

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

12
Årgång 66
2013

Johanna
Gullroos
Månadens
Profil



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

DANAGE PRODUCTS - WORLDWIDE

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



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

BÄSTA HÄLSNINGAR



DANAGE OF SCANDINAVIA



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

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

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

**THIS CHRISTMAS
DECORATION IS
TRADITIONAL THROUGHOUT
DENMARK**

Redaktionellt // Minnesord	5.
Redaktionellt // Minnesord	6.
Utbildning // HTU II i Hallsberg	7.
Förbund // Ordföranden har ordet	8.
Profilen // Johanna Gullroos	9.
Ungdom // Yngre Yuniör Trofén	11.
Para // PARA-VM i Thailand	12.
Teknik & träning // Balans	14.
Compoundtrimning	10.
Nationellt // Borås Indoor Open	18.
Teknik & Träning // Bågskyttets grunder 3B	20.
Redaktionellt // Julosten/ Reino Lehtonen, belönad eldsjäl	23.
Tävlingsannonser //	24.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

Luxorgatan 1
591 39 Motala
Tel: 0709 - 61 64 22
E-mail: bagsskytten@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: sbf@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.

Interna annonspriser i färg**Reklam**

	Pris	b/h i mm
Helsida	1000 kr	134 x 178
Utfallande	1000 kr	171 x 246
Halvsida	700 kr	134 x 97
Utfallande	700 kr	171 x 119
Kvartssida	600 kr	85,5 x 116
Åttondel	500 kr	85,5 x 58

Tävlingsannonser

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

Annonspris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

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

Omslagsbild: Gullimar Åkerlund
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
bagskytten@bagskytte.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			

**God Jul &
Gott Nytt År!**
och ett stor tack till alla som
läst och bidragit till Tidskriften
under 2013 önskar
Tidskriften Bågskytten





† Tommy Quick är död!

Det är med sorg i hjärtat jag skrivet detta. Tommys sambo ringde till mig i söndags och berättade det tråkiga beskedet. Just den dagen hade jag i SBF: s högre tränarutbildning berättat om Tommys fina insatser på tävlingsbanan. Det var få som kunde skjuta med så avspänd teknik som Tommy. I en internationell tävling i Finland 1983 blåste det mycket hårt under skjutningen på 50 meter, men Tommy sköt ändå 338 poäng, övriga världsskyttar kom knappt över 300. Knappast någon skulle kunna göra om den bedriften i dag. Vi som var med glömmer aldrig den bedriften. Tommy blev också världsmästare i fältskytte i Kingsclere, England 1982. Det var under dessa år Tommy var som allra bäst. Det är också många roliga minnen vid sidan av tävlandet som kommer fram när man tänker tillbaka på åren tillsammans med Tommy. En av våra allra bästa skyttar har lämnat oss. Tommy blev bara 58 år.

Leif Janson f d sportchef och gen. sekreterare

Fel i Trettondagspilens tävlingsannons!

Lördagen den 4/1 2014

Avgift: 21&äldre/180:-, 16/160:-, 10-13/120:-
samt lag 150:-.

Betala via PG 383430-6 senast den 2 januari
eller på plats.

Anmälan till

alvenasbk.anmalan@gmail.com
eller post till Lena Rosander, Tegnergägen 11, 691 37
Karlstad. Info: 076-1261800 eller
073-1820491.

Tävlingar på gång i Januari-Februari, 2014

Startskottet, Nyårspilen, Trettondagspilen, Mellandagspilen, Gyllhemsträffen, Förstapilen, Högländspilen vinter, Östersundsträffen, Bollnäs 25: an, Hässleholms-släppet, Vallonträffen, Djäkne-pilen, Januari-pilen, Angeredspokalen, Handelsbankens Cup, Linköpingsrundan, Extrapilen 1, Blå Jungfrupilen, Sturepilen, Storsjö-pilen, Nimrodträffen, Vinterpilen, 3D inne 2014, WÄ-Open, Kopparpilen, Gylleträffen, Klassträffen, Östersundspilen, Nykvarnsskottet, Värmlandsserien, Östersunds-bommen, F&F, Timråpilen, Värpilen, Kringelpilen, Genrepet, Marspilen, JSM.

Läs mer på www.bagskytte.se



PRESENTKORT

Fullt med
nyårsprenter i
SBF-Shopen!

bagskytten@bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2014

JSM	28/2 - 2/3	Strängnäs.
Senior-SM	15-16/3	Bollnäs.
JSM-ute	18-20/7	Angered/Lindome.
Fält-SM	2-3/8	Kil.
Tavel-SM	16-17/8	Visby Gotland.
Jakt-SM	30-31/8	Edsbyn.
3D-SM	13-14/9	Huskvarna.

Skribenter sökes!

Du som vill skriva om hur du skjutet och tränar eller om material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

bagskytten@bagskytte.se



Det är med sorg i hjärtat som vi meddelar att Arne Smidebrant avled 4/10 2013 efter en tids sjukdom.

Arne var en händig man som hjälpte föreningen med mycket. På somrarna hittade man honom ofta med gräsklipparen om han inte var ute i skogen och sköt med sin långbåge. Han hade många idéer och var alltid villig att hjälpa till. Han var aktiv ända in i det sista och vi kommer att sakna honom.

Vi vill även sända en hälsning och visa vårt deltagande till Arnes familj.

Vila i frid
//Bs Gothia

ÅRETS SKYTT

Grattis Lina Björklund som av en enig styrelse har blivit utsedd till årets skytt 2013.





HTU

- Högre tränarutbildning i Hallsberg, del II

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Massor av erfarenhet levererades av Bobby t. v. och Martin t. h.

I slutet av november genomfördes del II av förbundets högre tränarutbildning HTU i Järnvägens förträffliga lokaler. Fokuserad träning och mentala strategier, skjutteknik för barebow och LB (vilka slogs ihop) samt Fysisk träning och uppvärmning stod på programmet. Tyvärr kunde PeO Gunnars, en av de kursansvariga inte närvara vilket föranledde en del omkastningar.

Kursdelarna var av mycket hög klass där Bobby Larsson och Martin Ottossons föredrag kring skjutteknik och trimning för barebow resulterade i stort engagemang från deltagarna.

- Michail Tonkonogi som är professor i medicinsk vetenskap vid högskolan i Falun pratade här om "Fysisk träning och uppvärmning".

Michail har tidigare skrivit i Tidskriften om bland annat "Statisk uthållighet i bågskytte", nummer 10, 2012. Michail är en engagerande föreläsare som genast fick igång åhörarna, "ska jag säga det ni vill höra eller ska jag säga som det är" frågade han inledningsvis. Ja, det sistnämnda tyckte alla var en bra utgångspunkt. Efter en del matematiska uträkningar kom man fram till att en "normal" compoundskytt handerar stora krafter med hög precision och det talades om hela 17 hästkrafter. Behöver man bland annat vara stark och ha vältränade muskler för att klara av det... absolut! var budskapet.

- I nummer 11 konstaterades att vid styrketräning får man "betala" med sämre prestationer

och att kroppen återhämtar sig när uppbyggnadsstråningen trappas ned (vilket inte kommer med en gång utan kräver lite tålamod).

- Vidare diskuterade Michail kring begreppet ”uppvärmning”. Varför skall vi värma upp, var frågan? Jo i uppvärmt tillstånd ”presterar” våra muskler bättre. Man hoppar till exempel högre med uppvärmda muskler än med kalla.

- *Jag kommer ihåg att vi hade kollektiv uppvärmning (ledd av Leif Janson) på inomhus-SM i Falun redan i början av 80-talet.*

ändå är uppvärmning inte helt etablerat ute i klubbarna, red. anm.

- Leif Janson, berättade om ”fokuserad träning och mentala strategier”, avspänning och självförtroende. Detta har han också skrivit om i Tidskriften under året.



Bo Palm

Ordföranden har ordet

TEXT: BO PALM BILD: ERKKI AHVENVAARA

Vid styrelsemötet i månadsskiftet november/december beslutades bland annat att till ny sportchef efter Tomas Johansson utse Mårten Blomroos som varit och kommer att fortsätta med sitt uppdrag som ledare för, ungdomslandslagen. Styrelsen vill passa på att här tacka Tomas för alla de år som han helt ideellt ställt upp och gjort ett fantastiskt jobb med ansvar för sportkommittén och våra landslag. Dessutom har sportkommittén valt in Kaarina Savilouto till ledamot i sportkommittén som koordinator för regiongrupperna. Kaarina har under flera mästerskap deltagit som en resurs när Paralandslaget varit ute på olika mästerskaps-tävlingar och utfört sina uppdrag till belåtenhet. Därför är vi övertygade om att hon kommer att fortsätta att göra ett lika bra arbete i framtiden. Kaarina är även en av de skyttar i Sverige som tävlar mest vilket även det är positivt i det uppdrag hon fått i sportkommittén.

- Andra saker som beslutades på styrelsemötet var bl.a. att ett antal utredningar fortsätter, såsom elitsatsningen för framtiden, bågskyttens

framtid, vårt 75-årsjubileum och en hel del annat.

- Sist men inte minst kunde vi på styrelsemötet konstatera att vårt medlemsantal ökat kraftigt under de senaste åren och att vi nu med ökande hastighet närmar oss en nivå i medlemsantal som vi inte varit i närheten av sedan 80-talet. Vi kan även konstatera att vi konstant ökat antalet tävlande lag i korren, i allsvenskan och rent generellt i antalet tävlande totalt sett.

- Styrelse tog även beslut på att utse årets skytt vilket som vanligt var en grannlaga uppgift då det fanns ett antal skyttar som vi hade att välja mellan. Trots detta var vi ganska snabbt helt överens om att till årets skytt ytterligare en gång utse Lina Björklund bland annat på grund av seger i World games. Vi har även fått in ett antal förslag på kandidater till årets kvinnliga och manliga ledare. Dessa förslag kunde vi inte ta ställning till eftersom nomineringstiden inte går ut förrän vid årsskiftet. Det finns med andra ord ytterligare en liten tid för klubbar och distrikt att skicka in era nomineringar.

- Avslutningsvis beslutades även om att 2014 års förbundsmöte kommer att genomföras i Dalametropolen Falun.

- Styrelsen vill samtidigt här passa på att tacka alla medlemmar och anställda i Svenska bågskytteförbundet för ett fint arbete under 2013 och tillönska alla en god jul och ett riktigt gott nytt år.



Johanna Gullros

TEXT: GULLIMAR ÅKERLUND BILD: MIKAEL SVAHN



Johanna håller koll på vätskenivån under JSM i somras.

Den här månaden var det dags för en tjej och det ingen mindre än Johanna Gullros, IF Karslvik. Johanna har utvecklats mycket det senaste året och tränar ofta framför spegeln. Det är viktigt med en egen tränare och för Johannas del är det Gullimar Åkerlund.

Johanna har mellan 5-8 bågskyttepass varje vecka och hon tar även hand om fysiken.

- *Hur tränar du?*

- När jag tränar händer det ofta att jag tränar på dagtid då använder jag mig alltid av spegeln, spegeln är ett väldigt bra hjälpmedel för att kunna se hur man gör och se att man jobbar på rätt saker. Speciellt när man har en ny sak att jobba på, så man inte går tillbaka till sitt gamla. Även de gånger jag tränar på kvällar vill jag gärna ha ett öga på spegeln.

- *När du jobbar med spegel, beskriv lite hur du gör detta.*

- För tillfället jobbar jag med att vara så stilla som möjligt, då har jag spegeln så jag ser hela bågen och hela mig. Jag har mycket fokus på långstapben för det är oftast den som rör sig mest, sen mellanåt slänger jag en blick över resten så det ser hyfsat ut. Jag brukar skjuta tre pilar med spegeln sedan en där jag skjuter på tavlan (tavlan är där även fast jag kollar i spegeln). Tanken med det är att få samma känsla med eller utan tavla samt spegel.

- *Vet att du genomför många träningar med kamera. Beskriv lite hur det går till*

- Oftast är det Gullimar bakom kameran som filmar, han filmar från olika håll och avstånd sen kollar och analyserar vi filmerna tillsammans. Det har ofta varit filmer mer fokuserat på släppet eftersom vi jobbat mycket med detta.



- Vi brukar också helhetsfilma, där man ser vad som rör sig och vibrerar i skottögonblicket.

- *Är kameragenomgång en viktig del för dig.*

- Ja det är den! Man märker fort att det är mycket man tror man sett med blotta ögat som inte har någon betydelse på själva skotten och att det är mycket man missar med ögat. När vi går igenom det som är filmat är det lätt att förstå vad man ska jobba med och varför, man får det svart på vitt. Man ser så bra med kameran, saker att jobba på, så varför inte alla använder sig av höghastighetskamera förstår jag inte.

- *Hur mycket tränar du.*

- Det skiljer sig lite från vecka till vecka men oftast något mellan 5-8 bågskytte pass i veckan.

- *Hur förbereder du dig inför en viktig tävling?*

- Innan en stor tävling brukar jag ta det lite lugnare med träningen och skjuter till exempel färre pilar än vanligt. Sedan ser jag till att få ordentligt med sömn, mat och vatten.

- *Hur återhämtar du dig?*

- På samma sätt som när jag förbereder mig, vilar, äter och dricker vatten. När jag återhämtar mig brukar jag även lyfta fram de bra saker som fanns i min skjutning, tänka på hur känslan var så jag kan behålla den även i fortsättningen.

- *Vad betyder det att vara med i Norrlandsgruppen.*

- Att få vara med i Norrlandsgruppen är viktigt för mig, vi har väldigt kul på våra läger och all hjälp och alla lärdomar man får där har varit en bra början på en ordentlig utveckling och satsning. Det kommer att bli jobbigt när jag blir för gammal för att vara med för det är mycket glädje och lärdomar som kommer fram.

- *Vad betyder juniorlandslagsgruppen?*

- Juniorlandslagsgruppen är som nästa steg i utvecklingen. Där är det som man får en extra morot för att vilja utvecklas mer för att eventuellt få åka på landslagsuppdrag. Att få komma med i Juniorlandslagsgruppen bekräftar lite att man kommit framåt i sin utveckling och karriär.

- *Vem tränar dig och vad betyder tränare för dig i din utveckling som bågskytte?*

- Jag tror att det är väldigt viktigt att ha en tränare som man kommer överrens med och vill jobba tillsammans med för att kunna utvecklas på rätt sätt. Jag har Gullimar Åkerlund som

tränare sedan brukar Stefan Nilsson och Christa Bäckman hjälpa till på sidan av.

- *Hur har ditt skytte utvecklats under det här året?*

- Det här senast året har jag utvecklats som mest, skutmässigt har jag jobbat hårt för att få bättre resultat och lugnare släpp. Sen har erfarenheter också gjort så jag utvecklats när jag fått testat mina nerver internationellt och i större tävlingar.

- *Hur går det att förena träning med skola och kompisar, hinner du med.*

- Nu är det som tur inte så mycket skola längre, så jag har mer tid för träning. Nu när jag studerar i Örebro är jag i Hallsberg nästan hela tiden och då blir inte mina kompisar så glada för det. När jag väl är hemma är de så vana att träningen har sin tid och de sin. Med tanke på att det varit så även innan bågskyttets tid så händer det att kompisarna får komma med och träna.

- *När du fystränar har du något program du går efter.*

- Den fysträning som blivit den senaste tiden har bestått av gummiband, armhävningar, sit-ups, rygglyft och powerwalk. Styrketräningen är inte till för att bygga en massa muskler utan den är till för att förebygga skador och att orka hela tävlingar.

- *Vad vill du med ditt bågskytte i framtiden.*

- Det vore roligt att få utvecklas så pass att jag passar in i senioreliten och få vara med på OS och andra stora internationella tävlingar.

- *Vad är du beredd att göra för att nå ditt mål. (t.ex. träning först kompisar sedan, träna oavsett väder osv)*

- Ja, det mesta. Kompisarna finns ju alltid där hur mycket jag än tränar och tävlar. De brukar bara glädjas av att höra om framgångar. De får sin tid även fast jag tränar. Vädet tycker jag inte bör ha någon betydelse, det är ju sällan en tävling blir inställt på grund av vädet, då är det dumt att ställa in en träning för det. Det som behövs offras är tid och är det något som är roligt som bågskytte, är det lätt att offra den tiden!

- *Vad ser du fram mot med året 2014.*

- Nya utmaningar att bemästra och förhoppningsvis lyckas med.

Yngre Junior Trofén

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-12-01

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng					
1	Nykvärns BK	25	358	1153	44	Stocka BSK	4	12	22
2	Järnvägens BF	16	159	471	44	Skogens IF	5	12	22
3	Stockholms BK	14	100	331	47	Nora BK	3	8	21
4	Lindome BK	20	114	279	48	Västbo BK	3	9	20
5	BS Gothia	18	87	203	48	Borås BS	1	4	20
6	BK Fiskgjusen	11	67	199	48	Vetlanda BK	2	8	20
7	Luleå BS	9	67	192	51	BK Gripen	2	7	18
8	Uppl/Väsby BF	5	35	167	51	Arvidsjaur's BS	1	5	18
9	Huddinge BSK	7	70	162	53	BSK Sturarna	12	16	17
10	Älvenäs BK	5	42	148	54	BK Pantern	2	8	16
11	Sundsv/Ortv BK	8	50	125	55	Gävle BK	2	4	15
12	Södertälje BF	10	54	117	55	Stenbro BS	3	9	15
13	Avesta BSK	4	32	114	57	Nynäshamns BK	10	14	14
14	Grimslövs AIF	6	41	98	58	Karlskrona BK	4	6	13
15	Wij BS	6	47	96	59	Kungälv's BK	1	5	11
16	BSK Iggesund	5	21	89	60	BSK Hudik	3	6	10
17	Kristianstads BK	1	23	88	61	Tranås BSK	4	7	9
17	Mjölby BF	4	25	88	62	Kalmar BS	1	2	8
19	Rejmyre BSK	2	20	82	62	Stockamöllans IF	1	4	8
20	Huskvarna BK	11	32	78	64	IF Karlsvik	3	4	7
21	Tyresö BS	8	34	73	64	IF Ulvarna	1	5	7
22	Trelleborgs BK	3	31	72	66	Rumskulla GOIF	1	2	6
23	Åtvidabergs BK	3	22	68	67	Katrineholms BK	3	5	5
24	Östersunds BK	6	34	59	67	Finspångs BSK	1	4	5
25	Strängnäs BK	7	31	57	69	Tibro BS	2	3	4
26	Timrå AIF	9	25	49	69	BK Siljanspilen	1	2	4
27	BK Dalpilen	4	23	48	69	Säters IF/BK	2	4	4
27	Stallarholmens BK	1	20	48	69	Västerås BK	2	4	4
29	Angereds BS	6	14	47	73	Skellefteå BK	3	3	3
30	Karlstads BK	7	25	40	73	Lammhults BK	2	2	3
31	Helsingborgs BK	6	18	37	73	Skurups BK	1	2	3
32	BSK Enviken	5	18	36	73	Söderhamns BK	2	3	3
32	Karlshamns BK	3	17	36	73	BSK Gnarp	3	3	3
32	Falu BK	7	16	36	78	Kiruna BK	1	1	2
35	BK Fjäders	4	20	35	78	Sävsjö BK	2	2	2
35	Kungsängens BK	7	16	35	78	BS Vaggeryd	1	1	2
37	Umeå BK	5	19	34	78	Roslagens BK	2	2	2
37	Bollnäs BK	4	17	34	82	BK Vildkaninen	1	1	1
39	Bodens BKP	4	15	33	82	IK Österviking	1	1	1
40	Ljungby BSK	10	17	29	82	Halmstads BF	1	1	1
40	BK Friskyttarna	5	17	29	82	Linköpings SKF	1	1	1
42	BSK Edsbyn	2	12	28	82	Växjö AIS	1	1	1
43	BS Grästorp	5	11	27					
44	Eskilstuna BS	8	16	24					
					Totalsumma	418	2135	5665	



Rapport från Para-VM i Bangkok, 28 okt – 3 nov 2013

TEXT & BILD: GULLIMAR ÅKERLUND **BEARBETNING:** MIKAEL SVAHN

Mix-laget skjuter de högsta resultat ett svenskt mix-lag skjutit i dess sammanhang. I övrigt hade de svenska skyttarna svårt att göra sig gällande under mästerskapet. Men man visar dock att det inte är något fel på skjutningen snarare att man behöver träna mer på lag- och mix-lag skytte.

Det blev lite konstigt med resan till Thailand, berättar Gullimar. - För oss som åkte från Sverige över Norge blev biljetten 2000 kr billigare per person än för det Norska laget.

Det norska laget i sin tur reste 2000 kr billigare än oss när man reste med Turkiskt flyg!!

- Nåväl. Resan tog nio timmar och femtio minuter. Vi hade gruvat oss för dåligt benutrymme men som tur var blev vi uppgraderade till första klass och då löste sig den frågan. - Väl i Thailand, luftfuktigheten som slog emot oss när vi steg av planet var inte dålig, fuktigt och cirka 25 grader varmt. Då var klockan bara 08.00. resten

av vistelsen hade vi strålände sol och 35 grader varmt varje dag.

- På flygplatsen hände (det som nästan alltid händer) nämligen att Robert försvinner. Honom hittade vi efter 20 minuters letande.

- En annan kul sak var när vi satt på anslutningsbussen och Pierre plötsligt pekar ut genom fönstret på virrvarret av el-ledningar längs med vägen. - Man skulle inte vilja vara felsökningselektriker i den här stan, undrar vad han menade med det?

- Tisdagen börjar med frukost redan 06.00 (då är klockan 24.00 i Sverige), träningen är mellan 08.00 - 10.00 (vilket blir 02-00 till 04.00 i Sverige). Men skyttarna hade som tur var förberett sig på detta.

- Kul att Mix Haxholm fick sköta pratet på Engelska och Thailändska. Roligt också att eden om "Faif Play" lästes upp av den norska domaren.

- En viktig person för oss var också vår "hjälpreda". Hon kunde fixa många saker till oss som aldrig gått annars.



Gott om plats för Håkan Thörnströms långa lekamen.



Gott om plats för Håkan Thörnströms långa lekamen.



Laget åkte i första matchen mot Finland.

Tävlingdags

Skyttet hade stämt bra till största delen under träningen men det märktes på alla skyttar när starten närmades sig. Alla blev nervösa, skrattnen blev färre och många blev tysta och mer tillslutna.

- Under kvalet lyckades inte alla våra skyttar att hålla ifrån början, blir man nevös så blir man. Zandra Reppe började med 10 åttor till vänster av de första 12 skotten. - Om man har 95 poäng efter 12 pilar och ledarinnan har 115 då är man redan hopplöst efter, förklarar Gul-limar. - Zandra repade sig dock men kom i mål på 634 poäng och totalt en 17:e plats. Zandra som jag tycker är topp fem i världen kom på detta vis att få en svår väg fram till finalen vilket också skulle visa sig. Mia Lilja sköt 610 p vilket är hennes bästa resultat någonsin (605 p). Hon började också skakigt och var även hon mycket nervös.

- Även på herrsidan var nerverna i dallring. Robert började starkt och var total trea efter 18 pilar på 171 poäng. När Robert märkte detta blev det plötsligt mycket svårare att skjuta skotten mot mitten. Han hämtade sig inte utan ramlande ner till en total 33:a med 653 p. Pierre Claesson, 649 p, 38:a och Håkan Törnström, 626 p, 54:a. För Pierres del har han bara varit över de resultat han sköt två gånger tidigare och Håkans resultat var det näst högsta han skjutit på detta avstånd.

- I 48-delen presterar Håkan det bästa han skjutit på 50 meter och 15 pilar (svenskt rekord i klassen HaHC50). Därefter förlust mot Chagas, Brasilien med 129-133 p. Robert Larsson mot Johannesen från Norge, 132-132 och sarskjutning, förlust 9-10 och därmed var den individuella tävlingen över.

- Pierre mötte Muller från Tyskland i första matchen, seger med 140-134. Mycket bra

skytte av Pierre med fem 28:or. Därefter blir det förlust mot koreanen Sin med 134-139.

- Zandra vann i sin 16-del mot Ukrainkan Markitantova med 134-130 p. Mia vinner också sin 16-del mot ryskan Lyzhnikova med 128-124 p. Sedan förlust för båda skyttarna, Zandra mot paralympiska mästarrinnan Daniell Brown med 137-140 p och Mia mot Elenora Sarti, Italien med 122-133 p.

Lagtävlingen Herrar

Där mötte vårt lag Finland i sin första och enda match. Ett inte allt för bra resultat med ganska dåliga skytte (51-52, 56-52, 51-56, 51-53) gav totalt 209-213 p. Att skjuta fyra 10:or, åtta nior, TIO åttor och tre sjuor kunde så klart ha varit bättre, dom kan bättre! Total placering, 9:a.

- Så till vårt Mix-team (Robert och Zandra), start mot Korea. Kanonskytte och VINST över en nation som satsar hårt på detta. 35-33, 37-39, 36-36 och 39-36 ger en vinst med 147 - 144 p. Denna poäng är den bästa som ett svenskt mixlag skjutit i Para-klassen. I kvartsfinalen mötte vi blivande världsmästarna Turkiet. Turkiet har fått fram en kanonskytt (hon vinner också individuellt) vid namn Dag. Siffrorna blev, 35-36, 37-39, 25-38 och 36-39, totalt 133-152 p. Turkarna sköt världsrekord i sin 8-delsfinal med 154 p.

- Robert missade en pil i den tredje serien och var naturligtvis mycket ledsen och missnöjd med detta.



- Noteras kan att Zandra sköt kanonbra i denna final. Mixlaget blir med detta femma och får klart godkänt. - Dock måste vi till nästa år skjuta mycket mera lag och mixlag, menar Gullimar. En träning som kan ge den färdighet och hårdhet som behövs när man möter exempelvis ett lag som Turkiet. Under åttondelen, kvarten och semifinalen sköt dessa skyttar totalt 48 pilar (24 var). Hur många tror ni de sköt utanför gult... svar NOLL!

Finalstudier

När det nu blev finaler kunde de svenska skyttarna tillbringa mycket tid med att studera finalskyttarna.

Tyvärr blev Mia sjuk och låg nedbäddad på hotellet de avslutande dagarna.

Till slut

Efter diverse förseningar, missade flyg och ombokningar av tåg kom vi till slut hem. Det har varit ett antal roliga och spännande dagar med vårt duktiga Para-landslag. Vi måste inse att det finns länder som Turkiet, Frankrike, England, Iran, Japan, Korea, Kina, Holland, Italien, Brasilien och Thailand som satsar heltid och mycket pengar på handikapp inom vår sport. Holland jobbar till exempel efter följande schema: en veckas träningsläger, en vecka hemma, en veckas träningsläger och så vidare. Detta har de gjort i 5 månader före VM (ändå fick man inga framgångar).

Laget: Robert Larsson, Mia Lilja, Håkan Törnström, Zandra Reppe och Pierra Claesson.

Ledare: Gullimar Åkerlund och Kaarina Saviluoto.

Förändringar i det internationella tävlingsprogrammet, 2014

Världscupen steg 1	Shanghai (CHN)	22-27	april
GP Mexiko	Veracruz (MEX)	30	april-5 may
Världscupen steg 2	Medellin (COL)	13-18	may
FISU Universitets-VM	Legnica (POL)	2-5	juli
Fält-VM	Zagreb (CRO)	18-23	augusti

Balans

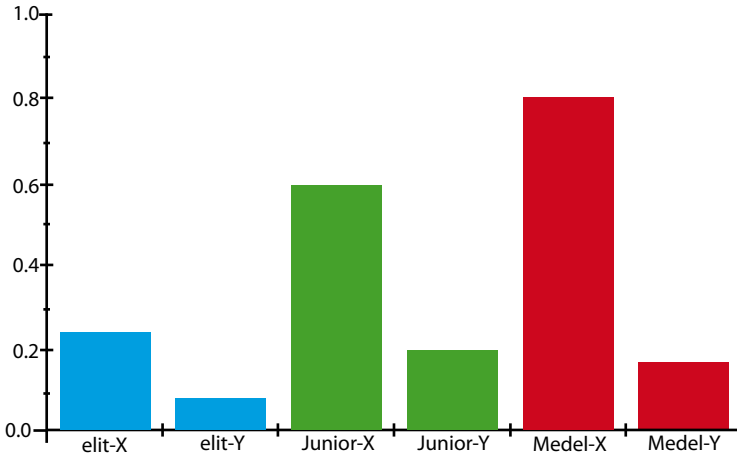
TEXT: MIKAEL SVAHN/LEIF JANSON **BILD:** LEIF JANSON, EAR INTERNAL ANATOMY

I förra numret skrev vi kring bågens rörelse i skottet och att det idag är mycket viktigt att allt är stilla när pilen passerar ur bågen. Skjuttekniken har förändrats, framför allt på bågarmssidan där samma tillbakapressade läge mot ryggraden inte praktiseras längre på riktigt samma sätt. Detta har fått oss att revidera bilden av hur bågen rörde sig i skottet förr till att den inte rör sig alls idag. I sammanhanget skall vi här titta på ordet "balans". Är vi bågskyttar något bra på det och hur träningsbar är den förmågan?



Bild 1

Sd i x- och y-led (stående på två ben och öppna ögon) där x = framåt och y = sidled



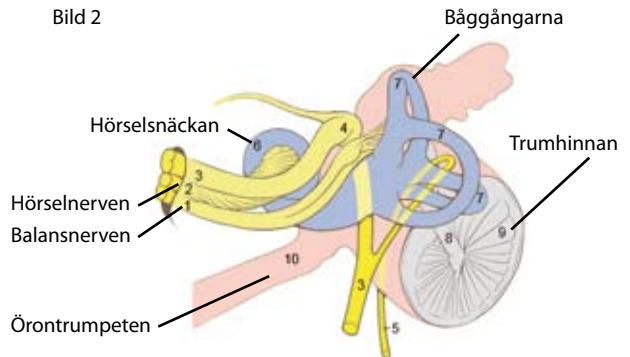
För oss gäller på alla avstånd att bågen för recurvskyttar bara får röra sig ungefär plus/minus åtta tiondels millimeter när skottet går, om vi skall träffa tian. För compound-skytten gäller ungefär 4/10. När vi tittar på kraven, är det lättare att förstå att just stillheten är så viktig. Denna skicklighet, som vi alla fått med oss kallas vår *proprioceptiva* förmåga, det vill säga att känna var vi har våra armar och ben.

Balansen

Grundläggande för bra balans är som vi tidigare sagt avspänning. Duktiga idrottsmän/kvinnor inklusive bågskyttar har visat sig ha mycket bra balans. I vårt fall tränar vi den i varje skott, tusentals skjutna pilar varje år, regelbundet varje vecka. Bra balans kräver avspänning som kräver bra grunder i skjuttekniken inlärnad under bra förutsättningar. Då ger knappast den träning där man övar avspänning i båganden samtidigt som man försöker träffa i mitten på 18 meter de bästa förutsättningarna, allt hänger ihop.

- Så hur viktigt är det att få möjlighet att lära sig rätt (för just dig utifrån bra teknikgrunder) från början? - Jag har en god vän som är framstående pianist och lektor på musikhögskolan, berättar Leif Janson. Han menar att det tar ca två år att få en nyintagen högskoleelev att börja utvecklas... kan ni tänka er det? Två år för en

Bild 2



elev som redan är ganska duktig! De första åren används till grunder och "omskolning".

- Problemet är för det mesta dåliga "instruktioner" som eleven fått tidigare.

Balansorganen, bild 2

- Information om kroppens position, *vår spatiala förmåga* (var finns jag i rummet), sköts av flera organ som sitter i våra öron varav "båggångarna" är de mest kända, kallas *vestibularis*.

- Dessa båggångar känner av rörelser i tre dimensioner upp-ner, fram-bak och åt sidorna. I båggångarna finns en trögflytande vätska som rör sig när huvudet rör sig. Där finns också känselnerver som känner av den hastighet (acceleration) med vilken den trögflytande vätskan rör sig i olika riktningar. I stora drag kan man säga

forts. på sid 18...

*God Jul
och
Gott Nytt År*

Kramar

Ulrika Bengts

Mr!

son





...forts från sid 15

att denna rörelse omvandlas till nervsignaler som går till hjärnan via balansnerv.

- Att vi har två öron leder bland annat till en bättre förmåga att hålla balansen.

Elitidrottarens balans

Två bågskyttar har deltagit i ett test ingående i en studie som gjorts av Andrew Cresswell, Australien som då var gästforskare på biomekanikklubben på KS i Stockholm, test som även Leif Janson var inblandad i, se bild 1.

- Vi testade tre kategorier idrottare från ett femtontal idrotter, berättar Leif: a) absolut världselit med bl. a Petra Ericsson och Magnus Pettersson från bågskytten, b) **Juniorer, lovande ungdomar i olika sporter** c) medelmåttor som tränade mycket med aldrig nådde den riktiga eliten. När vi ser bilderna är vi förstås övertygade om att stillhet och balans är faktorer som är nödvändiga för att lyckas i idrott. Börja redan i dag att jobba med att förbättra din avspänning.

- *Hur träningsbar är balansen?*

- Det finns många sätt att träna balans. Man kan inhandla enkla balansplattor, man kan utan balansplattor öva sig att stå på ett ben i taget, man kan jobba hårt med att lära sig att spänna

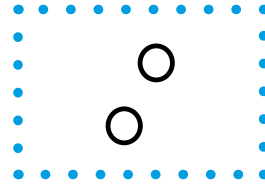
Referenser

Andrew Cresswell, Dr. Med. Vet. "On the regulation of intra-abdominal pressure during different motor tasks".

Andrew Cresswell Karolinska Institutet, Institutionen för neurovetenskap och The University of Queensland, Australien. **Leif Janson**, Avspänd Teknik, SISU Idrottsböcker

av i benens muskler, det går lättare då. Man kan tro att tekniken att stå still kräver anspänning i benen. Men det är precis tvärt om.

Bild 3



En bra övning signerad Michail Tonkonogi från senaste HTU-utbildningen kommer här. Ruta in ett litet område på golvet, vi använde ett långt gummiband, se bild 3. Para ihop skyttar i ungefär samma storlek och be dem att med ena handen hålla upp ett ben och lägga den andra handen på ryggen. Därefter skall man försköta "putta ut" varandra ur rutan. En mycket effektiv balansövning, red anm.

- En annan sak som påverkar balansen i kroppen är graden av rörlighet, till exempel mellan kroppens höger- och vänster sida. Här kan man med fördel avsluta träningspassen med att som högerskytt dra sin bäge med vänster arm och tvärt om för vänsterskytten. Allt för att skapa balans i kroppen och undvika spänningar orsakade av bristande rörlighet.

Borås Indoor Open

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: TOBIAS IDERBRANT

De mest rutinerade skyttarna har tagit emot konceptet med öppna armar, börjar Claes Jonson från arrangörsklubben. De kom för att se hur vi skulle genomföra tävlingen och för att visa att de gillade vår idé och ge understöd för den. I stort sett har de flesta sagt att de kommer nästa år också åtminstone norrmännen som

lovade komma med en mycket större trupp. Ett stort grattis till Carl-Henrik Gidensköld för sina fina 596.

- Att vi slog ihop herr- och damklass tycker många var konstigt men är det verkligen det? Jag kan inte förstå att man fortfarande påstår att damer skjuter sämre än män i finalskytte. En sak som jag tror uppskattades av de flesta



Det vore kul att kunna erbjuda små roliga inslag i tävlingen även när vi kört den i många år, tycker Claes Jonson.

var att vi delade ut vinnarens prischeck till de två skyttar som ledde tävlingen efter grundomgången. Detta med uppmaningen ”vinn idag och behåll dem”. Från media var intresset stort med tidningsartiklar såväl som radio och tv-inslag, tyvärr uppenbarade sig inte Borås Tidnings sportredaktion då de verkade ha haft något fel på distributionen och inte visste om att vi anordnade tävlingen. Trots mail till sportchefen, redaktionen och den lilla ytterligheten att vi stod med på händelsekalendern om vad som hände sportsligt i Borås under helgen i just Borås Tidning, de föll dock till föga på söndagskvällen och ringde vid 20:45 för att få ett snabbt referat.

- När det gäller sponsorer har vi inte jagat dom då vi inte visste hur den skulle tas emot av skyttarna. Vi har bara jobbat med det viktigaste som kommunen, boende, maten och skjuttapeter. De sponsorer vi fått har ställt upp på ett mycket stabilt sätt och jag hoppas att vi efter utvärdering tillsammans med dem kan bygga en grund för framtida samarbete och utbyggnad med fler sponsorer i takt med att tävlingen växer sig större.

2. Nöjda med deltagarantalet?

- Man kan aldrig vara nöjd med ett deltagarantal om inte alla skjutplatser är fyllda och det gärna finns en liten kölista, tycker Claes.

3. Ni har planerat för en inkörningsperiod?

- Tanken var att med de 80-talet buttar som Borås stad lovade att betala åt oss i fall vi fått möjligheten att arrangera en SM-tävling under SM-veckan i Borås 2014. Men då detta inte gick i lås kan vi inte heller flytta ut till en större lokal och kunna ta emot fler skyttar till färre skjutomgångar. Nu får vi ta ett teg i taget istället. Nästa år tar vi emot 160 skyttar och de 32 bästa i respektive klass kommer efter grunden att få skjuta finaler och slåss om pengarna.

4. Vad förväntar ni er av mediatäckning, prispengar och anmälda skyttar när tävlingen är inkörd?

- Vår förhoppning är att såväl Radiosporten som TV4 kommer tillbaka som aviserat och att även BT-sport dyker upp.

- Prispengarna kommer att röra sig uppåt. Vi kommer alltid att låta mer än 2/3 av anmälningsavgifterna gå tillbaka till skyttarna i prispoolen trots att vi faktiskt fått kommentarer av en del skyttar som tycker att till och med det är snålt.

- Tävlingen kommer nog aldrig att bli helt inkörd utan jag vill att vi hittar nya små roliga inslag som utvecklar den även när vi kör Borås Indoor Open 2030.

Rekurv

P Name

- 1 Christine Bjerendal
- 2 Mikael Ekholm
- 3 Pär Lindberg
- 4 Marcus Lindberg
- 5 Roine Magnusson

Compound

P Name

- 1 Njål Åmås
- 2 Linus Strömberg
- 3 Morgan Lundin
- 4 Magnus Carlsson
- 5 Carl Henrik Gidensköld



Bågskyttets grunder 3B

- Hur gör vi med de unga skyttarna?

TEXT: LEIF JANSOIN
BILD: MIKAEL SVAHN





Martinus Grov sköt med 34# vid OS-92 och blev fyra.

Den här gången skall vi fundera över hur vi jobbar med våra unga skyttar. Är det som vanligt med allt för starka bågar för tidigt och en strid ström av instruktioner. Världsskyttar har genom åren visat att det är fullt möjligt att inte bara prestera höga resultat med relativt svaga bågar. Dessutom är det lika fullt möjligt att skynda långsamt på den punkten under juniortiden.

När det gäller nya skyttar kan det vara bra att gå igenom en checklista, minnespunkter för de skall kunna lära sin teknik. Det kan vara alla stegen från fotställning till skottets avslutning. I deras fall blir det många delar att hålla reda på. Men låt det ta tid för dem att sätta sig in i skjutningens alla hemligheter. Inlärningsprocessen sker ju inom eleverna och tiden det tar är individuellt olika. Vilket knappast behöver betyda att den ena har större talang än den andra. Försök att undvika några som helst värderingar i dina instruktioner. En positiv, glad och trevlig tränare är vad skytten behöver.

- Efter hand som dina elever börjar bli allt bättre på att känna in hur de skall göra, programmeras deras tekniker in i hjärnans motoriska centra och automatisering sker. Skjutningen går

lättare och man behöver hålla färre detaljer i sin medvetna del av hjärnan. Nu gäller det att försöka undvika att störa den påbörjade automatiseringen. Dels att du lär ut rätt grund från början, så att du slipper tjata om *ändringar* i tid och otid. En sådan dålig metodik förstör för skytten i bästa fall tar det bara längre tid. Satsa istället på enkelhet och en uppgift i taget. Skyttarna har så småningom svårigheter med olika moment i sin teknik. Det gäller för dig som tränare att klara av att ge individuella instruktioner.

- Men till att börja med är det kollektiv gruppträning och inläring av alla momenten för alla dina ungdomar som gäller. En undervisning vi efter hand lämnar och övergår till just de moment som respektive skytt skall träna på. Ett bra steg för dem är att börja skriva sin egen checklista. En sådan checklista är knappast statisk utan kan efter hand utvecklas till bra påminnelser för dina skyttar.

Svag båge i början

Svag båge, för att lära in en teknik, det håller alla med om, svag båge för att kunna upprepa bra teknik många gånger, håller säkert alla med om också. Svag båge för att bygga upp muskelstyrkan, låter väl OK också det. Svag båge för att orka skjuta fler pilar, borde väl alla hålla med om. Även om du är en riktigt bra skytt, kanske att du kan ställa ner din båge inför inomhussäsongen? Även de som vill bli riktigt bra måste träna upp muskelstyrkan parallellt med tekniken. Allt hänger ihop. Med bra teknik och bra muskelstyrka, genom skjutträning på rätt sätt, gör att du kan öka antalet skjutna pilar i framtiden.

Ur ett referat i en norsk tidning.

17 år gamle Martinus Grov tok Norge med storm da han kjempet seg til fjerdeplass i buskyting i Barcelona-OL i 1992....

- Martinus Grov från vårt grannland Norge sköt med underbar teknik och det med en mycket svag båge, som var 34 # och vid hans långa drag blev den 40 pound, i internationella tävlingar med stor framgång. Vid OS i Barcelona 1992 blev han fyra (4) och sköt senare det norska rekordet på 1346 poäng, är 2 bättre än det svenska. Den båge Martinus sköt med var tillverkad i Norge, lemmarna var gjorda av en skidfabrik,



Genom att jobba med andra får du vidgade vyer.

numera nedlagd tyvärr, och handtaget framtaget efter Martinus egen design.

- Under juniortiden hade Martinus en 30 # båge, som gav några pound till vid hans drag. Med den sköt han 1357 på damronden, vår junior- och en uppgift i taget.”

- När jag i dag pratar med Martinus i telefonen minns han alla roliga träffar vi haft tillsammans inom Norden med löpträning och samordnade förberedelser för internationella tävlingar. Något att försöka ta upp igen?

- Det kanske kan duga med en lite svagare båge också för våra ungdomar. Fundera på om du har rätt utrustning till dina juniorer. Kan de hålla så still som krävs för riktigt bra resultat? Det är inga problem att komma fram på de långa hållen med en modern båge, om nu det skulle vara ett skäl att öka styrkan i våra ungas bågar.

Det är viktigt att du utbildar dig till tränare

Utbildning är också en hjälp till självhjälp. Genom att jobba med andra får du vidgade vyer, vilka kan vara bra att ha för att bättre förstå din egen skjutning. Om du är osäker på hur en instruktion skall gå till, ta hjälp av utbildade instruktörer eller duktiga skyttar.

Tänk på det ansvar du har när du ger instruktioner! Det är ju vi tränare som kan ge möjligheter för våra ung-domar att bli riktigt bra skyttar.

Jag ser och hör om alltför många ”tränare” som ger dåliga råd, de kan därför istället hindra eller i värsta fall förhindra en utveck-

ling. Psykiatern David Eberhart talade för några dagar sedan i radio om att ett av hans barn var med i en idrott, där en utbildad förälder, som trodde att denne kunde sporten, började ge råd hur man skall träna. Det bar sig så illa att Eberhart fick säga till vederbörande att, ”du har inget med mitt barn att göra!” - Nu vet jag att det är tufft att läsa detta som förälder, men för den som ändå vill vara med finns det mycket annat du kan göra. Uppmuntra, fixa saft, kaffe, hålla ordning vid markering etc. Alla behövs och vi gör det vi kan, har vi svårt att hjälpa till, fråga en duktig skytt. Kanske att du vill utbilda dig i en eller flera av SBF: s kurser? Man kan i föreningarna själva arrangera steg-1 och steg-2-kurser i cirkelform. Det är ett kul och bra sätt att vidareutbilda sig, man är fler som samtalar om eventuella problem eller frågeställningar.



Julosten i Motala

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN



Marcus André närmast i bild kom tyvärr inte igång ordentligt förrän "papperarbetet redan var gjort".

Julosten i Motala har arrangerats sedan 1978. Sista lördagen i november var hela 192 anmälda skyttar plus kölista. Detta gör Julosten till en av landets största inomhustävlingar. Inga jättestora överraskningar bland pallplatserna och arrangörsklubben höll sig väl framme. Således korades följande segrare i 21 klasserna Pär Israelsson Nora (HC21), Annelie Andersson Vetlanda (DC21), Mikael Danielsson Linköping (HR21), Elin Kättström Finspång (DR21), Björn Karlsson, Katrineholm (HB21) samt Jessica Larsson Nora (DB21) och Patrik Hjertblom Södertälje (HLB21).

Inslaget med finaler i 21-klasserna bäddade för en hel del spännande uppgörelser och för arrangörsklubben resulterade det i finalen i HB21. Här möttes Örjan Karlsson Motala och Björn Karlsson, Katrineholm ett möte som slutade fem lika och särskjutning där Björns pil var närmast mitten.

I HR Veteran fick arrangörsklubben en segrare i Kjell Franzén som här gjorde sin första tävling efter att ha varit borta från sporten sedan början av 80-talet. Kjell vinner ganska lätt trots en skakig inledning med 514 poäng före Kai Vinberg Södertälje 504p. I övrigt hade man



Kjell Franzén, Motala visar grundkvaliteer i sitt skytte genom att samla ihop sig varefter tävlingen fortskred.

12 skyttar i tävlingen varav 7 i sin första tävling. Hans Krusell var en särskjutning från finalskytten i HC21 men föl på målnöret mot slutliga trean Rolf Anderson, Södertälje.

Föreningens yngsta deltagare Moa Nilsson och Amanda Hansen i DB10 var nöjda med sina tävlingsdebuter. Ett kul inslag var föreningens nytillskott bland långbågarna Göran Lindh som med sin egentillverkade båge och pilar också debuterade på tävlingsbanorna.



Reino mottog i slutet av november Östgöta Correspondentens Eldsjälpris.

Reino Lethonen Eldsjäl

I slutet av november hölls något som kallas Topp 100-galan i Linköping. En gala där bland annat Östgöta Correspondentens pris till eldsjälarna inom idrotten delades ut.

- Hur känns det att ha fått motta ett sådant pris?

- Jättekul! Utbrister Reino, jag förstod inte alls vad som hände när jag blev uppvaktad av Östgöta Correspondenten på klubben för jag hade varken fyllt år eller haft namnsdag. Reino har jobbat med bågskytteungdomar sedan mitten av skjutlotolet.

- Har den nya skjutlokalen inneburit någon förändring?

- Ja det är stor skillnad, tycker Reino. Nu har vi en bågskyttehall, på riktigt nu kan vi jobba med materialen på ett helt annat sätt och vår utomhusbana är också ett stort lyft. - Ändå är det trångt på träningen, säger Reino bortemot 30 stycken.

- Vad tycker du är viktigt när man jobbar med ungdomar?

- Man kan inte vara större än dom och det blir ofta diskussioner om olika saker.

- Vad bestod priset av?

- Först var det förstås äran, säger Reino och så fick jag en resecheck och en klocka, avslutar Reino.

TÄVLINGS ANNONSER

Vetlanda Bågskytteklubb
Inbjuder till **Höglandspilen Vinter**
11 januari 2014

Plats: Vetlanda Bågskytteklubbs skjuthall
Starttid: Uppvärmning: kl. 9.45, 2x4 min, därefter tävlingsstart
Rond: 2 x 30 pil + finaler för de fyra bästa i respektive klass
Klasser: SBF 18 m, ej ålder eller könsindelning
Anm. avg: 200kr vid betalning på plats och 180kr vid betalning via bankgiro: 679-8896.
Anmälan: Senast den **5 januari 2014** på: hoglandspilen@gmail.com
Info: Lämnas av: Annica Berg 070-2488507

Enklare servering kommer att finnas
OBS!! endast anmälan via mejl
Vid efteranmälan tillkommer 50 %

Begränsat antal skyttar, först till kvarn gäller!!

Välkomna önskar VBSK



Stocka Bågskytteklubb Inbjuder till Mellandagspilen och Mellandagsskottet

Mellandagspilen

Tid: Start kl 9.30 med uppvärmning
Datum: Lördagen den 4 januari 2014
Plats: Sporthallen Gnarp skyltat från E4
Rond: SBF 12/18 meter 30 pil
Klasser: Alla enligt SBF **Startavgift** Senior 90 kr Junior 70 kr
Övrigt: Begränsat deltagarantal

Mellandagsskottet

Plats Datum: Samma som ovan
Tid: Start kl ca 11.30 med uppvärmning
Rond: SBF 18 meter 60 pil som skjuts i Matcher om fyra klasser, Compound, Recurv, Långbåge och Baberbow.
Övrigt: Begränsat deltagarantal 6 st per grupp. Förtur för de som deltar i Mellandagspilen 9:30
 I fall det blir fler flera grupper i samma skjutstil sidas skyttarna.
Startavgift 200 kr/180 kr junior förskotts betalning vid anmälan till PG konto 4845921-8, 260 kr/200 kr jun för båda tävlingarna.
Anmälan senast den 28 december
Anmälan till: och upplysningar C-Å Wallin tel 0705256917, Gunnar Sand 0703594143 eller Erik Grantz 0702110818. E post stockabsk@telia.com Anmälda skyttar mm kommer att finnas på www.idrottonline.se/nordanstig/stockabsk-bagskytte Servering finns.

Välkomna

Skogens IF Inbjuder Till

Blå Jungfrupilen

Lördagen den 1 februari 2014 – kl 10:00

Plats: Oscarsgymnasiets B-hall, Oskarshamn. Vägvisning från E22 och RV37/47.
Klasser: Enligt SBF, Ingen Lagtävling
Rond: WA, SBF 18 & 12m. 2 x 30 pilar.
V-pris: Blå Jungfrun till högsta resultat på 18 m. Compound och Recurve.
T-ledare: Tommy Appelqvist
Avgift: Senior och äldre 200 kr, Junior 120 kr.
 Betala gärna klubbvis på BG 58 93 – 67 58.
Anmälan: **Senast Söndagen den 26 januari, 2014.** Anmälan på: www.skogensif.se
 Ange: namn / klubb / kontaktuppgifter /3-spot eller 10-ringad tavla och om möjligt ert licennummer.
 Ni får en automatisk bekräftelse, från anmälningssidan, på er anmälan.
Start: Kl 10:00 med 2 x 4 min uppvärmning.
Servering: Skogens egen enklare servering på plats.
Övrigt: Begränsat antal deltagare. Först till kvarn.
Upplysning: Håkan Johansson
 076-1281985, Sune Appelqvist . 0491-148 64. Klubblokalen 0491-100 71

OBS!!Inomhusskor är obligatoriskt
 Skogens IF hälsar alla varmt välkomna!



Inbjuder till sin årliga ungdomstävling

Handelsbanken *cup*

Lördagen den 25 januari 2014, kl. 10.00

Plats: Klubbens inomhusanläggning i Junkaremålsskolan, vägvisning, södra infarten 1:a rondellen. GPS-koordinater Tranås BSK N: 58.028519 E: 14.994231.

Tävlingsform: SBF 12 m, 2x30 pil. Uppvärmning 2x2 minuter, omedelbart innan start.

Klasser: Vi delar ut vandringspris till bästa förening.

Begränsning: Max 60 skyttar.

Anm. avg.: Individuellt 100:-. Föreningstävlingen är avgiftsfri.

Prisbord: Plaketter till alla som fullföljer.

Anmälan: Oss tillhanda senast torsdagen den 16/1 2014.

Anmälan till: Thommy Persson 0380-454 34, E-post: thommy-persson@telia.com eller Kjell Gindaht 0140-134 04.

Övrigt: Servering med ett rikligt utbud och humana priser erbjuds.

Tranås Bågskytteklubb

OBS!
Gymnastikskor obligatoriskt.
Telefon tävlingsplatsen: 0705-58 06 87.

Välkomna!



INBJUDER TILL
VALLONTRÄFFEN
LÖRDAGEN DEN 18 JANUARI 2014

- START:** Kl. 10.00. Uppvärmningsskjutning från kl. 09.15 till 10 minuter före start.
- ROND:** 2 x 30 pil från 18 respektive 12 meter.
Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.
- PLATS:** Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51.
- KLASSER:** Alla enligt SBF:s bestämmelser.
- DOMARE:** Christer Epparn.
- ANM. AVG:** Senior och äldre 200:- kr. Övriga 130:- kr.
AVGIFTEN BETALAS IN KLUBBVIS I GOD TID FÖRE START.
- OBS!!!!!!!** Tävlingsdräkt enligt SBF:s adresslista 2013 och inneskor är obligatoriska.
- SERVERING** Av kaffe, läsk och varm korv m.m.
- ANMÄLAN:** Senast den 13 jan. till : Bo Andersson/Inger Pettersson tel. 0122-15509
Mellangrindsv. 22 B, 612 37 Finspång.
eller e-mail till: bo.inger.andersson@telia.com

VÄLKOMNA!
FINSPÅNGS BÅGSKYTTEKLUBB



**Inbjuder till
SÄTERS IF/BK's DIPLOMTÄVLINGAR
2014
samt DM-inomhus för NSBF**

Vinterpilen (Ungdomstävling), anmälan senast 29/1

Datum:	2/2 -14
Tider:	Sekretariat från 9.00 Uppvärmning 10.00 Tävlingsstart 10.20
Tävlingsform:	WA 18m och SBF's 12m
Klasser:	10, 13 och 16 klasser
Anmälningsavgift:	80:-
Max antal deltagare:	40 stycken
Priser:	Medaljer till 1:a till 3:e plats samt diplom till alla deltagare

Smedpilen och DM för NSBF, anmälan senast 19/3

Datum:	23/3 -14,
Tider:	Sekretariat från 9.00 Omgång 1: Uppvärmning 10.00 Tävlingsstart 10.20 Omgång 2: Uppvärmning 14.15 Tävlingsstart 14.35 Prisutdelning efter omgång 2
Tävlingsform:	WA 18 m och SBF's 12 m
Klasser:	Alla enligt SBF
Anmälningsavgift:	Seniorer 120:-, ungdomar 80:-
Max antal deltagare:	40 stycken per omgång
Priser:	Medaljer till 1:a till 3:e plats samt diplom till alla tävlande ungdomar
Plats:	Skyttehallen i Industrihusets 10, skyltat från riksväg 70
GPS:	N 60° 20.829', E 015° 45.523'

Övrig information: se Säters IF Bågskytteklubbs hemsida

Vid anmälan: Ange 3-spot eller 10-ringad och skjutomgång 1 eller 2
Gärna på e-post till erik.hjort@dalelven.com
Erik Hjort tel 0225-518 52, 070-216 4 3 79

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!
(FIKA FINNS I LOKALEN!)



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder
Strängnäs BK till Junior-SM inomhus 2014

Fredagen den 28 februari – söndagen 2 mars

- Tävlingsplats:** Thomas Arena i Strängnäs
Tävlingsform: WA 18m samt SBF 12m som kvalificering för finalstegar
- Klasser:** Samtliga 16 och 13 klasser enl. SBF:s regler,
Upp till 13 (10klass)
- Lagtävling:** Onominerade 3-manna klubblag
- Anmälan:** Klubbvis på bifogat formulär med angivande av önskad
skjutomgång – första och andrahandsval senast 2014-01-24
till e-post: tavling@strangnasbaskytte.se alt. Inger Gustavsson,
Eskilstunavägen 9C, 64533 Strängnäs
Arrangören förbehåller sig rätten att inplacera närboende skyttar
i Omgång 1 eller 2.
- Anmälningavgift:** Individuellt 400kr, Lag 300kr, Upp till 13 150kr
- | Dag 1: | Dag2: | Dag3: |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Skjutomgång 1 kl 17.30 | Skjutomgång2 kl.09.00 | Matchskjutning kl.08.30 |
| | Skjutomgång3 kl.13.00 | Individuella finaler |
| | Lagfinaler kl.18.00 | Prisceremoni ca kl.14.00 |
- Not:** Pga att det blivit en policy att skjuta lagfinaler även på JSM måste vi
starta tävlingen med en omgång redan på fredag kväll (i första hand för
närliggande klubbar)
- Tävlingsexpedition:** Öppen fredag kl.15.00-21.00, lördag kl.07.00-08.30 samt 10.30-13.00
för avhämtning av startlistor och nummerlappar.
- Servering:** Öppen under tävlingsdagarna
- Boende:** se länkar under JSM på vår hemsida www.strangnasbaskytte.se
- Vägvisning:** Skyltat från E20 avfart 136 samt från 55 norrifrån mot Strängnäs C
- Information:** Lars Liljenstolpe 0763671525 alt. Inger Gustavsson 0705293657

OBS! Gymnastikskor obligatoriskt OBS!

VÄLKOMNA TILL STRÄNGNÄS



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder Bollnäs Bågskytteklubb till

Svenska Mästerskapen i Bågskytte inomhus

Lördag och söndag 15-16 mars 2014 i Höghammarhallen, Bollnäs

Anmälningssblankett, meny, tävlingsprogram, startlista, om att resa, bo, äta, vad göra på kvällen, nyttiga länkar mm finns på hemsidan:

<http://www1.idrottonline.se/BollnasBSK-Bagskytte/SM2014/>

Klasser: Samtliga klasser enligt SBF:s regler, 21 – 60 och Ha. 16-klass kan delta i 21- klass.

Tävlingsform: Kvalificeringsomgång FITA/SBF 60 pil för alla.

Svenska Mästare i Ha, 50 och 60 klasser koras efter 2x30 pilar.

Finalomgångar: Samtliga skyttar får skjuta minst en match

Lagskytte: Onominerade 3-mannaklubblag C,F,K och LB.

Tävlingsexpedition: fredag 17.00–21.00, lördag 07.30–19.00, söndag 07.30–15.00.

Lördag 15 mars:

Kl. 08.30 -12.30 Kvalificeringsomgång 1

Kl. 12.45 Invigning

kl. 13.00–17.00 Kvalificeringsomgång 2

ca 17.30 Lagfinaler 8 bästa lagen

Söndag 16 mars:

kl. 08.00 Individuella finaler från 1/64

kl. 15.00 Prisceremoni



Anmälan senast 2014-02-15

innehållande: idrottsid, namn, klass, klubb, tapetty, önskad skjutomgång, eventuell lag och menyval mat.

e-post: BBSM2014@telia.com

brev till Bollnäs Bågskytteklubb

SMS till: 070-601 94 10 eller 070-574 95 07

online på hemsidan

Avgifter:

Vid enskild anmälan: individuellt 500 kr.

Vid klubbvis anmälan: individuellt 450 kr, lag 300 kr.

Efteranmälan mot 50 % tillägg.

Betalning till BBSM **bankgiro 808-0194** samtidigt med anmälan.

Information eller frågor, e-post BBSM2014@telia.com.

Vi nås på 070-574 95 07 (Rolf) 070-601 94 10 (Håkan). Gäller även under tävling.

Välkomna till Bollnäs!



Välkommen till Bollnäs!

Varmt välkommen till den lilla staden med det stora utbudet.

Bollnäs är möjligheternas kommun
Här är det alltid nära.

Inom några månader kan du ta ett dopp mitt i stan, lyssna på musik med kommunens gatumusikanter och känna hitstoriens vingslag på Onbacken.

Varför inte besöka vår vackra folkpark eller ta en tur med ångbåten Warpen. Strosa också runt i våra små butiker eller njut av en glass i solskenet på någon av gågatorna.

Men innan allt detta önskar vi er en trevlig vistelse i samband med SM i bågskytte. Spänn bågen högt - och kom ihåg - till Bollnäs i Hälsingland är du alltid välkommen.

www.bollnas.se

BOLLNÄS  **KOMMUN**

VÄGVISNINGSSKYLTAR

www.bagskytte.se

SPECIALERBJUDANDE
med deadline 31/12-2013

10x



1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
 - Hållbart material som står emot väder och vind
 - Dubbelsidigt tryck
(användbar för både höger- och vänster vägvisning)
 - Alla skyttar vet vad dom letar efter
 - Ger ett igenkännande och snyggt intryck
 - Bra reklam för "gående" som passerar skylten
-
- Ställning finns som tillbehör till skylten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING

Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

185 kr

(ord. 43 kr/st)

Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

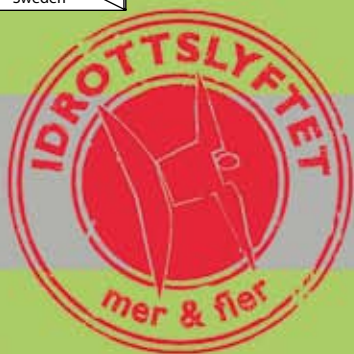
Men för er som vill ha en anpassad så är det ett bra tillfälle att slå till nu!

Maila in din beställning till bagskytten@bagskytte.se

eller ring Mikael på 0709-61 64 22.

Beställningar före 31/12 levereras i början på januari 2014

(ev kan ni få er leverans på Älvenäs BKs Trettondagspil om ni ska dit...=fraktfritt)



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2014

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 stycken SF Träbåge (svaga styrkor, max 18 Ibs)

- 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

