

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

1-2

Årgång 68

2015

Johnny
Bengtsson
Månadens
Profil



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

DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE



DANAGE 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 **DANAGE** i Danmark, danage@danage.dk,
tel: +45 73 44 02 55

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
Nationellt	Inför inomhus-EM i Slovenien	5.
Profilen	Johnny Bengtsson	6.
Teknik & Träning	Kolhydrater	10.
Teknik & Träning	Trimningsfrågor	12.
Utngdom	Yngre Junior Trofén	15.
Utbildning	En ide om hur vi kan förbättra vår utbildning	18.
Teknik & Träning	Ett ögonblick, Magnus Carlsson	24.
Tävlingsannonser		28.

Solglasögon 130 kr



KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

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

Föreningskansli

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

LANDETS 12 DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

NORRA SVEALANDS BF

Tel: Christina Källin, 070-6770998

NORRBOTTENS BF

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Erik Carlsson, 073-3620503

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Monika Bjerndal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57





Utgivning

10 nummer mellan den 15-20 i varje månad. Ingen utgivning i januari och augusti.

Perioden startar vid betalning. Deadline 25: e i varje månad utom för nummer 7 där deadline är den 20 juni.

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

Tillsvidareprenumeration

Det innebär att alla prenumerationer, gamla som nya fortsätter tills kunden säger upp den samma.

Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Reklamannonser i färg

Pris b/h i mm

Helsida 1000 kr 134x178

Utfallande 1000 kr 171x246

Halvsida 700 kr 134x 97

Utfallande 700 kr 171x119

Kvartssida 500 kr 85,5x116

Åttondel 400 kr 85,5x 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

Annonspis på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minst 8 punkter.

Omslagsbild: Mikael Svahn
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall
bagskytten@bagskytte.se
0709/61 64 22
PG: 37 90 05 - 2

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.

Välj det som passar dig.

Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Olympiskt	Compound	Klassiskt	Långbåge
Instinktivt			

Mike Schloesser, NED

600p/600p!



Byeongyong Min, KOR

597p/600p!





EM, Slovenien

När detta nummer dimper ned i din brevlåda är EM i Slovenien bara några dagar bort. Laget har goda chanser till medalj, även om inga seniorcompoundare är med. Andreas Skalberg i recurve och juniorcompoundlaget får anses ha de största medaljchanserna. Senast det begav sig var 2011 då i Cambrils, Spanien hade vi fyra compoundjuniorer på plats. Jonathan Friberg blev bästa svensk med en individuell niondeplats (kvalar som tvåa på 588). Övriga herrar kvalar topp tio, har högsta kvalresultat (1755) men slutar femma i lagtävlingen.

Det här laget som vi nu skickar till EM i Slovenien har medaljchanser både individuellt och i lag och då i första han för compoundjuniorlaget, berättar sportchef Gullimar Åkerlund. Sedan har vi ju Andreas Skalberg som mycket väl kan ta sig långt. Tyvärr har vi inte några herr seniorer på compoundsidan med den här gången då många inte har kunnat följa med.

- Debutanter?

- Ja vi har ju Sofie Ståhlkrants i laget som gör sitt första internationella uppdrag och det är jättekul att hon är i sådan bra form. Det här mästerskapet kommer att vara en bra grund för hennes utveckling mot Tavel-VM i sommar. Även Zandra Reppe som ligger runt 670p idag kan med lite utveckling vara aktuell för Tavel-VM hon också, menar Gullimar.

Tävlingar på gång i januari/februari, 2015

Strängasläppet, Genrepet 1, Genrepet S/T, Borlängeträffen, Timråpilen, Genrepet S/T, Värmlandsserien, Kvällspilen, Timråkvällsträffen, Kvällstävling, JSM, Smepilen, Marskatten, Extrapilen 2, Söndagsträffen, Genrepet 2, Duveholmspilen, Vibackepilen, Tyresöhelgen,

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2015

JSM-inne	14-15 mars	Bollnäs
SM-Inne	4-5 april	Lidingö
JSM-Ute	10-12 juli	Helsingborg
Tavel-SM	18-19 juli	Borlänge
Fält-SM	1-2 augusti	Avesta
3D-SM	15-16 augusti	Uppsala
Jakt-SM	12-13 september	Angered

Skribenter sökes, inget bindande!

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

Johnny Bengtsson

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Den här månaden skall vi hålla till i huvudstaden, närmare bestämt i Stockholms Bågskjutningsklubb. Här finns nämligen Johnny Bengtsson. Johnny har flyttat runt lite i jobbet och det var också så som han hittade fram till bågskyttet. Flitig ordförande och en bra compound-skytt men framgång först i 60-klassen.

Jobbet var det som ledde Johnny Bengtsson till bågskyttet. I jobbet som besiktningssingenjör för lyftanordningar hamnade familjen i Vaggeryd där sonen fick upp ögonen för bågskyttet först. Johnny följde med och upptäckte även han att detta var kul. Eldsjälen Folke Tropp hjälpte förstås till. Det här var 1980 samma år som Vaggeryds BF bildade en egen förening från att ha varit en sektion i en större förening. Då var det rekurveskytte som gällde och han engagerade sig i styrelsearbetet. Men sedan fick



Det var först i 60-klassen som framgångarna började komma.

jag en bättre tjänst, berättar Johnny och med lite hemlängtan drog flyttlasset tillbaka till Stockholm. Jag funderade lite på vilken förening som skulle passa och fastnade för IF Ulvarna som då var mest aktiva. Det blev ett bra samarbete med Ola Sundgren och vi hjälptes åt mycket med skjutningen. Ola hade börjat lite med compound och i samband med ett SM i Skövde köpte jag min första compound, det var en Flame. I Ulvarna var jag även aktiv som ordförande under ett antal år.

- Runt 2000 gick jag över till Stockholms BS. Jag har alltid försökt utvecklas och haft ett mål framför mig, men det var först sedan jag kom upp i 60-klassen som framgångarna började komma.

- För närvarande är jag ordförande sedan sex år tillbaka, en post som jag tänkt lämna efter årets årsmöte. Stockholms BS



I Kungsängen träffas alla veteraner varje torsdag.

har nästan alltid varit en tavelförening med enbart tavelbana. Av historiska skäl mest men på senare år har vi fått en överenskommelse med Danapilen om att får träna på deras skogsbana mot en viss summa. Annars ligger vår tavelbana på Rytstarstadion med bra kommunikationer. Inomhus är det svårt med en egen hall i Stockholm men här



En egen skjuthall står högt på listan för Johnny som här tränar i Kungsången.

jobbar vi bra med både försvarsmakten och djurgårdsförvaltningen och även om det går lite trögt så ser det inte helt omöjligt ut.

- Stockholms Bågskjutningsklubb är en förening med en lång historia, nordens äldsta bågskytteförening faktiskt. Vi kommer att söka Tavel-SM till 2018 då vil fyller 90 år. Visionen i föreningen är att utveckla och utvecklas. När det gäller rekrytering har vi ett upplägg där vi plockar in nya skyttar i mån av plats. Vi har ledarledda träningar tills man blivit lite mer självgående och då går man in i vår normala verksamhet. När man sedan växt till sig så har vi en mer riktad utbildning (utvecklingsgrupp) till vilken vi inte kan ta in för många, de måste vara lite kvalitét på träningen också, tycker Johnny.

- Tidigare sa jag att vi är en utpräglad tavelskytteförening men i dag har nog skogsskyttet tagit över. Möjligen har ungdomarna tänkt om lite för nu kommer siktena på "för vi vill ju skjuta OS" säger dom och visst de får vägledning efter sin vilja. Föreningen har alltid funnits där och klubbstugan uppfördes redan 1930. Historiens vingslag känns och man blir stolt över att vara en del av

detta, tycker Johnny. Vi har också fått bra fart på Sigrid Johanssons minnestävling och här finns utvecklingspotential.

- Vad är det du gillar med bågskytten?

- Det är väldigt mycket av det sociala så klart, man träffas och skjuter mest på skogstävlingar nästan som

små utflykter faktiskt. Man umgås och bor tillsammans. Att går runt i skogen när det blixtrar och ösregnar som det gjorde uppe i Kil förra året. Trodde aldrig att man kunde bli så blöt, det är sådant som sätter lite krydda på tillvaron.

- Jag försöker att skjuta alla SM, det är min målsättning att klara av klassikern och mig veteligen är jag den enda som har tagit alla klassiker sedan detta infördes, säger Johnny stolt. Kanske att jag lugnar ner mig efter min tredje guldklassiker under 2015. Om jag skall prioritera en rond så blir det fältskyttet, där får man med sig allt. Det är som att ha tavelskytte i skogen och det tycker jag är kul. Annars är det synd att den svenska jakten fallit undan.

- Om du skulle önska dig något, vad som helst?

- Önska mig något? Ja sådant är alltid svårt svarar Johnny men en egen skjuthall står ju högt på den önskelistan.

- Vad har du för ambition?

- Jag brukar få den frågan ibland och tanken finns att man alltid kan blir lite bättre. Men i min ålder blir ambitionen också en



fråga om att kunna vara så aktiv som möjligt så länge som möjligt. När det kommer upp nya skyttar i 60-klassen känns det bra att vi som är lite äldre fortfarande hänger med och kan hålla en bra klass. Jag har inte svårt för motgångar.

- Vad har du för bra sidor?

- Jag vet inte men jag är nog hyfsat diplomatisk och med åren har kanske även humöret blivit annorlunda än när man var ung och ville mer eller andra saker.

- Utvecklas du fortfarande?

- Jag tycker nog det. Periodvis känner jag att vissa saker kunde jag göra bättre men vi hjälps åt så mycket vi kan i föreningen. Ofta gör man ju samma "fel" och man får utgå från den egna grunden. Jag är medlem i tre klubbar förutom Stockholms BS även Vaggeryd och i Kungsängen där vi har våra veteranträffar att se fram emot.

- Vad tycker du om att nu få gå ned en påle i skogen?

-Man får anpassa sig. Gör man förändringar i regelverket kan jag tycka vad jag vill själv men nu är det den nya regeln som gäller. I 3D kan jag tycka att avståndsbedömningen har försvunnit då skillnaden på siktskalan mellan 10-20 meter och 20-30 meter har blivit mindre. Men det höjer å andra sidan kravet på skjutkvalitén. En nackdel med ändring av skjutpåle är att det inte går att bilda lag över åldersklasserna.

- Resultatet av ändring av skjutpåle har blivit att Toppskyttarna i 60-klassen och eliten skjuter nu ungefär samma resultat. Men vi skjuter inte fullt.

- Hur ser dina meriter ut?

- Oj, jag har ingen koll på hur många SM jag har. Senast jag räknade var det 13 guld och 33 på pallen och där har vi ett mål till att vinna ett SM om året, avslutar Johnny Bengtsson.

Utrustning inne

Båge: Inomhus Hoyt Alphaburner, 47 pound. Toxonix
sikte med Scoop: TenZone med 6 gångers för-
 storing.

Pilar: Easton X7 2312 eller Fat Boy 500.

Pilhylla: AAE Cavalier

Release: Tru Ball 360

SBF-Shopen



Varma och smidiga handledsvärmare när det regnar och är kallt.

Pris: 190 kr.



Mix Haxholm

Här fortsätter Mix Haxholm sin artikelserie med ämnet kolhydrater. Detta har vi varit inne på förut men det tål att upprepas. Snabba och långsamma kolhydrater säger oss hur lång tid det tar att omvandla den till energi.

God fortsättning på det nya bågskytte året. I denna artikel tänkte jag skriva om kolhydrater. Läran om **långsamma** och **snabba kolhydrater** handlar om hur snabbt kolhydrater omvandlas till ren energi i formen glukos och togs från början fram från diabetikerhåll. Man pratar om att kost har olika slags GI-värde (glykemiskt index), där ett högt GI-värde (snabba kolhydrater) anses kunna orsaka problem på sikt med allt för snabbt stigande blodsockervärden efter en måltid samt en medföljning av allt för snabb nedgång av blodsockret kort därefter. GI-metoden betyder att man ska välja kost som innehåller kolhydrater med lågt GI.

- Att äta mat med långsamma kolhydrater har visat sig hålla blodsockervärdet på en jämnare och lägre nivå, vilket medför att vi känner oss mätta under längre tid. Ett intag av för mycket snabba kolhydrater vid en måltid kan därför leda till att blodsock-

KOLHYDRATER

TEXT MIX HAXHOLM BILD MIX HAXHOLM & MIKAEL GRIP

ret snabbt rusar i höjden och kan leda till att blodsockernivån därefter sänks för fort genom att hormonet insulin tillföres för att sänka blodsockernivån. Vid obalans sker detta för snabbt med följd att kroppens blodsockerhalt pendlar kraftigt och när den sjunker ner under miniminivå igen så börjar man känna sig trött, okoncentrerad, lättirriterad, småhungerig och sötsugen igen. Detta kan ske bara någon timme efter en måltid med snabba kolhydrater. Vad vi gör då är att försöka stilla vår hunger igen, ofta med någon sötsak och så börjar en ond cirkel där vi kommer konsumera för mycket energi och inte låter kroppen använda den energi som kroppen redan har lagrat.

- I en koncentrationssport som bågskytte är det en fördel att hålla en jämn blodsockernivå under träning och tävling. Givetvis finns det inte en mall för alla, man får testa sig fram och skriv gärna en mat- och mellanmåls dagbok där Ni testar er fram och verkligen känner efter hur er energi känns.

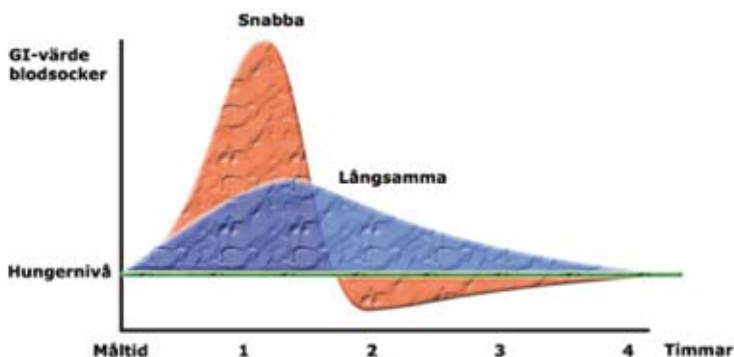
- Exempel på långsamma kolhydrater är gröt, bär, nötter, äpple, osockrad musli, rågbröd och naturell yoghurt. Försök äta en stadig frukost ca 2 tim innan ett pass eller en tävling så Du helst inte behöver äta någor strax innan skjutningen som många skyttar gör. Självt har jag med mig lite snabbare kolhydrater på tävling som banan och ris-kakor beroende på hur min tävlingspuls är. Känner jag mig lite pirrig då vet jag att jag bara klarar av något lättsmält innan exempelvis en final. Behöver jag vakna supertidigt för att komma till en tävling gör jag ibland ett undantag och har med mig bananer.

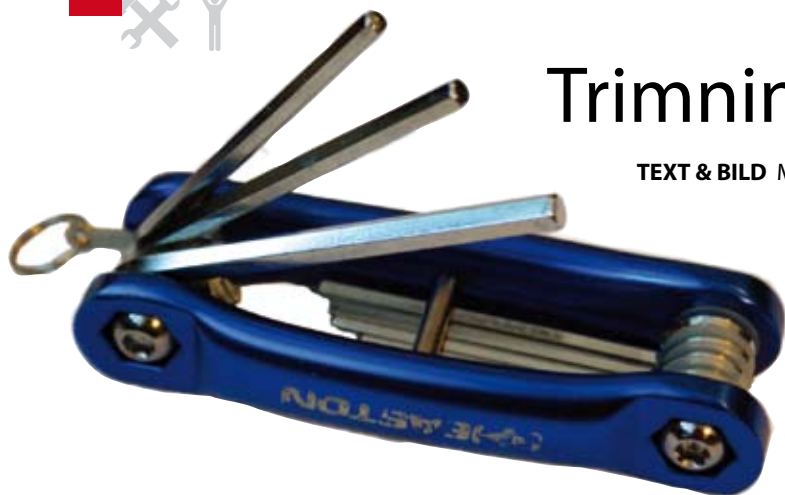


Men när jag vet att blodsockret kommer att sjunka inom en timma så knappar jag också på lite nötter eller tar ett hårdkokt ägg. Det funkar bra med lite tomat en lätt sallad och lite örtsalt över. Allt för att ge min kropp bästa förutsättningen att bibehålla min koncentration, energi och en jämn blodsockernivå. Kombinationen är upp till var och ens egna smaklökar men välj gärna så naturliga råvaror som möjligt. Det mår kroppen bara bra av. Hoppas detta har gett er lite inspiration till att bli mer medvetna om vilka kolhydrater Ni väljer. Nästa vecka åker jag till Marocco 1 vecka för att vara kostföreläsare för ett helt gäng med Maratonlöpare, de behöver mycket kolhydrater! Ser fram emot att få i mig naturlig D-vitamin genom sol och värme. Ett kosttillskott jag tar under mörka månader och som många har brist på. I nästa nummer kommer jag skriva om hälsosamma fetter! Skjut väl och ta hand om Er!

Att tänka på

- Kolhydrater ger oss snabb energi och behövs för att hjärnan ska fungera fullt ut
- Långsamma kolhydrater gör att vi känner oss mätta längre tid efter en måltid. Vilket kan vara bra för att få kontroll övervikten.
- Långsamma kolhydrater med mycket stärkelse och fibrer är att föredra för kroppen då det får blodsockret att stiga långsammare.
- Snabba kolhydrater kan intas i mindre mängd när kroppen behöver snabb energi, exempelvis för att fylla glykogenförrådet efter hård träning, eller under hård träning som varar längre än 1.5 timmar.
- Många äter för lite långsamma kolhydrater till förmån för snabba kolhydrater samt proteiner och fett.
- Mycket snabba kolhydrater ökar risken för fetma, högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar och på sikt kan detta relatera i diabetes typ 2 på grund av att hormonet Insulin får arbeta för hårt. Mycket snabba kolhydrater och socker kan även leda till cancer anser somliga.
- Många livsmedel har extra socker tillsatt i sig för att förhöja smaken vilket innebär ökad risk för obalans med blodsockret. Undvik för mycket söta drycker som läsk, sötd juice mfl. De konstgjorda sockerarterna har även visat sig lura kroppen så att vi snabbare blir hungriga och därmed äter mer energifria sötningsmedel





Trimningsfrågor

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN & LEIF JANSON

Det har till redaktionen inkommit ett antal frågor som här försöker besvaras:

Sförra numret angavs ett rekommenderat intervall för F.O.C till mellan 8-11%. Denna rekommendation var tagen från Archeryreport.com. Vidare säger man där att Tavel & Fält-skyttar inom WA gärna hamnar runt 12% på grund av de långa skjutavstånden. Att laborera med balanspunkten är en trimningsmetod som kan hjälpa dig att träffa bättre. Ett exempel är att ju lägre F.O.C-värdet är desto närmare pilens fysiska mitt kommer pilens balanspunkt att ligga. Då behöver pilen större fenor för att styra upp bättre. Det blir allt svårare att rent skjuttekniskt skjuta en pil lika och med så lite påverkan som möjligt ju svagare bågen är. Jag roade mig med att se hur lång tid det skulle ta att sätta alla tre pilarna i gult på 12 meter i en 40 cm tapet med en glasfiberbåge från sportaffären. Det tog 1,5 timme. Om man nu har en svag båge kan man hjälpa till att hålla pilen på rätt kurs mot tavlan genom att flytta pilens balanspunkt närmare spetsen, dvs ett högt F.O.C-värde för snabbare upprättning.

1. Gäller dessa rekommendationer oavsett hur lång en pil är eller hur stark den båge är som pilen skall skjutas ur, undrar en av våra läsare?

- Svaret på den frågan är ja. Det finns många komponenter som påverkar i trimningen som Draglängd-dragvikt-bågvikt-hur passerar pilen bågen och skjutkvalitet där balanspunkten är en sådan komponent att laborera med. Träffar du bättre med ett högre F.O.C-värde? Testa! Jag har själv 12.96%. Med X23, 2315 och med 50# ur bågen vid draglängden 28,5" är pilen kapad till 30" men då behöver jag ha en spetsvikt på 200 grains för att det skall funka. Detta förhållande påverkar mitt F.O.C.

2. Vad händer med mitt F.O.C-värde om jag ändrar något i ovan?

- Om jag ökar pillängden kryper balanspunkten närmare pilens fysiska mitt. Om jag ökar spetsvikten blir det tvärt om, men förändringen av balanspunkten blir betydligt större genom att förändra spetsvikten mot att förändra pilens längd.

3. Blir en båge snabbare eller känsligare om man minskar antalet kardeler i strängen?



Fenorna gör mest nytta ju längre ut mot nocken dom sitter.

- Detta är en av de metoder som förr i tiden stod till buds för att trimma sin utrustning tillsammans med stränghöjden och an-greppsvinkeln. Bågen blir något snabbare om strängen är tunnare, den blir knappast känsligare om strängen är tjockare. Teoretiskt tar en tjockare sträng längre tid på sig att skicka i väg pilen som då blir känsligare för ditt inflytande och därmed kan en mjukare pil passa bättre. Men den kan påverka dina pilar så att dessa om de ligger på gränsen tippar över åt det mjuka hållet, då du väljer färre kardeler. Att skjuta med en för mjuk pil är alltid svårare/känsligare.

- En bättre fråga vore vad som i sammanhanget händer om stränghöjden ändras.

- Detta är en mycket effektiv metod och kan påverka ett helt spinesteg i valet av pil. Det lättaste är att ställa sig på kort avstånd så att du lättare kan koncentrera dig på en sak i taget. Ställ stränghöjden på det lägsta värdet i det intervall som bågtilverkaren rekommenderat. Öka sedan stränghöjden genom att tvinna den 3-4 varv åt gången. En sträng som från början är tvinnad lite tar längre tid på sig att reagera än den som är tvinnad mer. När bågen känns mjuk att dra och framför

allt är tyst i skottet då kan du vara nöjd. Att öka stränghöjden leder till att mindre energi från bågen överförs till pilen vilket styvar upp pilen. Att minska stränghöjden gör att mer energi överförs till pilen vilket kan göra den lite vek om man ligger på gränsen.

4. Vad händer om man flyttar fram fenorna och påverkas spinen av det?

- Fenorna gör bäst nytta ju längre ut mot nocken dom sätts. Tanken är ju att de skall ha en styrande och stabiliserande funktion och det görs bäst när fenorna sitter så långt bak mot nocken som möjligt.

5. Hur mycket påverkas spinen och pilgången med en tyngre spets?

- Pilgången blir stabilare med en tyngre spets. Till slut behövs en styvare pil. En tyngre spets håller pilen kvar i pilbanan bättre, särskilt om det blåser. Vanskligt att säga hur mycket man kan öka spetsvikten innan pilens dimension behöver ändras då vi har skyttens skjutkvalitet som komponent i den ekvationen.

- Testa själv hur mycket det krävs innan dina pilar blir för mjuka. Det att pilens längd har betydelse liksom pilens egenvikt.



Valet av spetsvikt påverkar en hel del.

- Trimmingsmässigt ger en tung spets en mjukare pil dynamiskt och har inget med pilens styvhet (spine) att göra. 16 grains = ett gram och *kan*, mellan tummen och pekfingeret, motsvara ett pound mjukare pil om bågens styrka ligger kring 40 pound.

6. Kan man justera detta med plungeren?

- Plungertrycket handlar om hur mycket pilen tillåts att böja in mot bågen. Om jag har en pil som jag konstaterat är lite mjuk (papperstest eller barskaft) då behöver fjäderspänningen ökas i plungeren. I Pappers-testet slårnockänden åt vänster och i barskatstestet träffar de ofjädrade pilarna till höger om de fjädrade.

- Man skall ändra plungertrycket mer än ett halvt varv om så är nödvändigt för att få bra gruppering och pilgång. Man kan också justera bågstyrkan. Om du har börjat din trimning med mediumfjädern i plungeren och du tvingas minska fjädertrycket mycket är det bättre att byta till den vekare fjädern och göra om testet. Det är alltid svårt att få en mjukare pil att passa. Bra skjutning klarar en mjukare pil. För den som skjuter med stela fingrar gäller alltid att välja en styvare pil. Plungeren skall ta upp en del av pilens böjning, målet är att pilen skall behållas så rak som möjligt under passagen vid avskjutningen.

7. Vilket spel kan man ha mellannocken och nocklägena?

- Det skall inte finnas något spel mellannocken och nocklägena i fullt drag. Det betyder att det behöver vara ett visst spel initialt men i fullt drag skall det vara tätt utan att klämma om nocken. På compoundbågen som är mycket kortare än en rekurve får strängen en skarp vinkel varför avståndet mellan nocklägena initialt behöver vara större.

**SBF-
Shopen
kommer
till
JSM i
Bollnäs**

**Betalning per kort
eller faktura.**

Vi ses då!

YJ trofén, slutresultat 2014

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	24	209	622	48	BK Fjädern	3	14	23
2	Järnvägens BF	17	189	551	49	Bollnäs BK	4	8	21
3	Stockholms BK	12	121	357	49	BK Friskyttarna	3	11	21
4	Lindome BK	19	113	330	51	BSK Iggesund	5	8	20
5	Sundsv/Ortv BK	7	119	307	52	BSK Enviken	3	9	16
6	Södertälje BF	8	98	262	53	Jämtlands BK	4	9	15
7	BK Fiskgjusen	11	65	195	53	IF Ulvarna	1	7	15
8	Uppl/Väsby BF	4	41	151	55	Skurups BK	1	7	14
9	BS Gothia	15	61	129	56	Katrineholms BK	3	8	13
10	Stallarholmens BK	3	35	115	56	BSK Hudik	6	7	13
11	Ålvenäs BK	8	40	111	56	BS Vaggeryd	4	4	13
12	Åtvidabergs BK	3	28	110	59	Vetlanda BSK	2	6	12
12	Nora BSK	1	30	110	60	Skellefteå BK	1	3	10
14	Borås BS	2	22	103	60	Nynäshamns BK	6	7	10
15	Rejmyre BSK	2	25	102	62	Falu BK	4	8	9
16	Mjölby BF	6	37	97	62	Eskilstuna BS	3	5	9
17	BS Grästorps	5	35	95	64	Stenbro BS	4	5	8
18	Luleå BS	10	37	91	65	Linköpings SK	2	5	7
19	Trelleborgs BK	4	35	90	65	Kristianstads BK	1	1	7
20	BK Pantern	2	21	89	67	Nyköpings BK	4	4	6
21	Angereds BS	4	34	83	68	BSK Kungsbacka	2	2	5
22	BK Dalpilen	8	32	77	68	Skövde BK	1	3	5
22	Skogens IF	4	28	77	68	BK Björnen	1	4	5
24	Helsingborgs BK	5	29	76	68	Rumsquilla GOIF	2	2	5
25	Östersunds BK	6	27	73	68	Sävsjö BK	1	2	5
26	Wij BS	6	29	69	73	Västerås BK	3	3	4
27	Grimslövs AIF	8	29	67	73	Motala BSK	1	2	4
28	BSK Sturarna	13	30	64	73	Lammhults BK	1	1	4
29	Kristinehamns BK	4	28	60	73	Kalmar BS	1	2	4
30	Finspångs BSK	4	21	57	73	Kungsbacka BS	2	2	4
30	IF Karlsvik	4	31	57	73	Skallsjö BG	1	2	4
32	Tyresö BS	9	25	53	79	BK Danapilen	1	1	2
32	Strängnäs BK	7	22	53	79	BSK Gnarp	1	1	2
34	Timrå AIF	6	27	50	79	Karlskrona BK	2	2	2
35	Gävle BK	12	24	49	79	FOMMS	1	1	2
35	Tranås BSK	8	24	49	83	Bjärje BS	1	1	1
37	BK Gripen	2	16	42	83	Trollhättans BK	1	1	1
38	Ljungby BSK	3	12	38	83	Alingsås BK	1	1	1
39	Arvidsjaur BS	2	13	36	83	BK Vildkaninen	1	1	1
39	Sätters IF/BK	5	17	36	83	Karlshamns BK	1	1	1
41	Kungsängens BK	6	15	34	83	Roslagens BSK	1	1	1
42	Karlstads BK	7	20	31	83	Växjö AIS	1	1	1
43	Umeå BK	2	16	30	83	Uddevalla BK	1	1	1
44	Huskvarna BK	5	9	29	83	Bodens BKP	1	1	1
45	Västbo BK	6	17	28					
46	BSK Edsbyn	3	13	27					
47	Huddinge BSK	9	13	25					
							415	2137	5715

BÅGAR&PILAR

- AV BÅGSKYTTAR, FÖR BÅGSKYTTAR SEDAN 1975

I år är det exakt 40 år sedan Björn Bengtson grundade Bågar&Pilar i Stockholm. Mycket har självklart hänt sedan dess men företaget drivs fortfarande av familjen Bengtson, numera genom Ulrika och Christian.

Ni finner oss fortfarande i samma lokaler i Gamla Stan i Stockholm. Där finner du våran klippa Jari Hjerpe som bland annat hjälper till med rådgivning kring materialköp och service av ditt material till riktigt bra priser.

Jari hjälper dig även med en grundinställning samt montering av tillbehören på din nyinköpta pilbåge om så önskas.

Skulle det vara något annat du undrar över har vi dessutom massor av kunskap via vårt Team Bågar&Pilar som gärna står till förfogande kring allt som hör bågskyttet till. Deras kontaktuppgifter finner du på vår hemsida.

Tack för dom senaste 40 åren, vi ser fram emot dom kommande 40 åren!

WWW.BAGAROPILAR.COM

INFO@BAGAROPILAR.COM

BUTIKEN: 08-20 46 20

POSTORDER: 08-21 91 68





UNLEASH YOUR BOW

FROM THE WORLD STAGE TO THE LOCAL CLUB
GET THE EDGE YOU NEED TO TAKE THE TITLE





En idé om hur vi kan förbättra vår utbildning

TEXT LEIF JANSON BILD GONZALO IRIGOYEN



Utbildningen i dag år 2015 är allt viktigare att sätta fokus på. Vi vet att såväl det internationella motståndet har ökat väsentligt under de senaste decennierna. Här kan nämnas materielens utveckling, som på alla nivåer förbättras och förändras, men allt blir knappast bättre. Skjuttekniken den mentala träningen och alla faktorer inom träningsläran som berör bågskytten har också utvecklats. Det gäller att ha kunskap för att kunna bedöma vad som sker med våra skyttars utveckling och vad vi, inom den tidigare starka nationen Sverige kan åstadkomma i internationella mästerskap. Jag tänker speciellt på den som sker på tavelskyttebanan.

Ungdomsträning och steg-2-utbildning parallellt

Östra Svealands BF har under ledning av Lars Liljenstolpe hösten 2014 arrangerat en steg-2 kurs, där deltagarna visat stort intresse att lära mer om vår fina och spännande sport. Kursen arrangerades som studiecirkel med rutinerade tränare ingående i de två studiegrupperna som bildades av geografiska hänsyn. Det att läsa i en studiecirkel är intressant och skapar intresse hos deltagarna att ta reda på mer än det som sägs under kursen. Deltagarna gavs möjligheter att skriva ned frågor och förbereda inför nästa träff och försöka svara på de frågor som kommit in.



En justering behöver knappast ske på en gång. All förändring tar tid.

- De inkommande frågorna diskuterades vid följande sammankomst och vi som kursledare försökte svara på ett bra pedagogiska sätt. Den rutinerade vet att det finns många frågor att ställa och ännu fler svar. Det gäller förstås att komma så nära en bra sanning som möjligt och att den sanningen i en förlängning skall kunna gälla som ett gott råd till de ungdomar som får höra det under sina träningspass.

Stockholms BK i ett intressant test

Den ena studiecirkelgruppen tillhörde Stockholm och alla från Stockholms BK. De hade parallellt med utbildningen deltagit i en ungdomsträning, en s. k. fortsättningsgrupp av klubbens ungdomar, som nu är femton stycken i åldrar kring 15 år. Deltagarna var intresserade av att se och höra hur en bågskyttetränare agerar under träningarna. De blivande tränarna fick en hel del uppgifter att utföra. Det kunde gälla att mäta upp ungdomarnas utrustningar, ändra på inställningar och även bistå med uppföljning av det ungdomarna hade till uppgift att träna på. Alla råd som ungdomarna fick, hade diskuterats med såväl ungdomarna som trän-

arna innan det arbetades med förbättringen. Var det ett råd som den aktive kunde acceptera? Skytten fick prova förändringen och ge feedback. Här kommer en mycket viktig detalj: "Kändes det för dig som att du fått ett bra råd?" Om svaret blev ja, då kör vi! Du behöver knappast lösa din förändring i dag eller i nästa vecka, du kan jobba med förbättringen och känna att varje gång kommer du närmare målet, att integrera förändringen i din tekniska helhet, den personliga skjutcykeln.

- I början gick det trögt med justeringar som borde göras, ungdomarna var ovana vid uppmärksamhet och rationell träning på det vis som nu skett. Jag upplevde att de kände att en förändring måste rättas till på en gång. Det här tror jag är ett stort problem för oss tränare. Försök att få ungdomarna att jobba med förenklingen/justeringen och låt det ta den tid det tar, det kan nämligen ta lång tid. Har skytten gjort på sitt sätt en längre tid, tar det också längre tid att justera. Man kan också tala om att du har svårt att förklara det du vill ha sagt. När man talar med ungdomar kan den verbala instruktionen vara alldeles för omständlig. Försök "sila snacket" visa och förklara på olika sätt om du märker att eleven har svårt att ta till sig det du säger/vill säga. Det är alltid vårt fel, vi tränares, den som skall ta emot diskussionen är ju den som skall utföra tekniken. Ibland får vi backa och ta om instruktionen senare. Vi har att tänka på den klassiska kommunikationsteorin: A säger något B hör något. Där finns många felkällor.

- Vi har en bit kvar att jobba men känner att vi är på rätt spår. Nu när ungdomarna får känslan av att vi skall hjälpa dem istället för att ställa krav har vi hunnit en bra bit.



- Min subjektiva uppfattning är att alla i gruppen har utvecklats helt fantastiskt bra och överraskande för mig, säger Leif Janson.

Vad har hänt med skyttarna?

De har känt att Stockholms BS har satsat på dem och att de plötsligt står i centrum. De har några att prata med och de känner att vi tillsammans, tränare och skyttar, gör allt vi kan för att ni skall kunna utföra bra skjutning. Flera vinster och personliga resultatförbättringar har skett under vintern. Det jag upplever som allra mest positivt är, att ungdomarna har kul och att alla kommer till varje träning.

- Min subjektiva uppfattning är att alla i gruppen har utvecklats helt fantastiskt bra och överraskande för mig. Klubben har gjort ett mycket bra grundarbete. Därmed behöver vi knappast alls syssla med förändringar som kan knäcka vem som helst om de fått dåliga eller ingen instruktion från början.

- Nu kommer helt andra faktorer att ta tag i för ungdomarnas fortsatta utveckling.

- Ungdomsgruppen träffas också och gör andra saker som simning och liknande, vilka alla har betydelse för att få ihop gruppen och att ungdomarna därmed skall känna trygghet när de kommer till tävlingsplatserna. Man kommer som sagt till träningarna och det som lockar är säkert andra delar än bara skjutningen i sig.

Hur går ett träningspass till?

En av tränarna eller ungdomarna leder ett lättare uppvärmningspass om 5 – 10 minuter. Därefter samlar vi gruppen och berättar om dagens träningspass, vad det skall omfattas av. Under den tiden hinner eleverna gå ner något i varv efter uppvärmningen. Korthållsskjutning 5 – 6 meter är en viktig del i



träningen, den finns med i de flesta träningspassen. Efter att man skjutit ett tag där och var och en har försökt memorera och känna in hur de vill känna bra skott, övergår träningen till 12 meter. Nu gäller det att ta med den fina känslan de hade på korthållet. Om det känns osäkert får de som tappar känslan skjuta vid sidan av tavlan och omväxlande på tavlan.

- Vi påminner om bågskyttets grunder som avspänning och grundtekniken och den rytm respektive skytt bör hålla sig till.

- För att minska oönskad uppmärksamhet på de mentala processerna integreras dessa i träningen. Vi tränare håller hela tiden ögonen på skyttar som börjar tveka i sin skjutning och kanske vill slarva iväg skotten. Det är ju som många av oss vet det viktigaste

momentet i vår sport, att direkt hålla emot slavskjutning och ett osäkert agerande.

- Det att jobba parvis och titta på varandras skjutning har varit uppskattat. ”Det har vi aldrig gjort förut!” Man diskuterar hur man skall skjuta och man lär i denna tvåvägskommunikation sådant vi tränare har svårt att nå fram med.

- Alla träningspass avslutar vi med en liten tävling. En tävling som är olika varje gång. Där får tränarna tänka till och förbereda sig inför varje träning. Det är bra om vi har många som kan vinna en sådan liten tävling om ca 15 minuter. Man kan ta med slumpen av just det skälet. Det att skjuta mot spelkort och vända dem för att få se vilken poäng man fått är just slumpskytte.



Vad har hänt med tränarna?

Om man har en grupp tränare som är så intresserade av att veta mer och gör så fina insatser för sina ungdomar, då är det idealiskt för alla. Kursdeltagarna har pluggat på sina uppgifter och kommer ännu mer taggade inför varje träningspass med ungdomarna. Det att kombinera kurs och praktik tror jag är en grundläggande lösning för våra utbildningar. Under träningarna med ungdomslaget, som pågått vid 10 tillfällen, har de flesta tränarna också deltagit. Jag har kört samma program med orienterare i norra Stockholm. De bad mig komma till dem *en gång* och köra mental träning, nu har jag varit hos dem *19 gånger* plus med laget på en tävling. Detta skrivet för att sälja in metoden, det är den som är bra. Diskutera detta i din förening om också ni skulle kunna hänga på ungdomsträning-stegutbildning. Jag hoppas på dig!

- Vid den sista kursdagen hade deltagarna suttit och diskuterat ett bra tag innan jag kom. Då fick jag informationen att man i gruppen hade enats om det som man anser vara det viktigaste momentet i vår träning. Man frågade mig vad jag trodde de kommit fram till. Efter litet av funderande svarade jag: "Avspänningen tror jag ni kommit fram till!" Men där fick jag fel. "*Vi tycker att det viktigaste är att vi har kul!*" Där blev jag satt på pottan, jag låg ett steg efter. "Bra jobbat, nu vet jag att ni är redo att gå ut som tränare!"

- Det internationella bågskytteförbundet startades för 84 år sedan, alltså 1931. Då var Sverige en av de 8 nationerna som grundade Federation Tir de l'Arc, FITA, numera World Archery, WA. En federation som omfattas av 155 medlemsnationer (av totalt ca 205 stater, siffran varierar av olika skäl) och den storleksökningen ger naturligtvis

"I en tuffare internationell konkurrens kan vi med enkla medel och intresserade deltagare komma långt."

en helt annan bredd på den internationella verksamheten. Bågskytten var länge utanför det Olympiska programmet (1924-1972). Ett av kriterierna för att vår sport skulle få återkomma till och vara med i OS var, att vi måste jobba för att bli 100 medlemsnationer. Det var ett tufft jobb under flera decennier. Men det gick och nu är vi där med råge.

- Falun som i vinter skall arrangera VM på skidor skryter om att man kommer att få 60 nationer att delta. Till bågskytte-VM i tavla har vi haft fler än 80 deltagande nationer. Självklart har kraven på skyttarna ökat och att erövra medaljer har blivit mycket svårare, särskilt i tavelskytten.

- Nästa steg kan bli vetenskapliga test för Stockholms ungdomar som varvas med ordinarie program. Intresse för att utveckla träningen och tävlingsförberedelser finns i föreningen. Därmed får gruppdeltagarna chansen att se hur långt de kan gå med hjälp av flera parametrar. Ett program i stil med det vi har satt in på vår juniormästarinna i golf, som nu studerar i USA. Vi tror att alla kan bli bättre och att ingen vet hur långt våra elever kan nå. Framgångarna för dem beror till stor del på oss som vill hjälpa till.



Gör som Stockholms BS Beställ utbildningsmateriel!

Coach Manual 1

Steg 2

Steg 1

Domarhandboken

Arrangera tävling

Coach Manual 2

0709-616422 eller
bagskytten@bagskytte.se



Ett ögonblick, Magnus Carlson

TEXT ANDERS MALM BILD DEAN ALBERGA, WA

Magnus är knappast ett obekant namn i bågskyttesverige. Som en av Sveriges bäst presterande compoundskyttar de senaste 10 åren har Magnus varit ryggraden i det svenska tavellandslaget som tagit medaljer på såväl EM som VM och världscuper.

Magnus kom först i kontakt med bågskyttet 1990 när han tillsammans med en kompis gjorde ett besök vid en lokal jaktbutik för att köpa ett luftgevär. Det blev inget luftgevär den dagen, dock en pilbåge och resten är som man säger historia.

Magnus har en enorm kärlek till sporten och delar gärna osjälviskt med sig av den kunskap och erfarenhet som han samlat på sig under sin karriär.

Säsongen är i full gång, hur känns det hittills?

Denna inomhussäsong har startat riktigt tufft, jag har lyckats bygga in en prestationsångest i min skjutteknik som visat sig vara svår att arbeta bort. Dock ser jag ljuset i tunneln och det börjar kännas stabilt igen.



Magnus syns ofta i rollen som föreläsare och resurs, här vid HTU före jul.

Hur ser dina mål ut för framtiden?

Mitt kortsiktiga mål är SM samt inomhus-EM. Lite mera långsiktigt så är jag inställd på Tavel- VM i Köpenhamn nästa sommar. Det vore coolt att få skjuta ett VM 4 mil hemifrån.

Hur mycket tränar du?

Det varierar beroende på säsong, inomhus skjuter jag 3-4 dagar per vecka, utomhus är det 5-6 dagar per vecka. Räknat i antal pilar så blir det i snitt mellan 90 och 120 pilar per träning så cirka 1800 pilar per månad inomhus och cirka 2200 under utomhus-säsongen.

Fokuserar du på någonting speciellt när du tränar?

Jag skjuter med samma fokus på träningar som jag gör på tävling. Jag skjuter inga pilar utan 100% fokus. Jag försöker pressa mig så hårt det går på träningar för att simulera tävlingssituationer. På träning tränar jag oftast på den detalj i mitt skytte som är svagast just

för tillfället. Konstigt nog brukar det växla mellan 2-3 olika saker som har en tendens att komma tillbaka. Just nu lägger jag mycket tid på att förbättra avslappning/drag.

Vad är din syn på kvalitet vs. kvantitet i träningsdosen?

Jag har följt den ”debatten” under många år och sett utifrån min egen erfarenhet så tycker jag att båda sidor har missat en viktig poäng. Jag förstår verkligen inte tanken på någon form av kvantitets-skytte där min skjutteknik blir lidande för att kroppen inte orkar använda rätt muskler. Hur bygger man känsla på det viset?

- Jag gillar inte heller motsatsen, där man alltså skjuter få pilar per träningspass med hög kvalitet. Vad händer den dag man presterar bra i tex F2F i Holland? Då pratar vi om 180 tävlingspil på en dag. Eller en vanlig tävling med kval och finaler på samma dag. Det skulle inte jag orka om jag sköt 30-40 pil per pass.



- Min modell ligger mitt i mellan. Hög kvalité på samtliga pilar och mycket pil. Vill man nå världseliten finns det inga genvägar. Jag vill ha självförtroendet i att jag vet att jag är fysiskt och mentalt redo att skjuta 180 pressade tävlingspilar eller stå i 40 grader med strålände sol utan ett moln på himlen en hel dag och veta att jag klarar av det. Det gäller att bygga långsamt, inte skjuta mer pil än man klarar av med bra teknik. När jag känner att musklerna eller hjärnan inte riktigt hänger med längre så avslutar jag för att inte träna in en felaktig känsla eller muskelrörelse.



Magnus delar gärna med sig av sina "25 år i branchen".

Hur skulle din optimala träning se ut? Vad står i vägen för att klara det idag?

Om man får drömma så skulle jag vilja gå ner till att arbeta halvtid och träna andra halvan. Då skulle jag hinna med att både konditionsträna, styrketräna och ändå skjuta så mycket jag behöver. Idag försöker man balansera 8-10 timmars arbetsdagar med några timmars träning och samtidigt prioritera familjen, det är svårt och stressigt att få det att gå ihop. Det vore ju helt fantastiskt att få ägna sig åt bågskytte på den nivån och verkligen se vilken potential man har.

Vad anser du är din största styrka och svaghet som bågskytt?

Min största styrka idag är mittpsyke och min erfarenhet. Man lär sig mycket under 25 år.. Jag har alltid kämpat hårt och målmedvetet, jag är envis och ger aldrig upp. Jag ser det faktiskt som en styrka att min utvecklingskurva har varit långsam, det har gett mig tid att följa med mentalt. Jag förbättrar mig sakta och känner mig trygg i den utvecklingen.

Du har haft en lång karriär, vad är det bästa minnet hittills?

Jag har massor med otroligt roliga minnen som jag upplevt genom bågskytten. Ett av de starkaste minnena är helt klart VM-medaljen tillsammans med Calle och Morgan i Nimes förra våren. Det kändes mäktigt att skjuta en VM-brons final inför tv-kameror och publik.

- Ett annat är utomhus-SM i år där jag 2 dagar innan tävlingen funderade på att stanna hemma på grund av en axelskada som gjorde att jag inte kunde dra upp bågen.

- Jag åkte ändå eftersom jag alltid velat up-



pleva Gotland och väl där så kämpade jag mig till en andra plats i kvalet, vann lag-tävlingen tillsammans med Linus och Glenn. Sen tog jag mig med ren vilja till guld-final individuellt där jag vann över Calle Gidensköld i en riktigt jämn match med riktigt bra skytte. Det var en helt otroligt känsla att sätta sig i bilen på väg hem med 2 guld.

Vad har materialet för betydelse för dig?

Svår fråga, jag skulle säga att materialet har en enorm betydelse men samtidigt är helt oviktigt. Jag har förmånen att få skjuta med i stort sett det bästa materialet som finns på marknaden och har nog vant mig vid att min utrustning är väldigt pålitlig. Det är viktigt för mig att kunna lita på materialet. Jag vill lägga min tid på att träna skjutteknik, inte på att trimma material. Jag tävlar ofta och då måste utrustningen vara stabil och tålig. Jag måste känna att det är jag som begår misstagen, inte materialet. Utrustning skall hjälpa till att begränsa utfallet av dessa misstag.

Vad har du för sponsorer idag?

Jag är sponsrad av Hoyt, Carbon Express, Fuse, Beiter, Winners Choice Bowstrings och Bågar&Pilar.

Hur gick du tillväga för att få din första bågskyttesponsor?

Genom kontakter. Detta måste varit år 2000. Archery Research ville ha en skytt i Sverige och de etablerade skyttarna på den tiden var bundna till andra leverantörer. Detta kontrakt föll mer eller mindre i mitt knä eftersom Baldur var deras generalagent i Skandinavien och vi hade en bra kontakt sedan tidigare. Jag sköt med deras bågar i ett par år. I samma veva sköt jag mina första internationella tävlingar och på en World Cup i Polen sköt jag ihop med John Dudley som

då arbetade för Mathews. Han frågade mig varför jag sköt AR och 3 månader senare skrev jag på ett kontrakt för Mathews.

- Några år senare bestämde jag mig för att byta till Hoyt av den enkla anledningen att det (runt 2010) kändes som det endast var Hoyt som utvecklade bågar och satsade på tavelsskytte. Istället för att ta kontakt med Hoyt köpte jag min första båge till fullpris, sköt med den i ett år innan jag pratade med Hoyt och skrev kontrakt med dem.

- Det var samma sak med Carbon Express. Jag lärde känna Dietmar Trillus ute på tävlingar och då var CE igång med att etablera sig och knöt till sig skyttar som de tyckte var bra representanter.

Vad är ditt tips till nya talanger som drömmer om att få sin första sponsor?

Mitt tips är att man skall förstå att sponsring inte är "gratis-prylar" Ju mer man kan bidra, ju mer intressant är man för företagen. Det som sker i Sverige är inte så intressant för många av de större företagen utan de kräver att man är ute och tävlar internationellt. Det gäller även att se till att vara en bra representant för det företag som satsar på dig, att alltid uppföra sig på ett sätt som är förenligt med sponsorns policy.

- Skriv en ansökan som baserar sig mer på vad du som skytt har att erbjuda sponsorn än vad du vill ha. Det kommer alltid att krävas motprestationer och det tycker jag är bra. Har man tur bygger man upp ett långsiktigt samarbete.



TÄVLINGS ANNONSER

Bågskytteklubben Dalpilen

inbjuder till 30 pilar på 12/18m

Lördag 7 mars 2015 Borlängeträffen SANKTIONERAD

Lördag 10 oktober 2015, Dalpilsträffen SANKTIONERAD

Lördag 7 november 2015, Tunaträffen SANKTIONERAD

Söndag 6 december 2015 Gyllehemsträffen SANKTIONERAD

Omgång 1, 12m start, 09:00, prisutdelning direkt efter.

Omgång 2, 18m start ca 11:00, prisutdelning direkt efter.

Start med 2 x 4 min uppvärmning omgång 1 & 2

Klubbens inomhushall, Gyllehemsvägen 35, Borlänge, skyltat från "brandstationsrondellen" (Gyllerondellen) Rv 70 mot Säter, Enköping. Med reservation för ny plats om nya hallen är klar hösten 2015.

Klasser, Enligt SBF regler, motion på valfritt avstånd. *En 122cm motionsrond för de minsta på 6m omgång 1 i mån av plats.*

30 pilar på 18m & 30 pilar på 12m. 7/3 & 7/11 är sanktionerade

50 kr/ omgång

20kr/ omgång för klubbens medlemmar

Gärna i förskott till klubbens PG 231 34-0

Tävlingsledare: PeO Gunnars

Domare: Asti Gretarsson mfl mfl

Servering: Fikabröd, godis, dricka och kaffe

Anmälan: Anmälan senast tisdagen före tävlingen, ange avstånd & ev 3-spot!

till PeO Gunnars peo.gunnars@gmail.com, sms till 070-304 15 01

Info och tavelplacering på hemsidan www1.idrottonline.se/BSKDalpilen-Bagskytte/30pil/

OBS! max 28 skyttar/omgång. Kan bli fler HT15... om ny hall blir klar....

JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till

Lilla Rallarträffen

Lördagen den 28 februari 2015

Plats: Klubbens inomhushall i Tomta. Vägvisning finns på vår hem sida www.jif.nu eller vid anmälan. Om du kommer på E20 tag av avfart 106. Vi kommer att skylta från Riksväg 50. Och från Hallsbergs centrum.

Start: Omgång 1 kl.09.00 med 2x4 min uppvärmning.

Omgång 2 kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning

Rond: SBF:s 12m 60pil

Klasser: Samtliga 10 och 13 klasser.

Avgift: 100kr

Anmälan: Till: Gunnar Persson gunnar@jif.nu
070-5419291

Senast måndagen den 23 februari. Vid för få anmälningar för två omgångar kommer vi att skjuta en omgång klockan 10.00, information om detta kommer att finnas på vår hemsida www.jif.nu. Det finns servering med kaffe, korv, dricka, godis m.m.

OBS begränsat deltagarantal
VÄLKOMNA till HALLSBERG!

Västbo Bågskytta inbjuder till:

3D I VILDA VÄSTERN på

HIGH CHAPARRAL

När: Söndag den 19 april kl. 10.00
Uppvärmning: 08.45-09.45
Var: High Chaparral, Hillerstorp
Klasser: Samtliga enl. SBF
Rond: 1x30 mål 3D, 1-pilsserie
Startavgift: Senior 250 kr, junior och motion 150 kr
Lunch: 80 kr (förbeställes) ---- eller ----
Servering: Enklare servering finns
Boende: Husbilsparkering (utan el) 0 kr
 Hotellrum, 4-bäddar, 1250 kr/rum
 Hotellrum, 2-bäddar m. dusch och toa i korridor, 650 kr/rum
 4-bäddsstuga, 1250 kr/stuga
Anmälan: Senast 5 april till vastbo@gmail.com
 Ange namn, klubb, skjutklass, ev. lunch och boende
Betalning: Plusgiro 92 28 67-7 senast den 5 april
Upplysningar: Tel. 073 991 75 42



Skövde Bågskytteklubb

Inbjuder till

Strängasläppet

Lördagen den 7 Mars 2015

Starttider:

Provpilar kl 09.00 och 13.00

Klasser: Enligt SBF dock minst 3 i varje klass. **Plats:** Skövde Bågskytteklubbs klubbstuga, Claesborg. Vägvisning från väg

49. Anmälningsavgift: Seniorer 150:-, Juniorer 10-16-klass 80:-.

Anmälan till: Mikael Johansson
Tfn. 0500-48 73 78

Eller e-post: tavling@skovdebagskytte.se

Senast Måndagen den 2 Mars.

Upplysningar:

Mikael Johansson 0500-48 73 78

Gymnastiskor obligatoriskt
SERVERING

VÄLKOMNA TILL SKÖVDE BÅGSKYTTEKLUBB

BK Björnen Värnamo inbjuder till 3D tävling

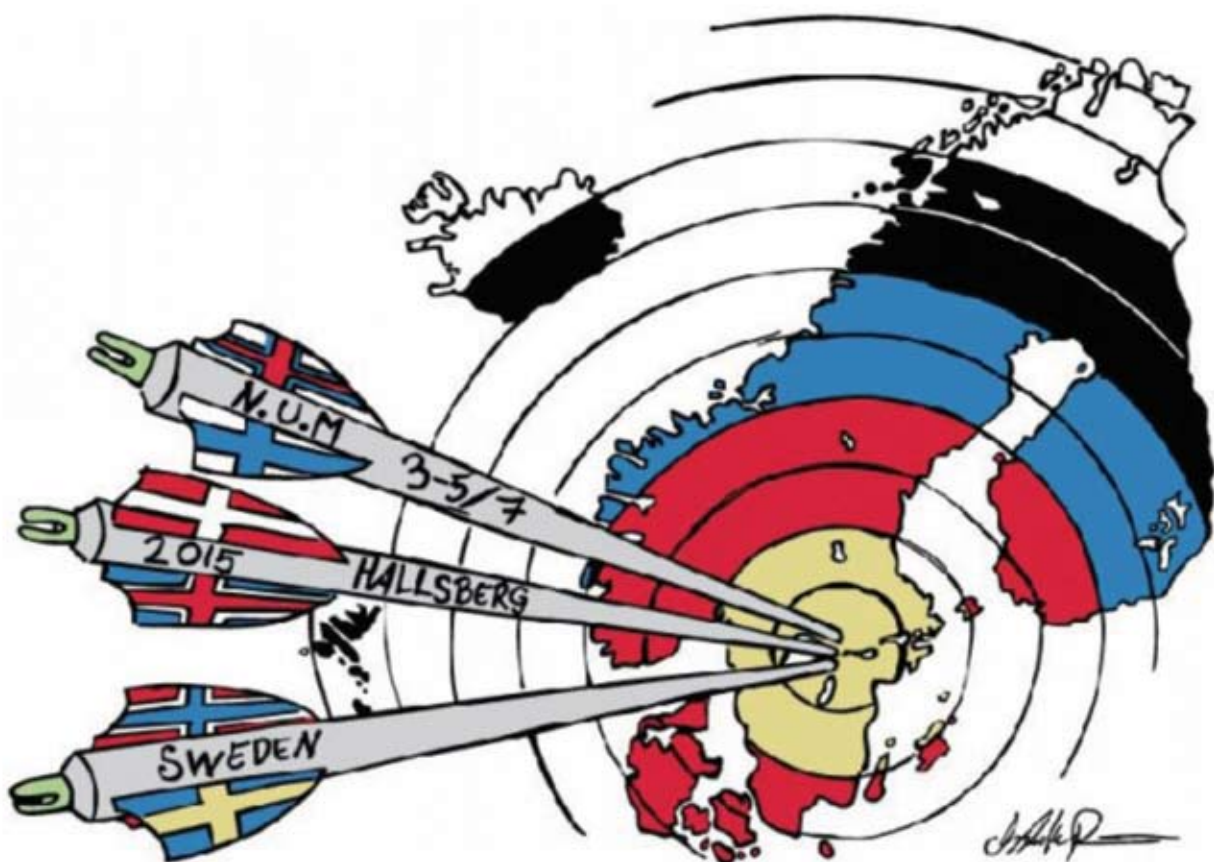
BJÖRNJAKTEN

När: Lördagen den 18 april
Var: Stråtevällen, Kärda 331 95
 Värnamo. 7 km väster Värnamo
 Skyltat från RV 27.
 GPS: N 57° 10.215'; E 13° 55.625'
Start: Klockan 10,00
 inskjutning 9,00-9,45
Klasser: Samtliga enl SBF, ingår i touren
Rond: 1x30 mål 3D, 1-pilsserie
Avgifter: Senior 250:-, Jun och M 150:-
Anmälan: Senast 8 april, gärna klubbvis till:
 anmalan@bkbjornen.se
 Till BG: 615-0197 senast 8 april
 Ange namn, klubb och klass.
 anmalan@bkbjornen.se eller
 info@bkbjornen.se
Info: Tel tävlingsplatsen: 070-5483822
Servering: Sedvanlig bågskytte-servering
 Gulaschsoppa, varmkorv, mackor,
 m.m.

VÄLKOMNA !

MISSA INTE!

ÅRETS UNGDOMSHÄNDELSE!



N U M - 3-5 JULI 2015 - HALLSBERG – SVERIGE

ETT SKJUTLAG - EN SKJUTOMGÅNG - 100 TAVLOR

Löpande information kommer på www.jif.nu

Järnvägens Bågskytteförening hälsar er varmt välkomna!

PRO ARCHERY

Båge:

- 1st Sebastien Flute Axiom Plus Stock
(Svart, blå, röd, himmelsblå, silver, vit)
- 1par Sebastien Flute Axiom Plus Lemmar
(64-68" - 16-42lbs)
- 1st Bågsträng
- 1st Sebastien Flute Plunger
- 1st Sebastien Flute Pilhylla
- 1st Booster Bågreg
(flera färgkombinationer)
- 1st Saunders Bågstränagre

För skytten:

- 1st EXE Cordovan alt. EXE Evolution Tab
- 1st Gompy Armskydd
- 1st Stringflex Pilutdragare

Pilar:

- 6st SkyArt Flame
(1416-2216)
- 6st SkyArt SS point
- 8st SkyArt G-Nock
- 21st Arizona EP fenor
(59/72mm, flertalet färger)
- 1st Saunders NVP Lim
- 1st Easton Spetslim

Tillbehör:

- 1st SF Premium Koger
(Blå, Röd, Svart)
- 1st Legend Streamline Recurvryggsäck
(Blå, Röd, Silver, Svart, Lila)
- 1st Cartel Bågställ RX-103
- 1st Cartel Strängvinkel 608
(Svart, Silver, Blå)
- 1st Bohning Textite Wax

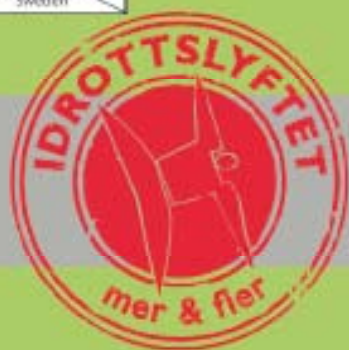
3 195:-

För beställning ring oss på 0770 - 22 11 11 eller skicka ett e-mail till kontakt@proarchery.se

Ange paketkod: 15-1

www.proarchery.se





idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2015

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 lbs)

- 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

