

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**

Svenska BågskytteFörbundet

1-2

Årgång 67

2014

Stig  
Svensson  
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.

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



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

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
	Minnesord	6.
Förbund	Tidskriften Bågskytten	8.
Profilen	Stig Svensson	9.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	13.
Teknik & träning	Christofer Herfindal	14.
	Gympa inför träningspasset	20.
Rörlighet	Hur rörlig bör man vara	22.
	Håll i gång din rörlighet	24.
Tävling	Las Vegas Shoot	26.
Teknik&Träning	Idrottens grunder, Mental träning 1	27.
Teknik & Träning	Bågskyttets grunder	28.
Materiel	The "Sträng" stopper	31.
Utbildning	Utbildning 2014	26.
Förbund	Bättre regelbok	32.
Tävlingsannonser		33.

**KANSLIADRESSER****Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
PG: 37 90 05 - 2  
Redaktör: Mikael Svahn  
Ansvarig utgivare: Bo Palm

**Förbundsordförande**

Bo Palm  
Tel: 070-6555830  
E-mail: [bo.palm@bagskytte.se](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

**Förbundskansli**

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

**Föreningskansli**

Gullimar Åkerlund  
Fagerviksvägen 22  
860 30 Sörberge  
Org-nr: 802000-5065  
Tel: 060-570 130  
E-mail: [kansliet@bagskytte.se](mailto:kansliet@bagskytte.se)

**LANDETS 12 DISTRIKT****MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

**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: Monika Bjerndal, 070-7237866

**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.

**Annon priser i färg****Reklam**

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

**Tävlingsannonser**

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

Annon pris 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@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			







## Ledaren

Nytt år nya möjligheter! Vem kan ge Lennart "Burken" Carlsson en match om den prestigefyllda tävlingen "vem har tävlat mest i Sverige under 2013". Detta gjorde han även säsongerna 2011 och 2012 också. I början av varje år brukar också årets ledare utses och för 2013 utsågs Christina Priklopsky, Stockholm och Kjell Fredriksson, Järnvägen till denna fina titel. Detta återkommer vi till i nummer 4 efter inne-SM i Bollnäs.

- Under förra året kunde vi på den internationella tävlingsarenan stoltsera med ett WG-guld av Lina Björklund och ett brons av Bobby Larsson, HC-laget blir fyra på Tavel-VM, Zandra Reppe och Mia Lilja Johansson blir 9: a på Para-VM, Isak Carlsson är nära att skrälla på JVM och slutar fyra, På 3D-VM/Fält-EM/JEM blir det två guld, tre silver och ett brons till Sverige.

- Medan eliten väntar på inne- VM i franska Nimes gör vi andra vårt bästa för att putsa formen lite extra till JSM i Strängnäs och Inne-SM i Bollnäs. I detta nummer kan du läsa om bra förberedelser för ett bra tävlande, om uppvärmning, rörlighet och mental träning. Utbildningsansvarige Rolf Rönnlund berättar om utbildningsåret 2014 och från ATA-mässan kommer nu strängstoppare för rekurve. Men först kan du läsa om Stig Svensson, Skövde som är denna månads profil.

Mikael Svahn

**Förbundsstämma och konferens, sidan 7**  
**26-27 april i Falun**  
**Missa inte det!**

### Tävlingar på gång i mars, 2014

Kvällstävling 4, Marskatten, Borlängeträffen, Tyresöhelgen, Midvinterpilen, Värmlandsserien, Strängsläppet, Lilla Rallarträffen, Smepilen, Valpilpen, Vibackepilen, Extrapilen 2.

Läs mer på [www.bagskytte.se](http://www.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 skjutteknik, träning, material och trimning hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)



## Henry Jonson har avlidit

**Tidigt i dag nåddes undertecknad av det tråkiga beskedet att vår hedersledamot och tidigare styrelseledamot Henry Jonson somnat in för gott på ett sjukhem efter en tids sjukdom.**

Henry som varit verksam mellan 1988 - 2002 i Svenska Bågskytteförbundets styrelse, var en eldsjäl som med iver och stort engagemang tog sig an de arbetsuppgifter som styrelsen hade att arbeta med. Det som främst satt sina spår i inom svensk bågskytte av hans gärningar var dels arbetet med att ta fram vår nuvarande distriktsindelning då vi gick från drygt 20 distrikt till våra nuvarande tolv. Men framförallt var det hans insatser som utbildningsansvarig och ansvarig för att vi fick igång vår utbildning av tävlingsfunktionärer. Han var även den som tog fram vårt utbildningsmaterial för bågskytteskolan.

Vi som var med under Henrys tid som ansvarig för framtagande av vårt utbildningsprogram för domare och vårt stadge- och regelverk ansåg under alla hans år att hans kunskap och kompetens var ett enormt stöd för oss alla. När vi än kontaktade Henry hade han svar att lämna på våra många gånger knepiga frågor. Han hade alltid tid för oss, oavsett när på dygnet vi kontaktade honom.

Vi är många i bågskyttesverige som med stor saknad inser att vi inte längre kan få svar på våra frågor, vi är också många som nu tvingas inse att Henry inte längre kan komma till våra stämmor och med engagemang delta i våra diskussioner.

Våra tankar går idag framförallt till Henrys barn med familjer som i denna tid drabbats av stor sorg.

**Svenska Bågskytteförbundets styrelse genom ordförande.**

**Bo Palm**

## Till minne av Folke Tropp

Vår vän och medlem Folke Tropp avled den 10 dec 2013 i en ålder av 91 år. Han var en av dem som var med och bildade Bågskytтарana Vaggeryd 1980 och var förenigens första ordförande. Han var en engagerad ungdomsledare och en duktig skytt. Han deltog i många tävlingar runt om i landet. Han har gjort mycket för Bågskytтарarna Vaggeryds verksamhet och utveckling.

Vi tänker idag på hans två barn Bosse och Berith med familjer.



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

## FÖRBUNDSMÖTE och KONFERENS, 26-27 april, 2014.

**Plats:** Scandic Lugnet, Falun

**Program:**

**Lördag**

12:00 Lunch.

13:00 Konferensstart.

15:00 Eftermiddagskaffe.

15:30 forts. Konferens.

19:30 Kamratmiddag.

**Söndag**

09:00 Årsmöte.

10:30 Förmiddagskaffe.

**Kostnad:**

1/ Boende i dubbelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 200 kr/person.

2/ Boende i enkelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 700 kr/person.

3/ Endast boende, enkelrum; 1 200 kr

4/ Endast boende, dubbelrum; 700 kr/person

5/ Endast kamratmiddag och kaffe (lör.-sön.) 400 kr/person

Beställning av platser till Svenska Bågskytteförbundet senast den 12:e april, 2014.

E-post: kansliet@bagskytte.se

**OBS. En person från varje distriktsförbund bekostas av SBF för boende (i dubbelrum), mat + billigaste färdstätt.**

Anmälan skall innehålla:

- Vilket distrikt som gör anmälan.
- Hur många som kommer, samt vilket alternativ dessa har valt.
- Namn på deltagarna.

Välkomna!

# Ordföranden har ordet, 2014

TEXT BO PALM BILD MIKAEL SVAHN



Bo Palm

Under helgen runt månadsskiftet januari/februari genomfördes ett styrelsemöte i Örebro. En hel del behandlades varav undertecknad skall redogöra för en del frågor som var av speciellt intresse.

Vår vice ordförande Leif Danielsson meddelade någon vecka före sammanträdet att han frånträder sitt uppdrag som vice ordförande. Orsaken till att Leif väljer att lämna uppdraget är av personliga skäl. Bl a anser han att han inte har mer att tillföra i sin roll som vice ordförande. Styrelsen beklagar Leifs beslut men har full förståelse till hans beslut då han redan för ett år sedan valde att kvarstå i styrelsen ytterligare ett år trots att han egentligen hade bestämt sig för att lämna styrelsen redan då. Jag vill på denna sida framföra mitt och styrelsens tack till Leif för den tid han varit med och arbetat i styrelsen. Vi i styrelsen kommer att sakna Leifs entusiastiska deltagande i diskussionerna om att utveckla det framtida bågskytteförbundet.

- Ytterligare ett mindre roligt besked fick vi av SBFs valberedning, vilka deltog på mötet, som meddelade att endast hälften av våra distrikt hade svarat på valberedningens utskick om nomineringarna inför förbundsmötet. Det är på tok för dåligt, hoppas på skärpning till kommande år.

- En annan sak som däremot är mycket glädjande är vår positiva utveckling inom ett flertal områden. Skall här nämna några frågor som är positiva. Vårt bokslut, som ännu ej är helt färdigt, kommer att visa ett positivt resultat. Medlemsutvecklingen 2013 följer en trend som

hållit på i några år. Vi blir större och större. Korren ökar liksom antalet licenstagare. D v s de allra flesta siffror pekar åt rätt håll. Vi kan även konstatera att vi kommer att ha arrangörer till alla våra SM-tävlingar såväl 2014 som 2015. Dessutom har vi fått en arrangör till 2015 års NUM då styrelsen beslutade att tilldela Järnvägen BF nästa års tävling.

- Till årets NUM i Norge utsåg styrelsen Rolf Rönnlund till huvudansvarig ledare då det tyvärr visade sig att vår ungdomsledare Per inte hade möjlighet att delta. Rofs arbete med årets NUM blir att komplettera ledarstaben så att våra skyttar får en positiv tillvaro i Norge med många medaljer att ta med hem över gränsen. Styrelsen är övertygad om att Rolf kommer att göra ett lika bra arbete som han gjorde tillsammans med övriga ledare i Finland på 2013 års NUM.

- Styrelsen behandlade även ett antal propositioner som skall behandlas på årets stämma som avgörs i slutet av april på Scandic Hotell Lugnet i Falun. Dessa propositioner kommer att redovisas så snart som möjligt efter det att de är färdiga i sin helhet.

Detta var några ord från mötet .  
Hälsningar

Bo Palm ordförande.

## Västergötlands Bågskytteförbund Inbjuder härmed till **Årsmöte**

Lördagen den 1:a mars 2014  
klockan 10.00 i Skövde

Separat inbjudan till berörda klubbar



# Stig Svensson

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Stig har en enkel, rakt-på-teknik utan krussiduller och det verkar ju funka.

Månadens profil blir Stig Svensson, Skövde BK. Stig har tillhört "40-klasseliten" i evigheter men haft flest framgångar i 50-klassen. Stig har fått anpassa bågskyttet efter sitt "kringflackande" jobb som järnvägsbyggare på SJ. Trots det har han alltid haft födelseorten Skövde som utgångspunkt. Men allt började i Varberg hösten 92, och det var inte förrän han fick testa compound som det tände till på riktigt.

**N**är jag förberedde mig för intervjun med årets första profil Stig Svensson var det ett ord som först dök upp i mitt huvud, "40-klasseliten". Så var det, 40-klasseliten var alla dom där skyttarna som under lång tid faktiskt kunde skaka i stort sett varenda compoundskytt i "elitklassen". Här fanns skyttar som Leif Malm, Kenneth Andersson, Anders Ekman,

Kjell Eriksson, och Stig Svensson bara för att nämna en del. Klassen var ett riktigt getingbo. Framgångarna för Stig lät heller inte vänta på sig eller vad sägs om 11-12 SM guld, 2 EMG (European Masters Games) silver och 2 WMG (World Masters Games) guld. De flesta framgångar har Stig haft i 50-klassen.

- Bågskyttet var ren slump, börjar Stig. Jag sköt pistol (luft/kula) i nästan 20 år och låg mycket ute på alla möjliga platser i mitt jobb på järnvägen. I början av 90-talet (hösten-92) var jag stationerad i Varberg och en kväll åkte jag ned till träningsbanan för att träna luftpistol. Men jag tog fel på dag så nere i till hallen var bågskyttarna igång och tränade. Jag testade lite med att skjuta barebow men det kändes inte riktigt som min grej så jag var lite tveksam. - Men så kom det ner en man som sköt compound och jag fick



Stig är nöjd med sin karriär och det saknas varken träningsflit eller glada miner.

testa, det satt som en smäck, berättar Stig. Det här var min grej och det påminde också en del om pistolskyttet. Den vintern sköt jag i Varberg, har för mig att bågen var en Merlin Targetmaster 3 med handledsreleaser allt inköpt hos LABO i Karlstad. - Efter det växlade jag mellan bågskytten och pistolen några år men från 2000 och framåt har det bara varit bågskytte. Jag fyller 60 om ett par år så jag var ganska "gammal" när jag började kan tyckas men det är verkligen aldrig förs sent, slår Stig fast.

- Ska vi reda ut vad det är du jobbar med?

- Man skulle kunna kalla mig för en modern rallare, säger Stig. Jag bygger järnvägar och har de senaste åren jobbat på elsidan.

- Vad var det med bågskytten som du fastnade för?

- Compounden var lite likt gevärsskyttet med avtryckare och sikte. Pekfingerreleaset passade mig också bra i början med pistolskyttet färskt i minnet. Annars är det en tyst och trivsamt idrott, tycker Stig.

- Är du en skogs- tavelsskytt?

- Jag tycker nog att skogsskyttet är roligast även om jag skjutit tavla mest eftersom det har varit vanliga förekommande på de platser jag

jobbat på.

- Hur ser dina träningsmöjligheter ut?

- Just nu får jag vänta och se med min nya anställning i Falköping. Annars har som sagt jobbet styrts väldigt mycket även vilka tävlingar jag kunnat åka på.

- Hur "allvarlig" är din bågskyttesatsning?

- Den är inte så allvarlig just nu, jag får vänta och se hur jobbet kommer att bli. Sedan har jag en axel på dragsidan som krånglar lite efter en skada för några år sedan. Jag hade nog tänkt att åka till EMG i Nice 2015 det skall bli kul.

- Beskriv din skjutteknik?

- Jag brukar inte tänka så mycket däremot försöker jag förbereda mig så bra som möjligt. Den tanken sitter i sedan pistolskyttet att inte gräva ned mig i det som är gjort utan nu är det nästa skott och då gäller det att göra det så bra som möjligt. Efteråt kan man analysera.

- Starka sidor som compoundskytt?

- Jag hänger inte kvar i huvudet i det som är gjort. Är också ganska lugn och hetsar inte upp mig så lätt. Jag vill göra bra och genomtänkta saker istället för att slarva.

- Vad gillar du den nya 50-metersronden?

- Det tycker jag är lite så där faktiskt. 50-me-



ter är ett så kallat nyckelavstånd precis som 90-metern, därför är det också ett svårt avstånd. Möjligen att vi arrangerar för få tävlingar med den ronden för att det skall sätta sig. Ska vi följa WA då behöver vi ju också arrangera tävlingar i linje med det annars är det inte så mycket mening, tycker Stig. När jag åkte till EMG senast hade jag bara skjutit en 50-meterstävling.

- Nöjd med din karriär?

- Jag det får jag nog säga. Min största framgång var nog när vi åkte till WMG i Australien, det var en stor grej och att dessutom lyckas ta två guld.

- Ambitioner för 2014?

- Det är att försöka få igång skjutningen och komma ut på lite tävlingar. 50-klassen är på väg att bli den nya 40-klassen med massor av bra skyttar som nu fyllt 50, det kommer inte att bli lätt, avslutar Stig Svensson.



Stig Svensson

#### Utrustning

**Båge:** Hoyt Contender Elite, 52#,  
**D-längd:** 27"  
**Pilar:** Easton 2312, X-23  
**Releaser:** Stani, Shoot Off tumme.  
**Sikte:** Shibuya SPX-365 korta modellen.  
**Scope:** Shibuya, 6 ggr  
**Stabbar:** Carbone Blade, lång och sido.  
**Hyllan:** AAE-freakshow överdragshylla

## Bågskytteklubben Fjädern inbjuder till Charleswood-25:an

**Tävlingsstart:** Söndagen den 6 april 2014, kl. 10, med uppvärmning därefter start. Tävlingsplats: Stråhallen, Karlskoga.  
**Tävlingsform:** FITA 25 m / SBF 25 m / SBF 12 m.  
**Klasser:** Enligt SBF's bestämmelser.  
**Anmälningsavgift:** Juniorer och äldre: 160 kr. 10- och 13-klass: 120 kr. Inbetalning klubbvis till BK Fjäderns plusgiro 14 22 57-5  
**Anmälan:** Senast torsdag den 27 mars 2014 till e-mail: info@bkfjadern.se  
**Begränsat deltagarantal. Ange om 3-spot eller tioringad önskas. OBS! Tapetva-25 m kan av praktiska skäl inte ändras efter sista anmälningsdatum.**  
**let för**  
**Tävlingsledare:** Rolf Larsson  
**Servering:** Stråhallens ordinarie servering.  
**Övrigt:** Inneskor är obligatoriskt.  
 Ta gärna med egna campingstolar då det är brist på sittplatser.  
**Telefon tävlingsdagen:** 070-516 83 52

# SBF-SHOPEN

SBF-Shopen kommer till JSM i Strängnäs och till inne-SM i Bollnäs!

En mjuk vattenflaska kommer att visas upp, nya vägs skyltar för beställning och kanske nya solisar.



135 KR



Färger i DAMmodell, svensk och engelsk version



Färger i HERRmodell, svensk och engelsk version



Två lager ringspunnen bomull med lycra, nacktejt, fäkräpmt, dubbel söm, 150 g/m<sup>2</sup>

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

170 KR





# YJ - Trofén, 2013

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2013-12-31

Alla tävlingar t o m 2013-12-31

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvärns BK	25	365	1175	44	Ljungby BSK	10	17	29
2	Järnvägens BF	16	173	511	45	Nora BK	3	10	28
3	Stockholms BK	14	104	344	46	Eskilstuna BS	8	16	24
4	Lindome BK	20	122	301	47	Skogens IF	5	12	22
5	BS Gothia	18	92	213	47	Stocka BSK	4	12	22
6	BK Fiskgjusen	11	69	208	49	Västbo BK	3	9	20
7	Luleå BS	9	68	194	49	Vetlanda BK	2	8	20
8	Uppl/Väsby BF	5	39	185	49	Arvidsjaur BS	1	6	20
9	Huddinge BSK	8	71	163	52	BK Gripen	2	7	18
10	Ålvenäs BK	6	46	158	53	BSK Sturarna	12	16	17
11	Sundsv/Ortv BK	8	54	134	54	BK Pantern	2	8	16
12	Södertälje BF	10	56	123	55	Gävle BK	2	4	15
13	Avesta BSK	4	32	114	55	Stenbro BS	3	9	15
14	Grimslövs AIF	6	44	106	57	Nynäshamns BK	10	14	14
15	Wij BS	7	49	99	58	Karlskrona BK	4	6	13
16	BSK Iggesund	5	22	94	59	IF Karlsvik	3	6	12
17	Kristianstads BK	1	24	93	60	Kungälv BS	1	5	11
17	Mjölby BF	4	28	93	61	Stockamöllans IF	1	5	10
19	Rejmyre BSK	3	23	92	61	BSK Hudik	3	6	10
20	Huskvarna BK	11	32	78	63	IF Ulvarna	1	6	9
21	Åtvidabergs BK	3	25	77	63	Tranås BSK	4	7	9
22	Tyresö BS	8	36	75	65	Kalmar BS	1	2	8
23	Trelleborgs BK	3	32	74	66	Finspångs BSK	1	5	7
24	Östersunds BK	6	35	62	67	Sätters IF/BK	2	5	6
25	Strängnäs BK	7	31	57	67	Rumskulla GOIF	1	2	6
26	Timrå AIF	9	26	51	69	Katrineholms BK	3	5	5
27	Angereds BS	6	15	48	70	BK Siljanspilen	1	2	4
27	BK Dalpilen	4	23	48	70	Tibro BS	2	3	4
27	Stallarholmens BK	1	20	48	70	Västerås BK	2	4	4
30	Falu BK	7	19	45	73	Skurups BK	1	2	3
31	BSK Enviken	6	20	44	73	BSK Gnarp	3	3	3
32	Helsingborgs BK	6	21	42	73	Söderhamns BK	2	3	3
33	Karlstads BK	7	25	40	73	Skellefteå BK	3	3	3
34	BK Fjäders	4	22	38	73	Lammhults BK	2	2	3
34	Bollnäs BK	4	19	38	78	Kiruna BK	1	1	2
36	BSK Edsbyn	4	15	37	78	Sävsjö BK	2	2	2
36	Karlshamns BK	3	18	37	78	BS Vaggeryd	1	1	2
38	Kungsängens BK	7	16	35	78	Roslagens BK	2	2	2
38	BS Grästorp	5	14	35	82	BK Vildkaninen	1	1	1
40	Umeå BK	5	19	34	82	IK Österviking	1	1	1
41	BK Friskytarna	5	19	33	82	Halmstads BF	1	1	1
41	Bodens BKP	4	15	33	82	Linköpings SKF	1	1	1
43	Borås BS	2	8	32	82	Växjö AIS	1	1	1
						Totalsumma	418	2135	5665





# Christofer Herfindal

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Christofer är bra på att hålla stilla.



Christofer Herfindal

Christofer Herfindal började sin "bana" som bågskytte i Åmåls bågskytteklubb. Första bågen var av märket Ving och naturligtvis så skall man som 15 åring ha en 41#, eller hur? Den blev naturligtvis i alla fall inköpt och han fick hjälp med pilar och annat under överinseende av en av klubbens eldsjälar/tränare vid namn Jörgen Langenbach. Efter en lång tids uppehåll så hamnade han till slut i Stockholms BSK och efter en mycket snabb resumé med klassiskt skytte så bytte han relativt snabbt till compound och fick här mycket hjälp och tips med compoundskyttet av Curt Ek samt mental brottnig och sparring av Otto Silmo (speciellt tips om boken Miyamoto, Musashi samurajen). Eftersom skogsskyttet alltid har dragit mest och tävlingslusten fanns där så blev det en mer eller mindre naturlig vidare transport till Igelboda Bågskytte. Det är först nu som det börjar lossna med skyttet. En naturlig följd kanske av att tampas/sparras samt bitvis även brottas med Kyösti Kousmanen, Andreas Noren, Reijo Polsa samt Esko Leppänen. Efter ett tag så kallades klubben för Eeevilbooda av till och med (på compoundsidan) så etablerade klubbar som BSK Sturarna. Christofer har med åren förfinat sin förmåga att vara still i skottet, såväl fysiskt som mentalt.



## Stämma bågen

Att stämma gitarren har vi hört förr men att stämma bågen låter inte lika vanligt. Christofer som även spelar lite gitarr kom på att man kan mäta upp vid vilken ton bågen är trimmad när den skjuter som bäst...G flat tex. Gör din trimning och slutkontrollera med gitarrstämman. Funkar också bra om man bara vill kontrollera sin båge så att inget hänt med trimningen.

**C**hristofer Herfindal, numera hemmahörande i Kungsängens Bågskytteklubb berättar här om sitt bågskytte och om konsten att hålla still.

### Hur jobbar du med ditt bågskytte?

- Jag har envishet samt en stor portion integritet och nyfikenhet. Tekniken, både bågens teknik och grundtekniken måste finnas på plats innan man kan komma någon vart. Utan detta kommer man ingenstans. Man måste först krypa innan man kan gå... , svarar Christofer.

- Jag har fått jobba hårt för att komma tillbaka efter en skidolycka för ett antal år sedan som gick hårt åt min bågarmsaxel. Sedan har jag nog tränat ganska varierat genom åren. Här vill jag gärna trycka på hur viktig den första kontakten med sporten är och hur betydelsefulla de första ledarna är som man möter. Efter mycket och framförallt bra träning med Andreas Norén och Kyösti Kousmanen i Igelboda kom jag till sist till en punkt där jag uppnått bra grunder - såväl

*”Avståndsbedömning är en färskvara och måste underhållas även om erfarenheten också har stor betydelse.”*

fysiska som skjuttekniskt och mentalt. Som lag och även individuellt visste vi att vi kunde slå Erik Bergwald/ Anders Söderström samt Ronny Sahlberg, och någonstans där hade man väl kommit över ”puckeln” menar Christofer. - När man kommit över den kan man klara sig rätt bra men är också ett mycket bra avstamp att utvecklas vidare från om man vill.

*- Hur ser träningen ut i fråga om antal tillfällen, innehåll i träningen.*

- Mycket varierande , När jag tränar så utsätter jag mig för längre än maxhålet för disciplinen och försöker träna avståndsbedömning även mitt i vintern. Det skedde ju mer naturligt när man hade hund och det är många skott man kan göra under en promenad med lasermätare. Har hittills inte skjutit alls inne på vintern, men när jag hade kvar min hund Nero i sina bästa år så blev det mycket skogsskytte med långbåge och pilar som skruvinsats så man kan montera så kallade judospetsar. Rekommenderas starkt för klassiker/



långbågeskyttar (helst inte mer än 40# och helst helcarbon skaft för hållbarhetens skull) ; alla stubbar och halvruvtna grenar i skogen blir plötsligt till nya farliga eller ätliga djur...

- *Varför har ditt intresse dragits till skogsskyttet och 3D?*

- Det är ju det som är själva essensen med bågen, den var och är egentligen ett jaktredskap, likväl som kniven och hunden. – Men den diskussionen kan man ju kanske låta bli i detta forum. Den är alltför infekterad och onaturlig som det är nu.

- *Vilken är din styrka som skogsskytt?*

- Jag är ju faktiskt halvnorsk och har alltid trivts i skogen, det känns ”hemma”. Lite grann som att ”Gå på tur.” eller ”guttetur” med de / dem du verkligen bryr dig om. Känslan finns alltid kvar; även om man råkar riva eller slita av ett skott så mår man faktiskt bra av att vara ute i skogen med bågen. Har du klantat dig så kan man ju alltid sätta sig på en stubbe och lyssna... eller prata om man föredrar det.

- Det är kul, spännande och rogivande på samma gång att skjuta i skogen. Oslagbar kombination.

- *Vad har du varit beredd att göra för att nå dit du vill?*

- Jag är beredd att byta jobb för att slippa resandet och tänka mer på hälsan dvs fysisk aktivitet och vad jag äter. Det är viktigt att våga gå sin egen väg så att min utveckling blir på mina villkor, tycker Christofer.

### Bågskyttediskussioner

Christofer och Leif Janson träffas ganska ofta och pratar bågsytte. - På träningen kan vi prata inte bara om min eller vår skjutning utan om allt möjligt i bågsytteväg. Det blir en väldigt bra träningsmiljö av det, menar Christofer som fortsätter. – Det är inspirerande och man blir omedveten mer fokuserad på sin skjutning. Vårt samarbete går mot en fördjupning av den mentala träningen/coachingen. Det är också här som jag tycker att jag har utvecklats mest, i det mentala. Man kan säga att jag har ett större fokus på det som skall göras istället för att mina tankar far iväg på annat.

- Jag har ofta sagt att Christofer har en otrolig förmåga att vara stilla, inflikar Leif. – Ja tänk om jag kunde ha min bågarm och Jari

Hjerpes avdrag - det vore inte dumt, funderar Christofer.

- Vi behöver inte heller prata om grunderna, förklarar Leif utan det blir istället en massa mindre saker som har att göra med bågen eller skjuttekniken eller hur det är i huvudet.

- *Vad krävs för att man skall kunna stå still och hålla still?*

- Fokuseringen är förstås viktig men det förutsätter också skjutteknisk automatik och därigenom en mental stillhet. Det räcker med ca 2-3 sekunder, sedan kan man vila i vilken form man nu än föredrar. Viktigast av allt tycker jag är viljan att ta skottet, att våga ta skottet.

- Ett skott som aldrig skjuts ångrar man ju som bekant inte, men det måste göras ibland och då gäller det att göra det så bra man kan och ge det man har sig givet (naturligtvis genom träning och muskelminne, tekniken sitter ju i hjärnans motoriska centra) en chans att få komma fram.

- I denna stillhet finns också begreppet tryckmotstånd i releaset, fortsätter Christofer.

- Jag anser att det är tre saker här som hänger ihop.

1. *Du linjerar draget bakåt och trycket mot tavlan så naturligt för dig som möjligt.*
2. *Du har balans mellan tryck och drag.*
3. *När allt stämmer blir det ett ”häng” av det innan skottet går.*

- När det gäller själva skottet så vill jag egentligen inte fokusera allt för mycket på det. Det är egentligen inget fel i att punscha av skottet om det behövs bara du har bågarmen stilla och klarar av det mentalt i det långa loppet. Det är det inte många som gör, så försök få till ett ”överraskningsskott” eller nära därpå med ”kontrollerat kaos”.

- Om jag skulle jämföra Christofer med andra skyttar skulle jag säga att han har ett fantastisk förmåga att känna var han har kroppens olika delar i förhållande till varandra. Många skyttar är allt för spända för det, tycker Leif.

- *Hur är du när du tävlar och finns där något som förändrats med åren?*

- Ja, lugnet har kommit med vinsterna, säger Christofer. Jag har en större trygghet idag där inte hela världen hänger på om jag vinner/skjuter i mitten eller inte. Jag har avgjort blivit starkare på det sättet.



På träningen går diskussionerna höga. Här är det Johnny Bengtsson längst till höger.

*- Finns det fortfarande sådant du skulle vilja ändra på i hur du är och reagerar på tävling?*

- Jag det är det. Stresshanteringen när jag skjuter finaler. Jag vet att jag kan prestera med hög puls men det är obehagligt och svaret på det är att inte krångla till det, gör som du brukar. Det är lätt att säga men det är ett bra råd, säger Christofer. – På 3D VM 2011 sköt jag mot en Kanadensare i semifinalen och behövde på sista djuret ”bara” skjuta en lungträff på 26 meter (hur svårt kan det vara?) men då la sig huvudet i och vips så tryckte jag upp pilen i ryggen på djuret. Jag var lagom glad kan jag lugn påstå. Inför bronsmatchen lyckades jag samla ihop mig och vann med 43 p av 44 möjliga.

- En parentes är att när vi skjuter finaler här i Sverige tycker jag att det är mycket viktigt att alla ringar finns representerade på de djur som används, om vi nu har tänkt oss att kunna ha en chans internationellt och låta eventuella internationella skyttar som kommer hit se vad vi kan.

- Finalskytte i 3D sker alltför ofta i min smak på platt publikvänlig terräng, men det hör väl till för att det skall vara publikt och media anpassat.

*- Har du något övergripande mål?*

- Ja, det är att vinna 3D VM. Men det förutsätter två saker; en återgång till en (1)-pils serier och att jag får ordning på mina ögon.

*- Är du nöjd med hur din karriär har utvecklats sig?*

- Ja, absolut!

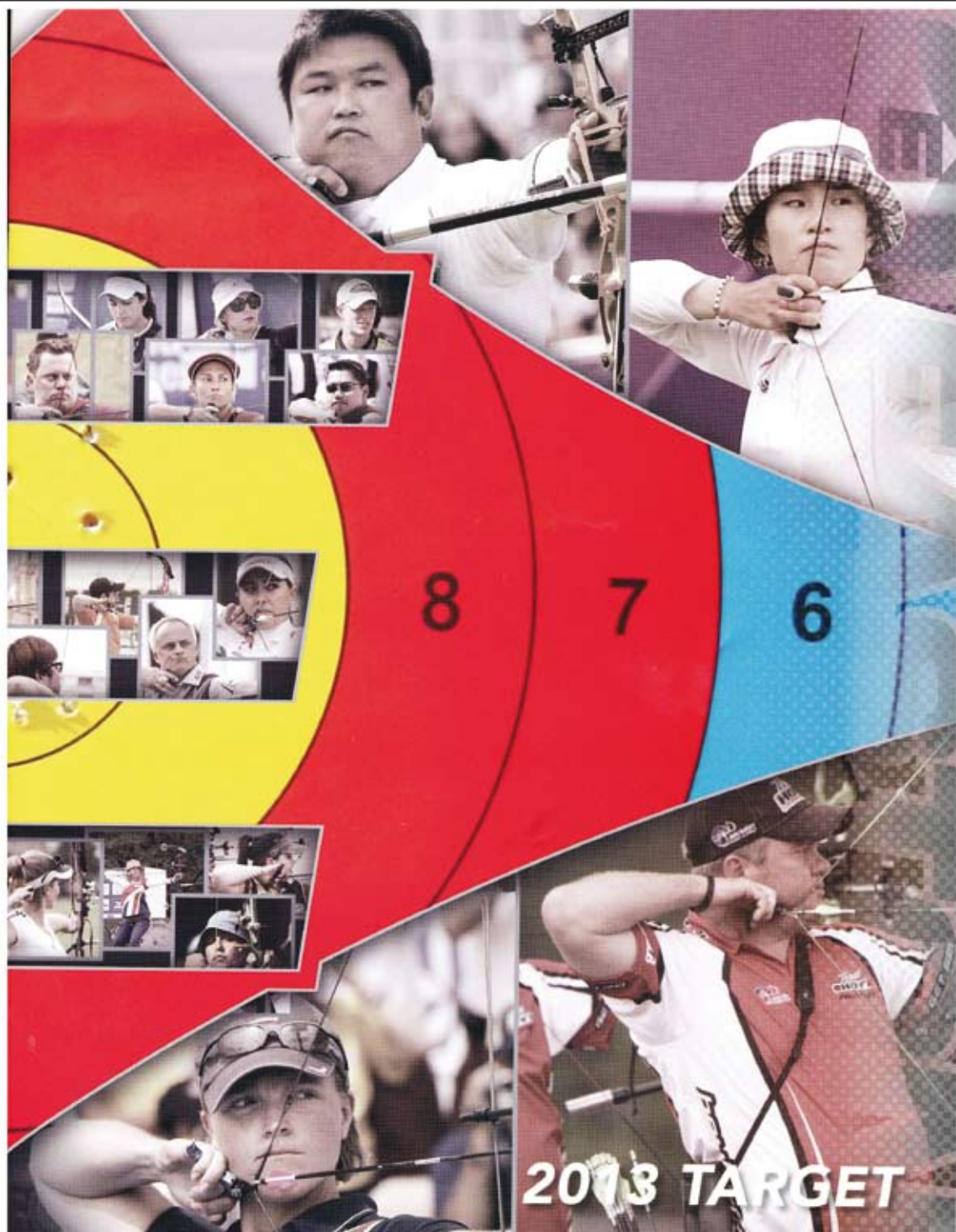
*- Tänker du på dig själv som en vinnare?*

- Nja, jag vet vad jag kan och det räcker långt, avslutar Christofer Herfindal.





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





# PRO COMP ELITE™

*ProComp Elite är Hoyts senaste tillskott i tavelsortimentet med mängder av nya teknologier som förbättrar världens redan bästa compoundbågar.*

*ProComp finns i 37 och 40" utförande med den oerhört mjuka GTX-cammen eller den supersnabba Spiral X-cammen.*

*Beställ din nya ProComp hos oss på Bågar&Pilar idag.*

*Läs mera på vår hemsida.*

**Bågar&Pilar**

Postorder 08-21 91 68

Butiken 08-20 46 20

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





# Gympa inför träningspasset

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: TIM GOODWING, PIERRE JOHANSSON, SOK

Gympa inför träningspasset är inte så komplicerat som det kanske låter utan handlar förstås om uppvärmning. När vi nu är i början av ett nytt år och det skall tas nya friska tag i träningen är detta en punkt som lätt glöms bort både på träningen och på tävling. Därför känns det motiverat att påminna sig. Stora inledningsvis långsamma rörelser under kontroll för att värma upp och väcka upp för bättre funktion.

Enligt MichailTonkonogi som skrivit om fysisk träning för bågskytter förut i tidskriften presterar våra muskler bättre uppvärmda än kalla. En uppvärmning bör dessutom vara i minst 12 minuter. Våra muskler

är känsliga för temperatur och faktum är att vi presterar bättre enbart av att höja temperaturen i rummet.

I Tim Goodwins exempel här nedan förordas minst 5 minuters uppvärmning. Hur det än är med 5 eller 12 minuter är det värmen i musklerna som är viktigast, det är ingen mening att göra för lite och inte heller för mycket.

Tim Goodwin säger följande i stora drag att vi ofta värmer upp fel genom att hastigt vifta med armarna vilket lägger stor belastning längst inne vid axelleden.

## Uppvärmning har tre mål.

- Koncentrera dig till alla de stora lederna, skuldror, ben, höft och rygg. Gör rörelser som är kontrollerat långsamma och små i början för att sedan övergå till större med bibehållen kontroll. Målet är att få igång den smörjande ledvätskan som finns där för att skydda leden mot friktion.
- Aktivera ”sovande” muskler för att stödja bättre hållning och funktion.
- När vi värmer upp tänker vi bara på att kroppen skall bli varm men hur ofta tänker vi på att väcka upp muskler för att få dem att fungera bättre.
- Mentalt förbereda sig för den aktivitet man tänkt sig att utföra.

Exempel, 5 minuter före varje träning.

Gör minst 15 repetitioner av varje moment enligt nedan.

**”Sluta vifta med armarna fort och okontrollerat. Spara stretchingen till efter tävlingen/träningen.”**



### Bildförklaring

- 1-2. Hugga ved.
- 3-4. Roterar överkroppen höger/vänster. Helt stilla under midjan.
- 4-5 Diagonal vedhuggning.





# Hur rörliga kan vi vara

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: PIERRE JOHANSSON, SJUKGYMNAST F.D. SOK

Här skall vi titta på hur det förhåller sig med den maximala rörligheten över lite bågskytterrelaterade leder. Källa är förutom Pierre Johansson även ett utbildningsmaterial kring Yt anatomi, 2007 för läkarprogrammet vid universitetet i Linköping.

## Axelleden

Axelleden är en kulle där överarmen medger ett rörelseuttag på hela 120 grader. Detta gör axelleden till kroppens rörligaste led.

Axelleden kan röra sig i tre huvudriktningar:

1. Abduktion dvs lyfta armen rakt ut från kroppen och adduktion dvs att föra armen tillbaka samma väg. Bild 1 visar det normala rörelseuttaget.
2. Flexion dvs att att lyfta armen från hängande rakt ned utefter kroppen, utåt och upp över huvudet som bild 2 visar. Extension är att föra armen bakåt.
3. Inåt- och utåtrotation som bild 3 visar.

Bild 1

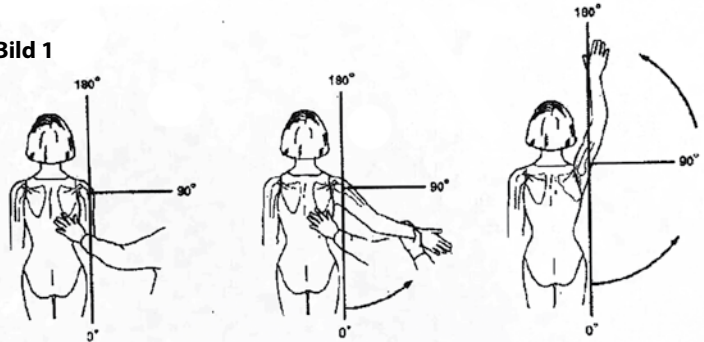
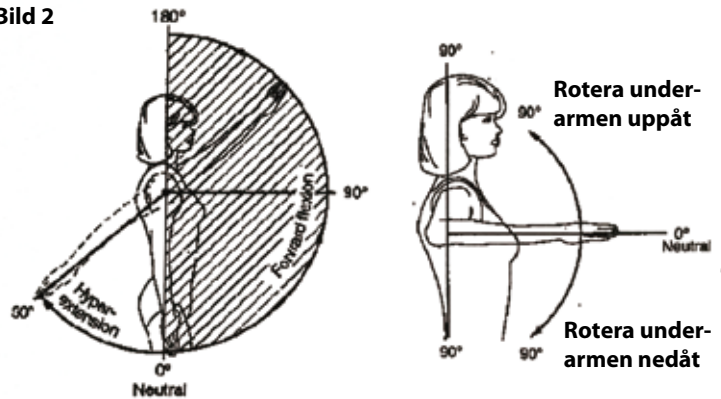
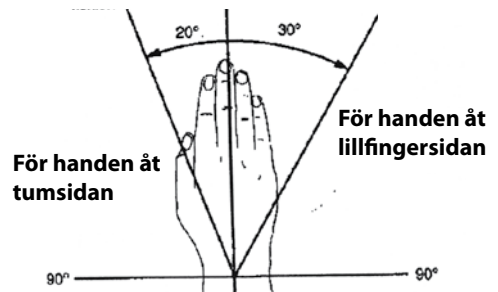
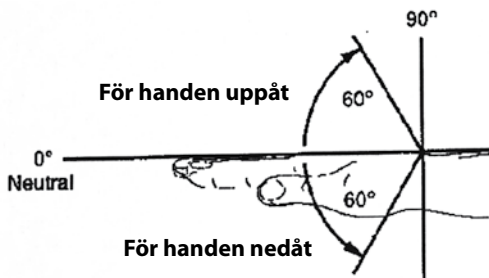


Bild 2



## Handleden

I handleden kan vi göra två rörelser i horisontal- och vertikalanplanet. Bild 4 visar vilket rörelseuttag som är maximalt i den här leden. Som synes har vi svårast att röra handen in mot tummen i horisontalanplanet.





### Ryggraden

Här skall vi först orda lite om hållningen. Att vi allt mer tillbringar dagen sittande gör att kroppshållningen också blir allt viktigare. Som vi påpekat i tidigare artiklar kring detta med hållningen är det vanligt att gå med huvudet framskjutet. Vidare är det vanligt med en ihopskjunken bröstorg och axlarna inåtroterade samt något sänkta framför kroppen. Tänk dig istället att någon lyfter dig upp genom huvudet i ryggradens förlängning. Då hamnar kroppen i bättre balans och stabilitet.

- Nedan fljer ett antal bildsekvenser som visar hur rörliga vi kan vara.



**Bakåtböjning:** Ger en uppfattning om rörligheten i ländryggen och höftböjarna. Om du tvingas böja dina knän är det ett tecken på svagheter i ryggen.

**Sidoböjning:** Ger en uppfattning om rörligheten i skuldror och rygg. Undvik att skjuta fram höften. Oförmåga att hålla armarna sträckta tyder på nedsatt rörlighet. Svårt att vara stabil i överkroppen om breda ryggmuskeln är stram.



**Maxximal rotation i lodlinjen:** Börjar med lätt böjda knän och balans på hela foten. Själva rotationen börjar med huvudet. Axlar, bröstorg och bäcken följer medan knä- och fotleder kommer sist i rörelsen. Analysera rörelseförmågan nedifrån.

1. Om du börjar åt höger skall fotvalvet inte sträva innåt.
2. Flörhållandet mellan skuldror och höft skall vara det dubbla.
3. Om höften roterar 90 grader skall skuldrorna minst rotera 180 grader.
4. Huvudet skall gå förbi lodlinjen.

Det borde få konsekvenser för vilken skjutteknik som är möjlig om rörligheten är nedsatt. Frågan för dig som skytt och ledare är hur det påverkar dig.





# Håll igång din rörlighet

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: FREDRIK WANDUS

Endast efter aktiviteten och då i tøjform. Enligt Michail Tonkonogi är det nu klargjort att det bara finns nackdelar med att stretcha före en aktivitet oavsett vilken aktivitet.

Således skall vi åter titta på något som vi tidigare skrivit om i dom här sammanhangen nämligen Aktiv Isolerad Tøjning. Principen är den samma för tex armar, skulderparti och nacke.

1. Att aktivera antagonisten, dvs motsatt muskelgrupp. En belastning av antagonisten för muskeln du vill tøjja ut att slappna av.
2. Ta ut rörelsen så långt som möjligt med aktiv rörlighet, innan du tøjjer med passiv tøjning 1-2 sekunder. Denna tøjning sker med hjälp av terapeut eller t ex med hjälp av ett rep. Rörelsen skall ske långsamt och försiktigt för att undvika inkoppling av sträckreflexen.
3. Återgå med kroppsdelen till utgångsläget och börja om.
4. Upprepa övningen 10 – 12 reps i 2-3 set.

OBS! För att nå optimal effekt skall tøjningen kombineras med utandning.



**Bild 1**

## Hamstrings – sträckt knä

Ligg på rygg. Böj det ben som inte skall tøjjas något. Lågg repet runt fotvalvet på det ben som skall tøjjas. Sträck benet fullt (eller så långt det går) och lås knäleden. Dra samman lårmuskulaturen och höftledsböjarna. Använd händerna och repet för att ge en passiv tøjning under 2 sekunder i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.



**Bild 2**

## Quadriceps – framsida lår

Ligg på sidan. För upp båda dina knän mot bröstet. Greppa om utsidan på den understa foten med den hand som är närmast golvet. Dra samman magmusklerna för att undvika att tippa bäckenet. Dra samman sätesmuskulaturen och baksidan av låret för att föra benet bakåt. Hjälptill försiktigt med handen i slutet av rörelsen. Släpp benet och återgå till utgångsläget.

**Bild 3****Höftadduktor – lårets insida**

Ligg på rygg. Placera repet runt fotvalvet på det ben som skall töjas. Fortsätt med att vira repet runt insidan av smalbenet, under benet till utsidan. Sträck benet. Roterar foten på det ben som skall töjas in mot mitten av kroppen. Dra samman abduktorerna (de muskler som sitter på lårets utsida och för benet utåt för att till exempel stå bredbent) för att föra benet ut från kroppens mittlinje och håll benet nära golvet. Dra försiktigt med händerna i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.

**Bild 4****Höftabduktorer – lårets utsida**

Ligg på rygg. Placera repet under fotvalvet och vira det runt på utsidan på det ben som skall töjas. Sträck benet. Roterar det ben som inte skall töjas in mot mittlinjen av kroppen. Dra samman inåtförarna för att korsas det ben som skall töjas på motsatt sida. Håll benet nära golvet. Hjälptill med handen i slutet av rörelsen. Släpp benet och återgå till utgångsläget.

**Bild 5****Soleus – Inre vadmuskeln (sitter under och nedanför Gastrocnemius)**

Sitt med ett ben rakt fram och det andra böjt i 90 grader. Lyft foten och dra samman musklerna på framsidan av underbenet. Dra försiktigt med händerna i slutet av rörelsen. Släpp benet långsamt åter till utgångsläget och börja om igen.

**Bild 6****Gastrocnemius – yttre vadmuskeln (sitter över och lite ovanför Soleus)**

Sitt med raka ben. Lås knäleden genom att spänna främre lårmuskeln på det ben som skall töjas. Lägg repet runt hälften upp emot tårna. Dra samman musklerna på underbenets framsida så att foten vinklas mot dig. Luta kroppen mer framåt (om det går) för en ännu effektivare. Töjning. Släpp benet och återgå till utgångsläget.



# Utbildning 2014

TEXT ROLF RÖNNLUND, SBF BILD DEAN ALBERGA, WA

Utbildning kommer under 2014 att fortsätta det långsiktiga arbetet med att få svenskt bågskytte på fötter igen.

Vi har under tidigare år tagit fram nya Coach Manual 1 och Coach Manual 2. Nytt för 2013 var bland annat att HTU utbildningsmaterialet kommer

att hamna på en speciell plats avsedd endast för de tränare som genomfört HTU och som hållit i passen. Varför vi gör det är för att säkert kunna veta att man vet vad man gör när man handskas med materialet. Det jag också kommer att kika på är att se vad andra länder ställer på sina steg 3 coacher som arbetar på den här nivån och försöker likställa att vi hamnar på samma nivå. Vi har ju en boom bland nya skyttar i Sverige och vi måste se till att vi har tränare och ledare som matcher upp den boomen.

**D**et som var hett på HTU och allmänt varit efterfrågat är hur man lägger upp sin träning på smartaste sätt. Under 2014 kommer vi att dels ta fram fler exempel på träningsplaneringar för olika skyttar på olika nivåer. Grunden kommer från CM2 och den gamla träningsdagboken. I år ligger vårt fokus på den försäsongsträning eller uppbyggnadsperiod som gör att man kommer skjuta stabilare, fler tior och förhoppningsvis hålla sig skadefri under hela året. För det vi sett under tidigare år är att man måste ha någon form av annan träning för att bli bra och orka ha kul alla 144 pilarna på en 1440 t.ex. Vi kommer att ta fram styrketräningsövningar som man tillsammans med sin tränare kan använda för att åstadkomma olika saker. Ibland kan det ju räcka med att träna upp en muskel i stället för att göra en skjutteknisk förändring.



Målsättningen är att vi har det klart till Tränarkonferensen i höst och då kommer vi att presentera dels träningsplanering samt styrkeövningarna. Har du en idé om vad vi borde ta upp kontakta mig eller Gullimar.

- Vi kommer också att starta upp ett

arbete om den svenska modellen i bågskytte. Vi har ju haft en sådan under många år, men ligger den rätt. Det har ju tillkommit en del nya saker och vi har fler skjutstilar som inte fått en riktig genomlysning. Finns det något svenskt kvar i det vi kallar bågskytte längre? Eller är det enbart koreanska, australiensiska, amerikanska, eller den brittiska stilen som är det vi kallar svenskt? Under 2014 startar vi upp arbetet med målsättningen att det ska vara klart under 2015.

- Det här är bara en del av de saker som kommer att hända under 2014. Dock så är det dem här områdena som är prioriterade. Kalendern börjar fyllas och det kommer att bli ett spännande och hektiskt år med utbildning. Och när ni ser mig eller någon annan som sitter i styrelsen ute på tävlingar eller på bussen tveka inte att gå fram och prata med oss, du kan ju får höra något spännande som kommer att hända snart.



# Mental träning 1

TEXT LEIF JANSON, JENNIFER JANSON, SJUKSKÖTERSKESTUD. INRIKTNING PSYKOOGI BILD: DEAN ALBERGA

Om man läser en bok kring mental träning finns många intressanta beskrivningar av psykologiska faktorer, händelser och metoder att använda för att kunna hantera och öva oss i att klara personliga svårigheter och kanske jobba in en bättre laganda. Många tycker att dessa böcker är så omfattande, att läsaren kan ha svårt att finna passande verktyg till bra lösningar för just sig och sina svårigheter. Problemen ter sig därmed ofta komplicerade i böckerna, som knappast behöver var dåliga. I den fortsatta serien *Idrottens Grunder* vore det dumt att utlämna den kanske viktigaste biten av alla för en skytt, Den mentala träningens grunder. Många inom skjut sporterna anser att det är mental styrka, kanske bara en liten procentandel, som skiljer mellan de bästa skyttarna i alla tävlingar. Den som klarar den mentala delen bäst blir vinnaren.

**O**m du vill lyssna på fin musik går du antagligen till ett konserthus eller operahus. Vill du i stället lyssna på de rätta tonerna hemma köper du troligtvis, som intresserad lyssnare, en bra anläggning där alla komponenter är av högsta kvalitet. Du köper en riktigt bra skivspelare eller DVD, en mycket bra förstärkare och ett mycket bra set högtalare. Nu kan du förvänta dig att det ljud som återges är av bra kvalitet, nästan allt som är inspelat kommer ut i rummet.

## Mental Träning vad är det?

På samma sätt, som med musiken, måste vi tänka inom vår sport. Alla bitar måste vara av hög kvalitet för att det skall kunna fungera på ett bra sätt. Kom nu ihåg att det dyraste knappast är det bästa. Ständigt träffar vi skyttar som har dålig kontroll på sina delar i ljudanläggningen eller sin skjutning och materiel för att i detta sammanhang låta bli att nämna de mentala faktorerna. Uttryck som: ”Om jag tränar som bara den kommer det att bli en bra skjutning!” är lika dumt som: ”Ju mer jag spelar med min



Bild från WC 4 2013 i Shanghai.

dåliga ljudanläggning, ju bättre kommer det att höras.”

- Du kan köpa dyra lemmar och sätta på en sämre sträng, vilken knappast fungerar på bästa sätt. Snålheten bedrar visheten i ett sådant fall. Kanske handlar det också om okunnighet? Det är skrämmande att man ända upp på en ganska hög nivå av dagens svenska bågskyttar har dålig kunskap om vad som gäller. Alla som vill framåt måste utbilda sig mycket bättre på alla delar i helheten, bågskytte. Vi vet att vi låter jobbiga nu, men tyvärr finns inga genvägar. De skyttar Leif har nära kontakt med tycker att det är kul att snacka om alla delars betydelser, och upplevs knappast jobbigt. Fundera nu på om också du vill utbilda dig bättre i Bågskyttets Grunder och Hemligheter. Leif har i en tidigare artikel talat



om problemen med pilhyllor. Nu har flera riktigt duktiga skyttar bytt pilhylla och *alla skjuter bättre* och självförtroendet, som dalat med den tidigare fina hårda känsliga hyllan, börjar komma tillbaka på ett mycket positivt sätt. Tänk så enkelt det kan vara. I det senare fallet är det ett sämre val av materiel som orsakat sänkt självförtroende.

- I den fortsatta artikelserien skall vi tala om de mentala faktorernas betydelse och möjligheter att ge råd kring för oss bågskyttnar vanliga felkällor, felkällor vi kan åtgärda på ett naturligt och relativt enkelt sätt. Den mentala delen skall också tas med i skjutningens helhet eller om du så vill *integreras*. Det spelar ingen roll hur stark man är mentalt om tekniken eller materielen är i dålig ordning. Där börjar den mentala träningen, alltså parallellt med att du börjar träna mentalt ser du till att teknik och materiel är trimmade på bästa sätt.

### Känsla och känslor

”Hur står det till med mina känslor och tankar?” Är just en fråga att ställa sig som prestationsidrottare, musiker eller om man sysslar med en annan aktivitet som kräver både precision, kunskap och bestämdhet i vårt agerande. Det är en intressant kombination det där med känslor och tankar. I engelskan skiljer man på känsla och känsla i idrottssammanhang, *emotions* (känslan inom mig, själslig känsla, stämning) och *Feeling* (känna/ta på något och ha en känsla av och registrera undermedvetet hur strängen ligger och/eller bågarmens läge). I det senare fallet kommer ofta en varningssignal om något är tokigt, fel fingersättning eller slarv i uppdraget. I ett sådant fall kan det vara bäst att ta ner och börja om igen, men nu göra teknikstarten på rätt sätt.

- Om vi gör den intränade motoriska delen rätt, *känns det således inom oss*. OK, klart, kör vidare. Inför och under ett skott skall den delen skötas med automatik. Helheten känns bra, inga varningar, jag kan fortsätta att genomföra mitt skott! Den saken kommer efter hand som skickligheten förbättrats, alltså både automation, tekniken. Nästa steg är att vi i tanken har fullständig kontroll över den situation vi ställs inför, *tuffheten* i vårt agerande på skjutlinjen måste fungera. Vi brukar kalla det tuffa agerandet för en *offensiv tanke*, en tanke som är up-



pbunden på det jag skall göra. Om jag agerar på det viset finns ingen plats för tveksamheter eller önskade tankar. Vi kallar det *triggers*, ett begrepp som många idrottsmän använder för att få idrottsprestationer att fungera. ”Jag jobbar bakåt!”, ”Jag håller bågen mot tavlan!” ”Jag skall dra tätt utefter kinden/halsen!”. Är några exempel på mentala order till sig själv. Sådana order som fyller dina tankar med en uppgift. Trigger eng. betyder avtryckare och avsikten är just att den skall hjälpa oss att just skjuta iväg skottet. Det här är en metod som används av alla elitskyttar, på deras eget sätt. Detta sammantaget brukar vi kalla *tajming*, allt hänger samman under vår skjutning.

### Här några begrepp på svenska från Grekiskan, latinet och engelskan

Vi säger ofta i idrottssammanhang ”jag behöver *mental träning*”, när vi talar om att klara svåra situationer. Men vad betyder då ordet *mental*? Det betyder att man kan *tänka*, *minnas* (kognition) och ha ett *medvetande*. Ordet kommer från latinets *mente*, *hjärnan*, *vett*, *förstånd* men också





*själ*. Säger man mentalitet pratar man om en persons *läggnig eller natur*. Gränserna mellan mental träning och psykisk träning är hårfin. Det finns också många läror inom psykologin som kan röra till det för en icke insatt. Här gäller det att vara bestämd kring den metod man väljer att använda. För oss gäller det att kunna träna sig i att prestera även då det gäller olika svårigheter. Det finns också något man kallar positiv träning som pepning, jag kan, jag vill etc.

- Psyke (grek. Psychē) betyder ”*själ*”, ”*liv*”. Ofta talar man inom psykologin om neurologisk (nerverna i hjärnan) psykologi och biologisk psykologi alltså en mer grundläggande vetenskap om hur vi är skapade. Vanligast är läran om *själslivet*, det vill säga människans *beteende, tankar och känslor*. När man talar om att man tränar psykisk träning tänker många på sjukliga tillstånd. Även terapi kan anses bara gälla psykiskt sjuka människor. Faktum är att många friska människor går i terapi för att få ut det bästa av sig själv bl. a i USA.

- *State* och *Trait* är två begrepp i engelskan

som vi inom psykologin måste ha kontroll över vad som gäller. Oro, rädsla, önskad muskelspanning och stress, kan man känna inför något annat än man är van vid. Man kallar det *State* och är ett tillstånd. Hur det står till med mig i den här situationen? Det beskriver att man har inre känslor, *emotions*. Medan *trait* beskriver personlighet, karaktärsdrag t. ex ”hur jag kan skjuta”. Vilket tillsammans betyder att vi skall ha kontroll över oss själva likaväl som vi skall ha övergripande kontroll via hållpunkter eller triggars kontroll (undermedveten eller automatiserade rörelser) över hur vi skjuter. Det finns psykologiska test kring *state and trait anxiety* (oro), vilket kan ge vägledning hur man arbetar en bestämd person i dennes förmågor att klara av oro inför t. ex ett stort mästerskap (i vårt fall).

- Nu låter ovanstående krånglig, vi vet, men eftersom uttrycken finns med i ett ofta alldagligt snack på träningsbanan, är det kul att veta vad



man talar om. I det följande tänker vi fortsätta med att ta upp några vanliga *fall* inom vår sport och diskutera hur man kan göra för att bearbeta den man vill hjälpa eller kanske hjälp till självbearbetning.

### Många tränar mentalt

Visst är det bra att lyssna till band

för att finna ro inom sig själv och att lära sig att spänna av i sina muskler. För oss som skall skjuta och prestera i tävlingssammanhang finns det andra faktorer som vi i andra hand skall ta tid att träna. Under den senaste tiden har Zlatan berättat att hans utveckling under den senaste tiden handlat om att han *tränat mentalt*. Om en av världens bästa idrottsmän tränar mentalt är det självklart att vi alla behöver genomföra sådan träning, om vi vill utvecklas. Jag hörde också under en TV-intervju att Kajsa Kling, alpin åkare i landslaget, tidigare varit så nervös inför sina starter att hon hade fullt jobb att kämpa emot den ångest (djup oro) hon kände. Nu med enkla råd från en mental mentor vågar Kajsa plötsligt prestera. Hon fick lära sig att tillåta sig att vara nervös och vips, det börjar fungera. Nu lägger hon sin koncentration på det hon skall göra istället för att jobba med sin oro. Det är just ett sådant råd som kan vara lösningen för just dig.

### Negativa förberedelser

Inför EM-matchen i handboll mot Polen den 21 januari 2014 läste vi i Dagens Nyheter att laget tränat mentalt inför den viktiga fighten för att göra sig kvitt "spöken" kring tidigare förluster mot just Polen. Det gick alldeles åt pipan med

hela upplägget, landslaget fick i stället storstryk. Nu tar vi det vi läst som ett exempel för oss att lära av om vi kommer i liknande situationer.

- För det första var det fel att så nära inpå en viktig match börja ta upp gamla problem, många spelare var kanske aldrig med och fick stryk tidigare mot Polen. Nu började de rota sig i något som påminner oss om dåligt spel och misstag. Om man tror att man på kort tid, dagar innan, skall glömma misstag på det viset arbetar man helt fel, en destruktiv handling som är till förfång för uppgiften. Mental träning är en långsiktig process något som grundas är i förväg.

- Inom psykoterapi talar man om just år av träning för att läka eller lindra en obehaglig upplevelse. Inför matchen borde man i stället ha jobbat med det man kan och peppat spelarna på sina respektive uppgifter och peppat med t. ex *Nu tar vi dem!* Knappast ladda upp med påminnelser om misstag tidigare debacle. OBS, egentligen skulle vi avstå från att skriva om detta, men vi tror ändå att det kan hjälpa oss att förstå hur vi i stället kan göra: *Tänka på den uppgift som ligger framför oss*. Det har också i SVT visats ett program som berörde negativ psykoterapi, den 28 januari 2014. Terapeuten måste alltid vara utbildad och legitimerad, dessutom skall metoderna vara evidensbaserade, forskning och beprövad erfarenhet skall visa att bra resultat erhållits, annars finns risk för bakslag. Den som saknar utbildning kan vara bra stöd på annat sätt, som en form av t. ex "någon att prata med", "en uppmuntrare" eller "mentor".

### Någonting att fundera på och verkställa tills du får nästa månads artikel

*Din uppgift blir nu till nästa gång:* 1) *Spänn av i dina muskler!* Försök att lära dig den viktiga delen av bågskyttet. 2) *Andas lugnt*, när du står på skjutlinjen, gärna några djupa andetag. 3) Bygg upp en egen *checklista* (nedskrivnen eller mentalt) med påminnelser om vad du skall göra och punkter som du alltid håller dig till. "Min *dummelista*, som Christa Bäckman, bl. a silver i VM-laget 1989, en gång sa." I tävlingar blir man ju litet primitiv i tankarna. 4) Prova på att *skjuta utan att sikta för mycket*, undvik att ta in medveten siktning. Gå fram på kort håll och skjut utan tavla. Försök nu att upplev hur du vill att dina *bästa skott skall kännas inom dig*.



# The "Sträng"stopper

- Strängstoppare för compound nu även för rekurve

TEXT MIKAEL SVAHN BILD: HOYT VIA YOUTUBE



sekvent vilket också gör att även de sämre skotten passerar bågen på ett bättre sätt, berättar Jari. – Man får lite bättre fart i pilen och stabilare träffbilder. Sedan är det ju så att det som sägs måste man testa först för att se om detta är något för just dig. I övrigt är inte prispilderna klart än så den får vi återkomma till avslutar Jari eller som Kaminski säger

Här om dagen plingade det till i postlådan, ja den elektroniska postlådan och där låg ett mail från Jari Hjerpe på Bågar & Pilar. Mailet innehöll följande länk:

[www.youtube.com/watch?v=awovHAWbfo](http://www.youtube.com/watch?v=awovHAWbfo).

**D**enna strängstoppare har just fått godkänt av WA:s regelkommitté. Jag klickade så klart och på filmsekvensen visade Hoyt upp sin senaste innovation, även om "Strängstopparen" funnit länge på compoundsidan. Det är också precis vad det låter som en dämpare som stoppar upp strängen och ger en känsla i skottet som faktiskt mera påminner om den man får ur en compoundbåge.

- Jari Hjerpe berättar vidare att detta är vad man efter årets ATA-mässa pratar mest om. För närvarande är den beställd hos Bågar & Pilar men hade vid pressläggningen inte anlänt. Dessutom finns den ännu så länge endast till en av Hoyts stockar nämligen Ion X. – Det sågs att pilen släpper från strängen lite snabbare och det blir också lite mindre sidorörelser. Man kan säga att beteendet hos pilen blir lite mer kon-

på filmen "and until next time, keep them in the middle".

## Bättre regelbok

Just nu arbetar man i regelkommittén med att göra om den Svenska regelboken till samma kapitelindelning som World Archery's regelbok. Klart till 1 april, säger Peter Holt regelansvarig på SBF och fortsätter. – Den första april är det en hel del nya regler som träder i kraft inför utomhussäsongen bland annat klassindelningen och avstånd (prop 12). Om detta kan man läsa mer om i nummer 11, 2013 av Tidskriften. Vidare kommer beslutet om 2-pilsserier på 3D att träda ikraft. – Men i Sverige är det inte krav på detta utan det är upp till arrangören att bestämma hur man vill ha det. Det som gäller på tävlingen måste förstås anges i inbjudan.

- Beslutet om 2 pilsserier på 3D var något som drevs igenom av de franska- respektive italienska I-lagen som i princip tyckte att det vore kul att få skjuta fler pil eftersom man i instinktivklassen skjuter väldigt fort. Detta funkar däremot mindre bra i till exempel compound som behöver lite mer tid på sig för att ladda och skjuta sina pilar, tycker Peter. Dessutom har man ju tidigare beslutat att införa dubbla mål på korthållen för att undvika pilkross och så dubblar man här antalet pil som skall skjutas?? Då är man ju tillbaka på ruta ett, avslutar Peter.



# TÄVLINGS ANNONSER

## Bågskytteklubben Dalpilen, Borlänge Inbjuder till 30 pilar på 12m/18m

<b>Datum:</b>	Lördag 11 januari 2014 Gyllehemsträffen Lördag 8 februari 2014 Gylleträffen Lördag 8 mars 2014 Borlängeträffen Lördag 11 oktober 2014, Dalpilsträffen Lördag 8 november 2014, Tunaträffen
<b>Tider:</b>	Omgång 1, 12m start 09:00, prisutdelning direkt efter. Omgång 2, 18m start ca 11:00, prisutdelning direkt efter. Start med 2 x 4 min uppvärmning omgång 1 & 2
<b>Tävlingsplats:</b>	Klubbens inomhushall, Gyllehemsvägen 35, Borlänge, skyltat från "brandstationsrondellen" (Gyllerondellen) Rv 70 mot Säter, Enköping.
<b>Klasser:</b>	Enligt SBF regler, motion på valfritt avstånd.
<b>Tävlingsform:</b>	En 122cm motionsrond för de minsta på 6m omgång 1 i mån av plats.
<b>Anmälningsavgift:</b>	30 pilar på 18m & 30 pilar på 12m Sanktionerad.
<b>Funktionärer:</b>	50 kr/omgång.
<b>Servering:</b>	T-ledare: LG Käck, domare: PeO Gunnars m.fl. Fikabröd, godis, dricka och kaffe.
<b>Anmälan:</b>	Anmälan senast onsdagen före tävlingen, ange avstånd & ev 3-spot! till PeO Gunnars: peo.gunnars@gmail.com, sms till 070-304 15 01 Info och tavelplacering: <a href="http://www1.idrottonline.se/BSKDalpilen-Bagskytte/30pil/">www1.idrottonline.se/BSKDalpilen-Bagskytte/30pil/</a>

**OBS! max 28 skyttar/omgång.  
FÖRST TILL KVARN.....**

Norrasvealandsbågskytteförbund

Bjuder in till:

**V8 – V12 Vinterserien**

28/2 Kandidater till Årets skytt,

Årets stjärnskott

23/3 DM Inomhus, Säter

13/4 Årsmöte NSBF, Säter klockan 11.00

7/6 DM Tavla, Sturarna

27/7 DM Jakt, Fält, 3D, Siljanspilen

Mer information på hemsidan samt i utskick  
till berörda föreningar.

Inbjuder till

**Strängsläppet**

Söndagagen den 9 Mars 2014

Starttider:

Provpilar kl 09.00 och 13.00

Klasser: Enligt SBF dock minst  
3 i varje klass.

Plats: Skövde Bågskytteklubbs klubbstuga,  
Claesborg. Vägvisning från väg 49.

Anmälningsavgift: Seniorer 140:-,

Juniorer 10-16-klass 80:-

Anmälan till: Mikael Johansson

Tfn. 0500-48 73 78

Eller e-post: [mikael.k.johansson@telia.com](mailto:mikael.k.johansson@telia.com)

Senast Måndagen den 3 Mars.

Upplysningar:

Mikael Johansson 0500-48 73 78

Gymnastikskor obligatoriskt  
**SERVERING**

**VÄLKOMNA TILL SKÖVDE  
BÅGSKYTTEKLUBB**





## Tyresö BS inbjuder till Tyresöhelgen

**18st långbågar, 18st compound,  
18st barebow och 18st recurve  
i matchskytte under  
lördag och söndag 8-9 mars 2014**

De 18 skyttarna i respektive klass seedas in i grupper om 6 skyttar per grupp. De 6 skyttarna i gruppen möter varandra i 5 matcher (4 serier om 3 pil). Vinst i matchen ger 2 poäng, oavgjort 1 poäng och förlust 0 poäng. Ettan och tvåan i gruppen går vidare till finalstegen, samt de 2 bästa treorna. Dessa 8 skyttar skjuter ¼-final, ½-final och medaljfinal enligt SBF's regler.

- Plats:** Bollmorahallen i Tyresö Centrum, ingång från spelaringången på baksidan vid stora parkeringen. Det är skyltat från Tyresövägen, i höjd med Ältasjön.
- Avprickning** Senast 30 minuter innan start.
- Start:** Kl. 09:30 båda dagarna med provpilar 2x4 minuter och tävlingsstart direkt därefter.
- Rond:** Lördag den 8 mars 18m Långbåge + Compound. Söndag den 9 mars 18m Barebow + Recurve
- Priser:** Kontantpriser till placering 1-6 i varje klass.
- Avgift:** 200kr.
- Anmälan** Via mail till [anmalan@tyresobs.se](mailto:anmalan@tyresobs.se) senast torsdagen den 27 februari. För mer information, ring Kenth Bergström, 0706 - 21 71 71

**•OBS! Begränsat antal deltagare enligt ovan.**

**Välkomna!**

## JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till  
Lilla Rallarträffen

Lördagen den 22 mars 2014

Tävlingsplats: Klubbens inomhushall i Tomta.  
Vägbeskrivning finns på vår hemsida [jif.nu](http://jif.nu) eller vid anmälan. Om du kommer på E20 tag av avfart 106.

Vi kommer att skylta från Riksväg 50.

Och från Hallsbergs centrum.

Tävlingsstart: Omgång 1, kl.09.00 med

2x4 min uppvärmning.

Omgång 2 kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning.

Tävlingsform: SBF:s 12m 60pil

Klasser: Samtliga 10 och 13 klasser.

Anmälningsavgift: 100kr

Anmälan till: Gunnar Persson [gunnar@jif.nu](mailto:gunnar@jif.nu)

070-5419291

Senast måndagen den 17 mars.

Vid för få anmälningar för två omgångar kommer vi att skjuta en omgång klockan 10.00, information om detta kommer att finnas på vår hemsida [www.jif.nu](http://www.jif.nu).

Det finns servering med kaffe, korv, dricka, godis m.m.

OBS begränsat deltagarantal  
VÄLKOMNA till HALLSBERG!

## Tyresö BS inbjuder till

### SM i Armborst

**När:** Lördagen o söndagen den 5-6 april 2014

**Plats:** Bollmorahallen i Tyresö Centrum,  
GPS: N 59° 14' 43.45" E 18° 13' 36.65"

**Tävlingsstart:** Kl. 10.00

**Uppvärmning:** Kl. 09.45, 2\*4 min

**Rond:** 18 meter, 2\*30 pil

**Klasser:** Samtliga enligt SAU, utom pistolklass

**Avgift:** Seniorer 350:- Junior och motion 200:-

**Anmälan:** Senast 27/3 till

[anmalan@tyresobs.se](mailto:anmalan@tyresobs.se)

**Frågor:** Besvaras av Jan Huzelius 070 768 0856.

**Välkomna!**

Vandrahem i närheten:  
STF Lilla Tyresö  
(<http://www.lillatyreso.se>)





Inbjudan till

## Spegelskottet

**Tid:** Lördag 22 mars omgång 1 kl 10:00 och omgång 2 kl 14:00

Anmälan öppnar 1 timma innan start. Prisutdelning efter omgång 2

**Plats:** Spegelsalen, Gustavsbergs Sporthall, GPS till parkeringen: WGS 84: N 59° 19.625', E: 18° 23.705'

**Omfattning:** SBF 12-metersronder för 10- och 13-klasserna. Övriga klasser som Motion på 40 tapet i mån av plats.

**Anmälan:** info@bkfiskgjusen.se senast torsdag 20 mars

**Tävlingsledare:** Roland Bexander

**Anmälningsavgift:** 100 kr individuellt, lagtävling utan kostnad.

Vi ligger 300 m ifrån Äventyrsbadet Gustavsbergbadet.

Enklare servering.

**Välkomna!**

Katrineholms bågskytteklubb  
Inbjuder till

## Duveholmsspilen

Datum: 29mars

Plats: Duveholmshallen

Uppvärmning: kl 10.00 därefter tävl. Start

Rond: Fita 18/12 meter enl. SBF regler

Avg: senior 180kr, juniorer: 100

Anmälan till ola.apelkvist@one.se

senast den 24mars

Mobil 0766-326723

**Max 90 st skyttar**

Servering finns.

**Välkomna!**

Välkomna till

## Fälthelgen i Mälardalen

Stallarholmen 29 maj, 2\*12 mål fält,

Danderyd 30 maj, 2\*12 mål fält,

Södertälje 31 maj, 2\*12 mål fält +  
semifinal och final,

Starttid Stallarholmen den 29 maj kl 11,  
övriga dagar kl 10.

Anmälningsavgift 200 kr per tävling för  
seniorer, 100 kr per tävling för juniorer.  
Anmälan till respektive arrangör, se mer in-  
formation på respektive förenings hemsida.

**Välkomna**

# 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**

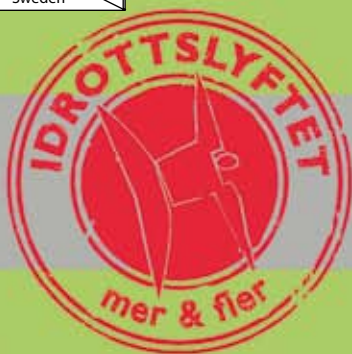
(ord. 43 kr/st)

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](mailto: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](mailto: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

