

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

5

Årgång 66
2013

Heikki
Rousu
Månadens
Profil



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

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE

Om du vill testa en skjutvägg på det "hårda" sättet - ja, då är det på inomhusbanan. Här är två exempel på test över flera år, Halmstad Bågskytteklubb i 6 år och Skurups Bågskytteklubb i 7 år.



"Vi har nu skjutit på skjutväggen i 6 år. De ändringar, vi har gjort, är att vi har vänt skivorna och även delat dom en gång. Enkelt att göra ändringarna. Vi räknar med att den håller en eller max två säsonger till. Hade vi bara haft recurvskytter, så hade den hållit 10 år till. Borde inte låta bra för en säljare."

Ulf Gidensköld, Halmstad Bågskytteförening



"Skurups BK har nu skjutit på DANAGE DOMINO buttar i över 6 år både ute och inne. Vi har en hel skjutvägg inomhus som vi är väldigt nöjda med. Vi är väldigt nöjda med DANAGE DOMINO därför rekommenderar vi dem till andra klubbar."

Gert Friberg, Skurups Bågskytteklubb

Det är inte bara inomhus som DANAGE DOMINO buttar har testats.



DANAGE DOMINO buttar användes vid Europeiska Mästerskapen 2012 - och utöver detta användes samma buttar också vid de holländska mästerskapen 2012 och 2013, de holländska ungdomsmästerskapen 2012 samt Face2Face-turneringen 2012. Därefter skickades den del av buttarna till Norge där de användes vid NM. Ytterligare byttar skickades till en internationell tävling i Tyskland - man har inte vänt alla DOMINO moduler och ändå är buttarna klara för nya tävlingar.

Tvivelar du fortfarande? - om ja, investera i DOMINO buttar med de bästa foam du kan få till bågskytte - och bli överbevisad om att ekonomin finns där!



För närmare upplysningar - kontakta **Bagar & Pilar**, info@bagaropilar.com, tel: 08-20 46 20 - eller DANAGE i Danmark, danage@danage.dk, tel: +45 73 44 02 55

Ledaren //	Bågskytte för alla	5.
Krönika //	Bågskytte - en balansidrott?	5.
Profilen //	Heikki Rousu	6.
Ungdom //	Träningshelg hos Järnvägens BF	16.
	Yngre Junior Trofén	13.
Förbund //	SBF-stämman 2013	14.
Teknik & Träning //	Hjulens funktion på en compoundbåge	17.
Teknik & träning //	Idrottens grunder	21.
Teknik & träning //	Compoundtrimning	23.
Teknik & träning //	Kort om: strängar	24.
Insändare //	De fyra visionsprovarna	25.
	Svar från SBF	28.
Tävlingsannonser //	28.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

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

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Christian Joseffson, 0703-123 053

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



Utgivning

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

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

Tillsvidareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.
Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.
Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg

Reklam

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

Tävlingsannonser

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

Annonpris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Heikki Rousu
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





Ledaren

Under hela 80- och större delen av 90-talet tyckte jag att Tidskriften Bågskytten levererade sena nyheter och gamla resultat, långt innan någon hade hört talas om Internet. De senaste två åren har antalet ”nyheter” och ”resultat” nästan tagits bort helt. Detta till förmån för artiklar kring skjutteknik, träning, materiel, utbildning, lokala initiativ osv.

- Men även i senaste numret finns ett visst mått av ”gamla” nyheter och resultat, varför?

- Jo anledningen till detta är den vision som landets bågskyttar nu antagit. Den lyder ”Bågskytte för alla – överallt – alltid”. I det här sammanhanget blir konsekvensen den att bågskyttarnas förbundstidning inte kan utestänga de som saknar uppkoppling och dator från i alla fall ett minimum av nyheter och resultat, hur få dessa medlemmar än är. - Således kan man som Leif Marcusson fundera över vilka konsekvenser vår vision kommer att få, detta kan man läsa om på sidan 24. Före det rapporteras det från förbundets årsstämma som nu hölls i Örebro. Idrottens grunder ångar vidare med ”balans och elitidrott” på sidan 18.

- Idrottens- och därmed vårt eget utbildningsföretag SISU inleder samarbete med SBF, detta redovisas på sidan 7. Månadens profil kommer den här gången från landets norra delar där Heikki Rousu huserar med en blomstrande båg tillverkning. Följ med på en rundtur bland träslag, härdat lim och bågämnen som ”bakas” i heta ugnar, allt med start på sidan 9.

Mycket nöje!
Mikael Svahn

Rättelser

I reportaget från JSM i nummer 4 blev det fel i texten om DC16. Intervjun är rätt, den är gjord med Tilda Jensmark, Vetlanda BSK efter segern i DR16. Bilden är däremot tagen efter finalen i DC16 där det skall vara Ida Lundgren, Halmstad BF till höger och Endrina Shabani, Helsingborg till vänster. Ida vinner efter 5-5 och shootoff.

Vidare var det Zara Martén, BS Gothia som vann DLB16 medan hennes syster Karin tog silver i LB13.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i juni, 2013

Jörpaträffen, Grottskottet, RC-Pilen, Hallsbergsträffen, Hudikskottet, Gothia Safari, Nationaljakten, Testfälten, Grästorpsfälten, Sundspilen, Lokattjakten, Vitbergspilen, Knallepilen, Mindnattssolsträffen, Alnöpilen, Midsommarpilen, Lille Matsträffen, Korpjakten 3D, Timråträffen, Ulvjakten, Kvällsfälten 2, Telge 3D, Karlskogaträffen, Bodenträffen, Vikingafejden, Hudikträffen, Inlandsträffen, Trollpilen, Gutepilen,

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!

bagskytten@bagskytte.se

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



Bågskytte – en balansidrott?

TEXT PER BENGTTSSON

Alla människor jag har pratat med har mer eller mindre utvecklade system för att klara av att hålla balansen mellan den de är (person) och det de gör (prestation). Ju yngre person jag pratar med desto mindre skillnad brukar finnas mellan dessa två, och inom idrotten är det otroligt lätt att se hur individens prestationer påverkar hur andra människor förhåller sig till dem (person=prestation). Får vi en obalans mellan dessa två så att jag definierar mig själv utifrån mina prestationer på tävlingsbanan så har jag slagit in dörren till prestationssångesten med en slägg och vi riskerar då att utveckla rädslor (exempelvis GS) som hämmar både vår utveckling men framförallt hur vi ser på den idrott vi älskar att utöva. Balans är viktigt inom bågskyttesporten och det gäller både fysisk och psykisk balans. Jag vill egentligen inte prata om dessa som två olika enheter utan de är två integrerade system som påverkar och interagerar med varandra varje sekund.

De fysiska riktningar som vi vill ha balans mellan är:

Vänster – Höger
Uppe – Nere
Bakåt - Framåt

- Varje del går att skriva oerhört mycket om, och denna krönika ska fokusera på balansen mellan vänster och höger. Vi diskuterar ofta att vi vill ha en balans mellan tryck och drag när vi skjuter och detta är i grunden en förmåga att hålla balansen mellan höger och vänster kroppshalva. För att lyckas med detta behöver vi vara jämnstarka på dessa halvor, annars tenderar den starkare att överkompensera för den svagare och vi får då svårt att skjuta iväg en pil i balans. En högerhänt högerskytt tenderar ofta att vara betydligt starkare i sin högersida än sin vänstra.

- Den högra sidan styrs ifrån den vänstra hjärnhalvan, där även logik och systematik finns. En högerhänt högerskytt, som arbetar mycket med matematik och logik riskerar här att få stor obalans mellan höger och vänster sida. De bästa högerskyttar jag har lärt känna har faktiskt varit otroligt duktiga i matematik och logik, men allsammans har samtidigt haft en konstnärlig ådra och tagit steget att arbeta med människor och kreativitet. Om detta är deras sätt att hitta balans mellan vänster och höger sida vill jag låta vara osagt, men det är oerhört fascinerande att fundera i dessa banor.

- Förmågan att växla mellan vänster och höger hjärnhalva regleras av hur många och snabbt vi kan skicka impulser genom hjärnbalken, som är hjärnans kopplingsstation mellan hjärnhalvorna. Denna förmåga stimuleras redan från spädbarnsåren, och tränas genom diagonala rörelser (exempelvis krypning). Vi vuxna tenderar att uteslutande jobba i längdriktningen framåt – bakåt och missar då att träna på signaleringen mellan hjärnhalvorna. En person som tränar exempelvis dans får detta gratis i och med dansens natur, men hur arbetar vi bågskytter med balansen? Vad gör vi för att träna signaleringen mellan vänster och höger hjärnhalva?

- Våga lek mer på träningarna, träna kreativa lösningar likväl som struktur och logik, använd både vänster och höger hand när ni arbetar med något, jonglera med 3 bollar, sitt på en balansboll när ni fikar, kasta en boll med fel hand osv. Det finns oerhört många lekfulla träningsmetoder för att träna signaleringen mellan vänster och höger hjärnhalva och tro mig, det hjälper – ni kommer efter en relativt kort tid bli bättre på att hålla balansen mellan tryck och drag. Det är väl det vi strävar efter?

Att samarbeta med SISU idrottsutbildarna

TEXT MARIA GIDLUND BILD SOFIA OLSSON, PHOTOGRAFIA.SE



Fr. v. Håkan Törnström och Robert Larsson.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund och vi finns där när din bågskytteförening vill utbilda och utvecklas oavsett var i landet det är.

Vi möter dagligen ledare, aktiva, idrottsföräldrar och funktionärer, som på olika sätt möts och utvecklas tillsammans. Kärnan i all vår verksamhet är synen på lärandet – att kraften, motivationen och kunskapen kommer inifrån och leder till personlig och idrottslig utveckling.

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna – utbildar och utvecklar svensk idrott

- Vi består av tre delar; studieförbundet SISU Idrottsutbildarna, förlaget SISU Idrottsböcker och Bosön idrottsfolkhögskola. Tillsammans och var och en för sig, driver vi

på och stöder utvecklingen inom svensk idrott.

Studieförbundet och bågskytte

Vi börjar med *mötet* där vi går igenom just din förenings förutsättningar och behov av utbildning och utveckling. I nästa steg planerar och skräddarsyr vi tillsammans insatserna. Närheten till er utbildningskonsulent gör det enkelt att samarbeta och utbildning på hemmaplan gör det möjligt för alla att delta.



- Kanske vill du som tränare utvecklas i din roll och lära mer om ledarskap.
- Kanske behöver de aktiva fördjupa sig i träningslära eller mental träning.
- Inom ramen för styrelsens uppdrag finns det fler områden och ämnen som kan utveckla och inspirera t ex offensivt styrelsearbete.
- Varför inte utvecklas när ni planerar ett arrangemang i föreningen.
- Studieförbundet är den resurs och stöd som många gånger krävs för att komma igång med ett utvecklingsarbete på hemmaplan. Ta kontakt med din lokala utbildningskonsulent redan idag. Det finns en kontaktperson i respektive SISU-distrikt för bågskytte.

SISU-distrikt	Namn	Telefon	E-post
Blekinge	Magnus Persson	0708-280 766	magnus.persson@sisuidrottsutbildarna.se
Dalarna	Stefan Olsson	070-258 55 21	stefan.olsson@dalaidrotten.se
Gotland	Bo Ronsten	070-3220529	bo.ronsten@gotsport.se
Gästrikland	Hans Bergman	026-65 72 54	hans.bergman@sisu.gastidr.se
Halland	Olle Kristenson	035-17 74 13	olle.kristenson@sisuidrottsutbildarna.se
Hälsingland	Lars Persson	010-476 48 51	larsp@hidrott.se
Jämtland/ Härjedalen	Leif Danielsson	010-476 42 28	leif.danielsson@jhidrott.rf.se
Norrbottnen	Jakob Boudin	070-68 68 366	jakob.boudin@sisuidrottsutbildarna.se
Skåne	Hampus Lundström	040-600 59 33	hampus.lundstrom@skaneidrotten.se
Småland	Therese Arnesson	036-34 54 42	therese.arnesson@smalandsidrotten.se
Stockholm	Nils Carnby	08-627 40 88	nils.carnby@stockholmsidrotten.se
Södermanland	Camilla Bratt	010-476 42 57	camilla.bratt@sormland.rf.se
Uppland	Per Bodenhem	018-27 70 41	per.bodenhem@uppland.rf.se
Värmland	Thomas Sundenhammar	010-476 47 12	thomas.sundenhamm sisuidrottsutbildarna.se
Väst	Göran Risp	0522-44 00 07	goran.risp@vsif.se
Västerbotten	Christer Karlström	010-476 54 14	christer.karlstrom@vbidrott.rf.se
Västergötland	Branka Ivetic	010-4764153	branka@sisu.o.se
Västernorrland	Lena Andersson	010-476 48 70	lena.andersson@vnidrott.rf.se
Västmanland	Lotta Odhe Tömmervik	010-476 48 17	lotta.tommervik@sisu.vstm.rf.se
Örebro	Susanne Gustavsson	019-17 55 13	susanne.gustavsson@sisuorebro.t.se
Östergötland	Clas Pantzar	013-20 33 30	clas@sisu.nu



Heikki Rousu, www.langbage.se

TEXT MIKAEL SVAHN BILD HEIKKI ROUSU



Heikki som är född i finska Tornedalen sköt mycket båge som barn men det var inte förrän i mitten av tvåtusen-talet som han återupptog kontakten med sporten. Idag och 200 långbågar senare berättar Heikki här lite om sig själv och konsten att bygga bågar.

När jag var liten sköt jag båge mest hela tiden, börjar Heikki utan något tävlande alls. Men sedan blev det ett långt uppehåll fram till för ungefär åtta år sedan. Jag köpte mig en rekurvbåge som jag sköt en säsong med men sedan blev jag inspirerad av Raimond Sjö som är en duktig långbågeskytt i föreningen.

– Resultatet blev att jag började bygga långbågar istället för att köpa en och börja skjuta. Jag

har alltid gillat att göra saker själv, säger Heikki. Till saken hör också att jag byggt gitarrer i 20 års tid vilket fortfarande utgör den största delen av mitt byggande. Idag gör jag nog 15-20 bågar samt ett 10-tal gitarrer per år. Det är ganska mycket som är lika, berättar Heikki.

- Vad är det som tilltalar dig?

- Jag gillar det här lite friare skyttet som det är med långbåge. Dessutom så är det känslan av att tillverka saker till människor som verkligen uppskattar sin båge, eller gitarr för den delen. För en del blir det nästan den käraste ägodelen man har.

- Är du självlärd bågbyggare?

- Jovisst men jag fick mycket hjälp av Rolf Eklund i början, säger Heikki. Det har varit till mycket stor hjälp. Man måste vara medveten om hur olika material fungerar och vilka egenskaper de har, menar Heikki. Det här med rätt sorts lim är helt avgörande, jag köper det från samma amerikanska leverantör som jag köper glasfibern av, dom heter Bingham.

- Kan du berätta om olika träslag?

- Till lemmarna är det uteslutande lövträd för sina fina egenskaper. I handtagssektionen skall det vara tungt och hårt för att få en båge som är stabil i skottet och skön att spänna. Dessutom är dimensionerna inte så stora och då är hållbarheten viktig. Utöver det är estetiken viktig, säger Heikki att det skall vara vackert.

- Goda råd till den som vill bygga bågar.

- På min amerikanska leverantörs hemsida finns massor av information, ritningar, videor och så vidare som man absolut bör ta en titt på. Det är troligt mycket bättre än att gissa, tycker Heikki Rousu.

Bygget

Jag fick en beställning från den nyblivne svenska mästaren i långbåge. - Jag vill ha en stärkare båge med flackare, rakare pilbana, sa han och så här gick det till...



- Via mail med skisser på handtagets utformning och mått har vi därefter kommit fram till lämpligt utförande. Det viktigaste är handtagets vinkel. Jag bygger allt från helt raka grepp till handtag kopierade från recurve-bågar. Det vanligaste är det jag kallar mellangrepp och det är det som kommer att bli på denna båge.

- Om jag själv får bestämma blir handtaget platt där handen ligger mot vid uppdraget. Jag anser detta ger det bästa stödet. Många uppskattar detta medan andra vill ha rundare former men allt detta kommer vi överens om innan bygget. Bågen är beställd till ca 50 pound vid 28 tums drag och 68 tum lång. Det är min vanligaste längd på långbågar. Men från 66 tum till 70 tum går det bra att bygga med ungefär samma modell.

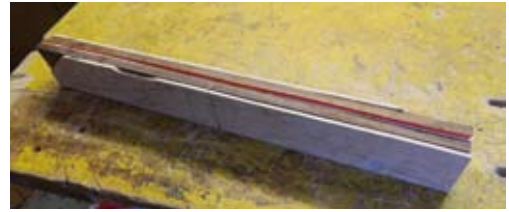
- Modellen är en deflex / reflex långbåge. Det är min klart vanligaste modell och den har allt en långbåge ska ha. Jag har andra modeller också även helt raka bågar med eller utan siktfönster.

- För det mesta använder jag palisander till handtagen. Jakaranda är ett annat namn på detta trä och på engelska heter det rosewood, starkt, vackert och tungt.

- Alla handtag limmas i flera lager. Detta ger ett stabilare och starkare handtag än ett helt stycke trä. Det använder jag aldrig. För det mesta är det 2,3 eller 4 liggande lager trä. I denna båge blir det däremot annorlunda.

- Det blir flera lager trä av olika slag. Inte ligande material men stående. Detta mest för att få fram skönheten i lönnen. På detta vis med flera lager stående material blir handtaget möjligen ännu styvare.

- De olika trälagren limmas ihop med trälim för båtbygge och andra utomhuskonstruktioner. De olika träskikten en är noga utvalda för att få önskat estetiskt uttryck. Tjocklekarna är uträknade för att få linjerna på rätt plats.



- I detta handtag är det utifrån och in mot centrum. Lönn – palisander - lönn – Rödfärgad tunn lönnfaner i centrum. Lönnen är mycket vacker och kallas fågelögonlönn. Den har masser av mönster och mörkare prickar som framträder som ögon i virket, därav namnet.

- Alla trädelar limmas nu samman. När limmet härdat formas ryggsidan av handtaget så den passar väl mot byggformen.



- Därefter sågas grundformerna ut med bandsåg. Eftersom jag vet alla mått sågar jag nära slutresultatet redan här. Även siktfönstret tas ut i detta skede.

Lemmarna

Lemmarna totala tjocklek beräknas noga. Några 1/10 mm gör stor skillnad på bågen styrka. Från början av mitt bågbyggande vad det mera gissande och sedan fick resultatet visa vad som var rätt och fel. Numera efter nära 200 bågar vet jag tämligen exakt hur tjocka lemmarna ska göras för att få önskad styrka och bredd på lemmarna. Träval, form, glasfiber påverkar måtten. Kolfiber / carbon eller inte ändrar tjockleksmåtten radikalt.

- Till denna båge blir det ett lager kolfiber nära ryggen. Jag har provat ut flera varianter av kolfiberlemmar. Numera är det ett tunnare lager glassfiber ytterst ovanpå kolfibern i ryggen.



- Kolfibern ger lättare och tunnare lemmar. Ca 20% tunnare än när bara trä och glasfiber används.

- Problemet med kolfibern är vridstyvheten och slaghållfastheten. Hårt och väldigt sprött och det är därför min nya modell har glasfiber ytterst som skydd. - Materialkännedom är av yttersta vikt för att bygga bra hållbara lemmar.

- Jag köper in glasfibermaterial från grossist i USA. Företaget som tillverkar glassfibern heter - Gordon composites - Det är kvalitet som jag kan lita på. Egenskaperna i glassfibern avgör mycket av bågen prestanda och hur det ska byggas. Även den kolfiber jag använder kommer från samma tillverkare. Den är i första hand ämnat till flygplanstillverkning men båggrossisten köper in material lämpligt för pilbågsbyggande.



- Till lemmarna använder jag flera olika träslag. - Ask, alm, björk, lönn och en mängd tropiska träslag.

- Tunna ribbor sågas, hyllas och slipas fram. Det är viktigt med helt felfritt material.

- Inga sprickor, vridningar eller kvistar. Alla träbitar provas ut innan de används. Det gäller att se upp med snedvridning. Vissa träbitar vill vrida sig när de böjs. - En av träribborna/ laminatet är tjockare i centrum av bågen och tunnare ut motnockarna. Detta förbättrar lemmarna rörelse och bågens kast. Taperade, uttunnade toppar på lemmarna minskar helt klart bågens rekyl.

- Materialet till lemmarna är nu färdigt för limning. Alla delar, även handtaget har nu samma bredd - 38 mm. Från ryggen räknat är det följande material i denna 50 pounds långbåge. Svart glasfiber - carbon - lönn- Handtag- röd glasfiber- lönn- svart glasfiber.

- Lika viktigt som detta material i lemmarna är limmet och hur väl limningen lyckas. Jag använder bara ett epoxylim som är framtaget för pilbågar. Det ska kunna böja sig tusen och åter tusentals gånger utan att tappa greppet mot trä och glasfiber. Blir det för sprött fungerar det inte.



- Mängden lim vägs upp och fördelas med plastskrapa på alla ytor. Bågen samtliga delar limmas nu i ett enda moment.



- Materialet tejpas fast mot den undre byggformen. Plastas in väl för att hålla limmet från att tränga ut och förstöra formen. Båglemmarna formar sig nu till den undre formen. Sedan kommer det en övre form och mellan dessa en uppumpad slang. Slangen skapar ett hårt och utjämnat tryck till limningen av lemmarna.

- När allt är på plats åker det in i en plåtugn där limmet får härda i 4 timmar på ca 75 graders värme. Värmekällan till ugnen är byggglampor och temperaturen styrs med hjälp av en termostat.

- Nu följer en spännande väntan. Blir allt rätt? Kan bågen bli för stark? För svag?

- Om det är för mig nya material eller andra ändringar i konstruktionen så kan det bli flera

försök för att få fram t:ex en ny modell, annan längd m.m. När bågen kommer ut ur ugnen är epoxylimmet härdat. Tejp och plast avlägsnas.

- Med lemmarna vid full bredd- 38 mm – mäter jag sedan lemmarnas styrka, form på böjning m.m. - Därefter markeras centrumlinjen med noggrannhet innan båglemmarnas avsmalnande form sågas ut på bandsåg.



- Grunda spår sågas och filas fram för strängen och bågen kan provdras för första gången.

- Bågens styrka mäts med bågväg, handtaget sitter då fast i ett skruvstöd, 28" från ryggsidan till strängen. Lemmarnas kanter kan nu vid behov rundas både för att uppnå önskad styrka och för att balansera dess inbördes styrka. Överlemmen har jag redan vid framtagningen av materialtjockleken gjort något svagare än den undre. Jag slipar och formar för att få fram en tiller på 5-6 mm. Detta mäts till strängen när bågen har en stränghöjd på ca 19 cm. Även formen på bågen vid olika lägen av uppdrag kontrolleras.

- Nu följer provskjutning. Det viktigaste för mig är att hitta balans i bågen och i greppet.



- När sedan 100 provpilar är skjutna är det tid att limma på nockar. Till detta använder jag numera ett mycket slitstarkt och tåligt material. Det är en platta som består av linnetrådar och epoxylim. Detta material har jag inte fått en enda spricka i. På handtagets ryggsida limmas sedan en träplatta. Det för skönhets skull och för att inte få någon plastig känsla i handen.



- Sedan formas handtaget med rasp, fil och slippapper. Hela bågen slipas sedan ner till korn 600 innan lackeringen tar vid. Har använder jag ett 2-komponentlack för trä- och plastbåtar. Sprutar ett lager per dag i fem dagar med mellanslipning varje dag. Därefter får lacken härda ordentligt i minst 5 dagar. Därefter sker en nedslipning med slippapper och stålull innan polering med polerpasta i olika grader av kornstorlek. Läderbitar limmas sedan på pillhyllan och i siktfönstret. Därefter gör jag en sträng av, i det flesta fall, Fast Flight tråd.

- Nu är bågen klar för leverans.

Yngre Junior Trofén 2013

TEXT: CENNETH ÅHLUND, SBF

Fram till 2013-04-25

På grund av dataproblem har vi inte kunnat få ut en senare lista än denna.

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng					
					40	Skogens IF	5	6	11
					40	Stenbro BS	3	6	11
					40	Eskilstuna BS	8	10	11
					43	BK Fjädern	3	8	10
					43	Umeå BK	4	6	10
1	Nykvarns BK	23	150	477	45	BSK Sturarna	6	6	7
2	Lindome BK	17	67	167	45	Arvidsjaur BS	1	2	7
3	Järnvägens BF	14	46	123	45	BK Gripen	2	3	7
4	BS Gothia	12	43	102	48	BSK Edsbyn	1	3	6
5	Stockholms BK	13	35	92	48	Vetlanda BK	2	2	6
6	BK Fiskgjusen	8	27	69	48	IF Ulvarna	1	4	6
7	Avesta BSK	4	19	64	48	Ljungby BSK	6	6	6
8	Kungsängens BK	5	15	55	48	Karlskrona BK	2	2	6
9	Luleå BS	5	19	52	48	Tranås BSK	3	5	6
10	Strängnäs BK	7	23	45	48	Rumskulla GOIF	1	2	6
11	Södertälje BF	8	19	44	55	Borås BS	1	1	5
11	Rejmyre BSK	2	10	44	55	Nynäshamns BK	5	5	5
13	Älvenäs BK	2	9	36	57	Katrineholms BK	2	3	3
14	Sundsv/Ortv BK	7	15	34	57	Söderhamns BK	2	3	3
15	Falu BK	7	13	29	57	Säters IF/BK	2	3	3
16	Uppl/Väsby BF	2	6	28	57	BS Grästorp	2	2	3
16	BSK Enviken	5	14	28	57	Huskvarna BK	2	2	3
16	Karlstads BK	6	17	28	57	Skellefteå BK	3	3	3
16	Angereds BS	4	9	28	57	Skurups BK	1	2	3
20	Kristianstads BK	1	7	27	57	BSK Gnarp	3	3	3
21	Huddinge BSK	6	13	26	57	Nora BK	3	3	3
21	BK Dalpilen	3	13	26	66	Finspångs BSK	1	2	2
23	Wij BS	5	12	25	66	Tibro BS	2	2	2
24	Grimslövs AIF	3	10	24	66	Västerås BK	2	2	2
24	Trelleborgs BK	3	9	24	66	BK Siljanspilen	1	1	2
26	Åtvidabergs BK	2	5	20	66	Västbo BK	1	1	2
26	Mjölby BF	2	6	20	71	IK Österviking	1	1	1
28	Bodens BKP	3	8	19	71	Växjö AIS	1	1	1
28	Tyresö BS	7	12	19	71	BK Vildkaninen	1	1	1
28	Stallarholmens BK	1	8	19	71	Halmstads BF	1	1	1
31	BK Friskyttarna	4	11	18	71	Lammhults BK	1	1	1
32	Helsingborgs BK	4	7	17	71	IF Karlsvik	1	1	1
32	Stocka BSK	4	8	17	71	Linköpings SKF	1	1	1
34	Bollnäs BK	4	8	16	71	Roslagens BK	1	1	1
34	Karlshamns BK	3	8	16					
36	Östersunds BK	5	11	15					
36	Timrå AIF	6	9	15					
38	BSK Iggesund	2	4	14					
39	Gävle BK	2	3	13					

Förbundets årsstämma 2013

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Årets förbundsstämma hölls på Scantic Väst i Örebro där ett knappt 40-tal ledamöter från styrelsen och landets olika distrikt hade samlats. I år var det ett så kallat "icke motionsår" vilket ändå gav en hel del diskussioner då "prop 12" nu skulle avhandlas.

Vi tar väl och ger oss på "prop 12" och det arbete som projektgruppen jobbat med och som styrelsen nu lade fram för årsmötet. I stora drag blev resultatet att Instinktiv (I)-klassen nu införs på prov i samtliga klasser på 3D med omedelbar verkan.

Vidare kommer 21-klasserna att indelas i E (Elit) och A (Allmän). 21A får något förändrade skjutavstånd på tex:

- 1440-ronden där R och C tillsammans med 50- och 60-klasserna skjuter 60, 50, 40 och 30 meter.
- 70 m-ronden blir det för R och C, 50 meter. B 40 meter och LB 30 meter.
- 50 m-ronden blir för C 40 meter.
- 3D blir för R, B, LB och I svart påle medan C skjuter från blå.
- Fält blir för R och C blå påle, B svart påle och LB vit påle.

- Jakt blir samma som i Fält.
- Inga rekord noteras i 21A.
- Alla beslutna regeländringar lämnas till regelkommittén för behandling. Införande Instinktiv (I)- klass gäller omedelbart medan övriga förändringar träder i kraft 2014-04-01.

- För övriga regeländringar hänvisas till www.bagskytte.se.

Avtackningar

Lisa Andersson från sin post i valberedningen, Per Andersson som IT-ansvarig och Jane Gyllhag som ungdomsansvarig.

Faktaruta

Nya styrelsen

Bo Palm, Angered, ordförande (enhälligt)
 Peter Holt, Upplands Väsby
 Kurt Lundgren, Forshaga
 Rolf Rönnlund, Luleå
 Monica Bjerendal, Trollhättan
 Peo Gunnars, Borlänge, omval
 Mikael Öhlund, Taxinge, nyval
 Per Bengtsson, Linköping, nyval
 Leif Danielsson, Eskilstuna, omval



SBF blir större!

TEXT MIKAEL SVAHN BILD SOFIA OLSSON, PHOTO-GRAFIA.SE

Generalsekreterare Cenneth Åhlund redogör för den positiva medlemsutveckling som bågskytteförbundet genomgick under 2012. Bågskytte-sporten ökade med närmare 10% eller drygt 300 nya medlemmar. Egna lokaler och ett stort intresse hos den amerikanska filmindustrin för just bågskytte anses vara ett par av de största orsakerna.

Vi har medvind nu, under 2011 ökade vi för första gången på flera år vårt medlemstal, om än litet, +180 medlemmar, under 2012 kände vi nog alla att det var bra tryck i föreningarna över hela landet och resultatet landar på drygt 300 medlemmar plus! - Det innebär en nära 10 % ökning på två år! Det har skett samtidigt som Idrotts-Sverige i allmänhet har haft svårt att behålla sina medlemsantal trots att idrottandet ökar, då ökningen sker utanför föreningslivet.

- Egentligen har det inte så stor betydelse om folk rör på sig inom eller utanför föreningslivet, men för oss bågskyttar är det troligen roligare och enklare om det sker i föreningar. Därför är det mycket glädjande att konstatera dessa öknings. Nu ska vi inte slå oss till ro, det gäller att fortsätta framåt.

- Hur kommer det sig att vi ökar då? Den största ökningen finns i våra stora klubbar som i de flesta fallen har bra "egna" lokaler, där ledarna tycker det är kul och inspirerande att arbeta med nya skyttar och de "gamla" skyttarna blir kvar i föreningen. Inflödet har haft god hjälp av Hollywood (Hunger Games och Brave m.fl.) men också OS och Christine. Bågskytte är helt enkelt en "innesport" idag, som i USA jämförts med Vampyrerna. Vi vet att det kommer mer bågskyttefilm under 2013 och 2014. Så var beredd. Behålla, nog så viktigt, och där finns ingenting så bra som att låta nya skyttar tävla så snart det är möjligt. Det skall inte dröja mer än några veckor för en knatte/junior, medan en



Allt fler upptäcker tjusningen med bågskytte!

senior säkert har litet längre tålamod, men låt dem inte bli för bra på hemmaplan innan, då är risken för chock stor.

- En ökning med ca 1000 medlemmar, ger oss kanske 500 ungdomar, som ger mer LOK-stöd i föreningarna, utbildningen ökar (som skall registreras i Utbildningsmodulen) och kanske också flera föreningar. Dessa fyra kan i och för sig ses som en positiv slinga som kan gå runt runt och i sig ge öknings. Det ger i slutändan mer bidrag från Riksidrottsförbundet i form av SF-stöd, Idrottslyft och Elitstöd, och analogt går vi åt andra hållet så blir resultatet ett annat....

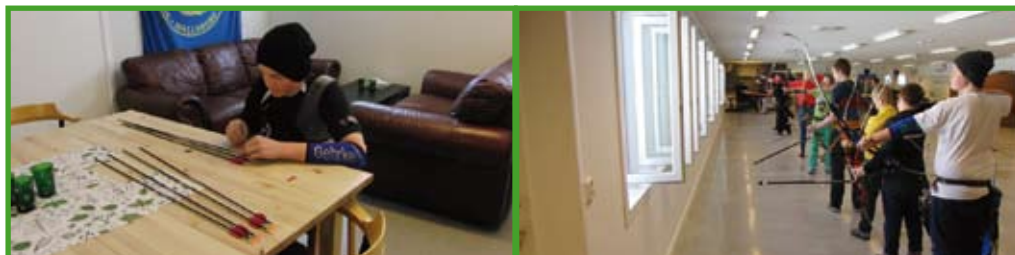
- Älska alla medlemmar, tänk familjemedlemskap osv, sätt medlemsavgifterna (över 60 kr för seniorer och 40 kr för juniorer vilket är den avgift som förbundet skall ha) så att de inte avskräcker nya eller föräldrar, grannen osv. Även en medlem som kommer till klubben i december vill vi ha in i IdrottOnline. Finansiering av föreningen skall ske genom att tränings- och eller aktivitetsavgifter läggs på rätt nivå.

- Lycka till med det fortsatta arbetet för oss gemensamt för den sport vi tycker är så rolig.



Trimningshelg hos Järnvägens BF

TEXT & BILD ANDERS FREDRIKSSON



Allt från att fjädra pilar till att vänja sig vid långhållsskjutning blev gjort denna helg.

Under JSM delade Järnvägens BF ut en inbjudan till trimningshelg i föreningens nybyggda klubbstuga/skjuthall. Hela 28 deltagare var sedan på plats för att förbereda sig inför utomhussäsongen.

Trimningshelgen blev en ganska bra tillställning. Trots att det bara kom en eller två från andra klubbar blev vi 28 stycken, berättar Anders Fredriksson.

– Det blev en hel del inför utomhussäsongen som att mäta, kapa- och fjädra pilar. Våra utskjutningsfönster kom också väl till pass då vi hade en decimeter snö på banan just den helgen.

– En del var så klart erfarna medan andra var nya på det här men oavsett så hjälptes vi åt.

– Man får ju trimma lite allt eftersom, menar Anders innan man blir helt nöjd. Skyttarna måste också vänja sig vid långhållsskyttet så det är många pusselbitar som skall falla på plats innan trimningen blir bra. – Helgen innehöll i stort sett allt man kan tänka sig av trimning från att skjuta på långhåll till att göra strängar.

Viktor Gehrke HR 13

- Vad tycker du om trimmar helgen?

– Den var bra för man kom igång med utomhusskyttet.

Vad gjorde du under helgen?

– Jag kapade och fjädrade mina nya pilar. Sedan fixade jag grundinställningen på bågen för kolpilar. Så sköt jag mycket, äntligen långhåll

Marcus Svensson HC 16

- Vad gjorde du under helgen?

– Jag satte på ny sträng, ställde om pilhylla ochnockläge.

- Gjorde du någon speciell justering.

– Jag fick ställa om hela bågen från aluminiumpil till kolpil.

- Tycker du att det är bra med en trimmar helg?

– Det var riktigt kul och en bra start på utomhussäsongen, det här får vi göra om, tycker båggrabbarna.

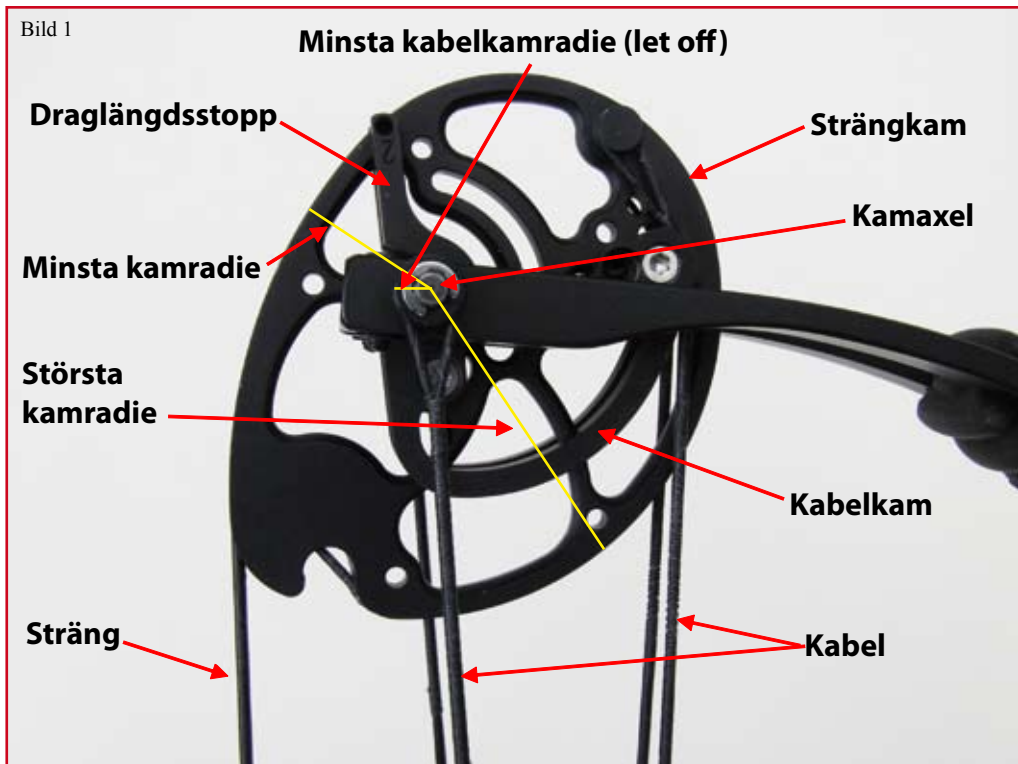


– En bra grej var också att vi med idrottslyftspengar kunde ordna mat till alla på plats så att ingen behövde åka iväg. Sådant är bra för sammanhållningen, avslutar Anders Fredriksson.



Hjulen på compen

TEXT BEN ELWING BILD BEN ELWING/MIKAEL SVAHN



På bilden kan man se ett "drivande" hjul och hur det är konstruerat. Strängen löper i ytterkant och kabeln längre in.

Ben Elwing fortsätter här med en beskrivning av hjulens funktion hos en compoundbåge. Har bågen ett eller två drivande hjul och vad är timing.

Vilken funktion har compoundbågens hjul (kamar) i jämförelse med en rekurve? Jo, det handlar om hastighet, let-off och kortare båge.

En compoundbåge kan ha ett eller två "drivande" hjul, dessa kallas då för en- eller tvåkamsbågar.

- Ett drivande hjul består av två bredvid varandra liggande spår, det ena för strängen och den andra för kabeln, se bilden.

- Kabelns uppgift är att rotera hjulen. Den del av hjulet där strängen löper har ungefär dubbelt så stor diameter som den del där kabeln löper. Detta kan också tydligt ses på bild 1. Om man ökar diametern på hjulet resulterar detta i att lemmarna får en kortare slaglängd. Tröghetsmomentet i hjulet ökar också och då sjunker även hastigheten. Det måste finnas en balans mellan vad hjulet väger och de krafter som det utsätts för.

- Fördelen med att ha en kam som roterar under kraftförloppet, i motsats till lemmar som på en rekurve, är möjligheten att förändra och manipulera dragkrafterna under det att hjulen rotaterar.



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : 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





Detta genom förändringar i radierna mellan hjulaxeln och strängspåret. Dragkraftkurvan och kraftaccelerationen under ett skott kan förändras till skillnad från en båge utan hjul där krafterna blir i stort sett linjära.

Vad är en en- respektive tvåkamsbåge?

Enkamsbågen har som vi tidigare sagt ett drivande hjul i botten medan det övre hjulet är helt runt och följer bara med ungefär som ett stödhjul. Här slipper man så kallade timing-problem mellan hjulen. Tvåkamsbågen har två "drivande" hjul och där är det viktigt att hjulen står lika och börjar- respektive avslutar sitt arbete lika. Om så inte är fallet kommer inte maximal rörelseenergi ut i pilen och dessutom kommer nockläget att få en vertikal rörelse precis i skottet istället för rakt fram. Du kan kontrollera hur timade dina hjul är med lite tejp och ett streck där du lätt kan se om hjulen står lika.

- Tvåkamsbågen har en sträng och två kablar medan enkamsbågen har en enda lång sträng och en kabel.

Peak, let-off, dal och stopp

Det här med att använda block och talja för att öka sin styrka är en beprövat teknik.

- I början av uppdraget är det de korta lemmarna och i viss mån hjulen, som här börjar sin rotation, som står för kraftansamlingen. Då känns också den poundstyrka som bågen är ställd på, tungt i början med andra ord och som bonus får vi det vi kallar för "let-off" vilket gör att hållkraften blir avsevärt lägre än själva bågstyrkan i uppspänt läge. I uppdraget når man en punkt där let-offen tar vid. Den punkten kallas för peak därefter sjunker hållkraften (dal) och efter ytterligare ett par centimeter tar kabeln slut (stoppet) och det går inte att dra längre.

Draglängden

Det är storleken på den del av hjulet där kabeln löper som bestämmer själva draglängden. Ofta finns moduler att byta ut för att förändra draglängden.

Pilens utgångshastighet

Helt runda hjul ger lägre hastighet än de med annan form tex oval. Ett annat patenterat sätt är att låta de drivande hjulen ha en "droppform", se bild 2 och i änden montera en vikt som ökar rotationshastigheten.

Det är inte ovanligt att compondbågar kastar iväg pilen i dubbla hastigheten jämfört med en rekurve.

Bild 2

Enkelkam



Toppkamen på en enkelskamsbåge är som du ser på bilden, rund. I den löper strängen.

Ordlista

- Peak:** I slutet av uppdraget når man en punkt där en markant reduktion av dragvikten sker. Denna punkt benämns "Peak".
- Let off:** Hjulets utväxling gör att skytten ofta har ca 80 % av bågstyrkan under siktperioden. Detta gör att man kan slappna av och siktningen blir lugnare.
- Dal:** Avståndet mellan peaken och stoppet kallas för dal.
- Stopp:** När kabeln rullats ut i sin fulla längd går det inte att dra längre, detta benämns som stoppet.



Idrottens grunder

- Balans och idrott

TEXT LEIF JANSON BILD SOFIA OLSSON, PHOTOGRAFIA.SE



Bobby Larsson under SM i Eslöv.

V har på Idrottshögskolan, GIH, och Karolinska institutet, KI, i Stockholm, också tittat på idrottares balans. Den studien genomfördes tillsammans med ansvarige forskaren i biomekanik

Andrew Cresswell, AUS, och visade att de allra bästa i världen hade upp till 300 %, alltså 3 ggr, bättre balans och stillhet jämfört med en ny eller medelgod utövare inom olika grenar. Idrottens art hade ingen betydelse. Alla elitdeltagare från fler än ett 10-tal idrotter var avspända, medan andra deltagare hade svårt med avspänningen och att hålla balansen t. ex att stå still. En student på KI fick i uppgift att sortera resultaten utan att vederbörande fick några namn eller förklaring till testets avsikt, blind study. Slut-

satsen vi drog var enkel, de bästa som hade bästa resultat i balanstestet var också de som var mest avspända och de som var världsstjärnor. Med i testet var från vår sport var Petra Ericsson och Magnus Pettersson, vilka presterat på topp alldeles innan testet. Tidigare har också Jenny Sjöwall och Youn-Jeong Cho, Sydkorea, OS-guld 1992, testats i balans. Du kan prova själv genom att blunda och stå på ett ben i taget. Hur gick det?

Tre faktorer som är viktiga för att uppnå bra resultat

Om nu dessa tre faktorer, **avspänning, balans och bra instruktioner** hänger så intimt samman, kan det vara så att

dessa kvaliteter skall tränas redan från början? Antagligen är det så. Andra studier har visat att ungdomar som kommer till olika aktiviteter från början är avspända, men efterhand som man tränar blir många alltmer spända i musklerna, när de skall utföra sin aktivitet. Det sker i många fall beroende på dålig träning och för kort återhämtning.

- En del ungdomar behåller sin avspänning och har lättare att nå riktigt bra resultat. Är det bara

en slump att vissa behåller avspänd teknik i sitt fortsatta utövande? Det har visat sig att tränarens agerande och miljö kring de aktiva har stor betydelse. En forskningsartikel om detta finns på nätet om du

avspänning, balans och bra instruktioner från början.

vill läsa mer: *Athletic Insight*, Leif Janson, Karlstads Universitet. *Timing In Sports Performance: Psychophysiological Analysis Of Technique In Male And Female Athletes.*



Petra Petersson, Skogens IF trea i DC21.

Avspänning kontra avslappning

Med **avspänning** menas att man "tar bort" all onödig muskelaktivitet i de muskler som ingenting har att göra med det som skall ske t. ex en skjutteknik. Man kan också spänna av i de delar av en muskel som aldrig skall ingå i skjutningen. Det för att rätt muskelceller/fibrer skall kunna utföra ett adekvat muskelarbete vilket gör att vi blir starkare i det vi skall göra. Samtidigt som tekniken blir mycket enklare att utföra och att den blir bättre. **Avslappning** är att man är avspänd i alla muskler och skiljer sig därmed från avspänning. I vanligt tal säger man att "slappna av", ok det kan man göra. Det viktiga är att man når rätt resultat med sin instruktion, också den du ger till dig själv. Mer om detta har forskaren Vladimir Janda (1960) Muskelfunktionsdiagnostik, Studentlitteratur, nytryck 1977, skrivit. Janda skriver om avslappning som 0 i sin 6 gradiga skala, 0 – 5, där 5 gäller för maximalt muskelarbete i en muskel. Janda var en av föregångarna till det vi i dag kallar "stretching", det ämnet kan vi tala om i en annan artikel.

- Hur kommer det sig att vi spänner oss? Det kan finnas osäkerhetsfaktorer som är grundorsaken, men också att vi ger våra elever oklara eller rent av dåliga instruktioner. Barnen, men också seniorer, kan rent av vara rädda att misslyckas, vilket är ett vanligt problem. Nu är jag inne på ett känsligt område, jag vet det. Men "är jag den rätte att ge instruktioner" till en violinist för att denne ska uppnå toppnivå? Knappast är det så, detaljkunskaper i ämnet saknas hos mig.



Uppvärmning i finalstegen.

Men hur kommer det sig att så många "idrotts-tränare" tycker att de kan ge goda råd utan att ha en utbildning i ämnet?

Avspänd teknik är vad som gäller

Apropå spänningar kommer jag ihåg när jag som barn skulle springa ikapp med en kille. Då kunde man höra kompisarna skrika "Ta i och kämpa Leffe!" Det tyckte vi var rätt då. Men om någon skrikit "Leffe spänn av så går det fortare!" hade man blivit snarast förvirrad. Det mesta i livet är ju att lära och *att lära om!* I det här fallet gäller det att lära om. Alla sprinters och löpare på andra distanser tillhörande eliten har som första mål att vara avspända. Det hör vi nu i vinter också om alpina- och längdskidåkarna. "Jag kunde vara avspänd och orkade därför mer!"

Men som sagt avspänning *gäller allt* vi gör.

- På uppdrag av Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, och Riksidrottsförbundet, RF, har jag haft nöjet att besöka många idrotter och diskuterat teknik.



Vi har också, som sagt, utfört mätningar som visat att det är avspänd teknik som gäller. Är jag avspänd kan jag också utföra ett tyngre arbete. Självklart tänker du, om handbromsen lossas är det klart att du kan utnyttja motorn mer.

Bra instruktioner från början

Det är oerhört viktigt att vi redan från början kan ge våra ungdomar bra instruktioner utan att deras möjligheter minimeras för att de i en nära framtid skall kunna nå bra eller riktigt bra resultat. Om du är osäker på dina råd, ge hellre råd om enkelhet, avspänning, ha kul, eller låta barnen gå på sin känsla. Jag vet att många föräldrar vill hjälpa till på träningarna, kanske det att övervaka säkerheten på träningen i stort är viktigare och att vara ett bra trevligt stöd för skyttarna ger mer. Alla instruktioner gör att fokus flyttas från skjutningen, inifrån skyttens upplevelser av skotten, till det moment man skall träna på, efter påpekande från tränaren.

I och med att du ger en instruktion är det viktigt att eleven är med på vad vill skall ske, han/hon måste förstå det du säger. Vi talar ju om skyttens egen checklista. Hur unga barnen än är har de någon slags inre checklista, ”1) nu sätter jag på pilen, 2) nu skall jag hålla med 3 fingrar om strängen...” Försök att koppla in din instruktion i deras egen checklista. Risk finns annars att det du vill säga hamnar utanför deras skjutcykel. Låt skytten prova på din instruktion utan att en tavla är uppsatt. Inga krav på precision får störa skyttens analys av din instruktion.

Comptrimming

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

I detta nummer fortsätter Peter Grip att berätta om trimningsfarenheter från den Amerikanska tävlingssenen.

Alla tankar och funderingar diskuteras med Anders Sjöberg och Magnus Edström, detta har varit till stor hjälp i formuleringen av dessa farenheter, börjar Peter.

- Den amerikanska tävlingssenen skiljer sig från den europeiska vilket kan vara orsaken till att en del haft svårt att ta till sig det vi hittills har pratat om, säger Peter. – Jag har berättat om hur Många av dom bästa skyttarna gör i USA och detta är så klart med utgångspunkt i hur ronderna ser ut där. Till exempel så har man en maxhastighet på 288 f/s på dom största 3D-ronderna. Dessutom har man inte den omärkta ronden där felbedömningar gör stor skillnad





Men det funkar eftersom det är konsekvent. Att ligga på olika ställen i dalen resulterar i höga respektive låga träffar och det är detta som man försöker få bort med kryptrimningen.

Stabbar

Det här är en av de viktigaste punkterna, säger Peter. Vilken uppsättning stabbar och vilka vinklar skall just du ha för att bågen skall vara helt stilla i skottet? Om man skjuter på 90 meter och ändrar vikten längst fram kommer man att gruppera annorlunda, så känsligt är det, menar Peter.

-De allra bästa skyttarna lägger ned kopiöst med tid på att testa uppsättningar och vinklar genom att grupperingstesta uppför och nedför. Det har länge varit vanligt att ha en kort stabbe bakåt men det kan bli ostabilt vi uppförsskytte. Dave Cousins till exempel har sin kortstabbe nästan rakt ut åt sidan med en mindre vikt på eftersom han upplever att skjutningen blir stabilare då. Dessutom är det så att man sedan behåller sin stabilisering på alla ronder.

-Lägg mycket tid på det här en gång så tjänar du massor på det i slutändan, råder Peter.

-För att förstå vikten av att sätta sin teknik och timing kan jag berätta att man skjuter mellan 300-400 skott om dagen på tre meter med tapet. Man vill att hela sekvensen skall fungera, därav tapeten!

-I nummer 6 fortsätter vi med bland annat reaset. Men ta ett rejält tag i detta nu så har du kommit långt när vi börjar prata om avfyrningen.

Allsvenska finalen



- På den obligatoriska gruppbilden efter Allsvenska finalen i Eskilstuna syns från v. Sturarna, Karslvik, Lindome och segrande Stallarholmen i mitten.

Kort om: Strängar

Frågan kom från en av mina klubbkamrater.

- Hur många varv skall man tvinna sina strängar som utgångspunkt. Sedan finns det ju de som vill ha en hög stränghöjd och de som vill ha en låg?

- Förr var det faktiskt så att man sa 3 varv/decimeter men man bör nog åtminstone tvinna strängen 10 varv om den är 150 cm lång, råder Leif Janson. Leif som just haft en kurs i strängtillverkning säger också att det viktiga är att strängen håller ihop när man skjuter. Tvinnar man för få varv kommer kardedelerna att sära på sig. – För många varv resulterar i att strängen töjer sig eller fjädrar i skottet vilket resulterar i sämre kast och mindre energi ut i pilen.



De fyra visionsprovarna

TEXT LEIF MARCUSSON, KALMAR BSK

De fyra satt runt bordet och såg granskande på nyheten ”Bågskytte för Alla - Överallt - Alltid”. Den var ung, bara ett år gammal, och därmed nästan olagrad. Visionsprovarna följde sitt vanliga arbetssätt som de hade lärt sig hos Ögonskänkarna:

1. Se på förpackningen och sammanhanget.
2. Öppna förpackningen och servera innehållet.
3. Beskriv det första intrycket.
4. Smaka försiktigt.
5. Sortera ut betydelsen.
6. Sammanfatta värderingen.

Första steget var alltså att se på etiketten. Den såg lovande ut, tyckte de fyra samstämt.

- Från A till Ö och sedan tillbaka: en oväntad resa. Det är snyggt uppbyggt.

- Den omfamnar och ger en helhet.

- Ni kan ha rätt, men den har ett drag av traditionalism, tycker jag.

- Men det behöver inte vara fel att bygga på tradition om det inte hindrar framtiden.

- Vad säger visionen om framtiden? Allt och därmed inget?

Frågan blev hängande i luften medan de fyra försjönk i sina egna tankar en stund. De tittade på varandra och nickade nästan omärkligt som svar på den inte ställda frågan. Det var dags för nästa steg. Förpackningen öppnades så att innehållet blev synligt på bordet framför de fyra. De sträckte sig fram och tog försiktigt upp en bit som de vände och vred på, synade och skickade vidare. Lugnt och stilla pågick detta en god stund. Stämningen utstrålade nästan en lycklighet över det nya.

- Skärpning av sinnena, kamrater. Vilket första intryck får ni?

- Komplex, nästan jordbunden. Lite anstrykning av gräs och skog.

- Snarare kravfylld skulle jag säga, med ett mycket tydligt inslag av inneluft.

- Jag tycker nog att utmanande ligger närmast till som första intryck.

- Det ligger mycket i det ni säger, och jag kan hålla med. Mitt första intryck är enkelheten. Jag menar att alla kan minnas den. Den har styrka och den är kanske avgörande för framgång.

- Det var en början på att gå djupare.

- Då alla var överens om att det var dags att gå till nästa steg gjorde de det förväntansfullt. Nu tog detaljarbetet vid. Varje ingående del granskades in i minsta skrymsle. Åsikter och tolkningar vandrade fram och tillbaka över bordet under en lång stund. Orden, åsikterna och värderingarna blev hängande i luften som små vita ulliga moln, vissa med en dragning åt regn eller åska.

- Visionens första ord ”Alla” ställer stora krav på föreningsverksamheterna. Ska deltagande i bågskytte vara oberoende av kroppsliga hinder som syn, hörsel och fysik? Ska det vara oberoende av mentala hinder som schizofreni och ADHD? Ska det vara oberoende av etniska hinder? Det var några av frågorna som diskuterades. De fyra enades om att deltagande ska vara så oberoende av hinder som en enskild förening kan klara av nu, men på sikt helt oberoende av hinder.

-Alla är alla! Någon kommentar?

- Det kommer att behövas en del gemensamma lösningar för exempelvis synskadade. Vilken utrustning behövs och var finns den? Hur ska synskadeskytte genomföras? Behövs särskild tränarutbildning? Det var fler frågor än kommentarer, men ni förstår vad jag menar.

- Vi håller med. Det behövs mycket centralt gemensamt arbete för att ”Alla” ska vara möjligt. Då går vi vidare. ”Överallt” ställer stora krav på förbund och distrikt. På vilket sätt kan en utbyggnad ske? Hur stora upptagningsområden ska det vara? Vilket stöd behöver nya föreningar för att kunna starta och orka drivas under sina första år?



- De fyra kom fram till att det måste skapas dels en tydlig plan, dels stödpaket för nystart. Det senare bör minst innehålla utrustning, lokalkrav/-utformning, underlag för samtal med kommuner och fastighetsägare, styrelseutbildning, tränarutbildning, rekryteringsmaterial och mentorer.

- Inte minst behövs ett konsekvent hårt aktivt arbete för att hitta startpersoner. Något mer?

- Åter framhåller jag det arbete som förbundet och distriktet måste göra. Det är de som är möjliggörarna, och de ska vara snabba att agera när en intresserad dyker upp.

- Inte nog med det, de ska aktivt leta efter intresserade på de platser där verksamhet kan startas.

- Stora krav på förbund och distrikt med andra ord. Då går vi till det sista ordet i visionen.

”Alltid” gör det svårare. Dygnet runt? De fyra jämförde med nyckelgym, bowlinganläggningar och andra serviceinrättningar. Det poängterades att det ska vara möjligt att hyra en bana (med eller utan instruktör) oavsett om det gäller en medlem eller inte. Att boka en PT, alltså en personlig tränare, ska vara en självklarhet, och det ska vara möjligt att bara träna när medlemskytten själv vill.

- Grunden läggs alltid i den traditionella gruppträningen, precis som det fungerar idag. Kommentarer?

- Det förutsätter troligen egna lokaler. Men att äga lokal ställer större krav på styrelse och medlemmar än att hyra. Å andra sidan har man full kontroll då.

- Andra folkrörelser har visat en möjlig väg med dubbla föreningar: en för fastighetsägande och en för verksamheten.

- Varför inte en central tillgång till specialister på fastigheter? Kanske till och med ett gemensamt ägande av lokalerna, ett fastighetsbolag?

- Nja, det var väl att ta i, det är inte så vi brukar bygga vår verksamhet.

- Lokaler är en kärnfråga för att kunna vara ”Alltid”, det är vi överens om.

Gruppen enades om att den förening som satsar bör göra det professionellt, det vill säga yrkesmässigt. Genom att anställa PT och vaktmästare kan en förening skapa en god ekonomi och ha råd med både bra medlemsverksamhet och elitträning för de som så önskar. Den stora

svårigheten, den största utmaningen, är att kunna ta steget över till att driva en ”affärsverksamhet” och samtidigt behålla det ideella. Vilka vill, vågar och kan ta steget? Hur kan de stödjas av disktrikt och förbund? Man enades om att en väg är att välja en förening som vill satsa och att använda denna som en testballong. Det kräver extra stöd och mycket eftertanke första gången. Utifrån erfarenheterna skapas en handbok för hur andra kan göra för att gå samma väg, liksom hur ett stöd genomförs. Samtidigt skapas ett föredöme att se upp till och något att sträva mot för övriga föreningar.

- Är vi klara att gå till det femte steget? Bra. Vad säger ni om betydelsen? Jag kan börja denna gång och då säger jag att det behövs uttydning av vad orden betyder för varje distrikt och förening. Det distrikt och den eller de föreningar som vill arbeta med utveckling måste själva driva detta, det är inget som kan skötas gemensamt.

- Däremot måste det finnas stöd av olika slag från distrikt till förening och från förbund till distrikt och förening.

- Visst, annars blir det för svårt för en enskild förening.

De nickade instämmande till varandras framförda åsikter.

- Det är kanske en självklarhet att det är så, men det är viktigt att betona det ändå.

- Så är det. Jag anser att ett resande teatersällskap borde stödja arbetet.

- Vad menar du?

- Om jag säger så här då. Arbetet bör göras i två steg – det första är distriktet och det andra är föreningarna. Välj ut några personer som kan stödja distriktet i deras arbete med att skapa realistiska planer och målsättningar. Personerna ska hellre vara elefanter än krokodiler. Ja, bra på att lyssna och inte så mycket pratande.

- Skapa också ekonomiska möjligheter för arbetet, och helst även belöningar till de som gör ett bra arbete. Det är bättre med belöning än straff, hellre morot än piska.

- När distriktet är klara kan de stödja arbetet hos föreningarna. Allt ska givetvis vara frivilligt, jag menar att det är de föreningar som vill som ska ges stöd.

- Är vi överens? Okej.

- En annan sak som är viktig är målen för arbetet. De måste tydliggöras, annars blir det inget bra slutresultat.

- Mål är alltid svåra att arbeta med. De blir lätt många, de blir spretiga, hindrar varandra osv.

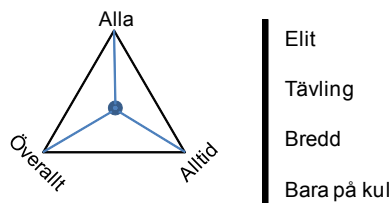
- Då får vi tydliggöra målen och hur de ska sättas. Ta till exempel medlemsmål: det borde vara rimligt att varje förening har en procent av de boende i sitt upptagningsområde som medlemmar.

- Men hur stort är ett upptagningsområde? Är det kommunen, en del av den eller är det även delar av grannkommunen? Och ska den procenten vara fördelad enligt befolkningen när det gäller kön, ålder och etnicitet?

- Båda behöver redas ut, och målen måste tydliggöras. Vad är det vi vill uppnå och när i tiden? Och det är bättre med få, tydliga och uppföljningsbara mål än många. Alla måste orka att jobba med målen, annars blir det inget resultat.

Det blev tyst i rummet en stund. Det hade varit en jobbig visionsprovning för de fyra runt det runda bordet. Nu återstod endast arbetets sista steg, en sammanfattning som kunde lämnas vidare och kanske vara ett underlag för det fortsatta arbetet. Det tog en stund att balansera orden, att hitta träffsäkra formuleringar och att få allt att vara användbart.

- Nu har vi vår slutbild. Vi tänker oss en liggande triangel med de tre orden vid varsin spets. Sedan ställer vi en triangel med spetsen uppåt på varje sida av den liggande så vi får en tetraeder. Toppen på tetraedern blir då verksamheten.



- Varje sida från toppen och nedåt innehåller fyra steg. Uppifrån räknat har vi då elit, tävling, bredd och bara på kul. Med bredd menar vi de medlemmar som kommer och skjuter men inte åker och tävlar. Med tävling menar vi de som åker på tävlingar men inte satsar på landslaget. Bara på kul är ett kul uttryck, där vi menar de som kompisskjuter lite, bokar en egen skjuttid, bokar en PT osv. Någon som vill kommentera bara på kul?

- Det är en intressant grupp. De flesta blir troligen inte medlemmar. Därmed kan de ses som en belastning, svikare och snyltare. Men de kan lika gärna ses som nettobetalarare och möjliggörare till en ekonomiskt starkare förening.

- Det gäller att våga ta betalt. Vi erbjuder en tjänst, en fritidsaktivitet som har ett värde. För att en tjänst eller en produkt ska uppskattas får den inte vara för billig.

- Du menar att vi ska ta betalt för en bana och lägga till hyra av utrustning. Dessutom erbjuda instruktion eller PT, helt enkelt en tydlig prislista.

- Absolut! Det vore nog bra med underlag till en sådan prislista från förbundet.

De var nu eniga om vad bara på kul egentligen kan vara.

- Tetraedern borde också spegla medlemsvolymen, dvs flest skyttar längst ned, fast dessa kanske inte är medlemmar utan "bara" betalande kunder. Sedan smalnar volymerna av upp till eliten.

- Ju längre ned mot basen, desto viktigare med Alla-Överallt-Alltid.

- Sammanfatta nu!

- Enkelheten i orden, komplexiteten i infriandet och utmaningen på vägen dit – allt för att nå målen. Tack kamrater för ett gott genomfört arbete av visionsprovorna. Nu lämnar vi över resultatet till generalsekreteraren och styrelsen och önskar dem lycka till med det fortsatta arbetet.

- Vid pennan för det fiktiva marsmötet med visionsprovorna, Leif Marcusson



Visionsprovarna

- svar från SBF

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS/SBF

Jag har fått rapporten från de fyra visionsprovarna. Jag tackar för den och det arbete som de fyra har utfört. Vi har ett stort och viktigt utvecklingsarbete framför oss inom Bågskyttesverige. En ensam generalsekreterare kommer inte långt. Däremot kan styrelse och kansli komma lite längre, men framför allt kan hela Bågskyttesverige tillsammans skapa något stort.

Det som jag nu ska arbeta med delar jag in i grupper, planer och SBF-arbete.

Skapa arbetsgrupper för

- gemensamma lösningar om "Alla".
- stödpaket för start av förening
- lokalanskaffning/ägande/drift
- affärsdrivande verksamhet
- mål kopplade till visionen
- distriktsmaterial för Alla-Överallt-Alltid.

Skapa plan för

- arbetet med "Överallt", dvs en plan för intressanta orter
- det resande "teatersällskapets" arbete och bemanning.

kansli och styrelse ska aktivt arbeta med att

- hitta startpersoner till nya föreningar
- hitta platser där nya föreningar kan startas
- välja en första förening som vill jobba med "Alltid"
- skapa ekonomiska möjligheter.

- Det är viktigt att påpeka att vi inte kan lösa allting på en gång. Som ett första steg kommer jag att tillsammans med kollegor och styrelse prioritera och lägga tidsplaner för arbetet. Jag ser en samverkan med SISU som en del i arbetet. Framöver kommer det även att skapas möjligheter på vår webbplats.

- En annan del är möjligheten för dig att ge tips, anmäla ditt intresse eller föreslå lämpliga personer. Kontakta mig gärna på mejl (cenneth.ahlund@bagsskytte.se) eller telefon (0708-103 133).

TÄVLINGS ANNONSER

Lindome Bågskytteklubb
inbjuder till

Jörpaträffen 3 -D
lördagen den 1 Juni 2013

Plats: Lindome BK:s anläggning.

För vägbeskrivning:

www.lindome-bk.com

Rond: 2x 15 mål 3-D. (3-D Tour)

1pil per mål.

Uppvärmning från kl 09.00-

09.45. Start kl. 10.00

Klasser : Samtliga klasser enl .SBF

Startavgift: Senior 200:-

Junior & Motion 100:-

Anmälan: Senast 27 maj. Helst via

e-post: lindome-bk@telia.com

eller Tel: 031-795 00 02

Servering kommer att finnas.

VÄLKOMNA!

BK Vildkaninen inbjuder till

Gutepilen

Samt DM för Sydöstra Götaland

Söndag 30 juni kl. 08.30

Tävlingsform

FITA 70m: HR16-50, DR21

SBF 60m: DR16

FITA 50m: HC16-50, DC16-21

SBF 50m: DR/DC50-60, HR/HC60, HB/DB21-60

SBF 40m: R/C13, HB/DB16, LB16, HLB/DLB

SBF 30m: HB/DB13, HLB/DLB13

SBF 20m: H/D10

Finalskjutning FITA 70m/50C och SBF 21
och uppåt minst 4st i varje klass.

DM avgörs i grundomgången. 6 pillserier

Anmälningsavgift: 10,13 klass 130 övriga 200

Anmälan: senast 16 juni till bkv@telia.com

eller till Peter Carlsson 0736 54 85 78

Sedvanlig bågskytteservering finns, förbeställning
av lunch kyckling/skinsallad inkl dryck 60kr.

Välkomna!

www.bkvildkaninen.se



Kontakta Destination Gotland för tider och prisuppgifter. Telefon: 0771-22 33 50.

E-post: idsresor@destinationgotland.se. Hemsida: www.idrottenso.se



idrottens Ö
DESTINATION GOTLAND

Idrottens Ö är ett samarbete mellan olika företag och idrottsförbundet på Gotland i syfte att främja och utveckla idrotten och turismen på ön. Sponsorer är Destination Gotland och samarbetspartners i näringen.







Bågskytteklubben Gripen
Inbjuder till

SUNDSPILEN 2013

Lördagen den 8/6



<p>Tid kl.10⁰⁰ uppvärmning 2+4 min, därefter start.</p> <p>Var BK Gripens bana på Ribersborgsstigen 1; Limhamnsfältet, Malmö GPS: WGS84:N 55° 35' 32", E 12° 56' 19"</p> <p>Vad FITA 70m, SBF 70m, 60m, 50m, 40m, 30m och SBF Knatterond 20m, 2x36 pilar, 6-pilsserier. Enligt önskemål så arrangerar vi även FITA kadett recurve 60m. Ange detta i anmälan.</p> <p>Klasser Samtliga enligt SBF:s bestämmelser.</p> <p>Kostnad 16 klassen eller äldre 120 kronor/skytt 10 och 13 klassen 100 kronor/skytt</p>	<p>Anmälan Anmälan skickas klubbvis senast den 2 juni till anmalningar@bkgripen.org, ange namn och klass.</p> <p>Tävlingsledare Patrik Hylkén</p> <p>Ansv. domare Claes Colmese</p> <p>Kontakt Patrik Hylkén tel. 073-945 52 92 eller sckrutenare@bkgripen.org</p> <p>Övrigt Lättare servering finns under tävlingsdagen.</p>
---	--

*Varmt välkomna
till Malmö och
BK Gripen!*
www.bkgripen.org



Inbjudan

till Vikingafejden



Du inbjuds härmed till 2013 års upplaga av IK Östervikings traditionella taveltävling Vikingafejden. Den genomförs även i år som en WA SBF-900 rond. Datumet är 29 juni 2013.

10-klassen skjuter 2 x 30 pilar på 20 meter i trepilserier.
13-klass och 16-klass barebow samt långbågar skjuter 40, 30, 20 meter
Övriga klasser skjuter 60, 50, 40 meter 30 pilar per avstånd i trepilserier.

Plats: Månvallen Bottna
(Se vägbeskrivning på klubbens hemsida <http://www.osterviking.se>)
Uppvärmning: 9.30 och därefter tävlingsstart 10.00
Klasser: Enligt WA/SAF:s bestämmelser
Startavgift: Senior och äldre 170,-, juniorer 100,-

Kaffe och enklare servering

Anmälan senast 20 juni till Arne Wehn
Tel: 0121-400 15
Mobil: 070-673 62 37
E-post: arne.wehn@gmail.com

Begränsat antal deltagare

IK Österviking

IF Ulvarna Bågskytte inbjuder till

ULVJAKTEN 2013 samt DM i JAKT / FÄLT

Rond: 15 mål Jakt och 12 mål omärkt Fält. Tävlingen är även DM för Östra Svealands BF.

Tid: Söndagen den 16 juni 2013 s tart 10.00. Inskjutning från 9.00

Plats: Kvarnbacksvägen i Bromma.

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Anm. avg: Seniorer och äldre: 160:
Juniorer och 10-klass: 100:
10-klass i mån av plats.

Anmälan: Senast den 4 juni till:
dm2013@ulvarna.net

Servering: Kaffe, smörgåsar, läsk och korv.

Frågor besvaras av Hartmut Ziplies
0708-20 91 91



SÖDERTÄLJE BF
Inbjuder till
MIDSOMMARPILEN
samt DM ute lördagen den 15 Juni 2013

Plats: Klubbens bana Lina Åtorp Södertälje
Start: 10.00 (Uppvärmning startar 09.30)
Klasser och Ronder: OBS! Begränsat deltagarantal. DM skyttar har företräde.
Recurve WA 2x36 pil 70m
Compound WA 2x36 pil 50m

OBS! Nedanstående klasser i mån av plats.

16 klass Recurve Damer	2x36 pil 60m
21-60 klass Barebow	2x36 pil 50m
13 klass Recurve + 16 Barebow	2x36 pil 40m
13 klass Compound	2x36 pil 40m
13 klass Barebow + 13 LB	2x36 pil 30m
16-21 klass Långbåge	2x36 pil 40m
10 klass DF, HF, DK, HK	1x36 pil 20m

6 pils serier för samtliga, utom 10 klassen som skjuter 3 pils serier

Anm. avg: DM +30 kr , Senior 200 kr (DM 230 kr), Junior 120 kr (DM 150 kr)
Anmälan: Senast tisdagen 11 juni. **OBS, efteranmälan +50%.**
Anmäl (via mail) gärna klubbvis till: bagskytte@sodertalje-bf.se
Kontakt: Yngve Malmström 070-27 10 375, Mårten Blomroos 070-165 18 18
Hemsidan: www.sodertalje-bf.se (info. hitta m.m.)
Servering: Korv, smörgåsar, dricka, kaffe, frukt och godis

Välkomna till Södertälje!

Södertälje BF
Inbjuder till
TELGE 3D'n

Plats: Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida www.sodertalje-bf.se
Tid: Lördagen den 29 juni 2013 start kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
Anm. avg: 21-klass och äldre 200:- övriga 100:-
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF.
Rond: 1x30 mål
Anmälan: Senast tisdagen 25 juni. **OBS! efteranmälan + 50%.**
Anmäl (maila) gärna klubbvis till: bagskytte@sodertalje-bf.se
Vid frågor kontakta:
Mårten Blomroos 070-165 18 18
Yngve Malmström 070-27 10 375

Servering: Varm & kall mat, korv, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.

Meddela ankomst minst 30 min. före start!
Möjlighet till övernattninng finns i vår klubbstuga.

Välkomna till Södertälje!



Södertälje BF inbjuder till

DM i tavla utomhus 2013

Tävlingsplats vid klubbens bana
lördagen den 15 juni i samband med vår tävling Midsommarpilen.
Se vår tävlingsannons i Bågskytten eller på vår hemsida för närmare information.

Välkomna!
Södertälje BF



TIVEDS IF inbjuder till TIVEDSJAKTEN

Torsdagen den 6 juni 2013
Nationell tävling 30 mål Jakt
DM för västra götaland

Plats: Häggeboda, Tived, längs väg 575 mellan Udenäs och Finnerödja.
(Samma plats som för jakt-SM 2012)

WGS 84 (lat, lon): N 58° 48.646', E 14° 32.844'
WGS 84 decimal (lat, lon): 58.81077, 14.54740
RT90: 6521643, 1427315
SWEREF99 TM: 6519070, 473855

Tider: Uppvärmning från ca kl 09:00. Tävlingsstart kl. 10.00.
Klasser: Samtliga enl. SBF
Lagtävling: Klassvis onominerade.
Domare: Dan Wessman
Tävlingsledare: Gunnar Nord
Avgifter: Seniorer och äldre 140 kr, juniorer 80 kr,
knattar och motionärer 80 kr
Anmälan: Senast måndagen den 27 maj till mejl tivedsjakten@tivedsif.se
Ange kontaktperson i anmälan.
Upplysningar: Gunnar Nord 0706-631485 eller tivedsjakten@tivedsif.se
Servering: Sedvanlig bågskytteservering finns.
Hemsida: www.tivedsif.se

VÄLKOMNA TILL TIVEDEN!



Katrineholms bågskytteklubb
Inbjuder till
900rond

När: 7 juli
Start: 10.00
Värmning: 9.30 2*4min
Klasser: Enligt SBF
Plats: Stallsbacke
Rond: 900 trepils serie
Tävlingsledare: Ola Apelkvist
Anmälan: Till ola.apelkvist
Mobil: 0766-32 67 23
Senast 1 juli
Avgift: 21klass och uppåt 170kr
Övriga 120kr

Servering finns
Begränsat antal skyttar (80st)

VÄLKOMNA!

INBJUDAN
till
3-D Pilen i Växjö

Tid och Plats: 7 Juli 2013, kl 10.00, uppvärmning från 9.00

VAIS Torpet, Fylleryd fridluftsområde i Växjö.

Omfattning: 30 mål 3-D, i 3 slingor som passerar serveringen vid Torpet (gamla reglerna 1 pil per mål)

Klasser: Samtliga enligt SBF

Avgifter: Seniorer 200:-, Juniorer 100:-. (Inga Lag)

Servering: Vid Vais torpet, korv, smörgås, kaffebröd, kaffe och dricka.

Anmälan till: vaisbagskytteanmalan@gmail.com senast 30 Juni

Frågor: Lennart Löwström 070-516 31 03

info på www.vaisbagskytte.se

VÄLKOMMNA !!!



Skogens IF inbjuder, på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet och i samarbete med SKB AB, till



Svenskt Mästerskap i 3D

Lördag och söndag 24–25 augusti 2013

- Tävlingsplats:** Äspölaboratoriet, ca 3,5 mil norr Oskarshamn
Vägvisning: Karta och vägvisning finns på www.skogensif.se
Klasser Enligt SBF:s bestämmelser individuellt och lag, sanktionsansökan 2012.
 Skjutstilar: **B, R, C, LB och I**
- Klasser:** HB/DB 10-60, HR/DR 10-60, HC/DC 10-60, HI/DI 10-60
 HLB/DLB, LB16, LB13
 (10-klassare skall medföljas av vuxen)
- Omfattning:** 2 x 30 mål 3D (lördag 30 mål, söndag 30 mål) **Enpilsserier.**
- Tider:**
- | | | |
|--------------------|----------------|------------------------------------|
| Fredag 23 augusti: | Anmälan: | kl. 18.00–21.00 |
| Lördag 24 augusti: | Anmälan: | kl. 08.00–09.00 |
| | Uppvärmning: | kl. 08.30–09.45 |
| | Invigning: | kl. 10.00, därefter tävlingsstart! |
| Söndag 25 augusti: | Uppvärmning: | kl. 08.00–08.45 |
| | Tävlingsstart: | kl. 09.00 |
- Tävlingsledare:** Tommy Appelqvist
Anmälan: All anmälan sker elektroniskt via anmälningsformulär, som finns på www.skogensif.se senast 27 juli 2013.
Avgift: Anmälningsavgift betalas till bankgiro 487-9201 senast 27 juli 2013.
 Seniorer 500 kr/st
 Juniorer 350 kr/st (10-, 13- och 16-klasser)
 Lag 400 kr/st
 Anmälningar efter 27 juli 2013 +50 % av ordinarie anmälningsavgift.
 Sker genom stickprov av SBF:s tekniska ombud båda dagarna.
Servering: Se vidare info på www.skogensif.se
Logi: Boendeanternativ presenteras på www.skogensif.se
 (OBS ! sök och boka boende så fort som möjligt)
Information: Tävlingsens webbplats: www.skogensif.se
 Tävlingsfrågor: skogenanmal@gmail.com
- Övrigt:** Passa på att göra ett besök i SKB:s underjordiska berglaboratorium på Äspö
 Här sker en stor del av forskningen kring den framtida slutförvaringen av använt kärnbränsle.
 Barn under 7 år får ej följa med ner i underjorden. Läs vidare på www.skogensif.se

SBF - Shopen

Utbildningsmateriel

Väskor

Piké

T-shirts

Kepor

Mössor

Bagageband

På väg:

Solhatt

Ärmar

www.bagskytten@bagskytte.se

VÅRNYHETER!



HATT 1
Grå med rosa piping
Brodyr i rosa och vitt
Fanns i vuxen- och barnstorlek



HATT 2
Marin med vit piping
Brodyr i gul och vitt
Fanns i vuxen- och barnstorlek



HATT 3
Natur med marin piping
Brodyr i turkos och vitt
Fanns i vuxen- och barnstorlek



HATT 4
Vitt med marin piping
Brodyr i rosa och marin
Fanns i vuxen- och barnstorlek

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 bomullstill

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 dryffitfunktion

- 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
BESTÄLLNINGSVARA!**
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**