

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**

Svenska BågskytteFörbundet

3

Årgång 67

2014

Rolf  
Volungholen  
Månadens  
Profil



# DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE

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



"Vi har en skjutvägg på skjutbänken i 6 år. De återingen, vi har gjort, är att vi har ställt skärmarna och dessa direkt utan en gång. Enkelt och gylla återingen. Vi ställer mest ett par faller av alla max två strömmar till. Huru vi även haft anordningar och hade stått i 10 år till. Bara inte lika bra för en skjutare!"

LW Olssonhåll, Halmstad Bågskytteklubb



"Skarps Båglag har en skjutvägg på DAMAGE DOMINO bänkar i över 6 år både ute och inne. Vi har en fast skjutvägg inneförelse som vi är väldigt stolta med. Vi är väldigt stolta med DAMAGE DOMINO skjutväggar eftersom vi står till andra klubbar."

Christi Pålsson, Skarps Bågskytteklubb

Det är inte bara inomhus som DAMAGE DOMINO bänkar har testats.



DAMAGE DOMINO bänkar användes vid Europiska Mästerskapen 2012 - och utöver detta användes även bänkar också vid de hallnabla mästerskapen 2012 och 2013, de hallnabla ungdomsmästerskapen 2012 samt Face2Face-tävlingen 2012. Därefter skickades även del av bänkarna till Norge där de användes vid NBL. Ytterligare bänkar skickades till en internationell tävling i Tybkeid - som har inte varit alla DOMINO bänkar och till de bänkarna blev för nya tillfällen.

Twivlar du fortfarande? - om ja, invertera i DOMINO bänkar med de bästa fören du kan få till bågskytte - och bli överbevisad om ett **skanserin finans därt!**



För närmare upplysningar - kontakta Bengt & Pål, info@bengorpall.com, tel: 08-20 48 20  
- eller DAMAGE Danmark, damage@damage.dk, tel: +45 73 44 02 88

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Förbund	Årets ledare	6.
Profiilen	Rolf Volungholen	7.
Teknik & Träning	Från stål till trä	10.
Materiel	ATA-mässan	13.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	16.
Ungdom	Svenska Mästerskapen för juniorer	19.
Teknik&Träning	Idrottens grunder, Mental träning II	22.
Tävling	JVM/VM i Nimes	25.
Tävlingsannonser		27.

## 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.

### Annonspriser i färg

#### Reklam

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

#### Tävlingsannonser

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

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: Vilma Nyberg  
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			



Stor glädje när Karlshamns tjejer tog lagguldet i R16, Julia Mauritzon, Annie Johansson och Emma Kranz. Linome tvåa, 207-197



L. Bergöö i LB16  
på JSM



# Nya regler som träder i kraft 1 april

## Nationella tävlingar

21 E (Elit)

21 A (Allmän)

### **1440-ronden**

Rekurve och Compound + 50- och 60-klasserna: 60, 50, 40, 30 meter

### **70 m-ronden**

Rekurve och Compound: 50 meter.

Barebow: 40 meter.

LB: 30 meter.

### **50 m-ronden**

Compound: 40 meter.

### **3D**

Rekurve, Barebow, Långbåge och Instinktivt: Svart påle.

Compound: Blå påle.

### **Jakt & Fält**

Rekurve och Compound: Blå påle.

Barebow: Svart påle.

Långbåge: Vit påle.

## Mästerskap

Som vanligt.

### **Tävlingar på gång i april, 2014**

Charleswood 25-an, Långfredagsjakten, Genesis Golden Arrow, Genesis Silver Arrow, Snapphanjakten, Älgjakten.

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.

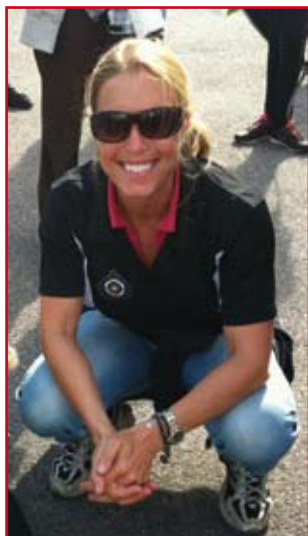
## **Skribenter sökes!**

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)

# Årets ledare

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: FÖRENINGENS HEMSIDA



Christina Priklonsky

Jag blev väldigt överraskad och känner mig glad och hedrad, utbrister Christina Priklonsky efter att ha mottagit utmärkelsen "Årets ledare". – En sådan här utmärkelse betyder att man ser det som händer på klubbnivå och det tycker jag är roligt.

*Har kom du in på ledarjobbet?*

Det är inte så svårt, säger Christina ledare behövs alltid och för mig var det naturligt eftersom jag har en son som skjuter och då kunde jag hjälpa till på det sättet. Det är desutom kul och då är det inte så svårt att fortsätta.

- Jag har jobbat mycket med träning och som ledare över huvudtaget. Mest inom hästshoppningen. Det handlar om att få andra människor att utveckla sina egna sidor och att vilja göra olika saker, det är det fundamentala i allt ledarskap.

*Berätta hur ni jobbar i din förening?*

- I Stockholms BK har vi valt att satsa på juniörerna och där lägger vi också både den ledarledda tiden och mycket av det ekonomiska. Föreningen sponsrar alla juniörer med tävlingsavgiften så långt det finns ekonomiskt utrymme. Vi håller också på med mycket utveckling på ungdomssidan. Dels har vi ett väldigt tryck på inflödet i klubben vilket är otroligt glädjande men då har vi gjort så att allt eftersom vi vuxit har vi startat en fortsättningsgrupp för juniörskyttar som kommit lite längre. Ofta tar det kanske sex månader för en nybörjare innan skytten så att säga kan träna sig själv och under den tiden krävs det ledartid. Nytt för juniörerna är också att vi tar in en extern tränare som ska komma regelbun-

det till oss. På nybörjarsidan är vi fler som kan jobba. Vi har en juniörkommitté där vi försöker ge ungdomarna ett lite större ansvar. Det kan vara att arrangera en egen tävling eller komma fram med sina idéer, gå utbildningar för att på så sätt bli mer delaktiga i föreningen.

*- Hur skall en bra ledare vara?*

- Inspirerande säger Christina utan att tveka. Det finns så klart mycket annat att kunna med det är det viktigaste. Att få andra att använda sin potential och ha kul på vägen.

*- Vad har du för yrke?*

- Jag har flera kroppsterapeutiska utbildningar och jobbar med att utbilda, inspirera och vara rådgivande inom ett Spa-koncept.

*- Om du fick önska något av förbundet för att stärka våra ledare i landet vad skulle det vara?*

- Ledarutbildningen tycker jag skulle utvecklas och aktivt föras fram eftersom det är så uppenbart att det är just det som alla föreningar har brist på, tycker Christina. Det kanske borde samordnas, med ett fast datum i kalendern för utbildning. Trevligt med utmärkelser som är bra uppmuntran.

- Kanske vi behöver en svensk modell för hur vi jobbar med utvecklingen av våra skyttar. En skytt behöver vara tekniskt duktig, vara tränad fysiskt, ha en bra kost (svårt att utöva koncentrationssport på Dajm), vara mentalt uthållig, uppvärmd osv. Det borde finnas program för träning, fysträning, kost m.m. En svensk modell med andra ord, tycker Christina.

- I vårt distrikt har vi något som kallas för ungdomstränardagar som bla Leif Janson håller i. De är trevliga och man lär sig alltid något nytt men framför allt blir det ett nätverkande för de som vill vara ledare.

- I Stockholms BS är efterfrågan härligt stor, klubben växer och egentligen skulle vi behöva ett bågskyttecenter, en stor lokal som vi kunde dela av eller öppna upp efter behov. Vi skulle kunna ha tävlingar och kanske dela den med andra bågskytteföreningar, avslutar årets ledare Christina Priklonsky, Stockholms BSK.

- Årets manliga ledare Kjell Fredriksson kommer vid ett senare tillfälle på förbundets hemsida.



# Rolf Volungholen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: VILMA NYBERG



Rolf Volungholen

Jag frågade Rolf Volungholen den fråga som jag tror att han inte har fått höra så ofta, nämligen ”Vem är Rolf?” och fick ett svar som jag faktiskt inte hade räknat med. ”Jag är norrmannen som är på väg hem”. Jag förstod först inte varför han svarade så, då jag trodde att han för alltid skulle stanna i Bollnäs tillsammans med sin Italienska fru Clementina och styvdottern Hanna, men fick sedan ett mycket intressant svar. Han känner ibland, oavsett om han är i Sverige, USA eller i Norge, att många inte ser honom som hemmestadgad, utan i Sverige är han norrmannen på väg hem och i Norge har han blivit för svensk för somliga. Det har med hans dialekt att göra eftersom han ”blandar och ger” när han pratar så han använder både svenska och norska på en och samma gång. Rolf har både amerikanskt, svenskt och norskt personnummer, han är norsk medborgare men folkbokförd i Sverige sedan 2003. Frå-

gan om Rolfs nationalitet uppkom på ett Jakt-SM i Tibro. Han ledde efter första dagen och blev då ifrågasatt om han överhuvudtaget var tillåten att delta. Regelboken är klockren på den punkten.

Rolf hade redan som 13-åring bestämt vilket yrke han skulle ha och han jobbad hårt för att nå sina mål. När han var färdigutbildad skogstekniker var han den yngste i Norge någonsin, och han har sedan dess fortsatt arbeta inom skogsindustrin fast med olika inriktningar. Idag driver han ett företag som utvecklar framtidens terrängfordon och arbetar med att ta fram prototyper till bl.a. skogsmaskiner. Han har arbetat som skogsmaskinsförsäljare för ÖSA i Norge, har haft försäljning av skogsmaskiner i ett eget företag men även arbetat med skogsmaskiner för Caterpillar i USA. I Chicago hade han hand om den globala försäljningen av maskiner under fem år men



Rolf har ständigt något att göra.

när företaget sålde verksamheten kände han att han inte längre ville fortsätta i samma bana. Hans arbete har medfört att han gjort många resor till Hälsingland och vid sina besök på kontoret i Söderhamn lärde han känna ”Clem” som han delat de senaste 13 åren med.

### ”Jag går på tur”

I dagsläget arbetar Rolf mycket med sin ”hemliga prototyp” och när han är hemma fortsätter han i samma takt. Han är van vid, och tycker om att ha något att göra, och håller därför på med något till efter kl. 22 varje vardag. Förutom sitt företag är han dessutom förtroendevald i föreningar och bolag som Företagarna Bollnäs och Företagarna Gävleborg. Han tycker om att röra på sig och spelar pingis med sin 94-åriga granne varje tisdag, är i skuthallen tre dagar i veckan, går på tur och löptränar med sin fru. På trettondagsafton 2014 åkte Rolf på en akut hjärtinfarkt som ledde till en ballongsprängning två dagar senare. Nu känner han sig mycket piggare och fortsätter gärna att renovera sin gamla villa från 1920 med originalköksinredning och fint anpassade tapeter med matchande möbler i alla rum. Rolf pysslar med huset lite då och då och berättar att hans hus var det första huset i Bollnäs med vattenklosett och att hans

nuvarande uthus var en offentlig toalett.

- Bågskyttet kom han i kontakt med genom en svensk kollega i Chicago när de åkte till en sportbutik och köpte varsin kamouflagefärgad Hoyt och sedan började skjuta i en privat bågskytteklubb. Han sköt IAA-ronden inomhus och 3D utomhus och när han tävlade var det i klassen Bowhunter som är den största klassen i USA. I klassen fick stabben inte vara längre än 12 tum = 30 cm och siktet var ett sikte avsett för jakt utan linser och libell men med siktpinnar. När han sedan flyttade till Bollnäs och tog kontakt med föreningen där, kollade de andra skyttarna lite roligt på honom och gjorde snabbt om jägaren till en tavelsskytt med längre stabbe och ett ”riktigt” scope. Skyttet började gå bättre för honom och han åkte ner till Andreas Norén som då arbetade på Bågar o Pilar och köpte en ny Hoyt Ultra Elite. Han blev återigen fast i skyttet efter några års vila och tränade mycket intensivt. Han uppskattar att det var tre gånger mer träning då jämfört med idag, och han kände att han under den perioden var nöjd med resultatet av träningen. Han har idag skjutit till sig tre SM-guld, sex silver och fyra brons men har också ett gällande svenskt rekord på 25 meter i HC 50. När Rolf blev medlem i





Bollnäs BK var det 21 medlemmar i föreningen. Idag, nio år senare, är det 110 medlemmar och han är ordförande i föreningen sedan sex år tillbaka och är inne på sitt femte år som ordförande i Södra Norrlands BF. Han har varit med och arrangerat både JSM och SM inomhus i Bollnäs och håller i skrivande stund, på att för fullt iordningställa det sista inför inne-SM om två veckor. Själv tävlar han inte så mycket. Han åker inte gärna på tävlingar mer än varannan helg för att få tid tillsammans med sin fru. Han ser fram emot att få åka eftersom han tycker att det är mycket roligt med tävlingar men kan inte själv avgöra vilken disciplin som är roligast att skjuta. Han ansåg sig dock vara bättre på 3D än jakt, men tävlandet har visat att det var tvärtom.

- ”Skyttet måste vara kul och man måste få ihop ett gäng som trivs ihop så det blir en miljö som blir självgående”. Ungdomarna är mycket viktiga i en förening. Han anser att man måste ha ett bra klimat under träningarna så att ungdomarna kommer ihåg skyttet som något roligt som de vill komma tillbaka till när de har blivit äldre. För den skull anser han inte att föräldrarna är oviktiga utan ser dem som de personer som binder ihop föreningen, som skapar gemenskap. Han anser att bågskytten är svårt och många vill göra som de själva vill och han låter dem gärna göra det. Han är därför inte och ändrar så mycket i nybörjarnas teknik utan låter dem ”skjuta på” eftersom de tycker att det är så roligt att skjuta.

- Rolf anser att vi måste höja statusen i bågskyttesporten. Vi pratar om betal föreningar som har en anställd bågskytte i föreningen dit allmänheten kan komma och köpa sig en träning, likt ett gym med personlig tränare. Rolf anser inte att konceptet är dåligt men tror inte att det skulle kunna fungera i Bollnäs men kanske i en stor stad. Han tror att föreningarna kan tjäna på att låta allmänheten köpa träningstid. För att höja statusen anser han också att det måste bli dyrare att t.ex. starta på tävlingar. Han förespråkar inte en chockhöjning av startavgifterna utan ser helst en successiv ökning och motiverar detta med att ta sin egen förening som ett exempel, där höjda avgifter ökade antalet medlemmar. För att öka statusen anser han att sporten måste vara mer inkluderande och att bågjägarerna därför borde bjudas in i föreningar. Det finns kapitalstarka bågjägarer som skulle kunna gynna svenskt bågskytte och som även säkert skulle tycka att det är roligt att skjuta tavla också. Han menar att om sporten ökar sitt medlemsantal så ökar även statusen. Rolf var själv en bågjägare när han bodde i USA och har jagat många gånger men djuren klarade sig bäst i de matcherna.

-Att skjuta 90 meter och få en fin samling gör att jag känner mig som en prins, berättar han och jag ser att han myser vid tanken. Han tycker att det är kul när pilen ”försvinner” ett tag innan den sitter i tavlan och skjuter gärna långa håll framför korta. Han har alltid haft lätt för precisionssporter och blev t.ex. norsk mästare i jaktskytte 1973. Rolf berättar även lite om sin uppväxt. Han växte upp i en liten ort med en affär och ett litet gäng ungdomar. Som grabb fanns det två val; sandlådan med de små barnen eller mopeden med de stora killarna. Rolf valde mopeden. Han växte upp snabbt och fick bli vuxen snabbt, vilket har gjort honom till den han är idag. Han anser sig hantera stress väl och ligger ofta i god tid före det planerade och därför så ser han fram emot att få stå som arrangör av ytterligare ett SM 2014 men också ett JSM inomhus 2015. Han berättar att han, som ansvarig för många mässor åt Caterpillar, är van vid och vet vad som måste ske vid olika arrangemang och därför anser sig ha ett bra upplägg inför tävlingarna. Han är lugn och beslutsam, stark och har en enorm vilja. Han skrattar och säger: -Man ska låtsas vara större än man är för att lyckas med det man tar sig för. Det gäller för små företag, föreningar och för bågskytte.



# Från stål till trä

## - 50-talet i svenskt bågbyggande

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKEL SVAHN



Långt tillbaka i tiden hos asiater, turkar, *osmaner*, och greker men även hos de mest avancerade indianstammarna fanns kunskap om bågbyggande som tog det moderna samhället in på 60-talet att överträffa. Förmågan att bygga bågar man kunde skjuta uppemot 1000 meter med, bl. a tack vare glasfi

ternationella tävlingsbanorna då Hans Deutgen radade upp 4 VM-guld med sin SEFAB stålbåge. Bågen konstruerades av bl. a flygingenjören Henry Kjellson, själv världsmästare i bågskytte och en av konstruktörerna till "flygande Tunnan", ett på den tiden ansett stridsflygplan. Kjellson var under 40- och 50-talen

också var ordförande i förbundet och FITA. Stålbågen, som senare också var delbar, tillverkades i Sandvikenfabriken bestod av ett stålrör med hemlig legering (kombination av stål och andra metaller) som drogs fram och tillbaka i en "mangel" för att på det sättet ge materialet den elasticitet som behövdes. Under behandlingen sker en molekylär förändring i materialet. Precis så gjorde man även med de stålpilar som de tillverkades i fabriken. Man kom fram till att göra pilarna "koniska", ett steg mot dagens "tunnformade" pilar. Pilar av tunna stålrör gjorde dem mycket jämna sinsemellan, ja även strängarna tillverkades av ståltråd. Den metod Easton använder vid tillverkning av lättmetallpilar är densamma som vid SEEFAB på 50-talet. Lättmetallen måste dras i "mangeln" minst åtta gånger för att man skall kunna uppnå rätt elasticitet. Det går knappast att bara gjuta ett rör av lättmetall och tro att det blir en bra pil, hur bra materialet än är.

- Konstruktionsmässigt började man att tillverka med glasfiber och först kom bågar med den fasta rekurven, berättar Leif.

- Det var i princip en långbåge med en stel rekurv i var ände, se bild 1.

bern tog lång tid.

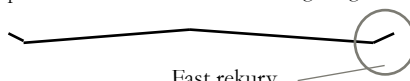
Rekurverade bågar, snäppnocken och spolformade pilar hade man redan kommit på men mycket verkar ha fallit i glömska. Den engelska långbågens inflytande på vårt sätt att bygga bågar kunde vi kanske ha sluppit till förmån för mer asiatiska influenser. Vem vet då hur det hade sett ut i dag eller om vi kommit fram till dagens konstruktioner snabbare? Här skall vi ta en titt på den bågbyggarkunskap som utvecklades på 50-talet i spåren av stålbågen.

**S**medeltiden var man generellt bättre bågbyggare än vad vi var på 50-talet, säger Leif. Men efter hand som tekniken och materialet utvecklades blev vi till slut bättre. Turkarna hade skjutit bortåt 900 meter under medeltiden vilket tog oss ända in på 60-talet att överträffa.

- Nu är det inte bara lemmarna som bågbyggande med kvalitét lutar sig emot. Handtagssektionen är lika viktig den, menar Leif. I början var den ofta byggd av ett mjukt träslag som med en ökande bågstyrka blev allt mer fjäderande. Till slut var man tvungen att hitta något bättre. Vi testade massor av hårda träslag som till exempel Jakaranda som i sig består av ett hundratal olika arter med olika hårdhetsgrad. Ett stabilt handtag gav mindre energiförluster. Vi gjorde också hållfasthetstester på Trätekniska Institutet i Stockholm. Bågbyggaren måste tänka till och välja rätt, trä är knappast bara trä. Det finns också många arter av lönn som österrickisk, Canadian rock maple, svensk lönn mm.

- Under 40 talet senare del var Sverige i topp på de in-

Bild 1 Skillnaden var att utan rekurv drogs bågändarna allt



Fast rekurv.

närmare skytten ju längre man drog den. Men med en rekurv på fick man ändarna att behålla sin höjd längre, en hävarmsprincip och lemmarna sin energi längre. Därefter kom den arbetande rekurven där lemmarna fick räta ut sig



från handtaget och ut. Det blev lättare att dra i och med att konstruktionen gav ett jämnare motstånd i själva uppdraget, en långbåge är ju som en del av er kanske vet ganska stum mot slutet.

### Björnbågen

In på 50-talet tog träbågen över och även här höll sig Sverige väl framme med Björn Bengtson i spelet och senare Leif Janson. Björn Bengtson hade hållit på och tillverkat bågar ett tag och 1958 kom "Björnbågen" som Stig Tysell

lyckades vinna VM med.

- Det fanns flera svenska bågverkare i mindre skala.

Den som trodde att man på ett enkelt sätt skulle tillverka tävlingsbågar var "Växjö-Pelle", som jobbade med glasfiberbåtar i Ryds industrier i Småland. Rydbågen var ett begrepp under några år. Det var en båge som ritats av Gert Spicker. Tyvärr för Ryd var man alldeles för okunnig om lim och de materialkrav en båge ställde på sin tillverkare. Här bedrog snålheten verkligen affärsmanen. Bågarna gick sönder den ena efter den andra. Konstruktionen var för tiden god och några rekord sköts med bågen.

- I början var kvalitén på glasfibern ett stort problem, berättar Leif. Istället för att ha horn som man hade i gamla tider och olika träslag på insidan och utsidan kunde man nu ha ett dämpande träslag mellan glasfiberlaminaten (t.ex. lönn). Frank Eicholtz var en av de första amerikanerna som limmade glasfiber på pilbågarna. Hans glasfiber var ett stort steg fram, men var svårt att limma, med den tidens uretanhartslim, och dessutom fanns mer av hållfasthet att önska. Det var amerikanska Gordon Plastics vi till slut handlade av, säger Leif. Upp emot 90 % av sträck- och dragbelastningen på lemmarna tas upp av ytmaterialet glasfiber. Utrymmet mellan glasfibermaterialen skall då väljas som ett perfekt för dämpande material. Om man bygger en båge med solida glasfiberlemmar, skullen den kasta mycket sämre på grund av tyngden och den skulle dessutom vara vibrationsmässigt osk. Ett annat kritiskt moment i bågbyggandet var kvalitén på limmet som användes för att binda ihop glasfibern och träet. Tillverkningsmäs-

sigt var materialet knappast det man önskade i fråga om jämnhet. För att slippa så mycket plast i materialet som möjligt, mer av glasfibertrådar, när vi köpte glasfibern fick vi genomlysa den med en lampa för att se vart fördelningen av fibrerna var jämnast och dessutom väga alla laminat. Vissa laminat kasserades andra matchades tillsammans för att få ett så optimalt resultat som möjligt. På den här tiden kunde olika bågar variera massor i styrka och kast, mellan 5-10 # var inte ovanligt, trots att man hade samma mått på hundradels mm på laminaten. Limmet som användes för att sammanfoga de olika laminaten måste också klara av att hantera det som kallas för "skjuvpåkänning" utan att släppa i limfoggen. Rekurvernas ställer höga belastningskrav. Prova själv genom att du tar några laminat eller bara en bunt papper som du böjer, så förstår du vad skjuvpåkänning är. Detta innebär att om man har en bunt med laminat som böjs kommer laminaten att bli olika långa. Många av dessa problem löstes efter hand som epoxilimmet kom.

- För uppnå en bättre hållfasthet i limfogarna gavs limmet en "knuff" i en ugn i 65 grader under tre timmar. Men det var ett senare decennium.

### Prioriteringar i konstruktionen

1. Valet av material
2. Uttunnning av lemmarna
3. Formen på hela lemmen sett från sidan från handtaget och ut. En lem skall alltid först börja böjas inne vid handtaget och ju längre jag drar rätar rekurven ut sig.
4. Formen sett uppifrån d v s slipningen av. Om man har bågen s utsida mot sig. Att vridstyvheten är bra. Vilket var viktigast kastet eller stabiliteten. Vi gjorde så att vi gjorde smalare bågar (3) men tjockare uttunnning (2) för att få en stadigare rekurve för att klara även sämre avdrag.
  - Om jag jämför mina gamla bågar mot den jag har idag är skillnaden på hastighet inte särskilt stor, säger Leif.
  - Grundkunskaperna gäller fortfarande det är ju sådant som asiater, osmaner och indianer tagit fram empiriskt för hundratals år sedan.

# YJ - Trofén, 2014

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-02-23

Pl	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	Nykvarns BK	16	51	149
2	Järnvägens BF	14	27	65
3	Stockholms BK	10	25	55
4	Lindome BK	18	26	54
5	Sundsv/Ortv BK	5	21	48
6	Södertälje BF	5	17	45
7	BK Fiskgjusen	9	15	41
8	Rejmyre BSK	2	8	38
9	Stallarholmens BK	3	10	37
10	BS Gothia	14	22	32
11	BS Grästorp	4	12	32
12	Luleå BS	7	17	30
13	Östersunds BK	5	11	27
14	Grimslövs AIF	6	9	26
15	BSK Sturarna	12	13	24
16	Borås BS	2	5	23
17	BK Dalpilen	5	10	22
18	Uppl/Väsby BF	3	7	22
19	Strängnäs BK	4	9	21
20	Älvenäs BK	2	7	21
21	Tranås BSK	5	10	20
22	Angereds BS	4	9	19
23	Gävle BK	11	11	19
24	Åtvidabergs BK	3	6	18
25	Arvidsjaur BS	2	6	16
26	Mjölby BF	3	7	14
27	Umeå BK	2	8	13
28	Helsingborgs BK	3	7	13
29	Tyresö BS	5	8	13
30	Karlstads BK	6	9	13
31	Finspångs BSK	4	8	12
32	Nora BSK	1	4	12
33	Kungsängens BK	6	8	11
34	Wij BS	4	7	11
35	Trelleborgs BK	3	5	11
36	Huddinge BSK	8	8	11
37	Bollnäs BK	4	6	10
38	BSK Iggesund	3	3	9
39	BSK Edsbyn	3	5	9
40	Sätters IF/BK	3	5	8
41	Skogens IF	4	6	8
42	BK Pantern	2	3	8
43	Kristianstads BK	1	1	7
44	BK Friskyttarna	2	4	7
45	Timrå AIF	3	5	7
46	IF Karlsvik	1	4	6
47	Jämtlands BK	3	4	5
48	Nynäshamns BK	5	5	5
49	BK Fjädern	2	5	5
50	Falu BK	4	4	5
51	Skövde BK	1	3	5
52	Rumskulla GOIF	2	2	5
53	Lammhults BK	1	1	4
54	Nyköpings BK	3	3	3
55	Vetlanda BSK	2	3	3
56	Stenbro BS	3	3	3
57	BSK Hudik	2	2	3
58	Eskilstuna BS	3	3	3
59	Västerås BK	2	2	2
60	Karlskrona BK	2	2	2
61	IF Ulvarna	1	1	2
62	BSK Gnarp	1	1	2
63	BSK Enviken	1	1	2
64	Huskvarna BK	1	1	2
65	Ljungby BSK	1	1	1
66	Bjärje BS	1	1	1
67	Uddevalla BK	1	1	1
68	Karlshamns BK	1	1	1
69	Linköpings BK	1	1	1
70	Kalmar BS	1	1	1
71	Roslagens BSK	1	1	1
72	Bodens BKP	1	1	1
	<b>Totalsumma</b>	<b>289</b>	<b>539</b>	<b>1186</b>



# ATA-mässan

TEXT & BILD: ANDERS GEJER



Världens största bågskyttemässa.

Amy och Bill Henneman



Hoyt



Världens största bågskyttemässa äger som vanligt rum varje år i februari. Den här gången var man i Nashville Tennessee. Här nedan berättar Anders Gejer på Scandinavian Bowhunting om detta samt ett axplock ur den väldiga mängd produkter som visades upp.

Sämningen är förväntansfull bland de tusentals första besökarna när dörrarna öppnas klockan 09.00. Vi står i första ledet med namnbrickor i hand för att ta del av allt det nya för 2014! Vi mötte Bill och Amy Henneman (Bill är den korthåriga till höger) som kört i 7 timmar från södra Georgia, där de driver en bågskyttebutik. Bill som tidigare var rankad högt i den amerikanska 3D cirkusen var speciellt imponerad av Hoyt's nya modeller och nämnde speciellt Bowtechs nya RPM 360 och atmosfären i Nashville.

- Först tittar vi till världen största tillverkare av



Bowtech RPM 360



strängmaterial, BCY. Nytt strängmaterial från inte vara världens största utan kanske också det mest innovativa fiberföretag "BCY X" som det nya materialet heter! Ray Browne har använt den nya stumma och hållbara SK 90 fibern som han använde i 8190 och blandar in en tunnare tråd av Vectran, en enormt stum fiber för att skapa en överträffat stabil fiber. Rekommenderat antal kardeler är 24 för compoundbågar. Stora tillverkare som Hoyt med VD'n Randy Walk is spetsen tog snabbt beslutet att använda X på sina modeller under 2014. Mer på: [www.bcyfibers.com](http://www.bcyfibers.com)

- För rekurveskytten kommer Hoyt med nya stocken Formula Ion-X i 25- eller 27" längder, se förgående sida. Tillsammans med den nya vridstövare Formula Quattro lemmen är den ett säkert kort för sommaren. För skyttar med långa draglängder kommer man med en ny stock för jaktrekurver baserade på en Game-master. Stocken som är 21" lång passar till bågar 62- eller 64" långa av modellen Tiburon.

### Easton

Man utvecklar Deep6 konceptet med en ny smalare modell av Full Metal Jacket, för tavelsskytte inomhus eller 3D har man uppdaterat sina aluminium X7 skaft i storlek 2312, 2314 och 2315 samt 2712 och introducerade dessa som X23 och X27 med ny grafik och silveranodiserade.

### Nytt i compoundvärlden

På compoundsidan finns mängder att titta på men det bågmärke som inte är så vanligt trots att det tillverkas i Tyskland är OK. Ni kanske kommer ihåg en fristilsbåge som fanns på... 80-talet tror jag som hette OK-Match. Här presenterar man sin senaste compoundskapelse. Typiskt för denna modell är de dubbla separerade yoken som ger en bättre belastning på lemmarna med mindre torsion och cam-lutning som dessutom kan justeras i fält utan bågpress!

### BowTech

Två nya bågar släpps RPM 360 där siffrorna anspelar på pilhastigheten som skall vara 360 fps vid 70# och 30" draglängd, bågen är en utveckling av Insanity modellen från 2012, Fortfarande 6" stränghöjd med en nydesignad cam fortfarande i 7071 legering ger en något mjukare dragkurva. Stocken har fått en trapetsformad design för att ta upp krafterna bättre.

- Nya releaser brukar tillhöra vanligheterna och så även i år. Tillverkaren Scott kommer med modellen Backspin, en helt ny backtension modulreleaser som



Scott releaser



kan justeras från två till fyra fingrar. Den kommer desutom i en Lewi Morgan version i grönt utförande precis som Modellen Exxus Core. Exxus Core har fingermoduler i både rakt och vinklat utförande, desutom i en Hulk-grön Lewi Morgan version!

### Van Handel Archery

Presenterar ett nytt båggrepp ”The Death Grip” som hanterar båghandens påverkan på stocken ett koncept som funnits i flera varianter under de senaste tjugo åren, det ser dock ut som att man löst flera av de problem som tidigare modeller haft.

- Custom Bow Equipment (CBE) har utvecklat sina sikten och kommer med två nya tavelskyttesikten och ett par uppgraderingar av sina jaktsikten.

- Vertex ersätter CBE's tävlingssikten, som tidigare stabila och precisa med nytt snabbfäste för scopet, den kommer i två längder på siktskalan 2” eller 50 mm eller 3” 76 mm för bågar med lägre hastighet. Du kan få den med klickjustering eller mjuk flytande justering



Båggrepp från Van Handel Archery.

forts. på sidan 18...



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)





... forts. från sidan 15.

med den snabbt stegade justeringsskruven.

- TEK Target har uppgraderats och är ett nytt sikte, som tidigare Rapid Drive vred för höjjustering. Mer på: [www.custombowequipment.com](http://www.custombowequipment.com).



CBE Tek Target



CBE Vertex 3D BK Angle



CBE Vertex quick mount.

## ÅRSMÖTE

Sydöstra Götalands  
Bågskytteförbund  
inbjuder härmed till  
Årsmöte och konferens.

Söndagen den 23: e mars på  
Vrigstad värdshus.  
09.30 Samling  
10.00 Konferens  
12.30 Årsmöte

Separat inbjudan till berörda  
klubbar kommer att göras.

Västra Svealands Bågskytteförbund  
inbjuder härmed till

## ÅRSMÖTE

Söndagen den 13 april 2014  
klockan 11.00 i Karlskoga

Separat inbjudan till berörda klubbar

# Junior SM i Strängnäs

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN



Sista helgen i februari var det så dags för årets höjdpunkt på många sätt. Junior SM är lika mycket en chans att träffa och inte minst skaffa kompisar, umgås, bo på hotell, äta på restaurang, vara glad, nervös och tävla. Ett bra sätt att växa som människa och det också tillsammans med sina föräldrar, kompisar och ledare. Årets anmälningar blev något fler än i Kungsängen med ett 280-tal skyttar på startlinjen. Massor av fina prestationer radades upp, inte minst av klassen upp till 13.

§ upp till 13 startade 41 skyttar i sex klasser. Här nedan följer lite intervjuer och en del resultat. För hela resultatlistan via [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se).



## Emma Sigurd, DR16

Det här känns riktigt, riktigt bra, utbrister Emma Sigurd efter sin seger i DR16.

- Mitt mål var att jag skulle ta medalj när jag kom hit men det är ju inte självklart att det också blir så, säger Emma. Det har gått jättebra under hela mästerskapet och jag är så himla glad över det här guld.

- Vilka är dina starka sidor?

- En av mina starka sidor är att jag är glad och trivs med människorna här och försöker få dom att må bra.

- Beskriv hur det är när det drar ihop sig till avgörande lägen?

- Oj, jag blir så nervös.

- Men du kan bantera det?

- Ja tydligen.

- Är det något du funderat över?

- Ja, jag har tävlat lite i andra idrotter där jag sysslat med ridsport i sju år så det är kanske tack var det som jag kan hålla nerverna i styr.

- Berätta hur mycket du tränar?

- Jag tränar faktiskt mindre i dag än vad jag skulle vilja men det är för att klara skolan.

På frågan om vem som är hennes tränare svävar hon lite på svaret men, säger hon Anders Fredriksson finns ju i klubben och han hjälper mig när jag är där.



## Moa Andersson, DC16

Detta är mitt första år i 16-klassen och därför känns det väldigt roligt, tycker Moa. Ja har nog inte förväntat mig något utan bara försökt göra så gott jag kunde.

- Det har gått väldigt bra under, jag i stor sett hela förra året och tycker att jag har fått lite bättre

koll på mig själv, jag gör det jag ska göra.

- *Starkea sidor?*

- Jag försöker var glad och kan hålla mig någorlunda fokuserad.

- *Tränar du mycket?*

- Ja, det gör jag, jag tränar fyra gånger i veckan och det kan bli lite till ibland.

- *Vem tränar dig?*

- Det gör min pappa.

- *Vad brukar han säga till dig?*

- Han brukar säga till mig att fokusera.

### Robin Hedenvang, HC16



Det här känns riktigt bra, tycker Robin. Jag hade inte förväntat mig något när jag kom hit. Jag har skjutit rekurve i sju år och kände att jag ville byta disciplin så nu har jag bara tränat compound i tre veckor.

- Då är det kanske onödigt att jag frågar hur du har utvecklats?

- Jag men jag tror nog att jag fortsätter med compoundskytten. Min ambition är att försöka prestera

så bra som möjligt.

- *Vem tränar dig?*

- Det är Glen Linsjö och Magnus Carlsson som gör det och jag tränar drygt fyra gånger i veckan. Dom har sagt till mig att det ser bra ut och så har jag fått lite små tips som att slappna av i bågarmen och ta det lugnt när jag skjuter till skillnad från rekurven där man måste ligga på och jobba hela tiden.

### Sara Höglund, DB16



Jag är jättestolt och hade inte riktigt förväntat mig att komma så här långt och det är väldigt kul. Det var mest kul att få vara med eftersom det är första gången jag deltar på ett JSM inomhus, berättar Sara.

- *Hur gick det i kvalet?*

- Jag tyckte att det gick väldigt bra i fredags och sköt faktiskt personligt re-

kord och i dag gick det också jättebra.

Sara berättar hatt hon har lätt för att koncentrera sig och är inte särskilt lätt störd. Hon har lätt för att göra samma saker varje gång och är konsekvent i sin skjutning. Tränar gör hon några gånger i veckan och på tränarsidan är det lite olika. – På tisdagar har vi två tränare i Evelina och Fredrik som hjälper mig.

### Resultat

Klass	P	Skytt	Res
HR13	1	Gehrke Viktor	Järnvägen
	2	Skoglund Samuel	Nora
	3	Åkerman Fredrik	Trelleborg
DR13	1	Fjällström Tove	Upplands-väsby
	2	Lindkvist Ellinor	Nykvarn
	3	Sandved Emelie	Gripen
HR16	1	Flink Ludvig	Luleå
	2	Hedelius Philip	Lindome
	3	Olander Å. Simon	Nykvarn
DR16	1	Sigurd Emma	Järnvägen
	2	Loorents Cheryl	Linköping
	3	Mauritzon Julia	Karlshamn
HB13	1	Soivanen Robin	Borås
	2	Priklosky Johan	Stockholm
	3	Soth Oscar	Järnvägen
DB13	1	Edlund Ann-Marie	Kungsängen
	2	Broman Linnea	Stockholm
	3	Lindblom Sandra	Upplands-väsby
HB16	1	Cecal Anton	Avesta
	2	Törnqvist Tim	Vetlanda
	3	Heinonen Jacob	Katrineholm
DB16	1	Höglund Sara	Eskilstuna
	2	Hed Julia	Siljanspilen
	3	Höglund Ronja	Eskilstuna
HC13	1	Hellman Martin	Åtvidaberg
	2	Bengtsson Carl-Johan	Ålvenäs
	3	Sandqvist Simon	Pantern
DC13	1	Backman Anna	Luleå
	2	Munter Tindra	Järnvägen
	3	Holgerrson Elin	Tranås
HC16	1	Hedenvang Robin	Trelleborg
	2	Hellman Simon	Åtvidaberg
	3	Backman Johans	Luleå
DC16	1	Moa Andersson	Kristianstad
	2	Forsberg Helene	Luleå
	3	Lundgren Ida	Halmstad
LB13	1	Carlsson Felicia	Sundsvall/Ortv.
	2	Gulin Lucas	Gävle
	3	Tylén Ivar	Gothia
LB16	1	Beregöö Ludvig	Fiskgjusen
	2	Wallner Rasmus	Gävle
	3	Hansson August	Fiskgjusen





# Mental träning II

**TEXT:** Jennifer, studerar på sjuksköterskeutbildning med specialintresse psykologi och Leif Janson

**BILD:** Mikael Svahn



Leif Janson

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.

Om 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 dåliga ljudanläggning, ju bättre kommer det att bli."

- 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 ändå 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 pillhyllor. Nu har flera riktigt duktiga skyttar bytt pillhylla 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 bågskyttar 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 uppbounden på det jag skall göra. Om jag agerar på det viset finns ingen plats för tveksamheter eller oönskade tankar. Vi kallar det triggers, ett begrepp som många idrottsmän använder för att få idrottsprestationer att fungera. ”Jag jobbar bakåt!”, ”Jag håller bågen mot tavlán!” ”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 läggning eller natur. Gränserna mellan mental träning och psykisk träning är härfin. 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. Psyché) 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 **självlivet**, 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, oönskad muskelspänning 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 triggers 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 bearbetar 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 ge 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 ytterligare 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 år 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! Knapast 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 båg-

skytten. 2) Andas lugnt, när du står på skjutlinjen, gärna några djupa andetag. 3) Bygg upp en egen checklista (nedskriven 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.





# JVM/VM i Nimes

TEXT: MÅRTEN BLOMROOS  
BILD: DEAN ALBERGA,, WA



Efterlängtat lagsilver och Europarekord på vägen.

På resan ner var vi delade på två grupper, ett gäng från Kastrups flygplats i Köpenhamn och det andra gänget från Arlanda flygplats i Stockholm. Stockholmsgänget anlade på söndagen och Köpenhamsgänget på måndagen. Ackrediteringarna fixades på måndagen och då tränade även Stockholmsgänget.

**D**en officiella träningen drog igång under tisdagen med utrustningskontroll, därefter ”Team Captains Meeting” samt naturligtvis den obligatoriska invigningen av tävlingen senare på kvällen.

- På onsdagen började så allvaret med individuella kvalificeringar där alla skyttar var vidare utom Marcus som tyvärr, med någon poäng, hamnade strax utanför de 32 bästa då finalerna börjar i 16 delen (32 skyttar).

- Andreas började trögt i kvalificeringsomgången men jobbade upp sig och avslutade med att ta sista platsen. Detta gjorde att han fick möta den ryske ettan Heorhiy Ivanyskyy som sköt 590p mot Andreas 575p i första finalomgången.

- Till ryssens förvåning sköt Andreas riktigt bra och slog ut kvalledaren. Han fortsatte därefter med att av bara farten slå ut ikonen Victor Wunderlee från USA. Nästa skytt att möta blev Brady Ellison, USA som vann med 6-0 då Andreas sköt genom klickern i tredje omgången med en miss som följd. Andreas har därmed presenterat sig på världskartan. - Mycket bra jobbat! Vi åt lunch med Victor Wunderlee sista final-

agen och Victor var mycket trevlig och ödmjuk och gratulerade Andreas till en riktigt bra tävling, vilket jag håller med om.

- Isak, Hampus, Endrina, Mimmi och Johanna vann sina första finaler medan Linus mötte på svårt motstånd och fick se sig slagen i 1/16 dels finalen. Isak, Hampus, Endrina och Johanna fick se sig slagna i 1/8 dels finalen medan Mimmi vann och tog sig till kvartsfinal. Här vinner Mimmi över en ryska och var därmed i semifinal mot Emily Bee från USA. Här blev det tyvärr för svår och Mimmi fick koncentrera sig på bronsfinal. I matchen om bronset hade Mimmi väldigt otur med linjerna och förlorade mot Lexi Keller också från USA med 6-4, men väldigt bra jobbat!

- I 1/16 delsfinalen åkte tyvärr alla compoundseniorer ut. Calle var närmast att gå vidare då han mötte Stephan Hansen Danmark där det blev särskjutning och båda sköt en tia men Stephans var närmare mitten, det gäller att ha turen med sig. Seniorgänget mobiliserade sedan krafter till Teamfinalerna.

## Teamfinaler

Vi hade två lag till Teamfinalerna Junior Compound män (CJM) samt Senior Compound män (CM)

- Juniorerna som hade en femteplats i kvalet började med en byematch och fick sedan möta Kroatien där det var mycket spännande med många kantpilar från båda lagen. Det slutade lika med 228-228 och därmed



Laget till inomhus VM i Nimes bestod av följande skyttar:

- HR21 Andreas Skalberg
- HC21 Morgan Lundin, Magnus Carlsson, Carl-Henrik Gidensköld
- HR16 Marcus Lindberg
- DR16 Johanna Gullroos
- HC16 Isak Carlsson, Hampus Borgström, Linus Strömberg
- DC16 Endrina Shabani, Mimmi Eriksson
- Ledare Märten Blomroos, Gullimar Åkerlund



särskjutning där varje medlem i laget skjuter en pil där slutsumman räknas och vid lika poäng räknas den pil som är närmast mitten, mycket spännande.

Kroatien sköt 30p mot Sveriges 29p så Kroatien var vidare med minsta marginal, det gäller att ha lite tur också. Sverige slutar som 6: a.

- Seniorerna fick möta Island i 1/8 dels finalen som deltog för första gången på inomhus-VM där Sverige vann med 236-226. Nästa motståndare var Ryssland där grabbarna sköt underbart bra och säkert och vann med nytt tangerat Europarekord 238-234, mycket bra skjutet!

- Sedan stod USA som motståndare med skyttarna Reo Wilde, Jesse Broadwater och Braden Gellenthien i semifinalen, inget dåligt lag som det också skulle visa sig.

- Semifinalerna går på en speciell bana där man bygger upp en arena som är gjord för TV sändning och där finns hela laget med 3 skyttar och en coach.

- Sverige var chanslösa då USA sköt fantastiska 240 poäng mot Sveriges 233. USA sköt fullt och tangerade därmed sitt egna världsrekord. Det var naturligtvis tråkigt att förlora men samtidigt fantastiskt att se dessa skyttar skjuta ett världsrekord mitt framför ens egna ögon. Det är bara att buga och bocka inför ett fantastiskt resultat.

- Sverige var därmed i bronsfinal och det kändes att grabbarna var taggade, det här skulle vi fixa, Mexico var motståndarna, naturligtvis var det nervöst då det var en bronsfinal med TV sändning och allt. Grabbarna började bra och kopplade greppet direkt och vann med 232-228 och bronsmedaljerna var klara. Toppetra!

Bronsfinalen finns på:

[www.youtube.com/watch?v=077Xy5duijw](http://www.youtube.com/watch?v=077Xy5duijw)  
(cirka 1timme in i sändningen).

- Den här medaljen var extra kul då den senaste inomhusmedaljen för lag fick vi 2003 och den senaste seniormedaljen individuellt var 2005 (Morgan Lundin). Så det är väldigt roligt att vi nu kan visa på resultat igen.

- Man måste också poängtera att Morgan Lundin varit i världseliten under mycket lång tid och att detta var hans 50: e VM start, helt fantastiskt och ett mycket starkt ankare i det Svenska laget!

- Det är ju oerhört tufft motstånd på ett inomhus-VM så sammanfattningsvis har laget som helhet gjort ett mycket bra mästerskap. Speciellt skall dock nämnas Andreas, Mimmis samt seniorernas compoundlag med Morgan, Magnus och Calles insatser.

- Statusen för ett inomhus-VM verkar ha ökat på senare år och alla världsstjärnor är här.

- Tack till alla skyttar för ett mycket bra genomfört inomhus-VM i Nimes, Frankrike 2014!



Morgan Lundin

# TÄVLINGS ANNONSER

## Karlskrona BSK inbjuder till Sunnaträffen

- När:** Lördagen den 5 april 2014.  
**Rond:** WA 50 m ron, 2x36 pilar, med 6 pilserier på 80 cm 6-ringad tapet. Herrar och damer 16-50 compound och herrar och damer 16-50 Recurve. Observera att ronden skjuts inne det går inte att sätta rekord i skjutstilen. Avslutas med finalskjutning. OBS RONDEN SKJUTS INNE OBS!  
**Var:** Sunnahallen i Karlskrona vägvisning från E 22 mot Karlskrona.  
**Start:** Klockan 10.00 uppvärmning 2x4 min.  
**Avgift:** Avgift 16-50 200 kr.  
**Anmälan:** Senast söndagen den 23 mars till Göran Karlsson  
 goran.045540675@telia.com eller telefon: 0455-40675.  
**Servering:** Kaffe, smörgås, korv, m m.

**Begränsad plats, krav på inomhuskor. Avanmälan efter sista anmälningdag debiteras.**



Varmt välkomna  
 Karlskrona Bågskyttar  
 www.kbsk.se

## HUSKVARNA BÅGSKYTTEKLUBB inbjuder till



### ÄLGJAKTEN

Söndagen den 27 april 2014  
 Nationell tävling 1x30 Jakt

- Plats:** Klubbstugan på Öxnehaga. Vägvisning finns på hemsidan.  
**GPS:** N 57°46,140' E14°16,332'  
**Tider:** Uppvärmning från ca kl 09:00. Tävlingsstart kl. 10.00.  
**Klasser:** Samtliga enl. SBF  
**T-ledare:** Rickard Johansson  
**Avgifter:** Seniorer och äldre 180:- kr, Juniorer: 100:- kr, Knattar-Mo 100:- kr  
**Anmälan:** Senast måndagen den 21 april till Tom Pedersen  
 e-mail: mrtpedersen@gmail.com.  
**Efteranmälan mot 50% tillägg.** Ange kontaktman i anmälan.  
**Info:** Tom Pedersen tel. 070-8145701  
**Servering:** Kaffe, smörgåsar, korv m.m.  
**Hemsida:** www.huskvarnabk.se

VÄLKOMNA TILL TRÄFFPUNKTEN

# Luleå Bågskyttesällskap inbjuder till



## GENESIS IT Golden Arrow 2014

ARCUSHALLEN LULEÅ 19-20/4

### PLATS

Stora Arcushallen, Karlsvik, Luleå  
Skyttat från E4

### GPS-koordinater

Lat: N 65° 35' 46.54"  
Long: E 22° 3' 39.22"

### DAGAR & TIDER

Träning fredag 18 april  
Tävlingar 19-20 april 2014, kl. 09.00

### BOENDE

Boende rekommenderas på First Camp Luleå med gån-  
gavstånd till tävlingshallen.

### ROND

#### Lördag 19/4

WA 70m och WA 50m med finaler enligt  
Lulemodellen samt SBF 20m för 10 klasser

#### Söndag 20/4

WA 70/50m med finaler enligt WA regler samt SBF 20m  
för 10 klasser  
Obs! Båda dagarnas tävlingsresultat räknas ihop.

### KLASSER

Enligt SBF, där mindre klasser slås ihop.  
Observera! Maximerat antal deltagare.

### DOMARE

Jan Fredriksson, Linnea Samuelsson & Ulf Rönnqvist

### VÄDER

+18 grader, vindstilla & regnfritt

### ANMÄLNINGSavgifter

Betalning på plats 600 SEK/ C60 \*  
Betalning på Internet innan 4 april 550 SEK/55C \*  
Träning på fredagen 100 SEK/10C

\* Juniorer har 50% rabatt

### ANMÄLAN

Senast 16/3 på [www.luleabs.nu](http://www.luleabs.nu) eller  
Harri 070-180 27 11 eller Rolf 070-180 27 21

### BETALNINGsinformation

Luleå Bågskyttesällskap  
Maskinvägen 19  
972 54 LULEÅ  
[info@luleabs.nu](mailto:info@luleabs.nu)  
Org.nr 897001-8050

Bg 5550-9087



LULEÅ BÅGSKYTTESÄLLSKAP MED STÖD AV

**GENESIS IT**





BK Björnen Värnamo Inbjuder till 3D tävling.

## Långfredagsjakten

Fredagen den 18 april 2014.

- Plats:** Stråntevalen Kärda, 33195 Värnamo  
7 km väster Värnamo  
Skyltat från RV 27.  
GPS: N 57° 10.215', E 13° 55.625'
- Start:** Klockan 10,00 inskjutning 9,00 - 9,45
- Klasser:** Samtliga enl SBF, ingår i touren
- Rond:** 1 x 30 mål 3D, 1 pils
- Avgifter:** 21 klass och äldre 200:-  
Övriga 100:-  
Betala gärna till klubbens  
bankgiro 615-0197  
OBS! glöm inte namn och klubb
- Anmälan:** Senast 12 april, gärna klubbvis till:  
anmalan@bkbjornen.se  
Info: www.bkbjornen.se  
Tel tävlingsplatsen: 070-5483822
- Servering:** Sedvanlig bågskytteservering.  
Varm mat, korv, mackor, mm.

**VÄLKOMNA !**

BK Snapphanen inbjuder till

## Snapphanejakten

måndagen den 21 April, 2014

(Annandag påsk)

- Plats:** Halens Naturreservat,  
Olofström ( skyltning från  
väg 121)
- Rond:** 1 x 30, 3D jakt, ( en pils serie)
- Tid:** Tävlingen startar kl.10.00
- Värmning:** Klockan. 9.00 - 9.45
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Startavgift:** Klass 10-13 och M: 150 Kr.  
klass 16-60: 250 Kr.  
**OBS! efteranmälan + 50%.**
- Servering:** Kommer att finnas
- Anmälan:** Senast: 14/4, 2014.
- E-post till:** bk.snapphanen@gmail.com  
eller tel:0705 599629

**Välkomna!**

### Södertälje BF Inbjuder till TELGE 3D'n 2014 Söndagen den 4 maj

- Plats:** Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida [www.sodertalje-bf.se/](http://www.sodertalje-bf.se/)
- Tid:** Söndagen den 4 maj 2014 start kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
- Anm.avg:** Seniorer 300kr och juniorer 200kr vid betalning på plats  
Seniorer 250kr och juniorer 150kr vid betalning via plusgiro  
Vid betalning via plusgiro **339285-9** uppge klubb och namn.  
Om betalning sker för flera skyttar uppge klubb samt namn/initialer på skyttarna.
- Klasser:** Samtliga godkända klasser enligt SBF.
- Rond:** 1x30 mål, enpilsserie (banans maxpoäng = 330p)
- Anmälan:** Senast måndagen 28 april. **OBS! efteranmälan + 50%.**  
Anmäl (maila) gärna klubbvis till: [bagskytte@sodertalje-bf.se](mailto:bagskytte@sodertalje-bf.se)  
Vid frågor kontakta:  
Yngve Malmström 070-27 10 375  
Mårten Blomroos 070-165 18 18
- Servering:** Varm & kall mat, korv, smörgåsar, dricka, kaffe frukt och godis.  
Meddela ankomst minst 30 min. före start!  
Möjlighet till övernattnig finns i vår klubbstuga.

**Välkomna till Södertälje!**



## Bågskyttarna Vaggeryd inbjuder till Vaggeryds Jakten 2014

- När:** Lördagen den 10 maj  
**Plats:** Friluftsgården Vaggeryd N57 29.380 / E14 09.360  
**Start:** Kl 10.00 uppvärmning från kl 9.00 – 9.45  
**Rond:** 1 x 30 mål 3D  
**Klasser:** Samtliga enligt SBF, ingår i 3D-touren  
**Avgift:** 21 klassen och äldre 200 kr: Junior och motionär 100 kr  
 (50% tillägg vid senare anmälan)  
 Betala gärna startavgiften klubbvis till PG 16 38 87-3 vid anmälan  
 Vandringspriser i klasserna Compound, Klassisk, Långbåge och Fristil.
- Anmälan:** **Senast fredag den 2 maj helst klubbvis**  
 E-post: bsvaggeryd@telia.com
- Tävlingsledare:** **Peter Nilsson**  
**D-ansvarig:** **Roger Lindblom, mobil 070-213 19 36**  
**Servering:** Korv, Kaffe, Smörgåsar mm.  
**Vägbeskrivning:** Avfarten från E4 Vaggeryd söder som norr ifrån.  
 Skyltning finns från gamla E4 genom Vaggeryd samt från väg 30  
**Övrigt:** Meddela ankomst minst 30 min före start till sekretariat.  
 Telefon till tävlingsplats och sekretariat 070-608 67 95  
**Hemsida:** www.bsvaggeryd.nu

Välkomna!  
Bågskyttarna Vaggeryd



Vårbocken 3D  
Lördagen den 3 Maj

- Rond:** Singel Hunter (1pils) 30 mål fördelade på 3 banor dvs 3ggr 10 mål.  
**Klasser:** Alla enligt SBF.  
**Start:** Kl 10.00 värming från kl 09.00.  
**Anmälan:** Via mail info@3dranchen.se senast den 26 April.  
**Anm. avg.:** Till PG 6453033-0 med fullständiga uppgifter inkl. tävlingsklass seniorer 250kr, juniorer/barn 150 kr.  
 Senast 26 april.  
 \* Kontant betalning på plats är dyrare: Seniorer 300kr juniorer/barn 200kr.  
 Försenad anmälan 50% högre anmälningsavgift.  
**Servering:** Varm mat och dricka finns på lägerplatsen.  
**Info:** All info. Inkl. vägbeskrivning på www.3dranchen.se

Hjärtligt 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 information 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 skytten
  
- Ställning finns som tillbehör till skytten, 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 gör det bra att fixa till en egen ställning till skyttarna. Man kan t.ex ta en rundstav, göra två hål i skytten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av burlband.

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 lbs)

- Inkl. Sträng, Enkel Pilhylla, Bågrem
- 15 st Beman Flash Pil 1000 – 1400 Spine
- 5 st Bateman Underdragstab
- 5 st K & K Armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

