

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

8-9
Årgång 65
2012

Svenskt
Bågskytte
i OS
Månadens
Profil

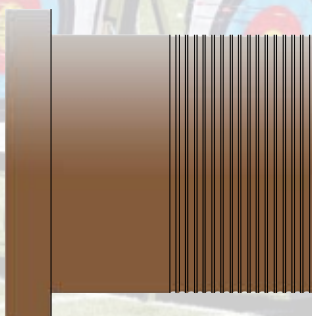


LEIF DANIELSSON ANSVARIG UTGIVARE MIKAEL SVAHN REDAKTÖR TRYCKERI PRINTEC
OFFSET MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

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 passa enkelt alla förekommande **DOMINO** tavlor.

FLER UTMÄRKTA PRODUKTER FRÅN DAMAGE

DAMAGE DOMINO buttar
DAMAGE PowerStop - **DAMAGE** backstop
DAMAGE TIMER och **MARKERING**S 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

Redaktionellt // Minnesord	5.
Krönika // Eldsjäl av guds nåde	6.
Föreningsutveckling // Om konsten att nå ut	7.
Domare // Viktigt att underhålla utbildning	8.
Träning // Ny tränarorganisation	9.
Profilen // Svenskt Bågskytte i OS	10.
Internationellt // Bakom kulisserna i OS/Para	13.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	15.
Internationellt // Fält-VM	16.
Teknik & Träning // Gummibandet	22.
Nationellt // Tavel-SM	26.
Nationellt // Skånecupen	29.
Nationellt // 3D-SM/Fält-SM	630.
Nationellt // Junior-SM	32.
Internationellt // Paralympics	35.
Nationellt // Jakt-SM	36.
Nationellt // Tävlingsannonser	37.

ADRESSER

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

FÖRENINGSKANSLI

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 Åhnlund
Tel: 08-736 00 70
E-mail: cenneth.ahnlund@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, 070-317 09 00

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Maria Grenholm, 070-029 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

Tillsviareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya försätter 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**

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
Halvsida	500 kr	134 x 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

Annonspris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

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: Dean Alberga, WA
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
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge





Det är med sorg i hjärtat som vi meddelar att Hannu Kempainen omkom i en motorcykelolycka 120712.

Hannu hade flera stora framgångar som compoundskytt med ett antal SM-medaljer. Han var en flitig deltagare i tävlingssammanhang och kunde mäta sig med de yngre förmågorna. Hans signum var att han alltid var avslappnad och han hade en positiv attityd till sporten som smittade av sig. Hannu var en människa som alltid hade nära till skratt och vi saknar honom oerhört mycket.

Vi vill även sända en hälsning och visa vårt deltagande till Hannus släkt i Finland.

Vila i frid

//Bs Gothia

Tävlingar på gång i oktober, 2012

Stora Höstjakten, Oktoberpilen, Oktoberträffen, Höglandspilen, Nykvarnstestet 1, Lulerundan, C4-träffen, Sundsvilspilen, Nykvarnstestet 2.

SM-arrangörer 2013

JSM inne	16-17 mars	Kungsängen
SM inne	17-18 mars	Vakant
Fält-SM		Avesta
JSM ute	17/18/20 juli	Östergötland
Tavel-SM	19-21 juli	Östergötland
3D-SM		Skogens IF
Jakt-sM	1-2 sept	Vakant

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva ur alla upptänkliga infallsvinklar, bara fantasin sätter gränser! Känns det jobbigt att skriva hjälper jag till.

Börja med att skriva ned följande:

- En infallsvinkel, en ingång.
- Varför är detta intressant?
- Vad vill jag ha sagt?

Nu är det mesta av jobbet redan klart!
Ingen deadline.

E-posta din idé eller ring.
bagskytten@bagskytte.se
0709-61 64 22



Eldsjäl av Guds nåde

TEXT PER BENGTSSON

När jag började min bågskyttekarriär som 12-åring 1988 så fanns han där – eldsjälén. Varje vecka året runt var han på plats och instruerade mig och de andra nybörjarna, likaså året därpå och året därpå.

Allt eftersom jag blev bättre och fick min bågskytteutbildning från Göta-landsgruppen och juniorlandslaget fick jag svårt att veta vem jag skulle få mina instruktioner av, då de olika ledarna pratade olika bågskyttespråk. Så här i efterhand önskar jag att jag hade haft förmågan att sortera all information, så jag fortsatt kunnat lyssna på alla duktiga ledare som gav av sin tid för att jag skulle bli så bra som jag kunde bli – men tyvärr hade jag inte den förmågan och blev tvungen att välja. Trots mitt val, fanns eldsjälén alltid där om jag hade några frågor, precis som han gör än idag.

Många bågskyttar har kommit och försvunnit, men jag är kvar – likaså eldsjälén som nu engagerar sig på samma sätt i en ny junior vars utvecklingskurva kraftigt går uppåt (JSM medalj efter 2 år i sporten) samtidigt som övriga medlemmar jobbar för att utveckla föreningen för att ta emot höstens skyttar.

Det engagemang du visar Reino Lehtonen, är ovärderligt för en förening som vår – och du har garanterat inte fått den uppskattning du förtjänar, men jag är glad och tacksam över att fortfarande vara din vän och bågskyttekamrat efter över 20 år i sporten.

Ta hand om era eldsjälär bågskyttekamrater, den tid de lägger ned är ovärderlig! Tack Reino och alla andra eldsjälär som brinner för den här vackra idrotten och för den passionen vidare till en ny generation av bågskyttar i ur och skur. Tack!

Fält-SM i Avesta

TEXT MIKAEL SVAHN BILD JARI HJERPE

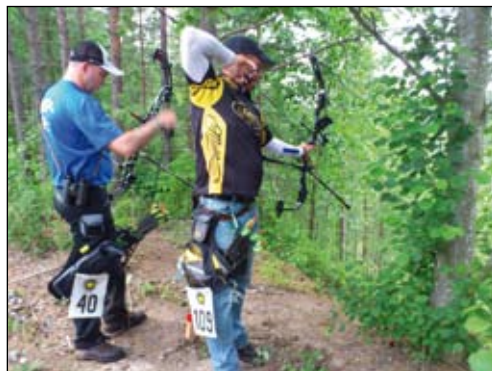
Nystartade Avesta BSK kastar sig över ett SM-arrangemang direkt. Inga överraskningar i resultatlistan, Morgan, Lina, Bobby och Elin Kättström för att nämna några. Ca 110 skyttar.

SM direkt

Inga nybörjare, hela föreningen kommer från Rembo, berättar Michael Cekal. Fina banor runt ett gammalt grustag. Vi investerade i ytterligare 24 buttar till innan SM till en något plattare bana.

Mersmak

- Absolut! Vi har sökt Fäl-SM till nästa år.



Peter Grip och Morgan Lundin slutar tvåa respektive etta.

Resultat på sidan 33...



Om konsten att nå ut till och behålla nya bågskyttar

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Marcus André

Marcus André, BK Friskyttarna. Titulerar sig själv som "Pedagog" och har ett blandat förflutet. Är utbildad inom hotell och restaurang, nätverkstekniker och fritidsledare. Bågskyttet har han bara hållit på med i ungefär två år. På den lilla tiden har han ändå hunnit med att bli femma vid två SM, Tavla och inomhus.

Alla pratar om att vi har för lite ungdomar men jag tror att det är bristen på att ha skoj som är det största problemet. Jag tycker att det skall vara kul att åka till bågskyttelokalerna och skjuta även som nybörjare, slår Marcus fast. Fokus skall också ligga på "se och bekräfta" när människor kommer till oss.

- Idag när vi har kurs uppfattar jag att vi inte alltid hinner med att se och säga hej till alla som kommer, ibland slinker en eller två förbi.

- När en ny grupp kommer till oss skall alla deras namn finnas på en tavla innanför dörren så att alla kan sätta på sig sin namnlapp och tränaren kan hälsa med namnet, se och bekräfta direkt! (bytt plats)

- Mitt första steg på ledarsidan är att dom som tycker att det är kul att leda andra och som är engagerade, dom skall göra det, menar Marcus. Det får inte bli ett tvång att ha vara ledare, då tappar man glädjen i det vi gör.

- Jag tycker också att det skall vara lite lättsammare, inte så allvarligt med en massa skjutteknik direkt, utan hålla sig till en bra grund att stå på. Sedan kommer alla att med lite god ledning hitta sin egen skjutstil efter hand.

- Vidare kommer jag att vara på plats varje onsdag, tidigare roterade alla ledare och då blev det svårt att ha koll på vad respektive person lärt sig. Så varje onsdag kommer jag att försöka sy ihop dom andra tränarna.

- Jag är ju ingen tränare själv men jag är pedagog

och jag tror det viktigaste är att människor har kul, då kommer man tillbaka! Det är inte meningen att man skall bli en duktig skytt på en termin.

- Jag vet väldigt lite om tekniken, om stränghöjd, angreppsvinkel osv men det funkar ändå.

"Det är så lätt att det blir spänt kring att göra fel."

Det tycker jag är häftigt med bågskytte att man kan komma som nybörjare och lyckas! Självklart är det så att tekniken blir viktigare ju högre upp i nivå man kommer, men i början har jag inte saknat det.

- I nästa steg hade jag tänkt att börja med den mentala sidan av bågskytten så att man förstår att det här är en del av att skjuta båge och att den biten kommer in redan från början. Ofta kan det kännas svårt att börja med mental träning som vuxen, jag tror det är lättare om det finns med som naturlig del i skyttet.

- När sedan kursen är klar är det dags att börja tävla och få upp lite rutin.

- Det finns en tanke på att samordna nybörjarkurserna i distriktet, då kan man ha en stående tävling mellan nybörjare, vilket leder till ett ökat samarbete mellan klubbarna.



Hur förmedlar man glädje?

- Dessutom tycker jag att man gott kan fråga oss ledare, har vi roligt? Vill vi hålla på med det alls?

- Tanken och visionen är av att vi skall hitta ett fungerande koncept hos oss med en hög procent som stannar. Om det sedan kunde sprida sig nationellt vore också bra.

Viktigt underhålla domarutbildning

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

På konferensen i Eskilstuna sista helgen i september är det inte bara fokus på tränare utan ett lika stort fokus på domarutbildare. Peter Holt och Claes Colmeus håller i detta med att ha samma regelbok och samma tolkning.

Utbildningsorganisationen har samma profil som den för ledare. Peter Holt och Claes Colméus håller i utbildningen av domarutbildare på distriktsnivå dessa har sedan hand om utbildningen på klubbnivå. – Vi skall se till att alla domare inte bara har samma regelbok utan att man har samma tolkning av den, förklarar Peter. Dessutom är det bra om den tolkningen stämmer överens med WA: s syn på hur reglerna skall tolkas.

- Konferensen kommer att bli ett bra tillfälle att utbyta både kunskaper och erfarenheter. Internationellt sett har vi bra domare i Sverige och många skulle faktiskt platsa på internationella uppdrag, tycker Peter.

- Peter Holt är domar- och regelansvarig på förbundet medan Claes Colméus översätter det som kommer från WA som till exempel Coachingmanualerna.



Ny tränarorganisation

TEXT MIKAEL SVAHN BILD ROLF RÖNNLUND

Det har jobbat i kulisserna på förbundet med den nya utbildnings och tränarorganisationen de senaste två åren. Rolf Rönnlund och PeO Gunnars har redogjort för utbildningsmodellens omfattning och innehåll.

Ny tränarorganisation

Det kommer att bli lite som att återgå till en organisation som funnits tidigare. I denna nya/gamla organisation kommer det att under förbundstränaren finnas:

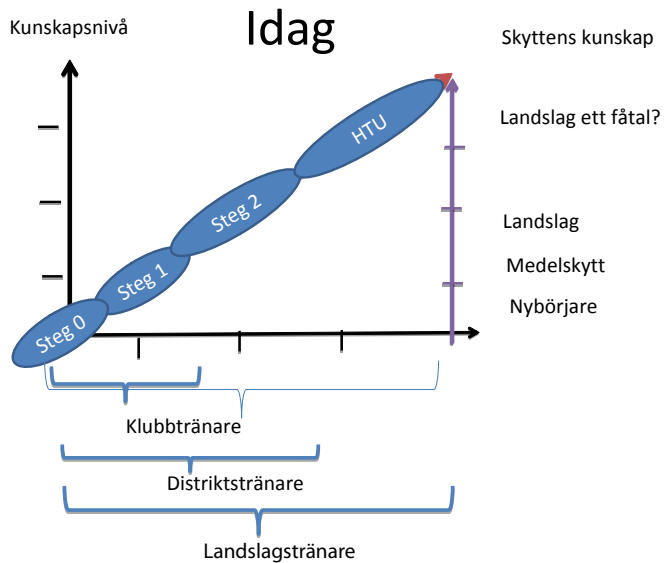
- Regionala tränare
- Distriktstränare
- Klubbtränare

- Det blir distriktstränarnas uppgift att utbilda på klubbtränarna så att hela organisationen pratar samma språk och har samma kunskapsgrund, förklarar Gullimar.

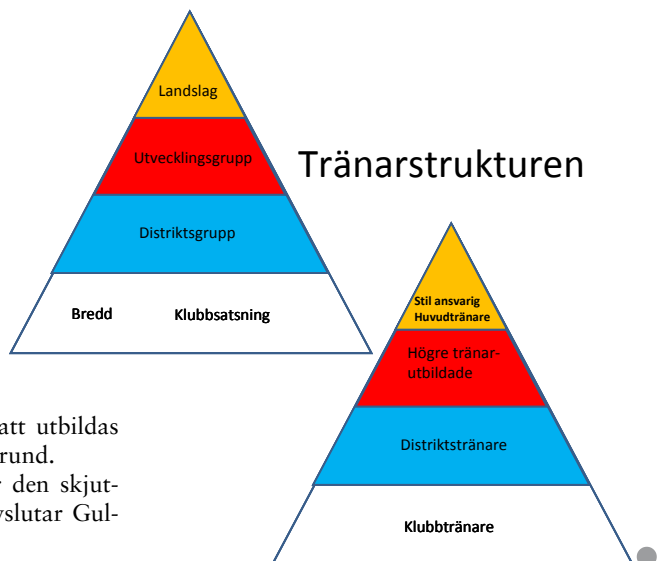
Pilotverksamhet

Vi kommer att genomföra en "pilotverksamhet" under ett år för att se hur vi skall jobba, börjar Gullimar. Jag har tillfrågat ett 20-tal tränare som har skyttar under träning, dvs som är aktiva tränare om att ingå i denna organisation. Dessa kommer att tillsammans med övriga ledare att utbildas med WA: s coachingmanualer som grund.

- Det är dessa manualer som ger den skjuttekniska förebild som jag vill ha, avslutar Gullimar.



Landslaget botten till topp





TEXT MIKAEL SVAHN
BILD DEAN ALBERGA, WA

Christine kände sig stark i sin första OS-match.

27 juli till 3 augusti genomfördes det Olympiska bågskyttet. Upplösningen ägde rum på Lord's Cricket Ground där wek tog det Koreanska herrlagets första OS-guld! Ki Bo Bae också från Korea säkrade ännu en guldmedalj på damsidan. Många storfavoriter försvann på vägen. Lagtävlingen avgjordes till de Italienska herrarnas favör över USA och på damsidan besegrade Korea det Kinesiska laget. Vår egen representant Christine Bjerrendal slutade 37: a.

Christine sköt väldigt bra och utifrån de förutsättningar hon haft att träna och förbereda sig på var det klart godkänt, menar coach Tomas Johansson som också är sportchef på förbundet. Christine har kapacitet att bli riktigt bra. Om hon orkar satsa vidare mot nästa OS behöver hon fler internationella tävlingar.

- Hur ser det ut med det ekonomiska stödet för satsningar mot att kunna ha en eller flera skyttar på nästa OS?

- I dagsläget har vi inget ekonomiskt stöd alls från SOK. Att utifrån detta ta sig till ett OS och

med för få internationella tävlingar i bagaget är en fantastisk insats, menar Tomas.

OS får toppbetyg

- De Olympiska spelen i London var otroligt väl organiserade och får toppbetyg, säger Tomas. Även bågskyttets framträdande som OS-gren får toppbetyg i jämförelse med andra idrotter.

- Skjuttekniskt tycker jag att det har svängt tillbaka till det vi höll på med i Europa på 70-80-talen med en skulderlåsning långt fram säger Tomas. Många länder har Koreanska tränare i dag och man jobbar hårt medan länder som till exempel Japan har en egen modell. Korea håller ställningarna och är världsledande, USA tycker jag däremot var en besvikelse i ljuset av hur dom förberett sig. - Generellt kan man säga att klimatet blir allt tuffare och för att lyckas när det som mest behövs gäller det att också ha sin dag och dessutom lite tur.

Christina Bjerrendal

- Hur var det att anlända till OS-byn och veta att nu är jag på mitt första Olympiska Spel?

- Jag kände mig faktiskt väldigt hemma inte



Förhandsfavoriterna föll en efter en så även IM Dong Hyun, Korea som i rankingronden sköt det nya världsrekordet 699p.

alls nervös eller att det var jobbigt på något sätt, det skulle bara bli kul.

- Tomas hade förvarnat mig om att det skulle vara väldigt stort så jag hade ett lite hum om hur det skulle vara, berättar Christine. Man hade byggt en hel by där alla aktiva bodde. Alla idrotter var inte där samtidigt beroende på när under OS man skulle tävla. Sverige hade en egen "svenskdel" och vi hade Danmark, Norge, Schweiz och Storbritannien boende i närheten.

- Vad gör man under de första dagarna innan själva starten?

- Det var ganska lugnt, dagarna gick fort och man tränade lite, tog det lugnt och försökte vänja skallen. Lunch och annan förtäring under träningen tillhandahölls ute på banan så i själva OS-byn var vi egentligen bara på kvällarna.

- Hur var det att bli intervjuad i TV?

- Det var kul, dom ringde sverigen innan och frågade om jag kunde komma. Studioen var väldigt liten och varm. Jag blev lite överraskad över hur bra koll man hade på bågskytten.

- Hur upplevde du kvalskjutningen?

- Jag tyckte att det var jättejobbigt. Jag sköt resultatmässigt som jag gör hemma men skjut-



Holländaren Van Pelt till höger i bild slutade fyra.

ningen kändes inte bra. Jag ville verkligen vara på topp och jag var superfokuserad och kände mig redo. Men jag ville ha bättre utdelning av min skjutning och blev nog lite irriterad i början och sådant är svårt att komma ur.

- Har man någon kontakt med de andra skyttarna?

- Kanske inte så mycket under själva tävlingen eftersom alla är så fokuserade. Det är då man märker hur stort ett OS är.

- Första matchen blev mot Hayakawa Ren, Japan. Hur tänkte du när det blev dags för matchskyttet?

- Jag kände mig väldigt nervös, medger Christine. Jag hade lagt upp en plan och visste vad jag skulle göra när jag gick in på banan. Planen var att ha fokus på tavlorna och att hålla mig i min "bubbla". Att vara i centrum med mycket publik tycker jag är kul.

- Hayakawa ville börja skjuta och det kändes skönt det kan annars bli lite stressigt. Jag ville starta med bra skjutning för att kunna justera siktet efter det. När jag drog upp första pilen hade jag en väldigt hög adrenalinnivå och bågen kändes lätt och skjutningen väldigt bra. Det var samma känsla som på fält-VM 2010. Då tänkte jag att det finns inte en chans att hon tar mig nu, men hon var bara bättre (6-4), konstaterar Christine. Hayakawa avancerade sedan fram till åttondelen.

- Hade du träffat på din motståndare förut?

- Henne hade jag inte tänkte på alls och inte Japan heller.

- Om du skulle summera ditt första Olympiska Spel och vilka lärdomar du dragit?

- Avslappnad och besviken. Kände mig så säker och redo för skjuta tre dagar, jag ville inte nöja mig med att bara ha kommit dit, avslutar Christine.



Koreas Ki Bo Bae tog guld på damsidan.



Takaharu Furukawa tog ett oväntat silver till Japan.



Oh Jin Hyek tar Koreas första OS-guld på herrsidan.



Bakom

kulisserna

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Långa arbetsdagar och massor av nya intryck varje dag. Ja så kan det se ut att jobba som volontär på ett OS.

OS & Para

Mix Haxholm har under OS och Paralympics jobbat som volontär. Arbetsuppgifterna har legat nära de aktiva och här konstaterar hon att det blivit väldigt komplext att ta sig till ett OS med bra förutsättningar för att kunna prestera. Det är en fördel för de länder som kan sprida ut pressen på många fler människor och där möjligheten till förberedelse har stor betydelse.

”Fyra år av stenhård
uppoftande
träning
kan vara över
på bara 15 minuter”

Just nu packar vi och stänger ner, berättar Mix som under OS och Paralympics ansvarat för atleternas launch och en infodesk. – Jag har haft turen att få vara väldigt nära skyttarna och kunnat se hur dom förändras varefter pressen ökar. – Det gick

att se på kroppsspråk och skyttarnas blick hur matchen skulle gå som dom var på väg in till, berättar Mix. När de Italienska och amerikanska lagen tog sina medaljer släppte man ut väldigt mycket känslor, Frangilli grät till exempel. Kanska slappnade man av för mycket och kunde inte ladda om till det individuella. Det syntes på Brady när han gick ut till den match som han förlorade att han inte var riktigt med. Själv sa han efteråt att han hade gjort vad han kunnat. Den uppfattningen hade även världsrekordhållaren Im som även han var mycket besviken.

- Jag blev helt tagen, berättar Mix av vilket tryck det var inne på arenan och det var många även favoriter som också kände av det. Det är speciellt att ha 5000 människor i publiken så tätt in på. Många kom också ut från arenan i tårar.



- Jag var så kallad "target agent" vilket betyder att jag drog pilarna å bland annat Christine som jag tycker gjorde en fantastisk insats. Det har blivit så komplext att prestera på den

*"En av de största
Brittiska tidningarna
gav bågskyttet högsta betyg
för sin utformning av
tävlingsarenan,
det fick ingen annan
idrott."*

här nivån. Det är så mycket runtomkring som måste fungera, tycker Mix. Jag pratade med dom mexikanska damerna som tog silver och brons.

- Dom pluggar på universitet till vardags men har tränat, tävlat och levt på heltid tillsammans i flera år innan OS. Dom kom in under uppbyggnaden av bågskyttet i Mexiko som också har en Koreansk tränare. Teamet bestod av sex skyttar som hade en hel stab runt omkring sig, varav tre/fyra coacher. Det känns tungt att lägga all press bara på skytten som det blir här i Sverige, funderar Mix. Lika dant med Holländaren som gick till fjärde plats. Där är det Van Alten som är heltidstränare och driver ett eget skyttecenter där han utvecklar skyttar. Det är den här komplexiteten jag menar, säger Mix.

- Den Indiska världsettan Kumar är en liten blyg tjej som kommer från väldigt fattiga förhållanden. Jag pratade lite med henne och i Indien har man ett system av ekonomiskt stöd så att man klarar mat och utbildning. Då blir det väldigt viktigt hur man presterar. I Korea är det samma, vinner man guld ja då vet dom att dom har en lägenhet och kanske en bra pension säkrad.

Mer avslappnat

Paralympics har en helt annan atmosfär, tycker Mix. Det är lättsammare och skyttarna har ett väldigt tålamod trots att man presterar på mycket hög nivå. Där är det ingen som klagar över att gräset inte är rakt klippt. Man får lite perspektiv på saker och ting av att ha varit med under Paralympics.



Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-08-29



Järnvägens IF 2011 års segrare

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	Nykarvns BK	17	158	425
2	Järnvägens BF	10	145	414
3	Lindome BK	16	130	340
4	BK Fiskgjusen	6	78	251
5	Luleå BS	9	67	211
6	Älvenäs BK	4	43	153
7	Avesta BK	1	28	143
8	Kungsängens BK	7	38	128
9	Trelleborgs BK	4	33	89
10	Sundsv/Ortv BK	12	35	84
11	BSK Iggesund	5	21	75
12	Rejmyre BSK	3	18	69
13	Helsingborgs BK	4	23	69
14	Sätters IF/BK	3	29	67
15	BSK Edsbyn	6	29	67
16	Mjölby BS	4	21	62
17	Tyresö BS	7	21	58
18	Timrå AIF	5	26	58
19	Nora BK	2	15	52
20	BK Friskytarna	5	19	51
21	Skogens IF	8	23	45
22	Åtvidabergs BK	2	11	44
23	Tranås BSK	8	19	43
24	Lammhults BK	2	13	42
25	BS Gothia	8	20	41
26	Grimslövs AIF	1	9	40
27	Karlstads BK	3	18	40
28	Södertälje BF	8	17	38
29	IF Karlsvik	4	17	38
30	Karlshamns BK	8	20	37
31	Stockholms BK	10	15	36
32	Kristianstads BK	1	11	35
33	Stallarholmens BK	2	16	32
34	BK Dalpilen	3	13	32

35	Huddinge BSK	3	14	31
36	BK Siljanspilen	4	14	31
37	Stockamöllans IF	4	10	23
38	BK Vildkaninen	3	11	22
39	Kalmar BS	5	10	20
40	Kungälv's BK	4	8	19
41	BS Vaggeryd	3	8	16
42	Ljungby BSK	3	7	16
43	Nyköpings BK	3	9	16
44	BS Kil	1	7	16
45	Stocka BSK	2	5	15
46	Gävle BK	4	5	15
47	Örebro BKJ	2	6	14
48	Huskvarna BK	5	7	14
49	Strängnäs BK	4	10	14
50	Vetlanda BSK	1	5	13
51	Bollnäs BK	1	4	13
52	Karlskrona BK	3	6	11
53	Kiruna BK	2	4	11
54	Skövde BK	3	3	11
55	Söderhamns BS	2	5	11
56	BSK Enviken	2	7	11
57	Västbo BSK	1	4	10
58	BK Fjädersn	4	7	10
59	Halmstads BF	3	3	9
60	IF Ulvarna	2	3	9
61	BS Grästorp	4	6	8
62	BSK Gnarp	3	3	7
63	Umeå BK	7	7	7
64	Tibro BS	3	6	7
65	Arvidsjaur BS	2	4	7
66	Kungängens BK	1	2	6
67	Alingsås BK	5	5	5
68	Rumskulla GOIF	2	4	5
69	Katrineholms BK	4	4	4
70	Uddevalla BK	4	4	4
71	Falu BSK	2	3	4
72	Stenbro BS	1	3	3
73	Ronneby BF	3	3	3
74	IK Österviking	1	3	3
75	Linköpings BK	2	2	2
76	BK Björnen	2	2	2
77	BK Pantern	2	2	2
78	Västerås BK	2	2	2
79	Sollefteå BK	1	2	2
80	Eskilstuna BS	1	1	1
81	Trollhättans BK	1	1	1
82	Uppl/Väsby BF	1	1	1
83	Östersund BK	1	1	1
84	Wij BS	1	1	1
Totalt	328	1453	3898	



Fin bild på Lina.

Fält-VM

- Lina första svenska mästarens i damer klassiskt.

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA

Sverige är bortskämda med bra barebowskyttar och Lina Björklund, BSK Edsbyn, är den senaste i raden som går från klarhet till klarhet. Vid fält-VM i franska Val d'Isère fick Sverige två guldmedaljer med sig hem. Lina Björklund blev första svenska barebowdamen att bli världsmästare och Jesper Fredriksson, BK Gripem, tog guld i klassen Junior Recurve.

Lina blev på VM första svenska damklassiker att bli världsmästarens.

- Mitt mål var inte att bli den första svenska kvinnan utan att någon gång vinna och att få vara bäst, fastslår Lina. Det här var bara en bonus.

- Hur var det att ställas mot regerande mästarens Strobbe som har ett VM-guld och varit på pallen de tre senaste VM: en?

- Strobbe skjuter helt otroligt bra, det går det inte att komma ifrån. Jag kan inte säga att hon är min idol men jag fascineras över att hon kan skjuta så bra. Hon är inte bara trevlig, hon är också en fröjd att gå bredvid och se hur bra hon behärskar svåra situationer, tycker Lina.

- Du jämförde din känsla inför finalen med hur det skulle kännas för en 100-meters sprinter att möta Usain Bolt i en tidigare artikel. Hur hanterade du det?

- Strobbe är så långt före mig. Ibland skjuter hon 40-50-60 poäng bättre på 48 mål fält, och jag har känt att det inte spelar någon roll hur myck-



et jag än tränar så kommer hon ändå att vinna. Med det tänket fanns det ingen anledning att hålla igen under finalen för det fanns liksom inget att förlora utan att bara skjuta på.

- Jag skakade lite i uppdraget men så fort jag var uppe i ankring genomförde jag mina triggers och fick bra coaching från Niklas Andersson, Avesta. Han stod bakom mig och fungerade som en extra hjärna vilket kändes väldigt skönt när han med sprudlande engagemang och en grym positivitet hjälpte mig att prata igenom skotten. Det där är något som vi tränat på och jag vill ha det så. Många skyttar vill inte bli tilltalade alls under skyttet men det är olika, menar Lina.

- Min värld med familj, två barn, arbete osv ser inte ut som det gör för dom italienska skyttarna som är proffs och får betalt för att skjuta bägge. Däremot tränar jag mycket mentalt och när jag väl skjuter lägger jag fokus på kvalitet. Jag känner mig lite trött på att vara "sämre" än killarna och framför allt är jag trött på att skjuta sämre än Strobbe, för kan hon, då kan jag också, säger Lina bestämt.

- Under VM tappade jag tekniken helt på den märkta banan och jag slutade på 13: e plats den dagen, men eftersom jag inledde med en tredjeplats första dagen räckte det till en slutlig sjätteplats. - Min tanke inför fortsättningen var då att hänga kvar och sedan sopa på med allt jag hade. När jag i semifinalen låg under mot tyskan Jentges med tre poäng, tänkte jag att "gör nu tre bra skott och så får vi se vart det leder". Då sköt jag 5-5-4 medan tyskan sköt 2-1-1. Jag tog nio poäng på henne där och vann med sex poäng bara genom att fokusera på bra teknik.

- En kul sak med finalen var att alla målen skulle skjutas uppför. Jag fick tipset från Bobby att inte tabba upp för att kompensera för lutningen uppför. Låt bara kroppen hänga på i ställningen som blir när du skjuter uppför. Linjeringen blir bra ändå, och det stämde. Jag behövde bara justera en gång.



JESPER....

- **Hur är du som person?**

- Jag är definitivt envis och känner inte att jag är bra på mycket annat än just bågskyttet; där ger jag också allt.

- Jag tror att framgång hänger på två saker, säger Lina. Att man gör sin hemläxa, så som jag gjorde från början när jag var ung och hade tid att träna kvalitet. Den andra saken är förberedelse. Jag föreställer mig mentalt vad som kommer att hända och vad jag gör då. Då känner jag igen mig när jag väl står där, kanske i en final. Jag ser mig själv gå fram och känna efter hur skottet kommer att bli.

- Hur skall jag göra om jag ligger under? Vem skall då skjuta först på sista målet? Ska jag vanta med att skjuta ifall hon gör bort sig? Om hon inte gör bort sig, då har jag inget att förlora. Då är det bara att skjuta på. Så tänkte jag inför finalen mot Strobbe. Jag hade bestämt allt innan, hur reagerar jag om jag förlorar eller om jag vinner, inget är slumpartat.



- Så här skall jag känna efteråt. Därför kom det heller inte som någon chock att vinna VM för jag hade känt på det en hel vecka innan. Självklart blev jag överlycklig men jag var ändå mentalt förberedd.

Girl Power

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Girlpöwerörelsen startades hösten 2011 med Renée Modig, BK Friskyttarna som initiativtagare. Från början var det en lokalföreteelse men nu har man ett drygt hundratal medlemmar över nästan hela landet.

Så här berättar Girl Power-generalen själv om rörelsens uppkomst och framtid.

- Girl Power tanken föddes på en tjejträff vi hade förra hösten, berättar Renée. - Det handlar om att få fler tjejer till bågskytten.

- Gurppens arbete handlar om att dom tjejer som har förmågan att göra något, ta initiativ till något faktiskt också gör det.

- Det kan handla om skjutteknik, mentalt träning, skogsskytte, föreläsningar osv. Det är bara fantasin som sätter gränser, menar Renée.

- Tanken är också att varje tjej skall ta med sig

- Jag brukar fråga folk hur man gör rent skjuttekniskt. Är du statisk i arbetet när du siktar?

- Jag är statisk på så vis att pilen inte rör sig bakåt men jag har ett "jobb" i ryggen med ett bra tryck fram och ett bra drag bakåt.

- När jag skjuter klassiskt måste jag ha en medveten "hålla fast kontroll" annars går skottet direkt. Känner du något sådant? Kan du "kasta dig ut" och hänge dig åt skottet som då kan komma när som helst?

- Jag har inga som helst problem med att hålla kvar. Det enda jag har är kanske att våga gå in helt i gult. Jag kan ligga lite till vänster om gult och skjuta bra. Kasta mig loss kan jag definitivt göra när jag känner en säkerhet i skytten, som i VM-finalen, avslutar Lina.

RESULTAT

Barebow	Pl.	Peter Grip	9
Bobby Larsson	5	Morgan Lundin	17
Martin Ottosson	9	Magnus Edström	30
Kalle Puman	10	Fristil	
Compound		Elin Kättström	11
Ulrika Sjöwall	4	Björn Jansson	15
		Niklas Andersson	26



Första "riksmötet" invigdes med att smålla balonger.

en ny tjej till sporten och sedan är det upp till den lokala föreningen att förvalta den eller de nya som kommer. Den här tjejgruppen försöker också att fånga upp de nya tjejer som kommer till bågskytten och numera är inte våra så kallade "tjejträffar" enbart en lokal företeelse, säger Renée.

**BLI STARKARE
MED ENKLA OCH
ROLIGA REDSKAP!**

**GUMMIBAND
(SPARTAN LOOP)**

KETTLEBELLS

BULGARIAN BAG

REP

OCH MYCKET MER...

**BESÖK VÅR WEBBSHOP PÅ
WWW.SPARTANTRAINING.SE**



spartan

www.spartantraining.se
info@spartantraining.se
Repslagargatan 4, 591 30, Motala





Det självklara valet för
svenskt bågskytte!
- Sedan 1975!

Team Bågar&Pilar

Team Bågar&Pilar är en samling aktiva bågskytter 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 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&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

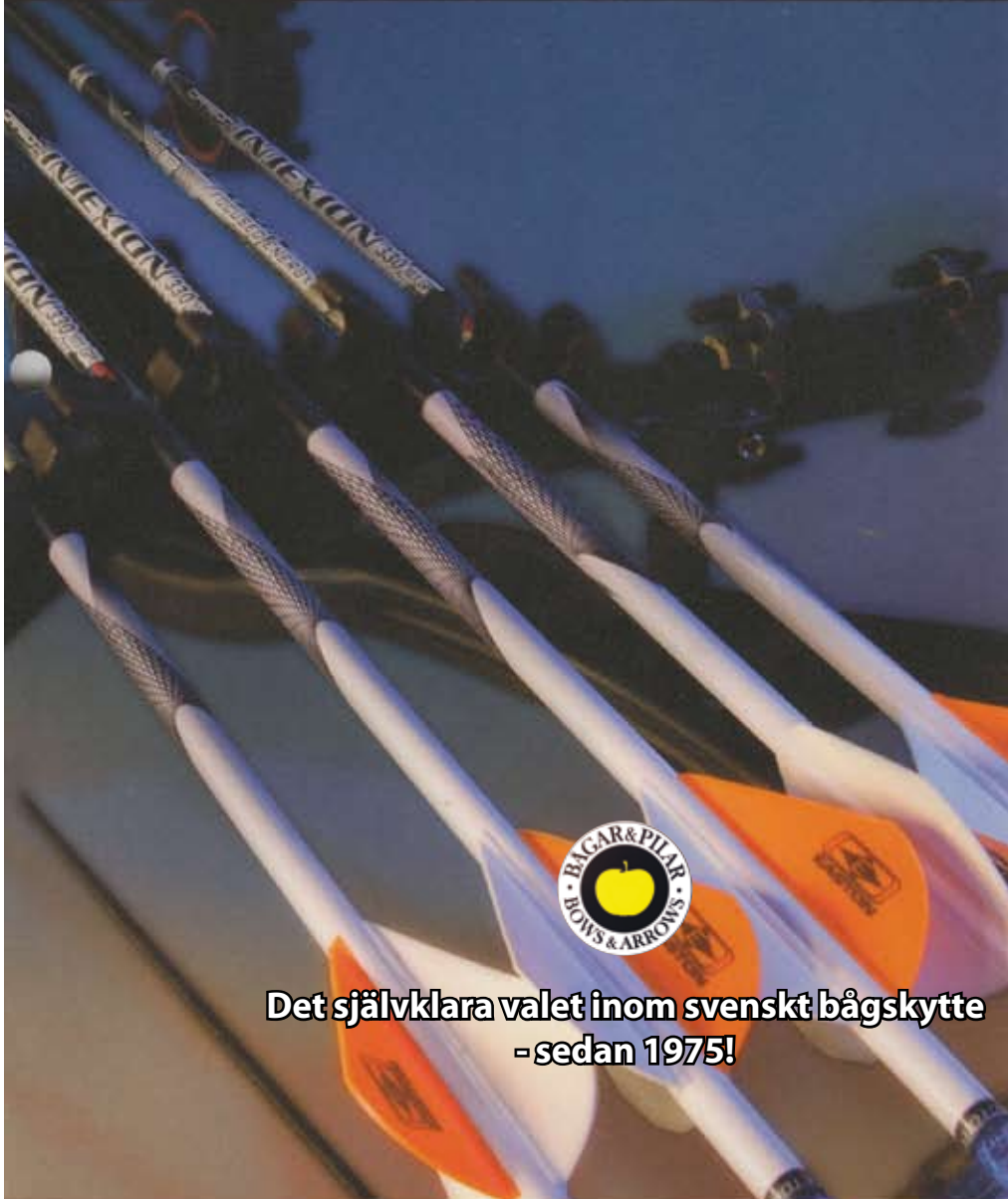
butiken@bagaropilar.com

info@bagaropilar.com

**RESURS
BANK** ●●●



EASTON 2012



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





Gummibandet

- bra belastning åt bägge hållen.

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Framgång i idrottsliga sammanhang bygger inte bara på en bra skjutteknisk grund och bra mentala förberedelser. Det bygger också på en bra fysisk grund. Idag blir det dessutom allt svårare att klämma in träningspass som inte är skjutpass. Därför skall vi här titta på den fysträning som lätt kan bedrivas när som helst utan några större kostnader med ett kraftigt gummiband. Dessutom erbjuder gummibandet en belastning som både är excentrisk (utsträckande belastning) och koncentrisk (sammandragande belastning). Således blir det ett koncentriskt arbete att under belastning böja i armbågsleden och en excentriskt arbete att sträcka ut armen under belastning och hålla emot.

Till vår hjälp har vi fått Chris Muling som varit personlig tränare i 10 år och jobbat som coach de senaste 4 åren. Chris kommer ursprungligen från Australien och har varit i Sverige i ungefär ett år. Som instruktör på Spartan Hälsoverkstan i Motala visar han här ett antal övningar med gummibandet. - Egentligen är det bara fantasin som sätter gränser för hur man kan träna kroppen, inleder Chris. Gummibandet har stora fördelar eftersom det är så tillgängligt och finns i olika styrkor.

Det vi skall göra nu är att främst titta på övningar som belastar överkroppen, i slutet tittar vi på några bra stretchövningar med gummibandet. Med all träning och stretching är regelbundenheten a och o, berättar Chris. Du kan göra övningarna under cirka 40 sekunder, vila och kör 40 sekunder till, upprepa tre till fyra gånger.

Bild 1-2



Övning ett är en enkel belastning av rygg och armar. Ställ dig på bandet och fatta tag i bandet med bägge händerna. Var rak i ryggen och böj på benen. Res dig upp och dra med dig bandet till bröstet som bilderna visar. Ett bra koncentriskt arbete byts mot ett bra excentriskt arbete på tillbakavägen. Öka belastningen genom att lyfta hela bandet från golvet.



Bild 3-4



Här handlar det om att belasta skulderpartiet. Var noga med att gå ihop med skulderbladet mot ryggraden.

Bild 5-6



Stäl dig på bandet med ena foten. Håll i bandet med bägge armarna raka, dra och vrid överkroppen snett upp åt höger. Byt fot och träna motsatta sidan också.

Bild 7-8



Detta är den klassiska skivstångslyftet, mycket effektivt och belastar baksidan av dina överarmar (triceps) rätt bra.



Bild 9-10



Denna mycket effektiva övning belastar triceps. Jobba inte för hårt i början och var noga med att stå rakt genom hela övningen

Bild 11-12



Ställ dig på bandet som i den inledande övningen. Var rak i ryggen och böj på knäna. Lyft hela bandet från golvet i midjehöjd. Belastar biceps.

Bild 13-14



Den klassiska biceps övningen funkar även här. Var noga med att pressa armbågarna mot sidan av kroppen hela tiden. Ju bredare du står med fötterna desto mer ökar belastningen.



Bild 15-16



Den vanliga armhävningen får en extra tyngd med gummibandet som hjälp.

Stretch/töjning

Bild 1 – 3



Dessa övningar är statisk stretching för skulder- och bröstpartiet. All stretching resulterar i bättre rörlighet om man gör det regelbundet. I Tidsskriften Bågskytten har vi skrivit om detta vilket också återfinns i steg 2-materialet.





Tavel-SM

- klubbstugan eldhärjades.

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Borlänge stod för tredje gången som arrangör för Tavel-SM som den här gången kantades av olyckliga omständigheter. Först drabbades man av inbrott och straxt innan SM brann klubbstugan ner.

300 skyttar, bra väder, fina arrangemang och nöjda skyttar så kan man karaktärisera årets Tavel-SM när BK Dal-pilen arrangerade för tredje gången.

- Arrangemangen har nästan gått i varandra, berättar tävlingsledare Peter Hellman. Jag tycker också att tävlingen flöt på väldigt bra och var riktigt kul att jobba med. I det sammanhanget skulle jag vilja sända ett stort tack till kommunen som stöttat oss bra och inte minst till alla våra medlemmar som jobbat stenhårt

med alla förberedelser och under själva tävlingen. Även skyttarna som hjälpte till att göra detta arrangemang till den succé det blev.

Branden

Bara någon vecka innan SM brann klubbstugan ned till grunden. Händelsen har skakat om föreningen ordentligt. – Vi höll på med reparationerna efter ett inbrott när det här hände mitt i slutspurten och det har varit en tung sommar i år, medger Peter. Allt 3D-material vi byggt upp för att så småningom kunna arrangera ett 3D-SM försvann, det var värden för mellan 200 – 300 tusen kronor. Nu täcker försäkringen in det mesta men det blir så mycket jobb efteråt.



En egen anläggning

Tanken var från början att använda dessa arrangemang som grundplåt i bygget av en egen anläggning men dessa planer har man fått lägga på is ett tag. Just nu flyttar vi till en egen inomhuslokal och skulle vi växa ur den får vi titta vidare utifrån det, tycker Peter. – Vi får hoppas att det kommer ut något bra av allt som hänt.

Erika Jangnäs, DR21

En som var extra glad var Erika Jangnäs, Luleå. Fullt förståeligt efter att på kort tid ha blivit såväl svensk juuormästarinna som svensk seniormästarinna. En imponerande bedrift. Utgången blev som sagt något överraskande när Erika Jangnäs, Luleå BSK drog längsta strået. Jag hade med Erika som outsider men jag hade nog tippat ett par tre, fyra andra före i resultatlistan. Bra jobbat i alla händelser för någon som bara skjutit båge i två år.

- Det ser väldigt lätt ut när du skjuter, inget väntande utan på skottet direkt.

- Ja det har gått väldigt bra även om jag brukar ha problem i den blåst som varit i dag, säger Erika. Jag har kanske seglat lite i medvinden

från JSM och mest varit nyfiken på vad som skulle hända här.

Martin Olofsson, HR21

Martin vinner den stora recurvklassen.

- *Överraskad?*

- Ja, faktiskt men det har varit ganska stabilt den senast tiden men jag hade inte väntat mig det här är jag kom hit. Tankarna har varit på en massa andra saker vi har ju precis fått en son också, berättar Martin. Det ger lite andra perspektiv på saker och ting.

Peter Paulsson, HK21

Peter vinner klassikerguldet för andra året i rad.

- Det känns faktiskt riktigt bra och jag har tränat intensivt de senaste två veckorna, berättar Peter. Jämfört med förra året känner jag mig betydligt mera förberedd och stabil i skjutningen. Jag har tränat i regnkläder och blåst och känner att jag klarar av det.

- Jag tycker inte att jag har skjutit dåligt en enda gång på hela helgen så jag är nöjd, men så är jag ju alltid nöjd.

- Jag hade nog väntat mig att bli bland dom fyra bästa och skyttar som Kalle, Erik och Bobby är skyttar som alltid är farliga.

- Jag är heller inte särskilt nervös av mig och jag resonerar gärna så med jobb och familj att kommer jag bara iväg så har jag vunnit redan där.

- Vi får se om jag kan skjuta lite fält till nästa år, jag har ju inte hunnit med det i år. Men om man tittar på Göran Bjerendal så har jag ju 25 år på mig att lära mig det, funderar Peter.

Ingrid Olofsson, DC21

Ingrid Olofsson vinner sitt fjärde Tavel-SM (senast 07). - Det känns som om man är tillbaka på banan igen, tycker Ingrid. Jag har varit ute både på World Cup och på EM så det känns bra att få vinna på hemmaplan också. Mina förväntningar när jag kom hit var helt klart att komma på pallen och då guldfinal förstås, säger Ingrid.

Reino Lethonen, brons HR60

- Det känns bra att vinna brons, tycker Reino efter att ha upprepat fjolårets prestation och tagit brons i HR60.

- Vi är inte så många och med åren har det blivit en och annan medalj varav tre gulefter att ha upprepat fjolårets prestation och tagit brons i HR60. - Vi är inte så många och med åren har det blivit en och annan medalj varav tre guld.

KLASSEGRARE

HC21 Magnus Carlsson, Trelleborg
 HC50 Stig Svensson, Skövde
 DC21 Ingrid Olofsson, Sturarna
 DR21 Erika Jangnäs, Luleå
 HR21 Martin Olofsson, Lindome
 HR50 Paul Köhler, Nimrod
 DB21 Lina Björklund, Edsbyn
 HB21 Peter Poulsen, Grästorp
 DC50 Eva Godlund, Järnvägen
 HC60 Kjell Eriksson, Linköping
 HR60 Claes Colmeus, Gripen
 DR50 Karina Nilsson, Skogen
 HB60 Stig Bergström, Nyköping
 DLB21 Anette Sundin Karlsvik
 HLB21 Roland Bexander, Fiskgjusen



Skånecupen 2012

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: HÅKAN ANDERSSON, SATSERUP

I syfte att motivera och främja den skånska tävlingsverksamheten och mångfalden har man under sommaren i Skånedistriktet arrangerat något som kallas Skånecupen. Cupen är ett resultat av ett möte under förra hösten där representanter från distriktets föreningar "tog tempen" på det skånska bågskytet. Detta resulterade i fem kvällstävlingar med fem olika arrangörer. Tävlingsronder som fick ingå i cuppen blev 900-ronden, SBF 70/50 m samt fält och jakt. Cupklasserna blev tre till antalet och delades in i compound, fristil och klassiskt/långbåge. Ett annat intressant inslag blev att blanda herr och dam samt att bara ha 21 klassen under detta första "testår". Andreas Hein, BK Gripens medansvarig för administrationen och Ulrika Bengtson, Bågar & Pilar berättar här lite mer.



”- Bra att inte bara skjuta för äran utan att man faktiskt kan få en prischeck från Bågar & Pilar också”

- Det faktum att det i regel är mer gynnsamma väderleksförhållande här i blåsige Skåne under kvällarna var ytterligare ett argument för kvällstävlingar.
- När vi drog igång vände vi oss också till Ulrika och Bågar & Pilar för att se om man kunde sponsra

oss, berättar Andreas vidare.

- Jag tyckte att det lät som ett utmärkt initiativ, inflikar Ulrika. Att kunna tävla lokalt utan långa resor ligger i tiden, det har blivit ett pussel att få både tid och pengar att passa ihop.

- Fortsätter man med det här fortsätter även vi att stötta med det vi kan.

- *Om ni skulle "betygsätta" det första året, vad säger ni då?*

- Vi har i snitt haft ett 25-tal skyttar/tävling och cirka 130 starter totalt sett, fortsätter Andreas.

- Här nere har vi ont om skogstävlingar och då är det extra kul att småklubben Satsersups Ibf ville arrangera en 15 måls jaktkvällstävling.

I fjol förra året sköts en testkvällstävling som arrangerades i Stockamöllan med ett mycket lyckat resultat. Inspirationen hade man tagit från Västkustens BF som kört sina kvällstävlingar ett tag.

- Med mångfald och korta tävlingar på nära håll kan man säga att det har blivit en form av organiserad träning vars resultat trots allt hamnar i "bästa listorna" då tävlingarna är sanktionerade av SBF, börjar Andreas Hein som tillsammans med Mats Friberg ansvarat för cupadministrationen.



”- Vi vill att folk skall skjuta det man normalt inte skjuter.”

- Nu har vi börjat och när nu Satsrup startat kanske det lockar fler skogsarrangörer till nästa år, funderar Andreas.

- *Hur har det fungerat att blanda herr och dam?*

- Vi har ont om damer i distriktet och med tiden hoppas vi att fler skall upptäcka tävlingskyttet genom Skånecupen.

Jenny Jeppsson tog till exempel en fin fjärdeplats vid avslutningen i Helsingborg som för övrigt blev extremt blåsig.

- Den som vinner cupen är inte den bästa tavel- eller skogsskytten utan en blandning och det tycker jag är ett intressant inslag, säger Andreas.

PARALYMPICS

TEXT: GULLIMAR ÅKERLUND, FBK HANDIKAPP **BILD:** DEAN ALBERGA, WA



Robert och Zandra skjuter in sig på finalbanan med 4000 åskådare.

En jätteupplevelse att delta på.

- Invigningen och avslutningen var helt enastående och något som man aldrig kommer att glömma.
- Tävlingsorganisationen var helt klanderfri.

- Organisationen runt med bl.a. transporter, mat, volontärer mm var helt perfekta.
- Vänligheten hos värdnationen var enastående.
- Boende i paralympiska byn var bra,



städning varje dag, alltid rena handdukar mm.

- SHIF stab var mycket bra med Hans Säfström och Inez Lopes i spetsen.
- Medicinska teamet jobbade hårt och mycket för alla aktiva i Svenska laget. Både Zandra och Robert fick mycket hjälp.

Vi i laget jobbade hårt under träningsdagarna för att känna att skjutningen stämde och att det inre lugnet fanns där. Hitta lösningen på att vindarna på kvalarenan skiftade mycket under dagens lopp. Som tur var fick vi skjuta under 60 minuter på finalbanan. Skillnaden mellan dessa banor var framförallt stor i sida.

- Kvalet blev svårt för de flesta. När Zandra Reppe sköt var det regn, byig vind och i slutet solsken och näst intill kastvindar. Resultatet blev 642 som gav en 7:e plats (vann kvalet gjorde slutliga mästarrinnan Danielle Brown på 676 p).

- Robert Larsson fick skjuta i solsken, men i konstant blåst. Byig och svårskjuten sidvind var det som bjöds denna eftermiddag.

Elimineringsronderna

Zandra fick i sin första match möte Olga Polegaeva, Ryssland. Tyvärr för Zandra tappade hon en pil i första tävlingsserien och kom naturligtvis under med 0-2, sedan blev det 1-1 (27-27), 1-1 (28-28), 1-1 (28-28) och 1-1 (27-27) och sur förlust med 4-6. Sista pilen dömdes till en 8:a men var otroligt nära enligt Leif Danielsson som var framme vid tavlorna. Om vi fått in den hade det naturligtvis blivit en helt annan historia med särskjutning....

- Robert fick i 16-delsfinalen möte Soo Ouk Lee, Korea. En otroligt spännande match som slutade med vinst 7-3 (29-26, 25-27, 30-29, 28-28, 29-27). Efter 25 poängaren (alla tre pilar inom några få mm från nästa poänggräns) sköt Robert kanonbra. Han var också själv väldigt nöjd med denna match.

- I nästa match blev det kvalfyran Dogan Hanci, Turkiet. Hanci var tyvärr kanonsäker och Robert förlorar med 1-7 (25-28, 26-26, 26-30, 28-30). Detta var väldigt nyttigt för Robert att i sin Paralympicsdebut vinna en match och därför få skjuta två gången inne på finalarenan inför uppskattningsvis 4000 åskådare.



Vy över tävlingsområdet.



Zandra Reppe.

- Att känna den nervositet som Robert kände är positivt inför framtiden. Båda svenska skyttarna blev därmed 9:a. Erfarenhetsmässigt var det otroligt lärorikt inför fortsatt satsning mot nästa mål, VM 2013, VM 2015 och Paralympics 2016. Nu går Paraskyttarna över till 50-metersskytte vilket kommer att passa flera av de svenska skyttarna.

- Tack till Er, Zandra och Robert min assisterande Leif Danielsson som varit med på denna resa under, först alla läger, sedan uppladdning och till sist Paralympics.

- Nu startar resan mot 2016, lycka till.

TILL SALU!

E-båge

Bambu - Carbon och handtag i Amarant Ek.
66", 35#. Ett år gammal.

Pris: 4500 kr

Tel: 0504 - 122 30

Börje Fogelström

JUNIOR-SM

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Regnet stod stundtals som spön i backen.

Årets arrangörer av JSM var tre till antalet, IF Ulvarna i Bromma (jakt), Tyresö (Fält) och Södertälje (Tavla). Visst fanns det skyttar som lyckades ta alla tre disciplinerna som Kalle Puman och Zakk Nossborn med flera.

Mästerskapet inleddes av IF Ulvarna som bjöd på väldigt fina banor (det var trångt mellan superlativen), bra jobbat med andra ord. Massor av fina insatser av de 96 deltagande skyttarna. Dessutom deltog 25 skyttar i upp till 13. Åtvidaberg kniper två av guldmedaljerna i HC16 respektive HC13. Att bröderna Simon och Martin Hellman stod för den bedriften gjorde inte saken sämre, och mer skulle det bli.

På fälten i Tyresö deltog också 96 skyttar och 22 upp till 13. Härliga banor och bra prestationer. Resultat återfinns i slutet av denna artikel. Listan i sin helhet återfinns via www.bagskytte.se.

Under taveldelen i Södertälje hängde åskan och regnet i luften. Det senare hängde inte kvar så länge utan vräkte sig ned över skyttarna som trots detta kämpade vidare med fina insatser som följde.

Tavla

Det var mycket jobb innan JSM på tavla 2012 då det var 162 anmälda och 149 som kom till tävlingen vilket är nytt deltagarrekord som jag förstår det, säger Märten Blomroos från arrangörsklubben Södertälje.

- Buttar skulle tillverkas mat skulle inhandlas och klubbens sammanhållning sattes på prov inför tävlingen med en mycket bra uppslutning i alla delar av organisationen. Det kommer ju en del föräldrar samt syskon så vi satte nytt rekord i antal hamburgare också, vi hade tagit i rejält men fick åka och köpa mer. Själva tävlingen fungerade mycket bra i för det mesta solsken men även någon regnskur.

- Nya svenska rekord sattes av några duktiga juniorer så trots någon regnskur så var tävlingsförhållandena bra. Det tog lite lång tid att få fram finalstegarna samt resultaten och man får väl fundera på om vi skall skjuta 72 pil innan finalerna eller om det räcker med tex 36 pilar så tävlingen kortas ned. Har man 149 skyttar fördelat på 20 klasser så tar det tid. Jämfört med senior SM på tavla som ju utförs på två dagar så har ju arrangören hela eftermiddagen och kvällen på sig att få till finalstegarna medan man på JSM måste fixa det på en dag, så här måste man tänka till inför kommande JSM om hur man skall göra.

- Avslutningsvis vill vi i Södertälje tacka alla tävlande, SBF representanter och sist men absolut inte minst klubbens medlemmar som ställde upp till 100%. Tack skall ni ha för ett väl genomfört JSM 2012.

Erika Jangnäs



Cici och Erika

Erika vinner sitt första juniorguld i mitten av juli. En vecka senare står hon som segrare av senior-

SM. Snacka om flyt och att ha toppat formen rätt.

- Underbart! Utbrister Erika. Jag lyckades vinna mitt sista junior-SM. Jag kom inte hit med så höga förväntningar, medger Erika. Det har varit lite upp och ned ett tag så jag försökte mest ha kul.

- *Du tränar ganska mycket?*

- Ja det gör jag. Jag har just haft en ganska tuff grundträning vilket har betytt en hel del. Sedan blir det också mycket när skola och allt annat skall få plats. Jag har fått lära mig under våren att skjuta i både regn och blåst och med bra

grunder klarar man av det. Det här var första tävlingen som jag faktiskt sått och njutit av att stå och skjuta i regnet.

Erika har kommit fram väldigt fort efter bara två år i sporten. Efter en fjärdeplats förra året blev det högst upp på pallen i år.

- *Vad är skillnaden i skjutningen?*

- Jag har utvecklats och hela skjutcykeln flyter på mycket bättre nu, avslutar Erika.

Endrina Shabani



Endrina Shabani

Det har gått bra för Endrina tidigare i år har hon även segrat i Nordiska Ungdoms Mästerskapen och blivit sjuttonde på EM.

- Jag skjuttränar ungefär sex gånger i veckan, berättar Endrina. Men det slutar inte där. Två gånger i veckan blir det styrketräning och ytterligare något pass med kondition.

Sedan EM är det Anton Lundström som är tränare vilket vänt skyttet helt och det har gått riktigt bra sedan dess, tycker Endrina.

- Skjutteknisk sätt har jag bland annat jobbat med ankningen så att linjeringen blivit rakare.

Klas Thoreson



Klas Thoreson

Vinnare i HF16 blev lite oväntat Klas Thoreson, Järnvägen. Klas berättar att han kanske inte riktigt hade väntat sig att vinna men det "flöt på bra" i finalskyttet och "jag kände mig lugn i finalen", så pass att sista serien blev en prydlig "bingo".

- Det har inte blivit så mycket träning den senaste tiden, medger

Klas men det har varit desto mer tävling med EM förra veckan och NUM före det. Men före det har jag träna väldigt mycket.

Även huvudet har fungerat bra som annars är mitt stora problem. Jag har väldigt lätt för att börja tänka.

- I min träning har det resulterat i att jag skjuter mina träningar på 70 meter som jag skall tävla på och försökt skaffa mig en grundstabilitet i skjutningen eftersom huvudet kan spöka ibland. Min tränare Anders Fredriksson har hjälpt mig med den här mängdträningen och jag känner mig faktiskt tryggare.

- Under året har det gått både upp och ner, berättar Klas och guldet här har höjt mitt självförtroende ännu mer.



Simon Hellman

Simon Hellman

Simon tar bronspengen i HC16.

- Jag är väldigt nöjd, säger Simon. - Det var lite visset i förmiddags men sedan gick jag från en femteplacering till en tredje. Simon tycker att det var lättare att behålla koncentrationen när han fick stå på en egen butt i finalen.

Svensla Mästare

JAKT

Klass	Pl	Namn	Klubb	Poäng
DB13	1	Christelle Rudin	Järvägen	500
DB16	1	Sandra Lilja	BK Pantern	505
DC13	1	Emilia Hedström	Säters IF	510
DR13	1	Anna Johansson	Grimslöv	445
DR16	1	Cecilia Blomberg	Mjölby	510
HB13	1	Anton Cekal	Avesta	570
HB16	1	Kalle Puman	Eskilstuna	580
HC13	1	Martin Hellman	Åtvidaberg	580
HC16	1	Simon Hellman	Åtvidaberg	550
HLB13	1	Edvin Hedberg	Lammhult	470
HLB16	1	Robin Jernberg	BK Björnen	385
HR13	1	Niklas Bergström	Älvenäs	565
HR16	1	Jonatan Andersson	Nykvarn	550

Upp till 13

DB10	1	Jessica Gingborn	Nykvarn	555
DC10	1	Saga Grétarsson	BK Dalpilen	505
DR10	1	Isabella E Mattsson	Nykvarn	560
HB10	1	Zakk Nossborn	Nykvarn	575
HR10	1	Melvin Åhlund	Stallarholmen	600

FÄLT

DB13	1	Jessica Nilsson	BK Fiskgjusen	283
DR13	1	Tove Fjällström	Kungsängen	254
DC13	1	Emilia Hedström	Säter	332

DB16	1	Julia Hed	BK Siljanspilen	217
DR16	1	Sandra Andersson	Nykvarn	309
HLB13	1	Edvin Hedberg	Lammhult	182
HB13	1	Anton Cekal	Avesta	315
HR13	1	Marcus Lindberg	Järvägen	349
HC13	1	Hampus Borgström	Helsingborg	399
HC16	1	Isak Carlsson	Nora	366
HB16	1	Kalle Puman	Eskilstuna	308
HLB16	1	Robin Jernberg	BK Björnen	175
HR16	1	Jesper Fredriksson	BK Gripen	326

Upp till 13

DB10	1	Alice Janthe	Nykvarn	110
DR10	1	Anna Nystrom	Lindome	157
HB10	1	Zakk Nossborn	Nykvarn	158
HR10	1	Melvin Åhlund	Stallarholmen	171

TAVLA

HR16	1	Klas Toresson	Järvägen
HC16	1	Viktor Lundström	Södertälje
DR16	1	Erika Jangnäs	Luleå
DC16	1	Edrina Shabani	Helsingborg
HR13	1	Niklas Bergström	Älvenäs
HC13	1	Hampus Borgström	Helsingborg
DC13	1	Moa Andersson	Kristianstad
HB16	1	Kalle Puman	Tyresö
DR13	1	Tove Fjällström	Kungsängen
DB16	1	Julia Hed	BK Siljanspilen
LB13	1	Edvin Hedberg	Lammhult
DB13	1	Jessica Nilsson	BK Fiskgjusen
HB13	1	Alfred Friberg	Lindome

Upp till 13

HR10	1	Melvin Åhlund	Stallarholmen	704
DR10	1	Isabella E Mattsson	Nykvarn	650
HB10	1	Zakk Nossborn	Nykvarn	659
DB10	1	Louise Blomgren	Lindome	557
HC10	1	Simon Dalby	Helsingborg	669
DC10	1	Saga Grétarsson	BK Dalpilen	592

Svenska mästare, Fält-SM

DB21	Lina Björklund	BSK Edsbyn
HB21	Bobby Larsson	Stallarholmens BK
HB50	Niels Petersen	BK Gripen
HB60	Stig Bergström	Nyköpings BK
HLB	Bertil Andersson	BSK Uven
DLB	Viola Antman	Wij BS
HB13	Christelle Rudin	Järvägens BF
HC21	Morgan Lundin	NSIAB.com
HC50	Stig Svensson	Skövde BK
HC60	Jonny Bengtsson	Stockholms BK
DC21	Ulrika Sjöwall	Älvenäs BK
HR21	Björn Jansson	Nyköpings BK
HR50	Börje Johansson	Växjö AIS
DR21	Elin Kättström	Finspångs BSK

LAG HC

Kungälv BK Peter Grip, Marcel Polan, Anders Sjöberg 2353p

LAG HB

BSK Edsbyn Lina Björklund, Jakob Björklund, Christoffer Björk 1677p



3D-SM/Fält-SM

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: KARLSTADS BSK



Massor av fina mål bjöd på stor utmaning.

Det är sex år sedan Karlstad arrangerade sitt första 3D-SM och nu var det åter dags. Mycket planering och tusentals arbetstimmar senare genomfördes en av årets höjdpunkter till allas belåtenhet. Mikael Anderlé, Sturarna vinner HR21 i stor stil Göran Bjerrendal tvåa. Kaarina Saviluoto, Nykvarn gör det samma i DR21. Lisa Södersten, Piteå och Peter Grip, Kungälv vinner i compound.

Vi hade inte planerat att ta någon längre paus, säger Leif Carrfors tävlingsledare. Däremot behöver man "glömma" allt besvärligt vilket kan ta tid, menar Leif. - Som alltid är det mycket jobb och planering för att ro ett sådant projekt i land. Det är inte som att arrangera två 30-målsbanor i touren. I semestertider är det dessutom svårt att få tag i folk i kommunen och i företag. Veckan innan tävlingen hade det regnat så mycket att vi till slut inte kom fram till parkeringen vid tävlingsområdet.

Men skam den som ger sig, Karlstad kommun hjälpte till och med 20 kubikmeter grus och en traktor såg man till att det ordnade sig till slut.

- *Hade ni gott om medlemmar som kan hjälpa till?*

- Jag tror att alla som hade möjlighet hjälpte till i varierande grad. Och många med mig avsatte minst en semestervecka förutom allt tidigare arbete med planering av sekretariat och banor mm. Totalt sett torde det handla om tusentals mantimmar.

Men ett 3D-SM är kanske på gränsen för vad en klubb av Karlstads storlek orkar med.

- *Har ni blivit inspirerade till fler arrangemang?*

- Arrangemang av den här storleken får nog vänta några år. Man måste hinna glömma alla besvärligheter först.

Jakt-SM

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DAN WESSMAN ANITA KARLSSON, TIVEDS IF



Banorna bjöd på flera spektakulära mål där pilarnas flytförmåga nogga kontrollerades. Notera "hissen" upp i trädet!

Efter allt arbete i regnet under sommaren kom spå belöningen, det vill säga ett godkänt antal skyttar och fint väder, börjar Gunnar Nord, domaransvarig och banläggare tillsammans med Dan Wessman.

Vi arrangerade ju jakt-SM för två år sedan men den här gången var vi på ett annat ställe. Detta gav oss andra möjligheter runt sjön Unden som inte har lika mycket vikar. En hel del mål var också utplacerade i "obanad terräng" vilket också krävde en hel del röjningsarbete, säger Gunnar och fortsätter.

- Med två så stora arrangemang på kort tid brukar i många fall betyda att föreningen har en "plan". Har ni det?

- Nej, inte om du menar att spara pengar till en egen skjuthall och så vidare. Vi har en bra idrottshall så det här gör vi mest för att det är

kul och för att ge skyttarna en bra upplevelse så att jaktskyttet kan leva vidare, menar Gunnar. Att vi på det här sättet vill lyfta fram Tiveden har också varit en ambition.

- Vad har ni lärt er som arrangör efter två stora mästerskap?

- Hur viktigt det är med bra snitsling och bra vägvisning. Vi har också jobbat med att lägga banor som är svårbedömda och då menar jag inte att målen skall stå på maxavstånd utan att ta vara på de svårigheter terrängen erbjuder. Därför hade vi flera så kallade "vattenmål".

- Nyheter till årets tävling?

- Jag vi hade ett ute i vattnet där skyttarna fick åka "linfärja" ut till målet, själva färjan hade vi personal som skötte. Dessutom hade vi ett mål som satt 10 meter upp i ett träd. Butten halades sidan upp och ned som en hiss när pilarna skulle markeras.



- *Var ni nöjda med deltagarantalet?*

- Ja det blev ungefär 215 stycken vilket också var ungefär som under för två år sedan och vi är helt nöjda med det.

- *Vad blir nästa tävling?*

- Det blir en vanlig skogstävling nästa år, avslutar Gunnar och passar även på att tacka alla frivilliga krafter som ställt upp. - Dan och jag lägger banorna men utan alla medlemmar och folk från byn som hjälpt oss med mathållningen och transporter av buttar ut på banorna hade detta inte varit möjligt. Ett stort tack också till markägare som upplåtit sin mark till detta.

Svenska mästare

			Pil	20p	15p	SA
DB13	1 Christelle Rudin	Järnvägens BF	89	26	15	900
DB21	1 Lina Björklund	BSK Edsbyn	70	37	16	1040
DC21	1 Lisa Södersten	Piteå BK	62	46	12	1120
DLB21	1 Ulla Elwing	Västbo BSK	82	23	21	935
DR21	1 Jennie Knutsson	Grimslövs AIF	85	27	14	950
DR60	1 René Modigh	BK Friskyttarna	93	18	15	905
HB13	1 Theo N. Mårtensson	Lindome BK	90	21	14	775
HB21	1 Martin Ottosson	Västerviks BK	61	49	10	1145
HB50	1 Winfred Gockert	Grimslöv AIF	73	35	13	1040
HB60	1 Dan Pettersson	Växjö AIS	68	31	22	1035
HC13	1 Simon Kristiansson	Kungälv BK	64	35	23	1070
HC21	1 Lennart Hed	BK Siljanspilen	60	53	7	1165
HC50	1 Yngve Malmström	Södertälje BF	65	46	10	1115
HC60	1 Ben Elwing	Västbo BSK	65	38	17	1080
HLB21	1 Bertil Andersson	BSK Uven	68	29	23	1035
HR13	1 Marcus Lindberg	Järnvägens BF	71	42	10	1100
HR21	1 Björn Jansson	Nyköpings BK	64	48	8	1140
HR50	1 Börje Johnsson	Växjö AIS	69	39	13	1065
HR60	1 Leif Jansson	Kungsängens BK	78	25	21	980
LB13	1 Edvin Hedberg	Lammhults BSK	99	18	15	795

TÄVLINGSANNONSER

BK DALPILEN inbjuder till Två tävlingar, 30 pilar på 12/18m

Datum: 13 oktober, lördag
3 november, lördag

Tider: Omgång 1, 18m start 09:00, prisutdelning direkt efter.
Omgång 2, 12m start ca 11:00, prisutdelning direkt efter.
Start med 2 x 4 min uppvärmning.
OBS! max 28 skyttar/omgång

Plats: Klubbens inomhushall, Gyllehemsvägen 35, Borlänge, skyltat från "brandstations-rondellen" (Gyllerdellen) Rv 70.

Klasser: Enligt SBF regler, motion på valfritt avstånd en 122cm motionsrond för de minsta

Rond: 30 pilar på 18m & 30 pilar på 12m, Sanktionerad.

Anm. avgift: 50 kr

Tävlingsledare: LG Käck

Domare: PeO Gunnars mfl

Servering: Fikabröd, godis, dricka och kaffe

Anmälan: Anmälan senast onsdagen före tävlingen, ange avstånd!
till PeO Gunnars peo.gunnars@telia.com sms till 070-304 15 01
Info och tavelplacering www.bkdalpilen.se

OBS! max 28 skyttar/omgång.
FÖRST TILL KVARN.....

Välkomna!
Bågskytteklubben Dalpilen



BSK HUDIK
inbjuder till

OKTOBERPILEN 25m lördagen 6/10 och
OKTOBERTRÄFFEN 18/12m söndagen 7/10

Plats: Hudiksvalls idrottshall
(vid badhuset)
Start: Kl 10 både dagarna med upp
värmning 2x4 min innan
Rond: Fita/SBF 25m + 12 m på
lördag, 18/12m på söndag.
Klasser: Enligt SBF bestämmelser
Avgift: 16-60 & LB 160 kr, 10-13 80 kr
Anmälan: Senast 2/10 till:
bsk Hudik@mail.com
eller tel. 0650-74 14 73

Servering finns.

Kristianstad Bågskytteklubb inbjuder till
C4-Träffen 2012

När: Lördag den 20 oktober, 2012
Rond: WA 18 m, SBF 18/12 m 2 x 30 pilar.
Var: Wä tennishall, vägvisning från E 22 vid av-
fart mot Wä.
Start: Klockan 10.00, uppvärmning 2 x 4 min
Avgifter: 16-60 & LB 150 kr, Klass 10-13, 120 kr
Anmälan: Gärna klubbvis senast söndagen den 5
februari till Roger & Anette Andersson:
dvdroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41
48
Servering: Kaffe, smörgåsar, korv, hamburgare,
godis mm.
Vid efteranmälan tillkommer 50 % av anmälnings-
avgiften. Avanmälningar efter sista anmälnings-
dag debiteras.
Begränsat antal stolar, så ta gärna med egen stol.

OBS! Krav på inomhusskor.

Varmt välkomna!
Kristianstad BK

Inbjuder till
Höstträffen

Lördagen den 27 okt 2012

Starttider: Provpilar kl 08.30, 12.30 och
16.30
Klasser: Enligt SBF dock minst 3 i varje
klass.
Plats: Skövde Bågskytteklubbs klubbstuga,
Claesborg. Vägvisning från väg 49.
Anmälningsavgift: Seniorer 120:-, Juniorer
10-16-klass 80:-
Anmälan till: Mikael Johansson Tfn. 0500-
48 73 78. Eller e-post: mikael.k.johansson@
telia.com
Senast Måndagen den 22 oktober!
Upplysningar:
Mikael Johansson 0500-48 73 78
Inomhusskor obligatoriskt
SERVERING

VÄLKOMNA TILL SKÖVDE BSK

Nykvarns Bågskytteklubb
Bjuder in till

Nykvarnstestet 1-3

Tid: Söndag 14,28 okt/16 dec, kl 16:00
Plats: Kulturmagasinet Ge Järnet (fd Däcks-
huset) i Nykvarn
Omfattning: Nya 30-pilsronden på SBF
12-metersrond för 10 och 13-klasserna, be-
gränsat antal deltagare till 30 skyttar.
Anmälan: cenneth.ahlund@bagskytte.se
eller 0708-103133 senast 24 oktober
Anmälningsavgift: 100 kr individuellt, lag-
tävlning utan kostnad.
Enkel servering kommer att finnas med korv,
läsk mm.
Då lokalen kan vara litet kall så bör skyt-
tarna ha varma kläder, men givetvis klubb-
tröja, på sig.

Välkomna!!!

SBF - Shoppen

Utbildningsmateriel

Väskor

Piké

T-shirts

Kepor

Paraplyer

Bagageband

På väg:

Solhatt

www.bagskytten@bagskytte.se

Tidskriften Bågskytten
Luxerögatan 1
591 39 Metala
Sweden

SBF - Shoppen

bagskytten@bagskytte.se
0709 - 61 64 22



Modeller

Rygga
290 kr

Väska 35 L
350 kr

Väska 50 L
395 kr