

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

7

Årgång 65
2012

Roland
Bexander
Månadens
Profil

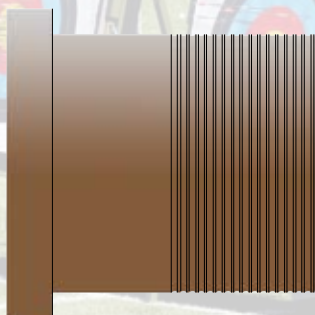


LEIF DANIELSSON ANSVARIG UTGIVARE MIKAEL SVAHN REDAKTÖR TRYCKERI PRINTEC
OFFSET MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

FLER NYA UNIKA PRODUKTER FRÅN



DAMAGE



1. **DAMAGE** Tavelspik – ny med rostfri stålspik.
2. **DAMAGE** Soft-Stop Core baserad på **DOMINO** Tavel koncept, med multilager system i foam av olika densiteter (patent pending)
3. Nya Soft-Stop Core är också tillgänglig i ett **DOMINO** centrum och kan passar enkelt alla förekommande **DOMINO** tavor.

FLER UTMÄRKTA PRODUKTER FRÅN DAMAGE

DAMAGE DOMINO buttar
DAMAGE PowerStop - DAMAGE backstop
DAMAGE TIMER och MARKERINGS system

För mer information, vänd dig till **Bågar & Pilar** – eller
kontakta **DAMAGE** i Danmark



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



DAMAGE of Scandinavia, industrivej 13, 6310 Broager, Danmark.

Tel: (+45) 74 44 26 36 Fax: (+45) 74 44 26 24 Email: danage@danage.dk Websites: www.danage.dk, www.domino-target.com.

Bågar & Pilar, Tel: (+46) 08-21 91 68, Email: info@bagaropilar.com, Website: www.bagaropilar.com

Ledaren // Ledaren	5.
Krönika // Vi har inte råd	5.
Profilen // Roland Bexander	6.
Förbund // Tavla och Paralympics	10.
Svenska Olympier	20.
3D-Barometern //	26.
Ungdom // Nordiska Ungdomsmästerskapen	13.
Yngre Junior Trofén	19.
Studenten på gymnasiet	21.
Internationellt // Inför Fält-VM i Frankrike	9.
Nationellt // Lille Matsträffen	12.
Idrottens Dag	18.
Teknik & Träning // Att komma in bakom bågen	23.
Teknik & träning // Dominant öga	24.
Tävlingsannonser //	28.

KANSLIADRESSER**Tidskriften Bågskytten**

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: Leif Danielsson

KANSLI

Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
Fax: 060-578 821
E-mail: kansliet@bagskytte.se

Förbundsordförande

Leif Danielsson
Tel: 073-5287102
E-mail: leif.danielsson@bagskytte.se

Generalsekreterare/Antidoping

Cenneth Ahlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahlund@bagskytte.se

SBF-SHOPEN

Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN i ovan.

LANDETS 12 DISTRIKT**MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Lennart Karlsson 070-6054694

NORRA SVEALANDS BF

Tel: Christina Källin, 070-6770998

NORRBOTTENS BF

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Rolf Wolungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706-712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Kent Hedberg, 076-317 09 00

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Maria Grenholm, 073-029 88 03

VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Jimmy Åhs

VÄSTKUSTENS BF

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

ÖSTERGÖTALANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57





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.

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer: 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

Tillsvidareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.

Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg

Reklam på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Reklam i inlagan

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	168 x 246
Halvsida	500 kr	134x 97
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

Tävlingsannonser

	Pris	Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300	145 x 212
Halvsida	500 kr	100	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0	65,5 x 95
Åttondel	300 kr	0	71 x 50

I inbetald sanktionsavgift ingår kvartssannons i färg. Större utrymme mot tillägg och i mån av plats bland tävlingsannonserna.

Samma annons kan bara repriseras en gång.

Ingen samannonsering.

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Mikael Svahn
 Stilistik fena på omslag: Ulrika Sjöwall
 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
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge





Ledaren

Tävlingsannonserna kommer under fortsättningen av året att gradvis flyttas över till förbundets hemsida. Mer information kring detta kommer både i tidningen och på hemsidan. Vid årsskiftet är det således meningen att all tävlingsannonsering skall ske på www.bagskytte.se. Detta betyder dock inte att det fortsättningsvis är förbjudet att annonsera sin tävlingsverksamhet i Tidskriften. Naturligtvis finns även den möjligheten också.

Tidskriften Bågskytten önskar alla sina läsare en trevlig sommar/semester och väl mött på tävlingsbanorna.

Mikael Svahn, red.

Välkomna till Almviksjakten

Tid: Söndagen den 5 augusti kl 11:00
Plats: Bågskyttebanan, Nykvarn OBS ny plats jfr tidigare år
Omfattning: 3D, 15 mål, begränsat antal startande 60 st
Anmälningsavgift: 100 kr
 Anmälan senast 1 augusti till cenneth.ahlund@bagskytte.se, mycket enkel servering (Korv, Cola, Delicato osv)

Välkomna

Tävlingsannonser på gång i nr 8-9, 2012

Billevångsträffen, Spirbåkpilen, Oktoberpilen, Oktoberträffen, Högländspilen, Nykvarnstestet, Lulerundan, C4-träffen, Sundsvallspilen.

SM-arrangörer 2012

JSM inne	3-5 mars	Tavel-SM	21-22 juli
SM inne	17-18 mars	3D-SM	11-12 aug.
Fält-SM	7-8 juli	Jakt-SM	1-2 sept.
JSM ute	13-15 juli		

Vi har inte råd...

Av Per Bengtsson

Det är en underdrift att säga att ett ganska vanligt mantra inom svenskt bågskytte är att vi inte har råd, och då prata om avsaknaden av monetära resurser för att skicka skyttar och ledare på internationella tävlingar. Jag vill vända på det och titta på vad vi gör med de resurser vi har.

1/3 av seniorlandslaget kommer från juniorlandslaget

Tittar vi på EM-laget i tavla som sköt i Amsterdam i maj 2012 så ser vi att endast 1/3 av skyttarna har meriter från juniorlandslag. Trots denna magra siffra väljer vi att skicka 17st juniorer till Junior-EM i Danmark med ledare. Det som händer här är att vi lyfter bort 17st tränings- och tävlingskamrater från övriga skyttar i landet och samtidigt pekar vi ut dessa 17 skyttar att vara mer talangfulla än de som får stanna hemma. Med en faktisk förutsägning av talanger på 33% är risken påtagligt stor att vi 2012 lägger resurser på skyttar som aldrig kommer att nå seniorlandslaget.

Skyttar med juniorlandslagsmeriter lämnar bågskytteporten

Historien visar att inte ens 50% av skyttarna som under juniortiden sköt i juniorlandslaget är kvar i sporten 2 år in i seniorklassen. Dessutom är risken stor att de skyttar som ansågs vara mindre talangfulla under juniortiden aldrig kommer att inspireras att ge sig hän i någon bågskyttesatsning som kunnat ge medaljer på framtida mästerskap. 2/3 av framtidens seniorlandslagsskyttar finns bland de som inte blev uttagna 2012 – några av dem slutar troligen innan vi fått veta deras fulla potential, har vi verkligen råd med detta?

Junior är INTE elit

Junioråldern tillhör ungdomsidrotten och ska som sådan utbildas och stimuleras.

Detta görs genom läger, genomförda utbildningsplaner och gemenskap, gemenskap, gemenskap. De skyttar som är elitmässiga tidigt kommer att som alltid få chansen i seniorlandslaget, men vi förlorar på att lyfta bort dessa från tryggheten och gemenskapen som finns i ungdomsidrotten. Lär våra juniorer hur en elitsatsning går till

innan vi börjar utsätta dem för kraven och pressen som ett uttagningsförfarande innebär – det **måste** vi ha råd med!

Att slösa med talanger och frambringa tappade sugar i ungdomsleden – det är det som vi inte har råd med!

Roland Bexander

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Roland Bexander på Tavel-SM 2011.

Månadens profil är hemmahörande i BK Fiskgjusen, är född 1950 och heter Roland Bexander. Har infört Robin-Hood-kurser och Papegojskjutning i sin förening. Tycker också att tävlingar i snabbsskytte för långbåge vore något för SBF att satsa på. Roland har ett SM-guld i HLB19 från 2009 men också tre SM-guld i judo.

Pilen och bågen har hängt med ända från början, berättar Roland. Som 12-åring fick jag min första båge, en långbåge på cirka 15 pound, tre glasfiberpilar, koger, handske och armskydd. – Jag lyckades länge med att hålla mig borta från riktiga bågskyttnar vilket var synd för då kunde jag ha lärt mig på riktigt, tycker Roland. Nu träffade jag sällan något och i vart fall inte där jag siktade. – Faktiskt har jag kogret och en trasig pil kvar än i dag.



- Jag minns att jag och min kusin rodde över Lännerstasundet till Igelboda BS (som då faktiskt låg i just Igelboda, idag har man flyttat det några kilometer till Tattby). – Där gick jag på deras jaktbana och letade pil, hittade några och sköt bort dem igen.

- Sedan blev det ett ganska stort ”båglöst” hopp mellan åren 1962 till 2005. Fast inte fullständigt båglöst. Har haft motorcykel utan uppehåll sen jag var 16 år. Under den tiden hann jag bland annat med att ta tre SM-guld, 4 silver och ett brons i tungvikt i judo. Dessutom ett silver på Nordiska Mästerskapen.

Comeback

På hösten 2005 gör BK Fiskgjusen reklam nere i hamnen och min dotter tycker att det låter intressant och vill pröva långbåge, jag hänger med. - 1 oktober 2005 blir jag medlem och köper långbåge till min dotter och en compound till mig själv. Compound (fantastisk apparat) är som att skjuta gevär med dioptrier och det kan jag sedan länge (aktiv jägare).

- På sommaren året därpå tar jag bågjägarexamena på Åland istället för att åka på tavel-SM. Jag sköt bra då och insåg i efterhand till min fasa att jag nog sumpade min enda möjlighet där att någonsin få en SM-medalj i bågskytte, funderar Roland.

- Enda sedan barnsben har långbågen varit ett mysterium. En dröm har varit att kunna skjuta som indianerna eller Robin Hood. Jag bedömer att det i Fiskgjusen är långbågen som ger störst möjligheter till bra utbildning allt under överinseende av duktiga Peter Bergkvist.

- På min första tävling i tavla (Midsommarpilen 060618) skjutet jag distriktsrekord på

40 meter med en av Peters långbågar, endast slagen av Leif Söderberg, Stocka. På hösten samma år, nästan på min ”ettårsdag” som bågskytte blir jag tvåa på Sturepilen, endast slagen av Leif Söderberg, Stocka.

- Under året hinner jag också med att lägga upp en ny hemsida till föreningen (www.bkfishgjusen.se). Föreningen går framåt och 07 drar jag igång det vi kallar för ”Robin-Hood-kurser”. Nu var det slut med ”dropp-in-och-prova-på”, nybörjare som inte fick plats fick komma tillbaka nästa termin. Jag införde också Luciaskjutning med eldpil för att avsluta höstterminen och papegojskjutning för att avsluta vårterminen. Nu var det mycket som hände 07 valdes jag till ordförande i föreningen och 08 vann jag också DM för tredje året i rad.

- 09 vann jag så SM-guld i HLB19 i Malmö och blev tävlingens mest överlägsne segrare, kunde knappt tro att det var sant. Jag gjorde allt rätt under finaldagen och ledde alla matcher från start till mål. Gissa om det var stort!

- Förra året vann du det stora tornerspelet på Gotland med hundra deltagare, hur var det?

- Nja, tornerspelet och långbågetävlingen är två skilda saker. Tornerspelet är återkommande framträdanden innehållande bland annat rid-dare och Gutars bågskyttar.

-Varje gång har man mellan 3000 – 4000 åskådare. Scenariot är ett inbördeskrig mellan Visby och landsbygden, två lag från respektive sida och de två bästa bågskyttarna går till final.

- Väl i finalen får man visa sina färdigheter i något som kallas för papegojskytte. Målet är en färgglad fågel som hänger i ändan av en hög stång, bäst av tre flu-flu-pilar gäller och jag hade



nöjet att en gång få sätta alla mina tre pilar i denna "fågel", berättar Roland stolt. En kul "detalj" i sammanhanget är att 1500 ur publik- en skriker "missa!" medan lika många skriker "träffa!"

- Stora Långbågetävlingen är Nordens största med bort åt hundra deltagare och inleds med en kvaltävling på 20 meter. Ungefär en fjärdedel brukar inte klara kvalgränsen för att få skjuta 30 m.

- Likadant på det avståndet: omkring en fjärdedel faller bort och får inte skjuta 40 m. Efter en sista gallring skjuter de bästa något som kallas för Royal Round: 30 m, 30 sekunder och valfritt antal pilar. Jättekul för åskådarna att se alla stressade skyttar.

- Eftersom det här kommer från medeltiden är det träpil med sågade nockar och halmtavlor som gäller. De senare har 5 poängzoner och

då gäller det förstås att träffa i mitten för att få fem poäng. - Misstaget som de flesta gör är att man lätt stressar bort sig i sin iver att skjuta så många pilar som möjligt, säger Roland. Det gör att den som hellre skjuter fem pil bra har större chans än de som hinner skjuta 8 pilar utan att träffa med någon. Det där hade jag övat lite på, så jag satsade på att öka ankringstiden till i alla fall en halv eller kanske tom en hel sekund för att få just fem bra träffar och tillsammans med bra skytte på de andra distanserna blev det en hedrande tredjeplats senast. Rekordet i snabbskytten tror jag är 11 pilar. Startavgiften bestod i en guldpeng och mitt tredjepris blev 10 guldpengar i en läderpeng. - Kul tävlingsform, tycker Roland. Långbågen är ju bättre än allt annat där snabbskytte är grejen.

- **Andra intressen än bågskytte?**

- Jag är faktiskt hedersmedlem i Stockholms akvarieförening. När jag var liten fick jag inte ha akvarier så nu har jag tagit igen det som vuxen genom att ha hela sju akvarier. Sedan åker jag motorcykel också och har hela garaget fullt. Flest BMW men även Kawasaki, Yamaha och Suzuki.

- **Har ditt bågskytte utvecklats åt ett bra håll?**

- Jag tycker nog att jag blir en bättre bågskytt för varje år. Å andra sidan är jag mindre uthållig nu tack vara min höft som jag nog bör göra något åt snart.

- **Om du fick bestämma allt i den svenska bågskyttevärlden, vad skulle du göra då?**

När jag började igen med bågskyttet upplevde jag en väldig diskriminering av långbåge. Rekurvbågen tex var indelad i 28 klasser. Jo räkna efter själv, det blir det med olika ålder, kön och sikte eller ej. Långbågen hade klassen "Långbåge". Fast nu är det lite bättre. Långbågen är nu uppe i hela fem klasser och stackars rekurven har bara 24 klasser kvar. Vidare tycker jag att de stipulationsmärken som finns är enbart anpassade för rekurv- och compoundskyttet. Regler eller kanske hela märken borde finnas anpassade för långbåge.

Jag skulle också vilja ha en form av långbågetävling i sådant som långbåge är bra på nämligen snabbskytte. I krutskyttet finns ju detta sedan länge, tex snabbpistol, så någon form av snabbskytte eller skytte mot rörligt mål skulle jag önska, avslutar Roland Bexander.



Inför Fält-VM i Val d'Isère

TEXT & BILD CENNETH ÅHLUND

Under-
tecknad
är utsedd
att vara
Archerys
delagat(TD)
d'Isère, Frank-
rike, den 12-19 augusti.
Det som en följd av att jag numera ingår i World
Archerys Field committé. Banorna under kom-
mande mästerskapet ligger på 1800 meter över
havet.

Det normala är att TD utses ur kommittéerna eller Executive board, World Archerys styrelse. Det innebär alltså att man förutom att få en plats i en kommitté förväntas utföra visst arbete. Jag har varit på två besök i Val d'Isère, nu senast i midsommarhelgen. TD är väl egentligen ungefär samma sak som att vara Tekniskt ombud på ett SM, vilket jag dock aldrig varit. Däremot har jag tävlat en hel del själv och varit med och arrangerat relativt många tävlingar, även SM. Det finns en del i reglerna för vad jag ska göra, bl.a. kontrollera säkerheten, vilket är svårt innan banorna är på plats... och hålla i Team captain meeting, där saknar jag en del erfarenhet, så det finns väl risk att Yngve Malmström, vår förbundskapten för fältskyttarna, kommer att skratta under mötet.

Frankrike är inte känt för sin vilja att prata engelska och min franska, är enkelt uttryckt, inte existerande, varför tolkar behövs, när de saknas blir det litet svårare. Det har dock visat sig att när man pratar om något man är intresserad av går det mesta att förstå, även om det sker på språk man inte behärskar. Val d'Isère är mest känt för

World
tekniska
på Fält-VM i Val

rike, den 12-19 augusti.

Det som en följd av att jag numera ingår i World Archerys Field committé. Banorna under kommande mästerskapet ligger på 1800 meter över havet.

sina
skidbackar
och exklusivitet. Lä-
genhetspriserna överstiger
Stockholms innerstad, men som
tur är så går Fält-VM inte på vintern,
vilket är bra även av andra skäl, och hotell osv
är intresserade av beläggning även under som-
maren så det blir bra hotell och mat med ett bra
kostnadsläge

Val d'Isère ligger tre timmar med bil/buss från närmsta flygplats, men är värt resan, naturen är underbar med omgivande berg och en mycket "alptypisk" by. På samma plats har flera franska mästerskap arrangerats de senaste åren.

Banorna kommer ligga i nära anslutning till byn, som ligger på 1800 m över havet, kvalet, elimineringen och lagtävlingen i Daille och medaljfinalerna i Bellevarde(störtloppshanget), allt på gångavstånd från byns centrum. Ändå kommer bussar att trafikera området för enkel förflyttning. Banläggningen sker med en känd fransk bågskyttefamilj Adnet, Michel och Michelle, som huvudansvariga, de har 22 medarbetare till hjälp. Banorna kommer vara lutande och krävande, konditionen kommer sättas på prov, men inte extrema, det är däremot upplagt för mycket skrä och sugande sluttningar, den som inte kan sin matematik får nog se sig avhängd. Kvalet avgörs på tre banor, som sedan används även i elimineringen och semifinal.

Lagtävlingen sker på en separat bana. Prisutdelningen kommer ske på samma plats som vid World Cup i Alpint och på samma prisvall, en mäktig sådan.

Jag tror det kommer bli ett bra och minnesvärt VM för de som kommer att få delta.



Tavla

- förbundskaptenen om elitserien och Paralympics

TEXT & BILD GULLIMAR ÅKERLUND



Johanna Gullros, IF Karsvik efter första elitserievinsten.



Anders Grönberg tillbaka! Här tillsammans med Zandra Reppe.

“Vi måste jobba så mycket vi bara kan om vi skall ha någon chans mot de som har handikapp bågskyttet som heltidssysselsättning.”

Karlsvik och Timrå har genomfört sina Elitserietävlingar för året. Detta i ett bra väder på lördag med något störande vindar och en utmärkt skjutdag på söndag med näst intill vindstilla och solsken.

Det är dessa helger man hoppas att många fler skulle ta chansen att tävla, inte bara de cirka 50 som kom till start denna gång. Roligt att det fanns skyttar från Göta Lejon i söder och Luleå i norr till denna tävling.

- Roligt att se att många unga skyttar tar tillfället att kunna skjuta tävling inför sitt stora mål för året, NUM i Lindome. På plats denna gång var bl.a. Oskar Spång, Love Kristoffersson, Fredrik Halvarsson och Johanna Gullroos.

Totalt så ser det ut som att det börjar ljusna vad det gäller våra juniorer (och yngre) då det denna helg var 25 juniorstarter av 60 startande.

Glädjande

17 åriga Johanna Gullros, IF Karlsvik, vann sin första match någonsin i Elitserien. Jonathan Arvidsson, Timrå AIF och Love Kristoffersson, BSK Iggesund, möttes i en match under helgen och sköt bl.a. denna kanonserie (bild 2).

- Anders Grönberg, BSK Sturarna, tillbaka på tävlingsbanan efter ett ofrivilligt uppehåll på nästa 4 år. Fick vinna en bra match mot Paralympicsklara Zandra Reppe, Frösö CK.

- Rolf Rönnlund, Luleå BS, kom ner de 80 milen för att skjuta dessa tävlingar. Det gick förhållandevis bra och Rolf toppar fortfarande Elitserien i recurve.

- Robert Larsson, Skellefteå BK, kunde efter seger i Timrå och en andraplats i Karlsvik koppla greppet om Elitserien i compound detta år. Robert som också skall till Paralympics i London sken som solen under helgen.



SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo

Tänk om ni kunde dra ner på medlemsavgifter och skjutavgifter och likväl ha mera pengar över till material, resor m m!

Vi hjälper föreningar till bättre ekonomi.

Vi använder oss av traditionella metoder och även nya grepp som är mycket effektiva på sikt. Ring oss och finn ut den modell som passar just er förening.

**Stefan Löof, SLX Archo Banco, tel 0708 77 55 65
stefan.loof.slx@gmail.com**

SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo Banco SLX Archo



Jonathan Arvidsson och Love Kristofferson visar hur man gör.

Paralympics

I samband med dessa tävlingar genomfördes ett kortläger inom Paralympics .

- Robert Larsson och Zandra Reppe sköt flera träningspass och båda tävlingarna. - Nyttigt med tävlingsstarter och några träningspass som upptakt inför de kommande veckorna, tyckte förbundskaptenen.

- Det blir fullt upp nu fram till avresan den 25 augusti. VC-tävling i Tjeckien (6 dagar), träningsläger i London (10 dagar), läger i Sundsvall (4 dagar), läger i Skellefteå (3 dagar) samt besök hos båda skyttarna av förbundskaptenen. Totalt blir det ytterligare cirka 27 dagar tillsammans inför Para.

- Vi måste jobba så mycket vi bara kan om vi skall ha någon chans mot de som har handikapp bågskytte som heltidssysselsättning.

- Kan vi genomföra dessa dagar på ett bra sätt tillsammans och får vara skadefria så kommer vi att vara bra förberedda när vi reser över den 25 augusti och kommer att sälja oss dyrt i London, var så säker.

Lokala tävlingar

- Lille Matsträffen

TEXT & BILD KAYH ANDERSSON



Jimmy Hellman, närmast, Rolf Härstedt, skyld och Bertil "hissen" Olsson studierar det senaste utfallet av sina ansträngningar.

Till årets upplaga av Hässleholms BK:s "Lille Mats-träff" den 30:e juni anmälde sig 30 skyttar och 29 av dessa kom till start på tävlingsdagen. Det var tyvärr en klar försämring av startantalet jämfört med 2011 då hela 34 skyttar kom till start. Vi blev lite besvikna på minskningen av antalet starter då det ökade till 34 stycken 2011 jämfört med 24 stycken 2010. Vi trodde att den uppåtgående trenden skulle fortsätta och att skyttarna skulle ha anammat "riktigt bågskytte", d.v.s. 1440-rond, men tji fick vi!

Noterbart är att ingen av deltagarna var under 21 år, d.v.s. inte en enda deltagare i någon ungdomsklass. Visserligen kolliderar tävlingen med NUM men vi kan inte tänka oss att alla bågskytteungdomar deltar på ett

nordiskt ungdomsmästerskap. Troligare är då att de som inte tillhör eliten saknar ork för 1440-rond alternativt att tävlingen tar för lång tid jämfört med andra aktiviteter de kan ägna sig åt, typ tävlingar över 30 pilar.

En annan sak att notera är det svaga deltagandet i de "olympiska klasserna". Två deltagare i HR21 och en deltagare i DR21 är mycket svagt, för inte säga uselt. Vad händer egentligen med de "olympiska klasserna" i bågskytten?

Tyvärr verkar det också som om bågskytten är på väg att bli en inomhussport. Jämför man antalet starter utomhus och inomhus så är det ju en markant skillnad till inomhusskyttens fördel.

Årets Lille Mats-träff blev i alla fall en lyckad tävling. Vi hade lyckats pricka in en av årets få regnfria dagar med härlig sommarvärme och solsken och många goda resultat uppnåddes trots den emellanåt något besvärande vinden.

Det blev åter ett svenskt rekord och en tangering på en tävling i Hässleholm.

Niels Petersen, BK Gripem, stod för båda och stod även som segrare i klass HB21 efter en hård kamp med Grimslövs Henrik Oskarsson. Segermarginalen blev till sist en poäng.

Mats Granqvist från Vetlanda i HC50 kom till Hässleholm med föresatsen att radera bort Björn Fransman ur Sydöstra Götalands rekordtabell. Mats lyckades med fullt ut med skjutningen och föresatsen. Resultatet blev fem nya distriktsrekord och slutresultatet 1330 poäng. På andra plats kom Trelleborgs Göran Bengtsson på jämna 1300.

H21 såg Börje Johnsson, Växjö AIS, som segrare före Gripens Mikael Langebro. På damsidan fick Jenny Jeppsson, BK Gripem, ihop 1183 poäng som ensam deltagare. Finns det någon som har ett bra recept på hur man får fler damdeltagare?

Det blev promenadseger i HC21 för Trelleborgs Jonas Andersson på 1352 poäng. Segermarginalen blev 21 poäng till tvåan Mats Friberg BK Gripem. Vetlandas Pierre Klasson(HaHC21) belade tredjeplatsen i klassen på 1310 poäng.

Efter en jämn start i klassen HLB21 mellan Kristianstads Nils-Erik Hessel och Egon Persson tog Egon kommandot efter andra avståndet och drygade ut det efter tredje. Men Hessel malde på och segade sig förbi på den avslutande 20-metern. Etta Hessel 1062 och tvåa Egon 1059.

Jämmt var det också i C60-klassen där Åke Nilsson, BK Pantern, tog en klar ledning och drygade ut den på andra avståndet. Men BK Gripens Jan-Erik Andersson ska man aldrig räkna ut i förväg. Janne spurtade på korthållen, sköt nya skånska rekord på båda avstånden, sköt 30 "gula" på 30-metern för första gången sedan han började med compoundbågen, men det räckte inte riktigt. Åke segrade på 1295 före Janne på 1291.

Ingrid Friberg sköt nytt skånskt rekord på 50 metern i DC60 med 319 poäng.

R60-klassen blev en lätt seger för Claes Colméus på 1278 poäng. Claes blev denna gång utan rekordnotering. I stället svarade Ulrika Hellman, Skurups BK, för hela fyra nya skånska rekord i DR60.

Klass HR50 såg Hans Lindvall som segrare före Grimslövs Roine Knutsson.



Elsa och Anki stod för marktjänsten.



Niels Petersen, mitten skjuter svenskt rekord.



29 skyttar på startlinjen.

Trots det klena deltagarantalet kommer Hässleholms BK att fortsätta att arrangera tavelövningar utomhus. Vi tror på bågskytte som en utomhussport och hälsar alla välkomna till vårt nästa arrangemang som är Götalandsmästerskapen lördagen den 4 augusti.

Nordiska ungdomsmästerskapen

TEXT JANE GYLLHAG BILD LENNART MATTSSON



220 ungdomar från hela norden deltog vid årets NUM.



220 ungdomar fördelade sig på 64 buttar när de Nordiska Ungdomsmästerskapen gick av stapeln i månads-skiftet juni/juli. Arrangerande Lindome BK visade på stor kunskap och professionalism. 86 svenska skyttar var på plats med massor av fina insatser. Sverige vinner medaljligan för Danmark, Norge och Finland.

Jane Gyllhag, ungdomsansvarig på förbundet berättar.

- Tävlingen avgjordes i alla väderlekar som går. Regn, och inte så lite heller, kraftig blåst och plötsligt värmande sol som gav många skyttar kraftiga rodnader. Organisationen kring tävlingen fungerade bra, det var många personer inblandade som hade sina uppgifter. Det var flera av de yngre ungdomarna som hjälpte till i servering och med diverse uppgifter som var mycket duktiga och trevliga. De var för unga att skjuta tävlingen men några av dem sov med oss på skolan och hade nog en trevlig upplevelse i alla fall.

- Vi bodde på en skola som låg på gångavstånd från tävlingsplatsen.

Luftmadrasser, skjutkläder, flaggor och chipspåsar avlöste varandra när man tittade in, förutom ett gäng skyttar, föräldrar och ledare. Skolan var ok förutom att man kunde ha önskat sig ett antal toaletter till. Det var nämligen kö hela tiden. Maten åt vi i en matsal på skolan och den var god.

- Fotot på tre flickor som Lennart Mattsson tagit åt mig är på tre systrar som skjuter i samma klass. Jag kommer inte ihåg hur de står på kortet men Jessica Nilsson står i mitten och vi chansar på att det är Freja Nilsson till vänster och Nathalie Nilsson till höger.

- Jessica som är storasyster har skjutit ca ett halvår längre än Freja och

- Nathalie. Just nu skjuter alla tre i DB13. I och med att både mamma och pappa skjuter också så undrar jag om man pratar om något annat än bågskytte hemma, men det betyder de att de gör.

Medaljtabellen

	Individuellt			Tot
	G	S	B	
1 SWE - Sweden	10	12	5	27
2 DEN - Denmark	6	3	7	16
3 NOR - Norway	4	3	4	11
4 FIN - Finland	3	1	2	6



Sandra Andersson förevigas på bild.



Fr.v. Freja, Jessica och Nathalie Nilsson från BK Fiskgjusen.

- Jag bad tjejerna att beskriva varandra med några få ord och även mamma och pappa fick säga sitt. Utan att avslöja vem som sa vad så blev resultatet följande.

- Freja är en smart, målmedveten, envis kämpare som också gillar handboll.

- Nathalie är den roliga, spontana, positiva tjejen med ett stort hjärta som också gillar handboll.

- Storasyster Jessica sägs vara duktig, envis, kaxig (på ett positivt sätt), aningen reserverad och när hon inte skjuter så sjunger hon gärna.

- Det bästa med NUM är att man får träffa skyttar från hela Norden, avslutar Jane.

Klassvinnare

P	Namn	Land
Rekurv herrar junior		
1	KOKKILA Henri	FIN Finland
Rekurv junior damer		
1	ANDERSSON Ida	SWE Sweden
Rekurv Fita Cadet herrar		
1	THOMSEN Mikkel	DEN Denmark
Rekurv Fita Cadet damer		
1	FRANTZEN Sussie	DEN Denmark
Rekurve Nordiska cadett herrar		
1	FLINK Ludvig	SWE Sweden
Rekurve Nordiska Cadett damer		
1	AALTONEN Anna-Sofia	FIN Finland
Compound junior herrar		
1	BORGSTRÖM Hampus	SWE Sweden
Compound junior damer		
1	SHABANI Endrina	SWE Sweden
Compound Fita Cadett herrar		
1	HAUGSETH Mads	NOR Norway
Compound Fita Cadet damer		
1	FORSBERG Helen	SWE Sweden
Compound Nordiska Cadett herrar		
1	GULDMANN P. Thor	DEN Denmark
Compound Nordiska Cadett damer		
1	SAARINEN Noora	FIN Finland
Barebow Fita Cadett herrar		
1	KARLSSON Oscar	SWE Sweden
Barebow Fita Cadett damer		
1	REWERS Ditte	DEN Denmark
Barebow Nordiska Cadett herrar		
1	CEKAL Anton	SWE Sweden
Barebow Nordiska Cadett damer		
1	RUDIN Christelle	SWE Sweden
LB Junior herrar		
1	VESTERGAARD Lasse	DEN Denmark
LB Fita Cadett herrar		
1	JONSKARENG Martin	NOR Norway
LB Nordiska Cadett herrar		
1	BUNDSGAARD C. J.	DEN Denmark
Barebow Junior herrar		
1	FRIDMAN Robin	SWE Sweden
LB Junior damer		
1	SVENSSON Sofia	SWE Sweden
LB Nordiska Cadett damer		
1	THORSTENSEN Siri	NOR Norway
LB Fita Cadett demer		
1	PECHTEL Jeanett	NOR Norway



Det självklara valet för
svenskt bågskytte!
- Sedan 1975!

Team Bågar&Pilar

Team Bågar&Pilar är en samling aktiva bågskyttnar 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-skyttnar på hemsidan.

Nyheter

Stort grattis till vår Team-skytt Petra Ericsson som 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&Pilar 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 lemman. 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

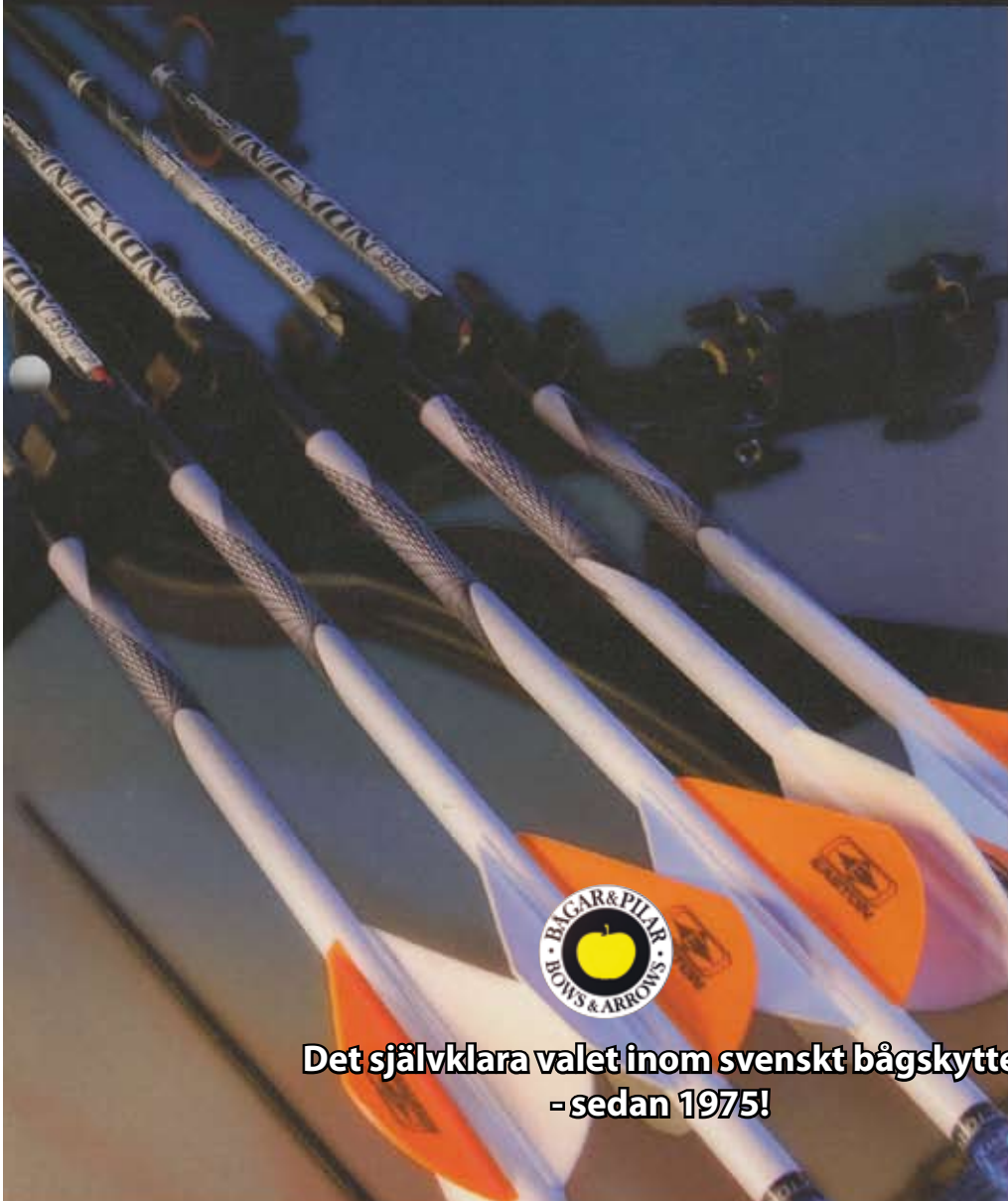
butiken@bagaropilar.com

info@bagaropilar.com

**RESURS
BANK** ●●●



EASTON 2012



**Det självklara valet inom svenskt bågskytte
- sedan 1975!**



Idrottens Dag

TEXT CENNETH ÅHLUND FOTOGRAF BILDBYRÅN



Idrottens Dag bjöd på ett vitt spectrum av idrotter att testa.

Almedalsveckan i Visby är en politisk vecka med en mängd seminarier och utspel. Idrotten är dock en del i samhället och påverkas av vad politikerna och dess tjänstemän gör och inte gör och vi bör påverka politiken i önskad riktning oavsett block. I stort sett all vår grundverksamhet finansieras med statliga medel, exempelvis ungdomsverksamheten med LOK-stöd och Idrottslyft och grunden för kansliet osv. med SF-bidrag. Numera är även hela vår elitverksamhet, tidigare enbart den olympiska satsningen, beroende av politikernas vilja.

Riksidrottsförbundet(RF) bjuder in alla Specialidrottsförbund(SF) att delta på Idrottens Dag som sedan tolv år har genomförts på onsdagen under Almedalsveckan i början på juli. Det var fjärde året bågskytte deltog, även i år med Prova På för allmänhet och politiker som Gotlandsklubben BK Vildkaninen arrangerade. Det var välbesökt hela dagen och vi hade en bra plats intill RF:s "egna" mötesplats i Ringmuren. Det är självklart att bågskytte ska vara på plats som idrott när vi är vid Ringmuren, som byggdes för att skydda mot dåtidens bågskyttar med hjälp av egna sådana.

- Det arrangeras många hundra seminarier under denna vecka och varav några Idrottsrelaterade under onsdagen, vi var representerade genom Generalsekreteraren, undertecknad, på det seminariet som handlade om Samverkan för att få stora idrottsevenemang till Sverige. Två ministrar var på plats, Kulturministern Lena Adelsson-Liljeroth och Handelsministern Eva Björling. Andemeningen var samlat att evenemang är bra för Sverige men att det krävs utländska besökare för att det ska ge plus i kassan, annars är det mest en fråga om flytt av pengar inom landet. Det finns också vissa undanträngningseffekter att ta hänsyn till, ex Sydney hade färre besökare under OS-året men även året därpå. London börjar inse att de får ett liknande problem. Dock vet vi sedan tidigare att ex Barcelona såg ett uppsving efter OS, men det kan bero på flera saker såsom att landet som helhet blev mer turistvänligt. I sammanhanget är givetvis bågskytte en liten spelare men vi vet att även bågskyttar spenderar pengar, även de utländska. Vilket vi än så länge endast sett Göteborg räknat på till bågskyttets fördel i Sverige. Dessutom ger internationella evenemang en kick för stoltheten i landet och idrotten, vilket dock krävs stora medlemsökningar för att försvara rent ekonomiskt.

- Vi vet att vi får internationella bågskytterävlingar till Sverige om vi söker dem då vi har ett bra rykte inom World Archery, men har vi råd? Det finns exempelvis möjlighet redan nästa år att söka Fält-EM och varför inte något av de kommande 3D-EM/VM?

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-07-01

Pl	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	16	110	283	44	Vetlanda BSK	1	5	13
2	Järnvägens BF	10	88	235	45	Bollnäs BK	1	4	13
3	Lindome BK	16	99	233	46	Åtvidabergs BK	2	6	12
4	BK Fiskgjusen	6	56	160	47	Karlskrona BK	3	6	11
5	Luleå BS	9	48	133	48	Huskvarna BK	4	5	11
6	Avesta BK	1	20	97	49	Kiruna BK	2	4	11
7	Kungsängens BK	7	30	87	50	Huddinge BSK	3	8	11
8	Älvenäs BK	4	25	74	51	Skövde BK	3	3	11
9	Sundsv/Ortv BK	12	31	73	52	Söderhamns BS	2	5	11
10	Rejmyre BSK	3	18	69	53	Örebro BKJ	2	4	11
11	Trelleborgs BK	4	23	53	54	BSK Enviken	2	7	11
12	BSK Iggesund	5	16	48	55	Gävle BK	4	4	9
13	Säters IF/BK	4	23	46	56	Halmstads BF	3	3	9
14	Timrå AIF	5	22	45	57	BS Grästorp	4	6	8
15	BSK Edsbyn	6	22	45	58	Arvidsjaur BS	2	4	7
16	Skogens IF	8	23	45	59	BSK Gnarp	3	3	7
17	Helsingborgs BK	4	18	45	60	Tibro BS	3	6	7
18	BK Friskyttarna	5	18	44	61	Umeå BK	7	7	7
19	Tyresö BS	7	16	43	62	BK Fjädern	4	6	7
20	Tranås BSK	8	19	43	63	IF Ulvarna	2	2	6
21	BS Gothia	7	20	41	64	Kungängens BK	1	2	6
22	IF Karlsvik	4	17	38	65	Ljungby BSK	3	4	6
23	Nora BK	2	11	38	66	Västbo BSK	1	2	5
24	Mjölby BS	4	15	34	67	Rumskulla GOIF	2	4	5
25	Karlstads BK	3	14	27	68	Alingsås BK	5	5	5
26	Karlshamns BK	8	17	26	69	Katrineholms BK	4	4	4
27	Stallarholmens BK	2	12	26	70	Falu BSK	2	3	4
28	BK Siljanspilen	4	12	25	71	Uddevalla BK	4	4	4
29	Kristianstads BK	1	8	24	72	Stenbro BS	1	3	3
30	Södertälje BF	7	13	23	73	IK Österviking	1	3	3
31	Stockholms BK	9	11	21	74	Ronneby BF	3	3	3
32	Kungälv BK	3	8	19	75	BK Björnen	2	2	2
33	Grimslövs AIF	1	5	19	76	Linköpings BK	2	2	2
34	BK Vildkaninen	3	10	17	77	Västerås BK	2	2	2
35	Kalmar BS	5	9	17	78	Sollefteå BK	1	2	2
36	BK Dalpilen	2	8	17	79	BK Pantern	2	2	2
37	BS Kil	1	7	16	80	Trollhättans BK	1	1	1
38	BS Vaggeryd	3	8	16	81	Wij BS	1	1	1
39	Nyköpings BK	3	9	16	82	Östersund BK	1	1	1
40	Lammhults BK	2	7	16	83	Eskilstuna BS	1	1	1
41	Stocka BSK	2	5	15	84	Uppl/Väsby BF	1	1	1
42	Stockamöllans IF	3	6	15		Totalt	321	1117	2677
43	Strängnäs BK	4	10	14					

Svenska Olympier - bågskyttar på stadionfest

TEXT & BILD LISA ANDERSSON



Svenska bågskytteolympier flankerade av bågskyttegymsnasiet.

Svenska Olympier är alla svenskar som har representerat Sverige i OS. Vad gäller bågskytte finns det idag 23 stycken i livet varav 14 anmält sig till denna Stadionfesten. Det var 13 som kom.

Gunnar Larsson (simning) är den som dragit igång denna Gunnar tillsammans Pernilla Wiberg (Alpint) och Jonas Bergqvist (Hockey) är gruppens "styrelse".

Det finns flera anledningar till att man startat upp denna grupp, den största är att IOK har en talesätt som är "Once an olympian, Always an olympian". Gunnar Larsson tog tag i detta och med hjälp av SOK startade upp med att försöka leta reda på alla. Totalt i Sverige finns det idag levande 1924 personer. Ännu en stor anledning till gruppen är att många inom elitidrott tappar sin identitet efter avslutad karriär och dessa ska man då försöka fånga upp i denna grupp så man känner att man fortfarande hör hemma någon-

stans vilket är otroligt viktigt.

Dagen för oss började med samling på Östermalms IP där vi möttes av Gunnar Larsson, Pernilla Wiberg och Jonas Bergqvist. Vi checkade in, fick en jacka och namnskyld därefter lite mingel. Vi bågskytta drogs snabbt till varandra och det var helt underbart att träffas igen, vissa av oss hade inte setts på ca.15 år. Därefter träffade vi "morgondagens olympier" som varit på Youth Olympic Camp hela helgen, några av oss blev

Svenska Olympier som var med:

Rolf Svensson
Mats Nordlander
Mikael Larsson
Mattias Eriksson
Niklas Eriksson
Christa Bäckman
Jenny Sjöwall
Carina Jonsson
Karin Larsson
Kristina Nordlander
Lottie Djerf
Ylva Haglund
Liselotte Andersson

intervjuade av ungdomarna, vi fick bla. berätta våra bästa OS-minne, hur det var att vara med på ett OS osv.

Därefter var det samling för inmarch. Vi marcherade in efter våra skyltar med början på OS-2012 och sen hela vägen till OS-1948.

Fantastiskt roligt att få marschera in till ett nästan fullsatt Stockholms Stadion.

Att än en gång få känna den. Efter festen blev det kamratmiddag på kvällen tillsammans med anhöriga.

Studenten på gymnasiet

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD HÅKAN RÖNNDAL



Fr. v. Håkan Törnström, Jimmy Hanson, Pernilila Magnusson, Jimmy Arlekrans och Cenneth Åhlund (SBF)

I början av juni tog Jimmy Hanson, Pernilila Magnusson och Jimmy Arlekrans studenten på bågskytte-gymnasiet i Olofström efter hårt arbete med skolarbetet och med träningen.

Tidskriften gratulerar och önskar lycka till.



Rekrytering

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD LENNART MATSSON



Vi behöver bli fler, både i befintliga föreningar och på nya orter med nybildade föreningar. Det finns flera skäl för det, ekonomin i förbundet och i föreningar, för tävlingsarrangörerna behöver förstärkas genom att vi får flera medlemmar, tränande och tävlande skyttar. Vår elitverksamhet behöver ha ett bredare talangflöde. Det blir roligare för oss alla om vi får flera bågskyttekompisar. Det är dock ingen lätt uppgift, även om man skulle kunna citera bibeln. Gå ut och föröken eder, och det är ju det som måste till, vi måste föröka oss. Samtliga måste ta detta ansvar, alltifrån ordföranden i föreningen till den enskilda medlemmen, det är ingen annan som kommer göra det. Gräv där ni står, allihop, samtidigt så kommer vi närmre vår vision som är:

Bågskytte för alla, överallt, alltid.

Det är bara att sätta igång.

Jag tar mig därför friheten att sammanfatta följande önskelista. Jag har ganska enkla krav, jag nöjer mig med det bästa, och det bör vi tillsammans kunna lösa?

- Jag vill att bågskytte mediabevakas OS-representation ska ordnas – Ansvarig Sportkommittén (tack Christine)
- Hemsidan uppdaterad – Ansvarig kansliet, styrelsen och IT-ansvarig
- Pressmeddelanden löpande till TT-ansvarig kansliet

- Jag vill att bågskytteföreningarna tillsammans rekryterar 1000 medlemmar under hösten 2012(+15 % nya medlemmar)
- Alla föreningar har en uppdaterad hemsida innan skolstart
- Alla föreningar finns på Facebook/Twitter el dylikt
- Alla föreningar har öppet för prova på en kväll i veckan med kontinuitet på tränarsidan, från skolstart och framåt
- Det ska kosta pengar att prova på bågskytte i alla föreningar, ex 50 kr för en kväll
- Medlemsintag görs redan under 2012, med reducerad medlemsavgift
- Alla föreningar ökar sitt medlemsantal med minst 10 % under hösten, jfr Årsrapport 2012
- Alla föreningar använder möjligheter att ansluta hela familjerna till reducerad kostnad för de som inte tränar/tävlar
- Alla föreningar skiljer på medlemsavgift och träningsavgift
- Alla nya skyttar bereds möjlighet att komma ut på tävling senast tre månader från första skjutna pil
- Alla unga bågskyttar har minst två jämnåriga kompisar i den egna föreningen
- Idrottslyftet används så frekvent att endast bra projekt beviljas
- Alla föreningar finns med i Yngre Juniortroféen innan nyår
- Alla föreningar har minst en knatte i listan över tävlingsstarter innan nyår
- Alla föreningar har tävlingsstarter i minst två skjutstilar
- Alla föreningar tävlar även inomhus
- Alla föreningar har steg 1-utbildade tränare innan nyår
- Alla föreningar har planerat tidpunkt för en steg 2-utbildning
- Alla föreningar har utbildade domare
- Alla föreningar har tagit minst en kontakt med kommunen i syfte att förbättra sina möjligheter för bågskyttet på sin hemort
- Alla föreningar har gjort ett försök att få till samarbete med annan organisation, ex fotboll flickor 15 år, scouterna, PRO osv
- Alla föreningar har tagit minst en kontakt med ett lokalt företag om event eller sponsring
- Alla föreningar tittar sig omkring, behövs det en bågskytteförening i grannbyn/stan?
- Alla föreningar söker minst ett bidrag/stipendium de normalt inte brukar söka, ex ledarstipendier
- Alla föreningar tackar sina ideella ledare med jämna mellanrum med en klapp på axeln eller varför inte en applåd?
- Alla föreningar har en trevlig välkomnande atmosfär där alla känner sig hemma
- Alla föreningar engagerar föräldrarna (inga barn ska lämnas på bågskytte)
- Alla ringer/mailar om allt roligt som händer till oss på kansliet och Bågskytten
- Jag vill ha en avstängd telefon på nyårsafton för att få vila öronen efter alla framgångshistorier som jag fått höra under senare delen av hösten (men skicka gärna ett mail☺)
- Med hopp om en fantastisk höst inom Bågskytte-Sverige

Cenneth Åhlund, 0708-103 133, cenneth.ahlund@bagsskytte.se



Träningsartiklar!

- komma in bakom bågen

TEXT MIKAEL SVAHN BILD ARKIVBILD, ULRIKA SJÖWALL



Erik Jonsson i stilstudie.

Denna teknikartikel skall handla om ett ”gam-malt” uttryck som låter ”att komma in bakom bågen”. Vad menas med det?

Jag vill ha en bågarmsaxel som är stabil. - När jag skjuter trycker jag inte tillbaka axeln mot ryggraden utan snarare mera framåt mot tavlans. Bågarmen roterar jag ner för att få en bättre läsnings. Och så vill jag skjuta med en ganska låg armbåge på dragsidan för att jag inte skall få så mycket tryck på ringfingret. Sedan vill jag ju ”komma in bakom bågen” som är en vanlig beskrivning på ett effektivt arbete. Avdragsreaktionen jobbar jag med så att den skall bli snabbare. Jag bryr mig

inte så mycket om det blir ett kort eller långt avdrag utan det är snabbheten som är viktig för min del.

- Så säger Elin Kättström i en tidigare artikel från förra året när hon skall beskriva sitt sätt att skjuta. Ett effektivt arbete är något som alltid dyker upp när jag pratar med olika skyttar och tydligen är just detta en viktig punkt. Men vad är ett effektivt arbete?

Inom biomekaniken finns begreppet moment som är en storhet när en kraft verkar på en viss punkt (för att uttrycka saken enkelt). Om vi överdriver och tänker oss att vi spänner bågen en halv meter utanför kroppen då kommer bågarmen att vilja röra sig in framför kroppen. ●



- Man kan då säga att skytten i leden på bågarmssidan har fått ett stort momentet som behöver hållas emot. Då är det svårt att upprätthålla en effektiv och avspänd skjutteknik.

Skjutteknik = kompromisser.

Leif Janson tidigare generalsekreterare på förbundet under lång tid och ansvarig för stegutbildningen sedan jag började skjuta båge i slutet av sjuttiotalet, säger så här om detta.

- Ju mindre avståndet är mellan pilen och axelleden på bågarmen desto mindre är moment. Det blir ett effektivt och avspänt arbete.

- Dålig linjering, fortsätter Leif betyder inte nödvändigtvis att skytten behöver dra längre utan kanske behöver sträcka upp sig och komma in bakom bågen bättre. Det finns en hel massa saker att ta hänsyn till, hur kraftig man är eller hur rörlig respektive orörlig man är i nacken. Att inte kunna vrida huvudet ordentligt mot tavlan för att man inte är tillräckligt rörlig i nackmuskulerna gör det svårt att komma in bakom bågen... Ytterligare en anledning till att hålla kroppen i trim.

Ta med sig farten

Det svenska begreppet "att komma in bakom bågen" är det som Kisik Lee¹ kallar för Loading/Transfer to holding, förklarar Per Bengtsson.

- Detta är den del av skjutcykeln då armarnas rörelse avtar och tas över av ryggmuskulernas arbete i siktning och expansionsfasen. - Viktigt är att inse att denna del av skjutcykeln är ett eget moment, ett moment som går lite emot tanken om att "ta med sig farten" i arbetet. Kisik Lee beskriver detta moment som en övergång från ett yttre arbete till ett inre, där skytten ger arm-muskelaturen en chans att slappna av efter det aktiva uppdraget. - Det svenska uttrycket "att komma in bakom bågen" är en metafor för det som Lacke beskriver, dvs önskan om att sätta sig i de biomekaniska mest fördelaktiga vinklarna.



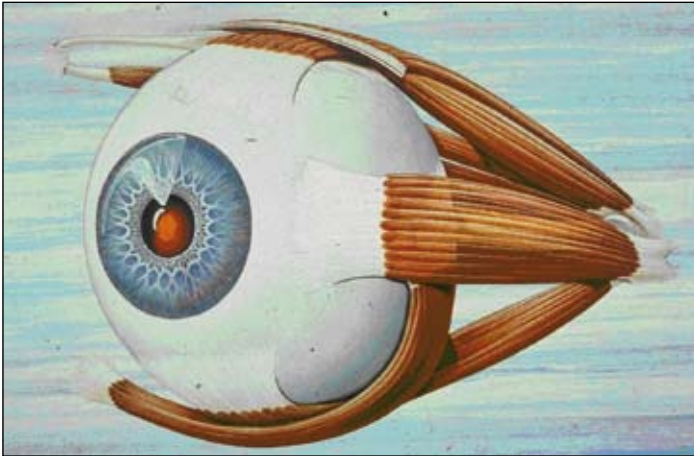
1. USA:s coach, ansedd som världens bästa bågskytte tränare och författare bakom böckerna Total Archery 1 och 2



Träningsartiklar!

- dominant öga

TEXT MIKAEL SVAHN BILD ARKIVBILD



Ögat

En av de mest grundläggande detaljerna när nya människor skall lära sig skjuta båge är att bestämma vilket öga som är dominant. Vanligast är nog att testa hur det är med den saken först när man har själ att tro att skytten kanske är vänsterdominant men har fått tag i en högerbåge. Vad beror det på och hur vanligt är det att du är så kallad vänsterskytt?

Enklast att testa vilket öga som styr är att titta på ett föremål en bit bort. Forma ett litet hål mellan tumme och pekfinger och sträck ut handen mot föremålet. Titta genom hålet och blunda med höger- respektive vänster öga. Då märker du vilket öga som ser föremålet genom hålet.

- Som antydde inledningsvis är det absolut vanligast att vara högerhänt och att ha höger öga dominant, mer än hälften av landets befolkning har det så. Att vara högerhänt och ha ett dominant vänsteröga är det näst vanligaste (vilket borde betyda att undertecknad är en raritet som är högerdominant och vänsterhänt).

- Det tycks också vara vanligare med höger hand och höger öga hos gevärs- och bågskytter än tillexempel bland idrottare inom bollsporterna.

- Enklaste sättet komma till rätta med ett dominant vänsteröga för en högerhänt skytt är ju att blunda med vänster och fortsätta skjuta höger. Lätta skillnader kan korrigeras med glasögon.

- En orsak till att människor har ögondominans sägs ibland vara att hjärnan har svårt att hantera olika bilder från respektive öga utanför

den centrala delen av synfältet. Det skulle innebära en risk för dubbelbilder. Ögondominansen ger företräde åt bilder från ett öga och skulle på så sätt vara en lösning på det problemet.

- Har detta någon betydelse om jag skjuter på känsla, det vill säga helt på instinkt?

- Min uppfattning är att ett skytte helt på känsla ändå har ett tydligt inslag av riktning även om den mer precisa siktningen saknas. Så fort jag riktar bågen, eller hela armen för att vara riktigt otydlig med själva siktningen, kommer det dominanta ögat att sköta om detta såvida jag inte blundar på något öga. Således borde ögondominansen ha betydelse för alla som skjuter båge oavsett om man siktar eller försöker träffa på känsla, fast jag kan ju ha fel.



TÄVLINGS ANNONSER

SUNDSVALL-ORTVIKENS BÅGSKYTTEKLUBB INBJUDER TILL AUGUSTIPILEN

En del av Elitserien i samarbete med Bågar & Pilar.

Datum: Lördagen den 18/8-2012.

Plats: OBS! Klubbens nya bana i Kuben.

Adress: Mitt emot Enhörningsv. 24, Sundsvall.

Start: Klockan 10.00.

Värmning: Mellan kl. 09.30 – 09.50.

Rond: FITA 70m. 72 pilar/70m – 122cm tapet.

SBF 50m. 72 pilar/50m – 122cm tapet.

SBF 40m. 72 pilar/40m – 122cm tapet.

SBF 20m. 36 pilar/20m – 122cm tapet.

6-pilsserier för alla utom Knattar i kvalificeringen. Därefter. Matchskjutning för de 16 bästa Compound och de 16 bästa Olympic på 70m-avståndet samt för övriga utom knattar på sina avstånd.

Klasser: Enl. SBF:s bestämmelser i grundomgången.

H-domare: Börje Jonsson.

Anm. Avg: Seniorer och Äldre 200KR. (Elitserieavgift, 20:- ingår). 13 klasserna 80KR. 10 klasserna 60KR.

Anmälan: Senast fredagen den 11/8-2012. Till Börje Jonsson

E-post: borje.jonsson@bgskytte.se

Servering: Kommer att finnas. Korv, Kaffe, Läsk, Godis mm.

Upplysning: Övriga upplysningar lämnas av

Börje Jonsson tel: 070-558 35 29 el. 060-61 61 04

VÄLKOMNA

Sundsvall-Ortvikens Bågskytteklubb.

OBS! Denna tävling ingår i ELITSERIEN 2012.

IF KARLSVIK

inbjuder till

SÅGVERKSTRÄFFEN

Söndag den 19 augusti

Elitserietävling nr 11

Plats: Klubbens bana, Alnö

Lat:N 62° 25.641' Long: E 017° 24.396'

Tid: Kl. 09.30 uppvärmning 2 x 4 minuter på längsta avståndet, därefter start

Rond: FITA 1440-rond, SBF 1440-rond 6-pilsserier på långhällen.

SBF 20 m, 3-pilsserier hela tävlingen.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Avgift: Seniorer 200:-, Juniorer o knattar 100:-

Anm: Senast söndag 12 augusti till leva

mail: ieva@mustella.eu

tel: 070-322 65 74

Hamburgare, korv, kaffe, dricka mm finns att köpa.

VÄLKOMNA!

Skellefteå Bågskytteklubb

inbjuder till

Rövarjakten

Lördagen den 18 augusti 2012

klockan 10.00

Plats: Klubbens bana vid Johannestorp.

Kör efter gamla Kågevägen passera Alimak&byn Dalkarlsleden sedan 1,5 km,,, skyltat

Rond: Jakt 2x15 mål

Klasser: Enligt SBF,s bestämmelser

Anm.avg.: Seniorer 140kr övriga 60kr

Anmälan: Mail till stig.ostgard@skebo.ac senast 15/8 info 070-6358048 stig Gäller som Jakt DM för Västerbotten

Välkomna

Skellefteå Bågskytteklubb

HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

Huskvarnapilen

Söndagen den 26 augusti 2012

3D-tävling med tourstatus 1 x 30 mål

Plats: Klubbstugan Öxnehaga.

GPS: N 57°46,140' E14°16,332'

Tider: Uppvärmning från ca kl 09:00.

Tävlingsstart kl. 10.00.

Klasser: Samtliga enl. SBF

Domare: Rickard Johansson

Avgifter: Seniorer och äldre 200:- kr,

Juniorer: 100:- kr

Knattar-Mo 100:- kr.

Anmälan: Senast måndagen den 20 augusti till

Tom Pedersen

e-mail tompedersen@comhem.se

Ange kontaktman i anmälan.

Info: Tom Pedersen tel. 070-8145701. E-mail tompedersen@comhem.se eller Rolf Janeke tel. 036-141172. Mob 070-5217059

Servering: Kaffe, smörgåsar, korv m.m.

Hemsida: <http://www.huskvarnabsk.se> (inbjudan, karta och resultatlista)

VÄLKOMNA TILL TRÄFFPUNKTEN



Katrineholms Bågskytteklubb
 Inbjuder till
 Oppundajakten samt DM Jakt & Fält
 Söndagen 9 sep-2012

Tid: 10.00 med uppvärmning 9.00–9.45
Tävlingsform: 15 jakttapeter+ 12 Fältmål
Avgift: Seniorer 150kr, Juniorer samt motion 100kr

Anmälan Senast måndagen 3 sep till E-post
 ola.apelkvist@one.se
 Mobil 0766-32 67 23

Plats: Utebana Skyltat från rondellen
 "Talltullen"

Tävlingsledare: Ola Apelkvist

Servering finns

Välkomna!



Kristianstads Bågskytteklubb

inbjuder till

Ålajakten 3D, söndag den 9 september

Plats: Furuboda, Vägvisning från väg 118
Start: Kl. 10.00. Uppvärmning 09.00-09.45
Klasser: Samtliga enligt SBF
Rond: 1 x 30 mål 3D-djur
Avgift: Senior 200 kr, junior/motionär 150 kr
Anmälan: Senast fredag 31/8-2012
 Anmälan görs gärna klubbvis via e-mail till:
 dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41 48 till
 Roger eller Anette. Avanmälan efter 31/8 debiteras.
 Begränsat antal platser: 120
Servering: korv, hamburgare, smörgås, kaffe mm.

Välkomna!

På uppdrag av Sydöstra Götalands
 Bågskytteförbund inbjuder
 Ljungby BSK till
 DM i 3D

När: Söndag 16 september 2012 kl 10:00
 uppvärmning 09:00-09:45
Plats: Klubbens bana vid Myrebo, väg-
 visning från väg 25 i rondellen vid
 norra infarten till Ljungby. Tag avfart
 norrut mot Lagan, efter 300m infart
 höger.
 Lat N 56° 51 19 Lon E 13° 57
 50"
Rond: 30 mål 3D
Klasser: Samtliga enligt SBF
Avgifter: Seniorer och äldre 200 kr, juniorer och
 yngre 150 kr, Lag 150 kr
Anmälan: Senast lördag 8 september till
 ljungby.bsk@hotmail.com
 upplysningar/frågor: Marie Hallqvist 0372-35599
Servering: kaffe, korv, läsk, mm



BSK Sturarna inbjuder till

Skogsrundan

samt på uppdrag av Norra Svealands BF,

Skogs DM

Söndag 16/9 2012 kl. 10.00

Rond: 2 x 15 mål slingor fördelade på:
 - 10 st jaktmål,
 - 10 st märkta fältmål,
 - 10 st 3Dmål.
Uppvärmning från kl. 09:00
Plats: Klubbens banor i Ekebyboda, Uppsala.
 Skyltning från väg 272. www.sturarna.se
Anmälan: Senast 11/9
 e-post: anmalan.sturarna@gmail.com eller 070 838
 6834
Avgift: Klass 21 och äldre: 200 kr
 Rabatterat pris vid inbetalning till pg: 29 82 21-3: 150
 kr. Klass 16 och yngre samt motion: 100 kr. Rabatterat
 pris vid inbetalning till plusgiro: 70 kr. Vänligen ange
 vid anmälan hur ni betalar.

Hjärtligt välkomna



FINSPÅNGS BSK INBJUDER TILL
”DM i J & F”
LÖRDAGEN DEN 25 AUGUSTI 2012

START: Kl. 10.00. Uppvärmningsskjutning från kl. 09.15 till 10 minuter före start.

ROND: 12 mål omärkt fält och 15 svensk jakt .

PLATS: GROSVAD. Vägvisning från väg 51. Vid FBSK:s inomhusbana

KLASSER: Alla enligt SBF:s bestämmelser.

DOMARE: Christer Epparn.

ANM. AVG.: 160 :- för sen. och äldre.
Övriga och lag100:- kr.

AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS I GOD TID FÖRE START.

ANMÄLAN: senast den 20 augusti. till : Bo Andersson/Inger Pettersson Mellangrindsv. 22 B, 612 37 Finspång tfn: 0122-15509, eller via e-mail bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA !!!

MJÖLBY BÅGSKYTTEKLUBB INBJUDER TILL
MJÖLBYJAKTEN 3D 2012

När : Söndagen den 23 september med start kl. 10.00 uppvärmning från kl. 09.15 till 09.45

Plats : Mjölby Bågskytteallskaps område i Skogssjön

Rond : Rond 1x30 mål

Klasser: Samtliga klasser enligt SBF

Anm. Avg: Seniorer 200 kr och övriga 140 kr. Avgiften inbetalas vid anmälan till bankgiro 5840-8022. Betala gärna klubbvis och meddelande ” klubb eller person ” vid betalning så vi ser vem pengarna kommer från. Efteranmälan mot tillägg av 50 % av anmälningsavgiften.

Anmälan: Senast 16 september 2012
Tommy Johansson, Frejgatan 22, 59534 Mjölby
Eller mail: s.tommy@bahnhof.se
(Gärna klubbvis)

Väg: För utförlig vägbeskrivning se hemsidan

Servering: Kommer att finnas goda smörgåsar , korv och hamburgare.
Kaffe , läsk , vatten, frukt och godis

Övrigt: Prova gärna att skjuta på vårt rörliga mål och vinn lite fläskfilé till grillen.
Här finns ett bra tidsfördriv innan prisutdelningen.

Välkomna till
MJÖLBYJAKTEN 3D och en trivsam dag vid Skogssjön

Tävlingsinbjudan Lejonjakten 3D 2012
Motala Bågskytteklubb inbjuder till Lejonjakten 3D

När Lördag den 22/9 med start kl.10.00, uppvärmning från kl.09.15 till kl. 09.45

Plats Motala golfbanan i Tuddarp infart södra R50.

Rond Rond 1x30 mål.

Klasser Samtliga klasser enligt SBF

Anm. avg. Seniorer = 200:- och övriga = 140:-
Avgiften inbetalas vid anmälan till bankgiro 5840-8022.
Efteranmälan mot ett tillägg på 50% av anmälningsavgiften.

Anmälan Anmälan senast den 14/9 -12 (Gärna klubbvis)
hannes.kruse@telia.com
Hannes Krusell Grankullavägen 26, 591 45 Motala.

Vägbeskrivning För utförlig vägbeskrivning se hemsidan.

GPS koordinater
WGS 84 (lat, lon): N 58° 30.493', E 15° 2.524'
WGS 84 decimal (lat, lon): 58.50822, 15.04206
RT90: 6487511, 1455516
SWEREF99 TM: 6485295, 502451

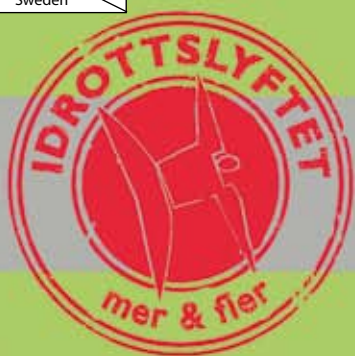
Servering Lunch måste beställas vid anmälan (Gulaschsoppa 40:- betalas på plats)
I övrigt servering med kaffe, smörgåsar, korv och dricka.

VÄLKOMNA!

SBF-SHOPEN

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

bagskytten@bagskytte.se



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

