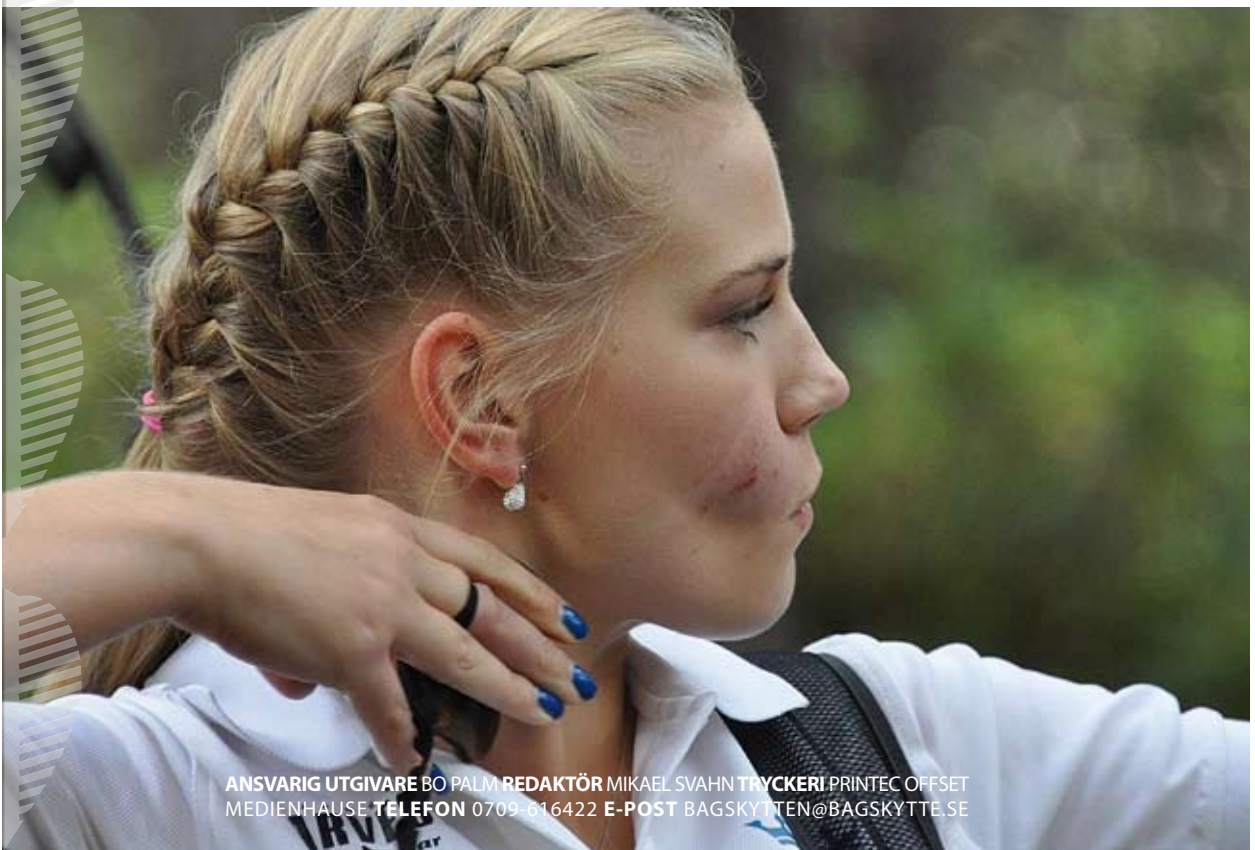


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

4

Årgång 67
2014

Jessica
Nilsson
Månadens
Profil



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

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE

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



"Vi har nu skjutit på skjutväggen i 6 år. De ändringar, vi har gjort, är att vi har vänt skivorna och även delat dom en gång. Enkelt att göra ändringarna. Vi räknar med att den håller en eller max två säsonger till. Hade vi bara haft recurvskytter, så hade den hållit 10 år till. Borde inte låta bra för en säljare."

Ulf Gidensköld, Halmstad Bågskytteförening



"Skurups BK har nu skjutit på DANAGE DOMINO buttar i över 6 år både ute och inne. Vi har en hel skjutvägg inomhus som vi är väldigt nöjda med. Vi är väldigt nöjda med DANAGE DOMINO därför rekommenderar vi dem till andra klubbar."

Gert Friberg, Skurups Bågskytteklubb

Det är inte bara inomhus som DANAGE DOMINO buttar har testats.



DANAGE DOMINO buttar användes vid Europeiska Mästerskapen 2012 - och utöver detta användes samma buttar också vid de holländska mästerskapen 2012 och 2013, de holländska ungdomsmästerskapen 2012 samt Face2Face-turneringen 2012. Därefter skickades den del av buttarna till Norge där de användes vid NM. Ytterligare byttar skickades till en internationell tävling i Tyskland - man har inte vänt alla DOMINO moduler och ändå är buttarna klara för nya tävlingar.

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



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

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Profilen	Jessica Nilsson	6.
Nationellt	Inne-SM i Bollnäs	9.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	12.
Teknik & Träning	Bågskyttefys	13.
Nationellt	Thomas Dahlén	16.
Nationellt	50 år i en styrelse	17.
Nationellt	Andreas Skalberg om VM	20.
Teknik&Träning	Idrottens grunder, Mental träning II	21.
Tävlingsannonser		24.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

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

Föreningskansli

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

LANDETS 12 DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: 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 Bjerendal, 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

Tillsviareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.
Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.
Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg

Reklam

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

Tävlingsannonser

	Pris	Tillägg	b/h i mm
Helsida	700 kr	300	145 x 212
Halvsida	500 kr	100	145 x 104
Kvartssida	400 kr	0	65,5 x 95
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: Dean Alberga, WA
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

Fick en sammanställning av Lennart Mattsson i Lindome. "Här kommer en som jag ser det unik uppställning där Lindome BK oavbrutet haft en deltagare med på OS sedan 1980 – de du." stod det.

Hur många föreningar i vilken idrott som helst kan stolsera med något sådant? Det finns säkert fler exempel på liknande och varför inte skicka in dem till: bagskytten@bagskytte.se

1980	Göran Bjerendal Nikolaj Babkin (Paralympics)
1984	Göran Bjerendal Gjert Bjerendal Lisa Andersson Jan Thulin (Paralympics) Nikolaj Babkin (Paralympics)
1988	Göran Bjerendal Gjert Bjerendal Jan Thulin (Paralympics) Siw Thulin (Paralympics) Nikolaj Babkin (Paralympics)
1992	Lotti Djerf Jan Thulin (Paralympics) Siw Thulin (Paralympics)

1996	Göran Bjerendal Jan Thulin (Paralympics) Siw Thulin (Paralympics)
2000	Petra Ericsson Magnus Petersson Siw Thulin (Paralympics)
2004	Magnus Petersson
2008	Magnus Petersson
2012	Christine Bjerendal

Mikael Svahn

Tävlingar på gång i maj, 2014

1: a maj fälten, Vårbocken 3D, Telje 3D, Extra fälten, Vaggerdydsjakten, MP-Träffen, Rejmyre 3D, Möll-epilen, fyrisfälten, Göta-Lejon Cup, Bohagaträffen, Ulls 3D, Mittnorrlandsserien, Västerviksträffen, Gävlebockens 3D, RC-pilen, Hallsbergsträffen, Thors 3D, Kvällstävling nr 1, Stallaholmsfälten, Danafälten, Björkträffen, Telgefälten, Grimslövs-träffen,

Läs mer på 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.

Rättelse!

I bland går det troll i saker och nummer 3 vet jag inte vad som flög i.

Således var det Lina Björklund som skrev så bra om Rolf Volungholen. Stort tack Lina och säm även i detta nummer har bidragit med ett gott arbete.

Vidare har säkert den uppmärksamma läsaren noterat att artikeln om Mental träning II var samma som Mental träning I i nummer 1-2. För detta ber jag om ursäkt.

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



Bild: Jan Liljegren



Jessica Nilsson

- Juniorstjärna som YJ, Seniorstjärna som senior

TEXT: ROLAND BEXANDER **BILD:** HÅKAN LINDKVIST, LENNART ANDERSSON, JAN LILJEGREN



Bild: Håkan Lindkvist

Jessica Nilsson är född på hösten 1997. När hon och hennes systrar Freja och Nathalie började träna regelbundet så var det i Gustavsbergs Ifs framgångrika handbollssektion. Klubben tränar i Ekvallen i Gustavsbergs centrum. Mamma Debi Walker som allt som oftast skjutsade barnen till träning och väntade tills de blev klara blev kanske lite uttråkad. Debi upptäckte då att i samma hall men på ovanvåningen fanns en bågskytteklubb, BK Fiskgjusen.

Mamma Debi Walker hade långt tidigare i England tränat bågskytte under ett år. Hösten 2009 övertalade hon hela familjen att börja i Fiskgjusens Robin Hood-kurs. Och efter den började alla träna även bågskytte som så småningom tog över helt. Sommaren 2010 började Jessica tävla då i Motionsklassen i skogstävlingar.

- En framgång och en jättestor upplevelse var när jag fick mitt första SM-Guld, berättar Jessica. Det var 2011 i DK13-klassen (numera DB13) i Jakt. Det var mitt första Guld, det var Fiskgjusens första damguld och även klubbens först med barebow. Trodde just då och länge att den känslan inte någonsin kunde överträffas. Det blev tre SM-Guld till det året: Fält, Tavla och 3D.

- 2012 fortsatte Jessicas utveckling som bågskytt där mamma Debi spelar en allt större roll. Hennes engagemang och tekniska fördjupning i barebow-skytte medverkar starkt till fortsatta tekniska framsteg. Sista året som Yngre junior gav SM-Guld i Fält, Tavla (svenskt rekord, höjning med 27 p), lag Tavla och lag 3D. Silver NUM och ett par SM-silver och ett brons.

- Sex individuella SM Guld och två Guld i lag som yngre junior är ruggigt imponerande. Men faktum kvarstår att bara för att man lyckas i un-



Bild: Lennart Andersson



gdomsklasserna så kan man inte kräva av en ung skytt att det skall gå bra som junior eller senior. En positiv indikation om Jessicas gryende form till riktigt hög nivå visade sig nog på hösten när hon som 13-klassare satte Svenskt rekord både i DB13 och i DB16 samt i lag DB13 med sina yngre systrar Nathalie och Freja.

- Som förstaårsjunior 2013 började Jessica med att sätta nytt personligt rekord och även Distriktsrekord i DB16 i Sturepilen. Första seniortiteln kom strax därpå med Guld i DB21-DM med nytt pers (+ 9p) och därmed nytt DB16-distriktsrekord. På nästa tävling, JSM inne blev det nytt pers (+7 p) och DM rekord igen och JSM-guld. (Guldet i DB13 gick faktiskt i familjen Nilsson igen, lillasyster Freja bärgade det.) Även vid nästa tävling blev det nytt pers igen (+13 p). Nu tog hon sitt första senior SM-Guld i DB21 Inomhus.

- Vad gäller JSM-Guld så tog Jessica tre till: Fält, Jakt och Tavla. Och fick dessutom i DB21 SM-silver i Tavla och Fält.

- Vad som visserligen inte glimmar som mästerskapsguld men är egentligen en långt större prestation var det faktum att Jessica toppade listorna för landslagsuttagning både till Fält EM och 3D-VM. Alltså en lång rad vinster och topplaceringar under hela sommaren i konkurrens med Sveriges bästa seniorer.

- Vid Fält –EM i Terni, Italien fanns även juniorklasser så Jessica placerades i Junior Barebow Women. Resultat: ett inofficiellt lag brons och ett individuellt silver.

- Sardinien stod värd för 3D VM och där fanns inga juniorklasser så då fick Jessica gå i vanlig seniorklass. En mycket bra start gav en tredje plats i kvalet. Eliminering ett vann hon! Sen tvåa i Eliminering 2 och klar för semifinal. Där besestrar hon förebilden och lagkamraten Lina Björklund efter mycket bra skytte av båda. Det var en mycket stark känsla för Jessica när hon insåg att en VM-medalj var säkrad.

- Innan finalen sköts lagtävling där Jessica ingick som bästa barebow i Sveriges lag. Damlaget tog ett VM-brons.

- I den individuella finalen blev det förlust men ett VM-seniorsilver (bästa svenska insats) när man är 16 år och två veckor gammal måste anses som helt acceptabelt. Och Jessica fick erfara en upplevelse som slog tom det första YSM-Guldet två år tidigare.

- Min mamma Debi Walker är den som har gjort mina framsteg möjliga, berättar Jessica. Utan hennes idoga arbete med min skytteteknik och all övrig stöttning hade det inte varit möjligt.

- Hur lägger du upp träningen?

- Vintertid blir det mycket tavla inomhus. Tränar även teknik på kort håll och inför tävlingar ser man över och trimmar bågen och utrustningen på bästa sätt.

- Vad behöver du förbättra?

- Avståndsbedömningen och att hitta rätt teknik för att sikta.

- Du har börjat skjuta en del recurve, varför? Du sätter ju dig själv i underläge jämfört med din nivå med barebow.

- Vill gärna prova något annat för att på sikt kunna byta bäge om jag vill. Det finns så mycket fler tävlingar för recurve än för barebow.

- Denna säsong är mitt mål att med min barebow kunna kvalificera mig till Fält VM och 3D EM.

- Slutligen, vilken är den bästa klubben?

- BK Fiskgjusen förstås!

Rätt svar, bevis: Både 2011 och 2013 var BK Fiskgjusen bästa svenska klubb vad gäller antal SM Guld. Inte alla men hälften av alla de SM-Gulden tog Jessica själv!

Inne-SM i Bollnäs

- en och annan överraskning!

TEXT: LINA BJÖRKLUND BILD: HÅKAN LINDKVIST, LINA BJÖRKLUND



Bollnäs tredje SM är det bästa de har arrangerat hittills. Som skytt märktes inga större störningar under de tre tävlingsdagarna, inklusive finalerna i Allsvenskan på fredagen. Den som vill finna fel kommer självklart att kunna göra det för vilket arrangemang går helt felfritt. När jag pratade med skyttarna om arrangemanget ansåg de samtliga att det var ett mycket bra arrangemang. Något mer att äta och snabbare tavelbyte är något som efterfrågades men till det de stora fördelarna hörde rymden och ljuset i lokalen.

herrar barebow blev det ganska otippade medaljörer, framförallt som segrare och andreplatstagare. Segrade gjorde Mats Axelrod, Lindome, och Edsbyns Jakob Björklund kom på andraplats. Efter dessa ”nya” skyttar radades de mer kända skyttarna och världsmästarna upp. Martin Ottosson, Västervik, kom trea före både Erik Jonsson från Avesta, Bobby Larsson från Stallarholmen och Hartmut Zipplies, Ulvarna.

- Varken Jakob eller Mats har någonsin kommit så här långt i matchskjutningarna på ett inne-SM, men noteras bör att killarna låg trea respektive fyra efter lördagens grundomgång.



Stor skräll när Cecilia Bergström, Karlsvik vann finalen över Elin Kättström i DR21.



Stallarholmen gick obesegrade genom den Allsvenska finalen. Lindome blev tvåa före Karlsvik.



Jakob Björklund och Mats Axeflod

- *Hur summerar du ditt SM Mats?*

- Jag uppföljde ett av årets delmål men sköt illa under grundomgången. 532 poäng är inte vad jag ska ligga på, det är inte riktigt ok. Det fattades 20 poäng för att jag ska vara nöjd. Arrangemanget var bra med en fin hall, men det var tur att ICA låg nära så jag fick i mig lite mat.

- *Hur har du tränat under säsongen?*

- Under vintern har jag tränat på avdrag och fokus för jag haft problem med att hålla kvar blicken i tavlan. Jag har även försökt tävla mycket för att få ordning på tävlingsnerverna.

- Under tävling ligger fokus på att inte tänka alls utan att tömma allt i huvudet och bara fokusera på gula pricken. Jag ska hålla alla tankar om skyttet borta och inte fokusera på poäng utan bara skjuta tekniskt.

- *Vad har du för mål?*

- Jag tänker fortsätta skjuta barebow för det är det som passar mig bäst. Jag provat både rekurv och compound men jag vill skjuta fält och 3D för landslaget och om jag skjuter som jag ska och kan och inte hjärnan förstör, så är chanserna ganska stora att komma med i lagen.

- Jakob summerar sitt skytte med att det var det bästa skyttet på länge. "Tyvärr så räckte det inte hela vägen men det är bara att lyfta på hatten åt Mats som hade ett suveränt skytte. Jag har ändrat min ankring så jag går direkt in i ansiktet och inte håller på och trixar. Förut var det för mycket rörelser innan jag kom till ankringen. Jag har tränat som en idiot och skjutit varje dag i två veckor innan tävlingen. Jag har fokuserat på bra saker och inte engagerat mig i de dåliga, så när jag t.ex. sköt en tvåa i grundomgången skrattade jag bara åt den. Den var ju redan gjord så det var inget att bry sig i. Jag försökte att skjuta bra i grundomgången och inte fokusera på poängen, men jag kanske inte lyckades helt eftersom poängen alltid följer med under en tävling."

- *Du har tidigare haft problem med GS. Märkte du av den under SM:et?*

- Den var under skaplig kontroll men det gick lite fort ibland men pilarna satt ändå. Tvåan var väl ett bevis på att GS:en fortfarande finns där.

- *Finns det något speciellt som du gör under en tävling?*

- Jag tittar på de andra som skjuter och pratar och är social. Jag äter inte så mycket under en tävling, kanske en smörgås men dricker mycket vatten och kanske lite kaffe.

- *Vad är planen efter SM?*

- Jag ska försöka fortsätta träna mellan allt annat som händer i livet. Jag har nyss köpt en



”Anledningen att det gick som det gick är nog att jag brände allt krut på VM, satsade allt där och kände redan på träning när jag kommit hem att det var jobbigt mentalt att skjuta, kvalet kändes ändå ok så jag trodde att jag skulle kunna hålla ihop det ändå, men tyvärr så vart det för jobbigt mentalt.

Är ändå jättenöjd med hela säsongen och ser fram emot utomhus nu!”

- Marcus Lindberg som är en junior på frammarch och även med i juniorlandslaget är

glad över sin prestation på SM. ”Jag sköt så jag blev nöjd i grunden. Det var nervöst i shoot offerna mot Björn”.

- *Hur gick shoot off:en till mot Björn Jansson, Stallarholmen?*

- Vi sköt båda en varsin tia på den första pilen som fick skjutas om, och sedan en nia som var lika långt från mitten, men på den tredje pilen avslutade jag med ett kryss och han åtta.

- *Har du tränat på något speciellt under inombussäsongen?*

- Ja, jag har tränat mentalt och hittat olika triggers för att bygga upp skottet. Jag tränar minst fyra gånger i veckan men väldigt olika mängd pil eftersom jag har skolan som jag måste prioritera.

- *Är det något speciellt du gör under tävlingar?*

- Jag dricker mycket vatten men även någon liter fruktsoppa och äter tacosallad. Det är lättare att hålla hjärnan igång om jag får mycket energi för annars börjar jag fokusera på fel saker och blir orkeslös i skyttet. Jag umgås gärna med de andra och bara slår på fokus när jag går in i bubblan och ska skjuta skottet.

- *Har du några mål för framtiden?*

- Nej, faktiskt inte. Jag tycker att det är bättre att bara skjuta så blir jag inte så besviken om jag inte når målet.

villa som behöver lite omvårdnad, men nu kan jag även stå ute på tomten och skjuta, vilket var svårt när jag bodde i centrala Falun. Jag ska också skjuta många fälttävlingar och försöka lyckas bra på dessa.

- *Har du inga funderingar på att skjuta 3D?* Kanske i Gävle, annars blir det inga tävlingar. Jag tycker inte att det är roligt längre, men jakten tycker jag om.

- *Som gammal rekurvskytt, du har inga funderingar på att konvertera?*

- Nej, det här är mycket roligare. Jag tror att om jag skulle återgå till fristil så kommer GS:en som en käftsmäll eftersom jag står och skjuter på clickern och det vill jag inte gå igenom. Jag vågar inte chansa.

Även i Damer Rekurv blev segrarinnan en rookie. Cecilia Bergström från Karlsvik vann på shoot off mot Linköpings Elin Kättström. Hon berättar att det har känts riktigt bra på de senaste träningarna.

- ”Jag sköt pers (544) på Iggesunds tävling strax innan SM. Sköt de poäng som jag förväntade mig i grunden men började finalerna lite skakigt. Med stort stöd av mina klubbkamrater så lyckades jag med min absolut största bedrift inom idrott. Är fortfarande chockad men otrolig glad och stolt över vinsten!”

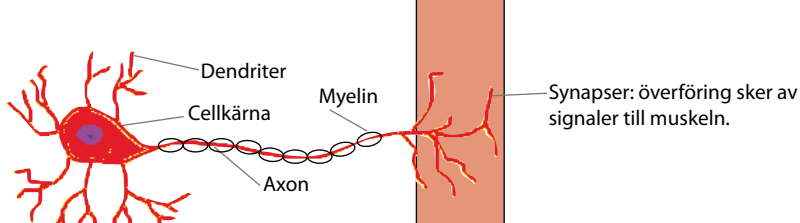
- Sambon Andreas Skalberg gick det däremot inte lika bra för. Han ledde efter lördagen men slutade på en sjundeplats under finalskyttet.

YJ - Trofén, 2014

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-04-06

Plac	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng	42	Umeå BK	2	8	13
1	Nykvarns BK	16	70	209	43	BSK Iggesund	3	4	12
2	Järnvägens BF	15	46	132	44	Bollnäs BK	4	6	10
3	Lindome BK	18	37	88	44	BK Fjädern	3	8	10
4	Sundsv/Ortv BK	6	31	81	46	Eskilstuna BS	3	5	9
4	Stockholms BK	10	31	81	47	IF Karlsvik	1	5	8
6	Södertälje BF	6	25	69	47	BSK Enviken	3	5	8
7	BK Fiskgjusen	10	20	60	47	Skogens IF	4	6	8
8	BS Gothia	14	31	57	50	Kristianstads BK	1	1	7
9	BK Dalpilen	6	22	56	50	Falu BK	4	6	7
10	BS Grästorp	4	18	48	52	BK Gripen	1	2	6
11	Rejmyre BSK	2	10	46	53	Jämtlands BK	3	4	5
11	Stallarholmens BK	3	14	46	53	Nynäshamns BK	5	5	5
13	BSK Sturarna	12	19	44	53	Skövde BK	1	3	5
14	Luleå BS	7	20	41	53	Rumskulla GOIF	2	2	5
15	Älvenäs BK	4	11	36	53	IF Ulvarna	1	2	5
16	Östersunds BK	5	14	35	58	Linköpings BK	1	2	4
16	Gävle BK	11	15	35	58	BSK Kungsbacka	1	1	4
16	Uppl/Väsby BF	3	10	35	58	Lammhults BK	1	1	4
19	Borås BS	2	7	34	61	Vetlanda BSK	2	3	3
20	Strängnäs BK	5	13	33	61	Stenbro BS	3	3	3
21	Trelleborgs BK	4	10	32	61	Motala BSK	1	1	3
21	Helsingborgs BK	4	14	32	61	Nyköpings BK	3	3	3
21	Tyresö BS	7	15	32	61	BSK Hudik	2	2	3
24	Finspångs BSK	4	13	31	66	Karlskrona BK	2	2	2
25	Åtvidabergs BK	3	8	30	66	Västerås BK	2	2	2
26	Angereds BS	4	14	29	66	Huskvarna BK	1	1	2
26	Grimslövs AIF	6	10	29	66	BSK Gnarp	1	1	2
28	Nora BSK	1	7	28	70	Kalmar BS	1	1	1
29	Tranås BSK	5	12	26	70	Karlshamns BK	1	1	1
30	Mjölby BF	3	10	24	70	Bjärje BS	1	1	1
31	Kungsängens BK	6	10	23	70	Uddevalle BK	1	1	1
32	Timrå AIF	4	11	21	70	Bodens BKP	1	1	1
32	BK Pantern	2	6	21	70	Ljungby BSK	1	1	1
34	Karlstads BK	6	13	20	70	Roslagens BSK	1	1	1
34	Arvidsjaurs BS	2	7	20	70	Katrineholms BK	1	1	1
36	BK Friskyttarna	2	8	17			314	775	1921
37	Huddinge BSK	9	10	16					
37	Wij BS	4	9	16					
39	Kristinehamns BK	4	7	14					
39	BSK Edsbyn	3	7	14					
39	Sätters IF/BK	3	8	14					



Bågskytte

- en precisionsidrott med höga krav på specifik styrka

TEXT: MICHAIL TONKONOGI

BILD: MICHAIL TONKONOGI, MEK

Grundförutsättningar

Bågskytte är en typisk precisionsidrott där prestationsförmåga i mycket hög grad handlar om förmågan att med stor noggrannhet reproducera rörelseparametrar från gång till gång. Det är själva grundbulten i det som man på engelska kallar "consistency", dvs förmågan att mycket konsekvent upprepa rörelser exakt likadant om och om igen. Detta kräver givetvis att man ska kunna finjustera kraftutveckling i de aktiva muskelgrupperna så utför rörelserna med extremt hög noggrannhet. Om man ligger med siktpunkten i ytterkanten av nian och ska flytta den till tian så rör det sig om en bråkdelsmillimeterstor förflyttning av bågarmen. Det säger sig självt att musklerna som deltar i denna rörelse behöver utföra ett oerhört exakt arbete för att man ska kunna hamna rätt. Hur gör kroppen för att styra sina muskler?

Kroppens kontroll av musklernas kraftutveckling

En grundläggande mekanism för reglering av muskelns kraftutveckling är rekrytering av så kallade motoriska enheter. Våra muskler består av enskilda muskelceller. Varje muskelcell tar emot nervimpulser från en motorisk nervcell i det centrala nervsystemet. Varje motorisk nervcell skickar sina utlöpare till flera muskelceller. Dessa fungerar då som en enhet genom att de alla dras ihop samtidigt när det kommer en impuls från den motoriska nervcellen som styr dem. På så sätt utgör en motorisk nervcell med tillhörande muskelceller en motorisk enhet. Det är inte så att varje gång man spänner en muskel så aktiverar man alla muskelceller i den. Vid låga krafter, när man tar i lite grand, så är det bara några få motoriska enheter som aktiveras medan de flesta förblir passiva. Ju mer man tar i desto fler och fler motoriska enheter kopplas in i arbete. Det är så nervsystemet styr kraftutvecklingen i muskulaturen.

- Det intressanta är att det alltid är samma

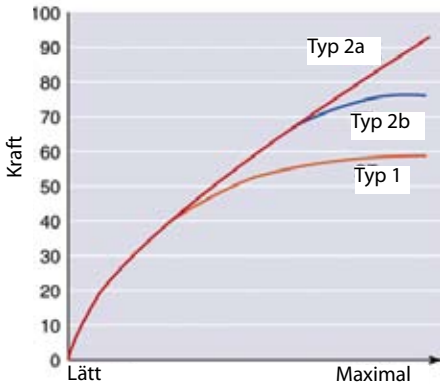


Hur gör kroppen för att styra sina muskler? Styrka, balans, koordination och mod. Låter som en riktigt bra tränings för bågskytta.

motoriska enheter som aktiveras först redan vid låga krafter och de som kopplas in i arbete om man tar i mer gör det alltid i samma bestämda ordning, så kallad rekryteringsmönster. Det som kännetecknar de motoriska enheter som aktiveras redan vid låga krafter är att de består av ett relativt litet antal muskelfibrer medan de som kopplas in först vid stora krafter består av flera hundra muskelceller. Detta innebär att vid låga krafter kan kroppen finjustera kraften i små steg då en kraftökning eller minskning utförs genom att man lägger till eller drar av ett litet antal aktiva muskelceller. Kraftjustering vid höga krafter är man tvungen att göra i stora steg då man bara kan aktivera eller inaktivera stora motoriska enheter som består av hundratals muskelceller. Kortsagt betyder detta att när man behöver utföra rörelser med stor precision så kan man göra det mycket bättre vid låga krafter jämfört med höga sådana.

Rätt styrka på bågen

Vikten av att inte ha alltför stark båge i förhållande till sin styrka har poängterats otaliga gånger i denna tidskrift av bl a Leif Jansson.



Diagrammet visar rekryteringen av motoriska enheter i relation till kraftinsatsen. Dvs. Ju större kraftutveckling desto fler motoriska enheter av typ 2b rekryteras.

- Man kan inte annat än att hålla med om detta påstående då hög precision förutsätter att muskler arbetar inom ett kraftområde som inte ligger för högt i relation till den maximala styrka. Dock är det så att en stark båge som kan generera hög pilhastighet onekligen innebär en lång rad fördelar. Dels måste man ju kunna nå med sina pilar fram till målet 90 m bort. En flackare pilbana och en kortare bantid innebär också mindre vindpåverkan vilket kan vara en avgörande faktor. I de grenar där avståndsbedömningen kommer in i bilden innebär högre pilhastighet och flackare pilbana att eventuella fel i avståndsbedömningen får mindre allvarliga konsekvenser. Men för att kunna hantera en starkare båge samtidigt som man fortfarande ligger inom det bekväma, låga kraftutvecklingsområdet som tillåter finkontroll av rörelserna måste man öka den maximala styrkan. Ju starkare man är desto starkare båge kan man hantera utan att behöva ta i för mycket och därmed offra precision.

- Den styrkeökning som man kan uppnå utan att öka musklernas omfång är dels väldigt begränsad dels uppnås denna ökning redan på 10-15 veckor. Efter att denna optimering har skett blir hypertrofi träning enda vägen fram.

Muskelvävnad kan bara utveckla en viss given kraft per kvadrat mm tvärsnittsarea. En långsiktig och varaktig styrkeökning förutsätter därmed en ökad tvärsnittsarea.

- Hur ska man då lägga upp styrketräning för att få största möjliga effekt på kortast möjliga tid och med minsta möjliga arbetsinsats?

Den optimala styrketräningsmodellen

Man kan direkt konstatera att när det gäller det exakta antalet repetitioner och set, graden av belastning och duration av viloperioder emellan så är det vetenskapliga underlaget klen. Baserat på de existerande data och empiri (erfarenhet) kan man säga att:

- 6-10 repetitioner per set (motsvarande 70-85 % av 1 RM) och
- 3-10 set per muskelgrupp fördelade på
- 1-3 övningar är det som rekommenderas.
- Vilopauserna mellan seten ska vara cirka 1-1,5 minut och
- Träningsfrekvensen 1-3 gånger/vecka per muskelgrupp.

- Detta forskningsfält utvecklas dock väldigt snabbt och det kommer hela tiden nya, spännande vetenskapliga data som gör det intressant att diskutera själva utförande av övningar inriktade på ökad muskelmassa. Japanska forskare har visat att styrketräning som utförs när blodflödet till de arbetande musklerna är avstängt (ischemisk träning) är synnerligen effektiv för att stimulera muskeluppbyggnad. Även träning med mycket lätta belastningar på 20-50 % av 1 RM kan om den utförs med avstängt blodflöde ge starkare aktivering av muskeluppbyggnadsprocesser än konventionell styrketräning med belastningar på 70-85 % av 1 RM. I forskningsstudierna använder man tryckmanschetter för att begränsa blodtillförsel till muskler, men i praktiska träningsomgångar vore det väldigt opraktiskt. Som tur är fungerar det så att så fort en muskel är spänd till bara 20-25 % av max så gör muskelns inre tryck att blodflödet i muskeln upphör. Det innebär att om man ser till att under dynamiska övningar inte slappna av i ytterlägena utan behålla en viss muskelspänning under hela övningen så tränar man egentligen under ischemiska förhållanden och det är precis vad man vill uppnå.

- En annan intressant aspekt är betydelsen av excentrisk träning (bromsande) för ökning av muskelmassa. Studier av Eva Blomstrands forskargrupp vid GIH i Stockholm har jämfört



effekter av ren koncentrisk (sammandragande) och ren excentrisk styrketräning där försökspersonerna utförde 4 x 6 maximala excentriska kontraktioner med ena benet och därefter 4 x 6 maximala koncentriska kontraktioner med det andra benet. Det visade sig att excentriska maximala kontraktioner resulterade i mycket starkare aktivering av de substanser som styr muskeluppbyggnadsprocesser. Denna effekt fanns dock bara när de excentriska kontraktionerna genomfördes med maximal kraft (som är högre än den maximala koncentriska). När både excentriska och koncentriska kontraktionerna utfördes med samma kraft så var det ingen skillnad i den adaptiva responsen. Det innebär, med andra ord, att just maximala excentriska kontraktioner är det som ger den högsta effekten.

- Vad är då den mest optimala träningsmodellen för hypertroftränning sett med författarens ögon? Utifrån ovanstående kan man resonera kring att det övningsutförande som framstår som det mest effektiva för att stimulera muskeluppbyggnad kan se ut på följande sätt – man utför 6-10 repetitioner med en belastning på 70-85 % av 1 RM och är noga med att inte slappna av i ytterlägena. När man har nått uttröttnings och inte klarar av att utföra fler repetitioner så får man utan avbrott hjälp av en kamrat eller en tränare med att utföra den koncentriska fasen av rörelsen varefter man på egen hand utför den excentriska, bromsande fasen. Man utför upp till 3-4 stycken av dessa forcerade repetitioner. På detta sätt utnyttjar man både de fördelar som ischemisk träning och som maximal excentrisk träning innebär.

- Man ska dock komma ihåg att det är väldigt svårt att ge generella rekommendationer kring uppbyggande styrketräning. Det finns skillnader mellan olika muskler och muskelgrupper som gör att de ska tränas på olika sätt och det finns skillnader mellan individer. Dessutom är det sannolikt så att samma resultat kan nås på olika sätt. Så även i detta fall är variation i träningen där man varierar träningsmetoder och övningar troligen en ganska pragmatisk approach.

Styrketopografi och periodisering!!!

När man diskuterar styrketräning och dess betydelse i en precisionsidrott som bågskytte så ska man ha väldigt klart för sig några specifika moment.

Inom idrottsfysiologi finns det ett begrepp som heter styrketopografi. Begreppet betecknar ett internt förhållande mellan styrka i olika muskelgrupper. Om man t ex tar styrka i min högra biceps som 100 % så är jag kanske 147 % så stark i höger triceps, 56 % procent så stark i min deltoideusmuskel och så vidare. För en annan individ kan dessa förhållanden var väldigt annorlunda. Den skjuttekniken man har anpassar man alltid till sin specifika styrketopografi som man har för tillfället. Efter en styrketräningsperiod på några veckor eller månader så blir man starkare, dock blir det aldrig så att man ökar styrka i alla muskelgrupper exakt lika många procent. Efter en sexveckors styrketräningsperiod kan jag t ex ha blivit 26 % starkare i biceps, 15 % starkare i deltoideus, osv. Det som händer är alltså att jag har förändrat min styrketopografi. Detta leder oundvikligen till att jag tillfälligt rubbar min skjutteknik. Man känner sig lite grand som en nybörjare igen. Det tar för kroppen några veckor att vänja sig vid den nya styrketopografien. Först därefter börjar man få nytta av sin nyvunna styrka. Man måste därför ha förståelse för behovet att periodisera sin träning. Det är inte mitt i en tävlingsperiod som man ska lägga in en styrketräningsperiod. Det dummaste man kan göra är att lägga in en styrketräningsperiod som avslutas tre dagar före en viktig tävling. Det kommer garanterat att bli ett totalt misslyckande. Styrketräning hör istället till en förberedelseperiod och man ska vara medveten om att den ska åtföljas av en tekniktjäningsperiod där man arbetar med skjuttekniken och låter kroppen anpassa sig till den nya styrketopografien och ta vara på den ökade styrkan.

- Just för att man inte har förstått dessa samband har det uppstått ett visst motstånd mot styrketräning inom bågskytten. Man har upplevt en akut rubbning i skjutteknik och därför varit snabb med att förkasta styrketräningen. Det handlar om att förstå hur kroppens anpassning till träning fungerar, hur tidsförloppen ser ut och hur man kan optimera prestationsförmåga genom ett genomtänkt och måldefinierad träning och adekvat periodisering.

“Må pilar alltid flyga rakt för er”



Thomas Dahlén

- ganska ny och träningsflitig

TEXT: MIKAEL SVAHN **BILD:** HÅKAN ANDERSSON

Tomas Dahlén i Kungsbacka köpte sin första båge 2012 och har sedan dess lyckats sprida ett riktigt träningsflit omkring sig. Över 3000 skjutana pilar/månad är inte ovanligt och presterar runt 275 i snitt inomhus. Här berättar Thomas lite om sig själv.

Jag heter Thomas Dahlén, är 57 år, driver ett agentur företag med maskiner och tillbehör för pappersbruk samt delar av grafiska industrin.

Har alltid gillat skytte, höll på med lerduvor, (skeet samt Nordisk trap), vilket höll mig i form och vart bra för jakt säsongen.

- Det smög sig dock på med Bågskytten allt mer och under 2012, köpte mig en enklare båge och började skjuta Barbåge, detta utvecklades till Fristilsskytte och jag kom över lite bättre saker. Detta blev allt mer kul och jag beslöt mig för att lägga lerduvorna på en låg nivå och istället satsa på bågskytten. Tänkte dock att, är jag inte för gammal för det här? Men det var ju så kul, och gick med i Bågskyttarna Kungsbacka det fanns ju mer fina klubbar att välja på i närheten som Lindome och Varberg, men Kungsbacka var närmaste innehallen, hemma har jag en utebana där jag kan skjuta på 10-70meter.

- Den 6 maj 2013, började jag att träna så mycket jag kunde (började föra statistik denna dag också), köpte böcker, tittade på You Tube, frågade alla som höll på med Bågskytte om råd. Köpte lite mer utrustning, och fick hjälp med detta på Bågar & Pilar, där Ulrika ställde upp och svarade på alla mina dumma frågor med stort tålmod.

- Sedan hade vi tur att via Bågar & Pilar få ned Mats Palmér som berättade mer och visade oss i klubben lite teknik o tips, även han fick stå ut med tokiga

frågor och en brinnande lust som många av oss har i klubben, detta gav oss mycket hjälp och insikt.

- Dock har ju Mats ett engagemang i en annan klubb som tränare och är även aktiv skytt själv, så vi blir konstant lite efter andra som ständigt har tränare att fråga på hemmaplan, men Kungsbacka är en liten klubb som gjort en nystart under 2013 och vuxit massivt på kort sikt, vilket är väldigt roligt att se. Vi var när jag började, endast fem betalande medlemmar, idag är vi 35 och detta på under ett år.

- Vi har, kan man säga, en målmedveten ordförande i Håkan Andersson, som verkligen lyft den här klubben likt en fågel Fenix.

- Bågskyttarna i Kungsbacka lider dock som många andra med att ha lite dåliga lokaler att träna i, det har dock börjat ändra sig lite nu, då kommunen välviligt först ställt upp med att låta oss skjuta i ishallen (utan is), då vår nuvarande innelokal blir förvandlad till förråd från mitten av april till september vilket ger möjligheter att skjuta från 10-50 meter inomhus, vi hoppas ju givetvis på att kommunen skall kunna finna en mer lämplig anläggning för oss där vi kan ha både inne och utebana.

- Vi har också fått god hjälp med föreningen från Håkan Gustavsson på Hallandsidrotten, som hjälper oss att bygga upp föreningen från grunden med allt vad det innebär.

- Nu i mars så ställde vi upp några från klubben i vår första tävling på många, många år, Lindome arrangerade DM, detta vart en nervös historia och resultaten blev därefter men, Lindome var snälla och hjälpte oss nybörjare på alla sätt, så detta gav mersmak och vi skall fortsätta att tävla runt om från nu.

- Kunde vi bara få tillgång till tränare som kunde hjälpa oss att komma lite längre fram så vore det lättare och vi kunde ge övriga medlemmar en tro på framtiden så att vi inte tappar skyttar på grund av okunskap eller brist på erfarenhet. Och för en gammal gubbe som jag så är det guld värt med en kunnig tränare, Mats Palmér har verkligen visat oss detta att det är viktigt med tränare. Så vi hoppas att Svenska Bågskytteförbundet kan hjälpa oss med detta, diskussioner har edan förts med Rolf Rönnlund bl.a som vi hoppas att skall ge mer frukt, för de pengar vi betalar till vårt förbund.



50 år i en styrelse

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: LENNART OLOFSSON



Lennart Olofsson i BK Vildkaninen har suttit i föreningens styrelse i 50 år. I februari avtackades han med pompa och ståt. Lennart började faktiskt skjuta båge hela 10 år innan han och några kamrater bildade BK Vildkaninen i april 1964.

Det känns lagom att kliva av nu, tycker Lennart Olofsson efter att ha suttit 50 år i BK Vildkaniniens styrelse. De som nu sitter i styrelsen är jättebra folk så det känns skönt att få lämna över till dem.

- Lennart Olofsson var egentligen med och sköt båge hela 10 år innan han började sin "styrelsebana" och det var dessutom innan föreningen BK Vildkaninen bildades.

- Där jag bodde låg det en gammal tegelfabrik och där hade jag en klasskompis Bengt Larsson som gick omkring och sköt i sandgroparna och jag tyckte att det såg fantastiskt kul ut, berättar Lennart. På den tiden hade vi inga buttar som vi sköt på utan vi sköt på grästuvor, stubbar och grenar med sandkullarna som bakgrund.

- Ibland kunde vi sitta hemma i mitt föräl-

drahem där vi limmade pilar och annat som behövde göras. Efter ett tag tyckte vi som var lite äldre att det kanske var dags att bilda en förening, vilket vi gjorde den 3 april 1964 i Helge Snöbohms kök, vår förste ordförande.

- *Hur kom du in på styrelsespåret?*

- Det blev naturligt av att vi bildade föreningen. Jag har hunnit med att vara kassör i 20 år, ordförande i 16 år, vice ordförande i 10 år, suppleant i 4 år, ungdomsledare och utbildningsledare, säger Lennart. Jag brukar säga till dom som kommer för att provskjuta att det kan vara "farligt roligt" för man vet inte om det går att sluta. Intresset av att jobba med ungdomar och även materiel har nog kommit av att jag jobbat som slöjdlärare i 40 år, det låg liksom nära till hands.

- *Vad är det som har lockat med styrelsearbete?*

- Jag vet inte, säger Lennart. Men styrelsearbetet måste fungera om föreningen skall ha någon framtid, skyttet, som egentligen är det primära bli då roligare för alla.

- *Hur tycker du att föreningen har utvecklats sedan bildandet?*

- Föreningen har som sådan varit stabil hela tiden med bra styrelsemedlemmar. Det är viktigt att belastningen inte blir för stor på ett fåtal, menar Lennart. Vi har nu 97 medlemmar och det har gått uppåt de senaste åren. Vi tränar två kvällar i veckan och helgerna kan vi boka för olika evenemang. Hallen är en gammal militärbyggnad som vi delar med olika luftskytteföreningar här i Visby. Den är cirka 15 meter bred och vi kan max få ut 25 meter på längden.

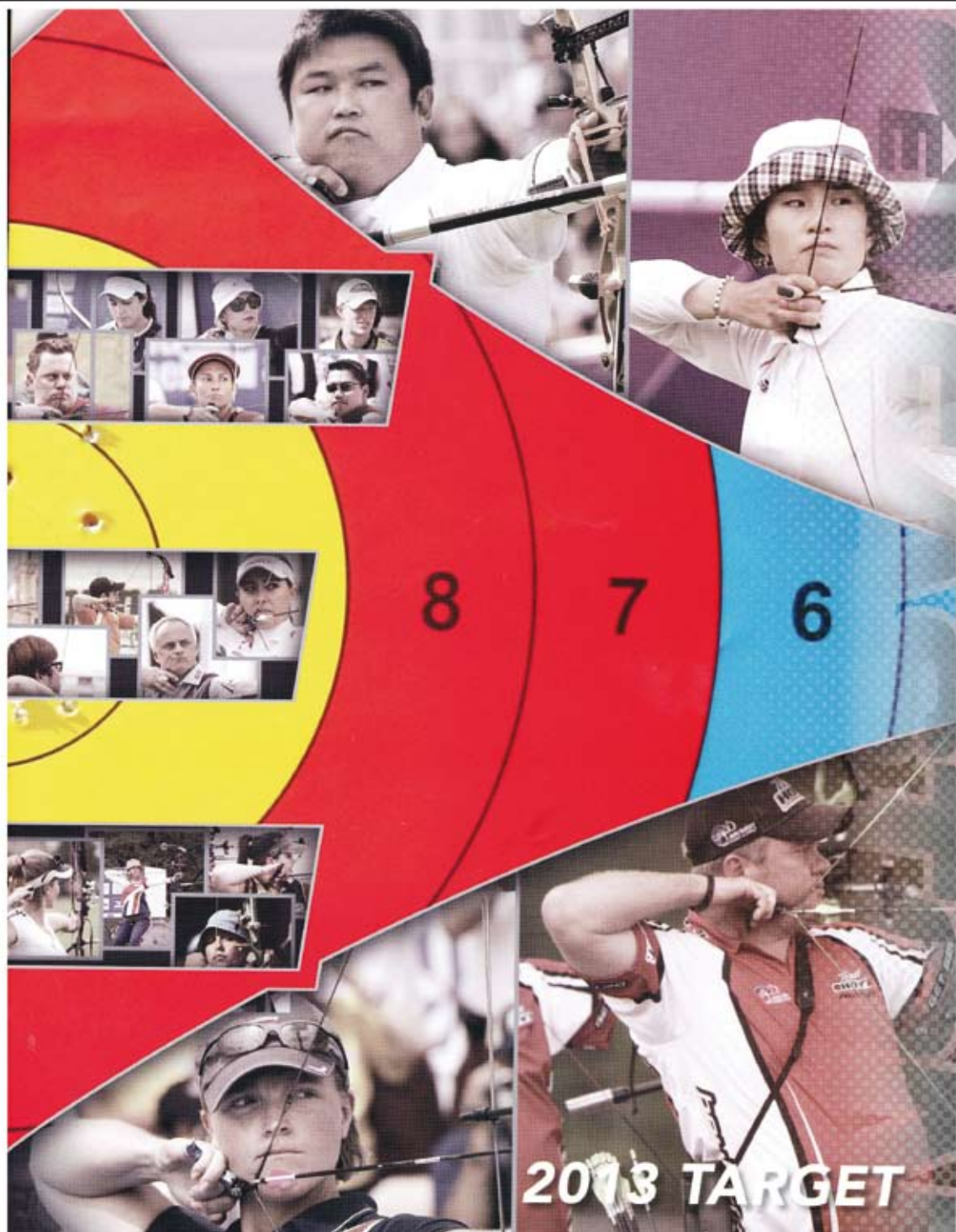
- Utvecklingen av bågskytten har under den här tiden varit enorm. Det jag kan reagera på är att det blivit en sådan materielsport.

"Föreningen bildades den 3 april 1964 i Helge Snöbohms kök, vår förste ordförande."

forts. på sidan 20...



Triewaldsgränd 3 : 111 29 Stockholm : Tel 08-21 91 68 : Fax 08-999620 : 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



...forts. från sidan 17.

- När jag började hade vi stålbågar att skjuta med och pilarna var av furu och sedan kom cederskaften och aluminiumpilen.

- *Är du nöjd med ditt bidrag?*

- Jo det kan man säga. Jag är ju också inblandad i det medeltida bågskyttet (Gutars Bågskytta) i samband med medeltidaveckan på Gotland som är den största i sitt slag. Den började 1984 men bågskyttet var inte med från start utan kom med ett par år senare. Vi skjuter något som kallas för Roal-rond över 20, 30, 40 meter plus en snabb rond där det gäller att skjuta så många pilar som möjligt på 30 sekunder. Man skjuter med långbåge och träpilar så klart och i tidstypiska kläder, 2013 var vi hela 90 tävlande. Bågskyttet finns även med under tornerspelen och då är det utslagstävling som avslutas mellan två finalister, typ papegojskytte, en utslagningstävling med runt 3000 påhejande i publiken, det är en häftig känsla att stå där.

- *Vad skall du göra nu då?*

- Jag kommer att fortsätta skjuta båge och vara tränare så klart, säger Lennart. Det blir lite andra uppgifter som jag har kvar också. Skogsskyttet som jag gillar mest finns ju där och banbygge är jättekul. Vårt tavel-SM är jag inte så inblandad i faktiskt.

- Den femte april kommer vi att ha en jubileumsfest där vi bjudit in den första styrelsen som var med och startade föreningen plus alla som en gång skjutit båge i föreningen via en annons, avslutar Lennart Olofsson som inte ser ut att ha för lite att göra.

Andreas Skalberg om inne-VM

TEXT: ANDREAS SKALBERG

BILD: GULLIMAR ÅKERLUND

- Hur jag utvecklats som skytt? Skulle säga att jag blivit mer seriös i min träning, har tagit hjälp av Gullimar Åkerlund med det mentala och vi filmar och analyserar vad jag behöver arbeta på i tekniken. Gör även träningsplaneringar med vilken träning som ska göras, tex gym eller om jag ska skjuta mängd, teknik, vilodagar m.m. Nu har jag ett mål med varje träning, förut åkte jag bara och sköt utan att jobba på nått speciellt.

- Sen måste jag säga att jag tränar mer nu både skytte och gym/fys.





Mental träning II

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

BILD: Mikael Svahn



Leif Janson

I den första artikeln om mental träning skrev vi att det tar tid att träna mentalt, liksom all annan träning. Varje sådant pass behöver knappast ta långa stunder och innehålla långa avslappningsövningar. Om du har övat på de moment som nämndes i den avslutande texten, har du redan hunnit en bit på vägen mot att hitta en bättre kontroll över det du skall göra när du skjuter. Vi är alla olika och behöver därmed olika lösningar för att just ”jag” skall prestera bra. Efter att du läst denna artikel kan du fundera på vilket moment i skjutningen du skulle vilja klara av bättre. Vi fortsätter med att ta exempel inom just bågskyttesporten för att kunna sätta in bra åtgärder om liknande händelser inträffar för dig.

Om man känner oro för något, kallas detta ”något” för *stressor* (stressorer) det är den eller de som påverkar oss på ett bra eller dåligt sätt. Vi vet att prestationen kan bli mycket bättre om vi kan hantera eller reagera på rätt sätt i mötet med en stressor.

En studie kring stress och pulsens svar på den

Den påverkan vi får kallas *stress* och det finns tre olika typer av stress. *Neustress*, normaltillstånd, *eu-stress* (eu är ett prefix från grekiskans *bra*), bra stress som gör att vi presterar bättre än normalt medan *di-stress* är en dålig stress. Du kan känna oro och tänker nog mest på att klara dig ur den situation som uppstått. Vi återkommer till lösningsförslag kring distress senare. Det

kan vara bra att börja med att berätta facit, hur de bästa gör först.

- Eustress är en positive form av stress, vanligtvis uppkommer den i en situation där man känner sig motiverad, inspirerad och kanske rent av glad. Dock kan man vara tvungen att lösa en uppgift, som mamman vars barn hamnat under bilen, hon kunde uppringa oanade krafter och lyfte själv undan bilen. Hur kan det vara möjligt? Det handlar om att för respektive tillfälle uppnå en rätt ”tändning” eller som man i forskarspråket säger *aurosol*. Vi beskriver det som att en *biokemisk process* (*bio* är ett prefix för liv) sätts igång med produktion av *hormon* (grek, pådrivare) som är något större och *peptider* (grek, smältbar) är mindre och kortlivade. Båda är signalsubstanser som behövs t. ex när vi utsätts för stressorer. Många *endokrina* organ, som njure lever och hjärnan påverkas av den utsöndring som skett vid det tillfälle vi påverkats av inre tankar eller yttre stressorer. Det är således naturliga processer som vi skall vara tacksamma för att de finns. Är vi helt vakna och mentalt inriktade på uppgiften har vi därmed större möjligheter att prestera riktigt bra.

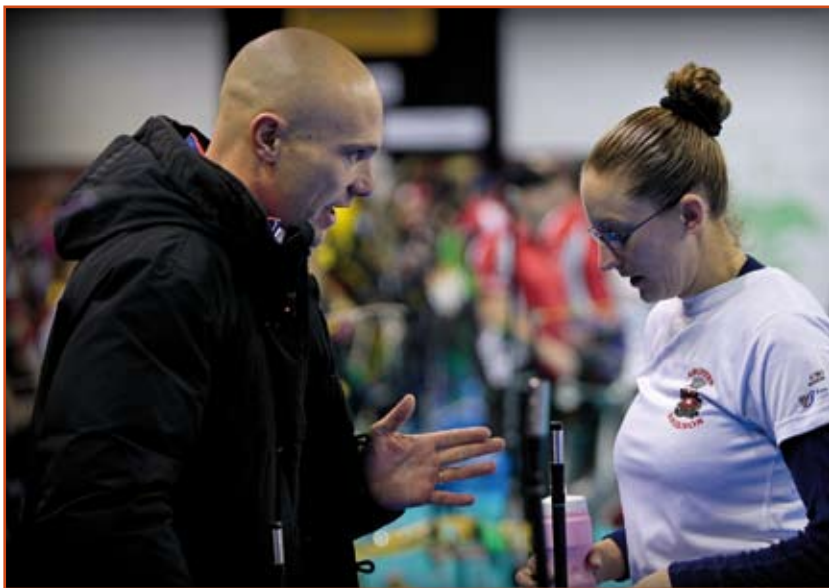
- När vi påverkats kan det kännas annorlunda, till och med mycket annorlunda. Små förändringar kan göra att vi blir stressade för att det känns obekant och det väcker rädslor (ångest) inom oss. I det här sammanhanget talar man om begreppet *kamp eller flykt*, hjärnan kalkylerar våra chanser att stanna och strida eller springa undan faran. En liknelse med tigern som kommer och vill äta upp oss kan göra begreppet klart. I det senare fallet är det ett givet val att vi springer men i tävlingssituationen kan det vara annorlunda, vi stannar och fortsätter kämpa. Hormonchocken kan komma över oss snabbare än vi anat. Även om jag nu befinner mig i ett läge där jag förberetts på kamp gäller det att rikta all uppmärksamhet, *koncentration*, på det du skall utföra. I den här situationen skiljer vi människor oss väldigt mycket åt. Några njuter av



tävlingssituationen medan andra mår riktigt illa. Kanske söker man ursäktande förklaringar att berätta för andra om saker som inträffat innan man kom till tävlingen, vilket vi hör mycket ofta. Ibland gör man också alltför stora affärer av sina misstag och får därmed koncentrationen missriktad. Mycket av detta kan härledas till försvarsmekanismer, ”jag vill klara mig undan med äran i behåll”, egentligen är jag mycket bättre än så här. Tänk om man kunde respektera det att en motståndare skjuter bättre i en tävling. Man kan gärna knyta näven i fickan tänka: ”Nästa gång är det min tur!” Den som är dålig på detta, har också större problem att komma tillbaka.

Pulsfrekvensen ökar när något ”hotar” oss

Under ett flertal år studerade Leif tillsammans med prof. Johnny Nilsson, Gymnastik och Idrotts Högskolan, GIH, pulsen kontra stressens påverkan vid tävlingskytte. Något om detta har Leif skrivit om tidigare i Bågskytten och det kan vara värt att repetera vilka resultat de kom fram till. Studien gick ut på att testa bl. a 15 bågskyttar i en grupp omfattande elit och medelbra skyttar. De testades på GIH från det att de liggande var helt avspända till när de stod upp och sköt båge. Till och med vid max-test (de fick trampa på testcykel allt vad de orkade) mätte vi bl. a. pulsfrekvens och på så vis kunde vi se ett mönster kring deltagarnas aktiviteter och deras individuella mönster. Vi är som sagt olika och har också olika maxpulser. Vidare testades skyttarna senare under tävlingssituationer. Dessa test gjordes via elektroder fästa på kroppen, över hjärtat, för att fånga upp pulsen och skicka signalerna vidare till en dator via telemetri. Skyttarna fick fästa elektroder på kroppen innan de reste hemifrån och parallellt med mätningarna fick deltagarna i en manual, eller



dagbok, beskriva sina egna upplevelser under tävlingen i fråga.

- Bara det att komma till tävlingsplatsen gjorde att deras puls ökade i snitt 30 slag. Nu talar jag om *frekvensen*, alltså hur många slag hjärtat slår per minut. Man kan också mäta *slagvolymen*, hur mycket blod som pumpas ut per hjärtslag vilket knappast var intressant i det här sammanhanget. Där har uthållighetsidrottarna stort intresse förstås.

- Under tävlingarna kunde vi se att de bästa skyttarna faktiskt hade en högre puls (130 – 150 slag/minut) jämfört med de som presterade sämre (85 – 130). Vi spekulerade kring resultaten och undrar om det kan vara så att de bästa var *mer tända på uppgiften* medan övriga försökte jobba mer med sig själva och därmed hade en felriktad koncentration? Den frågan låter vi vara obesvarad men våra funderingar går helt klart i den riktningen. Leif har också i landslagssammanhang testat våra allra bästa skyttar och funnit att de som presterat på absolut världstopp har haft hög pulsfrekvens, ända upp emot 160 slag/minut när de skjuter som allra bäst. Hur skall vi nu tolka resultat som dessa?



Vad kan man göra?

Vi har studerat forskningsdata i ämnet och aldrig funnit någonting som säger att det är dåligt att ha en stigande hjärtfrekvens. Inom forskningen talar man om *State* (tillstånd, hur jag känner mig) och *Trait* (egenskap, i vårt fall ägna oss åt det vi skall göra under skjutningen) för att beskriva just det att man kan rikta sin energi antingen mot hur jag mår eller hur jag skall klara min uppgift. Om det kommer en tiger rusande emot mig, börjar jag knappast att fundera över det vackra djurets teckningar i pälsen och vad den skulle kunna göra med mig. Jag reagerar och försöker, allt vad jag kan, fly faran! Kanske var det ett alltför tydligt exempel men ändå, ett försök att beskriva den uppdelning av observationerna kring mig och det jag måste göra. "Usch vad jag mår dåligt, hur skall det här gå för stackars mig?" Eller "Nu känns det jobbigt, nu måste jag hålla mig *ännu mer till mina uppgifter* (t ex triggers) om det skall fungera i tävlingen!"

- Aldrig glömmet Leif den summeringsdag de hade på GIH efter alla test, då man berättade en del om resultaten och vad skyttarna hade upplevt. Intressant var att skyttar som vid SM och andra viktiga tävlingar kom till Leif och berättade att de presterat mycket bättre tack vare

kunskapen om, att *de fick vara nervösa*. "Tack snälla Leif att jag fick veta detta! Det kändes helt annorlunda att tävla." Uttalade en av landslagsskyttarna. Om ni minns förra månadens artikel, där jag skrev att Kajsa Kling, alpinåkaren, som upplevt exakt samma sak.

- Det är nu dags att du börjar studera dig själv som bågskytt! Vad är det du har jobbigt med? Hur reagerar du i tävlingssammanhang? Har du tittat på de bästa och lärt dig något av dem? Har du frågat någon bra skytt hur denne tränar? Hur skall du träna, inklusive din mentala status, för att bli bättre?

- Var nu ärligt, inget hyckleri! Vi hör alltför mycket gnäll om än det ena än det andra om man åker till en tävling. Tala om för dig själv vem du är och om du är intresserad av att utvecklas som skytt, börja träna på rätt sätt (baserad på vetenskap och beprövad empiri, erfarenhet och teori). Träna på rätt saker.

- Börja med att skjuta med rätt teknik på träning, hellre att du skjuter få pilar och dessa med bra skjutning än många skott med blandad teknik. Korthållsskjutning och skjutning utan tavla kan göra under för, till och med, en riktig bra skytt. Nästa steg blir att skjuta fler och fler pilar. Kom ihåg att ta det lugnt, ditt sätt att skjuta måste få chans att sätta sig i motorcentrat i hjärnan (där vår teknik finns lagrad).

Hur kan jag träna?

Om du vill utveckla din mentala styrka, börja träna redan i dag! För det är just träning som gäller och vid varje tillfälle du skjuter skall den mentala träningen integreras i din skjutning. Vi är ju som bekant olika och skjuter på olika sätt samt med olika typer av bågar. Detsamma gäller den mentala träningen, min träning kanske bara passar mig. Du/dina elever skall hitta sådana moment i träningen som du/de behöver bli bättre på att lösa. Du använder också ditt språk i dina kommandon.

- För den som är ny i sporten håller vi oss till checklistor och de är bra som bara den. Dess punkter skall föra fram våra elever till en bra, organiserad skjutning. Den skall matas in i vårt motoriska minne. "Där vi kommer ihåg det som skall göras!" Det är en mycket bra guideline. Ju oftare en ny skytt tränar desto bättre blir den *i början*. Efter hand börjar kraven att träffa ta över, ofta så mycket att koncentrationen på

"att träffa" tar uppmärksamhet från just det du egentligen skall göra, ditt arbete på skjutlinjen. Många får därför problem med skjutningen därför själva utförandet och koncentrationen förväntas skötas automatiskt. Här måste vi, kamrater och ledare, vara snabba med att hänga upp ett skyddsnet för dem som börjar få problem i sin skjutning. Bra förklaringar och omstart med skjutning från kort håll är en bra början. När något sådant inträffar gäller envishet och tålmod. En duktig tränare kan hjälpa skytten att komma tillbaka. Vi har haft flera toppskytter som drabbats av skjutproblem av olika slag men som kommit igen och till och med vunnit VM. Det mest går att lösa, om man vill och tror på det.

- Något att fundera på till nästa månad!

1) Har du en bra checklista? 2) Vad är det som stressar dig? 3) Skriv ner det du vill bli bättre på! 4) Gör ett träningsprogram med mentala faktorer integrerade.

TÄVLINGS ANNONSER

VÄLKOMNA TILL REJMYRE BSK:S 3-D
TÄVLING
INGÅR I 3-DTOUREN
SÖNDAGEN 11/5

UPPVÄRMNING KL 0900 -0945
START 10.00 VID REJMYRE SKOLA
(skyltat).
3*10 mål TREKLÖVER MED CENTRAL
SERVERING.
ALLA KLASSER
AVGIFT SENIOR 200
JUNIOR 150
MOTIONÄR 150
PG: 795864-8

ANMÄLAN SENAST ONSD 7/5
KLUBBVIS TILL
MAIL: rejmyrebows@gmail.com
Detta underlättar för oss tack på
förhand, alternativt till Torulf: 0702 147447

BSK Sturarna
Inbjuder till

Fyrisfälten och Ulls 3D 2014 17 - 18 maj 2014

Plats: Ekebyboda 4, Uppsala. Vägbeskrivning finns på klubbens hemsida.

Tid: Klockan 10:00, inskjutning
09:00 - 09:45

Anm. avg: **Fyrisfälten:** Seniorer 200 kr och juniorer 100 kr
Ulls 3D: Seniorer 250 kr och juniorer 150 kr

Paketpris vid deltagande under båda tävlingsdagarna.

Seniorer 400 kr och juniorer 200 kr.

Vid betalning via plusgiro 29 82 21 - 3 uppge klubb och namn.

Om betalning sker för flera skyttar uppge klubb samt namn/initialer på skyttarna.

Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF

Fyrisfälten: 2014-05-17, 2 x 12 mål fält, märkt och omärkt bana.

Ulls 3D: 2014-05-18, 1 x 30 mål, enpilsserie

Domare: Roland Grönroos

Anmälan: Endast via digitalt formulär på Sturarnas hemsida..

Senast 13 maj 2014

OBS! Efteranmälan + 50%

Info: www.sturarna.se

E-post: anmalan.sturarna@gmail.com

Mobil: 072 - 903 19 68

Servering: Sedvanlig bågskytte-servering. Hamburgare, korb, mackor, dricka. Medtag egen stol om så önskas.

Meddela ankomst minst 30 minuter före start!



Lindome Bågskytteklubb
inbjuder till

MP - TRÄFFEN

Lördag - söndag 10 - 11 maj

Tävlingsform: 2 x 12 fält med finaler.

Lördag: 12 mål märkt +12 mål omärkt.

Söndag: 12 mål märkt (max 96 skyttar).

Semifinal, 4 mål märkt

Brons & guldfinal, 4 mål märkt

Plats: Lindome BK:s anläggning

(för vägvisning: www.lindome-bk.com)

Starttid: 10.00 (uppvärmning 9.00 - 9.45)

Klasser: Enligt Sbf:s regler (16 & Elitklasser)

Avgifter: Senior 250:- , junior 150:-

Anmälan: Senast fredag 2:e maj till:

e-post: lindome-bk@telia.com

eller

Lindome BK

Norra Hällesåkersvägen 3541

437 34 Lindome

Telefon: 031 795 00 02

Servering kommer att finnas.

Välkomna att kolla VM - formen

Sigtuna BK

Inbjuder till

Thors 3D 2014

Söndagen den 25/5

Plats: Klubbens utomhusbana i Rävsta mellan Sigtuna och Märsta bakom f.d. campingen.

Tid: Söndag den 25 maj 2014 start kl 10:00, inskjutning 9:00-9:45

Avgift: Förskott via bankgiro: Seniorer 250kr, juniorer 140 kr.

Betalning på plats: Seniorer 300kr, juniorer 160 kr

Bankgiro 673-5740 uppge klubb och namn på betalningen.

Anmälan: Senast söndag 18/5 till: svante@brokoko.se

Frågor: Svante Gustafsson 07 686 383 29

Herman Andersson 070 94 66 940

Klasser: Enligt SBF:s bestämmelser (OBS den nya klassindelningen)

Rond: 3 x 10 mål. En pil per mål

Servering kommer att finnas.

Vägbeskrivning:

Banan ligger mellan Sigtuna och Märsta, söder om väg 263, i Rävsta området.

Kommande från Märsta väg 263: Sväng av vänster efter sågen Lundquist & Lindroth. Kör ca.600 m till avfart på höger sida.

Kommande från Sigtuna på väg 263: Sväng av höger innan sågen Lundquist & Lindroth.

Skyltat från väg 263. Sök på "Tors källa, Sigtuna" på Eniro eller se hemsida för karta

Boka hela helgen för 3D, Gävle lördag och Sigtuna Söndag

Välkomna Sigtuna BK

www.sigtunabk.com

**Södertälje BF**

Inbjuder till

TELGE fälten 2014

Lördagen den 31 maj

- Plats:** Klubbens bana vid Lina Åtorp. Karta finns på vår hemsida: www.sodertalje-bf.se
Tid: Lördagen den 31 maj 2014 start kl. 10.00, inskjutning kl. 9-9.45
Anm. avg: Seniorer 250kr och juniorer 150kr vid betalning på plats
Seniorer 200kr och juniorer 100kr 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: 2x12 mål fält, märkt och omärkt bana
Anmälan: Senast måndagen 26 maj. **OBS! efteranmälan + 50%.** Anmäl (maila) gärna
klubbvis till: 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!**STOCKHOLMS BÅGSKJUTNINGSKLUBB**inbjuder till: Sigrid Johanssons minne och DM Östra Svealand
15 juni 2014

- Plats:** Stockholms Rytтарstadion
Start: Kl. 9.30 med inskjutning.
Avgift: Klasser 21 och äldre 200:-, 10-16 klass 120:-
Klasser: WA/70/50m SBF 70m, SBF60m, SBF50m, SBF40m, SBF30m. **6-pilsrier i samtliga klasser, SBF 20m.**
Finaler i klasserna 21-60 med minst 4 deltagare
Servering: Bågskyttemeny
Anmälan: Senast den 8 juni via:
Mail: tavling@stockholmsbk.se
Info: www.stockholmsbk.se
Vägbeskrivn: Fiskartorpsvägen 38.
Följ skyltar från Lidingövägen.
Karta finns på hemsidan. (Hitta till oss)
GPS: N 59° 21.005', E 18° 5.000'
Parkeringsplatser anvisas.

Välkomna!

**SVENSKA****BÅGSKYTTEFÖRBUNDET**

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND AND WORLD ARCHERY

inbjuder härmed till

Serietävling i Korrespondensform 2014 i Fältskytte

Lagtävlingar omfattande tremannalag, oavsett ålder och skjutpåle, per skjutstil:

Recurve;

Barebow;

Compound :

Långbåge:

(exempel, ett lag kan bestå av ex två stycken HC10 och en HC21, eller en DR13, en HR21A och en HR60, alltså klubbens alla skyttar kan delat och ha en bra chans att få ingå i lagen.

Märkt fält, 12 mål

Tävlingen startar den 28 april 2014 och avslutas 1 juni, fem omgångar(fyra bästa räknas)

Tävlingstiden är över måndag till söndag.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången (sbf@bagskytte.se).

Korrens resultat finns på hemsidan, www.bagskytte.se

I anmälan skall Ni meddela vem som är kontaktombud med E-postadress i Er förening.

Anmälningavgift: 500kr per klubb och därefter 50 kr per lag. Inbetalas mot faktura efter avslutad tävling.

Sista anmälningdag för klubben; 21 april 2014. (Antal lag behöver ej anges vid anmälan)

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL

Svenska Bågskytteförbundet
Gullimar Åkerlund
Fagerviksvägen 22
860 32 FAGERVIK

Phone +46 (0) 60 570130
Cellphone +46 (0) 70 6969651
kansliet@bagskytte.se
www.bagskytte.se

Gävle Bågskytteklubb inbjuder till



Lördag den 24 maj

kl. 10.00. klubbens bana

**Rond 3x10 3D-mål,
en pil/mål**

Anmälan:

Senast måndag den 19 maj

Helst e-post:

gavlebocken3d@gmail.com

Tel. Chatrine Karlsson

070-0848121

OBS! Notera den nya klassindelningen så Du anmäler i rätt klass

Frågor: Inge Bertäng, 026-19 13 44, 070-607 63 50

Försäljn: Mat, korv, läsk, kaffe m.m.

Vägbeskrivn: Kör avfart Gävle C, sedan skyltat

Koordinater: N-60-39-586, E-017-04-986

Plats: I 14 övningsområde.

Uppvärmning: kl. 09 - 09.45

Avgift: 250/140:- vid förskott på pg 121013-7

På plats: 300/160:-

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

Övernattning: Scandic Gävle Väst erbjuder: Enkelrum 850:-
Dubbelrum 950:-, inkl. frukost. Boka i tid!

Bokningskod: Bågskytte 2014. Ring tel.: 026-4958110 kontorstid.

OBS! Boka helgen för 3D-tävlingar

Gävle lördag och Sigtuna söndag

Varmt välkomna! Triennium, Ica Maxi



JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

inbjuder till

RC-PILEN och Hallsbergsträffen 24-25 maj 2014

Två tävlingar som ingår i Elitserien

Plats: Klubbens nya bana i Tomta, ca: 3.5 km Väster om Hallsberg. Skyltning kommer att ske från Hallsbergs centrum och från de västra infarterna. Samt väg beskrivning på vår hemsida.

RC-Pilen: Lördagen den 24 maj kl.09.30.

Rond: WA och SBF 1440 samt WA dubbel 50m rond för compound 21E (6 pilsserier på långhällen).(3 pilserier för 10 klassen hela dagen).

Värmning: kl 09.30 med 2x4min på längsta tävling savståndet, därefter start.

Hallsbergsträffen: Söndagen den 25 maj kl.09.30

Rond: WA 70m rond, WA 50m rond, SBF 60m/50m/40m/30m/20m

Värmning: kl. 9.30 2x4min på tävlingsavståndet

Klasser och Ronder:

Recurve 21 E WA 72 pil/70m, + finaler för de 16 bästa.

Compound 21 E WA 72 pil/50m, + finaler för de 16 bästa.

LB, Barebow, 21 A, 50 och 60 klassen och enligt SBF.

13 klasserna: SBF 72 pil/40m

10 klasserna: SBF 72 pil/20m

OBS . 6 pilsserier i grundskjutningen, Finalerna skjuts med poängmatcher för Compound, övriga skjuter setmatcher. (6 pilsserier i grunden) (3 pilserier för 10 klassen)

Anm. avg: Seniorer och äldre 200kr/tävling 13 – 16 klass 150kr/tävling 10 klass 100kr/tävling. 50kr rabatt om man deltar båda dagarna Kan sättas in på BG: 5600-6281 (uppge namn och klubb)

Anmälan: Senast **MÅNDAGEN den 19 maj.** till Anders Fredriksson, anders.f@jif.nu eller 070-5426166

Boende: I vår skuthall 50kr/person och natt inklud sive frukost. Hotell Stinsen. 0582-45750 eller <http://www.stinsen.com/index.html>
OBS! Begränsat deltagarantal. Ca 100 skyttar. Startlista och resultatlista kommer att finnas på våran hemsida

Servering: Kaffe, dricka, hamburgare, korv, godis m.m.

Välkomna till Hallsberg!
Järnvägens Bågskytteförening

Grimslövs AIF inbjuder till Grimslövsträffen

lördag 31 maj 2014 kl. 10.00

Idrottsplatsen Grimslöv

Tävlingsform:

WA 70m: R Elit

WA 50m: C16, C Elit

SBF 60m: R16

SBF 50m: B Elit, R21-60

SBF 40m: LB Elit, B16-60, LB16, R13

SBF 30m (122): LB13-60,B13

SBF 30m (80): C13

SBF 20m: H/D10 2x36 pil

OBS! 6 pilsserier från 13 klass.

Anmälningsavgift: 10,13 klass 120 kr övriga 180 kr

Anmälan: Senast 25 maj till: anmalan@gaif.se eller till Knutssons 0472-30 253

Deltagarbegränsning, först till kvarn.

Sedvanlig bågskytte-servering finns.

Välkomna!

www.gaif.se

Vetlanda Bågskytteklubb inbjuder till Vetlandajakten 2014, Lördagen 7 juni Tävlingen ingår i 3D-touren

Plats: Vetlanda skjutbana, följ skyltar Centrum/Vetlanda Motorstadion. Skyltat från väg 31/32:an (Nässjö) & 47:an (Måhälla)

OBS! Med reservation för ändrad tävlingsplats.

Tävling: 1x30 mål 3D-djur. Klasser enligt SBF.

Starttid: Kl. 10.00

Värmning: Från kl. 09.00 – 09.45

Avgifter: Senior: 200 kr

Junior/motionär: 150 kr

Anmälan: Senast söndagen den 1 juni 2014

Endast via e-post: jokke.e@telia.com

Vid anmälan efter sista datum uttages avgift med 50% av startavgiften

Info: Annica Mathson Berg: 070-2488507 (OBS! ej anmälan)

Servering: Sedvanlig

Hjärtligt välkomna!
Vetlanda Bågskytteklubb



Skogens IF inbjuder

Till

Herrgårds - 3Dn

Fredagen den 6 juni



- Tävlingsplats:** Bockara IP, 25 km väster Oskarshamn.
Vägvisning från RV37/47 (gamla RV23).
- Start:** Kl 10:00.
Uppvärmning 09:00-09:45
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Rond:** 1 x 30 mål 3D-djur, 1 pil/Mål
- Avgift:** Senior 200 kr, Junior och motionär 100 kr.
Tävlingen ingår i touren.
Betala gärna klubbvis på BG 58 93 – 67 58.
- Anmälan:** **Senast fredagen den 30 maj, 2014.**
Anmälan på: www.skogensif.se
Ange: namn/ klass/ klubb / kontaktuppgifter och om möjligt ert licensnummer.
Ni får en automatisk bekräftelse om att anmälan är emottgen direkt efter anmälan.
(OBS ingen bekräftelse via mail)
Anmälningslista lägges ut på hemsida, kolla i listan att ni är anmälda.
- Tävlingsledare:** Håkan Johansson
- Servering:** Skogens egen servering på plats.
- Upplysning:** Håkan Johansson 076-128 19 85
Klubblokalen 0491-100 71
Niclas Börjesson 070-635 71 86

Skogens IF hälsar alla varmt välkomna!



Skogens IF inbjuder

Till

Döderhultspilen

Kvällstävling den 21 juli



- Tävlingsplats:** Skogens IF:s träningsbana, Oskarshamn / Fredriksberg
- Start:** Kl 17:00., 2x4 min uppvärmning
- Klasser:** Samtliga enligt SBF
- Rond:** WA&SBF 70,60,50,40,30,20m.
OBS **6 pilserier** för alla !
- Avgift:** Senior och äldre 100 kr, Junior 50 kr.
Betala på plats vid ankomst, minst 30 min innan tävlingsstart.
- Anmälan:** **Senast måndagen den 14 juli, 2014.**
Anmälan på: www.skogensif.se
Ange: namn/ klass/ klubb / kontaktuppgifter och om möjligt ert licensnummer.
Ni får en automatisk bekräftelse om att anmälan är emottagen direkt efter anmälan.
(OBS ingen bekräftelse via mail)
Anmälningslista lägges ut på hemsida, kolla i listan att ni är anmälda.
- Tävlingsledare:** Niclas Börjesson
- Servering:** Efter tävling bjuder vi på något att äta.
- Upplysning:** Håkan Johansson 076-128 19 85
Klubblokalen 0491-100 71
Niclas Börjesson 070-635 71 86

Skogens IF hälsar alla varmt välkomna!



På Uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet

Inbjuder BS Kil till

Svenskt Mästerskap i Fältbågskytte

2-3 augusti 2014

Tävlingsplats	Motocrossklubbens anläggning Lökeneskogen, Kil Anläggningen ligger intill Bågskyttebanan i Kil. Det finns gott om parkeringsplatser på området.
Ronder och tider	1 X 24 mål omärkt eller 1 X 24 mål märkt fält båda dagarna: lördag den 2 augusti kl 10.00 Uppvärmning 08.30 – 09.45 söndag den 3 augusti kl 10.00. Uppvärmning 08.30 - 09.45. Oseedade patruller på söndag.
Klasser	Klasser enligt SBF:s bestämmelser. Onominerade lag om tre skyttar.
Materialkontroll	Stickprovskontroller kommer att ske under tävlingsdagarna. Föreningen skjuttröja är obligatorisk, samt övrig klädsel enligt SBF.
Tekniskt ombud	Thomas Malmqvist / Christian Josefsson
Tävlingsexpedition	Avhämtning av startlistor, och avprickning sker vid tävlingsplatsen Fredag den 1 augusti 17.00 – 21.00 Lördag den 2 augusti 07.00 – 09.00
Anmälan	Anmälan skall vara BS Kil tillhanda senast lördag den 7 juli 2014 Insändes klubbvis till bskil@hotmail.se . Eller med post till: Bågskyttarna Kil c/o Leif Malm, Norra Näs Lyckan 665 93 Kil. Ange klubb Skyttens namn samt klass.
Anmälningsavgift	Individuellt 450 kronor, lagavgift 300 kr. Betalas klubbvis i samband med anmälan till Pg 372962-1. Ange "Fält-SM och klubbnamn.
Förtäring	Förtäring kommer att finnas vid tävlingsplatsen i form av korv, hamburgare, smörgås dryck frukt m.m. Mat kan beställas, se hemsidan.
Boende	Inom bekvämt avstånd finns bland annat Kils vandrarhem, och Frykenbadens Camping. I Karlstads trakten finns många olika hotell
Kontaktpersoner Hemsida	Leif Malm 070-2466334 och Anders Ekman 073-6420338 www.bskil.se

Välkomna!



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND AND WORLD ARCHERY

*Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till*

JUNIORSERIE I TAVELSKYTTE

Klasser:

HC/DC16, HF/DF16, HK16/DK16	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
LB16, LB13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HF/DF13, HC/DC13, HK/DK13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
Alla 10 klasser skjuter:	20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

Tävlingen omfattar FEM omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de FYRA bästa omgångarna i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart; VECKA 22 (26 maj- 1 juni), med skjutning MÅNDAG - SÖNDAG.

Skjutna resultat skall redovisas till SBF:s seriekommitté SENAST MÅNDAG efter skjutna omgång på E-post: kansliet@bagskytte.se

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

Anmälan; SENAST den 5 maj till: Svenska Bågskytteförbundet, Fagerviksvägen 22,
860 32 FAGERVIK eller FAX: 060-578821.

E-post: kansliet@bagskytte.se

Lämna klubbnamn och E-postadress på kontaktombudet för klubben.

Välkomna till år 2014:s års Juniorserie.

**SVENSKA****BÅGSKYTTEFÖRBUNDET***MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND AND WORLD ARCHERY*

**Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till
KORRESERIEN UTOMHUS 2014**

Lagtävlingar omfattande:

Recurv;	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Barebow:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Compound :	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Långbåge:	20 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Tävlingen startar den 26 maj 2014.

Tävlingstiden är måndag till söndag över veckorna 22, 23, 24, 25, 26.

Serieindelning med 6 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången på E-post; kansliet@bagskytte.se

I anmälan skall Ni meddela vem som är kontaktombud och dess E-postadress i Er förening.

Anmälningsavgift: 200:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningsdag; Måndagen den 5 maj 2014.

Vi kommer sedan snarast att lägga ut tävlingsregler och serieindelning på hemsidan (bagskytte.se).

VI HÅLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL ÅRETS KORRESERIE UTOMHUS.

Svenska Bågskytteförbundet

VÄGVISNINGSSKYLTAR

www.bagskytte.se

SPECIALERBJUDANDE
med deadline 31/12-2013



10x

1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
- Hållbart material som står emot väder och vind
- Dubbelsidigt tryck (användbar för både höger- och vänster vägvisning)
- Alla skyttar vet vad dom letar efter
- Ger ett igenkännande och snyggt intryck
- Bra reklam för "gående" som passerar skylten

- Ställning finns som tillbehör till skylten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING

Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

185 kr

(ord. 43 kr/st)

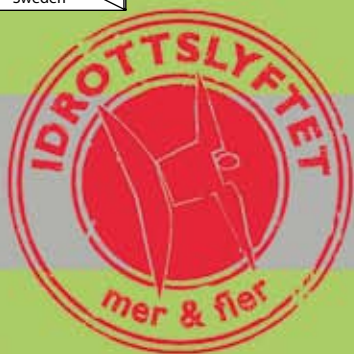
Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

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

Maila in din beställning till bagskytten@bagskytte.se
eller ring Mikael på **0709-61 64 22**.

Beställningar före 31/12 levereras i början på januari 2014

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



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2014

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

Idrottslyftspaket

5 stycken SF Träbåge (svaga styrkor, max 18 Ibs)

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



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

