

| | | |
|------------------|-------------------------------------|-----|
| Redaktionellt | Bågskytte för alla. | 4. |
| Rdaktionellt | Ledaren | 5. |
| Redktionellt | Minnesord, Ola Sundgren | 6. |
| Förbund | Elitdialogen | 7. |
| Profilen | Emma Sigurd, Järnvägens IF | 9. |
| Teknik & Träning | The Fiskgjusen Shooting Clinic 2015 | 12. |
| Utngdom | Yngre Junior Trofén | 15. |
| Teknik & Träning | Trimningsfrågor | 12. |
| Teknik & Träning | Jonas Anderssons rekurvesatsning | 18. |
| Ungdom | NUM, årets ungdomstävling | 19. |
| Teknik & Träning | Klickern från början | 21. |
| Nationellt | Stor veteranträff | 25. |
| Förbund | Syns man så finns man! | 26. |
| Teknik&Träning | Mot Marathon i Grekland | 27. |
| Tävlingsannonser | | 29. |

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: 0708-103 133
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: Thorbjörn Tomtlund, 072-5231044

NORRBOTTENS BF

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Erik Carlsson, 073-3620503

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Monika Bjerndal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57





Utgivning

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

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

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

Tillsvidareprenumeration

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

Kunden påminns tre gånger samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, (GER)

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg

| | 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 |

Annonspris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter. De annonser som då inte får plats i beställt utrymme måste skrivas om eller beställas till ett större utrymme.

Omslagsbild:
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 |
| Rekurve | Compound | Barebow | Långbåge |
| Instinctiv | | | |





Ledaren

Inomhussäsongen lider mot sitt slut och sportloven har passerat. I år öppnade vi faktiskt dörrarna för lite prova-på verksamhet under två kvällar. Detta visade sig vara ett rent lyckokast, så enkelt som om det redan fanns en kö utanför dörren. Människor bara välde in. I alla åldrar. Även föräldrarna ville prova. Utvecklingen av våra skyttar har hög prioritet inte bara i vår förening. BK Fiskgjusen bjöd in Håkan Törnström och - Upplägget var ett tvådagars träningsläger med inriktning på teknikträning och egen utveckling för avancerade skyttar, berättar man om på sidan 12. Emma Sigurd, Järnvägens BK DR16 profileras på sidan 9 medan Gullimar Åkerlund berättar om den årliga Elitdialogen med RF och SISU. Det är den som ytterst handlar om pengar för utvecklingen av våra landslag.

Nordiska Ungdoms Mästerskapen går av stapeln senare i år och om detta kan du läsa på sidan 19. Intressant om klickern finns att läsa om på sidan 21, men vem uppfann den? Cenneth Åhlund funderar kring devisen "Syns man så finns man" intill två svenska VM-aspiranters förberedelser i tävlingsannonserna på sidan 26.

Tyvärr har en av våra bågskyttar gått ur tiden Ola Sundgren, Stockholms BSK blev 85 år.

Nästa nummer blir ett jubiléumsnummer då förbundet fyller 75 år i år.

Då tittar vi till Ludvig Flink i Luleå och Mix kommer med en "Fett guide" för att inte tala den lilla nostalgitripp ni då kommer att bjudas på.

Red. Mikael Svahn

Tävlingar på gång i april, 2015

Kvällspilen, Kvällstävling i Lindome, Senior-SM, Bosötavlan, Bosön 3D, Bosöfälten, Snapphanejakten, Björnjakten, Västbo 3D, Rejmyre 3D, Älgjakten.

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



† Ola har lämnat oss med saknad

Ola Sundgren lämnade oss med stor saknad fredagen den 27 februari 2015. Ola skulle ha fyllt 86 år den 24 mars, han kom till Sverige från Ingå i Finland.

Ola började med bågskytte 1964 i Silverpilarna i Sundbyberg och blev mycket framgångsrik som Instinktivskytt som det hette på den tiden. Vidare har han varit medlem i Danapilen. 1971-72 var han med och startade Salems Bågskytteklubb som hade en bana vid Bornsjön. Han hade hand om banan och träningen av alla juniorer där Anders Gejer var en av juniorerna som började sin bågskyttebana med Ola som instruktör. 1982 var det dags att börja i Ulvarna där han sköt Fristil och övergick sedan till Compound.

Ola var också med i en klubb som hette S:t Erik, som var ansluten till IFAA, ett konkurrerande bågskytteförbund. Tillsammans med klubbkamraten Eva Tessem var han i England och sköt EFAC 1983 o WFAC 1984 i Ljungby. 2005 gick Ola över till Stockholms Bågskjutningsklubb här blev han invald som hedersmedlem.

Ola tillsammans med några övriga 60-plusare blev en grupp som började med regelbundna träffar för ca 6 år sedan i Kungsängen, och som sedan har utvecklat sig till en grupp 60-klassare som vuxit till ca 20 personer som träffas regelbundet. Ola var också en väldigt god vän till många i gruppen och vi saknar honom. Nu får veteranerna hålla det roliga vi haft med Ola genom åren i minnet.

Ola har många segrar med massor av SM medaljer i både 50 och 60 klassen. Ola var given i Stadsmatcherna mellan Stockholm-Helsingfors de fanns som ett trevligt inslag innan Stockholms Bågskytteförbund gick upp i Östra Svealand. Ola var även en mycket duktig motorrenoverare där han efterfrågades för att hjälpa till med att slipa vevaxlar o kolvar, motorblock m.m. även efter att han gick i pension.

Vi och många med oss i Bågskyttesverige har mycket att tacka Ola för och den kunskap han delade med sig av. Han lämnar ett stort tomrum efter sig vi skall alla minnas Ola som den bästa kompis och vän han var.

Några tänkvärda ord från Ola:

- Ha roligt
- Skaffa ett mål att hålla dig till
- Träna teknik och låt den fungera
- Jaga inte poäng förrän tekniken fungerar.

IF Ulvarna

Stockholms Bågskjutningsklubb

Eva Tessem / Johnny Bengtsson



Marcus Lindberg, Järnvägen.

Varje år träffar alla idrottsförbund RF och SISU för att diskutera sin elitverksamhet och de ekonomiska bidrag som är inblandade. Dialogen är ett led i arbetet med att utveckla svensk idrott. Nyligen var det Svenska Bågskytteförbundets tur. Gullimar förklarar hur det går till och vad man tar upp.

- Hur går sådant till?

- Representanter från SBF träffar RF och Sisu (idrottens egen idrottsutbildare), börjar Sportchef Gullimar Åkerlund.

- Varför gör man det?

- Det gör man för att RF och Sisu skall få en uppfattning om hur de olika förbunden jobbar. Alla svenska förbund träffar RF under våren.

Elitdialog med RF & SISU

TEXT: GULLIMAR ÅKERLUND

BILD: DEAN ALBERGA WA

- Vilka planer har vi för VM: året 2015?

- Bågskytteförbundets ambition är att göra detta jubileumsår till ett av de bästa sportliga på länge. Det betyder bland annat:

- Ett bra inomhus-EM,
- Bra förberedelse och genomförande av VM utomhus i Danmark
- Fina framgångar på JVM
- Kvalificering till Paralympics genom ett bra Para-VM
- Fina framgångar med det bästa 3D-VM vi deltagit på
- Fortsatt ”medaljregn” på det avslutande Fält-EM:et.

- Vad måste vi enligt SISU göra bättre i vårt förbund?

- Vi måste bli mycket bättre på att använda Sisu. Att rapportera alla sammankomster vi genomför i distrikt och klubbar. Använda också den experthjälp vi kan få via Sisu. Alltid när vi planerar, tag kontakt med Sisu och se om de kan bidra med något. - Detta är mycket eftersatt i SBF och kan förbättras med många 100%... menar Gullimar.



“Vi måste bli mycket bättre på att använda Sisu.”

- SBF får bidrag för sin elitverksamhet från RF men också riktade pengar från SOK.

- Hur ser detta ut?

- RF-bidragets storlek är 500 000:- medan bidraget från SOK ligger på 60 000:-. Elitbidraget används till Mästerskapstävlingar och läger. Under 2014 användes pengarna till det årets mästerskap. Totalt arrangerade vi även sju läger.

- Kontakter med Riksidrottsförbundets fysansvarige och mentala tränare finns med i detta bidrag. Bland annat användes pengarna vid tränarkonferensen i Eskilstuna men även vid flera läger.

- Under 2015, som är ett år med många mästerskap där VM i Köpenhamn är det största kommer elitbidraget att läggas för att täcka dessa kostnader. Vi kommer även att förbereda oss med läger inför mästerskapen i mån av pengar till detta. Även SBF avsätter pengar i sin budget till Elitverksamheten.

- Bidraget från SOK (Sveriges Olympiska Kommitté) är styrt av SOK och används

till de skyttar som finns i Utmanargrupp. Detta för att de skall kunna träffa tränare och varandra i utvecklingsyfte bland annat. I utmanargruppen har vi

Ludvig Flink och Erika Jangnäs.

Kommentar

- Är det bra diskussioner?

- Liselott Ohlsson är väl insatt i vår verksamhet sedan många år och försöker att hjälpa oss så gott hon kan.

- Man skall dock veta att RF:s pengapåse minskar i storlek även den. Alla förbund vill ha mer än tidigare år...

- Förstår RF de behov vi har och inser man svårigheten i vår sport att konkurrera med topp 8 på ett OS?

- Det tror jag absolut. Liselott är väldigt påläst.

- Är du nöjd med dialogen?

- Vi fick en bra inblick i vad vi måste göra som förbund i stort. Hur vi måste agera nu när vi växer. Så i stort är jag nöjd...●



Emma Sigurd

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Järnvägens BK i Hallsberg har under flera år begåvat svenskt bågskytte med en hel hög ungdomar i varierande ålder. Den här månaden skall vi prata lite med Emma Sigurd som gör sitt sista år som junior.

Emma berättar att hon är en glad och positiv tjej som gärna försöker sprida detta både på träning och tävling. Hon bor i Kumla tillsammans med pojkvännen Daniel och jobbar på OKQ8. Men snart blir det flytt till Norrköping där jag fått jobb på samma företag, berättar Emma. Det är alltid ett litet pussel att få ihop jobb, träning och allt annat.

- Vid JSM inomhus i Strängnäs förra året tog Emma guldmedaljen i DR16 och nu har hon som mål att försöka göra om

”Just nu handlar det mest om att höja min förmåga att hålla samma standard en längre tid med bibehållen kvalitet.”

den bedriften. Det är mitt sista år som junior och då bestämde jag mig för att målet skall vara att ta guld både inomhus och utomhus på tavla. Jag gillar tavla och 3D bäst så det blir den typen av tävlingar

jag kommer att åka på under året. De övriga disciplinerna har än så länge inte tilltalat mig lika mycket, säger Emma.

- Hur länge har du skjutit båge och vad är det som lockar?

- Jag började skjuta båge i augusti 2011. Sedan tycker jag att bågskytte är en kul och social sport och man träffar massor av trevliga människor. Även om det är ett Svenskt mästerskap så kan man prata med varandra utan att bli konkurrenter på ett dåligt sätt, tycker Emma.

- Nu är du med i Svealandsgruppen, hur länge har du varit det och hur ser din utveckling ut?

- Jag har inte varit med så länge, berättar Emma. Men jag har varit med på ett läger i Linköping och det jag tyckte var bra där var Per Bengtssons trimningskurs. Det lärde jag mig mycket på och man får en helt annan säkerhet kring sin materiel. Utvecklingsmässigt är det nog på den punkten som jag blivit bättre. Annars tycker jag att min prestationsnivå blivit klart bättre mellan förra inomhussäsongen och den vi är inne i nu. Jag har blivit stabilare och har 550 som personbästa inomhus. Tanken är att jag under året skall slå det svenska rekordet på 30 pilar inomhus som jag är ganska säker på är 285.

- Vem tränar dig?

- Min Pojkvän Daniel Byhlin och Anders Fredriksson får jag mycket hjälp av. Just nu handlar det mest om att höja min förmåga att hålla samma standard en längre tid med bibehållen kvalitet. Emma berättar att hennes form är bra, en hyfsat god grundform. Men just det där att verkligen orka hålla ihop sin skjutning över längre tid känns viktigt.

- Hur mycket tränar du?

- Mitt mål är att komma iväg till träningen tre gånger i veckan. Ibland blir det mer men jobbet styr en del här. På planeringslistan står det styrketräning högst upp som något jag tänkt sätta igång med under året.

- Säg en stark sida hos dig som bågskytt?

- Jag är ganska bra på att fokusera på det jag gör just nu, tycker Emma. På tävling försöker jag att prata med andra och så får jag skärpa till mig den tid jag står på linjen.

- Har du någon bågskytte dröm?

- Hm. Det är klart att jag drömmer om OS eller världscupserien, funderar Emma

FAKTA

- **Bor:** Kumla. Men flyttar till Norrköping snart och byter jobb till samma företag där.
- **Familj:** Jag och min pojkvän och så får vi egen lägenhet snart. Sedan har jag mamma och pappa och två bröder.
- **Båge:** Hoyt GPX. **Lemmar:** SF elite plus, nästan 30# vid 26" draglängd. **SF-sikte:** Ultimate Pro, **Plunger:** Spigarelli. **Pilar:** Easton Eclipse 1714. **Tab:** Fivics.
- **Personbästa inomhus:** 550 hoppas på att slå svenska rekordet på 30 pil som är 285.
- **Meriter:** Mina meriter inom sporten under 2013 är två stycken lagguld. Under 2014 tog jag ett individuellt guld och två individuella brons. Sedan blev det även ett lagguld men även ett lagbrons. Alla dessa är tagna under JSM.

och att få med mig en medalj i lag eller individuellt vore inte fel. En lagmedalj där jag kan dela glädjen med mina lagkamrater vore riktigt kul, avslutar Emma Sigurd.

SBF-Shopen

bagskytten@bagskytte.se/0709-616422

Perfekt träningsmössa!

Tunn modell i funktionsmaterial med 4 sömmar på toppen.

- One size • Material: 100% polyester

160:-

Finns i lager!



VI SES PÅ JSM I BOLLNÄS!

170:-



140:-



Grå med rosa piping
Beady i rosa och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek



Skarliv med vitt piping
Beady i gul och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek

130:-



Natur med mörk piping
Beady i turkos och vitt
Finns i vuxen- och barnstorlek



The Fiskgjusen shooting clinic 2015

TEXT ROLAND BEXANDER BILD: ROLAND BEXANDER OCH BENNY STRÖMBERG



The Fiskgjusen Shooting Clinic 2015 gick av stapeln i mitten av februari. Vi hade lyckats få hit synnerligen välmeriterade landslagsmannen Håkan Törnström ifrån Karlskrona BK. Upplägget var ett tvådagars träningsläger med inriktning på teknikträning och egen utveckling för avancerade skyttar.

Håkan berättade om sina erfarenheter. Om träning inför och deltagande i internationella mästerskap. Därefter visade Peter Bergkvist en serie specialrörelser för ryggen. Rätt utförda drog det mycket i ryggen.

Varje dag inleddes dessutom med uppvärmning och gymnastik bl.a. med inriktning på att stärka ryggraden.



Chrippa Bäckvall ser intresserat på när Thomas Gustavsson får instruktioner.



I "boxen" vi ställt upp hade vi individuell teknikgenomgång och även videofilmning med appen Coach's Eye. Man kunde tex på video i slow motion se exakt när fingerspetsen vitnade, det vill säga när trycket på releasens avtryckare stegrades. Omöjligt att se i realtid.

- Teknikträningen genomfördes så att under tiden en skytt i taget sköt i boxen så sköt de andra deltagarna i fler skjutlag tre pilar mot skjutväggen som inte hade några tavlor uppsatta.

- Fokus enbart på tekniska detaljer och inte på att träffa något speciellt alltså. Uppenbarligen väldigt svårt får en bågskytt att släppa tanken på att inte träffa. Medvetet eller ej. Det blev stundtals misstänkt bra träffbilder. De flesta sköt nog i alla fall antingen mot första pilen eller mot något hål/märke i butten. Första två timmarna ägnades åt ryggradet.



Spegelsalen med sin ena långsida spegelklädd. Boxen till vänster och skjutväggen till höger.

- Senare pass kom att ägnas åt släpp och ett annat åt trycket i bågarmen. Instrukörer var Peter Bergkvist, Max och Jan Liljegen.

- Vad är "butt" och varifrån kommer det ordet? Inte allom känt. Till svenskan kommer det ifrån engelskan men där känner vi



Håkan instruerar Carl Strömberg som fick nyttiga tips. Bag in Box, nej Båge i Butt-Box.

ordet med samma uttal fast då i betydelsen "men" (but) eller "rumpa" (butt). Men bågskyttarnas butt som ju betyder måltavla kommer till engelskan som ett låneord ifrån franskan. Ordet betyder egentligen poäng. Jämför franskans "gardien de but" som betyder målvakt.

- Fiskgjusen har tre stora rullbuttar. Dessa ordnades som en egen skjutbox där en skytt i taget kunde ostört skjuta sina pilar. Håkan filmade med appen Coach's Eye. Den finns för både Ajfån och Starwars-robotar. Vill man slippa reklam samt få utökad funktionalitet så finns flera betalversioner. Appen är prisvärd både i gratis- (skam vore väl annars) och betalversion.

- Vill framföra åsikten att rullbuttar borde vara ett obligatorium i varje bågskytteklubb. Oombärligt för skogsskytte, dvs för träning redan inomhus på varierat avstånd som tex 5, 9 och 14 m. Givetvis ger det möjlighet att träna teknik på korthåll samtidigt som andra kan på samma skjutlinje öva på hallens längsta avstånd. Och om man har flera så man kan bygga en box där man kan träna säkert och ostört med sin tränare oberoende av att övriga skyttar markerar. Rullbuttar åt båg-folket!



Sten Mellberg i boxen. Bo Lindberg till höger väntar på sin tur.

Håkan gav alla skyttar personlig feedback och tips om förbättringsmöjligheter med den egna tekniken. Han lyckades på ett personligt och positivt sätt visa och få skyttarna att inse både vad de gjorde och vad de borde. Detta moment var storligen uppskattat av varje skytt.



Att filma skyttar är ett bra hjälpmedel och numera både enkelt och billigt när smartphones har blivit så vanliga.

- Andra teknikträningsspass för gruppen var inriktade på släpp och ett annat på tryck i bågarmen.

- Andra ting som gick igenom var kost och dryck. Tom en mindre vätskebrist har stor påverkan på förmågan i precisionsidrotter som bågskytte.

- Vård av utrustning ingår givetvis också i ett lyckat recept på framgång. Varje skytt



Peter Bergkvist tipsar om vätskeersättning typ Resorb.

skall givetvis ha sina båg- och pildata uppmätta och uppskrivna. Hur skall man annars snabbt och säkert kunna trimma in ny eller utbytt utrustningen? Märka pilar och föra statistik på dem är viktigt även för icke träpilskyttar. Inte säkert alla går så exakt lika som man annars kan frestas att tro.

- Till sist blev det lagtävling. Paja ballonger på tid är larvigt roligt oavsett skyttens ålder.

Söndag eftermiddag avslutades med olika test av skyttarnas skicklighet i diverse udda tävlingar mot lite ovanliga mål. Och inte minst med ett antal upptaggade bågskyttar som bara längtade till måndagkväll då det äntligen var bågskytteträning igen.

Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2015-02-26

| Pl | Klubb | Skyttar | Starter | Poäng | | | | |
|----|-------------------|---------|---------|-------|---------------------|------------|------------|------------|
| 1 | Nykvarns BK | 13 | 30 | 59 | 38 Umeå BK | 3 | 4 | 9 |
| 2 | Sundsv/Ortv BK | 6 | 23 | 58 | 38 Bodens BKP | 1 | 5 | 9 |
| 3 | Stockholms BK | 7 | 22 | 56 | 38 Västerås BK | 9 | 9 | 9 |
| 4 | BSK Sturarna | 13 | 19 | 38 | 41 Sävsjö BK | 2 | 2 | 8 |
| 5 | IF Karlsvik | 13 | 23 | 37 | 42 BS Gothia | 6 | 6 | 7 |
| 6 | Tranås BSK | 7 | 15 | 36 | 42 Skellefteå BK | 2 | 5 | 7 |
| 7 | Luleå BS | 7 | 19 | 31 | 42 Gävle BK | 4 | 4 | 7 |
| 8 | Järnvägens BF | 8 | 16 | 30 | 45 Älvenäs BK | 4 | 4 | 6 |
| 9 | Stallarholmens BK | 3 | 10 | 28 | 45 Rumskulla GOIF | 1 | 2 | 6 |
| 9 | Jämtlands BK | 5 | 10 | 28 | 45 Linköpings SKF | 1 | 4 | 6 |
| 11 | Nynäshamns BK | 6 | 13 | 27 | 48 BK Fiskgjusen | 4 | 4 | 5 |
| 12 | Södertälje BF | 6 | 10 | 26 | 48 Ljungby BSK | 4 | 4 | 5 |
| 12 | Helsingborgs BK | 2 | 6 | 26 | 48 BK Friskyttarna | 3 | 5 | 5 |
| 14 | Skogens IF | 8 | 12 | 23 | 48 Sätters IF/BK | 2 | 2 | 5 |
| 15 | Östersunds BK | 5 | 9 | 20 | 52 Uddevalla BK | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Tyresö BK | 5 | 6 | 20 | 52 Skurups BK | 1 | 2 | 4 |
| 15 | Nora BSK | 4 | 7 | 20 | 52 BK Dalpilen | 4 | 4 | 4 |
| 18 | Strängnäs BK | 7 | 12 | 19 | 52 Hässleholms BK | 2 | 2 | 4 |
| 18 | Lindome BK | 9 | 12 | 19 | 56 BK Fjädern | 1 | 2 | 3 |
| 20 | BSK Edsbyn | 6 | 11 | 18 | 56 Huddinge BSK | 3 | 3 | 3 |
| 20 | Uppl/Väsby BF | 2 | 3 | 18 | 56 IF Ulvarna | 1 | 1 | 3 |
| 20 | Stenbro BS | 3 | 8 | 18 | 56 BSK Enviken | 2 | 2 | 3 |
| 20 | Bollnäs BK | 4 | 8 | 18 | 56 Falu BK | 3 | 3 | 3 |
| 24 | BSK Iggesund | 4 | 10 | 17 | 56 Ljusdals Archery | 2 | 3 | 3 |
| 25 | Timrå AIF | 3 | 5 | 14 | 56 Katrineholms BK | 3 | 3 | 3 |
| 25 | Rejmyre BSK | 1 | 3 | 14 | 56 Angereds BS | 3 | 3 | 3 |
| 25 | Nyköpings BK | 8 | 8 | 14 | 56 Vetlanda BSK | 2 | 3 | 3 |
| 28 | Trelleborgs BK | 2 | 6 | 13 | 65 Roslagens BK | 2 | 2 | 2 |
| 28 | Karlstads BK | 3 | 5 | 13 | 65 BK Vildkaninen | 2 | 2 | 2 |
| 28 | Wij BS | 3 | 7 | 13 | 65 Skövde BK | 2 | 2 | 2 |
| 28 | BS Grästorp | 3 | 5 | 13 | 65 BS Kil | 2 | 2 | 2 |
| 28 | Mjölby BF | 4 | 6 | 13 | 69 Eskilstuna BS | 1 | 1 | 1 |
| 33 | Arvidsjaur's BS | 1 | 4 | 11 | 69 BK Pantern | 1 | 1 | 1 |
| 34 | Grimslövs AIF | 5 | 9 | 10 | 69 Karlskrona BK | 1 | 1 | 1 |
| 34 | Kungsängens BK | 3 | 4 | 10 | 69 Åtvidabergs BSK | 1 | 1 | 1 |
| 34 | Kristinehamns BK | 3 | 6 | 10 | 69 Bjärje BS | 1 | 1 | 1 |
| 34 | Finspångs BSK | 2 | 3 | 10 | 69 Halmstads BF | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | Totalsumma | 285 | 494 | 999 |

BÅGAR&PILAR

- AV BÅGSKYTTAR, FÖR BÅGSKYTTAR SEDAN 1975

Det är i år exakt 40 år sedan Björn Bengtson, tillsammans med sin fru Jane grundade Bågar och Pilar i Stockholm. Företaget drivs fortfarande av familjen Bengtson, numera främst av Ulrika och Christian. Mycket har självklart hänt sedan dess, men ni hittar oss fortfarande i samma lokaler, centralt i Gamla stan.

Där finner ni vår klippa Jari Hjerpe som bland annat hjälper till med rådgivning inför köp av nya produkter, samt service av ditt material till riktigt förmånliga priser.

Om du så önskar kan Jari även hjälpa till med en grundinställning samt montering av tillbehör på din nyinköpta pilbåge, självklart kostnadsfritt.

Är det någonting annat som hör bågskyttet till som ni undrar över finns vårt underbara Team Bågar&Pilar till ert förfogande. Kontakttuppgifterna hittar ni på vår hemsida.

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

WWW.BAGAROPILAR.COM

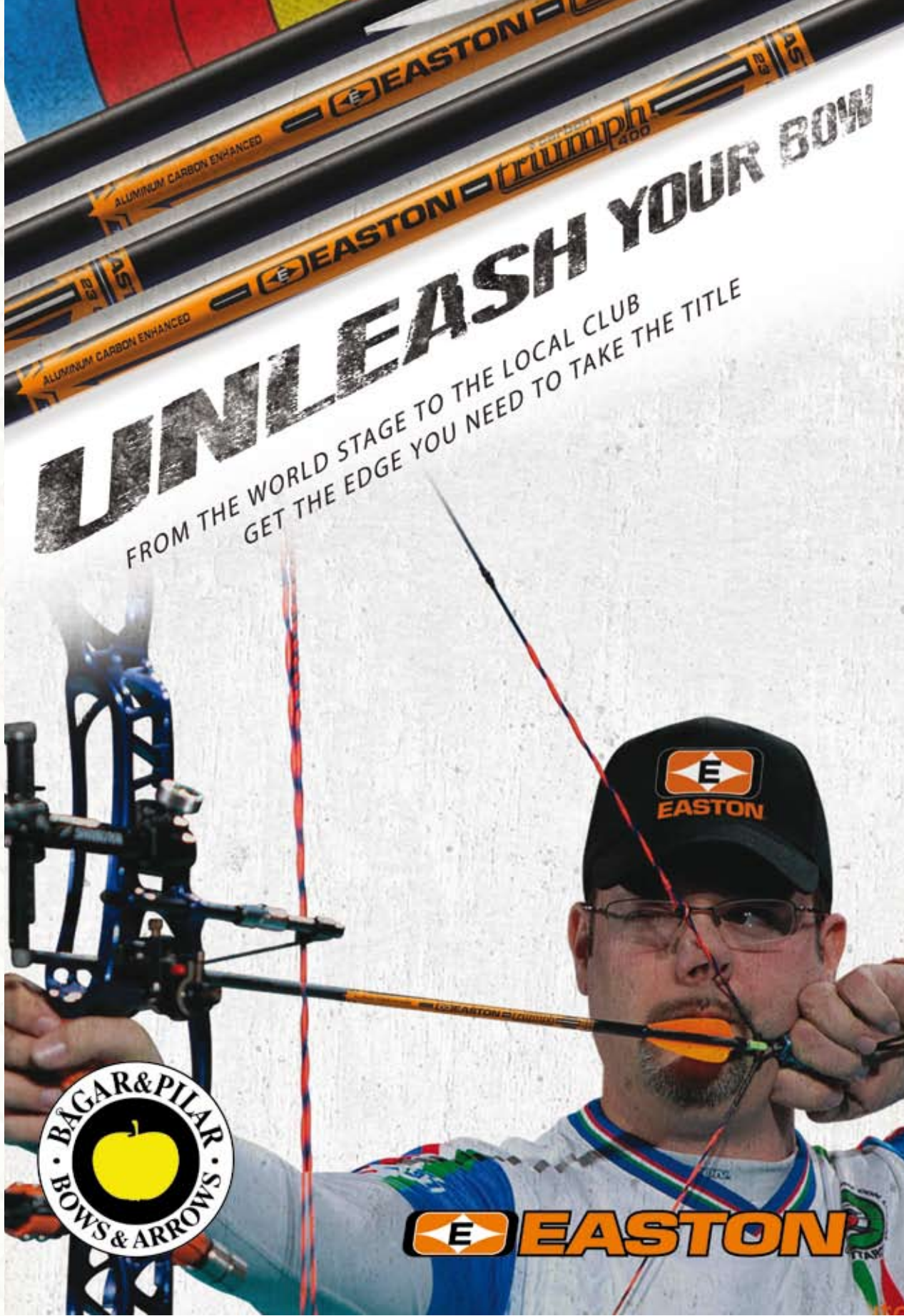
Butiken: 08-20 46 20
Butiken@Bagaropilar.com

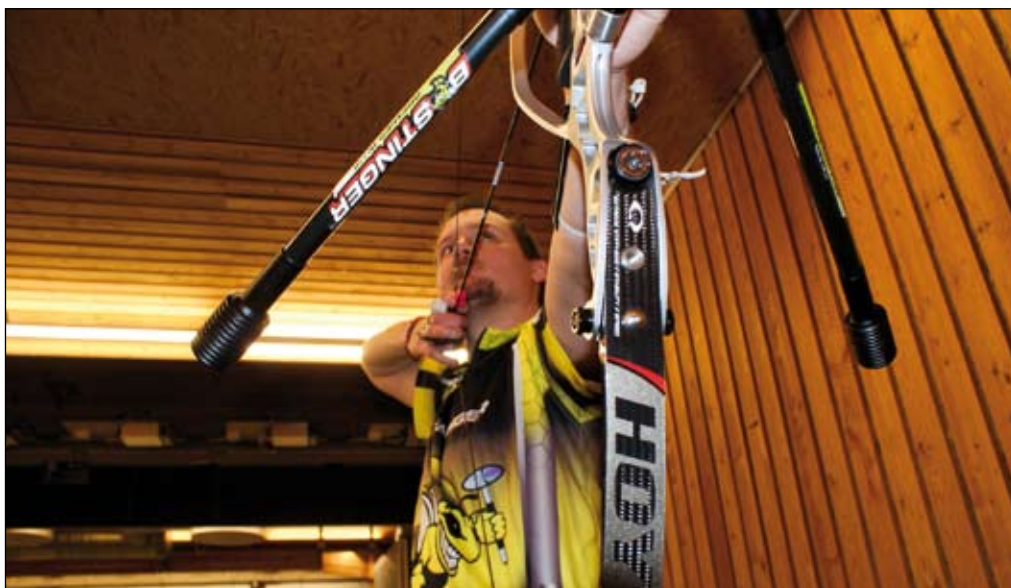
Postorder: 08-21 91 68
Info@Bagaropilar.com



UNLEASH YOUR BOW

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





Jonas Andersson

- två år efter sin comeback till recurveklassen

TEXT MIKAEL SVAHN BILD JONAS ANDERSSON

Många av oss tänker säkert på Jonas som en bra recurveskytt i landslaget. Men som så många gånger förr med lite för starka bågar blev resultatet skador och Jonas började skjuta compound. Men sedan två år är han nu tillbaka i recurveklassen, en bättre anpassad utrusning och med siktet inställt på VM i Danmark.

Jonas berättar att han runt 07-08 hade börjat få väldigt ont i dragfingrarna. Jag hade 50 pound på bågen och till slut hoppade fingrarna ur led. - Sista SM: et jag sköt var det vi hade här i Gripen och då var jag tvungen att bryta och fick gå in som domare istället, berättar

Jonas. Lite dumt kanske att ha så starka bågar för faktum är att mitt personbästa på FITA: n sköt jag med "bara" 42 pound, så varför hålla på med för starka bågar tänkte jag. Men sedan började jag snacka lite med Magnus Carlsson om compoundskyttet och bestämde mig för att testa.

- Men du ändrade dig?

- Ja jag kände att jag ville testa igen för två år sedan. Men jag ville inte få samma problem igen och när Hoyt var snälla nog att hjälpa mig med en båge till ett bra pris då tog jag chansen. Förr sköt jag med 68 pound men jag drar över 29 tum och då blev det 70 tums lemmar på 43 pound istället med skumkärna och faktiskt har jag sedan dess inte känt något alls i fingrarna. Vi fick ändra fingerspridaren i början det var det enda.



- Hur ser din ambition ut idag?

- Idag har jag inte samma träningsmöjligheter med familj och två barn som jag hade förut, så klart. Jag tränar så ofta det går och målet i år var att klara kvalet till inomhus-EM och det lyckades jag med. Men vi fick inte ihop familjepusslet den här gången, förklarar Jonas så jag får koncentrera mig på Tavel-VM i stället. Faktiskt var jag inte heller tränad nog för EM: et och då var det lika bra att det inte blev så. Ute är det också lättare med barnen som då bättre kan följa med.

- Finns det något du haft nytta av från compoundträningen?

- Absolut, det har inte skadat alls och jag kunde matcha mycket med Glenn Linsjö och Magnus Carlsson och då har det varit lättare att behålla den höga poängnivån jag hade från rekurven. Man blir van med att det inte är svårt att skjut höga poäng, menar Jonas. En annan sak som är viktig även i re-

kurveskyttet är att slappna av och det lärde jag mig i compounden.

- Hur är din skjutning idag jämfört med innan du bytte till compounden?

- Jag skjuter nog bättre idag rent tekniskt. Jag har gjort lite små förändringar av uppdraget som inte alls är lika "komplicerat" idag. Jag går direkt in i ankringen nu och sådana moment som att stanna till vid näsan är borta. Jag har tittat mycket på hur världseliten gör och därigenom kommit fram till en enklare teknik. Sedan har jag betydligt mera vikt på stabbarna nu och upplever att det blivit mycket lugnare i siktningen, avslutar Jonas.

Meriter

Några av Jonas meriter är bland annat ett Tavel-VM silver i lag, 2003, fem SM-guld samt Europamästare i fält 2002 i rekurve samt 25: a på OS 2004.

NUM

- Nordiska Ungdoms Mästerskapen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: LINDOME BK

I sommar står Järnvägens BK som arrangör för NUM. Boende har man i Alléskolan och tävlingsområdet blir på samma plats som man senast arrangerade Tavel-SM på.

gentligen var det vår tur att arrangera 2016 för det här turas man om med bland de nordiska länderna enligt ett schema. Men Danmark som har Tavel-VM i år

undrade om vi kunde byta, berättar Fredrik Rudin en av två tävlingsledare.

- Vad är det som skiljer ett NUM-arrangemang från en vanlig tävling?

- Ja vi skall sköta inackorderingen, maten och logistiken. I Norge hade man busar som skjutsade alla fram och tillbaka till tävlingsplatsen men här har vi allt så nära. Skyttarna bor på Alléskolan precis intill tävlingsplatsen.



Bild från NUM i Lindome 2012.

- Hur ser tävlingsformatet ut.

- Man kör samma rond i alla länder och det är en WA 70 meter. Man kan säga att det ser ut som på ett JSM, förklarar Fredrik, fast vi har lagtävlingen på kvällen första dagen. Eliminering och finaler körs på söndagen.

- Varför arrangeras NUM?

- NUM handlar mest om att ungdomarna skall få träffas och lära känna varandra och ha ett utbyte mellan de nordiska länderna. Tävligen kommer lite i andra hand.

- Hur ligger ni till i förberedelserna?

- Just nu är vi klara med det grova arbetet som mat, boende, buttar, tävlingsområdet, säkerhet och sådant. Vi har utbildat Emil i Ianseo och vi har haft domarkurser så vi ligger bra till, tycker Fredrik. Nu skall inbjudningarna ut och tävlingsannonserna in i Bågskytten och så får vi se hur mycket folk som kommer.

- Vad har ni för förväntningar?

- Förhoppningen är att det skall komma 300 skyttar det brukar ligga runt 200 annars.



Bild från NUM i wLindome 2012.

Varje år krockar NUM med JSM och då blir det ofta en penningfråga.

- I år gör vi också så att vi går till ett skjutlag istället för två vilket gjort att vi fått bygga 100 lamellbuttar. Vi räknar med att tjäna bra med tid under lördagen vilket förhoppningsvis skall leda till mer umgänge och utbyte ungdomarna emellan, avslutar Fredrik, tävlingsledare tillsammans med Anders Fredriksson.



Klickern från början

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA



Många bågskyttar har räddats kvar i vår sport tack vare klickern. En uppfinning som har haft en lång väg att vandra innan den enkla metallfjäder vi nu använder kom fram. Hur kan en sådan liten manick ha så stor betydelse? Efter att du fått läsa historien i artikeln nedan kan kanske svaret finnas i den.

S början av 1900-taler hade alla bågskyttar enkla träbågar och man var tvungen att ankra långt under hakan för att kunna komma fram på 100 yards, det vi i dag över-satt till 90 meter. Det var ju ganska dåligt kast i den tidens långbågar. Ingen hade på den tiden recurvbågar. För att skytten skulle kunna sikta kom man på att sätta pinnar i marken mot vilka man riktade pilspetsarna för att komma fram och för att träffa bättre. Den tekniken godkändes och kallades "*Point of aim*".



- Efter hand som bågar-
na blev snabbare genom
att rekurvbågen utvecklades först med en
k *fast rekurv* (en rekurv som aldrig böjdes)
och senare en med s k arbetande rekurv, den
vi nu har. Mycket tack vare glasfibern kunde
dessa nygamla bågar framställas i större up-
plagor. De snabba bågar man historiskt till-
verkat av horn, senor och olika sorters trä,
var det knappast alls tal om att fabricera för
en tävlingsskytt. Detta eftersom tekniken att
tillverka enligt nämnda teknik var komplicerad
och knappast formgivningen sådan att
de gamla bågarerna gav goda träffbilder.

Dragindikator

Nu när man under 40- och 50-talen började
utveckla sikten att sätta på bågen och
munkula för att kunna hålla en förankring
en bra bit under hakan. Nästa steg blev att
försöka hålla sin draglängd lika från skott till
skott. Här florerade många olika idéer kring
just den ”detaljen”.

- Man limmade fast en bit av en gummis-
nodd i siktfönstrets sida framför pilhyllan.
När pilen nådde fullt drag fjädrade den lilla
gummisnodden fram och man visste att
draget nu var bra. Om man kröp fram under
siktperioden trycktes gummibiten bort och
man måste jobba på med draget igen. Den
lilla gummisnodden hade ingen påverkan på
pilen.

- Några skyttar började montera en spegel
på bågen. En spegel som var placerad ovan-
för siktet. Man höll ett öga på sin draglängd
genom att titta i spegeln på en linje man ritat
på ”trähyllan”, där numera långbågeskyttarna
lägger sina pilar. Här gällde att hålla ögonen
på två saker, siktet/tavlan och draglängden.
Båda dessa tekniker (gummisnodden och
spegeltekniken) hade god effekt för många
skyttar. Det blev också tillåtet att använda

båda teknikerna i internationella tävlingar.
Bäst av våra skyttar lyckades Erik Karlsson,
Finspång, som alltid sköt med ”spegeltekniken”.
Erik var långt fram i resultatlistorna
under 80-talet och var svår att spöa både på
tavla och i skogen, särskilt bra sköt han våra
jaktronder. Erik hade också framgångar in-
ternationellt.

Uppfinningsrikedom

Finländaren Väinö Skarp kom på nästa steg
i tekniken att hålla sitt drag. Han uppfann
den så kallade *fallhyllan*. Den var så konstru-
erad att han hade satt en *spike* i siktfönstret
ovanför sin ordinarie pilhylla. Vid skjutnin-
gen lade han sin pil på spiken ovanför sin
pilhylla och när han nått fullt drag föll pilen
snällt ned på pilhyllan som var något större
än normalt. Just som den landat sköts pilen
iväg.

- Alla de tre ovan nämnda uppfinningarna
hade två betydelser, dels att man blev bättre
på att hålla sin draglängd, dels att skyttarna
mentalt nu hade delat upp sin uppmärksam-
het på två saker som skulle ske, vilket hade
stor betydelse mentalt. Vi vet hur lätt det
är att sikta för mycket och därmed minska
uppmärksamheten på utförandet. Skjutre-
sultatet förbättrades mycket under denna
utvecklingsperiod. Naturligtvis var det så att
övrig materiel utvecklades parallellt. Många
skyttar som tidigare knappast kunnat skjuta
på grund av olika slängar av tavelpanik eller
som vi i dag säger i ett samlingsnamn guld-
skräck, GS.

Nu kommer klickern

Efter alla dessa försök att hitta en slutlig
lösning på problemet med skjutskräck av
olika slag hittade, i slutet av 50-talet ameri-
kanen Fred Leder på en tejpädd metallfjäder
som man kunde fästa i siktfönstret. En



fjäder som gav ett klickljud ifrån sig när pilen dragit förbi densamma. Därav fick tillbehöret namnet klicker. Detta var den stora revolutionen inom tavelskytten. Earl Hoyt, den kände bågmakaren, tände på idén och masstillverkade den nya uppfinningen. Också klickern blev godkänd att användas internationellt.

Historien bakom

Den moderna klickern uppfanns av Fred Leder, Cincinnati USA och såg dagens ljus i slutet av 50-talet. Offentlig uppmärksamhet fick den inte förrän 1961. Freds son Jim Leder berättar här hur detta gick till.

Familjen började med bågskytte 1955 men redan efter ett par år hade man utvecklat en mängd skjuttekniska problem som att inte få iväg skottet eller tappa draglängden. Fred började fundera över olika sätt att komma tillrätta med detta. Första tanken var att använda en hörbar trigger för när skottet skulle skjutas istället för ett visuellt. Han monterade därför en slutarfördröjning från en kamera på bågen och ställde in den på ungefär 7 sekunder. Men detta var inte till någon större hjälp, det var fortfarande lätt att tappa draglängden eller att skjuta för tidigt. För att inte tala om hur irriterande det kunde vara för andra skyttar. Nåväl. Fred som var utbildad verktygmekaniker klurade snabbt ut att en bit fjäderstål fastskruvad i stocken var mycket bättre. Under vintern 57-58 övade han med detta i familjens källare. Förbättringen blev total. Vid en nationell fälttävling i Crystal Springs, Arkansas 1961 fick klickern offentlig uppmärksamhet. Jim som blivit ganska framgångsrik som 16-åring presterade nu resultat i nivå med herr seniorerna. Kort efter erbjöd sig Earl Hoyt

på Hoyt Archery att sälja dem. Men Fred sa nej.

Det hindrade dock inte. Hoyt var troligen först med att sälja klickern fastsatt vid en bit läder med självhäftande baksida, av-slutar Jim Leder sin berättelse.

Många skyttar som aldrig mer skulle kunna skjuta båge hade nu en lösning på just det att över huvud taget kunna skjuta med sin båge. Darrell Pace och Rickard McKinney, båda USA, 2 gånger OS-vinnare, bronsmedaljör och världsrekordsskyttar, berättade för mig att de aldrig skulle kunna skjuta utan sin klicker. ”Jag släpper strängen så fort jag fått handen upp till ansiktet, förklarade Rick.

- Klickern gör nu att vi som sagt har två saker som skall skötas. Dels att vi ligger kvar i tavlan, dels att vi skall dra pilen förbi klickern. Jag har intervjuat flera av världseliten i just det här avseendet. Var har du koncentrationen? Tyvärr fick jag inga samlade svar på den frågan. Man har tydligen sin egen modell att genomföra just det sista innan skottet går. Ett vanligt problem är att man väntar så mycket på att klickern skall klicka att teknik och siktbild tar stryk. Det viktiga för skytt som gör så har koncentrationen på att dra igenom pilen istället för att skjuta in den mot mitten. Andra problem kan vara att man blir känsligare för ljud på skjutlinjen, man släppet på olika ljud i lokalen i stället för att skjuta på *eget klick*.

Kan andra skjutstilar ha klickers?

Numera finns också klickers för compound-bågen, med inga eller få skyttar i Sverige har sådana, vad jag vet. I USA vet jag att flera skyttar använder sådana. De är monterade på lemmarna eller på hjulen/kammarna. Det man som compoundskytt använder mest av är olika typer av releaser som utlös-



es på olika sätt. Dessa fungerar som klickers mentalt, det att man skjuter skotten utan att behöva veta exakt vad som skall hända. Det gäller att kunna lura sig själv på bästa sätt, lura sig att göra just det man skall. Vi är ju litet knepiga vi människor.

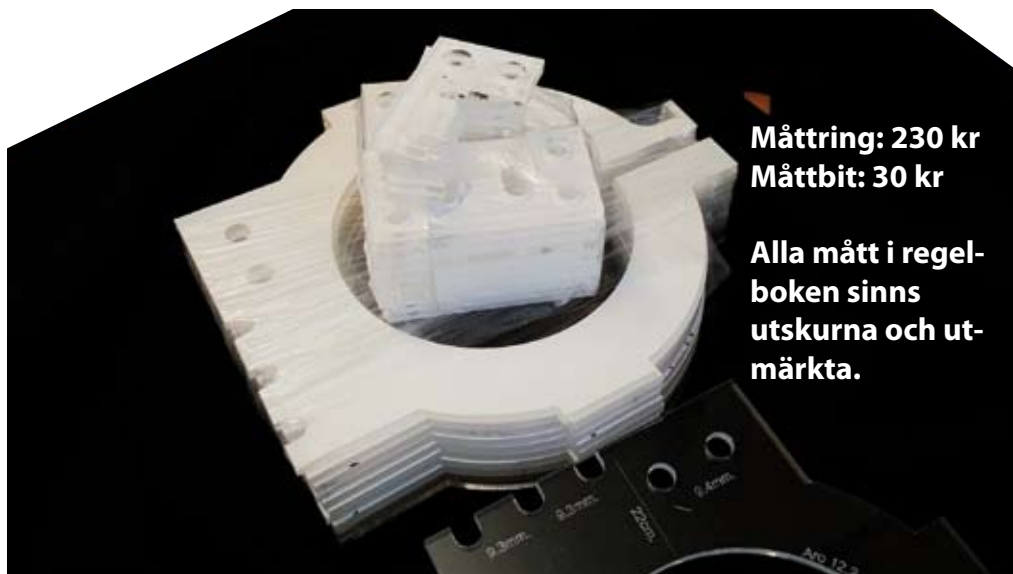
- Det märkliga är att en skytt som skjuter utan några som helst problem, lugn och fin på linjen plötsligt kan råka ut för skjutproblem. I det fallet kan jag räkna upp många skyttar också ur världseliten. De som lyckats tas sig ur sådana problem svackor verkar sedan blir riktigt bra skyttar. Klicker är ett hjälpmedel. Lars Welén, bare bowskytt, blev världsmästare i fältskytte i Finland 1986, tränade med klicker och förde med sig den känslan till Finland, där han alltså vann. I USA har man en barebow-klass där man får skjuta med underliggande klicker. Pilen

störs aldrig av en böjd fäder som ligger över densamma. Man har bestämt att klassen skall få finnas för att många bare bowskyttar har slutat på grund av skjutproblem. I Sverige och internationellt är klickern förbjuden i bare bow, men man kan träna med en klicker och tävla utan om man tror att det är något bra.

- Är man vältränad och har fysiska marginaler att stå kvar i fullt drag litet längre, kan skottet ändå bli riktigt bra. Alltför många skyttar står som sagt ovan och väntar på att klickern skall gå. I stället för att koncentrera sig på att *träffa med klickern som hjälp*. Det är stor skillnad på nämnda två sätt att utföra sin skjutning.

”Koncentrera dig på att *träffa med klickern som hjälp*.”

SBF-Shopen



Måttring: 230 kr
Måttbit: 30 kr

Alla mått i regelboken sinns utskurna och utmärkta.

Stor veteranträff

TEXT: LEIF JANSON BILD: HANS OLOFSSON, UPPLANDS VÄSBY



Närmast till vänster i bild, Rolf Svensson, Södertälje. Fd Europamästare.

Det blev 19 närvarande från sex klubbar den här gången. Svealandsveteranernas storträff var denna gång förlagd till Kungsängen. Deltagarna representerar långbåge-, bare bow-, rekurv- och compoundskytte.

Oi börjar med fika och snack om vad som hänt den senaste tiden, fortsätter med att skjuta 30 pilar. Efter denna rond blir det soppa, den här gången grönsakssoppa med knapersekt bacon och peparonikorv. Efter denna mastiga lunch är det dags att avsluta med 30 pilar, kaffe och goda kanelkransar inköpta av Per Edling. Tävlingsmomentet leds av Rolf Svensson som håller reda på ett utmärkt poäng-handikappsystem som passa oss alla. Efter hand träffar han mycket rätt med våra handikapp. Rolf som numera är inbiten golfare har tagit med idéerna från den sporten, en sport som lyckats mycket bra med sitt handikapps-system. Vi har bara en klass med alla skjutstilar således i samma handikapps-system och det fungerar jättebra.

- Vi tenderar att bli allt fler deltagare i stockholmsområdet. Vi veteraner har ju chansen att skjuta dagtid, vilket är bra för oss alla. Veteranerna är så gott som alla aktiva medlemmar i sina respektive föreningar. Om man kan finna aktiviteter som passar de äldre och många gånger tidigare toppskyt-tar och nya skyttar, är det bra för sporten. Vi har i Kungsängen också en PRO-grupp som återkommer ca 10 gånger per termin. Kommunens representanter är glada att vi håller igång en äldreaktivitet med passande motionstempo.

Syns man så finns man

TEXT: CENNETH ÅHLUND

Om er förening växt mer än 30% de senaste två åren så kan ni nog sluta läsa nu. Ni andra kan däremot ha nytta av fortsättningen.

Orför 30 %? Jo det är vår totala ökning av medlemmar de senaste två åren i förbundet. Vilket givetvis innebär att vi växt betydligt mer i vissa föreningar, bla i några av Stockholmsklubbarna som växt med 200%, ja de stora klubbarna. Göteborgs storklubbar, som är störst i Sverige, där Lindome alltid varit störst men ändå växt bra och Gothia som dubblat på två-tre år. Urbaniseringen hjälper givetvis till men också Hollywood hjälper oss, med den ena superhjälten efter den andre.

- MEN det är inte hela förklaringen, i Stockholmsklubbarna är det framförallt ett ändrat arbetssätt som medgett ökningen. Man följer principen några gångers prova på sedan medlem, så gjorde man inte förr.

- MEN det räcker inte som förklaring, utöver en bra verksamhet, bra metoder i lokalen, trevlig i dörren och så vidare krävs också att man syns.

Att synas

Ja, hur står det till med hemsidan? Är den uppdaterad? Om inte lös det omgående, använd automatiska nyheter från exempelvis förbundets hemsida för att göra den levande och använd sedan hemsidan till enbart information, om prova på, event och trän-

ingstider. Facebook, du vet väl att all media kollar där först för att kolla om någon lever innan de ringer? Lokaltidningen? Komihåg alla gratistidningar, ge dem en bra artikel med ett bra foto, tillräckligt ofta och ihållande, och du har snart egen spalt.

- MEN, vi har 240 tävlingar om året i Sverige, endast på ett tiotal orter skyltar man med förbundets framtagna vägvisningar (finns i SBF-shopen). Vi vet efter respons från användande föreningar att skyltarna syns på stan, folk kontaktar klubbarna, nyfikna på bågskytte helt enkelt. En urtvättad sönderskjuten 40 cm med en riktigt ful handritad pil väcker liksom inget intresse.. Dyr? Jo tjena, om ni lyckas lura en medlem att vara medlem i två år genom att denne kom till er, efter att ha sett vägvisningen, så är pengarna hemma, om ni nu inte skänker bort medlemskap i er klubb.

- MEN varför har då inte "min" klubb växt sista två åren? Det beror delvis på detta, vi har synts mindre senaste året, vi har inte skyltat på byns affär, vi har inte haft vägvisningsskyltar uppe på Prova På-kvällar (riktigt dumt när man tänker). Men framförallt har vi blivit lata och slentrianmässiga i mottagandet. Vi måste alltså tänka på, utöver på att synas, att ta hand om de som kommit till oss. Där har vi vår främsta medlemstjuv. Det ska vi dock ta tag i, samtidigt som vi ska synas väl.



Mot Marathon i Grekland

TEXT: MIKAEL SVAHN

BILD: DENNIS STÅHLKRANTZ



Dennis Ståhlkrantz, Huskvarna (bilden) och Mikael Danielsson förbereder VM i Grekland.

Den första Europeiska GP-tävlingen arrangeras av Grekiska The Hellenic Archery Federation mellan 23 och 28 mars i det historiska Marathon. Mer än 300 skyttar från 30 europeiska länder kommer här att mötas för att kvala in till det första Europeiska Mästerksapet för alla idrotter. Den tävlingen kommer att hållas i Baku, Azerbajjan i juni. Från Sverige deltar Dennis Ståhlkrantz, Huskvarna och Mikael Danielsson, Linköping som privat anmält sig till tävlingen.

För våra svenska deltagare Dennis Ståhlkrantz, Huskvarna och Mikael Danielsson, Linköping väntar en hel vecka med sol och värme, förhoppningsvis, men också 300 taggade skyttar från hela 30 Europeiska länder. Detta blir en bra träning för kommande uppdrag, att få känna på den internationella tävlingspressen.

- SBF står för startavgiften berättar Dennis men utöver det så betalar vi allt själva, just för att förbereda oss och kunna kvala in till VM-laget.

- Hur känns formen?

- Den känns inte sämre än i slutet av förra utomhussäsongen, tyckte Dennis. Jag har tränat en 10-12 gånger på 70 meter och utifrån det så känns det som sagt bra. Sedan skall jag ju få ut det på tävlingen också. Förra säsongen sköt jag 646 som bäst och tävlingen i Polen visade att det är nyttigt att komma utanför landets gränser. Men kan jag så här tidigt få till 630 så är jag nöjd. Det är en ändå en matchning i internationell tävlingsmiljö som är syftet.

- Målsättningen är så klart att bli uttagen till VM.



Mikael Danielsson

Mikael Danielsson

Jag hörde om den här tävlingen på ett landslagsläger i Södertälje och blev direkt intresserad, berättar Mikael. Det är en jättebra möjlighet att starta utomhussäsongen så här tidigt på året. Faktiskt blev det utomhuspremiär i går (8/3) för att det var så fint väder.

- Hur var det?

- Lite annorlunda var det jämfört med inomhus och det märks att det tar en stund att komma in i skjutningen. Men framförallt känns det fantastiskt att stå ute och träna.

- Den här satsningen gör ni för egna pengar men har du sponsorer av något slag?

- Jag har ett avtal med Campushallen som enligt mig är Linköpings och kanske Östergötlands bästa träningsanläggning. Där har jag fri tillgång till all alternativ träning som jag önskar.

- Hur tycker du att du är rent formmässigt just nu?

- Formen tycker jag bara blir bättre och bättre.

- Det har varit lite sjukdom och mycket studier en period nu men det känns bra. Totalt sett försöker jag träna så mycket jag kan även om det inte är i närheten av vad jag skulle vilja.

- Vad är det du läser till?

- Jag läser mikrobiologi vid Linköpings universitet och jag kommer att ta kandidatexamen inom kort. Tanken är att jag därefter skall satsa mycket mer tid på bågskytten. Längre fram ska jag också ta en masterexamen, förklarar Mikael.

- Hur tänker du kring dina mål?

- Målet är framför allt att skjutmässigt kunna ligga på en nivå en bit över mitt personbästa. Jag vill också ha mer rutin på internationella tävlingar som den i Grekland, Universiaden och förhoppningsvis någon mer i år. Jag har precis skickat in alla papper så jag är nu anmäld till Universiaden som går i Sydkorea.

- Vad behöver du mer göra för att din form skall kännas ok?

- Det som fattas nu är mängdträning och lite putsning på det mentala. Det betyder att jag behöver bli van vid mästerskap och att jag kan prestera där. Det mentala arbetet sköter jag själv tillsammans med min tränare Reino Lehtonen och min pappa.

- Hur ser du på dina möjligheter i Grekland och att kvala in till VM-laget?

- Jag känner mig väldigt ödmjuk inför uppgiften, säger Mikael. Men samtidigt är det så att om jag är i slag så kan jag gå långt. När det gäller VM-laget så åker vi till Grekland för att känna efter om jag är redo och för att ge uttagningen en chans, avslutar Mikael Danielsson.



SBF-Shopen

Handledsvärmare

Pris: 190 kr/par



www.bagskytte.se

Norrasvealandsbågskytteförbund

Bjuder in till:

V7 – V12 Vinterserien

8/3 Kandidater till Årets skytt, Årets stjärnskott

21/3 DM Inomhus, Säter

29/3 Årsmöte NSBF, Säter 10.30

7/6 DM Tavla, Sigtuna

29/8 DM Jakt, Fält, 3D, Siljanspilen

Mer information på hemsidan samt i utskick till berörda föreningar.

Tibro Bågskytteällskap

Inbjuder till

Hölegropa 3D

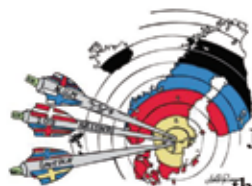
Ingår i Touren

När: Lördag den 2 maj 2015
Plats: Klubbstugan i Rankås,
vägvisning från väg 49 och 201
GPS: Lat: N 58° 25'1.9"
Long: E 14° 12'59.1"
Start: Kl. 10:00. Uppvärmning
kl. 09:00 – 09:45
Rond: 1 x 30 mål. **OBS! Tvåpilsserie**
Klasser: Samtliga enligt SBF
Avgifter: Senior och äldre: 280:-. (På plats 320:-)
Junior och Motion: 160:-. (På plats 200:-)

Vi ser gärna att avgiften betalas in innan tävlingen på bg. 5638-6782. Märk med namn och klubb!

Anmälan: Senast måndag den 27 april
E-post: anmalan@tibrobs.se
Servering: Kaffe, Dricka, Smörgåsar och Korv m.m.
Hemsida: tibrobs.se (Inbjudan, Karta och resultat m.m.)
Förfrågningar: Tel: 0500-783305 Daniel Leffler. OBS! EJ ANMÄLAN

Hjärtligt välkomna till Tibro och Hölegropa 3D!



On behalf of the Swedish Archery Association
and the Nordic Archery Union

Järnvägens Bågskytteförening hereby invites to

the Nordic Youth Championships in Archery 2015



- Competition dates:** 3rd and 5th of July 2015
- Competition location:** Transtensvallen, Hallsberg, Sweden
Coordinates: 59°3'51.1"N 15°6'25.3"E
- Competition format:** 72 arrows Qualification and Finals (12 x 6 arrows in the qualification for all divisions.)
- Competition divisions:** WA Junior, WA Cadette and Nordic Cadette.
Women and Men.
Compound, Recurve, Barebow and Longbow.
Teams for as many as possible.
- Accommodation:** In the school Alléskolan in close proximity of the competition field.
Coordinates: 59°3'51.1"N 15°6'25.3"E
- Fees:** 500 SEK registration
500 SEK accommodation
500 SEK food (6 meals, Friday dinner – Sunday lunch)
1500 SEK for registration, accommodation and food
- Registration:** Per club in Sweden, otherwise per country.
On a separate registration form found on our homepage www.jjf.nu under "NUM 2015".
Registration no later than 2015-05-29. After this a late entry fee of 250 SEK per archer is added.
- Payment:** To Järnvägens Bågskytteförening's BankGiro 5600-6281 marked with club name. Payment from other countries than Sweden:
IBAN. SE25 8000 0845 2590 4278 1485
Bank BIC. SWEDSESS
At the latest 2015-05-29.
- Homepage:** www.jjf.nu under "NUM 2015"
- Schedule:** Accommodation opens Friday 16.00
Inofficial training Friday 17.00-19.00
Dinner Friday 19.00-20.00
Competition start Saturday 09.00
Competition start Sunday 09.00
Changes may apply. For other activities, check the homepage
- Questions:** Answered via email: num@jjf.nu



Välkommen till Bollnäs!

Varmt välkommen till den lilla staden med det stora utbudet.

Bollnäs är möjligheternas kommun
Här är det alltid nära.

Inom några månader kan du ta ett dopp mitt i stan, lyssna på musik med kommunens gatumusikanter och känna hitstoriens vingslag på Onbacken.

Varför inte besöka vår vackra folkpark eller ta en tur med ångbåten Warpen. Strosa också runt i våra små butiker eller njut av en glass i solskenet på någon av gågatorna.

Men innan allt detta önskar vi er en trevlig vistelse i samband med SM i bågskytte. Spänn bågen högt - och kom ihåg - till Bollnäs i Hälsingland är du alltid välkommen.

www.bollnas.se

VÄGVISNINGSSKYLTAR

www.bagskytte.se

BÅG
SKYTTE

www.bagskytte.se

BÅGSKYTTE
BÅGSKYTTE

www.bagskytte.se

1.295

www.bagskytte.se

(ord. 199 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

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

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

TILLHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING

Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

185 kr

(ord. 43 kr/st)

Självklart gör det bra att ha till en egen ställning till skytten. Man kan beställa en rundstav, göra två hål i skytten och sedan fästas man detta mot varandra med hjälp av bultband.

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

Alla priser är exkl. frakt.

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