

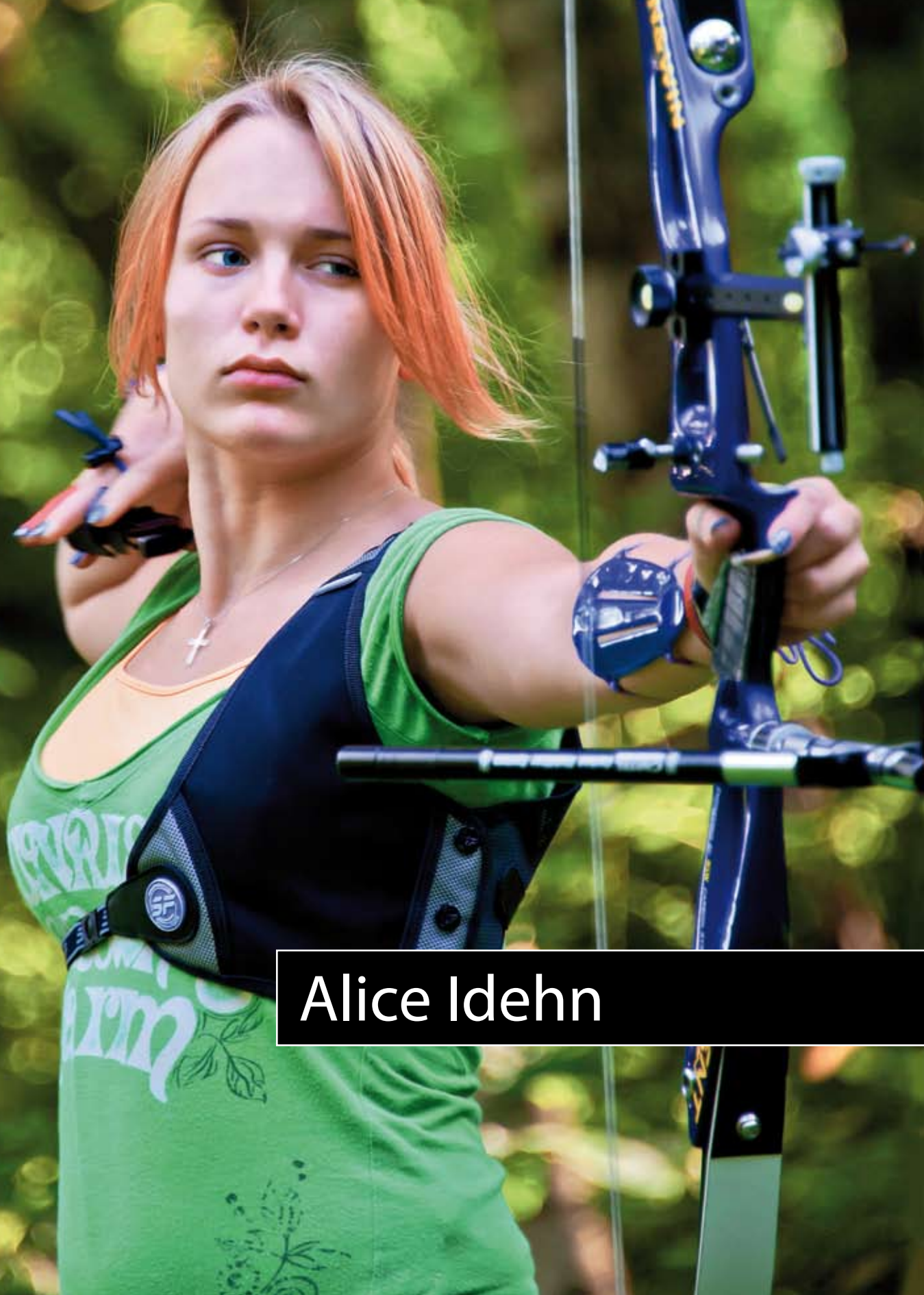


Officiellt Organ för
Svenska
Bågskytteförbundet

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång 65 Nr 3 2012



Alice Idehn



DOMINO BUTTAR används nu i **alla de 7 världsdelarna** – även på Antarktis! Ja det är riktigt, det finns bågskytte på basen, på fritiden skjuter man med pil och båge – och för ändamålet har man införskaffat DOMINO 88x88 cm buttar från Nya Zeeland. DANAGE DOMINO är inte bara en butt – det är ett helt system, som använts i över 25 år – och blir allt mer efterfrågat över hela världen – varför? Det är en bra produkt, gjort för alla typer av bågskyttestävlingar – prova! Investera i en DANAGE DOMINO butt och upptäck varför DOMINO konceptet är det mest använda för tävlingar, i klubbar, i personlig träning m.m. DOMINO buttar håller inte i evighet, men de håller för riktigt många pilar – och utslitna delar kan lätt bytas – sedan har man i princip helt nya buttar.



Erik från Danage i Danmark skickade en förfrågan till Anette Hedvall, BK Dalpilen – När skall du byta de utslitna delarna av de DOMINO buttar ni införskaffade till de Nordiska Mästerskapen 2006? Varpå Anette svarade: *Dessa är ännu inte så sönderskjutna eftersom vi endast använder Danage buttarna vid SM. Vi har arrangerat Nordiska junior mästerskapen 2006, SM tavla 2007, 2008 och 2010 och vi räknar med att kunna använda buttarna även till SM 2012 – utan att byta mittsektionerna på dem. Vi är mycket nöjda med investeringen vi gjorde 2006.*

Vi har gjort det mycket lätt för dig – du behöver bara skicka en hälsning till Ulrika på Bågar & Pilar med dina önskemål/frågor – så får du under loppet av några dagar ett erbjudande inklusive frakt – levererat från Danmark direkt till din address.

Vi ser fram emot att få höra av dig/er, skicka en hälsning till Ulrika info@bagaropilar.com eller ring 08 21 91 68.

Med vänlig hälsning Ulrika Bengtsson/Bågar & Pilar och Erik Kornbek/Danage.



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



DANAGE of Scandinavia, Industrivej 13, DK 6310 Broager, Danmark

Tel.: + 45 7444 2636 fax: + 45 7444 2624 E-mail: danage@danage.dk hemsida: www.danage.dk www.domino-target.com

I N N E H Å L L

Redaktionellt

Ledaren	3.
Svenskt Bågskytte	4.
Prislista för annonsering	

Reportage

Månadens reportage	6.
--------------------	----

Ungdom

Junior-SM i Bollnäs	8.
Yngre Junior Trofén	19.

Teknik & Träning

Skjutteknik på skelettnivå	12.
Signalmönster	17.

Övrigt

"Vallonsjukan"	16.
Mer från ATA-mässan	20.
Korrespondansserier	24.

Reklam

Annonsör	Sida	
Danage	2	Scandinavian 24-25
Bågar & Pilar	14-15	Bearnet 27
SBF-Shopen	18,28	

Ledaren

När vi nu har tagit oss an ett nytt år och snart en ny utesäsongs väcker detta slumrande drömmar och något eget hos många föreningar och idrottsledare. Tänk att få bygga en egen klubbstuga/anläggning där vi kan forma vårt gemensamma intresse utan att styras av trängsel och resursbrist.

Rune Andersson i Sundsvall/Ortviken berättar här kort om deras begynnande projekt.

- Undertecknad ingår i projektledningen för det som jag kortfattat ska försöka beskriva nedan.

- Sundsvall Ortvikens Bågskytteklubb (SOBK) och Njurunda Sportskytteklubb (NSSK) planerar att tillsammans bygga en hall för inomhusträning för Bågskytte och för Luftskytte (luftpistol och luftgevär) och som då den inte används för detta även ska kunna användas av alla som vill och har behov av denna hall.

- Hallen är planerad att byggas på Kubens Idrottsplats där det idag finns Sveriges första och enda utomhusbana för bågskytte på konstgräs och därmed också Sveriges handikappvänligaste bågskyttebana utomhus.

Många bågskytteföreningar har gått denna väg som inte bara innebär en större frihet utan också ett större ansvar för att dra in pengar både till bygget och till själva driften.

I mitt närområde är det Linköping som likt Sundsvall/Ortviken inlett ett samarbete med luftskyttet. I Linköpings skyttecenter samsas de både föreningarna om gemensamma ytor.

Samtidigt kan jag inte låta bli att reflektera över hur privilegierade en del människor är på detta klot. Vi som kan, får och ska uttrycka våra intressen, göra gemensam sak och vara delaktiga i samhällsbygget. Tänk på dom i vars samhällen detta inte är möjligt.

Mikael Svahn, red.

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 utgivare

Bo 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
Åttondel	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.

Annonpris i färg

Helsida omslag 1 500 kr, utfallande.

Helsida inlagan 1 000 kr, utfallande.

Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Erkki Ahvenvaara

bagskytten@bagskytte.se

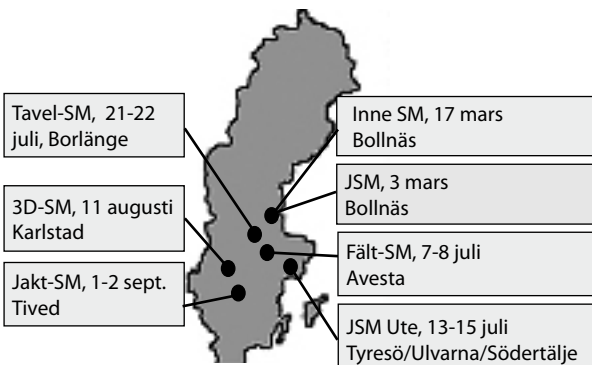
0709/61 64 22

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

Förslag till tävlings-
annonsering i
nummer 3, 2012

Nummer 4 utkommer 15-20 april med sista manusdag 25 mars. 3D-Ettan, Göta Lejon Cup, Gävlebocken, Solgläntan, Grottskottet, Bohagaträffen, Björkträffen, Fyrisfälten, Ulls 3D, Grimslövsträffen, Vårträffen,

Drömmen om en olympiad

Av Per Bengtsson

Vårsolen har äntligen tittat fram, inomhus-SM har snart gått av stapeln och det är år 2012 – ännu ett OS-år. Beijing har bytts mot London, Kina mot Storbritannien, Asien mot Europa och vi kommer i sommar kunna njuta av fantastiska prestationer av okända likväl som favoriter som lyckats prestera när det väl gäller och vi kommer att kunna lida med de favoriter som tjuvstartar, får trasiga simdräkter eller river ut sig på ingångshöjden. Ännu har vi inga svenska bågskyttar kvalificerade men förhoppningsvis går det vägen. Jag har under flera år funderat på hur jag anser att vi borde göra för att skapa förutsättningar för svenskt deltagande i den olympiska bågskyttetävlingen. Mina tankar och idéer är sprungna ur en blandning av mina erfarenheter från tiden som Förbundskapten 2005-2008 förstärkta med den kunskap jag erhållit under min tid på Elitränarutbildningen (ETU) 2009-2010.

Fler skyttar i pyramidens bas.

Det vi alltid behöver sträva efter inom svenskt olympiskt bågskytte är att få fler skyttar som gör seriösa satsningar mot OS – logiken bygger på att ju fler bågskyttar vi får in i basen på utvecklingspyramiden, desto större chans är att det att vi får ut en eller flera OS-skyttar i toppen av pyramiden. I dagsläget är vi så få fristilsskyttar att OS är det enda allenarådande målet för SBF: s elitverksamhet på fristilssidan, vi behöver därför genom landsdelsgrupperna, via juniorlandslag och hela vägen upp till seniorverksamheten anpassa det vi gör, lär ut och utvecklar så att allting syftar mot att vi får fler skyttar som gör medvetna satsningar över en eller flera olympiader (en olympiad = 4-årsperiod som avslutas med ett OS). Vad innebär då detta?

Tävlingsform som leder mot målet!

Vi vet att det internationellt krävs kvalificeringsresultat på över 660p för herrar och 640p för damer eller 1310p/1290p för att komma in i matchstegen utan att behöva möta de allra bästa skyttarna i världen redan i första omgången. Vi behöver därför nationellt tävla och träna för att klara av dessa resultatnivåer på hemmaplan innan vi ger oss ut internationellt. Jag skulle därför vilja att vi med vårt starkaste styrmedel, SM-ronden, forma den så att vi premierar förmågan att skjuta höga kvalresultat. Får vi till den förändringen så skulle det innebära att vi på ett naturligt sätt fick hela fristilsbredden att träna, tävla och utveckla sin förmåga att skjuta höga poäng i 72/144/288 pilar beroende på vilken rond vi väljer.

När vi nu har fler fristilsskyttar som tränar för att förbättra sin förmåga i grundskjutningarna då kan vi börja arbeta mer specifikt mot kommande två OS. Vi behöver nu ta hjälp av de aktiva.

Medveten satsning från de aktiva

En olympiad består av en medveten satsning över minst 4 år, och vi behöver redan år 1 i en olympiad (2013) identifiera och arbeta med dem som är beredda att göra denna satsning – det är dessa skyttar + eventuellt någon supertalang som kommer fram under resans gång, som ska få stöd och utbildning så att de varje år tränar hårdare och bättre samtidigt som de får ledarstöd så att de utvecklas i den takt de behöver för att på VM år 3 i olympiaden (2015) eller eventuellt EM år 4 (2012/2016) är så pass duktiga att de ger sig själva en bra chans att ta en individuell OS-plats.

Fördela resurserna

Jag har i texten släppt ifrån mig en del av de utvecklingsplaner jag skapade under min tid som förbundskapten, och det finns väldigt mycket mer på detaljnivå för den som är intresserad. När vi bestämt oss för en riktning, då blir det lättare att se vilka resurser som finns och vilka som saknas. Det viktigaste här är att rikta de resurser vi har mot att skapa förutsättningar för ett svenskt OS-deltagande. Under min tid som förbundskapten fick den olympiska satsningen 70 000kr av de 500 000kr som svenskt bågskytte avdelade till elitverksamheten – vilket då fördelades på tre stycken skyttar samt ett gemensamt träningsläger för juniorer och seniorer. Förhoppningsvis har den olympiska satsningen mer att röra sig med idag, men det intressanta är frågan om vi kan fördela smartare så att vi skapar rätt förutsättningar? Finns det idag tre skyttar som vill satsa mot Rio de Janeiro 2016?

År 0 mot Rio de Janeiro.

Vi har bra skyttar i Sverige, vi behöver ta tillvara på dem! Jag tror och hoppas att vi redan till London får se en svensk damskytt, Ida eller Christine ligger bäst till, men jag vill gärna se en Sebastian, Tobias, Jonathan, Jesper eller varför inte en Marcus på skjutlinjen i Rio. Det är år 4 i olympiaden mot London, men år 0 i olympiaden mot Rio – börjar vi vår satsning redan nu så har vi förstärkt vår satsning med 25 %. Det är dags att börja satsa nu, och det är ni skyttar som ska göra jobbet – förbundet, tränarna och andra personer runtom er är bara stöd! Väga hänge er – ett minne för livet!

Alice Idehn

- månadens reportage

TEXT: MIKAEL SVAHN, SBF BILD: ERKKI AHVENVAARA

På bågskyttegymnasiet i Olofström går Alice Idéhn andra året på ekonomlinjen. Alice är född på Hisingen i Göteborg och skjuter för BS Gothia. Så här långt tycker hon att gymnasiet varit bra och hon har lärt sig en hel del både om skjutteknik och om sig själv.

Jag tycker att det är väldigt kul att gå på bågskyttegymnasiet slår Alice fast. Jag har lärt mig en hel del och så får man bra självförtroende av att bo på skolan och man blir mer självständig. – På skolan bor vi på ett gemensamt elevhem där idrottare från orientering, innebandy, bågskytte och ishockey är samlade. Det är bra kompisar och vi blir väldigt tajta. Det är också lätt att hitta på saker, har man tråkigt någon gång är det bara att knacka på hos någon av de andra.

- Vad läser du?

- Jag läser ekonomi och hoppas kunna jobba med detta, berättar Alice.

- Själva träningen funkar bra på skolan där all träning är schemalagd med åtta timmar i skjuthallen och tre timmar styrketräning varje vecka. Utöver det brukar vi lägga in extra skjutpass.

- *Tycker du att gymnasiet gjort dig bättre?*

- Jag det tycker jag. Tekniken har blivit bättre jag är mer avslappnad i mina muskler och jag har lärt mig att inte röra min kropp, till exempel höfterna när jag skjuter och att jag skall jobba med rätt muskler.

- *Hur mycket tid lägger du ned på träning i veckan?*



- Det som är schemalagt utgörs av totalt 11 timmar men sedan blir det lätt mer, särskilt på fredagar då vi slutar tidigt.

- *Har du någon tränare?*

- Ja på gymnasiet är det Håkan Rönndal så klart och så har jag Anders Blomén hemma i klubben. Han brukar komma hit ett par gånger om året för att hålla sig uppdaterad.

- *Finns det något du borde träna mer på?*

- Ja, att jag skall lära mig att gilla tapeten mer.



▶ Nu är det så att jag skjuter bättre på tom butt än på tavla och bättre på träning än på tävling. Så nu tränar jag på bägge för att få in samma känsla som på tom butt.

- *Vilka starka sidor har du som bågskytte?*

Jag väldigt metodisk och lugn, tycker Alice. Skjuter jag ett dåligt skott kan jag enkelt glömma sådant och skjuta nästa skott bra. Sedan vill jag gärna kämpa och reda ut mina problem. På senaste tävlingen med gymnasiet hade jag skjutit bra på träning och förväntade mig då att det skulle gå lika bra på tävlingen men så blev det inte. Faktum är att jag inte lyckades reda ut vad som var fel. Men nu när jag fått lite tid på mig och fått fokusera på grunderna så verkar det ha släppt lite. Nu har jag fått revidera mina förväntningar på JSM, säger Alice.

- *Har du några svaga sidor?*

- Det är som jag sa förut, att jag skjuter bättre på tom butt än på tavla och bättre på träning än på tävling.

- *Vilken rond gillar du bäst?*

- Jag gillar dom som är ute mest, där man får gå runt i skogen. Jakt, fält och 3D är mina favoriter.

- *Bågskytte dröm?*

- Att få följa med till mästerskap på olika ställen i världen bl.a. ett OS.

- *Fler intressen än bågskytte?*

- Jag gillar att teckna och måla mycket och att vara med kompisar, avslutar Alice.



FAKTA

Familj: Mamma Inga Lill, Pappa Bengt och syster Elin

Alla namn: Alice Linnéa Idéhn

Ålder: 18 vintrar

Hemmaklubb: BS Gothia

Båge: En Win&Win Pro Accent stock med Sebastien Flute NEW Carbon/Foam lemmar

Pilar: Easton X7 Eclipse 1714 och Easton A/C/C 3X-04/830

Sikte: Shibuya Recurve Ultima Standard med ett Titan recurve scope.

Bästa bågskytte minne: När jag vann guld i DK13 på JSM:et 2009, grymt härlig känsla

Läser helst: Fantasy

Äter helst: Nygräddade våfflor är alltid en hit men när det gäller middagsmat så är tacos aldrig fel.

Ser helst: Action och fantasy

03.52 Steg dom av tåget på stationen i Bollnäs. Pappa Tom Hägglund och sonen Albin (HC). Vandrade iväg till skjuthallen. Fick skjuts av Håkan. Sköt 580 och silver. Åkte med tåget hem vid midnatt samma dag!

Ungdom

Vilken bedrift Albin!

Junior - SM

- första för arrangören Bollnäs

TEXT: MIKAEL SVAHN, SBF BILD: MIKAEL SVAHN



Ca 200 barn och ungdomar samlades i början av mars i Bollnäs för att skjuta junior-SM. Arrangemanget genomfördes med den äran av den lokala föreningen med Rolf Volungholen i spetsen. Massor av fina insatser avlöste varandra i den fina och ljusa Höghammarhallen.

Att Kalle Puman skulle vinna HK16 var knappast någon överraskning. Men i flera andra klasser var det många som faktiskt lyckades överraska, sig själva om inte annat.

Sandra Andersson (DF16), Jakob Pettersson (HC16) och Helen Forsberg (DC16) är bara några.



Helen Forsberg, Luleå, DC16

- Hur känns det här?

- Det känns ritigt bra. Jag har tidigare ett guld utomhus från 2011 så det här var mitt första guld inomhus.

- När jag kom hit ville jag göra mitt bästa och ha kul.

- Jag tränar inte så mycket egentligen men inför SM har

det varit nästan varje dag.

- *Stakra och svaga sidor?*

- Min starka sida att jag är glad och rolig. Mitt temperament får nog ses som en svghet.

Jag kan bli lite sur.



- Jag har skjutit både sedan sjätte klass. Nu läser jag Floristlinjen.

- I år har jag inga mål, det får bli som det blir, avslutar Helene.



Sandra Andersson, Nykvarn, DF16

I maj åker Sandra och övriga juniorlandslaget till EJC i Croatien. Sandra som ökat sin träningsmängd en hel del och sköt 1700 pil bara under februari tycker att hon bara blivit bättre och bättre. - Skjutningen blir mycket mera stabil och poängen har också kommit, säger hon.

- *Vilken är din starka sida?*

- Jag blir inte så jättenervös när jag skjuter, tycker Sandra.

- *Vilka förväntningar hade du är du kom hit?*

- Jag tänkte göra mitt bästa och se hur långt det räckte. Min skjutning har stämt bra den senaste tiden så jag väntade mig nog att det skulle gå bra men kanske inte just till seger.

Sandra har blivit allt bättre och seger i DF16 var kanske bara en tidsfråga. - Ja har ökat min träningsmängd jättemycket, berättar Sandra. Jag blir mycket mer stabilt i skjutningen och poängen har ökat allt eftersom.

Sandra går på bågskyttegymnasiet i Olofström och har Håkan Rönndal som tränare. Personbästa inomhus är 564.



Tobias Blomgren, Lindome, HF16

- *Hur känns det här då?*

- Det känns väldigt skönt för jag har inte vunnit någon gång i HF16 varken inne eller ute, tycker Tobias.

- *Förväntningar?*

- Jag har varit sjuk i slutet på veckan och hade inga egentliga förväntningar.

- *Starka sidor?*

- Avdraget och det mentala är mina starka sidor, tycker Tobias. Det jag måste jobba med nu är avdraget och fullföljet där jag måste våga gå igenom skottet ordentligt.



Viktor Gehrke, Axel Magnusson och Marcus Lindberg i Järnvägens guldlag, HF13



Jacob Pettersson

Jag hade ganska stora förväntningar när jag kom hit, men kanske inte just det här, börjar Jacob. - Jag har skjutit bra den senaste tiden både på träning och på tävling. Tränare gör jag tre gånger i veckan. - Min starka sida är att jag inte blir nervös så lätt.

Jakob som skjutit både i ungefär 10 år och jobbar på ett snickeri tycker att senior SM om ett par veckor blir något att se fram emot.



Julia Hed, Siljanspilen

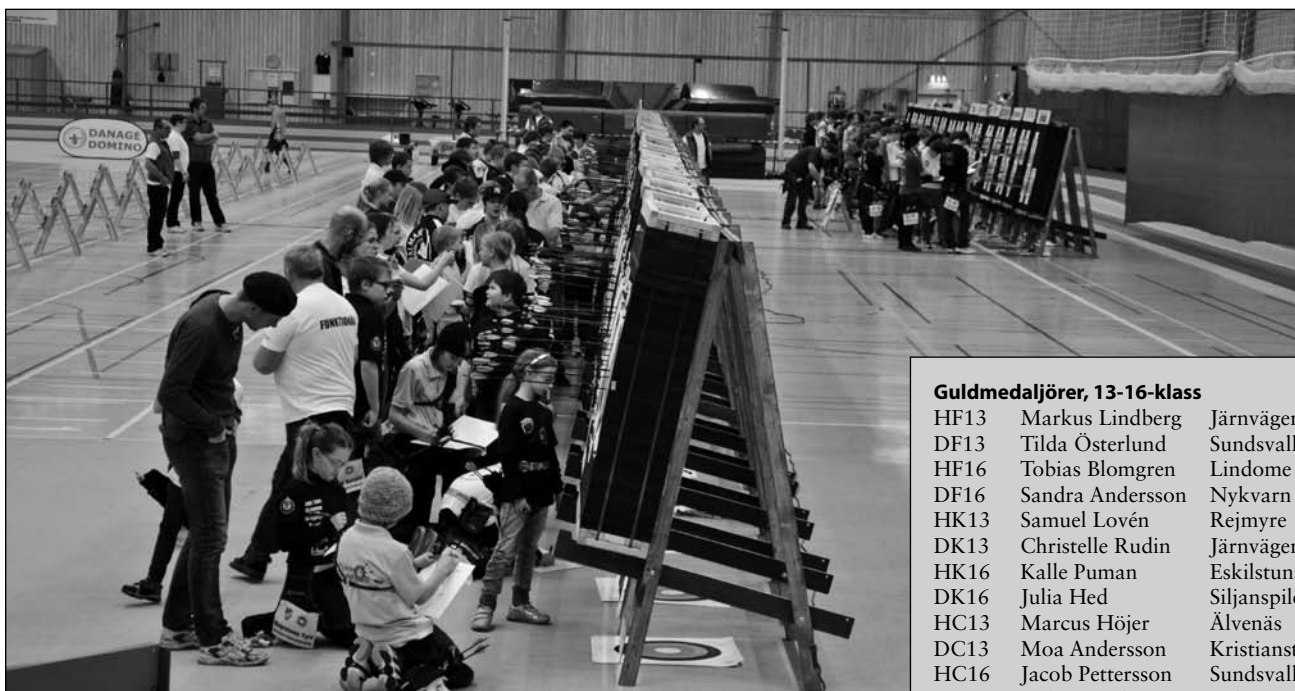
Jag tyckte det skulle bli en kul tävling när jag kom hit, börjar Julia. - Fram till finalen har det väl gått så där, i kvalet kom jag sist så allt kan hända med andra ord.

- Min starka sida är att jag inte bli sur när jag skjuter en dålig pil. Jag behöver jobba mer med att hålla bågarmen

stilla och hur jag ankrar. Julia tränar ganska mycket under pappa Lennarts överinseende, vilket tycks ha funkat bra.

- *Jag får gratulera och hoppas att framgången fortsätter.*

- Tack så mycket.



Guldmedaljörer, 13-16-klass

HF13	Markus Lindberg	Järnvägen
DF13	Tilda Österlund	Sundsvall
HF16	Tobias Blomgren	Lindome
DF16	Sandra Andersson	Nykvarn
HK13	Samuel Lovén	Rejmyre
DK13	Christelle Rudin	Järnvägen
HK16	Kalle Puman	Eskilstuna
DK16	Julia Hed	Siljanspilen
HC13	Marcus Höjer	Älvenäs
DC13	Moa Andersson	Kristianstad
HC16	Jacob Pettersson	Sundsvall
DC16	Helen Forsberg	Luleå

RESULTAT Upp till 13

Fristil - Knatte Herrar

Pos.	Skytt	Nation	12m-1	12m-2	Total	10	9
1	ÅHLUND Melvin	Stallarholmens BSK	273/ 2	288/ 1	561	27	27
2	GINGBORN Tim	Nykvarns BSK	274/ 1	281/ 2	555	25	28
3	NORDSTRÖM Wille	Timrå AIF	262/ 4	266/ 3	528	9	30
4	OLANDER ÅHLUND Malte	Nykvarns BSK	266/ 3	261/ 4	527	13	26
5	GEHRKE Måns	Järnvägens BSK	245/ 5	245/ 5	490	7	19
6	THELLANDER Vilhelm	Järnvägens BSK	205/ 6	210/ 6	415	1	12

Fristil - Knatte Damer

1	SPÅNG Nelly	BSK Iggesund	278/ 1	273/ 1	551	21	31
2	JOHANSSON Filipa	Skogens IF	265/ 2	261/ 2	526	16	26
3	JONSSON Lovisa	Stocka BSK	259/ 3	260/ 3	519	12	23
4	JONSSON Linnea	Stocka BSK	236/ 4	236/ 4	472	11	13
5	BENGTSSON Tea	Stocka BSK	225/ 5	227/ 6	452	4	11
6	SKOGSMARK Josefin	Skogens IF	204/ 6	230/ 5	434	7	11
7	MAGNUSSON Tyra	Järnvägens BSK	194/ 7	174/ 7	368	0	4

Klassiskt - Knatte Herrar

1	HÖIJER Erik	Falun BSK	261/ 1	275/ 1	536	23	18
2	NOSSBORN Zakk	Nykvarns BSK	257/ 2	268/ 2	525	15	28
3	LUNDQVIST Douglas	Nykvarns BSK	243/ 3	237/ 4	480	5	19
4	HANSSON Erik	Östersunds BK	228/ 6	239/ 3	467	8	14
5	KÄLLER Kevin	Bollnäs BSK	239/ 4	222/ 5	461	5	19
6	MÄLLSTRÖM Albin	Nykvarns BSK	230/ 5	216/ 6	446	2	16

Klassiskt - Knatte Damer

1	HEDELIUS Li	Lindome BSK	275/ 1	278/ 1	553	24	27
2	GINGBORN Jessika	Nykvarns BSK	273/ 2	269/ 2	542	17	32
3	FAHLSTRÖM Lovisa	BSKen Edsbyn	225/ 3	247/ 3	472	7	15
4	NYSTRÖM Ann	Lindome BSK	209/ 4	226/ 4	435	2	15
5 2-	PETERSSON	Eskilstuna BS	200/ 5	218/ 6	418	6	13
6 2-	CARLSSON Felicia	IF Karlsvik	183/	222/ 5	405	5	7

Compound - Knatte Herr

1	LILJEKVIST Oliver	Gävle BK	295/ 1	297/ 1	592	52	8
2	HÄGGLUND Albin	Arvidsjaur BS	288/ 2	292/ 2	580	41	17
3	SANDELL Kasper	Järnvägens BF	273/ 3	273/ 4	546	20	32
4	UTTER Ludvig	IF Karlsvik	267/ 4	273/ 3	540	17	26



Compound - Knatte Damer

1	BACKMAN Linnea	Luleå BS	152/ 1	190/ 1	342	2 3
---	----------------	----------	--------	--------	-----	-----

Kval i 13-klass

Fristil - Yngre Junior Herrar

1	LINDBERG Markus	Järnvägens BSK	299/ 1	295/ 1	594	54 6
2	SPÅNG Oscar	BSKen Iggesund	283/ 4	290/ 2	573	36 21
3	NORÉN Love	Luleå BS	286/ 2	281/ 4	567	34 20
4	BERGSTRÖM Niklas	Älvenäs BSK	281/ 6	284/ 3	565	33 20
5	BERGMAN Johan	IF Karlsvik	283/ 3	279/ 5	562	29 24
6	HEDENVANG Robin	Trelleborgs BSK	282/ 5	277/ 9	559	38 13
7	OLANDER ÅLUND Simon	Nykvarns BSK	279/ 8	279/ 6	558	15 12
8	ÖSTMAN Martin	Timrå AIF	280/ 7	268/12	548	25 25
9	HALLBERG Håkan	Bollnäs BSK	270/12	278/ 8	548	24 23
10	HEDELIUS Philip	Lindome BSK	269/13	278/ 7	547	25 19
11	GEHRKE Viktor	Järnvägens BSK	272/ 9	274/10	546	26 17

Fristil - Yngre Junior Damer

1	JOHANSSON Anna	Grimslövs AIF	246/ 3	267/ 1	513	13 22
2	ERIKSSON Celine	Luleå BS	242/ 4	254/ 2	496	10 22
3	ÖSTERLUND Tilda	Sundsvall-Ortv. BSK	260/ 1	233/ 4	493	12 19
4	ENROS Evelina	Stocka BSK	254/ 2	233/ 5	487	11 16
5	BEDNARSKA Zuzanna	Skogens IF	239/ 5	236/ 3	475	9 16
6	JOHANSSON Sofie	BS Iggesund	203/ 6	173/ 6	376	4 10

Klassiskt - Yngre Junior Herrar

1	LOVÉN Samuel	Rejmyre BSK	269/ 1	271/ 1	540	18 28
2	CEKAL Anton	Avesta BSK	249/ 3	260/ 2	509	18 16
3	LUND Jimmy	Nora BSK	255/ 2	252/ 3	507	10 20
4	MELLGREN Carl	BS Kil	249/ 4	239/ 6	488	11 15
5	OLSSON Nils	Karlstads BSK	243/ 5	245/ 4	488	10 19
6	HEDÉN Erik	Lindome BSK	241/ 6	232/ 7	473	9 15
7	JONSSON Jim	Lindome BSK	227/13	242/ 5	469	8 11
8	FRIBERG Alfred	Lindome BSK	230/ 9	231/ 8	461	7 6
9	JANNESSON Eric	Lindome BSK	235/ 7	225/10	460	6 12
10	THUNGREN S. Oscar	Tyresö BSK	233/ 8	226/ 9	459	5 17
11	ÅSTRÖM Alfred	Kungsängens BSK	228/12	219/11	447	2 16

Klassiskt - Yngre Junior Damer

1	GINGBORN Jessica	Nykvarns BSK	253/ 1	252/ 1	505	12 19
2	RUDIN Christelle	Järnvägens BF	250/ 3	246/ 2	496	12 14
3	NILSSON Jessica	BSK Fiskgjusen	252/ 2	238/ 3	490	13 18
4	JOHANNESSEN Kajsa	Tranås BSK	241/ 4	236/ 4	477	7 24
5	FJÄLLSTRÖM Tove	Kungsängens BSK	236/ 6	229/ 5	465	6 19
6	NILSSON Natalie	BSK Fiskgjusen	230/ 7	227/ 6	457	7 13
7	HEDELIUS Linn	Lindome BSK	236/ 5	220/ 9	456	11 9
8	ÖMAN LUND Zandra	Nyköpings BSK	221/ 8	223/ 8	444	9 8
9	ELFSBERG Sofie	Säters IF BSK	214/11	217/10	431	5 6
10	GAW Elina	Söderhamns BS	199/15	225/ 7	424	6 9

Compound - Yngre Junior Herrar

1	BORGSTRÖM Hampus	Helsingborgs BSK	290/ 1	287/ 1	577	37 23
2	FREDRIKSSON Jonatan	Luleå BS	278/ 3	281/ 2	559	20 39
3	HÖJER Marcus	Älvenäs BSK	279/ 2	277/ 3	556	19 38
4	BACKMAN Johan	Luleå BS	274/ 4	275/ 4	549	17 35
5	ANDERSSON Mathias	Nykvarns BSK	273/ 5	267/ 6	540	9 43
6	BENGTSSON Carl Johan	Älvenäs BSK	271/ 6	263/ 7	534	12 40
7	BENSCHÖL Jacob	Kalmar BS	261/ 7	268/ 5	529	9 32
8	SANDELL Kasper	Järnvägens BF	252/ 8	235/ 8	487	7 23

Compound - Yngre Junior Damer

1	ANDERSSON Moa	Kristianstads BSK	278/ 2	284/ 1	562	24 34
2	HOLA Adrianna	Stockholms BS	279/ 1	273/ 3	552	10 22
3	SCHLÜTER Freja	Örebro BK Jaktipilen	274/ 3	277/ 2	551	16 39
4	BACKMAN Anna	Luleå BS	257/ 4	246/ 4	503	1 22

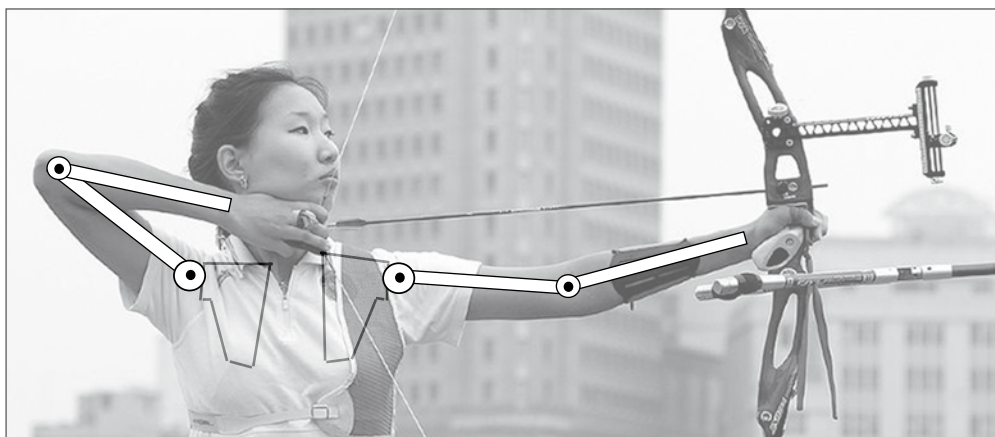
Långbåge - Yngre Junior Damer

1	NILSSON Freja	BSK Fiskgjusen	155/ 1	144/19	299	1 6
---	---------------	----------------	--------	--------	-----	-----

SKJUTTEKNIK

- på muskel- och skelettnivå

TEXT: MIKAEL SVAHN/LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA



I följande artiklar ska vi informera lite mer om vilka ben och muskler som är inblandade i skjutcykeln. I det här numret beskriver vi främst kroppshållningen i fullt drag. Vad kan det innebära om man gör ”fel”? Ambitionen är att ge en tydlig bild av hur skjutcykeln ser ut i sin helhet och mer i detalj på muskel- och skelettnivå. När vi vet mer om målet, hur vi ska ta oss till en bra fulldragsposition, kan vi lättare förstå hur vi ska komma dit.

Det första vi bör tänka på är hur vi kan få skelettet att ge stadga och ”stopp” för oönskade rörelser, rörelser i t. ex en ostabil skuldra. Hur vi ordnar detta på ett bra sätt kan kallas *biomekanik* (bio = Kroppens vävnader, mekanik = krafts påverkan).

Det andra vi ska tänka på är hur våra muskler på ett adekvat sätt ska kunna hålla skelettet i sådana naturliga lägen att vi kan dra upp och hålla bågen stilla med så liten muskelanspanning som möjligt. Det är så de gör, de som träffar bäst.

Man hör tränare som tjarar på våra ungdomar att ”sänka bågarmsaxeln” utan att tänka på/veta hur man i stället ska bygga upp skottet. Om en skytt med dålig teknik, fallet med hög axel, tvingas sänka densamma med muskelaktivering, uppstår direkt en oönskad anspänning. En sådan spänning

som skytten adderat är mycket svår att hålla exakt lika skott efter skott. Muskeln tröttnas och axellen flyttas efter hand. Dessutom släpper den ”onödiga muskelspänningen” så fort eleven släpper strängen, belastningen upphör momentant. Vilket innebär att axeln, ja hela skuldran, rör sig i någon riktning och skottet påverkas förstas negativt.

Läs igenom SBF: s litteratur, eller tala med en utbildad tränare och försök bilda dig en uppfattning hur skottet ska byggas upp från det att du/skytten börjat sitt upplyft mot tavlan. Det är viktigt att beskriva hur vi ska få skelettets ben ordnade på bästa möjliga sätt och att ha en så låg muskelaktivitet som möjligt. Vad som händer om vi hoppar över grunderna är att tekniken aldrig kommer att byggas upp på bästa sätt. Det att i ett senare skede justera teknikförändring på basal nivå är mycket svårt och krävande för skytten. Också du som elit-skytt bör fundera över hur din teknik ska kunna förenklas och rationaliseras arbetsmässigt.

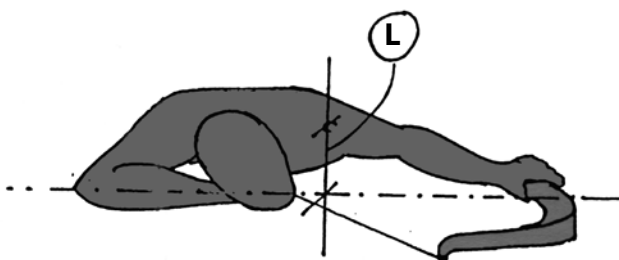
Biomekaniskt bra teknik

Ur biomekanisk synvinkel kan vi bildligt beskriva en bra teknik med bågarmens lägen mot en dålig teknik på följande vis: a) En skytt med bra teknik skjuter med en 40 pounds (#) båge och skjuter med lätthet, kan vara avspänd, och presterar fina resultat. ►►

► b) En skytt med dålig teknik skjuter också med 40 # men med felaktiga vinklar i bågarman. I det fallet kan denne skytts arbete motsvara detsamma som om skytten hade en 60# båge. Formeln för denna kunskap kallas *vridande moment* och skrivs $M = F \times L$, där M är just det vridande momentet och F är kraften (i vårt fall 40#) som påverkar oss. L är längden på avvikelser. Om L är 0 finns inget vridande moment. Vi måste räkna med ett moment därför att vi vid noll måste skjuta genom armen, vilket är omöjligt. Däremot kan vi tänka på att minska det vridande momentet så mycket som möjligt. Det blir tungt att ha ett stort moment.

Vi fortsätter nu resonemanget med skytten och 40# bågen. Han vill förbättra sin skjutning och vi ser att skytten skjuter utan att resa/sträcka sig ordentligt. Tränaren mäter nu ut avståndet från skyttens pil till axelledens centrum (vi kan känna en liten grop vid skulderbladets fästen i axelleden), se bild 1.

Bild 1



Avståndet (L) var 12 cm (0,12 meter). Nu ber tränaren skytten att sträcka upp sig och föra fram bröstet mer. En andra mätning görs efter det att skytten avlossat några pilar. Den nya mätningen visar nu 8 cm. Pilen ligger närmare axelledens centrum, L är kortare och momentet minskar, precis det vi ville.

Hur kommer man fram till att bågen med dålig teknik blir så mycket tyngre att hålla? Vi tittar på matematiken. När man räknar i denna formel ska det vara (F) Newton och (L) meter. För enkelhetens skull räknar vi med pound och cm. Resultatet blir detsamma.

Vi sätter in 40# på F och längden i cm (8 cm för bra teknik och 12 cm för dålig)

Skytten med bästa möjliga teknik för honom:
 $M = 40 \times 8$; $M = 320$;

Skyttens tidigare teknik:
 $M = 40 \times 12$; $M = 480$

Hur mycket starkare känns bågen över axelleden?

Vi finner att resultaten ovan visar att den dåliga tekniken motsvaras av att musklerna belastas 50 % mer. 40# adderas med 50 % mer vi finner att det blir just 60#. Ta bort en tredjedel av belastningen genom att du sträcker på dig. Hur enkelt som helst att förstå.

Det är en av två negativa faktorer, den andra är att det bara är tur om skytten träffar bra skott efter skott, därför att i skelettet saknas stopp-punkter. Med onödiga muskelaktiveringar försöker den stackars skytten att få ordning på sin oskolade teknik.

Muskulärt samspel

Den muskel som skall *utföra ett arbete* t. ex böja armen i armbågsleden (M . Biceps) kallas *agonist* (den som utför det huvudsakliga jobbet), medan den muskel som sitter på andra sidan armen/leden, sträckmuskeln (M . Triceps), kallas i det här fallet *antagonist* till böjmuskeln.

Mellan alla muskler ska det ske ett samspel. Antagonisten har som uppgift att bromsa böjrörelsen och därmed minska risken för skador. I underarmen finns flera muskler som är samverkande i en böjning eller rotation. Sådana muskler kallar vi *synergister*. De hjälper till med böjningen och finns för att finjustera eller få oss att kunna utföra finmotorik.

Muskelaktivitet

Vid vetenskapliga studier med elektromyografi, EMG, har man sett att utövare inom bl. a idrott och musik har olika muskelaktiveringar beroende på vilken prestationsnivå de befinner sig på. De allra bästa, världseliten, skulle kunna sägas vara en modell/facit för utförande. De allra bästa inom respektive gren har betydligt lägre muskelaktiviteter i de antagonist- och synergistmuskler. De utför sina rörelser enkelt och avspänt. Sämre utövare har betydligt mer muskelaktivitet, särskilt i muskler som inget har med utförandet att göra. Man har registrerat skillnader i muskelaktivitet på upp till 400 %. Vi måste alltså redan från grunden tänka på att använda så lite anspänningar som möjligt. Sluta att ta i för kung och fosterland.

forts. på sidan 16... ►►



Det självklara valet för
svenskt bågskytte!
- Sedan 1975!

Team Bågar&Pilar

Team Bågar&Pilar är en samling aktiva bågskyttar som representerar företaget Bågar&Pilar samt den svenska bågskyttesporten på ett utmärkt sätt.

Som Team-medlem så ska man förutom att representera sig själv samt sin förening även fungera som en representant för vårt företag och delta i vårt utvecklingsarbete.

En grundfunktion i Teamet är att bistå våra kära kunder med trimingstips, råd inför ett kommande inköp eller bara agera bollplank för frågor som rör bågskyttesporten.

Du kan läsa mera om våra Team-skyttar på hemsidan.

Nyheter

*Stort grattis till
vårn Team-skytt
Petra Ericsson som
vann sköt till sig en
tredjeplats i sin
internationella
comeback vid
tävlingarna i
franska Nimes!*



Du följer väl oss på Facebook?
www.facebook.com/bagaropilar

Produkttest

Som en av dom första i Sverige fick Team Bågar&Pilars Andreas Hein testa Hoyts nya HPX-stock.

Som vanligt blev "ha begäret" för stort att motstå när nästa generations Formula bågar släpptes.

Samma dag som jag fick reda på att Hoyt skulle lansera en uppdatering till formula RX bågen som jag har skjutit med i nu snart två år, blev det ett samtal till kungliga huvudstaden för att förbeställa en HPX och F7 lemmar. För ca en vecka sedan var det då äntligen dags när själva stocken landade hemma hos mig.

Läs hela testet på
www.bagaropilar.com

Drömmer du också om en ny pilbåge?

Vi kan erbjuda räntefri delbetalning i upp till 24 månader via Resurs Bank. Ring oss så kan vi berätta mera!

Bågar&Pilar

Telefon

Butiken: 08-20 46 20

Postorder: 08-21 91 68

Webshop: www.bagaropilar.com

E-post

butiken@bagaropilar.com

info@bagaropilar.com

RESURS
BANK ●●●



EASTON 2012



Det självklara valet inom svenskt bågskytte
- sedan 1975!



www.bagaropilar.com 08-21 91 68

► Öva in bra grunder

Om Sverige ska försöka återta en position i världstoppen måste vi ta tag i grunderna igen. Alla behöver vi repetera och påminna oss om skjutteknikens grunder om och om igen. Slentrian och slöskjutting är vägen till förfall, ett förfall som vi kan ha mycket svårt att återhämta. Många av oss vet hur svårt det är att göra skjuttekniska förändringar. Nu är jag lite tuff här, men kom ihåg att träna vettigt, det att gå ner till skjutbanan och avlossa X antal pilar utan att tänka på hur man gör är knappast vägen mot framgång.

Östra Svealands Bågskytteförbund

Inbjuder till

Årsmöte

klockan 13.00 den 15/4 2012 i Södertälje

Separat kallelse till berörda föreningar

Välkomna!

JSM viktig händelse för juniorkapten



I minglet runt JSM fanns även förbundskapten Mårten Blomroos, Södertälje på plats. Här med landslaget till EJC i Kroatien. Fr. V. Tobias Blomgren, Christoffer Rönnow, Cecilia Blomberg, Ida Andersson och Sandra Andersson.

Det alltid är jättekul att träffa alla duktiga juniorer på en gång och se hur de utvecklas samt se att nya förmågor växer fram i dessa sammanhang som ju är väldigt pressande, tycker Mårten.

- I Bollnäs var det en mix av gamla säkra kort samt nya förmågor som tog de ädlaste medaljerna. Ett perfekt tillfälle för mig att träffa ungdomarna och deras föräldrar och diskutera vad som gäller för framtida landslagsuppdrag.

"Vallonsjukan" - en märklig historia

TEXT & BILD: RENEE MODIGH



Bröderna Lovén var i allra högsta grad i fin form på lördagen. Några dagar senare var det ingen av dem som orkade hålla i en pilbåge. Men det var de inte ensamma om. Efter en enklare research, där jag inte varit i kontakt med alla skyttar vid tävlingen, har det visat sig att närmare 70 skyttar insjuknade.

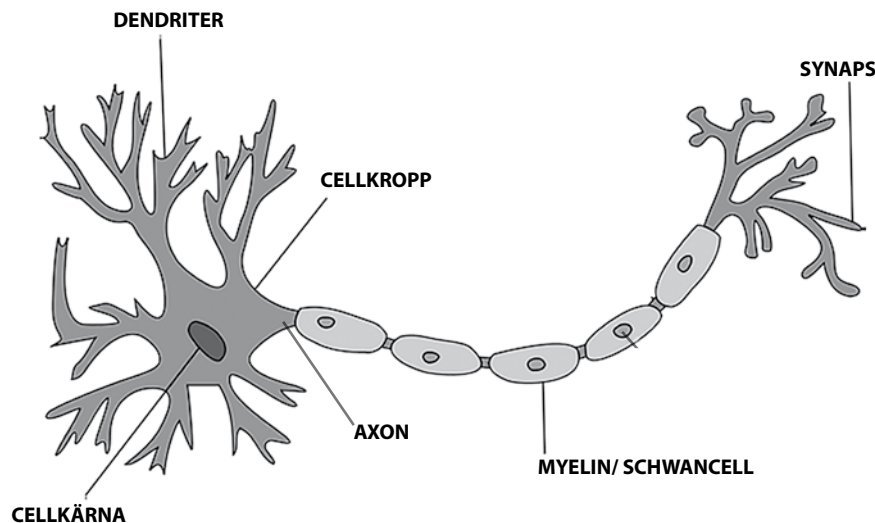
Symptomen var hög feber som i många fall utmynnade i förkylning. Efteråt har många skrattat åt denna märkliga händelse och det har skämtats om att införa munskydd vid bågskyttetävlingar.

Orsaken till att så många insjuknade är inte utredd men vi är många som tror att det "bara slumpade sig så". Dock kan lokalens ventilationssystem ha spridit viruset och det skulle ju kunna hända i de flesta lokaler där vi har våra bågskyttetävlingar.

SIGNALMÖNSTER

- Vad händer i hjärnan när vi övar?

TEXT: MIKAEL SVAHN/LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA

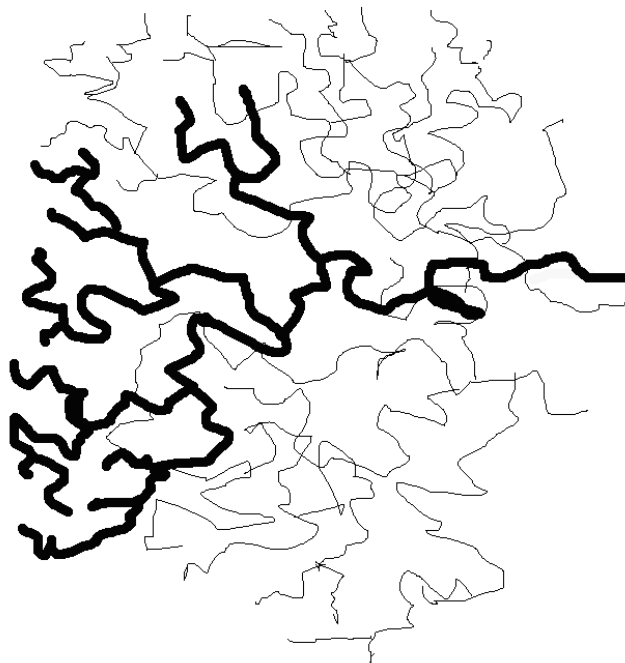


Varför är det lättare att lära in än att lära om och vad händer med nervbanorna när vi övar in något om och om igen? Ja det här är frågor som kan få mycket komplexa svar. Den mänskliga hjärnan tycks vara byggd för att förvänta sig och underlätta för upprepning. Signaler skickas mellan hjärnan och kroppens muskler. Varje rörelse förväntas hända igen, det förbereds och när det väl händer igen ja då förstärks nervbanorna som används. Då är det viktigt att göra lika.

När vi lär något nytt förbereds den motoriska cellerna (andra celler har minnesuppgifter etc.) på att en upprepning ska komma igen. Våra celler skapar då en utökning för att ta in information via dendriterna (tentakler för inkommande info till cellkärnan). Detta kallas "dendritisering". Dessutom bildas så kallade Schwann celler runt axonen på de celler som ingår i rörelsen. Detta kallas "myelinisering", schwann cellernas substans består av fett myelin som gör att signalen från cellen till muskelfibrerna går snabbare.

Ett rörelsemönster t. ex upplyft och uppdrag skapar då vad man kallar en "Matrix" i hjärnans motoriska centra, som kan förklaras som en mall man följer nästa gång/gångerna man gör rörelsen. Om upplyftet och uppdraget övas många gånger

på samma sätt förstärks rörelsen mer och mer. Ju exaktare desto lättare sätter den sig och desto bättre blir den här "mallen", vi kan säga att precisionen ökar.



Den innövade rörelsens välisolerade nervbanor blir som "motorvägar". Då är det bättre att slippa fler felaktiga "motorvägar" som korsar och bitvis överröstar varandra.



Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-03-24



Glada miner när Järnvägens BK tar Yngre Junior Trofén för fjärde gången.

	Klubb	skyttar	starter	Totalt
1	Järnvägens BF	9	49	142
2	Nykvarns BK	11	43	128
3	Kungsängens BK	7	26	77
4	Lindome BK	13	33	75
5	Luleå BS	9	23	60
6	Sundsv/Ortv BK	12	21	48
7	Avesta BK	1	7	43
8	Älvenäs BK	4	13	39
9	Rejmyre BSK	3	10	37
10	BSK Iggesund	5	13	37
11	Skogens IF	8	15	31
12	Tranås BSK	8	14	31
13	BSK Edsbyn	5	15	29
14	IF Karlsvik	5	13	27
15	Nora BK	2	7	26
16	BK Friskyttarna	4	11	26
17	BK Fiskgjusen	5	8	25
18	Karlstads BK	3	11	23
19	Timrå AIF	5	9	22
20	Trelleborgs BK	4	6	20
21	Mjölby BS	4	8	17
22	Grimslövs AIF	1	3	16
23	BS Kil	1	7	16
24	Stockholms BK	6	7	16
25	Stocka BSK	2	5	15
26	Säters IF/BK	3	8	14
27	Stallarholmens BK	2	6	14
28	Kristianstads BK	1	4	14
29	Helsingborgs BK	4	5	14
30	BK Dalpilen	2	5	13
31	Karlshamns BK	7	9	13
32	Strängnäs BK	4	9	13
33	Kungälv BK	2	4	11
34	Kalmar BS	4	5	10
35	Tyresö BS	3	2	10
36	Halmstads BF	3	3	9

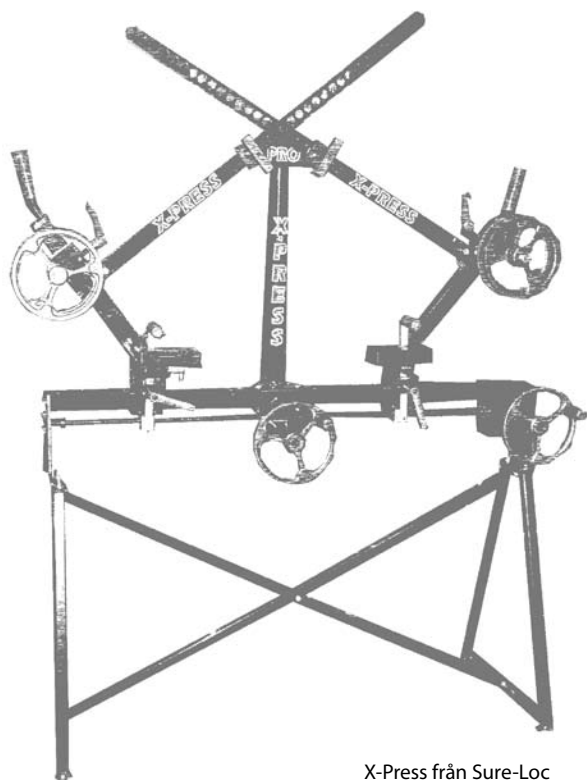
37	BK Siljanspilen	4	6	9
38	Kiruna BK	2	3	9
39	Örebro BKJ	2	3	8
40	Karlskrona BK	4	4	8
41	Nyköpings BK	2	4	8
42	BS Grästorps	4	6	8
43	Umeå BK	7	7	7
44	Vetlanda BSK	1	3	7
45	BSK Gnarp	3	3	7
46	BSK Enviken	2	5	7
47	Huskvarna BK	3	3	7
48	Kungängens BK	1	2	6
49	Huddinge BSK	3	4	6
50	Åtvidabergs BK	1	2	6
51	BK Vildkaninen	3	5	5
52	Alingsås BK	5	5	5
53	Södertälje BF	7	5	5
54	Bollnäs BK	1	2	4
55	Uddevalla BK	4	4	4
56	Stockamöllans IF	3	3	4
57	Rumskulla GOIF	2	3	4
58	IK Österviking	1	3	3
59	Ronneby BF	3	3	3
60	Tibro BS	3	3	3
61	BS Gothia	6	2	3
62	Ljungby BSK	2	2	2
63	Arvidsjaur BS	1	2	2
64	Trollhättans BK	1	1	1
65	Falu BSK	1	1	1
66	Uppl/Väsby BF	1	1	1
67	Sollefteå BK	1	1	1
68	Wij BS	1	1	1
69	BK Pantern	1	1	1
70	IF Ulvarna	1	1	1
71	Eskilstuna BS	1	1	1
72	Stenbro BS	1	1	1
73	Lammhults BK	1	1	1
74	Skövde BK	3		
75	Söderhamns BS	2		
76	Totalt	267	544	1321

ATA

ARCHERY TRADE ASSOCIATION

Mer utrustning - ATA mässan bjöd på mycket nytt

TEXT: MIKAEL SVAHN/ULRIKA BENGTTSSON, BÅGAR & PILAR BILD: ULRIKA BENGTTSSON



X-Press från Sure-Loc

Här kommer en liten summering från de svenska återförsäljarleden från världens största återförsäljarmässa, ATA-mässa som i år hölls i The Greater Columbus Convention Center, Columbus Ohio, USA. På trendsidan märks fler parallelllemmar och mjukare dragkurvor på Compoundbågarna. Foamlemmar med carbon eller trä på Recurve bågarna. Den manligt dominerande bågskyttevärlden försöker locka till sig kvinnor.

För mig handlade det här inte bara om affärer utan också om att träffa kunder och leverantörer som jag känt i många år. Att träffa folket från främst Easton och Hoyt är inte så mycket business utan mera socialt, träffa vänner och prata minnen, berättar Ulrika Bengtson på Bågar&Pilar

- Det är kul för det finns så mycket historia från vem jag än träffar.





Massor av mer eller mindre stora tillverkare av allt möjligt trängdes på mässområdet. Här en tillverkare av 3D-djur.

▶ Alla som har varit i Bågskyttevärlden länge känner Björn eller har hört historier om honom och han har en respekt som jag självklart tycker han är värd, jag är ju en stolt dotter. När vi träffar Samick så är det öppna famnen och historien med dem är att det var Björn som introducerade Samick i Europa. Med Hoyt är det att Björn levererade glaslaminatet under många år och Björn var första och största distributören fram tills för cirka 20 år sen. Med Easton är det extra speciellt där finns det en lång relation både gällande business och vänskap...

- Så klart att man vill träffa så många som möjligt, fortsätter Ulrika. Bra folk som Abby Archery och Highland Archery Suppliers från Australien. Från Kina var Leling Archery och de hade ett mindre Booth och visade upp riktigt trevliga recurvestockar, så de är på gång. Många av de Asiatiska tillverkarna har fabriker i Kina för sina enklare bågar idag.

- En sak som var lite intressant, lite kul och lite hm... var att den manligt dominerade bågskyttevärlden nu försöker locka till sig kvinnor. Vilket låter bra men har vi inte passerat rosa bågar och rosa underkläder. Är det så kvinnor skall upptäcka hur kul bågskytte är?

- Jaktsidan är extremt stor och tillverkarna många. Man ser fler och fler pilfång, kuber t ex. i olika storlekar som man trycker olika kul/bra mål-bilder på. Neet hade som en av sina nyheter ett kamouflerat paraply som monterades på långstapben vänt framåt. I mitten finns ett litet hål genom vilket man siktar och skjuter. Allt för att vara så osynlig som möjligt under jakten.

- En riktig storsäljare har "True Shot Coach" från Neet blivit. Det är en liten platta som du har i bågshanden och som gör att du inte greppar bågen i skottet. - Hos oss har skyttarna en extremt bra skjutteknik i jämförelse med många självlärda skyttar. Men har man problem så är detta bra (Ingrid Olofsson har testat den och blev positivt överraskad).





Branchen försöker locka till sig kvinnor med rosa utrustning och rosa underkläder..

► - Coolaste grejen kommer från SureLoc. De har uppdaterat sin X-press så att den idag påminner om något ur Star Trek. Den kan justeras till alla bågtyper och är dessutom lätt att hantera, 7-8 000 kr kommer prislappen att ligga på när det väl kommer.

- SureLoc har även hållit sig i framkant med sitt nya Compoundskikte "Icon". Det har länge varit ganska oförändrat på siktessidan men det här allroundsiktet kan bli populärt hos alla då det har mer justeringsmöjligheter än de flesta Compound-sikten som finns idag. Vidare kommer de med en uppdatering av sitt Scope Black Eagle. Det nya heter kort och gott S2.

- På strängsidan är BCY klart störst men Brownell som länge varit på efterkälken har nu hämtat in lite. För att kanske demonstrera sin storlek bjöd BSY in till mingel med mat i Las Vegas. Man hade hyrt en enorm konferensyta som säkert kostade en del, berättar Ulrika. BCY har nu kommit med ett material som heter 8190 Extrem. Det är något tunnare än 8125G, något snabbare och töjer sig lika

lite som 452X. Många av bågskyttemarknadens stora företag som till exempel, Winners Choice, har helt gått över till detta material.

- Win & Win rör på sig rätt bra och släpper en ny aluminiumstock "AL 1" som är något av det snyggaste jag sett, speciellt den svarta med guld i de urfrästa delarna, menar Ulrika. Dessutom släpper de en Compoundbåge som påminner lite om en Mathews med 2-kamsystem. Vidare har de 2012 öppnat en Europadel för att bättra på tillgängligheten. Så jag tror att vi kommer se fler Win & Win bågar framöver...

- ArcTrap lanserade sin trappmaskin - samma idé som vid lerduveskytte. Ett litet runt pilfång skickas iväg och sedan gäller det att träffa med sin pil. Det här har man skrivit om i Bågskytten för en tid sedan. Maskinen finns i tre olika storlekar och det är en så pass kul skjutform att det kan bli riktigt stort.



► Trender

- På compoundsidan händer det inte så jättemycket. Fler och fler tar fram parallellbågar med mjuka dragkurvor. Förlåtande och snabba bågar verkar även ha spridit sig till jaktsidan.

- Easton's nyhet för tavelnsida är A/C ProField - ett Compoundskafte som är något lättare och har en något större ytterdiameter än en X10 ProTour, tänkt som ett bra compound allround skafte. Skafte är i aluminium/carbon och liknar en X10 ProTour rör - avsmalnande med tjockare bakdel.

- Sammantaget var det en bra mässa, många sociala kontakter, träffade gamla vänner och så lite business förstås. I år var det extra kul att åka dit

eftersom jag reste med min bror, Christian, för första gången. Han åkte runt mycket med Björn under många år (långt innan jag kom in i Bågskytten), så det blev många uppskattade återseenden. På 90-talet gjorde Christian en egen USA resa, då han besökte och bodde hemma hos Joe Jonston (dåvarande VD på Hoyt). Han fick då tillfälle att bygga sig en egen Compoundbåge i Hoyt fabriken., avslutar Ulrika Bengtsson från Bågar & Pilar.



icon

- nytt sikte från SureLoc

TEXT & BILD: ANDERS GEJER,
SCANDINAVIAN BOWHUNTING

Ett nytt sikte med en rad finesser bland annat "Gravity Drop", en funktion som ger skytten möjlighet att justera siktet för en sned båghandsfattning, berättar Anders Gejer på Scandinavian. Nya vädersäkra komponenter, bland annat gejdrar i titan och nydesignade bussningar. Microjusterbara 2:a och 3:e axeln upp till 15 grader. Microjusterbara i precisa klick med .002" intervall.

Siktet har testats genom att sänka ner det i ett akvarium under två dygn för att pröva funktionerna under våta förhållanden, inga problem.

Enligt tillverkaren monterade man siktet i en "skakmaskin" 3500 cykler per minut, skakmaskinen gick sönder efter ca 4 miljoner cykler, siktet var helt! Det levereras som höger eller vänster med 6 eller 9 tums arm, endast i svart utförande.

Vikten är låga 215 gram för den korta compoundmodellen med 6" arm.

Vikten är låga 245 gram för den korta compoundmodellen med 9" arm.

Vikten är 225 gram för den långa modellen med 140 mm vertikal justering och 6" arm.

Vikten är 265 gram för den långa modellen med 140 mm vertikal justering och 9" arm.

Siktet levereras givetvis komplett med insexnycklar för huvudfunktionerna.

BOWTECH

UNLEASH THE

INSANITY



www.scandibow.se



YouTube  

BowTechArchery.com

ACCURACY YOU
CAN TOUCH.

INDUSTRY
CHANGING TECHNOLOGIES

CP

Unprecedented accuracy,
unmatched stealth.

**FLX
GUARD™**

Terminates riser torque.

HardCore Limbs™

Intense efficiency,
extreme durability.

**OVERDRIVE™
Binary**

Symmetry,
synchronization
and stability.

BOWTECH

REFUSE TO FOLLOW

Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till

Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till

Allsvenska korrespondensserien utomhus

Seniorer

Lagtävlingar omfattande:

Fristil; 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Klassiskt: 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Compound : 30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Långbåge: 20 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Tävlingen startar den 21 maj 2012.

Tävlingstiden är måndag till söndag över
veckorna 21, 22, 23, 24, 25.

Serieindelning med 6 lag i varje seriegrupp, om
tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje
omgång. Redovisningen skall vara Svenska
Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag
efter omgången på E-post: kansliet@bagskytte.
se

I anmälan skall Ni meddela vem som är
kontaktombud och dess E-postadress i Er
förening.

Anmälningavgift: 200:- per lag. Inbetalas
samtidigt som anmälan till
PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningdag; Fredagen den 4 maj 2012.

Tävlingsregler och serieindelning kommer att
finnas på hemsidan (bagskytte.se).

Juniorer

Klasser:

HC/DC16, HF/DF16, HK16/DK16

30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.

LB16

20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.

HF/DF13, HC/DC13, HK/DK13

20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.

Alla 10 klasser skjuter:

20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

Tävlingen omfattar FEM omgångar varav
deltagarna får tillgodoräkna sig de FYRA bästa
omgångarna i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart; VECKA 21 (21-2 maj), med skjutning
MÅNDAG - SÖNDAG.

Skjutna resultat skall redovisas till SBF:s
seriekommitté SENAST MÅNDAG efter skjutna
omgång på E-post: kansliet@bagskytte.se

AVGIFTER; Klubbavgift 100:-, 10:-/start per
omgång och skytt.
(Räkning skickas efter avslutad serie).

Anmälan; SENAST den 4 maj till: Svenska
Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22,
860 32 FAGERVIK.

E-post: kansliet@bagskytte.se

Lämna klubbnamn och E-postadress på
kontaktombudet för klubben.

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL ÅRETS KORRESERIE UTOMHUS.

Svenska Bågskytteförbundet

HUSET FULLT AV NYA SPÄNNANDE 3D-DJUR!

**Vi har samtliga
SRT-djur i lager**

OBS!

I det nya supermaterialet!
(samma som i Reinharts djur)



Mobil
0707-77 13 32
e-post
bjorn.kallhult@telia.com

BEARNET



SBFs nya väskskortiment för bågskyttar!

sportbag, travelbag eller ryggsäck

Beställ din väska hos Bågskytteshoppen, bagskytten@bagskytte.se



Bågskytte Travel Backpack, 22 liter

- Vadderad ryggsäck och axelrem, samt justerbar bröstrem
- Två yttre sidofickor samt en ficka på insidan
- Storlek: 45 x 28 x 12 cm
- Bågskyttetryck på fronten

Material:
Polyester ripstop 800 D
Polyester oxford 1000 D

Pris: 290 kr/st inkl moms



Bågskytte Sport Bag, 35 liter

- Mycket slitstark väska med stora fack samt innerficka
- Lätt vadderad botten
- Justerbar axelrem och neoprenhandtag
- Storlek: 50 x 25 x 27 cm
- Bågskyttetryck på ena långsidan samt 3-kronor på kortsida

Material:
Polyester ripstop 800 D
Polyester oxford 1000 D

Pris: 350 kr/st inkl moms



Bågskytte Travel Bag, 50 liter

- Mycket slitstark väska med stora fack
- Tvättfack i gavel samt innerficka
- Lätt vadderad botten
- Justerbar axelrem och neoprenhandtag
- Storlek: 62 x 30 x 29 cm
- Bågskyttetryck på ena långsidan samt 3-kronor på kortsida

Material:
Polyester ripstop 800 D
Polyester oxford 1000 D

Pris: 395 kr/st inkl moms



Ytterligare färger att välja på!

Obs! Glöm inte nämna om du önskar någon av dessa färger i din beställning. Skriver du inget önskemål blir det royalblå per automatik.

Boka/beställ din väska senast 18 mars hos Bågskytteshoppen eller TAG reklam!

Låt det synas att du är en Bågskytt!

