor i branschen. Det syntes i några montrar där det fanns skjutkläder och underkläder! Designade för bågskyttetjejer.

SBF-SHOPEN

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

bagskytten@bagskytte.se



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 pilskaf!

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**

Har du några frågor? Skicka ett mail till anders.malm@bagaropilar.com

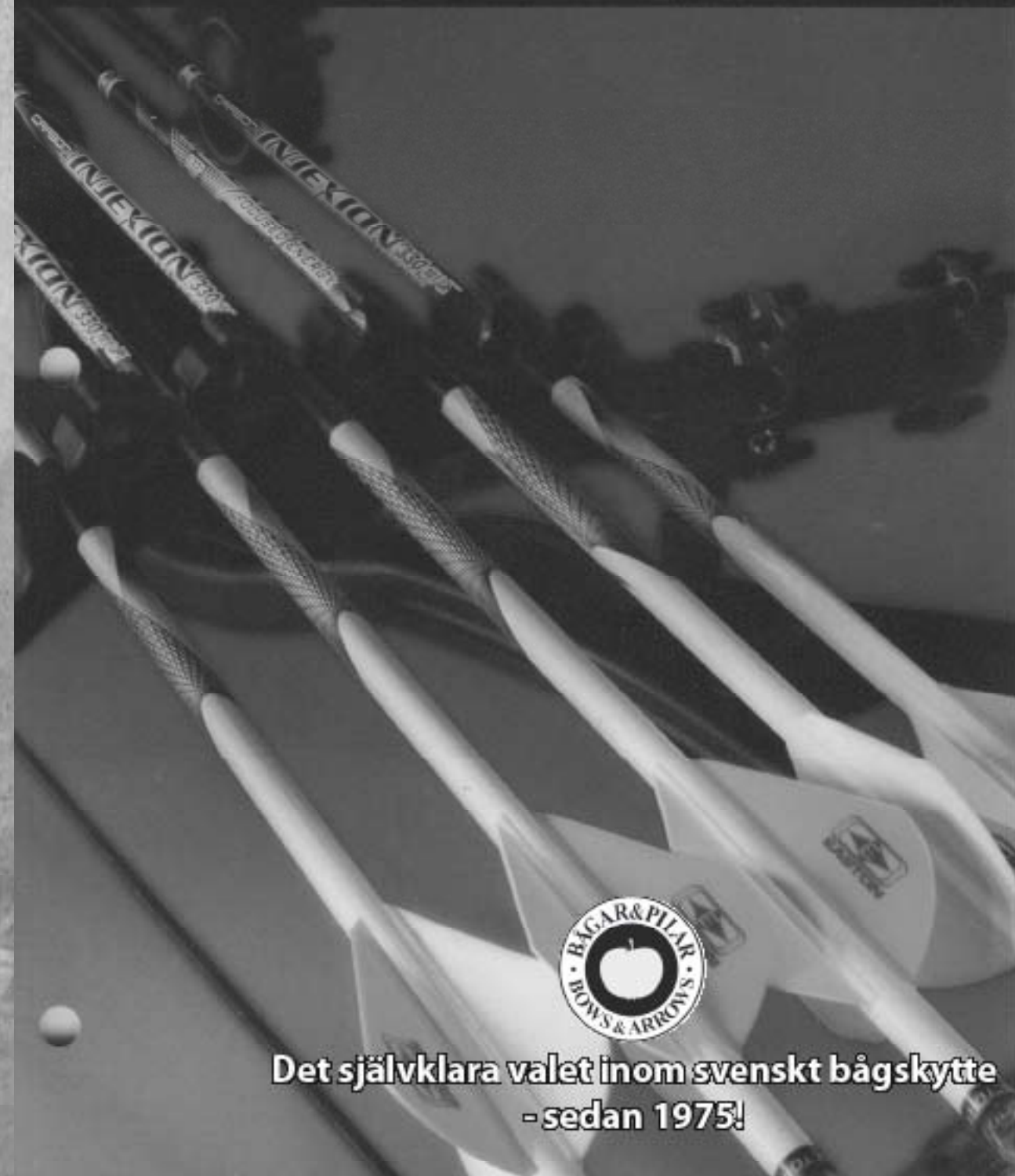
08-21 91 68

ANDERS MALM
pro staff shooter





EASTON 2012



Det självklara valet inom svenskt bågskytte
- sedan 1975!



www.bagaropilar.com 08-21 91 68

Vatten

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Drick ungefär 1-2 liter vatten om dagen. Vätskebrist med ett par procent av kroppsvikten räcker för att avsevärt försämra prestationsförmågan och då främst uthålligheten.

Om vi vet att en normalviktig vuxen person består till 65-70% av vatten är det inte svårare att räkna ut hur viktigt det är med ett tillräckligt vattenintag. Det är mer vatten i en kropp som bär på mer muskler än fett. Detta beror på att muskler består av ca 75% vatten medan fettcellen till största delen består av rent fett.

En bågskytte tävling spänner ofta över en hel dag och kräver ett visst mått av uthållighet. Det är i främst uthållighetsidrotter som prestationen blir lidande av vätskebrist. Det räcker med att tappa ett par procent av kroppsvikten för att du radikalt skall försämra din föråga att prestera i uthållighetsidrotter. Detta eftersom de kräver en bra blodcirkulation.

Vätska förloras inte bara via den ”naturliga vägen” utan också via svettning och utandning. Därför är det viktigt att ersätta den förlorade vätskan via mat och dryck.

Fyll på vätskeförrådet 2-3 timmar innan träningen då hinner kroppen ta upp vätskan. Det är inte bra att vänta tills du blir törstig. Törst är ett larm som säger att nu börjar det bli vätskebrist.

Ett bra sätt att hålla reda på om man druckit tillräckligt är att väga sig. Om du väger mycket mindre efter ett träningspass har du inte druckit tillräckligt. Ett annat sätt är att dricka tills du sällan känner dig törstig och producerar ungefär 1,5 liter av en färglös eller svagt gul urin varje dag, då dricker du tillräckligt. Vid långvarig aktivitet och vid intensiv långvarig aktivitet är det bra att istället för vatten använda någon sportdryck så att du får i dig natrium (salt).

Det tar förvånande lång tid att återställa vätskebalansen, det kan vara bra att veta.

Något om vätskans funktioner

- Avkylning
- Transport av syre till musklerna
- Transport av koldioxid från musklerna
- Transport av näringsämnen



Hur mycket skall jag dricka?

En grundregel brukar vara 1-2 liter om dagen, förutom det du dricker till maten och när du tränar. Behövet av vatten ökar såklart om det är varmt. Det bästa är att drick avanligt vatten. För en snabb upptagning av vätskan när du tränar skall vattnet hålla mellan 8-12 grader alltså inte ljummet!

Bra vätskeintag

Vatten, Läskedryck utan koffein och sportdryck, mjölk, juice.

Sämsta vätskeintagen:

Kaffe, alkohol, te, läsk med koffein.

Lyckad avslutning

TEXT: ULF GRANSTRÖM BILD: JAN DOMEJ



Föreningeni samlad bild.

24-timmars i Polen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: Gymnasiet

Ales Stafeichuk och Alice Idéhn från gymnasiet gjorde bra ifrån sig vid en 24-timmars tävling i Polen nyligen. Personbästa för bägge skyttarna och massor av bra erfarenheter blev facit. Jesper Fredriksson och Rasmus Björling sköt också bra men går inte på bågskyttegymsnasiet. Ledare Håkan Röndahl och Vladimir Stafeichuk.

Att tävla i andra länder låter kanske glamoröst särskilt om det är i landslagsmanhang. Men ofta ställs man inför en hel hög med situationer man kanske inte är så van vid.

Hur handterar man sjösjuka, slingriga vägar, 40 mil i en trång minibuss, elproblem påhotellet, stenhårda sängar och kallt vatten i ducharna?

Dessutom gällde det för hela laget att tävklara och vara "vaken" ett helt dygn. Detta gjorde ungdomarna med den äran. Skyttarna upplevelse av att prestera under så lång tid var väldigt olika. Alice Idéhn var pigg och kroppen funkade hela tiden medan Ales Stafeichuk tyckte bågen vägde ett ton och musklerna var som stela pinnar. I slutet hade Jesper Fredriksson så ont i sina fingrar att de övriga fick hoppa in och avsluta hans omgång.

Med uppvärmningen sköt man mellan 280 och 360 pilar. Varje serie om tre pilar fick ta max 1,5 minut.

När Ulla och Jan Domeij inbjöd till klubbmästerskapet Sista chansen på årets näst sista dag var det rusning till klubblokalen. 15 skyttar varav 14 långbågeskyttar i tre klasser ställde upp. Banan bestod av totalt 21 mål med 19 jakttapeter och två 3D djur på avstånd från sex meter till 18 meter. Reglerna var enkla med 3D-räkning på samtliga figurer, men endast kroppsträff räknades på tapeterna.

Målen var i högsta grad varierande med allt från de minsta morkullorna till stora rådjursfiguren och vildsvinet. Lite udda tapeter fanns med bäver och rådjur som snittbilder där djurens anatomi kunde studeras.

För att få plats i lokalen delades skyttarna upp i fyra grupper som sköt tre mål innan gruppbyte. Att det var skärpta skyttar syntes snabbt då det blev höga poäng från många håll. Klubbmästare i HLB 21 blev inte oväntat Tomas Täng som imponerat vid höstens träningar. Damklassen vann Ulla Domeij och ungdomsklassen Ida Karlsson. Ensam i sin klass, DK50, och segrare blev också Eva-Lotta Klärcke.

Tävlingen fick lovord från alla deltagare som hade en riktigt trevlig kväll och hoppades på en upprepning i höst igen.

Barometern 12-02-01

HF16,21,50 60				60p					
1	Per	Bengtsson	Linköpings SKF	585	39	Emil	Nyström	Lindome BK	455
2	Stefan	Nilsson	IF Karlsvik	584	40	Johannes	Berglund	BSK Gnarp	455
3	Andreas	Skalberg	IF Karlsvik	584	41	Jesper	Strandell	BSK Iggesund	432
4	Sebastian	Djerf	Lindome BK	581	42	Anton	Johansson	Karlskrona BK	416
5	Björn	Jansson	Nyköpings BK	577	43	Alexander	Söderlund	Umeå BK	402
6	Mikael	Ekholm	BK Gripen	573	44	Filip	Eriksson	Järvvägens BF	353
7	Clas	Colmeus	BK Gripen	572	45	Anton	Johnsson	Karlskrona BK	320
8	Pär	Lindberg	Helsingborgs BK	572	46	Johan	Andreasson	Stallarholmens BK	273
9	Mattias	Strimark	Örebro BKJ	570					
10	Håkan	Andersson	Satskerups IBF	569	HC16,21,50,60				
11	Jonathan	Andersson	Nykvarns BK	568	1	Morgan	Lundin	Nsiab.com/BK	595
12	Per-Johan	Spång	BSK Iggesund	568	2	Carl Henrik	Gidensköld	Halmstads BF	594
13	Andreas	Hein	BK Gripen	567	3	Magnus	Carlsson	Trelleborgs BK	592
14	Göran	Bjerendal	Lindome BK	567	4	Peter	Grip	Kungälv BK	591
15	Martin	O. Danielsson	Lindome BK	567	5	Anders	Malm	BS Kil	588
16	Tobias	Blomgren	Lindome BK	567	6	Christopher	Rönnow	Helsingborgs BK	587
17	Rasmus	Björling	BK Friskyttarna	563	7	Glenn	Linsjö	Trelleborgs BK	585
18	Göran	Sivertsen	Skurups BK	562	8	Magnus	Edström	Lindome BK	585
19	Jonas	Jonsson	Sätters IF/BK	559	9	Eddy	Öyen	BS Kil	584
20	Anton	Lundström	Lindome BK	557	10	Stig	Svensson	Skövde BK	584
					11	Jari	Hjerpe	BSK Sturarna	583
					12	Emil	Arnesson	Järvvägens BF	582
					13	Tommy	Snell	Stallarholmens BK	582
					14	Mats	Friberg	BK Gripen	579
					15	Rolf	Andersson	Södertälje BF	579
					16	Christer	Paulsson	Hässleholms BK	578
					17	Håkan	Johansson	Skogens IF	578
					18	Jonas	Andersson	Trelleborgs BK	578
					19	Kjell	Eriksson	Linköpings SKF	577
					20	Mats Inge	Ericsson	Lindome BK	576
					HC13				
					1	Isak	Carlsson	Nora BK	577
					2	Hampus	Borgström	Helsingborgs BK	575
					3	Linus	Strömberg	Trelleborgs BK	571
					4	Erik	Hellstrand	Stockamöllans IF	569
					5	Jimmy	Boström	Halmstads BF	562
					6	Marcus	Sjöwall-Höjer	Älvenäs BK	561
					7	Mathias	Andersson	Nykvarns BK	561
					8	Martin	Hellman	Ätvidabergs BK	560
					9	Oscar	Marcusson	Kalmar BS	551
					10	Carl-Johan	Bengtsson	Älvenäs BK	545
					11	Johan	Backman	Luleå BS	532
					12	Jonathan	Orajärvi	Kiruna BK	532
					13	Johan	Lindgren	Stockamöllans IF	518
					14	Pontus	Kroon	Kristinehamns BK	515
					15	Kasper	Sandell	Järvvägens BF	514
					16	Rasmus	Norman	Tyresö BS	514
					17	Martin	Jönsson	BK Fjäders	492
					18	Vintenz	Zeeb	Lindome BK	489
					19	Jonas	Lundmark	Umeå BK	438
					20	Albin	Kroon	Umeå BK	434
					21	Patrik	Adolfsson	Umeå BK	389
					HK16,21,50,60				
					1	Kalle	Puman	Eskilstuna BS	557
					2	Peter	Poulsen	BS Grästorps	551
					3	Bo	Hellmark	Angered BS	536
					4	Per	Jonsson	Lindome BK	524
					5	Winfried	Gockert	Grimslövs AIF	520
					6	Håkan	Hallgren	Rembo IK	519



7	Roine	Oskarsson	BS Vaggeryd	518	57	Johan	Petersén	Huddinge BSK	295
8	Robert	Thorell	Karlskrona BK	516	58	Cillian	Burke-Long	Kungsängens BK	253
9	Jakob	Björklund	BSK Edsbyn	515	59	Alexander	Jansson	Tranås BSK	234
10	David	Adams	IF Ulvarna	514	60	Casper	Nilsson	Strängnäs BK	225
11	Hartmut	Ziplies	IF Ulvarna	514					
12	Kåre	Feurst	Stockholms BK	514		LÅNGBÅGE			
13	Henrik	Oskarsson	Grimslövs AIF	513	1	Leif	Söderberg	Stocka BSK	527
14	Niels	Petersen	BK Gripen	510	2	Bengt-Göran	Johansson	Frösö CK	527
15	Olle	Alvin	BK Pantern	509	3	Lennart	Carlsson	IF Karlsvik	514
16	Jimmy	Nilsson	Stenbro BS	507	4	Stig	Sjöholm	BSK Enviken	511
17	Stig	Bergström	Nyköpings BK	504	5	Gilbert	Spång	BSK Iggesund	509
18	Tomas	Zetterström	Kungsängens BK	502	6	Leif	Lovén	Rejmyre BSK	509
19	Hans	Danielsson	Sätters IF/BK	500	7	Marcus	Andre	BK Friskyttarna	504
20	Tony	Bilger	Angereds BS	499	8	Mikael	Puman	Eskilstuna BS	504
	HK13				9	Jan	Johansson	Västbo BS	503
1	Anton	Cekal	Rembo IK	545	10	Peter	Nilsson	Östersunds BK	502
2	Samuel	Lovén	Rejmyre BSK	542	11	Lars	Sundh	Östersunds BK	501
3	Ekil	Enroth	Tranås BSK	519	12	Nils-Erik	Hessel	Kristianstads BK	501
4	Jimmy	Lund	Nora BK	513	13	Peter	Bergkvist	BK Fiskgjusen	501
5	Oskar	Karlsson	Lindome BK	511	14	Erik	Grantz	Stocka BSK	496
6	Samuel	Storsteinnes	Tyresö BS	497	15	Gunnar	S. Arnström	Stocka BSK	495
7	Jimmy	Lund	Nora BK	487	16	Christoffer	Jonsson	Karlskrona BK	491
8	Felix	Borup	Motala BK	484	17	Östen	Botin	Varbergs BK	489
9	Oscar	T. Sjöstedt	Tyresö BS	484	18	Christa	Bäckman	IF Karlsvik	488
10	Albin	Sundbäck	IF Ulvarna	483	19	Bertil	Andersson	BSK Uven	487
11	Linus	Maxeetti	Alingsås BK	482	20	Jan	Domeij	Gävle BK	486
12	Magnus	Käller	BSK Iggesund	481		LB13			
13	Nils	Olsson	Karlstads BK	481	1	Ludvig	Bergöö	BK Fiskgjusen	438
14	Jerry	Eilert	Nykvarns BK	477	2	Oscar	T. Sjöstedt	Tyresö BS	434
15	Mattias	Lindberg	Järnvägens BF	477	3	Gustav	Nilsson	Karlskrona BK	429
16	Filip	Lindh	Motala BK	476	4	Freja	Nilsson	BK Fiskgjusen	415
17	Herman	Lindqvist	Karlshamns BK	474	5	Saga	Edling	BSK Sturarna	366
18	Erik	Hedén	Lindome BK	468		DF16,21,50.60			
19	Emil	Carlsson	Rejmyre BSK	463	1	Christine	Bjerendal	Lindome BK	587
20	Jim	Jonsson	Lindome BK	463	2	Christa	Bäckman	IF Karlsvik	572
21	Jens	Bösgård	Skurups BK	455	3	Ida	Andersson	Huskvarna BK	566
22	Carl	Mellgren	BS Kil	454	4	Kaarina	Saviluoto	Nykvarns BK	565
23	Hampus	Åstenius	Alingsås BK	454	5	Sandra	Andersson	Nykvarns BK	560
24	Jonas	Lundberg	Karlstads BK	454	6	Jenny	Jeppsson	BK Pantern	558
25	Simon	Kristiansson	Kungälv BK	454	7	Elin	Kättström	Finspångs BSK	557
26	Markus	Lundell	BS Grästorp	442	8	Cecilia	Blomberg	Mjölby BS	556
27	Peter	Jonsson	Lindome BK	442	9	Erika	Jangnäs	Luleå BS	556
28	Jonathan	Hansen	BK Friskyttarna	436	10	Sandra	Nyberg	Vetlanda BSK	551
29	Sebastian	Zetterberg	Stockholms BK	429	11	Rebekka	Gannholm	BK Vildkaninen	549
30	Marcus	Rönqvist	IF Karlsvik	424	12	Mix	Haxholm	Finspångs BK	546
31	Viktor	Bråting	Umeå BK	421	13	Elinor	Ryrå	BS Gothia	538
32	Alfred	Åström	Kungsängens BK	419	14	Amanda	Edlund	Stocka BSK	536
33	David	Malmberg	Halmstads BF	417	15	Sofie	Stälkrantz	Huskvarna BK	535
34	Mattias	Carlsson	Kungsängens BK	416	16	Monica	Bjerendal	Trollhättans BK	534
35	Pierre	Hellström	BSK Enviken	410	17	Jenny	Lundberg	Bodens BKP	532
36	Wiktor	Eriksson	BK Dalpilen	409	18	Maria	Bohlin	Karlskrona BK	531
37	Willy	Jägerby	Alingsås BK	405	19	Matilda	Andersson	BK Pantern	528
38	Pontus	Persson	Alingsås BK	403	20	Johanna	Gullroos	IF Karlsvik	526
39	Rasmus	Lönnkvist	Strängnäs BK	400		DF13			
40	Kalle	Möllerberg	Stockamöllans IF	396	1	Anna	Johansson	Grimslövs AIF	541
41	Axel	Jönsson	Tyresö BS	392	2	Kajsa	Gingborn	Nykvarns BK	522
42	Alexander	Hellqvist	Skövde BK	388	3	Felicia	Björkman	BSK Iggesund	494
43	Ulf	Lidegran	BK Siljanspilen	384	4	Emma	Krans	Karlshamns BK	480
44	Johan	Persson Ed	Karlstads BK	380	5	Zusanna	Bednarska	Skogens IF	479
45	Linus	Wissö	Huskvarna BK	379	6	Victoria	Komlanz	BK Friskyttarna	463
46	Thomas	Jonsson	Lindome BK	371	7	Evelina	Enros	Stocka BSK	456
47	Pontus	Söderberg	IF Ulvarna	369	8	Hanna	Martikainen	Mjölby BS	450
48	Marcus	Larsson	IK Österviking	352	9	Tova	Langels	Stockholms BK	448
49	Max	Liljegren	BK Fiskgjusen	350	10	Celine	Eriksson	Luleå BS	442
50	Vilhelm	Hedqvist	Huskvarna BK	349	11	Sofie	Johansson	BSK Iggesund	438
51	Arvid	Linder	Stenbro BS	342	12	Amanda	Backlund	Stocka BSK	400
52	Sebastian	Einarsson	Kungsängens BK	339	13	Josefin	Lyktberg	Järnvägens BF	395
53	William	Hellqvist	Skövde BK	332	14	Louise	Eckerström	Huskvarna BK	395
54	Alexander	Kempe	Tranås BSK	317					
55	Kim	Hellström	BSK Enviken	317					
56	Johan	Andreasson	Stallarholmens BK	295					

15	Moa	Melkersson	Skogens IF	385	13	Camilla	Gingborn	Nykvarns BK	444
16	Linnea	Östensson	Örebro BKJ	384	14	Ejvior	Carlsso	Skallsjö BG	443
17	Angelica	Johansson	Luleå BS	375	15	Lilli	Andersson	Borås BS	442
DC16,21,50,60									
1	Petra	Ericsson	Lindome BK	586	17	Ann	Nyström	Lindome BK	435
2	Malin	Johansson	BS Kil	579	18	Kristina	Emanuelsson	IF Ulvarna	433
3	Ingrid	Olofsson	BSK Sturarna	571	19	Elisabeth	Ekenberg	BSK Edsbyn	427
4	Zandra	Reppe	Frösö CK	569	20	Leila	Bergström	Södertälje BF	425
5	Isabell	Danielsson	Lindome BK	567		Eva	Bergsten	Angereds BS	416
6	Mimmi	Eriksson	Skogens IF	564	DK13				
7	Ulrika	Sjövall	Älvenäs BK	564	1	Kajsa	Johannesen	Tranås BSK	531
8	Lena	Lövström	Växjö AIS	563	2	Eva	Bergsten	Angereds BS	512
9	Anneli	Andersson	Vetlanda BSK	562	3	Jessica	Gingborn	Nykvarns BK	495
10	Therese	Carlsso	Gävle BK	561	4	Christelle	Rudin	Järvvägens BF	487
11	Susanne	Svärd	Borås BS	559	5	Michaela	E. Mattsson	Nykvarns BK	483
12	Lisa	Södersten	Piteå BK	557	6	Ellen	Jansson	Kungsängens BK	478
13	Sofie	Ståhlkrantz	Huskvarna BK	556	7	Angelica	Ljungberg	BS Grästorp	448
14	Monica	Knutsson	Grimslövs AIF	555	8	Ellen	Andersson	Mjölby BS	447
15	Felicia	Ingren	Tyresö BS	551	9	Jessica	Nilsson	BK Fiskgusen	434
16	Anette	Andersson	Kristianstads BK	550	10	Linn	Hedelius	Lindome BK	429
17	Edrina	Shabina	Helsingborgs BK	550	11	Angelica	Lindström	BSK Edsbyn	427
18	Malin	Svensson	Älvenäs BK	550	12	Frida	Möllerberg	Stockamöllans IF	424
19	Pethra	Petersson	Skogens IF	549	13	Julia	Kastemyr	BSK Edsbyn	424
20	Mia	L. Johansson	Järvvägens BF	545	14	Anna Marija	Trinkune	BK Fjäders	419
DK13									
1	Moa	Andersson	Kristianstads BK	563	15	Kajsa	Enocsson	Mjölby BS	419
2	Freja	Schlüter	Örebro BKJ	556	16	Filippa	Johansson	Mjölby BS	418
3	Adrienne	Hola	Stockholms BK	552	17	Isabelle	Björk	BSK Edsbyn	405
4	Anna	Backman	Luleå BS	549	18	Jonna	Johansson	Kalmar BS	404
5	Julia	Åström	Luleå BS	470	19	Alva	Olsson	Huddinge BSK	402
DK16,21,50,60									
1	Margareta	Palm	Angereds BS	502	20	Emilia	Hedström	Säters IF/BK	398
2	Veronica	Lindqvist	Säters IF/BK	499	21	Emelie	Malmberg	Mjölby BS	396
3	Lina	Björklund	BSK Edsbyn	494	22	Sofie	Elfsberg	Säters IF/BK	392
4	Marie	Persson	Tranås BSK	493	23	Josefin	Hall	Stockamöllans IF	380
5	Ingalill	Idéhn	BS Gothia	485	24	Matilda	Lundin	Rejmyre BSK	379
6	Erika	Seger	Kungsängens BK	483	25	Eira	U. Strand	Strängnäs BK	359
7	Annica	Berg	Vetlanda BSK	471	26	Julia	Hed	BK Siljanspilen	351
8	Veronika	Palm	Västerviks BK	470	27	Zandra	Öman Lund	Nyköpings BK	350
9	Jessica	Larsson	Nora BK	462	28	Lina	Larsson	Säters IF/BK	339
10	Jane	Gyllhag	Eskilstuna BS	454	29	Annie	Johansson	BK Siljanspilen	325
11	Anna	Jansson	Kungsängens BK	449	30	Karin	Engstrand	Rejmyre BSK	319
12	Camilla	Komlanz	BK Friskyttarna	447	31	Astrid	I. Hjortswang	BK Fjäders	315
					32	Klara	Lindroth	Strängnäs BK	279

Hela barometern www.bagskytte.se



www.långbåge.se
www.xn--långbåge-iuad.se

Heikki Rousu
bygger långbågar och andra traditionella pilbågar.
0620-22421
070-5949587

heikki.rousu@hotmail.com



Svealandsläger

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Per Israelsson och Angeta Sundvall

I mitten av januari var det dags för årets första Svealandsläger. Nitton skyttar med ledare styrde mot Östergötland och närmare bestämt Linköpings skyttcenter där Per Bengtsson tog emot. Landsdelsgruppen som legat nere ett tag går nu bra under Agneta Sundvall, Daniel Larssons och Per Israelssons ledning.

Svealandsgruppen låg nere ett tag och det var svårt att hitta någon som ville vara ansvarig, berättar Agneta Sundvall. Men så fick vi höra att ungdomarna saknade gruppen och då erbjöd jag mig att ta det administrativa om tränarna skötte den biten. Och nu har det kommit igång igen.

- *Kan man säga att ni fått ett uppsving?*

- Ja absolut att vi har. Sedan Agneta tog tag i administrationen har det blivit lättare att hitta ledare som då slipper lägga tid på annat än just träning,

säger Per Israelsson. Per är nu i gruppen som ledare och tycker att han nu är med för att lära sig.

- Det är mycket jobb både före och efter ett läger där hemmaklubbarna och SBF skall informeras om vad vi gör, menar Agneta. Det är ju ett bra sätt att synas och bli en del av den vardagliga bågskytteverksamheten ute i klubbarna. Det blir många timmar framför datorn. Särskilt viktigt att hemmatränaren inte känner sig åsidosatt. Det här är ju ingen ersättning för hemma träningen utan att komplement, säger Per.

- En stor del av det vi gör på lägersidan handlar om att ungdomarna skall få träffas och dom skall få träffa oss. Vi är noga med att kolla av hur skyttarna jobbar i sina hemmaklubbar så att det inte blir fel.

När Stefan Andersson som var juniorkapten och en av ledarna i Svealandsgruppen började som ledare införde han det vi kallar för Coopertestet. Oj vad alla skyttar klagade, vad då springa??? Vi skjuter ju båge! Men han var ju lite ihärdig så han fick igenom det där och i dag skulle ingen av skyttarna i Svealandsgruppen reagera negativt på coopertestet. Ändå är det här med fys och vad vi äter ganska nytt får en bågskytt.

- *Vad behöver man lära sig för att utvecklas?*

- Det är också olika, ungdomarna är mellan 13 och 20 år. Vilket betyder att en del skyttar som Kalle Puman till exempel har varit ute på internationella uppdrag medan andra är helt nya och behöver ett annat stöd. Det skulle säkert vara bra för dom bästa i landsdelsgrupperna att åka med på något juniorlandslagsläger, funderar Per.

- Vi tycker nog också att man får vara lite kreativ själv som skytt annars är det lätt att bli serverad och det leder inte till någon hållbar utveckling hos skyttarna.



Materieljusteringar ingår förstås. Här är det Joel Jonssons bäge som får en översyn.

En av gruppens målsättningar är att ungdomarna skall få utvecklas, att man känner sig trygg av att inte vara helt ensam även om en del är det i sina föreningar. Det är också viktigt att bli inspirerade, det skall vara lite status att få vara med i Svealandsgruppen, tycker Agneta. Att komma hit på läger i Linköping blir som ett litet äventyr för ungdomarna och Per Bengtsson är, i alla fall i mina ögon, en av Sveriges bästa skyttar.

- Det går inte att snöa in på att vi absolut måste hålla oss inom vårt distrikt, inflikar Per. Man kan inte ha alla erfarenheter på samma ställe.

Vi tycker nog också att man får vara lite kreativ själv som skytt annars är det lätt att bli serverad och det leder inte till någon hållbar utveckling hos skyttarna, säger Agneta.

- *Då kan man ju sammanfattningsvis säga att Svealandsgruppens verksamhet fört med sig någon sorts attitydförändring till dom här sakerna?*

- Absolut, avslutar Agneta Sundvall och Per Israelsson.

Resurspersoner

Med på lägret var även två resurspersoner, Per Bengtsson och Ulrika Sjöwall. Här får vi en liten pratstund med Ulrika som det senaste året fungerat som resurs och hoppat in när det behövs. Hon tycker att det skall vara status att få vara med i Svealandsgruppen.

Jag försöker att bidra med det jag kan om främst compound och allmän fysisk träning. Jag kan även dela med mig av den mentala sidan, med målbilder och liknande. Hur man bygger upp sig mentalt utanför bågskyttebanan för att klara av det som händer på bågskyttebanan.



Ulrika Sjöwall

- Jag har jobbat med min mentala utveckling egentligen ända sedan VM-guldet 2001.

- För min del handlade det efter VM-guldet om att våga igen och vara beredd på att man inte alltid kan träffa i mitten. Att plötsligt lära sig hantera prestationskrav av en helt annan sort från både mig själv och min omgivning som jag inte var van vid och såklart förstora upp var svårt.

Då hade jag ju gjort resultat som jag gärna ville göra igen och igen. Det här är saker som så klart dyker upp på alla nivåer och människor hanterat det olika och man pratar om det olika. Min lösning var att ta hjälp av en professionell idrottspsykolog, i Karlstad där jag bor. Jag valde att lära mig från grunden hur man fungerar och framför allt om hur man trivs och känner sig trygg på linjen igen.



Julia Molin till vänster och Per Bengtsson i mitten funderar över grundtrimningen.

- Sedan är det ju så att livet har olika faser och nu när jag har min familj så står inte hela världen och faller med en prestation. För dem är jag alltid samma person oavsett vad jag gör.

- Det här är erfarenheter som kommer väl till pass i sådana här sammanhang, tycker Ulrika. Jag har också hållit en hel del föredrag om de här bitarna till föreningar, sponsorer och liknande.

- Hur märker man att kroppen svarar på den mentala träningen?

- Det märks för mig på att jag kan åka ut och ha kul och trivas på linjen. Det är också så att jag inte har fokus på någon annan. Jobbar man mentalt och bygger upp sin självkänsla och sin självtillit och jobbar mycket med att vara på linjen och inte på tavlan då hamnar fokus på dig själv och det du gör, omgivningen är där men du ser den inte.

Hur det går under tävlingen blir bara ett kvitto och så går man vidare. Min prestation är mer instängd i mig, förklarar Ulrika.

- Ett stort resultat av den mentala träningen var på fält-VM i Wales 08 som jag klarade av trots min skada och trots att jag tränat mer mentalt än praktisk skjutning. Hade jag inte haft den mentala träningen i ryggen där då hade det aldrig gått vägen. Jag visste redan innan att det skulle gå bra genom att ha utövat skott efter skott, final efter final redan långt innan i mina tankar (genom målbilder).

- Vad är grejen med lägerverksamhet?

- Det är att få träffa likasinnade. Skyttar som ligger ungefär i samma nivå. Man växer av att få träffa etablerade duktiga skyttar som delar med sig av sina erfarenheter. Men man växer också av att

delar med sig till varandra. Ett läger är ju också alltid en motivationshöjare och förhoppningen är att man skall känna sig taggad att fortsätta sin satsning med lite nya verktyg.

- Lyckas vi med det i Svealandsgruppen då har vi gjort en insats för den bredd som måste finnas och som inte är så väldigt stor idag. Vi kanske kan så ett litet nytt tankefrö ute i föreningarna för det är ju där som skyttarna finns mest. Det ideala vore ju att ha klubbledarna med också, tycker Ulrika.

- På compoundsidan har det också hänt en del där man går på skotten väldigt hårt. Jag får en uppfattning om att det inte handlar om att göra så sköna skott längre utan mer medvetna. Jag har inte kommit in på det spåret, det är en skjutstil som dock verkar generera i högre poäng, men som även kräver större mental styrka.

Man kan även se på den nya 50-m rondan för compound som i mitt tycke känns mer påfrestande än 70-m rondan då det är kortare avstånd och poängnivån ligger mycket högre och jämnare över startfältet. Men det är ju så man på WA vill att compound skall skjutas, det skall prickas i mitten hela tiden. Alla skjutstilar i dag skjuter i mitten så det som skiljer agnarna från vetet är vilken mental styrka du har.

- Sedan är det också så att jag upplever att man inte kan skjuta med vilken skjutteknik som helst med alla typer av hjul. Nästan så att man får ha teknik efter vilka hjul man har. Spiralkammen tyckte jag var väldigt vass, svårskjuten och påfresande för kroppen vilket inte funkade för mig.



- En annan viktig lärdom är att om man vill så kan man. Det är många som tycker att jag hinner inte med att träna men det handlar bara om vilja och prioriteringar. Vill du? Ja men visa det då, säger Ulrika. "Kant in" har bara den som är bra tränad! Tur, flyt i skjutningen och träningsmängd hänger ihop, avslutar Ulrika.

Intervjuer Svealandslägret

Jonathan Andersson, Nykvarn

Jonathan skjuter fristil, har gjort det i ungefär 10 år och varit med i Svealandsgruppen i tre år.

- Läger är bra, tycker Jonathan bra tränare och så får man träffa alla kompisar också. - Just nu koncentrerar han sig på att få ner axelpartiet och ett lite jämnare arbete över klickern.

Det är också lätt att glömma sin skjutcykel istället för att jobba in den ordentligt.

Jonathan tycker också att träningen hemma på klubben är bra och han känner att han utvecklas som väntat.

Julia Molin

För Julia ser det lite tungt ut och Per Bengtsson lägger pannan i djupa veck och pekar. Julia skjuter några pilar till och Per nickar gillande.

Julia har varit med i Svealandsgruppen något mindre än Jonathan, 1,5 år och tycker också att det här med läger är bra.

Hemma i Järnvägens BK är det Anders Fredriksson som är Julias tränare och hon försöker att träna två gånger i veckan.

Per Bengtsson

Svealandsgruppen är ett roligt gäng att jobba med, de har potential att ta medaljer i många klasser på SM. Det jag ville ge dem under dagarna i Linköping var först och främst en introduktion i näringsläran för att de ska få en bättre förståelse för framförallt energimängd och regelbundenhet när det gäller måltider - och samtidigt tog jag upp exempel på hur en tävlingsdag ser ut för att de skulle få tänka till lite om hur mycket de som skyttar behöver stoppa i sig för att kunna prestera, och framförallt NÄR. Timing är oerhört viktig för att undvika dippar eller dåliga starter på tävlingar.

Skjutpassen låg med stor fokus på mängd, med ett jullov ganska nära bakåt i tiden och ändå 2 månader kvar till JSM så kändes det helt rätt att jobba med mängdträningen - vilket samtidigt gav ledarstaben ett kvitto på vilka som ligger bra till



Jonathan Andersson



Julia Molin

i sin stegring av träningsmängden och vilka som behöver fortsätta jobba med att skjuta fler pilar/pass och fler pass i månaden för att få en stabil träningsgrund att stå på framöver.

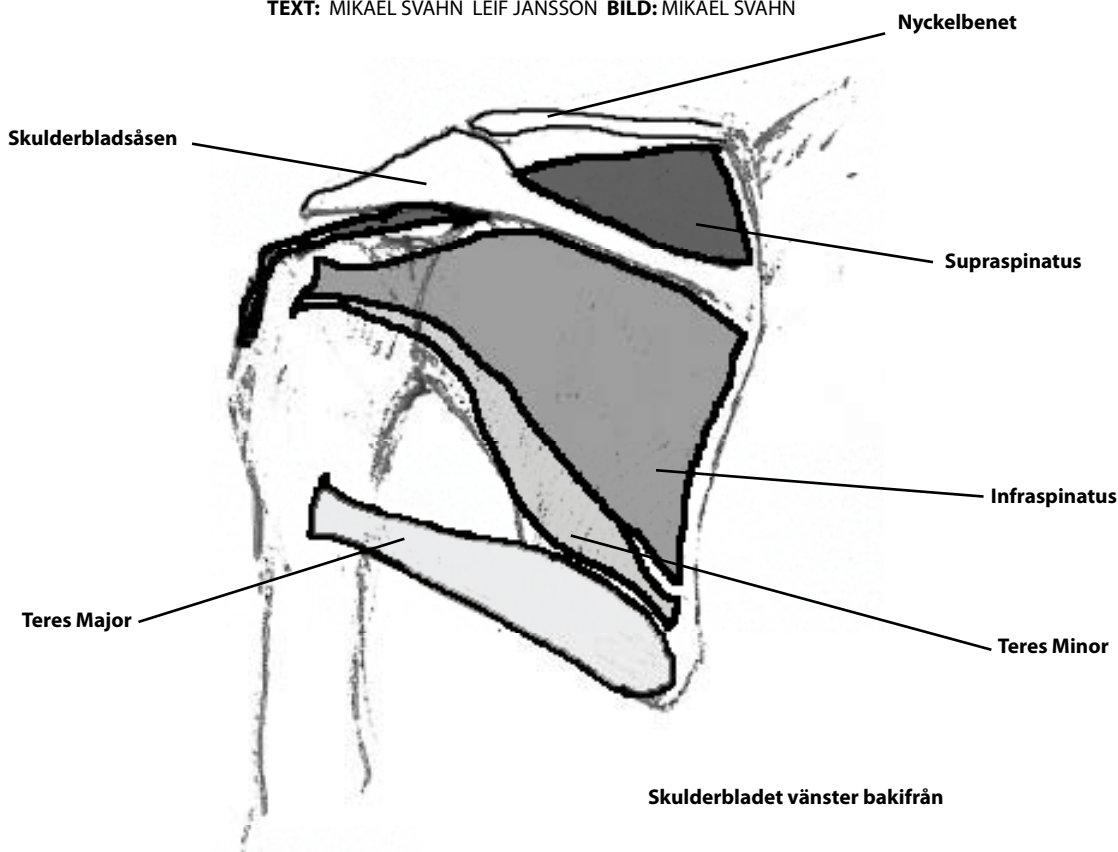
Övriga teoripass tog upp idrottspsykologi med fokus på att bygga självförtroende, fnalskytts psykologi och taktiken runt fnalskyttet kopplat till den träning av skjutteknik som görs varje träning. Ett organiserat fyspass hans även med under ledning av Ulrika Sjöwall, med fokus på funktionell träning för bågskyttar.

Sammantaget ett bra läger, framförallt tack vare skyttarnas uthållighet och vilja att ta till sig det som försökte sägas. Ett härligt gäng att jobba med helt enkelt!

Ont i axeln

- ett begynnande gissel för bågskyttar

TEXT: MIKAEL SVAHN LEIF JANSSON BILD: MIKAEL SVAHN



Bågskyttar får relativt ofta problem med värk i skulderpartiet, något som tycks ha ökat med åren. Det kan bero på att vi är mer stillasittande än tidigare. Monotona rörelser i en *cyklisk sport*, lika dana rörelser om och om igen, skott efter skott. I vårt fall är utsidan av axelleden särskilt utsatt. En tveksam skjutteknik utsätter många skyttar för stora risker att drabbas av inflammation just där. Ett annat moment är att det är mycket vanligt att hoppa över uppvärmningen. Man undviker att ta sig tid att utföra gymnastiska rörelser, mjuka upp och få fart på cirkulationen i musklerna. Kanske stretcha förberedande av de muskelgrupper som ska göra jobbet i träningen eller tävlingen.

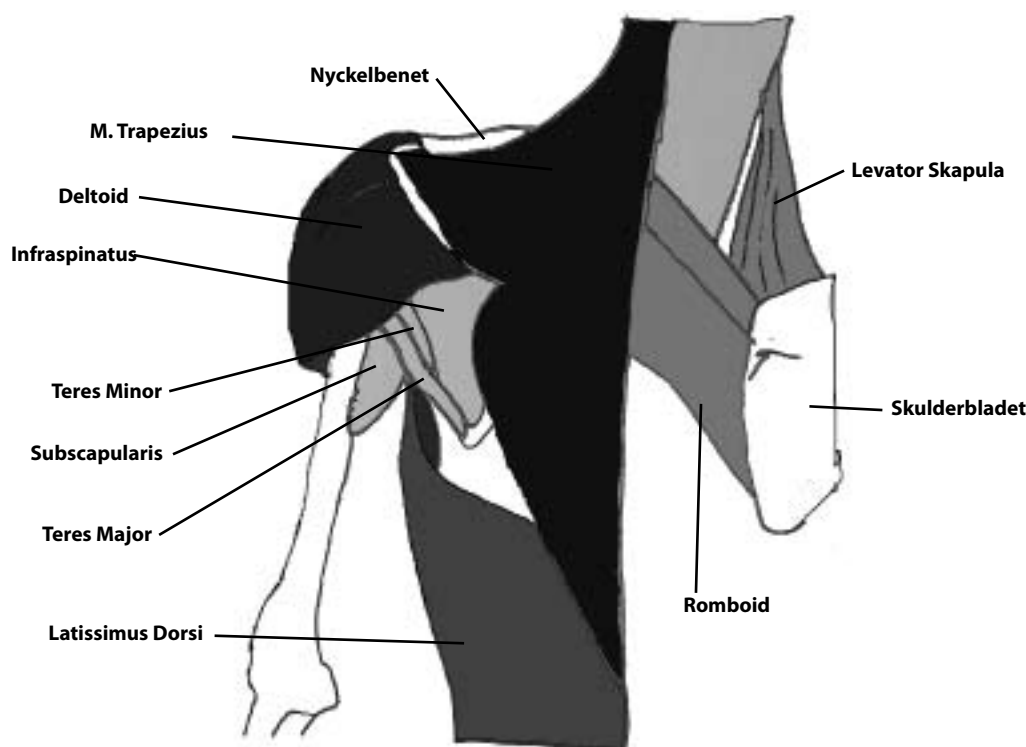
Skulderleden består av en komplex struktur av ben, muskler, ligament, bursor (blåsor/slemsäckar med "glidmedel" över vilka underliggande muskler ska röra sig utan att skada vävnad) och senor vilka sammantaget gör att leden är vår mest rörliga. Vi

kan flytta hela skulderpaketet uppåt, nedåt, bakåt, framåt och dessutom rotera hela skulderpaketet. I skuldran som helhet finns ben från överarmen till axelleden, skulderbladet och nyckelbenet. Det är viktigt att vi lär oss att placera benen i skuldran i sådana lägen att krafterna från bågen kommer rätt. Det vill säga att man *biodynamiskt* (kroppen i naturliga rörelser) får axelled och skuldran i sin helhet att ta upp kraften på så sätt att läget kan behållas genom hela skottet. Här har vi poäng att tjäna! En bra bågarm är den viktigaste faktorn i hela vår skjutteknik.

Med bra bågarm kan man ändå träffa bra med ett lite sämre avsläpp/avfyring med releaser.

Bygger man upp tekniken på ett bra sätt kan man också spänna av i flera av de muskler som i en bra skjutteknik aldrig har med skjutningen att göra. En oönskad spänning i musklerna upphör i samma ögonblick kraften från bågen upphör, alltså vid avdraget.

Skuldrar består av flera lager av muskler där de mindre underliggande musklerna sköter finliret och ser till att en rörelse blir mjuk.



Det är då vi kan fortsätta att träna våra enformiga rörelser, skjuta pilbåge.

Samma sak gäller förstås underarmens muskler, de ska vara så avspända som möjligt. Öva på det nästa gång du tränar.

Rotatorkuffen

De muskler vi bågskyttar har mest problem med är ett underliggande lager av muskler som med en bra skjutteknik ska hjälpa oss att träffa i mitten ofta. Problemet är att de som

har brister i tekniken använder "småmusklerna" till ett arbete som gör att de lätt blir överansträngda, sväller och att det blir inflammation i fästen (vanligast) och smärta känns i axelleden, man får svårt att lyfta armen, oftast dragarmen.

De muskler jag talar om är M. supra spinatus och M. infra spinatus som små "korvar" som är fästa på skulderbladets bakre och går över skulderbladet fram till överarmsbenet. Den förstnämnda muskeln går över skulderbladets ås (det finns en ås på övre delen av våra skulderblad, spina betyder just ås och supra över medan infra betyder under).

Till denna grupp hör fem muskler varav fyra hör till den så kallade rotationsmuskulaturen eller "Rotatorkuffen". Dessa muskler gör finliret och att en rörelse blir mjuk.

De övriga heter Teres minor och Subscapularis. Spar dessa muskler till just finliret genom att utveckla din teknik. Det lönar sig både resultatmässigt och skadeförebyggande.

Vad skall man som bågskytt vara uppmärksam på?

Med rekurv- eller långbåge är det viktigt att lära in ett fördrag, känn t. ex baksidan av handen mot näsan.

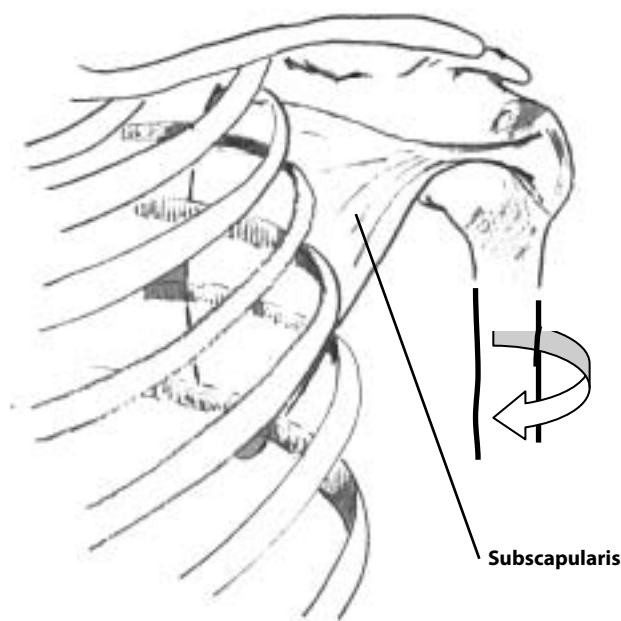
Den spänningen kan:

- göra att du utan att märka det rör bågen bort från din fina siktbild.
- orsaka skador ovan nämnda.

I skuldran finns flera lager av muskler. Om vi börjar på ryggsidan har vi ytterst den så kallade M. trapezius, *kappmuskeln*, kallas den därför att den ligger som en kappa över vår rygg. Den har sitt ursprung från nacken via ryggraden hela vägen ända ner till revbenen slutar. Muskeln är två delar en på vänster och den andra på höger sida om ryggraden. Den fäster på nyckelbenet och skulderbladets övre del. Med den muskeln kan vi dra hela skuldran bakåt, mot ryggraden. M. deltoideus, *deltoiden* har sitt ursprung där kappmuskeln har sitt fäste på nyckelbenet, men också på skulderbladet och går över axelleden och fäster på överarmen. Om du tar med handen längst ut på axeln kan du känna deltoiden. Den kan lyfta armen och är viktig för armens rörlighet.

Kappmuskeln och Deltoiden är en starka muskler som sällan krånglar.

Det finns många muskler kring skuldran. I den här artikeln går vi bara igenom något om musklerna för att försöka att enkelt förklara det där med bra teknik och hur vi ska slippa skador. Vi kan uttrycka det så, att man ska försöka arbeta med våra starka och större muskler i första hand.



Skulderbladet vänster framifrån

”Vassa” compoundkammar med en brant kurva upp till peaken, som är långsträckt, för att ge mycket energi, därmed blir också let off området kortare. Sådana konstruktioner ger en mycket hård belastning särskilt i uppdragets början. Tekniken hur du drar upp en sådan båge är mycket viktig. Vid dålig teknik är muskelkonstruktion sådan att småmusklerna vill vara med och hjälpa till alldeles för tidigt. Överansträngning blir givet ett problem, en överansträngd muskel kan knappast ge oss det önskade finliret under tajmingperioden. Var extra vaksam om du bara skjuter 3D då utsätter du dig för hård belastning på sådant du inte gör så ofta.

Hur yttrar sig värken?

Oftast upplever man att smärtan kommer från utsidan av axeln och inte på djupet där rotator-kuffens muskler finns. Det börjar som en molande värk som kan bli värre på natten. Skador i det här området blir vanligare efter 40 årsåldern. Att yngre människor drabbas är allvarligt och ett tecken på att unga människor inte är så grundtränade som man borde vara eller har dålig teknik. Mindre tid för gymnastik i skolan, en ökande stillasittande fritid är exempel på samhällstrender som kan vara en orsak till detta fenomen.

Vad gör jag om jag får problem enligt nedan?

- Du har problem att skjuta
- Du har svårt att lyfta armen, smärtan kan komma när du lyft halvvägs
- Smärtan tilltar

Om du känner en tendens till smärta är det viktigast är att avbryta träningen, vila några dagar. Fundera över hur du skulle kunna förändra, förbättra ditt uppdrag.

Försök med din ”nya/bättre” teknik. Kanske är din båge alldeles för stark! Kanske att du skall övergå till andra kammar/hjul.

Vila en längre tid, men kom ihåg att problemet är de som nämns ovan.

Om problemet fortsätter, sök upp en läkare! Han kan ordinera en kur med Voltaren 50 mg 2 ggr om dagen i 10 dagar. Under den perioden måste du vila och gärna 2 veckor ytterligare. När du sedan börjar skjuta igen, skjut enstaka pilar med extra lång paus mellan skotten. Dag ett 20 pilar, det gick bra, vila några dagar, dag två 25 pilar, bygg vidare.

Om problemet ändå fortsätter gäller lång vila alternativt att du kan begära en kortisonspruta.

Men det allra effektivaste är ett allmänt träningsprogram med rörelser i det här området. Prata med en sjukgymnast som hjälper dig att också följa upp läkeprocessen.

Vår förhoppning är att du aldrig ska behöva använda råden ovan. Ta dig en ordentlig fundering över hur du skjuter och vad du kan göra.

Insändare

Inför årets 3D-tävlingar

Ett försök att få arrangörerna att tänka till och ge även mer ovana skyttar en chans till en trevlig tävling.

Jag fick äran att representera Sverige i 3D VM i Donnersbach, Österrike förra året. Resultatmässigt blev det inte vad jag hoppades på, men det är inte därför som jag vill ge er några detaljer. Inför avresan fanns en hel del om tävlingarna på hemsidan med regler, frågor och svar.

Det fanns med en rekommendation om avstånd och djurstorlek, som jag tycker att våra arrangerande klubbar bör ta del av efter förra årets diskussioner om långa avstånd och små djur.

Djuren grupperas i fyra grupper efter lungringens diameter, mätt genom att en lodrät linje dras från övre till nedre lungringskanten genom hjärtat. Den rekommendation som finns från FITA är följande:

Grupp 1: Ringdiameter över 250 mm, avstånd blå påle 20-30 m, röd påle 30 - 45 m.

Grupp 2: Ringdiameter 201 - 250 mm, avstånd blå påle 15 - 25 m, röd påle 20 - 36 m.

Grupp 3: Ringdiameter 150 - 200 mm, avstånd blå påle 10 - 20 m, röd påle 10 - 27 m.

Grupp 4: Ringdiameter upp till 150 mm, avstånd blå påle 5 - 10 m, röd påle 5 - 18 m.

Tyvärr finns inte vit och svart påle med i listan, men proportionerna blir naturliga.

OBS! Att det är rekommenderade avstånd.

På VM följdes rekommendationerna överlag, men för att inte förstöra fina mål fanns avvikelser. En annan sak vi bör tänka på är tiderna. På VM sköt vi 40 mål varje dag på kortare tid än vi skjuter 30 mål här hemma. Det bevisar att vi har en mycket dålig disciplin när det inte är funktionärer och domare i skogen.

Inge Bertäng, Gävle Bågskytteklubb

Arrangörer tänk till!

Låt oss få trevliga 3D-tävlingar med rimliga avstånd. Följer man WA:s rekommendationer kan vi få banor som lockar även nybörjare, tycker skribenten.

Senaste året kom debatten om långa avstånd till målen på 3D-tävlingarna. Det var främst röster från långbågeskyttar som sköt från blå påle. Efter att ha skjutit några tävlingar är jag böjd att hålla med om inläggen. Vi kunde också se ett stort tapp av långbågeskyttar och kvar blev nästan bara elitskyttarna.

Jag tror att det är inte så många som vill "offra" sina pilar på små mål på vad som upplevs som orimliga avstånd. Blir det sällan figurträff försvinner naturligtvis också en stor del av nöjet. Eftersom vi ofta försöker följa FITA så kanske ni som arrangerar tävlingarna ska titta lite på deras rekommendationer. Där anges att lungringens diameter styr figuravståndet för både blå och röd påle. Djuren indelas i fyra grupper. Det är inga absoluta gränser, men har man dem i åtanke när banan läggs tror jag att vi kan locka även nybörjare ut på banorna. För även om vi gör en "lätt" tävling är det ingen som skjuter fullt.

Som en av banläggarna vid vår egen Gävlebock försökte jag få in ett tänk om att röd påle som har en tredjedel längre maxavstånd gärna också bör ha en tredjedel längre avstånd till figuren, men målsituationen ska avgöra. Alltför ofta har man blå och röd påle på samma avstånd vilket känns konstigt med tanke på att skyttar från röd påle skjuter med avtryckare, sikte och ofta förstoring. Våra egna fristilsskyttar undantagna, men de skjuter ju mer eller mindre utom tävlan, eftersom de internationellt ska stå på röd påle och inte som hos oss på blå påle.

Ulf Granström, Gävle Bågskytteklubb



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar våren 2012

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

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





Kul så ända in i Hälsingland

Gillar du frisk luft och att röra på dig ute i naturen eller utforskar du hellre stora och små butiker, sitter och njuter på ett café och äter något gott? Oavsett kommer du att ha kul i Bollnäs!

Här finns skid- och löparspår i naturen som ligger alldeles nära, bad- och idrottshallar på flera håll i kommunen och här bjuds konserter, dans och andra arrangemang.

Att Bollnäs ligger i Hälsingland med alla vackra gamla gårdar som går att besöka är något vi är extra stolta över.

Ska du besöka oss – kolla alltid vår webb för att få aktuella tips på roliga saker att se, göra och uppleva!

www.bollnas.se/turism