

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**

Svenska BågskytteFörbundet

4

Årgång 66  
2013

Kaarina  
Saviluoto  
Månadens  
Profil



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



# Litet är Vackert

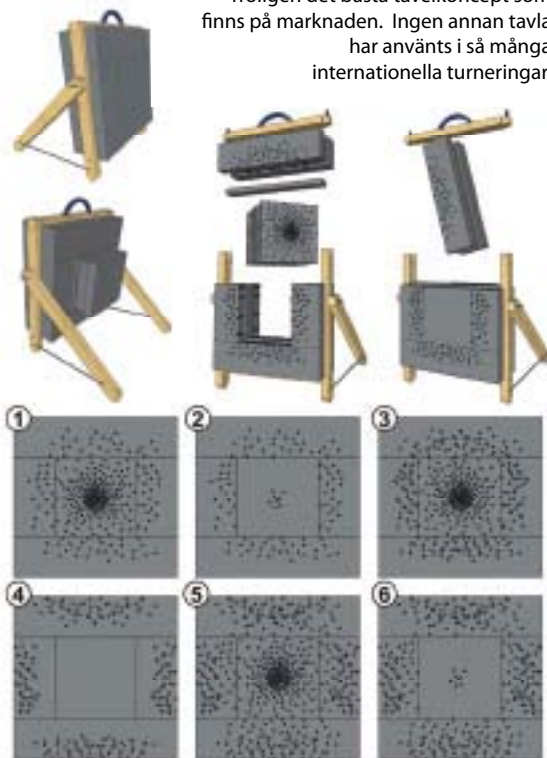
Det lilla formatet, 68x68 cm, gör den lätt att transportera. Du tar den enkelt med i bilen, perfekt för resan.



Köp den vackra lilla DOMINO Target - 1195.00 kr och du får också 2 krokar att fixera tavelstället i marken, 4 DANAGE 3-spot tapeter och 4 DANAGE Target tavelspik. Du får dessutom en rabattkupong värd 275.00 kr som kan användas för att köpa den större modellen av Danage DOMINO Target. När du har köpt din mickro DOMINO Target har du 3 månader på dig att använda din rabattkupong.

## Livslängden hos en DOMINO Target kan vara upp till 9 gånger längre!

Det intelligenta modulsystemet som vi kallar DOMINO systemet är mycket mera slitstarkt än konventionella produkter. Troligen det bästa tavelkoncept som finns på marknaden. Ingen annan tavla har använts i så många internationella turneringar.



1. Hundratals pilar har skjutits.
2. Centrum har vänts.
3. Hundratals pilar till har skjutits.
4. Centrum har bytts ut och de övriga modulerna har arrangerats om.
5. Återigen har hundratals pilar skjutits.
6. Den nya centrummodulen har vänts och är redo för fler pilar.

Fråga din lokala DANAGE handlare eller beställ via e-post: [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com), tel: 08-20 46 20

DANAGE of Scandinavia Aps,  
 Industrivej 13, 6310 Broager, Denmark.  
 Tel: (+45) 74 44 26 36  
 Fax: (+45) 74 44 26 24  
 Email: [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk)  
 Websites: [www.danage.dk](http://www.danage.dk)  
[www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)



# DANAGE of Scandinavia

Sportens mest innovativa återförsäljare av tavel- och poängsystem

Krönika // Våga träna .....	5.
Ungdom // Juniorlandslagssatsning .....	7.
Nationellt // Allsvenska finalen .....	9.
Profilen // Kaarina Saviluoto .....	10.
Ungdom // JSM i Kungsängen .....	12.
Yngre Junior Trofén .....	15.
Nationellt // Bågskytte i Östersund .....	16.
Teknik & Träning // Idrottens grunder .....	20.
Teknik & Träning // Compoundtrimning 2 .....	23.
Nationellt // Inne-SM .....	24.
Nationellt // Årets ledare/Årets skytt .....	28.
Teknik & Träning // Energiförluster i en bågsträng .....	29.
Teknik & Träning // Återhämtningskaka .....	31.
Nationellt // Tävlingsannonser .....	32.

## KANSLIADRESSER

### Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

Luxorcenter  
Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto: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](mailto:kansliet@bagskytte.se)

### Förbundsordförande

Leif Danielsson  
Tel: 073-5287102  
E-mail: [leif.danielsson@bagskytte.se](mailto:leif.danielsson@bagskytte.se)

### Generalsekreterare/Antidoping

Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [cenneth.ahlund@bagskytte.se](mailto:cenneth.ahlund@bagskytte.se)

## LANDETS 12 DISTRIKT

### MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: Lennart Carlsson 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: Erik Carlsson,

### VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

### VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

### VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Christian Joseffson, 0703-123 053

### VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

### ÖSTERGÖTALANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

### ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



**Utgivning**

10 nummer mellan den 15-20 i varje månad. Ingen utgivning i januari och augusti.  
Prenumerationsperioden startar vid betalning. Deadline 25:e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 kr.  
PG: 37 90 05 - 2

**Tillsviareprenumeration**

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya 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
<b>Helsida</b>	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
<b>Halvsida</b>	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
<b>Helsida</b>	700 kr	300 kr	145 x 212
<b>Halvsida</b>	500 kr	100 kr	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0 kr	65,5 x 95
Åttondel	300 kr	0 kr	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: Sofia Olsson, Fotografia.se  
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

## Svenska Bågskytteförbundet inbjuder härmed till ALLSVENSKA KORRESPONDANSSERIEN I TAVELSKYTTE Juniorer

**Klasser:**

HC/DC16, HF/DF16, HK16/DK16	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
LB16, LB13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HF/DF13, HC/DC13, HK/DK13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
Alla 10 klasser skjuter:	20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

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

Skjutna resultat skall redovisas till SBF:s seriekommitté SENAST MÅNDAG efter skjutna omgång på E-post: kansliet@bagskytte.se  
AVGIFTER; Klubbavgift 100:-, 10:-/start per omgång och skytt.

**Seniorer - lagtävling**

Lagtävlingar omfattande, 3 manlag:

Recurv:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil,
Barebow:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil,
Compound:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil,
Långbåge:	20 meter, 80 cm tavla, 36 pil,

Serieindelning med sex lag i varje seriegrupp.

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

Anmälningsavgift: 250:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Start V21

Anmälan till kansliet.

Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången på E-post; kansliet@bagskytte.se.

Anmäl senast den 6 maj.



## Våga träna – våga satsa

TEXT PER BENGTTSSON

**M**ed en kopp kaffe i handen, läsandets nya Coach-manual 2, och fortfarande tillfreds över årets SM-insats funderar jag över hur framtiden kan komma att se ut. Vi har återigen ett mycket bra utbildningsmaterial och lite längre fram i vår kommer en ny omgång av Högre

Tränarutbildningen (HTU) samtidigt som att Juniorlandslagets satsning mot framtida framgångar börjar ta form.

- Det jag kommer fram till i mina tankar är hur komplicerat det är att lyckas med den röda tråden som vi vill ska genomsyra all vår verksamhet från barn- och ungdomsidrott genom seniorelit och samtidigt leva upp till visionen om bågskytte – överallt och alltid.



### TÄVLINGSANNONSERING

Från och med 1 januari är tävlingsannonsering inte längre obligatorisk i Tidskriften.

#### Tävlingsreklam

Men kom ihåg att ni också kan göra reklam för era tävlingar i Tidskriften till en rimlig kostnad kontakta: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)

**Mikael Svahn, red.**

#### Tävlingar på gång i maj, 2013

1: a maj fälten, Långsjöpilen, Rejmyre 3D, Kvällsfälten, Solgläntan, Swedish Open i Fält, Bohagaträffen, Tyresöpilen, Vaggerydsjakten, Göta Lejon Cup, 3D Uven, Kvällsfälten 1, Möllepilen, Fyrisfälten, Björkträffen, Vårträffen, Ull's 3D, Grimslovsträffen

#### 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 Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

Börja med följande:

- Vad vill jag ha sagt?
- Säg det först och fyll på med detaljer och annat som har med saken att göra.

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

E-posta eller ring: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se),  
0709-61 64 22



→ - Jag har fått den äran att ha fått med en del av mina utvecklingsplaner i Coachmanualen och det är med utgångspunkt i detta som jag vill ge min bild av hur en röd tråd kan se ut för att både gynna bredd och elit.

- I media rullar just nu en debatt om tidig elitsatsning inom barn- och ungdomsidrotten och våra största sponsorer (RF och kommunerna) börjar nu dra öronen åt sig för att undvika att få dålig publicitet ett år innan nästkommande val. Med detta som bakgrund anser jag att vårt utbildningsmaterial håller för en objektiv granskning och vår uppgift blir då att jobba i enlighet med det som står i våra arbetsmaterial i allmänhet och Coachmanuelerna i synnerhet. Här är jag övertygad om att vi har stor nytta av att vår Utbildningsgren inom förbundet jobbar nära och tillsammans med Juniorlandslaget, men jag tycker att vi framförallt behöver förändra hur vi genomför våra JSM på tavla och inomhus.

- De som skjuter JSM befinner sig i de stadier som i coachmanualen benämns "träna för träning" och "träna för att tävla" och syftar till att få bågskyttarna att jobba långsiktigt med sin utveckling genom att ständigt öka sin träningsdos i form av antal pilar, antal träningstillfälle och fysisk allmänträning för att senare kunna ta steget mot att träna för att bli en internationell toppskytte med allt vad det innebär. Det finns i mina ögon bara en tävlingsform som gynnar de talanger som hela tiden ökar sin träningsmängd, precis som vi vill, och det är en tävling som sträcker sig över många pilar.

- Matchskyttet som vi genomför det idag är oerhört underhållande och för skyttarna ställs ännu större krav på mental mognad och en tydlig mental strategi för att kunna genomföra sin skjutning under dessa förhållanden. De flesta skyttar blir utslagna tidigt och de som går långt sätter hela tiden

sin upplevelse av tävlingen på spel vid varje match. Oavsett hur bra jag som skytt har skjutit tidigare i tävlingen så kan 5 minuters tillkortakommande vara det som gör att jag har misslyckats med mitt JSM. Ett SM är en tävling med ett tydligt resultatfokus, 1:an är bättre än 2:an osv, men om vi har möjlighet ska vi föra in en tydlig prestationsbedömning på JSM.

- En bågskytte prestation synliggörs bäst genom att räkna med alla skjutna pilar och ställa dessa mot varandra och det är med det systemet vi ska avgöra våra JSM. Genom att avgöra våra JSM över många pilar, gärna över 2 dagar, gynnar vi de som tränar hårt och lägger ned mycket tid på sin idrott. Med dagens system kan dessa skyttar mycket väl ta medaljer, men vi riskerar att dessa slås ut tidigt vilket är en risk jag inte tycker att vi ska ta. Jag tror vi kommer att ha nytta av att anpassa vårt sätt att arbeta med barn och ungdomar i enlighet med de coachmanualer vi har arbetat så hårt med att få fram. Vi behöver både utbilda oss mer, men även jobba med de aktiviteter vi gör inom svenskt bågskytte. Framtiden ser ljus ut, vi behöver bara fortsätta utveckla våra arbetssätt. Ser fram emot en fantastisk utomhussäsong!

# Med sikte på framtiden

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Juniorer och kadetter i juniorlandslagsatsningen är nu 28 till antalet.

En organisation för utveckling av unga svenska bågskyttar har sett dagens ljus. Runt den nya juniorlandslagstruppen om 28 ungdomar från kadett till junior har även en organisation med ekonomi, sponsring och tränare bildats. Med denna satsning får vi en obruten rekryterings- och utvecklingskedja för unga skyttar från förening hela vägen upp till seniorlandslaget.

Juniorernas landslagskapten Mårten Blomroos och en av initiativtagarna till den nylanserade juniorlandslagsatsningen berättar engagerat. – Vi är ett antal föräldrar och ledare som jobbat fram denna satsning på juniorer och kadetter inför framtiden, berättar Mårten.

- Det är förutom sportkommittén även ett antal engagerade föräldrar som under hösten diskuterat och skissat på en framtidsmodell för våra yngre skyttar.

- Det är ju så här att i sportkommittén har vi sett att Sveriges slagkraft har minskat under flera år. Många länder satsar stort, konkurrens-

en ökar och vi har börjat halka efter. Framför allt syns det här tydligt på seniorsidan. Därför har vi försökt hitta en lösning. Problemet är ju att vi inte har tillräckligt med pengar och inte tillräckligt med tid. Vilket i stort bottnar i att detta är en ideell verksamhet.

- Sedan var det så att vi i sportkommittén i höstas blev kontaktade av ett gäng entusiastiska föräldrar som hade lite samma tankar och vi satte oss ned tillsammans med representanter från SBF för att diskutera hur vi skall göra. Dessa diskussioner ledde så småningom fram till ett antal riktlinjer.

- Dessutom har vi nu bildat en organisation runt juniorlandslaget som inte bara består av förbundskaptenen utan det är fler personer. I den gruppen finns nu en ansvarig för ekonomi och sponsring i Anna Flink. Vi har Tomas Johansson som är chefstränare, Tommy Flink som tränare tillsammans med Tomas, Göran Carlsson som tar hand om alla läger samt Pierre Törnkvist PR och marknadsföring.

- Vidare är det sportkommittén som tar ut laget vilket betyder att denna nya satsning är underställd sportkommittén, förklarar Märten. Det här betyder ju att vi med en större organisation också får mer tid att ombesörja allt vi vill.

- Vi måste satsa på våra yngre skyttar. Internationellt handlar det om kadetter och juniorer. Här i Sverige har vi hittills bara satsat på juniorer, nu skall vi även satsa på kadetterna också så att vi bygger ett lag från början. Med två tränare involverade blir det också möjligt att bygga en profil för varje skytt i flerstegsmodell för hur man skall jobba med respektive skytts utveckling.

- Detta har då mynnat ut i en juniorlandslagsgrupp som idag består av 23 personer och ur den gruppen kommer man att ta ut landslag för varje enskilt uppdrag. Att man är med i juniorlandslagsgruppen innebär inte att man alltid får åka på alla uppdrag och läger. Utan här handlar det om utvecklingshänsyn där en skytt kan ”stå på tur” till nästa år när en äldre skytt blir senior. Alla får inte var med på alla landslagsuppdrag. Så här har vi med andra ord tänkt oss att det skall se ut och det hela känns väldigt bra, tycker Märten.

- Vår målsättning är ganska högt ställd, vi säger att vi skall ta medalj på OS 2020.

- Första uppdraget blir juniorcupen i Slovenien lite längre fram i vår och det laget är nu uttaget och består av 15 skyttar, kanske den största trupp vi haft på många år. Truppen består då av fem lag i både junior och kadett.

- Vi har också tagit fram en sponsorfolder där skyttarna har fotograferats individuellt och i grupp som kommer att gå ut till media. Vidare skickas ett pressmeddelande ut direkt efter JSM där laget presenteras. Vidare kommer vi att gå ut regionalt med de skyttar som finns i just den regionen med ett eget pressmeddelande.

- Det känns som att vi har material att jobba med, det är egentligen bara en fråga om resurser, menar Märten. Att ungdomarna tidigt får rätt utgångspunkter för sin fortsatta utveckling och då tror vi att det också är viktigt att komma ut på den internationella arenan.

- Tanken är att detta skall hänga ihop med den övriga svenska utbildningsmodellen som PeO Gunnars och Rolf Rönnlund jobbat med samt den uppgift Gullimar Åkerlund har att ta fram nya tränare.

- Vidare är det tänkt att sportkommittén skall vara ansvarig även för landsdelsgrupperna vilket fungerar som en rekryteringsbas. Här får vi en hel kedja från förening via landsdelsgrupperna till Juniorlandslagsgruppen för vidare utveckling mot seniorlandslagen, avslutar Märten.

## Nya elvever till Bågskyttegymnasiet



Nya elever till Bågskyttegymnasiet i höst. Fr.v. Jessicka Nilsson, Marcus Höjer och Emma Bergström.c

”[www.juniorlandslaget.se](http://www.juniorlandslaget.se)”



# Allsvenska finalen

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD SOFIA OLSSON, PHOTOGRAFIA.SE



Bild tagen vid inne-SM i Eslöv 2012.

Finalen avgjordes för första gången på en separat dag istället för att ligga i samband med Senior-SM. Fem lag var kvalificerade för final. Lindome, Allsvenskans suverän med seger alla år utom två, Stallarholmen, tvåa ett par gånger tidigare, senast föregående år efter just Lindome. Skogen, Karlsvik och Sturarna alla tre nya i finalsammanhang.

Stallarholmens, lilla men mycket bra lag, med Bobby Larsson, Björn Jansson och Tommy Snell, vann alla sina matcher i finalen. De var aldrig hotade och kunde vinna den på pappret svåraste matchen mot Lindome med 3-0. Redan i andra matchen gick också luften ur finalen något eftersom Stallarholmen hade ett jämnare och starkare lag än de återstående konkurrenterna, Skogen och Karlsvik.

- Lindome slutar på andra plats efter att ha vunnit särskjutning mot Karlsvik. Liksom Sturarna som kom fyra efter särskjutning mot Skogen.

- Eskilstuna stod som värd för finalen tillsammans med Bo Palm och Kurt Lundgren

## RESULTAT

1	Stallarholmen	8
2	Lindome	4
3	Karlsvik	4
4	Skogen	2
5	Sturarna	2

## STATISTIK

### ÅR

1999/2000  
2000/2001  
2001/2002  
2002/2003  
2003/2004  
2004/2005  
2005/2006  
2006/2007  
2007/2008  
2008/2009  
2009/2010  
2010/2011  
2011/2012  
2012/2013

### Segrare

Grästorp  
Lindome  
Lindome  
Lindome  
Lindome  
Inställt  
Inställt  
Lindome  
Eskilstuna  
Lindome  
Lindome  
Lindome  
Lindome  
Lindome  
Stallarholmen

### Tävl. Plats

Jönköping  
Eskilstuna  
Eskilstuna  
Göteborg  
Göteborg  
  
Eskilstuna  
Eskilstuna  
Eskilstuna  
Karlstad  
Eskilstuna  
Bollnäs  
Eskilstuna

# Kaarina Saviluoto

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Kaarinas starka sida är hennes envishet och tålamodet är något hon får jobba med.

En melankolisk, envig sorgsen själ som kan vara glad i sitt sammanhang. Gillar inte att förlora och gräver lätt ned sig över en dålig insats. Detta kan ta tid att ta sig igenom varvid ett visst mått av långtjurighet kan skönjas. Så kan det låta om man spetsar till det lite när den här månadens profil skall beskrivas. Kaarina Saviluoto, Nykvarn kan man också beskriva som en vältränad och välplanerad bågskytte som de senast 2.5 åren varit topp fem i recurve samt i långbåge från nov-12 och lite i barebow (30pilsrond).

**B**odde i Surahammar första levnadsåret men sedermera uppvuxen i Sandviken/Gävle och efter en del flyttande kom första kontakten med bågskyttet efter en Kick off på jobbet i Vetlanda för 13 år sedan. Jag har alltid gillat att ”träffa saker”, säger Kaarina det kunde vara med bollar eller att kasta sten eller som när jag sköt pistol ett tag men jag skulle aldrig tävla, det hade jag inte nerver till. – Jag gillar också att träna, hårt, fortsätter hon. – 25 000 pil om året är det tänkt

men jag ligger nu på träningsnivå som ger en årsvolym på 35 000 pil. Efter fyra, fem år startade jag och en kompis en ny bågskytteklubb i Sävsjö och det var då jag hittade till tävlingsbanan. Det var ett bra sätt att få med sig klubbens ungdomar och på den vägen är det. På EMG i Malmö 2008 kom siktet på för första gången och det var också där jag träffade min nuvarande sambo Cenneth Åhlund. Man kan säga att jag först då blev bågskytte och sedan dess tränat hårdare och hårdare.

– I dag jobbar jag nästan heltid som barnskötare på en förskola och har bra med tid att träna på. Förra året sköt jag 23 762 pil för att vara noga och inte ett enda ”på-måfa-skott”. Jag skjuter mycket men det skall vara kvalitét och fokus på det jag gör, berättar Kaarina. – Det blir gymmet 2-3 gånger i veckan och där tränar jag främst konditionen, lite styrka och att stå på balansboll.

– *Har du sysslat med annan idrott än bågskytte?*



Försök hitta en egen modell för hur du skall toppa din form, tycker Kaarina.

- Jag spelade fotboll ett tag och i den träningen blev det också en hel del basket och volleyboll. Min pappa var fotbollsmålvakt och orienterare så idrotten har funnits där från början.

**- Berätta om hur du kom i kontakt med bågskyttesporten och varför du "föll" för just bågskytte?**

- Jag tyckte det fanns något romantiskt runt filmerna om Robin Hood och jag tyckte alltid bättre om indianer än cowboys. Jag gilla tävlingsmomentet att träffa i mitten och sneglade faktiskt på bågskytten länge men kom liksom aldrig runt till att söka upp någon förening. Inte förrän min mellangrabb Cim ville testa när vi bodde i Vetlanda.

- Idag tävlar jag såväl i recurv som barebow och långbåge. Långbågen började jag med i november förra året. Jag har tränat väldigt kort tid men har skjutit massor av pil. Jag har en bra grundteknik och är vältränad och då funkar det riktigt bra. På träning skjuter jag runt 520 poäng så jag vet att det svenska rekordet hänger löst, säger hon och ler.

**- Kan du beskriva ditt sätt att skjuta?**

- Jag skjuter med kontroll i vartenda skott och vet vad jag gör, svarar Kaarina. Att som en del släppa på och bara skjuta ligger inte för mig, jag har fokus på allt jag gör och ströskjuter sällan. Jag har med åren fått en bra bågarm och jobbar nu med mjuka avdrag, många exploderar i skottet men inte jag.

- Jag kan heller inte säga att jag lider av GS på det klassiska sättet. Däremot har jag, i recurven på senare tid en ful ovana att frysa i arbetet och får därmed svårt att komma igenom skottet.

- Det försöker jag åtgärda nu genom att variera draglängden vid varje träningspass.

**- Är det Cenneth som drar upp riktlinjerna för hur du skall skjuta och komma i form?**

- Nej inte direkt, han snarare bromsar mig så att jag skall få lite tid för vila och försöker pusha mig när mitt humör sätter käppar i hjulet. I skjutningen är det snarare Gullimar jag vänder mig till. Mitt mål för året är att skjuta så höga poäng som möjligt på 1440-ronden i rekurve, allt annat i fråga om discipliner och ronder är bara färdsträcka. Mitt personliga rekord ligger på 1251.

**- Hur är du som person?**

- Jag har nog som alla finner en melankolisk och sorgsen själ, säger Kaarina. Visst har jag lyckliga stunder men inte hela tiden det finns inte i blodet, säger hon med ett flin. - Jag är en glad person i sitt sammanhang och så är jag anpassningsbar, jag har lätt för att gilla läget, dock inte när det gäller mitt skjutande. Det kan ta tid att komma igenom en dålig insats och är nog lite långtjurig på det sättet. Jag vill heller inte bli störd i min uppladdning av tjafs utan vill gärna att det skall vara harmoniskt. Blir jag nervös blir jag inte hoppig/sprallig eller spänd utan snarare loj.

**- Vilka är dina starka/svaga sidor?**

- På den starka sidan tycker jag att ordet "envis" passar bra med bristen på tålmod kan sägas vara en svag sida. Jag har svårt att gå och vänta på saker eller att träna hårt utan att resultatet infinner sig.

**- Hur ser din målsättning ut för i år?**

- Det är lite olika. Stora målet är World Masters i Turin, där vill jag gärna ta en medalj eller kanske topp fem. Gärna också medalj på Tavel-SM, Jakt-SM och Fält-SM. På 3D-SM kommer jag att skjuta långbåge och där siktar jag också på medalj. Tavlans är väl det SM som känns svårast trots att det är "min" gren, jag har ingen individuell medalj där så det skulle vara kul.

**- Bra råd om man vill bli bra.**

- För mig funkar det att koncentrera mig på en sak i taget och slippa en massa detaljer. Att alltid ha en anledning till att träna. Jag skjuter mycket pil kanske 120 pil/träning men med kvalitet. Hitta en egen modell för hur du skall toppa formen och två års träningsanteckningar är bättre en ett år. Tävla, tävla och tävla! Bättre träning än att tävla finns inte. Där får du mental träning på köpet. Och Ha fokus!

# JSM

## - I Kungsängen

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



I mitten av mars var det så dags för alla barn-ungdomar och juniorer att skjuta junior-SM i Kungsängen. Det rekordstora antalet skyttar, hela 270 stycken, bjöds på rafflande spänning. Bröderna Adrian och Samuel Lovén, Rejmyre tog båda barebowgulden medan systrarna Jessica och Freja Nilsson, Fiskgjusen gjorde samma sak på damsidan.

**H**R 16 vanns av 13-klassaren Ludvig Flink, Luleå medan Bågskytte-gymnasiet och Vetlandas Tilda Jensmark vann DR 16. 13-klassen vanns av Niklas Bergström, Älvenäs respektive Sofia Johansson, Iggesund. Långbåge 16 av Ludvig Bergöö, Fiskgjusen och Karin Martén, Gothia i DLB 16. Alexander Samuelsson, Gävle vann i 13-klassen. Compoundklassens 16-klass vanns av Isak Carlsson, Nora respektive Ida Lundgren, Halmstad. 13-klassen av Carl-Johan Bengtsson, Älvenäs och Adriana Hola, Stockholm. Priset för JSM: s bästa klubb gick till Nykvarn. Så kan man sammanfatta tillställningen.

- Arrangören jobbade hårt trots att man inte fick igång ljudanläggningen vilket skapade en del problem och irritation.



Ludvig Flink, Umeå

### HR16

- Jag får gratulera till din seger i HR16.

- Tack så mycket, skönt att det gick vägen och jag är väldigt nöjd med resultatet. I grundronden kom jag igång bättre efter pausen. Jag tycker också att jag utvecklats på ett bra sätt, tycker Ludvig. Jag tränar mycket skjutteknik, sju gånger i veckan och två träningar med bara styrka.



Adrian Lovén, Rejmyre

**HB16**

- Det här hade jag inte trott när jag kom hit, utbrister Adrian. Även om man hoppas så hade jag nog förväntat mig ett silver. Jag trodde inte att jag skulle slå Puman.

- Jag har utvecklats en hel del under det senaste året, tycker Adrian. Jag har legat betydligt högre på träning än tävling men även där har snittet blivit klart bättre.

- *Vad är det som har blivit bättre?*

- Min fysik, tror jag. Jag har börjat att träna mer helt enkelt. Nu tränar jag på gym fem gånger i veckan.

- *En av dina starkaste sidor?*

- Nerverna skulle jag tro. Jag presterar som bäst när jag är som mest nervös.

- *Något du skulle behöva träna mer på?*

- Jag måste få ordning på min bågarm, den har en förmåga att fara iväg åt sidan, tycker Adrian.



Isak Carlsson, Nora

**HC16**

- Det känns bra, eftersom det gått lite mindre bra ett tag. Men jag har återhämtat mig bra.

- *Vad tycker du har blivit bättre under tävlingen?*

- Framför allt har jag gjort rätt och det syns också på resultaten. Nu vintertid tränar jag fyra kvällar i veckan och jag

känner att jag blivit bättre lite över lag, poängen har också ökat markant sedan förra inomhussäsongen. Man kan säga att lägstanivån har blivit mycket högre.

- Avfyrningen behöver jag jobba lite på, det var bland annat det som inte funkade i går. Det smäll inte när jag ville kan man säga. Det tog lite för lång tid och då orkar inte resten av kroppen med.



- *Har du någon tränare?*

- Jag Pär Israelsson, vi brukar lobba lite idéer.

## DC16



Tilda Jensmark, Vetlanda till höger och Endrina Shabani Helsingborg till vänster.

- *Grattis till segern, första gången?*  
 - Ja och det känns jätteskönt, tycker Tilda.  
 - *Du går andra året på bågskyttegymsnasiet, tycker du att det har betalat sig?*

- Ja absolut jag har haft jättestor hjälp. Jag har fått ny utrustning som jag känner att jag kan lita på och mycket stöd från mina föräldrar. Skjutningen har också blivit bättre, särskilt avfyringen. Sedan finns det ju alltid saker att jobba på, min axel på bågsidan till exempel har jag en förmåga att trycka upp.

- *Vad hade du väntat dig när du kom hit?*  
 - Tanken var att göra det jag kan och mycket mer än så kan man inte begära, menar Tilda.

- *Vilka är dina starka sidor?*  
 - Jag är nog ganska lugn av mig, sansad hela tiden.

## Ute - SM - vecka i Östergötland

### Tävlingschema

JSM Fält Finspång 17 juli	JSM Jakt Söderköping 18 juli	Senior-SM Tavla dag 1 Norrköping 19 juli
JSM Tavla Norrköping 20 juli	Senior - SM Tavla dag 2 Norrköping 21 juli	



Anmäl dig till en hel vecka  
i bågskyttets tecken.

# Yngre Junior Trofén 2013

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Fram till 2013-03-25

Klubb	Skyttar	Starter	Poäng				
Nykvarns BK	23	137	434	Rumskulla GOIF	1	2	6
Lindome BK	17	67	167	IF Ulvarna	1	4	6
Järnvägens BF	14	45	121	Tranås BSK	3	5	6
BS Gothia	12	43	102	Vetlanda BK	2	2	6
Stockholms BK	13	35	92	BSK Edsbyn	1	3	6
BK Fiskgjusen	8	26	68	Karlskrona BK	2	2	6
Avesta BSK	4	19	64	Ljungby BSK	6	6	6
Kungsängens BK	5	14	53	Borås BS	1	1	5
Luleå BS	5	19	52	Nynäshamns BK	5	5	5
Strängnäs BK	7	23	45	Huskvarna BK	2	2	3
Södertälje BF	8	19	44	Skurups BK	1	2	3
Rejmyre BSK	2	10	44	Söderhamns BK	2	3	3
Älvenäs BK	2	9	36	Katrineholms BK	2	3	3
Sundsv/Ortv BK	7	15	34	Skellefteå BK	3	3	3
Falu BK	7	13	29	BSK Gnarp	3	3	3
BSK Enviken	5	14	28	Säters IF/BK	2	3	3
Uppl/Väsby BF	2	6	28	BS Grästorp	2	2	3
Angereds BS	4	9	28	Nora BK	3	3	3
Kristianstads BK	1	7	27	Finspångs BSK	1	2	2
BK Dalpilen	3	13	26	Västerås BK	2	2	2
Huddinge BSK	6	13	26	BK Siljanspilen	1	1	2
Wij BS	5	12	25	Tibro BS	2	2	2
Karlstads BK	6	15	24	IF Karlsvik	1	1	1
Trelleborgs BK	3	9	24	Roslagens BK	1	1	1
Grimslövs AIF	3	9	23	IK Österviking	1	1	1
Åtvidabergs BK	2	5	20	Lammhults BK	1	1	1
Mjölby BF	2	6	20	Växjö AIS	1	1	1
Stallarholmens BK	1	8	19	BK Vildkaninen	1	1	1
Bodens BKP	3	8	19	Halmstads BF	1	1	1
Tyresö BS	7	12	19	Linköpings SKF	1	1	1
BK Friskyttarna	4	11	18	Totalt	309	823	2046
Stocka BSK	4	8	17				
Bollnäs BK	4	8	16				
Karlshamns BK	3	8	16				
Östersunds BK	5	11	15				
Timrå AIF	6	9	15				
Helsingborgs BK	4	6	14				
BSK Iggesund	2	4	14				
Gävle BK	2	3	13				
Skogens IF	5	6	11				
Eskilstuna BS	8	10	11				
Stenbro BS	3	6	11				
Umeå BK	4	6	10				
BK Fjädersn	3	7	8				
BSK Sturarna	6	6	7				
BK Gripen	2	3	7				
Arvidsjaurs BS	1	2	7				



Nykvarns BK vinner Yngre Junior Trofén 2012-2013.

# I Brunflo huserar Östersunds BSK

TEXT SOLBRITH EIDENBY BILD ANTON ENERLÖV



Peter Nilsson är ordförande i föreningen .

Det här är sporten som inte räknar bort någon. Man kan vara ung, gammal, pojke, flicka, lång eller kort – bågskytte är en verksamhet som passar alla åldrar och människor.

Brunflo huserar ÖBK, Östersunds bågskytteklubb våningen ovanpå Terra Movers lokaler. I Östersund håller Frösö bågskytteklubb igång verksamheten. Någon Brunflo bågskytteklubb finns inte så då behöver vi inte orda mer om detta.

- När LT: s team dyker upp är det prova på-kväll i Brunflo. Det är två ledare, Lars Sundh och Ulf Pettersson som ska visa nyfikna och intresserade nybörjare tillrätta.

## Sport per korrespondens

Tage Lundin, 80 år, finns som vanligt med när det är öppet på klubben och han berättar gärna lite för oss om olika bågar. Ord som långbåge, compound, recurve och korrespondensskytte flyger som pilar genom luften. Jag lyckades fånga den sista pilen och undrar hur i hela fridens dagar man kan skjuta per korrespondens.



Erik Hansson blev fyra på inne-SM 2012 som "knatteklassiker". I år blev det en hedrande andraplats!





Lars Sundh med dottern Sofia.

- Peter Nilsson, Grytan, förklarar pedagogiskt att man förstås skjuter på hemmabanan och utbyter resultaten med varandra och att ÖBK möter ett antal olika lag varje vecka i en serie.

- Anledningen till att Peter började med bågskytte var att han hade råkat ut för en whip-lashskada tidigare och hade sedan dess under många år värk varje morgon när han vaknade. Han blev nyfiken på om bågskytte kunde vara en bra sport för honom och det dröjde inte så länge innan han var fast.

- Nu har jag tränat upp ryggmuskulaturen och i dag har jag långa perioder med ingen som helst smärta eller problem, säger han och ser mycket glad ut.

### Framgång

Carina Berg-Persson och Peter Nilsson är ett par av klubbens framgångsrika skyttar. De senaste åren har man tagit ett drygt 10-tal SM medaljer. En av föreningens duktiga långbågskyttar och tillika nestor i klubben, Tage Lundin, har tvingats lägga av, inte på grund av ålder, utan för att han har drabbats av astma. Men intresset finns ständigt där och han ler när han tittar på barnen och ungdomarna som står på linje och skjuter mot tavlorna. Här är återväxten god.

- Det är stor disciplin bland skyttarna. Inget

spring hit och dit, djup koncentration och det enda som hörs är svischljudet från bågsträngen och ett litet "tock" när pilen sitter i tavlans.

### Generationsidrott.

Erik Hansson är 9 år, "kneteklassiker" och blev fyra på inne-SM i Bollnäs 2012. Även Eriks pappa tävlar. – Det är ju så här det går till. En son eller dotter vill prova på. En eller båda föräldrarna följer med och plötsligt så kan hela familjen vara engagerad, säger Lars Sundh. Han och ledaren Gösta Persson har fått varsin utmärkelse av Brunflo Lions. Gösta för sitt engagemang för ungdomarna i bågskytteklubben och Lars för sitt engagemang i bågskytteklubben samt för att han har dragit igång barnfilmklubben i Brunflo.

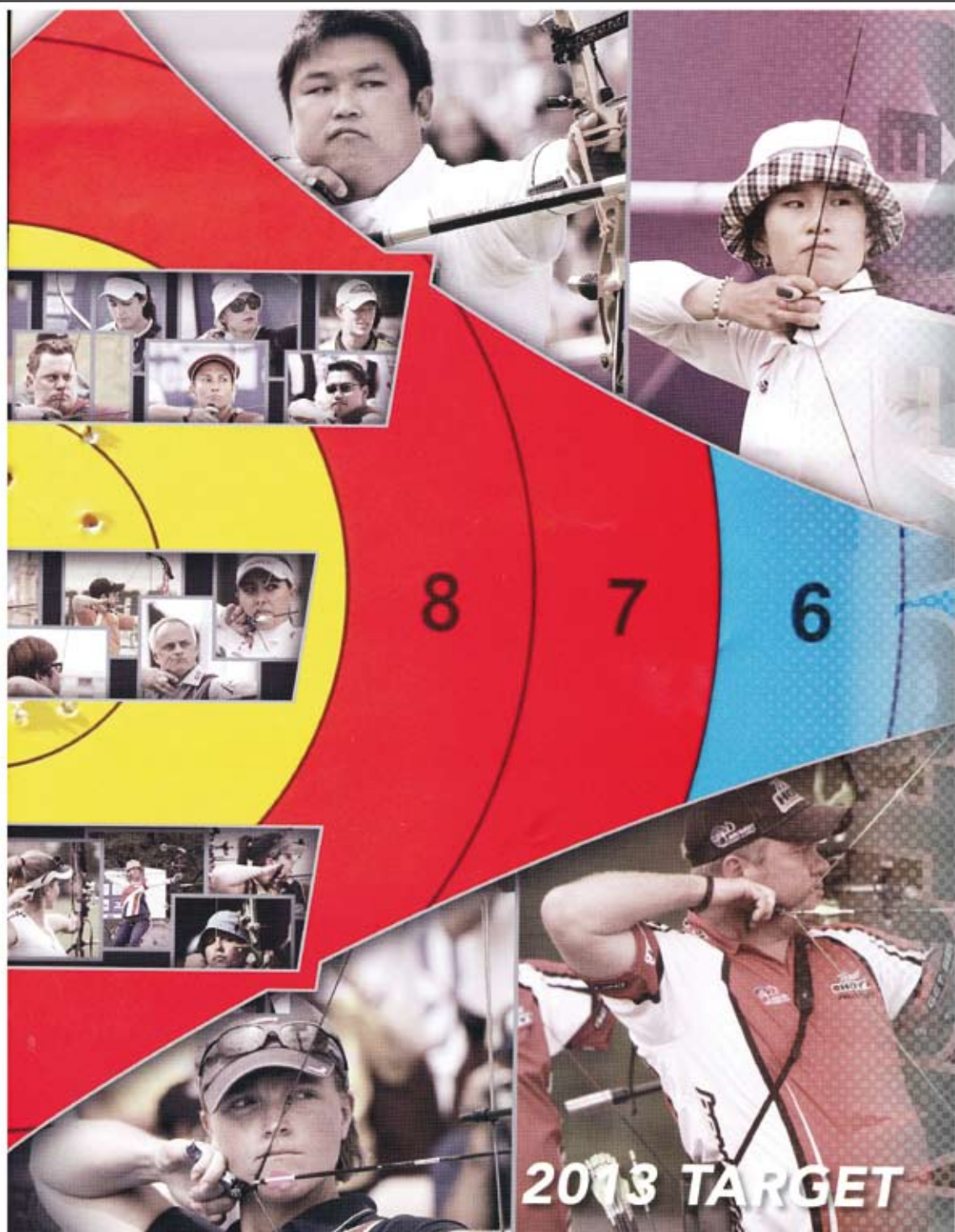
- Några skjutolyckor har inte hänt, men precis som i många andra idrotter bär man skydd och då är det främst arm- och fingerskydd (tab).

- Verksamhet kostar förstås en del att driva och Lars berättar att man gärna ställer upp och anordnar kvällar för exempelvis företag som vill bjuda sin personal på en annorlunda upplevelse. Eller för att använda en gammal slogan:

- Här får man lära sig skjuta och träffa nya kamrater.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : [www.bagaropilar.com](http://www.bagaropilar.com)



# 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





# Idrottens grunder

## - Avspänd Teknik och vägen mot rätt träning

TEXT LEIF JANSON, BÅGSKYTTE OCH IDROTTSFORSKARE BILD MIKAEL SVAHN /SOFIA OLSSON PHOTOGRAFIA.SE



Bild tagen vid inomhus-SM i Eslöv. Bild Mikael Svahn

I några nummer av Bågskytten har jag nu skrivit om *Idrottens Grunder*, en benämning som vi i en grupp idrottsforskare myntat. Tanken är att visa på sådana faktorer som tränare lätt hoppar över och kanske har för litet kunskap om. Många har ofta för bråttom att nå resultat, då kan kvantitet vara viktigare än kvalitet. I media har vi under de senaste månaderna beskrivit problemen med idrottande ungdomars hälsa inom flera idrotter, allt baserat på felaktig och dålig träning. Skadorna har i hög grad orsakats av felaktiga instruktioner. En kropp som arbetat hårt måste få chansen att vila och under vilan kan den bygga upp de utsatta musklerna efter all idrottsträning eller annan ansträngning, vilken som helst.

I nom all idrottsträning eller t. ex arbete i trädgården med lättare eller hård belastning sker en nedbrytande, *katabol* process i kroppens organ, organ som varit inblandade i arbetet i fråga. Efter avslutad belastning skall de mer eller mindre ”skadade delarna”, av huvudsakligen muskelfibrer och nerver till dessa, byggas upp igen, detta som en beredskap om samma

belastning skall ske igen. Uppbyggnaden kallas *anabol* process, och om den skall göra bästa nytta gäller att våra organ får tid att läka/bygga upp de delar som ”skadats” av ansträngningen. Det är det vi kallar träning.

- Många gånger kanske överansträngning passar bättre att säga till en idrottare som tränat alldeles för hårt och/eller har för knapp återhämtning. Det här slarvar många med och det är dumt, därför att såväl tekniken som förmågan att orka, styrkan, försämras. Den som upprepat fortsätter att träna trots uttröttnings och brist på energi i muskler och andra organ hamnar i *överträning*, det är då skaderisken är som störst. De muskelceller som har utfört en teknik A orkar nu knappast göra det vi avser med vår träning istället kommer andra delar av våra muskler in för att hjälpa oss att klara belastningen. Tekniken blir knappast den vi önskade och nu finns risk att vi tappar en bra teknik.

- En självklarhet kan tyckas, att man successivt skall anpassa sin kropp till den träning man bedriver, men vi ser att så sker knappast. För en idrottare kan gälla att en tränares dåliga råd kan vara förödande för denne idrottare, skytt



i vårt fall, som kanske lagt ned massor av tid och pengar på sin sport. Skaderisken vid överbelastning är ganska liten inom bågskyttesporten, medan resultatnivån förstås kan bli lägre med tveksamma råd och överträning, ett exempel är för stark båge. Samma situationer sker överallt i samhället, inom alla verksamheter. Det finns bra respektive mindre bra rådgivare. Har vi gjort fel tidigare kan vi kanske förbättra vår instruktion från och med idag. För att kunna uppnå bra träning kan det vara bra att tänka på devisen ”mycket av det vi lär är att lära om!”, ingen av oss blir perfekt på en gång. Vi måste också ha tålamod, ge eleven tid att utvecklas efter dennes individuella förmåga. Vi kanske också måste tänka om!

- I det här sammanhanget menar jag knappast att vi skall träna för lite, jag menar att vi skall hålla kontroll på allt vi eller våra elever gör. Särskilt på de ungdomar vi har ansvar för i deras träning. Vi skall klokt bygga upp tåligheten att träna mer, utan att skador uppkommer och att tekniken förstörs.

- Vi skall också diskutera vad man kan göra för att nå bra effektivitet i vederbörandes arbete.

- Vi är som ett litet elverk, ett biologiskt elverk, som i våra miljarder celler kan producera elektriska signaler. Det är sådana signaler som gör att vi kan se vilket arbete en muskel gör. De första instrumenten för att analysera muskelaktivitet var oscilloskop, elektroder fästes på huden över den muskel eller de muskler som skulle mätas och en ljuspunkt på en skärm visade vad som händer. I början av 1970-talet hade man börjat tillverka bärbara ”muskelmätare”, elektromyografer, EMG, som var riktigt bra för mätning av aktiviteter i musklerna. Efter hand har dessa



Bilden tagen vid landslagsläger på Bosön 2011.

## Nästa steg i grunderna blir att titta på vilken avspänning en aktiv har i sina muskler

förstås utvecklats ytterligare tillsammans med datorprogram som på ett helt annat sätt kan återge vad som sker i musklerna. Man gör på samma vis som med oscilloskopet men man har en bättre avläsningsmöjlighet genom att informationen från musklerna samlas in i högre grad, samplingskapaciteten, och ger följaktligen mer information. Med datateknik kan man också lagra den information man erhållit. Jämföra ett skott med sitt föregående och jämföra med hur de bästa gör.

- Mätningar har tillsammans med många hundra bågskytтар gjorts på i stort sett alla idrottsgrenar, minst ett 50-tal. Resultaten visar ett mycket klart samband mellan avspänning och bra prestationer. Alla världsstjärnor är avspända i de muskler som har ingenting att göra med utförande av tekniken i t. ex bågskytte, boxning, löpning. Detsamma gäller för musiker. Ingen bra musiker kan hantera sitt instrument på ett virtuöst sätt om vederbörande satt in en anspänning, bara lite anspänning kan vara förödande för tekniken. Därmed låter förstås musiken sämre, och vi bågskytтар träffar förstås sämre. Vid jämförelser mellan världsstjärnor inom musiken och medelmusiker i t. ex en symfoniorkester, ser vi samma skillnader som inom idrotten. Jag är knappast den som kan värdera kvaliteten i musiken, det gör andra.

- Vi har gjort sådana studier inom flera musikhögskolor, Hovkapellet (Operan i Stockholms musiker), och gästmusiker vi sett på TV. Vid ett tillfälle hade jag nöjet att träffa en av världens bästa musiker, i samband med att en av världens bästa musikcoacher Burton Karlpland, USA, var i Stockholm. Vi studerade under det att den duktiga musikern spelade ett svårt stycke på ett oöverträffat sätt. I den löpande muskelaktiviteten fångades muskelarbetet i datorn, där vi kunde följa tekniken på ett perfekt sätt, vi kunde faktiskt ”läsa musiken” i muskelarbetet. Tekniken var perfekt genom att musikern var avspänd och gav plats för rätt muskelarbete från 0 till upp mot 70 % av sin muskelkapacitet i vissa avsnitt.



Hur avslappnad kan du vara?

Vid det tillfälle aktiviteten var hög kunde musikern blixtnabbt (några tusendels sekunder) ta ned aktiviteten till 0 efter, tonen var levererad. Hur är det möjligt att vi människor kan göra så fantastiska prestationer? Vår hjärna och kropp kan mycket mer än vi vågar tro. Vi kan alla bli bättre. Det gäller att lära rätt från början och ha rätt tränare, rådgivare, det går.

- Hur kommer det sig att jag tar upp musikerns och andra idrottarnas resultat vid mätningar gjorda på duktiga och mindre duktiga utövare? Det är därför att problemet är allmänt och att vi alla skall förstå att alla aktiviteter som kräver precision i sitt arbete måste verka efter samma grunder. Vi kan helt enkelt ta in informationen och omsätta densamma till vår situation.

- Bågskyttar i världsklass har låg anspänning i t. ex underarmen på dragarmen, där ligger de bästa rekurvskyttarna på ca 10 % av maximal styrka när skottet ska skjutas. Medan de bästa compoundskyttarna har nära 0 % i muskelarbete. Om de båda skyttarna sedan kan få iväg strängen, släppa den, utan att aktiveringen i musklerna ökas. Då träffar man mitten, förutsatt att man också ligger kvar i tavlan vid avskjutningen. De bästa gör det. Den skytt som har en anspänning på 50 % har svårare att släppa strängen och svårare att ligga kvar i skottet. En bra teknik ger förutsättningarna för bra resultat!

- En mycket bra, avspänd och enkel teknik ger förutsättningar till mycket bra resultat. Om man övat in en bra teknik växer också självförtroendet.

**I Näste nummer försätter vi med bland annat "Balans och idrott".**



# Compoundtrimning 2

TEXT PETER GRIP BILD PETER GRIP/MIKAEL SVAHN/DEAN ALBERGA



Kulhål i papper, taget med mobil.

Där marginalerna blir allt mindre blir också detaljerna allt viktigare. Att lägga ned mycket tid på att testa sin utrustning för vilka uppsättningar och inställningar som fungerar bäst för just dig är verkligen en bra idé. Här fortsätter Peter Grip berätta om hur man kan optimera sin utrustning.

**V**i skall börja med pilarna, säger Peter. Det finns hur mycket som helst att berätta om men i USA lägger man ned extremt mycket tid på att hitta den uppsättning pilar som fungerar bäst. Det låter självklart men hur mycket arbete lägger du själv ned? Det första man gör är att skaffa sig en så lätt pil som möjligt och sedan belasta så mycket det går med spetsvikt. När pilen börjar bete sig mjukt i papperstestet backar man lite på spetsvikten och då har man hittat pilen optimala vikt. Papperstestet man kan göra för att hitta den optimala spetsvikten är att vrida nocken efter varje skott tills man får variationer i hålen. Då är det ett tecken på att pilen blivit dynamiskt för mjuk. Detta fungerar även för pilar som är "bomberade" det vill säga tjocka på mitten. – I USA lägger men som sagt ned extremt mycket tid på att få pilarna att fungera och "trenden" går mot tunga och stabila pilar.

- Vidare handlar det inte lika mycket om att ha utgångshastigheter på 300 f/s längre utan om

tyngd och stabilitet istället. Det är viktigare med precision än hastighet. Många som drar 29 tum och däröver ligger på 270 – 280 f/s, säger Peter.

## Fjädrar

Även här läggs det ned kopiöst med arbete. Hur mycket stabiliserande och styrande arbete skall jag ha på mina pilar? Här testas det med tre eller fyra fjädrar, stora och små allt för att hitta den bästa grupperingen på sitt maxavstånd.

- En bra metod för att se åt vilket håll pilen rotera är att ställa sig på tre meter varifrån man skjuter ett barskaft. I tavlan markerar man på barskaftet klockan 12. Därefter skjuter man samma barskaft igen för att se åt vilket håll märket har rört sig. Vanligast är att pilen roterar åt höger för högerskyttar och åt vänster för vänsterskyttar men det förekommer avvikelser.

- Ytterligare en sak att undersöka är hur mycket du tappar i höjd om avståndet ökar, låt säga från 45 meter till 50 meter. Det gäller att tappa så lite som möjligt vilket man gör med en pil som tung nog att behålla sin energi länge. Efter ett tag har man hittat den uppsättning som fungerar för 3D och en som fungerar för 50 meter tavla. Detta är generellt för alu- och kolpilar.

## Papperstestet

Hål eller reva, det är frågan, säger Peter. Jag har fått lära mig att ge pilen en liten vinkel ut ur bågen men idag vill man ha ett kulhål.

## Nockar



Enligt min mening är det viktigt attnocken greper om strängen tillräckligt hårt för att inte vara löst. Man får bedöma själv hur det skall vara för att slippa en bromsande effekt i skottet. Vidare

skall avståndet mellan nocklägena vara så tajt att det inte klämmer pilen i uppdraget.

## Inne-SM TEXT MIKAEL SVAHN BILD SOFIA OLSSON, PHOTOGRAFIA.SE/MIKAEL SVAHN



290 anmälda och 273 kom till start.

Den nybyggda idrottshallen i Eslöv utgjorde en perfekt inramning till årets senior-SM inomhus. Tävlingsfältet var uppdelat på två hallar med läktare på två sidor i den största. Bra ljus och bra ljud även om tävlingsledare Lisa Andersson, Gripen underhöll oss med att även instruera "a capella". I 21-klasserna vann Stefan Nilsson, HR21, Christine Bjerendal, DR21, Bobby Larsson, HB21, Jessica Nilsson, DB21, Magnus Carlsson, HC21, Robert Larsson, HHC21 och Ingrid Olofsson i DC21. I HLB21 vann Patrik Hjerteblom och i DLB21 Kaarina Saviluoto. För lag och övrig resultatredovisning hänvisas till [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se). Noteras dock att Rejmyre vann LB21, Lindome R21, Trelleborg C21 och Edsby B21.

**D**en stora överraskningen på detta SM var att Lina Björklund fick se sig besegrad av Marie Persson, Tranås i kvartfinalen. Lina som fullständigt dominerat barebowklassen på damsidan i många år hade problem med sin skjutning vilket syntes. Hon fick jaga och på vippen att ta in Maries försprång men plötsligt sitter sista pilen lågt i sexan. Det syntes på Maries ansiktsuttryck att hon inte varit helt klar över vart Linas sista pil hade hamnat. Detta tror jag visar att svensk dam-barebow som helhet blir starkare av. Nu vet alla att Lina kan besegras, av detta blir både Lina och övriga skyttar i klassen bättre.

- Så här kommenterar Marie kvartfinalen mot





Största klassen blev HR21 med 50 skyttar följt av HC21 med 45 och HLB med 26.

Lina. – När jag mött Lina tidigare har jag antingen haft svårt att motivera mig eftersom Lina alltid är så bra eller så har jag varit övertänd. Men nu bestämde jag mig för att inte ge bort matchen. Jag gick till och med bort till stegen för att se vart jag skulle stå om jag vann. Inför sista serien står den 4-4, jag och Lina sköt två bra pilar var. Jag sköt min sista pil först och den blev ok jag ser inte exakt hur vi ligger till och jag vågar inte titta då Lina skjuter sin sista pil. Jag hör när den slår i tavlan och det blir helt tyst på läktaren. Efter en liten stund tittar jag upp mot Thommy som gör tummen upp. Det var en helt otrolig känsla.

- I finalen möts två unga hungriga skyttar i Sara Emanuelsson, Lindome och den nyblivna svenska juniormästarinnan Jessica Nilsson, Fiskgjusen. Framgång föder framgång och Jessica lyckades hålla ihop sin skjutning till seger.

### Premiär för Lina som reporter

Stort tack till Lina Björklund som här rapporterar från barebows scenen.

- Kvaliteten på årets SM-finaler i barebow höll hög klass på både dam- och herrsidan.

- Jag pratade med några av skyttarna för att se hur de förberett sig inför SM. Årets trea Marie Persson var glatt överraskad över sin tredjeplats. Hennes styrka ligger i att hon analyserar vad hon har för brister i sitt skytte under träning och lägger fokus på det. Segrande Jessica Nilsson hade hoppats på en medalj.

- Jessica har inte tränat på något speciellt men

har tränat så mycket hon kunnat. Målet med lördagens kvalificeringsrond var att komma över 500 poäng vilket hon lyckades med genom att fokusera på sin teknik under skyttet. Hennes svar på framgång är att man måste ha tålamod och viljan att bli bra. Hon har ett mål som hon följer och en förebild inom skyttet som får henne motiverad.

- Mitt eget skytte höll inte samma standard som hemma. Bara under grundomgången sköt jag 30 poäng sämre än jag beräknat och den nya tekniken som jag försökt arbetat in under de senaste veckorna hade inte befasts. Det visade sig genast i kvartsfinalen mot Marie Persson, när pressen kom och jag var tvungen att skjuta bra. Då fungerade inte skyttet och jag missade ”den sista straffsparken” och förlorade med 4-6. Förberedelserna inför SM har varit att jag skjutit mycket tombutt för att försöka befasta tekniken och jag har tränat i snitt fem skyttepass i veckan men med stort fokus på teknik.

- I klassen herrar barebow imponerade herrarna med några år på nacken, Stig Bergström, Nyköping, och Tore Pettersson, Grimslöv. Två mogna män med en medelålder på 65 år.

- Årets tvåa, Tore Pettersson, berättade för mig redan under lördagen att han inte hade några förväntningar på detta SM, jämfört med SM:et för två år sedan då han vann både 50 och 21. Han beskriver årets SM som ”ett sprattlande”, att han hängde på repet många gånger och att han inte trodde att han skulle komma så långt som till guldfinal. Han har tränat tre gånger i



Lisa Andersson till höger och Petra Peterson, Skogen som blir trea i DC40.

veckan på tavla men börjar alltid att skjuta lite "tombutt" för att få in känslan, men han känner dock själv att han hade behövt mer teknikträning för att hålla i stressade situationer.

- Segraren Bobby Larsson från Stallarholmen, har under säsongen tränat mycket på sin teknik och skjuter ofta tombutt för att få bort fokus på tavlan. Hans mål under säsongen har varit att vinna SM då han känt att han har potentialen om han kan hålla tekniken och behålla kontrollen över skyttet. Han beskriver skyttet som en ständig kamp för att kunna skjuta bra men betonar att man måste ha tålamod för att bli en bra skytt. Tålamod och en tro på sig själv.

### Tronskifte i HR

- I herrar recurve fanns en ett helt koppel av segeraspiranter, inte minst regerande mästaren Per Bengtsson, Linköping. Förra årets silvermedaljör Sebastian Djerf slutade på en niondeplats vilket var lite överraskande, i alla fall för mig, då jag tyckte att han sköt både stabilt och bestämt. Till finalen tog sig Per och Stefan Nilsson. Per som tidigt i matchstegen fått börja ta ned och börja om fick i finalen kämpa hårt. Stefan som redan hunnit med att bli svensk mästare i 50-klassen och utsedd till Årets ledare surfade på framgången och vann med 6-2. Trea blir Andras Skalberg, Karlsvik.

- Jag är alldeles upprymd, utbrister Stefan.

- *Du har en ganska "egen" skjutstil?*

- Jo, men det har jag kanske alltid haft. Den har förändrats under årens lopp och tycker att jag har hittat en bra känsla nu. Det är Gullimar och jag som jobbat med det här sedan en tre-

fya år. De två senaste innesäsongerna har varit kanon medan det i år funkade lite upp och ned så det är lite frustrerande att det inte kan hålla hela tiden.

### Nervöst i DR



Grattis kram av förra årets segrar Elin Kättström till vänster.

På damsidan blev det Christine Bjerendal, Lindome och Jenny Jeppsson, Gripen som fick göra upp. Det blev jämt och hårt ända in till sista pilen och med 6-6 fick det avgöras i en shootoff. Christine visar sig vara bäst när det gäller. Trea blir Erika Jangnäs, Luleå. Regerande mästarinan Elin Kättström, Linköping blir fyra.

- Jag har varit jättenervös inför det här i flera veckor, säger Christine och när matchskyttet drog igång idag kändes det inte bra. - Det har gått ganska dåligt ett tag, fortsätter Christine, var lite skadad för några veckor sedan och jag kanske har haft mycket egen press på mig också.

- Det har inte varit några förändringar i tekniken för jag tycker att jag har en bra och stabil skjutning och försöker då bygga vidare på det.

- *Så om man vill bli bra då skall man inte ändra i sin skjutning "stup i kvarten".*

- Ja, så kan man säga.

- Närmast nu, om två veckor, är det en GP i



Håkan Törnström, bilden blev tvåa i handikappklassen efter Robert Larsson som dessutom slutar fyra i HC21.

Frankrike så det som gäller nu är att gå utomhus, avslutar Christine.

### Äntligen i HC

Så fick Magnus Carlsson ställa sig högst upp på prispallen efter att i finalen ha besegrat Carl-Henrik Gidensköld med 6-4. Trea blir Håkan Johansson och fyra Robert Larsson.

- Carl-Henrik var utan tvekan ute efter sitt sjätte raka seniorguld.

- Först vann jag grundskjutningen på 592, laget och nu det här så det har varit en bra helg, tycker Magnus. Jag har aldrig gått till topp fyra på något inomhus-SM förut. Jag har haft en bra skjutning, bra inställningar och inte tagit det så allvarligt. Mest försökt att ha kul faktiskt.

- Min plan var att inte bränna någon energi alls i går vilket jag lyckades med. Jag var inte hotad i någon match förutom mot Calle.

**- Hur gör man för att inte bränna ut sig?**

- Eftersom det är lite prestige att vinna kvalet, med rekord och sådär så brukar jag lägga massor av energi på att verkligen vilja skjuta i mitten hela tiden men nu försökte jag bara jobba igenom skotten på ett bra sätt.

**- Teknikförändringar?**

- Ja, jag hade en fantastisk utomhussäsong förra året och sköt väldigt bra. Sedan hände något inomhus och jag tappade något i skyttet utan att riktigt förstå vad. Vid jul ungefär bör-

jade jag jobba mer med ryggen och mindre med armarna och det var rätt medicin.

### Lättare bäge

Ingrid Olofsson, Sturarna fick kämpa en del i DC21 innan sista pilen var skjuten och guldet bärgat. - Jo det har väl inte varit helt hundra emellanåt, konstaterar Ingrid. Drömläget är ju alltid att vinna och den inställningen måste man ha inför en sådan här tävling. Att möta Isabell i en final är aldrig lätt och vi har varit där många gånger, men i år var det min tur, tycker Ingrid som vinner finalen med 6-2.

- I år var det heller ingen bra förberedelse eftersom vi håller på att flytta mitt i allt. Sedan har jag lättat på poundstyrkan och tagit bort lite vikter vilket visade sig vara en bra idé. Det resulterade ibland annat nytt svenskt rekord i DC50 och jag vet ju att får jag till det då sitter dom där.

Årets SM som också var ett samarbete mellan Stockamöllan och Gripen får vi nog betrakta som en succé. Även om trenden att inte kunna fylla i protokollen rätt tycks vara tillbaka. Det problemet var störst under finaldagen, berättar Lisa Andersson från sekretariatet. - Fantastiskt att man inte kan fylla i vad man heter ens!! HB60 klassen som det krånglade med var inte skyttarnas fel, det var någon som hade lagt pär-marna fel.

### Långbåge

Även i herrar långbåge blev det en "första-gångssegrare" som hamnade högst upp på prispallen, nämligen Patrik Hjerteblom, Södertälje. Detta efter att i finalen besegrat Tor-Ulf Claesson, Rejmyre med 7-3. Tvåa blir klubbkompisen Kenneth Johansson efter bronsmatch mot Peter Nilsson, Östersund 6-4.

- På damsidan vinner månadens profil Kaarina Saviluoto, Nykvarn efter 6-2 mot Christa Bäckman, Karlsvik. Kaarina som varit topp fem sedan november förra året visade att formen håller i sig och var helt överlägsen både i grund- den (509p) och i finalen.

- Trea blir Pia Malmberg-Kronvall, Skogen efter seger mot Emma Larsson, Kristianstad också 6-2. Regerande mästarrinnan Carina Berg-Perssonm, Östersund slutade på nionde plats.

# Årets ledare

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Årets ledare: Eva Aronsson i mitten och Stefan Nilsson. Med på bilden syns också Lina Björklund, årets skytt.

## Eva Aronsson, Timrå

- Det känns jätteroligt och överraskande, säger Eva.

- Jag jobbar som ungdomstränare och vi är en ganska liten förening i Timrå vilket betyder att alla får hjälpas åt. Av ungefär 60 medlemmar är vi ett 15-tal aktiva vuxna och vi har ett rullande ledarschema. För ungdomarna har vi två träningstillfällen i veckan. Vi har en ökande trend med nya ungdomar nu men det svåra är att behålla dom, tycker Eva.

- *Hur skall en bra ledare vara?*

- Det skall väl vara en bra förebild i allt man gör, tycker jag.

## Stefan Nilsson, Karlsvik

- Det känns riktigt kul att bli uppmärksam, man har ju varit med länge och jobbat i klubben men också i Norrlandsgruppen och lite i förbundet. Jag började skjuta båge 1973 så det blir 40 år till hösten, upplyser Stefan. Som ledare har jag nog hållit på i säkert 30-35 år.

- Vi har en hel del nya ungdomar nu och vi är fem ledare på den sidan som håller igång. Sedan tar jag hand om de skyttar som kommit lite längre. På ungdomssidan har vi Johanna Gullros som väl är den som kommit längst och är landslagsaktuell. Här jobbar både jag och Gullimar en del med hennes träningsupplägg.

# Årets skytt

TEXT MIKAEL SVAHN

Utmärkelsen "Årets skytt" tilldelades för andra gången Lina Björklund, Edsbyn. Detta för ett riktigt bra 2012 där hon bland annat tog ett VM-guld i Fält samt SM-guld i alla discipliner och dominerade därmed svenskt dambarebow.

**D**et känns jätteroligt och det har verkligen gått bra under året, tycker Lina. Jag har också tillsammans med Gullimar utvecklat ytterligare i min skjutning genom att justera avdraget. Jag kan inte säga att jag haft ett yvigt avdrag tidigare utan jag försöker att minimera reaktionen i draghandsen till vad som blir när jag bara låter strängen öppna fingrarna.

- *Är man mer statisk i sitt arbete som "klassiker" eller jobbar man som en fristilsskytt som ju skall ta sig förbi en klicker?*

- I det klassiska sättet att arbeta på kan man inte lika tydligt se att man faktiskt jobbar som när klickerljudet talar om för rekurveskytten att nu har du jobbat. Vi behåller trycket framåt och draget bakåt men vi drar inte pilen bakåt som man kan se att en rekurveskytt gör förbi klickern. Är man statisk som klassiker kommer man att sjunka ihop till slut, menar Lina.

- *Är det någon vits för en klassiker att träna med klicker?*

- Ja det tror jag. Just för att få ett kvitto på att man faktiskt har ett arbete istället för att någon står bredvid och säger hur det är. Man kan inte ha någon variation alls på dragländen utan den måste vara precis.

- Jag bygger upp skottet i olika delar och det jag vet att jag behöver fokusera på för att skottet skall bli bra det gör jag. Jag sträcker på mig, drar in magen och ut med bröstet. Jag försöker också att ligga tätt mot kindbenet så att jag undviker ett glapp där. När väl allt stämmer och jag jobbar bra då gäller det att få in siktbilden också.

- För mig är det viktigare att ha en bra ankring i ansiktet än en perfekt linjering.

- Nu skall jag och Gullimar jobba vidare med att befästa min skjutteknik som känns lite lud-dig, avslutar Lina Björklund årets skytt.



# Energiförluster i en bågsträng

TEXT BEN ELWING BILD DEAN ALBERGA, WA



Dagens moderna strängmaterial blir allt mindre töjbara.

Man skall nog inte överdriva betydelsen av stumma strängar, när dom ändå tvinnas. Ju mer strängen tvinnas desto lägre fart på pilen. Det viktiga är att materialet efter inskjutning inte längdförändras över tiden utan är stabila och återgår till utgångsläget efter belastning.

Strängen till en båge är mer eller mindre elastisk. Elasticiteten i strängen stjälar energi från lemmarna till pilen, ju mer elastisk strängen är ju mer energi försvinner ut i strängen. I gengäld kommer bågen, stock, lemmar och sträng, att utsättas för mindre skadliga krafter utan det plötsliga stopp som sträng annars får när bågen avlossas. Man kan säga att stoppet sker under en längre tidsperiod.

## Energiförluster

För att förstå varför energi försvinner i en töjbar sträng kan man leka med tanken att strängen byts ut mot ett gummiband, när sedan bågen spänns (till rätt draglängd) kommer båglemmarna att kröka sig mindre mot att gummibandet att töjs mer, vilket resulterar i att dragstyrkan minskar. Det går inte att med bibehållen draglängd komma upp i samma styrka som med stum sträng. Detta kräver att lemmarna spänns

hårdare, vilket ger en kortare rörelseväg eftersom gummibandets förlängning adderas till lemrörelsen.

- Alltså vid bibehållen draglängd och dragkraft kommer lemmarnas rörelse att bli mindre. Gummibandet måste även vid ospänd båge vara så mycket spänd att den klarar att hålla bågens stränghöjd.

- Båglemmen och gummibandet kommer att ha exakt lika mycket energi lagrad men lemrörelsen blir kortare och gummibandets lagrade energi kommer delvis att ätas upp av den kraft som behövs för att stoppa lemrörelsen.

## Dagens strängmaterial

Dagens moderna strängmaterial blir allt mindre töjbara (stumma) och ger därmed mer energi från lemmarna till pilen. Man frestar då även stock, lemmar och sträng mer när strängen stoppar lemrörelsen.

- Även om strängmaterialet, teoretiskt, skulle vara helt stumt och utan töjning kommer strängen i sin helhet ändå att vara töjbar eftersom strängen ju är tvinnad.



### Att tvinna strängen

När strängen tvinnas kommer kardelerna att vrida sig runt varandra i en spiralform. När strängen sedan belastas kommer varje kardel att sträva efter att ta den kortaste vägen mellan förankringspunkterna. Kardelerna gräver ner sig tätare mot varandra och strängens totala diameter minskar. Eftersom inget material tillförs eller försvinner kommer denna diameterminskning att i stället öka längden på strängen. Tvinningen formar även kardelerna i spiralform likt en fjäder varvid strängen blir fjädrande.

- Med detta som utgångspunkt kan vi konstatera att den minst elastiska strängen är den som inte tvinnas alls utan låter kardelerna vara helt raka. Först då får man full nytta av ett stumt strängmaterial som då förmedlar störst energi (fart) från lemmarna till pilen.

### Kardelernas olika längder

När en sträng tillverkas kommer de ingående kardelerna aldrig att bli lika långa. Även om strängen teoretiskt sett kunde tillverkas så i ett rakt tillstånd så kommer de olika böjradierna på strängen, när den arbetar i bågen, att göra att kardelerna inte blir lika långa (varierar under skottet). Detta innebär att det alltid finns en kardel som är kortare än alla de andra, denna kortare kardel kommer då att få ta upp den största belastningen och fjädrar då i sig mer än resten av strängen, strängen blir då inte heller av denna anledning helt stum.

- Tvinningens funktion är att så gott det går jämna ut kardelernas olika längder och för compound hålla strängen rund i kammarnas spår.

### Bevarande av energi

En annan betydande faktor för att inte förlora energi i strängen är dess massa (vikt). All extra vikt så som för många kardeler, lindningar, nocklägen, loop, peep, munmärken och strängdämpare, stjäl energi från pilen. Ju närmare pilens nock extravikterna sitter ju större nackdel för pilaccelerationen.

### Lindningen

När strängen lindas kommer man att stänga in (låsa) en vridning av strängens kardeler innanför lindningen. Detta på grund av att när lindningen görs genererar den en vridande kraft till strängen. När sedan strängen trimmas på bågen

genom tvinning kommer strängens kardeler att vrida sig olika mellan lindad och olindad zon. Även denna skillnad medverkar till segheten när strängen spänns och släpps.

- Om strängen tvinnas åt samma håll som lindningen kommer tvinningen under lindningen att bli större än den skulle blivit om du tvinnat åt andra hållet. Detta beror på att lindningen i ena fallet åtdrages och i andra fallet lösgöres, runt kardelerna.

- På en compoundbåge där timingen trimmas genom att kablarna tvinnas och tvinningen inte blir lika mellan kablarna kan detta ge en snedvridning av lemmarna (kammarna) vid fullt uppdrag och i slutet av ett skott, med allt vad det innebär med risk för otimade kammar och snedförskjutning av nockrörelsen.

### Utfört prov:

Dacronsträng för 68" lång båge, gav dessa resultat, förlängningen (fjädringen) avlästes mellan dragkrafterna 8 och 50 pound.

Otvinnad	14 mm.
Normalt tvinnad	21 mm.
Mycket tvinnad	71 mm.

Alltså en fjädringsskillnad (seghet) på 7 mm mellan otvinnad och normalt tvinnad sträng.

- CY 8125 material, 87" lång med lindningar, förlängningen (fjädringen) avlästes mellan dragkrafterna 8 och 50 pound.

Otvinnad	6 mm.
Normalt tvinnad	10 mm.
Mycket tvinnad	29 mm.

- Alltså en fjädringsskillnad (seghet) på 4 mm mellan otvinnad och normalt tvinnad sträng.



# Återhämningskaka

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Efter träningspasset är det viktigt att kroppen får en chans att bygga upp det som slitits ned under träningspasset. Denna återställning överkompenseras vilket betyder att återhämtningen sker med "råge" och det är detta som ger bättre kondition eller större muskler av den regelbundna träningen.

Efter träningspasset gäller det att fylla på med effektivt bränsle för optimal återhämtning.

## Recept (ca 15 kakor)

100 g cashewnötter  
200 g dadlar  
160 g grova havregryn  
40 g kokosmjöl  
3 msk amino-complex  
vassleproteinpulver  
2 msk kakaopulver  
2 äggvitor  
4 msk solroskärnor  
100 g soltorkade russin

## Marinad

1 dl akaciahonung  
1 dl creamy  
jordnötssmör  
0,5 dl kokhett vatten

## Så här gör du

Hacka cashewnötter och dadlar i små bitar. Knåda ihop alla ingredienser (utom dem till marinaden) till en mjuk massa. Värm honung och jordnötssmör i en stekpanna, håll ner det kokheta vattnet och låt marinaden koka upp. Vispa hastigt och ta av pannan. Håll marinaden över massan och blanda ordentligt.

- Klä en ugnsfast form (34 x 20 cm) med bakplåtspapper och bred ut massan. Använd en bit bakplåtspapper till att göra ytan helt platt. Grädda massan på nedersta falsen i ugnen i 200 grader i 20 minuter. Skär ut massan i ca 15 kakor på var och en 65–75 gram och ställ dem på högkant på en bakplåt. Grädda dem nu i ytterligare 20 min i 150 grader.

## När ska du äta den?

Den här kakan är perfekt för att bygga upp musklerna igen. Ät den när du är färdig med träningen, senast 30 minuter efter styrketräning och intensiv konditionsträning.

### Därför fungerar den

Proteinerna verkar som byggstenar för den slitna muskelvävnaden, medan kolhydraterna fyller reserverna med energi och förenklar upptagningen av proteiner. Flavonoiderna bekämpar inflammation i de skadade musklerna, så att du blir mindre öm.

### Lite om återhämtning

Det kan ta upp till en vecka innan din kropp är redo att för nästa träningspass. Det hela beror på hur du återhämtar dig så att du kan fortsätta

att träna eller träna mer. För att inte tala om att slippa stela och ömmande muskler.

- Även om du har en aktiv återhämtning måste du ibland avstå helt från träning för att du inte skall bryta ner dina muskler. Under tiden mellan träningspassen bygger kroppen upp sig för att klara belastningar på en lite högre nivå.

- Hur länge du behöver vila är förstås individuellt. Men det räcker att du är återhämtad till 90 - 95%, se schemat nedan det ger en bra riktlinje.

### Så här länge kan du vänta innan du tränar igen

Intensitet	90-95%	Maximal vila
Låg (snabb gång, lätt löpning)	Få timmar	6-36 timmar
Medel (lugn löpning)	6-12 timmar	12-48 timmar
Hög (snabb löpning)	12-18 timmar	24-72 timmar
Mycket hög	12-24 timmar	48-96 timmar

# TÄVLINGS ANNONSER

Välkomna till REJMYRE 3-D  
Rejmyre inbjuder till 3-D tävling ingående i 3-D Touren och en av uttagningstävlingarna till landslaget inför VM.

Var: Rejmyre, Rejmyre skola  
När: söndagen 5 maj, värmning 09.00-09.45  
Start: 10.00  
Avgift: Sen 200:- jun och mot 150:-  
Anmälan: Klubbvis till till Kenta mail kenta.bagskytt@hotmail.com eller tel 0768- 473583.  
Senast måndagen den 29/4. Sedvanlig servering finns.  
Boende: Rejmyre vandrarhem.se tel 011 87526 070 6985546.  
vägvisning från kyrkan.  
Frågor: torulf@telia.com eller 070-2147447.  
Välkomna RBSK

Grimslövs AIF inbjuder till

## Grimslövsträffen

söndag 26 maj 2013 kl. 10.00  
Idrottsplatsen Grimslöv

### Tävlingsform:

WA 70m: HR16-50, DR21  
WA 50m: HC16-50, DC21  
SBF 60m: DR/DC16  
SBF 50m: DR/DC50-60, HR/HC60, B21-60  
SBF 40m: R/C13, B/LB16, LB21  
SBF 30m: B/LB13  
SBF 20m: H/D10 2x36 pil  
OBS! 6 pilsserier från 13 klass.

**Avgift:** 10,13 klass 120 kr övriga 180 kr

### Anmälan:

Senast 19 maj till anmalan@gaif.se eller till Knutssons 0472-30 253  
Deltagarbegränsning, först till kvarn.  
Sedvanlig bågskytte-servering finns.

**Välkomna! www.gaif.se**





## Bågskyttarna Vaggeryd inbjuder till Vaggeryds Jakten 2013

När	Lördagen den 18 maj
Plats	Friluftsgården Vaggeryd Lat N 57*29.371' Long E 14*9.360'
Start	Kl 10.00 uppvärmning från kl 9.00 – 9.45
Rond	1 x 30 mål 3D
Klasser	Samtliga enligt SBF, ingår i 3D-touren
Avgift	21 klassen och äldre 200 kr: Junior och motionär 100 kr ( 50% tillägg vid senare anmälan ) Betala gärna startavgiften klubbvis till PG 16 38 87-3 vid anmälan Vandringspriser i klasserna Compound, Klassisk, Långbåge och Fristil. Senast fredag den 10 maj helst klubbvis E-post. bsvaggeryd@telia.com
Anmälan	Roger Lindblom Tfn 070-213 19 36
Tävlingsledare	Korv, Kaffe, Smörgåsar mm.
Servering	Avfarten från E4 Vaggeryd söder som norr ifrån. Skyltning finns från gamla E4 genom Vaggeryd samt från väg 30
Vägbeskrivning	Meddela ankomst minst 30 min före start till sekretariat. Telefon till tävlingsplats och sekretariat 070-608 67 95
Övrigt:	
Hemsida	www.bsvaggeryd.nu

Välkomna!  
Bågskyttarna Vaggeryd



## BSK Sturarna arrangerar Fyrisfälten och Ulls 3D Välkomna till Uppsala 25-26 maj 2013

### Fyrisfälten 2013

Lördag 2013-05-25

2 x 12 mål fält, märkt och omärkt bana.

### Ulls 3D 2013

Söndag 2013-05-26

2 x 15 mål 3D, 1 pil per mål.

Ulls 3D ingår i 3D-touren.

### För båda tävlingsdagarna gäller:

Tävlingsstart: kl. 10:00

uppvärmning från: kl. 09:00

Klasser enligt SBF:s tävlingsbestämmelser.

Ansvarig, behörig domare: Roland Grönroos

#### Plats:

Klubbens banor i Ekebyboda, Uppsala.

Skytning från väg 272. Karta och vägbeskrivning finns på klubbens hemsida, [www.sturarna.se](http://www.sturarna.se)

#### Servering:

Servering finns på tävlingsplatsen.

#### Boende/övernattning:

Möjligheter till övernattning finns, kontakta sekretariatet för mer information, se också vår hemsida.

#### Anmälan/kontakt:

Sista anmälningsdag tisdag 21 maj.

Ni anmäler er via hemsidan: [www.sturarna.se](http://www.sturarna.se)

Frågor ställs till sekretariatet, Christer Hedlund tel. 070 838 6834

#### Anmälningsavgifter:

OBS att rabatterat pris ges vid inbetalning till klubbens plusgirokonto: 29 82 21-3

#### Vid deltagande under en tävlingsdag:

Anmälningsavgift för klass 21 och äldre: 220 kr

Rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 175 kr

Anmälningsavgift för klass 16 och yngre samt motion: 140 kr

Rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 100 kr

#### Paketpris vid deltagande under båda tävlingsdagarna:

Anmälningsavgift paket för klass 21 och äldre: 380 kr

Rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 300 kr

Anmälningsavgift paket för klass 16 och yngre samt motion: 220 kr

Rabatterat pris vid inbetalning till plusgiro: 160 kr

*Hjärtligt välkomna till Uppsala och Ekebybod*



**JÄRNVÄGENS  
BÅGSKYTTEFÖRENING**  
inbjuder till  
**RC-PILEN och Hallsbergsträffen**  
**1-2 juni 2013**

Lördagen den 1 Juni RC-Pilen  
1440 rond  
Söndagen den 2 juni Hallsbergsträffen  
WA 70m och WA 50m

Under lördagskvällen kommer vi att  
grilla.

Se inbjudan på Järnvägens BF: s  
hemsida: [www.jjf.nu](http://www.jjf.nu)

**Välkomna till Hallsberg!**

**BS Gothia inbjuder till  
Gothia Safari och DM i 3D**  
Ingår i 3D - Touren  
Söndagen den 2 Juni 2013

Plats: BS Gothias utomhus bana i Tuve.  
Lat: N57 44' 32" Long: E 11 56'22"  
Tid: Kl: 10.00 med uppvärmning  
09.00 - 09.45  
Rond: 1 x 30 mål 3D bestående av  
McKenzie, Eleven och SRT  
Klasser: Samtliga enligt SBF  
Avgifter: Seniorer och äldre: 200:-  
Juniorer och motion: 100:-  
Anmälan: Senast söndagen den 26 maj  
Endast till: [ellinor.ryra@gmail.com](mailto:ellinor.ryra@gmail.com)  
För övriga frågor kontakta  
Raimo på 0705 54 31 36  
Servering: Sedvanlig bågskytte-servering  
kommer att finnas.  
Hemsida: [www.bsgothia.se](http://www.bsgothia.se)

**Hjärtligt välkomna till BS Gothia och  
Gothia Safari 2013**

BSK EDSBYN inbjuder till  
**LOKATTSJAKTEN**  
Lördagen den 8 juni 2013

**Plats**

Hällstugan, Roteberg. Edsbyn  
N61° 24' 9.05" E15°51' 34.53"

**Rond**

15 jakt / 15 3D

**Tävlingsstart**

Kl. 10.00. Uppvärmning 9.00-9.45

**Klasser**

Samtliga enl. SBF

Startavgift

Sen. 200 kr, jun 150 kr

**Anmälan**

Senast 24 maj

[bskedsbyn@hotmail.com](mailto:bskedsbyn@hotmail.com)

**Kontaktperson/ tävlingsledare**

Olov Nilsson 070 - 3166351

**Servering**

Kommer att finnas

**Barn och hundpassning**

Kontakta oss för info

**VÄLKOMNA !**

**Sundolitt**

# Ethafoam – ett självläkande målmateriäl 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](http://www.sundolitt.se)

# VÅRNYHETER!



## Hatt inkl brodyr

- Trendig hatt gjord i bomull, finns i barn och vuxenstorlek.
- Barnstl, från 4 år
- Vuxenstorlek, S/M=56 cm, L/XL=58 cm
- Piping på kant i kontrastfärg
- 4 metallöglor
- 8 stickade sömmar på kant
- Vadderat satinsvettband
- 100 % borstad bomullstwill

Pris inkl brodyr:

# 140 kr

Frakt tillkommer.

**Beställ din hatt nu! Få leverans i början på maj**

Info vi behöver av dig vid beställning:

Vilken hatt (1-4), Storlek och antal, Leverans- samt faktureringsadress, Telefonnr om vi behöver kontakta dig.

Har du tänkt åka till Nordiska i sommar? Här får du chansen att bygga teamkänsla!

## NUM Special Edition t-shirt



T-shirt i 100% polyester med dryfitfunktion

- Krage i ribbat material
- Ärmavslut i fint ribbat material
- Meshpartier på sidorna av tröjan
- 1-färgstryck på ryggen
- Sweden archery logo, höger bröst  
Högerskytt = höger bröst, vänsterskytt = vänster bröst
- Egennamn på axeln  
Högerskytt = höger axel, vänsterskytt = vänster axel
- Finns i storlek: 116 - 128 - 140 - 152 - 164 cl  
S - M - L - XL - XXL - XXXL

Pris inkl tryck och egennamn:

# 340 kr

Frakt tillkommer.

**OBS! ENDAST  
BESTÄLLINGSVARA!**  
Kommer ej finnas  
på lager.

**Beställ din NUM T-shirt nu! Få leverans i mitten på juni, v25.**

Info vi behöver av dig vid beställning:

Storlek & antal, Namn på tröjan, höger- eller vänsterskytt, Leverans- samt faktureringsadress, Telefonnr om vi behöver kontakta dig.

**Beställ din Hatt oche/eller NUM T-shirt via mail eller telefon:  
bagskytten@bagskytte.se • 0709-61 64 22**