

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
Redaktionellt	Ledaren	5.
Nationellt	In Memoriam, Jarmo Hjerpe	6.
Historia	Som en pil genom historien	6.
Historia	Den svenska bågskytteeliten	8.
Historia	Jenny- och Ulrika Sjöwall	8.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	18.
Historia	Världens bästa compoundjuniorer	19.
Materiel	Gripper Archery	24.
Teknik&Träning	Fett guiden	27.
Materiel	Långbågar helt i trä...	28.
Nationellt	Senior-SM på Bosön och JSM	30.
Tävlingsannonser		35.

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 Bjerendal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



Utgivning

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

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

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

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.

Annon priser 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

Annon pris 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: 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			





Ledaren:

Med anledning av förbundets 75-års jubileum får det här nummret återberätta en del av den historia som under den tiden passerat. Men vi börjar med ordförande Henry Kjellssons ord till de svenska bågskyttarna i Tidskriften Bågskyttens första nummer, årgång 1, 1948.

"I Sverige sakna vi för närvarande den kontakt mellan landets bågskyttar och klubbar sinsemellan och med sporten i sin helhet, som är nödvändig för att hålla den intresserade à jour med de aktuella tilldragelserna på bågskjutningssportens område. En tidskrift för bågskytte framstår därför som ett mycket stort önskemål och bebon.

Tidigare sökte och erhöll Svenska Bågskytteförbundet genom avtal med viss tidskrift, som emellertid snart nedlades, tillstånd disponera några sidor som reserverats för bågskytte.

I och med detta första nummer av BÅGSKYTTEN söker Svenska Bågskytteförbundet åter, till att börja med i en blygsam start, att få till stånd en bågskyttepublikation. Pappersbrist och tryckerikostnader utesluter för närvarande möjligheten att få publikationen i en "förlämnare" utstyrsel.

Vi vädja till alla bågskytteutövare och entusiaster att stödja och bidra till att detta blygsamma frö till en tidskrift skall komma att växa sig allt starkare.

I förhoppning att denna vädjan skall ge resonans i svenska bågskyttars mentala och ideella känslösträngar låta vi detta första nummer nå en vidare krets.

Framför gärna frågor och önskemål till diskussion eller besvarande och visa, att en kontakt bågskyttar emellan även på detta enkla sätt kan fylla en viss funktion."

Detta första nummer kostade 50 öre. Om detta var för hela prenumerationen framgår inte men 1950 var prenumerationsavgiften 7 kronor och lösnummer 1 kr, red. anm.

Tävlingar på gång i januari/februari, 2015

1: a maj fälten, Hölegroppa 3D, Telge 3D, Vårbocken, Stallarholmsfälten, Vaggerydsjakten, Växjö 3D, Nykvarnsfälten, Thors 3D, Swedish Open, Möll-epilen, 3D-Uven, Bohagaträffen, Skogsalliansen 4, Björkträffen, 3D-Ettan, Solgläntan, Gävlebocken, Vårträffen, Grimslovsträffen, Tjustfälten, RC-pilen, Stolpskottet, Kungsängens 3D, Hallsbergsträffen

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



In Memoriam Jarmo Hjerpe

Jarmo Hjerpe har efter en kort tids sjukdom idag, den 26 mars 2015, lämnat oss alldeles för tidigt.

Jarmo har gjort ett stort avtryck i vår förening och vi saknar honom djupt. Jarmo var en bågskytt av den bästa sorten. Han var alltid snabb att komma med ett skämt, en peppande kommentar eller ett stöttande ord till motståndare och patrullkamrater på alla tävlingar runt om i landet. Som reskamrat var han perfekt, han såg alltid till att det var god stämning i bilen, om han inte tog en tupplur.

I början av sin bågskyttekarriär var Jarmo först med i Danapilen och Järven för att sedan gå över till oss i Kungsängen. Han sköt sedan några år för Sturarna för att sedan komma tillbaka till Kungsängen 2009. Under ca ett år bodde Jarmo och Aini i Vidsele och då förstärkte han Piteås compoundlag. Efter flytten tillbaka gick han med i vår klubb igen.

Jarmo var aktiv in i det sista och han har lämnat oss med stor saknad och ingen kan ta hans plats. Våra tankar går till Jarmos familj.

**Jarmo, vila i frid.
Kungsängens Bågskytteklubb.**

Som en pil genom historien

TEXT & BILD GÖRAN WEILAND LANDSTRÖM

Tidigare har jag skrivit om bågens historia. Men vad är väl bågen utan sin pil? En pinne med snöre! De tidigaste bågskytterrelaterade fynden arkeologerna har gjort är pilar/spetsar. Här i Europa är det fynden från Ahrenburg, ca. 2,5 mil nordöst om Hamburg som är äldst. Ca. 11.000. år sedan. Och, i ganska gott skick. Inte nog med det. Skaftet har dessutom en footing på 15-20 centimeter! Skaftet är av gran. Förstärkningen av oidenti-

fierat träslag. Detta pilskaft är speciellt. Men på platsen har man funnit ovanligt många skaft och flintspetsar. Så också av benrester där man kan se pilträffarna. Nästan "samtida" är en pil från Loshult i Skåne. Ca. 10.000. år gammal. Spetsar här i Sverige har hittats på bosättningar som är ännu äldre.



Fjädrarna fastsatt med nässeltråd och björkbeck. Flintspetsar fastsatta med senor och björkbeck. Skaft av olvon överst. Det högra med en förstärkning av kornell.

Observera kvarvarande rester av björkbeck från infästningen på skaftet på höger spets. Spetsen är en sk. tångespets. Spetsar har tillverkats av annat material än flinta också. I de norra delarna av vårt land finns fynd av skifferspetsar tex. Horn och ben är andra material till spetsar.

- I Danmark, Tybrind, har hittats ett pilskäft med påronformad träspets. En bluntpil. En tidig materialanpassning i jakten. Och som jaktredskap måste pilen ha varit nog så viktig. Inte alltid tillräcklig dock. Under en begränsad tid kunde man på Lunds Universitets Historiska Museum 2010-11 se ett skellett av uroxe. I en av djurets ryggekotor fanns en utläkt pilspetskada.

- Den gången klarade sig oxen med blotta förskräckelsen.

- Den ensamme vandrare som i vår tid har fått namnet Ötzi, hade inte samma tur. Ett par år efter han hittades i isen högt uppe i Alperna fann man en flintspets i hans kropp. Inte bara som jaktredskap gör bågen och pilen sin resa genom tiden. Människa mot Människa. Ett fruset öde och ett tidsdokument. I Ötzis koger finns påbörjade pilskäft av olvon. Var av ett är försett med en förstärkning av kornell. Ett knyte med benspetsar. Och två färdiga pilar, med flintspetsar.

Detta var ca.5300 år sedan. Bronsåldern har precis gjort sig till känna.



Den svenska bågskytteeliten

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN



Leif Janson gör Myometertest på Tove Fjällström. Mer om detta i nummer 5.

”Hur började du med träningen av svenska bågskytteeliten?” Det var en fråga som Mikael Svahn ställde till mig för en tid sedan. Den frågan utmynnade i följande artiklar, som blev litet av en personlig bågskyttehistoria, men kan kanske vara en liten vägledning också för dagens tränare. För att hamna rätt i förklaringarna börjar jag med en kort presentation av hur jag kom in i sporten och hur jag av flera slumpsituationer studerat träning och ”idrottsvetenskap”.

Den första skjutningen

Minna ett bågskjutande börjande redan 1952 i Solna, där en granne, några år äldre än jag, nappat på en drive som Svenska Bågskytteförbundet höll igång efter flera år av svenska framgångar internationellt. Ett av skälen till att det gick så bra för oss var att den svenska stålbågen var uppfunnen och icke att förglömma de svenska stålpilarna uppfanns. Dessa pilar fanns också i en sort som var koniska och gick nästan aldrig sönder. En teknologi som låg flera år före den tidens internationella tillverkare. Man slapp avskjutna bågar och man kunde packa ihop bågen genom att dra isär den samma och lägga den i en väska av mindre



storlek. Några av oss äldre minns den tiden, en tid av framgångar för svenskt bågskytte.

- Efter att jag startat med en hembyggd båge köpte jag för konfirmationspengar, man fick sådana på den tiden, en stålbåge, en *centaur*. Min mamma tyckte att jag skulle sluta skjuta i skogen och tog kontakt med Stockholms Bågskytteförbund, som gav adressen till Silverpilarna i Sundbyberg. Det var 1954 som jag cyklade dit. Efter hand som bågskytt vill jag avancera och köpte en annan båge svensktillverkad av Ryds Industri, en *panterbåge*, en båge med s. k fast rekurv. Även om rekurven var fast gav den ändå en viss hävarmseffekt, den kändes mjukare att dra och gav mer effekt åt pilen vid avskjutning. Tävlingsmässigt gick det ganska bra och jag kände att jag hamnat rätt. Det där med en fantastisk upplevelse av att uppleva pilens flykt mot målet, är en känsla som fortfarande finns kvar. Min skjutning var *instinktiv*, eller Barebow som det heter idag.

Den viktigaste träningen

Det var efter att jag fått ordenligt med stryk av en junior som gav en märklig känsla att det här är ju konstigt, hur kan jag som tränar och tränar ändå få spö av den där killen. Mitt beslut redan på hemresan från tävlingen blev att jag samma kväll åkte ner till bågskyttebanan och började med en grundträning på kort håll. Jag minns att jag sköt många pilar och att jag upprepade metoden vid många tillfällen. Det viktigaste var tekniken, hur jag lyfte upp bågen, hur jag drog mot ankringen, hur jag höll kvar och riktade in pilen och slutligen hur den skulle skjutas iväg. Jag kommer ihåg tanken att "ligga kvar mot målet i skottet" fanns med. Dessa tankar har satt sina spår så djupt att de fortfarande sitter kvar.

Sveriges första junior-SM i bågskytte

1957 skulle för första gången ett svenskt mästerskap för juniorer hållas i Göteborg. Intresset var stort hos oss stockholmskillar, att få möta juniorer från andra delar av landet. Jag hade beställt fina cederskaft från en importör och gjort mina egna pilar till JSM. Under vintern innan hade jag köpt en rekurvbåge tillverkad av Fred Bear, USA, en Kodiak, då blev det fart på pilarna. Jag hade lyckan att vinna tävlingen med betydligt högre resultat än killarna som sköt i *märkesklassen*, ja så hette rekurvklassen då. Man fick ha ett märke på bågen och sikta med det som hjälp. Sikten och klicker var knappast påtänkta.

- Efter att resultaten blivit riktigt bra började efter hand allt fler fråga om tillverkning av pilar och skjutning i allmänhet. Mitt intresse för teknik och den materiel vi använder varit stort. Jag kan säga att konsten att skjuta också fanns med. Men det var knappast så att man talade så mycket om konsten att skjuta, man hade sin teknik och det var bra med det. Björn Bengtson frågade 1957 om jag skulle vilja jobba med honom, som redan börjat tillverka materiel för försäljning. Då var jag bara 16 år, Jag nappade på frågan och jobbade parallellt med ordinarie jobbet och bågskyttiemateriel under en tid på kvällarna.

VM i tavla i Bryssel 1958 och Stockholm 1959

1958 vann Stig Thysell VM i tavla i Bryssel med en båge, som döptes till Björnbågen, som tillverkas oss unga grabbar. Nu blev det fart på efterfrågan och jag blev bågmakare på heltid. 1959 gick VM i Skarpnäck, Stockholm. Där var jag hela dagarna och hjälpte till och snackade mycket med amerikan-



erna som nu kom mycket väl förberedda, det gav enormt mycket. Deras bågskytteindustri hade nu tagit fart ordentligt. I dessa samtal vill jag särskilt nämna Doug Easton, han som utvecklade lättmetallpilen, och är far till James Easton som drivit företaget vidare med känt resultat. Han hade börjat sin verksamhet i garaget hemma i USA, där han byggde idegransbågar och fantastiskt fina pilar som "fotades" en bit vid spetsen med ett hårt trä *beef wood* för att stärka pilen mot spetsbrott när man missade butten i skogen. Spine, vikt och dimensioner var nya begrepp för de svenska bågskyttarna. Lättmetallpilarna var märkta med dimensionsbeteckningar, ytterdiameter i 64-dels tum och godset mättes i tusendels tum. Det systemet finns kvar för t. ex 1916. Spine var något helt annat.

- Amerikanerna hade nu börjat utveckla rekurvbågen i ett stort steg. Alla var amatörer men det var kul att höra hur mycket sporten hade vuxit i Amerika. Jag var själv med i NFAA, National Field Archery Association, där vem som helst kunde vara med. Vi sköt s. k mail matches vilket innebar att vi skickade in resultaten vi uppnådde på vår egen bana till NFAA. Längsta avståndet var 73 meter, 80 yards. Det gick bra, särskilt kul om man träffade tavlan. För att hänga med i utvecklingen hade jag studerat till ingenjör på kvällstid och skapat kontakter på trätekniska forskningscentret i Albano, Stockholm. Utan kunskap inga framgångar har alltid varit mitt måtto.

VM i York, England 1971

Vid detta VM kom jag mycket närmare det svenska laget som frågade om jag kunde hjälpa dem med skjutningen och titta över deras materiel. Det gjorde jag och upptäckte att man hade dålig kunskap om tiller, nock-

lägen, angreppsvinklar mm. Ett ämne jag professionellt hade studerat under åren som materieltillverkare och skytt. Redan då fanns forskningsrapporter, många fick jag genom en av mina bröder som jobbade på patentverket. Andra kunskaper fanns att hämta via GIH:s bibliotek och att man beställde böcker från bl. a USA och England. Efter VM i York, England, visste alla att det nästa år skulle bli ett OS i bågskytte, en återupptagen sport. Vilket lyft det var för oss bågskyttar. Jag blev tillfrågad om jag kunde hålla en utbildning för landslaget här i Kungsängen, OK den genomfördes. Jag hade förberett mig noga och ritat stora planscher där man tydligt kunde se hur nocklägen etc. skulle ordnas. Men bågskytteförbundets representanter tyckte att det var alldeles för komplicerat. Ingen kommer att få ut något av detta, menade man. Men jag stod på mig och vi genomförde utbildningen. Vi diskuterade kring skjutningens hemligheter och nödvändigheten att trimma in sin utrustning, skyttarna hängde på riktigt ordentligt. Mest intresserad var nog en kille som heter Gunnar Jervill. Gunnar och jag hade en mycket god relation och många telefonsamtal ringdes mellan oss tiden fram till OS i München. Rolf Svensson var en annan kille som ville mer än att bara stå och skjuta, han ville snacka utveckling. Han ville träna på ett mer vetenskapligt sätt, vilket också kom att ske.

Blev ett testobjekt

Samtidigt som jag jobbade heltid med materieltillverkningen hade jag lockats med av en kompis att träna och tävla i löpning, en sport jag hade haft lätt för som ung och i lumpen. Vi fick en förfrågan, klubben var Hammarby IF Friidrott, om vi ville delta som försökskaniner i studier kring löpteknik och träningslära. Det lät spännande och jag



hängde med. Nu kan man nog säga att dessa olika test lyfte in mig in på en helt annan bana.

- I och med studien fick jag kontakt med flera av våra absolut bästa fysiologer och världskända forskare. Flera av dessa har nu gått ur tiden, men några finns kvar och jag har fortfarande kontakt med dem. Tidigare i dag ringde en av forskarna Johnny Nilsson, som jobbar tillsammans med vår bågskyttekamrat och professor i Falun, Michael Tonkonogi. De två jobbar just nu med att ta fram en skjutmaskin. Kul att se vad de kommer fram till.

- Tillsammans med min andra broder som jobbade på Siemens fick jag tillgång till apparatur, Oscilloscope, för mätningar på kroppens muskler, senare andra typer av mätinstrument. Nu skulle jag kunna avslöja hur det perfekta skottet skulle utföras. Men

så enkelt var det knappast. Kroppens signaler omfattas förstås också av vår hjärna, dess tankar och känslor. Världens bästa skyttar sköt med en avspänd teknik och ansåg att man så måste göra. Medan andra sämre skyttar ville ha mer kontroll över det som skall ske i skottögonblicket. Nu måste jag fundera djupare i detta ”nya” område. Hur betar vi oss mentalt?

- De första kurserna i Sverige i mental träning hade en säker deltagare, jag. Efter hand började jag förstå att man har olika mentala utgångspunkter som måste förändras och rättas till för att resultat skall kunna uppnås. Många erfarenheter kring de mentala processerna har jag redogjort för i tidigare upplagor av bågskytten. I nästa nummer kommer en fortsättning om den träning av bågskytter jag haft glädjen att få uppleva.

SBF-Shopen

Väskor med plastad insida

Rygga: 290 kr

Väska 30 l, 360 kr

Väska 50 l, 395 kr.

Softchell väst: 450 kr

Handledsvärmare: 190 kr

Funktionsmössa: 160 kr




Jenny och Ulrika Sjöwall

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JULRIKA SJÖWALL



Den 27 september 1988 skriver Jenny Sjöwall in sig i den svenska och internationella bågskyttehistorien genom att bli femma vid de Olympiska spelen i Seoul Korea. Den 16 september 2001 är det Ulrika Sjöwall tur. Genom att blir världsmästare i Tavla i Peking, Kina.


 llt detta känner de flesta av oss till men hur var det innan framgången? För det låg massor av jobb på vägen dit. Bågskyttet kom vi i kontakt med via Skolans Inre Arbete där man fick prova lite olika idrotter varav bågskytte var en av dessa, börjar Ulrika. Det var 1981. Vi fattade tycke för bågskyttet från första stund. I början sköt vi klassiskt men på våra första tävlingar efter något halvår då sköt vi rekurve. Jag tror också att vi körde igång tämligen direkt också med en tre fyra träningspass i veckan,

det fanns inte så mycket annat att göra i Vålberg, skrattar Ulrika.

- Vad hade ni för drömmar då?

- Haha, det var nog att vi skulle slå varandra, att skjuta bättre än syrran. Men sedan så tror jag att vi siktade mot juniorlandslaget ganska på en gång. När vi kom upp i 13-klassen började vi bli ganska seriösa, minns Ulrika. Det blev mer eller mindre en livsstil för oss då hela familjen var inblandad. Självt tyckte jag nog att det ibland kunde vara lite jobbigt och avvek emellanåt till att umgås med mina kompisar istället för att träna, medan Jenny inte gjorde det. Hennes teknik och skalle för skyttet gjorde det även väldigt svårt för mig att mäta mig med henne vilket man i och för sig inte ska göra, men å andra sidan, är man tvilling och i den åldern så är det svårt att hantera, i alla fall var det så för mig. Sedan var jag nog den som ville en massa olika saker och hade svårt att bara prioritera bågskyttet. Men glädjen och det sociala umgänget höll mig kvar.



- Hur gjorde ni för att försöka övertrumfa varandra och bli så bra som ni ville bli?

- Vi insåg att det var träning som gällde och vi var också tidigt ute med att träna väldigt mycket. Vi kände också den gemenskap som fanns och att vi var en del av den. Eftersom vi tränade så mycket så blev förstås kontakten med våra kompisar utanför bågskytten lidande. Jenny och jag tränade i stort sett alltid tillsammans fram till 2000, om jag får hoppa fram dit, därefter tränade jag istället som oftast helt själv. När det dessutom lossnade med compounden blev jag mer träningsmotiverad. Jag hade fått en egen plattform att stå på utan att behöva konkurrera med Jenny och tänka på vad hon gjorde. Jag fick ett totalt fokus på egna saker vilket gjorde det lättare både under tärning och tävling.

- Vilken pusselbit har varit mest betydelsefull för era framgångar?

- Det tror jag nog har varit disciplinen och glädjen i stunden som vi kunde hitta både på träning och tävling. Vi har alltid varit väldigt träningsvilliga så det här med disciplinen har varit en stor betydelse. Allt har så klart inte varit ”snörrät” men för varje avverkat tungt träningspass kom vi ett steg närmare våra mål.

- Men var det Jenny som fick all uppmärksamhet på bågskyttebanan? Hur upplevde ni det?

- Jag, säger Ulrika var nog ganska spretig i skallen just då, från 13-klass och genom tonåren. Jenny hade en gudomlig teknik och kände nog mer glädje av skytten än vad jag gjorde. Hon var också mer fokuserad på rätt saker och det är tufft att vara tvilling, speciellt om man är tävlingsinriktade. Men jag tror att mitt bågbyte till compounden var en lika stor lättnad för oss båda två.

Jenny Sjöwall-Karlsson

- Om vi tar dig först Jenny. När började det här med att få skjuta ett OS bli verklighet?

- När jag vann JEM 1987 kände jag att jag fixade pressen och att min träning kunde räcka långt. När jag också vann och slog Lisa Andersson på inomhus-SM stärktes jag i den uppfattningen.

- Vad hade du för internationell erfarenhet att falla tillbaka på?

- Förutom JEM-guldet 87 och ett nordiskt juniorguld inomhus samma år var jag också med på en juniorcup i Danmark men det var allt, säger Jenny. Inte jättemycket men jag visste att dom resultat jag hade presterat var gångbara. Mitt och Ulrikas gebit var att vi verkligen gillade att träna och med målsättningen att jag någon gång skulle stå överst på en prisvall så fanns förutsättningarna.

- När du insåg att det skulle bli ett Olympiskt spel, fick det konsekvenser för din träning?

- Beskedet att jag skulle få skjuta dom Olympiska spelen i Korea fick inga direkta konsekvenser för min träning eftersom beskedet kom väldigt sent. Jag hade tränat länge för att vara en av dom som skulle få åka så tanken och träningen fanns redan. Visst blev det lite uppståndelse särskilt på skolan när jag ansökte om att få vara ledig från skolan i tre veckor för att vara med på OS. Jag kommer ihåg att min engelskalärare inte var så värst imponerad av hur jag kunde välja ett Olympiskt spel före skolan, berättar Jenny.

- Hur var det med tillgången på tränare?

- Vi hade ju pappa som vår tränare. Han var alltid på träningen även de gånger som jag och Ulrika inte var det. Han var vår trän-



are ända tills han gick bort. Det var en styrka för oss att han alltid finns där och att hela familjen var med.

- Hur gick dina tankar varefter spelen kom närmare i tiden?

- Det var klart att jag funderade på vad som skulle hända men möjligheterna att placera mig tänkte jag nog inte på. Men det gick bra och jag kunde leverera redan från start. Efter hand insåg jag att jag hade något där att hämta. Att sätta olympiskt rekord med aluminium pilar och att slå de Koreanska stjärnorna kändes bra. Dessutom ändrades tävlingsronden efter Korea så mitt olympiska rekord är för evigt inskrivet.

- Hur annorlunda var det från dina tidigare erfarenheter när du väl var på plats?

- Det var en ren dröm att få åka till ett ställe där alla är likasinnade och inte behöva fundera på en enda sak förutom att skjuta båge. Det var stort att få leva i en drömvärld i tre veckor. Det kan jag säga att efter Barcelona 92 fick jag en jättesvacka när jag kom hem och vardagen med jobb, skola och träning gjorde sig påmind. Den känslan hade jag inte efter Korea. Jag var ju också så ung bara 16 år. Men jag hade gjort hemläxan och visst var jag i bra form när vi landade i Korea. Jag tyckte att jag hade förberett mig väl.

- Vad hände sedan, fick du en större uppmärksamhet från media?

- Ja det blev en hel del uppståndelse och uppmärksamhet även från riksmidia. Det var nästan så att mamma nog tyckte att det var bra att jag inte hade tagit bronsmedaljen för då skulle det kanske ha gått för fort fram.

- Hur påverkades du av den framgången?

- Jag ville bara ha mer, säger Jenny. Även

om vi bägge två var träningsvillig innan så blev det nu ännu värre. Jag rutade in varenda dag för att försöka klämma in träningspassen och allt annat.

- De kommande två spelen 92 i Barcelona och 96 i Atalanta gick inte så bra. En 18: e och en 26: e plats. Hur kändes det och vad var orsaken, hade omgivningen blivit så mycket bättre?

- Till spelen i Barcelona 92 hade man gjort om tävlingsronden till matchskytte där man möttes två och två. En vann och en förlorade och det här passade inte mig alls, säger Jenny. Det var inte min träning det var "fel" på eftersom framgångarna fortsatte med VM-silver i fält 92 och VM-guld också i fält 94. På tavlesidan var laget nära att slå ut det koreanska damlaget så vi och jag var inte borträknade. Så här efteråt kan jag inte säga att jag ångrar något varken sättet som jag gjorde saker på eller det jag ville. Men man kunde inte leva på bågskyttet och att jobba heltid och samtidigt försöka hålla sig kvar i världseliten var ingen lätt sak.

- När beslutade du att sluta med bågskyttet och vad var orsaken?

- Beslutet kom 2000 när jag fick mitt första barn och mitt andra kom 02. Under 2003 var jag med på två internationella mästerskap och det blev ett "comeback" försök 2004 med Thomas som tränare. Men jag tyckte att skillnaden i landslaget var som natt och dag. Väldigt många individualister och jag saknade mina barn hur mycket som helst och ville bara åka hem, minns Jenny. Att fortsätta på motionsnivå var aldrig något alternativ.

- Skulle jag skjuta båge då fanns det bara ett läge och att sänka ribban, ja det gick bara inte.

- Vad har du lärt dig av din resa?

- O, jättemycket, säger Jenny. Både i mitt



vardagsliv med familjen och i mitt arbete som ledare har jag haft massor att tacka idrotten för. Det är ju något som format mig till den jag är idag. Livet går jättebra och jag har mycket att tacka bågskyttet för, avslutar Jenny.

Ulrika Sjöwall

- Du var inte lika lyckosam med rekurveskyttet. Men när började du fundera på att skjuta compound och tog du steget direkt?

- Pappa hade kämpat med cancer ett par år, och när han blev sämre och gick bort strax efter SM i Sunne 1993 hamnade jag vid ett vägskäl, berättar Ulrika. Antingen slutar jag helt eller så sätter jag en annan båge i handen. Jag ville hedra pappa som alltid funnits där genom att ändå fortsätta med bågskyttet. Jag tänkte att jag testat compoundskyttet och fortsätter hålla fast vid alla mina kompisar. Vi åkte ju alltid på samma tävlingar och hade kul ihop. Så jag gav compounden en chans och det kändes bra direkt! Det var en stor befrielse. Dels kände jag att jag hade valt något och att det passade mig väldigt bra. Från den stunden ökade jag träningsdosen rejält för att nå seniorlandslaget. Jag kände att det var otroligt mycket roligare att skjuta och att compounden var något jag ville ge mig in i ordentligt. Jag fick en känsla av jag blev en idrottsutövare på elitnivå. Nu blev det väldigt mycket bågskytte med egna val och egen planering, mera på riktigt, på mina villkor.

- Det blev också bra framgångar direkt framförallt i lagsammanhang med flera VM-medaljer 95 och 97. Du var också topp tio individuellt på fält-VM från 96 till 98. Ni måste ha varit världens bästa damlag med Petra Ericsson, Pernilla Fransson och Helena Nelson?



- Hur var den här tiden?

- Det var ett fantastiskt lag och jag både trivdes och sköt väldigt bra i lagskyttet, menar Ulrika. Tror även att jag i början blev uttagen till landslaget av just den anledningen. Vi tjejer kände varandra väl i laget och kunde prestera otroligt bra, det var en väldigt rolig tid.

- Det var massor av framgång i skogen medan tavlan inte gick alls?

- Ja, tavlan och jag hade något bråkigt ihop, säger Ulrika. Jag vet inte om VM-guldet från Peking fick mig att känna mig nöjd på något sätt. Att jag redan hade uppnått det jag ville uppnå samtidigt som jag trivdes och hade roligare i skogen. Och mycket av det jobbiga mentala var kopplat till tavlan medan jag i skogen kunde slappna av på ett helt annat sätt. Även om jag tog hjälp av en idrottspsykolog som hjälpte mig att hitta tryggheten igen efter VM-guldet så var det svårt att plocka fram lugnet och framförallt det roliga med tavla.

- När kan man säga att du slog igenom i compoundliten?

- Fält-VM 200 i Cortina var nog den tävlingen jag själv och andra förstod att jag var någon att räkna med. Och när jag sedan fick åka själv som comp-tjej till tavel-VM i Peking, och sedan även tog hem guldet så kände jag mig som en individuell skytt. Tror även att jag satte mitt namn på bågskyttekartan vid just dessa två tillfällen.

- Hur var vägen in mot VM i Peking. Kände du att du var på väg mot något stort?

- Ja jag kände nog det. Jag har alltid trott på mig själv och att jag kunde prestera. Att jag kunde slå till individuellt.

”Bågskyttet har varit mitt liv i 30 år och jag visste inget annat förrän jag la bågen på hyllan.”

- Men i Peking blev resan lite svajig, berättar Ulrika. Jag missade vårt gemensamma flyg och fick ta ”genvägen” med Finnair över Ryssland. Jag kom fram före resten av trup-

pen men det var bara bågväskorna som kom fram samtidigt. Allt annat fick jag vänta på till officiella träningen. Sedan sköt jag ju bra under grunden men det var inga höga poäng inledningsvis i matchskyttet. Men jag vann hela tiden med någon poäng tillgodo och jag tror det var Jim Easton eller Don Rab-ska som sa det till mig, att ”du sköt precis dom poäng som räckte till att gå vidare hela vägen”, och precis så var det....omedvetet såklart.

- Alla borde ju ha vetat vem du var vid det laget men var VM-guldet kanske lite oväntat?

- Tror nog att det var lite oväntat, medger Ulrika. Visst hade jag ett namn redan innan men det var nog ingen som egentligen förväntade sig att jag skulle vinna. Jag hade ju också jobbat mycket med sponsorer från första stund och man visste vem jag var i dom kretsarna och det pratades väl lite bland skyttarna. Men efter Peking så tog det en väldig fart med allt, då visste även skyttarna vem jag var.

- Hur gick dina tankar inför Peking och när du kom dit?

- Jag kvalade som 15:e på 1360 poäng vilket inte var dåligt på den tiden. De svåraste matcherna är för mig oftast dom första när man vill ta sig fram i tävlingen. Man har alltid en egen ”lägstanivå” som är svår att bortse ifrån, menar Ulrika. Jag var mer nervös i början än i slutet även om jag



har sett filmupptagningar där man kan se att jag skakar i bågarmen, men det var jag inte medveten om utan fokus låg på rätt saker i utförandet. Skulle väl kunna säga att nervositetens krafter och energi användes på rätt sätt denna gång.

- Kände du att du hade något flyt under matchskytten?

- Ja, hyfsat. Som sagt så var jag fantastisk lugn i både semin och i finalen trots nervspänningen och orkade hålla mig några poäng över konkurrenterna hela vägen. Jag kände även att jag inte hade någon press på mig och behövde därför inte jaga upp mig.

- Hur mycket jobb fick du lägga ner för att nå din framgång

- Jag har lagt ner otroligt mycket tid på att vara allround med träningen. Så jag har haft fokus på både skytte, styrka, kondition och mental träning under hela min karriär, speciellt efter jag började med compound. Efter VM-guldet i Peking -01 så blev det stort fokus på den mentala träningen. Jag jobbade med ett program av Lennart Karlsson under 03 och 04 för att framförallt finna tryggheten på banan igen, medaljen hade en baksida jag inte riktigt räknade med. Säsongen 2008 när jag tog silver på Fält-VM var det även här stort fokus på det mentala. Skulle nog kunna säga, utan att överdriva, att det endast var 25% skytte och upp till 75% en mental träning och massor av djävlar anamma som tog mig genom dessa förberedelser. Och som slutligen gav mig VM-silver individuellt och ett lagGuld. När jag tränade skytte spenderade jag också massor av tid på att träna i skogen med avståndsbedömning, hur pilarna betedde sig vid olika lutning osv för att våga lite på mig själv. Förberedelserna har varit en mycket stor del i mitt tävlande. Eftersom jag

gillar att träna har jag också lagt stor vikt vid kondition och styrka. Vilket också många på senare tid tagit fasta på.

- När bestämde du att sluta med bågskytten och vad var orsaken?

- Den saken hängde i ganska länge, säger Ulrika. Tanken var att jag skulle ge mig 2013 med ett bra fält-EM i bagaget, men så fick jag ett diskbrock i nacken som försämrade utsikterna något oerhört. Detta kändes väldigt tråkigt och jag kände att jag inte ville sluta för att kroppen sa ifrån utan det skulle vara för att jag, mitt huvud bestämde att jag vill lägga bågen på hyllan. Därför bestämde min man och jag oss för att jag skulle köra ett år till och få möjlighet att fullt ut följa min plan. Tack vare det kunde jag också läka ut i nacken och jag kunde också genomföra den fysiska rehabiliteringen fullt ut. Det var ett stort plus för motivationen att ha ett så stort mål att jobba mot. Så det blev en helt skadefri säsong och en bra VM-tävling som avslut på min karriär, samtidigt som jag nu fortfarande inte heller känner några smärtor eller begränsningar alls från skadan. När sedan beslutet att lägga bågen på hyllan kom så var det för att kunna lägga mer tid på familjen och min man utan att ha en bäge i handen. Det var ett bra beslut, tycker Ulrika och jag har inte ånrat det en sekund. Idag kan jag faktiskt ställa mig frågan hur jag kunde hinna med allt. Men har man drivet och vill mycket då skapar man möjligheter för att hinna med, så enkelt är det. Stora skillnaden från då är att jag nu inte behöver jaga minutrarna längre. Bågskytten har varit mitt liv i 30 år och jag visste inget annat förän jag la bågen på hyllan, avslutar Ulrika.

Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2015-04-01

Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nykvarns BK	14	51	137	41	Kungsängens BK	3	5	13
2	Stockholms BK	8	45	120	41	Mjölby BF	4	6	13
3	Sundsv/Ortv BK	6	35	96	45	Bodens BKP	1	7	12
4	Lindome BK	11	31	87	46	Åtvidabergs BSK	4	5	10
5	IF Karlsvik	13	43	81	46	BK Friskyttarna	4	7	10
6	BSK Sturarna	13	28	65	46	Grimslövs AIF	5	9	10
7	BS Grästorp	4	18	61	46	Finspångs BSK	2	3	10
8	Tranås BSK	7	22	60	50	Ljusdals Archery	3	5	9
9	Järnvägens BF	9	27	59	50	Linköpings SKF	1	5	9
10	Stallarholmens BK	3	18	52	50	BK Gripen	3	4	9
11	Nynäshamns BK	7	22	51	50	Västerås BK	9	9	9
12	BK Dalpilen	9	20	49	54	Sävsjö BK	2	2	8
13	Södertälje BF	6	17	48	54	IF Ulvarna	1	2	8
14	Jämtlands BK	5	14	47	54	Skurups BK	1	3	8
15	Helsingborgs BK	3	9	43	57	Vetlanda BSK	2	4	7
16	Luleå BS	8	21	40	58	Rumsdala GOIF	1	2	6
17	Tyresö BK	7	13	38	58	Hässleholms BK	2	3	6
18	Östersunds BK	5	13	36	60	Ljungby BSK	4	4	5
18	Nora BSK	4	10	36	60	Eskilstuna BS	1	2	5
20	Timrå AIF	4	10	35	62	Huddinge BSK	3	4	4
20	Gävle BK	8	10	35	62	Uddevalla BK	4	4	4
22	Wij BS	6	12	33	62	Roslagens BK	2	4	4
23	Bollnäs BK	5	12	31	65	Huskvarna BK	1	1	3
23	BSK Iggesund	6	14	31	65	BK Fjädern	1	2	3
23	Uppl/Väsby BF	3	6	31	65	Falu BK	3	3	3
26	Strängnäs BK	7	14	27	65	Katrineholms BK	3	3	3
27	Kristinehamns BK	3	12	26	65	BSK Enviken	2	2	3
28	Stenbro BS	3	11	25	70	Envikens BK	1	2	2
29	Skogens IF	8	12	23	70	Skövde BK	2	2	2
29	BSK Edsbyn	7	13	23	70	BS Kil	2	2	2
31	BK Fiskgjusen	5	10	22	70	Arboga BK	1	1	2
32	Rejmyre BSK	1	4	17	70	BK Vildkaninen	2	2	2
33	Karlstads BK	3	6	16	75	BK Pantern	1	1	1
33	Angereds BS	3	9	16	75	BS Kungsbacka	1	1	1
33	Arvidsjaur BS	1	7	16	75	Karlskrona BK	1	1	1
36	Sätters IF/BK	2	5	15	75	Bjäre BS	1	1	1
36	Trelleborgs BK	2	7	15	75	Halmstads BF	1	1	1
36	Umeå BK	3	7	15					
36	BS Gothia	7	10	15					
40	Nyköpings BK	8	8	14					
41	Skellefteå BK	2	7	13					
41	Älvenäs BK	5	7	13					
							329	794	1922



Gullimar Åkerlund om världens bästa compound-juniorer

TEXT & BILD: GULLIMAR ÅLERLUND



Pontus Göthman, Robert Karlsson och Mikael Heijel från Tavel-EM 2001.

I början av 2000-talet var Sverige begåvat med juniorer i compoundklassen av sällan skådat slag. Mikael Heijel, BK Göta Lejon, Kenneth Nyberg, Umeå BK och Robert Karlsson, Umeå BK var i särklass det bästa vi hade sett och damerna fyllde på i början med Caroline Patic, Karin Teghammar, Elin Kättström och Sara Boberg. Dessutom hade vi kanske världens bästa damlag i compoundklassen med Petra Ericsson, Helena Nelson, Pernilla Fransson och Ulrika Sjöwall. Men vi blickar tillbaka på Herrjuniorerna och lag-VM 2002.

Heijel, Nyberg och Karlsson blev Världsmästare i Lag vid Junior-VM i Numburk, Tjeckien, 2002. Laget kunde efter en dra-

matisk semifinal mot USA kvala in till finalen mot Danmark. Den semifinalen blev dramatisk då det svenska laget kom under med 79-87 efter omgång ett. En ilsken Mikael Heijel ville inte förlora detta (ingen annan heller för den delen) så han ville att vi skulle byta ordning och att han skulle skjuta först. Sagt och gjort, Mikael först, 30 poäng, sedan Kenneth och Robert och totalt 86 p. USA sköt då 82 poäng och vi hade knappat in några poäng inför den tredje och sista serien. Vi lyckades öka till 87 poäng (3 x 29 p) och slutresultatet blev 248 p och USA 247p.

Säkert motstånd

Så till finalen. Den danske ledaren var så säker på seger att han kom och ville slå vad. Till saken hör att under sista halvtimmen före denna final fick jag uppleva den bästa

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





MARKNADENS MEST ANPASSNINGSBARA SCOPE!

Shrewds scope har tagit den amerikanska 3D-touren med storm tack vare sin höga kvalitet och breda utbud av tillbehör! Välj ett scopehus i önskad modell och komplettera med lins och tillbehör efter eget önskemål!

- Linser i 2 - 8x förstoring från två olika leverantörer
- Flera olika modeller av väderskydd.
- Centreringsringar för enklare centrerung i peepen.
- 9 olika storlekar på siktfiber i 4 färger.
- Upp till 16 olika monteringsalternativ för siktfiber.
- 3 olika libell-färger*

* Alla scope
levereras med fiber samt libell
i tre färger. (grön, röd, blå)

KONFIGURATIONSMÖJLIGHETER

NOMAD 42/35



MINI-MAG 29



LÄS MERA PÅ
WWW.BAGAROPILAR.COM

NOMAD 42

899kr

42mm diameter

Siktfiber kan monteras i
16 olika positioner.

4 olika väderskydd

Linsen kan monteras
både fram och bak.

NOMAD 35

899kr

35mm diameter

Siktfiber kan monteras i
16 olika positioner.

4 olika väderskydd

MINI-MAG 29

799kr

29mm diameter

Siktfiber kan monteras i
16 olika positioner.

2 olika väderskydd

Linsen kan monteras
både fram och bak.

ESSENTIAL

649kr

29mm diameter

Siktfiber kan monteras i
4 olika positioner.

Lättviktsdesign som
väger under 13 gram.

KÖP TILL

Zeiss Lins	1399kr
Shrewd Lins	999kr
Väderskydd	179kr
Centreringsring	179kr
Extra fiber-pinne	159kr



skjutning som ett svenskt juniorlag någonsin genomfört under en träning inför en final. Under dessa sista sex träningsserierna var ingen i laget utanför gult. Kenneth Nyberg tappade inte många poäng under dessa träningsserier. Det var då lätt att gå den danske ledaren till mötes och anta vadet.

- Matchen började och det svenska laget sköt 89 poäng (det var bara Mikael Heijel som tappade poäng, en bra 29:a), detta mot danska lagets 78:a. Nästa serie en 88:a och slutligen en 87:a och ett NYTT VÄRLD-SREKORD för juniorer 264 p. Danska laget stannade på en mycket blygsammare poäng (tror det var 249 p).

- Till saken hör att seniorrekordet då var 265 p, som USA hade. Mikael Heijels kommentar var oförlömlig; - Jag var sämst i alla serierna och tappade bara TRE poäng..... (29-29-29)

- Några minnesvärda saker i samband med detta:

1/ USA:s ledare undrade om detta unga lag nu skulle fortsätta till VM för seniorer som startade i en nära framtid. Den förvånade minen som han gav mig när jag talade om att ingen skulle dit.

2/ USA-ledaren berättade att han hade genomfört flera uttagningstävlingar i hemlandet och att han hade cirka 300 skyttar som deltagit i compound. Jag för min del

hade endast TRE skyttar i hela Sverige just då som var slagkraftiga. Jag lyckades med mild övertalning få Kenneth Nyberg att fortsätta fram och över detta JVM. Tanken var att en framgång skulle få Kenneth att fortsätta, vilket han tyvärr inte gjorde utan beslutade att sluta direkt efter mästerskapet. Undrar vad han gör idag.

- Hur jobbade ni med laget hemma i Sverige dom var ju ungdomar i världsklass även om man såg till seniorsidan?

- Vi hade återkommande läger. Höstläger, februariläger och majläger. Detta samt EJC och mästerskap under sommaren. Dessa skyttar deltog vid alla läger som fanns i Regionsgrupperna, ofta 2-3-4 läger/år. Dom var stora talanger dessa fyra, Heijel, Göthman, Karlsson och Nyberg...

- Var dom tränings- och tävlingsvilliga?

- Ja alla var tävlingsvilliga, de tävlade ofta när de träffades på träning...

- När i tiden började vi får riktig fart på juniorcompounden som ju också inefattade en hel hög med duktiga damskyttar? Något gjorde vi ju rätt eller var det så enkelt att framgång födde framgång?

- Resultaten under den här tiden talar för sig själv, säger Gullimar och visst kan vi hålla med hohom?

1999	Slovenien	JEM	Fält	Guld	HC16	Mikael Heijel
1999	Slovenien	JEM	Fält	Guld	HB16	Lars Hallerfors
1999	England	JEM	Ute	Guld	HC16	Anders Malm
1999	England	JEM	Ute	Guld	DC16	Caroline Patic
2000	Frankrike	Ute	JunVM	Silver	HC16	Pontus Göthman
2001	Italien	Inne	Jun-VM	Guld	HC16	Robert Karlsson
2001	Italien	Inne	Jun-VM	Silver	HC16	Mikael Heijel
2001	Tjeckien	JEM	Fält	Guld	DC16	Karin Teghammar
2001	Tjeckien	JEM	Fält	Guld	DR16	Elin Kättström
2001	Croatien	JEM	Ute	Guld	HC16	Robert Karlsson



2002	Tjeckien	Ute	JunVM	Silver	HC16	Mikael Heijel
2003	Frankrike	Inne	Jun-VM	Brons	DC16	Sara Boberg
2004	England	Ute	JunVM	Silver	DC16	Sara Boberg
2005	Slovenien	JEM	Fält	Guld	DC16	Isabell Danielsson
2005	Slovenien	JEM	Fält	Guld	DB16	Sara Emanuelsson
2007	Croatien	JEM	Fält	Guld	HB16	Andreas Mouwitz
2007	Croatien	JEM	Fält	Guld	HR16	Sebastian Djerf
2007	Croatien	JEM	Fält	Guld	HC16	Mikael Roos
2007	Croatien	JEM	Fält	Guld	DC16	Malin Johansson
2007	Portugal	JEM	Ute	Guld	DC16	Malin Johansson
2009	Polen	Inne	Jun-VM	Silver	HC16	Jonatan Friberg
2009	Frankrike	JEM	Fält	Guld	HR16	Sebastian Djerf
2013	Italien	JEM	Fält	Guld	HC16	Isak Carlsson
2013	Italien	JEM	Fält	Guld	DC16	Mimmi Eriksson

- Hur förändrades lagets sammansättning efter Kenneth och Roberts tid?

- Det blev ett litet ”dipp” men vi har fortsatt att vara bra, avslutar Gullimar.



Under måndagen på SM arrangerades en 70 meter tävling samt en välbesökt 3D-tävling i den förnämliga terrängen runt anläggningen.

Resultat mm finns att läsa om via www.bagskytte.se.



Gripper Archery

- en svensk succé

TEXT & BILD ANDERS MALM, TEAM BÅGAR & PILAR



Är man bågskytte och aktiv inom sociala medier 2015 så har man sannolikt hört talas om det svenska företaget Gripper Archery som tillverkar egenutvecklade stabilisatorfästen som gjort supersuccé på rekordtid. Företaget startades så sent som i september 2014 och i skrivande stund har man skrivit ett samarbetskontrakt med en av den amerikanska marknadens giganter. En helt osannolik succé på strax över 6 månader!

Bakom Gripper Archery döljer sig bågskyttarna Andreas Persson och Peter Grip och vi har fått en liten pratstund med Andreas om bakgrunden, utvecklingen och hur framtidsplanerna ser ut.

- Ni har ju haft ett helt fantastiskt första halvår, vart kom idén att starta Gripper från?

- Det hela började med att Peter sökte efter ett företag som skulle kunna tillverka stabilisatorer och kom i kontakt med ett företag som bland annat producerar mätfixturer och industrijigggar. Där fick Peter se hur dom läste sina konstruktioner och tyckte lösningen såg intressant ut, efter att han sett dem kontaktade han mig och frågade mig vad jag trodde om potentialen i det hela. Jag som gammal mättekniker och beräkningsingen-



Andreas Persson till höger under ATA-mässan.

jör kände igen firman och deras konstruktioner. Jag blev helt tagen av idén av att göra stabilisatorfästen som faktiskt håller, alla har vi någon gång råkat ut för haveri och dom kommer sällan lämpligt.

- Vem är då Andreas, hur ser din bakgrund ut?

- Jag brukar säga att jag är en elektriker som jobbat som golfinstruktör ett tag för att sen halkat runt på diverse bananskal bland annat som beräkningsingenjör och numera som platschef.

- Just bågskyttet föddes jag in i med både mamma, pappa och syster som sköt för Söderköpings bågskytteklubb, samt min moster Eva Godlund och kusinerna är aktiva i Järnvägen. Var väldigt aktiv som barn och yngre juniortiden för att senare enbart hålla på med andra idrotter. Jag har spelat badminton och baseball i elitserien samt handboll i division 2 utöver det har jag spelat fotboll, innebandy och golf med HCP 3 som lägst dock harvar jag idag på 7 i HCP.

- Jag bor sedans 2000 strax norr om Göteborg och tog på allvar upp skyttet igen för ungefär fem år sedan, idag tränar och skjuter så mycket jag hinner mellan mina olika updrag i Kungälv's bågskytteklubb, VBF och jobbet som platschef på Supplier Partner som är en sekvensleverantör till Volvo.

- Hur ser rollfördelningen ut mellan dig och Peter?

- Vi äger halva bolaget var men det är jag som sköter det mesta löpande i bolaget, Peter har initialt skött väldigt mycket av kontakten med alla internationella skyttar. Utan Peters alla kontakter hade vi inte varit där vi är idag. Sedan använder vi varandra som bollplank för att späna fram nya produkter tillsammans?

- Hur fick ni ut dom första produkterna på marknaden?

- Vi hade tagit fram ett antal prototyper som vi delade ut till skyttar som vi ansåg var intressanta. Samtidigt startade vi hemsidan och sedan rullade det bara på. Vi har i stort sett endast marknadsfört oss via våra skyttar som har varit väldigt nöjda med produkterna och byggt upp ett gott rykte.

- Vilka kända skyttar har anammat produkterna hittills?

- På amerikanska markanden så är det bland annat Jesse Broadwater, Chance Beabeouf, Levi Morgan, Kendall Woody och Crystal Gauvin. Bland europeerna har vi Ivana och Domagoj Buden, Duncan Busby, Andrea Gales och Lucy O'Sullivan ifrån Storbritanien, I Norden har vi nästan hela norska landslaget i form av Njåål Åmås, Oddmund Tjenland och Mats-Inge Ericsson, i Finland har vi paret Järvenpää och Anne Lantee, i Danmark har vi bland annat Stephan Hansen. Här i Sverige har vi Lennart Heed, Lennart Nordsvahn, Lisa Söder-



sten, Anders Malm men vi hoppas ju på flera av dom svenska landslagsskyttarna. Sen har vi toppskyttar i Ukraina på damsidan samt nästan hela Colombianska landslaget.

- När kände ni själv att "nu börjar det verkligen hända saker!"?

- Utan tvekan så var det i Las Vegas!

- Berätta lite om Vegas, vad hände?

- Vi stod länge och vägde om vi skulle vara med på deras mässa som går i samband med tävlingarna. Vi valde att testa och tur var väl det, det var inget annat än en ren succé!

- Vi sålde slut på hela vårt lager som tagit med oss, vi knöt mängder med internationella skyttar till oss och fick en väldigt stor exponering! Vi hade aldrig riktigt anat hur stora vi hade blivit bara genom våra skyttar och tack vare sociala medier.

- Väl på plats så hade vi dessutom fem sex amerikanska producenter som på olika sätt ville arbeta tillsammans med oss. Ett resultat av det är att vi har skrivit ett samarbetskontrakt med AAE (Arizona Archery Enterprises).

- Du säger att ni hade flera olika producenter att välja mellan, varför blev det just AAE?

- Vi bestämde oss redan i Las Vegas för AAE, de kändes väldigt seriösa och vi fick göra från flera oberoende människor att dom var seriösa och väldigt bra att ha och göra med. Ett annat skäl är ju deras storlek, de är världens största tillverkare av plastfenor samt att de redan är storsponsorer till några av våra största skyttar som till exempel Jesse Broadwater.

- Just storleken och deras kapacitet när det gäller att ta fram prototyper, vilket anmars är väldigt dyrt, var också Andreas med team skytten och legendaren Levi Morgan i Las Vegas. Det är ett av de tyngst vägande argumenten tillsammans med att det är ett

väldigt starkt varumärke.

- AAE kommer dessutom att producera och sälja våra produkter på den amerikanska marknaden.

- Vad ligger närmast i planeringen, vad kommer vi få se från Gripper under 2015?

- Kortsiktigt så håller vi på att anpassat våra fästen så att dom rent designmässigt kommer se ännu bättre ut ihop med AAE's Hot Rodz stabilisatorer. Samt att vi släpper ett gäng nyheter och förbättringar på våra befintliga produkter. Det kommer bland annat nya versioner av vår singelbar och v-bar med integrerade snabbkoppling samt en litelättare men bredare v-bar som kommer passa bättre om man vill montera sin v-bar i samma fäste som långstabilisatorn. Kanske den mest innovativa nyheten är ett snabbfäste för långstabilisatorn som kommer att var ställbart i tre olika vinklar! För framtiden har vi även tankar på andra produktgrupper så som releasers och pilhyllor.

- Vad har varit svårigheterna på vägen?

- Oj oj, det har varit en lång väg med många turer fram och tillbaka, det är inte lätt att slå sig in på marknad där alla känner alla och där många är väldigt traditionsbundna. Ingen av oss hade egentligen någon vidare koll på hur man säljer bågskytteprylar via distributörer, handlare och skyttar i början. Nu börjar vi sakta men säkert att få kläm på hela processen men vi har fortfarande mycket kvar att lära.

- Vad har varit grunden till framgången, enligt dig?

- Ett genuint bågskytteintresse kombinerat med teknikintresse samt ett mycket stort kontaktnät. Självklart också att våra produkter genomsyras av kvalitét och innovation, vi vill att man ska känna att det är något mera än bara ett stabilisatorfäste.



Mix Haxholm

FETTGUIDEN

TEXT MIX HAXHOLM BILD MIX HAXHOLM & MIKAEL GRIP

Hej, nu har jag börjat återhämtat mig från min spontana halv maraton på 21 km som jag sprang under min löpar resa till exotiska Marrakech i Marrocco. Tiden blev 2.28.34 och jag blev bara så glad att komma i mål och vilken mentalt positiv kick det var! Mycket sitter i huvudet och nu känns 10 km inte alls lika långt. I detta avsnitt kommer jag att ägna mig åt olika fetter.

Fettguide över mättat och omättat fett

Vissa fetter minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar medan andra ökar risken. Vissa fetter ökar fettförbränningen medan andra gör dig fet. Därför är det viktigt att veta hur de olika fetterna påverkar dig och i vilka livsmedel de finns i. Vissa livsmedel kan även sänka kolesterolet i ditt blod. Här under följer din en bra fettguide.

Omättade fetter

Omättade fetter är **bra för dig**. De gör att du minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

För att bränna fett måste du också äta fett (dock inte extremvägen). De personer som

äter mer omättat fett av sin dagliga dos fett bränner mer än de som äter samma dos mättat fett.

Olivolja innehåller omättat fett.

Ät gärna

- Fet fisk
- Skaldjur
- Avokado
- Oljor som kallpressad olivolja, rapsolja, linfröolja, valnöt-solja, ekologiskt kokosfett och solrosolja
- Frön och nötter så som valnötter, linfrön, solrosfrön, mandlar, hasselnötter, cashewnötter och jordnötter
- Ägg
- Tofu
- Grönkål
- Spenat



Mättade fetter

Om du äter för mycket mättat fett så kan det **höja kolesterolvärdet** i ditt blod. Du bör äta högst två gram mättat fett per dag. Bland mättade fetter finns dessutom transfett.

Undvik att äta för mycket av:

- Kött
- Mejeriprodukter
- Choklad

Riskvaror där transfett kan finnas

- Pommes frites
- Kakor
- Bakverk
- Margarin
- Pajer
- Piroger
- Glass
- Godis
- Snacks
- Mikrougnspopcorn

Läs därför på förpackningen om du köper något av detta. Står det "härdat fett" eller "delvis härdat fett" så kan det innebära transfetter.

Långbågar helt i trä...

TEXT & BILD MIKAEL & FELICIA SVAHN



Strängtillverkning. Robert och Marco följer intresserat med.

I den lilla byn Österstad utanför Motalla fortsätter tillverkningsprocessen av långbågar helt i trä att utvecklas. Nya entusiaster har just tagit sina första steg mot konsten att tillverka långbågar. Göran Lindh som är initiativtagare till den begynnande kursverksamheten i ämnet är nu inne på sin tredje kurs. Nytt får i år har varit att diskutera både materialteknik och skjutteknik något som tagits väl emot av deltagarna.

Heidi Malmgren har kommit lång väg, nämligen från Helsingborg. Där har hon dessutom gått en bågskyttekurs för Hampus Borgström och fick där bland annat testa just långbåge.

- Jag kände direkt att detta var något för mig, säger Heidi. Det var så enkelt bara att sikta och skjuta. Jag tycker att det här



Heidi Malmgren håller på med tillering av sin båge.

kursen har varit jättebra, precis vad jag hade förväntat mig och det är inte för tillverkningen jag gått den utan för att ha en båge att skjuta med. Det blir för krångligt annars om man skall tävla och så får man låna ihop sin utrustning. Annars har det varit kul att behandla trä till det blev mjukt och lent. Tilleringen har varit det svåraste hittills, tycker Heidi innan jag fattade vad det gick ut på men sedan begrep jag ju att bågen skulle böja sig jämt över hela.

- Så det där med att göra egen båge, de är uteslutet då?

- Nja, det vet man inte svarar Heidi jag kanske vill ha en starkare båge någon gång.

- En annan av deltagarna är Robert Gureke som är intresserad av själva tillverkningen av gamla bågar och gamla tekniker. Robert som till vardags jobbar med datorer såg också kursen som ett bra tillfälle att få göra något med händerna också. Även Robert är nöjd så långt.



Robert Guricke.

- Det är nästan omöjligt att göra fel, säger han bra hjälp av kursledare Göran Lindh som tillverkat de bågämnena vi nu jobbat med.

- Vad kände du till om båg tillverkning när du kom hit?

- I princip inget alls, medger Robert. Det här är ju lite tillbaka till rötterna egentligen. Det finns ingen anledning heller att vara

högteknologisk för att tillverka en pilbåge. Här på kursen är det inget som är direkt svårt men skulle man ge sig på att göra en båge helt själv jag då finns ju inte alla maskiner och då blir det en helt annan sak, menar Robert.



Lite grundläggande skjut- och materialteknik satt inte fel.



Kursexamen gick galant.

Senior-SM på Bosön

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Allsvenskan

Under fredagskvällen genomfördes finalen i Allsvenskan där sex lag gjorde upp om pallplatserna. Lindome, Södertälje, Kungälv, Karlsvik, Sturarna och Linköping där Lin-

dome och Karlsvik såg starkast ut på pappret. Men detta blev året då Södertälje med två långbågeskyttar (på landslagsnivå) visade att man kunde göra sig gällande även i Barebowklassen. Mycket imponerande skjut-



Arent Grape, Södertälje

tränat med Mac och Simon. Så just den biten gäller att man jobbar på. Vi avsätter en kväll i veckan till det här och vi har även lite "Golden leag" stuk på det hela så man kan vinna lite godisbitar.

- I finalen drog Lindome ifrån med hela 4-2 i Compound och Rekurve men som bekant är inget slut förrän sista pilen är skjuten. Nu började man plocka in poäng efter poäng. Arent Grape i Rekurve och Rolf Andersson i Compound hämtar in underläget, sätter var sin krysstia i särskjutningen och Södertälje vinner finalen med 2-1. Långbågeskyttarna Patrik Hjerteblom och Yngve Malmström vinner tre av sina fem matcher.

ning även av Arent Grape bidrog till att Södertälje kunde hämta upp ett till synes hopplöst underläge i finalen mot storfavoriten Lindome.

Detta var riktigt nervigt, jag var sjukt nervös, säger Arent Grape efter sin insats som rekurvskytt. Det var lite över min förmåga men det skall man ju göra någon gång.

- Är det så att man tränar matchskytten regelbundet?

- Ja, så är det. Nykvarn och Södertälje kör matchskytte tillsammans och jag har ju själv

matchskytte tillsammans och jag har ju själv



Ordförande Bo Palm invigde tävlingarna med en träff och två i gräset.

Svenska Mästerskapen

Årets senior-SM inomhus huserade på Bosön som är Riksidrottsförbundets idrottsutvecklingscentrum beläget längst ut på Lidingö med fantastiska omgivningar. 350 skyttar

hade vikt hela påskhelgen till detta evenemang och Vinnarhallen, en enorm yta med konstgräs, fylldes med skyttar, återförsäljare, servering och ett stort antal funktionärer.

- Den moderna resultatredovisningen via

Ianse och mobilappar har fått sitt genomslag vilket fungerade ganska bra. Ett antal strömavbrott orsakade en del förseningar vilket vi nog får vänja oss vid i framtiden.

- En långdragen diskussion mellan TO (Tekniskt ombud) och en av skyttarna där frågan handlade om huruvida man får täcka över arrangemangsreklam på nummerlapparna eller inte resulterade i ett 40 minuter långt avbrott i tävlingen och att skytten ifråga efter en del turer till slut diskades.



Stine Åsell, Stockholm

Damer Barebow

I denna klass har Lina Björklund överläg-

set huserat i många år men i år verkade inte skyttet stämma riktigt.

- Istället var det Stine Åsell, Stockholm som med stabilt skytte tog sig ända fram till guldmedaljen.

- Det här känns helt överkligt, det hade jag aldrig kunnat föreställa mig, säger Stine direkt efter finalen mot Marie Person, Tranås. Det har stämt bra hela tiden även under gårdagen då jag sköt personligt och hoppades bara att känslan skulle vara kvar och det var den.

- Jag har lärt mig att använda min nervositet som en motivation i stället för något jag tidigare sett som negativt. Mina tankar inför tävlingarna var att göra bra skott och få en bra känsla.

- Annars är tävla inte riktigt min grej, säger Stine som tycker att skogen är mycket bättre.

Damer Rekurve

Här vinner inte helt oväntat Elin Kättström, Linköping med Erika Jangnäs, Gripen som trea. Men däremellan finner vi en av tävlin-



Patool Baku och Elin Kättström.

garnas många "övertäckningar" Patool Baku från Syrien och Angered. Elin vinner finalen med klara 6-0 men Patool tar semifinalen mot Julia Mauritsson, Karlshamn med lika klara 7-1.

- Jag tänkte att jag skulle göra mitt bästa säger Patool Bako efter att ha bärgat silvermedaljen i Damer Rekurve. Patool som ganska nyligen kommit till Sverige från Syrien och bara är 16 år ser ut att ha framtiden för sig. I Syrien tränade hon bågskytte i fyra år sedan blev det ett avbrott under två år för att sedan återuppta skjutningen för ungefär två månader sedan.

Herrar Rekurve

Jonas Andersson, Gripen är tillbaka. Ja så får man nog uttrycka saken. Efter några år med compoundbågen är han nu tillbaka i rekurveklassen sedan två år. Han tränar så mycket arbete och familj tillåter och har jobbat en hel del på att förenkla sin skjutteknik. Jonas har ett Tavel-VM silver i lag från 2003 och fem SM-guld. Nu blev det ett sjätte. Jonas vinner finalen mot junioren Marcus Lindberg, Järnvägen i stor stil, 30, 30, 30!

Para-SM

Seger till Södertälje även i Paraklassen. Detta genom Mathias Andersson. Mathias vinner på 525 poäng mot tvåan Eric Johansson, Strängnäs BK på 504 poäng.



Segrande lag R13, Nykvarn med Klara, Ellenor och Isabella.

JSM

Tidigare under mars månad arrangerades JSM av förnämliga Bollnäs BSK. Två inte helt oväntade segrar av Helene Forsberg i DC och Marcus Lindberg i HR.

- Marcus berättar efter finalen att han haft det ganska tungt under tävlingarna. – Jag vet inte just nu var det är men vi får undersöka det i morgon, säger han.

I DR16 vinner Tove Fjällström, Upplands Väsby



Tove Tjällström

skönt att få komma hit och får bekräftelse på att jag verkligen kan. Jag tänkte i finalen att jag ju faktiskt redan har en medalj så jag

- Det kändes lite krassligt att komma hit eftersom jag varit sjuk i ungefär två veckor, berättar Tove efter finalsegern mot Annie Sanell, Lindome som hon slog med 7-1. Jag kämpade på och gjorde det jag skulle. Det kändes

bara hade kul, säger Tove. Min styrka som skytt tycker jag är att jag faktiskt håller hela vägen. Jag slappnar inte av om min motståndare skjuter en dålig pil utan jag vill fortfarande ha mina tior.

bara hade kul, säger Tove. Min styrka som skytt tycker jag är att jag faktiskt håller hela vägen. Jag slappnar inte av om min motståndare skjuter en dålig pil utan jag vill fortfarande ha mina tior.

- I lagtävlingen fick vi en pratstund med Nykvarns tjejer som segrade i rekurve 13 efter att i finalen slagit Stockholm med klara 6-0. - Det känns jättebra säger Klara Lindskog. Vi hade väl kanske hoppats på en tredjeplats som bäst menar Ellinor Lindkvist. Den som fick skjuta sist i laget och klarade av pressen var Isabella Mattsson Egnér.

Årets ledare kommer i nummer 5.

Resultat

Individuellt

HR13 Johan Prikklonskly, Stockholm

HB13 Casper Arvidsson, Grästorp

HC13 Marcus Arlefur Wällstedt, Helsingborg

HL13 Simon Grip Hestner, Östersund

HR16 Marcus Lindberg, Järnvägen

HB16 Samuel Lovén, Rejmyre

HC16 Hampus Borgström, Helsingborg

HL16 Kasper Högländer, Östersund

DR13 Tove Fjällström, Upplands Väsby

DB13 Emma Halldén, Lindome

DC13 Johanna Grétarsson, Dalpilen

DL13 Felicia Carlsson, Sundsvall

DR16 Emma Sigurd, Järnvägen

DB16 Julia Hed, Siljanspilen

DC16 Helen Forsberg, Luleå

DL16 Stina Röjestål, Gävle



Vaggeryds Jakten 2015

När	Lördagen den 9 maj
Rond	3D, 30 mål (1-pil)
Plats	Friluftsgården Vaggeryd Lat N 57°29.380' Long E 14°9.360'
Start	Kl. 10:00
Värmning	Kl. 09:00 – 09:45
Klasser	Enligt SBF:s bestämmelser.(ej lag) Vandringspriser i klass: Compound, Bare bow Långbåge och Recurve.
Avgift	Junior och motionär 100 kr /Senior 200 kr om ni betalar på PG 163887-3/ BG.631-1393 senast 4 maj. Vid kontant betalning 50 kr tillägg
Anmälan	Senast fredag den 30 april helst klubbvis. Till E-post: bsvaggeryd@telia.com 50% tillägg på startavgift vid senare anmälan
Hemsida	www2.idrottonline.se/BSKVaggeryd- Bagskytte

Välkomna!
Bågskyttarna Vaggeryd

Grimslövs AIF inbjuder till
Grimslövsträffen
söndag 24 maj 2015 kl. 10.00
Idrottsplatsen Grimslöv

Tävlingsform:
WA 50m/70m. SBF samtliga klasser
OBS! 6 pilsserier från 13 klass.
Anmälningavgift:
10,13 klass 120 kr övriga 180 kr
Anmälan:
Senast 17 maj till anmalan@gaif.se
eller till Knutssons 0472-30 253
Deltagarbegränsning, först till kvarn.

Sedvanlig bågskytteservering finns.
Välkomna!
www.gaif.se

BOHAGATRÄFFEN 17 MAJ 2015.

När:	Söndagen den 17 maj 2015.
Rond:	WA-900 rond, SBF-900 rond, SBF 20 m 122 cm, 2x30 pilar.
Klasser:	Samtliga enligt SBF (3-pilserie)
Var:	Boahaga, Ronneby, skyltning från E 22:an.
GPS-koordinater:	WGS 84 (lat, lon):N56* 14.009', E 15* 22.282' WGS 84 decimal (lat, lon) 56.23348, 15.37137 RT90: 6234012, 1473092 SWEREF99: 6232128, 523021
Start:	Klockan: 10. 00 uppvärmning 2x4 min.
Avgift:	21-klass & äldre 200 kr, 10-16 klasser 120 kr till PG: 46 80 90-6
Anmälan:	Senast måndagen 5 maj till Alf Hammarstedt via e-post: hammarstedt5@telia.com
Servering:	Korv, mackor, kaffe och dricka finns att köpa. Avanmälan efter sista anmälningdagen debiteras.

VARMT VÄLKOMNA!
KARLSHAMN BK, KARLSKRONA BSK, RONNEBY BF.
www.kbsk.se



Gävle Bågskytteklubb inbjuder till

Söndag den 24 maj

kl. 10.00. klubbens bana

Rond 3x10 3D-mål,
en pil/mål

Anmälan:

Senast måndag den 18 maj

Helst e-post:

gavlebocken3d@gmail.com

Tel. Chatrine Karlsson

070-0848121

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

Försäljn: Mat, korv, läsk, kaffe m.m.

Vägbeskrivn: Kör avfart Gävle C, sedan skyltat

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

Plats: I 14 övningsområde.

Uppvärmning: kl. 09 - 09.45

Avgift: 250/140:- vid förskott på bg 598-7987

OBS! Senast den 18 maj

På plats: 300/160:-

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

Övernattning: Scandic Gävle Väst erbjuder: Enkelrum 600:-
Dubbelrum 700:-, inkl. frukost. Boka i tid!

Bokningskod: Bågskytte 2015. Ring tel.: 026-4958100 kontorstid.

OBS! Boka helgen för 3D-tävlingar

Borlänge lördag och Gävle söndag

Varmt välkomna! Triennium, Ica Maxi



JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

inbjuder till

RC-PILEN och Hallsbergsträffen

30-31 maj 2015

Två tävlingar som ingår i Elitserien

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

RC-Pilen: Lördagen den 30 maj kl.09.30.

Rond: WA och SBF 1440 samt WA dubbel 50m, 40m, 30m rond för compound (6 pilsserier på långhållen).(3 pilserier för 10 klassen hela dagen)

Värmning: Kl 09.30 med 2x4min på längsta tävlingsavståndet, därefter start.

Hallsbergsträffen: Söndagen den 31 maj kl.09.30

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

Värmning: Kl. 9.30 2x4min på tävlingsavståndet

Klasser och Ronder:

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

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

LB, Barebow, 16. 21 A, 50 och 60 klassen och enligt SBF

13 klasserna: SBF 72 pil/40m

10 klasserna: SBF 72 pil/20m

OBS . 6 pilsserier i grundskjutningen,

Finalerna skjuts med poängmatcher för Compound, övriga skjuter setmatcher.

(6 pilsserier i grunden) (3 pilserier för 10 klassen)

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

Anmälan: Senast **MÅNDAGEN den 25 maj**, till Anders Fredriksson, anders.f@jif.nu eller 070-5426166

Boende: I vår skjuthall 50kr/person och natt inklusive frukost. Hotell Stinsen. 0582-45750 eller <http://www.stinsen.com/index.html>

OBS! Begränsat deltagarantal. Ca 100skyttar

Startlista och resultatlista kommer att finnas på våran hemsida

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

Välkomna till Hallsberg!
Järnvägens Bågskytteförening



Lindome BK inbjuder till 2FACE 2FACE BK

7 juni 2015

Tävlingsplats: Lindome BK:s anläggning

Tävlingsform: Man mot man på 80cm tapet från 50 m

Barebow 80cm tapet från 40 m

Servering: Hamburgare, korv mm

Start : 10.00 med 2x4 min uppvärmning

Klasser: Compound, Recurv, Barebow
dam o herr i samma klass

Anm,avgift: 250:-

Anmälan: senast onsd 27 maj

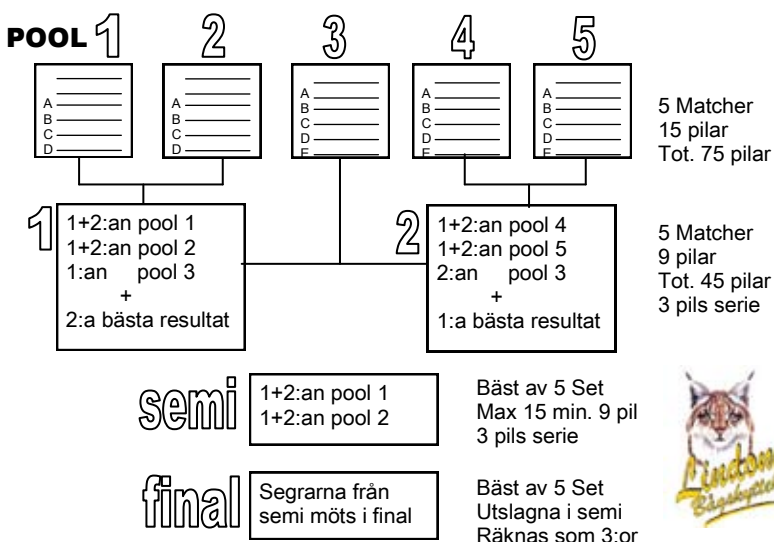
Till: Lindome BK N.Hällesåkersvägen 60
437 34 Lindome

E-post: Lindome.BK@telia.com

Förfrågningar: Peter Henriksson tel 0706-299675

Vägbeskrivn. Se Lindomes hemsida
N 573559,52 E 12629,57

VÄLKOMNA





På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder
BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN, Borlänge er till
 Svenska mästerskapet i tavla ute för seniorer och äldre
 Lördagen den 18 juli - söndagen den 19 juli 2015

Tävlingsplats: Tunet, Borlänge. Se kartor på hemsidan

Klasser och ronder: SM i tavelbågskytte utomhus omfattar för elit samt åldersklass 50 och 60 recurve, compound, barebow och långbåge två dagar, samt för samtliga klasser för funktionshindrade lördag fm.

Träningskjutning : Under fredagen endast vid BK Dalpilens ordinarie tavelbana, Tallmon, se karta

Lördag fm:

Invigning 09:00 därefter uppvärmning sedan omedelbar start

Rotation även under uppvärmningskjutningen, AB-CD, CD-AB, etc.

Kvalificeringsrond individuellt omfattande för samtliga klasser 70/50-meters rond (SBF Bok 2 4.5.1.7), 2x36 pilar, 6-pilserier i samtliga klasser. Skjuttid 4 minuter.

70m 122cm D/HRE

50m 122cm D/HBE, D/HR 50 & 60

50m 80cm 6-ring D/HCE

40m 122cm D/HLE, D/HB 50 & 60

40m 80cm D/HC 50 & 60

30m 122cm D/HL 50 & 60

Kvalificeringsronden gäller för ranking till elimineringsronden individuellt och korande av Svenska Mästare individuellt och lag i samtliga klasser för funktionshindrade.

Lördag em Start ca kl 15:00 Kvalificeringsrond klubbtag.

Kvalificeringsronden gäller för ranking till finalronderna,

Kvalificeringsrond klubbtag omfattar fyra (4) serier om sex (6) pilar (två (2) pilar per skytt). Varje klubbtag skjuter på egen tavla. Skjuttid två (2) minuter per serie.

Finalronder klubbtag

Recurve, barebow och långbåge 4 set x 6 pil, 2 minuter

Compound 4 serier x 6 pil, 2 minuter

Söndag Start kl 09:00

2 skyttar / butt. Se uppsatta seedingdiagram var ni kommer in i matcherna!

För recurve, barebow och långbåge: fem (5) set om tre (3) pilar skjutna på två (2) minuter.

För compound: fem (5) serier om tre (3) pilar skjutna på två (2) minuter.

Alla matcher avgörs samtidigt.

Avgifter : Vid enskild anmälan 500 kr. Vid klubbvis anmälan 450 kr samt lag 300 kr. Insätts i samband med anmälan på BK Dalpilens PG 231 34-0 eller bankgiro 5492-8429 på Swedbank

Talongen märks "Tavel-SM 2015". SENAST 18 juni 2015

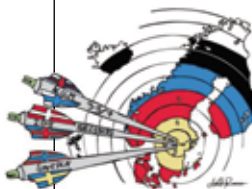
Anmälan: Skriftlig Anmälan klubbvis med vanlig post eller E-brev senast

den 18 juni 2015 till: anette.hedvall@telia.com eller Anette Hedvall, Hjortronvägen 3, 785 45 Björbo
 Anmälningsblanketten på hemsidan skall användas i sin helhet eller som mall.

Logi/camping: Se hemsidan eller kontakta Borlänges turistbyrå 0243- 25 74 90

Ingen camping vid tävlingsplatsen.

Servering : Finns på tävlingsplatsen



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet
och Nordiska Bågskytteunionen
inbjuder Järnvägens Bågskytteförening till



Nordiska Ungdomsmästerskapen i bågskytte 2015

- Tävlingsdatum:** 3-5 juli 2015
- Tävlingsplats:** Transtensvallen, Hallsberg
Koordinater till förläggningen är: 59°3'51.1"N 15°6'25.3"E
- Tävlingsform:** 72 pil Kval & Finalstege (6- pilsserier i kvalet för samtliga klasser.)
- Tävlingsklasser:** WA Junior, WA Kadett och Nordisk Kadett
Damer och Herrar, Compound, Recurve, Barebow och
Långbåge. Lagskytte för så många som möjligt.
- Boende:** Alléskolans lokaler i anslutning till tävlingsplatsen.
koordinater: 59°3'51.1"N 15°6'25.3"E
- Avgifter:** 500 sek anmälningsavgift, 500 sek boende,
500 sek mat (6 måltider fredag middag-söndag lunch)
- Anmälan:** Sker klubbvis i Sverige, eller landsvis på separat
anmälningsblankett som finns på vår hemsida
www.jif.nu under fliken NUM.
Anmälan sker senast den 2015-05-29. Därefter
tillkommer en förseningsavgift på 250sek/skytt
- Betalning:** Till Järnvägens Bågskytteförenings BG 5600-6281 senast
2015-05-29 märk med klubbens namn.
- Hemsida:** www.jif.nu under fliken NUM 2015
- Tider:** Boendet öppnar fredag kl.16.00
Inofficiell träning fredag kl.17.00-19.00
Middag fredag 19.00-20.00
Tävlingsstart lördag kl.09.00
Tävlingsstart söndag kl.09.00
Ändringar kan ske och för övriga aktiviteter se hemsidan
för detaljer.
- Frågor:** Besvaras via mail: num@jif.nu



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet bjuder BSK Sturarna in till Svenska mästerskapen i 3D, 15-16 augusti 2015 i Uppsala.

Arrangör:	BSK Sturarna, Uppsala Tävlingsledare: Uwe Klosa
Datum och plats:	15 – 16 augusti 2015, Ekebyboda 4, 755 92 Uppsala.
Tider:	<u>närvaroaanmälan:</u> fredag kl.17:00 - 21:00, lördag kl. 08:00 - 09:00. <u>lördag:</u> uppvärmning 08:30 – 09:45 invigning kl. 10:00 därefter tävlingsstart, ca kl. 10:30 <u>söndag:</u> uppvärmning kl. 08:00 – 08:45, tävlingsstart, kl. 09:00.
Klasser*:	individuellt och lag, damer resp. herrar: Elit, 50 och 60.
Skjutstilar:	Barebow (B), Compound (C), Instinctive (I), Långbåge (LB) och Recurve (R)
Omfattning:	2 x 30 mål, enpilsseries. 30 mål lördag och 30 mål söndag.
Ansvarig domare:	Roland Grönroos
Anmälan:	anmälan sker via webformulär på tävlingshemsida: www.3DSM2015.se .
Anmälningstid:	sista anmälningstid 2015-07-15.
Anmälningavgift:	500 kr per deltagare 400 kr per lag Anmälningavgift betalas till Plusgirokonto 29 82 21-3 i samband med anmälan.
Efteranmälan:	vid efteranmälan, anmälan inkommen efter anmälningstidens utgång, tillkommer 50% av anmälningavgift. Sista dag för efteranmälan 2015-08-01. Betalning av efteranmälningavgift sker i samband med anmälan, Plusgirokonto enl. ovan.
Avanmälan:	avanmälan sker till sekretariatet, kontakt enl. nedan.
Kontakt:	Tävlingsledning: tel. 072-903 19 68, se också tävlingshemsida Sekretariat: tel. 076-811 05 18, se också tävlingshemsida
Vägbeskrivning:	se tävlingshemsida: www.3DSM2015.se .
Servering:	servering kommer att finnas på tävlingsplatsen.
Förbestäld mat:	till tävlingen kommer finnas möjlighet att förbeställa mat, beställning görs i samband med anmälan. För mer information se tävlingshemsida.
Logi:	på tävlingshemsidan kan ni hitta information och ett urval av länkar till olika boendialternativ, se www.3DSM2015.se .
*yngre juniorklasser:	Skyttar i 10- och 13-klass är välkomna att anmäla sig till Ulls 3D, se separat annons.

www.3DSM2015.se
Välkomna till Uppsala



BÅGSKYTTEKLUBBEN DALPILEN

Inbjuder er till 3D-ETTAN 2015

Datum:	Lördagen den 23 maj 2015
Tider:	Start kl 10.00 med uppvärmning mellan kl 9.00–9.50
Tävlingsplats:	Bergebo, Borlänge Karta på hemsidan
Klasser:	Enligt SBF:s bestämmelser
Tävlingsform:	1 x 30 3D-mål, 1 pil/mål
Anmälningsavgift:	Seniorer och äldre 250kr, övriga 150kr. 50 KR BILLIGARE om anmälningsavgiften inbetalas samtidigt med anmälan senast 19 maj 2015 till BK Dalpilen PG 231 34-0. Märk talongen med 3-D 1
Tävlingsledare:	Lars-Göran Käck
Domare:	Peter Hellman & Kalle Hedlund
Materialkontroll:	Stickprovskontroll under tävlingen.
Servering:	Vid startplatsen
Anmälan:	Anmälan med namn, klass & klubb senast den 19 maj till: anette.hedvall@telia.com eller sms till mobil 073-024 68 59
Frågor:	PeO Gunnars, peo.gunnars@gmail.com
Förseningsavgift:	OBS! Förseningsavgift tas ut vid för sen anmälan.
Anmäl Er i god tid!	

Välkomna!
www.bkdalpilen.se



Ulls 3D

15-16 augusti 2015
BSK Sturarna, Uppsala



BSK Sturarna bjuder skyttar i 10- och 13-klass till Ulls 3D på SM-banorna, 15-16 augusti 2015.

Arrangör:	BSK Sturarna, Uppsala	Efteranmälan:	vid efteranmälan, anmälan inkommen efter anmälningsavgiften utgång, tillkommer 50% av anmälningsavgift.
Datum och plats:	15 – 16 augusti 2015, Ekebyboda 4, 755 92 Uppsala.		Sista dag för efteranmälan 2015-08-01. Betalning av efteranmälningsavgift sker i samband med anmälan, Plusgirokonto enl. ovan.
Tider:	<u>närvarosanmälan:</u> fredag kl.17:00 - 21:00, lördag kl. 08:00 - 09:00. <u>lördag:</u> uppvärmning 08:30 – 09:45 invigning kl. 10:00 därefter tävlingsstart, ca kl. 10:30 <u>söndag:</u> uppvärmning kl. 08:00 – 08:45, tävlingsstart, kl. 09:00.	Avanmälan:	avanmälan sker till sekretariatet, kontakt enl. nedan.
Klasser:	damer resp. herrar: 10- och 13-klass. Lag i 13-klass	Kontakt:	Tävlingsledning: tel. 072-903 19 68 Sekretariat: tel. 076-811 05 18 se också www.sturarna.se
Skjutstilar:	Barebow (B), Compound (C), Instinctive (I), Långbåge (LB) och Recurve (R)	Vägbeskrivning:	se tävlingswebbsida: www.sturarna.se.
Omfattning:	2 x 30 mål, epilserier. 30 mål lördag och 30 mål söndag.	Servering:	servering kommer att finnas på tävlingsplatsen.
Ansvarig domare:	Roland Grönroos	Förbeställd mat:	till tävlingen kommer finnas möjlighet att förbeställa mat, beställning görs i samband med anmälan. För mer information se www.sturarna.se.
Anmälan:	anmälan sker via webformulär på hemsida: www.sturarna.se.	Logi:	på tävlingswebbsidan kan ni hitta information och ett urval av länkar till olika boendeanternativ, se www.sturarna.se.
Anmälningsdag:	sista anmälningsdag 2015-07-15.		
Anmälningsavgift:	300 kr per deltagare / 100 kr per lag Anmälningsavgift betalas till Plusgiro 29 82 21-3 i samband med anmälan.		

www.sturarna.se
Välkomna till Uppsala

Skjutglasögon

Outlaw X7 Archery

Denna båge är storsäljare bland skyttar, och används av dom bästa Compoundskyttarna i Världen. Gellenthien, Damsbro, Deloche, Van der ven, Loginova, Caspel, Elzinga, Tyack, Deaton, Kahlundh mfl.

Mycket lätt båge gjord av kolfiber, med en tätt åtsittande lins tillverkad av Zeiss, inget ljusinsläpp någonstans runt linsen.

Ingen näsbrygga som stör synfältet, skalmarna kan böjas för optimal huvudpassform och har ett utförande som kallas kloskalm, där en del går bakom örat och den andra tillpassas för bakhuvudet. Zeiss linserna för bästa kontrast och skärpa, linserna är antireflexbehandlade, Polariserade, mycket reptäliga och immbehandlade för bästa ytskikt!

Kan fås för inslipning för synfel (korrektionsglas) Outlaw X6.

Vår Svenska Junior och Senior Mästare Moa Andersson använder Outlaw X6 som är föregångaren till nya X7.

Panther X2 Archery

Denna båge är originalmodellen i Pillas sortiment med en ny kloskalm för året, samma linsortiment med samma behandling som för Outlaw X men denna modell har lite mer ljusinsläpp runt om linsen. Detta passar skyttar med en bredare huvudform eller dom skyttar som inte vill att linsen sitter så nära ansiktet.

Kan fås för inslipning för synfel (korrektionsglas)

Peineau, Lopez och Buden skjuter med denna båge och vår Svenska Mästare Magnus Carlsson!

Mask

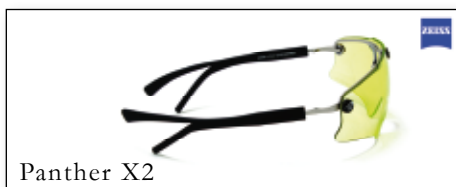
Årets nya modell!

Ultralätta glas utan båge, linsen sitter i en rem som justeras i nacken för bästa passform. Samma linsutbud som övrigt sortiment och den finns i två storlekar.

Jones skjuter med dessa och vår Svenska Brons medaljör Isabell Danielsson, SM 4:a och Olympier Christine Bjerendal.



Outlaw X7



Panther X2

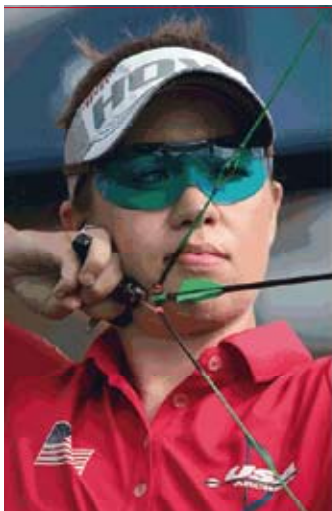
Färgval på
hemsidan!

Jag lämnar 10% till alla medlemmar i Bågskytteförbundet på dessa modeller och extra linser fram till Jul.

Skulle klubbar var intresserade av att köpa in större partier till sina medlemmar så kan pris alltid diskuteras.

Håkan Dahlby

Beställ via: hakandahlby@gmail.com



WORLD FED STAFF MEMBER
WORLD #1 COMPOUND ARCHER
ERIKA JONES
USA
FRAME - MASK FX



MASK SERIES

ARCHERY SPECIFIC

MASK MX - MEDIUM TO LARGE

MASK FX - SMALL TO MEDIUM





Henry Kjellman:

Tekniska spalten

placerade från
sitter fast på
och blir lättgen-
om någon sp-
En fjäder av-
och sold från
gissande, ca 1
nerven. Det är
ger den tjocka
fjäderens biter
svagen.

Uppläggning



KLUBBSP

KIRUNA BOLLKLUBB
Klubbans verksamhet för Bågskytteklubben i Kiruna Bolkklubb avslutar den 26 dec. 53 i form av 25 meter med 3 serier om 30 p. tar i vardera serien, uppställas följande r- sultat.

UDD KOR
kast
Ett
valhål
ha vi
skytte
mans

Poäng Traff Gold
885 88 88

I Gunnar Emt

Nyhet!

SEEFAB "CENTAUR" STÅLBÅGE
RECURVED, med bättre kast, bågens spark kännes mindre i handen. Med forti-
Ni...

Kanske ingen nyhet... men i alla fall



Hans Denton

har knutits till Tidningen Gen. behövs bra folk det och hästar tycks han trivas ser förresten in anställd på Stoc ningen för att tri Det gör alla som att lösa den varje

BÅGSKYTTE

TÄVLINGSRESULTAT

Från den senaste tidens större tävlingar.

M i Köpenhamn 26—30 juli (dubbel internationell rond (*Nytt världsrekord)

Damer	Dag 70 m	60 m	50 m	L	Dag 50 m	35 m	25 m	K
Lee, USA	1 265	309	256	830	2 245	249	239	733
	3 366	336	260	962	4 246	248	235	729
s:a	631*	645*	516*	1792*	491*	497*	474*	1462*
Richards, USA	269	261	250	780	228	208	232	668
	310	282	232	824	216	222	209	647
	579	543	482	1604	444	430	441	1315

TIPS OCH KLIPP

Deltagarna i årets SM i Väshånga glada minnen och goda rikare. Arrangörerna ha all heringen, som gick perfekt trots det. Studera bilden ger bakom förkunselerna väl som i nyheterna i ra daga tidningar. Svenskt b het och årets SM-arran äro stor tack skyldiga till och pressombudsman. förhand