

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

11
Årgång
65
2012

Gilbert
Spång
Månadens
Profil

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



DANAGE PRODUCTS - WORLDWIDE

DOMINO TARGETS - POWER STOPS - HANDHELD SCORING SYSTEMS
TIMER SYSTEMS - TARGET PINS - NETTINGS - 6 SPOT TARGET FACES



GOD JUL OCH ETT GÄTT NYTT ÅR TILL ALLA
BÅGSKYTTEÄLSKARE OCH TACK FÖR ATT NI
ANVÄNDER PRODUKTER FRÅN DANAGE

BÄSTA HÄLSNINGAR



DANAGE OF SCANDINAVIA



THE SPORT'S MOST INNOVATIVE SUPPLIER OF TARGET AND SCORING SYSTEMS

DANAGE OF SCANDINAVIA, INDUSTRIVEJ 13, 6310 BROAGER, DENMARK.
TEL: (+45) 74 44 26 36 FAX: (+45) 74 44 26 24 EMAIL: DANAGE@DANAGE.DK
WEBSITES: WWW.DANAGE.DK WWW.DOMINO-TARGET.COM

Det sägs att den världsberömda danska författaren - Han Christian Andersen -
skapade världens första flätade julhjärta

**THIS CHRISTMAS
DECORATION IS
TRADITIONAL THROUGHOUT
DENMARK**

Krönika // Distriktsförbundets viktiga roll	6.
Profilen // Gilbert Spång	7.
Teknik & träning // Kompromisser	10.
Nationellt // Allsvenskan 2012-2013	12.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	13.
Teknik & Träning // Pilar skall vara lika	14.
Teknik & Träning // Statiskt uthållighet i bågskytte	18.
Nationellt // Mörkertävling i Gävle	21.
Internationellt // Hans Sanne på OS	22.
Teknik & träning // Små träningsartiklar	23.
Domare // Pilbedömning	22.
Tävling // Archery24 i Pilen	24.
Internationellt // Scorton Archers	27.
Tävlingsannonser //	28.

KANSLIADRESSER**Tidskriften Bågskytten**

Luxorcenter
Luxorgatan 1
591 39 Motala
Tel: 0709 - 61 64 22
E-mail: bagskytten@bagskytte.se
PG: 37 90 05 - 2

Redaktör: Mikael Svahn
Ansvarig utgivare: Leif Danielsson

KANSLI

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

Förbundsordförande

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

Generalsekreterare/Antidoping

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

SBF-SHOPEN

Se TIDSKRIFTEN BÅGSKYTTEN i ovan.

LANDETS 12 DISTRIKT**MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Lennart Karlsson 070-6054694

NORRA SVEALANDS BF

Tel: Christina Källin, 070-6770998

NORRBOTTENS BF

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Rolf Wolungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706-712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Kent Hedberg, 076-317 09 00

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 073-029 88 03

VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Elin Hellebeck, 0520-44 44 69

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Mats Inge 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

Printec Offset Medienhaus, Kassel (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	1000 kr	134 x 178
Utfallande	1000 kr	171 x 246
Halvsida	700 kr	134x 97
Utfallande	700 kr	171 x 119

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: Gilbert Spång
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





TÄVLINGSANNONSER

Då reglerna för tävlingsannonsering har ändrats är det inte längre obligatoriskt att annonsera i Tidsskriften Bågskytten.

Via tävlingskalendern på förbundets hemsida www.bagskytte.se hänvisas man till respektive förenings tävlingsannons.

Tävlingsreklam

Men kom ihåg att ni också kan göra reklam för era tävlingar i Tidsskriften till en rimlig kostnad kontakta:

bagskytten@bagskytte.se

Priser och storlekar

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 x 95
Åttondel	300 kr	0	71 x 50

Från och med detta nummer finns utdrag ur tävlingskalendern med avseende på närmast kommande tävlingar.

UTBILDA MERA!

www.bagskytte.se
www.sisuidrottsutbildarna.se
www.idrottsbokhandeln.se

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i december, 2012

Balderpilen, Skurup Sparbanken Open, Decemberpilen, Julosten, Luciaskottet, Lutfsken, Christmas Open, Luciapilen, Nykvarnstestet, Annandagspilen och slutskjutet.

Svenska Mästerskap 2013

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

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidsskriften 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



Till minne av Bodil Elg

Vår medlem och vän Bodil Elg avled torsdagen den 25 oktober i en ålder av 75 år. Hon var en av dem som var med och bildade klubben 1980, hon var klubbens kassör i 20 år. Hon var en trogen tränare för ungdomar i alla år och har gjort mycket för klubben. Hon har representerat Sverige i handikapps OS, VM och EM. Hon har tävlat nationellt i både handikappsklass och med icke handikappade och har alltid varit en bra skytt. Våra tankar går också till sambon Thommy som har stöttat och varit delaktig i hennes bågskytte.

Bågskyttarna Vaggeryd



Distriktsförbundens viktiga roll?

Av Per Bengtsson

Föreningar jobbar mot bredd, SBF uppmanar till bredd, Sportkommittén tar ut elit och Utbildning/Ungdom jobbar för att fylla gapet mellan dessa två världar.

Våra ungdomar får sin utbildning från landsdelsgrupperna, men vilka jobbar med de som vill och inte har åldern för att få vara med i landsdelsgrupperna? Här önskar jag att distriktsförbunden (DF) börja lägga sina resurser. Tänk er ett DF som jobbar för att föreningarna ska arrangera tävlingar så att vi får ned reskostnaden för de som vill och behöver tävla mycket. Jag leker med tanken att kunna skjuta 4-8 tävlingar i mitt eget distrikt på de internationella ronderna (1440-ronden/ 70m + finaler), och om Östra Svealand i norr gör detsamma och Sydöstra Götaland i söder likaså – då har jag en hel utomhussäsong räddad inom ett rimligt område. På detta sätt kan talangfulla juniorer möta duktiga seniorer under flera tävlingar på en säsong – och kan vi dessutom vara kreativa i klassindelningarna på tävlingarna så kan vi få en intressant bild där junioreliten tävlar mot dameliten och samtidigt mot några skyttar som börjat som vuxna men som inte vill skjuta 90m. Jag tror fortfarande att bågskyttar tycker om att tävla över många pilar, bara vi får chansen.

- Distrikten kan hjälpa sina skyttar både genom att få till tävlingsarrangerandet, men även genom att jobba med utbildning av skyttar. Jag har föreläst i många distrikt och saknat att få jobba med de aktiva skyttarna – vi jobbar mycket med tränarutbildning och ledarutveckling, men många skyttar önskar att få diskutera sitt eget skytte och utveckling. Använd er av förbundets tränarkår och be dem jobba strukturerat med de flitiga tävlingsskyttarna i distriktet.

- Kom ihåg att bjuda med klubbtränarna så att kunskapsöverföringen sker samtidigt, och på så sätt få igång en dialog som stärker skytten och klubbinstruktören i deras ambitioner.

- Jag hade gärna sett ett distrikt som vill engagera sig i en viktig uppgift som idag saknar resurser. Bågskytte för alla – överallt – även för en skytt som skjuter 530-560p inomhus, 1150-1250 (recurvesiffror) utomhus och är äldre än 18 år. Våga testa!

Gilbert Spång

TEXT MIKAEL SVAHN BILD GILBERT SPÅNG



Gilbert Spång

Gilbert Spång i Iggesund har skjutit båge i över 40 år. I många år även som ledare, ordet eldsjäl dyker lätt upp. Hela familjen var tidigt involverad och riktigt kul blev det först när sönerna Magnus och Per-Johan började skjuta som 10-åringar. Han har också varit med och startat föreningen i Gnarp.

En dag bestämde vi oss för att åka upp till Hudiksvall för man hade nybörjarträning i bågskytte, hade vi hört. Då bodde jag ner i Stocka och jag blev helt biten direkt, berättar Gilbert. – Jag det fanns inget att välja på efter det. Det här var sent på hösten 1969.

I början kunde jag träna varje dag och jag utvecklades fort. Snart kunde jag tampas med dom bästa skyttarna i distriktet. På Tavel-SM i Linköping 1972 blev jag 11: a, det tyckte jag var bra. Jag kommer ihåg att det var väldigt blåsigt och man fick sikta på grannens tavla och se pilen blåsa in. Vi var rätt bra på att skjuta med metallpilar på den tiden som var så känsliga för blåst, tycker Gilbert. Jag blev kvar i Hudiksvall i hela 28 år men sedan tyckte några av oss som bodde i Iggesund att det skulle vara bra med en förening där. Hudik hade tidigare en filial i Iggesund och då tog vi över detta 1998 och startade en egen klubb. Det var jag, min familj med min dåvarande fru Margareta och våra pojkar Magnus och Per-Johan som tillsammans

med andra entusiaster startade föreningen i Iggesund, berättar Gilbert. Margareta var bra på att sälja bingolotter och föreningen sålde över 100 lotter i veckan när det gick som bäst. På små bruksorter har ofta det stora företaget ett starkt engagemang i ortens föreningsliv och vi fick mycket ekonomisk hjälp av Iggesunds bruk, som det hette då. Man hade fonder för ungdom och för social verksamhet. Jag ville nog gå långsamt fram men övriga medlemmar tryckte på och av det blev det en jättefin utebana. Det var vindstilla hela tiden och vi hade nog ett 130-tal medlemmar i början.

Det var en mysig tid, säger Gilbert och vi fick stort stöd av både bruket och kommunen.

- Efter skilsmässan flyttade jag upp mot Bergsjötrakten i höjd med Harmånger. Gården har vi renoverat och jobbat med i många år nu och här har vi också en liten ”sommarcamp” med skjutbana (två buttar) och en 11 måls skogsbana. Jag har haft små inbjudningar då bland andra Lennart Carlsson med familj har varit här för att skjuta lite. Träningsmöjligheterna är perfekta då jag i princip bara behöver gå ut. – Det kanske är därför som det gick bra på tavel-SM i somras då jag överraskade mig själv och andra genom att bli trea. Nu senast på Oktoberträffen i Hudiksvall blev det svenskt rekord på den nya 25-metersronden inomhus.

Tränare och ledare

I slutet av 90-talet började jag också jobba som tränare i Hudiksvall och jag började även jobba inom dåvarande Hälsinglands Bågskytteförbund. Jag var också utbildningsledare och tränare under många år i distriktet, berättar Gilbert. Det blev massor av möten och jag tyckte det var intressant att få den här insynen och att jobba med alla ungdomar.

- I mitten av 2000-talet blev det några år i Stocka där vi hade ett bra lag på långbågesidan. Sedan var vi några stycken som bildade klubben i Gnarp. Behovet var stort och man fick också en stor och fin skjuthall som man fortfarande har kvar. Men nu är jag tillbaka i Iggesund igen.

- Det känns bra. Jag har mina barn här och barnbarnen Oscar och Nelly har börjat skjuta nu. Jag har tre barnbarn, berättar Gilbert och alla håller de på med idrott. Det är innebandy, bågskytte och fotboll.

Det blir en hel del skjutsande men det gör jag gärna, säger Gilbert. Nu har jag också blivit ordförande igen, för att avlasta Per-Johan och vi är ett 40-tal medlemmar.

Musiken

Jo det är så här att jag spelar synt och sjunger, berättar Gilbert och jag har en släkting som spelar dragspel. En dag tyckte min släkting att det lät bra och att jag skulle spela för andra. Nu var jag lite tveksam i början men han ordnade en spelning på ett äldreboende här i Iggesund. - Det gick bra och efter ett tag fick vi en spelning till men då kunde han själv inte vara med, ”Den tar du själv” sa han, och på darriga ben åkte jag dit, plockade upp min utrustning och satte igång. På den vägen är det. Får jag två spelningar i månaden är jag nöjd, tycker Gilbert. - Det är mest fester, bröllop, PRO-danser, vårdhem osv. Ett tag var jag med i ett band och vi spelade dansbandsmusik. Det känns fantastiskt att ha fått vara med om detta. Nu har jag just köpt en ny synt som är rena datamaskinen, en Yamaha Tyros4. – Om någon sagt för tjugo år sedan att jag skulle stå på en scen och spela och sjunga för en massa folk då skulle jag bara ha skrattat åt det, medger Gilbert. Vanligtvis tar en spelning två timmar men ibland kan det bli upp till fem, sex timmar. - Jag har en Caddy med reklam som jag åker runt i. ”Gilbertz Musik” står det på sidan, ja och så har frugan reklam där också. Hon har en liten sybutik där hon syr kläder.

Medeltida

Gilbert har många strängar på sin lyra. Intresset för medeltida skytte har funnits med under hela 2000-talet. Hans fru syr tidstypiska kläder och de försöker åka på medeltidadagar när sådan dyker upp.

- Hur hoppas du att livet skall se ut från och med nu?

Jag hoppas att jag får vara någorlunda frisk så att jag kan fortsätta med bågskyttet, sången och musiken (så länge rösten håller) länge än, avslutar Gilbert Spång.



Fakta

Född: 1945, i Stocka.
Familj: Hustru Gun. Två söner Magnus och Per-Johan.
Yrke: Fordonsmekaniker och chaufför. Sedan var jag bovärd på ett bostadsbolag.
Långbåge: E-båge, X-dreamer Hybrid.
Pilar: 2212 Easton.

Meriter

1993

Vann lagguld i HF19 med BSK Hudik vid tavel-SM i Sunne. Laget bestående av Gilbert, Sune Färnlund och Lennart Jonsson och överraskade alla genom att vinna med Lindome som tvåa. Hudiks lag 1 kom också de på pallen. Individuellt belade man alla pallplatser i 40-klassen, Gilbert själv slutade trea den gången.

1999

Gilbert vinner SM-guld vid tavel-SM i Umeå (HF40).

2004

SM-guld inomhus i HF50 under SM i Göteborg

2006

Lag-SM-guld i HF50 vid inomhus-SM i Göteborg. Laget bestod förutom av Gilbert Spång av Leif Söderberg och Gunnar Sand.

Tavla utomhus

5 SM-guld
 6 SM-silver
 5 SM-brons



Gilbert och Per Johan mitt i bild.



Kompromisser

TEXT MIKAEL SVAHN

BILD DEAN ALBERGA, WA



Det är lättare att ha en mall som på graden talar om vilka vinklar som gäller om man har en befolkning som kroppsligen är lika varandra. I bågskyttet finns skjuttekniska grunder som vi kan utgå ifrån. Men ställ inte frågan ”Hur skall man skjuta?” utan fråga istället ”Hur skall jag skjuta?”, alla är vi olika.

Det finns säkert en ”mall” för hur tekniken skall genomföras i de flesta idrotter och lika säkert har man begåvats med fler än en mall. Så är det i bågskyttet också. Svenska modellen har säkert de flesta skyttar hört talas om. Ni har med största säkerhet blivit utbildade med den ”mallen” i alla fall om ni börjat med bågskytte de senaste 35 åren.

Koreanerna har utvecklat en mall som passar de koreanska skyttarna. I andra länder har man egna system som man försöker följa, till exempel i USA, Ryssland, Italien osv. Nu har det pratats en hel del om den Koreanska modellen som till stora delar slagit igenom i det internationella bågskyttet. Om inte till punkt och pricka så i alla fall i stora delar.

Varför kan då inte alla göra lika? Ja av uppenbara skäl är vi människor inte lika byggda inte heller ställer våra samhällen upp ens likartade villkor för hur idrott kan bedrivas. I många länder är proffslivet en realitet medan det i Sverige mera handlar om att först jobbet sedan familjen och därefter kan vi träna.

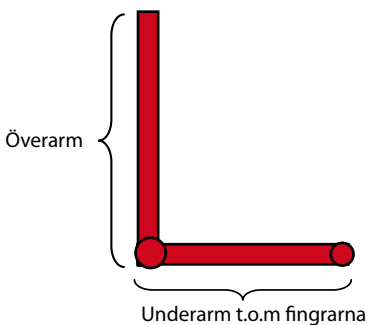


Allt detta sammantaget skapar en verklighet av kompromisser. Om alla kroppsligen var väldigt lika varandra skulle det bli lättare att bygga en mall där alla får näst intill perfekt linjering direkt utan att behöva kompromissa. Nu vet vi alla att så inte är fallet.

Varje naturligt ”avsteg” från det mest ideala resulterar i en kompromiss en anpassning till rådande omständigheter.

Förhållande över- och underarm

Förhållande mellan längden på överarmen och längden på underarmen säger oss hur ”lätt” just du kommer upp i linjering samt hur högt du behöver ha din armbåge på dragsidan. Ju större skillnad desto större kompromiss för att nå en perfekt linjering.



– Om man mäter (se bilden) överarmen från den lilla gropen som finns på axeln och till armbågsspetsen samt från armbågsspetsen ända ut till fingertopparna då får man två längder som divideras: överarmen/underarmen = en kvot. Om båda är lika långa blir svaret 1, vanligt att vi hamnar kring 0,65 förklarar Leif Janson, Kungängens BK. Koreanerna ligger sett över hela befolkningen närmare ett (1) än vad vi i Skandinavien gör, fortsätter Leif. Allt annat resulterar i en kompromiss just på den punkten. Det vanligaste är då att höja armbågen på dragsidan något över en tänkt linje i pilens förlängning, se bild. Det att ankra långt på sidan är en annan del i kompromissen. - Faktiskt förordar jag just detta i alla fall för att få ett bättre grepp med skulderpartiets muskler som sköter arbetet förbi klickern.

Om underarmen ska vara i våg, från sidan set, blir det tyngre att dra förbi klickern och ostadigare att hålla still i t. ex vind.

-Ett enkelt sätt att testa stabiliteten är att en kompis eller tränaren, trycker på armågen i fullt drag. Som skytt känner du var du vill ha din arm placerad för att kunna a) ligga still och b) kunna dra mjukt förbi klickern. Att ha dragarmbågen något höjd förordas också av Koreanerna som säger 2-6 grader. Men eftersom vi alla är olika blir det där en fråga om var just du jobbar bäst.

-Men principen tycker jag att vi skall ta till oss det, tycker Leif och fortsätter. - En risk med högre armbåge är att skytten kan sned-dra strängen (tvista), för att undvika det problemet kan man lätta på draget med ringfingret.

Detta får också som följd att upplyftet, och därefter uppdraget, behöver ske i höjddled utifrån hur du personligen är byggd. Inte alla gör ett optimalt muskellarbete i uppdraget och förbi klickern genom att lyfta bågen och båganden i näshöjd, (red. anm.).

- Kan man säga att om kvoten är hög behöver man hålla dragarmbågen något högre i fullt drag och kanske även i upplyftet? Kort sagt kan man dra slutsatser av det här slaget med utgångspunkt i skillnaden mellan överarmens och underarmens längd?

- Man kan säga att ju närmare kvoten 1 man kommer ju enklare att ankra längre fram i anskiktet och ju lätta har man att ha bågarmen i våg.

Utdrag ur tävlingskalendern

01-dec	18 och 12 m-rond	Bollnäs BK	Balderpilen
01-dec	18 och 12 m-rond	Skurups BK	Skurup Sparbank Open
01-dec	SBF 12 m	Lindome BK	Decemberpilen
02-dec	18 och 12 m-rond	Motala BK	Julosten
08-dec	SBF 12 meter	Tyresö BS	Luciaskottet
08-dec	18 och 12 m-rond	Borås BS	Luftfisken
08-dec	18 och 12 m-rond	Kristianstads BK	Christmas Open
09-dec	18 och 12 m-rond	Sätters IF/BK	Luciapilen
09-dec	18 och 12 m-rond	V: a Svealands BF	Värmlandsserien nr 4
16-dec	SBF 12 m, 30 pil	Nykvarns BK	Nykarnstesten 3
16-dec	18 och 12 m-rond	V: a Svealands BF	Värmlandsserien nr 5
26-dec	18 och 12 m-rond	BS Gråstorp	Annan dagspilen
31-dec	SBF 18 m 30 pilar	Nykvarns BK	Slutskjutet



Allsvenskan 2012-2013

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Efter Lindomes seger 2010-2011.

Årets allsvenska mönstrat hela 21 lag i skrivande stund. Det betyder tätare matcher, fler guppindelningar och mindre resväg. Om det betyder att Lindome får det svårare att vinna i år igen återstår att se. En del lag ser på papperet starka ut och ett sådant är Avesta med bland annat Erik Jonson på compound. Erik sköt hela 585 nu senast i Eskilstuna.

Efter att ha frågat respektive lag hur man tror att utgången blir kommer här en liten redovisning av detta.

Tyresö

Kent Bergström: - Jag tror att Lindome tar det även denna säsong, men det blir tught mot Stallarholmen.

Motala

Karl-Göran Eklund, ordförande i Motala:
- Jag tror mest på Lindome.

Borås

Claes Jonsson: - Jag tror att det blir ett lag från sydvästra gruppen som vinner i år igen. Lindome ligger ju lågt i odds och tar det förmodligen från vår sida men vi känner att det kan bli överraskningar i år från just denna grupp.

Lindome

Martin D Olofsson: - Jag tror på Avesta.

KLUBB

Norra Gruppen
Karlsvik
Sundsvall /Ortv.
Timrå AIF

Mellersta Gruppen A
Avesta BK
BSK Sturarna
IF Ulvarna
Kungsängens BK

Mellersta Gruppen B
Stockholms BK
Stallarholmen
Södertälje
Tyresö BK
Katrineholms BSK

Södra Gruppen Väst
Lindome
Kungälv
Gothia
Borås
Grästorps
(Angered)

Södra Gruppen Öst
Skogens IF
Tranås BK
Motala
Vetlanda BK

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Till och med 2012-11-04



Järnvägens IF (bilden) har nu fått lämna över ledningen till Nykvarn.

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	P.
1	Nykvarns BK	19	205	570
2	Järnvägens BF	10	184	511
3	Lindome BK	16	145	384
4	BK Fiskgjusen	6	84	263
5	Luleå BS	9	75	232
6	Älvenäs BK	4	50	174
7	Avesta BK	1	34	165
8	Kungsängens BK	8	43	148
9	Sundsv/Ortv BK	12	43	106
10	Trelleborgs BK	4	38	102
11	BSK Iggesund	5	29	100
12	Rejmyre BSK	3	23	89
13	Sätters IF/BK	3	32	73
14	Mjölby BS	4	27	73
15	Timrå AIF	5	32	72
16	BSK Edsbyn	6	31	71
17	Helsingborgs BK	4	23	69
18	Tyresö BS	8	24	64
19	BK Friskyttarna	5	22	61
20	Stallarholmens BK	2	23	61
21	Tranås BSK	8	21	53
22	Åtvidabergs BK	2	14	52
23	Skogens IF	9	26	52
24	Nora BK	2	15	52
25	Lammhults BK	2	15	47
26	Grimslövs AIF	1	11	46
27	IF Karlsvik	4	19	45
28	Södertälje BF	8	19	44
29	BS Gothia	8	21	43
30	Stockholms BK	10	18	42
31	Karlshamns BK	8	22	41
32	Karlstads BK	3	18	40
33	Kristianstads BK	1	12	37
34	Huddinge BSK	5	17	37
35	Huskvarna BK	10	16	33

36	BK Dalpilen	3	14	33
37	BK Siljanspilen	5	14	31
38	Stockamöllans IF	4	13	29
39	Eskilstuna BS	7	12	25
40	Kungälv BK	4	10	25
41	Kalmar BS	5	12	24
42	Gävle BK	5	10	24
43	BK Vildkaninen	3	11	22
44	BS Kil	3	10	20
45	Ljungby BSK	4	9	20
46	Strängnäs BK	4	11	17
47	BS Vaggeryd	3	9	17
48	BK Fjädersn	4	10	16
49	Nyköpings BK	3	9	16
50	Bollnäs BK	1	5	15
51	Stocka BSK	2	5	15
52	Örebro BKJ	2	6	14
53	Västbo BSK	1	6	14
54	Vetlanda BSK	1	5	13
55	Söderhamns BS	2	6	13
56	Karlskrona BK	3	7	12
57	BSK Enviken	2	7	11
58	Skövde BK	3	3	11
59	Kiruna BK	2	4	11
60	Rumskulla GOIF	2	5	10
61	IF Ulvarna	2	3	9
62	Halmstads BF	3	3	9
63	BS Grästorps	4	6	8
64	Umeå BK	7	7	7
65	Stenbro BS	1	5	7
66	BSK Gnarp	3	3	7
67	Linköpings BK	2	4	7
68	Arvidsjaur BS	2	4	7
69	Tibro BS	3	6	7
70	Alingsås BK	5	5	5
71	Falu BSK	2	3	4
72	Katrineholms BK	4	4	4
73	Uddevalla BK	4	4	4
74	Östersund BK	2	2	3
75	IK Österviking	1	3	3
76	Ronneby BF	3	3	3
77	BK Pantern	2	2	2
78	Sollefteå BK	1	2	2
79	Västerås BK	2	2	2
80	BK Björnen	2	2	2
81	Uppl/Väsby BF	1	1	1
82	Wij BS	1	1	1
83	Trollhättans BK	1	1	1
Totalt		351	1720	4615



Pilar skall vara lika!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD EASTON ARCHERY,
HENRIK LÖTSTRAND



Inomhussäsongen står för dörren och med detta dyker det alltid upp funderingar kring trimning. Göran Bjerendal, Lindome har jobbat med material och trimning hur länge som helst.

Inomhus tycker jag att stabilitet är bättre än hastighet, Börjar Göran. Och där är aluminiumet betydligt stabilare än kolfiber. Även när det gäller slitage är aluminiumet bättre, börjar Göran. Många föreningar har tretex i sina buttar inomhus och det sliter rätt bra på kolfibern.

- Dessutom gäller det att även göra bågen mer okänslig och ett väldigt bra sätt att göra det på är att höja stränghöjden, säger Göran. Då klipper bågen hårdare och pilen blir något mjukare av det. Utslaget av en sådan justering är större än om du skruvar på plungern. - Jag skulle nog vilja säga att en justering av stränghöjden är en av de viktigaste parametrarna när vi pratar trimning. Det finns mycket man kan klara den vägen.

Tillverkning

- Funderingar kring hur en pil tillverkas kan man ju ha men det är väldigt hemligt när det gäller kolfibern. Jag vet att Easton har ett patent på själva limningen av kolfibern och att man har en grym kvalitet. Men inte ens när jag jobbade åt Easton gick det att få någon inblick i dessa hemligheter, säger Göran. Easton var först med kolfiberpilar och hade dessa fibrer limmade längsmed pilen i början. Detta var förenat med stor splitterrisk men så började man att limma fibrerna i en spiralform runt pilen för att sedan övergå till att väva fibrerna. Detta var nog helt avgörande för kolfiberpilens överlevnad, menar Göran. Fibrerna limmas med ett hartslim där temperaturen spelar en avgörande roll.

Faktaruta

1939 Easton började tillverka aluminiumpilar.
1946 Första serietillverkningen av 24SRTX
1955 XX75
X7: an
1983 Första kolfiberpilen

- Hur man gör aluminiumrör är inte fullt lika hemligt. I princip kan man säga att man börjar med ett kort och tjockt ämne som sedan dras ut till den dimension man vill ha.

Egenskaper

- Jag skulle vilja säga att det bara finns en egenskap som betyder något när vi tillverkar pilar och det är att pilarna skall vara lika.

- När vi sedan testar och till exempel skjuter barskaft är det här som likheten skall tas med i beräkning. Skjut alla dina pilar som barskaft innan du limmar på fenorna då ser du vilka som avviker från flertalet. Om du istället limmar fenor på alla dina pilar utom en som du skjuter barskaft med då kan du ju ha fått tag i en pil som avviker från de andra. - Så skjut barskaft (utan fenor) med alla dina pilar, tycker Göran.

Utveckling

Här har Easton jobbat med sina bomberade pilar (pilar som är tjockare på mitten) och kallade dem för serie A för några år sedan. Idag är man uppe på serie G tror jag och det som utvecklingsmässigt har hänt mellan serie A och G är att den bomberade delen flyttats längre bak. Rekommendationen är också numera att inte kapa i bakänden.

Tillverkarens dilemma

- *Vilka dilemman har tillverkarna idag?*

- Jag skulle nog säga att prisnivån är det största dilemmat för tillverkarna, funderar Göran. Pilarna har heller inte blivit mycket dyrare på senare tid.



Pilvalstabellen

- Hur är det med pilvalstabellen, vad har den för värde?

- Det finns ett visst värde när du är helt ny och första gången vill ha en liten fingervisning om vilken pil du skulle behöva. Andra gången utgår man från den utrustning och den skjutning som just jag har. Det är verkligen synd när tränare med hjälp av spinetabellen försöker hitta en pil till den båge den nya skytten just köpt. Istället borde man passa ihop pilsort och modell med bågmodell, styrka och längd med skyttens förutsättningar.

- Det finns en parameter som har större betydelse än det dynamiska spinet och det är spetsvikten, menar Göran. Förre kunde du välja mellan 7% och 9% spetsvikt men idag finns det ett helt spann mellan 60 grains och 130 grains. Trimmingsmöjligheterna har blivit mycket större. Tabellen har nog spelat ut sin roll, tycker Göran.

Islag

- När det gäller trimning måste jag ändå nämna höghastighetskameran som ett mycket bra hjälpmedel, säger Göran.

- Det här med islag är inte lika känsligt med aluminiumpilar som det är med kolfiber, särskilt utomhus. En kolpil behöver vara lätt i bakänden så att den hinner förbi utan islag vid sista svängen ur bågen, förklarar Göran. Jag använder själv spinwing istället för en "vanlig" plastfena av just den anledningen. Sedan är det förstås så att ju bättre teknik skytten har desto mer fintrimning kan man göra, avslutar Göran.

Correct Arrow Length f

22½" (57.2 cm)	23½" (59.7 cm)	24½" (62.2 cm)	25½" (64.8 cm)	26½" (67.3 cm)	27½" (69.9 cm)
23"	24"	25"	26"	27"	28"
23½" (59.7 cm)	24½" (62.2 cm)	25½" (64.8 cm)	26½" (67.3 cm)	27½" (69.9 cm)	28½" (72.4 cm)
00	01	02	03	T1	T2
01	02	03	T1	T2	T3
02	03	T8	T2	T3	T4
03	T1	T2	T3	T4	T5

PRO COMP ELITE™

ProComp Elite är Hoyts senaste tillskott i tavelsortimentet med mängder av nya teknologier som förbättrar världens redan bästa compoundbågar.

ProComp finns i 37 och 40" utförande med den oerhört mjuka GTX-cammen eller den supersnabba Spiral X-cammen.

Beställ din nya ProComp hos oss på Bågar&Pilar idag.

Läs mera på vår hemsida.

Bågar&Pilar

Postorder 08-21 91 68

Butiken 08-20 46 20

WWW.BAGAROPILAR.COM





EASTON 2012



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



www.bagaropilar.com 08-20 46 20



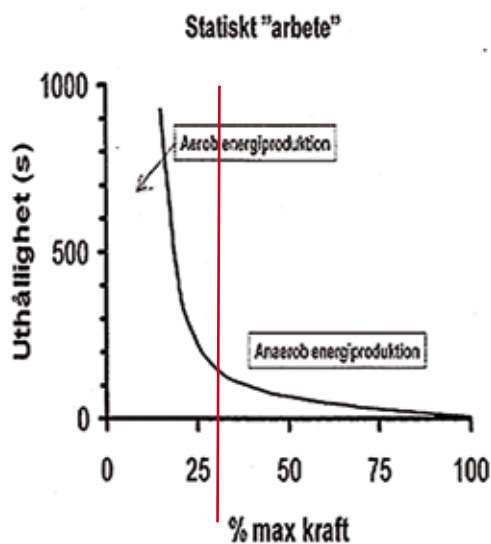
Statisk uthållighet i bågskytte

TEXT MICHAIL TONKONOVI, PROFESSOR I MEDICINSK VETENSKAP VID HÖGSKOLAN I FALUN

BILD DEAN ALBERGA, WA

Den här artikeln handlar om statisk uthållighet i framför allt ryggmuskulaturen.

Michail Tonkonogi professor i medicinsk vetenskap vid högskolan i Falun berättar här om hur vi bågskytter skall träna. och Bågskytt i BK Dalpilen och samarbetar mycket mer RF.



I tabellen kan man se att en belastning som understiger 25-30% (till vänster om den röda linjen) klarar man av att hålla under ganska lång tid. Men ökar belastningen sjunker tiden fort.

Aavgörande för prestationen i bågskytte är två saker: 1. Förmågan att bibehålla en hög statisk muskelspänning under tillräckligt lång tid för att möjliggöra en stabil bågarm och ett otvingat, avslappnat avdrag. 2. Ett väl genomfört fullfölj.

- Dålig statisk uthållighet i framförallt ryggmuskulaturen gör att tidsutrymmet blir alltför litet för att skytten skall kunna fullfölja skottet på ett kontrollerat sätt. Det gör att skytten drabbas av panik och utför ett okontrollerat, explosivt avdrag och ett helt oförutsägbart skott.

- För att kunna bedriva målinriktad, optimerad träning av statisk uthållighet behöver man förstå de grundläggande fysiologiska mekanismerna bakom muskulär uthållighet i ett statiskt läge.

Statisk uthållighet och relativ kraft

Bilden här bredvid beskriver det generella sambandet mellan den statiska uthålligheten och den relativa kraft som en muskel utvecklar (den procentuella andelen av muskelns maximala kraft).

- Sambandet kännetecknas av en tydlig brytpunkt vid ca 25-30 % av maximal kraft. En belastning som understiger 25-30 % av max klarar man att hålla under relativt lång tid, medan en belastning som överstiger 30 % klarar man av att hålla under en mycket begränsad tid. Orsaken till det står att finna muskelns energiförsörjning.

- Energi för det mekaniska arbete som en muskel utför kommer från två typer av biokemiska källor.



Brady Ellison, USA.

Dels från förbränningsprocesserna där energirika ämnen förbränns med hjälp av syre (aeroba processer), dels från icke syreberoende processer (anaeroba processer).

Aerob och Anaerob

Aeroba processer är inte associerade med en ansamling av slagprodukter, medan de aeroba processerna är kopplade till en ackumulering av olika slagprodukter (mjölksyra, oorganisk fosfat och dylikt) som hämmar kraftutvecklingen, orsakar smärta och obehag. Vid en belastning som överstiger 25-30% av maximal kraft gör det ökade intramuskulära trycket att blodkärlen i muskeln trycks ihop och blodtillförseln till muskelcellerna upphör. Utan syre till blodet upphör de aeroba processerna och muskelcellerna går helt över till de anaeroba energikällorna med ansamling av slagprodukter och oförmåga att bibehålla muskelspänning som följd.

- När det gäller bågskytte ligger den statiska belastningen i en ankringsposition på en nivå som ligger nära den maximala kraften. Muskelns energiförsörjning i en sådan situation sker uteslutande från anaeroba källor.

Rätt träning

Hur ska man då lägga upp träningen för att öka förmåga att behålla hög statisk muskelspänning under längre tid? Dessvärre är det så att träningsbarheten av de anaeroba energiproducerande mekanismerna är väldigt låg. Det är inte möjligt att med träning öka halten av de energirika substanserna (Adenosintrifosfat, Fosfokreatin) som utgör "bränsle" i de anaeroba processerna. Inte heller muskelns förmåga att tolerera slagprodukter (bufferkapacitet) är träningsbar i någon större omfattning.

- Den mest uppenbara träningspotentialen ligger i det här fallet i ökning av muskelns maximala kraftutvecklingsförmåga. Om muskelns maximala kraft ökar så kommer den belastning som bågen utsätter muskeln för att utgöra en mindre procentuell andel av den maximala kraften med ökad statisk uthållighet som följd.

Maximal kraftutveckling

Det finns två sätt att öka muskelns maximala kraftutvecklingsförmåga. Det ena sättet är att öka muskelns tvärsnittsarea (bygga upp en större muskel) då muskelns kraft är proportionell mot dess tvärsnittsarea. Problemet som uppstår då är dock att de motoriska enheter som bygger upp



muskeln (muskelfiberbuntar) då blir större och starkare. Det minskar möjligheten till finjustering av kraften då denna sker bl a genom att motoriska enheter antingen kopplas till eller ifrån av nervsystemet för att öka, respektive minska kraftutvecklingen. Stegen i justeringen blir med andra ord större. Det kan innebära en nackdel i bågskytte. Dessutom kan det vara svårt för vissa människor att uppnå en ökning av muskelns storlek med träning. Barn före puberteten, kvinnor, äldre män har relativt låga halter av testosteron (manlig könshormon) i blodet. Testosteron är nödvändig för muskeluppbyggnad och dess låga halt hos ovanstående befolkningsgrupper gör det mycket svårt att bygga upp muskelmassa.

- Det andra sättet att öka styrka handlar om en så kallad neuromuskulär adaptation, dvs förbättrat samarbete mellan muskler och det centrala nervsystemet som styr muskelaktiviteten. En muskel består av ett stort antal muskelceller. Den kraft som en muskel utvecklar kan regleras genom att kraften som varje enskilt muskelcell utvecklar ökas eller minskas samt genom att antalet muskelceller som arbetar respektive är inaktiva förändras. Nervsystemet styr muskelns kraftutveckling genom att: (1) öka frekvensen med vilken nervimpulser skickas till muskelcellerna (ju högre frekvens desto större kraft), (2) genom att rekrytera fler och fler muskelceller till arbetet, (3) genom att samordna impulstrafiken till muskelcellerna så att muskelcellerna dras ihop på ett mer koordinerat sätt.

Träna nervsystemet

Träning inriktad på neuromuskulär adaptation handlar inte om förändringar på muskelnivå utan på neural nivå. Den handlar om att lära nervsystemet att rekrytera så många muskelceller som möjligt i arbetet samtidigt och att få dem att dra ihop sig på ett koordinerat sätt. Denna träning handlar om höga belastningar och kort arbetstid vid statisk träning (litet antal repetitioner vid dynamisk träning). Den höga belastningen fordrar att muskelns alla muskelceller dras ihop samtidigt. Den kräver också maximal impulsfrekvens från nervsystemet.

Dessa två fenomen är grunden för den neuromuskulära adaptationen.

Träningsprogram för bågskytte

Med utgångspunkt i det ovanstående kan ett bågskyttespecifikt träningsprogram inriktad på ökad statisk uthållighet designas på följande sätt:

- Den statiska övningen bör bestå av 3-4 repetitioner per set där en belastning appliceras under 3-4 sekunder per repetition. Dvs man intar en ankringsposition och behåller den under 3-4 s därefter släpper man belastningen, tar ett andetag och intar ankringspositionen igen. Man genomför 3-4 set med 2-3 min vila emellan. Belastningen bör ligga nära den maximalt möjliga kraftutvecklingen.

- Med tanke på träningens specificitet bör övningens biomekaniska struktur i möjligaste mån efterlikna bågskyttets. Dvs kroppens position och hållning bör vara så lika bågskyttet som möjligt. Träningen är, som har nämnts ovan, inriktad på nervsystemet och inte själva muskeln. Därför bör man inte nödvändigtvis sträva efter att uppnå uttröttnig i muskel med smärta och obehag som symptom. Man bör även bedriva träning när nervsystemet är utvilad och aktiveringsgraden är optimal, dvs på morgonen. Träningen bör utföras ca 3-4 ggr/vecka. Effekten av den här typen av träning är vanligtvis som störst under de första 15-20 veckorna, varefter träningseffekten planar ut.

- Träning bör bedrivas kontinuerligt då avbruten träning resulterar i relativt snabb nedgång i styrka och styrkeuthållighet.

- Den här typen av träning är lämplig för alla befolkningsgrupper då den, till skillnad mot hypertrofiträning, inte är beroende av höga testosteronhalter. Den kan med fördel bedrivas av alla bågskyttar på alla nivåer, då ökad statisk styrkeuthållighet alltid är en viktig fördel i denna idrottsgren.

TILL SALU!

E-båge

Bambu - Carbon och handtag i

Amarant Ek.

66", 35#. Ett år gammal.

Pris: 4000 kr

Tel: 0504 - 122 30

Börje Fogelström, Tibro



Sänkt pris!



Mörkertävling i Gävle

TEXT & BILD ULF GRANSTRÖM



Ulla Domeij ropar upp pristagarna

Årets mörkertävling samlade ovanligt många deltagare. 33 st. var anmälda, varav ett halv-dussin ungdomar och 32 st. fullföljde tävlingen. Entréavgiften var tre marshaller. Från Ockelbo kom sju deltagare och en från Södertälje. Vädret varierade med skurar och stjärnklar himmel men stämningen var ändå god och resultaten bra efter omständigheterna. I mål väntade gulaschsoppa, kaffe, läsk och kakor. Prusbordet var fullt och alla fick pris.

Det var ingen invasion av rymdvarelser i skogarna vid Kungsbäck på fredagskvällen trots att det fladdrade av ljus på många ställen. Det var bara vi, Gävle Bågskytteklubb, som arrangerade vår årliga mörkertävling. Starten gick klockan 19.00 till smällen av en raket, som L-G Persson avfyra. Med marshaller, som lyste upp tavlorna försökte vi sedan träffa målen i mörkret. Det var inte lätt men man vände sig snart vid mörkret. Förvånansvärt få pilar missade helt och hamnade i terrängen. Regnskurar avlösta varandra men blev inte så långvariga och störde inte den mysiga stämningen.

Däremot blev det väldigt slirigt och halt på många ställen längs banan. Det var tur att Inge och jag hade bygg trappor över diket innan målet med vattenbuffeln, för där var det snorhalt. Alla kom dock helskinnade i mål, ingen hade ens ramlat och de flesta hade alla pilar i behåll.

Framåt tiotiden var alla åter samlade och då smakade det förträffligt med rykande varm soppa i vår skyttepaviljong. Utanför brann en lågande brasa, där man kunde värma sig om man var frusen. Vid prusbordet var det många av ungdomarna som valde godis framför andra fina prylar av mycket varierande slag. De vuxna föredrog andra saker. Ficklampor och pannlampor var åtråvärda. Priser som blev över spar vi till julfesten.

Det blev ganska sent innan det hela var över. Klockan drog sig mot elvasnåret innan vi kunde städa undan och dra oss hemåt, nöjda med en trevlig och annorlunda tävling.



Hans Sanne på OS

TEXT & BILD HANS SANNE



Hans på läktaren innan finalerna.

1948 åkte min pappa och två andra killar till OS i London nu skulle jag göra samma resa 64 år efter.

Den 1 augusti kom vi till London. Direkt begav vi oss till Olympic-park för att kolla hur det såg ut. Men in kom vi inte. Biljett måste köpas på Internet något som vi inte hade blivit upplysta om. Men vad hade detta för betydelse vi såg ju olympiastadion i fjärran och vi var på ett OS. Jag har tidigare varit i Barcelona 1992 och Aten 2004 och då tittade jag på bågskyttet.

- Hotellet och rummet var ingen höjdare men för 3000:- blir det inte bättre.

- Andra dagens morgon går vi i rask takt mot bågskyttet och Lord Cricket Ground. Framme vid biljettkassorna blir vi upplysta om att biljetter kan man inte köpa här. Men då som en räddningens fé kommer det en Italienare och erbjuder oss två biljetter till 8-dels finalen. Helt rätt pris. 20 pund för två och hans biljetter var värda 65 pund. På frågan var han fått dessa. Svarar han: ”Jag är från Italienska bågskytteförbundet och dessa har blivit över”. Vi kom in och fick en kanonfin plats.



Det var en otroligt fin stämning och närheten till skyttarna var påtaglig.

- Tredje dagen var det herrarnas 8-dels final. Nu var det inte så lätt att komma in men en dam upplyste oss om att man får hitta på något vid kassorna. På frågan från kassörskan: "Känner du någon som tävlar där inne". Givetvis svarade jag Christine Bjerrendal. Men att hon redan hade tävlat färdigt var något som kassörskan inte visste. Hur är ni bekanta, svarade kassörskan. Blixtnabbt svarade min fru: "Han och Christines far är kusiner". Så var den dagen räddad.

Men priset var betydligt högre denna dag men vad gjorde det. Det dröjer nog länge innan man kommer till ett OS igen.

- Sista dagen var vi i Hyde Park och kollade när triatlontjejen från Sverige "nästan" tog guld, det var en upplevelse. Då var vi stolta svenskar som höll ihop.

Träningsartiklar!

- Spänningar och dämpning

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Bilden visar ett bra exempel på en skytt som i skottet drar undan stödet för bågarmen. Men kom ihåg det vi tidigare skrivit om. Att först undersöka vad som verkligen händer precis i skottet innan du dömer skyttens beteende.

Att spänningar i kroppen löser upp sig i skottet med rörelser precis i skottögonblicket är något som går att upptäcka och göra något åt. Att i skottet också rycka undan det stöd från resten av kroppen som bågarmen behöver kan också göras något åt. Här följer två exempel som lätt kan smyga sig på.



I själva skottögonblicket är tanken att bara bågen, strängen och pilen skall röra sig. Strängen skall lösgöra sig från fingrarna. Inte sällan kan man i slowmotion upptäcka reaktioner i kroppen som kan hänföras till antingen spänningar eller dämpning.

Spänningar

Spänningar högt upp i nacken resulterar i att huvudet och ansiktet rycker till i skottet. Detta syns tydligt i just slowmotion. Ofta har skyttarna hunnit med att vänja kroppen vid detta tillstånd även om man själv redan har konstaterat att det är spänt i nackmuskulaturen. Ändå är det svårt att ändra på detta.

För att du skall kunna slappna av behöver du uppleva skillnaden mellan spänning och avslappning. Använd en klubbåge eller ett gummiband där du pendlar mellan att medvetet spänna respektive medvetet slappna av i nackmuskulerna, i hela skulderpartiet ända ut i armarna. Med rätt stöd för bågarmaxeln klarar du lättare av att skjuta med en båge som kanske är lite för stark.

Det här förfarings sättet är pedagogiskt mycket användbart även i andra sammanhang där till exempel en hög axel i motsats till en låg axel blir tydlig och lättare att justera.

Den här träningen skall göras utan yttre påfrestningar som avstånd till butten, tapeter, poängräkning, tävling och så vidare.

Be en kompis att hålla i en spegel så underlättar även det. Tillskottet av att du ser hur det skall vara respektive inte skall vara hjälper verkligen till.

Dämpning

En vanlig syn när skyttar skall studeras och särskilt då i slowmotion är att så fort skottet går försvinner delar av eller till och med hela det stöd som bågarmen behöver för att få rätt reaktion i skottet. Anta att du skall ta ned en bordtennisboll som någon kastat till dig direkt på racketen och få bollen att ligga kvar där. Då funkar inte det om bollen möter ett stumt rack du måste följa med bollen bakåt något för att på så sätt dämpa farten.

I bågskytte däremot gäller det omvända. Bågarmen behöver ett intakt stöd mot resten av kroppen tills pilen träffar tavlan eller åtminstone har lämnat bågen. Om skytten istället lutar bakåt i skottet blir resultatet att stödet dras undan och en korrekt reaktion mot tavlan försvinner. Det är heller inte lätt att vara helt stilla i skottet om man har den här tendensen.

Analogt med föregående rubrik kan det hjälpa att medvetet luta sig bakåt i skottet någon gång samt medvetet hålla kvar kroppen bakom bågarmen. Börja med en klubbåge eller varför inte gummibandet och titta gärna i en spegel.

Pilbedömning

- I skogen och på tavla

TEXT CLAES COLMÈUS BILD EASTON ARCHERY

Som väl alla vid det här laget känner till beslöt SBF-stämman i våras att ändra våra regler om omröstning vid pilbedömning i skogen till desamma som gäller för World Archerys tävlingar, dvs skytten deltar i omröstningar om egen pil. Häromdagen fick jag en fråga från en erfaren skytt som borde veta bättre om detsamma också gäller för tavelskytte. Det finns uppenbart ett behov att utreda saken ordentligt.



Vad säger då reglerna för skogsskyttet numera?

25.8.3 Värdering av pil

Den tävlande skall hän-skjuta frågor om värdet av en pil i tavlan innan pilarna är dragna till de andra tävlande i gruppen. (Skytten deltar i röstning om egen pil.) Majoriteten av gruppen avgör pilens värde. Om delade meningar råder (50/50) om pilens värde skall den ges det högre värdet.

- Exakt samma formulering gäller för svensk jakt och SBF 3D

- Har skytten eller någon annan i gruppen som inte är nöjd med beslutet rätt att tillkalla en domare? För att se det måste vi gå en liten omväg via kapitlet om regelbrott, avsnitt 6, som hänvisar till FITA tävlingsbestämmelser 9.10 där det klart sägs att beslutet av gruppen är slutgiltigt.

- Det finns alltså ingen möjlighet att kalla på domare, inte ens om det finns en på platsen. Det enda undantaget är om domaren själv ser att det begås ett uppenbart fel, det ligger i domarens uppgift att övervaka markeringen.

- Vid finalronder i fält följer en domare med, som då har det slutliga avgörandet.

- Även vid tavelsskytte, både utomhus och inomhus, är det vanligt att man ordnar en omröstning med skyttarna på butten, oftast med tummen upp eller ner. Skytten själv brukar inte tillåtas att delta, och man låter majoriteten avgöra. Det innebär att högst en skytt kan rösta emot den högre poängen. Men vad säger reglerna om detta?

7.6.1.3, 8.6.1.3

Protokollföraren skall notera poängvärdet av varje pil i fallande ordning

i skjutprotokollet allt eftersom de läses upp av den skytt (eller hans ombud) som äger pilarna. De andra skyttarna på tavelunderlaget skall kontrollera värdet av varje pil som läses upp och vid oenighet tillkalla den anvisade domaren, som gör den slutgiltiga bedömningen.

- Det finns inga regler om någon omröstning vid tavelsskytte.

- Huvudregeln är alltså att alla skyttar på butten alltid skall vara överens om ett pilvärde för att det skall protokollföras. Ändå använder man nästan alltid omröstningsförfarandet. Det är i och för sig en snabb och enkel metod för alla att redovisa sin åsikt. Men när man har ett resultat, hur gör man då? Jo, nästan alltid fel!

- Följer man reglerna gäller detta: För att omröstningen med tummen skall ge det högre värdet måste alla inklusive skytten visa tummen upp. Om skytten själv inte aktivt deltar måste man förutsätta att han vill ha den högre poängen. Om en eller flera vill ha den lägre poängen föreligger oenighet, och domaren skall tillkallas för att göra en slutgiltig bedömning.

- Det man i stället gör är att böja sig för majoritetens åsikt och dessutom glömma skytten. Då har man i realiteten inom gruppen kommit överens om vad det innebär att komma överens, nämligen att högst en får ha avvikande åsikt, och att skyttens åsikt inte räknas. Regeln kräver ju oenighet, så ett sådant "majoritetsbeslut" betyder att den eller de som är emot måste ändra sin åsikt. Men till skillnad från förfarandet i skogen är det inte ett slutgiltigt beslut. Det är bara ett sätt att visa sin åsikt. Den som inte är enig har både rätt och skyldighet att tillkalla domaren. Det gäller skytten själv och det gäller de övriga på butten.

- Vad händwer om skytten själv anser att pilen bör ha den lägre poängen? Oftast accepteras det av de övriga skyttarna, men även då skall den som är oenig (jodå, det händer!) tillkalla domaren för avgörande.

- Kan man komma överens på annat sätt än genom omröstning? Javisst går det bra. Det är inget fel att diskutera sig fram till en gemensam åsikt, eller komma fram till att man inte är överens, så länge man inte fördröjer markeringen för mycket. Likaså kan man en efter en bedöma pilen och tala om sin bedömning och kanske en motivering (linjen är förskjutet, t.ex.) och nästa skytt behöver bara hålla med, eller om han har



en annan åsikt, så tillkallas domaren.

Tanken bakom omröstning med tummen är att ingen ska påverkas av någon annans bedömning, men något sådant krav finns inte i reglerna.

- Domarens beslut om pilens värde är slutgiltigt. Men det gäller bara bedömningen av en pil i förhållande till en gränslinje, så länge pilen sitter kvar i tavlan. Varje annat beslut om en pil av en domare kan överklagas.

Det finns alltså en avgörande skillnad mellan pilbedömning i skogen och på tavla. I skogen är det tillåtet med oenighet inom patrullen, och

en omröstning avgör slutgiltigt. Vid tavelsskytte kräver regeln enighet mellan skyttarna på butten. Vid oenighet skall domaren tillkallas. Det finns inget regelstöd för majoritetsbeslut genom omröstning, antingen skytten själv deltar eller inte. Av rena rättviseskäl, eftersom skyttar på flera buttar tävlar mot varandra, vill man ha en likartad bedömning över hela fältet. Tillkalla därför domare vid oenighet. Domaren är där för att göra sin insats för att tävlingen skall vara rättvis för alla och tycker enbart att det är tråkigt att inte få träna på sina uppgifter.

Archery 24 i Polen

- Anmäl dig senast 25 november!

TEXT: MIKAEL SVAHN **BILD:** HÅKAN RÖNDAHL, GYMNASIET

Archery 24 är en internationell inomhustävling i Polska Radzymin som ligger 1 mil norr om Warszawa. Som namnet antyder pågår tävlingen dygnet runt. Detta fram till den 25 november. Tävlingen går mellan den 8-9 december och platsen är sporthallen ”Radzymin centrum för kultur och idrott”. Anmäler sig gör man på: www.archery24.pl

I tävlingen deltar man i lag om 3 – 4 skyttar. Rekurve och compound är egna discipliner. Teamet kan innehålla både kvinnor och män oavsett från vilken klubb man kommer. Du skall vara född 1996 eller tidigare.

Yngre skyttar får starta men då får det bara vara en yngre skytt/lag. Laget väljer vilket namn man skall ha och självklart kan man inte heta vad som helst. Har man inget namn heter man som landet, staden eller klubben. Maximalt kan 48 lag delta och det är landslagen som har förtur.

Anmälan

På den officiella hemsidan, se ovan, finns anmälningsblanketter som skickas med e-post eller fax. Detta skall göra senast den 25 november. Hinner man inte anmäla i tid bestämmer arrangören om man får plats, avgiften blir då högre. Avgiften betalas aningen till arrangörens konto eller direkt på plats. I avgiften ingår lunch och mid-

dag den 8 december, frukost den 9:e samt varma och kalla drycker under hela tävlingen.

Kort om tävlingsregler

Tävlingstid:

8 december 12.00 – 12.00 den 9 december.

Trepilsserier:

10 trepilsserier på 18 meter skall skjutas under 1 timme. Detta enligt WA:s regler. Skyttarna är inom laget är fria att byta med varandra inom respektive timme.

Individuellt:

Varje skytt får tillgodoräkna sig ett av de bästa en timmes resultaten för den individuella resultatlistan.

Klasser

Team klassificering (720 skott avfyra i 24 timmar)

- Recurve
- Compound



Glada miner trots den sena timmen. Från 2011.

Klassificering individuellt (30 skott under de timmar)

- OPEN Recurve kvinnor
- OPEN Recurve män
- OPEN Compound kvinnor
- OPEN Compound män
- Recurve Cadet (upp till 17 år) kvinnor
- Recurve Cadet (upp till 17 år) män

Gällande rekord, rekurve

Lag "GOLD LEV Shturm": 6944 poäng, 2010.

Individuellt, Jaroslav MOKRYNSKY: 298 poäng, 2011.

Prissummor, 1 zloty är lika med 2,1 krona.

Bågar Recurve - laget

- 1- 4000 PLN
- 2- 1000 PLN
- 3- 500 PLN
- 4- 350 PLN

Bågar Compound - laget

- 1- 2500 PLN
- 2- 1000 PLN
- 3- 500 PLN
- 4- 350 PLN

Individuellt för Recurve och Compound

Individuella priser till placeringarna 1-3.

SCORTON ARCHERS

Ur statuterna för Silverpilen.

14 maj 1673. Scorton nära Richmond i Yorkshire, England.

7. PUNKTEN

"Eftersom utövandet av Bågskytte är lagligt, lovvärt, hälsosamt och oskyldigt, och för att Herrens heliga namn inte av Sällskapet på något sätt skall vanhelgas, överenskommes och förklaras att om någon under den dagen förbannar eller svär så att någon annan i Sällskapet hör det, och detta kan påvisas för Kaptenen och Löjtnanten, skall han erlægga en shilling för varje utsagd ed, som av Kaptenen skall fördelas att användas av de fattiga på den plats eller ort där skjutningen äger rum. Om vederbörande vägrar eller försummar att betala detsamma, skall han uteslutas från den fortsatta skjutningen tills summan enligt det sagda erlagts."

Resten av statuterna kommer i nummer 12.



TÄVLINGS ANNONSER



Skurups Sparbank Open

Lördagen den 1 december 2012
Skurupshallen i Skurup (Vaktgatan)
Alla startar kl. 09.00

Skurups Sparbank Open skjuts i klasserna compound och recurve (damer och herrar i samma klass). Först en kvalificerings omgång om 2 x 30 pilar därefter går de 72 bästa skyttarna i respektive klass vidare till finalskjutning.

Samtliga ronder skjuts på vertikal 3-spöt tapet.

Finalskjutningen beräknas börja **kl. 13.00**

Alla finalomgångar skjuts i setmatcher.

1 år kommer det att delas ut prispengar under tävlingsgången samt prischeckar till de 3 bästa i klasserna compound respektive recurve.

Anmälningsavgift **200:-**

Vi har även i år en tävling på 18 m för **hobbyarkytter** och **längdågsarkytter**. Dessa skjuts 2 x 30 pilar, 18 m på 10-ringså, 40 resp. 60 cm.
Som vanligt skjuts 10 och 13 klasserna på 12 m, tillammans men på resp. tvärlinor. (10 klassen 60 cm och 13 klassen 40 cm, 1 spöt om löst annat anordnats).
Dessa två är i klasserna compound, fristil och klassiskt.

Anmälningsavgift för 12-m skyttarna 120:- och 18 m skyttarna 140:-
Prisandelning för dessa klasser sker före finalskjutningen i Sparbankens Open.

OBS. Alla startar kl. 09.00

utan cafeteria finns.

Anmälan och ev. upplysningar senast fredagen den 23 november på telefon 070-7616762 eller via mail svs@svsnet.se

SKURUPS BK hälsar er alla välkomna.

Älvenäs Bågskytte Klubb
inbjuder till

Trettondagspilen

Datum: Lördagen 5:e Januari-2013

Plats: Wäxnäshallen, Karlstad
skyttat från E18

Tid: uppvärmning kl:10,00 därefter tävl.start
Rond: Fita 18/12 meter enl. SBF regler
ej finalskjutning

Anm.avgift 160:- 21klass & äldre ,100:-juniorer samt lag
sista anmälningsdag, 31:a December

Betalning göres på plats
Anmälan via mail till
alvensbk.anmalan@gmail.com
eller post till
Jan Stolpe
Hantverkaregatan 18
66440 Slottsbron

vid frågor
jan stolpe
tel: 0555-30637 , 070-2927415
Daniel Larsson
076-1261800

Servering:
Kaffe,Dricka,Korv,Pastasallad,Smörgås,Godis,
ange gärna antal pasta sallader i anmälan

Varmt Välkomna!

Angereds Bågskytte
inbjuder till

Två stycken Angeredspokalen

Tävling 1 den 10 November

Tävling 2 den 24 November

Klasser 10 och 13
Avgifter 10 och 13-klass 60 kr

Plats: Angereds Bågskytte

Anmälan till tävlingen endast via E-post till
abs.angered@svipnet.se

Sista anmälningsdatum: 1/11 för tävling 1 och 15/11 för tävling 2

Uppvärmning börjar kl 10:00 med tävlingsstart direkt efter.

Sedvanlig servering kommer att finnas på tävlingsplatsen.

Mer information finns på Angereds BS hemsida
www.angeredsbogsytte.se

Frågor besvaras enklast via E-post
abs.angered@svipnet.se
Angereds BS 031-3314143
Bäst möjlighet att nå oss via telefon är under träning på Tisdagar
och Torsdagar 18:30 - 20:30

Angereds BS önskar er Välkomna.

Lindome Bågskytteklubb inbjuder till ungdomstävlingen DECEMBERPILEN Lördagen den 1 december

Plats: Lindome BK: s skjutlokal.

För vägbeskrivning se
www.lindome-bk.com

Rond: SBF 12 meter. 2 x 30 pilar
Ange önskemål om taveltyp.
Start kl. 11.00 med provpilar,
därefter omedelbar tävlingsstart.

Klasser: 10 och 13. Startavgift: 50:-

Enklare servering kommer att finnas.
Begränsat deltagarantal, max 50.
Anmälan senast månd. 26 november till
e-post: lindome-bk@telia.com

VÄLKOMNA



Julosten 2012

När: 2/12 2012
 Plats: Team Sportiahallen (Gamla Luxorfabriken)
 Skyltat: Från R34, 50 och 32
 Tider: Uppvärmning kl. 09.30
 Start: Direkt efter uppvärmning.
 Rond: 2x30 pil SBF 12m.
 Fita 18m. Med final i 21klass.
 Avg.: Seniorer 200:-, yngre 130:-. Ej lagtävling
 Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift.
 Betalas till BG 5041-1214 vid anmälan

Anm.: Hannes Krusell, Grankullavägen 26
 591 45 Motala. Senast 23/11 2012

Mail: hannes.krusell@telia.com
 Ange tapet. Anmäl gärna klubbvis.
 Fika finns i hallen



OBS tag med egen stol att sitta på.
 Frågor angående tävlingen ring Kalle 0141-214291.
 Telefon tävlingsdagen 070-6038046.

Välkomna!

Kristianstad Bågskytteklubb inbjuder till Christmas Open 2012

När: Lördag den 8 december, 2012
 Rond: WA 18 m, SBF 18/12 m 2 x 30 pilar.
 Var: Wä tennishall, vägvisning från E 22 vid
 avfart 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
 2 december 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
 anmälningsavgiften. **Avanmälningar efter
 sista anmälningsdag debiteras.**
 Begränsat antal stolar, så ta gärna med egen stol.

OBS!
 Krav på inomhusskor.
 Varmt välkomna!
 Kristianstad BK



Sätters IF Bågskytteklubb inbjuder till Luciapilen

Datum: 9/12, anmälan senast 5/12
Plats: Skyttehallen i Industrihusets 10, skyltat från
 riksväg 70. **GPS:** N 60° 20.829', E 015°
 45.523'

Tider: Sekretariat från 9.00
Omgång 1: Uppvärmning 10.00
 Tävlingsstart 10.30
Omgång 2: Uppvärmning 14.00
 Tävlingsstart 14.30
 Prisutdelning efter omgång 2

Rond: FITA 18 m och SBF's 12 m
Klasser: Alla enligt SBF
Anm. avg.: Seniorer 120:-, ungdomar 80:-
Max antal deltagare: 40 stycken per omgång
Info: se Sätters IF Bågskytteklubbs hemsida
Anmälan: Ange 3-spot eller 10-ringad och skjutomgång
 1 eller 2.
 Gärna på e-post till erik.hjort@dalelven.com
 Erik Hjort telefon 0225-518 52,
 070-216 43 79

Priser: Deltävlingar: Medaljer till 1:a till 3:e plats
 samt diplom till alla tävlande ungdomar

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!
(FIKA FINNS I LOKALEN!)



Nykvarns Bågskytteklubb
Bjuder in till

Nykvarnstestet 3

- Tid:** Söndag 16 december
Omgång 1: 15.30.
Omgång 2: 18.00.
- Plats:** Kulturmagasinet Ge Järnet
(fd Däckshuset) i Nykvarn
- Rond:** Nya 30-pilsronden på SBF
12-metersrond för 10 och
13-klasserna, begränsat antal
deltagare till 30 skyttar.
- Anmälan:** cenneth.ahlund@bagskytte.se
eller 0708-103133
senast 12 december
- Avgift:** 100 kr individuellt, lagtävling
utan kostnad.

Enkel servering kommer att finnas med korb, läsk mm. Då lokalen kan vara lite kall så bör skyttarna ha varma kläder, men givetvis klubbtröja, på sig.

Välkomna!!!

Nykvarns Bågskytteklubb
Bjuder in till

Slutskjutet

Tid: Måndag 31 december kl 09:00, start
med 2*4 min uppvärmning, vid behov ytterligare ett skjutlag med start kl 11:00 eller så snart det är möjligt.

Plats: Däckshuset i Nykvarn
Omfattning: Enligt FITA/SBF 18 m 30 pilar,
16-60-klass

Anmälan: cenneth.ahlund@bagskytte.se eller
0708-103133 senast 28 december

Anmälningsavgift: 100 kr individuellt 16-60,
lagtävling utan kostnad.

Enkel servering kommer att finnas med korb,
läsk mm.
Givetvis klubbtröja.

Välkomna!!!

Vetlanda Bågskytteklubb
Inbjuder till Högländspilen Vinter
12 januari 2013

- Plats:** Vetlanda Bågskytteklubbs
skjuthall
- Start:** Uppvärmning: 9.45, 2x4 min,
därefter tävlingsstart
- Rond:** 2 x 30 pil + finaler
- Klasser:** SBF 18 m, ej ålder eller
könsindelad
- Avgift:** 180kr
Betala gärna in klubbvis på
Bankgiro: 679-88 96.
- Anmälan:** Senast den 6/1
på: jokke.e@telia.com
Vid efteranmälan tillkommer 50 %.
- Info:** Jokke Eklöf på telefon:
070-5390221

Begränsat antal skyttar, först till kvarn
gäller!!

Välkomna!

Angereds Bågskytte
inbjuder till sista

Swedish Open i Fält 9-11 maj på Lilla Brattön

Rond	9 maj kval 24 mål omirkt	start 11:00
	10 maj kval 24 mål märkt	start 10:00
	11 maj Eliminering och finaler	start 09:00

Uppvärmningen startar en timma före tävlingsstart. För boende på ön finns även möjlighet att skjuta mellan 19-20 på onsdagen

Plats: Lilla Brattön utanför Tjörn, färja från Alnö

Anmälan till tävlingen endast via E-post till
swedishopen.brattön@gmail.com eller bo.palm@bagskytte.se
senast den 9 april.

Sedvanlig servering kommer att finnas på tävlingsplatsen.
På ön finns även en restaurang som är öppen efter tävlingen
dagligen och även på onsdagen. Restaurangen kommer även
erbjuda frukost om tillräckligt många nyttjar denna möjlighet.

Mer information om avgifter, klasser mm kommer löpande på
klubbens hemsida när informationen fastställd och tillgänglig för
oss.
www.angeredsbagskyttar.se

Frågor besvaras av
Bo Palm 0708-627009 eller Martin Pedersen 0702-718941

Angereds BS önskar er Välkomna.

Sundolitt

Ethafoam – ett självläkande målmateriale för att stoppa snabba pilar

Piltavlor i
färdiga format

Lameller för
taveltillverkning

Standardskivor för
egen anpassning



Mer information

Sundolitt ab • Tel 0322-62 60 62 • www.sundolitt.se

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 ärmar, t.ex regkläder/jackor.



- Bekvämt 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



Ett par armar inkl tryck på ens armen, välj färgalternativ

Pris: **189 kr**

Ett 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.

Brodyr Cerise Brodyr Silver Brodyr Turkos Färg på mössa



Cerise ●
Svart ●
Turkos ●



Mössa inkl brodyr,
välj färgalternativ

Pris:
135 kr

Mössan går endast att förbeställas t.o.m den 24/11, ev kommer det finnas ett mindre lager mössor i Bågskytteshoppen.

Bågskytte väskor i olika modeller



Bågskytte Travel Bag, 50 liter



Bågskytte Sport Bag 35 liter



Bågskytte Backpack, 22 liter

Backpack, 22 liter
Pris: **260 kr**

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

Travel Bag, 50 liter
Pris: **390 kr**

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

Låt det synas att du är en Bågskytt!