


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

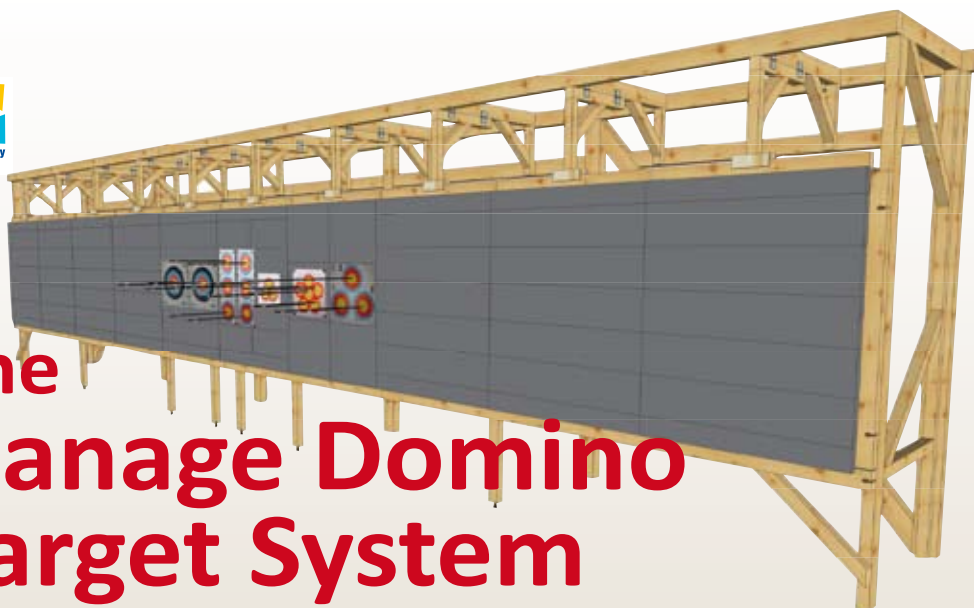
11

Årgång 68
2015

Roger
Andersson
Månadens
Profil



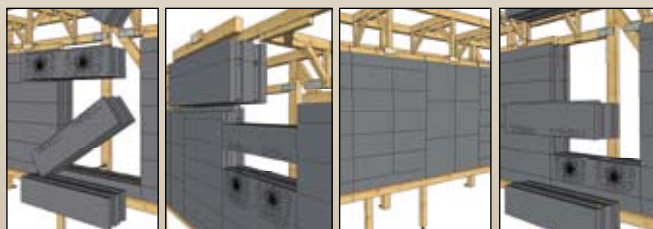
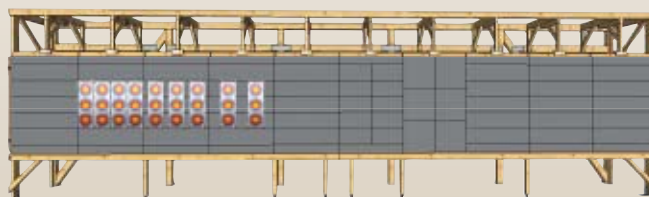
ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MIKAEL SVAHN TRYCKERI PRINTEC OFFSET
MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE



The Danage Domino Target System

Regerar inte bara som turnerings tavlor, detta unika system levererar också den perfekta skjutväggen.

- DANAGE DOMINO tavelmaterial kan användas och återanvändas om och om igen. Vilket ger dig den bästa ekonomi på marknaden. Den bästa ekonomin av alla tavelssystem.
- Det är väldigt enkelt att flytta runt modulerna och ni har en skjutvägg som håller länge till marknadens bästa pris.



BÄTTRE FÖR DINA **PILAR** BÄTTRE FÖR DIN **PLÅNBOK**

Domino tavel system används över hela världen för dess uthållighet och ekonomi - för mer information se vår hemsida



DANAGE of Scandinavia
- the sport's most innovative supplier of target and scoring systems



För närmare upplysningar - kontakta **Bågar & Pilar**, info@bagaropilar.com, tel: 08-20 46 20 - eller **DANAGE of Scandinavia**, industrivej 13, 6310 Broager, Danmark
Tel: +45 74 44 26 36 - danage@danage.dk - www.danage.sk - www.domino-target.com

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Nationellt	Junior- & Seniorekorren	6.
Profilen	Roger Andersson, Kristianstad	8.
Nationellt	Oktoberlobben	11.
Teknik & Träning	I huvudet på Erik Jonsson	13.
Teknik & Träning	Mängdträning av Leif Janson	16.
Internationellt	Fält-EM, intervju med Malin Medbo	22.
Nationellt	Träpil	24.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	27.
Teknik & Träning	Spine och pilmaterialens förmåga...	28.
Tävlingsannonser		32.

KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

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

Föreningskansli

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

LANDETS 12 DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

NORRA SVEALANDS BF

Tel: 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: Ingeborg Jonasson,

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: Anders Grenholm, 070-200 94 01

VÄSTERGÖTLANDS BF

Tel: Monika Bjerndal, 070-7237866

VÄSTKUSTENS BF

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

ÖSTERGÖTLANDS BF

Tel: Stefan Hansson, 070-2728590

ÖSTRA SVEALANDS BF

Tel: Inger Gustavsson, 070-529 36 57



Utgivning

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

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

Pris: 300 kr för 10 nummer.

Lösnummer 50 kr.

PG: 37 90 05 - 2

Tillsvidareprenumeration

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

Kunden påminns tre gånger när perioden gått ut. Vid slutfaktura faktureras kunden de två ex som utkommit efter periodens slut. Kontaktpgifter längst ned vid uppsägning.

Tryckning

Printech Offset Medienhaus, Tyskland.

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för äsikter 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
Åttodel	300 kr	85,5 x 58

Annon pris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

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

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.
Välj det som passar dig.
Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctiv			





Ledaren

I detta nu har inomhussäsongen tagit över helt och vintern är på sina håll redan här. På sidan 6 har Svealandsgruppen haft läger i Borlänge..

Därefter kan vi läsa om Roger Andersson, Kristianstad som månadens profil. Årets cloutevent i Motala Oktoberlobben redovisas på sidan 11. Erik Jonsson berättar om sin skjutning och sin träning på sidan 13 Leif Jansson började med grundträning och fortsätter nu med en artikel om mängdträning. Fält-EM avhandlas därefter med fina svenska framgångar och en intervju med Malin Medbo, Stockholms BK. Göran Lindh diskuterar tråpilen på sidan 24 och Innan vi avslutar med tävlingsannonser finns Yngre Junior Trofén på sidan 27.

berättar Rolf Volungholen, Bollnäs om den Europeiska domarkurs han just gått tillsammans med Jessica Larsson, BK Fjädern. Nu är man på väg mot att bli kontinentala domare och vem vet kanske man tar steget ut och blir internationell domare efter det.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i december, 2015

Umeå combi XXXXVIII, Decemberpilen, Gyllhemsträffen, Christmas Open, Angeredspokalen, Luciapilen, Tomtaträffen, Annandagspilen, Helgpilen, Slutskjutet.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2016

Mixed	Inne	Piteå
Mixed	Ute	Norrköping
SM-Inne	6-7 februari	Lidingö
JSM-inne	19-20 mars	Sundsv/Timrå
Fält-SM	6-7 maj	Angered
Tavel-SM	8-10 juli	Norrköping
JSM-Ute	15-17 juli	Edsbyn/Bollnäs
3D-SM	20-21 augusti	Gothia/Kungälv
Jakt-SM	Vakant	

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



inbjuder härmed till
JUNIORSERIE

INOMHUS, 24 nov. 2015 till 9 febr. 2015.

Tävlingsklasser: Alla i C-, R-, L- och B.

Tävlingsrond:

16-klasserna	- 18 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
16-klassen Långbåge	- 18 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
13-klasserna	- 12 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
13-klassen Långbåge	- 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
10-klasserna	- 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla. (C-13 och C-16 mot inertia)

Tävlingen omfattar 7 omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de fyra bästa i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart: VECKA 48, 2014 (24/11 - 30/11) samt därefter vecka, 49, 50, fortsättningsvis VECKA 3, 4, 5, 6, 2015 (uppehåll mellan jul och nyår)

OBS De som går upp till nästa klass efter nyår får ändå delta i denna korre till den är slut.

Tävlingstid: Måndag - Söndag.

Skjutna resultat SKALL redovisas till Svenska Bågskytteförbundet seriekommitté senast måndag efter skjutna omgång.

AVGIFT: Klubbavgift 100,-, 10,-/start per omgång och skytt. (Räkning skickas ut efter avslutad serie).

ANMÄLAN: Senast den 11 november till: kansliet@bagskytte.se

Lämna uppgift på namn samt E-postadressen på kontaktombudet för föreningen. (Resultat skickas endast ut per E-post samt finns på vår hemsida, www.bagskytte.se)

VÄLKOMNA TILL 2015/16 ÅRS JUNIORSERIE

inbjuder härmed till

Serietävling i Korrespondensform 2015/16

Lagtävlingar omfattande:

Recurve;	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
Barebow:	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla.
Compound:	3-skyttelag 18 meter, 40 cm tavla. (Mot inertia)
Långbåge:	3-skyttelag 18 meter, 60 cm tavla.

Tävlingen startar den 23 november 2015.

Tävlingstiden är över måndag till söndag i veckorna 48, 49, 50, därefter uppehåll under jul och nyår, samt veckorna 2, 3, 4, 5, 2016.

Serieindelning med 8 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången (kansliet@bag-skytte.se).

Korrens resultat finns på hemsidan, www.bagskytte.se

I anmälan skall Ni meddela vem som är kontaktombud med E-postadress i Er förening.

Anmälningavgift: 250:- per lag. Inbetalas samtidigt som anmälan till PG. 19 44 53-7, Svenska Bågskytteförbundet.

Sista anmälningdag: 11 november 2015.

Vi kommer under vecka 47 att lägga ut information på förbundet hemsidan för korren, tävlingsregler och serieindelning.

**VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL
2015/16 ÅRS ALLSVENSKA KORRESPONDENS-SERIE.**

Roger Andersson

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: JONATAN FRIBERG



Roger ser inga hinder bara möjligheter.

I Kristianstad bor denna månads profil och som varit med i bågskyttevängen sedan mitten av 80-talet. Familjen består av fru Anette med barnen Mia, Jonatan och Moa. Roger Andersson är 48 år och han har haft en pilbåge i händerna sedan han var barn.

Det var först när jag av en kompis fick låna ett handhållet armborst och jag kom i kontakt med en bågskytteförening i mitten av 80-talet som jag fastnade, berättar Roger. Det var rekurve

först men sedan fick jag svårt att se rekurvesiktet och gick då över till compound någon gång i början av 90-talet.

Jag har förstått att du har en synskada, vill du berätta om det?

Jag har en medfödd ögonsjukdom som heter Retinitis Pigmentosa som innebär att näthinnan dör succesivt. Det innebär att jag har tunnelseende. Det har präglat hela mitt liv. Sjukdomen innebär att jag är mörkerblind, ljuskänslig och i mitt synfält har ett konstant flimmer. Mitt ljusflimmer blinkar hela tiden även när jag blundar vilket gör



Roger med dottern Moa.

att jag lätt får huvudvärk. Min synskärpa är dålig. På träning behöver jag inte fokusera på en massa hinder på väg fram till tavlan och jag skjuter under en kortare tid. Under tävlingar måste jag lägga massor av energi på att bara ta mig runt, fortsätter Roger. Jag blir också påverkad av ljuset i tävlingshallen och jag blir trött om en tävling tar lång tid, då blir jag trött. Normalt seende personer har 100 % av sin näthinna medan jag har under 1 % kvar. För att få körkort behöver man kunna se minst 160 grader i sidled, jag ligger mellan 3-5 grader. För var min stora sorg att jag inte fick ta körkort. Nu är jag bara tacksam över att kunna se något överhuvudtaget.

- Även om jag är gravt synskadad så älskar jag att skjuta och mitt mål är att skjuta 580 poäng inomhus. Det målet är inte ouppnåeligt eftersom jag skjutit som bäst 578 för ett par år sedan. Tiden däremot är min fiende eftersom mina ögon blir sämre för varje år. Jag har tillsammans med Håkan Dahlby testat olika Pilla-glas så att jag ska kunna skjuta

utomhus. Det har varit svårt att hitta solglasögon som fungerar att skjuta med eftersom jag är både mörkerblind och ljuskänslig. På tävlingar blir ibland folk sura över att jag inte går fram och hälsar. Jag är inte högfärdig utan det beror på att jag inte ser dem även om de upplever att jag tittar på dem. Jag går under klassificerin-

gen att jag är ”gravt synskadad utan ledsyn i okända miljöer”.

Men hur gör du när du skjuter?

Jag lägger mycket fokus på att ligga rätt och jag stressar inte för att få av skottet. Jag bara låter det hända helt naturligt. Jag har även fått dispens av SBF att få sätta upp markering vid min duk för att jag ska hitta min tapet. Det händer ofta att jag är inne och siktar på någon annans tapet på buttarna vid sidan om. Jag har ingen känsla för om jag ligger rakt i min siktbild eftersom jag ser så smalt. Det är sällan jag ser lebellen och jag har den största insats i peepen och ibland tar jag ut insatsen helt beroende på ljusförhållandet i lokalen. Det gör allt väldigt oskarpt och därmed svårt att vara tuff i skjutningen.

Du har berättat att du har ett personbästa på 578 inomhus, hur kan man ha det och se så dåligt som du gör?

Jag är envis och ser inga hinder bara möjligheter. Ibland frågar jag mig vad jag

hade skjutit om jag haft normal syn, säger Roger. Min höjdpunkt under 2014 var när jag mötte den nu regerande världsmästaren Stephan Hansen i åttondelsfinalen i Motor Center Open i Skurup. Jag förlorade med 143-146 och avslutade dessvärre med en 27:a istället för en passande 30 runda. Jag har möjlighet att redan nu skjuta i Paralandslaget för synskadade men först vill jag uppnå mitt mål att klara 580 poäng innan jag fokuserar på det. Ett mål i taget, men det känns tryggt att bågskytten inte behöver ta slut för min del även när jag inte kan se mer.

Du har lång ledarerfarenhet också?

Jag har främst tränat familjen och en hel del klubbmedlemmar men jag hjälper alla som vill. Jag hjälpte tidigt till med träningen i Kristianstad med början under 90-talet och en bit in på 2000 talet. Bland annat så tränade jag Henric Erlandsson och grabben, Jonatan Friberg som senare stod i final mot varandra på JSM i tavla inomhus 2006. Jag har helt enkelt hjälpt de som har bett mig. En som jag är extra glad över att ha hjälpt är klubbkamraten Mikael Palm som har gjort stora framsteg i sitt skytte, det är få som har kämpat lika mycket som honom för att få rätt på sitt skytte.

- Trots att jag har min synskada så har jag ett fotografiskt minne som gör att jag kan se detaljer i skjutningen som skytten gör och som vi kan arbeta vidare med. Jag måste ha gjort något rätt med tanke på att Anette, Mia, Jonatan och Moa alla har haft stora framgångar inom bågskytte. Mia tog sin första SM-medalj redan 2000 och alla tre barnen har vunnit SM inomhus i 13-klas- sen. Mia vann 2003, Jonatan 2006 och Moa första gången 2012. Jonatans största merit i juniorlandslaget var ett silver på JVM 2009,

och han har flertalet JSM och SM medaljer. Moa är idag aktiv i juniorlandslaget och har medaljer både ifrån JEM och Europacupen samt tagit flertalet JSM- och senior SM-medaljer.

- Alla tre har varit ganska lika varandra men Moa är den som inte köper allt jag säger utan ifrågasätter istället. Jag tycker nog att bästa sättet att både bli en bra skytt och en bra ledare är att hjälpa andra. Man får verkligen tänka till på vad man säger och menar. Jag är ibland med på nybörjarträningen i klubben men föredrar mindre grupper eftersom jag ser så dåligt. I dag ägnar jag mig mest åt att träna Moa.

Hur tycker du att en bra tränare skall vara?

Jag tycker att det är en person som stärker andras självförtroende, få dem att tro på sig själva. En del tränare lär ut för många moment åt gången och då kan det bli för mycket information för skytten att hantera. Då menar jag inte hur man håller bågen och står för första gången. En bra tränare ändrar inte för mycket åt gången utan jobbar med en sak i taget. En skytt som inspirerat mig är Göran Bjerendal. Jag lärde känna honom i slutet av 80-talet på ett SM som då gick i Degeberga. Han är otroligt bra skytt och en positiv förebild som delar med sig av sin kunskap.

”Ju mer jag lär mig om bågskytte desto mer inser jag att jag har kvar att lära mig.”

Skjutteknik är så klart en kompromiss men hur tycker du att man skall skjuta compound och vilka delar är viktigast enligt dig?

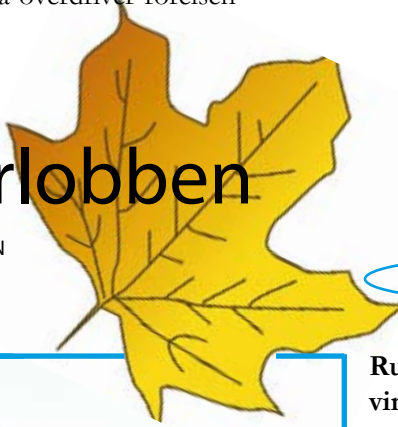
Enligt mig ska man skjuta med ryggdrag i compound likväl som i andra skjutstilar, eftersom rörelsen i skottögonblicket blir

mindre vilket genererar ett renare skott. Står man inte stilla i skottögonblicket är det lätt att man påverkar pilens träffbild. Skottet ska komma som en överraskning, Det ska inte spela någon roll om man skjuter med tum, pekfinger eller back-tension realseser. Jag får en känsla att många överdriver rörelsen

i skottet vilket påverkar resultatet. Det är också viktigt att man hittar en rätt balans i bågen med hjälp av vikter så att bågen vill ligga stilla. En annan betydelsefull sak är att tekniken man använder sig av ska vara lätt att upprepa med få moment.

Oktoberlobben

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Men vart tog pilarna vägen?

Rullgräset far förbi i den torra vinden. Starten av årets största begivenhet för oss bågskyttelebbare närmade sig med stormsteg. Av de pilrester och förfyllda protokoll som förra året låg strödda över fältet syntes inget. På startplatserna är det spant bland herrarna, som stegrar sig och stampar otåligt i marken. En del tränare springer lite avsidet med sina skyttar för att hålla dem lugna.

Ut genom den öppna dörren till klubbstugan dånar "A Different Shade Of Blue" med Joe Bonamassa ur den bronsfärgade trattgrammofonen. Killen med höftskynket från förra året syns inte till. Det skall också erkännas att jag känner en viss ömhet i näsan fortfarande. Vi torkar oss om fötterna och går in.





Thilion Strömberg Mjölby, Kjell Franzén Motala och Yrsa Lifvergren IK Österviking.

Iorstugan står en rosa hallonfestis ensam på ett av borden. Slamret från den kulinariska inrättningen tyder på att middagsbestyren redan är i fullgång. I år utgörs denna av Magnus Karlsson och Saifon Sombatta.

Pyttipannapölsa kräver fingertoppskänsla, och det har Magnus och Saifon som tur är. Vi går tyst mot utgången för att inte störa, fotografen norpar en bulle på vägen.

- Längst ute vid 180-metersmarkeringen har den vuxna herrklassen lugnat sig. I små grupper filosoferar man kring dagens begivenhet. Hur pilarna låter i luften fffffffft eller shhhhwush, hur vinden blåser, om röda fjädrar träffar bättre än gula och annat viktigt. Damerna står på korthåll.

- I vuxna herrklassen vinner inte helt oväntat hemmahoppet Kjell Franzén "för jag vet inte vilken gång i ordningen". Gustav Karlsson, också ett hemmahopp, blir tvåa medan Johan Lifvergren som fortfarande är ett hopp för IK Österviking blir trea. Motala hade här ett helt gäng debutanter vilka trängdes längre ned i listan, som sig bör.

Träffa pinnen

- Hur många lyckades träffa pinnen? Jo två

lyckades med det nämligen Agneta Wiikh, Friskyttarna men det var innan själva tävlingen började så det räknas knappast. Därefter träffade alla hennes pilar för kort... men skjut längre då??? Malin Brask lyckades däremot inom tävlingen. Tyvärr saknas bilden men

nu är ändå deras pokal större och man kan inte få allt.

Ungdomarna

- Till vänster ute på fältet fick ungdomarna stå på en liten rad. Det var Thilion Strömberg Mjölby, Alexander Kammar dito, Thindra Strömberg dito, Isa Stark Motala, Emilia Dyhlén dito, Hanna Bartholdsson dito och Felicia Svahn också dito. Detta blev även resultatordningen. Tyvärr räckte det inte att Motalas skyttar spurtade friskt. Felicia fick till och med byta till längre pilar efter det att hennes pappa i pausen turligt nog upptäckt att hennes inledande pilar varit för korta och därför inte nådde fram. Men inget hjälpte. Mjölby kom, såg och segrade.

Damklassen

- I år hjälpte inget alls, Yrsa Lifvergren som nu blivit ett år äldre sedan förra året (lite svårt att undvika) tog kommandot direkt och släppte sedan inte in de andra tanterna i spelet. Hemmahoppet här blev Felicia Brask som i år lyckades undvika sistaplatsen och blir tvåa. Detta före mamma Malin som därför inte blev bättre än trea. Agneta Wiikh, ni vet hon med träffen i pinnen blev sist.



Till slut

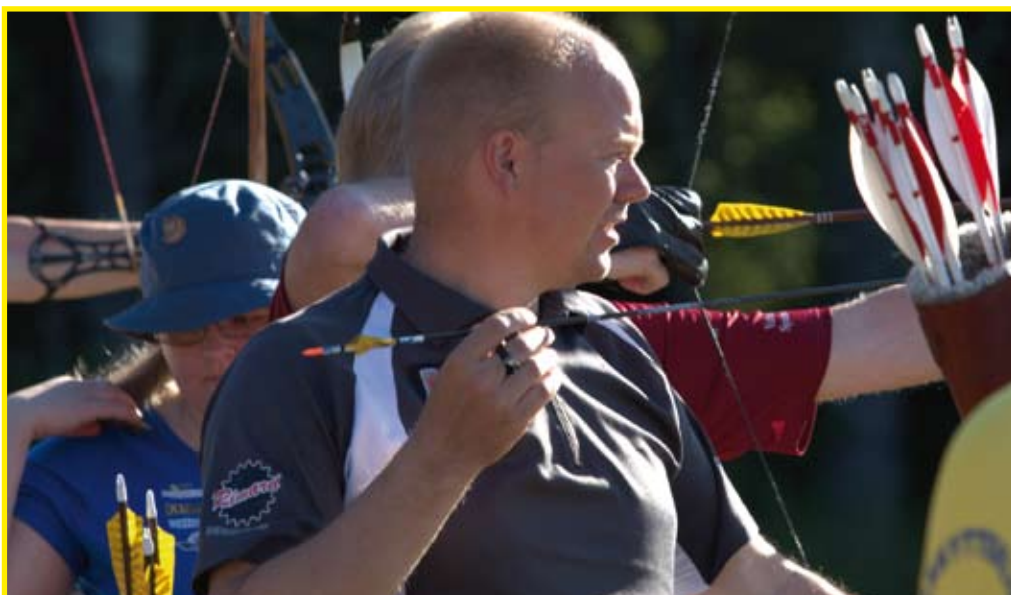
Jag vill härmed tacka alla närvarande för visat intresse och för att även detta lobbarmeeeting avlöpte utan missöden. Ett stort tack även för att man år efter år står ut med denna något från sanningen avvikande skrivelse. En liten tanke går till årets kökspersonal som gjort ett FANTASTISKT jobb.

- Vi hälsar alla välkomna till nästa års drabbning när det första ljuset letar sig ned genom trädkronorna i tidig morgontimma, när snön lyser vit på taken och endast Kalle är vaken.

- I gryningen den 4 oktober i nådens år 2015.

I huvudet på Erik Jonsson

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: PETER ARLEKRANS



Jag vet vad jag behöver göra för att få materialet dit jag vill.

Lite om meriter

1:a VM-Fält 2004, Croatien

1:a VM Fält 2000, Italien

1:a VM-Fält 1998, Österrike

22 internatinella medaljer.

Här berättar den trefaldige Fält-Världsmästaren Erik Jonsson, Avesta lite om sin träning och sitt sätt att skjuta barebow. Erik har dessutom ett Fält-VM-guld i lag också från 1998.



Mitt första mästerskap var på Fält-EM i Lillehammer, Norge 1995, börjar Erik Jonsson, Avesta. Då blev jag tvåa och jag ledde faktiskt inför sista målet. Det var 50 meter och nedför. Här spelade rutinen in då jag inte drog av för att det lutade nedåt utan satta dom två första pilarna högt. Med lite mer rutin hade jag kanske vunnit redan då för det skilde bara ett par poäng.

- Hur mycket träning/vecka?

- Nu är det lite olika beroende på årstid men inför ett stort mästerskap då blir det mycket även om det är mindre träning idag än innan jag fick familj. Innan jag fick familj tränade jag mellan 5-7 dagar i veckan också beroende lite på jobbet. Nu för tiden är det lite mindre med träning 1-5 ggr/veckan.

- Efter VM-guldet 2004 sköt jag både Recurve och compound ett tag. Det brecket skulle jag kanske gjort tidigare då GS-problemen har en tendens att öka av inomhusskyttet. Tittar man på en sådan som Mattias Larsson så tog han ofta en längre paus efter utesäsongen innan han började skjuta inomhus. Vi har pratat lite om det och det räddade nog honom från den värsta sortens GS. Det kan vara bra med en paus ibland särskilt i barebow som sliter mycket mentalt.

- Har du fått ändra ditt material/trimning med åren?

- Nej. Har jag gjort någon ändring så har det varit mycket små justeringar. Även om jag testat en hel del olika bågar så har jag fortfarande samma tabbning till exempel. I år fick både jag och Lina kontrakt med WinWin. Jag tog upp den ur kartongen, några korta träningar sedan en tävling i Nora och därefter direkt till Brattön där jag sköt per-

sonbästa. Jag lägger inte ned så mycket tid på att trimma. Jag vet hur det skall vara och hur det skall kännas och jag gör väldigt lite ändringar. Lite olika strängmaterial har det blivit och 8190 tyckte jag var lite för hårt för Barebow och mer för compound. Nu kör jag med Angel Majesty som har ett skönt ljud och det är en bra gång i bågen. Det är andra säsongen nu. När jag skjuter går jag mycket på hur det känns. Lika är det när jag tränar inför ett mästerskap. Då vet jag hur mycket jag behöver träna och har jag en bra känsla i kroppen då försöker jag bara underhålla det.

- Hur noga är du med materialet?

- Jo det är klart att det är noga, jag har kollen men jag vill inte ändra allt för mycket. Jag vet vad jag vill ha och vad jag skall göra för att få till just det. Förra året sköt jag med en stock från Best och det är inte helt givet att som "klassiker" skjuta med WinWin men vi får se hur det går inomhus. När jag skjuter vill jag ha lite fart i bågen, lite tyngd och motstånd. Det behöver inte vara tungt men inte heller för mjukt, känsla som sagt. Skjuttekniskt har jag gjort lika under många år även om jag testat ibland för att få en bättre teknik, småjusteringar. Under den här vintern hade jag tänkt att jobba lite mer med avdraget och bli mer avspänd och där var jag nog lite mjukare förr.

- Vilken angreppsvinkel har du?

- CA en pildimension utåt.

- Vilken pilhylla skjuter du med och är den hård/mjuk nedåt?

- Skjuter med Spigarelli MTR den är ganska hård men fungerar bra

- Har du en progressiv plunger? Varför/varför inte

- Nej, jag använder en helt vanlig

- Jobbar du som en rekurveskytt un-



der siktperioden och i skottet eller är det mera statistiskt?

- Det går inte att jämföra recurve o barebow, bareboe och compound är mer lika i tekniken tycker jag

- Har du haft mental rådgivning någon gång?

- Jag, fast det var länge sedan. De var när Per Edling och Gullimar hade hand om landslaget. När det var tungt, för en 3-4 år sedan, då behöver man hjälp men jag tog mig igenom och lyckades vinna VM förra året. Det var kanske den skönaste känslan, att ha kommit tillbaka på egen hand. Idag tycker jag att många länder har kommit i kapp och förbi i en del fall och det har varit lite "stiltje" i det svenska fältskyttet några år men jag måste säga att Mats-Inge är ett ordentligt lyft för fältlandslaget. Vi behöver samlingar där vi kan träffas och få ihop ett lag. Under många år har vi inte haft något landslag utan Sverige har haft landslag/mästerskap men inte så mycket där emellan. Vi som är seniorer nu kommer inte alltid att finnas där och då måste vi ta med juniorerna på seniorlägren så att vi kan överföra kunskaper och erfarenheter.

- Har du och Lina Björklund haft nytta av varandras erfarenheter?

- Nja inte än, vi pratar så klart en del och visst är det skönt att vi bägge kan åka på ett mästerskap tillsammans. Livet blir så mycket lättare när båda håller på med samma sak.

- Vad är det som fäller avgörandet till din fördel i en final?

- Jag har mycket rutin även om jag blir lika nervös idag som tidigare. Jag går inte alltid segrande ur men visst har det blivit några gånger. Kanske har jag lite "vinnarskalle" och behöver man lite tur. Men man måste trna mycket innan så att man känner sig trygg. När det är final tappar man ofta lite av sin teknik eftersom det blir så mycket runt omkring. Sedan är jag ganska stark mentalt och kan koppla ifrån. Jag har varit med i landslaget i 20 år och det ger en del att falla tillbaka på.

- Jag fick en fråga som löd så här. Hur skall vi som är elitskyttar bli bättre?

- Jag tycker att vi skall träffas mer i fältlandslaget och inte bara tävla, utan också träna tillsammans. Då kan vi dela med oss och lära av varandra. Att åka iväg på tävlingar utanför landets gränser skulle bara bra. Att också utländska skyttar kommer till oss, gärna lite innan så att vi kan träna tillsammans, ha lite finalskytte och träningstävlingar. Vid EM i Polen nu senast var vi tre skyttar från Sverige som inte tog sig vidare från kvart till semi. Det var jag, Stine och Anton. Sådant är oroande, vi borde ha haft med oss någon tycker jag. Det handlar om hur vi ser på oss själva i ljuset av hur det brukar vara. Det är sådana saker som gör ett lag starkt. Sedan är det ju inte busenkelt att skjuta på 50 meter med lite stresspåslag. Tänk om vi kunde ha lite mer finalskytte i skogen. Behöver vi ha så mycket grundskjutning på ett SM till exempel? Mindre av det och mer finaler kanske, avslutar Erik.





Har du glömt att ta paus mellan säsongerna?

Vad är mängdträning? - Om du hittills under hösten har skött din utvecklingsträning under grundträningsperioden på ett bra sätt, hoppas jag att du hittat en bit där ditt agerande på skjutlinjen kommer att bli säkrare. Just det att hitta sin bästa teknik är ett sökande, ett sökande som för en utomstående betraktare kan verka obetydligt, medan den förbättring du jobbar med känns tung för dig.

Att det kan kännas tungt har många av oss, som skjutit länge, upplevt vid många tillfällen. Det kan vara att man är uttröttad mental, ”glömt bort att ta en paus mellan utom- och inomhussäsongen”. Man har skjutit får få pilar t. ex på jakten och 3D-tävlingarna och därmed tappat styrka. Inomhus blir det en tätare och intensivare träning, särskilt om man vill behålla samma

Mängdträning

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA

bågstyrka inom- som utomhus, krävs antagligen att man behöver mer *uthållighetsstyrka*. Den kan du få genom att du skjuter fler pilar per serie, 6 – 8 pilar, och att du skjuter med kortare paus mellan serierna. Nu varnar jag direkt för att resultaten på tavlan kommer att sjunka, vi har svårt att hålla precisionen parallellt med mängdträningen. Det kan vara bra att bara skjuta mot butten, utan tavla. Det har jag flera duktiga elever och bra skyttar som gör just nu. Dessutom har jag mina egna erfarenheter av hur effektivt det är att träna mängdskjutning.

En bågskytt behöver både bra teknik och uthållighetsstyrka

Förmågan att dra upp bågen på ett bra sätt om och om igen kan aldrig tränas på annat sätt än med din egen båge. Har du någon form av substitut, på gym eller hemma, tränar du aldrig samma muskler eller delar i musklerna, motoriska enheter, MU, med en maskin eller vikt av något slag. Den förmågan skall vi aldrig blanda samman med allmän styrketräning som är något helt annat. Sådan träning kan förstås utföras parallellt eller vid andra tillfällen. Var försiktig med din finmotorik, som du tränat upp med din egen båge.

- Om du tränar mängd kommer du upptäcka att det som först av allt börjar krångla, den del av tekniken som ”faller ur”, är just det moment som är din svagaste punkt. Det kan också vara fler än en detalj i skjutningen som krånglar. - Va´ bra, tänker du, då kan jag ju upptäcka min svagaste punkt på ett enkelt sätt, genom mängdträn-



Svårt hålla precisionen när man tränar mängd.

ingen! - Just precis. I det läget är det ingen dum idé att återgå till sin teknikträning. Att du går till grunden med det moment i din skjutcykel som du har svårt att ta med i din helhet, din skjutteknik. Grund- och mängdträning hänger ihop, på ett sätt som du kanske inte tänkt på tidigare.

Vi tränar naturligtvis för att bli bättre

All träning ger våra organ en omgång ”stryk” och det är förstås särskilt musklerna som åker på träningsvärk. Träningsvärk får vi av den överansträngning vi utsätter oss för. Det blir små bristningar i muskulaturen som i sin tur vill reparera de små skador som uppkommit vid ansträngningen. Det handlar om en nedbrytande process, kallas *katabol*. Organen gillar knappast att de har svårt att utföra sin påtvingade överansträngning. Därför har de i sin plan för oss en process som gör att vi vid nästa tillfälle skall

kunna klara motståndet bättre. Man bygger efter hand upp musklerna, kallas *anabol* process.

- Vid all träning gäller rätt ansträngningsnivå såväl bågens styrka som antalet skjutna pilar. Här gäller individuella skillnader och det är bara du som kan tala om när du börjar känna trötthet, överansträngning eller smärta. Börja således med låg målsättning och öka på efter hand. Har man gått om tid i hallen är det bra att ta en paus då och då.

- Vila är grunden för uppbyggnad av musklerna, som efter hand blir trimmade att klara samma ansträngning vid senare tillfälle. *På vägen hem från träningen och en bit in under sömnen jobbar våra organ med att sortera upp sina uppgifter efter träningen, såväl fysiskt som mentalt.* Ta med en portion positiv känsla från träningen, då har hjärnan lättare att sortera på ett bra sätt.

forts. på sidan 20...

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



THE REAL #1

AVAILABLE AT:

WWW.BAGAROPILAR.COM

TEL: 08-219168



SIGHT
SUPERIORITY

ACHIEVE
CARBON
EXL - RECURVE SIGHT



ACHIEVE
CARBON
EXL - COMPOUND SIGHT

ACHIEVE SIGHTS' TOP FEATURES

CARBON BAR SUPERIOR FEATURES

AVAILABLE ON ALL RECURVE AND COMPOUND ACHIEVE SIGHTS

- ▶ DESIGN CUT OUTS PROVIDE LESS WIND DEFLECTION
- ▶ EYE-APPEALING CARBON WOVEN MATERIAL
- ▶ VIBRATION ABSORPTION
- ▶ MATERIAL STIFFNESS
- ▶ HIGH STRENGTH-TO-WEIGHT RATIO
- ▶ AVAILABLE IN CX, CXL, RX, AND RXL

WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

THE SUPERIOR WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM REPLACES INFERIOR TWIN-DOWEL GUIDE SYSTEMS.



THE "VTS" (VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK) PROVIDES A NEW ADJUSTMENT WHERE THE ARCHER PERSONALLY CHOOSES A DESIRED ELEVATION TRAVEL TENSION SETTING AND INCORPORATES AN ADDED LOCK FEATURE MOST COMMONLY USED IN SINGLE DISTANCE TOURNAMENTS.



THE "VTS" (VARIABLE TENSION SYSTEM) PROVIDES A NEW ADJUSTMENT WHERE THE ARCHER PERSONALLY CHOOSES A DESIRED ELEVATION TRAVEL TENSION SETTING.

available in 11 colors



MARTIN DAMSBO



SEBASTIEN PEINEAU



LEE SEUNGYUN



OFFICIAL SIGHT OF WORLD ARCHERY

AXCEL
SIGHTS AND SCOPES

WWW.AXCELSIGHTS.COM



PROUD SPONSOR





... forts. från sidan 17.

Mängdträningens längd

Hur länge skall jag mängdträna? - Mängdträningen ingår i uppbyggnaden av skjutningens likformighet. Det vill säga att *bygga mer styrka* och det går ganska fort att förbättra den jämfört med att justera teknikdetaljer. För våra nya skyttar är det viktigt att man kör en bra grundträning, påminner om moment för moment. Det kan kallas *drilling* att man som ledare eller kamrat om och om igen påminner om det vi skall utföra. Här kommer nu frågan om allas olika sätt att skjuta. OK, det vet jag, alla har sitt sätt att skjuta på. Även om jag instruerar 100 skyttar, kommer alla att ha sin specifika teknik. Jag har med elektromyografi, EMG, bland andra testat hundratals bågskyttar, golfare, skyttar med vapen utan att finna två aktiva som gör på exakt samma sätt. EMG är muskelaktivitetstest som visar aktiviteten i just musklerna, har tidigare beskrivits i Bågskytten.

- Hur kan vi tycka att det är så kul att skjuta båge, vi som ”bara” skall upprepa på samma sätt skott efter skott, repetera och repetera om och om igen. Jo, det finns något intressant i dessa cykliska idrotter, just konsten att kunna göra samma sak många gånger. Jag har vid åtskilliga tillfällen intervjuat skyttar i världseliten om hur många perfekta skott de skjuter under en tävling. Svaret har hittills blivit, bara ett fåtal. Intressant att man får sådana svar, jag har ju känt precis så själv, även om jag skjutit väldigt bra i tävlingar. *Tänk om det är så att vi är alldeles för kritiska i egenbedömningen av det vi gör?*

Det är mycket som skall samstämma

En riktigt bra bågskytt har tränat in en större likhet i sitt utförande jämfört med en normalskytt. Men även bra skyttar vill hitta den perfekta känslan och kunna upprepa ett per-

fekt skytte, Vilket verkar vara mycket svårt att uppnå. Jag tror att just det är ett stort hinder för många av oss bågskyttar, vi måste hela tiden söka ”det perfekta skottet”.

- Professor Daniel Landers, Arizona universitet, är en mycket välkänd idrottsforskare. Han har studerat skytte med vapen och båge och kommit fram till att det är hela 67 olika faktorer som skall samstämma i en bra tajming och att vi därmed skall uppleva skottet som perfekt. Även om siffran 67 kan diskuteras, förstår vi att det är mycket som skall samstämma i det perfekta skottet. Det här är något att fundera över. Hur många av dessa faktorer har vi kontroll över?

- Det händer då och då att jag träffar på skyttar som har en synbart bra grundteknik, men pilarna går sällan i mitten. Här finns förstås mycket att spekulera kring och några enkla svar är dumt att ge. Jag träffade härom veckan en mycket duktig skytt som köpt nya fina kolfiberpilar (utan lättmetallrör som innerkärna) som var omöjliga att få att gå bra, de var alldeles för känsliga. I ett sådant läge är det alldeles för ofta som skytten undrar vilka fel han/hon gör. Man går till sin skjutning i första hand. *Pilarna är ju så fina, kanske bågen också.* Här har vi ett bra exempel på hur man kan bryta ner ett självförtroende på ett effektivt sätt. Vid nämnda tillfälle kom jag in och föreslog att vederbörande nästa gång skulle ta sina gamla pilar. Vad hände nästa gång? Visst var det så, alla pilar träffade i mitten igen. Jag såg att skytten vid skede ett, med kolfiberpilarna, blev alltför försiktig i sitt sätt att skjuta båge. De gamla grejerna gick mycket bättre och tålde mer inkonsekvens i skjutningen. Jag vet att detta är svåra saker att ha koll på det krävs tid och kunskap. Ingenting som man kan läsa sig till, marknadsföringens makt är tyvärr stor, alltför stor.



Tänk om vi är allt för självkritiska när vi bedömer oss själva.

Försök att vara objektiv i bedömningen av det du vill bli bättre på

Senare under vintern har vi chansen att testa många delar av helheten. Lägg tid på tekniken och styrkan genom mängdträningen, och få din materiel att passa ditt sätt att skjuta. Försök att vara objektiv i dina bedömningar och ta hjälp av sådana kompisar som du känner att det har erfarenhet och öppenhet.

- Uthållighet i musklerna är något vi tränar under mängdträningen, en uthållighet som ger oss marginaler att stå något längre i fullt drag. Om det skulle vara så att skotten ”går” litet olika i tid har vi en inre vetskap om att ”jag klarar skottet ändå”. Ett stort problem för många av oss är att vi har en fin känsla av att skotten skall gå efter en viss tid. Då dyker genast så kallade *engram* upp i våra hjärnor. De säger t. ex till oss: ”vad nu, skottet går inte”. Tänk vad skönt att slippa sådana störningar. Jag har marginaler, jag har tränat mängdträning. Det gör ingenting om skotten går litet olika i tid, jag kan utföra min teknik ändå.

Tuffhetsträning på köpet

En annan bra faktor vi tränar via mängdträningen är tuffhet, sorteras klart in under mental träning. Vårt agerande tenderar att

bli mindre försiktigt, vi vågar mer. Eftersom vi om och om igen har repeterat helheten i vår teknik, känner vi inom oss att de riktigt dåliga skotten, utförandet, har blivit mer lika från skott till skott. Då blir vi modigare och färre tvekanen i skjutningen kommer att dyka på oss. När vi hade Olympiska mästarinna från Sydkorea, Youn-Jeon Cho, här i Sverige skulle hon bl. a tävla mot Jenny Sjöwall i Jönköping, där var idrottsmessa och många besökare. Chos uppladdning dagarna inför denna träff var att hon stod på 6 meter utan tavla och sköt 8-pilserier om och om igen. Hon gjorde så för att hitta sin teknik på bästa sätt. Utan den träningen skulle det gå sämre, berättade hon.

- Har du svårt med träningsstider? Du behöver knappast ta dig till skjuthallen för att träna mängd, du kanske kan skjuta på kort håll hemma eller bara dra bågen som ger samma motstånd. Hitta på ett sätt som passar dig bra för att du skall kunna träna styrka med din båge.

- I nästa nummer skriver jag om att släppa på träningen och förslag till förberedelser inför en viktig tävling.



Fält-EM

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: COPYR. BUDEN



Malin Medbo och herrlaget.

Sverige befäster sin position som en av världens ledande fält-nationer. Vid Fält-EM i Polen tog Jonatan Andersson Guld 57-54, Herrlaget Guld, Malin Medbo Silver 46-46 och sarskjutning på JEM och Lina Björklund tar bronset 51-46. Herrar Juniorerna blev fyra. Detta tyvärr efter sarskjutning och damlaget blev femma.

Qter igen får vi bevittna när ytterligare en svensk barebowstjärna föds. Malin Medbo skjutande för Stockholms BK tog ett jättekliv in i den europeiska fälteliten. Här följer en intervju med Malin.

Malin Medbo

För Malin Medbo, Stockholms BK blev Fält-JEM hennes första internationella mästerskap. Malin visar direkt vilken bra skytt hon är och kniper en mycket hedrande silvermedalj efter rena nervdallret i finalen.

Efter lika 46-46 och sarskjutning var silvret bärgat. Här berättar hon från finalen efter tävlingens slut.

- Grattis till din silvermedalj på Fält-EM. Du har alldeles uppenbart varit i storform under EM. Var det bara under mästerskapet eller har du känt det vara på väg innan?

- Tack! Ja absolut! Jag har ju tränat rätt mycket i skogen innan vi åkte, och då har det känts väldigt bra. Lite tveksam på avståndsbedömningen bara. Jag var mest orolig för hur det skulle gå när man väl blev nervös, för när man tränar hemma på banan får man ju inte så mycket stressträning. Men jag hade ändå en bra känsla inför tävlingen.

- Vad är nyckeln till bra fältskytte för dig?

- Det viktigast att jag är lugn och fokuserad på rätt sak, oavsett tävlingsform. Avståndsbedömningen måste jag såklart ha koll på, men kan jag inte skjuta kontrollerat hjälper



Underst ser vi Isak och Simon i Juniorernas herrlag.

det det inte att veta avståndet. Att vara lugn och ta tid till varje pil, ”en pil i taget”, är nyckeln för mig.

- Någon sa att du är en ”nötare”. Det vill säga, att du kan stå och nöta grunder hur länge som helst. Har du haft nytta av det under EM?

- Jag skulle nog kunna säga att jag är en ”nötare”. Jag kan stå och bara öva på en sak en hel träning om det är det jag behöver öva på, till exempel att hålla kvar och inte släppa för fort. Sitter inte grunderna då sitter inte resten heller.

- Har du haft någon nytta av det under EM?

- Ja det har jag. Tack vare att grunderna sitter så slipper jag tänka på tekniken när jag skjuter. Utan bara på att ta det lugnt och fokusera på att ta tid med varje pil. När jag gör det sköts tekniken automatiskt

- Hur gick dina tankar inför särskjutningen 46-46?

- Jag var riktigt nervös, så jag försökte bara lugna ner mig själv och tänkta att oavsett hur det går så ska jag i alla fall avsluta med ett riktigt bra skott. Nu hann hon skjuta sin pil innan mig, och jag hörde att hon fick en femma. Då tog nervositeten över och det blev lite för stor press. Jag har aldrig haft en shoot-off innan så

jag visste inte riktigt hur jag skulle hantera situationen.

- Är du nöjd med din insats?

- Ja det är jag! Precis efter guldfinalen var jag lite besviken, det var ju så nära med bara en pil. Men nu när allt har lagt sig så är jag väldigt nöjd med vad jag lyckades prestera.

Träpil

TEXT & BILD: GÖRAN LIND

Göran Lind som tidigare skrivit en del om sin resa runt i långbågevärlden började för några år sedan med att tillverka egna långbågar helt i trä. Idag och ett 50-tal bågar senare har han kommit fram till träpilen, dess pånyttfödelse i arena-sporten bågskytte.



Träpilen har använts sedan pilbågens första tid och har alltid varit den viktigaste delen för bra resultat. Den tid när båge och pil, var livsnödvändig, för en familjs överlevnad är hos oss sedan länge förbi och till många delar även den kunskap, som bruket av båge och pil gav. Som väl är har den levt vidare tack vare entusiaster, bland annat inom Medeltidsskyttet, som har lagt sig vinn om, att få tillbaka mycket av den kunskap som forna tiders Jaktfolk hade. Men även i dag, finns det människor som har fortsatt att leva av det vilt som träbåge och träpil ger.

- I dag är det enkelt att beställa det pilmaterial man behöver, för att göra sig en egen pil men det är viktigt att beställa efter bågens dragvikt och effektivitet och sedan skjuta in pilen efter bågen. SBF tog ett beslut 2014 att allt 3D skytte med långbåge ska ske med träpil. Övriga Europa ska även tavelsskyttet med Långbåge ske med träpil. WA: s regler. Det aktualiserar viktigheten med träpilens egenskaper ännu mer, när den kommer in på helt andra arenor.

- Kan vara viktigt även intressant att känna till lite om träpilens egenskaper bland annat att den bör nockförstärkas för att slippa pilsprängning. Används en båge under 30# räcker det med att borra igenom och limma för ett 2 mm trästift under nockskåran.

- Sedan finns den traditionella lindningen snyggt, men ack så tråkig att göra (författarens tycke), se bild 1.

Bild 1



Vanlig lindning till vänster och med borrat hål för stift till höger.

En bra sak med Hornnock, är att det går byta den vid träff på nocken. Om det är intressant att skjuta i skogen, kan det vara bra med spetsförstärkning (Footing) den görs på samma sätt som nockförstärkning gjord med trä.

Bild 2



Tre förstärkta med Jakaranda och två med Ask.

- Det här förhöjer också pilens utseende, eftersom det kan användas olika färger på materialet för att skapa effekt.



Footing

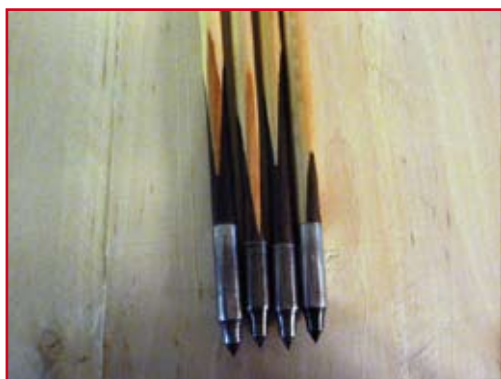
En stenträff resulterar nästan alltid i ett spetsbrott i bästa fall, i sämsta fall exploderar pilen helt om det är lite fart i bågen och då är det bara bygga ny pil. Ett spetsbrott med träpil (pilen går av precis före spets) lägger man bara till med annat material och lagar det med footing. Se bild 3.

Bild 3



Här syns trasiga pilar med utsågade delar till footingen.

Bild 4



Här syns att pilen "footats" två gånger. Med ljusare körsbär och det mörkare svartek.

- Bästa och enklaste resultatet blir om det sågas bort det material som kilen på skaftet utgör. Det går även såga ett spår i

footingdelen och sedan koka den några minuter innan man klämmer på den på skaftet för att torka till innan limning. Om det inte göres för långa footinglagningar och svenska träslag används påverkar det spine och vikt marginellt, och pilen kan fortsätta användas både för träning och tävling. Valet är ert. Mitt råd är, kasta inga träpilar utan lagadom med footing, det kan vara lite bökigt med dom första pilarna men klart värt att prova detta hantverk.

- För mer info besök gärna Facebook: Görans Långbågeskytte

Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2015-11-06

Pl	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng					
1	Nyckvarns BK	18	123	362	46	Älvenäs BK	5	14	23
2	Järnvägens BF	10	93	263	48	Skurups BK	1	8	22
3	Sundsv/Ortv BK	6	88	241	49	Vetlanda BSK	2	9	19
4	Stockholms BK	11	82	227	50	Linköpings SKF	4	10	17
5	BSK Sturarna	14	88	224	50	Säters IF/BK	2	6	17
6	Lindome BK	12	61	206	52	Arvidsjaur BS	1	7	16
7	Södertälje BF	10	61	195	53	Nyköpings BK	8	8	14
8	Wij BS	7	64	187	53	Kungsängens BK	4	6	14
9	Skogens IF	11	43	148	55	BSK Vaggeryd	1	5	13
10	Helsingborgs BK	5	32	130	55	BK Björnen	2	7	13
11	IF Karlsvik	13	63	108	57	Bodens BKP	1	7	12
12	Jämtlands BK	7	37	96	58	Roslagens BK	2	6	11
13	Tranås BSK	7	32	95	58	BK Friskyttarna	4	8	11
14	Nynäshamns BK	7	31	84	60	Ljusdals Archery	4	6	10
15	Timrå AIF	4	25	82	60	BSK Enviken	3	6	10
15	Nora BSK	6	22	82	60	Finspångs BSK	2	3	10
17	Tyresö BK	7	33	78	63	Västerås BK	9	9	9
18	Luleå BS	8	36	77	63	Eskilstuna BS	4	5	9
19	BS Grästorp	5	24	76	65	Sävsjö BK	2	2	8
19	Stallarholmens BK	3	24	76	66	Huddinge BSK	3	5	6
21	Huskvarna BK	6	23	70	66	Rumskulla GOIF	1	2	6
22	Gävle BK	10	22	69	66	Hässleholms BK	2	3	6
23	BK Dalpilen	9	29	67	66	Karlshamns BK	2	3	6
23	Karlstads BK	6	25	67	70	Uddevalla BK	4	4	4
23	Östersunds BK	5	23	67	70	Falkenbergs BK	2	3	4
26	Ljungby BSK	5	23	61	70	Borås BS	1	2	4
27	Uppl/Väsby BF	4	17	58	73	Växjö AIS	2	2	3
28	BS Gothia	7	25	54	73	Västbo BK	2	3	3
29	Grimslövs AIF	6	24	51	73	BK Fjädem	1	2	3
30	Mjölby BF	7	19	48	73	Stockamöllans IF	1	3	3
31	Bollnäs BK	5	18	45	73	Falu BK	3	3	3
32	BSK Iggesund	8	19	44	73	Alingsås BK	1	1	3
33	Åtvidabergs BSK	5	17	41	73	Kungsbacka BS	2	2	3
34	Kävlinge GOIF	3	14	40	80	Skövde BK	2	2	2
35	Angereds BS	3	17	39	80	Arboga BK	1	1	2
35	Stenbro BS	3	18	39	80	Västerviks BK	1	1	2
37	Strängnäs BK	7	18	34	80	BS Kil	2	2	2
37	Umeå BK	3	14	34	80	Tibro BS	1	1	2
39	BK Gripen	4	15	32	80	BSK Smedpilen	1	1	2
40	Skellefteå BK	4	15	31	80	BK Vildkaninen	2	2	2
41	Katrineholms BK	7	11	29	87	Karlskrona BK	1	1	1
41	Trelleborgs BK	2	13	29	87	Halmstads BF	1	1	1
43	BK Fiskgjusen	6	12	26	87	BS Kungsbacka	1	1	1
43	Kristinehamns BK	3	12	26	87	BK Pantern	1	1	1
43	BSK Edsbyn	7	15	26	87	Skallsjö BG	1	1	1
46	Rejmyre BSK	1	6	23	87	Bjäre BS	1	1	1
					87	Vänersborgs BK	1	1	1
							412	1713	4523



Spine och pilmaterialens förmåga att dämpa svängningar

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



Här är det pil som fångats av internationella förbundets fotograf, Dean Alberga.

Har skall vi kort titta på begreppet ”Spine” och olika pilmaterials förmåga att dämpa svängningar. Som bekant kommer en pil skjuten ur en rekurv/långbåge att få en svängande rörelse genom bågen och mot tavlan.

Vi har ju skrivit en del om konsten att skjuta med pil och båge helt gjorda av trä. Därför skall vi titta lite extra på träpilens egenskaper jämfört med aluminium och kolfiber. Leif Janson, Kungshängen hjälper oss med det.

Tallinje

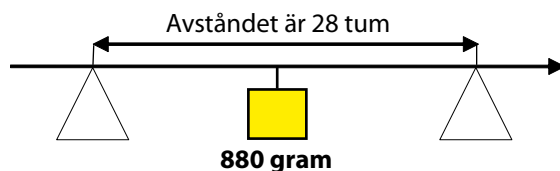
Dålig dämpning

Käckebröd...Kolfiber...X7 alu...XX75 alu...24srt-x alu...Träpil...Balsapil

Kolfiber – aluminium och Trä

Låt oss först placera in de olika materialen i förhållande till varandra när det gäller förmågan att dämpa svängningar. - Tänk då att du har en tallinje med ytterligheten knäckebröd vid origo (0-punkten) och en balsapil eller hypotetisk korkpil till höger om den, se tallinjen nedan. Då kan man säga att kolfiber ligger mycket nära knäckebröd (nu finns det olika kvaliteter av kolfiber, vilket bidrar till en spridning även bland dessa. Också tillverkningen har betydelse som väv och fibertjocklek.). Träpilen ligger närmare balsapilen medan lättmetallpilen hamnar mellan dessa. Nu finns olika legeringar av lättmetallpilarna, 24srt-x ligger närmast träpilen, därefter kommer XX75 och sedan X7.

Bäst dämpning



- En träpil tar upp svängningar i materialet mycket bättre jämfört med kolfiber som i materialhänseende dämpar svängningar urdåligt. Där gäller noggrann trimning förstås. En träpil förlåter mer av dålig skjutning därigenom. Man kan tala om dämpning, vilket också gör att en lättmetallpil är mindre känslig. Har man en träpil dåligt ytbehandlad kan man räkna med problem i regn, trä tar upp vatten.

- Nu till den tunnformade pilen. Den engelska benämningen är "barreld" och innebär att pilen är tjockare på mitten än i ändarna. Detta är på intet sätt en ny uppfinring. Enligt Leif Janson, Kungsängen har det tunnformade pilskaftet historiskt sett funnits länge. Bland de till exempel mest civiliserade indianstammarna var det vad jag vet siouxindianerna, de som levde på prärien, som formade pilarna så, berättar Leif. Det kan man kolla med etnografiska, som troligtvis har kvar en utställning om detta. I Asien hade man liknande pilar, jag är osäker hur långt man gick med pilens utveckling där.

Nu lite om Spine

Detta om spine publicerades för några år sedan tillsammans med Bertil "Hissen" Ohlsson i Ronneby. Begreppet SPINE hänvisar till graden av böjmotstånd, hur mycket pilen motsätter sig att böjas. Det används också för att klassificera pilar efter styvhet med en märkning på skaftet.

- Här nedan förklaras också statisk- och dynamisk Spine.

Är pilen rak i luften?

När vi tittar på någon som skjuter kan vi förledas att tro att pilen rör sig som det ser ut, det vill säga rakt. Men inget kunde vara mer fel! När pilen, fortfarande kvar på strängen, lösgör sig från skyttens fingrar får den i rekursammanhang en sidorörelse. Denna sidorörelse går först till vänster för högerskyttar och först till höger för vänsterskyttar. Detta beror bland annat på att skyttens fingrar inte snabbt nog hinner undan från strängen vilket tvingar strängen och pilen att påbörja denna sidosvängning. Rörelsen underlättas också av spetsviken som tillför pilen en tröghet när den skall börja röra sig framåt. Då måste kraften från bågen ta vägen någonstans och då blir det åt sidan.

- När den första sidorörelsen åt vänster för högerskytten svänger tillbaka åt andra hållet och efter tredje svängen har pilen precis passerat bågen. Då gäller det att pilen går fritt från bågen och pilhyllan. Därför är det viktigt att pilen har rätt spine för din utrustning och ditt sätt att skjuta.

- Innan bågen blev utskuren i siktfönstret fick man i trimningen kompensera även för detta med ännu mer styvhet i pilen. Med utskuret siktfönster behövs inte det längre.

- Hur klassificerar vi pilarna så att vi kan välja rätt pil till min båge och min skjutning? Frågan handlar om att få till ett mått på detta böjmotstånd.



Statisk spine

Handlar om pilens motstånd mot att böjas. Pilen läggs då mellan två punkter (28 tum mellanrum) och i mitten hänger man en vikt om 880 gram. En klocka mäter hur mycket viken hänger ned pilen på en skala indelad i tusendels tum. En pil som hänger ned en tum får spinet 1000 medan en styvare pil kan få värdet 600. Detta värde skrivs på pilen. Under 50-talet mättes pilars Spine vid 26" mellan anhallen. Det var för att man skulle kunna lägga upp en färdigtillverkad pil med nock och spets på anhallen utan att tillbehören skulle störa mätprocessen. Dessa siffror, logaritmiska, har omräknats till i dag, då 28" gäller. Man mäter alltid rena skaft numera, förklarar Leif.

Dynamisk spine

Här handlar det om pilens "rörelsekraft" eller det motstånd med vilken pilen kan stå emot den kraft som kommer från strängen. Det dynamiska spinet omfattas både av det statiska spinet enligt ovan och vikten. När skottet skjuts gäller det att pilen har rätt styvhet så att den håller emot precis lagom för att passera bågen och pilhyllan utan islag.

- I det här sammanhanget dvs hur pilen rör sig i luften är grundregeln den att pilar som är för veka (för den poundstyrka jag får ut ur bågen och det sätt jag skjuter på) "sticker runt" bågen och träffar till höger om siktpunkten i tavlan. En för hård pil träffar till vänster (detta gäller högerskyttar, tvärt om för vänsterskyttar). Långbågar med en liten utskärning vid pilhyllan (litet eller ingen centershot) är bland annat av den anledningen känsliga för islag från pilens bakända. Har man sådana problem, säger Leif då kan det vara svårt att ens tala om "pilgång".

- När man i träpilssammanhang pratar om Footing (förstärkning i spetsänden) och använder tyngre material att förstärka med i ändarna då borde detta göra en pil dynamiskt mjukare (dvs när man skjuter den)?

- Precis svarar Leif. - Footing gjordes av "beef wood" och "Purpleheart", som var både hårda och tyngre än cederträ. Om man har en tyngre framdel (spets eller footing) blir pilen dynamiskt mjukare.

- Är det också så att man som långbågeskytt med träpilar kan trimma med barskaft? Och hur gör man då för att justera när man tex inte har någon plunger?

- Det att skjuta barskaft med träpilar och långbåge har jag aldrig hört. Men det finns alldeles säkert skyttar som provat den saken. I princip gäller samma utknäckning där som med rekurven. Det finns fyra alternativ att trimma en långbåge a) stränghöjden, b) fila på angreppsvinkeln eller bygga ut den, c) tyngre spetsar för en hård pil, d) strängarnas vikt och material, avslutar Leif.



Barskaft är känsligare och ger ett tydligare utslag. Glöm inte att kompensera för fenorna med tejp. Annars är det lätt att pilen blir krokig.

Här kan man se pilens andra sväng förbi pilhyllan då pilen lämnar strängen.

Alléskolan

ELITIDROTT (NIU) – BÅGSKYTTE

Alléskolan i Hallsberg tillsammans med Svenska bågskytteförbundet och Järnvägens Bågskytteförening har 10 platser gällande Elitidrott, NIU. Kombinera dina studier på VALFRITT nationellt program med ditt bågskytteintresse. Alléskolan erbjuder ett unikt idrottscampus. I direkt anslutning till skolan finns:

- Eget gym och träningsstudio.
- Två idrottshallar
- Bad med möjlighet till rehabiliteringsträning

Av gymnasiets 2500 poäng kommer du att använda 400 poäng till specialidrotten Bågskytte. Dessa 400 poäng tas från delar av ordinarie programfördjupning samt hela det individuella valet. Du får träna vid minst tre tillfällen per vecka (förmiddag) under din skoltid. Som NIU elev får du träningskläder från skolan.

- Bågskytteanläggningen är helt komplett, den ligger ca. 5-10 min från skolan. (med bil)
- Inomhushall som är 8 tavor bred (25x11m)
- Tavelplan med plats för 25 tavor
- Utskjutningsfönster med plats för 30 skyttar ut på tavelplan
- Skogsbana med 36 mål (fält, jakt och 3D)
- Ett fullt utrustat kök
- Allt handikappanpassat
- All utrustning som krävs för att trimma bågar

Tränarna är utbildade i den nya SBF högre tränarutbildning

Emil Arnesson, Compound. HTU. Domarutbildad

Anders Fredriksson, Recurve HTU. Domarutbildad, Tidigare ledare i Svealandsgruppen, Juniorlandslaget, Para landslaget.

Föreningen har dessutom flera tränare med steg 2 utbildning som står till ert förfogande.

Maria Wahlström utbildad personlig tränare, utbildad på GIH, arbetar som idrottslärare på Alléskolan.

Järnvägens BF är en aktiv förening med 160 medlemmar som årligen deltar på ca. 65 tävlingar inom alla tävlingsformer. Föreningen arrangerar årligen ca. 10 tävlingar.

Det kommer att bli minst 1-2 besök/termin från olika tränare eller aktiva toppskyttar.

SISTA ansökningsdag är 1 december 2015

Fyll i ansökningsblanketten som du hittar på Järnvägens Bågskytteförenings hemsida www.jif.nu och skicka till anders.f@jif.nu

Kontaktinfo

Marcus Ludvigsson
0582-68 52 01
marcus.ludvigsson@alleskolan.eu

VÄLKOMMEN TILL EN

RIKTIG GYMNASIESKOLA



www.alleskolan.eu



TÄVLINGS ANNONSER

Julosten 2015

som även är DM för Östergötlands Bågskytteförbund.

När: 28/11 2015.

Plats: Team Sportiahallen (Gamla Luxorfabriken Medevivägen 59).

Skyltat: Från R34 och 50.

Tider: Uppvärmning kl. 09.30. Därefter start.

Rond: 2x30 pil SBF 12 m och WA 18 m. Med final i E-klasserna plus 16-klass med 4 eller flera skyttar. Ej lagtävling.

Avgift.: Seniorer 200:- . Yngre 100:-.

Ni som väljer att betala på plats kostar det 250:- för vuxna och övriga 180:-. Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift. Betalas till BG 5041-1214 senast 16/11.

Anmälan.: **Gärna klubbvis** senast 19/11 2015, **ange tapet** till: Hannes Krusel, Grankullavägen 26, 591 45 Motala, hannes.krusel@telia.com.

Fika finns i hallen

OBS tag med egen stol att sitta på.

Frågor angående tävlingen ring Kalle 0141-214291 eller 070-6038046

Välkomna.

BOLLNÄS BÅGSKYTTEKLUBB

inbjuder till

Lilla Balderpilen

Tid: lördagen 5 december 2015, start kl. 09.00 och 13.30 med 3x2min upp-värmning. Max 40 skyttar.

Plats: Skjuthallen, Bollnäs Sporthall
Hedgatan 10, BOLLNÄS

Inomhusskor är obligatoriskt.

Rond: WA/SBF 18m och SBF 12, 60 pil.

Klasser: Alla junior enligt SBF

Anmälan: Senast söndag 29 november med tapettypp till tävlingsledare: Håkan Åsentorp, hakan.asentorp@matarna.se telefon eller SMS till 0706019410 eller Rolf Volungholen, rolf.volungholen@telia.com telefon eller SMS till 0705749507
Vi använder I@nseo Scorekeeper.

Anmälningsavgift: 100 kr kontant eller swish på plats. 80 kr vid förskottsinsbetalning till PG 510064-9.

Servering: Sporthallens servering, eller egen matlåda.

Behöriga domare: Rolf Volungholen, Håkan Åsentorp



Välkomna!



JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till 30 pilstävlingen

Tomtaträffen

Lördagen den 19 december 2015

Tävlingsplats: Klubbens bågskytteanläggning i Tomta. Vägbeskrivning finns på vår hemsida www.jif.nu eller vid anmälan. Om du kommer på E20 tag av avfart 106. Sväng av riksväg 50 där det står Östansjö/Hallsberg, därifrån och från Hallsbergs centrum är det skyltat.

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

Omgång 2 kl.11.00 med 2x4 min uppvärmning

Omgång 3 kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning

Vid behov Omgång 4 kl.15.00 med 2x4 min uppvärmning

Tävlingsform: SBF:s 18m och 12m **30 pil.** (samt 6m motion 30pil.)

Klasser: Samtliga enligt SBF.

Anmälningsavgift: 6m och 12m 50kr. 18m 100 kr

Anmälan till: Fredrik Rudin fred65@live.se eller 076-8017537 senast söndagen den 13 december.

Vid anmälan uppge tapet och önskad skjutomgång. (OBS! 6m och motion har endast plats i omgång 1). Det finns servering med kaffe, korv, mackor, dricka, godis m.m.

OBS begränsat deltagarantal
VÄLKOMNA till HALLSBERG!

Tyresö BS inbjuder till Luciaskottet

Lördagen den 5 dec 2015

- Plats:** Bollmorahallen i Tyresö
Centrum, GPS: N 59° 14'
43.45" E 18° 13' 36.65"
- Start:** Omg 1 09.00 omg 2 ca 12.30
- Rond:** SBF 12/18 m, 2*30 pil
Omg 1, 10-13-klasser (12 m)
Omg 2, 16-klass/vuxna (18 m)
- Avgift:** 100 kr, 10-13-klass,
150 kr, 16-klass/vuxna
- Anm:** senast 26 nov till
anmalan@tyresobs.se
Begränsat antal skyttar till
40 st per omgång.
- Frågor:** Kenth Bergström
0706 21 71 71.

Välkomna!



Bågskyttarna
Grästorp

Annandagspilen

Lördagen den 26 December 2015

Plats: Klubbstugan vid riksväg 47

Klasser: 18/12m 2x30 pil enligt SBF

Start: 09:00 eller 14:00

Uppvärmning: 2x4 min start därefter

Avgift: senior 150kr

Junior 10-16 klass 100kr

Anmälan: Sker klubbvis senast
fredagen 18/12

OBS lämna tel nr vid anmälan
i fall det blir platsbrist
mikaelhillqvist@live.se

Servering: Grästorps klassiska

Övrigt: max 30 skyttar per omgång

NBJUDER TILL

”Vallonträffen 2016”

LÖRDAGEN DEN 16 JANUARI 2016

- START:** Uppvärmningsskjutning från kl. 09.30 med start i omedelbar anslutning.
- ROND:** 2 x 30 pil från 18 meter respektive 12 meter.
Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.
- PLATS:** Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51.
- GPS koordinat:** WGS84 decimal (lat, lon) 58.714153, 15.805834
- KLASSER:** Alla enligt SBF: s bestämmelser.
- AVGIFT:** Senior och äldre 200 kr, övriga 130 kr. Betala till BG: 227-1435 senast 11/1-2016. Ange namn, klubb och klass. senast 8 januari till: anmalan@finspangs-bsk.se eller via SMS till Roger Andersson tel. 076-103 11 50.
- FÖRSÄLJNING:** Kaffe, läsk och varm korv m.m.

OBS!! Vi kommer att använda IANSEO appen för resultatinsamling. Inneskor och klubbtröja är obligatoriska.

VÄLKOMNA!!!



Klömm inte uppdaterade Steg 0 till era företagsträffar, nybörjare, föräldrar och uppvisningar. 15 kr + frakt. Beställ hos bagskytten@bagskytte.se

SBF-Shopen

Handla julklappar nu!

bagskytten@bagskytte.se



Solglasögon 120 kr



Funktions T-shirt 270 kr



Clubväska 200 kr

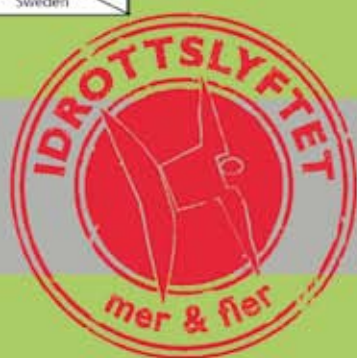


Banderas 50 kr



**TEAM
VÄSKOR**

med nya SBFs logo
Rygga 268 kr
Sportbag 58L 398 kr
Sportbag 38L 368 kr



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2015

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket från Bågar & Pilar. Sök bidraget (5600 kr) på idrottonline efter GDK beställes detta via info@bagaropilar.com

Idrottslyftspaket

5 stycken SF Träbåge (svaga styrkor, max 18 lbs)

- Inkl. Sträng, Enkel Pilhylla, Bågrem
- 15 st Beman Flash Pil 1000 – 1400 Spine
- 5 st Bateman Underdragstab
- 5 st K & K Armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

