

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

8-9

Årgång 67
2014

Niklas
Andersson
Månadens
Profil



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

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE



DAMAGE har levererat **DOMINO** Buttar till fler än 80 länder – många gånger som stora leveranser, där **DOMINO** Buttarna lastats i containers eller fraktats med lastbil.

Det är också så att **DOMINO** Buttarna kan packas i mindre paket och skickas direkt till din privata adress.

Har du ännu inte haft möjlighet att testa en **DOMINO** Butt – skicka en hälsning till danage@danage.dk – och du får ett bra erbjudande - det är möjligt att välja mellan flera olika typer av buttar - erbjudandet gäller naturligtvis även om du redan har skaffat en **DOMINO** Butt – det är alltid bra att ha en extra!



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

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Profilen	Niklas Andersson	6.
Para	Att komma tillbaka	9.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	11.
Nationellt	Nytt scoringsystem hos WA	12.
Nationellt	Tavel-SM på Gotland	16.
Nationellt	Höstens rekrytering	19.
Teknik&Träning	Idrottens grunder, Mental träning VI	22.
Tävlingsannonser		26.

130 kr



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

VÄSTERGÖTALANDS BF

Tel: Monika Bjerendal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTALANDS 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 försätter 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 bestämt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild: Niklas Andersson
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			





Tävlingar på gång i oktober, 2014

Oktoberpilen, Oktoberträffen, Höglandspilen, Dalpilsträffen, Höstträffen, C4-träffen, Sundsvallspilen, Munktellträffen, Lulerundan.

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.

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

Niklas Andersson, Avesta

TEXT MIKAEL SVAHN BILD NIKLAS ANDERSSON





Många små detaljer som skall justeras. Här i samtal med Gullimar Åkerlund på rekuvelägret tidigare i somras.

Denna månads profil heter Niklas Andersson och skjuter för Avesta BK. Niklas bor med fru och tre barn i Avesta där han jobbar med säkerhetsarbete inom kriminalvården. Hans största internationella merit så här långt är en fjärdeplats på Fält-EM 2011 i lag.

Just nu trivs jag och fungerar bäst i fältskyttet börjar Niklas. Men han funderar på att bredda sig och komma igång med tavelsskyttet också.

- Jag har alltid tyckt att skogen varit roligast redan från början i Säter där det var mycket skogsskytte, då var jag tio år. Sedan flyttade vi till Avesta och det har varit en bra skola med massor av duktiga skyttar.

- Vad är det som lockar med bågskytte?

- Det är nog känslan, säger Niklas. När man skjuter bra skott och allt är enkelt.

- Hur många faktorer i ditt bågskytte har du koll på?

- Först och främst försöker jag ha koll på min utrustning. Det är extremt viktigt för mig att jag kan känna mig trygg med min utrustning, valet av pilar och trimningen. Sedan är det träningsmängden, för mig viktigt precis innan en tävling. Visst vore det kul att kunna lägga mer tid på träning, tester och tävlingar men resten av tillvaron måste också fungera, tycker Niklas.

- Hur mycket tid lägger du ned på träning?

- När jag tränar riktigt mycket då blir de 4-5 träningar i veckan men normalt ligger jag på 1-2 träningstillfällen. Jag tycker också att jag skjuter bättre om jag får vila lite.

- Vad betyder det att vara med på ett landslagsläger?

- De är jätteviktigt, säger Niklas. Att få input från andra skyttar och ledare känns väldigt givande. Att i träningsform få testa sig själv gentemot andra ger massor.

- Man lär sig massor kring materiel och skjutteknik, allt sådan är guld värt, mer sådant!

- Har du någon tränare?

- Nej jag tränar mest själv och ibland med Bosse Lindgren. Jag har en tavla hemma på gården också ifall jag inte kan åka iväg. Visst hade det varit bra att ha någon som kunnat se på mig och min skjutning utifrån men det är inte all förunnat. Därför är det också bra med att få en uppföljning på ett sådant läger det tror jag många skulle behöva. Någon "nationell" person som kan tala om vad som förväntas av en.

- Finns det något du saknar i din träning som skulle underlätta?

- När det går bra är allt lätt men när man tränat ner sig behövs någon som kan titta till en. Jag har ju en egen idé om hur jag vill skjuta men det är svårt att alltid avgöra om jag faktiskt gör det jag vill och tror att jag gör.

- Vad jobbar du med i din skjutteknik nu?

- Just nu jobbar jag med avdraget, avspänt och mera jobb förbi klickern. Det kommer jag att lägga mycket jobb på under hösten och vintern. Just nu har jag minskat fördraget för att få ett längre och mer bestämt jobb förbi klickern. När jag fått mer fart i arbetet förbi klickern så kommer jag att gå tillbaka till mitt gamla fördrag.

- Hur se din skjutteknik ut (hur vill du skjuta)?

- Jag vill ha ett tajt avdrag och vara avspänd i båg handen med fart förbi klickern, säger Niklas. Det skall kännas lätt och behövligt och att jag kan ta skottet när jag vill. Siktet är inte så noga det hamnar i mitten i alla fall. Det mesta tycker jag sitter i att ha en avspänd båg hand.

- Hur ser en normal träningsvecka ut just nu?

- Jag kan gå ett par 24-målsrundor på vår fältbana och så lite träning på butten jag har hemma. Jag har ingen tävling inplanerad just nu men ser fram emot att få testa det nya avdraget i en tävlingssituation.

- Målsättning?

- Att jag även på tävling skall kunna prestera det jag gör på träning är ett bra mål. Att komma med i fältlandslaget är ett annat, avslutar Niklas Andersson.

FAKTA

Utrustning

Båge: PSE-X-Appeal stock, väldigt fin att skjuta med. Kör med Hoyt 990 XT lemmar på 48#.

Med min ganska korta draglängd får jag ut 45.

Sikte: Sure-Loc sikte.

Pilhylla: Spigarelli magnet.

Pilar: Ute: ACE 620. Inne: X7 : or.

Plunger: Beiter, med stabbar från EP-Archery (svenska)

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

- Då skulle jag vilja ha mera publik, mer publikvänligt.

- Bästa bågskytte minnet?

- Dom bra pilarna man skjuter är det jag först kommer att tänka på. Sedan är jag stolt över att ha kommit med i landslaget förstas men det är de bra pilarna som man är riktigt nöjd med.



Att komma tillbaka

TEXT: & BILD MIKAEL SVAHN



Håkan Törnström.

Nu skall det handla om något de flesta av oss fått känna av. Du kanske sitter i den här stolen nu, och funderar på att lägga av. Hur gör man när det går dåligt och då menar jag inte en tävling utan hela tiden kanske ett under hela året och mönstret är det samma tävling efter tävling. Hur kommer man tillbaka. Här nedan berättar Håkan Törnström, Karlskrona och PARA-landslaget om att övervinna sig själv. Prata med någon, träna grunder jämt och bygg utifrån det som är bra, ja så låter kanske ett bra recept.

- Du var ur form ett bra tag, vad bestod det i?

- Det där med att tappa formen hände inte över en dag utan kom lite efterhand, börjar Håkan och en dag kunde jag inte prestera som jag hade tänkt. - När jag började underprestera på tävling tänkte jag att "det gör väl inte så mycket, det är bara att komma igen nästa gång". Men när det höll i sig tävling efter tävling och faktiskt blev sämre då var det dags att kliva på bromsen. Jag har varit så nära att bryta tävlingar men det ligger inte för mig att göra så, det skulle bli som att fly, säger Håkan. Sedan i vintras har jag känt att det börjat vända.

- Hur har du gjort för att övervinna problemen?

- Jag har haft ett otroligt bra stöd av Gullimar och hade det inte varit för honom så hade jag slutat med bågskytten för länge sedan. - Nu gläds vi åt det lilla, sa han. Vi började fokusera på det som var bra och försökte växa utifrån det istället för att lägga energi på allt som inte funkade. - Kanske är det så man alltid ska göra, ingen är ju perfekt, funderar Håkan. Jag har också haft nytta av tidigare samtal med min mentala rådgivare även om jag inte haft dom träffarna den här gången. Sedan har jag haft ett stort stöd av alla goa vänner som finns i svenskt bågskytte.

- Vad har din träning mest bestått av?

- Jag har jobbat massor på riktigt kort avstånd. Ett annat bra sätt, analogt till detta, är att göra som Mats Inge Smördal berättade en gång. Han tränade då två gånger om dagen där förmiddagen bestod av träning på 50 meter mot en 122 cm tapet och eftermiddagen på samma tapet men nu på 70 meter. Det är en jättebra form av mental träning av att vänja sig vid att skjuta i mitten. Allt det här med att våga släppa taget och göra den skjutning som man lärt sig, våga sikta i mitten, vänja hjärnan vid att skjuta i mitten osv är en färskvare som måste ingå i träningen jämt, menar Håkan. Problem av den här sorten är inget man "frisknar till" ifrån och så funkar det sedan.

- Det här med att jobba och lägga återkommande tid på sina grunder är jätteviktigt, menar Håkan. Jag kan berätta att jag var på en svetskurs en gång och jag tyckte att jag kunde svetsa. Men läraren tyckte visserligen att det såg ok ut, alla kan smälta pinnar, sa han så visst det var väl ok på min nivå. Men nu skall vi lära oss att svetsa på riktigt för att du skall få licens, sa han och fortsatte. - Då måste du träna på grunderna hela tiden.



- Har du fått sänka kraven, hur var det?

- Ja det fick jag. Det är nog så svårt att leva upp till dom krav man själv sätter upp och man skall inte vara så hård mot sig själv. Det har Gullimar påpekat flera gånger, "var glad för det som är". Det är ju också så att internationellt på PARA-arenan har alla på bara några år blivit ofantligt mycket bättre. Idag vinner man på 145 poäng i finalerna. Det kommer nya nationer hela tiden, länder som inte fans på kartan för bra några år sedan. Vi pratar om proffs, sådana som får betalt för att skjuta båge och inte gör något annat! Då gäller det att jobba utifrån det vi är bra på och försöker växa utifrån det.

- Hur gör du för att hålla borta ovälkomna tankar?

- Jag försöker ha en positiv tanke. Det finns en ganska dålig tanke som ofta dyker upp, säkert hos fler än mig och det är "det gäller att inte missa första pilen".

- Men jag försöker se det som en utmaning istället dvs "att se om jag kan träffa tian det första jag gör", en sådan tanke är bättre.

- Är du tillbaka nu då?

- Ha ha NEJ. Jag är inte tillbaka dit jag vill det blir vinterns jobb, jag vet vad som krävs för internationellt bågskytte OM jag inte klarar det såååå. - To be continued...



**ETT NYTT SPEL SOM STÖDGER
ALLA ER SOM GÅR UPP 05.30
PÅ MORGONEN, ÅKER FEMTON
MIL TILL EN REGNIG GRUSPLAN,
TORSKAR MED 0-3, FÅR EN OST-
MACKA FÖR BESVÄRET OCH
GÖR OM SAMMA RESA NÄSTA
HELG IGEN.**

Idrottsalliansen presenterar Klubblo.
Spelet där din klubb alltid vinner,
och där du kan vinna 2,5 miljoner.



KLUBBLO.SE

Tillsammans är vi starkare

YJ - Trofén, 2014

TEXT CENNETH ÅHLUND, GS, SBF

Alla tävlingar t o m 2014-09-08

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	18	176	529	48	BSK Edsbyn	3	8	16
2	Järnvägens BF	15	124	374	49	BSK Iggesund	4	6	15
3	Stockholms BK	10	96	279	49	Jämtlands BK	4	9	15
4	Lindome BK	19	87	252	51	IF Ulvarna	1	6	12
5	Södertälje BF	8	83	222	52	Bollnäs BK	4	6	10
6	Sundsv/Ortv BK	6	76	200	53	Huskvarna BK	3	5	9
7	BK Fiskgjusen	10	55	176	53	Falu BK	4	8	9
8	Uppl/Väsby BF	4	32	110	53	Eskilstuna BS	3	5	9
9	BS Gothia	14	51	108	56	BSK Enviken	3	5	8
10	Stallarholmens BK	3	29	91	57	Kristianstads BK	1	1	7
11	Luleå BS	9	33	84	58	Sävsjö BK	1	2	5
12	Borås BS	2	17	78	58	Nynäshamns BK	5	5	5
13	Åtvidabergs BK	3	18	73	58	Rumskulla GOIF	2	2	5
14	Trelleborgs BK	4	27	71	58	Skövde BK	1	3	5
14	Nora BSK	1	21	71	58	BSK Hudik	3	3	5
16	BK Pantern	2	17	69	58	Stenbro BS	4	4	5
17	Mjölby BF	5	26	68	58	Katrineholms BK	1	3	5
18	Helsingborgs BK	5	26	67	65	Skellefteå BK	1	1	4
18	Rejmyre BSK	2	16	67	65	BSK Kungsbacka	1	1	4
20	Östersunds BK	6	22	60	65	BK Björnen	1	3	4
21	BK Dalpilen	6	24	59	65	Skurups BK	1	2	4
22	Älvenäs BK	6	22	58	65	Lammhults BK	1	1	4
23	Angereds BS	4	24	56	65	Vetlanda BSK	2	4	4
24	BSK Sturarna	12	26	55	65	Linköpings BK	1	2	4
25	Wij BS	6	24	54	65	Skallsjö BG	1	2	4
26	Grimslövs AIF	6	22	53	73	Motala BSK	1	1	3
27	Skogens IF	4	18	52	73	Kungsbacka BS	1	1	3
28	BS Grästorp	4	18	48	73	Nyköpings BK	3	3	3
29	Gävle BK	12	21	45	76	Karlskrona BK	2	2	2
30	Tyresö BS	9	18	37	76	BK Danapilen	1	1	2
31	Arvidsjaur's BS	2	13	36	76	Västerås BK	2	2	2
32	Strängnäs BK	5	14	34	76	BSK Gnarp	1	1	2
33	Finspångs BSK	4	14	33	80	Roslagens BSK	1	1	1
33	Timrå AIF	6	17	33	80	Trollhättans BK	1	1	1
35	IF Karlsvik	2	16	29	80	Uddevalla BK	1	1	1
36	Sätters IF/BK	4	13	27	80	Alingsås BK	1	1	1
36	Ljungby BSK	3	9	27	80	Bodens BKP	1	1	1
36	Umeå BK	2	14	27	80	Kalmar BS	1	1	1
39	Kristinehamns BK	4	12	26	80	Karlshamns BK	1	1	1
39	Tranås BSK	5	12	26	80	Bjärje BS	1	1	1
41	BK Gripen	1	9	25	80	Växjö AIS	1	1	1
41	Kungsängens BK	6	12	25			361	1580	4215
43	Karlstads BK	6	16	23					
43	Västbo BK	6	14	23					
45	BK Fjädem	3	10	18					
46	Huddinge BSK	9	11	17					
46	BK Friskyttarna	2	8	17					



Nytt scoringsystem på WC-finalen

TEXT: & BILD MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



Världscupfinalen i Schweiziska Lausanne testades ett nytt laserbaserat poängsystem. Vidare gav tävlingen seger till Colombia och USA i compoundklassen. I rekurve blev det Aida Roman, Mex och Brady Ellison, USA.

En pressrelease från WC-finalen i Lausanne (SUI) rapporterar WA: pressavdelning att ett nytt elektroniskt poängsystem testats. Systemet som går under det passande namnet ”Falcöga” (fritt översatt) registrerar varje träff i tavlan med hjälp av laser. Potentialen är hög, allt från statistik till realtidsgrafik för arenan och framför TV-rutan.

- Första dagens compoundfinaler där de 8 bästa herrarna och damerna gjorde upp om titlarna bjöd på såväl nya stjärnor som förstärkningar av den samma. Således vinner Sara Lopez, Colombia i en nagelbitande final över Erika Jones, USA. Lopez och Jones är lika efter nio

pilar, Lopez fyllde resten, 147-145. I herrfinalen vinner 20-årige Bridger Deaton. I finalen ”tappar” han tre poäng på 15 pilar och besejrar den franska segerhoppet Pierre-Julien Deloche, 148-144.

- Jag hade varit nöjd med vilken medalj som helst men jag är glad att det blev ett guld! Säger Bridger Deaton. Jag kan fortfarande inte tro att det är sant. Ord kan inte beskriva hur jag känner. Jag ha just blivit Världscupmästare!

- WA presidenten Prof. Dr Ugur Erdener kommenterar:

”Detta är en väldigt spännande tid för bågskytte-sporten och compoundklassen särskilt efter sitt intåg i årets Asian Games. Diciplinen har nu presenterats för den asiatiska publiken och att inspirera en hel generation till att skjuta compound.”

- I rekurveklassen ingöt en 16-årig WC-finalist medaljhopp till Brasilien inför de Olympiska spelen 2016. Marcus Dalmeida levererade en gastkramande final i mötet med den betydligt namnkunnigare Brady Ellison, USA.



Sara Lopez



Bridger Deaton



Brady Ellison



Aida Roman

- Efter en tät match och lika avgjordes allt på shootoff. Marcus skjuter en nia vilket Brady också gör... fast närmare. Brady tar därmed sin tredje Världscuptitel.

- I damklassen såg de länge ut som om Korea inte tänkte skicka någon till Lusanne då de Asiatiska spelen är på ingång. Men man ändrade sig och skickade två skyttar. Förhandstipsen låg också hos den Koreanska stjärnan Jung Dasomi som i kvarten åkte ut mot Tatiana Segina, RUS. I stället blev det en uppgörelse mellan Aida Roman, Mex och Cheng Ming, CHN. Roman slog två kineser i rad för att vinna titeln.



Marcus Dalmeida



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





Hög koncentration i compoundklassen.

I augusti genomfördes Tavel-SM för första gången på Gotland och i BK Vildkaninens regi. Många hade också hörsammat inbjudan (173). Vilket också bidrog till den höga trivselfaktorn. Invigningen bjöd på stor underhållning av en ensam riddare på häst. Här fick vi en lektion i hur man skjuter båge i full galopp och träffar tavlan dessutom. Tävlingen bjöd på en del ”gammal är äldst”, ”Nu tar vi yngre skyttar över” och ”äntligen”.

Skategorin ”yngre skyttar” återfinns vi inte bara Ludvig Bergöö LB som för sitt Fiskjusen tagit SM-guld på JSM inomhus och som nu även vinner här.

I den kategorin träffar vi också på Moa Andersson, Kristianstad som sköt bra i DCE så bra att hon lyckades med konststycket att vinna allt ihop. Som varande förstaårsjunior hade det varit ok med ett kul SM. En bågskytteupplevelse att



Moa Andersson

lägga till alla andra roliga upplevelser som man kan hinna med under sina 16 första levnadsår.

Men Moa hade helt andra funderingar. Ja, egentligen var väl inte första tanken att vinna seniorguld när tävlingen började, men så blev det.

- Det var inte direkt vad jag hade väntat mig när jag kom hit, säger Moa mellan kramar och gratulationer. Men allt kan ju hända.

- I grundskjutningen tyckte jag inte att jag sköt så bra som jag ville, 653 och en femteplats. Men det blev bättre hela tiden. Jag har nog en förmåga att koncentrera mig när det verkligen gäller, funderar Moa. I det läget ledde Isabell Danielsson, Lindome på 663 före Sofie Stålkranz,



Här ses riddaren Anders Larsson på hästen Tristan Crusader.

Huskvarna på 661, Ingrid Olofsson, Sturarna på 658 samt Helene Forsberg, Luleå på 656.

I semifinalen mot Isabell Danielsson såg det bistert ut då Isabell ledde med tre poäng inför sista serien. Då skjuter Mota tre 10: or mot Isabells 7,9,9.

- Moa slår i finalen ett annat ungt stjärnskott nämligen starkt skjutande Sofie Stålkranz, Huskvarna.



Robert Lindgren

- En annan strong insats levererade Karlsviksskytten Robert Lindgren när han segrade i HRE efter lång bortvaro. Lite som förra kategorin faktiskt fast tvärt om (det var fler som passade in på det. - Jag hade nog en förhoppning om

att kunna ta mig till semifinal, berättar Robert. Grunden tyckte jag gick bra och i matchskytten blev det stadigt bättre. Robert berättar att han har annat jobb nu vilket gör det lättare att sköta träningen även framöver.

- I DRE vinner Elin Kättström, Linköping över Christa Bäckman, Karlsvik. Elin har tidigare vunnit 04, 05 och 07 så ordet "äntligen" passar bra in. - Det var kul att skjuta mot Christa, som på den gamla goda tiden tyckte Elin. - Jag har egentligen tränat på som vanligt och så gäller det att ha lite flyt i matchskytten också. Christa som sköt långbåge i vintras tycks inte heller ha tagit skada av bortvaron från rekurveskytten. - De gick mycket bättre än jag hade väntat, säger hon. Jag trodde aldrig att jag skulle komma så här långt. Christa har vunnit Tavel-SM fyra gånger, första gången 1987 och senaste gången 1997, nu blev det ett hedervärt silver.

Vinnare/klass

HRE	Robert Lindgren, Karlsvik
DRE	Elin Kättström, Linköping
HCE	Magnus Carlsson, Trelleborg
DCE	Moa Andersson, Kristiantad
HLBE	Ludvig Bergöö, BSK Fiskgjusen
DLBE	Eva Eriksson, Södertälje
HBE	Kari Karttunen, Nynäshamns BSK
DBE	Margareta Palm, Angereds
HC21HA	wHåkan Törnström, Karlskrona BSK
HR50	Stefan Alveblad, Roslagens BSK
HR60	Claes Göran Colmeus, BSK Gripen
DR50	Renee Modigh, BK Friskyttarna
HC50	Leif Malm, BSK Kil
HC60	Lennart Asklund, Katrineholms BSK
DC50	Ann Johansson, Skogens IF
DC60	Eva Godlund, Järnvägens IF
HLB50	Nils-Erik Hessel, Kristianstad BSK
HLB60	Roland Bexander, BSK Fiskgjusen

LAG

Compound	Trelleborgs BK
Rekurve	Järnvägens IF
Barebow	Nykvarns BSK
Långbåge	BK Fiskgjusen

Hela resultatlistan via www.bagskytte.se

Svenska rekord**72 pil**

HLB16	595	Ludvig Bergöö, Fiskgjusen BK
HR50	644	Mikael Johansson, Skövde BK
DR60	603	Renee Modigh, BK Friskyttarna
HaHC16	582	Mathias Andersson, Nykvarns BK
HC60	676	Göran Bengtsson, Trelleborgs BK
HC60	676	Leif Malm, BK Kil
DC50	638	Ann Johansson, Skogens IF

15 pil

HC50	144	Göran Bengtsson, Trelleborgs BK
HC60	144	Göran Bengtsson, Trelleborgs BK
HaHC16	124	Mathias Andersson, Nykvarns BK
DC50	132	Ann Johansson, Skogens IF





Höstens rekrytering

- hur olika föreningar gör

TEXT MIKAEL SVAHN BILD FREDRIK SVENSSON

Bild från Almedalsveckan.

Under pågående rundringning bland landets 150 föreningar har vi pratat om rekrytering och att ta med Tidskriften Bågskytten i sin verksamhet. Många av de artiklar som publicerats återfinns nu i förbundets utbildningsmateriel. När det gäller rekryteringen beskriver här nedan ett antal ordföranden hur man jobbar med detta.

Gävle BK är det "HÖGRYCK". Gävle är en av dessa föreningar som utan att "behöva" rekrytera aktivt ändå har ett stort tryck på sin verksamhet. - Tidigare har vi haft över hundra personer i kö, det kommer folk hela tiden och det verkar aldrig ta slut, berättar föreningens ordförande Tommy Holmgren. Inomhus har vi ett stort problem då vi endast kan ha 7 skyttar på linjen samtidigt. Privata grupper och företagsskjutningar har vi också hela tiden både ute och inne.

- Vi har gjort en förändring mot tidigare säger Tommy. Det är att vi nu försöker ha fasta ledare och att vi har öppet över hela sommaren. Så

gjorde vi inte tidigare och det tappade vi massor på. För närvarande har vi också tre ledare som håller i ungdomsverksamheten, avslutar Tommy i Gävle BK som nu begåvats med en hel hög med Tjejer.

Karlskrona BSK

Vi startar hösten med ett öppet hus, berättar Göran Karlsson. - Därefter blir det minibågskytteskola tre lördagar i rad där man får testa skjutstilar mm. Avslutar med C- licens prov för att få tillgång till vår ordinarie träning. Att plocka in nybörjare efter hand har vi testat men det funkar inte. Blir gensvaret stort tar vi en ny omgång i vår. Jag har fått en hel del e-post kring detta så intresset verkar bra.

Föreningen har egen utrustning som vi lånar ut och har ingen uthyrning som en del har. Vi hjälper sedan till när skyttarna skaffar sig eget. Vi har öppet även under sportlovet och har ett återkommande samarbete med kommunens skola.



En del företag och grupper kommer också till oss. Företagen betalar en grundavgift på 1000 kr och sedan 100 kr/timme. För privata grupper tar vi 100 kr/timme. På ledarsidan har vi fått Två nya yngre ledare. I verksamheten har vi nio ledare konstant och 4 i reserv i ett schema.

Stockholms BS

För oss är problemet inte att rekrytera utan att stänga dörren, säger Johnny Bengtsson. Vi är inte så aktiva som förr med att rekrytera av just den anledningen. Men vi har en prova-på-verksamhet sedan ett antal år och som vuxit stort. Det som begränsar oss är ledare och utrymme. Inomhus är det fullt med redan vid 15 skyttar. Hallen delar vi med Ulvarna där de har tre vardagkvällar och vi fyra. På helgerna har vi utökat verksamheten till lördag eftermiddag där vi tar emot företag, grupper av olika slag och tar betalt. Detta finansierar klubbens övriga verksamhet. Har vi inga beställningar då tränar övriga medlemmar.

- Föreningen har också en nybörjarutbildning sedan något år tillbaka. Den har två steg. Dels själva nybörjarträningen men sedan kan man ta ytterligare ett steg och då är man ungefär 13 år där vi försöker utveckla skyttarna på en högre nivå. Det är ett begränsat antal som vi kan få plats med. Här tar vi in externa resurser lite då och då tex Per Bengtsson och Leif Jansson.

- Detta var ett axplock av hur man jobbar med den så viktiga rekryteringen. Kanske detta kan ge uppslag till den egna verksamheten, mer kommer.

Paraläger

23-24-25-26 oktober 2014
Svenska Bågskytteförbundets
sportkommitté inbjuder till läger
i Eskilstuna för Paraskyttar.

Krav för att få delta är att skytten klarar kraven för att vara Paraskytt och att skytten även har egen utrustning. Alla är välkomna att delta om dessa krav uppfylls.

Ledare: Gullimar Åkerlund, Fagervik 070-6969651. Kaarina Savilouto, Nykvarn samt några HTU-tränare (inte klara ännu)

Egenavgift: 500:- insättes på PG 194453-7 före läget.

Program

Vi startar lägret, torsdag, med samling på Hotell Munktel kl 18.00 den 23 oktober. Efter samlingen så äter vi och umgås på hotellet under kvällen.

Fredag 24 oktober: tränar vi i Munktelarenan har kvällsteori på hotellet under kvällen.

Lördag den 25 oktober: deltar vi på tävlingen som Eskilstuna BS arrangerar. Efter tävlingen har vi genomgång av det vi gjort så långt. Detta på hotellet.

Söndag den 26 oktober: tränar vi tillsammans och jobbar fram till cirka klockan 14.00 då vi åker hem.

Allt detta för endast 500:-/person. Dock får deltagarna dela (vid samåkning) eller stå för resekostnaderna själva.

Anmälan: till gullimar.akerlund@bågskytte.se Senast den 1 oktober.

Välkomna med Er anmälan,
Förbundskapten Para,
Gullimar Åkerlund



supporter T-SHIRT 2014



Färger i DAMmodell, svensk och engelsk version



Färger i HERRmodell, svensk och engelsk version



Två lager ringspunnan bomull med lycra,
nocktejp, färdkrympt, dubbel söm,
150 g/m²

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

170 kr

Beställ på: www.bagskytte.se eller ring 0709-616422



Mental träning VI

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

BILD: DEAN ALBERGA, WA



Hur håller man fokus.

I denna månads artikel kommer vi att beskriva något om vår "automatiska skjutning", egna tankar, utifrån inkommande störningar som "för mycket information av tränaren", "alla tittar på mig" och "hur kan du göra så där". Dessutom skriver vi några rader om "split vision", det vill säga att hålla koll på flera saker. Hur kan vi lära oss att styra våra tankar i olika situationer? Det är knappast lätt att göra det och samtidigt få alla bitar i tekniken på plats. Det är så när det gäller svåra uppgifter och för oss gäller förstås bågskyttets hemligheter. Vi kan börja med att fråga oss hur det är möjligt att med en pilbåge skjuta med den precision som de flesta av oss kan? Om vi funderar litet på den förmågan kanske vi kan bli mer ödmju-

ka och tacksamma för att det ändå fungerar bra. Ett och annat dåligt skott kommer, de skall knappast få oss upprörda. Då tänker vi "åter till det vi kan" och vi kan lättare hitta tillbaka till den teknik vi vill ha om vi är mer konstruktiva i tankarna. Upprördhet kan göra saken värre.

Tankar och känslan av teknikutförande

Ti gör ett försök att börja från början med förklar-ingar av dessa svåra faktorerers funktioner. För det första är det mycket enklare att ändra på en tanke än att ändra på en känsla. Men just att ändra en tanke kan vara svårt nog. När vi tävlar skall vi knappast tänka på detaljer i tekniken, den fysiologiska delen, den skall i ide-



Usch, alla tittar på mig.

alfallet vara så automatiserad att den sköter sig själv, det känner vi inom oss. Nu särbehandlar vi här tekniken från de mentala processerna. Under träningspassen kan vi vara tvungna att tänka på och arbeta med detaljer. Men när förbättringsarbetet är fullgjort (om det någonsin blir det), måste det få sköta sig självt. Allmänt är såväl idrottare som musiker benägna att tänka alldeles för mycket på detaljer. Allt detta har vi nämnt i tidigare artiklar.

Flow

Om vi efter denna förklaring temporärt lämnar tekniken och förutsätter att vi kan skjuta. De bästa skyttarna har lärt sig att arbeta med mentala triggers och har en bra koncentration, det övergripande (till skillnad från detaljtankar) görs på så vis istället för att kontrollera flera detaljer i vår skjutning. Triggers är EN tanke till exempel på avtryckaren, tryck mot tavlan, in i gult osv

sådant som gör att slutskedet under siktperioden kan utföras på ett bättre sätt.

- Då har vi en större chans att komma in i ett flyt i vår skjutning. Det finns en bok som är skriven på svenska och heter Flow, Mihaly Csikszentmihályi (ISBN 9789127112827). Den handlar om hur man kan komma in i flytet, att man är olika och att vägen mot upplevelsen därmed ser mycket olika ut. Någon vill känna: "Det går som på räls!" en annan tycker att "Det går av sig själv!" en tredje "Allt känns så lätt!". Det gäller att hitta sin egen känsla av flow. Hittar man det, rätta flytet, är det lättare att skjuta med automation.

- Det där som skulle vara så lätt att ändra på, tankarna, hur menar vi då? I psykologisk litteratur beskriver man skillnader mellan tankar och känslor. Anledningen till det är, att känslor är belägna i äldre delar av hjärnan och därmed mer bestående och svårare att påverka. Om vi förutsätter att du lärt dig att lita på den känsla du skall ha vid bra skjutning.



Triggers är bra tankekontroller.

- Är du på väg framåt i din utveckling kan det vara så att du är tvungen att hålla kontroll på flera moment i din skjutning. Men då får du förstås sätta ett lågt resultatmål i tränings- eller tävlingssituationen. Du påminner dig om att du skall öva in något moment, vilket kan ta tid att lyckas sätta på plats. Det är inget fel att så sker i den situationen. Du är ändå på väg i din utveckling. Men det krävs tuffhet att göra sådana utvecklingssteg.

Ha kontroll över dig själv

Det är bra att ha kontroll över mig själv, rutiner, ångestreducerande åtgärder (sådant som man är rädd för), vara på ”min” nivå, vilka förväntningar har jag, har klubben förväntningar, föräldrarna, vänner, media, landet i sin helhet. Efter en sådan uppräknig förstår vi att det blir det en ganska tung ryggsäck att bära för vår elit. För normal-skytten kan några av de uppräknade grupperna vara nog så jobbigt att ta med sig till tävling.

- *Tankar som kan uppkomma inom mig själv:*

- tänka på vad jag skall göra
- tänka på den oro jag känner inför mitt upp-trädande,
- problemet är jag själv,
- mina krav,
- mina felsökningar,
- min önskan att allt skall bli så bra. Sådana tankar kring olika situationer kan uppkomma oönskat och snabbt, kallas *engram*. Om vi nämner situationen när du står för länge i fullt drag kan rådet från *ditt andra jag* säga ”ta ner”. Plötsligt kan man också få varningar om att ”tänk om jag missar!”

Alla dessa situationer kan bearbetas genom att man har en mycket bra koncentration. Koncentrationen är den viktigaste psykologiska faktorn

av alla i prestationsutmaningar, kanske parallellt med självförtroendet. Med tankarna inriktade på exakt det du skall göra är en övergripande kontroll, då finns ingen plats för oväntade och oönskade tankar. Vi vet att det här beskrivs som en enkel uppgift. Det förstår säkert också du som läsare att så är knappast fallet. Men om du börjar redan vid nästa träning med att försöka hitta det du vill att en övergripande tanke skall omfattas av. Det är så här jag skall göra, inget annat! Om vi har sådana tankar finns ingen plats för de oönskade, de kommer aldrig in till ditt medvetande. Vi kan bara *tänka på en sak i taget*, helt klart skall det vara de rätta tankarna. Hur du skall tänka är din sak, dina tankar på hur du vill känna/tänka före, under och i skottet.

Triggers för att få bra tajming

Några exempel: ”jag skall bara dra bakåt”, ”jag skall ligga kvar mot tavlan genom hela skottet”, ”jag skall bara trycka mot tavlan hela tiden”, ”min draghand skall gå efter kinden”.

- Vi har tidigare nämnt triggers som en del i ett system att komma ifrån tvekan, osäkerhet och yttre störningar. Vid en kvalitativ studie av svenska olympiska guldmedaljörer inom flera olika idrotter (Leif Janson 2000 Karlstads Universitet, RF-tidskriften Svensk Idrottsforskning, SOK och Athletic Insight) framkom just dessa faktorer som mycket viktiga. Om vi finner att de allra bästa har en övergripande tanke för att kunna prestera och att helheten kan beskrivas som *tajming*, då allting fungerar tillsammans under mitt utförande då är det något att ta lärdom av. Bra träning och återupprepande av de övergripande tankarna var den medicin som gjorde att alla hade lyckas så bra att man vunnit OS-guld. Kan det vara något att ta efter?



Här har vi någonting att ta fasta på. Vi är individer där huvudmomenten tydligen skall vara desamma. Medan innehållet i våra tankar visar sig vara olika och eget framtagna triggers tillsammans med koncentrationens inriktning.

- Eftersom vi beskrivit den mentala träningen som ett tänkande, kan det vara svårt att låta andra delar, det vi skall göra motoriskt som ett automatiskt utförande. Automatiseringen står alltså utanför den mentala träningen. Mentala Träningen är istället metoden att undvika tankar kring det vi skall utföra, hitta min teknik, hitta min bästa teknik.

Något om hjärnans funktioner

Nu är vi krångliga och berättar litet om funktionerna bakom påståendena ovan. I hjärnan har vi olika centra som *occipitalloben* (synen), *parietalloben* (motoriken) och *frontalloben* (där bl. a planering sker). I alla dessa centra skapas minnen, ja visst har vi minnen i synloben, prova att blunda och upplev en tavla, det kan vi alla. I det motoriska centrat finns minnen av vår teknik. Alla minen är alltså utspridda i hjärnan separerade i specifika områden. Om vi nu vill skjuta gäller det att dessa minnen samlas ihop i den uppgift vi har att utföra. Den samlingen utförs i det *hippocampus*, beläget i det *limbiska systemet*, centralt i hjärnan, där man anser att *jaget* finns. Där finns också *amygdala* en del av limbiska systemet som samlar dåliga minnen t. ex jag misslyckas alltid. Vi kan bestämma över vilka tankar vi vill uppleva. I jaget har vi den chansen, att bestämma precis det vi skall tänka på. Återigen det är svårt men värt att träna på.

- Om vi läser stycket ovan en gång till, kanske vi kan förstå att det är en mycket stor skillnad mellan att utföra en enkel automatisk uppgift jämfört med att utföra något komplicerat, som att skjuta båge. Vi kan ha olika synminnen, vi kan ha olika motoriska känslor genom att vi har krånglig teknik, vi kan ha dåliga erfarenheter. När allt detta uppenbaras förstår vi att det finns risk för krångel som att amygdala knackar på medvetandet och påminner om dåliga minnen.

Har vi fel tankar stör vi kommunikationen i hjärnan, knappast bra.

- Det gäller att vara absolut stenhård inför varje pil vi skall avlossa. Plocka fram de bästa skotten inom oss före skjutningen, konsten att inom oss utan att skjuta uppleva den känsla vi vill ha när vi skjuter. Dessa påminnelser är absolut avgörande för att bra resultat skall uppnås.

- Det är nu du skall ha kontroll över dig själv och tala om hur du skall tänka/känna. Konstan att ta fram bra skott inom dig själv kallas *retrieval*, det att kunna ta fram och uppleva skottet, det bra skottet inom dig själv. Upprepandet av det bra skottet kallas *rebeersal*, en teknik vi också kan använda efter det att vi just skjutit ett bra skott, vi återupplever skottet inom oss. Den repetitionen är mycket nyttig och den förstärker inom oss det bra skottet. Efterhand blir det i normalfallet lättare att hitta tillbaka till det vi skall göra där på skjutlinjen.

Split vision

Några ord om split vision, som betyder att vi skannar över ett större område (t.ex en fotbollsspelare som vill veta var med- och motståndare finns), jämfört med fokus, ett smalt koncentrationsområde (sikt bilden). Split vision kan vi använda oss av vid t. ex skräskjutning i skogen, blåsvädersskjutning och regnväder. Hur mycket blåser det och varifrån kommer vinden. Hur mycket skall jag hålla av eller kanske justera siktet? Detsamma gäller ljusförhållanden, hur är min tavla belyst och skiner solen mot min sträng. Här gäller det att ha upplevt liknande situationer på hemmaplan och veta hur vi skall agera. Hur mycket skall jag hålla av i sidan för vinden, hur mycket högre skall jag sikta om det ösregnar etc.

Några saker att träna på till nästa gång:

- 1) Acceptera din nivå i dag och arbeta/träna utifrån den kunskap du har.
- 2) Kämpa med din utveckling, ingenting kommer flygande till oss.
- 3) Försök lära dig att ha kontroll över dig själv. ●

TÄVLINGS ANNONSER

Vetlanda BSK inbjuder till

Högländspilen 2014

Lördagen den 11 oktober 2014 – kl 10,00

- Tävlingsplats:** TK 77 Tennishall. Vägvisning från alla infarter till Vetlanda
Klasser: Enligt SBF.
Omfattning: FITA 18m. SBF 12m. 2x30 pil.
Tävlingsledare: Anneli Andersson
Avgift: Klasser 21 och äldre 200:- 10-16 klass 130:-. **OBS! Betala klubbvis på BG 679-8896.** Märk talongen Högländspilen 2014
Vid betalning på plats blir avgiften: 250:- / 150:-
Anmälan: hoglandspilen2014@hotmail.com
 Ange taveltyp på anmälan (3 spot eller 10 ringad)
Senast den 5 oktober vill vi ha anmälningarna.
Start: Kl 10,00. Uppvärmning 2x4 min, därefter tävlingsstart.
Servering: Finns i anslutning till hallen.
Övrigt: Begränsat antal deltagare. Först till kvarn gäller!
Upplysning: Lämnas av Anneli Andersson: 073-8270973 (OBS ej anmälan)

OBS! INNE SKOR GÄLLER, TA MED NÅGOT ATT SITTA PÅ!

Vetlanda BSK hälsar alla varmt välkomna!

Kristianstad Bågskytteklubb
inbjuder till C4 träffen 2014

- När:** Lördagen den 18 oktober 2014
Rond: FITA 18 m, SBF 12 m 2 x 30 pilar.
Var: Wä tennishall, vägvisning från E 22 vid avfart mot Wä.
Start: Klockan 10.00, Värming 2 x 4 min
Avgifter: Klass 16-60 160 kr, 10-13 120 kr
Anmälan: Senast den 12 oktober till Roger & Anette Andersson, dvroger@hotmail.com eller via tfn: 044-21 41 48
 Avanmälningar efter 12/10 debiteras.
Servering: Kaffe, smörgåsar, korv, hamburgare, godis mm. Begränsat med antalet stolar.
 Ta gärna med en egen. **OBS!** Inomhusskor ett krav, ingen skytt får beträda tennismattan med utomhus skor.

Välkomna!

Kristianstad Bågskytteklubb

Eskilstuna Bågskyttesällskap
inbjuder till
Munktelträffen

- Tid:** Lördagen 25/10 2014
Start: Kl 10.00 med 2x4 min uppvärmning
Plats: MunktelArenan, Eskilstuna
GPS: N: 59.378028 E: 16.508828
Rond: FITA 18 m/SBF, 12 m 2x30 pilar
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF
Anm. avg: 21-klass och äldre 180 kr
 16-klass 150 kr
 10 och 13-klass 120 kr
Anmälan: Senast tisdagen 21/10 till eskilstuna.bagskytte@telia.com
 Använd blankett som finns på vår hemsida.
Max deltagarantal: 168 skyttar
Upplysningar: Leif Danielsson 070- 581 61 16
Övrigt: Inneskor är obligatoriskt på tävlingsplatsen

VÄGVISNINGSSKYLTAR



www.bagskytte.se

www.bagskytte.se

10x

BÅGSKYTTE BÅGSKYTTE

www.bagskytte.se

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)

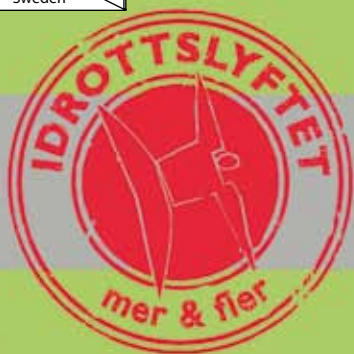
Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

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

Alla priser är exkl frakt.

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

Tidskriften Bågskytten, augusti/september 2014



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

