


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

10

Årgång 66
2013

Hans
Krusell
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

Förbund // Ledaren	5.
Förbund // In memoriam	6.
Förbund // Uvecklingshelg i Eskilstuna	6.
Profilen // Hans Krusell	8.
Natonellt // Jakt-SM	10.
Teknik & träning // Att förbereda sig	11.
Internationellt // Final i Världscupen	14.
Ungdom // Yngre Junior Trofén	16.
Bågskyttets grunder // Ett uppsamlingsheat	17.
Idrottens grunder // Vad en tränare kan se	18.
Bågskyttets grunder 2 // Materiel	22.
Bra coaching från början	26.
Nationellt // Oktoberlobben	30.
Internationellt // Tavel-VM/Kongressen	32.
Tävlingsannonser //	33.

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: Bo Palm

Förbundsordförande

Bo Palm
Tel: 070-6555830
E-mail: bo.palm@bagskytte.se

Förbundskansli

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

Föreningskansli

Gullimar Åkerlund
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
Org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
E-mail: kansliet@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 Volungholen, 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 Josefsson, 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
Åttandel	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
Åttandel	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: Mikael Svahn
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
bagskytten@bagskytten.se
0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.
Välj det som passar dig.
Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge
Instinktivt			





LEDAREN

Funderingar av ordförande

Just återkommen från WA-kongressen i Turkiet med efterföljande tavel-VM kan jag konstatera att Sverige har gjort en bra säsong tävlingsmässigt internationellt med bl a den fjärdeplats som togs i Compound-laget på VM. Kvar internationellt finns ytterligare tre stora tävlingar och det är 3D-VM, Para-VM och JVM. Vilket troligen innebär ytterligare en del framskjutna placeringar. Om jag ser fram mot kommande år internationellt så finns det risk att VM i fält kan bli inställt då det för tillfället saknas arrangör. WA håller emellertid på att med ljus och lyckta leta arrangör. Bl a är USA tillfrågade. Eventuellt har svaret kommit redan då detta nummer av bågskytten kommer i era brevlådor.

- I Sverige har vi emellertid inga liknande problem 2014, då vi har arrangörer till samtliga SM. JSM inne i Strängnäs, SM inne i Bollnäs, JSM ute i Göteborg/Lindome, Tavel-SM på Gotland, Fält-SM i Kil, Jakt-SM i Edsbyn och 3D i Huskvarna. Styrelsen har fullt förtroende för att samtliga arrangörer kommer att göra ett bra jobb efter de förutsättningar som finns på respektive ort. Vi har även en del arrangemang klara för åren 2015 och framåt vilket är väldigt positivt.

- Styrelsen har/kommer att tillsätta en del arbetsgrupper som har till uppgift att ta fram förslag/handlingsplaner inom ett antal olika områden. Förhoppningen är att samtliga grupper kan presentera sina förslag lagom till stämman i april. Några av de grupper som är igång eller på väg att startas är:

- **Bågskytten. Papper eller webb?**
- **SBFs 75 årsjubileum 2015.**
- **IT-kommittén i@nseo**
- **IT-kommittén @traktivt bågskytte**

- Sist men inte minst vill jag uppmana samtliga distrikt, klubbar och medlemmar att till SBFs valberedning nominera kandidater till styrelsen och övriga funktioner. Detta gäller även om man inte har nya kandidater utan accepterar de kandidater som ställer upp för en ny period. Viktigt att alla distrikt verkligen svarar valberedningen.

Bo Palm

Tävlingar på gång i november, 2013

Karlsviksträffen, Nykvarnstestet 2, Tunaträffen, N-H träffen Ankarpilen, Lilla Vätterpilen, Angereds-pokalen, 12-metern, Borås Indoor Open, Umeå Combi, Timråskottet, Nykvarnstestet 3, Köldknäppen, Julosten, Skurups Sp. Open.

Svenska Mästerskap 2013

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

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

bagskytten@bagskytte.se



Till minne av Arne Kihlberg i Skogens IF

Min vän och vår bågskyttekamrat Arne, lämnade oss för alltid måndagen den 9 september 2013, men minnet av honom kommer att leva kvar länge. Saknaden kommer att bli stor på våra träningspass, framför allt hans underfundiga kommentarer när det inte gick som han tänkt sig, det har skänkt oss många gemensamma skratt som vi också kommer att sakna.

Jag lärde känna Arne på 60-talet som Slöjdlärare till våra barn och som Seglaren som byggt sin egen Folkbåt.

Jag vet att Arne flyttade till Göteborg någon gång på 80-talet, där han hade en seglarkompis på Skonaren Tärnan.

På hösten när seglarsäsongen var över läste Arne en artikel i tidningen att man kunde få prova på bågskytte i Angered. Han blev biten och började skjuta aktivt i Angereds bågskytteklubb, 1991 till 2007 då han flyttade tillbaka till Oskarshamn och började skjuta med Skogens IF.

Han har vid flera tillfällen ställt upp som klassisk skytt i vårt allsvenska lag. Han har genom åren skjutit flera SM. Jag tror att Höglandspilen Vetlanda 12-10-14 var hans sista större tävling. Däremot tränade han flitigt med Gubba gänget två till tre gånger i veckan fram till juli månad i år. När vi tog lite sommaruppehåll bad han att jag skulle kolla var inomhus-SM skulle gå 2014, så inte hade han gett upp karriären.

Sedan var han väldigt glad för att han kunde åka med till Äspö på vårt 3D-SM, där han träffade många gamla vänner från västkusten och hela landet, och inte minst Ullrika på Bågar och Pilar som han alltid handlade bågskyttematerial av.

Våra tankar går denna stund till Arnes fyra barn.

SKOGENS IF genom: Sune Appelqvist.

Utvecklingshelg i Eskilstuna

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

Från SISU-riks deltog Maria Gidlund i egenskap av kursledare och frågan var hur vi skall rikta in bågskyttesverige mot framtiden. Övrigt på dagordningen stod Idrott on line och IANSEO med Mikael Öhlund i spetsen.

Den inledande diskussionen kretsade kring något man kallar framtidstrender: Dessa indelas i:

- a/ Demografi (befolkningsförändringar).
- b/ Individualisering.
- c/ kommersialisering.
- d/ Syns du inte finns du inte.

Allt detta påverkar oss så klart inom idrotten på riksplanet och ände ned till den lokala idrottsföreningen. Att vi blir allt äldre och friskare i



Metatrender och IANSEO stod bland annat på programmet, vilket rönt stort intresse.



IANSEO-gruppen fick en engagerad inblick.

Sverige, att vi också blir allt mer "multinationella" är bara två exempel på förändringar i vår omedelbara närhet och som får konsekvenser även för den lilla bågskytteföreningen. Tänker vi till exempel på att rekrytera pensionärer, att friska människor som lever allt längre också har ett lika stort behov av en berikande fritid som alla andra.

- Vidare diskuterades begreppet "individualisering". Den här frågan är inte ny för dagen. Den har vi sett prov på förut. Att erbjuda en högre medlemsavgift för dem som inte kan/vill delta i skötseln av klubbstugan eller skjutsandet till tävlingar dök upp för decennier sedan. Begreppet "konsumtionsidrott" är i sammanhanget centralt. Detta betyder att vi bara vill ha och betala för det som är kul och inte vara delaktiga i den aktivitet som leder fram till den roliga/spännande eller intressanta aktiviteten. För mig låter detta som "äbberöds bank" eller upp och ned vända världen. Under denna rubrik väcktes också frågan om hur idrotten skall göra för att hänga med och sticka ut i mediabruset.

- Här har vi berört det som i ovan benämns "kommersialisering" och "syns du inte så finns du inte". Det senaste uttrycket för idrottens kommersialisering är de privata idrottsförenings-företagen och frågan om det heter medlem eller kund. Kring Linköpings universitet kläcktes idén om en digital förening. En sorts dejtingsajt som parar ihop människor med samma intressen i stort eller bara för stunden, "Jag har en timme över på lunchen i dag är det någon som vill ta en löparrunda?".

- Den digitala föreningen är Internetversionen av begreppet "spontanidrott" som även det dök upp för många år sedan.

Goda exempel

Järnvägens IF, Fiskgjusen och Lindome berättade om hur man jobbar i sina respektive föreningar. Ett mycket givande inslag. Anders Fredrikssons föredrag kring Järnvägens resa från 12 medlemmar i en minst sagt spartansk klubblokal till dagens 135 medlemmar och sin nybyggda anläggning fängslade stort. Vi skall ha kul, alla kan vara med på sina villkor och vi gör saker tillsammans säger, Anders om föreningens grundvärderingar.

- Efter detta tycker jag att det hela tappas fart. Söndagens uppdelning av deltagarna i en grupp som lyssnade till SISU: s genomgång av idrott online och Mikael Öhlunds IANSEO kändes inte bra. Den inledande diskussionen kring sådant som vi alla har in på knutarna hade varit bättre med Maria från SISU som guide och diskussionsledare. Dock skall sägas att Mikael's "aptitretare" kring IANSEO på lördagen var fängslande tack vare engagemang och stort kunskande.

Hans Krusell

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



- Just nu är det mest den sociala kontakten och ha kul med alla som jag känner runt om i landet.

Månadens profil är en man som varit med länge, lika mycket på tävlingsbanorna som i arrangemanget av klubbens tävlingar. Hans Krusell är långbåge – barebow – rekurveskytten som nu hunnit fram till compoundklassen. För Hans är den sociala kontakten viktigare än själva tävlandet just nu.

Hans Krusell började skjuta båge något år in på 80-talet. – Det var min mammas chef Bo Engman som tyckte att bågskytte var en bra idé, berättar Hans. Även om jag började med klassiskt som det hette på den tiden blev det tidigt fristil vilket jag också höll på med ända fram till omkring 2000. Nu vet alla som känner

mig att jag också sköt en del långbåge också och vi var en hel hög med skyttar från Motala som började när långbågen slog igenom i mitten av 90-talet.

- Nu kan man tro att Hans inte kunde bestämma sig men så har inte varit fallet. – Jag var nyfiken och ville testa, mins Hans. Långbåge var spännande när det kom och faktiskt var det nog det som var roligast, en träpinne och ett snöre det var allt. Annars var rekurven min grej men jag fick ont i en axel så det fick bli compound till slut. Troligen hade jag skjutit med för starka bågar och inte värmt upp särskilt mycket. - Just nu är det mest den sociala kontakten och ha kul med alla som jag känner runt om i landet. Med sambo och två barn skulle det ta för lång



tid att till exempel skjuta för att bli "bäst".

- *Hur är du som person?*

- Efter lite funderande säger Hans jag är nog en snäll och lugn person som inte brusar upp så lätt, jag är tålmodig.

- *Vilken är din bästa bågskytte-kvalité?*

- Just nu, eftersom jag inte har så mycket tid att träna, lever jag ganska mycket på rutin. Oavsett med vilken bäge jag skjuter så reder jag ut det.

- *Har du något kul bågskytte-inne?*

- Det var nog ett USM, som det hette på den tiden, i Karlstad för många år sedan. Jag tror det var 14 stycken per klass som gick vidare till andra dagens finalskytte, berättar Hans.

- Varken jag eller någon annan förväntade sig att jag skulle ta mig till andra dagen men jag gjorde det och slutade faktiskt på 14:e plats!

- *Motala har ju gjort sig känd som stortävlingsarrangör och där har du varit med länge i arbetet runt omkring.*

- Ja det stämmer, säger Hans. VM-testet 84 när kineserna var här är väl det starkaste minnet även om jag vet att vi hade SM innan dess. Mest har jag varit med och "roddat". En gång var vi "skithustekniker" Pelle Svejld och jag sk-rattar Hans.

Snabba frågor

Om jag skjuter en dålig pil: Då kan jag bli irriterad.

Tumme eller Stanni: Stanni

I skogen gillar jag bäst på: 3D

Arrangera eller tävla själv: Tävla själv

Om det ösregnar:

a/. Åker jag och tränar

b. Stannar hemma och läser en god bok

c/. Spelar kort med polarna

- Då läser jag nog en god bok.

- *Någon förändring i Bågskyttevärlden du inte tror på?*

- Just nu är det nog 2 pilar på 3D: n, dumt ur alla synvinklar.



Hans har massor av bågar

- *Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden vad skulle du göra då?*

- Just nu skulle jag ändra på 3D-reglerna som jag inte tycker är bra. I övrigt skulle jag försöka få upp mediantresset här i Sverige.

FAKTA

Familj: Sambo och två barn 7 och 2 år.

Jobbar på: BT i Mjölby som pulverlackerare.

Utrustning: Massor! En Bowtec Guardian 07: a 57 pound. Draglängd 28,5", två Toxonixsikten, ett Beiter scope på tavla och ett super scope I skogen med 6 gångers förstoring. Release Stannislowski Mirage. Pilhylla: X-terminator HD på skogsbågen. Pilar: ACE 520 med 50 g spets i skogen och 430 med 120 g spets på tavla. Inne skjuter jag Mathews Prestige och Trophy Taker hylla samt Easton Superslam xx78 pilar. Jag har också två Yamaha EX och två stycken långbågar av märket Ferguson samt en traditionell koreansk kortbåge som luftas då och då..

Jakt-SM

- bästa skogs-SM

TEXT MIKAEL SVAHN BILD OWE GRUNDVALL



Häftiga scener när Paris stod som arrangör.

Jakt-SM arrangerades förtjänstfullt i år av Skövde BSK. Christian och Mikael Josefsson hade som banläggare lagt ned tid på enkla banor där det skulle vara lätt att ta sig fram. Detta bidrog till en smidig, rolig och snabb tävling. Det bäst arrangerade skogs-SM vi sett på många år, löd skyttarnas utlåtande.

Kul med allt beröm, tycker Stig Svensson ordförande arrangörsklubben. Alla har så klart dragit sitt strå till stacken men jag måste nog lyfta fram Christian- och Mikael Josefsson och ge dom en extra eloge för banläggningen. Detta har man gjort tillsammans med ett antal av föreningens Långbågeskyttar. – Marken här uppe är lite känslig och vi får till exempel inte röja som vi vill. Vidare fick vi tillgång till ängsmarken först sista veckan vilket gjorde det lite stressigt. Föreningen har stor erfarenhet av skogsmästerskap och själv

var det meningen att jag skulle vara tävlingsledare, säger Stig men jag är borta en hel del med jobbet så det fick bli domare och speaker i stället. Strax under 200 skyttar till start var ganska bra, tycker Stig. Själv tycker jag att jakten är lite svårare/tyngre att arrangera än de bägge andra skogsronderna, det är ju trots allt 60 buttar som skall bäras ut. Nästa gång kanske vi samarrangerar med någon klubb i närheten då blir det lättare att få folk till allt, avslutar Stig.

Resultat

När vi tittar i resultatlistan återfanns här alla de ”vanliga” namnen som Lina Björklund och Lennart Hed men även en och annan överraskning. I listan här nedan kan du se vilka som blev svenska jakt-mästare.



Segrare

DB21	Lina Björklund	Edsbyn	995
HB21	Martin Ottosson	Västervik	1120
HB50	Roine Oskarsson	Vaggeryd	1010
HB60	Winfred Gockert	Grimslöv	980
DC21	Annelie Andersson	Vetlanda	1085
HC50	Börje Johnsson	Växjö	1120
HC60	Johnny Bengtsson	Stockholm	1105
HC21	Lennart Hed	Siljanspilen	1175
DR21	Marie Hallqvist	Ljungby	960
DR60	Renée Modigh	Friskyttarna	880
HR21	Cenneth Åhlund	Stallarholmen	1100
HR50	Roine Knutsson	Grimslöv	990
HR60	Hans Sonesson	Snapphanen	1065
DLB21	Ulla Domeij	Gävle	940
HLB21	Kennet Johansson	Rejmyre	1005

13-klass

HB13	Theo N. Mårtensson	Lindome	630
HC13	Robin Widegren	Gothia	800
LB13	Liam Blomhult	Kungälv	570
HR13	1. Melvin Åhlund	Stallarholmen	1055
	2. Simon O. Åhlund	Nykvarn	1040

Lag

Barebow	Alvesta	3100
Rekurve	Lindome	3055
Compound	Kil	3330
LB	Gävle	2905

Att förbereda sig

TEXT LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN

Även en gammal gubbe kan skjuta båge, men någon gång kanske det är tid att sluta. Med den inställningen bestämde sig Leif Janson, 73, att avsluta sin tävlingsskjutning vid jakt-SM i Skövde i år 2013, efter 61 år som bågskytt. Men den tanken kanske kan ändras nu.



Leif Janson

Vi var klara med skjutningen klockan 13.05 på söndagen! Om arrangörer tänker på samma sätt, kommer vi att få fler skyttar ut i skogen. Tack Skövde, för en bra lektion i banläggning!

Nya regler för veteraner

Ett skäl till att sluta tävla? Nya regler är på gång för oss veteraner, utan att någon har frågat vad vi tycker. Vi skall tydligen skjuta från blå påle vid nationella tävlingar nästa år och är vi färre än 4 skjutere vi i en ny klass, som kallas allmän. Vid SM skjutere vi som vanligt från röd påle. Alltså två olika sätt att skjuta båge på.

- Om detta blir den nya verkligheten och om att vi fattat propositionen rätt, blir det nog inga fler tävlingar för min del. Vi som har jobbat med vår sport i många år, skall vi nu kastas ut i den nya verkligheten av några som bestämmer över våra huvuden. Jag vill skjuta mot mina ålderskamrater, hur många vi är har ingen betydelse. Skippa vår prisutdelning, vi behöver inga priser, skriv oss på en placeringslista på väggen efter tävlingen, men låt oss skjuta i vår klass. Är det tänkt att pensionärerna betalar kronor 200, kan kännas dyrt om man vill tävla många gånger, för att få skjuta i en nyuppfunnen allmän klass?

- Tillbaka till Skövde, där trivseln var på topp. Många gamla kompisar. Vi har en mycket god stämning inom vår sport, den skall vi vara radda om. På lördag kväll blev vi 16 skyttar som tillsammans träffades för en trivsamt middag på Billinge Hus. Hur kan man sluta uppleva detta?



Alla kan bli lite bättre om vi bara gör de rätta sakerna.

Hur kan en uppladdning gå till?

Det att ha sin egen uppladdningsplan fungerar för det mesta så att man faktiskt blir bättre. De koreanska skyttarna har alltid varit mycket noga med att hitta sin rätta känsla i skjutningen. Young Jeong Cho, som var i Sverige efter sitt OS-guld 1992, inbjuden av SBF, hade minskat på sin träning efter OS. Men när hon fick höra att hon skulle tävla mot Jenny Sjöwall (vår idé med en uppvisningstävling och fler än 1000 åskådare) i Jönköping, då blev det andra bullar. Varje dag här i Kungsängen stod hon på kort håll, ca 6 meter, och sköt 8-pilsrier utan tavla bara för att träna upp styrkan och hitta den känsla hon ville ha. Cho hittade formen och vann över Jenny.

- Inför den "sista tävlingen" tänkte jag att jag skulle träna och ladda upp vettigt. I vanliga fall tar jag bågskyttegrejerna och sticker i väg till banan då och då. Ingen riktig koll på materielen, det ska ske regelbundet, vi slarvar ofta med den saken. Medan man försöker hålla koll på skjutningen. Räcker det för att åka till mitt sista SM? Det var min fråga. OK till beslut, det duger knappast.

- Tre månader innan SM gällde följande modell, vilken också gällde för de landslagsskyttar jag ansvarat för tidigare.

- 1) En *noggrann genomgång av materielen* och justeringar av densamma, 2) Det att alltid göra en ordentlig uppvärmning av skuldror och armar samt att torrskjuta med gummiband föregick alla träningspass. 3) *Mängdträning* på kort håll utan precisionskrav i ett ökat antal skott blev en nivå jag knappast orkade, men jag tøjde på den gränsen. Den träningen pågick under en månad. Jag blev nu en sämre skytt, det visste jag skulle ske. Efter hand orkade jag mer och mer. Nu gäller att ha självförtroende att lita på att det jag gjort är rätt "våga skjuta lite sämre". 4) Efter den månaden gällde det att *minska antalet skjutna pilar* till fromma för mer av precisionsskjutning. En skjutning som efterhand innebar mer omsorg kring varje skott. Alla mina komponenter i skjutningens helhet skulle vara med. 5) Därefter började jag öka kraven på bra skott ganska mycket. Den styrka jag fått gjorde att jag kunde stå still några sekunder extra, utan att paniken började komma "skottet måste gå!".



Jag orkade hålla en stund längre om så krävdes. Pilarna kunde skjutas bra ändå. 6) Nu gällde det att börja *träningstävla* mot kompisar, åka till andra banor (borde gjort så fler gånger), känna på tävlingsstressen något. 7) *Tävla* i Katrineholm på 2 x 15 jakt. 8) *Finjustera materielen* ännu en gång, nu till den efter hand kommande bättre skjutningen. Det var mycket effektivt att göra den kompletterande trimningen. Kom ihåg att ingenting skall vara statiskt, allt går att justera. 9) Hitta *det inre samtalet* vilket jag skall använda på SM. Två saker gällde nu, att hitta två s. k ”triggers”, vilka blev: a) Stå rak i hela kroppen (att få bättre arbetsvinklar) och b) ta ett bra tag om strängen (därmed var det lättare att hålla still även under draget förbi klickern). Det var just dessa två delar i min teknik som jag måste hålla efter och jobba med för att kunna skjuta bra. Vid ett annat tillfälle kan det vara en eller max tre andra moment att hålla efter. (Fråga dig själv vilka är de delar av tekniken som du måste hålla efter?)

10) Ju *närmare SM* jag kom, ju *färre pilar* sköt jag per träningspass. 11) Den sista veckan gällde mycket vila, bra kost och vätska. 12) Ingen skjutning skulle ske 2 dagar före avresan till Skövde. 13) Uppvärmningen i Skövde kändes bra direkt. Först gjordes den vanliga fysiska uppvärmningen inklusive gummibandet. Därefter gällde skjutning *bara mot kort håll*. Där det i år stod många skyttar, bra att man upptäckt att det är där uppvärmningsskjutningen skall ske. Jag kände direkt att allt fungerade bra och att jag behövde skjuta färre pilar för att känna mig redo för tävling. Ju sämre tränad jag är, ju fler uppvärmningspilar måste jag skjuta, så brukar det vara. 14) Med ut på varvet tog jag mer dryck än jag skulle behöva. Vätskan är en viktig detalj i alla lägen. Brist på vätska ger en linjär försämring, ju lägre vätskenivå, ju sämre orkar vi prestera.

Bra att ha en mental plan

Efter att man fattat ett beslut om en prestationsskrävande uppgift, är det bra att parallellt med den fysiska träningen också upprätta en upplevelsemässigt bra tankeplan för att komplettera sättet att skjuta. Det spelar ingen roll vilken uppgiften än är, man bör ha med tankarna på det som skall ske. Planen kanske börjar basalt, det

jag nu skall göra, det jag vill förbättra, det jag måste påminna mig om hela tiden och att träningen för mig framåt. Utan att ta med tankarna i träningen av min uppgift är en chansning som kan gå hem. Men det är mycket bättre att ta med tankarna och känslorna i allt man gör.

- Det inre samtalet, min mentala plan, skulle kombineras med mina triggers: ”Det spelar ingen roll var målen står och hur svåra de ser ut att vara, jag skall *göra mitt jobb*, bara tänka på att stå rakt, ta ett bra tag om strängen.” Det blir plötsligt enklare om jag har något att hänga upp skjutningen på.

Bra skjutning

Skjutningen gick bra under hela SM, avståndsbedömningen var något knackig. Det var den säkert för många av oss deltagare. Man skjut-er ju jakt så sällan nuförtiden och avståndsbedömningen är helt klart en färskvara, något man måste öva på. Dag ett hade jag 8 stycken 15 poängare på andra pilen och några höga 15 ettor. Vi var i år i gubbklassen ganska många bra skyttar. Om någon skulle skjuta bättre, ok, men då måste de jobba på ordentligt, var min grundtanke.

- Hasse Sonesson, min gamla skjutkompis sedan många år, fick till ett riktigt kanonvarv dag ett 565 poäng, bäst av alla rekurvskyttar. Mina 510 poäng var långt efter och det var i stort sett omöjligt att jaga ikapp Hasse. Dag två sköt jag samma resultat som dag ett, men det räckte knappast att slå Hasse på fingrarna med.

- Det kan verka vara lite larvigt att skriva om en äldre man som presterar något medelmåttigt. Det var knappast meningen att på något vis teckna en elitbild över Leif, snarare att vi alla kan bli lite bättre, om vi gör just de rätta sakerna. Det att man som äldre kan skjuta hyggliga resultat är förstås kul och att vår sport ger oss sådana möjligheter. Detta tillsammans med den alltid goda stämningen gör att det är svårt att lämna tävlingsbanan. Därmed vill jag uppmana de ansvariga att tänka ett varv till innan de nya för många otydliga, kanske krångliga regler för veteranskyttarna, skall gälla nästa år.



Världscupen - final framför Eifeltornet!

TEXT MIKAEL SVAHN

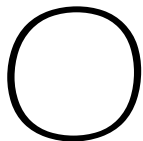
BILD DEAN ALBERGA, WA



Klass	Shanghai	Antalya	Medellin	Wroclaw
HR	OH Jin Hyek, KOR	OH Jin Hyek, KOR	DAI Xiaoxiang, CHN	LEE Seungyun, KOR
DR	YUN Ok-Hee, KOR	CUI Yuanyuan, CHN	STEPANOVA Inna, RUS	YUN Ok Hee, KOR
HC	Gallenthien, USA	LAURSEN Patrick, DEN	WILDE Reo, USA	DELOCHE Pierre Julien, FRA
DC	SEOK Ji Hyun, KOR	LOPEZ Sara, COL	USQUIANO Alejandra, COL	LOGINOVA Albina, RUS

Korea tar åtta av årets 20 individuella guld kan vi konstatera när Världscupcirkusen nu har avslutats. Vårt södra grannland Danmark klarade sig riktigt bra i herrar compound där man under hela cupen tar två guld, ett silver, ett brons, en fjärdeplats och en semifinalplats.

Femhundra meter från Eifeltornet i Paris hade man "kalasarrangerat" årets världscupfinal. Att sedan Korea skulle ta bägge rekurvegulden var kanske ingen högoddsare även om Ellison, USA och Dai, Kina gjordes sitt bästa.



OH Jin Hyek som tidigare vunnit de två första stegen i årets cup slog i finalen den kinesiske vinnaren av tredje steget i Medellin Dai Xiaoxiang med klara 7-3. På damsidan

var YUN Ok Hee, Korea inte riktigt lika överlägsen men 6-4 i finalen mot Deepika Kumari, Indien räckte. Den blott 19-åriga Kumari har tagit silver vid de två senaste finalerna efter att hon debuterat i världscupen 2010.

- Danmark tar sitt första guld genom Martin Damsbo som besegrar Braden Gellenthien, USA med 10-9 i shoot off. De bägge skyttarna känner varandra väl och följdes också åt pil efter pil ända till slutet.



Häftiga scener när Paris stod som arrangör.

- I damklassen vinner även Colombia sitt första Världscupguld genom Alejandra Usquiano. Denna 20-åriga compoundskytt från

- Medellin såg ut att få ge sig mot landsmaninnan Sara Lopez på vägen till finalen men en bingo i sista serien följt av en perfekt tia i Shoot offen hjälpte till, No 3 i världen var avklarad. Därefter eliminerade hon No 2 Albina Loginova och i finalen väntade No 1 den amerikanska stjärnan Erika Jones. Skyttarna följdes åt men i femte serien tar Alejandra en poäng som hon sedan håller ända in i mål, 143-142.



Resultat final

Herrar rekurve

- 1 OH Jin Hyek KOR
- 2 DAI Xiaoxiang CHN
- 3 ELLISON Brady USA
- 4 LEE Seungyun KOR

Damer Rekurve

- 1 YUN Ok Hee KOR
- 2 KUMARI Deepika IND
- 3 CUI Yuanyuan CHN
- 4 VALENCIA Alejandra MEX

Herrar compound

- 1 DAMSBO Martin DEN
- 2 GELLENTHIEN Braden USA
- 3 PAGNI Sergio ITA
- 4 GENET Dominique FRA

Damer Compound

- 1 USQUIANO Alejandra COL
- 2 JONES Erika USA
- 3 LOGINOVA Albina RUS
- 4 SEOK Ji Hyun KOR

Rekurve mixed team

Korea – Frankrike 152 – 140

Compound mixed team

Italien – Frankrike 155 – 157

Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-10-05

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
				43	Skogens IF	5	11	21	
1	Nykvarns BK	24	318	1032	43	BK Friskyttarna	5	13	20
2	Järnvägens BF	16	129	386	45	BK Gripen	2	7	18
3	Stockholms BK	14	90	293	45	Västbo BK	2	8	18
4	Lindome BK	18	98	236	47	BSK Sturarna	12	16	17
5	BK Fiskgjusen	11	64	185	48	Gävle BK	2	4	15
6	Luleå BS	7	61	181	49	Arvidsjaurs BS	1	4	14
7	BS Gothia	16	75	169	49	Ljungby BSK	9	11	14
8	Huddinge BSK	7	63	151	51	Nynäshamns BK	10	13	13
9	Älvenäs BK	5	35	129	51	BK Pantern	2	6	13
10	Uppl/Väsby BF	4	28	129	51	Stenbro BS	3	8	13
11	Avesta BSK	4	30	108	54	Kungälv's BK	1	5	11
12	Södertälje BF	10	42	98	54	Borås BS	1	2	9
13	Sundsv/Ortv BK	8	39	90	56	Kalmar BS	1	2	8
14	Wij BS	6	40	84	57	Vetlanda BK	2	3	7
15	Kristianstads BK	1	20	80	57	Karlskrona BK	3	3	7
16	Tyresö BS	8	33	71	59	Tranås BSK	3	5	6
17	Grimslövs AIF	6	30	70	59	Rumskulla GOIF	1	2	6
18	Rejmyre BSK	2	16	67	59	IF Ulvarna	1	4	6
19	Mjölby BF	3	18	66	62	Katrineholms BK	3	5	5
20	Trelleborgs BK	3	26	64	63	Västerås BK	2	4	4
21	Åtvidabergs BK	3	15	51	63	BK Siljanspilen	1	2	4
22	Strängnäs BK	7	27	49	63	Stockamöllans IF	1	2	4
23	Östersunds BK	6	26	47	63	Tibro BS	2	3	4
24	BSK Iggesund	3	12	45	67	Sätters IF/BK	2	4	4
24	Huskvarna BK	8	18	44	67	Lammhults BK	2	2	3
26	Karlstads BK	7	25	40	67	Söderhamns BK	2	3	3
27	Stallarholmens BK	1	17	39	67	Nora BK	3	3	3
28	BK Dalpilen	4	18	37	67	Skellefteå BK	3	3	3
28	Falu BK	7	16	36	67	BS Grästorp	2	2	3
30	Kungsängens BK	7	16	35	73	Skurups BK	1	2	3
31	Karlshamns BK	3	14	33	73	BSK Gnarp	3	3	3
32	Helsingborgs BK	4	15	32	73	BS Vaggeryd	1	1	2
33	BSK Enviken	5	14	28	73	Roslagens BK	2	2	2
33	BSK Edsbyn	2	12	28	77	Finspångs BSK	1	2	2
33	Angereds BS	4	9	28	77	BK Vildkaninen	1	1	1
36	Bodens BKP	4	12	27	77	IK Österviking	1	1	1
37	Umeå BK	5	15	26	77	Halmstads BF	1	1	1
37	Timrå AIF	8	16	26	77	Linköpings SKF	1	1	1
39	Bollnäs BK	4	13	23	77	Växjö AIS	1	1	1
40	Eskilstuna BS	8	15	22	77	IF Karlsvik	1	1	1
40	Stocka BSK	4	12	22		Totalsumma	383	1781	4723
42	BK Fjädersn	3	13	22					



SBF-SHOPEN

Steg 0 för inomhussäsongens företagsträffar och rekrytering.
Beställ redan nu!



15 kr/styck + frakt.



Grundnivån 100 kr.
Nivå 2 i färg 280 kr.
+ frakt.

Bågskyttets Grunder

Ett uppsamlings- heat

TEXT MIKAEL SVAHN/LEIF JANSON

Ibland är det bra att stanna upp och samla intryck från våra läsare. Först skriver vi i tidskriften att svenska skyttar måste träna mer och nu står det att det är fel att träna mycket. Lätt att bli förvirrad? Därför känns det bra att reda ut begreppen.

senaste numret av Tidskriften Bågskytten är budskapet kunskap – skjutteknik – mängdträning i den ordningen. Alla förstår att ordet ”kunskap” i sammanhanget är en avgörande punkt. Utan kunskap om vad det är man säger som tränare/coach blir slutändan kanske inte så bra som man tänkt.

- Jag uppfattar det du vill säga under rubrikerna "idrottens- och bågskyttets grunder" som har sin utgångspunkt i en grupp människor du jobbat med i några år, stämmer det?

- Kan du ge något exempel från andra idrotter där "gammal oemotsagd kunskap" inte var så bra (orienteringen med deras stabila skor som gjorde fötterna otränade för ojämna underlag).



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : www.bagaropilar.com



2013 TARGET

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





Vad en tränare kan se - spänningar och oro

TEXT LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN/DEAN ALBERGA, WA



Mätningar visar att det är normalt att i tävlingsituationer få en ökad puls... det skall vara så.

I denna sista del i serien om Idrottens grunder kommer vi in på nedärvda reaktioner på olika situationer samt en summering.

När vi böjer en t. ex en arm är det *en* muskel som sköter huvuduppgiften i själva rörelsen, kan ge mer styrka. En sådan muskel kallas *agonist*. På andra sidan av leden sitter en annan muskel som har till uppgift att koordinera rörelsen, den huvudmuskeln kallas *antagonisten*, huvuduppgiften blir att bromsa rörelsen så att ingen skada uppkommer. Det finns flera muskler som ingår i en rörelse, dessa kallas *synergister* och medverkar i rörelsens helhet.

- Om jag blir nervös kan det vara så att *antagonisterna* över lederna får information om att aktiveras. En skyddsreflex går in och gör mig beredd att försvara mig mot ett hot. Man får en oönskad anspänning över leden och rörelsen vi tänkt utföra, skjuta en pil, påverkas. Det kallas ibland *reciprok hämning*, du vet när man vänder ett allmänt bråk upp och ned, nämnaren upp och täljaren ned byter plats. Det är en aktivitet som vill skydda mig mot en fara som i mitt fall knappast hotar mig fysiskt, skammen att misslyckas kan vara hot nog. Tekniken känns annorlunda och tafatt. "Vad har hänt?" tänker jag. Dessa omständigheter har vi kunnat mäta med hjälp av trådlös kontakt till aktivas muskler i tävlingsituationer.



En avspänd utövare kan effektivare använda rätt muskler och rätt delar av musklerna för en bestämd teknik.

- Antagonistmusklerna har blivit oönskat mer aktiva. Jag har erfarenhet av att flera av våra landslagsskyttar, som i början av sin karriär utomlands, upplevt att sådana känslor uppstått. Det gäller i sådana fall att man som coach förstår att upplevelsen knappast är en bagatell för vederbörande. Den som drabbas av liknande symtom faller också ned några trappsteg på sin självförtroendetrappa och man blir *regressiv*, man vänder mentalt tillbaka, och tar bara emot mycket enkla råd. Det gäller först att få skytten lugn och att man tillsammans går igenom vilken teknik skytten har tänkt jobba med. Alltså, det att du låter skytten berätta hur denne tänkt sig tävlingen. Praktiska påminnelser om sådant som skytten redan vet och känner igen, kan i det läget vara lösningen att återfå hans/hennes kommando över det som skytten skall göra.

Ökad pulsfrekvens

Parallellt med mätningen ovan har vi sett att pulsen hos undersökningsgruppen (blandad med landslagsskyttar och medelbra skyttar) har ökat med 30 slag vid ankomsten till en tävlingsarena. Där handlade det handlade det om en frekven-

sökning hos hjärtat, som kommer inom oss som förberedelser inför den kamp som komma skall. Ingenting i litteraturen i ämnet talar om att detta är negativt utan att ökningen skall bedömas som en naturlig reaktion. Det handlar om produktion av *hormoner* och *peptider*, signalsubstanser, vilka gör oss beredda på kamp. Efter studien informerades gruppen om resultaten och de blev glada av att höra att man fick vara annorlunda inför en tävling. Bara vetskapen om att det är naturligt lugnade skyttarna. Även studier i andra idrotter har visat samma typ av reaktioner. Riskerna var att man oroade sig för mycket när man kände sig annorlunda, bildligt talat, man blev nervös/orolig för att man kände sig redo för kamp/tävling.

En liten summering

En avspänd utövare kan effektivare använda rätt muskler och rätt delar av musklerna för en bestämd teknik. Kroppen har förmågan att anpassa sig efter de krav av muskelrekrytering som skall ske. En för oss förstörande faktor är att man har en för stark båge. Det att lära in bra teknik med en lätt båge är förutsättning ett.



Efter hand som man tränat upp styrkan kan man öka på antalet pound, men ha kontroll på bågstyrkan hela tiden, särskilt för unga skyttar. Den stillhet som krävs i skottet för t. ex en compoundskytt är "obegriplig". Hur kan vi lära oss, som människor, att träffa en så liten cirkel om och om igen? Naturligtvis måste avspänning och stillhet råda inom oss skyttar för att bra resultat skall kunna uppnås, det gäller förstås i alla skjutformer. Meddela bara instruktioner du är säker på att de har med skjutningen att göra.

Hur kan jag göra för att bli avspänd?

Här några förslag, som är svåra att beskriva i text:

- Lär dig att spänna av i alla muskelgrupper från huvudet ned till fötterna, helt enkelt skapa en kroppsmedvetenhet.
- Skaka loss armarna inför och efter alla skott du planerar skjuta.
- Sänk axlarna till ett naturligt lägsta läge och *spänn av* kring skulderpartiet, vår mest rörliga del där många muskelgrupper håller skulderblad, axelled och nyckelben på plats.
- Känn på dina elevs armar när de hänger rakt ned, upplever du att de är avspända?
- Försök att lära dig att se skillnaden på en spänd respektive avspänd teknik
- Hur *lite* kraft behöver jag för att lyfta min båge?
- Balansträning och bra ställning på linjen ger resultat. Prova att stå på ett ben med slutna ögon!

- Om du tar upp kikaren efter varje skott har du böjda armar som minskar möjligheterna för kroppen att transportera bort slaggprodukter. Dessutom blir det en pulshöjning, kroppen vill bli av med MS, och det tar längre tid för dig att bli klar för nästa skott. Ta några sekunder längre vila mellan skotten, särskilt om skjutningen börjar bli jobbig.

Bågskyttets Grunder 2

TEXT LEIF JANSON BILD MIKAEL SVAHN/
DEAN ALBERGA, WA



Inställningsmöjligheterna har blivit allt fler.

Hur skall jag som nybörjare eller elitskytt organisera min materiel och min träning för att nå riktigt höga resultat i framtiden eller allra helst i en nära tid? Nu börjar jag med att diskutera något kring vår materiel. När jag träffar en bågskytt som har en bra utrustning är det intressant att notera att i stort sett alla delar i utrustningen ofta håller hög "kvalitet", dyra grejer. Däremot är trimningen ofta av låg kvalitet. Om skytten lägger tusentals kronor på utrustningen och skruvar fast alla detaljer utan att ta reda på hur man skall ställa in och/eller hur jag skall fintrimma sin fina utrustning.



Val av stabilisatorer är ingen lätt match. Leif återkommer i ämnet så småningom.

Här vill jag infoga att dyra grejer knappast betyder att man får den bästa materielen. I den här artikeln ger jag ett exempel på att ett billigare tillbehör kan vara bättre än ett dyrt. Det är knappast så att säljarens argument skall styra den materiel vi använder. Det som skall avgöra är naturligtvis funktionen.

Tidigare hade vi färre parametrar att ta hänsyn till när utrustningen skall ställas in för höga resultat. Vi hade stränghöjden, strängvikten (antal kardeler), nockläget och bästa fall angreppsvinkeln att ta till för att fintrimma bågen. Tillern var som den var, omöjlig att justera. Man kunde förstås ge sig på att slipa ner en av lemmarna för att fixa till tillern. Men det var få som ens funderade på den saken, eller ens förstod varför man skulle ha en rätt inställd tiller. Man hade köpt en båge, den var dyr och fin, det var det. I någon mån var det också stängens tjocklek och materialet i densamma som kunde påverka. Strängmaterialet var mer töjbart, därmed krävdes fler kardeler för att undvika alltför mycket energiförlust i skotten. Det viktiga var att finna en bra trä, stål

eller senare lättmetallpil som kunde passa just min draglängd och bågstyrkan vid mitt drag. Pilarnas dynamiska (då pilen är i rörelse mot tavlans) styvhet, spine, kunde regleras genom olika pillängder och spetsvikter. Man fick också snegla in i andra kolumner på spinetabellerna för att eventuellt hitta en bättre passande pil. Så småningom kunde vi också laborera med olika stabilisatoruppsättningar, vilket är en vetenskap i sig. Man har i Japan och Tyskland försökt göra beskrivningar av hur man skall tänka vid inköp av stabilisatorer. Ingen lätt match att tyda dessa uppgifter kan jag tala om. Man någon bra information har vi fått från dessa undersökningar om vridande moment, vibrationer mm. Jag hoppas kunna återkomma med mer information om just stabilisatorerna vid ett annat tillfälle.

- Om man ändrar en inställning kan flera andra påverkas. Innan ett SM hade jag en skytt som sköt väldigt bra, men på korthåll gick pilarna lägre än de inskjutna märkena. Skytten undrade vilket fel denne gjorde. Eftersom allt såg bra ut frågade jag om denne under den senaste tiden gjort någon förändring. ”Ja, jag har höjt stränghöjden.”



- Min fråga var då om vederbörande trodde att den förändringen kunde ha påverkat, självklart var det så. Efter en kort diskussion ändrades markeringarna på siktet och pilarna började träffa rätt igen. I ett fall som detta är det lätt att tappa självförtroendet och överföra den tekniska förändringen till sin egen skjutning. Vad gör jag för fel? Kom ihåg att alltid vara "kall" när du jobbar med trimningen av din utrustning.

Många möjligheter

Numera har vi som bekant många tillbehör att justera. På bågen har det tillkommit pilhyllor av olika slag. Plungern har också tillkommit också dessa av olika typer med cylindriska respektive koniska fjädrar (vet du skillnaden på funktionerna?) Vi kan ställa in tillern och angreppsvinkeln som vi vill. Ytterligare olika sorters strängmaterial finns att tillgå. För att inte tala om olika sorters lemmar och handtagssektioner, alla olika pilsorter (kolfiber, kolfiber/lättmetall och lättmetall) och den mängd spetsvikter och fenor av olika form och material vi har att laborera med. För några år sedan hörde jag att det fanns 1000 olika piltillbehör, nu finns säkert ännu fler pilsorter och tillbehör. Man kan numera också ställa in vissa bågars "rakhet" med hjälp av skruvar i stocken. Nu börjar jag röra till det hela riktigt ordentligt. Men faktum är att verkligheten är ännu krångligare. Om vi skulle ställa upp en ekvation som visar den perfekta trimningen för skytt A skulle den bli olöslig. Hel klart är således, att det är svårt att teoretiskt få till en perfekt trimning. Om vi dessutom har vårt eget sätt att skjuta bäge på, blir det ännu krångligare. Frågor som "hur ligger dina fingrar på strängen" och "hur tar du upp bågens tryckpunkt i greppet", är relevanta frågor. Men man skall ju också bedöma skytten sätt att släppa strängen. Vem avgör skyttens kvalitet i det avseendet? Det finns ganska bra möjligheter att på nätet teoretiskt försöka lotsa sig fram via flera försök av diverse tillverkare att hjälpa oss en bit på vägen. Ett av dessa är Archer's Advantage (alla fabrikat och pilsorter), kostar pengar att köpa in, och Eastons arrow chart (här får vi bara välja eastonpilar). Hur mycket man än vill närma sig teoretiska lösningar gäller fortfarande erfarenheter, översiktsberäkningar och testskjutningar för att nå bästa resultat. Den saken kan vara svår att klara själv.



Idag skjuter ingen med aluminium pil ute.

För komplicerat

Hur kommer det sig att Tommy Quick kunde skjuta 1322 poäng för 30 år sedan, med den tidens utrustning? Bra fråga kräver ett bra svar. Om vi bara talar om materielens inställning och trimningen var det färre parametrar att hålla reda på. Dessutom fanns färre pilval, spetsvikter och fenor. En lättmetallpil är lättare att trimma in jämfört med kolfiber, materialet är mjukare jämfört och tar upp vibrationer bättre. Pilhlorna var mjukare och mer förlåtande.

- Nu kan man fråga sig, är alla dessa "nya" justeringsmöjligheter till fromma för en vanlig bågskytt? Kan det vara så att det hela blir alldeles för komplicerat? Jag är övertygad om att så är fallet. Om du skall fintrimma två sorters pilar mot varandra, då är det bra om det är enkelt. Nästa fråga blir då vilka två pilset du skall välja? Här är det svårt att på bästa sätt bedöma hur ett sådant val skall ske. 1) Anta att du trimmar in en lätt pil, den går snabbt och stabilt i luften, på träning och i lugn och ro. 2) Det andra setet är något tyngre pilar vilka kräver en justering av bågens inställningar. Dessa pilar kan dömas ut därför att de passar sämre jämfört med test 1. De går något lägre och kräver en ny siktskala. Men tänk om den berörda skytten tar sig tid att justera bågen för test 2 och att denne tar sig den tid som behövs och kanske gör ett tävlingstest, där skytten upptäcker att de tyngre pilarna faktiskt går stadigare och ger mer trygghet och därmed självförtroende. Detta exempel visar att vi måste våga för att vinna.



Nästan alla av de "finare" hylliorna har styva pinnar.

Plunger och pilhylla

Det är för rekurvskyttarna två delar som gör att pilen styrs på bästa sätt mot tavlan. a) Plungern, för sidjusteringar och att med hjälp av den kunna behålla en i sidled så rak pil som möjligt genom skottet (fish tailing, som amerikanerna säger, fiskens rörelser sker ju mest i horisontalplanet.) b) pilhyllan, som många verkar tycka att det skall vara hård "så att man tjänar i kast!" Här har vi nu ett problem i vertikalplanet, upp och nedåtrörelser, (amerikanerna säger om detta purposing, guppandet i rörelsen, som en val simmar).

- Detsamma gäller för compoundskyttarna, vilket fjäderblad är bäst för just min båge och min skjutning? Till rekurvbågarna finns flera magnethylor och skilda konstruktioner kring den lösningen. Alla kostar pengar och den oinvidige tror att den dyraste är den bästa. Den har visserligen fler möjligheter att justeras i höjd och utvidring (hur mycket pilhylla vi behöver ha under pilen och om plungern är utskruvad). Det intressanta är, att nästan alla "fina pilhyllor" har en i stort sett stum anläggningspinne. Den ger liten eller ingen tillåtelse till fjädring i horison-

talplanet (uppåt-nedåt). Självklart ger en sådan pilhylla en större känslighet vid skjutning, även små variationer kan märkas. Under den senaste tiden har jag haft skyttar som i stället valt en mjukare hylla (bland annat Cavaljer). En effekt är av detta är att pilarna går lägre. Då är det lätt att bli rädd och tror att kastet i bågen blivit sämre för att pilarna går lägre. Men hastigheten kan ju aldrig påverkas. Däremot kommer hela siktskalan att förskjutas nedåt. När skytten har förstått den detaljen och börjat skjuta ser vederbörande att han/hon grupperar bättre.

Våga vara mindre hightec

De koreanska skyttarna har fortfarande vanliga plastpilhyllor, just av skälet ovan. Cenneth Åhlund berättade att så fortfarande är fallet, vilket jag såg för flera år sedan. Jag lovar att det är knappast en tillfällighet. Tänk om du skulle vinna en massa poäng bara genom att byta till en enklare och fjädrande pilhylla? Det kan vara värt ett försök, eller hur? Detta är i alla fall något att fundera över.

Vårda självförtroendet

Kolfiber är ett mycket hårt material. Det måste vi tänka på när vi trimmar in sådana pilar. Det att pilarna får en studs vid avskjutningen när jag gör ett något sämre skott kan kosta många poäng och mycket av ditt självförtroende. Självförtroendet tar tid att återfå. Vid åtskilliga tillfällen har jag sett att de allra bästa skyttarna på pilar av kolfiber haft en viss rörelse i flykten, men de har grupperat som bara den.

- Nu börjar inomhussäsongen vilket innebär byte av pilar för många av oss. Nu gäller tunga

stabila pilar som knappast kan påverkas av vind eller regn. Nu har vi också tid att planera inför en kommande säsong då jag hoppas att många av våra skyttar kommer bra rustade inför nästa steg mot världseliten. Materielens trimning är en absolut förutsättning för bra resultat. En liten metafor: "Dålig trimning kan ge 3 dm felträff på 70 m, vid ett något stelare skjutet skott, medan bra trimning kanske ger 1 dm fel vid samma stela skott!"

Bra coaching från början

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Det blir mycket diskussioner när Leif och Tove tränar.

Jag är 13 år skjuter rekurve och bor i Viksjö, berättar Tove Fjällström en av flera unga lovande bågskyttar. Lovande för att hon lär sig skjuta både med ett bra grundarbete från början i träningen. Utifrån den förståelsen är allt hon vill möjligt. Här skall vi berätta genom tre intervjuer om bra coaching och bågskyttets grunder i praktiken.

Kungsängens Bågskytteklubb har Leif Jansson tagit hand om tränaransvaret för ett par skyttar i varierande ålder. Tre av dessa, Tove Fjällström, Albin Heglert och Dawid Hola, Stockholms BK, har intervjuats i syfte att belysa deras upplevelse av "bra coaching från början".

Lovande

Att vara lovande är nästan alltid en bedömning man gjort utifrån prestationer. Men den informationen är för liten för att bedöma hur det står till med bågskyttesverige.



Tove Fjällström

“Jag tycker att det finns för få vuxna runt våra ungdomar som kan ta hand om ett misslyckande eller som kan ”pusha” när det behövs”.

Tove Fjällström en vinnare

Tove skjuter rekurve och bor i Viskjö utanför Stockholm. Det är några skyttar, Leif Janson som ledare och Toves pappa

Tony som bestämt träff i Kungsängens skjuthall. Tanken är att vi skall prata om att jobba med bra bågskyttegrunder.

Tove går i årskurs sju och tycker att hon är ganska duktig i skolan. Hemma i huset samsas familjen bestående av mamma, pappa och lillasyster Frida med en ”bågskyttebana”. Tove har nämligen möjlighet att skjuta hemma i huset när andan faller på. – Perfekt, säger pappa Tony då kan jag se när hon skjuter och laga mat samtidigt. – Det är en jättebra grej, tycker Tove när jag känner för att skjuta då kan jag bara ta bågen och börja skjuta, då blir det också en bra träning. – Jag behöver aldrig tjata om träningen, inflikar Tony hon tycker att det är så kul att skjuta. När vi satt hemma och tittade på finalskytten från Världscupen i Paris blev hon så inspirerad av att titta på andra att hon ville skjuta själv när det väl var dags för guldfinalerna.

- Jag började med bågskytte för två år sedan, fortsätter Tove. Jag skjuter fyra gånger i veckan och har börjat med lite styrketräning också för att orka min 28 poundsbåge.

Hur träningen går till

- *Hur gör ni, du och Leif, när ni tränar?*

- Vi tar en sak i taget, kvalitet först kvantitet sedan. Vi är heller inte så hårda mot varandra, menar Tove vi pratar och jag frågar ofta när det är något jag inte förstår. Just nu har jag nya lemmar och inför inomhussäsongen har jag gått från niopilsserier till trepilsserier för att hålla kvar kvaliteten i skjutningen. Om ett tag kommer jag

att öka antalet pilar igen. På det sättet har jag med mig min skjutkvalitet när bågstyrkan ökar.

- Leif och jag har samma uppfattning

om ungdomsidrott, tycker Tony. Att undvika att pressa ungdomarna utan att med små steg uppnå det man vill. De små grundläggande kvalitetsstegen och förståelse för detta hos skytten är vad som bygger upp en människa snarare än fysiskt hård mängdträning i tid och otid.

- Jag ber Tove beskriva sin skjutteknik. – Det är kul att skjuta båge, jag försöker vara avslappnad i min skjutning och så tränar jag på det jag fått av Leif. – När jag greppat strängen och bågen gör jag ett lugnt jämt uppdrag. Jag andas, men inte för mycket och så väntar jag in att klickern skall gå. Jag jobbar bakåt med mitt avdrag.

- Själva utrustningen sköts av pappa Tony så att Tove bara behöver koncentrera sig på skjutningen. – Mycket av det teoretiska kan man ta varefter ungdomarna blir äldre, tycker Tony de har tillräckligt med saker att tänkas på.

- *Hur är du som person Tove?*

- Jag står för saker, säger Tove jag är rakt på sak, snäll och positiv. Som skytt är jag ödmjuk och jag tycker inte om att skryta. Om jag skjuter en dålig pil då försöker jag tänka bort den och skjuta nästa pil. Går det dåligt en längre tid då brukar jag ta en paus, ta en macka och sedan brukar det kännas bättre.

- *Hur ser din ambitionsnivå ut idag?*

- Jag vill ligga i toppen och tycker inte om att förlora. Har jag chansen att vinna men blir tvåa så blir jag besviken. Jag vill komma till landslaget kanske under det närmaste året, funderar Tove. OS 2016 vore kul men går inte det ja då får det bli 2020 istället.

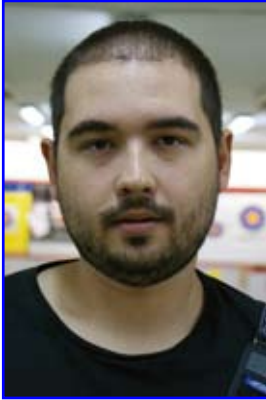
- *Är du nöjd med ”karriären”?*

- Under sommaren har jag tagit två guld och två silver på JSM samt lagsilver och fyra individuellt på NUM, berättar Tove. Idag är bågskytten fortfarande kul, men på ett annat sätt än när jag började. Nu finns det en viss förväntan hos mig och jag försöker pressa mig till bättre resultat eller att vinna en tävling.

- Har Tove växt som person?

- Ja det tycker jag, säger Tony. Hon är mycket starkare som person och hon är så koncentrerad på en sak i taget. Det har blivit många timmars träning på fokus och att metodiskt bygga en bra grund att det har blivit ett mönster. Vilket också har smittat av sig på skolan och mycket annat också.

- Jag tycker att det finns för få vuxna runt våra ungdomar som kan ta hand om ett misslyckande eller som kan "pusha" när det behövs. Ibland behövs det hjälp för att kunna släppa det negativa, tycker Tony. Grundvärderingen är små steg. - Närvaron av vuxna på träningen är också viktig, det är väldigt lätt att en "jargong" övergår i psykningar och annat nedbrytande. Sådant måste tas med en gång.



Dawid Hola

Dawid Hola en vinnare

Dawid Hola är 25 år gammal, han är gift med Anita och de har en liten dotter som heter Julia. Dawid kom först i kontakt med bågskyttet i slutet av 90-talet men efter ett långt uppehåll var han tillbaka 2008 och har skjutit compound sedan 2012.

- I oktober 2010 började jag träna med Leif Janson, berättar Dawid. Nu försöker vi göra enkla saker, skippa det onödiga och våga testa teknik och materiel. Eftersom jag har en och en halv timmes restid till klubblokalen och småbarn hemma har det blivit träning två gånger i veckan de senaste månaderna. Annars försöker jag vara här fyra till fem gånger i veckan och då lite kortare pass. Jag försöker också att löpträna sedan april månad lite varje dag.

- Vi pratar jättemycket, säger Dawid och det märks att man har kul tillsammans.

- Hur är Leif som tränare?

- När jag får träffa och prata med honom känner jag mig mycket lugnare. Jag har blivit mycket starkare mentalt och fått ett bra självförtroende. Han motiverar mig till att träna mer och bättre. Jag gör inte hundra saker samtidigt längre.

Dawids träning sällar sig även den till bågskyttets grunder om små steg, ett i taget. De teoretiska kunskaperna är mycket bättre och sådant minskar oro. Jag vågar testa saker i skjutningen eller i trimningen även om det blir sämre poäng ett tag och Leif finns alltid där om man behöver prata. Just nu jobbar jag i skjutningen med grunden att ligga stilla och slappna av. Jag har inte så bråttom att få iväg skottet. Det är det mest kritiska. Jag greppar också djupt i releasen med avfyrningen långt in i tumvecket och har arbetet högt i ryggen. - Jag har utvecklats väldigt snabbt, tycker Dawid. De första 8-9 månaderna tävlade jag inte alls. Då jobbade vi med skjuttekniken och det har gått fort att få saker på plats.



- Hur är du som person

- Jag har ganska stort tålamod och kan nöta en sak länge om jag vet att jag blir bättre av det till slut. Ibland händer det att jag inte litar på mig själv till 100%, säger Dawid. På tävling finns det en del som låser in sig i en bubbla men jag kan inte vara så utan jag vill träffa folk och prata.

- Vad har du för ambition idag?

- Jag satsar på det Polska inomhusmästerskapet eftersom jag är från Polen och är rankad trea där.

- Jag försöker att succesivt bli bättre på det jag gör. Nivån i Polen är ganska låg i compoundklassen. Rekurvesidan är sponsrad av föreningen medan compounden får betala allt själva. På lite längre sikt vill jag vara med i det svenska landslaget och gärna stå på pallen på ett VM i tavlå. I våras sköt Dawid riktigt bra i Hallsberg (693), där Morgan sköt svenskt rekord på den nya compoundronden, och blev två i grundronden.

- Vad tycker du om karriären så här långt?

- Rätt bra. Det utvecklas i ett bra tempo och jag är nöjd med det. Jag behöver inte bekymra mig så mycket jag har tid på mig. - Ny forskning visar att för mycket "målsättande" inte är så bra, inflikar Leif. Med många resultatmål är det lätt att fokusera på det istället på det man skall göra.

Albin Heglert en vinnare

Albin Heglert är 12 år och bor med sin familj



Albin Heglert

i ett hus med en bågskytteavla på tomten. Albin har skjutit både i fyra år och gillar det liksom att fiska. Även här är det en sak i taget som gäller.

- Ibland tar det några minuter medan andra saker kan ta flera veckor att träna på, säger Albin.

- Vet du vad du skall träna på?

- Ja, det vet jag för det har vi pratat om innan. Det är bra att ha någon att prata med, tycker Albin och Leif kan väldigt mycket om sånt där tekniskt.

- Även Albin har möjlighet att träna hemma. En butt står framme och han kan skjuta när han känner för det. - Annars tränar jag tre gånger i veckan på klubben. Just nu fixar vi med min stränglinjering.

- Vad vill du bli?

- Jag vill skjuta EM och sådant eller ännu längre upp i världseliten, funderar Albin.

- Hur är du när du skjuter både?

- Jag är ganska lugn och koncentrerad.

- Har du någon sämre sida?

- Jo, jag kan komma för sent och glömma mina pilar, avslutar Albin.





Oktoberlobben

TEXT & MIKAEL SVAHN

BILD MIKAEL SVAHN/JESSICA EKBLAD



Vad har vi sagt om att blunda? En ren säkerhetsrisk.



Fina stilstuider.

Rullgräset far förbi i den torra vinden, spåren efter årets största begivenhet för alla bågskyttelebbare var tydliga. Avbrutna bågar, pilrester, några strängar, ett par hjälmar och en sko ligger strödda över fältet. Inte en människa i sikte, en lång pinne med skylten "Friskyttarna" på, står upp och ned mot klubbstugans ena vägg. En annan skylt med texten "Motala är bäst!" hänger på tre kvart från skjutledartornet och gungar i vinden med ett rytmiskt gnisslande.

Vi kryssar oss fram bland dessa stridens lämningar. På ett bort står en hink med pyttipannapölsa och det ryker fortfarande från den öppna elden. Lobbarexpressens mediala insats kan ta sin början.

Efter 18 år kan man tycka vad man vill om förändringens vindar, nymodigheter och utveckling som under åren härjat i detta pyttipannapölsans land. Faktum kvarstår ändå att denna uråldriga

lobbar-ism aldrig visat sig från en bättre sida än just idag. Bärnstensfärgade solstrålar skickar sina magiska tentakler genom den täta låga morgondimman, Berguven är tillbaka och flaxar yvigt i gränslandet. Lobbarexpressen tar sig försiktigt fram mot klubbstugan mellan avbrutna pilar, mongoliska bågar och... små mörkbruna hästar från det inre av Manchuriet??? Hmm, vi trycker oss storögt mot väggen och smiter in genom dörren.

- Ur klubbstugans dunkla inre hörs Stevie Ray Vaughn med "Tin Pan Ally" spela ur den bronsfärgade trattgrammofonen. Mitt på golvet står en stor sopphink i plåt. Ur den samma skyntar vi träpilar med stora vita kalkonfjädrar, vackra träbågar, rosa hallonfestisar och en påse vit sand. Elden sprakar lojt i den öppna spisen. Köksdetaljen har stängt in sig i stugans kulinariska hörn. En skylt sitter på dörren "Inspeling pågår: Hela Sverige kokar" står det.

- När vi lite vimmelkantiga snubblar ut på verandan igen ser vi hur fyra älgar graciöst reser sig upp på fältet. Mitt ibland deras skuttande ben anar vi toppen av en gul flagga.



J Namn	Klubb	1	2	Totalt
1 Emilia Dyhlén	Motala	77	79	156
2 Kalle Johnson	Motala	48	55	103
3 Didrik D.Dötlmaier	Motala	34	26	60
4 Ivar Hultman	Motala	29	30	59
5 Amanda Hansen	Motala	9	9	18



Kjhell, Agneta och Emilia

Det viktigaste

Den som är bäst har ett antal år "varit upptagen med annat". En ursäkt med tilltagande irritation som även i år inledningsvis ogenerat plockades fram. Under högljudda protester släpades han dock till banan och presterade därefter riktigt bra, en sjundeplats nära nog otränad var inte dåligt.

Örjan "the airlinepilot" Karlsson

Örjan lät meddela från urskogen att en dålig rygg fått honom att kasta in handduken "jag kommer med mina självflygande pilar nästa år" säger han till pressen.

Koreahasse

Hasse, som läckt till pressen att han vet vart hallonfestisarna är gömda hade i år bytt upp sin utrustning, fast bara lite. Han sköt nu med en Yamaha EX i "mint condition". Hasse slutar tolv.

Färska Bosse

En av våra färskaste skyttar, kanske den allra färskaste vinner Östgötatourtävlingen i Rejmyre under lördagen. Detta följer han här upp med att berika sistaplatsen med sin närvaro och 49 poäng.

Själva tävlingen

Även detta år visade Kjell Franzén, Motala hur man gör. Möjligen personbästa med 211 poäng före Johan Livfergren, Österviking och Arne Welin dito. I juniorklassen exelerade Motala med att ta de fem första platserna. Överst återfinns vi duktiga Emilia Dylén som dängde till övriga killar i klassen. Kalle "kvicksanden" Johnsson kämpade tappert men "det var som att simma i kvicksand" hördes han muttra.

Till slut

Jag vill härmed tacka alla närvarande för visat intresse och för att även detta lobbarmeeting avlöpte utan missöden. Ett stort tack även för att man är efter år står ut med denna något från sanningen avvikande skrivelse. En liten tanke går till årets kökspersonal som gjorde ett FANTASTISKT jobb.
 - Vi hälsar alla välkomna till nästa års drabbning när det första ljuset letar sig ned genom träd kronorna i tidig morgontimme, när snön lyser vit på taken och endast Kalle är vaken.
 - I gryningen den 6 oktober i nådens år 2013.

- Dom tyckte väl att det där var säkraste platsen idag, muttrar fotografen. Plötsligt ljuder en kraftig signal ur ett stort horn och 27 bågar spänns mot himlen varefter pilarna unisont far iväg med ett svischande ljud. Samtliga missar målet, med marginal. Fotografen skrockar muntert och sätter foten på en bunt förfyllda protokoll...med Kalles hand om. Ett kvidande undslipper Kalle som reser sig och kammar till skulten i hopp om att ingen märkte det där.

- Innan vi kommer till själva tävlingen har vi ett antal viktigare saker att avhandla.

Kvinnorna

Dessa har, utan tillstånd, med åren blivit både fler och yngre. Detta emotser vi med en viss oro ty i backspeglarna kan vi se hur bra det blev förra gången. Nåväl stråhattarna och de rosa hallonfestisarna äro inlåsta och nyckeln gömd. Alla trodde vi att Yrsa Livfergren, Österviking skulle ta hem spelet i damklassen men när det kom till kritan, gav hon bort segern till Agneta Wiikh, Friskyttarna?! Kvinnornas vägar äro i sanning outgrundliga. Trea blir helt nya Ulrika Dyhlén följd av Ida Lilja, bägge Motala.





Tavel-VM

TEXT & MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA



Morgan Lundin (bilden), Glenn Linsjö och Magnus Carlsson blir 4.

Fyrahundraförtioen skyttar från 69 länder gjorde upp om årets Tavel-VM i Turkiska Antalya. Det svenska landslaget på plats bestod av tio skyttar. Bäst i svenska laget blir Ingrid Olofsson, Magnus Carlsson och HC-laget. Den stora sensationen var att danska Maja Jager som tar guld i damer rekurv efter seger mot XU Jing, Kina. 5-5 och shootoff där bägge skjuter var sin på linjen-tia. Maja vinner med någon millimeter! På vägen till finalen besegrar hon även YUN Ok Hee och Ki Bo Bai, Korea.

På lagsidan i herrar rekurve vinner USA före Holland och Frankrike. Korea vinner damer rekurve före Vitryssland och Danmark. Sverige slutar på en hedrande fjärdeplats i herrar compound där Frankrike blir för svåra med 225 – 232. Vinner gör Danmark. I damer compound vinner Colombia. I rekurve mixed team vinner Korea medan Italien tar guld i compound mixed team.

- Compoundlagets lagskjutning är en fantastisk framgång för Svenskt bågskytte. I övrigt visar resultaten att Sverige halkat efter rejält på den internationella arenan, säger sportchef Tomas Johansson.

WA-Kongressen

TEXT CENNETH ÅHLUND BILD DEAN ALBERGA, WA



Kongress hålls i World Archery i anslutning till Tavel-VM, denna gång i Belek, Antalya, Turkiet. På plats från Sverige var vår ordförande Bo Palm och Generalsekreteraren Cenneth Åhlund. Även Gullimar Åkerlund deltog som åhörare då han var med landslaget till Belek. Vi var en av 99 röster på kongressen, rekord, av 150 medlemnationer. Bågskytte börjar blir en välspredd idrott, jämför gärna med flera av de idrotter som i Sverige får fantastisk publicitet när de lyckas. Kongressen genomfördes på ett mycket smidigt sätt med närmast total enhällighet i omval för sittande president Ugur Erdener. Nästan lika tydlig val blev det på andra poster. Motionerna gick smidigt de också, inte ens 1440-rondens uttåg ur VM från 2015 skapade några större vågor i lokalen. Dock ska vi vara alldeles på det klara med att 1440-ronden kvarstår i regelboken som en rond som går att notera världsrekord på.

- Avslutningen på själva kongressen var riktigt snygg, åta Olympiska guldmedaljörer inträder i kongressalen i full team-uniform och delar ut hederspriser till alla deltagare (oftast ideella ledare) för det arbete som genomförts med den strategiska planen 2007-2012, vilket resulterat i att vi gått upp i grupp B från C i den olympiska rankingen av viktiga sporter. Inte ett öga var torrt när vi insåg vad som var på gång. Även våra OS-stjärnor är stora, utan att de bär sig så åt!

- Flera seminarier genomfördes också bland annat om vikten av sociala medier, vi skall vara medvetna om att omvärlden idag tittar först på aktiviteten på ex Facebook innan de eventuellt ringer oss. Hänger ni med? Event tool-box var också intressant, en komplett anläggning som gick att köpa eller hyra, som innehåller mixerbord för TV/kamera, musik, video, tidssignaler, klocka, resultat och allt som behövs för att köra en World Cup-final, exklusive hårdvara i form av skärmar, kameror osv. Det hela kan köras med en person.

- Under kongressen hittar man nya och gamla bågskyttevännen till vilka det knyts allt bättre band. Exempelvis med Frankrike där vi fick ta del av deras kvalitetssystem för klubbar, det från ett land som på kort tid gått från 60000 till 70000 medlemmar och planerar för 100000 medlemmar! De nordiska grannarna umgås vi alltid med och det är alltid lika trevligt.

TÄVLINGSANNONSER

Julosten 2013

När: 30/11 2013
 Plats: Team Sportiahallen (Gamla Luxorfabriken)
 Skyltat: Från R34 och R50.
 Tider: Uppvärmning kl. 09.30
 Start: Direkt efter uppvärmning.
 Rond: 2x30 pil SBF 12m. Fita 18m.
 Med final i 21klass.
 Avg.: Seniorer 200:-. Yngre 130:-. Ej lagtävling
 Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift.
 Betalas till BG 5041-1214 vid anmälan
 Anm.: Hannes Krusell
 Grankullavägen 26
 591 45 Motala
 Senast 18/11 2013
 Mail: hannes.krusell@telia.com
 Ange tapet. Anmäl gärna klubbvis.
 Fika finns i hallen

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

Välkomna!



Eskilstuna Bågskytte-sällskap
inbjuder till

Munktelträffen

Tid: Lördagen 26/10 2013
Start: Kl 10.00 med 2x4 min uppvärmning
Plats: MunktelArenan, Eskilstuna
GPS: N: 59.378028 E: 16.508828
Rond: FITA 18 m/SBF, 12 m 2x30 pilar
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF
Anm. avg: 21-klass och äldre 180 kr
16-klass 150 kr
10 och 13-klass 120 kr
Anmälan: Senast tisdagen 22/10 till
eskilstuna.bagskytte@telia.com
Använd blankett som finns på vår hemsida.
Max deltagarantal: 168 skyttar
Upplysningar: Leif Danielsson 070- 581 61 16
Övrigt: Inneskor är obligatoriskt på tävlingsplatsen

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

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

BOLLNÄS BÅGSKYTTEKLUBB inbjuder till Balderpilen



Tid: lördagen 7 december 2013, start kl. 10.00 med 3x2min
uppvärmning.

Plats: A-hallen Bollnäs Sporthallen

Hedgatan 10, BOLLNÄS

Inomhusskor obligatoriskt.

Rond: FITA 18m och SBF 12 2x30 pilar. Finaler i varje skjutstil

Klasser: Alla enligt SBF

Anmälan: Senast söndag 1 december med tapettyt till
tävlingsledare: Håkan Åsentorp, hakan.asentorp@matarna.se
telefon eller SMS till 0706019410 eller

Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com telefon eller SMS till
0705749507

Anmälningsavgift: 180 kr (16 och yngre 90 kr)

Servering: Sporthallens servering.

Behöriga domare: Rolf Volungholen, Håkan Åsentorp

Välkomna!

inbjuder härmed till

JUNIORSERIE

INOMHUS, 25 nov. 2013 till 9 febr. 2014.

Tävlingsklasser: Alla i C-, R-, L- och B.

Tävlingsrond: 16-klasserna - 18 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
16-klassen Långbåge - 18 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
13-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
13-klassen Långbåge - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
10-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
(C-13 och C-16 mot inertia)

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

Tävlingsstart VECKA 48, 2013 (25/11 - 1/12) samt därefter vecka, 49, 50, fortsättningsvis VECKA 3, 4,
5, 6, 2014 (uppehåll mellan jul och nyår). OBS De som går upp till nästa klass efter nyår får ändå delta i
denna korre till den är slut.

Tävlingsstid: Måndag - Söndag. Skjutna resultat SKALL redovisas till Svenska Bågskytteförbundet seriekom-
mitté senast måndag efter skjutens omgång.

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

ANMÄLAN: Senast den 8 november till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22,
860 30 Sörberge eller Fax: 060-578821, Email: kansaliet@bagskytte.se

Lämna uppgift på namn samt E-postadressen på kontaktombudet för föreningen.

(Resultat skickas endast ut per E-post samt finns på vår hemsida, www.bagskytte.se).

VÄLKOMNA TILL 2013/14 ÅRS JUNIORSERIE

SBF-SHOPEN

Ny t-shirt för engagerade föräldrar.
Utan er stannar bågskyttesverige!

Fler mössor har kommit!

Ett mindre antal hattar har också
kommit... Passa på!



135 KR



Färger i DAMmodell, svensk och engelsk version



Färger i HERRmodell, svensk och engelsk version



Två lager ringspunnen bomull med lycra,
nacktejp, fäkräpmt, dubbel söm,
150 g/m²

- Tryck i två utförande, svenska och engelsk.
- Finns i flera olika färger och storlekar.
- Dam- och herrmodell.

170 KR





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

Idrottslyftspaket

5 st Lyon/SF Axiom Träbåge (svaga styrkor max 18 lbs)

- Inkl. Sträng, Enkel Pilhylla, Bågreg
- 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

