

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

10
Årgång 65
2012

Egen
klubbstuga
Månadens
Profil

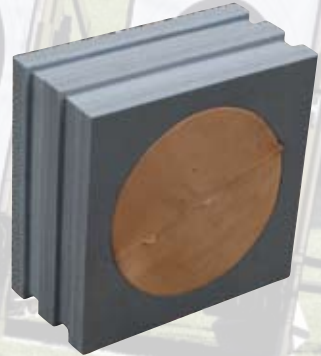
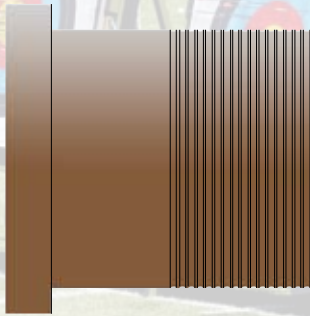


LEIF DANIELSSON ANSVARIG UTGIVARE MIKAEL SVAHN REDAKTÖR TRYCKERI PRINTEC
OFFSET MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE

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 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

Krönika //	Tåget rullar	5.
Förbund //	Domarkonferensen	6.
	Tränarkonferensen	16.
Profilen //	En egen skjuthall	10.
Ungdom //	Förbundskaptenen hos Gripen	21.
	Yngre Junior Trofén	15.
Internationellt //	Fält-VM	8.
	3D-EM	28.
Nationellt //	RC-pilen	12.
	Oktoberlobben	24.
	Robin Hood kurs	26.
Handikapp //	Paraläger i Eskilstuna	31.
Teknik & Träning //	Tränarkonferens	16.
	Skjutteknik compound	20.
	Att sätta mål	22.
Tävlingsannonser //	31.

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

SBF-SHOPEN
Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTEN 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

	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

Annonpris 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: Anders Fredriksson
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





Tåget börjar rulla

Av Per Bengtsson

Precis hemkommen från min första tränarkonferens på svensk mark och njuter av att i två dagar fått umgås med andra som också brinner för bågskyttesporten. Vi var ungefär 45st som vågade sticka ut hakan och ta på oss tränarjackan och det ska bli oerhört spännande att se vad vi kan göra för att hjälpa både de aktiva och bågskyttesporten som sådan.

Uppdaterat utbildningsmaterial som vi får slipa på ytterligare, men som alltid så är vi duktiga på att ta fram bra utbildningsmaterial – den här gången har vi översatt World Archerys coachmaterial men vi har samtidigt vässat till den med en hel del svenskproducerat material. En klockren julklass till alla bågskyttar i landet!

Nu är det tänkt att vi ska på ett mer strukturerat sätt jobba med skyttarna i landet och förhoppningsvis på sikt bli bättre i alla discipliner. Det finns fortfarande mycket att jobba med både organisatoriskt och pedagogiskt, och jag vill passa på att anslå hur det kan se ut i bågskytte-Sverige om vi väljer att titta på resultatutveckling. Jag har för enkelhetens skull valt att jämföra medelvärdena av de fem bästa skyttarnas resultat säsongerna 2007/2008 kontra 2011/2012.

Så här ser det ut:

	2007/2008	2011/2012
HR	586	582,6
DR	570,2	572,8
HB	551,2	534,4
DB	524,2	498,4
HC	590,8	592,4
DC	577,8	578,6
LB	529,6	527,6

Vi ser här en tillbakagång resultatmässigt i HR, HB, DB och LB medan DR och C-klasserna har ökat sina poängsnitt. Att vi har jobbat rätt i DR och C är tydligt, men jag tycker det är oroande att vi har backat så mycket i barebowklasserna. Här har vi en hel del att göra om vi vill fortsätta att ta medaljer på fältsidan i barebow. HR-klassens tillbakagång kommer att ta tid att hämta igen, men jag förväntar mig att LB-klassen ska bli starkare tack vare den tillväxt som den klassen står för.

Det är dags att ni duktiga LB-skyttar tar tag i utbildningsfrågorna för LB, då varken vi i Sverige eller internationellt har varit så duktiga på att jobba med utbildningsmaterialet för just långbåge. Börja gärna producera material och publicera på internet, så att vi kan steget mot att bli världsledande på LB.

Mycket arbete kvar att göra, men jag tycker mig känna att vi har något på gång efter helgens tränarkonferens – nu är det upp till oss att tillvara på alla som vill hjälpa till att driva bågskyttesporten framåt – överallt och alltid!

Tävlingar på gång i november, 2012

Karlsviksträffen, Tunaträffen, Munktelträffen, Angerospokalen, Nils Holgersson träffen, Ankar-pilen, Lilla Vätterpilen, 12 metern, Rydapilen, UmeåCombi XXV, Ekhammarsgubben, Timråskottet, Köldknäppen och Höstpilen.

SM-arrangörer 2013

JSM inne	16-17 mars	Kungsängen
SM inne	30-31 mars	Stockamöllan
JSM ute	17/18/20 juli	Östergötland
Tavel-SM	19-21 juli	Östergötland
Fält-SM	03-04 augusti	Avesta
3D-SM	24-25 augusti	Skogens IF
Jakt-SM	14-15 sept	Skövde

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 eller ring: bagskytten@bagskytte.se

0709-61 64 22



Peter Holt

Årets domarkonferens genomfördes samtidigt med tränarkonferensen i Eskilstuna. 13 deltagare från olika delar av landet hade anmält sitt intresse. Konferensen är ett viktigt inslag i arbetet med att hitta en bra balans mellan nationella och internationella regler. Förutom detta är konferensen ett tillfälle till vidareutbildning och samsyn.

Varje år genomför man en domarkonferens för att hålla sig ajour med utvecklingen av regelsystemet och inte minst själva tolkningen av detta. World Archery som bara sysselsätter sig med elitverksamhet vill lika lite som vi själva att medlemsländerna endast skall ha WA:s regelsystem nationellt. Detta skulle förmodligen vareda breddskytt till slut protestera emot. Därav uppstår behovet av att nationellt få till en bra balans mellan dessa två. Respektive lands elit- och breddskyttar måste få sina utmaningar. Dessa konferenser handlar om vidareutbildning och framför allt om samsyn, förklarar

Domarkonferensen

- 13 vässade sina kunskaper

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Peter Holt, domaransvarig på förbundet. Dels vill vi ju ha samma syn i Sverige som man har ute i världen och vi vill också ha samma tolkning även inom landet.

Var ni nöjda med deltagarnatalet?

Ja, det finns ju fler domare men det här (13 stycken) är vad som brukar komma på dessa konferenser.

Det blir så klart mycket diskussioner om reglerna och även om vi verkligen skall ha det på ett visst sätt även om konferensen var lite fel forum för just den diskussionen, säger Peter. Men i huvudsak blir det att behandla nyheter och genomgångar av "konstigheter" till exempel för många pilar i samma trespott osv. Det vill säga händelser som kan bli komplicerade ute på tävling om vi inte har resonerat kring dem innan.

Jag skulle här vilja ta tillfället i akt att belysa ett antal olika fall. Därför bad vi Claes Colméus att skissa på följande:

Fel pil skjutet!

Det hände på senior-SM i jakt i år och det hände på junior-SM i jakt för ett par år sedan, och det händer då och då på andra jakttävlingar. En skytt skjutet fel pil (en pil med fel nummer).

Vad säger reglerna?

27.3.3 Alla pilar som används vid jakttävling skall vara nummerade med helt tydliga ringar, minst 3 mm breda och med ungefär 3 mm mellan ringarna.



26.1.6.7 Mot jaktmål skjuts i stigande nummerföljd högst tre pilar.

26.1.8.3 Vid jaktbågsskytte räknas poäng för den första inom poänggivande zon träffande pilen. Poänggivande pils nummer anges i skjutprotokoll (antal pil/mål).

Det finns också regler i kapitel 29 som anger att vid regelbrott skall skytten varnas. En varning är alltid skriftlig och utdelas av en domare. I övrigt har patrullen stor makt så länge man kan komma överens, dvs. få majoritet för en lösning.

Vid senior-SM beslöt patrullen att skytten inte får någon poäng eftersom pilen hade fel nummer, det var alltså ett brott mot 26.1.6.7 (vilket faktiskt var sant). Skytten fick alltså miss på målet.

Vid junior-SM var man osäker inom patrullen och kallade på en domare, som konstaterar att det sitter två pilar märkta med en ring i butten, en utanför figuren, och en i hjärtringen. Skyttarna är överens att det var den andra pilen som träffade, och att skytten inte sköt fler pilar. Domaren dömer 15 poäng för hjärträff med andra pilen.

Vem hade rätt och varför?

För att kunna döma efter en regel måste man veta varför regeln finns, dvs. vad är avsikten med regeln. I fallet med ringmärkta pilar är avsikten densamma som för regeln att alla pilar som skjuts i en och samma serie i fält eller på tavla skall vara lika, det ska gå att enkelt, säkert och rutinmässigt identifiera en skytts pilar. I jaktskyttet tillkommer dessutom att man behöver veta i vilken ordning pilarna träffat, eftersom det ger olika poäng

Det är helt klart att i båda fallen sköt skytten två pilar med nummer ett, en miss och en hjärträff, och att det inte fanns fler av den skyttens pilar i butten eller på marken. Visst var det fel pil som sköts, men det är ett misstag som är lätt att göra. Regelbrottet i båda fallen var detsamma, men det finns ingen regel som säger att en pil är ogiltig för att den har fel märkning eller fel färg på ennock. Pilen sitter där den sitter, och om man kan identifiera den på ett tillräckligt säkert sätt skall den ge poäng. Lägg märke till formuleringen ”den första inom poänggivande zon träffande pilen”.

Kan vi använda den allmänna domarregeln som säger att tveksamhet skall räknas skytten tillgodo? Nej, definitivt inte, bortsett från att i ingendera fallet försökte skytten hävda att det var förstapilen som träffade ”och sen sköt jag en till och missade, och det råkade vara fel nummer på den pilen”. Det finns bara ett fall där tveksamheten automatiskt ska gynna skytten, och det är vid bedömning av en pils läge i tavlan i förhållande till en linje. Alltid annars måste man tänka efter, är detta en situation som skytten kunnat manipulera? Är det rimligt sannolikt hur det hände? I dessa fallen förutsätter det desutom att skytten brutit mot ytterligare en regel, nämligen att fortsätta skjuta sedan en pil träffat poängzon.

En annan sak man måste vara uppmärksam på är att det går att fuska genom att avsiktligt skjuta pil nummer två först och sen nummer ett (”ojdå, jag såg inte att ettan träffade, och sen missade jag med tvåan”).

Men i detta fall var det domaren som dömde rätt och gav 15 poäng! Ta aldrig poäng om inte reglerna uttryckligen kräver det!

Några synpunkter rörande beröring av pilar och tavla.

7.6.2.1, 8.6.2.1, 9.6.2.1. Varken pilar eller tavla får vidröras förrän samtliga pilar i tavlan har protokollförts.

11.10.6.2.1. Varken pilar eller 3D-målet får vidröras förrän samtliga pilar i målet har protokollförts och protokollet kontrollerats.

Så långt kan väl alla vara överens. Är det tillåtet att röra butten? Ja, det är det faktiskt vid tavelsskytte (eftersom vi hänvisar till WA-reglerna och där inte står något om tavelunderlaget) och fältsskytte enligt WA-regler, men inte vid svenskt jaktsskytte och svenskt fältsskytte. Ännu en märklig olikhet mellan SBF- och WA-reglerna men så länge vi har det så, gäller det. Får domaren röra en pil eller tavlan? Nej, det får han inte, regeln gäller både skyttar och domare.

Men när man börjar diskutera vad som händer om man ändå rör pilar eller tavla, ofrivilligt, tanklöst eller avsiktligt, går åsikterna isär.



Du rörde pilen, du får ingen poäng på den!

Du rörde en pil (eller tavlan). Nu ska alla tveksamma pilar dömas UT.

Du rörde en pil. Var det din ska den dömas UT, var det någon annans ska den dömas IN.

Domaren rörde tavlan, nu ska han döma alla tveksamma pilar IN.

Det finns fler varianter på samma tema. Gemensamt för dem alla är att de inte är sanna. Oberoende av vad som har hänt skall pilarna dömas efter hur de sitter i tavlan.

Skilj alltid noga mellan ett eventuellt regelbrott, följderna av detta, och poängbedömningen. Det är tre helt olika saker, som var för sig ingår i regelverket. Den som rör en pil (eller tavlan) begår ett regelbrott och kan varnas för det eller, om det gäller en skytt som avsiktligt försöker böja in pilen, varnas för osportsligt uppträdande och riskera diskvalificering.

Är det en ung (eller gammal) skytt som är orutinerad, bör det räcka med en enkel tillsägelse. Det är bättre att lära skyttarna att göra rätt än att avskräcka dem från allt framtida tävlande.

Det är inte alldeles ovanligt att domaren som försöker komma nära tavlan för att döma pilen från rätt vinkel råkar röra en eller flera pilar, och att mäta centrumavstånd vid särskjutning går knappast att genomföra utan att röra både pil och tavla med passaren. Domaren ska förstås undvika det, men det påverkar aldrig bedömningen.

Fält VM i Val d'isère, Frankrike 2012

TEXT & BILD MÅRTEN BLOMROOS



Jepsen Fredriksson på prispallen.

Val d'isère är en fantastiskt vacker ort belägen i sydöstra Frankrike på 1850 meters höjd, vilket i sig var en utmaning för oss från Sverige som mestadels befinner oss på havsnivå. Orten karaktäriseras av hus i skiffer och trä där även taken var gjorda av skifferplattor, verkligen genuint. Runt omkring reser sig bergen på upp till 3800

meters höjd. Val d'isère var ju skidorten för utförsäkning då Albertville, vilken är huvudorten i området, hade de olympiska vinterspelen 1992. Några av oss tog linbanan upp till närmaste topp där också startkuren för störtloppet fanns kvar. Den klamrade sig fast på bergssidan likt en bergsget då lutningen vid start var ofattbara 63 grader, dvs nästan lika med fritt fall, man förstår inte hur störtloppsåkarna vågar.

Resan ner gick bra och allt bagage var med. Dock kom vi fram lite sent då vår busschaufför (pratade endast franska) väntade på det Norska laget som hela tiden suttit längst bak i bussen.

Nåväl. Vi kom i säng nästan runt ettiden. Nästa dag var det ackreditering och "official practice" vilket gick bra. Vårt hotell var tyvärr beläget lite utanför byn men vi hade å andra sidan en oslagbar utsikt över sjön och bergen.



Lite udda var att det var väldigt kallt på morgonen. Innan solen hunnit över bergskammen var det bara 10 grader varmt. När sedan solen nådde uppvärmningsfältet vid niotiden steg temperaturen raskt till strax under 30 grader. Det gällde med andra ord att klä på sig rejält på morgonen för att sedan byta till shorts och kortärmad tröja resten av dagen.

Banorna var tre till antalet och lagda på sydsidan av berget det vill säga på solsidan. Det var där man också bytte banor under grundomgången. Coacherna får inte följa patrullerna runt utan precis som alla andra besökare var vi tvungna att hålla oss innanför de avspärrade områdena på respektive bana.

Det svenska laget bestod av:

CM,	Morgan Lundin, Peter Grip och Magnus Edström
CW,	Ulrika Sjöwall
RM,	Niklas Andersson och Björn Jansson
RW,	Elin Kättström
BM,	Bobby Larsson, Martin Ottosson och Kalle Puman
BW,	Lina Björklund
RJM,	Jesper Fredriksson och Jonathan Andersson
RJW,	Sandra Andersson
Ledare:	Yngve Malmström och Mårten Blomroos

Kalle Puman som ju är junior (BJM) tävlade i seniorklassen då det var för få anmälda deltagare i hans juniorklass för att få VM status.

Onsdag och torsdag var det kvalificeringssrönder, ena dagen omärkt och nästa dag märkt. Alla utom tre vidare, det ser bra ut!

Fredag, 16 skyttar skall bli åtta som skall bli fyra spännande! När dagen är slut så finns tre svenskar kvar. Ulrika fick skjuta shoot off mot en Engelska och en Italienska där Ulrika visade sin styrka och gick vidare. Stort Jubel!

Jesper (3: a)
Ulrika (4: a)
Lina (3: a)

Fredag och semifinaler som avgörs på fyra mål. Jesper skjuter bra och vinner över en Norrman och är därmed klar för Guldfinal! Glädjen är stor i Svensklägret och speciellt hos Jespers

Pappa och Farmor som är nere och hejar på, inget öga är torrt!

Ulrika kämpar bra men förlorar mot en Amerikanska med två poäng. Ulrika fick skjuta om bronset på söndagen!

Lina möter en Tyska och vinner med sju poäng. Lina är fokuserad hon är på gång! Alla Jublar! Guldfinal!

Lördag och team finaler. Sverige har två team med, herrar och damer senior som slutar femma respektive åtta.

Nu är det söndag och dags för våra tre skyttar att visa upp sig. Ulrika går bronsmatch mot Petra Goebel Österrike. Tyvärr förlorar Ulrika med 55-52. Ulrika slutar på en hedrande fjärde plats!

Nu är det dags för Guldfinal för Jesper som öppnade lite trevande i grunden men som gått från klarhet till klarhet. Jesper verkar avslappnad på uppvärmningen och Jonathan är med och stöttar. Jesper verkar mycket stabil och fokuserad innan han går ut på banan men förmodligen är han rätt nervös. Han kan ju bli Världsmästare om en halvtimme. Det är nu det gäller att få ut en taggad och fokuserad Jesper på banan.

Jesper visar redan på första målet av fyra var skåpet skall stå och formligen avrättar Italienaren Marco Morello med 55-44. Guldet är Jespers och glädjen är fullkomlig!

Sverige har tagit ett VM Guld!!!!!!

Jag följer Jesper till dopingkontrollen som tog några timmar (några timmar av glädjerus!).

Lina står på tur, hur skall det gå? Lina är fokuserad, hon har den där guldblicken!

Vi anar Guld men inget är klart innan sista pilen är skjuten. Lina möter Italienskan Eleonora Strobbe och visar på en enorm kämpaglöd och vinner med 50-45.

Sverige har tagit 2 VM guld! Alla i teamet jublar och gratulerar!!!!!!

Jag och Yngve tackar alla skyttar för en mycket bra genomförd tävling och med en mycket trevlig stämning i laget!



En egen skjuthall

- Bara en dröm, eller...

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Helgen den 15-16 september bjöd på invigning av BK Järnvägens nya bågskytteanläggning. Ett 50-tal skyttar hade också letat sig till Hallsberg för att avnjuta inledande RC-pilen och söndagens Hallsbergsträffen. Söndagen bjöd också på den ”nya” 50-metersronden för compound.

Järnvägens IF kan stolsera med att vara landets mest framgångsrika klubb, och den som under året lyckats ta flest SM-guld. På 10-talet år har man gått från en undanskymd tillvaro till ett liv i ”rampljuset”.

Det senaste tillskottet är den nya anläggningen bestående av skjuthall och skjutfält. Thomas Doxryd, kommunalråd i Hallsberg berättar först om upprinnelsen till detta och arbetet som därpå följde.



Thomas Doxryd

Posten till Hallsberg

När vi fick klart för oss att Posten skulle etablera sin terminal här insåg vi att bågskyttebanan skulle behöva flyttas, inleder Thomas Doxryd kommunalråd i Hallsberg. Vi har haft en löpande dialog hela vägen

där vi förhandlat oss fram till att kunna nyttja den här marken.

- Föreningen har beskrivit sina önskemål när det gäller skjutbanan och inomhushallens utformning. Föreningen har sedan lagt ned tusentals timmar i bygget av anläggningen där vi också har tagit hjälp av bygglinjen på vår gymnasieskola.

- Det har också varit en politisk enighet kring detta och det har känts väldigt bra.

- *Kommunen är nöjd med andra ord?*

- Vi är fantastiskt nöjda och glada över att vi kunnat uppfylla det vi lovade när den här processen inleddes 2009, säger Thomas Vi har också en tradition i Hallsbergs kommun att vi i kommunfullmäktige uppväktar guldmedaljörer och där kan man se att det är bågskyttarna som är framgångsrika.

- Sedan är ju bågskyttet precis som orienteringen en sport där barn och vuxna kan hålla på tillsammans, en utpräglad familjesport. Bågskytteföreningen har också en stor ungdomsverksamhet och jag är imponerad av det engagemang som man har visat, avslutar Thomas Doxryd.



Anders Fredriksson

Drömmen om en egen skjuthall är det många som har men det är inte lika många som får chansen att förverkliga den. Järnvägens BK i Hallsberg har fått den möjligheten och nu är drömmen snart sann. I början av november kan man flytta in i sina nya lokaler.

Det hela började 2009 med att Posten beslutade att bygga sin brevterminal, börjar Anders. Det visade det sig att den sidan som vår bana låg på var den enda med snabbspår vilket mycket riktigt ledde fram till flytten, berättar Anders Fredriksson

Detta resulterade i ett samrådsmöte där kommunen skulle informera utifall terminalen byggdes och vad som då skulle hända med alla berörda fastighetsägare.

- Vi var ett 30-tal från klubben som gick dit. Planen var att lyssna och sedan skulle styrelsen prata med kommunen. Ingen av oss trodde att det skulle hjälpa om vi skällde mot att man tog hit 350 nya jobb till kommunen. Sedan blev det bestämt att flytta hit terminalen vilket i sin tur ledde till ett möte med kommunen. Vi fick lägga fram vår vision och funderingar kring hur vi vill ha det. När vi sedan var överens tog själva bygget fart där vi även haft en konsult på kommunen som jobbat väldigt bra.

Egen insats

När det gäller den egna insatsen kommer vi att lägga 200 000 kronor i ”reda pengar”, säger Anders. Föreningens medlemmar har så här långt gjort ungefär 3000 arbetstimmar. Själva stommen till inomhushallen har gymnasiet bygglinje jobbat med.

Övrig verksamhet

Imponerande att ni lyckats hålla igång verksamheten samtidigt. – Ja det är nybörjarträningen som vi hållit igång. Vi har lite tjejer där som ledare och dom har inte tyckt att dom kunnat bidra till bygget så mycket och då har man tillsammans med föräldrarna jobbat med nybörjarträningen istället. Sedan har vi ju haft arbetsdagar där alla, även dom yngre skyttarna, varit med och jobbat.





- Vad har det här inneburit för er?

- Jag det är ju många som är nyfikna på oss och vad som händer här. Sedan känner vi att vi har en bra dialog med kommunen också, nu finns vi skulle man kunna säga på ett annat sätt än tidigare.

- Vad vill ni att det här skall innebära när det är färdigt?

- Att vi skall kunna fortsätta ha massor av ungdomar och även vuxna som skjuter. Det vore också kul om det kunde komma lite landslagssläger den här vägen, funderar Anders avslutningsvis.



RC-pilen och Hallsbergsträffen

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Järnvägens BF har inte bara funnit kraft att ge sig på bygget av sin nya anläggning man har även lyckats hålla igång nybörjarträningen. Detta berättar Eve Godlund om här nedan.

I samband med invigningen av nya skjuthallen och skjutbanan passade föreningen också på att genomföra en dubbelhelg. Den traditionella RC-pilen inledde på lördagen i strålende sol och riktigt skönt väder. Tre nya svenska rekord noterades på damsidan för Eva Godlund, Järnvägens BF i DC50 samt för Viola Bäcklund, Stenbro BS i DR60.



Compoundklassen sköt stundtals riktigt bra.



Kollektiv uppvärmning innan start.

RC-pilen, RC-pilen

	20	20	Totalt	
DB 10	1 Felicia Carlsson IF Karlsvik	237	176	413
HC 10	1 Kasper Sandell Järnvägens BF	337	319	656
HR 10	1 Melvin Åhlund Stallarholmens BK	344	347	691
	2 Måns Gehrke Järnvägens BF	323	327	650
	3 Wilhelm Tellander Järnvägens BF	276	265	541
Motion	1 Anna Åberg Älvenäs BK	277	232	509
	2 Maria Eriksson Järnvägens BF	255	223	478
DB13	1 Christelle Rudin Järnvägens BF			974
DLB 21	1 Berit Bergström Nyköpings BK			1004
HB 13	1 Mattias Lindberg Järnvägens BF			881
HLB 21	1 Roland Bexander BK Fiskgjusen			1113
HC 13	1 Marcus Sjöwall Höjer Älvenäs BK			1354
HR 13	1 Oscar Spång BSK Iggesund			1304
DB 21	1 Jessica Larsson Nora BK			915
DC 16	1 Malin Svensson Älvenäs BK			1273
DC 50	1 Eva Godlund Järnvägens BF			1290
DR 16	1 Johanna Gullroos IF Karlsvik			1059
HB 21	1 Stig Bergström Nyköpings BK			1071
HC60	1 Gullimar Åkerlund Fagerviks BS			1264
HR60	1 Viola Bäcklund Stenbro BS			1165
DC 21	1 Zandra Reppe Frösö CK			1307
DR 21	1 Elin Kättström Finspångs BSK			1269
HC 16	1 Sebastian Weststrand Kristinehamns BK			1297
HR 16	1 Klas Toresson Järnvägens BF			1230
HC 21	1 Mats Friberg BK Gripen			1347
HR 21	1 Björn Jansson Nyköpings BK			1269

Hallsbergsträffen

		18pil	Totalt	
HB10	1 Erik Riberg Järnvägens BF	142	271	
	2 Oscar Soth Järnvägens BF	156	317	
HC 10	1 Kasper Sandell Järnvägens BF	168	334	
HR 10	1 Måns Gehrke Järnvägens BF	163	323	
	2 Oscar Riberg Järnvägens BF	135	251	
		36pil	Totalt	
HB13	1 Mattias Lindberg Järnvägens BF	282	253	535
DB 13	1 Christelle Rudin Järnvägens BF	282	295	577
LB21	1 Roland Bexander BK Fiskgjusen	276	253	529
HR 13	1 Oscar Spång BSK Iggesund	335	321	656
DB21	1 Jessica Larsson Nora BK	225	235	460
DC 50	1 Eva Godlund Järnvägens BF	328	324	652
DR 50	1 Viola Bäcklund Stenbro BS	305	294	599
HB 21	1 Thomas Pettersson BK Vildkaninen	286	263	549
HC 60	1 Gunnar Persson Järnvägens BF	326	315	641
HR 60	1 Nore Åhlund Stallarholmens BK	304	310	614
DR16	1 Johanna Gullroos IF Karlsvik	276	281	557

På rekurvesidan vinner Björn Jansson, Nyköping över Andreas Skalberg, IF Karlsvik med hela 6-0. I compoundklassen vinner Isabell Danielsson, Lindome över Christer Paulsson, Hässleholm med klara 142 – 132.

Eva Godlund

Trots att föreningen gått man ur huse i bygget av den egna anläggningen har man hållit nybörjarträningen igång som vi tidigare berättat om. Varje eftermiddag innan träningen har Eva skött om sin egen träning för att sedan axla en av ledarrollerna när nybörjarna anlänt.

- Jag har nog kunnat skjuta 300 pil i veckan, berättar Eva. Resultatet har heller inte låtit vänta på sig, två svenska rekord på 60- respektive 50 meter samt fem distriktsrekord blev det på RC-pilen. – Totalt sätt var jag bara tre pinnar från rekord även där så jag är jättenöjd, säger Eva som tillsammans med ledare och föräldrar på nybörjarsidan hållit träningen igång för dessa under hela bygget av den nya anläggningen.

50 meter för compound

Hallsbergsträffen genomfördes för compound på 50 mter vilket för en del var en ny bekantskap.

En av de som utmärkte sig i resultatlistorna var Roger Sandelin, BK Vildkaninen som med fin skjutning tog en andra (1347p) respektive en femteplats (671p) under helgen.

- Det var första gången jag tävlade på den nya 50-metersronden, säger Roger. Det var rätt spännande.

- *Vad tyckte du om den?*

- Ronden är bra. Att skjuta 50 meter på den här 80 cm tapeten är ungefär som att skjuta 70 meter på en 122: a tycker Roger. Däremot har vi ju ändå finalskyttet kvar och den delen baseras på resultat istället för "set" som det var tidigare.

- För publiken tycker jag nog att "set-systemet" var bättre eftersom man upplevde det som väldigt spännande.

Isabell vinner compound 50 meter

Jag trivs jättebra med den nya 50-metersronden, tycker Isabell. Faktiskt bättre än vad jag trivdes med den gamla 70-metern. Sedan förra året har jag nästan bara skjutit den här ronden.

- En del tycker att det tidigare "set-systemet" var bättre för publiken, det var lättare att hålla reda på vem som ledde. Men för oss skyttar spelar det ingen roll.



En hamburgare om dagen är bra för magen.



Felicia Karlsson, IF Karlsvik och Måns Gekhe, Järnvägen.

SF-stödet

En förutsättning för att vi skall överleva som idrott är att vi rekryterar regelbundet. Samtidigt kan vi fundera över hur vi rekryterar och hur vi gör för att behålla våra nya medlemmar.

SF-stödet är den "påse" pengar som varje specialförbund tilldelas av Riksidrottsförbundet. Hur mycket pengar respektive idrottsförbund får handlar om nedanstående kriterier. Samtliga kriterier hamnar på klubbnivå, det är ju där verksamheten utvecklas.

Kriterier

Antalet medlemmar, Antalet föreningar, LOK-stödet och SISU (antalet personer och timmar).

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-10-06



Järnvägens IF 2011 års segrare, nu i ledningen igen.

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	Järnvägens BF	10	166	467
2	Nykvarns BK	17	171	455
3	Lindome BK	16	140	363
4	BK Fiskgjusen	6	79	252
5	Luleå BS	9	70	217
6	Älvenäs BK	4	45	159
7	Avesta BK	1	30	156
8	Kungsängens BK	7	38	128
9	Trelleborgs BK	4	36	96
10	Sundsv/Ortv BK	12	37	88
11	BSK Iggesund	5	23	86
12	Rejmyre BSK	3	21	81
13	Helsingborgs BK	4	23	69
14	Säters IF/BK	3	29	67
15	BSK Edsbyn	6	29	67
16	Mjölby BS	4	26	67
17	BK Friskyttarna	5	22	61
18	Tyresö BS	7	21	58
19	Timrå AIF	5	26	58
20	Nora BK	2	15	52
21	Åtvidabergs BK	2	13	48
22	Lammhults BK	2	15	47
23	Grimslövs AIF	1	11	46
24	Skogens IF	8	23	45
25	Tranås BSK	8	19	43
26	Stallarholmens BK	2	20	43
27	BS Gothia	8	20	41
28	Karlstads BK	3	18	40
29	Södertälje BF	8	17	38
30	IF Karlsvik	4	17	38
31	Karlshamns BK	8	20	37
32	Kristianstads BK	1	12	37
33	Stockholms BK	10	15	36
34	BK Dalpilen	3	13	32
35	Huddinge BSK	3	14	31
36	BK Siljanspilen	4	14	31
37	Stockamöllans IF	4	11	25
38	Kalmar BS	5	11	22

39	BK Vildkaninen	3	11	22
40	Kungälv BK	4	9	21
41	Ljungby BSK	4	8	18
42	Gävle BK	5	7	18
43	BS Vaggeryd	3	9	17
44	Nyköpings BK	3	9	16
45	BS Kil	1	7	16
46	Bollnäs BK	1	5	15
47	Stocka BSK	2	5	15
48	Västbo BSK	1	6	14
49	Strängnäs BK	4	10	14
50	Örebro BKJ	2	6	14
51	Huskvarna BK	5	7	14
52	Vetlanda BSK	1	5	13
53	Skövde BK	3	3	11
54	Karlskrona BK	3	6	11
55	BSK Enviken	2	7	11
56	Kiruna BK	2	4	11
57	Söderhamns BS	2	5	11
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	Umeå BK	7	7	7
63	BSK Gnarp	3	3	7
64	Arvidsjaur BS	2	4	7
65	Tibro BS	3	6	7
66	Stenbro BS	1	4	6
67	Kungängens BK	1	2	6
68	Rumskulla GOLF	2	4	5
69	Alingsås BK	5	5	5
70	Falu BSK	2	3	4
71	Katrineholms BK	4	4	4
72	Uddevalla BK	4	4	4
73	Ronneby BF	3	3	3
74	IK Österviking	1	3	3
75	Västerås BK	2	2	2
76	Linköpings BK	2	2	2
77	BK Björnen	2	2	2
78	Sollefteå BK	1	2	2
79	BK Pantern	2	2	2
80	Östersund BK	1	1	1
81	Trollhättans BK	1	1	1
82	Wij BS	1	1	1
83	Eskilstuna BS	1	1	1
84	Uppl/Väsby BF	1	1	1
Totalt	330	1545	4128	



Tränarkonferens

- Skjutteknik

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA

När det gäller skjutteknik förstår alla vikten av bra grunder från början. Det har vi skrivit om tidigare i Bågskytten, men hur är det med dina grunder, du som skjutit ett tag...kanske ett bra tag. Hur som helst enades konferensen kring fyra viktiga huvudpunkter av avgörande betydelse för alla. Dessa punkter täcker in compound och allt recurveskytte.

1. Båg handen
2. Bågarmen
3. Avdraget
4. Mental träning

Första punkten handlar om båg handen. – Detta är en av de viktigaste punkterna i vår skjutteknik, inleder Gullimar Åkerlund, nytiltsatt Förbundstränare.

Diskussionen inleddes med funderingar kring varför det är på det sättet. Tydligt är att vi ute i föreningarna kanske inte tänker på denna detalj. En del föreningar använder sig uteslutande av en egentillverkad justerbar fingerslinga. Detta var man överens om i gruppen att detta var bästa alternativet. Sämst är att ha för löst sittande bågremmar eller inga alls på instruktionsbågarna.

Samma föreningar som använder fingerslingan låter också de nya skyttarna efter ett tag skjuta utan ”fångstrem” då hjälper man till att fånga upp bågen i skottet. Detta gör att skyttarna redan från början får en bra båghandsreaktion i skottet, se bilden nedan hur handen följt med bågen i skottet



- Att böja alla fingrar i andra leden och att vara noga med den 45 gradiga vinkeln mellan handens knogar och bågen, se bild hjälper är ett bra motmedel om skytten greppar.

- De skyttar som har problem med att man glider eller roterar i handtaget kan hjälpas av att klämma fast något med lillfingret. Detta eftersom spänningar i lillfingret har en förmåga att stabilisera hela handen.

I denna punkt likväl som för skjuttekniken i övrigt är det bra att få se hur man själv gör och hur andra gör. Titta på filmsekvenser som visar en bra båghandsreaktion. Använd en spegel där skytten kan se isolerade delar av sig själv.

Vi konstaterade också att det är bra att berömma det skyttarna gör bra än att uteslutande koncentrera oss på vad som inte fungerar.

Bågarmen



Man kan med fördel filma skyttarna och använda sig av Dartfish. Inga rörelser eller vridningar i skottet. Kroppen skall vara helt stilla.

Avdraget

Här skall alla fingrar lösgöra sig från strängen samtidigt! I skottögonblicket skall resten av kroppen vara helt stilla. Filma i slowmotion eller använd Dartfish, där kan ni se om allt är stilla förutom bågen.



Om dragarmbågen hålls för högt tappar man greppet i bakre deltoïdmuskeln. Ett bra sätt att lära sig vad det innebär att låta strängen öppna fingrarna är att med ett plaströr slappna av mer och mer tills skottet går.

Även koreanerna har gjort en resa i sin teknikutveckling. Den nästan extrema låsninngen långt fram av bågarmsaxeln är inte lika framträdande idag. Tomas Johansson visade filmsekvenser på detta. Man har således gått tillbaka till en enklare linje och det ser också väldigt enkelt och lätt ut.

Mentalt



Lär skyttarna att fokusera här och nu, när varje skott skall skjutas. Ett bra sätt är att på skjutlinjen göra skottet med alla rörelser utan båge. Därefter går skytten igenom skottet igen fast nu bara i huvudet. Då hjärnan inte kan skilja på en verklig och en tänkt situation funkar detta riktigt bra. Dessutom fungerar det bra att även i huvudet gå igenom justeringar i tekniken.

forts. på sidan 20...



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

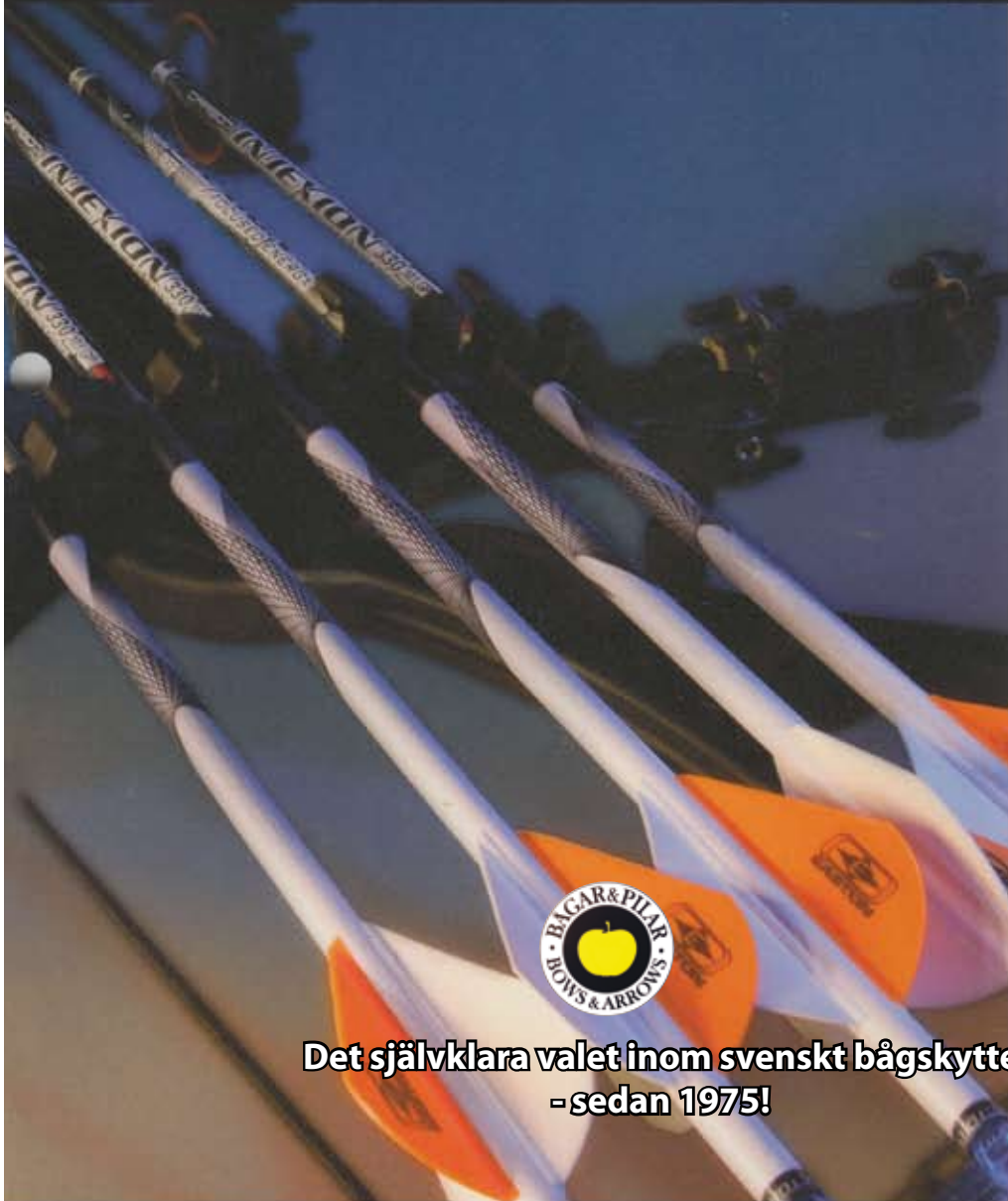
butiken@bagaropilar.com

info@bagaropilar.com

RESURS
BANK ●●●



EASTON 2012



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





Tränarresurser

För att resurser skall finnas för föreningar och distrikt att använda sig av har Gullimar dragit ihop en grupp av ledare från olika distrikt.

Dessa är: Rolf Rönnlund, Lennart Nordsvahn (Norrbotten), Robert Lindgren (Västerbotten), Christa Bäckman, Stefan Nilsson (Mellersta Norrland), Andreas Eriksson (Södra Norrland), Erik Jonsson, PeO Gunnars (Norra Svealand), Ulrika Sjöwall, Anders Fredriksson, Daniel Larsson (Västra Svealand), Kaarina Saviluoto, Cenneth Åhlund, Leif Danielsson (Östra Svealand), Elin Kättström, Per Bengtsson (Östergötland), Håkan Johansson, Tony Lindberg, Håkan Thörnström (Sydöstra Götaland), Christian Josefsson (Västergötland), Mats Inge Ericsson (Västskusten), Liselott Andersson, Magnus Carlsson, Jens Rönnow (Skåne)

Även sportkommittén deltar i detta; Tomas Johansson (Västra Svealand), Yngve Malmström, Mårten Blomroos (Östra Svealand)

Utbildningsmaterialet

Detta har vi också skrivit om tidigare. PeO Gunnars och Rolf Rönnlund har jobbat hårt med organisationen och att anpassa det svenska materialet till World Archerys Coaching Manualer. Dessa har översatts till Svenska av Claes Colméus.

Våra svenska steg 1 och 2 material kommer att göras om för att anpassas till Coach Manualerna.

Steg 2 kommer att gå över tre dagar.

HTU följer WA: s olika utbildningsnivåer.

Tränarkonferens

- skjutteknik för compound

TEXT MAGNUS CARLSSON BILD MIKAEL SVAHN



När det gäller skjuttekniken i compound och förbundets linje i den frågan tog man hjälp av Magnus Carlsson, Trelleborg. Magnus illustrerade huvuddragen på ett förträffligt sätt där viktigaste punkten inte helt oväntat var själva "avfyrningen".

Om vi skulle ta att börja från slutet. Det är det tydligt, när vi tittar oss omkring på hur duktiga skyttar gör oavsett från vilket land man kommer, att det kan se ut hur som helst i fullföljet. En del skyttar lever ut fullföljet så att man verkligen kan undra om pilen träffar tavlan alls.



Tittar man däremot på vad som händer precis i skottet kan man även där tydligt se att kroppen står helt stilla och det är bara bågen som rör sig.

Döm inte ut en skytt förrän man verkligen studerat vad skytten gör precis i skottet, varnar Magnus. Det finns massor med exempel som man kan studera. Filma dina skyttar och studera hur dom gör i till exempel Dartfish, är rådet.

nybörjare

Följande när man skall lära folk skjuta compound är viktigt, säger Magnus.

Draglängden

- Väldigt många svenska compoundskyttar har alldeles för lång draglängd, tycker Magnus.

Ankring/strängkontakt

- Här har det visat sig mindre bra att ha kontakt mednockänden av pilen mot ansiktet. Bättre då att vinkla huvudet något så att du slipper det.

Linjering

- Jag vill nog att linjeringen skall vara så bra som möjligt och att armbågen på dragsidan är i linje med eller något över pilen.

Avfyrningen

- Viktigaste punkten! Det finns många sätt att göra detta på jag håller releaset ganska långt in i handen och ett ordentligt ”grepp” om själva avtryckaren. När man jobbar bakåt kommer releaset att lösa ut, säger Magnus. Här är det så att inget får hända. Compound handlar väldigt mycket om avspänning och lugn.

- Ha en avspänd ställning, avspända armar.
- Gör uppdraget mjukt, undvik att tvingas ta i för allt du är värd.
- Lär ut tidigt att skyttarna skall ha fokus på skottet de sista 2-3 sekunderna.
- Testa att jobba långt ned på ryggen.
- Positiv feedback.
- Prata med skyttarna från första början om allt som är bra. Utgå och bygg från det.

Siktning

- Använd dig av det som kallas för ”soft aim”. Låt siktet röra sig runt i gult och försök inte att låsa fast pricken.

Båghanden

Även för compoundskyttar är det viktigt att ha ett handtag som ger en smal anläggningsyta. Ett brett handtag vill gärna ge snedbelastning.

Titta på film

Filma skyttarna och fundera över vad som händer med långstabben i skottet. I slowmotion kan du även studera hur bågen jobbar och om den är rätt intrimmad. Finns det sidorörelser?

Basictrimning

I det enkla fallet vill vi att följande moment finns med:

1. Mät upp bågen, tiller, styrka m.m.
2. Timing. På en tvåcamsbåge behöver du titta hur cammarna står i full drag. De skall stå lika mot stoppet. En encamsbåge har inte det här trimningsmomentet.
3. Nockläget. Ställ det under nocklägets övre kant på 0. Det vill säga i 90 grader mot pivon.
4. Centershot. Centrera strängen i mitten av stocken på var sida om siktfönstret. Då skall strängen ligga i mitten av pilen.
5. Pillhylla/blad. Se till att bladet inte är för brett då kommer spetsarna att slå i fenorna när pilen skjuts iväg.

Djupare trimning

Barskaftstrimning: funkar även på compound eftersom cabelguarden ger bågen en sidobelastning. Att justera vinkeln på den övre cammen får barskaftet att variera i sidled vilket kompenserar för cabelguardens sidobelastning.



För att kompensera för detta kan man justera vinkeln på den övre cammen (två-camsbågar). Detta får barskaftet att variera i sidled.

Papperstest: En reva åt något håll handlar bara om handisättningen och spänningar där.

Timing: Här pratar vi om ”creeptuning” det vill säga att undvika att ligga olika hårt mot stoppet. Testa om din båge är känslig för detta. Skjut mot en horisontell linje träffar pilarna på var sida om linjen är bågen känslig.

Stabilisering: Hur många tänker på att en långstabben inte bara ser ut som den gör för att ge en bra ”vilohöjd”?

1. Ju styvare långstabbe desto mindre sidorörelser i skottet.
2. Dämpare innanför yttersta vikten eller mellan stabben och bågen tar bort långstabbens bästa egenskaper.

Att sätta långsiktiga mål

- och att nå dem!

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Jonas Jakobsson.

”Bästa delen på geväret är klistermärket det står ”Holmens papper” på”

Jonas Jakobssons gästföreläsning var en ordentlig överraskning. Jonas gav oss en inblick i hur han jobbar med sina långsiktiga mål och hur han också når dem.



Jonas jobbar numera i fyraårsperioder. Så är det förstås inte för alla och inte heller i början av en karriär. Men oavsett finns det ett antal punkter som kräver sina svar.

1. Vill jag det här?
2. Vad är målet, vad vill jag uppnå?
3. Vad behövs för att nå målet?

I vågskålen

Det behöver råda balans mellan SATSNINGEN i ena vågskålen och MÅLET i den andra. Målen skall vara realistiska så till vida att man har en 50%: ig chans att nå dem. Är målen för höga ger man till slut upp.

Andra punkter att ta med i planeringen är:

1. Vilja, vad krävs?
2. Tid – förberedelser – administration – träning osv.
3. Ekonomi.
4. Materiel och praktiska förutsättningar.
 - Träning och personlig insats.
 - Social situation, hemma och på jobbet.

Nederst på sidan syns den tidslinje som visar hur Jonas förberedelser kan se ut.

När det gäller materielen vill han först bestämma när materielen skall användas, vilken tävling. Sedan behöver man ge sig något han kallar för "trygghetstid" dvs att vara klar med vilket material och eventuella anpassningar i god tid. Detta för att slippa ha osäkerheter hängande över sig ända in mot målet.

På träningssidan menar han att det inte finns några genvägar. Det är hård träning som gäller. Det blir mycket skytte så klart, fys och lite styrketräning. Fyra månader innan ett OS tränar han 9 timmar om dagen och skjuter 650 skott om dagen. Då skall man komma ihåg att varje skott kostar 3 kronor.

Jonas berättar också att han lägger ned mycket tid på att i fabriken som tillverkar ammunitionen testa ut vilken ammunition han skall ha. Det hela är mycket känsligt och det parti som tillverkas på morgonen innan frukost blir annorlunda när samma person fortsätter efter frukost.

Det handlar också om att bestämma vilka som under ett OS skall bo ihop, hur ser omgivningarna ut, hur är klimatet och så vidare.

Det är också viktigt att jobba samman laget trots att det är en individuell idrott. Att dela upp i mindre grupper som får uppgifter som man tillsammans skall lösa och att ge varje grupp egna mål är exempel på saker som skapar identitet och tillhörighet.

Motivation

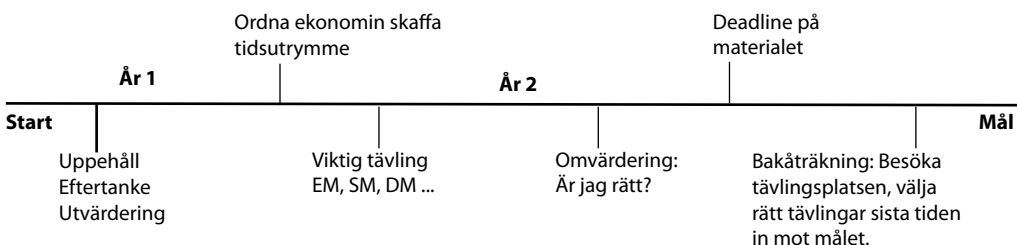
Motivation handlar om att tänka långsiktigt och se förbättringar över tid. Tävla även mot dig själv. Våga utmana tanken där du ser målet framför dig där du vänjer huvudet vid att ditt mål är möjligt. Glöm inte vikten av belöning, för dig och för laget.

Motgångar

Att hantera motgångar handlar om att när det inte fungerar ställa sig frågan – hur illa är det egentligen? Jag behöver också fråga mig – hur var det när det funkade? Leta lösningar och framför allt skaffa alternativa lösningar. Vad händer till exempel om utrustningen kommer bort på flyget?

OS

Väl på plats berättade Jonas om hur en tävlingsdag kunde se ut. Från det att han och övriga laget steg på bussen klockan 07.00 och till framåt 21.00 på kvällen äter Jonas ingen mat. Då har dagen innehållit tävling – intervjuer – prisutdelning – presskonferens – dopingkontroll – fler intervjuer – mat.



Oktoberlobben

- Upplevelser av pilen sväg mot tavlan

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Va, det var ett evinnerligt ätande, jag trodde det var en bågskyttetävling?



Vad gör Gustav...skjuter han rakt upp!?

Älgjakten inleds samma helg som Oktoberlobben genomförs. På den gamla goda tiden när precisionen var allt annat än precis hängde också livet på en skör tråd för de fyra älgar som då fanns i trakten. Att påstå att de fick gråa hår av första söndagen i oktober vore en underdrift. Ingen visste vart pilregnet skulle slå ned nästa gång. Men tiderna förändras och idag vallfärdar

”Med åren har pilens väg mot tavlan inverkat menligt på precisionen”

älgarna till bågskyttebanan just den här helgen. Ingenstans är det säkrare än där... suck. Inga vilsna skrik hörs längre eka i den våta skogen, slagfält från fornstora dar lyser med sin frånvaro. Den tjocka dimman tycks för evigt ha lättat och ingen jagas längre ut för att man sagt något olämpligt. Snön lyser inte vit på taken och inte ens Kalle är vaken.

I denna normalt vanliga vardagstävling hade 15 skyttar hörsammat kallelsen. Underkastad hade gärna velat vinna igen men tyvärr var det ”lördagsöppet” på min dotters skola dagen innan och.. ja.. lite sovmorgon måste hon ju ha så därför var vi inte på plats förrän allt hade börjat. Ja ni hör själva så hade det inte låtit på den gamla goda tiden.

Tävlingen bjöd ändå på utdragna stridigheter både i toppen och i botten. Hannes som vi vant oss vid ha huvudrollen i bottenstriden hade förmodligen fått låna Örjans vingar, för plötsligt segade han sig förbi sistaplatsen med 77 fler poäng än normalt. Detta fick till följd att nytillskottet i föreningen Kent Strömfors nu återfanns på denna ärofulla plats. Starkt att ”besegra” Hannes, det har ingen klarat förut.

En som varit frånvarande några år var nu tillbaka på skjutlinjen. Ludvig Wisell intog beslutsamt plats tre från slutet i resultatlistan. När ”Korea” Hasse fick skjuta Luddes pilar för några år sedan, i tron att ingen såg det, kan vi med hänvisning till dagens resultat säga ”så kan

Clout 2012**Klass Rekord: Johan Lifvergren, IK Österviking, 230p (2011)**

HS	Namn	Klubb	1	2	Totalt
1	Kjell Franzén	Motala BSK	100	100	200
2	Johan Lifvergren	IK Österviking	97	89	186
3	Henrik Johnsson	Motala BSK	81	87	168
4	Matti Hiltunen	Motala BSK	81	77	158
5	Gustav Karlsson	Motala BSK	72	84	156
6	Arne Welin	IK Österviking	66	85	151
7	Hans Krusell	Motala BSK	89	48	137
8	Felix Borup	Motala BSK	85	50	135

9	Johannes Hansen	Motala BSK	76	48	124
10	Ludvig Wisell	Motala BSK	30	59	89
11	Hannes Krusell	Motala BSK	39	38	77
12	Kent Strömfors	Motala BSK	19	28	47

DS Rekord: My Eklundh, Motala BSK, 206p (2010)

Namn	Klubb	1	2	Totalt	
1	Yrsa Lifvergren	IK Österviking	0	14	14

J Rekord: Kalle Johnson, Motala BSK, 215p (2010)

Namn	Klubb	1	2	Totalt	
1	Kalle Johnson	Motala BSK	61	79	140



det gå". "Korea" Hasse själv presterade varken eller och hamnade i mitten.

Längst upp i resultatlistan stod kampen mellan regerande mästaren Johan Lifvergren, IK Österviking och Kjell "återtåget" Franzén, Motala. Den senare visade sig klart starkare och segrade på 200 poäng, en jämn och bra siffra mot 186 för Johan. Förra årets mästarinna Yrsa Lifvergren gjorde i år en blek insats bland grabbarna med hela noll poäng efter första omgången. Att hon nu sköt bland grabbarna är ingen ursäkt, 17 poäng blev det till slut. Trots detta lyckades hon vinna damklassen, i vilken minst två damer valde att stå vid sidan om för att "det var för kallt"??? Inget är som förr.

Bland ungdomarna stod Kalle emot och lyckades efter mycket om och men vinna på fina 140 poäng.

De eminenta hamburgarna och den välsmakta grillen stod köksdetaljen för. Detta skötte man mönstergillt och miljövänligt från början till eldningen av plast- och aluminium- soporna mot slutet. Vi noterade nöjsamt att den grå röken med lila inslag snabbt skingrades i den lätta brisen. Tack kemiske- Magnus och Kalle-klorin.

Då den kvinnliga fågningen valde att gosa framför brasan i klubbstugan fick vi ställa in alla skandaler även detta år.



Kalle träffar pinnen!

Till slut

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

Vi hälsar alla välkomna till nästa års drabbning när det första ljuset letar sig ned genom träd-kronorna i tidig morgontimma, när snön lyser vit på taken och endast Kalle är vaken. I gryningen den 7 oktober i nådens år 2012.

Robin Hoodkurs

- Rekrytering i Fiskgjusen

TEXT & BILD ROLAND BEXANDER



Uppslutningen och kunnandet var stort när intresserade fick testa bågskytte.

BK Fiskgjusen hade tidigare drop in-pröva på. God service till en nyfiken allmänhet alltså men inte praktiskt för vår klubb.

Aspiranten betalade en mindre summa och fick i praktiken en privatlektion av tränaren. Alla aspiranter tycker det är jättekul men långt ifrån alla kom sen att göra bågskytte till sin första hobby.

Om man skall uttala sig ärligt så är klubbens syfte inte att roa allmänheten. Vad klubben vill är att få medlemmar och sen hjälpa dem att bli bättre bågskyttar. Istället för att låsa upp en tränare gång på gång under hela året har vi nu enbart intag av nybörjare vid varje terminsstart via en så kallad Robin Hoodkurs.

Vi har 9 banor och med två skjutlag blir det $2 \times 9 = 18$ elever. Kan i nödfall överbokas till 20 elever.

Vi har slutat annonsera i lokaltidningarna. Vi får för många elever. Enda informationen om nybörjarkurserna finns på vår hemsida www.bkfiskgjusen.se. Den är å andra sidan optimerad så det är svårt att googla på Stockholm, Värmdö eller Gustavsberg och något som har med bågskytte att göra utan att få träff på oss.

All anmälan till kursen sker med email. Därmed har, konstigt nog, eleverna psykologiskt aktivt anmält sig mera än om man bara skriver upp deras namn på en lista. Dessutom underlättar det enormt vid utskick som alla förstår.

Kursen är på fem tisdagar och kostar 400 kr. Lån av material ingår. Kursupplägget är ungefär så här:

- Före kursstart får deltagarna SBF:s kompendium Steg noll med email samt hemläxa att ta reda på sitt eget dominant öga.



- **Kväll ett:** Presentation av klubben, tränarna och bågskytte historiskt och modernt. Grundträning med barebow på 5 meter och 80 cm tapet.

- **Kväll två:** Strängvandring och mot slutet flytta bakåt till 7 m.

Kväll tre: Jakt- tapeter, flytta bakåt till 9 m, pröva långbåge på två banor med rullbuttar på 5 m.

- **Kväll fyra:** Jakt-tapeter, 3D-djur på tre banor, skjutlinjen flyttar cykliskt ett steg efter varje omgång, prova compound med release på två banor med rullbuttar på 5 m.

- **Kväll fem:** flytta bak till 12 m, sen lättasam tävling med två lag som skjuter på vågen på 7 m. Avslutar med information om fortsättning.

Syftet med det här upplägget är att få nybörjarna att träna flera gånger. Då får alla upp en större färdighet i bågskytte innan de beslutar om de skall fortsätta eller ej. Vi hoppas på så sätt att fler skall fortsätta samtidigt som det inte har gått åt extra tid att undervisa de som enbart tackar för kursen och inte blir medlemmar. Utfallet blir ca 50 % medlemmar.

Nu under hösten 2012 kör vi dubbla kurser pga av det stora intresset. Kanske pga av sommarens spännande bågskyttesändningar från OS. För oss tillkommer fin lokal press om våra 5 SM-guld i år.

Den bevakningen fick vi i år lustigt nog tack vara våra 10 (tio) SM-guld år 2011 som inte alls fick samma uppmärksamhet.

Vi trycker på det faktum att i bågskytte kan man trots olika ålder och kön ha lika roligt.

Några röster:



Åsa och Sabine Randow

Åsa Randow sökte på internet för att dottern Sabine vill pröva bågskytte och hittade BK Fiskjusen.

-Själv har jag prövat en gång tidigare när jag gick på högstadiet i Märsta. Det var jättekul och gick riktigt bra då så det var ett lätt beslut att hänga med den intresserade dottern.



Christer och Hanna Magnefelt

Christer Magnefelt med dotter Hanna Familjen flyttade för inte så länge sen till ett nytt hus. I ett förråd stod kvarlämnat en gammal glasfiberbåge som Hanna hittade. - Själv har jag i 10-12 års åldern skjutit med min brors båge som var en riktig tävlingsbåge.

- En dag sa Hanna: Jag vet vad jag skall köpa för mina sparpengar, en pilbåge.

- Det hade jag inte kunnat räkna ut och blev mycket häpen. Några bekanta till oss är medlemmar i klubben och berättade att BK Fiskjusen fanns bara en mil bort i Gustavsberg.

- Så nu är vi här!



3D EM i Trakoscan, Kroatien 2012

TEXT & BILD MÅRTEN BLOMROOS



Damlaget efter bronsmedaljen.

3D EM 2012 går av stapeln i Trakoscan Kroatien som ligger ca 80 km norr om huvudstaden Zagreb nära den Slovenska gränsen mitt i landet. Området är ett naturskönt rekreationsområde med ett gammalt slott beläget vackert på en höjd bredvid en sjö, där en av banorna är förlagda.

Hotellet vi bor på är av bra klass (som ett bättre Svenskt hotell) och det finns både pool och spa. En klar fördel är att hotellet ligger inom gångavstånd till tävlingsplatsen så vi kan obehindrat gå fram och tillbaka mellan tävlingsbanan och hotellet. Man behöver inte ens montera ihop bågen mellan skjutningarna vilket underlättar.

Det innebär också att vi äter frukost, lunch och middag i hotellets matsal. En klar fördel att slippa de traditionella smörgåspaketerna till lunch.

Årets 3D EM visar sig vara det största hittills med 190 deltagare mot 145 förra gången i Sardinien. 3D växer även internationellt.

Laget består av följande skyttar:

- HC, Peter Grip, Lennart Nordsvahn, och Christofer Herfindal
 - DC, Lisa Södersten, Ulrika Sjöwall och Ingrid Olofsson
 - HB, Martin Ottosson och Bobby Larsson
 - DB, Lina Björklund
 - HLB, Daniel Greis, Jan Elwing och Robert Antman
 - DLB, Katarina Johansson och Marie Karlsson
- Ledare: Yngve Malmström och Mårten Blomroos.

Av olika skäl reser vi inte tillsammans den här gången utan vi har 4 olika resor inom laget. Inget problem i sig men den här gången hade ett av gängen otur.



Katarina Johansson.

Christofer, Ingrid och Katarina hamnar på en resa med verklig otur. Det första planet kan inte starta på grund av tekniska problem då byter man plan och även detta plan blir tvunget att vända tillbaka nu på grund av ett tekniskt fel. Tredje gången gillt kommer man iväg men tyvärr inte bagaget skulle det visa sig!

Dag 1 "Official Practice" står vi där med 3 skyttar utan bågar. Katarina och Christofer får låna bågar av Norrmännen samt Danskarna och skjuter in sig så gott det går. Vi har ännu inte hittat en båge till Ingrid. Vi ligger på arrangören för att få information var bågarna kan befinna sig och får äntligen ett svar att Ingrids båge finns på Zagrebs flygplats och skall komma vid midnatt. Ingrid skall bevaka när bågen kommer. Klockan ett på natten knackar Ingrid på dörren och säger med stor besvikelse att det inte var bågväskan som kom utan Ingrids bagage. Jag säger att vi skall fixa en båge imorgon bitti men ligger sömlös inför uppgiften och Ingrids eventuella öde. Skall hon få tävla eller inte?

Vid frukosten innan den första kvalificeringssonden tar vi upp Ingrids problem inom gruppen varvid Lina springer bort till Danskarna och frågar om de har någon båge till Ingrid, Bingo! En Dansk hade en båge med nästan rätt draglängd. Ingrid blir ju naturligtvis jätteglad.

Nu saknas bara koger kikare etc. Kikaren var det minsta problemet då jag hade en med mig och EMAU teamet fixade ett koger bestående av Cola flaskor som tejpats ihop.

Yngve trimmar Ingrids lånebåge, skruvar ner styrkan, fixar en ny skala med Ulrikas hjälp och, Voila Ingrid är redo! Nämnas bör ju att vi befinner oss inte på någon bågskytteklubbs domäner utan vi får improvisera så gott det går.

En stor eloge också till Trudy Medved som är tekniskt ombud för EMAU och förlänger vår träningstid för dessa skyttar på grund av det inträffade så att vi hinner trimma in utrustningen.

Den som hade det tuffast var nog Katarina som hade lånat en långbåge som var klart svagare än hennes egen.

Både Christofer, Ingrid och Katarina gör en verkligt bra insats med lånat material

första dagen.

Vi hade senare under veckan en nordisk afton där vi tackade det Danska och Norska laget och speciellt de personer som lånat ut sin utrustning som ju naturligtvis var avsedd som reserv men i och med att den lånades ut var svårare att få tag på vid ett eventuellt eget tekniskt fel. Så hatten av för dessa personer. Jag tror de Nordiska länderna kom lite närmare varandra den här kvällen! Inget ont som inte har något gott med sig!

Vädret var underbart de två första dagarna med 25-28 grader, sedan kom ett åskväder under onsdag natt med regn och kyla. Torsdag morgon är det 10 grader och småregn vilket håller i sig också under fredagen, inget kul! Dock blev finaldagen riktigt bra med sol och värme som tur var!



Martin Ottosson.

Onsdag och torsdag var det kvalificeringssrönder med 24 mål per dag. En bana gick runt slottet medan den andra gick utanför med mer slättmark.

I grundomgången hade arrangören misst avståndet på ett mål som var några meter för långt (man tillämpade gruppindelning av djuren). Vi lade in en protest som också gick igenom och målet ströks. Det visar att det blir svårare för banläggarna i framtiden att hålla reda på djurets grupptillhörighet.

Alla vidare utom 5 skyttar. Samtidigt var teamtävlingen igång och Sverige hade två team, både herrar och damer. Damerna drog det längsta strået och fixade en bronsmedalj medan grabbarna slutade på en sjätteplats.

I 16 delen var fem svenskar kvar:

Lisa fyra, Ingrid sexa, Martin etta, Bobby femma och Lina trea. Det ser bra ut!

16 skyttar skall bli åtta och sedan semifinal. Tyvärr missar Ingrid semifinalen med en ynka poäng, så tuff är konkurrensen.

Lina möter en Ryska i sin semifinal och matchen slutar 39-39, alltså shoot off. Båda skjuter en åtta på ungefär samma avstånd från mitten så det blir mätning till Ryskans fördel. Lina skjuter sedan om bronset mot en Fransyska men förlorar tyvärr och slutar på en fjärde plats.

Nu är det Lisas tur som i semifinalen vinner över en Österriskiska och är i guldfinal.

Där får hon möte en Spanjorska som hon utklassar med siffrorna 41-29.

Guld till Sverige!

Bobby och Martin står på tur. I semifinalen får de möta en spanjor och en Italienare, teoretiskt finns det chans till en helsvensk guldfinal. Bobby är först ut mot Italienaren men förlorar tyvärr och får gå en match om bronset. Martin vinner sin match och går guldfinal mot Italien. Bobby vinner bronsmatchen och Sverige tar ett Brons! Detta var mycket bra gjort av Bobby som var dunderförkyld och gick på ren vilja.

I Guldfinalen blir det tufft men Martin tar hem guldmedaljen före Italienaren. Ännu ett Guld till Sverige!

Totalt tar Sverige 2 guld och 2 brons, ett mycket bra facit.

Yngve och Mårten tackar för en välgenomförd tävling med mycket glädje och många skritt trots det missade bagaget!



Svenska Bågskytteförbundet inbjuder till

Paraläger

Datum: 7-10 december 2012, med start kl. 18:00 med samling på hotellet. Avslutas ca kl. 17:00 den 9 december för de som kan resa hem under kvällen (övriga stannar till måndag kl. 09:00).

Plats: Bolinder Munktell Hotell, Eskilstuna

Deltagare: Alla handikappskyttar som skjutit mer än 6 månader och kan skjuta minst 12 meter.

Avgift: 500 kronor. Inklusive del i dubbelrum och kost. Tillägg för enkelrum: 300 kr. Avgiften betalas på plats. (Nya som aldrig deltagit på läger tidigare kan söka idrottslyftspengar genom sin hemmaklubb).

Ledare: Gullimar Åkerlund, Leif Danielsson, Kaarina Saviluoto och Bernt Andersson.

Anmälan: via e-post: kansliet@bågskytte.se senast 10 nov. 2012. (Först till kvarn, begränsat med platser)

Upplysning: Lämnas av Gullimar Åkerlund 070-6969651

Program:

- Fredag, 18.00 – 20.00 Samling inför lägret.
- 20.00 Middag på hotellet.
- Lördag, 09.00 Frukost,
- 10.00 Skjutpass i Eskilstuna BS lokal.
- 12.30 Lunch.
- 13.30 Skjutpass.
- 15.00 Fika,
- 15.30 Skjutpass,
- 17.00 Avslut och åter till hotellet.
- 19.00 Teoripass och sedan middag.
- Söndag 09.00 Frukost,
- 10.00 Skjutpass,
- 12.00 Lunch,
- 13.30 Träningstävling,
- 16.00 Avslut på hotellet (de som inte har för långt hem åker hem under kvällen).
- Måndag kl. 09.00 frukost och sedan hemresa.

Välkomna

Svenska Bågskytteförbundet/ Gullimar Åkerlund, Förbundskapten.

TÄVLINGS ANNONSER

Vetlanda BSK inbjuder till Höglandspilen

Lördagen den 13 oktober 2012 – kl 10,00

Plats: TK 77 Tennishall. Vägvisning från alla infarter till Vetlanda

Klasser: Enligt SBF.

Rond: FITA 18m. SBF 12m. 2x30 pil.

T-ledare: Björn Fransman

Avgift: Klasser 21 och äldre 200:-, 10-16 klass 130:-. Betala gärna klubbvis på BG 679-8896

Anmälan: Märk talongen Höglandspilen 2012
E-post: b.fransman@telia.com eller
Tel: 0383-153 14
På anmälan ange taveltyp
(3 spot eller 1 spot)
Senast den 5 oktober vill jag ha anmälningarna.

Start: Kl 10,00. 2x4 min, därefter tävlingsstart.

Servering: Finns i anslutning till hallen.

Övrigt: Begränsat antal deltagare.
Först till kvarn gäller!

Info: Lämnas av Björn Fransman
tel. 0383-153 14,

INNESKOR MED VIT SULA GÄLLER!
TAG MED NÅGOT ATT SITTA PÅ!
GLÖM INTE SKJUTTRÖJA!
Vetlanda BSK hälsar alla varmt välkomna!

IF KARLSVIK inbjuder till Karlsviksträffen

Lördagen den 3 november

Plats: Vibackeskolan, Alnö
Lat N 62° 25' 44" Lon E 17° 25' 12"
Raholmsvägen 7
OBS! Ny lokal.

Tid: FM kl. 9.30 för HF, DF, HK o DK16-60
2x4 min uppvärmning, därefter start.
EM ca kl. 13.30 för HC o DC16-60,
Långbåge samt alla 10-13 klasser.
2x4 min uppvärmning, därefter start.
OBS! Begränsat antal, ca 40 per omgång.
Ev. justering av startomgångarna vid stort deltagarantal. Lokalen öppnar kl. 08.00.

Rond: FITA 18m och SBF 18/12m

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Avgift: Seniorer & äldre 180:-, Juniorer & yngre 100:-

Anm: Senast söndag 28 oktober till Ieva

Mail: ieva@mustella.eu, tel: 070-322 65 74

Korv, smörgås, dricka, godis mm finns att köpa

VÄLKOMNA!



**Eskilstuna Bågskytte-sällskap
inbjuder till
Munkellträffen**

Tid: Söndagen 4/11 2012
Start: Kl 10.00 med 2x4 min uppvärmning
Plats: MunkellArenan, Eskilstuna
GPS: N: 59.378028 E: 16.508828
Rond: FITA 18 m/SBF, 12 m 2x30 pilar
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF
Anm. avg: 21-klass och äldre 180 kr
 16-klass 150 kr
 10 och 13-klass 120 kr
Anmälan: Senast tisdagen 30/10 till
 eskilstuna.bagskytte@telia.com
 Blankett finns på vår hemsida.
Max deltagarantal: 168 skyttar
Info: Leif Danielsson 073-528 71 02
Övrigt: Under dagarna före tävlingen har det funnits
 hästar i lokalerna

Vid anmälan anges om 3-spot eller 10-ring önskas.
 Ingen särskild skyltning gjord. Följ vägskyltar mot
 Munkellstaden.
 Inneskor är obligatoriskt på tävlingsplatsen.
 Meddela din ankomst till sekretariatet senast 30 min
 före start.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

**BSK IGGESUND INBJUDER TILL
ANKARPILEN DEN 10 NOVEMBER 2012**
 På uppdrag av SNBF ingår DM i samma tävling
 Separat inbjudan till berörda klubbar

Rond: Fita 18/m, SBF 12m Alla klasser
Plats: Gymnastiksalen och träningslokalen vid
 Iggesunds skola och badhuset. Vägbeskriv
 ning vid anmälan.
Tid: Förmiddag kl 09.00 med uppvärmning 2x4
 min för Långbåge, HR DR 16, HC DC 19,
 50, 60, samt HF DR 10-13 klasserna.
 Efter uppvärmningen, start.
Eftermiddag ca kl 13.00 med uppvärmning
 2x4 min för HR DR 19, 50, 60, HC DC 16,
 samt alla barebow skyttar även 10-13 klassen.
 Efter uppvärmningen, start.
Anmälan: bskiggesund@telia.com eller Margareta
 Spång 0650-21 005, 070-330 96 58 senast
 den 2 november.
OBS!!! Begränsat antal skyttar.
 Kom ihåg inneskor!!!
Anm. avg: 16-klassern och seniorer 150:-, 13 och
 10-klasserna 100:-
Anmälningsavgift DM: Tillägg för alla 50:-
Servering: Kaffe, dricka, korv, smörgås, godis.

Välkomna !!!!

**INBJUDER TILL
"12-METERN"**

LÖRDAGEN den 17 NOVEMBER 2012

START: Uppvärmningsskjutning från kl. 09.30
 med start i omedelbar anslutning.
ROND: 2 x 30 pil från 12 meter.
 Vid anmälan meddela om Du vill skjuta
 på 3-spot.
PLATS: Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51.
KLASSER: Alla enligt SBF:s bestämmelser.
DOMARE: Anders Johansson.
ANM.AVG: 100:- kr.
FÖRSÄLJNING: Godis och kaffe. Restaurang finns i
 närheten.
**AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS I GOD TID
 FÖRE START.**
OBS!!! Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 2012 och
 inneskor är obligatoriska.
 Vi kan ta emot ca 32 skyttar
ANMÄLAN: Senast den 14 nov. till : Bo Andersson/
 Inger Pettersson Mellangrindsv. 22
 612 37 Finspång tfn: 0122-155 09,
 070-243 55 50 eller
 via e-mail bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA!!!

**Nykvarns Bågskytteklubb
Bjuder in till
Höstpilen**

Tid: Söndag 25 november kl 11:00
Plats: Kulturmagasinet Ge Järnet
 (fd Däckshuset) i Nykvarn
Omfattning: SBF 12-metersrondor för 10
 och 13-klasserna, begränsat antal deltagare
 till 30 skyttar. (ev ett skjutlag till kl 15:00
 om stort intresse)
Anmälan: cenneth.ahlund@bagskytte.se
 eller 0708-103133 senast 21 november
Anmälningsavgift: 100 kr individuellt, lag-
 tävling utan kostnad.

Enkel servering kommer att finnas med
 korv, läsk mm.
 Då lokalen kan vara litet kall(om det är
 kallt ute) så bör skyttarna ha varma kläder,
 men givetvis klubbtröja, på sig.

Välkomna!!!



BOLLNÄS BÅGSKYTTEKLUBB
inbjuder till
Balderpilen

Tid: Lördagen 1 december 2012, start kl. 10.00 med 3x2min uppvärmning.
Plats: Höghammarhallen, Bollnäs (SM arena 2012 och 2014, 2015)
 Lat: N 61° 21.507', Long E 16° 25.696'
 Inomhuskor obligatoriskt.
Rond: FITA 18m och SBF 12 2x30 pilar.
 Finaler i varje skjutstil
Klasser: Alla enligt SBF
Anmälan: Senast söndag 25 november med tapettyt till T-ledare: Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com telefon eller SMS till 0705749507 eller Håkan Åsentorp, hakan.asentorp@matarna.se telefon eller SMS till 0706019410
Anm. avg: 160 kr (16 och yngre 80 kr)
Servering: Enklare bågskytteservering.
Behöriga domare: Håkan Åsentorp

Välkomna!

HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB
INBJUDER TILL

LILLA VÄTTERPILEN

Söndagen den 11:e November 2012

Plats: Träffpunkten på Öxnehaga.
Start: Uppvärmningen startar 10:00.
Rond: SBF 12 meter, 10-13 klassare, 2 x 30 pilar
Obs! Om du ska skjuta på 3-spot så ange det i anmälan!
H-domare: Dennis Ståhlkrantz
Avgift: 60:- per skytt. Betalas klubbvis före start. *Efteranmälan mot 50% tilläggsavgift.*
Anmälan: Senast den 5:e november till Tom Pedersen.
Mail: tompedersen@comhem.se
Telefon (upplysningar): Tom 070-8145701
Övrigt: Det kommer att finnas sedvanlig försäljning av mat och dryck.
 Det är också begränsat antal deltagarantal (32 skyttar) så först till kvarn gäller!!!
 Hemsida: www.huskvarnabk.se. Där finns även vägbeskrivning.

På uppdrag av Sydöstra Götalands Bågskytteförbund inbjuder
VÄXJÖ AIS

till DM INOMHUS

Dag: 18 november 2012
Klasser: Samtliga enligt SBF, 2x30 pilar
Plats: NCC Handbollshall i Växjö, se vår hemsida www.vaisbagskytte.se för detaljer
Tid: Start 10.00 med uppvärmning
Avgifter: Seniorer och äldre 200 kr
 Juniorer och yngre samt motion 100 kr, lag 150 kr
Anmälan till: Lennart Löwström senast 10 november
Mailadress: skarbylund@hotmail.com eller per telefon 070-516 31 03
Servering: Kaffe, korv med mera

Välkomna



inbjuder härmed till
JUNIORSERIE
 INOMHUS, 19 nov. 2012 till 3 febr. 2013.

Klasser: Alla i C-, R-, L- och B.
Rond: 16-klasserna - 18 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
 16-klassen Långbåge - 18 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
 13-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
 10-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla
 (C-13 och C-16 mot inertia)

Tävlingen omfattar 7 omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de fyra bästa i den slutliga resultatlistan.

Start: VECKA 47, 2012 (19/11 - 25/11) samt därefter vecka, 48, 49, fortsättningsvis VECKA 2, 3, 4, 5, 2013 (uppehåll mellan jul och nyår)

OBS De som går upp till nästa klass efter nyår får ändå delta i denna korre till den är slut.

Tid: Måndag - Söndag.

Skjutna resultat SKALL redovisas till Svenska Bågskytteförbundet seriekommitté senast måndag efter skjutna omgång.

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

ANMÄLAN: Senast den 5 november till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22, 860 30 Sörberge eller Fax: 060-578821, Email: kansli@bagskytte.se Lämna uppgift på namn samt E-postadressen på kontaktombudet för föreningen. (Resultat skickas endast ut per E-post samt finns på vår hemsida, www.bagskytte.se

VÄLKOMNA TILL 2012/13 ÅRS JUNIORSERIE

Svenska Bågskytteförbundet
 inbjuder härmed till

Serietävling i Korrespondensform 2012/13

Lagtävlingar omfattande:

Recurve; 3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
 Barebow: 3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
 Compound: 3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla. (Mot inertia)
 Långbåge: 3-skyttelag 18 meter, 60 cm tavla.

Tävlingen startar den 19 november 2012

Tävlingstiden är över måndag till söndag i veckorna 47, 48, 49, därefter uppehåll under jul och nyår, samt veckorna 2, 3, 4, 5, 2013.

Serieindelning med 8 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången (kansliet@bagskytte.se).

Korrens resultat finns på hemsidan, www.bagskytte.se.

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

Anmälningsavgift: 250:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till

PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningsdag; 5 november 2012.

Vi kommer under vecka 46 att lägga ut information på förbundet hemsidan för korren, tävlingsregler och serieindelning.

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL
 2012/13 ÅRS ALLSVENSKA KORRESPONDENSERIE



JULKLAPPS tips

Beställ din "julkapp"
senast den
24 november
och få leverans i mitten av december!

Armvärmare

Samt bra "strumpa" för att hålla undan bylsiga armar, t.ex regkläder/jackor.



- Bekväm att bära och hög värmeisolering tack vare ruggad insida.
- Elastiskt och håller formen.
- Integrerade gummi halkskydd för perfekt passform.
- 90% polyester, 10% elastan, 200 g/m2.
- Storlek: S/M, L/XL



TRYCK A

TRYCK B

TRYCK C



Est par armar inkl tryck på ena armen, välj färgalternativ

Pris: **189 kr**

Est par armar exkl tryck

Pris: **159 kr**

Tuff Mössa

- Stickad mössa som kan användas med eller utan uppvik.
- 4 sömmar på toppen.
- Material: Akryl.

- Finns i svart, cerise och turkos.
- Tre olika valmöjligheter på brodyrens färg.



Mössa inkl brodyr,
välj färgalternativ

Pris: **135 kr**

Brodyr Cerise Brodyr Gul Brodyr Turkos

Färg på mössa

- Cerise ●
- Svart ●
- Turkos ●



Bågskytte väskor i olika modeller



Bågskytte Travel Bag, 50 liter



Bågskytte Sport Bag 35 liter



Bågskytte Backpack, 22 liter

Backpack, 22 liter
Pris: **390 kr**

Sport Bag, 35 liter
Pris: **360 kr**

Travel Bag, 50 liter
Pris: **260 kr**

Skicka din beställning till bagskytten@Bbagskytte.se eller ulrika@tagreklam.nu!



Låt det synas att du är en Bågskytt!

9 GOLD TIP

Peter Grip
SM-guld i 3D,
9:a på
Fält-VM
med
Gold Tip!

YOU'LL EVER SHOOT™

Kommer från Scandinavian Bowhunting!
But don't tell anyone