


Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**  
Svenska BågskytteFörbundet

5

Årgång 68  
2015

Mats  
Ericsson  
Månadens  
Profil



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

# DOMINO

TARGETS - WORLDWIDE



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

Det är också så att **DOMINO** Buttarna kan packas i mindre paket och skickas direkt till din privata adress. Har du ännu inte haft möjlighet att testa en **DOMINO** Butt – skicka en hälsning till [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk) – och du får ett bra erbjudande - det är möjligt att välja mellan flera olika typer av buttar - erbjudandet gäller naturligtvis även om du redan har skaffat en **DOMINO** Butt – det är alltid bra att ha en extra!



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

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| Redaktionellt    | Bågskytte för alla.                     | 4.  |
|                  | Ledaren                                 | 5.  |
| Historia         | Karin Teghammar                         | 6.  |
| Profilen         | Mats Ericson                            | 8.  |
| Teknik & Träning | En snabb fråga...                       | 12. |
| Ungdom           | Yngre Junior Trofén                     | 13. |
| Förbund          | Årets manliga ledare, Fredrik Rudin     | 16. |
| Förbund          | Stämmobeslut: Kamouflage                | 17. |
| Teknik & Träning | Myometern                               | 18. |
| Historia         | Pilens historia 2 Bronsåldern           | 20. |
| Förbund          | Årets kvinliga ledare, Inger Gustavsson | 22. |
| Teknik & Träning | Den svenska bågskytteeliten             | 24. |
| Tävlingsannonser |   | 28. |

## KANSLIADRESSER

### **Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto: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](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

### **Förbundskansli**

G. sekr. Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se)

### **Föreningskansli**

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

## LANDETS 12 DISTRIKT

### **MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

### **NORRA SVEALANDS BF**

Tel: Christina Källin, 070-6770998

### **NORRBOTTENS BF**

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

### **SÖDRA NORRLANDS BF**

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

### **SKÅNES BF**

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

### **SYDÖSTRA GÖTALANDS BF**

Tel: Erik Carlsson, 073-3620503

### **VÄSTRA SVEALANDS BF**

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

### **VÄSTERBOTTENS BF**

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

### **VÄSTERGÖTLANDS BF**

Tel: Monika Bjerendal, 070-7237866

### **VÄSTKUSTENS BF**

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

### **ÖSTERGÖTLANDS BF**

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

### **ÖSTRA SVEALANDS BF**

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57







### Utgivning

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

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

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

### Tillsvidareprenumeration

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

Kunden påminns tre gånger när perioden gått ut. Samtidigt som tidskriften fortsätter att komma.

e-post mm längst ned vid uppsägning.

### Tryckning

Printech Offset Medienhaus, Tyskland.

### 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   |
|-----------------|--------|------------|
| <b>Helsida</b>  | 700 kr | 134 x 178  |
| Utfallande      | 700 kr | 171 x 246  |
| <b>Halvsida</b> | 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.

Omslagsbild: Håkan Lindkvist  
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 |          |           |          |

### Fältskytte



### NUM är på gång...





### Ledaren

I detta nummer får vi stifta bekantskapen med vår nya "skogskapten" Mats Ericson, Lindome, detta på sidan 8. Men redan på sidan 6 tittar vi med Gullimar Åkerlunds hjälp åter i historiens backspegel. Den här gången får vi läsa om Karin Teghammar. På sidan 12 blir det "En snabb fråga...". Strånmateriale och skyddshylsor för kolfiberpilar.

Myometern är i ropet igen, och inte en dag för tidigt. Leif Janson demonstrerar med hjälp av Tove Fjällström, sidan 18. Vi guidas genom pilens historia under bronsåldern av Göran Weiland på sidan 20. I Leif Jansons tillbakablick på sidan 24 får vi läsa om "det perfekta skottet".

### RÄTTELSE

I nummer 4 i artikeln om "Världens bästa compoundjuniorer" publicerades en lista över svenska framgångar på juniorsidan. Det var olyckligt att listan gick lite för långt fram i tiden för att funka som en återblick från den tid som artikeln handlade om, dvs åren runt 2000. Den var inte heller tänkt att vara heltäckande. Sara Boberg har tex två EM-brons också. Linda Nilsson har ett lag-JVM-silver från 2002 bland annat. Jesper Fredriksson som 2012 tog guld på JVM i Fält i Frankrike i klassen HR16 borde varit med i listan så som den publicerades. Men då vet ni också att det fanns fler, Lars Eggestigs Fält-JVM-guld från 2006 och Mimmi Erikssons JEM-guld 2010 i Cadettklassen är bara några.

Mikael Svahn, red.

### Tävlingar på gång i juni 2015

Fältgjusen, Vetlandajakten, Göta Lejon Cup, Alnöpilen, Face to Face 50m, Herrgårds 3D: n, Timträffen, Skövdeträffen, Vitbergspilen, Midsommarpilen, Korpjakten, Sigrid Johanssons minne, Silverpilen, Skogsalliansen, Billevångsträffen, Sätersträffen, Vikingafejden, Hudikträffen, Lill-Mats träffen, Tyrsöpilen, Grottskottet, Hudikpilen, Trollpilen,

Läs mer på [www.bagskytte.se](http://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 | Nykvarn     |

### Skribenter sökes, inget bindande!

Du som vill skriva om skjutteknik, träning, material och trimning eller vad du vill hör av dig till Tidskriften Bågskytten. Du kan skriva själv eller så intervjuar jag dig. INGET BINDANDE!

[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)



# Det var en gång...

TEXT: MIKAEL SVAHN, GULLIMAR ÅKERLUND BILD: KARIN TEGHAMMAR

## Karin Teghammar



Karin Teghammar

När man tittat tillbaka på den tiden 2000-2001-2002-2003-2004 så är det fantastiskt vad bra det var i DC16. Sverige finns långt framme i många tävlingar under dessa år. Detta med bland annat ett 10-tal Världs- och Europarekord av dessa damer. Anna Sundberg, Linda Ekeflo, Caroline Patie, Sara Boberg, Caroline Johansson och Karin Teghammar. Hon föddes 1984 i Gråstorp. Den här tillbakablickern skall handla om henne.

När Karin i en intervju i Tidskriften Bågskytten i januari 2001 blev ombedd att beskriva sig själv sa hon. ”- Jag ser mig själv som en person med en stor vilja, jag ger inte upp och är oftast glad. Min största kvalitet är nog att jag är så envis”.

- Karin hade som dröm att vinna ett VM. Riktigt så långt kom hon inte. Men hon vann JEM -Fält i Tjeckien 2001 och blev två: a på stora Fält-VM: et i Australien året därpå, då var hon 18 år.

- Det är intressant att läsa om hur hon resonerade inför JVM i tavla 2000 i franska Belfort. – Kanske kan jag komma hem med ett världsrekord, sa hon. Nu blev det två världsrekord och en slutlig femteplats på mästerskapet.

- Jag tänker berätta om några roliga episoder som vi varit med om, börjar Gullimar Åkerlund.

- Karin Teghammar var framgångsrik vid en tävling i Aten, Grekland, 2002. Hon hade tack vare stabil skjutning (655 p/70 m) tagit sig ända till finalen mot Camilla Söemod, Danmark.

- Vi fick träna på tävlingsbanan cirka 50 meter till höger om finalbanan på samma plan. Jag och Karin tränade under cirka 30 minuter. När det nästan var dags för finalen säger jag till Karin, w- Du träffar höger



Karin Teghammar, Caroline Patie, Gullimar Åkerlund och Elin Kättström

i gult om man tittar på träffbilden hela tiden under dessa 30 minuter.

- Karin svarar – Gullimar, det drar mer där borta på finalbanan så det kommer att ta vänster där.....

- Så blev det final; Damerna skjuter varannan pil och Camilla valde att börja först. Första skottet en 9:a (vänster), Karin en tia, Camilla en 9:a (vänster) och Karin en 10:a. Hon vänder sig om och nickar ”skadeglatt” till mig som att säga – Vad var det jag sa.....

- Karin vinner denna final klart 116-112 p (116 var Europarekord)

.....

- Vi var i Kroatien och skjuter en EJC. Sverige har FYRA skyttar kvar och alla skjuter på tavlorna bredvid varandra. Hårt genom hela matcherna och jag försöker från min kikare att få grepp på slutpoängen men lyckas inte. Alla fyra (Karin Teghammar, Anna Sundberg, Caroline Patie och Linda Nilsson) har chans på vinst eller sarskjutning. Tittar i min kikare och ser att ALLA FYRA GRÅTER. Det visade sig att två grät för att de förlorat och två grät för att de andra hade förlorat. Karin går till final men förlorar med ett poäng. Camilla tar då revansch.

.....

- Karin blev överraskande silvermedaljör på Senior-VM i Fält, 2002 i Canberra. Vad som gjorde att hon knep denna medalj har säkert flera orsaker. Men jag vill belysa en

av orsakerna. Karin gick i skogen hemma i Grästorps och tränade på att se i siktet hur långt målen stod. Hur mycket som rymts i siktringen på exempelvis 50 meter. Jag var i området och jag tänkte gå med henne ett varv och se hur hon träffade. Vi går ut och hon börjar med att dra upp sin båge några gånger

för att sedan anteckna i sin bok det avstånd som hon fick ut av att mäta. Sedan till nästa mål, samma procedur.... Så går vi runt de 15 målen utan att Karin avlossar en enda pil. När vi kommer in så kollar hon ”facit”. Någon annan i klubben (tror det var Mathias Larssons pappa) hade satt ut pålarna...

- Min fråga blev, - Varför passade du inte på att skjuta också. Karin; - Jag tränade avståndsbedömning i siktet. - Jag ville inte att min skjutning skulle ha inverkan på min uppgift för kvällen.

- Något att ta efter; Bestämna vad man skall göra på träningen och hålla fast vid det. - Om man bestämt att träna så tränar man även om det regnar eller blåser avslutar Karin.....

.....

- Till sist; En liten grej som hände vid de två JVM som Karin deltog på (2000 i Frankrike och 2002 i Tjeckien). Vid båda dessa tävlingar blev USA:s juniordamer för svåra. 251-246 och 243-239 poäng. Det som vi tyckte var konstigt var att vid båda tillfällena blev de svenska juniordamerna dopingtestade. 2000 i Frankrike var det Anna Sundberg och 2002 i Tjeckien var det Karin Teghammar. Dopingproven då var en lång utdragen procedur på cirka 1,5 timme.....



# Mats Ericsson

## - ansvarig för Fält- och 3D - landslagen

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN, MATS ERICSSON, PETER ARLEKRANS



Mats Ericsson

Ny grenansvarig för skogsskyttet är nytillträdde Mats Ericsson, Lindome. Mats ser bågskyttet som en livsstil han tagit del av sedan han var i 10-årsåldern. Som ledare har han ansvarat för det norska skogslandslaget under två år men säger att hans grundläggande stil som ledare kommer från den egna kontakten med bra ledarskap under sin uppväxt. Efter uttagningen den 8 juni till och eventuellt ett deltagande på Tavel-VM blir det högsta fokus på Fält- och 3D-VM i höst. Mats jobbar som säljare i ett mediablag och har 450-500 möten om året med olika näringslivstoppar.

**M**ats berättar att han fyller 40 under maj månad och har hållit på med bågskytte sedan 1985.

– Min pappa sköt båge och sedan blev jag ganska snabbt duktig och åkte med honom runt om i Norge. Jag var på mitt första landslagsuppdrag som 11-åring och har varit med och skjutit i det Norska landslaget sedan jag var 13-14 år. Det har mest varit fältskytte och sköt Recurve fram till 2004 då jag började med compound.

– Jag träffade Petra Ericsson 2002 och vi gifte oss 2006 och har nu två barn tillsammans. Jag har deltagit i ett antal mästerskap sedan 1994 på seniornivå och har som bäst två åttonde placeringar från Fält-VM som recurveskytt. Sedan har jag en 17- och en 23





Ambitionen är att under 2016 skall både Fält- och 3D- landslagen ha egna upplägg och träningsläger.

plats i compoundklassen. Har 20 SM-guld sammantaget i Norge (17) och Sverige (3). Bågskyttet är som sagt en kul livsstil, här finns alla vänner och man kan hålla på långt upp i åren. Många av de bästa skyttarna i världen är ju runt 40 år.

**- Men hur blir det med den egna bågskyttekarriären nu när du antagit den här utmaningen?**

- Jo, jag var ansvarig för skogen i Norge fram tills förra hösten och när nu chansen dök upp ställdes jag inför ett val. Dels kan jag ju inte tävla för Norge längre som svensk förbundskapten. Så egentligen har jag sagt ifrån mig möjligheten att skjuta i landslaget i Fält och 3D. För min egen del kommer jag bara att satsa på Tavla, berättar Mats. Sedan blev det ju lite "kinkigt" eftersom jag har satsat långsiktigt på Tavel-VM i Köpenhamn de senaste tre åren. Jag var med på VM i Ulsan 2009 och tappade lite lusten efter det. Vi hade precis fått en liten

son och vår dotter kom 2011 så vi kände att det var dags för en paus. Men så såg jag 2012 att VM skulle gå i Danmark 2015. Jag hade också hunnit fundera en hel del under min paus på vad jag behövde göra för att bli bättre och också fått lite distans. Jag började jobba mot VM ganska direkt och nu befinner jag mig på upploppet om jag får uttrycka mig så. Samtidigt vill jag också ta det här uppdraget i Sverige, det är en stor ära. Vi har otroligt bra människor, fantastiska skyttar på hög nivå med höga ambitioner. Dom kommer att lyckas och jag vill vara med i det gänget, säger Mats. I början nu under våren fram till uttagningen till VM den 8 juni går min satsning mot VM lite före sedan går ju inte Fält-VM förrän i oktober och 3D-VM första veckan i september. Så efter diskussioner med sportkommittén beslutade vi oss för att mjukstarta nu och sedan blir det fullt fokus på Fält- och 3D-VM. Första steget är att tala om vilka krav som gäller för dessa bägge världsmästerskap.



Det är många komponenter som behöver fungera för att en helhjärtad satsning skall slå väl ut.

Dom skjuter sina tävlingar och vi tar ett läger innan respektive mästerskap.

**- Har du känt någon tveksamhet inför det här uppdraget eftersom skyttarna är ganska starka och gärna haft åsikter om tidigare uttagningar till landslagsuppdragen?**

- Nej inte alls. Vi är ett bra gäng nu i Gulimar Åkerlund, Thomas Johansson och Rolf Rönnlund och vi är ganska klara över hur vi vill ha det. Jag ser det här som en kul och spännande utmaning. Kanske att vi har tappat lite i vissa hänseenden men nu handlar det om att fokusera på att bli bättre och det som har varit det har varit, tycker Mats.

### **En plan**

Sedan har jag självklart en större plan med skogsskyttet precis som jag hade i Norge, fortsätter Mats. – Det finns ju vissa parametrar som man behöver ta med sig om vi pratar "tränarfilosofi" till exempel och att man har ett helhetsperspektiv på det jag

gör både som ledare och skytt. Skyttarna behöver se sig själva som en helhet. Hur är jag egentligen, funkar det med min familj, vet dom om att jag åker på VM om tre månader, är det ok att jag är borta. Hur är det med ekonomin ligger jag efter på något sätt, tränar jag tillräckligt är jag förberedd mentalt. Att man kanske inte hänger upp sig på en tävling utan att det är vägen man går som är huvudmålet. Sedan har man ju alla roliga delmål på vägen som gör det värt besväret. Har man inte roligt då är det svårt att hitta motivationen att träna hårt länge. Det är viktigt att ha något att se fram emot, menar Mats. Det är viktigt att man alltid försöker lära sig och bli bättre även när det rör sig om små steg. Här har kanske ungdomen lite att lära av oss som är äldre, det går sällan att rusa fram och förvänta sig stor utveckling direkt. Det gäller att kunna jobba målmedvetet över en längre tid.



## Ledarstil

Helhetstänket är vad jag lärt mig av min tränare som idag är 84 år. För det var så att i slutet av 90-talet när jag bodde i Norge så tränade jag alltid själv och hade jättesvårt när det kom till finalskytten. Jag har som recurveskytt skjutit över 1340/670 på träning. Men när det kom till tävling och finaler då fick jag en sådan prestationsångest. Hade jättesvårt för att fokusera på rätt saker och kunde därför bara prestera runt 620. Men den här gamla landslagstränaren i fotboll kom fram till mig en dag och undrade om vi inte kunde sätta oss och prata lite. Vi utvecklades med åren till goda vänner och det vi gjorde då ligger egentligen till grund för det jag gör idag som ledare och skytt. Just det här att tänka långsiktigt att du är på väg någon stans och att varje träning skall innehålla något.

- Jag kan till exempel berätta att jag just bytt från tum release till back tension och då kan jag inte fokusera på att träffa i mitten samtidigt. Min målsättning nu är att skjuta bättre på tävling än jag gjort på träning där min fru Petra är precis tvärt om. Henne slog jag ju på träning men den saken ändrade sig så fort det blev dags för tävling. Där handlar det om att fokusera på rätt saker. Man skall använda träningen till att träna och på tävling handlar det om att fokusera på det du gör för att uppnå resultatet framme på tavlan.

**- Vad händer nu, hur kommer den närmaste kontakten med skyttarna att se ut?**

- Det kommer att bli ett läger här på sensommaren. En förhoppning under nästa år är att vi skall kunna ha egna landslagsgrupper för både 3D och Fält med egna upplägg, lite mera krav också. Jag kan inte kräva vad som helst av skyttarna men jag hoppas att

man respekterar varandra och lyssnar på det jag har att säga. Jag tror att jag har en ledarstil som gör att skyttarna känner sig delaktiga, det är i alla fall min målsättning. Alla skall bli sedda oavsett vilken disciplin man skjuter. Som ledare är min erfarenhet den att vi alla har olika personligheter och att vi kan få ut det bästa i alla, det är det som är min målsättning. Man skall också respektera att en del skyttar har egna tränare. Jag är heller inte den som kommer att gå in i skyttarnas skjuttekniker utan snarare mera kring planering eller hur skytten tänker inför träning och tävling. Att jobba med hur gruppen funkar tillsammans är ytterligare en sådan sak som mer hamnar på min agenda. Under mina två år som ledare för det Norska Fältlandslaget tog vi medalj på samtliga fyra mästerskap. I Norge är man lite mer på, man vågar lite mer än man generellt gör här i Sverige. Det är viktigt att skapa tillit, något som jag också jobbar mycket med i mitt yrke, menar Mats.

**- Hur uppnår man det?**

- Det handlar också om att lyssna och visa att man verkligen bryr sig. Men då gäller det ju att också utmana det. Att faktiskt börja fundera över vad man själv håller på med. En bra princip jag fått från Göran Bjerendal. Stanna upp emellan åt och funderar över vad jag gör och varför. Det största misstaget man ofta gör är att träna så mycket det går ända in till ett mästerskap, gärna de sista två veckorna. Medan du kanske skulle ha tränat så tre månader innan och de sista två veckorna kanske ingen träning alls för att skapa lust och motivation till tävlingen.

**- Hur ser det ut med målsättningar för landslagen?**

- Första steget handlar nu om att skapa en homogen grupp där vi försöker att dra åt samma håll. Hur kan deras roll se ut och



hur vill jag jobba med min. Vi behöver en gemensam plattform att stå på. Dom här sakerna står vi för i 3D-landslaget och det här står vi för i Fält-landslaget. Jag är inte orolig för antalet medaljer. Det finns inget som säger att Sverige inte skulle vara bäst i världen i både 3D och i Fält. Hur har vi det

med självkänslan överlag, vågar vi se oss i ett större sammanhang? Landslagsuppdrag i det större sammanhanget är bra erfarenheter till att skaffa sig den puls och den vana som behövs för att också prestera internationellt, avslutar Mats.

## En snabb fråga...

TEXT: MIKEL SVAHN BILD: ARKIVBILD, MAGNUS CARLSSON

**- Kan alla moderna strängmaterial användas även på gamla bågar? Finns det någon rekommendation här?**

- Yngve Malmström svarar. - Det beror på vad som är "gammal bäge". Äldre träbågar ska inte ha dagens moderna stumma material. Compoundbågar från 2000 och framåt kan ha alla moderna material. På rekurvebågar beror det lite på vad det sitter för lemmar på bågen. Är det äldre trälemmar bör man tänka sig för att inte använda för stumt material.



**- Ändskydd till kolfiberpilar... Men behöver man trimma om pilarna efter montering?**

- Magnus Carlsson svarar. - Carbon Express har en hylsa som skyddar bak-kanten på pilen. På 5 år har jag inte skjutit sönder ett enda skaft...

- Jag har inte märkt att det påverkar trimningen.

**- Kan de användas på andra tillverkare?**

- Ja Glenn har använt dem på Easton-skaft.

.....

Av en kamrat fick jag rådet att först mäta skaftet med skjutmått innan beställningen och sedan sandpappra försiktigt så passar de till andra tillverkare också (red. anm.).





# Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2015-05-05

| Plac | Klubb             | Skyttar | Startar | Poäng |    |                  |            |            |             |
|------|-------------------|---------|---------|-------|----|------------------|------------|------------|-------------|
| 1    | Nykvarns BK       | 14      | 51      | 137   | 44 | Skellefteå BK    | 2          | 7          | 13          |
| 2    | Stockholms BK     | 8       | 46      | 121   | 44 | Älvenäs BK       | 5          | 7          | 13          |
| 3    | Sundsv/Ortv BK    | 6       | 36      | 98    | 44 | Kungsängens BK   | 3          | 5          | 13          |
| 4    | Södertälje BF     | 9       | 28      | 90    | 44 | Åtvidabergs BSK  | 4          | 6          | 13          |
| 5    | Lindome BK        | 11      | 32      | 89    | 48 | Bodens BKP       | 1          | 7          | 12          |
| 6    | IF Karlsvik       | 13      | 43      | 81    | 49 | Ljungby BSK      | 4          | 6          | 10          |
| 6    | BSK Sturarna      | 13      | 38      | 81    | 49 | Finspångs BSK    | 2          | 3          | 10          |
| 8    | Järnvägens BF     | 9       | 35      | 77    | 49 | BK Friskyttarna  | 4          | 7          | 10          |
| 9    | BS Grästorp       | 4       | 18      | 61    | 49 | Linköpings SKF   | 2          | 6          | 10          |
| 10   | Tranås BSK        | 7       | 22      | 60    | 53 | BK Gripen        | 3          | 4          | 9           |
| 11   | Stallarholmens BK | 3       | 18      | 52    | 53 | Ljusdals Archery | 3          | 5          | 9           |
| 12   | Nynäshamns BK     | 7       | 22      | 51    | 53 | Västerås BK      | 9          | 9          | 9           |
| 13   | BK Dalpilen       | 9       | 20      | 49    | 56 | Sävsjö BK        | 2          | 2          | 8           |
| 14   | Luleå BS          | 8       | 25      | 48    | 56 | Skurups BK       | 1          | 3          | 8           |
| 15   | Jämtlands BK      | 5       | 14      | 47    | 56 | IF Ulvarna       | 1          | 2          | 8           |
| 16   | Wij BS            | 6       | 16      | 45    | 59 | Vetlanda BSK     | 2          | 4          | 7           |
| 17   | Helsingborgs BK   | 3       | 9       | 43    | 60 | Rumskulla GOLF   | 1          | 2          | 6           |
| 18   | Tyresö BK         | 7       | 13      | 38    | 60 | Hässleholms BK   | 2          | 3          | 6           |
| 19   | Gävle BK          | 8       | 11      | 37    | 60 | Huddinge BSK     | 3          | 5          | 6           |
| 20   | Östersunds BK     | 5       | 13      | 36    | 63 | Eskilstuna BS    | 1          | 2          | 5           |
| 20   | Nora BSK          | 4       | 10      | 36    | 64 | Uddevalla BK     | 4          | 4          | 4           |
| 22   | Timrå AIF         | 4       | 10      | 35    | 64 | Roslagens BK     | 2          | 4          | 4           |
| 23   | BSK Iggesund      | 6       | 14      | 31    | 66 | Falu BK          | 3          | 3          | 3           |
| 23   | Uppl/Väsby BF     | 3       | 6       | 31    | 66 | Katrineholms BK  | 3          | 3          | 3           |
| 23   | Bollnäs BK        | 5       | 12      | 31    | 66 | BK Björnen       | 2          | 2          | 3           |
| 26   | Stenbro BS        | 3       | 14      | 29    | 66 | BSK Enviken      | 2          | 2          | 3           |
| 27   | Skogens IF        | 8       | 14      | 28    | 66 | BK Fjädern       | 1          | 2          | 3           |
| 28   | Strängnäs BK      | 7       | 14      | 27    | 71 | BS Kil           | 2          | 2          | 2           |
| 29   | Kristinehamns BK  | 3       | 12      | 26    | 71 | BS Vaggeryd      | 1          | 1          | 2           |
| 30   | BSK Edsbyn        | 7       | 13      | 23    | 71 | Tibro BS         | 1          | 1          | 2           |
| 31   | BK Fiskgjusen     | 5       | 10      | 22    | 71 | Skövde BK        | 2          | 2          | 2           |
| 32   | Rejmyre BSK       | 1       | 5       | 20    | 71 | Falkenbergs BK   | 1          | 1          | 2           |
| 33   | BS Gothia         | 7       | 12      | 20    | 71 | Envikens BK      | 1          | 2          | 2           |
| 34   | Huskvarna BK      | 5       | 6       | 18    | 71 | Arboga BK        | 1          | 1          | 2           |
| 34   | Mjölby BF         | 5       | 8       | 18    | 71 | BK Vildkaninen   | 2          | 2          | 2           |
| 36   | Karlstads BK      | 3       | 6       | 16    | 79 | BK Pantern       | 1          | 1          | 1           |
| 36   | Angereds BS       | 3       | 9       | 16    | 79 | Halmstads BF     | 1          | 1          | 1           |
| 36   | Grimslövs AIF     | 5       | 11      | 16    | 79 | Karlskrona BK    | 1          | 1          | 1           |
| 36   | Arvidsjaurs BS    | 1       | 7       | 16    | 79 | BS Kungsbacka    | 1          | 1          | 1           |
| 40   | Trelleborgs BK    | 2       | 7       | 15    | 79 | Bjäre BS         | 1          | 1          | 1           |
| 40   | Säters IF/BK      | 2       | 5       | 15    |    |                  |            |            |             |
| 40   | Umeå BK           | 3       | 7       | 15    |    |                  |            |            |             |
| 43   | Nyköpings BK      | 8       | 8       | 14    |    |                  |            |            |             |
|      |                   |         |         |       |    |                  | <b>343</b> | <b>862</b> | <b>2088</b> |

# Fredrik Rudin, årets manliga ledare

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: PETER ARLEKRANS



Fredrik Rudin

Årets manliga ledare hittar vi hos Järnvägens BF. Det är Fredrik Rudin som efter förtjänstfullt arbete nu uppmärksammas på detta sätt. - Det kändes riktigt stort, utbrister Fredrik för det var jag inte beredd på alls. Jag tycker inte att jag gör så mycket men det finns tydligen andra som tyckte det, konstaterar Fredrik.

## - Berätta lite om dig själv?

- Jag fyller faktiskt 50 år i mitten på maj och är utbildad snickare men jobbar nu med håltagning i betong. Jag kom i kontakt med bågskyttet via mina tre barn varav Christelle fortfarande tränar och tävlar. De övriga två tränar ibland.

- Berätta hur länge du jobbat som ledare i föreningen och hur ser du på din roll?

- Det var nog sedan första dagen för ungefär sex år sedan. Jag är alltid med och försöker lyssna på och hjälpa alla. Jag har också blivit ordförande i distriktet efter Kurt Lundgren så det är mycket bågskytte nu. Varje måndag och onsdag får intresserade komma och testa. Det är lite som stationer på våra träningar att de allra mest nyinkomna skyttarna tar Ewa hand om medan jag och några till tar över när dom lärt sig lite mer. De etablerade tävlingsskyttarna tar Anders, Emil och några till hand om.

## - Är du en bra ledare?

- Tydligen, säger Fredrik. Jag är utåtriktad och försöker lyssna på alla, finnas till hands och vara lyhörd. Det är inte så många ledare som säger hur dom är men jag har fått höra att jag alltid hälsar när skyttarna kommer ner till lokalen och då blir alla sedda direkt.

## - Berätta hur Järnvägens ungdomsverksamhet ser ut?

- Jag tycker att den ser lovande ut, det är en jämn tillströmning. Nybörjarträningen har vi som sagt på måndagar och onsdagar. Stationerna går från vänster till höger på skjutlinjen och första timmen är det 12 och 6 meter som gäller. En dåligt besökt träning då kan vi vara 40 skyttar på plats men en bra, som efter Påsk då var vi 96. Då kan man förstås inte skjuta hela kogret varje gång men alla är tålmodiga.

- Jag har förstått att det inte bara är ren skjutträning?

- Ja vi försöker hitta på allt möjligt tillsammans. Det kan vara brännboll eller våra "bussresor" som ibland är bågskytte-erelaterade, vi kan åka till Bodaborg till exempel.

- Ni är ju också ganska aktiva av er i Järnvägen. Ni har till exempel vunnit Yngre Junior trofén ett antal gånger, ni har vunnit massor av klasser på JSM, byggt en egen skjuthall, startat ett bågskytte-gymnasium tillsammans med en lokal skola och så arrangerar ni NUM i sommar.

- Hur hinner ni med?

- Vi har såklart många aktiva. I kärntruppen är vi ett 15-tal personer men när vi skall göra något kan vi vara det dubbla en arbetskväll. Även när vi byggde skjuthallen som tog 3000 arbetstimmar i anspråk höll vi samtidigt träningen igång och arrangerade också våra tävlingar precis som vanligt. Just nu är det mycket med NUM och vi diskuterade på senaste ledarmötet att det är svårt ibland att hinna med alla på träningen när man måste ha ett möte eller någon diskussion samtidigt.

- Nu är ni ju alla delaktiga i föreningens utveckling även du som årets ledare. Vad blir nästa projekt?

- Nu skall vi lugna ner oss och ta det lugnt efter NUM, säger Fredrik men vem vet, rätt var det är dyker det upp något intressant.

## Stämmobeslut om kamouflage

### Proposition 3 Tävlingsdräkt

#### Motivering:

Våra svenska regler för tävlingsdräkt är i dag väldigt knapphändiga. Vi vill dock inte gå in och detaljreglera hur våra skyttar skall vara klädda men vill ändå sätta upp några grundläggande regler för att profilera bågskyttet som en tävlingsidrott.

WA:s klädesregler finns att läsa i WA Kapitel 20 (tavla) respektive WA Kapitel 33 (skogen). Vi föreslår en förenklad skrivning som dessutom är lika för både tavla och skogen.

#### Stämman beslutar om camouflagelädder:

- Att6 inga kamouflagelädder får bäras på tävlingsfältet.

### Proposition 4 Camouflagefärg på utrustning

#### Motivering:

WA ändrar i regel WA 11.3.3 så att från och med 2016 kommer inte längre camouflagefärg att vara tillåten på någon form av utrustning. Våra regler hänvisar i SBF kapitel 11 till WA 11.3 så denna ändring kommer därmed automatiskt att börja gälla även på svenska tävlingar om vi inte väljer att ha egen regel angående detta.

#### Stämman beslutar:

- Att1 SBF inför en regel som för närvarande blockerar WA:s regeländring.

● Övriga beslut via [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se) ●

# **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  |



# Myometern

## - att känna hur avspänning känns

TEXT: MIKAEL SVAHN, LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN



Här har Tove fått ett antal elektroder fästa på sin dragarm.

I början av 80-talet var Leif Janson nere hos mig i Motala med en apparat som mätte anspänningsgraden i grip- och sträckmusklerna på dragsidan. En apparat som kallades för Myometer. Nu 35 år senare är apparaten (om än i en betydligt mindre låda) precis lika aktuell som ett verktyg i konsten att hitta fram till en bra avspänd skjutteknik. Måndagen efter inne-SM träffade jag Leif Janson och Tove Fjällström i Kungsängens träningslokal för att göra lite mätningar.

Leif Janson, undertecknad och Tove Fjällström sammanstrålade under måndagen efter Senior-SM inomhus i Kungsängens lokal. Tanken var att titta lite på hur man gör och hur vi kan använda mätresultaten till en bättre skjutteknik.

- Idag består mätapparaturen av en liten dosa, elektroder som Leif Janson fäster på Toves böj- och sträckmuskler på dragsidan. Resultatet kan man sedan se på en vanlig dator med tillhörande programvara. När undertecknad underkastade sig detta för många år sedan var anspänningsnivån kopplad till en "mistlur" som i varierande



ljudvolym förkunnade hur hårt jag spände gripmusklerna i fingrarna. Också Idag finns den funktionen, med vi använde den aldrig den här gången. Efter en stund är Tove "riggad" och skjuter sina första pilar.

**- Hur ser Toves mätningar ut från det att hon tar i strängen till själva skottet?**

- Hon har en bra start och bygger sedan upp ett något större muskelarbete i samband med förankringen. Hon ligger strax över den aktivitet världseliten har. Målet är att komma ner några procent i tajmingen vid skott. Hon har ingen aktiv fingeröppning, skotten går helt avspänt varje gång. Den tekniken är svår att lära in, men gör man som tränare rätt från början vet skytten knappast om att det sker en avspänning just i skottet jämfört med att "rycka" av skotten.

**- Vad menas med Grund- och tilläggs-spänning?**

- Grundspänning kan mätas vid avspänning i hela kroppen, förklarar Leif.

- a) när man ligger ner.
- b) när man står på linjen.
- c) när man står i fullt drag.

- Tove kan gå ner till noll % vid både a + b. I fullt drag ligger hon kring 30 - 35 % (hon pendlar något här, vilket är naturligt) av maximalt arbete (dvs 100%).

**- Vad blir träningsrådet till henne?**

- Hon fortsätter att skjuta med sin fina teknik, om det blir jobbigt, gäller vila eller avbryt. Hon skjuter aldrig när hon tappar tekniken på grund av trötthet.

**- Finns det mätningar tidigare gjorda i närtid och vad visade de?**

- Tove har haft dessa mätresultat som ett rättesnöre och anpassat sin teknik till att vara allt mer avspänd. De första mätningarna gav sämre värden.



Mätutrustningen består av en liten dosa kopplad till en dator.

- Det är viktigt att man arbetar lugnt med ungdomar och säger: nu har vi chansen att utveckla din teknik, prova att gör "så här", Det gick inget vidare, hur känner du själv att du vill göra? En dialog är grunden för att lyckas.



Här kan man se en av Toves skjutkurvor. Ingen tilläggs-spänning när skottet går.





## Pilens historia av G. Weiland

TEXT & BILD: GÖRAN "WEILAND" LANDSTRÖM

Vi har lämnat stenåldern, vilket är den längsta av de indelade åldrarna, i pilens historia. Bronsåldern som följer innebär till och börja med inte så stor skillnad i materialval. Skaftmaterialet, val av träslag, är oförändrat. Likaså spetsmaterialet. Den här perioden är relativt fyndfattig. I synnerhet vad det gäller pilens skaft och fjädring. Men det är, sett till Europa i stort, ganska få pilspetsar av brons vi finner. Att förse pilar med bronsspetsar som fortfarande är dyrt och exklusivt är inte bra. Pilar har ju en viss tendens att ibland "gå förlorade". Det är vanligare att hitta yxor, svärd och spjut när det gäller vapen. Och faktum är att en flintspets skärande egenskaper är mycket goda. Lättare och billigare att tillverka. Tillgången på material är betydligt tryggare. Men spetsar tillverkas också av skiffer, kvartsit, horn och ben. Flintsmederns teknik förfinas till det yttersta. Kanske kände dom av trycket från den nya tekniken/materialet.

**S**England, i grannskapet av Stonehenge, finns en bronsåldersgrav som fått namnet Amesbury Archer. En man som genom isotopundersökning har fått sin

födelse och uppväxtort identifierad som Alperna. Närmare bestämt det vi idag kallar för Schweiz. Graven är från ca. 2300 f.kr. Alltså 1000 år efter Ötzi. Han begravdes i den i England absolut rikaste graven från den här perioden under bronsåldern. Bland annat så hittas här det första kända guldföremålet i England. Och ändå, trots mängden och de dyra gåvor som hittades i graven så är det just flintspetsar han har fått med sig. 15 stycken vackra välgjorda flintspetsar. Och två armskydd av sten. Därav namnet Amesbury Archer. Ytterligare en grav i närheten av Stonehenges, Boscombe Down, visar på intressanta spår i vår resa genom pilhistorien. 7 individer, vuxna och barn. Samma tid som Amesbury Archergraven. Osteologisk undersökning visar på starka indicier för att samtliga i graven är i en släktrelation med varandra. Isotopundersökningen visar på att dom inte är infödda på orten. Dom kommer från Wales. Detta är under en av byggnadsperioderna för Stonehenge. Dom så kallade "Blåstenarna" kom ifrån Wales. Ibland det som gravfynden erbjuder finns 5 st. pilspetsar i fint arbetad flinta. Den här gravplatsen har fått namnet Boscomb Bowmen. Idag när vi pratar historiskt bågskytte i England tar dom Walsiska skyttarna en framträdande plats. Högt uppskattade skyttar. Är det även





Spetsar från Tutanchamons grav. Foto av författaren.

så med dessa tidiga representanter för Walsiska bågskytter? Frågor som nog aldrig får något svar, tyvärr.

- Bronsspetsar som fyndmaterial här i nordens är sällsynta. Från yngre bronsålder finns några Svenska spetsar som brukar omnämnas. Samtidigt i Danmark har vi 12 stycken bronsspetsar. I Fornvännen från 1968, 153 kan man läsa om det arbete Erik Baudou gjorde om bronsspetsar 1960.

[http://kulturarvsdata.se/raa/fornvannen/html/1968\\_153](http://kulturarvsdata.se/raa/fornvannen/html/1968_153) I Tutanchamons grav fanns ett antal pilar med bronsspetsar. Mycket eleganta, se bilden på nästa sida.

- Sammanfattningsvis kan man säga att flintspetsarna behöll sin position som vanligaste materialet. Men att bronzen gjorde större avtryck i historien på andra områden. Kokkär, vapen och smycken.

- Men en ny metall följer i spåren av guld, tenn och koppar. Järnet. Det är en metall som till en början importeras hit upp till nordens. Men snart har också kunskapen om järnets tillverkning nått oss. Vi inleder en ny period, järnålder. Ca. 550 f.kr. Fynd av malm, ugnar byggs och smideskunnandet accelererar. Jordbruksredskap och vapen. Samtidigt har

klimatet blivit kallare. Folkmängden minskar redan innan järnålderns början. Utan järnet hade nog den minskningen varit större. Betydelsen och värdet av järnet för vår överlevnad här i nordens är nog så stor.

Men som förut så följer flintspetsarna med. Relativt enkla att göra och med en god tillgång på råvara. I början är järnet precis som bronset dyrt och exklusivt. Inget man vill riskera att skjuta bort. Men med tiden förändras det. Pilarna missar sitt mål, dom slits. Nackdelen med flinta är att det svårt att skärpa upp till skillnad från det nya materialet, järn. Järnet är segare, inte så skört som flinta. Stenspetsar försvinner inte helt här ur världen. Men vi håller oss nu till Europa och framför all till de norra delarna. I Danmark, södra Jylland, har man vid Nydams mosse funnit ett stort antal pilar med järnspetsar, se bild på nästa sida. Fynden är offergåvor. Och i förvånansvärt bra skick.

- Spetsarna är relativt breda. Något som ändrar sig när vi går vidare i historien. Under Folkvandringstid och Vendeltiden ser man en utveckling mot smalare spetsar. Man antar att detta är kopplat till ett ökat



Dom här pilarna är från 300-talet efter Kr. Foto av Hans Raask.

kroppsskydd. En pil med smal spets har en djupare penetrering. Bågarna och pilarnas roll i striderna har ökat. Vid den här tiden är oftast pilspetsarna oftast försedda med holk för applicering till skaftet. Något som ändras under vikingatid.. Då spetsarna istället börjar mer att föses med tånge. Detta är en tydlig trend som syns i det arkeologiska fyndmaterialet. För den som vill fördjupa sig i detta fenomen med förändrad fastsättning av spetsar på skaft kan jag rekommendera Peter Lindbom ”Pilspetsar från de uppländska båtgravfälten”.

- I den här artikeln har fokus legat på spetsar. Det är ju oftast det som hittas. Skaft och fjädning är sedan länge borta. Men Fyndtäthet, materialval och utformning kan säga mycket om hur pilen brukades.

- Skaftets tänkbara dimensioner och fjädning. Ju närmare vi kommer vår egen tid desto mer av intakta skaft kommer vi att få. Nästa artikel handlar om vikingatid och övergången till medeltid.

- Vid den här tiden börjar också skriftliga källor göra sig gällande.

## Inger Gustavsson - årets kvinnliga ledare

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: INGER GUSTAVSSON

Årets kvinnliga ledare heter Inger Gustavsson, från Strängnäs. Inger har en imponerande meritförteckning men så började hon skjuta båge redan 1970.

- Jag jobbade med rehabilitering och bågskytte var en av de idrotter vi använde som träning för våra patienter, berättar Inger. Ja vi var ju tvungna och testa lite själva också och på den vägen har det varit sedan dess. 1974 flyttade jag från Tyskland till Strängnäs och med tiden har det blivit lite mindre tid för själva bågskjutningen och mer tid till annat i vår sport.

Du har en imponerande “meritlista”. Här kan jag läsa ord som: ledare, ordförande, ansvarig, utbildare osv.



Inger Gustavsson

**- Gillar du att påverka?**

- Jag tycker om att påverka sådant som jag tror på speciellt på regelsidan. Lite därför jag hamnade i regelkommittén. Jag är kanske lite regelnörd men jag tycker att det är kul

med regler, har man inte det blir det inte rättvist. Det behövs alltid ett visst antal regler för att en idrott skall bli juste.

**- Hur är du som person?**

- Jag är en positiv och glad person som försöker hitta lösningar istället för att se svårigheter. Det är en fråga som är svår att bedöma själv så klart. Nu när jag blivit pensionär så är det jättekul att jobba med ungdomar. Bågskytte är också en fantastisk idrott på den punkten att alla generationer kan mötas på samma skjutlinje och det är ingen skillnad på kvinnor och män, tycker Inger. Sedan är det ju härligt att man kan ligga lågt ett tag och så kan man börja skjuta igen när det passar.

**- Om vi ser till träningen och rollen som ledare i Strängnäs bågskytteklubb. Hur är du som ledare?**

- Jättesvårt att svara på. Men det är samma sak där att jag försöker se det som är bra istället för att slå ned på det som kanske inte är så bra. Jag är uppmuntrande och så tycker jag ju att man skall hålla på reglerna, det måste finnas gränser ibland också.

**- Hur jobbar ni med träningen i din förening?**

- Vi tar emot folk kontinuerligt och man får testa gratis tre gånger och när vi fått ihop

tillräckligt många nya då ordnar vi en bågskytte-skola. Sedan försöker vi att inte glömma bort de som kommit lite längre eftersom det är en klar bågskytteboom nu är då är det lätt att bara se dom nya och inte de andra.

**- Hur blir man en bra ledare?**

- I grunden tror jag att man måste tycka om människor. Man måste vara social och det man inte tycker är kul det blir man heller inte bra på, så enkelt är det menar Inger. Man skall uppmuntra, vara positiv och ha tydliga regler.

**- En av dina officiella roller har varit som representant för bågskytte i Strängnäs idrottsallians i 25 år.**

- Det har nu tyvärr upphört men vi jobbade gentemot kommunen och jag tror att vi kunde påverka så att även de lite mindre idrotterna kom fram på ett bra sätt. Det är också enklare att jobba och påverka i en liten kommun där man känner folk. Vilket jag också tycker att vi lyckades med

**- Domare och domarutbildare läser jag här. Hur kom du in på det?**

- Det är kul med regler och jag gick en av dom första domarutbildningarna som genomfördes i början av 90-talet. Sedan såg jag att man kunde bli utbildare också och då blev jag det, berättar Inger. Vi jobbar också hela tiden med utbildningar vilket är nödvändigt med 1600 medlemmar och på det är vi största bågskytte-distriktet i landet. Skall det vara rättvis måste det finnas en struktur. Sedan har det förstås hjälpt att praktiskt vara domare som sittande i regelkommittén. Man hör ju vad folk pratar om vilka diskussioner som förs. Sedan är vi ett bra gäng i regelkommitté som jobbat tillsammans under flera år.



- Hur kändes det att bli vald till "Årets kvinnliga ledare", det verkar inte ha varit en dag för tidigt?

- Det kändes väldigt stort och jag blev också väldigt glad. Det är ju ett erkännande, att det har varit bra det jag gjort. Sedan är vi tre stycken från bågskyttet som skall få RF:s högsta utmärkelse (RF: s förtjänsttecken) vid Riksidrottsmötet i Helsingborg. Det är Lennart Olofsson BK Vildkaninen samt Lars Liljenstolpe och jag från Strängnäs, berättar Inger. Det är en fin uppmuntran på vägen och att bågskyttet blir uppmärksammat av RF känns också bra. Annars kommer jag att fortsätta att jobba med ungdomarna precis som vanligt, avslutar Inger.

### Meritlista

- Tränare/ledare på klubbnivå sedan 1974.
- Sekreterare Strängnäs BK i 26 år.
- Ledamot/ordförande i Sörmlands Bågskytteförbund resp. Östra Svealands Bågskytteförbund 1975-1983, 2003-fortfarande.
- Arbetat som representant för bågskytte i Strängnäs Idrottsallians i 25 år.
- Ansvariga för distriktets lägerverksamhet i 25 år.
- Domare i bågskytte på nationell nivå sedan 1993.
- Som domarutbildare på nationell nivå sedan 1996 genomförd ett 40-tal utbildningar.
- Tränarutbildare Steg- 1/2 i distriktet i c.a 10 år.
- Ledamot i Svenska Bågskytteförbundets regelkommitté sedan starten.
- Tävlingssekreterare för två ungdoms-SM.

## Den svenska bågskytteeliten

2

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN, DEAN ALBERGA, WA

**Under 1970-talet lärde jag mig mycket om hur "det perfekta skottet" skulle avlossas.**

Det är en aning utmanande rubrik, jag vet. Men jag var tillsammans med mina forskarkontakter och men ny spännande apparatur på 70-talet förvissad om att "nu skall bågskytte teknikens hemligheter avslöjas!" Det var knappast så enkelt, men många kliv framåt togs under det årtiondet för min och laget kunskapsutveckling. För att skjutningen skall kunna fungera på ett bra sätt hade vi till nu enbart ett visuellt arbetssätt, tittat på skytten. Det var väl bra, men risken att man "ser fel" eller har ett färgat sätt att bedöma ett utförande är stort. Ingen av oss kan se hundradels sekunders skeenden och därmed om muskelarbetet är bra respektive dåligt.

### Våra tre delar i bågskjutningen

Vi har tre huvuddelar att observera hos en bågskytt. Den första är materielen, nämndes i föregående artikel, den andra att undersöka är tekniken, vårt sätt att utföra skjutningen och den tredje är den mentala funktionen. Den första gruppen, materielns funktioner till respektive skytt, kan vi någorlunda observera och mäta. Men de andra två är mycket svårare. Här måste vi lära känna skytten väldigt bra och undvika att ta till gissningar när vi ger råd. Många är de idrottare som





Utan hjälpmedel är det svårt att hinna se något.

fått felaktiga råd om träning och teknik. De aktiva kan ha satsat tusentals träningstimmar på att jobba med fel moment, levererade av okunniga tränare. Att så är fallet upptäckte jag ganska tidigt. En studie om detta finns att läsa i Athletic Insight, Leif Janson, Karlstads Universitet. Studien går ut på att unga idrottare kommer till sina respektive aktiviteter i 8 olika idrotter och får där olika råd. Studien visar att de som får bäst resultat har också fått bäst råd och träning. En träning där avspänd teknik är grunden för att lyckas. Men hur gör jag då för att undvika sådana misstag?

### Hur kan man skilja på individer?

För att börja med teknikens hemligheter vill jag försöka presentera hur jag har tänkt från början. Man ställs inför ett problem och då kan det finnas en eller oftast några lösningar. Men när det gäller människors utförande som att skjuta bäge, har man oändligt många lösningar. Vi har studerat tusentals människor inom olika idrotter och funnit att det skiljer mellan individer på samma sätt som vi

har olika DNA och fingeravtryck, skiljer det i muskulärt och biomekaniskt utförande. Skall vi också dra in det mentala, skiljer det ytterligare. Därmed ställs man inför en upp-gift som är svår att lösa. Det att finna det perfekta skottet en gång för alla. Jag i min enfald trodde att lösningen

var enkel, men när jag lärt mig mer om hur vi

fungerar, blev det i alla fall lättare att ge råd. Alla i världseliten är avspända, där har vi grundråd nummer ett, så mycket vet vi!

### Vad är det vi mäter?

Den apparatur för muskelmätningar jag nämnde i föregående nr oscilloscope, hade nu utvecklats till en muskelmätare, *myometer*. Vi fångar in de elektriska signaler som produceras i musklerna och gör att sammandragning sker. Alla våra celler är små elverk, vilket är intressant i sig. Om jag, som testare, böjer handen på den som testas, händer ingenting, bara skyttens egen rörelse skapar aktiviteten. Den nya apparaturen var ett analogt instrument som med en visare och skala, kunde återge hur många procent muskelanspanning man hade vid olika arbete. Nu började man bli ännu mer intresserad av just den delen av skottets utförande, vad händer exakt i skottögonblicket?

- Apparaturen har numera utvecklats ytterligare och våra analoga muskelsignaler omvandlade till digital information. Därmed kan resultaten av mätningarna överföras till



bästa av dessa båda skyttar. De fick gå igenom flera ganska tuffa test, men inget gnäll och ingen rädsla. Rolf Svensson testades under flera tävlingar med apparatur inkopplad. På den kunde man avläsa hur aktiviteten pågick under uppdrag, siktperiod och skottets avskjutning. Alla skotts resultat noterades parallellt med skyttens egen bedömning av hur skottet kändes och mätresultatet vid varje avlossad pil. Visst kan man träffa i mitten även om man gör ett dåligt skott, men efter många avlossade skott tar det hela ut sådana beteenden. Summan av dessa resultat var, när Rolf kände att allt stämde och att pilarna träffade i mitten, då var också aktiveringen låg. Det vill säga Roffe var avspänd. Det blev efter resultaten mycket lättare för skyttarna att överföra en riktig känsla i sin fortsatta träning.

en dator i form av kurvor. Man kalibrerar instrumentet efter individen innan man skall mäta, en nödvändighet eftersom vi har olika hudmotstånd etc. Via dessa kurvor kan man avläsa hur arbetet utförts under den tid man vill se. Allt som sker kan sparas i datorn och skytten kan se vad han/hon gör och man kan jämföra med andra skyttar vilken aktivitet man har. Skytten kan också samtidigt som denne drar upp strängen titta på datorn och se exakt vid vilket moment denne sätter in önskad anspänning. Det kan ta litet tid, men den mödan är väl värd att lägga ned tid och arbete på. Vi har nu ett bra pedagogiskt instrument som hjälper oss att förklara verkligheten.

### Intresserade skyttar

Lena Sjöholm, IF Ulvarna, och Rolf Svensson, Södertälje BF, var så intresserade i början och mitten av 70-talet att de ville hänga på mina fortsatta studier om hur vi skall komma fram till den bästa skjutning. Här kan man snacka om bågskyttar som verkligen ville utföra det de skulle för att skjuta allt bättre. Jag tror att vi fick ut mycket av det

lellt med skyttens egen bedömning av hur skottet kändes och mätresultatet vid varje avlossad pil. Visst kan man träffa i mitten även om man gör ett dåligt skott, men efter många avlossade skott tar det hela ut sådana beteenden. Summan av dessa resultat var, när Rolf kände att allt stämde och att pilarna träffade i mitten, då var också aktiveringen låg. Det vill säga Roffe var avspänd. Det blev efter resultaten mycket lättare för skyttarna att överföra en riktig känsla i sin fortsatta träning.

### Världsrekord och EM-guld

Lena sköt världsrekord i Moskva 1975, 319 p på 50 meter och sammanlagt 1249 p. Det var ingen lätt match att spöa de sovjetiska damerna på den tiden. Bra skjutning av Lena! TV-sporten kom till Arlanda vid hemkomsten, uppmärksamhet blev det. Roffe Svensson vann EM i ett blåsigt Köpenhamn 1976, en mycket strong prestation. Vi svenskar kan prestera på topp när det gäller, om vi alla jobbar mot det målet kommer det att gå.



- Test av samma art genomfördes på många skyttar i världseliten bland andra Darrell Pace två gånger OS-mästare och Rick McKinney, OS-medaljör och världsrekordhållare, båda USA. Koreaner har senare anslutit sig till gruppen, testade skyttar. Resultaten har bl. a presenterats i Seoul. Resultaten från de koreanska studierna på GIH finns på nätet. Mätningar på dessa visade samma tendens som Rolfs resultat gav. Nu börjar jag förstå att vi faktiskt kan använda dessa resultat som ett slags facit. Om vi skall träffa i mitten, måste vi ha med grunden, avspänningen.

### Olika tolkning av sitt utförande

Nu kopplar jag över till den tredje delen av bågskyttets helhet, den mentala statusen. Något man vid den här tiden knappast talat om, 70-talet. Det som förbryllade mig till en början var att en skytt med dålig, stel och komplicerad skjutning kunde bedöma sin skjutning som mycket bra, i en skala 1 – 5. Skytten kunde rycka till ordentligt och ändå bedöma skottet som en femma (5). Medan t. ex Pace bedömde *alla sina avspända skott som femmor*. Så småningom förstod jag att man hade helt olika grund för sina bedömningar. Detsamma har gällt i golf, frödrott (där svenska eliten och kenyanska eliten skiljer sig avsevärt om de skall bedöma sin löpning), gevärsskytte m fl. Alltså är det frågan om att utbilda vederbörande atlet. Vi har helt klart olika bedömningsgrunder. ”Den teknik jag övar in känns så bra för mig att jag aldrig tänker lära om”. På så vis kan det låta inom många idrotter. Här gäller det att visa i bild hur eleven själv agerar jämfört med t. ex världseliten, om man skall kunna rubba en så rigid inställning. Kan man visa för eleven, som hunnit litet längre, vad denne gör och vad de bästa gör, är det upp till denne att avgöra om man vill förbättra och än-

dra uppfattning om vad vederbörande gör. Den ungdom som från början fått lära en bra teknik, kan aldrig förstå hur en som har dålig teknik kan bedöma sin teknik som att den känns bra.

### Något om landslaget

Tommy Quick, var en toppskytt under 70 - 80-talen, kom ofta upp till mig och jag till honom för att i lugn och ro diskutera hur man skall kunna utveckla sin skjutning. Tommys enkla skjutstil var något många skall ta efter också i dag. Det blev så lätt att hålla efter små missar i teknikens helhet. Efter hand kom flera riktigt bra skyttar upp i toppen. Jag tänker på bröderna Bjerdal, Göran och Gert, tillsammans med Mats Nordlander och ovan nämnda Rolf och Tommy hade vi en grupp bra skyttar. På damsidan var det Anna-Lisa Berglund och Lena som var bäst på 70-talet. Men efter dem kommer Liselotte Andersson, som också hade en enkel och fin teknik, Lisa erövrade brons vid VM i USA 1983, en stor prestation. Vi hade också fantastiskt bra skyttar i fältskytte förutom de ovan uppräknade, där är 4 världsmästare i den grenen, Liselotte, Göran, Gert, och Tommy Q. Jag måste nämna Anders Rosenberg, Bare Bow, (4 VM), Leif Berggren, BB, (2 VM), Tommy Persson, R, (2 VM), Lars Welén, BB. Flera av dessa var tränings- och utvecklingsvilliga som bara den. Lasse Welén utbildade sig till gymnastiklärare på GIH. Han tyckte att tiden där var för kort de tre åren borde ha varit 10, så intressant var det. Vi gjorde under GIH-tiden många intressanta försök och test.

- Hur kommer det sig att vi var så bra på den tiden? Frågar Mikael Svahn. Det var nog flera parametrar som bidrog. Vi hade mycket kul, vi var många fler som sköt recurv, vi hade träningsläger i Sverige och andra länder

och samarbetade inom gruppen och med andra länders skyttar, vi gjorde olika test för att hitta fram till bättre träning och för att få veta vad vi höll på med. Jag glömmer aldrig ett mjölksyratest vi gjorde på Bosön, under ledning av fysiologen Artur Forsberg, då Tommy Quick sköt pil efter pil utan att vila mellan skotten. Till slut orkade han knappt lyfta bågen. Mjölksyratestet i blodet togs på en fingertopp. Resultatet, knappt någon förhöjning alls jämfört med normalvärde. Slutsats, mjölksyran produceras lokalt och den måste bort från armarna. Tipset att göra armrörelser och benböjningar, där vi har stora muskelgrupper, påverkade nivån relativt snabbt. Sådana kunskaper gäller än mer i dag när vi skjuter 6-pilserier utomhus. Tänk vad som händer en blåsig dag när man får kämpa mot vinden, då gäller det att utnyttja hela kroppen för att bli av med lokal MS. Styrkemarginalen reduceras förstås när vi skjuter fler pilar.

### Jobba med grunderna om och om igen, det kan man kalla drillning

Under åren har jag hört vilka märkliga råd tränare ger till sina adepter, knappas bara inom bågskyttet. Stackars ungdomar som får hinder uppsatta framför sig redan från början. Det har talats mycket om detta i programmet Idrottens Himmel och Helvete. Dessutom har min mycket gode vän Dr Klas Östberg skrivit boken: Barnidrott ingen Lek.

- Forskare har nyligen uttalat att vår skola i stor utsträckning ”hoppas över grunderna” för att fort avancera vidare utan att eleverna förstått t. ex den matte man jobbar med. Det att jobba med grunderna gäller för oss alla elit som motionär. Jag återkommer till den viktiga omständigheten, därför att den är den viktigaste.

## TÄVLINGS ANNONSER

**Inställt i Skövde!**  
Skövdeträffen den 13 juni  
är inställt!

**Skövde BK**

Vetlanda Bågskytteklubb inbjuder till

### Vetlandajakten 2015

Lördagen 6 juni, 2015

Tävlingen ingår i 3D-touren

**Tävlingsplats:** Kettilsås skidanläggning.  
Skyttar från väg 31/32:an (Nässjö) & 47:an (Måhälla)  
Koordinater: 57.406156, 15.178406

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

**Starttid:** Kl. 10.00

**Uppvärmning:** Från kl. 09.00 - 09.45

**Avgifter:** Senior: 250 kr  
Junior/motionär: 160 kr  
Anmälningavgiften betalas, gärna klubbvis på BG: 679-8896 senast den 29 maj  
Vid kontant betalning på plats tillkommer 50kr/skytt, oavsett klass.

**Anmälan:** Senast fredagen den 29 maj 2015  
Ange namn, klass och klubb vid anmälan  
ENDAST VIA E-POST: [vetlandajakten2015@hotmail.com](mailto:vetlandajakten2015@hotmail.com)

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

**Servering:** Sedvanlig

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

Hjärtligt välkomna!

Vetlanda Bågskytteklubb





Klubbarna Sundsvall/Ortvikens BK, IF Karlsvik samt Timrå AIF.

Inbjuder på SBF:s uppdrag  
till  
**Mix-SM**

- Tid:** 2015-06-30 ----- 2015-07-01
- Plats:** Ungdomsfältet i Sundsvalls hamn, Kolvägen 3, 852 29 Sundsvall. N62° 23'4.43"  
E17° 21'40.92"
- Klasser:** Elitklassen i Compound, Recurve, Barebow samt Långbåge.
- Tävlingsform:** Lagtävling Mixed-lag enligt WA:s modell. Ytterligare information kan ses på de arrangerande klubbarnas hemsidor.
- Logi:** Gå gärna in på [www.rf.se/Arbetsrum/SM-veckansommar/](http://www.rf.se/Arbetsrum/SM-veckansommar/) för att hitta information om logi mm. Ytterligare information kan ses på de arrangerande klubbarnas hemsidor.
- Avgifter:** 700 Kr per lag samt 100Kr per person och klubb. Anmälningsavgiften insättes på pg 74 56 65 - 0 i samband med anmälan.
- Anmälan:** Anmälan lämnas på e-post: [borje.jonsson@bagskytte.se](mailto:borje.jonsson@bagskytte.se) senast måndagen den 15/6-2015.
- Tider:** Sekretariatet är öppet måndag kl.18.00 – 20.00 samt tisdag kl. 07.00 – 09.00.  
Uppvärmningsskjutning kl. 10.00 – 10.25  
Tävlingsstart kvalomgång kl. 10.30  
Lunchpaus C:a kl. 14.00 – 15.00  
Matcher enl. seedningsdiagram för samtliga discipliner. *För klasserna recurv och compound avgörs guldfinalerna på onsdagen kl. 10.00 på Baldershovs idrottsplats vägbeskrivning lämnas vid tävlingarna på tisdagen.*  
Tävlingsstart för matcher C:A kl. 15.00  
Alla lag skjuter minst 1st. match.  
Prisutdelning för samtliga discipliner, förutom guld och silver i Recurv och Compound, C:a kl. 18.45

**Välkomna till Sundsvall.**



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet  
inbjuder  
AVESTA BSK Er till  
SVENSKA MÄSTERSKAPET I FÄLTBÅGSKYTTE  
1-2 augusti 2015



- Tävlingsplats:** Avesta BSK:s fältbana norr om Rembostugan, kring Erikssons Plåt  
WGS 84 (lat, lon): N 60° 11.620', E 16° 6.689'  
WGS 84 decimal (lat, lon): 60.19366, 16.11149  
Karta: Se hemsidan  
Begränsat med parkeringsplatser, samåk i möjligaste mån.
- Omfattning och tider:** 1x24 mål omärkt fält eller 1x24 mål märkt fält båda dagarna:  
lördag 1 augusti kl. 10.00. Uppvärmning: 08.30 - 09.45.  
söndag 2 augusti kl. 09:30. Uppvärmning: 08.30 - 09.15. Seedade patruller
- Klasser:** Klasser enligt SBF bestämmelser och onominerade lag om tre skyttar enligt SBF.  
Juniortävling 13 klassen (EJ ingående i SM) ingen lagtävling för juniorer
- Materialkontroll:** Den som vill ha sin utrustning kontrollerad kan vända sig till tävlings-  
expeditionen. Stickprovskontroll kommer att ske under tävlingarna. Föreningens  
skjuttröja är obligatorisk samt övriga kläder enligt SBF.
- Tävlingsexpedition:** Avhämtning av startlistor och avprickning sker vid tävlingsplatsen:  
Fredag den 31 juli 17.00 - 21.00  
Lördag den 1 augusti 07.00 - 09.00
- Anmälan:** Skall vara Avesta BSK tillhanda senast den 12 juli 2015  
Insändes klubbvis till: [peo.gunnars@telia.com](mailto:peo.gunnars@telia.com) eller per post till  
Fält-SM 2013 c/o PeO Gunnars, Gunnesgatan 9, 784 45 Borlänge.  
Ange klubb, skyttens namn och klass
- Anmälningsavgift:** Individuellt: 450 kronor och lagavgift: 300 kronor. Juniorer på svart påle:  
200 kr. Betalas klubbvis i samband med anmälan på bankgiro 830-5542  
Ange FÄLT-SM 2015 + klubbnamn som referens.
- Förtäring:** Kommer att finnas vid tävlingsplatsen. Försäljning av mat, korv med bröd,  
smörgåsar, dryck, frukt, godis m.m.
- Logi:** **Camping inom tävlingsplatsen är ej tillåtet pga få parkeringsplatser!**  
Se hemsidan var närmaste camping finns eller <http://www.visitavesta.se/>
- Övriga upplysningar:** Avesta BSK: Michael Cekal 070-612 71 16 [m.cekal@telia.com](mailto:m.cekal@telia.com)  
Sekretariat: PeO Gunnars sms 070-304 15 01 [peo.gunnars@telia.com](mailto:peo.gunnars@telia.com)
- Hemsida** <http://www1.idrottonline.se/AvestaBogsytteklubb-Bagskytte/>

Välkomna!  
Avesta BSK

# Skjutglasögon

## Outlaw X7 Archery

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

Mycket lätt bäge 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 reptåliga och imbehandlade 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 bäge 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 bäge och vår Svenska Mästare Magnus Carlsson!

## Mask

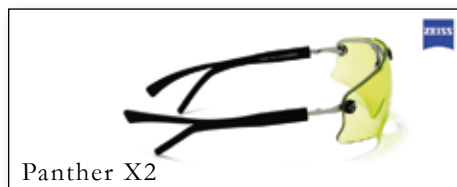
### Årets nya modell!

Ultralätta glas utan bäge, 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 lins 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](mailto:hakandahlby@gmail.com)



WORLD PRO. 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



# ARROWS ARE NEVER FULLY DRESSED WITHOUT A WRAP



WWW.CUSTOMMADEWRAPS.COM



Custom Made Wraps är det perfekta sättet att göra din pilar lite personligare. Välj en design, komplettera med namn, klubb, linjer för spinwings, numrering eller ringar för 3D. Finns tillgängligt för alla förekommande pilar inklusive träskaft.

Se våra 300 olika designers på

[www.custommadewraps.com](http://www.custommadewraps.com)