


Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

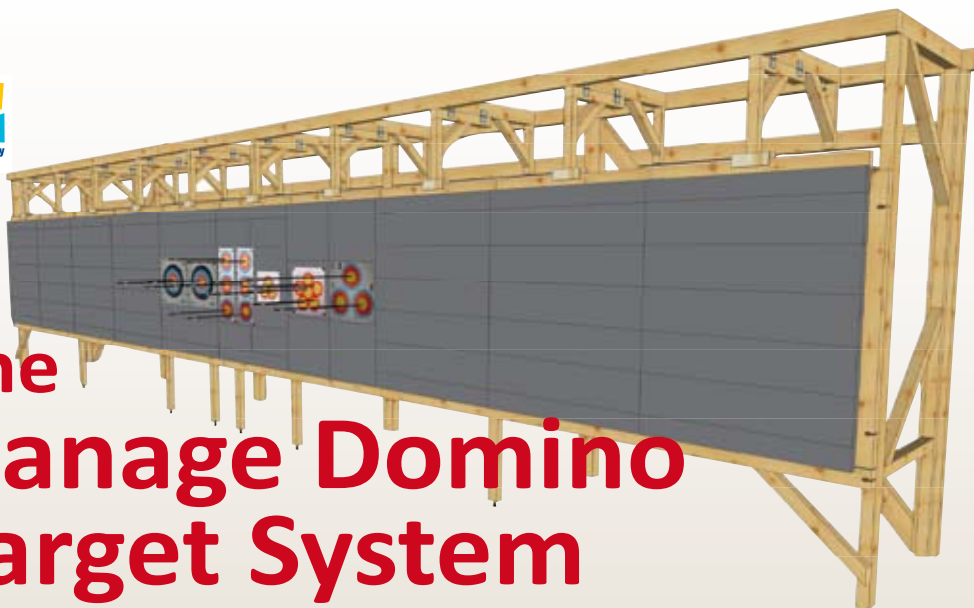
1-2

Årgång 69
2016

Helen
Forsberg
Månadens
Profil



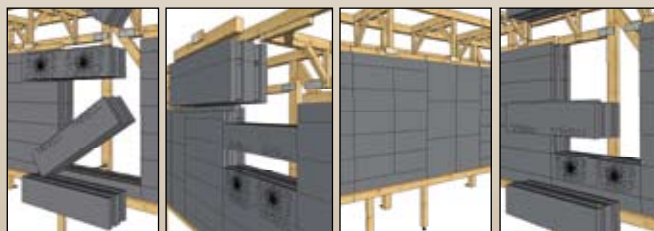
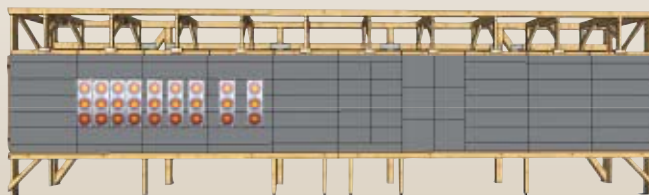
ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MIKAEL SVAHN TRYCKERI PRINTEC OFFSET
MEDIENHAUSE TELEFON 0709-616422 E-POST BAGSKYTTE@BAGSKYTTE.SE



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.
Historia	Det var en gång... Mix Haxholm	8.
Profilen	Helene Forsberg	10.
Teknik & Träning	Väta kyler 25 ggr snabbare än luft	14.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	20.
Historia	Lite udda tävlingsformer	22.
Teknik&Träning	Att tänka på under tävling	24.
	Allsvenska finalen	28.
	Inomhus-SM	29.
	Landslagsläkare till SBF	32.
Nationellt	Hans Sanne byter idrott	33.
Historia	Traditionellt bågskytte syns allt mer	34.
Förbund	Årets skytt	35.
Tävlingsannonser		36.
Inbjudan	SBFs Årsstämma	38.

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 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.

Kontaktuppgifter 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
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: Fredrik Gidensköld

Fena på omslag: Ulrika Sjöwall

bagskytten@bagskytte.se

0709/61 64 22

PG: 37 90 05 - 2

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.

Välj det som passar dig.

Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctiv			



Årets Ledare blev till från vänster Jan-Olov Salmi, Sturarna och längst till höger ser vi Zandra Reppe, Jämtlands BK. Sofie Johansson tvåa från vänster blev först att utnämnas till årets ungdomsledare. Killen i grönt är Årets skytt Jonatan Andersson, Stenbro BSK.



Ledaren

Årets första nummer inleder med en historisk tillbakablick tillsammans med Mix Haxholm som porträtterades första gången 1998. Vad hände då och vad händer idag? Vi fortsätter på det kvinnliga spåret och profilerar Helene Forsberg som tagit ett stort kliv framåt med ett JSM-guld och en 17:e plats på Tavel-VM under 2015 i meritlistan. Inför den stundande utomhussäsongen, även om det säkert dröjer två månader dit skall vi putsa på våra kunskaper i konsten att klä sig rätt, Väta kyler 25 gånger snabbare än luft lyder rubriken. Lite udda tävlingsformer ur historien blir det därefter. Göran Weiland Landström fortsätter här sin historiska resa med bland annat papegojskytte och clout. Sedan är det Leif Jansons tur att prata om vad man skall tänka på under tävling, bra grunder och bra förberedelser. Numret avslutas med inomhus.-SM i Falun. Faktum är att mitt första inomhus-SM var just i Falun 1980. Det var jag, Mikael Ericsson och min bror Stefan som åkte dit i min SAAB V4. Jag kommer ihåg att jag sköt med en hel träbåge från Yamaha där underlemmen var slipad svagare än den övre. Hur det gick kommer jag däremot inte ihåg. Tävlingsannonser avslutar tillsammans med inbjudan till förbundsstämman 23-24 april i Norrköping.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i mars, 2016

Värpilen, Lilla Rallarträffen, Luleåracet 2, Midvinterpilen, Extrapilen 2, Rosvallapilen 2, Kopparpilen, Värpilen, Duveholmspilen, Marspilen, Taif-Cupen 3, Genrepet 2, Kringelpilen, Marskatten.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska Mästerskap 2016

Mixed	Inne	Piteå
Mixed	10 juli	Norrköping
SM-Inne	6-7 februari	Lidingö
JSM-inne	19-20 mars	Timrå
Fält-SM	5-7 maj	Angered
Tavel-SM	8-10 juli	Norrköping
JSM-Ute	15-17 juli	Edsbyn/Bollnäs
3D-SM	20-21 augusti	Gothia/Kungälv
Jakt-SM	17-18 september	Taxinge

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



the BJORN DragonFlight™

”to make your arrows fly safer”

An arrow, passing the bow after the release, does sometimes touch the arrow rest, or the sight window. Any such interference, gives the arrow a deviation in its flight.

The BJORN DragonFlight/BDF™, features a new, innovative, patented concept of arrow fletching. The BDF-vanes are segmented into digits, forming elastic peaks/”wings” with cut-outs/”vallies” between the wings, following the base of the vane.

The design and *patented BDF-construction, with ”wings & vallies”, gives a fletching with improved flight performance, and a generous, very forgiving clearance.

Thanks to the generous clearance, a flying/passing arrow with BDF-vanes, will get any deviation in flight reduced - **or fully eliminated** - at cases of interference.

**Arrows with a BDF-fletching will fly safer,
and may help you to win the Gold!**



*PCT pat. SE 2015

Available sizes of BJORN DragonFlight™ vanes:

2 1/4”	2 3/4”	3 1/2”
57mm #225	70mm #275	89mm #350

BJORN ”Tough-Target” Co. AB

P.O. Box 90267 SE120 24 STOCKHOLM +46 8 860250 info@cartorama.com
BJÖRN BENGTSOHN SWEDEN • Quality Archery since 1958



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



Sportchef

Svenska Bågskytteförbundet söker en engagerad person för den viktiga positionen inom förbundets elitverksamhet.

Sportchefen ges möjlighet att leda vår elitverksamhet, tillsammans med sina förbundskaptener inom bågskytten, mot nya mål.

Sverige är redan idag en stor och framgångsrik nation inom bågskytten med återkommande mästerskapsmedaljer inom senior- och juniorverksamheten, inom flera grenar och discipliner, näst intill varje år.

Posten som Sportchef är för närvarande ideell och pengar finns idag inte till någon form av lön. Endast ersättning för resor och mat och logi vid uppdrag utgår. Dock är uppgiften otroligt inspirerande att få vara navet i det svenska elitbågskytten.

Arbetsuppgifter:

Ansvara för Svenskt Bågskyttes utveckling på elitnivå genom att:

- ansvara för Sportkommitténs ekonomi.
- upprätta planering för verksamheten, tillsammans med förbundskaptenerna, daglig och för en två- och fyraårsplanering som skall utveckla svenskt elitbågskytte.
- ansvara för anmälan inför mästerskap och tävlingar som landslag deltar på.
- aeda och ansvara för träffar med sportkommittén och andra för att utveckla svenskt elitbågskytte.
- hålla förbundsstyrelsen och kansli informerade

Tillträde; 2016-09-30 (då under tre månader parallellt med tidigare sportchef).

Ansökan; senast 2016-04-17

Ansökan och frågor:

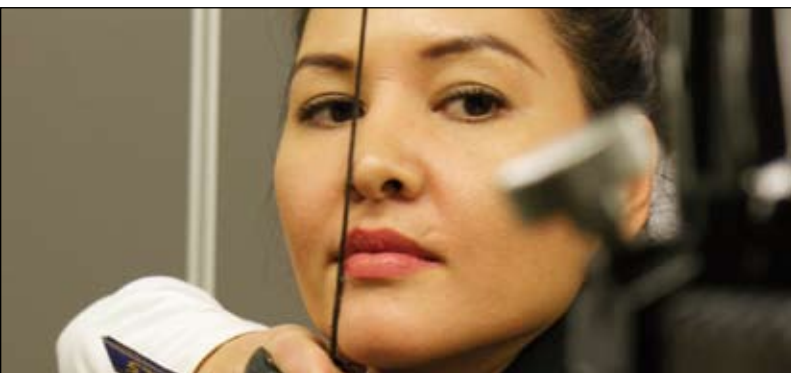
Till Svenska Bågskytteförbundet sbf@bagskytte.se

Svenska Bågskytteförbundet

Ordförande Bo Palm.

Det var en gång...

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Jenjira Mix Haxholm en av de första att profileras i Tidskriften Bågskytten. I juni 1998 besökta jag Mix och hennes familj i Finspång. Hon hade precis året innan skrivit på för det Thailändska landslaget under fyra år. Hennes förväntningar hade mer än väl infriats. Bågskyttevärlden i media och på träningen var lite som en annan värld. Största tävlingen som Jenjira då hade deltagit i var det man kallade för Sea Games i Indonesien. Det var stort, en massa andra idrotter, ungefär som ett OS, berättade Jenjira. Vid tidpunkten hade hon också deltagit vid VM i Kanada och Asiatiska mästerskapen i Malaysia. Av 80 skyttar var det hela 50 av dem som sköt 1302 eller mer. Bågskytte var som sagt något helt annat än här i Sverige, på alla plan.

Jenjira fortsätter berätta. - Jag var väldigt påpassad när jag skulle träna, journalisterna var alltid där och ville ha intervjuer hela tiden. På flygplatserna när vi var ute och reste var det alltid en massa folk som stod och

väntade. Thailändarna hade en Koreansk coach som hette Park Kyung Rea, även grundaren av Win Win. - Han var inte så intresserad av vart pilarna träffade utan mer av hur vi genomförde våra skott. Han var också bra på att få ihop laget och var ödmjuk. Mitt personbästa från den tiden är 1296 p.

Jag får erkänna (red. anm.) att jag ibland gjorde stora ögon, men disciplinen var hög, man var noga... extremt noga till och med, det fanns en plan och den höll man sig till. Saker som än idag gäller för alla som vill bli så bra man kan.

Berätta vad du gör idag

Idag bor jag i Finspång och pluggar heltid på Komvux, börjar Mix. Mitt mål är att ta en yrkesexamen i handel och administration.

- Jag hör något om OS i Japan 2020?

- När jag jobbade som Athlete Service Team Leader på OS i London fick jag en helt annan inblick i hela OS-apparaten och när jag såg Jonas Jakobsson ta sin medalj på Paralympics fick det mig att börja tänka. När jag sedan kom hem kände jag att nu var det dags att köra igång och försöka komma upp på elitnivå igen. Jag kände också att jag skulle ångra mig resten av livet om jag inte gjorde den här satsningen mot 2020. Tidigare har jag inte haft möjlighet att satsa helhjärtat med alla uppdrag utomlands och så vidare. Nu är mitt liv lite mer strukturerat med skolan,



Man får träna lite smartare.

uppdrag som jag känner att jag vill göra och det har jag valt medvetet. Ska jag upp på elitnivå igen så krävs det en helt annan uppmärksamhet. Sedan är det ju så att man får träna lite smartare nu när jag blivit äldre. Jag orkar inte skjuta den mängden som när jag var yngre. Däremot är kvalitén bättre och i kombination med ett intensivt pluggande så tycker jag nog att det går riktigt bra.

- Hur ser det ut med resurser runt omkring?

- Jo, jag har hållit kontakten med Jonas Jakobsson som förresten är i Australien nu och laddar inför Rio. Jag vill gärna ha hans guidning eftersom han själv är i toppen samtidigt som han hjälper en del andra elitidrottare inom skytte. Han är väldigt sympatisk och professionell.

- Vad är det han kan bidra med?

- Jag tror att det är den mentala sidan av det jag har framför mig. Jonas har varit med så länge i världstoppen, om konsten att förbereda sig helt enkelt.

- Känner du att du har nytta av ditt tidigare "kringflackande liv"?

- Absolut. Jag har blivit mycket tuffare rent mentalt av att också ha fått stå i rampluset i alla möjliga sammanhang. Jag går också kurser i skådespeleri för att hela tiden utvecklas och lär mig bra saker. Att hålla sig till sin plan, att skärma av men också reagera på vad som händer runt omkring som även

familjen funkar i bågskyttet. Det finns många sätt att bli bra på.

- Kommer du att nå ditt mål?

- Jag skall göra ett helhjärtat försök i alla fall. Idag har jag inte samma press och förväntningar som jag hade förr. Min pappa satsade väldigt mycket på mig och skickade mig till Korea och att redan som 16 åring

- Nej, jag tar bara

ta sig in i det Thailändska landslaget och det stora mediala intresset skapade en stor press. Det har varit en hel massa yttre påtryckningar. Jag var ju som en skjutmaskin och levde bara för bågskytteträningen. Fram till att jag kom in i juniorlandslaget och innan jag vann Miss Thailand 2003 hade jag inte det där med kompisar, skola osv, det var ett väldigt inrutat och strikt liv. Jag tror inte att jag tacklade det där så bra. Nu är det mera tvärt om, nu kommer allt från mig och idag väljer jag mer omsorgsfullt, från vilka jag tar råd av och har i min cirkel. Sedan känner jag att min skjutning har utvecklats utifrån den solida grund jag fick som väldigt ung. I Moldavien och i Danmark har jag lärt mig viktiga saker. Henrik Toft uppdaterade min skjutteknik.

- Vad är det för skillnad mellan Moldavien och Danmark i det här avseendet?

- Henrik Toft är väldigt duktig på biomekanik. De danska damerna jobbar nära Kim och har ett stort elittänk. Dom har ett bra samarbete med Korea. I Moldavien lärde jag mig att skjuta disciplinerat och bestämt och jag har alltid beundrat deras inställning. De träningsförhållanden man hade där. En gammal unken barack, vi hade knappt elektricitet och när det var som kallast på vintern hade vi fotvärmare. Då gnäller man kanske inte på småsaker och är mer ödmjuk, avslutar Mix.





Att bara få var där på VM och representera Sverige var en ära i sig.





Årets första profil Helene Forsberg

TEXT: TOMMY FLINK BILD: FREDRIK GIDENSKÖLD
PRO ARCHERY, PETER ARLEKRANS



Årets första profil blir Helene Forsberg, Luleå BSK. Helene hade verkligen ett bra 2015 med en stigande formkurva. En 17:e plats på tavel-VM och ett mixlag silver på EJC tillsammans med Isak Carlsson, Nora hör till höjdpunkterna.

Till vardags jobbar hon som extraanställd på Blomsterlandet och vikarie på Elite Stadshotell som nattreceptionist.

Under gångna året har Helene fått bra coaching av Rolf Rönnlund i framför allt hur man kan tänka på ett bättre sätt.

- Vad handlade det om?

- Alltid när jag har fått åka på uppdrag har mitt mål varit att ta mig ett steg längre än förra tävlingen, börjar Helene. Vilket jag hade gjort sedan mitt första uppdrag i Danmark 2012. Men i Rom fick jag rådet av Roffe att inte tänka så, utan att tänka "jag tar mig så långt som jag kommer. Åker jag ut i första finalen, okej visst det var inte min dag och om jag gick vidare, okej nu kör vi på nästa." vilket tog mig till en bronsfinal som jag då tyvärr förlorade. Men jag är nöjd med det ändå. Jag tror det tänkandet hjälpte mig att inte känna samma "press" som man kan få när man är ute på uppdrag. Pressen man kan känna att man måste göra bra ifrån sig för man är där för att representera sitt land och göra bra ifrån sig. Men du är där av en

anledning vilken är att du har det som krävs för annars hade du inte blivit uttagen från början. Så länge man är där ska man ha kul och göra sitt bästa. Även om det inte går så bra är folk där för dig och stöttar dig ändå.

Ett av Helenes mest framgångsrika stunder var VM i Danmark.

- Hur tyckte du att förberedelserna gick?

- Förberedelserna inför VM i Danmark gick väldigt bra. Precis innan det var jag i Rom på EJC där jag fick ett mixlag silver med Isak Carlsson och en fjärde plats individuellt. Så jag var redan inne i det "internationella" tänkandet. Teknikmässigt tänker jag alltid på bågarm och jobb. Vilket jag har jobbat på hela 2015. Speciellt jobbet och att inte "puncha" av skottet. Vilket har lett till en mycket bättre teknik.

- En individuellt 17:e plats, kommentar? Samma placering på JVM.

- Att jag kom på en 17:e plats på VM trodde jag aldrig. Mina förhoppningar för den tävlingen var att jag skulle åka dit för att lära mig och ha kul. Självklart vet jag lite om hur det är och hur det känns att åka på tävlingar utomlands eftersom jag har varit på några stycken med juniorlandslaget. Men på seniorsidan är ju skyttarna äldre och har mer erfarenhet än vad jag har, så det var ju något nytt. Jag tror att det var den inställningen som gjorde att det gick lite bättre, efter-

som jag inte hade samma press på mig att göra bra ifrån mig. Men bara att vara där och representera Sverige är en ära i sig. Så att jag kom på en 17:e plats och bästa compound dam är bara en bonus och det kommer jag ta med mig på andra tävlingar.

- Vad är du mest nöjd med under året?

- Hela mitt år har varit fantastiskt. Det har varit en ganska så jämn kurva

uppåt. Visst har det gått lite sämre vissa tillfällen men överlag har det varit suveränt. Men det jag är mest nöjd med är min 17:e plats på VM, mitt lagsilver med Isak och mitt Svenska rekord på 690p vilket blev ett nytt personligt bästa med 13p från NUM i Hallsberg. Det är de bästa jag någonsin har skjutit och känslan jag hade på den tävlingen var suverän. Det är ju bara att man ska få den känslan varje gång man skjuter!

- Har din utveckling under året motsvarat dina förväntningar?

- Med den utveckling jag har haft kände jag på mig att 2015 skulle bli ett bra år. Men jag trodde inte att jag skulle få de meriter som jag har fått. Vilket leder till att man vill fortsätta göra bra ifrån sig för att få den boosten man får när man gör bra ifrån sig, speciellt utomlands.

- Vad har du särskilt jobbat med under året?

- Det är en sak som jag alltid har haft problem med och det är "punchandet". Jag har jobbat på det länge men ingenting hände. Men i slutet på 2014 kom jag och min pappa på ett knep som gjorde att det blev lättare för mig att jobba av skottet. Sen var

det bara att stå på 3 meter och nöta på det. Sen en månad efter det var "punchandet" borta. Efter det tänker jag på det varje träning och varje skott.

- Beskriv ditt sätt att skjuta så detaljerat som möjligt.

- Jag ställer mig på skjutlinjen, tar en pil och "säkrar" releasern. Tittar upp mot tavlan, tar ett djupt andetag och sätter handen rätt i greppet. Drar

**"Jag tar mig så långt som jag kommer.
Åker jag ut i första finalen, okej visst
det var inte min dag och om jag gick vidare,
okej nu kör vi på nästa.**

upp och ankrar. Ser till att ankningen hamnar där jag vill ha den och att den hamnar där varje skott. Centrerar pipen mot scopet. Börjar jobba av skottet genom att slappna av i handen/armen och "öppnar" pek fingret litegrann, tänker att jag har en prick på armbågen som ska flyttas bakåt. Så går skottet. Sen står jag kvar i några mikrosekunder för att inte störa pilen. Sen fortsätter jag att sikta vilket hjälper bågarmen att inte "falla" för tidigt.

- Bra egenskaper hos dig och sådant du behöver jobba på?

- Jag är en glad och sprallig person som vill göra mitt bästa. Har jag fått en teknikförändring så jobbar jag på den tills den sitter. Något jag kan behöva jobba på är mina nerver i nervösa situationer och mitt temperament när jag blir irriterad.



FAKTARUTA

Familj: Mamma, pappa, storebror, lillebror, hund.

Jobb/Skola: Extraanställd på Blomsterlandet och vikarie på Elite Stadshotell, nattreceptionist.

Bor: Luleå

Bästa bågskytte minne: Ska jag vara ärlig så kan jag inte välja ett minne jag tycker bäst om! Jag tycker om alla! Men de jag gillar bäst är mina minnen från den tid jag spenderade i Juniorlandslaget! Alla tävlingar jag fick åka på, alla skyttar jag fick träffa, alla nya kompisar jag fick! Det är de bästa jag har gjort!

Utrustning

Hoyt Podium Elite / Hoyt Pro Comp 2014.

Shibuya Ultima CPX 365 sikte med Specialty Archery Scope 1 3/8.

Trophy taker pilhylla

SF Ultimate Pro stabbar

Carter Target 3 release +

Tru Ball HBX release.

Carbon Express Nano Pro/X-Buster
Dubbla uppsättningar.



Väta kyler 25 gånger snabbare än luft!

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Detta med hur man bäst skall klä kroppen ifrån topp till tå är kanske inte ett jätteproblem inom bågskyttesporten. Men det är sällan något är så tacksamt som att ha varit ute en hel dag utan att ha blivit blöt in på bara skinnet och skoskav. Viktiga punkter att ta med är att klä sig efter väderlek, flera lager, bra skor, mössa och att hålla fingrarna varma. Vi har skrivit i ämnet flera gånger förut och nu när vi passerat 10 000 medlemmar kan det vara dags igen.

Hur är det möjligt att en del kan överleva i 40 minusgrader när det dessutom blåser? Svaret på den frågan är att utestänga vinden och att inte bli blöt. Detta är förstås viktigt även för oss bågskyttar, även om vi inte utsätter oss för extrema påfrestningar av det slaget.

Kroppen är vår främsta värmekälla, ju mer vi arbetar desto mindre kläder behöver vi och tvärt om. På en fälttävling kan det

bli en hel del väntande. Huttrande försöker man hålla den krypande kylan borta tills det är dags att skjuta och då gäller det att vara på hugget dessutom. Väta kyler 25 gånger snabbare än luft därför är det viktigt att understryka att inget plagg i ”klädsystemet” får bli blött.

När det gäller byxor, om vi skall ta en liten parentes om det finns det två kategorier. Den som vill ha en kraftig byxa med många fickor och som tål en hel del väta och blåst och den som vill ha en tunnare byxa med ett skal utanpå. Här skall man ju också vara klar över att det på klädfrenten inte får finnas något synligt kamomönstrat.

Trelagersprincipen

Första lagrets uppgift (baslagret närmast kroppen) är att hålla oss torra. Det lagret skall absorbera svett och hjälpa till att transportera det vidare, ånga stiger ju som bekant uppåt. När det gäller baslagret som ju är närmast kroppen finns det ingen anledning att snåla in. Här får man vad man



betalar för, annars är inte alltid det dyraste som är bäst.

Originallet till alla andas/vattentäta material är GoreTex och det är dyrt. Som bågskytte där man är ute i ganska tung terräng under en hel dag, exponerad för både väder och vind, räcker det inte med promenadnivå på sina kläder. I lumpen, fick i alla fall vi grabbar lära oss, att värmen försvinner ut genom huvudet och så är det. Anledningen till detta är först att värme i luften strävar uppåt mot kallare temperaturer samt att vi i huvudet och i halsen har många ytliga blodkärl. Ett bra tips är att skydda sig med en krage, till exempel polokrage och en mössa som "lock". Kroppstemperaturen skall du reglera med att "öppna och stänga" kring huvudet. Ett bra fukttransporterande plagg skall vara gjort av ull- eller syntetmaterial (t ex polyester), bomull binder fukt och man blir snabbt kall.

2 FUNKTIONSÄRMAR 419 KR



Andra lagret ett mellanlager

Fortfarande är grundregeln den att ha tre lager av kläder där mellanlagrets uppgift är att reglera din kroppstemperatur. Det får inte vara för tätt eftersom fukten (värmen från din kropp) skall kunna fortsätta utåt. Är det kallt är det ett tjockare mellanlager du skall ha och det

Flera-lager-principen är vad som gäller.

är luften i det här plagget som isolerar och håller dig varm. Om det däremot är varmt behövs kanske inte mellanlagret alls. Plaggets skall vara av ull eller fleece som transporterar överskottsånga bra. Det är med den här delen av klädsystemet som du anpassar dig till väder och aktivitet. Vad som fungerar på en bågskyttetävling måste du pröva dig fram till. Att stå en hel dag på ett öppet tavelfält, oskyddad från väder och vind kräver säkert ett annat mellanlager än om du skall gå en fältbana i varierande terräng bärande på en ryggsäck. Det gäller att inte kapsla in värmen, pröva att ta bort mellanlagret.

Tredje lagret

Även här skall överflödiga kroppsvärme kunna passera igenom. Uppgiften är att hålla vind och väta borta. Det är ytterst viktigt att plagget kan "andas" utåt och hålla tätt inåt. Bästa materialet är GORE-TEX. Det finns vindskyddande och vattentåliga klädesplagg som i vissa fall kan ersätta mellanlagret om inte nederbörden är väldigt besvärlig och ihållande. Plagg i WIND-STOPPER Soft Shell är bra exempel. Det sistnämnda materialet tål inte att man tejpar sömmarna varför detta inte blir helt vattentätt, däremot andas det väldigt bra.

Beställ funktionskläder via: bagsskytten@bagsskytte.se



Skyddad dragkedja håller fukten borta.

För bågskyttnar kan det vara svårt att fungera bra med många lager kläder särskilt om de dessutom inte gör jobbet. Skräckexemplet är den gummerade regnjackan som efter en hel dag är blötare av kondensen på insidan än den är på utsidan. En del försöker vika undan sitt regnplagg från bågarmssidan och det är kanske en framkomligare medelväg än att ta av sig helt. Att ersätta mellanlagret med ett måttligt vindskyddande och vattenavstötande plagg och att bara ha tredje lagret som ett överdrag är också en väg.

Liten summering

Försök att få ditt klädsystem att vara så nära kroppen som möjligt. Det finns många stretchmaterial idag som därför kan passa oss bågskyttnar utan att det blir bylsigt. En bra regel är att det är bättre att frysa i två minuter en hela dagen. Vidare är det så att det är svårt att hitta en bra balans om man blivit för varm. Jobba hellre med lite kläder och

förstärkningsplagg när det behövs. Flera-lager-principen är vad som gäller.

Tanken för oss bågskyttnar att byta ut mellanlagret mot ett Windstopper plagg och utöver det ha ett överdrag (förstärkningsplagg) är kanske värt att pröva. I Shopen säljer SBF softshellvästar som både andas och håller vind respektive fukt borta på ett bra sätt.

Nu till fötterna

Fötter skall hållas torra och lagom varma. Luften som finns mellan skons yttre delar och fodret fungerar som en isolering. Flera-lager-principen gäller även skor. Komforten finjusterar man med att ha rätt sockor. Det skall som i ovan vara syntet eller ull i sockan som då transporterar bort fukten från foten. För oss bågskyttnar som kanske skall gå en hel dag kan det vara idé att ha dubbla sockor för att minska på friktionen och därmed minska skoskav. Det två huvudalternativ. Det ena är den vanliga GoreTex-kängan eller liknande som du bara impregnerar eller fettar in. Det andra alternativet är en gummifot med ett påsytt läderskaft. Den här kängan får man



inreda själv med bra sockor och iläggssulor. Bra skor kostar en slant men det är det värt.

Till huvudet och händerna

Även här skall materialen inte binda fukt så bort med bomull. Bättre är det då med ylle eftersom fukten skall transporteras ut. Även i mössor finns bra Windstoppermaterial med fleesfoder. I Shopen finns en tunn funktionsmössa som andas och inte kapslar in fukt.

Händerna är något av en akilleshäl för bågskytter, händerna är det lätt att frysa om. Anledningen till det är att dom sitter långt från hjärtat och då ”orkar” inte alltid blodflödet ut dit och eller till fötterna. Flera-lager-principen gäller även här, dvs ett lager som värmer och ett som skyddar. Tumvantar är bättre än fingervantar. Här är det svårt för bågskytten. En extra värmekälla i form av till exempel glödande kolstänger är verkligen att rekommendera när kylan sätter in.

SBF-Shopen

Möt våren med träning



Väskor med plastad insida
Rygga: 290 kr
Väska 30 l, 360 kr
Väska 50 l, 395 kr.

Softshell väst: 450 kr

Handledsvärmare: 190 kr

Funktionsmössa: 160 kr



bagskytten@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



THE REAL #1

AVAILABLE AT:

WWW.BAGAROPILAR.COM

TEL: 08-219168



SIGHT
SUPERIORITY

ACHIEVE
CARBON
EXL - RECURRE DRAFT



ACHIEVE
CARBON
EXL - COMPOUND WEIGHT



ACHIEVE SIGHTS TOP FEATURES

CARBON BAR SUPERIOR FEATURES

- AVAILABLE ON ALL RECURRE 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, EX, AND EXL

available in 11 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

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



VTS^{LC}
VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK

THE "VTS^{LC}" (VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK), PROVIDES A NEW ADJUSTMENT WHERE THE ARCHER PERSONALLY CHOOSES A DESIRED ELEVATION TRAVEL TENSION SETTING AND INCORPORATES AN AXCEL LOCK FEATURE MOST COMMONLY USED IN SMALL DISTANCE TOURNAMENTS.



VTS
VARIABLE TENSION SYSTEM

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



MARTIN DAMSBO



SEBASTIEN PEINEAU



LEE SEUNGYUN



WWW.AXCELSIGHTS.COM



PROUD SPONSOR



OFFICIAL SIGHT OF WORLD ARCHERY
AXCEL
SIGHTS AND SCOPES

Yngre Junior Trofén, slut 2015

TEXT: CENNETH ÅHLUND

Alla tävlingar t o m 2015-12-31

PI	Klubb	Skyttar	Strt.	P					
1	Nykvarns BK	18	146	413	38	Kävlinge GOIF	3	15	43
2	Järnvägens BF	13	121	344	40	Skellefteå BK	6	19	38
3	Sundsv/Ortv BK	8	102	291	40	Strängnäs BK	9	22	38
4	BSK Sturarna	14	94	240	40	Trelleborgs BK	3	17	38
4	Lindome BK	13	77	240	43	BK Fiskgjusen	8	16	36
6	Stockholms BK	11	86	234	44	BK Gripen	6	17	34
7	Södertälje BF	11	72	227	45	Älvenäs BK	7	20	33
8	Wij BS	7	68	192	46	Skurups BK	1	12	30
9	Skogens IF	11	56	178	47	Kristinehamns BK	3	13	27
10	Helsingborgs BK	5	39	150	47	Bodens BKP	4	12	27
11	IF Karlsvik	14	78	135	49	Linköpings SKF	6	15	24
12	Tranås BSK	8	47	133	50	Rejmyre BSK	1	6	23
13	Jämtlands BK	11	51	127	50	Kungsängens BK	7	10	23
14	BS Grästorp	7	38	111	52	BSK Enviken	3	9	21
15	Nora BSK	6	28	105	52	Vetlanda BSK	4	11	21
16	Nynäshamns BK	7	37	100	54	Finspångs BSK	3	5	18
17	Timrå AIF	4	30	97	55	BK Friskyttarna	4	10	17
18	Karlstads BK	8	36	88	55	Säters IF/BK	2	6	17
19	BSK Iggesund	10	33	84	57	Arvidsjaur BS	1	7	16
20	Östersunds BK	6	28	83	58	Nyköpings BK	8	8	14
21	Tyresö BK	7	35	81	59	Karlshamns BK	4	7	13
22	Luleå BS	8	37	79	59	BS Kungsbacka	3	8	13
22	Stallarholmens BK	5	27	79	59	BSK Vaggeryd	1	5	13
24	BK Dalpilen	10	34	77	59	BK Björnen	2	7	13
25	BS Gothia	8	33	73	63	Roslagens BK	2	7	12
26	Huskvarna BK	6	23	70	63	Huddinge BSK	4	9	12
27	Gävle BK	10	22	69	65	Ljusdals Archery	4	6	10
27	Ljungby BSK	5	25	69	65	Västerås BK	9	10	10
29	Uppl/Väsby BF	4	20	63	67	Eskilstuna BS	4	5	9
30	Mjölby BF	7	22	59	68	Sävsjö BK	2	2	8
31	Grimslövs AIF	7	28	57	69	Uddevalla BK	4	6	7
32	Ätvidabergs BSK	5	20	51	69	Stockamöllans IF	1	5	7
33	Stenbro BS	3	21	49	69	Karlskrona BK	2	3	7
33	Angereds BS	4	22	49	72	Bjäre BS	3	4	6
35	Bollnäs BK	6	20	47	72	Rumskulla GOIF	1	2	6
36	BSK Edsbyn	7	21	46	72	Hässleholms BK	2	3	6
37	Katrineholms BK	10	19	44	75	Vänersborgs BK	4	5	5
38	Umeå BK	3	17	43	75	BK Vildkaninen	2	4	5
					77	Falkenbergs BK	2	3	4
					77	Borås BS	1	2	4
					77	Arboga BK	1	2	4

80	Alingsås BK	1	1	3
80	Växjö AIS	2	2	3
80	Västerviks BK	1	2	3
80	Halmstads BF	2	2	3
80	BK Fjädern	1	2	3
80	Falu BK	3	3	3
80	Motala BSK	2	3	3
80	Västbo BK	2	3	3
88	Skövde BK	2	2	2
88	BS Kil	2	2	2
88	BSK Smedpilen	1	1	2
88	Tibro BS	1	1	2
92	Skallsjö BG	1	1	1
92	Trollhättans BK	1	1	1
92	Färjestadens BK	1	1	1
92	BSK Hudik	1	1	1
92	Kungälv BK	1	1	1
92	BK Pantern	1	1	1
	480	2098	5427	



Nu kan du ansöka om idrottslyft på SBF igen. Det lilla extra för barn- och ungdom är vad du söker för. Läs mer på: www.bagskytte.se

Prova vårt standard kit och återställ 3D mål till tävlingsskick för en bräkdol av kostnaden för ett nytt mål

Lprchery.com
073 660 4823



Kolla websida och facebook för reparerade mål till otroliga priser



Lite udda tävlingsformer

TEXT & BILD: GÖRAN WEILAND LANDSTRÖM

Odysseus kommer hem efter en lång tids bortavaro. Så lång att hans hustru Penelope är på väg att ge vika för alla de friare som ansätter henne. Alla tror ju att Odysseus är död. Penelope utlyser en bågskyttetävling. Och priset är hennes hand. Men för att nå dit skall man skjuta en pil genom 12 yxögon! Och det skall göras med Odysseus båge. Det visar sig då att ingen av friarna kan spänna bågen. Fram kliver då den förklädde Odysseus och skjuter en pil genom 12 yxögon. Dramatik!



'Här är det Cloutskytte som visas av Hannes Krusell.

Så kunde enligt Homeros en bågskyttetävling med höga insatser gå till i antiken. Andra och betydligt senare tävlingsvarianter kan vara av intresse att titta på. Papegojskytte eller som det ofta benämns, mest i Fransktalande länder, popinjay. Inte helt okänt för många av läsarna antar jag. Men utbredningen och variationen i utövan- det har nog inte gått upp för oss här uppe i Norden. I stort sett hela Europa har haft någon form av papegojskytte. Mer eller mindre. Och i en del länder under en väldigt lång period. Faktiskt ända fram till denna dag! The Musselberg Arrow har i Edinburgh pågått sedan 1603. Det är i år 413 år! Vad är nu papegojskytte? Det finns som jag nämnde variationer. Mest känt är väl den

där en träram hissas med rep upp i en hög trämast, uppemot 30 meter eller mer! Placerat på ramen finns grant målade fåglar. Ibland med påklitrade fjädrar. Det finns kycklingar, höns och en tupp. Olika poäng för vad man träffade. Men det förekom också att det bara satt en liten fågelstackare där uppe. Fågelfiguren/na satt tämligen löst så att vid träff skulle dom ramla ner. I Frankrike och södra Belgien var detta en mycket omhuldad form av bågskytte. Sportskyttet i Frankrike var under 1800-1930-tal mycket stort. Av en omfattning vi idag har svårt att förstå. Och på många ställen fanns dessa popinjaymaster. Om man på nätet söker på franskt bågskytte (Tir-de-Arc France vintage) och vintagebilder så kan man se många fina tidsdokument rörande det breda folkliga bågskyttet. Och då inte minst, popinjay. Man ser skyttarna själva förstås. Men mål, master och ibland dom skydd som byggdes runt mastfoten. Enkla skydd med ett tak där skyttarna kunde komma i skydd från de pilar som kom ner igen. Det utvecklades speciella



spetsar för det här skyttet. En slags bluntspets. Tanken var ju att blott knuffa fåglarna ur boet där uppe. Inte att spetsa dom!

- En annan tävlingsform, som också hade sitt starkaste fäste i just Frankrike var Tir Beursault. Jag har skrivit om det i en tidigare artikel, så det blir ingen fördjupning av ämnet. Men tävlingsformen lär ha medeltida bakgrund. En 50 meterssträcka mellan träskärmar. Ett mål i vardera änden av sträckan. En skytt i taget. Samma här, med bildsök på nätet hittar man mycket att se och inspireras av. Och, det är en tävlingsform som lever och frodas alltså. Främst i dom Franskpråkiga områdena av Europa.

- I den mycket gamla skrifsamlingen ”A Gest of Robin Hode” tryckt någon gång mellan 1492 och 1534. Nu tillgänglig vid Universty of Rochester, England.(D.lib. rochester.edu/teams/text/gest-of-robyn-hode). Nämnas bland annat, Wreathshoot. Ringformade mål, kransar gjorda av tvinnade kvistar och grenar, eller blomstergirlangringar. ”Two yerdes (kämpar) wee up set on every side a rose garlonde, They shot under the hlyne who fayleth of the rose garland, His takyll (pil) hes ball tyne (förlora). Ringarna var ofta placerade på en kapp eller en stolpe. Eller som på den så välkända bilden från the Luttrell Psalter där 6 bågskyttar står och övningsskjuter. På den förmodade jordhögen som utgör pilsfång kan man se en ring som antas vara just en wreath.. Raden - *They shot under the hlyne*” har översatts till modern Engelska till att dom skjuter under en linje. Det kan vara en gren, ett rep eller ett stycke tyg. Just det sista är intressant då det samma omnämns i ett Franskt 1400-talsdokument. Ett stycke tyg som skyttarna måste skjuta under innan tavelträffen. Det kräver snabba bågar. Det påminner om den inomhusbana i det gamla japanska kejsarliga Edo. 90 meter lång men

endast 4 meter hög! (Om jag nu minns måtten exakt) Få av dom Japanska skyttarna klarade detta. Inte heller alla skyttarna klarade väl att skjuta - *under the hlyne*” heller får man anta av texten från boken.

- Från samma bok hittar vi The Wandshoot. - *Thryse (tre gånger) Robin shot aboute, And alway he slyst the wand*” Det finns uppgifter om att målet kunde vara en någorlunda rak, ungefär två tum bred gren eller stam av ungträd. Kunde avbarkas en bit. Förmodligen för att den ljusare nakna veden syntes bättre. Detta är ju det klassiska Robin Hoodskottet ifrån litteraturen. Howard Pyle beskriver livfullt Robins möte med sheriffens skogvaktare och utgången av deras skyttetävling mot the wand.

- Cloutshooting. *Jesu, Jesu dead! A drew a good bow and dead. A shot a fine shoot. John a Gaunt loved him well and betted much money on his head....* Citat från Shakespears - Henry IV. Akt 2. Cloutshooting var en populär form av tävling och också träning. Militärt var det en stor fördel med dylikt skytte då det gällde att på långa håll 160-240 yards (146,304-219.456 meter) att träffa ett mål. Ofta ett stycke fastnaglat tyg på marken.

- Det har funnits, och finns många udda och roliga skytteformer. Ska skriva lite till om det i kommande nummer.

- I en ytterligare artikel kommer en personpresentation. En vän till mig som har bågar och pilar som yrke. Ett yrke som har fört honom kors och tvärs över vår jord. Det kommer att handla om Steve Ralphs. Ett samarbete runt intervju/artikel har börjat ta sin start. Ingen av oss vet idag vart det tar vägen. Det finns så mycket att nämna om denna man.



Att tänka på under tävling

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA

När du skall delta i en för dig viktig tävling... Om en SM-tävling är en viktig tävling för dig, där du vill göra ett test av ditt sätt att agera med båge och pil i en konkurrens med många andra, kan det vara bra att ha en ide om hur du vill förbereda dig. Inom precisionsidrotter har man talat om perioden före tävlingssäsongen som just precisionsperioden. Inom många andra idrotter pratar man om att uppladdningen, då man släpper på träningens intensitet, gör att man orkar mer och förmår bättre i den kommande tävlingen. Men är dessa resonemang adekvata för oss bågskyttar? Här följer nu ytterligare ett resonemang kring ämnet förberedelser. Hoppas att du kan hitta något som passar bar för dig!

När man börjar komma i form har flera faktorer fallit på rätt plats. Styrkan har förbättrats, därmed har man större marginaler att kunna hålla still en längre tid utan att oroas av att "skottet måste gå". Man klarar vinden bättre och själförtroendet påverkas positivt. I och med att man blir starkare kan kroppen rationalisera på så vis, att den muskel eller delar av muskler som ingenting har med din skjutteknik att göra, kan spännas

Bra grundträning har skett i god tid innan tävlingen



av. Du finner en avspändhet och enkelhet i ditt arbete. Om träningen före detta stadium har genomförts bra, då sker denna avspänning. När de bästa utför sin teknik ser det så enkelt ut, du kan också nå en bra bit på den vägen genom bra träning och goda råd av kunniga tränare eller skyttar.

- Under uppladdningsperioden gäller att man minskar antalet skjutna pilar. Detta råd är ingen slutlig lärosats, utan fungerar i normalfallet.

Jag och flera med mig har inför viktiga tävlingar tappat tajmingen på grund av dålig träning. I sådana fall har vi skjutit mängdträning dagarna före tävlingen för att komma tillbaka till en tuff skjutning. Resultaten har faktiskt blivit riktigt bra, tack vara avvikelser från gängse normer. Sådana erfarenheter har hjälp mig att förstå bättre hur vi fungerar.



- Behöver du justera din trimning när du börjar komma i form och skjuter bättre, ja visst är det så. Det är skillnad mellan individers sätt att skjuta båge, men också din skjutning varierar antagligen mellan dålig och bra beroende av form och väder som regn, kallt eller mycket varmt väder. Kanske skall du justera din plunger. Hur då, om jag skjuter stelt, hårdar jag trycket och tvärt om skjutningen sker mer avspänt och mjukt. Easton tog för några decennier fram en tabell där pilens dynamik kunde utläsas på ett bra sätt. Den blev gode Jim Eastons stora huvudvärk, det var för komplicerat att köpa deras pilar. Han var tvungen att ta bort den intelligenta lösningen. Nu måste vi istället föreställa oss vilka åtgärder



som skall vidtas. Prova vidare själv och tänk på att trimningen kan variera efter din egen skjutteknik. Kom också ihåg att du kan interpolera, räkna ut värden i styvhet mellan tabellboxarna.

Precisionskjutning och det att tävla dig i form

Nu börjar styrka, rätt teknik och de mentala bitarna hamna på plats. Då är det dags



att prova sina färdigheter i tävlingssammanhang. Allt detta beroende av vilken nivå jag befinner mig på. Lokaltävlingen kan vara lika viktig att undersöka förmågan som att tävla, som i en internationell konkurrens. Samma grunder gäller för alla idrotter och musiker, ja alla som skall prestera. Efterhand som du minskat antalet träningar och eller antalet skjutna pilar känns det litet annorlunda. Bågen kan kännas lättare att dra, stillheten känns lättare att behålla och trimningen kanske måste justeras, detta för att du skjuter bättre. Dessa förändringar kan felaktigt tolkas som, *så här vill jag knappast känna*, jag måste skjuta fler pilar för att det skall kännas som det alltid gör. Här har du något att fundera på. Var kritisk, men i så fall baserad på rätt grund. Just den här delen av uppladdningar har jag talat om med många världsstjärnor, även utanför bågskyttet. Gunnar Larsson, simning OS-guld 1972, berättade att han i den första OS-finalen 1972 i München hade summit 25 meter innan han hittade sin vanliga simning.

Bestämna din trigger

Förutom att du bör ha en taktisk plan över hur du i allmänhet skall agera under skjutningen, beroende av konkurrens, väder och mental status. Vara tuff, ha kontroll över mig själv, hur agerar jag om det börjar gå riktigt, riktigt bra redan från första serien? Hur gör jag om det går urdåligt? Om jag fegskjuter, kommer antagligen ett skitskott, vilken kan vara förlösande, man tar tag i sin skjutning och gör en omstart, mentalt och tekniskt. Sådana moment bör man ha gått igen långt innan tävlingen.

- Det att ha en trigger är väldigt bra, tanken med att ha en sådan är, att den svagaste punkten i tekniken bemästras tankemässigt. Här kan vi också tala om att vi förbättrar vår

koncentration, den viktigaste psykologiska faktorn vid prestation. Den del i din teknik som du har svårt att upprepa om och om igen med automatik, förstärker du genom att stenhårt tänka på *nästa steg i din skjutcykel*. Den starka tanken gör att vi kan ta oss förbi den svaga punkten på ett bra sätt. Du tar kontrollen över dig själv, aldrig över automationen i din teknik.

- Finns det andra situationer du kan hamna i? försök att förbereda dig väl inför många olika händelser, vilka skall vara bekanta för dig när de hotar din prestation. Vet jag vad som är på gång kan jag agera i tid. Den som inget gör åt förberedelser, ”det tar jag om det kommer”, har redan förlorat, vilket är visat i flera intressanta vetenskapliga studier.

Din checklista mentalt

De mentala förberedelserna är lika viktiga som skjutningens fysiologiska delar. Det är ingen mästare som kan oplanerat åka till ett mästerskap och där prestera bra utan att vederbörande haft tankar om sitt agerande på tävlingen, sina chanser eller att de peppat sig själva. Tidigare erfarenheter finns med, man vet hur det kan gå till på en tävling, man har upplevt situationen och den känsla man får vid tillfället som ligger framför sig.

- Ju säkrare du är på hur din teknik skall fungera, ju större chans att den kan behållas också i stressande situationer. Det låter självklart, men tyvärr är det knappast så, även högt upp i rangordningen går man alltför mycket på känslan och oplanerade tankar som dyker upp, *det går bra eller det går dåligt*. Vi har möjligheter att stoppa dessa störningar om vi tar kontrollen över oss själva. Alla olympiska guldmedaljörer som ingått i min studie, Athletic Insight, kring deras vik-



tigaste del i sina framgångar var, att ha en övergripande tanke som betyder att du har kontroll över det du skall göra skott efter skott, utan att blanda in tankar som stör din automation.

Hur skall jag resa?

Normalt gäller för oss att vi åker bil till SM, men är det internationella tävlingar kan resan vara värd att fundera på ordentligt. Är tidzonerna flera kan det vara bra att redan på hemmaplan förändra sin dygnsrytm. Man lägger sig tidigare alternativt senare beroende om resan bär öster- eller väster ut. Är det mycket varm dit man reser kan det vara bra att basta ofta, vänja kroppen vid tropiskt klimat. Sådana råd har läkare från SAS gett inför OS-tävlingar i varmt klimat, piloterna har jobbigt om man är dåligt förberedd. Kroppen kan anpassa sig i förväg, vilket förstås är bra. Tiden för att bli av med jetlag och klimatanpassning påskyndas, bra för dig som skall prestera. Även om resan är kort, skall den ingå i en bra planering.

Vila och bra kost, något att ta på allvar

Ovan nämndes det med att skjuta färre pilar, men också allmän vila kan var av godo inför tävlingen. Många känner oro inför en större tävling, därmed kan sömnen bli sämre. Det kan vara bra att i sådana situationer har sovit bra på hemmaplan eller dagarna före tävlingen. Om man ligger vaken och tänker på sin taktik inför tävlingen kan det faktiskt vara bra att känna ”det viktigaste är att jag ligger i sängen och vilar”. Om man slutar oro sig för dålig sömn, kan det vara bra att veta att din prestationsförmåga knappast minskar mycket, bara du vilar. Det att man minskar den oron och kan man spänna av, gör att sömnen kommer.

- Många elitidrottare inom skilda grenar har berättat om sådana upplevelser. Man har legat hela natten och om och om igen gått igenom tävlingen. Inför tävlingen får man ett påslag av olika hormoner och peptider, som gör att man ändå känner sig redo.

- Kosten kan vara avgörande för ditt resultat. Det är bra att planera matdetaljen innan tävlingen, kanske att man provat sig fram med olika ingredienser i mathållningen. Det att inför en tävling äta lättare mat är känt för oss. Ett tungt köttmål kan göra att man slöar till och har svårt att prestera på topp. Jag vet att uthållighetsgrenarna som skidåkning, menar att de presterar bäst när de äter pasta. Frukt och grönt ät också lätt mat. Tänk på att fylla på förrådet med en tugga då och då och att hålla vätskenivån på ett bra sätt. I långa tävlingar är det bra att äta litet då och då, i stället för att propa i sig en rejäl lunch, som kostar energi att ta hand om. Efter ett sådant intag är man knappast på sin prestationstopp halvtimmen efter. Många av oss påverkas negativt av kaffe, gör du det? Kanske är det bra att veta hur just du reagerar innan det är tävlingsdags.

Ett annat sätt att ladda upp

Den koreanske chefstränaren och forskaren professor Um Soon Hong, berättade för mig att många i det koreanska laget ville gå till ett tempel för att där via kontakt med sina förfäder och genom den skapa styrka inför det kommande mästerskapet. Om några liknande aktiviteter kan hjälpa dig, fint, gör det. Det kan handla om att lyssna på musik, se på film eller gå i skogen. Du gör det du känner passar för dig.

- I nästa nummer diskuteras direkta tävlingssituationen, nu gäller det!

Allsvenska finalen 2015/16

TEXT : MIKAEL SVAHN BILD: PETER ARLEKRANS

LINDOME BK - STOCKHOLMS BK - VETLANDA BK - STENBRO BS - IF KARLSVIK - KUNGÄLVSK BK



10 finalvinster har det blivit med åren för Lindome BK.

I den alltid lika spännande allsvenska finalen blev det en seger för Lindome som därmed tar sin tionde vinst. Senast det hände var 2012. Förra årets segrare Södertälje hade i år inte kvalat in. Coach Isabell Danielsson intervjuades.

- Tionde gången för Lindome!

- Precis, vi räknade på det när vi åkte hit säger "coachen för dagen" Isabell Danielsson efter det att Lindome tagit sin tionde allsvenska seger.

- Vi kände att de var några år sedan och att nu var det dags. Vi brukar träna det här formatet ganska mycket dels får vi ju den träningen i själva serien som alla andra sedan är vi ett stort gäng som skjuter corren och det är många i lokalen som ligger och

tränar tillsammans så vi får mycket träning av det.

- Vad skall till för att besegra Lindome?

- I slutändan handlar det alltid om små marginaler och det var extremt små marginaler när vi förlorade mot Södertälje förra året men nu var det våran dag.

Inomhus-SM i Falun

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN, PETER ARLEKRANS



458 skyttar vid årets inomhus-SM i Falun.

Inomhus-SM i Falun för tredje gången i början av 80-talet, 1986 och 2016 bjöd på en fin inramning. Lugnets idrottscentrum med en uppsjö av anläggningar för träning och spel och skidstadion som kronan på verket var en perfekt miljö för ändamålet. 458 skyttar hade anmält sig varav 147 bara i HC landade i det största inomhus-SM på åtminstone 10 år. Synonymt med att vi har ökat kraftigt i medlemsantal kan man anta.

Så senare tid har vi också fått vänja oss vid att se TV-kameror på tävlingsgolvet och så var det även denna gång. Två kameror stationerade vid tavla 33 och en rörlig mellan vänte- och skjutlinjen.

Cenneth Åhlund och Lennart Nordsvahn agerade kommentatorer. Så här kommenterar Cenneth själva sändningen.

- För att kunna göra bra film krävs ganska mycket, berättar Cenneth. Vi behöver litet mer utrymme och vi behöver springare eller en bättre planering från just oss som gör filmen, ex bisittare glömde jag, fick jaga under dagen vilket är svårt då folk har mobilen avstängd... Vi behöver omedelbara resultat från stegarna, antingen via appar eller via utsända med telefonnummer. Vi behöver bryta ut en eller två tavlor och låta matcher flytta sig fysiskt för att kunna visa varierande skyttar. Vi behöver planera för mat för den som sitter i 11 timmar., åt en macka till fru-



Här syns tre av finalisterna i rekurveklassen med segrande Jonas Andersson längst bort i bild.

kost och sedan två Pepsi max (sockerfri) under dagen. Vi behöver fler ideella krafter på golvet, ex nu blev vi en speaker kort då jag satt i ”studion”. Med ett mer rörligt gäng matcher kan vi visa en mer omväxlande sändning, men som sagt det kräver mer jobb.

Spång Excellerade

Det presterades så klart en hel massa fina resultat och folk lyfte sig själva i håret på alla möjliga sätt. I herrar långbåge blev Igesund silvermedaljörer med Per-Johan och Gilbert Spång i laget. Far och son möttes också i den individuella semifinalen där Per-Johan avgick med segern och till slut även med guld. Leif Söderberg, Stocka blir tvåa och Gillbert Spång trea. Inte dåligt av familjen Spång. Erfarenhet och väl inarbetad grundteknik gav resultat för Lina Björklund som i damer Barebow besegrade Frida Dahlgren, Skurup med klara 6-0, Julia Hed, Siljanspilen trea. Tidigare under mästerska-

pet hade vi sett Lina sucka djupt över sin skjutning och sett mäktiga bekymrad ut. Men det hon behövde för att komma igång var tid och två dagars skjutning plus allsvenska finalen gav just det. Så här säger Lina i väntan på prisutdelningen.

- **Trots lite svårigheter så gick det hela vägen?**

- Ja det var lite tufft igår under grundskjutningen

och sedan sköt jag jättebra i lagtävlingen och vann det, berättar Lina. Idag hade jag ändå koll på vad jag skulle göra även om det störde mig att vi bara fick nio pilars uppvärmning. Men två guld då kan man inte vara missnöjd.

- **Hur samlar man ihop sig?**

- Man tänker igenom vad det är man skall göra när man skjuter. Man får plocka fram alla kontrollpunkter i skjutningen och se till att man har dom med sig. Man kan säga att jag tog för lång tid på mig att få iväg mina skott men varefter jag lyckades korta ned den tiden det var då som skyttet blev mycket bättre. Men om tävlingen hade varit kortare då hade jag inte hunnit få ordning på mitt skytte.

Nervdaller i DRE

Efter att ha tagit guld på JSM inomhus 2012 och 2015 var det nu dags att ta steget fullt ut och ta guld i seniorklassen. Helen var mycket nöjd med sin insats.



Patool Bako till vänster blev svensk mästarinna i rekurveklassen medan syster Samira till höger knep bronset.

- Hur har det känts under helgen?

- Det har varit lite upp och ned, säger Helen. Första halvan i grunden var en ren pina medan andra halvan var riktigt bra. Under matchskyttet idag har jag presterat väldigt jämna resultat förutom nu i finalen då det kom in lite nerver också. Hela 2015 har det gått bra även om jag inledde och avslutade året med en liten dip. Men nu är det på gång igen, avslutar Helen. Tvåa blir Malin Johansson, Kil och trea Isabell Danielsson, Lindome. Vår Parastjärna Zandra Reppe blir fyra.

Fina insatser med andra ord men frågan är om inte fyra damer i rekurve elit svarade för mästerskapets nervdaller. Förra årets tvåa i klassen Patool Bako, Angered såg bestämd ut och visade "planenligt" att hon ville vara med hela vägen, så lång allt väl. Saken var bara det att nu ville även Patools syster Samira också vara med och vilken skjutning man stundtals bjöd på. När nerverna tillät satte

man krysstior. I semifinalen möttes systerarna Bako i en nervdallrande tillställning som fick publiken att bita på naglarna. Till slut lyckades Samira få ett litet grepp men hon är ung och orutinerad och det visade sig här. Hon kom i tidsbrist och blev så nervös att hon inte kunde skjuta sista pilen. Den kunde mycket väl ha tagit henne raka vägen in i finalen. Nu kom Patool undan med blotta förskräckelsen och ställdes i finalen mot Sandra Nyberg, Vetlanda. Sandra som i sin semi fick gräva ända ner i källaren för att besegra nytända Ieva Ciparson, Karlsvik. I finalen stretade bägge skyttarna emot bra och det hela fick avgöras i en shoot of som Patool vann. I bronsmatchen fortsatte Samira sin fina skjutning och vann här med 6-2. Så här berättar Patool efter sin seger.

- Jag är inte helt överraskad, berättar Patool som känt att hon varit i bra form. Jag hinner inte träna mer än 2 gånger i veckan men jag försöker att göra mitt bästa på varje

pil. Min starkaste sida är att jag kan hålla mig lugn. Det kändes jättebra att skjuta mot min syster, säger Patool. - Jag ville absolut att hon skulle vinna men tyvärr skjuter hon inte sista pilen.

Guld-Jonas

Av fler överraskande insatser kan vi nämna Anders Ohlsson, Lindome tidigare duktig rekurveskytt som nu lyckades ta ett silver i barebowklassen. Som för övrigt vanns av Jonas Reis, Kungälv med Peter Poulsen, Grästorp på tredje plats.

I herrar rekurve stod Jonas Andersson, Gripen i en klass för sig, i alla fall på pappret. I grunden skjuter han 590, det var bara Andreas Skalberg, Karlsvik som var i närheten med sina 584. I finalen fick Jonas möta Niklas Andersson, Avesta som besegrades med 7-3. Skalberg slutar trea.

Här kan vi också notera att en lång elit-

karriär och ohejdad vana är bra att ha. För Göran Bjerendal som kvalade in på beskedliga 557 lyckas ändå slå sig fram till en slutlig fjärdeplats.

I damer långbåge vinner Sofia Borén, Södertälje över Carina Berg Persson, Östersund med Berit Bergström, Södertälje på tredje plats. Här var det Carina som utifrån kvalets niondeplats till slut lyckades bli tvåa.

Carl-Henrik Gidensköld är inte lätt att få stopp på och inte den här gången heller. Detta blev sjunde inne-guldet och andra i rad. I år var det dock en strid på kniven där Hampus Borgström, Helsingborg pressade till Shoot Off där Carl-Henriks tia var närmare mitten. Peter Lejon, Gothia blev trea. Dessa tre herrar var tillsammans med Magnus Carlsson de enda som kvalade på en bra bit över 580.

Landslagsläkare till SBF

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Conny Wallon

Svenska Bågskytteförbundet har fått en ny resurs i Conny Wallon, skjutande för Mjölby. Conny blir landslagsläkare och har precis börjat sin "tjänst" med start på det nyligen genomförda lägret i Västerås. Conny är verksamhetschef på

kirurgiska kliniken i Linköping. Är till yrket kirurg specialiserad på våra tarmar och är disputerad vilket betyder att han gått en forskarutbildning. Conny har också varit läkare för Mjölby hockey i 10 års tid. Så här säger Conny om sin roll.

- Min inblandning i sammanhanget innebär att jag kommer att vara ett "bollplank" för förbundet när det gäller medicinska frågor, börjar Conny. Jag kommer att finnas i kretsen kring våra landslag, paralandslaget

och ungdomssatsningen inför OS 2020. Sedan kommer vi nog titta lite på skador inom bågskyttet.

- Vilken typ av skador är det man får?

- När vi gjorde en handuppräknning på lärgret i Västerås var det 80% som hade känt av axelskador. Vi behöver titta på det för att hitta sätt att förebygga axelskador som verkar vara det stora inom bågskyttet. Jag tror att det är många som känner igen det här. Jag tycker också att vi skall se på det här lite mer akademiskt. Vad är det som gör att man utvecklar belastningssmärter som det faktiskt är. Vi har ju ett tämligen ensidigt rörelsemönster. Det är möjligt att vi kanske får göra en studie kring det här. Man får börja med att samla information och sedan göra en studie utifrån det.

- Men rent allmänt kommer jag ju att fungera lite som landslagsskyttarnas läkare folk blir ju sjuka eller får ont av olika anledning ute på uppdragen och då är det bra om jag finns där. Men jag ska nog inte vara deras "distriktsläkare" på hemmaplan.

- Kan man redan nu se om någon disciplin är särskilt skadedrabbad?

- Nej det är för tidigt än utan där behöver vi göra en studie över vilka skador man har för att kunna säga något om det. Jag skulle tro att det är upprepningen av rörelser och ensidigheten snarare än belastningen som är orsaken.

LÅNGBÅGE KURS

Start fredagen den 11/3

Ni får lära er att tillverka laminerade långbågar.

Vid intresse ring Göran Lindh senast den 19/2 på 0705-59 84 23.

Viss hantverkssvana krävs.

Kursinformation skickas.

Deltagarantalet begränsat till 4-5 st.

Lördagen den 2/4 kör jag en kurs i piltillverkning. Anmälan enligt ovan senast 19/3.

Se även "Görans långbågeskytte" på Facebook.

Plats för husvagn finns.

Välkomna!

Hans Sanne byter idrott

Bågskyttesverige kan andas ut. I Grästorp på Annandagspilen 2015 gör jag min sista tävling. Då är över 30 års tävlande slut, berättar Hans.

Största framgångarna i World Police & Fire Games (Blå ljusens OS). i Calgary, Stockholm, Barcelona, Quibeck och Adelaide i Australien. samt fina minnen från Las Vegas och London där jag var inbjuden till ett polismästerskap och vann. Blev aldrig mer inbjuden. Tacka för det. 62 mästerskapsmedaljer och 12 svenska rekord har det blivit med åren. Tack till alla trevliga bågskyttekamrater som jag mött under årens lopp. Och till dom som har hjälpt mig på traven. Ingen nämnd ingen glömd. Ett glatt förlåt till alla som jag slog på bågskyttebanan. Som en förståndig bågskytt sa: "Sanne skall man aldrig räkna bort". Tack för mig.



Traditionellt bågskytte syns allt mer

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Thomas och Hampus i beställningstagen med Håkan Törnström.

I vimlet av återförsäljare som den här gången var berömmade många, hela fem stycken där även arrangören sålde stickade mössor i "tapetmönster" träffar jag på två herrar från Vargarnas Bågskytte. Det är Thomas "Wolf" Pettersson och sonen Samuel Pettersson. Här är vi omgivna av tråpilar, kohudar och hantverk av olika slag.

- Berätta lite om er själva och relationen till bågskytte.

- Ja relationen till bågskytte började nog för ungefär 20 år sedan, säger Thomas. Jag köpte en långbåge i Visby och sedan var jag fast. Numera tillverkar vi både pilar och bå-

gar och lite annat. Jag kan säga att vi har fullt upp. Det lite modernare hantverket vi gör är så kallade överlevnadsarmband

- Handarbetet är så kallade överlevnadsarmband i ett material som heter Paracord och användes tidigare till linorna i fallskärmar. Så det sitter grabben och tillverkar.

- Vi har inte sett er i dom här sammanhangen förut utan ni har hållit till på andra ställen?

. Jag vi är lite nya tävlingar inom SBF utan vi har mest rest runt på vikinga- och medeltidsmarknader. Det är också där som vi hör hemma i det vi tillverkar det vill säga att det tidskorrekt är runt 1000-talet och vikingatid. Det betyder bland annat att vi lindar



Årets skytt!

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Överlevnadsarmband ett modernt hantverk.

fjädrarna med vaxad linnetråd och gör dom på så sätt historiskt korrekta.

- Hur har responsen varit här?

- Den har varit jättebra och folk är verkligen intresserade.

- Jag har en kompis i Ungern och genom honom tar jag in lite ryttarbågar till försäljning. Dom koger vi har hängande här dom har han gjort. Bågarna är gamla modeller men i moderna material. Modellen har ju funnit sedan innan Gingis Khans tid och funkar på korthåll upp till 50 meter. För tillfället har vi dessutom slut på bågarna. Det händer att jag tillverkar dom själv och varje båge blir helt individuell och det är det som är kul eftersom vi är hantverkare först och främst, avslutar Thomas.



Jonatan Andersson

Årets skytt heter Jonatan Andersson, Stenbro. Jonatan har fem JSM guld främst i skogen sedan 2010 och ett färskt seniorguld från Fält-SM 2015. Segern på Fält-EM och guld i lag vid samma mästerskap förra året bidrog säkert till denna utmärkelse.

- Det har gått bra hela 2015, berättar Jonatan och att jag kunnat träna med Göran Bjerendal har verkligen varit bra. Vi pratar mest och så åker jag ned till Lindome och tränar ibland och det handlar mest om tankeidéer.

- Vad har du utvecklat mest?

Det är utan tvekan huvudet och det handlar mest om utförandet, att ha en plan och lite sådant. Triggers är bra och centralt. Funkar inte en så tar jag en annan. Att analysera hur skjutningen är. Funkar avdraget en inte bågarmen ja då byter jag till "bågarmstriggern".

- Hur har det gått att komma in i det tänket?

- Jag har lite svårt att hålla koncentrationen uppe. Jag brukar komma på mig själv med att vara lite "loj", det händer ganska ofta. Men får jag bara till det där att vara koncentrerad hela tiden då kommer det att lossna rätt bra. Så det är där utmaningen ligger.



Jonatan koncentrerar sig under skjutningen på hur olika delar i tekniken fungerar och byter trigger när någon del faller ur ramen.

Napp och sådan kan man ju få men det handlar mer om att man står och "tomskjuter" utan koncentration, då händer sådant. Inför fortsättningen av tävlingen tror Jonatan att det kommer att gå bra, det känns bättre hela tiden säger han.

TÄVLINGS ANNONSER

JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till
Lilla Rallarträffen
Lördagen den 27 februari 2016

Plats: Klubbens inomhushall i Tomta.
Vägbeskrivning finns på vår hem sida www.jif.nu eller vid anmälan.

Start: **Omgång 1.** kl.10.00
Omgång 2. kl.14.00
(2x4 min värming innan start)

Rond: SBF:s 12m 60pil

Klasser: Samtliga 10 och 13 klasser.

Avg.: 100kr

Anm.: Till Gunnar Persson på
gunnar@jif.nu, 070-5419291
Senast måndagen den 22 februari.

Vid för få anmälningar se www.jif.nu.

Det finns servering med kaffe, korb, dricka, godis m.m. Begränsat deltagarantal!

VÄLKOMNA till HALLSBERG!

Katrineholms bk

Inbjuder till

Katrineholmspilen

Söndagen 6 mars kl 10.00

Tävlingsplats: Duveholmshallen

Rond: WA, SBF 18 & 12m 60pil

Tävlingsledare: Ola Apelkvist

Avgift: Seniorer 200kr, juniorer 120kr,
lag 50kr

Betalas på plats eller till Bg 354-5480

Anmälan till: ola.apelkvist@one.se

Mobil: 0766 32 67 23 senast söndag den
28 feb

Begränsat antal platser

Välkomna!



Norra Svealands BF
kallar sina klubbar till stämma
13 mars kl 10:00.

Hågavägen 190 Uppsala.
Stämmohandlingar på NSBF hemsida.

DM inomhus 12 mars
12m kl 09:00 & 18m kl 13:00.
Gyllehemsvägen 35, Borlänge.

Inbjudan skickad till berörda klubbar.
Information på NSBF hemsida.

Välkomna!



BK Björnen
inbjuder till
Björnjakten
Lördag den 9:e April 2016.



Tävlingsplats: Stråtenviken Kärsa
7 km väster om Värnamo, skyltat från RV 27
WGS84 (Stecmark)
Latitude 57.170250 Longitude 13.927083
WGS84 (grader):
Latitude 57° 10' 12.90" Longitude 13° 55' 37.00"

Ränd: 30 (30 mät) - 1-pl

Status: Nationell tävling.

Klasser: Enl. SÖF:s bestämmelser.

Starttid: Kl. 9:00.

Inskjutning: Från kl. 9:00 - 9:45.

Angifter: Vid betalning på plats eller till **Bankgiro 615-6187** innan tävling.
OBS! Vid inbetalning till Bankgiro, glöm inte ange namn och klubb.

Klass	Ind.
10-16 klass + Motion	150 kr
21-60 klass + EBt	250 kr

Anmälan: Senast söndag den 3:e april 2016 till anmalan@bkbjornen.se
Vid anmälan eller sista datum uttages avgift med 50% av startavgiften.

Info: Ingår i touren
För mer info se www.bkbjornen.se

Tel: Till tävlingsplatsen:
070-548 38 22

Servering: Sedvanlig bågskytte-servering.
Gulaschsuppa, varmkorv, mackor, m.m.

Välkomna till Värnamo!

Nyköpings Bågskytteklubb inbjuder till elitserietävlingen

Spöregnspilen 2016

Plats: Klubbens bana vid Stenkulla. Lat N 58°45'39,64" Long E 17°3'0,09"

Start: 23/7 2016 kl 10.00. Värming 09.15. **Huvuddomare:** Berit Bergström

Elitserien

RE 2x36 pilar 70m + finaler
CE 2 X 36 pilar 70m + finaler
D/HRE-16 och uppåt 2 X 36 pilar 70m
D/HLBE 2 X 36 pilar 40m

Övriga

D/HBE-16 och uppåt: 2 X 36 pilar 50m
D/HR 50-60 2 X 36 pilar 50m
D/HC 50-60 2 X 36 pilar 40m
B,R,C-13+LB 50-60 2 X 36 pilar 30m
10 klasser alla skjutstilar 2 X 36 pilar 20m

Alla skjuter 6-pilserier.

Anmälan: Senast **15/7** juni till E-post: anmalan@nbsk.se

Mobil: 076-027 79 15

Startavgift: Elitserien: BE, LBE, RE och CE = 250 kr, klass 13 = 150 kr, klass 10 = 100 kr

Övriga: 18 år och äldre = 200 kr

Avgiften betalas på plats eller till plusgiro 294285-2 ihop med anmälan.

Vägvisning från väg 52, 53 och E4:s östra avfart (vid OK).

Telefon till tävlingsplatsen: 070-234 58 27 alt 070-330 70 30

Enklare servering, korv och hamburgare, etc.



FÖRBUNDSÅRSMÖTE och KONFERENS

23-24 april, 2016

Plats: Scandic Hotel Norrköing Nord

Program:

Lördag	12:00	Lunch.
	13:00	Konferensstart.
	15:00	Eftermiddagskaffe.
	15:30	forts. Konferens.
	19:30	Kamratmiddag.
Söndag	09:00	Årsmöte.
	10:30	Förmiddagskaffe.

Kostnad:

1. Boende i dubbelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 200 kr/person.
2. Boende i enkelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 700 kr/person.
3. Endast boende, enkelrum; 1 200 kr
4. Endast boende, dubbelrum; 700 kr/person
5. Endast kamratmiddag och kaffe (lör.-sön.) 400 kr/person

Anmälan med mail till kansliet@bagskytte.se senast den 5:e april, 2016.

OBS! En person från varje distriktsförbund bekostas av SBF för boende i dubelrum, mat + billigaste färdstätt.

Anmälan skall innehålla:

- Vilket distrikt som gör anmälan.
- Hur många som kommer, samt vilket alternativ dessa har valt.
- Namn på deltagarna.



Välkomna!

Välkommen tillbaka i sommar



I den södra delen av Dalarna finns allt för den nyfikna familjen. Här hittar ni bland annat spännande dressin-cykling i Vansbro, fascinerande Falu Gruva och häftiga äventyrsbadet Aqua Nova i Borlänge. Boka boende och annat skoj på visitsodradalarna.se

 **Visit Södra
Dalarna**



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar våren 2016

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 st Lyon/SF Axiom Träbåge (svaga styrkor max 18 lbs)

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



Delar ej utbytbara.

Pris 5,590 kronor

Priset inkluderar mvs 25% Ev. frakt tillkommer

