

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**

Svenska BågskytteFörbundet

6

Årgång 66  
2013

Claes  
Colméus  
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](mailto:info@bagaropilar.com), tel: 08-20 46 20 - eller DANAGE i Danmark, [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk), tel: +45 73 44 02 55

Ledaren // Bågskytte för alla .....	5.
Krönika // Bågskytte - en balansidrott? .....	5.
Förbund // Inspektionsresa inför 3D-VM & Fält-EM .....	6.
Profilen // Claes Colméus .....	7.
Lokalt // Swedish Open på Brattön .....	11.
Ungdom // Yngre Junior Trofén .....	13.
Ungdom // Läger med Svealandsgruppen .....	16.
Internationellt // Christine i Turkiet .....	18.
Ungdom // EJC 1 i Slovenien .....	19.
Teknik & träning // Idrottens grunder .....	20.
Teknik & träning // Compoundtrimning .....	21.
Teknik & träning // Antioxidanter & Träning .....	23.
Materiel // Laga 3D-djur .....	26.
Bågskyttehistoria // Motala BSK .....	28.
Tävlingsannonser // .....	29.

KANSLIADRESSER**Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

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: Bo Palm

**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**

Bo Palm  
Tel: 0708-627009  
E-mail: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@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, 073-3620503  
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
<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	145 x 212
<b>Halvsida</b>	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: Jimmy Hellman  
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

Sommaren är i full gång och innan man vet ordet av är det semester. Fullt av lata dagar men om nu sanningen skall fram är det nu som alla bågskyttar gärna byter ut gräsklipparen och spaden mot persedelvård. Med det menas att trimma och se om sina grejer. Därför finns här en hel hög med bra saker att ta till sig. Redan på sidan 7 strör månadens profil Claes Colméus visdomsord omkring sig. Måste man kämpa med alldeles för många pound på bågen? Kan man anpassa sin skjutteknik även med sådant som ingen bågskytt med ett uns av självaktning skulle ta i, särskilt inte när andra ser på? Hur många rekurveskyttar böjer på bågarmen...

- Nåja, det gäller ju även compoundskyttarna. På sidan 22 kan man läsa vidare om avfyrning m.m. På sidan 23 dyker en gammal bekanting upp, antioxidanten nu i en uppdaterad version från Michail Tonkonogi i BK Dalpilen. Sist men inte minst har den flitige Ben Elwing återigen bidragit med lite funderingar, nu kring reparation av 3D-djur, sidan 26.

Mycket nöje!  
Mikael Svahn



### Tävlingar på gång i juli, 2013

Kvällstävling + DM Väst kustens BF, Vetlandajakten 3D, Luleåjakten, Sigröd Johansson's minne, NUM, Djulöpilen, Växjö 3D: n, Semesterpilen, Hjortjakten, JSM, Tavel-SM, Aurorafälten, Andra kvällsfälten i Stallarholmen,.

### Tillfälliga 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](mailto: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



# Inspektionsresa inför Fält-EM och 3D-VM

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD EBU



Stadsmiljöerna ser spännande ut. Huruvida någon bana planeras dit återstår att se.

Inför kommande Fält-EM (Terni) och 3D-VM (Sardinien) har Cenneth Åhlund utsetts till teknisk delegat, vilket är det samma som TK här i Sverige. I detta sammanhang genomfördes två inspektionsresor i början av maj. Cenneth berättar här om sina intryck.

**3**D-VM kommer att arrangeras på Sardinien där man också just arrangerat en mindre "förtävling" i den kommande VM-terrängen. Cenneth Åhlund och Kaarina Saviluoto passade på att delta i tävlingen då man ändå var på plats. - Det underlättar avsevärt jobbet som teknisk delegat när man själv har erfarenhet av terrängen och även tävlat i den samma, menar Cenneth.

- Bägge mästerskapen kommer att bli två riktiga kanonarrangemang spår Cenneth. - Man är inte rädd föra att satsa ordentligt och bägge ar-

rangörerna hade lockat såväl högt uppsatta politiker och därmed också media till sina presskonferenser. Från den största EM-orten TV-sände man dessutom, snygg jobbat, tycker Cenneth man marknadsför bågskytten och det skall man ha en eloge för.

- På Fält-EM har man spridit ut mästerskapet på tre olika platser där själva finalen genomförs i en gammal ruinstad från romartiden.

- Vad är skillnaden mot ett Svenskt mästerskap?

- Det går kanske inte att jämföra riktigt men det som skiljer mest är framförallt logistiken som arrangören måste hålla i. Alla skall transporteras till och ifrån tävlingsplatsen, boende,

tågstationer och flygplatser. Arrangören bestämmer de officiella mästerskapshotellen och väljer man att bo någon annan stans får man själv ta sig till och ifrån dessa platser. -

Det underlättar hel-

ler inte att folk anländer respektive avreser vid ibland vitt skilda tidpunkter. Dessutom anländer det ju en del "dignitärer" som också omfattas av en viss logistik.

**"Skyttarna kommer att bjudas på två riktigt bra arrangemang. Italienarna är bra att ha att göra med, de är duktiga erfarna arrangörer och de kan skjuta både."**

# Claes Colméus

TEXT MIKAEL SVAHN BILD JIMMY HELLMAN



Claes Colméus i stilstudie.

För er som inte vet så mycket om Claes Colméus tar vi en kort introduktion. Claes hade den första webservern för bågskytte i världen, hösten 1994, några veckor före Morten Boe. Precis innan millennieskiftet hittade han en ”Archers Reference” skriven av Murray Elliott, en alldeles utmärkt introduktion till rekurveskyttet, som han genast satte igång att översätta. Därefter har han översatt både regelboken och Coach Manual. Claes har sedan sin 50-årsdag tagit nio SM-guld, fem silver och två brons i 50- och 60-klasserna.

Jag började med bågskytte veckan efter min 50-årsdag, berättar Claes. Efter att ha kört min son till bågskytteträningen under ett par år insåg jag äntligen att jag inte behövde stå vid sidan om och titta på. Båge inköptes och sedan var jag fast.

- *Vad är det som tilltalar dig med bågskyttet?*

- Det är mycket men visst är det häftigt att ett gäng pensionärer kan tävla om SM i en olympisk idrott, eller att man vid 69 kan vinna en silvermedalj i elitklassens lag-SM, utbrister Claes. Lägg därtill klubbens ”gubbdagis”, alla vänner man möter ute på tävlingsbanorna och den fina andan i bågskyttet.





*”Märkligt att vi efter två bra skott plötsligt kan få för oss att varken ansträngning eller koncentration behövs”.*

Claes har massor av egna idéer som han gärna delar med sig av.

*- Hur kom det sig att du började översätta regler och utbildningsmaterial?*

-Ja, det började med att jag använde webben i jobbet väldigt tidigt. Jag hade den första bågskytteservern i Världen, några veckor före Morten Boe, Norge. Jag satt med en Mac och hittade plötsligt något som hette ”webbserver”. Det såg användbart ut så jag installerade den och tog de FAQ, ”frequently asked questions”, som en amerikan sammanställde och distribuerade som rena textfiler. Jag HTML-formaterade filerna och la upp dem på min server, tillsammans med en del annat som jag sammanställde och översatte. Detta höll jag på med under ett par år tills anatomiska institutionen vid Lunds universitet där jag då jobbade lades ned och servern skrotades. Efter det hittade jag ”Archers Reference” av Murray Elliott, en aldeles utmärkt introduktion i rekurveskyttets underbara värld. Jag satte genast igång att översätta den. Det mesta i den är fortfarande aktuellt och den finns ännu att hämta på Skånedistriktets hemsida tillsammans med några kompendier om stabilisering och trimning. Sedan råkade jag hitta en del översättnings-

grodor i regelboken, vilket jag också påpekade. Det medförde förstås genast att jag fick ta över hela regelöversättandet, och på den vägen är det än idag, säger Claes. Det senaste projektet är att WAs interaktiva regelbok på nätet numera finns på svenska också gå in på: [www.archery.org](http://www.archery.org) och välj Rules / Constitution & Rules och Online Rule Book).

- Regeljobbet ledde också till att jag blev domare och så småningom även domareinstruktör. Jag har utbildat omkring 300 domare på sistone. - Sedan har det flutit på. WA: s nybörjarhandledning översatte jag på eget initiativ, och det var nog därför jag fick uppdragen från SBF att översätta Coach Manual nivå ett och två.

*- Hur har skjuttekniken rent allmänt förändrats under din tid som ”översättare”.*

- När det gäller den skjutteknik man kan läsa om i WA: s material har det inte hänt särskilt mycket, tycker Claes. Grunderna är väldigt mycket det samma bortsett från några avvikare som Michele Frangilli och jag själv som har en del egna idéer.

*- Din egen skjutteknik då?*

- Som utgångspunkt har jag en ställning som avviker från de flesta. Jag står med fötterna nästan parallellt med skjutlinjen och med den bakre något tillbaka, alltså en mycket sluten ställning, vilket fungerar bäst för mina dåliga höftleder. Bågarmen har jag lite böjd med armvecket vertikalt, vilket hjälper mig att hålla ned bågarmsaxeln samtidigt som första reaktionen hos armen precis efter skottet blir rakt fram. Sikket lägger jag aningen över gult redan i upplyftet och fortsätter med detta genom hela draget. Ankringen sker tätt och med tummen mot halsen. Draglängden håller jag koll på i spegeln istället för att jag har en klicker.





- Släppet kommer ganska automatiskt när jag får en stabil siktbild i centrum – det är en lite riskabel teknik som leder till att jag ibland släpper när siktet bara råkar passera i gult.

- *Tycker du att bågskytteporten har förändrats åt rätt håll med regler, ronder osv?*

- Faktiskt tycker jag att utvecklingen gått åt rätt håll, säger Claes. Jag ser en tydlig strävan mot bredd och inte bara elit, och många av mina klubbkamrater åker tidigt ut och tävlar. Den senaste utvecklingen mot lättare ronder, kortare tävlingar och tävlingsmöjligheter för yngre vuxna som inte har elitambitioner är helt rätt, tycker Claes.

- *Finns det något du tycker WA borde göra?*

- Nej egentligen inte utöver det man redan gör. Vi skall ju komma ihåg att WA handlar om elit. Deras regelverk är anpassat för det, vilket man också påpekar och uppmanar alla medlemsländer till att skapa egna regler för sin nationella verksamhet. Breddverksamheten för WA ligger på världsnivå och går ut på att sprida bågskytteporten till fler länder. Idag har man 150 medlemsländer men det finns 100 till att jobba emot. – Varenda regeländring som WA gör möts av kritik, (ibland välgrundad), men man glömmer lätt att det inte finns något som helst tvång för medlemsländerna att följa WA-regler i den nationella verksamheten. Vill man inte skjuta två pilar i 3D så behöver man inte hänvisa till den regeln, eller man kan göra som SBF, och låta arrangören besluta. Jag tycker inte att WA ska ge sig in på detaljreglering av regler, klasser och ronder för breddverksamheten, det klarar vi bättre själva.

- *Om vi skulle prata om något annat. Hur ser din meritlista ut?*

- En snabb titt i medaljlådan visar att jag har nio SM-guld, fem silver och två brons i 50-60-klasserna samt ett lagsilver i 21-klassen från inne-SM i år. Vidare har jag fått ihop 21 svenska rekord varav nio gäller fortfarande och 52 distriktsrekord.



28# kräver nog lite stabilitet, lägg märke till stabbvikten.

- *Du jobbar ständigt med att utveckla din skjutning. Vilka delar har du utvecklat de senaste åren?*

- Det är väl det som inte funkar som man vill. Släppen sitter ganska bra nu. Gullimar var ju nere och filmade i höstas och hans reaktion på mitt släpp var att det var riktigt bra, helt enligt instruktionsboken faktiskt. Ingen strängtvingning, alla fingrar utlöste samtidigt och var helt avspända efteråt. ”Inte konstigt att den gubben prickar”.

- Jag kan dock tappa detta om jag störs av till exempel för mycket blåst. Annars är det väl fullföljet jag jobbar mest med. Dessutom har jag gått från ett extremt högt grepp i bågen till ett betydligt lägre vilket känns stabilare även om det är känsligare för handplaceringen.

#### **Bara 28#**

Med åren har jag gradvis gått ned i bågstyrka från de 38# jag började med. För två år sedan köpte jag ett par skraddarsyddas Borderlemmar. Dessa ligger på 28# vid 30 tums draglängd men eftersom jag bara drar 29 tum får jag ut strax under 26#.



- Fördelen är att jag fortfarande kan skjuta båge! Och det är skönt att känna att styrkan inte tar slut direkt för att bågen är för stark. Nackdelen är att det blir känsligt för fel i draglängden då jag inte har någon klicker. Jag når dock till 60 meter utan att flytta in siktet eftersom lemmarna är duktigt snabba beroende på att de är extremt rekurverade, vridstyva och har mycket låg rörlig massa.

- Jag klarar inte en alltför tung båge heller, så jag har en kolfiberstock som bara väger 600 gram. Det har i och för sig gett ett viktmässigt utrymme för att öka på stabiliseringen. Jag har en ganska tung framvikt på en mycket lång stab, drygt 1,1 meter. Det känns mycket stabilt, tyvärr går inte ner i någon väska så jag var tvungen att göra den delbar. Därmed har jag också avslöjat att jag får utrustningen som jag vill ha den genom att bygga själv.

- *Var får du inspiration och uppslag till allt?*

- Överallt egentligen, på skjutlinjen, på nätet, Coach Manualen, på instruktioner och så vidare. En del är ren fysik. Seminariet med Mr Kim var också riktigt bra. Många av mina tankar kan snurra i huvudet ett tag och ibland hamnar dom automatiskt i min skjutning, vilket inte alltid har visat sig vara bra. Jag skulle nog vilja säga att all förändring i bågskytten känns som en förbättring till en början. Ofta visar det sig efter ett tag att det var helt fel, men då har man ju i alla fall testat.

- Det har faktiskt hänt att jag skjutit på 90 meter det var för 10 år sedan när Lennart Andersson i Gripen ringde på onsdagen och sa att jag var ensam i 50-klassen. Frågan var om jag kunde tänka mig att skjuta i 21 klassen istället. – Självklart, det slutade med att jag tillverkade en ankringstabb som var 3 cm högre än min vanliga och testade lite på kvällen innan. Det blev min första och troligen sista 1440 rond i elitklassen, Magnus Petersson och jag hamnade på samma butt och jag sköt 1200 poäng, berättar Claes stolt. Den dagen funkade det fint, särskilt sista serien där jag var tvungen att skjuta 29 för att nå 1200, började med 9 men lyckades avsluta med 10, 10.

- *Hur var det att välja pil med tanke på den låga poundstyrkan tillsammans med din skjutteknik?*

- Det var inte lätt, utbrister Claes. Att hitta pilar med knattedimensioner som är tillräck-

ligt långa är inte lätt. Det går bra att hitta en 600-spinad pil som är 30 tum lång men att hitta en som är 900-spinad är något svårare. Nu skjut-er jag med ACE 850 i full längd, jag minskade min draglängd lite, och nu räcker de precis. Jag har lätta nockar, tunga spetsar och mycket tunn sträng. Jag provade pin-nockar för hållbarhetens skull men den ökade massan baktill styvade upp pilen så mycket att barskaften nästan for av butten. Det är allmänt känt att tyngdförändringar baktill påverkar styvheten mycket, särskilt hos en "bomberad" pil som ACE är. Dessa typer av pilar är ju jämförelsevis betydligt mjukare i bakänden.

### Personligt

- *Hur är du som person?*

- Jag är i allmänhet ganska lugn och jobbar gärna självständigt, det passar nog bra för en bågskytt, funderar Claes.

- *Starka sidor som bågskytt?*

- Lugnet och en viss envishet, jag ger inte upp i första taget.

- *Svaga sidor som bågskytt?*

- Rent fysiskt är jag inte så stark. Problem med leder i höfter, knän och axlar begränsar träningsmöjligheterna. Ibland är det lite svårt att hålla tankarna i styr på skjutlinjen. Märkligt att man inte ska kunna tänka på bågskytte i två minuter ens.

- *Vad händer om du skjut bra och dåliga pilar?*

- Inte så mycket, ibland blir tredje skottet dåligt efter två bra pilar eftersom man får för sig att ansträngning och koncentration plötsligt inte behövs. Efter ett dåligt skott händer inte heller så mycket, åtminstone inte så att det märks utåt. Däremot leder det ofta till en skärpning så att nästa pil sitter i krysset, avslutar Claes Colméus, BK Gripen.

# Swedish Open i fält på Brattön 2013

TEXT BO PALM BILD LINA BJÖRKLUND, EDSBYN



Vädret visade sig från sin absolut bästa sida när skyttarna anlände till Brattöns brygga.

Årets tävling som var den fjärde i följd på 2000-talet och den åttonde totalt inklusive de fyra som genomfördes på 90-talet var en tävling som hade ett mycket bra startfält med massor av skyttar som tagit medaljer på VM och EM. Det var även deltagarrekorde för de fyra sista tävlingarna med 138 skyttar. Även det internationella startfältet var stort med skyttar från Norge, Finland, Nord-Irland, Tyskland, Italien och Spanien.

**B**anläggarna hade som vanligt gjort ett väldigt bra jobb med att, på denna lilla ö, hitta ett antal nya mål som tidigare inte används under något av de övriga tävlingarna.

- Vädret var fint med mycket sol och lite vind även om det var kallt i samband med starten på framförallt lördagen.

- Angereds Bågskyttar meddelade att årets tävling skulle vara den sista som genomfördes i denna omgång. Vi fick omedelbart ett stort antal skyttar som var besvikna över vårt beslut och försökte under alla tre dagarna att övertala oss att fortsätta. Orsaken till Angereds beslut var att deltagarantalet var för lågt och att ekonomin därav varit för dålig. Under våra fyra år har överskottet hamnat på kanske 30 000 kronor totalt och med tanke på allt arbete som lagts ner under åren så är det alldeles för lite. Bl a är det sex personer årligen som måste ta fyra dagars semester för att vi skall kunna prestera en enligt vårt tycke en bra tävling. Skulle dessa personer få ersättning för sin förlorade arbetsinkomst hade tävlingen genererat ett stort underskott.

- Angered har emellertid bestämt att vi återkommer med denna tävling 2015 igen.



Detta beror helt enkelt på att vi tycker att det är fantastiskt roligt med Brattön. En förutsättning är dock att vi i våra diskussioner med Brattöns styrelse kan få ett lägre pris för de tjänster som vi köper av Brattön. Om inte detta lyckas så kan vi inte fortsätta. I de inledande diskussionerna har vi fått Brattö-styrelsen emellertid förstått våra synpunkter vilket vi hoppas ger ett positivt utslag när vi får offerten.

- Ytterligare en sak som gjorde att vi bestämde oss för att fortsätta var den spontana applåd vi fick från alla deltagarna när båten lämnad Brattön.

- Tack skall ni alla ha, skyttar, funktionärer, publik och restaurangens personal samt de från Brattön som var med och ställde upp på ett jättefint sätt. Vi hoppas att vi alla ses igen 2015

### Brattön med Lina

Mitt eget skytte fungerade inte alls under helgen. - Jag sköt dåligt under torsdagen och var inte alls nöjd med mina poäng. Under fredagen gick det ännu sämre och lördagen startade katastrofalt. Jag låg i delad ledning med Ulrike Koini efter första dagen, tappade lite efter fredagen och kom precis med till semifinal på lördagen.

- De som har kollat på mig när jag sköt säger att jag sjönk ihop och tappade trycket. Inget ville fungera som det skulle med skyttet och det gick både högt och lågt under alla tre dagarna. De sista tolv målen inför semin var fruktansvärt jobbiga men när det var tre mål kvar så blev jag riktigt förbannad, less och irriterad. Jag gjorde precis tvärtom vad jag har gjort under det tidigare skyttet och började dra så att det kändes som om armarna skulle gå av. Jag ryckte och slet i bågen och på något vis så gick det bättre då. Kändes som att det inte kunde bli sämre så jag chansade och det gick hem. Finalskjutningarna fungerade ovanligt bra.

- Inga större missöden så om jag enbart räknar de sista elva målen och glömmer de övriga, så är jag mycket nöjd med min tredjeplats!



Massor av kända ansikten sågs kånkande på packning eller bara njöt av den tidiga sommaren.





# Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-06-01

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	Nykvarns BK	23	186	585
2	Järnvägens BF	14	72	197
3	Lindome BK	17	72	176
4	Stockholms BK	13	47	132
5	BK Fiskgjusen	10	43	118
6	BS Gothia	12	43	102
7	Kungsängens BK	8	24	75
7	Luleå BS	5	29	75
9	Älvenäs BK	3	22	74
10	Avesta BSK	4	23	71
11	Södertälje BF	8	22	51
11	Rejmyre BSK	2	12	51
13	Strängnäs BK	7	25	47
14	Huddinge BSK	6	21	42
15	Wij BS	5	17	36
16	Sundsv/Ortv BK	7	15	34
16	Grimslövs AIF	5	15	34
18	Kristianstads BK	1	9	32
19	Huskvarna BK	7	13	32
20	Karlstads BK	6	20	31
21	BK Dalpilen	3	14	29
22	Falu BK	7	13	29
23	Uppl/Väsby BF	2	6	28
23	BSK Enviken	5	14	28
23	Angereds BS	4	9	28
26	Tyresö BS	8	16	26
27	Trelleborgs BK	3	9	24
27	Mjölby BF	2	8	24
29	Stallarholmens BK	1	11	23
30	Åtvidabergs BK	2	6	22
31	Stocka BSK	4	10	20
32	BSK Iggesund	2	5	19
32	Bollnäs BK	4	9	19
32	Bodens BKP	3	8	19
35	BK Friskyttarna	4	11	18
36	Helsingborgs BK	4	7	17
36	Umeå BK	5	10	17
38	Karlshamns BK	3	8	16
39	Östersunds BK	5	11	15
39	Timrå AIF	6	9	15
41	Skogens IF	5	8	14
41	Västbo BK	2	6	14
43	Gävle BK	2	3	13
43	Eskilstuna BS	8	11	13
45	Ljungby BSK	9	9	12

46	Stenbro BS	3	6	11
47	BK Fjädersn	3	8	10
48	BK Gripen	2	3	7
48	BSK Sturarna	6	6	7
48	Arvidsjaurs BS	1	2	7
51	IF Ulvarna	1	4	6
51	Tranås BSK	3	5	6
51	Rumskulla GOIF	1	2	6
51	BSK Edsbyn	1	3	6
51	Vetlanda BK	2	2	6
51	Karlskrona BK	2	2	6
57	Borås BS	1	1	5
57	Nynäshamns BK	5	5	5
59	Säters IF/BK	2	4	4
59	Tibro BS	2	3	4
61	Söderhamns BK	2	3	3
61	Skellefteå BK	3	3	3
61	Katrineholms BK	2	3	3
61	Skurups BK	1	2	3
61	BS Grästorp	2	2	3
61	Nora BK	3	3	3
61	BSK Gnarp	3	3	3
68	BK Siljanspilen	1	1	2
68	Kungälv BK	1	2	2
68	BS Vaggeryd	1	1	2
68	Västerås BK	2	2	2
68	Kalmar BS	1	1	2
68	Finspångs BSK	1	2	2
74	Roslagens BK	1	1	1
74	Lammhults BK	1	1	1
74	IF Karlsvik	1	1	1
74	Halmstads BF	1	1	1
74	BK Vildkaninen	1	1	1
74	IK Österviking	1	1	1
74	Linköpings SKF	1	1	1
74	Växjö AIS	1	1	1
		<b>332</b>	<b>1053</b>	<b>2634</b>



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](http://WWW.BAGAROPILAR.COM)



# Läger i Svealandsgruppen

TEXT & BILD AGNETA "Nettis" SUNDVALL



Samling med Lennart Hed innan skogsrundan tar vid.

Även vid detta kombinerade skogs- och tavelläger besökte vi Järnvägens BF: s fina anläggning i Hallsberg. På dagordningen stod filmning, dokumentation av utrustning, träningsdagboken samt även lite jobb med att sätta personliga mål.

Varje skytt fick som uppgift att utifrån programmet för lägret sätta upp ett mål hur många pilar man trodde att man skulle skjuta lördag, söndag och totalt över helgen. Det visade sig ganska snabbt under lördagen att alla skyttar inte har koll på hur mycket pil man skjuter på sina träningar.

- Lördagen började tidigt för några skyttar, redan 06:00 så hade en skytt valt att följa Erik Larsson på en träningsrunda med cykel. Två

skyttar skjuttränade och detta innan vår obligatoriska morgonpromenad vi har innan frukost på varje läger. Tolkar det bara på ett sätt, frukost 08:00 är på tok för sent ☺. Nästa läger kör vi frukost 05:00.

- Efter frukost delade vi upp oss i två gäng, ett som hade valt skogen och ett som valt tavla. Första rundan tog fyra timmar tog för skogsskyttarna att avverka. Ledare Lennart Hed visade hur detta med skogsskytte ska gå till. Skyttarna på tavelbanan fick en ¼-WA med nio pil på varje avstånd. Här gällde internationella avstånd vilket för en del skyttar betydde 90 meter. Erik Larsson höll i denna övning.

- Innan lunch kom juniorlandslagskaptenen Mårten Blomroos för en information om juniorlandslagets övningar, han hade ju sin båge med sig och passade på att utmana våra skyttar på en



skogsrunda till. Med på detta läger hade vi också bjudit in juniorlandslagskyttar från andra landsdelsgrupper, de skyttar som skulle åka på juniorlandslagsuppdrag veckan efter detta läger kunde komma och träna tillsammans, vilket några hade nappat på.

- Nu började vi närma oss sena eftermiddagen och innan kvällens middag var det fysträning, ett alltid så uppskattat punkt i vårt program, nåja... denna gång var vi på besök i ett gym, där aktiviteten bestod av ett spinningpass på en timme, och ett cirkelpass på en timme. Fokus var underkroppen, vi hade ju trots allt en dag kvar att skjuta, och av erfarenhet vet vi ledare att fysträningen brukar gå ut över var pilarna träffar, så vi var lite snälla denna gång.

- Under söndagen hade vi fokus på tavelbanan och matchskyttet, både individuellt och lag. En sak ni kan undersöka hemma är om storleken på tabben följt med när fingrarna växt, vi hittade en del tabbar som var för små. Jag har nog inte arrangerat ett läger där aptiten varit så stor förut, till och med salladen gick åt. Som vanligt avslutade vi med plus och minus möte, vad har varit bra och vad har varit mindre bra. Fysträningen uppkattas allt mer. Individuell träning tillsammans med våra duktiga ledare var ett annat önskemål. Några tyckte att äntligen mycket skytte och mindre prat.



Erik Larsson synar materielen.



Förbundskapten Mårten Blomroos utmanade med en skogsrunda.

- Mer prat utlåvas på vårt höstläger.

- Vill passa på att tacka Järnvägens BF som gjorde det möjligt att arrangera ett träningsläger, våra ledare och Tony i köket samt Anna som fixade bröd. När klockan börjar närma sig 21.30 på söndagskvällen och bilen urplockad, disken diskad, alla kvalglömda saker utreda... så nu stämplar jag ut för denna gång och lägger ytterligare ett träningsläger med Svealandsgruppen till handlingarna.



# Christine i Turkiet

TEXT MIKAEL SVAHN BILD CHRISTINE BJERENDAL



Christine fjärde från höger..

Till minne av slaget om Konstantinopel i Turkiet 1454 genomfördes en ny spännande tävling 28-29 maj vid namn Conquest Cup i Istanbul, Turkiet. Vår egen Christine Bjerendal var inbjuden att försvara den europeiska hedern.

**A**terigen skulle Asien och Europa mötas fast nu på bågskyttebanan. Två coacher på respektive sida samlade sina trupper bestående av fyra inbjudna herrar och fyra damer. Det skulle tävlas individuellt, i lag och i mixed lag. För varje vunnen match fick man ett poäng individuellt, två poäng i lag och tre poäng i mixed lag. - Detta medförde att en herre och en dam fick skjuta två individuella matcher och jag blev en av dom, berättar Christine

- Eftersom Asien sågs som gäster fick man placera ut sina skyttar efter den europeiska laguppställningen. När de individuella matcherna var över var ställningen 4-4, där jag vann

min match. Därefter vann Asien bägge lagmatcherna till ställningen 4-8. Jag och Bozlar från Turkiet vann sedan våra individuella matcher till ställningen 6-8. Sedan vinner Asien den första mixedmatchen och då hjälpte det inte att Europa vann sista matchen, Asien vinner tävlingen med 9-11

- Jag tyckte det var jättekul, tycker Christine. Inte så långdraget som det kan bli särskilt om man inte har några lagkamrater med sig. Men som sagt det var kul att träffa

andra skyttar, lära känna och knyta kontakter.

- Tanken är nog från arrangören att detta skall bli en återkommande tävling. Man hade jobbat hårt och lyckats få premiärministern att komma och då kommer även media. Dessutom sköt vi på historisk mark där man förr i tiden hade tränat sina krigsskyttar, avslutar Christine.





Rekonstruerad del av muren runt Konstantinopel.

# EJC 1

TEXT & BILD MÅRTEN BLOMROOS

EJC1 gick av stapeln i Ljubljana, Slovenien i mitten av Maj. Vi var ett stort gäng den här gången 15 st skyttar och 3st ledare samt 2 st föräldrar. Laget fick med sig två bronsmedaljer och tre svenska rekord samt ett europarekord vilket är det bästa resultatet från EJC på länge.

## Faktaruta

Slaget om huvudstaden Konstantinopel (dagens Istanbul) och det Bysantinska rikets fall var en kamp mellan Europa och Asien.

- På påskdagen den 2 april 1453 slog den Osmanska armén under Sultan Mehmed II ledning läger utanför Konstantinopels murar. Han hade då förberett sig i över ett halvt år och med 50 000 man mot kejsarens Konstantin XI Palaiologos 7000 var utgången tämligen säker.

- Stadens murar besköttes med stenkulor som vägde över 500 kg under närmare sex veckor, utan resultat. Det ena stormningsförsöket efter det andra slogs tillbaka. Mehmeds hundra fartyg misslyckades med sina attacker eftersom Grekerna spänt en stor kedja rakt över sundet. Osmanerna grävde tunnlar under murarna för att placera ut minor men försvararna tog reda på vart och lyckades oskadliggöra dem. Till slut, tisdagen den 29 maj tog man sig in med blodiga gatustrider som följd där kejsaren dödades.

- Det Osmanska rikets överlevde ända fram till 29 oktober 1923 då den Turkiska republiken bildades.

Tio av våra skyttar anlände till Ljubljana utan bagage vilket inte är världens bästa start på en tävling. Men arrangörer gjorde en mycket bra insats och lyckades lokalisera bagaget samt fixade så det anlände dagen efter innan den officiella träningen började så nu var vi på banan igen.

- Tävlingen var ömsom vin och ömsom vatten. Moa Andersson var anmäld till laget i Compound Junior Women men lagtävlingen uteblev och Moa flyttades till sin rätta klass, dvs cadett då fick vi ett mixlag istället med Isak Carlsson som sköt mycket bra och tog en bronsmedalj. Moa kom 7: a individuellt och tangerade det svenska DC21 rekordet i en av finalerna på 143p, mycket bra jobbat av en ung tjej på sitt första uppdrag. Cadett compoundgrabbarna skötte sig också med den äran Isak Carlsson, Hampus Borgström samt Linus Strömberg sköt nytt Europarekord på 2051p. Detta gav Sverige en förstaranking i lagtävlingen där laget slutade trea. Endrina Shabani sköt nytt svenskt rekord i grunden, mötte Helena Forsberg i semin där Helena vann, sedan tog det tyvärr slut och compoundtjejeerna slutade åtta respektive nia.

- På recurve sidan var det sämre ställt. Det är naturligtvis en nackdel för oss nordbor jämfört med sydligare länder att vi kommer igång med utomhusskyttet ett par månader senare. Bäst var Ludvig Flink som sköt 1225 (fita 1440) men åkte ut i 16 dels finalen samt Cecilia Blomgren och Johanna Gullroos som också åkte ut 16 dels finalen.

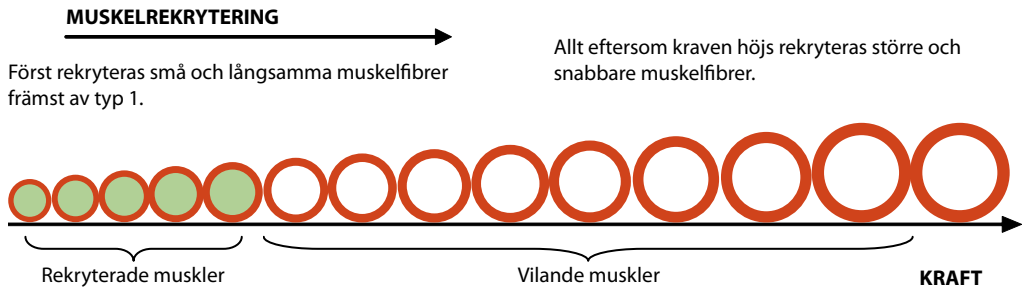
- Nu siktar vi på EJC 2 i Bukarest, Rumänien i mitten på juli.



# Idrottens grunder

- Vad är det som händer i musklerna om jag spänner mig?

TEXT LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN



I rubriken frågar vi oss vad som händer i musklerna om jag spänner mig. Detta har visat sig ha stor betydelse för hur väl vi kan utföra en uppgift oavsett om det är att spela piano, skjuta bäge eller lyfta tungt. Vid olika aktiviteter aktiverar vi olika typer av muskelfibrer med tillhörande nervtrådar. Att utveckla sin skjutteknik utan att behöva kämpa med spända muskler orsakade av en stark bäge är a och o... prova!

**F**örst en avancerad förklaring: Musklerna består av olika muskelceller, eller muskelfibrer, de är olika beroende av i vilken muskel de sitter och i vems muskler de sitter i. Generellt har vi tre sorters muskelceller:

- En som sköter finmotoriken, först de s. k röda muskelfibrerna (typ I).
- Sedan kommer en "mellangrupp (Typ IIA)" som sköter uthållig styrka, och är svagt rosafärgad.
- Slutligen en tredje grupp, de vita muskelfibrerna (Typ IIX), som sköter arbeten upp till maximala styrkeinsatser under kort tid.

## Nervtrådar

Till muskelfibrerna går förstas nervtrådar också dessa är indelade i grupper som kallas a, b, och c. en sort till vardera art av muskelfibrer: A är

den tjockaste nervtråden och har en snabbare ledningshastighet. Det är den som leder signalen till de finmotoriska muskelfibrerna, de röda. Den nerven har en nervsignal som ligger beredd nu direkt att ge order om att göra sin uppgift, "muskelfiber dra dig samman". Detsamma gäller inkommande signaler som har mer av finkänslighet, än andra nervtrådar.

- Om jag spänner mig muskulärt tappar jag mycket av den finkänslighet som är bra att ha i tekniken t. ex att spela piano, känna på en yta eller att skjuta bäge, där de bästa utövarna har nästan 0-aktivitet i fullt drag. Det att nervtrådarna har en hierarki, grupperat efter olika ledningshastighet, kallas i forskarkretsar för *Sinderellasydromet*. De finmotoriska enheterna, a-nerven och de tillhörande muskelfibrerna, är alltid redo att göra sin uppgift, liksom Askungen som var uppe tidigt på morgonen och jobbade och fick lägga sig sist när allt var städad och diskat. Därefter kommer b- respektive c-enheterna. Det att direkt göra ett tungt arbete *snabbt som bara den* är svårt att lära in. Tyngdlyftarna talar om att det tar 8 år att lära sin kropp att lyfta maximalt. Den uppgiften sköter de vita fibrerna (Typ IIX) och c-nerverna. Svårigheterna för tyngdlyftarna är att man har svårt att lära hjärnan att "bara" rekrytera de vita muskelfibrerna. De andra grupperna vill komma in och hjälpa till.





Flera av oss har säkert hört historien om mamman som kunde lyfta undan en bil när dottern kommit under. Där handlade det om att direkt rekrytera de vita typ IIX fibrerna utan att tänka, bara göra. - Är man avspänd i musklerna sköts rekryteringen av muskelceller automatiskt och på rätt sätt i kronologisk ordning. Inte nog med det, då sker också in interaction mellan flera *motoriska enheter*, motoric units, MU, nerver och tillhörande muskelceller, som gör samma jobb. En anspänning ger en ensidighet därför att växlingen har svårt att ske. Forskare menar att önskad anspänning genom ensidigt arbete förorsakar fibromyalgi och s. k tennisarmbåge, ganska smärtsamma saker att drabbas av.

- När du drar upp bågen är det bra om du redan från början har avspända muskler. Det att i uppdraget och ankringen ha en muskelspänning som du sedan skall försöka minska är svårt, du går en omväg som kan vara till förfång för din skjutning. Bågen skall dras upp lugnt och avspänt utan extra rörelser och aktiveringar i muskler som inget har med din teknik att göra. Av ovanstående förklaring förstår du att det kan vara näst intill omöjligt att spänna av på ett perfekt sätt i fullt drag. Känslan har bedövats. Om du dessutom har en komplicerad teknik är det svårt att kopiera skott efter skott. Enkelhet är det som skall gälla.

### **Om jag vill lära in en ny teknikdetalj är det lättare att få till densamma om skytten är avspänd.**

En spänd skytt har blockerat känslan som gör att det är svårare att lära in tekniken. Det tar längre tid att nå målet om eleven någonsin når målet. Här anser jag att vi har ett ansvar, att rent allmänt jobba med avspänning i muskulaturen. Vi talar i lugna ordalag och försöker få skytten att följa instruktionen utan att önskade aktiviteter kommer in.

*“Svårigheten för tex en tyngdlyftare är att lära hjärnan att ”bara” rekrytera de vita muskelfibrerna. De andra grupperna vill gärna komma in och hjälpa till”.*

Kom nu ihåg att alla justeringar på barnen bör göras med *svag båge*. Förr hade vi enkla plaströr för att skytten lätt skulle få till utvecklingssteget.

Vår förbundskapten,

Tomas Johansson, bodde hos mig i början av sin utbildning i Stockholm. Tomas ville utveckla en detalj i sin skjutning och gick via plaströret under flera månader och det gav resultat. Sommaren efter sköt han svenskt rekord på FITA-ronden (som den hette då). Kom ihåg att Tomas tog en genväg för att nå resultat. Tänk om vi kan använda plaströrsbågar också i dag!

- Det tar längre tid att lära sig en teknik eller att utveckla en detalj i densamma om också bågens styrka skall besegras vid varje skott. Skjutning med finmotorisk känsla och spända muskler borde vara självklart att dessa båda faktorer knappast hänger ihop. Avspänning är en teknik som alla mästare behärskar. Kom nu ihåg det!

- Många av våra bästa skyttar genom åren har under vintersäsongen jobbat med att förenkla sina tekniker, även om de redan nått världsklass i sin skjutning. Visst är det konstigt att vi behöver gå omvägar när vi lär oss en teknik! Omvägar som gör att vi parallellt med träningen måste förenkla det vi gör.

- Kanske är problemet att vi har så många små detaljer att sätta på rätt plats för att uppfylla målet, en perfekt teknik.

Eller är det kanske så att vi mentalt hamnar utanför oss själva och jagar poäng istället för att lära oss att utveckla en bra teknik? Här måste vi alla rannsaka oss själva och kanske tala med en mentor som vet vad det handlar om, att skjuta i mitten.

**Här sker överföringen av signaler mellan nervtrådarna. Signalöverföringen sker på kemisk väg.**



# Compoundtrimning

## - Releaset och avfyrringen

TEXT MIKAEL SVAHN BILD MORGAN LUNDIN



Testa att "kupa" handen över releaset och att ha avtryckaren långt in i handen.

I tidigare nummer har vi pratat om kryptrimning och att lägga ned mycket tid på att sätta sin grundteknik likväldig som att hitta sina vinklar- och stabbkombinationer för att få en stabil båge i skogen. Här fortsätter Peter Grip att prata lite om releaset och avfyrringen.

**M**ånga använder idag ett så kallat "backtensionreleas". Det betyder att releaset antingen är av Stanizlawskityp eller att det är ställbart att utlösa vid en viss belastning. Alla förstår också vikten av timing dvs den tid det tar från ankring till skott. Om den tiden ligger på mellan 7-12 sekunder som hos många av de amerikanska skyttarna eller mellan 4-8 sekunder som det gör för Morgan Lundin är säkert en personlig fråga men här gäller det att lägga ned mycket tid på att vara konsekvent. Skriv gärna ned emellanåt hur konsekvent du är i din timing.

### Lite muskelspänning

I USA försöker man lägga allt mindre muskelkraft i arbetet och istället slappna av mot stoppet med endast ett mindre arbete påkopplat. Or-

det "Avslappnat" är ett nyckelord i allt skytte. Ett sätt att bibehålla en bättre spänning i arbetet är att placera både axeln och dragarmbågen lågt. I Sverige har vi en tendens att ligga för högt med axeln på dragsidan. Detta har vi pratat om i samband med George Ryals besök i Lindome, se tidskriften nr 1110.

När det gäller tummreleaser jobbar man mycket på att "omsluta" releaset med handen för att sedan slappna av under timingperioden vilket utlöser skottet. – Jag tycker personligen att man skall ha releaset ganska hårt ställt så att skytten vågar lägga på tummen med ett visst tryck redan från början utan att vara rädd för att det skall utlösa av misstag. – Lagg ned mycket tid på att hitta det som passar dig och träna in det.

### Avfyrringen

Detta moment är mycket viktigare än vad många tror, säger Peter. Det gäller även här att lägga ned mycket tid på att vara konsekvent och enkelt genomförande utan att bli trött. Den som kan hålla sin teknik länge tjänar massor av på det, menar Peter. Även George Ryals som var i Sverige och Lindome för ett par år sedan förespråkar samma avfyrringsmetod som kan vara väl värd att pröva. Han menar att metoden går ut på att när handen slappnar av under timing-



perioden ökar trycket på lång- och ringfinger medan trycket på pekfingeret minskar och skapar en rotation av releaset i handen som utlöser skottet.

av releas du väljer har ingen betydelse det skall funka med den som skjuter, tycker Peter. I nästa nummer skall vi prata om trimning av pilhyllan och lite annat.

#### Att trimma releaset

Här gäller det att hitta at läge i handen där du kan vara så avslappnad som möjligt. Vilken typ

---

## Antioxidanter & träning

### - sanningar och myter

TEXT MICHAEL TONKONOGI BILD MIKAEL SVAHN



Celler i våra kroppar behöver ständigt energi. Energin framställs framförallt genom att näringsämnen som vi får i oss med maten "förbränns" med hjälp av syre som vi andas in. Genom denna förbränningsprocess frigörs energi som celler behöver för olika processer som t ex muskelkontraktion eller uppbyggnadsprocesser. Cellernas förbränning är dock inte 100 % effektiv. I den här processen omvandlas en del av syret som förbrukas till så kallade fria radikaler. Det är kemiska föreningar som är extremt reaktiva, dvs de reagerar väldigt lätt med andra molekyler. På det sättet blir de väldigt farliga. Så fort en fri radikal stöter ihop med cellens proteiner, fett eller DNA så förstör den dessa molekyler. Idag vet man att just bildning av fria radikaler är involverad i de flesta patologiska processer (sjukdomar) och även ligger bakom själva åldrandet. Fria radikaler som bildas i våra celler förstör succesivt cellernas DNA (arvs massa), vilket leder till att celler bildar felaktiga proteiner, fungerar allt sämre, bildar mer och mer fria radikaler och slutligen dör på grund av detta. Utöver förbränningsprocessen bildas fria radikaler även när vi solar oss, röker, äter grillat kött, mm.





För att skydda sig mot de skadliga effekterna av fria radikaler har kroppen utvecklat ett speciellt skyddssystem, så kallat antioxidativt försvar.

Dess uppgift är att ta hand om

och oskadliggöra fria radikaler innan de hinner ställa till med skada. Det antioxidativa försvaret inkluderar både substanser som kroppen producerar själv och sådana som man får i sig utifrån med maten. Dessa benämns antioxidanter och har förmågan att reagera med fria radikaler och neutralisera dem. Problemen uppstår först när bildningen av fria radikaler överstiger cellens förmåga att försvara sig. Då uppstår ett tillstånd som kallas oxidativ stress.

- När kunskapen om fria radikaler och det antioxidativa försvaret började sippra ut från forskarkretsar till den breda allmänheten uppstod en våg av intresse. Vikten av att få i sig så mycket antioxidanter som möjligt framhölls i kvällstidningar och hälsomagasiner. Olika produkter som färgglada frukter, choklad, rött vin, mm, lyftes fram som särskilt nyttiga pga dess höga innehåll av antioxidanter. Utbudet av antioxidanter på burk i hälsokostbutiker formligen exploderade.

### Fria radikaler och träning

Ganska tidigt kunde man påvisa att bildning av fria radikaler ökar i samband med träning.

- Det är inte så konstigt då kroppens syreförbrukning ökar när man tränar, då bildas även mer biprodukter till syreförbrukningen, dvs fria radikaler. Man ansåg då att det är särskilt viktigt för idrottare att få i sig extra mycket antioxidanter med maten för att förhindra de negativa effekterna av förhöjd bildning av fria radikaler vid träning. Man har även lagt fram en hypotes om att oxidativ stress, då bildning av fria radikaler överstiger kroppens förmåga att försvara sig mot dessa, kan vara grundorsaken till överträning.

### Överträning

Författaren själv deltog på 1990-talet i en studie som testade denna hypotes. I denna studie har en grupp idrottare fått extra tillskott av antioxidanten Q10 medan kontrollgruppen fick sockerpiller (placebo). Båda grupperna fick genomgå en mycket hård träningsperiod och förväntnin-

## “Fundamentalism i kostfrågor saknar vetenskaplig grund”.

gen var att de som fick antioxidanten skulle klara sig bra medan de som fick placebo skulle bli övertränade. Till vår stora förvåning blev resultatet helt annorlunda. De som fick sockerpiller blev faktiskt bät-

tre med träning och ökade sin prestationsförmåga medan de som fick antioxidanten inte blev ett dugg bättre (Malm et al. 1997). Extra intag av en antioxidant tog helt enkelt bort träningseffekten! Senare studier har visat att extra intag av höga doser av t ex, C- och E- vitamin, som är kraftfulla antioxidanter också tar bort träningseffekten vid såväl styrke- som vid uthållighetsträning (Nikolaidis et al. 2012). Även antiinflammatoriska mediciner som till exempel Voltaren har samma effekt. Dessa mediciner har sin medicinska verkan bl a genom att de är antioxidanter som är avsedda att dämpa immuncellernas produktion av fria radikaler och därmed hemma inflammation. Så att äta Voltaren för att kunna träna kan leda till att man inte får någon effekt av sin träning och riskerar att förvärra skadan.

- Sammantaget kan man säga att om man tillför kroppen extra mycket antioxidanter i samband med träning så ger inte träningen samma effekt. Den ökade bildningen av fria radikaler i samband med träning utgör, nämligen, själva signalen till kroppens celler att anpassa sig till träning och bli bättre. Om man hämmar denna signal så har kroppen ingen aning om att man tränar överhuvudtaget. Man kan ju inte skicka ett mail till sina muskelceller och skriva att ”nu ha jag blivit duktig och går till ett gym två ggr i veckan”. Det behövs en kemisk signal och signalen utgörs av just fria radikaler.

- Vi har visat att en 6-veckors lång träningsperiod ökade kroppens potential för att bilda fria radikaler men inte det antioxidativa försvaret (Tonkonogi et al. 2000). Detta stärker tesen om att den obalans som uppstår mellan muskelns pro- och antioxidativa kapacitet till följd av träning utgör en viktig förutsättning (signal) för muskulaturens anpassning till träning.

### Antioxidanter och hälsa

Men bortsett från träning då? Är det inte bra att få i sig mycket antioxidanter för hälsans skull? Faktiskt inte. De bästa och mest omfattande



studierna visade att extra intag av antioxidanter ökade dödligheten bland studiedeltagarna (Bjelakovic et al. 2007; Miller et al. 2005).

- Vissa studier fick man tom avbryta i förtid när man insåg vad konsekvenserna blev. Så svaret är nej, det är nog inte så bra att överdriva intaget av antioxidanter på något sätt. Fria radikaler är viktiga signalsubstanter som inte bara är involverade i anpassning till träning utan deltar i ett stort antal livsviktiga biologiska processer.

I kroppen råder det en känslig balans mellan bildningen av fria radikaler och det antioxidativa förvaret. Blir det för mycket av fria radikaler så är det inte bra, men blir det för lite så är det inte bra heller. Så som datamänniskorna brukar säga "If it's not broken, don't fix it!". Det gamla svenska "lagom" är nog det bästa receptet när det gäller antioxidanter. Ät lite av varje och överdriv inte åt något håll så blir det bra.

- Under den senaste tiden har forskarnas fokus ändrats från intaget av antioxidanter med maten till stimulering av kroppsegna antioxidativa mekanismer. Den 11 juni i år kommer Petra Bergström försvara sin avhandling vid Sahlgrenska akademien i Göteborg. I avhandlingen presenteras studier som visar att ett ämne som heter sulforafan och som finns i broccoli kan stärka cellernas antioxidativa försvar (Bergström et al. 2011). Sulforafan är inte en antioxidant utan precis tvärtom en oxidant som utmanar cellens antioxidativa försvar. Tillförsel av den får celler att stärka sitt antioxidativa försvar och på det sättet ökar cellernas motståndskraft mot DNA-skada och cancer. Så det nyttiga i broccoli är inte antioxidanter, utan precis tvärtom prooxidanter! Broccoli är, med andra, ord fortfarande nyttigt, men av helt andra orsaker än vad man tidigare trott.

- Så åter igen, fundamentalism i kostfrågor saknar vetenskaplig grund. Ät lite av varje, variera kostens sammansättning och låt bli piller från färgglada burkar så blir det bra! Min erfarenhet är att många har väldigt starka åsikter om maten. Jag håller ganska ofta föreläsningar kring träning på olika håll i landet och så fort man berör kosten så blir det känsligt. Extrema uppfattningar blir nästan religion. Man blir döv till sakliga argument och blir nästintill förolämpad när jag frågar efter de vetenskapliga belägg som man bygger sina påståenden på. Människor söker gärna genvägar och vill gärna tro att man

kan lösa alla problem genom extrem kost. Så är det, tyvärr, inte. Det man kan konstatera utifrån de existerande vetenskapliga rönen är att gammal, hederlig, varierad svensk husmanskost är inte helt fel om man vill vara frisk och ha nytta av sin träning.

#### Referenser:

1. Malm C, Svensson M, Ekblom B, Sjödin B. Effects of ubiquinone-10 supplementation and high intensity training on physical performance in humans. *Acta Physiol Scand.* 1997 Nov;161(3):379-84.
2. Nikolaidis MG, Kerkisick CM, Lamprecht M, McNulty SR. Does vitamin C and E supplementation impair the favorable adaptations of regular exercise? *Oxid Med Cell Longev.* 2012 2012:707941.
3. Tonkonogi, M., B. Walsh, M. Svensson, and K. Sahlin. Mitochondrial function and antioxidative defence in human muscle: Effects of endurance training and oxidative stress. *Journal of Physiology (London)* 528(2): 379-388, 2000.
4. Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention: systematic review and meta-analysis. *JAMA.* 2007 Feb 28;297(8):842-57.
5. Miller ER 3rd, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. *Ann Intern Med.* 2005 Jan 4;142(1):37-46.
6. Bergström P, Andersson HC, Gao Y, Karlsson JO, Nordin C, Anderson MF, Nilsson M, Hammarsten O. Repeated transient sulforaphane stimulation in astrocytes leads to prolonged Nrf2-mediated gene expression and protection from superoxide-induced damage. *Neuropharmacology.* 2011 Feb-Mar;60(2-3):343-53.



# Laga 3D-djur

TEXT & BILD BEN ELWING

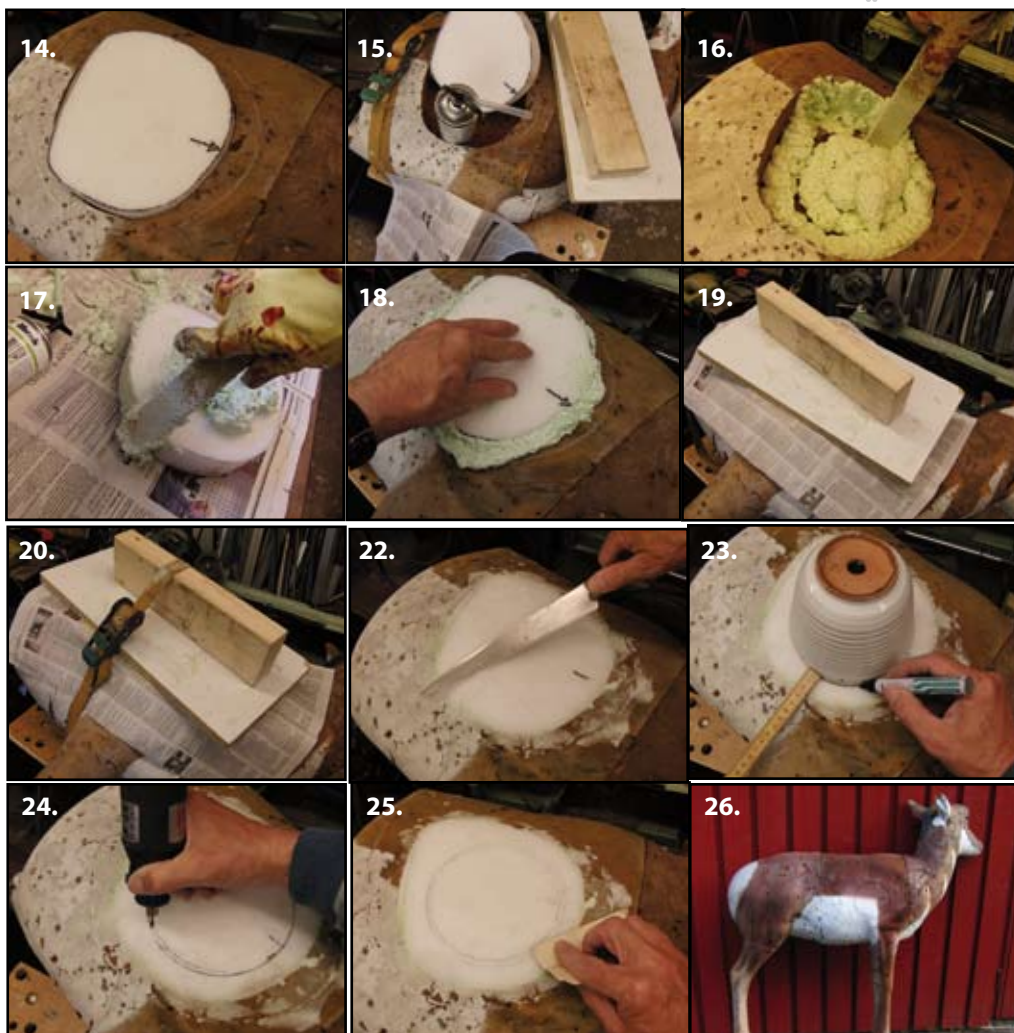
Livet för 3D-djuren kan förlängas genom att reparera dem med etafoammaterial, även djur som gått i flera bitar och större skador kan lagas med samma princip. Lättast är att göra reparationen innan skadorna blivit för stora, enl. den här visade principen.

■ ■  
A

r djuret mycket sönderskjutet kan det behövas att båda sidorna lagas för att få tot. 10 cm tjocklek etafoam för att stoppa compoundpilar.







Nedan följer bildtexter till bild nr R3D...

1. Måttligt sönderskjuten MacKenzie Antilop.
2. Detta är vad som behövs.  
Etafoam 700 tjocklek 5 cm, fogs-kum, stick såg, kniv, tumstock, tuschpenna, träplatta, spännband, rund mall i hjärtstorlek, tidningspapper, slipmaskin med roterande fil, sprayfärg.
- 3+4. Mät hjartringens läge på djuret, gör märken att mäta ifrån.
5. Mät storlek på det område som skall repareras.

6. Rita den uppmätta formen på etafoamen. På djur som är så skadade att det nästan delat på sig kan etafoamen sågas ut i kryssform för att binda ihop djurkroppen.
7. Såga ut formen med sticksåg.
8. Lägg den utsågade biten på djuret och rita av formen.
9. Såga med sticksågen efter linjen. Sågbladet skall vara ca 5-6 cm långt för att matcha etafoamens tjocklek på 5 cm. Såga så att spårets kanter blir parallella, såga inte vinkelrät mot djurkroppens böjningar så att det bildas ett koniskt hål.

# VÅRNYHETER!



HATT 1  
Grå med rosa piping  
Brodyr i rosa och vitt  
Finns i vuxenstorlek



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



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



HATT 4  
Vitt med marin piping  
Brodyr i rosa och marin  
Finns 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 bomullstväll

Pris inkl brodyr:  
**140** kr  
Frakt tillkommer.

**Beställ din hatt nu!**

Info vi behöver av dig vid beställning:

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

## Bågskyttehistoria

TEXT MIKAEL SVAHN BILD ARKIVBILD

**M**otala Bågskytteklubb bildades på ett lokalt café den 6 augusti 1954. Initiativtagare till föreningen var Hans Andersson, som gjort stort pionjärbete för Östergötlands bågskytte. Internationellt är klubben känd för att ha haft världens bästa klubbtag och 1957 sköt trion Nils "månen" Andersson, Karl-Erik Thorsson och Sten-Erik "smé'n" Karlsson, den högsta poäng som någonsin nåtts av ett klubbtag, 3 155 poäng över 1440-ronden. Detta skedde i den internationella korrespondensserien. Visseligen räknades där bara nationslag, men detta kom kuriöst nog att utgöras av MBK: s män. Åren 57 och 58 tog man lag-SM-guld på tavla.



Fr.v. Sjunne Ekman, Sten-Erik Karlsson, Nils Andersson.

För mer bågskyttehistoria se,  
[www.bagskytteakademiens.se](http://www.bagskytteakademiens.se).



10. Såga ut tårbitar, lite kors och tvärs.
- 11-12. Bryt loss tårbitar.  
Med en böjd kniv kan de utsågade bitarna skäras av.
13. Klart utskuren.
14. Prova att etafoambiten passar i det utsågade hålet. Passformen behöver inte vara perfekt då fogskummet fyller ut ev. Springor.
15. Förbered nästa steg då det blir mycket bråttom då fogskummet expanderar väldigt fort.  
Lägg fram brädbit, tidningspapper, spackelspade (träbit) och sätt spännbandet runt djurkroppen.
16. Spruta fogskum i djurets hål. Smeta med spackelspaden ut skum så det fastnar på hålets sidor.
17. Spruta fogskum på etafoambiten och smeta ut det på bitens kanter och undersida.
18. Tryck in biten i hålet.
19. Lägg på en tidningssida över etafoamen och därefter trädplattan.
20. Spänn spännbandet runt djurkroppen och drag åt hårt, är djuret ömtåligt lägg då även en träbit under djuret. Låt detta sedan stå i två dygn och torka.
21. Lossa spännband och tag bort brädan. Skär med tunn kniv bort överflödigt fogskum.
22. Forma etafoamen med kniven efter djurkroppen.
23. Mät ut hjärtmallens läge och rita på djuret en ring runt mallen.
24. Slipa ett spår efter linjen med en roterande fil (ca 4 mm i diameter)
25. Slipa lite lätt med ett sandpapper för att jämna till ytan och för att färgen skall fastna bättre.
26. Sprayfärga. Det kommer efter hand som djuret används att behövas lite ny färg då pilhålen framkallar den vita etafoamen.  
Djuret kommer nu att stoppa många pilar tills ny lagning kan ske.

## TÄVLINGSANNONSER



INBJUDER TILL  
**"AURORA-FÄLTEN"**  
 LÖRDAGEN DEN 27 JULI 2013

**START:** Kl. 10.00. Värmning från kl. 09.15 till 10 minuter före start.  
**ROND:** 2 x 12 fältmål, varav 12 är o-märkta.  
**PLATS:** GROSVAD. Vägvisning från väg 51. Vid FBSK:s inomhusbana  
**KLASSER:** Alla enligt SBF:s bestämmelser.  
**DOMARE:** Christer Epparn.  
**ANM. AVG:** 180 :- för sen. och äldre.  
 Övriga och lag 100:- kr.

AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS  
 I GOD TID FÖRE START.

**ANMÅLAN:** Senast den 20 juli till : Bo Andersson/Inger Pettersson Mellangrindsv. 22 B, 612 37 Finspång tfn: 0122-15509, eller via e-mail bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA !!!





inbjuder till  
**Sigrid Johanssons minne**  
 WA/SBF 70 m/ 72pilar +Finaler  
 6 juli 2013

Plats: Stockholms Rytтарstadion  
 Start: Kl. 9.30 med inskjutning.  
 Avgift: Klasser 21 och äldre 200:-, 10-16 klass 120:-  
 Klasser: WA/SBF 70m, SBF60m, SBF50m, SBF40m, SBF30m. SBF20m i mån av plats.  
 Finaler i klasserna 21-60 med minst 4 deltagare  
 Servering: Vid klubbstugan  
 Anmälan: Senast den 28 juni till  
 Mail: Johnny Bengtsson ordförande@stockholmsbk.se eller  
 tel. Mobil: 070 300 45 22  
 Mail: Eva Tessem: eva@stockholmsbk.se  
 Info: www.stockholmsbk.se  
 Vägbeskrivning: Fiskartorpsvägen 38. Följ skyltar från Lidingövägen.  
 Karta finns på hemsidan. (Hitta till oss). GPS: N 59° 21.005', E 18° 5.000'  
 Parkeringsplatser anvisas.



## Gävle Bågskytteklubb inbjuder till

**Lördag den 10 augusti kl. 10.00. klubbens bana**  
**Rond 3x10 3D-mål, en pil/mål**  
**Anmälan: Senast Måndag den 5 aug.**  
**Helst e-post: gavlebocken3d@gmail.com**  
**Tel. Mona Björklund, 070-647 66 37**

**Frågor:** Inge Bertäng, 026-19 13 44, 070-607 63 50 **Uppvärmning:** kl. 09 - 09.45  
**Försäljn:** Mat, korv, läsk, kaffe m.m. **Avgift: 200/120:- vid förskott**  
**Vägbeskrivn:** Kör avfart Gävle C, sedan skyltat **på pg 121013-7**  
**Koordinator:** N-60-39-586, E-017-04-986 **På plats: 220/140:-**  
**Plats:** I 14 övningsområde.

**På startkorten utlottas en E-bågen classic,** Vinnaren får välja styrka. **OBS!** Priset måste hämtas personligen direkt efter prisutdelning. I annat fall sker ny utlottning.

**Penningpris i långbågeklassen till dam- och herrsegrarna.** Sponsrat av Ulla och Jan Domeij

**Övernattning:** Scandic erbjuder Enkelrum 890:- Dubbelrum 990:-, inkl. frukost. Boka i tid!  
 Bokningskod: Bågskytte Gävle 2013. Ring tel.: 026-4958110 kontorstid för bokningar.

**OBS! Boka helgen för tävlingar i Gävle lördag och Sigtuna söndag**  
**Varmt välkomna! Coop Forum i Valbo, Triennium**



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet  
inbjuder  
**AVESTA BSK** Er till  
**SVENSKA MÄSTERSKAPET I FÄLTBÅGSKYTTE**  
3 -4 augusti 2013



- Tävlingsplats:** Avesta BSK:s fältbana norr om Rembostugan, kring Erikssons Plåt  
WGS 84 (lat, lon): N 60° 11.620', E 16° 6.689'  
WGS 84 decimal (lat, lon): 60.19366, 16.11149  
Karta: Se hemsidan  
Begränsat med parkeringsplatser, samåk i möjligaste mån.
- Omfattning och tider:** 1x24 mål omärkt fält eller 1x24 mål märkt fält båda dagarna:  
lördag 3 augusti kl. 10.00. Uppvärmning: 08.30 - 09.45.  
söndag 4 augusti kl. 10.00. Uppvärmning: 08.30 - 09.45. Seedade patruller
- Klasser:** Klasser enligt SBF bestämmelser och onominerade lag om tre skyttar enligt SBF.  
Juniortävling 13 klassen (EJ ingående i SM) ingen lagtävling för juniorer
- Materialkontroll:** Den som vill ha sin utrustning kontrollerad kan vända sig till tävlings-  
expeditionen. Stickprovskontroll kommer att ske under tävlingarna. Förenings  
skjuttröja är obligatorisk samt övriga kläder enligt SBF.
- Tävlingsexpedition:** Avhämtning av startlistor och avprickning sker vid tävlingsplatsen:  
Fredag den 2 augusti 17.00 - 21.00  
Lördag den 3 augusti 07.00 - 09.00
- Anmälan:** Skall vara Avesta BSK tillhanda senast den 14 juli 2013  
Insändes klubbvis till: [peo.gunnars@telia.com](mailto:peo.gunnars@telia.com) eller per post till  
Fält-SM 2013 c/o PeO Gunnars, Gunnesgatan 9, 784 45 Borlänge.  
Ange klubb, skyttens namn och klass
- Anmälningsavgift:** Individuellt; 450 kronor och lagavgift; 300 kronor. Juniorer på svart påle;  
200 kr. Betalas klubbvis i samband med anmälan på bankgiro 830-5542  
Ange FÄLT-SM 2013 + klubbnamn som referens.
- Förtäring:** Kommer att finnas vid tävlingsplatsen. Försäljning av mat, korv med bröd,  
smörgåsar, dryck, frukt, godis m.m.
- Logi:** Camping inom tävlingsplatsen är ej tillåtet pga få parkeringsplatser!  
Se hemsidan var närmaste camping finns.
- Övriga upplysningar:** Avesta BSK: Michael Ceval 070-612 71 16 [m.ceval@telia.com](mailto:m.ceval@telia.com)  
Sekretariat: PeO Gunnars 070-304 15 01 [peo.gunnars@telia.com](mailto:peo.gunnars@telia.com)
- Hemsida** <http://www1.idrottonline.se/AvestaBagskytteklubb-Bagskytte/>

Välkomna!  
Avesta BSK



## Norra Svealands BF

inbjuder till

### DM

9/6 DM i Tavla, BSK Sturarna

11/8 DM i 3D, Sigtuna BS

1/9 DM i Jakt/Fält, BK Siljanspilen

Inbjudan skickas till berörda klubbar.

**Välkomna!**

Sigtuna BK inbjuder till

## Thors 3D

Tillika DM för

Norra Svealands Bågskytteförbund  
Söndagen den 11/8

**Plats:** Klubbens utomhusbana i Rävsta mellan Sigtuna och Märsta bakom f.d. campingen.  
**Tid:** Söndag den 11 augusti 2013 start kl 10:00, inskjutning 9:00-9:45  
**Avgift:** Klass 21 och äldre 200 kr, klass 16 och yngre 120 kr.  
**Anmälan:** Senast måndag 5/8 till: svante@brokoko.se

**Frågor:**  
Svante Gustafsson 0768 63 83 29  
Herman Andersson 070 94 66 940  
**Klasser:** Enligt SBF:s bestämmelser  
**Rond:** 3 x 10 mål. Ingår i touren  
**Servering** kommer att finnas.  
För vägbeskrivning se vår hemsida.

Välkomna

Sigtuna BK, [www.sigtunabk.com](http://www.sigtunabk.com)

### SATSERUPS IBF inbjuder till SKÅNEVARGEN

Söndagen den 1 september

**Plats:** Klubbens utomhusbana i Satsrup, Hörby. Skyltat från E22, norr om Ekerödsrasten  
**Start:** Kl. 10.00, uppvärmning kl. 09.00 – 09.45  
**Rond:** Jakt 30 mål  
**Domare:** Ervin Herbertsson och Hans-Åke Olofsson  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF  
**Anmälan:** Senast söndagen den 25 augusti till: Roger Nilsson, [bettanroger@hotmail.com](mailto:bettanroger@hotmail.com), 0413-226 87 eller Bertil Nilsson, [bertil.ludde@gmail.com](mailto:bertil.ludde@gmail.com), 0415-513 50  
OBS! Inbetalning sker klubbvis till pg: 696769-9 senast 25 augusti.  
**Anm. avg:** Klass 16-60 och LB, 160 kr och Klass 10-13, 100 kr  
Vid efteranmälan tillkommer 50%  
**Servering:** Enklare servering kommer att finnas.

**VÄLKOMNA**

### Vetlanda Bågskytteklubb inbjuder till Vetlandajakten 2013 Lördagen 6 juli, 2013 Tävlingen ingår i 3D-touren

**Plats:** Vetlanda skjutbana, följ skyltar Centrum/ Vetlanda Motorstadion. Skyltat från väg 31/32:an (Nässjö) & 47:an (Målilla)  
**Tävling:** 1x30 mål 3D-djur. Klasser enligt SBF.  
**Starttid:** Kl. 10.00  
**Värmning:** Från kl. 09.00 – 09.45  
**Avgifter:** Senior: 200 kr Junior/motionär: 150 kr  
**Anmälan:** Senast söndagen den 30 juni 2013  
Endast via e-post : [jokke.e@telia.com](mailto:jokke.e@telia.com)  
**Vid anmälan efter sista datum uttages avgift med 50% av startavgiften**  
**Info:** Annica Mathson Berg: 070-2488507 (OBS! ej anmälan)  
**Servering:** Sedvanlig  
**Ps!** I väntan på prisutdelning kommer vi att erbjuda längdskjutning då tävlingen anordnas i anslutning till en 300 meter gevärsskyttebana!

**Hjärtligt välkomna!**

Vetlanda Bågskytteklubb





PÅ UPPDRAG AV  
SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET  
INBJUDER SKÖVDE BÅGSKYTTEKLUBB TILL

SVENSKA MÄSTERSKAPEN I JAKT  
Lördagen och Söndagen den 14 – 15 september 2013

Tävlingsplats:	Skövde Bågskytteklubb Claesborg, Simsjövägen Skytning kommer att finnas på infartsvägarna.
Tävlingsform:	2 X 30 jaktmål
Uppvärmningsskjutning:	Lördagen kl. 07.30 - 08.45 Söndagen kl. 07.30 - 08.45
Uppställning:	Lördagen kl. 09.00 för invigning och upprop Söndagen kl. 09.00 för upprop
Tävlingsledare:	Stig Svensson Skövde bågskytte klubb
Klassindelning:	Samtliga klasser enl. SBF 21-klass och uppåt Såväl individuellt som lag. 13 klass är välkomna att skjuta. Dom kommer att skjuta på svart påle.
Anmälningsavgift:	Individuellt 400:- Lag 250:- 13 klass 200:-

Avgiften sätts in klubbvis samtidigt med anmälan på  
postgiro 231078-7.  
Ange Jakt-SM på inbetalningskort.

Boende	Se <a href="http://www.nextskovde.se">www.nextskovde.se</a>
Anmälan:	Skriftlig anmälan skall ske klubbvis på utsänd blankett och skall vara oss tillhanda senast 12/8 2013 under adress Skövde bågskytteklubb, att Mikael Johansson Forsby Solvik 541 92 Skövde

MER INFO OM TÄVLINGEN FINNS ATT LÄSA PÅ INBJUDAN SOM SKICKAS TILL KLUBBARNA, SAMT PÅ  
[www.skovdebagskytte.se](http://www.skovdebagskytte.se)

Tävlingsexpedition:	Fredag kl. 17.00 – 20.00, lördag kl. 07.00 – 18.00, söndag kl. 07.00 – 18.00
Efteranmälan:	Efter utgång av ordinarie anmälningsstid i mån av plats mot 50% förhöjd anmälningsavgift.
Upplysningar:	Mikael Johansson Tel 0708-787338 Stig Svensson Tel 073-4292960



# Stocka Bågskytteklubb inbjuder till följande tävlingar

## Stocka-pilen lördagen den 21 september 2013

Plats: Stocka IP

Lat N 61° 53' 30" Lon E 17° 19' 38"

Tid: Kl 10.30 med uppvärmning, därefter direkt start

Rond: FITA 1400 (Stjärntävling) med pil i 6 pils serier på långhållen  
Knattar SBF 20 m 72 pil i 3 pils serier

Avgift: Seniorer 150 kr juniorer 100 kr 10 klassen 50 kr per tävling

Anmälan : Senast lördag den 14 september till Carl-Åke 0705256917  
mail: [41240@telia.com](mailto:41240@telia.com)

Upplysningar Leif Söderberg 0702165236

Hamburgare, korv, kaffe mm finns att köpa

## Spirbåks-pilen Söndagen den 22 september 2013

Plats: Stocka IP

Lat N 61° 53' 30" Lon E 17° 19' 38"

Tid: Kl 9.00 med uppvärmning, därefter direkt start

Rond: FITA 1400 (Stjärntävling) med pil i 6 pils serier på långhållen  
Knattar SBF 20 m 72 pil i 3 pils serier

Avgift: Seniorer 150 kr juniorer 100 kr 10 klassen 50 kr per tävling

Anmälan : Senast lördag den 14 september till Carl-Åke 0705256917  
mail: [41240@telia.com](mailto:41240@telia.com)

Upplysningar Leif Söderberg 0702165236

Hamburgare, korv, kaffe mm finns att köpa

## Välkomna

# 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 bomullstväll

Pris inkl brodyr:  
**140** kr  
Frakt tillkommer.

**Beställ nu!**

Info vi behöver av dig vid beställning:

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

# SBF-Shopen

**SBF-Shopen  
kommer till  
JSM och Tavel-SM**

**Vi ses där!**

**Det går att betala med kort.**

[www.bagskytten@bagskytte.se](http://www.bagskytten@bagskytte.se) 0709-616422



# idrottslyftet



## TEMA rekrytera unga skyttar 2013

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket från Bågar & Pilar. Sök bidraget (5600 kr) på idrottonline efter GDK beställes detta via [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com)

### Idrottslyftspaket

- 5 st Lyon/SF Axiom Träbåge (svaga styrkor max 18 lbs)
- Inkl. Sträng, Enkel Pilhylla, Bågrem
  - 15 st Beman Flash Pil 1000 – 1400 Spine
  - 5 st Bateman Underdragstab
  - 5 st K & K Armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

