

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

3

Årgång 69
2016

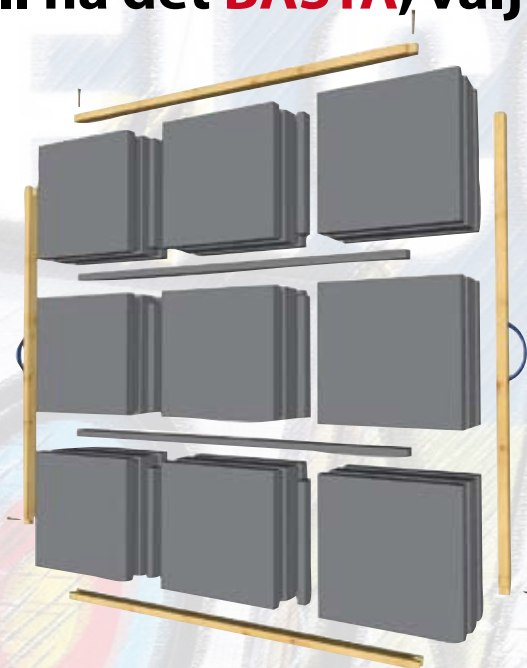
Andreas
Persson
Månadens
Profil



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

2

PROFIL

DANAGE DOMINO Tavelssystem**Ofta copierade, alltid bättre****Om du vill ha det BÄSTA, välj det BÄSTA**

DOMINO A.3/9*XHD är bara en av många DOMINO produkter - du kan få en DOMINO tavla för vilka behov som helst från 44 x 44 cm upp till 20 x 3 meter och även större till en hel skjutvägg. Fråga din återförsäljare eller DANAGE om du vill veta mer.

SNÄLLARE MOT DINA PILAR, BÄTTRE FÖR DIN PLÅNBOK

Tusentals bågskyttetavlor levererade till 80 länder över hela världen.

3 x Olympiska spel, 5 x VM, 5 x Världscupfinaler, Världscupturneringar, World Games, Asiatiska spelen, Junior OS, Youth World Championships och många fler. Välj vilket mästerskap som helst och DOMINOS tavelssystem användes med största säkerhet.



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.dominio-target.com

Huskintens bågskytten, mars 2016

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Förbund	Nordic Meeting	6.
	Ansökan om elitidrottsstipendium	7.
Profilen	Andreas Persson	8.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	11.
Teknik & Träning	Tävlingsdagen	12.
	Vår materiel och dess utveckling	18.
Nationellt	Storträff med vetteranerna	20.
	Vem tränar vem...	22.
Ungdom	Knattestatistik	23.
Teknik & Träning	Stark båge eller inte...	24.
PARA	PARA-laget till Rio	25.
Nationellt	Bäсталista inomhus 15-16	26.
Internationellt	Inne-VM i Turkiet	27.
Förbund	Årets Ledare, Jan Olof Salminen	28.
Tävlingsannonser		29.

KANSLIADRESSER**Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

G. sekr. Cenneth Åhlund
Tel: 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 Bjerrendal, 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

GLAD PÅSK!



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 äsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annonspriser i färg

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
Halvsida	500 kr	134 x 97
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttandel	300 kr	85,5 x 58

Annonpris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

Omslagsbild: Magnus Lundborg

Fena på omslag: Ulrika Sjöwall

bagsskytten@bagsskytte.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 bästa bilder" av Håkan Lindkvist överst och Gonzalo Irigoyen.



Ledaren

Inledningsvis kan vi läsa om Nordic Meeting där bågskyttet på Färöarna inte går så bra medan man fått 14 nya klubbar i Norge. Sidan 6. Profilen Andreas Persson hittar man i BS Gothia och som är kommande man att leda tavelandslaget från och med 2017. Yngre Yuniör Trofén återfinns på sidan 11. Leif Janson är framme vid "Tävlingsdagen". Är hög hjärtfrekvens något dåligt? På sidan 18 inleds en serie artiklar kring vår materiels utveckling, komplexiteten synas från början.

För ett par år sedan roade jag mig med att se hur lång tid det skulle ta för mig som inte skjutit rekurve sedan 91 att sätta tre klubbpilar i gult på en 40 cm tapet från 10 meters håll. Detta med en galsfiberbåge från den lokala sportaffären. Svar det tog 1,5 timme.

Varför berättar jag nu det? Jo på veteranträffen du kan läsa om på sidan 20 var även Yngve Malmström med. Yngve rankad tvåa i långbågeklassen just nu skjutet med 31# på bågen. Kan det verkligen funka med så lite? Yngve berättar på sidan 24. Där emellan bidrar Rolf Rönnlund med ett kåseri "vem tränar vem" undrar han. Innan avslutande tävlingsannonser var det tänkt att Mats Inge Smördal Ericsson skulle djupdyka i årets materieltrender. Men nytt jobb och en strulande dator satte P för det. Mats Inge kommer igen till nummer 4. Isället har vi lite knattestatistik på sidan 23 samt en bästalista på sidan 26 och lite kort om Inne-VM i Turkiet.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i April, 2016

Väderchansningen 1-3, Björnjakten, Drömbågen, Värpilen 1-2, Stallarholmsfälten, Telje 3D, Älgjakten, Fält-SM och SO.

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



Nordic meeting i Helsingfors

TEXT: ELLINOR RYRÅ BILD: ANNE LANTEE



Vid Nordic Meeting i namnändrade World Archery Nordic (WAN) meddelades bland annat att Norge fått 14 nya bågskytteklubbar under 2015.

Mötet började med en introduktion av värdlandet Finland och sen fick varje deltagare presentera sig. Efter detta fick varje land berätta om hur läget är just nu och varit under det senaste året.

Färöarna tappar medlemmar och det är de 5 största sporterna som dominerar där, fotboll är en av dem. De är även med i något som heter Island Games och det är inte alltid bågskytte är med och detta är ett problem.

- Island får inga pengar från regeringen och är fortfarande en kommitté som är på väg att bli ett förbund. Sporten växer men det finns för få elittränare. De har även

problem med att polisen ser utrustningen som ett vapen.

- Danmark arrangerade VM förra året som var ett av de största. Detta har resulterat i att det skrivs och visas mer bågskytte. Media höra även av sig för rådfrågning. World Cup finalen kommer att gå i Danmark i september.

- Norge har växt med 14 nya klubbar förra året. Man hade cirka 1000 tävlande och 4000 medlemmar. Norge samarbetar även med andra sporter när det gäller tränarutbildningar.

- Finland var med i SM-veckan som live-sändes i 13 timmar där en timme vigdes åt bågskytte. Man har även samarbetat tillsam-

man med andra sporter när det gäller tränarutbildning. Utmaningen i år blir att förbättra kommunikationen, utveckla klubbarna i landet och se över juniorutvecklingen.

- Det har skett lite ändringar i reglerna inför NUM i Danmark som kan vara bra att klubbar och skyttar läser innan tävlingen. NBU har bytt namn till World Archery Nordic (WAN).

- The World archery good governance projekt introducerades och Finland försöker hitta en lämplig person att delta i detta.

- Finland kommer till hösten att anordna utbildning i Ianseo som andra länder kan vara med på. Mer information om detta kommer längre fram.

- Ett regelseminarium är planerat att hållas under 2017. Ett förslag kom in att man under stora fält- och 3D-tävlingar håller i föredrag/utbildningar för ledarna som väntar på sina skyttar. NUM tävlingarna kommer även från i år finnas med WAs kalender.

NUM

- 2016 – Danmark
- 2017 – Finland
- 2018 – Norge

WAN (NBU) möten

- 2017 - Danmark
- 2018 - Norge
- 2019 - Färöarna
- 2020 - Sverige
- 2021 - Island
- 2022 - Finland.

Ansökningskriterier för elitidrottsstipendium

Elitidrottsstipendiet ska möjliggöra för den aktiva att kunna kombinera elitidrott och studier efter gymnasiet. Stipendiet är på 50 000 kronor per stipendiat och delas ut en gång per termin (25 000 kronor per termin) till 75 aktiva.

Ansökan är öppen från januari 2016 och stänger 2 maj 2016.

- Idrottaren ska vara på (svensk) landslagsnivå inom sin idrott.
- Idrottaren ska kombinera elitidrott med studier på postgymnasial nivå.
- Idrottaren ska studera på minst halvfart under stipendiumåret 2016/2017 (september 2016 - juni 2017).
- Idrottarens beskattningsbara inkomster av tjänst och/eller av näringsverksamhet får uppgå till max två basbelopp under stipendiumåret 2016/2017. I detta inkluderas idrottsersättningar och sponsorentäkter med mer.
- <http://www.svenskidrott.se/Elitidrott/Elitidrottsstipendium/>



Profilen Andreas Persson

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MAGNUS LUNDBORG



Andreas gillar mötet med andra människor.

Från Östgötska Söderköping kommer denna månads profil Andreas Persson numera Kungälv. Bågskyttekarriären startade han som "stinkare" eller barebowskytt som det heter numera. Idag bor och arbetar Andreas i Kungälv och bågskyttet då? Ja det verkar ha tagit en vändning åt ledarhållet.

När jag satte mig ned för att göra en lista över allt jag spontant visste om Andreas visade det sig att den listan inte blev så lång. När jag var klar stod där, kommer från

Söderköping, skjuter för Kungälv och var assisterande coach under Fält-EM i Polen förra året, det var allt.

- Min första tanke blev att bena ut det där med assisterande coach.

- Det var så klart en jättekul upplevelse. Det var min gode vän Mats-Inge Smördal Ericsson som faktiskt frågade om jag ville åka med och det ville jag ju, berättar Andreas.

- Jag har varit med som ledare i en massa andra sporter och under en massa år men inte som coach på den här nivån. När vi hade kommit hem fick jag frågan om jag ville ta hand om Tavel-landslaget i com-



pound jag tackade faktiskt nej och det har jag gjort ytterligare en gång. Främsta anledningen förutom alla uppdrag jag redan har på klubbnivå (med 3D-SM i höst) och på distriktet så känns det bättre att gå ett år som assisterande tillsammans med Mats Inge först. Skall jag ta över då vill jag göra ett så bra jobb som möjligt. Det kan vara väldigt bra att se vad man gör i andra landslag, tycker Andreas.

-Berätta för läsarna vem du är?

-Jag är en 44-årig fembarnspappa som är VD på en underleverantör av logistik till Volvo med ett 50-tal anställda. Jag saknar inga sysselsättningsproblem med andra ord. Jag har jobbat inom bilindustrin i 20 år, som VD i åtta och trivs bra med det. Det är mötet med andra människor som jag gillar, säger Andreas.

-Hur är en bra ledare?

-Jag tycker nog att jag är en bra lyssnare. Som ordförande handlar det mycket om att samla idéer. Vad vill man och vart vill man. I jobbet har vi väldigt korta beslutsvägar och det vill jag ha samma inom idrotten. Då vill jag att folk skall komma och prata med en istället för att det skall göras på ett visst sätt.

-Vad gör du när du inte skjuter båge?

-Jag och Peter Leijon äger "Gripper" och så gillar jag att resa, mat och vin är också ett stort intresse.

-Hur ser ditt bågskytteengagemang ut?

-Utan på jobb, familjen och allt annat försöker jag att träna lite själv också. Det blir en 4-5 pass i veckan ändå, men som gammal elitidrottsman är inte det så väldigt mycket. Jag har spelat i elitserien i såväl baseboll som badminton och i bågskytte och i badmintonen var det 10-11 pass i veckan. Ungarna när dom var små fick spela badminton om

dom ville hålla på med någon idrott. I klubben har jag nu sagt ifrån mig vidare uppdrag. Min tanke är att jag från och med 2017 ska vara med i landslaget på riktigt.

-Hur ser dom egna ambitionerna ut?

-Rent sportsligt hade jag en idé om att ta mig in i skogslandslaget men det har varit lite för mycket annat. Nu har jag nog lagt det där på is och min bästa merit är en femte plats på tavel-SM individuellt och ett lag-guld inomhus på SM där vi slog svenskt rekord som stod sig något år i. Men får jag bara träna så är jag inte allt för långt från dom bästa så kan jag hålla en hyfsad nivå.

-Du har just varit i Las Vegas, hur var det?

-Jag har varit där fem gånger och i år sköt jag mitt bästa resultat, hamnade i flight 10 och var nöjd med det. Ett bra råd för den unga skytten som börjar komma upp på den nivå där man har chansen att knyta till sig lite sponsorer är att åka till Las Vegas. Det är världens största tävling och mässa. Hit kommer alla och du behöver inte vara bäst. Företagen är ute efter människor som kan representera sitt märke. Man får visa lite intresse, prata med folk och så blir man introducerad. Tycker företagen att det funkar då får man kanske en chans. När vi var där besökte vi PSE vilket blev jättelyckat. Vi fick bland annat träffa ägaren och vi blev inbjudna att besöka hans ranch nästa år. Det gäller att vara lite om sig och kring sig, avslutar Andras Persson.



Andreas går som assisterande coach tillsammans med Mats Inge under 2016.

FAKTA

Bästa bågskytteämnets: Det var nog vårt SM-guld i lag inomhus 2012 och första besöket i Las Vegas 2010. Då åkte jag med Morgan Lundin och Magnus Petersson. Dom var stora namn och en jättebra "dörröppnare" för mig som var ny då. Min första medalj är faktiskt från en jaktävling i Rejmyre 1977, då sköt jag stink som det hette på den tiden.

Utrustning: Bowtec Fanatic 2.0. Den släppte dom på ATA mässan nu i år. Shibuya sikte, Stanislawski release. AAE stabbar, pilhylla och fenor, det är sponsrat. AAE eller Arizona Archery är också dom som tillverkar och säljer Gripper nu för tiden. På pilsidan skjuter jag Gold Tip beroende på rond har jag olika modeller

ur Gold tips program. I övrigt är jag med i Team Bågar & pilar.

-Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden

-Efter lite tid säger Andreas att han skulle vilja att SBF trycker så hårt på IOK att vi får in Compounden i de Olympiska spelen.

Yngre Junior Trofén

TEXT: CENNETH ÅHLUND

Alla tävlingar t o m 2016-03-09

P	Klubb	Skyttar	Startar	Poäng				
	40 Finspångs BSK	2	3	8				
1	Sundsv/Ortv BK	6	40	106	40 Trelleborgs BK	1	4	8
2	Timrå AIF	11	32	99	40 Ljungby BSK	5	6	8
3	Järnvägens BF	11	33	74	45 Älvenäs BK	2	4	7
4	Nykvarns BK	10	22	61	45 Nynäshamns BK	4	4	7
4	BSK Iggesund	9	29	61	45 Rekmyre BSK	1	2	7
6	IF Karlsvik	12	30	56	48 Växjö AIS	6	6	6
7	BSK Sturarna	13	22	54	48 Stallarholmens BK	3	4	6
8	Jämtlands BK	7	22	49	48 Halmstads BF	6	6	6
9	Karlstads BK	7	21	48	51 Vetlanda BSK	2	2	5
10	Stockholms BK	5	12	33	51 Uppl/Väsby BF	2	3	5
11	Skogens IF	9	15	31	51 Kungsängens BK	3	4	5
12	Lindome BK	11	16	29	51 BK Dalpilen	1	1	5
13	BSK Edsbyn	3	12	29	55 Varbergs BK	1	2	4
14	BS Gothia	6	12	26	55 Sandvikens BK	1	2	4
15	Helsingborgs BK	3	7	25	55 Skövde BK	2	2	4
16	Angereds BS	4	10	24	55 Uddevalla BK	4	4	4
17	BS Kungsbacka	5	13	23	55 Åtvidabergs BSK	2	3	4
18	Bodens BKP	6	13	22	55 BK Friskyttarna	1	3	4
18	Luleå BS	9	16	22	55 Rumsquilla GOIF	2	2	4
20	Roslagens BSK	3	5	20	62 Djurö Ssf	1	1	3
21	BS Grästorps	5	8	19	62 IF Ulvarna	1	2	3
21	Grimslövs AIF	10	13	19	62 Nyköpings BK	3	3	3
21	Tyresö BS	3	7	19	65 Linköpings SKF	2	2	2
24	Tranås BSK	7	12	18	65 Kalmar BS	1	1	2
25	Östersunds BK	4	7	15	65 Satsrerups IBF	1	1	2
25	Nora BSK	2	5	15	65 Karlshamns BK	2	2	2
25	Strängnäs BK	6	9	15	65 Kristianstads BK	1	2	2
28	Gävle BK	9	12	14	65 BS Vaggeryd	2	2	2
28	Skellefteå BK	7	8	14	65 Sävsjö BK	1	2	2
28	Arvidjaurs BS	1	4	14	65 Västerviks BK	1	1	2
28	Stockamöllans IF	3	6	14	65 Eskilstuna BS	2	2	2
32	Södertälje BF	6	6	12	65 Stocka BSK	2	2	2
33	Katrineholms BK	6	8	10	75 Kungälv BK	1	1	1
33	Västerås BK	10	10	10	75 Bjäre BS	1	1	1
33	BK Fiskgjusen	4	5	10	75 Vänersborgs BK	1	1	1
33	BSK Hudik	1	5	10	75 Falu BSK	1	1	1
37	Hässleholms BK	4	4	9	75 Mjölby BS	1	1	1
37	Karlskrona BK	2	4	9	75 Stenbro BS	1	1	1
37	Wij BS	3	7	9	75 Sätters IF/BK	1	1	1
40	Huddinge BSK	3	5	8	75 Falu BK	1	1	1
40	Bollnäs BK	2	4	8				
					327	629	1311	



Tävlingsdagen

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN, DEAN ALBERGA

Nu är du på väg till tävlingen. Internationellt vet jag att bussarna ut till tävlingsplatsen brukar vara fullpackade med skyttar. Det är litet slammer med utrustningen, men sedan den kommit på plats är det mycket tyst. Många av skyttarna är antagligen nervösa eller vill vara tysta för att ladda upp inför det som komma skall. Om vi snabbt hoppar till hemresan vill jag påstå att det är svårt att får lugn och ro, nu kommer eftersnacket och alla förklaringar till varför man sköt som man sköt. Dessa iakttagelser är intressanta att studera. Jag vet att det är samma inom andra sporter t.ex orientering där man ältar vägval mm. Hur känner du dig på väg till en för dig viktig tävling?

Kost och dryck. Förbered din mat på bästa sätt före och under tävlingen. En bra frukost är viktigt att inta. Mår du dåligt mentalt och har svårt att äta kan det vara bra att kunna komplettera efter hand under tävlingen. Studier har visat att den som skall prestera under en längre period skall använda tekniken, ta en tugga då och då. Redovisat vid SOK-utbildning av läkare som studerat bland andra 5-kampare. För mycket mat innan tävlingen kan riskera att man kan bli slö. Detsamma gäller om man äter för mycket under pauser, Kaffe kan också påverka oss på så vis att precisionskapaciteten avtar, många upplever att de blir darriga. Något för dig att prova ut långt före den viktiga



På tävlingsplatsen kan pulsen öka markant bara av att komma dit.

tävlingen, just kosten och framför allt drycken är bra att veta hur du fungerar. Dåligt vätskeintag gör att prestationen faller linjärt, finns också det vetenskapligt visat. Drick innan du är törstig, kan vara bra att ha i minnet.

Fysisk uppvärmning

Det att genomföra en promenad eller lätt löpning på morgonen kan öka din förmåga, ju mer nervös och orolig man känner sig, ju mer kan man lunka på. Ofta sticker pulsfrekvensen iväg med många fler slag än normalt när vi anländer till tävlingsplatsen. Vid en studie av just denna omständighet genomförde jag tillsammans med forskaren dr Johnny Nilsson, GIH, 17 svenska medal- och toppbågskyttar deltog, vad händer när de kommer till en tävlingsplats? I genomsnitt för gruppen ökade pulsen med 30 slag bara av det skälet, ankomst till tävlingsarenan. Pulsfrekvensen är antalet slag hjärtat slår per minut. Hjärtat har också förmågan att pumpa ut olika mycket blod, den så kallade slagvolymen. Det är två olika funktioner. Vårt autonoma system, inre självstyre, påverkas av olika situationer som händer vid t. ex rädsla. Man pratar allmänt om ett adrenalinpåslag, vilken är en bra bit

från sanningen, många andra hormon och peptider, molekyler av aminosyror men mindre än hormoner, påverkar oss för att vi skall kunna undfly en fara eller ta upp en kamp. Bra att det finns avancerade resurser inom oss. De skall vi ta nytta av som ökad koncentrationsförmåga, vakenhet och förberedda muskler.

- Vi har använt principen ju mer oro man känner ju mer uppvärmning. Vilket för idrottare inom många olika sporter har visat sig vara en bra metod. Vill kroppen kämpa, skall den få göra det också. Även detta är något att fundera på för dig som vill fram.

Hjärtfrekvens och oro

Pulsfrekvensmätningar har visat en slagfrekvens på 150 hos elitsbågkyttar som presterat riktigt bra. John Lövström, Sundsvall, och Göran Bjerendal, Lindome, har haft hög puls och ändå skjutit i takt med världrekorden. 1975 under VM i Schweiz låg John över världsrekordet på 50 meter och hade då en pulsfrekvens över 150. Vid våra studier på GIH, Gymnastik och IdrottsHögskolan i Stockholm, i ämnet fann vi ingen internationell studie som visade att det var negativt att ha en hög puls (frekvensen) när man presterar. Vi blir trötta efter tävlingen, vi har haft ett påslag av olika hormon vilka ger oss extra go för att prestera just när det gäller. Vårt råd till skyttarna som ingick i studien var, ni får vara nervösa. Ni kan ändå prestera. Tack för det fick jag höra i efterhand, nu blir det lättare att skjuta när jag skiter i att jobba med att hålla mig lugn. En ryggpåslag mindre att hantera.



Det är lätt att imponeras på internationella tävlingar.

På tävlingsplatsen

Vid internationella tävlingar är det lätt att imponeras av andra länders skyttar, det att de skjuter så bra den under inskjutningsdagen. Under några tillfällen har jag antecknat skyttar, inga svenskar, som skjutit mängder av pilar i mitten dagen innan VM-starter i tavelsskyttet. De flesta av dem jag noterat har skjutit riktigt dåligt under tävlingsdagarna. Tänk på att spara dina tior till tävlingen. Genomför din normala uppvärmning, den du vet fungerar för dig. Om du får idéer vid en stortävling, ta in dem och prova vidare när du är hemma. Nu genomför du din egen skjutning. Ofta finns korthållsbuttar att värma upp på. Kanske det är där du genomför din uppvärmning. På dessa vägar du vara lika tuff i skjutningen som hemma. Kom ihåg att sätta in din trigger, tanke på

jobbet som gör att du kommer förbi eventuella tveksamheter. Det vi brukar kalla vår svaga punkt.

Mentala förberedelser just innan din viktiga tävling

Nervositet kan förstöra men också indikera att vi är beredda på kamp. Många känner oro just för att det känns så annorlunda. Koncentrationen har två vägar att störa oss a) inre stress som oroar och varnar oss, b) yttre faktorer. Jag har tillsammans med Jennifer under 2015 skrivit i Bågskytten om den mentala träningen och hur man kan använda sådan teknik inom idrotten. Likaväl som vi har olika tekniker med svagheter och starka moment har vi olika besvär med nervositet inför en svårare uppgift. Utan att gå in i detaljer igen, råder vi dig att gå tillbaka till tidigare skrivna artiklar. Den bästa men-



tala träningen kan man tillsammans med sakkunnig rådgivning göra ett upplägg som passar för just dig själv.

- Många klåpare har tagit chansen att tjäna pengar på att ge allmänna råd, vilka i sig kan vara bra. Men de hjälper knappast när man nått en bit upp i tävlingshierarkin. Om det krånglar i skallen för dig gäller att du säkert vet vad du skall ta dig till för att hitta en lösning.

- Du börjar för bra, du börjar dåligt, du skjuter ett skitskott, du fegskjuter. Hur gör jag nu? Många känner säker igen sig i någon av situationerna. Ett allmänt råd är, gå tillbaka till det du skall göra, det du tränat för, inget annat. Du skall ha kontrollen över dig själv, men aldrig störa den automatisering du övat in. Om automatiken sitter dåligt, ge dig själv några år till för att sätta tekniken. Låt bli att ändra hit och dit och ta råd från den ene efter den andre. En teknik räcker, din teknik.

- För dig som är ovan att tävla, kan det vara bra att inom sig själv följa upp det du skall göra i din skjutcykel, steg för steg. Sådana råd har jag till och med fått påminna duktiga om, skyttar som tappat tron på det de gör under VM-tävlingar. Man kan bli riktigt primitiv i tankarna om det börjar krångla.

Tränarens uppgifter är att berömma

”Bra jobb Kalle!”, påminna om det vederbörande skall göra om läget tillåter. Kom ihåg att även vi som är rutinerade kan få det jobbigt på skjutlinjen. Enkla påminnelser om sådant som skytten är van att höra, är det som gäller. Härom veckan var jag på en tävling där jag hörde att en för skytten obekant person påpekade en brist i tekniken som denne tycktes se, inget bra alls. Om en skytt ber dig om råd, fint, då kan du ge det, aldrig annars. För en ung skytt kan sådana,

i sig kanske helt rätt påpekande, vara dåliga råd att få just då.

- Har du unga skyttar med till tävlingen, ge alltid en arbetsuppgift för dina elever. En enkel detalj som gör att de har något bra att uppfylla, jämfört med att mäta allt de gör i poäng.

- Påminn skytten om att han/hon skall kontrollera sina pilar efter varje serie. Ett bra jobb att göra när man går från tavlan eller sitt mål i jakt- och fältskytte. En fena kan ha skjutits loss, en nock kan vara spräckt eller har skaftet skadats o s v. Tyvärr händer sådana ”små” incidenter då och då fortfarande, när jag är ute på banan.

Slutord

Börja nu med att skriva in din plan för träningen och förberedelserna. Du skall ta med hela din skjutcykel, det moment i din teknik du vill förbättra och hur den förbättringen skall gå till. Tänk också på att prova ut vilken mat du skall äta, vilken dryck som du känner passar dig under tävling. Hur står det till med din utrustning? Kanske att du skall gå igenom all din materiel från fingerskydd till trimning. Den tid du lägger ner på en sådan inspektion är knappast bortkastad. Framför allt, fundera på hur din mentala preparering kan genomföras.

- Ta det nu lugnt en sak i taget och ge dig och dina elever tid att utvecklas, att skynda kan vara av ondo.

- Lycka till i din viktigaste tävling, när den nu kommer!

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
FXC (RECURVE BOW)



ACHIEVE
CARBON
CXL (COMPOUND BOW)

ACHIEVE SIGHT'S 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, FX, AND FXL

available in 11 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

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



VTS
VARIABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK

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.

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



Vår materiel och dess utveck-

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN



Uppfinningsrikedomen är häpnadsväckande.

Många bågskyttevänner frågar ständigt om olika delar av den materiel vi använder inom bågskyttesporten. ”Vi är ju en materielsport!” Kan man köpa till sig poäng och så vidare. Många av er känner förstås igen snacket på banan. Mikael Svahn, vår redaktör för Bågskytten, har bett mig att skriva med enkla termer en artikelserie kring vår materiel. Det sammanfaller bra med tankar vi haft inom Bågskytteakademien, att skriva vad som hänt kring just materielen inom vår sport under 75 år, vi fyllde ju så många år 2015.

En inledning vore knappast intressant utan att man fantiserar långt bakåt i tiden, så långt att man har en idé om hur den första pilbågen kom till. Kanske var det så länge sedan som 20 000 år sedan, då någon av våra förfäder av en slump bröt av en gren vilken också hade en lian slingrad kring sig. När lianen skulle tas bort upptäckte vederbörande en fjädrande effekt, vilken medförde att man kunde skicka iväg en pinne när lianen släpptes. Det skulle ju vara riktigt kul att veta hur de egentligen gick till. Efterhand, som åren gick, utvecklades pilbågar över alla kontinenter utom en, vad vi vet idag, Australien, där man aldrig funnit forntida spår efter pilbågar. Där gällde spjut och bumerang som distansvapen.

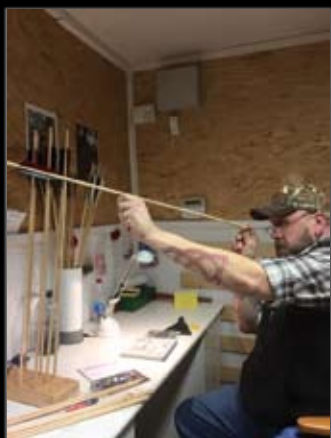
- Den varierande utvecklingen av pilen och bågen gör att man häpnar av den uppfinningsrikedom som människor presterat runt jorden. Trial and error, försök och misstag, har gjort att utvecklingen tagit oväntade vägar för folken att lösa många fantastiska konstruktioner. Man har kommit fram till lim som var av högsta klass också med dagens mått mätt, man har också konstruerat ”snäppnockar” för att pilarna skulle kunna hänga kvar på strängen när man red. Det där med spolformade pilar, numera Eastons X10 och A/C/E, hörde också till våra förfäders innovationer för att de skulle kunna få en bättre pilgång. Uppfinningar som tillverkare i dag tjänar massor av pengar på. Jag återkommer till detta i artiklarna.



- Vi lär av att läsa historia och mycket av det vi lär visste man förr också. Därför beskriver man inom forskning att ”mycket av det vi lär, är att lära om”. Ett besök på etnografiska museet i Stockholm ger den sanne bågskytten en kick, det vill jag lova. I en permanent indianutställning kan man skåda olika stammars, utveckling av bland annat bågskytten över den amerikanska kontinenten. Men duktiga bågmakare fanns i Asien och till och med inuiterna höll hög klass med sina kluriga lösningar.



Vargarnas Bågskytte



**Vi tillverkar överlevnadsarmband och pilar för hand.
Kontakta oss gärna enligt nedan
eller via www.vargarnasbagsskytte.nu**



**Mail: wolfpettersson@gmail.com
Mobil: +46706116956**



Storträff med veteranerna

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN

Måndagen den 29 mars var det Storträff bland veteranerna i Östra Svealand. Hela 22 skyttar samlades i Södertäljes klubbstuga varav tre från Motala. Detta resulterade i deltagarrekorde för detta evenemang som nu är inne på sitt sjunde år. Från början var det Leif Janson, Owe Lindgren och Johnny Bengtsson som startade detta och det har blivit succé. I Kungsängens skjuter den veteranmedlem som vill måndagar och torsdagar på förmiddagen, 11.00 är tiden som gäller för pensionärer och lediga bågskyttar.

Även yngre skyttar har anmält sitt intresse att få hänga med, dessa kallas *veterankandidater*. Kan det vara så att atmosfären är aningen annorlunda i dessa sammanhang, vi tror det.

- Vi kunde ha varit 32 stycken allt som allt till dagens Storträff, noterade Leif Jan-

son när han hälsade välkommen. Programmet består vanligtvis av att man träffas på morgonen, snackar lite och tar en kaffe. Därefter blir det tävling 30 pilar enligt ett sinnrikt handikappsystäm som Rolf Svensson jobbat fram. Efter den rondan blir det paus och lunch, den här gången i form av en utsökt köttsoffa även den signerad Rolf Svensson. Efter det trevliga avbrottet gäller det att skjuta 30 pilar till.

En av deltagarna är Eva Tessem, Stockholms BSK och jag ber henne berätta. - Först var det Lacke, Johnny och Owe som startade det här och sedan kom Ola Sundgren och jag själv in. Nu är vi ett 20-tal som träffas en gång i månaden hos olika klubbar.

- Vad är det som gör att det här fungerar så bra?

”Det är att vi är på samma nivå och den sociala samvaron är väldigt viktig. Vi träffas och har kul helt enkelt. Sedan skjuter vi ju inte bara bäge utan vi gör en massa andra saker också som Ålandskryssning, firar



alla som fyller år och sådant. Intresset för att vara med, har ökat hela tiden och det är inte bara gamla bågskyttnar som kommer hit utan det är även sådana som börjat med bågskytte vid hög ålder.”

Eva började med bågskytte 1960. - Då var jag 20 år och jag hade en arbetskamrat som hette Gunnar Salestrand, han var med i Bågskytteklubben Silverpilarna och tryckte att jag skulle prova sporten. Då gjorde jag det och fick en stålbage från Sandviken med stålsträng och träpilar. Jag fastnade direkt, säger Eva. Tävlatt har jag ju gjort i massor av år men så bröt jag handleden för några år sedan och har inte kommit igång riktigt än. Men nu har jag köpt ny utrustning, avslutar Eva.

- Dagens värd och tillika kock samt tävlingsadministratör Rolf Svensson blev också intervjuad. Han är en av våra största bågskyttnar och har varit med på hela tre Olympiska spel.

- Berätta.



- Jag har ju hand om det här med tävlingsmomentet och har också jobbar med handikappsystemet. Men det är inte så jätteviktigt det där med resultaten, "käket" är lika viktigt, tycker Rolf.

- När sedan dagen lider mot sitt slut blir det "prisutdelning" där Lars Sjögren går segrande ur striden tätt följd av Johnny Bengtsson och Yngve Malmström.

- Nästa Storträff blir klockan 10.30 den 29 mars i Kungsängen. Vi har också genom

Leif Janson bokat in oss för en specialvisning av gamla internationella pilbågar på Etnografiska museet, som också visar en sevärd Nordamerikansk indianutställning också den skall vi specialgranska. Till den av forskare ledda turen har redan 25 veteraner anmält intresse att delta.

Vem tränar vem?

TEXT: ROLF RÖNNLUND BILD: MIKAEL SVAHN



Det är underbart när man får feedback från de man tränar att de uppskattar det man gör.

Ibland när jag står och tränar skyttar på lite högre nivå så kommer jag in på lite andra funderingar. Som tränare lägger jag ner en massa tid på att skaffa mig kunskap. Kunskap för vad då kan man ju fråga sig. Jag har en devis som alltid kommer igen. "Jag har vunnit min SM

medalj nu är det någon annan som ska få stå i rampljuset och njuta den magiska kvarten."



För det är en underbar känsla när man väl har fått ta den där medaljen som man tränat för så himla länge. Man har skjutit en himla massa pil. Lyft lite skrot på ett gym. Sprungit längs ett elljusspår i gassande sol värme eller hållande regn. Allt för att komma dit upp, på den vita och svarta pallen med en siffra på framsidan. Men nu står man ju här som tränare. Nu står man här bakom. Hjälper till att få ordning på en träningsplan, utvecklings kurvor i styrkor och trimmar utrustningar. Står där och berömmar när skyttarna gör framsteg. Hittar alternativa lösningar när det inte går så bra. Försöker motivera skytten att träna lite mera. En pil till.. Bara en omgång till, jag ska bara kolla. Det är underbart när man får feedback från de man tränar att de uppskattar det man gör. Min bästa belöning är dock att få se ett leende på skytten när han/hon har skjutit klart och helst av allt får gå fram och ta emot ett pris. Men även när vädret inte är så bra och skytten väljer att gå ut för att skjuta i regnkläderna inför nästa tävling, det är också en belöning. För det visar att skytten vill och växer både skyttemässigt men även som människa. Vi glömmer ju ofta bort dimensionen att skytten ska växa utanför sporten med.

- Man säger ju ofta ”train as you fight, fight as you train”. Men är det här hela sanningen? Nej, det är det nog inte. För handen på hjärtat alla tränare. Vi har ju själva varit framgångsrika på ett eller annat sätt. Stått uppe på pallen och kanske själva fått den där kvarten av berömmelse. Nu får vi ju chansen att få uppleva allt det där jobbiga, roliga, tidskrävande, glädjefyllda, undersökande och lyftande av individer. Att få vara den där tränaren som skriker och manar på skyttarna när de springer Cooper testen så

de nästan kräks. Men belöningen kommer ju när skytten får den där glädjetåren i ögonvrån, ler som en sol och får kliver upp på pallen. Och du som tränare får känna samma sak som när du vann. Men vänta nu. Det är inte så att du tränar för att kunna träna skytten som ska upp på pallen? Att du lägger ner den där extra stunden för att se den där lilla rörelsen på dragsidan. Bara en gång till i Coaches eye.. En film till. Vad stod det i Kims bok om lillfingret? Det är inte så att du tränar för att blir den bästa tränaren, när skytten tränar? För då är ni ju båda och tränar när ni tränar?

- Så vem tränar vem egentligen?

Roffe-jag tränar jämt.

Antalet knattar 1997-2016 samt hur många klubbar som har ungdomar.

1997/98	272	
1998/99	320	
1999/00	352	
2000/01	379	
2001/02	351	
2002/03	348	
2003/04	333	
2004/05	341	
2005/06	296	
2006/07	317	
2007/08	323	
2008/09	295	
2009/10	268	94 klubbar
2010/11	255	78 klubbar
2011/12	240	71 klubbar
2012/13	293	74 klubbar
2013/14	274	73 klubbar
2014/15	251	73 klubbar
2015/16	159	51 klubbar



Stark båge eller inte...

TEXT & BILD : MIKAEL SVAHN



Yngve Malmström

Den frågan har engagerat oss bågskyttar, säkert hur länge som helst. Det har mest varit ett gissel. Vid veteranträffen som jag rapporterar om på annan plats i tidningen kan vi se hur enkelt det ser ut när Yngve Malmström skjuter sin långbåge.

Vi kan notera det lösa greppet om bågen, att båg handen följer med fint i skottet men framför allt att bågarmen beskriver en rörelse åt ryggsidan. I långbågesammanhang ser man oftare en rörelse åt andra hållet. Det är lugnt, avspänt, distinkta skott och precisa reaktioner. Utöver allt annat som måste till för att ha en sådan skjutning är det en sak som sticker ut. Bågstyrkan. Yngve skjuter med 31# något som han här berättar om.

- Hela skyttet blir mycket behagligare, det finns ingen stress utan du kan skjuta i lugn och ro och du kan stå en stund innan skottet går. Vi skall ju bara skjuta pilen 18 meter inomhus och då behöver det inte gå fort. Tekniken blir mycket bättre. Men visst långbåge är lite känsligt och små misstag ger stora utslag framme vid tapeten men den bättre tekniken uppväger, tycker Yngve.



- Vad är det som är viktigt i långbågeskyttet?

- Att göra lika varje gång och att göra lika varje gång det gör man lättast med en båge som inte är så tung att dra. Med starka bågar är det lätt att med tiden sjunka ihop och då drar man plötsligt inte ut pilen lika långt och då träffar man lågt. På tävling ligger jag på mellan 26-27 poäng i snitt och jag håller ungefär samma nivå även på träning.

- Veteranträffarna tycker jag är bra. Det är kul att träffa alla gamla skyttar, här finns ju flera hundra års erfarenhet, utbyta idéer, lite god mat och så, avslutar Yngve.

Planering inför inför Rio 2016w

TEXT & BILD : GULLIMAR ÅKERLUND



PARA-laget mot Rio.

Vi har en lång väg att vandra för att nå Rio och Paralympics i september.

Vi har planerat efter följande:

Läger den 11-13 mars på Bosön. Då med hela Para-EM laget

- Para-EM, 1-11 april
- Läger, 13-15 maj med tävling i Linköping
- Tävlingar i Hallsberg, 28-29 maj
- Tävlingar i Södertälje/Stockholm, 11-12 juni
- VC-tävling i Tjeckien, 13-19 juni

Därefter så kan vi se om vi erhållit någon plats till Rio, och ny planering får då göras för tiden fram till den 1 sept.

Bäсталista 18 och 12 meter inomhus 2015 - 16

Klass	Herrar Recurve 16,21,50 60			
1 HRE/Gö	Jonas	Andersson	Trelleborgs BK	592
2 HRE/No	Andreas	Skalberg	IF Karlsvik	589
3 HRE/Gö	Dennis	Stålkranz	Huskvarna BK	581
	Herrar Recurve 13			
1 HR13/Sv	Malte	Olander Åhlund	Nykvarns BK	573
2 HR13/Sv	Samuel	Skoglund	Nora BSK	571
3 HR13/Gö	Casper	Arvidsson	BS Grästorp	569
4 HR13/Sv	Kim	Doverstål	BSK Sturarna	560
	Herrar Compound 16,21,50,60			
1 HCE/Gö	Carl Henrik	Gidensköld	Halmstads BF	596
2 HCE/Gö	Morgan	Lundin	Varbergs BK	592
3 HCE/Gö	Magnus	Carlsson	Trelleborgs BK	589
4 HCE/Gö	Mats I S	Ericsson	Lindome BK	588
	Herrar Compound 13			
1 HC13/Gö	Marcus	Arlefur Wällstedt	Helsingborgs BK	592
2 HC13/Sv	William	Verhagen Melin	Järnvägens BF	584
3 HC13/No	Albin	Hägglund	Arvidsjaur BS	580
	Herrar Barebow 16,21,50,60			
1 HBE/Gö	Martin	Ottosson	Västerviks BK	566
2 HBE/Sv	Erik	Jonsson	BSK Edsbyn	562
3 HBE/Sv	Åke	Svensson	BK Fjädern	555
	Herrar Barebow 13			
1 HB13/No	Isac	Larsson	BSK Iggesund	509
2 HB13/Sv	Ragnar	Roman	Roslagens BSK	509
3 HB13/Sv	Simon	Wachmeister	IF Ulvarna	506
4 HB13/Sv	Elias	Pers	Roslagens BSK	505
	LÅNGBÅGE, Damer			
1 DL50/No	Christa	Bäckman	IF Karlsvik	526
2 DL16/Sv	Sofia	Höölas Borén	Södertälje BF	511
3 DL50/Sv	Viola	Bäcklund	Stenbro BS	503
	LÅNGBÅGE, Herrar			
1 HLE/No	Per-Johan	Spång	BSK Iggesund	560
2 HL50/Sv	Yngve	Malmström	Södertälje BF	541
3 HLE/Sv	Åke	Svensson	BK Fjädern	539
	LB13			
1 DLB13/Sv	Sofia	Hölaas Borén	Södertälje BF	545
2 HL13/No	Simon	Grip-Hestner	Östersunds BK	526
3 DLB13/Sv	Villemo	Storsnes	BSK Enviken	519
	Damer Recurve 16,21,50.60			
1 DRE/Gö	Sandra	Nyberg	Vetlanda BSK	570
2 DRE/Gö	Christine	Bjerendal	Lindome BK	569
3 DR16/Gö	Patool	Bako	Angereds BS	562

**Damer Recurve 13**

1 DR13/Sv	Elsa	Berlin	Stockholms BK	561
2 DR13/Sv	Anna	Karlsson	BSK Sturarna	546
3 DR13/Gö	Nicole	Andersson	Helsingborgs BK	534

Damer Compound 16,21,50,60

1 DCE/Gö	Isabell	Danielsson	Lindome BK	580
2 DCE/Gö	Sofie	Ståhlkrantz	Huskvarna BK	579
3 DC16/No	Helen	Forsberg	Luleå BS	575

Damer Compound 13

1 DC13/Gö	Linn	Hedelius	Lindome BK	569
2 DC13/No	Cecilia	Åkerlind Forseth	Jämtlands BK	561
3 DC13/Gö	Emilia	Håkansson	Skogens IF	556

Damer Barebow 16,21,50,60

1 DBE/No	Lina	Björklund	BSK Edsbyn	531
2 DB16/Sv	Malin	Medbo	Stockholms BK	518
3 DBE/Sv	Stine	Åsell	Stockholms BK	511

Damer Barebow 13

1 DB13/Sv	Saga	Sundbaum	BSK Sturarna	525
2 DB13/Gö	Fanny	Wällersten	BS Gothia	512
3 DB13/Gö	Hanna	Söderlund	Nynäshamns BK	505

Inne-VM i Turkiet

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA

Inomhus VM i Ankara Turkiet genomfördes 1-6 mars. Frankrike, Ukraina, Italien och Tyskland tog hand om senior gulden.

Den tyska Världscup segraren inomhus från 2012 och tillika lagsilver medaljören från inne-VM i Turkiet 2007 Lisa Unruh (damer recurve) kunde inte ha startat detta VM bättre. I grunden klämmer hon till med hela 590. - Jag startade bra och så fortsatte det hela vägen, säger hon stolt efter finalen. Hennes motståndare



Lisa Unruh, GER

i finalen Natalia Lesniak från Polen tog sig till finalen via två särskjutningar och i finalen blev det en till. Här var Lisas 10: a bättre. På herrsidan blev det dubbelt Ukraina i topp. Heorhiy Ivanytskyy vinner guldet klart över landsmannen Sergii Makarevych med 7-3.

forts på sidan 29...



Årets ledare 2015

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Jan Olof Salminen fr v. porträtteras här. Sofie Johansson och Zandra Reppe längst till höger kommer i nummer 4.

En av de två som fick utmärkelsen Årets ledare vid inomhus SM i Falun var Jan-Olof Salminen, BSK Sturarna. Övriga som fick samma utmärkelse var Zandra Reppe, Jämtlands BK och Sofie Johansson Iggesund som också var först med att få den nyligen instiftade utmärkelsen "Årets ungdomsledare". Jan Olof här och övriga i nummer 4.

Det känns hedrande faktiskt, säger Jan-Olof och mycket överraskande jag visste inte om att jag var nominerad. Jag började skjuta båge 1979, fortsätter Jan-Olof. Sedan har jag också varit borta under 14 år men kom tillbaka till sporten 1999. Sedan började det lite smått med att jag blev ledare och tränare och på den vägen är det med ledarskapet.

- Hur ser det ut i Sturarna på barn- och ungdomssidan?

- Det ser bra ut, tycker Jan-Olof det börjar bli riktigt bra med ungdomar nu. En sommar hade vi över 100 sökande, det var efter Hunger Gamesfilmerna. Så vi gjorde om våra bågskytteklubbor till grundkurser om sju veckor för att hinna med alla. I genomsnitt har vi fått behålla ett par tre stycken från varje grundkurs som fortsätter.

- Hur skall en bra ledare vara tycker du?

- Jag tycker att man skall vara sig själv, tycker Jan. Man kan varken vara för sträng eller för släpphänt. Jag är ganska mjuk i sättet.

- Hur är det på tävlingsidan då?

- Jo det är ganska bra, vi har två tjejer här idag och dom verkar vara nöjda, avslutar Jan.

...fortsfrån sidan 27

Brady Ellison, USA som kvalade in på 595 slutade tre. Sedan inne-VM 2012 har bronsmedaljen gått till en enda man nämligen Brady. Besvikelsen var påtaglig.

- I compound herrar blev det franskt i topp genom Sebastien Peineau som i finalen besegrade "Mr perfekt" Holländaren Mike Schloesser med en bättre nia efter särskjutning 145 lika. Mike kvalade i topp på 597 tillsammans med Sergio Pagni. I damklassen vinner Italien genom Irene Franchini 141 - 138 över Albina Loginova RUS. Irene kvalar i topp på 587.

På uppdrag av
Svenska Bågskytteförbundet

inbjuder Angereds BS till
SM i Fält på Lilla Brattön
den 5 – 6 maj 2016
Samtidigt skjuts SO 5 -7 maj 2016

Ytterligare information
på Angereds hemsida

TÄVLINGS ANNONSER

**Bågskyttarna Vaggeryd
bjuder in till**

**Vaggerydsjakten
Lördagen den 14 maj**

Plats: Friluftsgården Vaggeryd.
Start kl. 10:00.

Rond: 3D 1x30 mål (ingår i 3D Touren).

Klasser: Enligt SBF bestämmelser (ej lag).

Avgift: Juniorer och motionär 150 kr och
250 kr seniorer.

PG 163887-3 eller BG 631-1393

Anm.: Senast söndagen 8 maj, helst
klubbvis. bsvaggeryd@telia.com
50% tillägg på startavgift vid sen
anmälan.

Hemsida: www2.idrottonline.se/
BSKVaggeryd-Bågskytte

Välkomna till Vaggeryd!

**Västra Svealands
Bågskytteförbund**

**KALLELSE
till**

Årsmöte med
Västra Svealands Bågskytteförbund.

Tid: Söndagen den 17 april 2016, klockan 14.00.

Plats: Stråhallens Konferensrum, Karlskoga

Vi bjuder på enklare förtäring

Anmälan: Senast den 12 april till Fredrik Rudin

via e-post: fred65@live.se

el. Tfn. 0768-017537

Motioner: Motioner till årsmötet skall, enligt stadgarna, vara
styrelsen tillhanda senast tre veckor före årsmötet.

Handlingar: Verksamhetsberättelsen kommer att finnas på VSBF:s
hemsida tre veckor före mötet.

VÄLKOMNA

OBS. Glöm ej att ta med fullmakten.



MJÖLBY BÅGSKYTTEÄLLSKAP

inbjuder till



Mjölbyduellen 2016 & DM för Östergötlands bågskytteförbund WA 70/50 72 pil och finaler 21 Maj 2016



Tävlingsplats:
MBS bana i Skogsjöområdet
Skytning enligt hemsidan

Tid:
Lördagen 21 Maj kl 10.00

Tävlingsform:
WA 70/50 (72 pil) enligt 4.5.1.7
Grundserien på 72 pil utgör DM för ÖBSF.

Finaler enligt WA stege för 16-klass och äldre
Poolsystem för 10 & 13-klass
Övrig info se klubbens hemsida.
(Alla garanterade minst 1final)

Uppvärmningsskjutning:
Kl 09.30 med 2x4min

Anmälningsavgift:
Seniorer och äldre 200kr
13 – 16 klass 150kr
10 klass 100kr

Betalning: *Sättas in på BG: 5840-8022 (uppge namn och klubb)
*Kan ske via swish : 123 271 15 05
*På plast medför avgift på 50 kr

Anmälan:
Senast lördagen den 14 Maj
till: Rikard Dylander
mbs21849@hotmail.com

Begränsat deltagarantal. Ca 100 skyttar

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

Välkomna till Mjölby

Mjölby bågskytteälskap



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



idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2016

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket. Sök bidraget på 5 900 kr via Idrottonline. Efter godkännande beställs detta via info@bagaropilar.com.

Idrottslyftspaket

5 st. Lyon/SF Axiom träbåge i svaga styrkor max 18 lbs

- Inklusive sträng, enkel pilhylla och bågrem
- 15 st. Beman Flash pil 1000 - 1400 Spine
- 5 st. Bateman underdragstab
- 5 st. K&K armskydd



Delar ej utbytbara.

Pris: 5 890 kr

Priset inkluderar mvs 25%. Eventuell frakt tillkommer

