

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

4

Årgång 69
2016

Sofia Hölaas
Borén
Månadens
Profil



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

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. Frågan 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.domino-target.com

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
	Ledaren	5.
Förbund	Årets ungdomsledare	6.
	Årets ledare	
Profilen	Sofia Hölaas Borén	8.
Historia	Udda bågskytteformer	11.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	15.
Teknik & Träning	Pilbågen, 75 år av utveckling	16.
Teknik&Träning	Hur gör Hampus Borgström	21.
Para	Spännande för Paralaget under 2016	26.
Ungdom	JSM i Timrå	28.
Tävlingsannonser		31.

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.

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
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

Annonpris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

Omslagsbild: Vegard Hölaas Borén
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
Instinctive			



Den 14 augusti 2008 hade de koreanska damerna tagit sex olympiska guld i rad över en tidsperiod av 24 år! När finalen skulle skjutas stod den koreanska stjärnan och regerande olympiska mästare Park Sung Hyun åter i final. Den här gången mot Zhang JuanJuan, Kina 27:a i kvalet. Men Zhang som var i sitt livs form bjöd hårt motstånd och med 11 pilar skjutna var ställningen 101 lika. Park skjuter förts, en låg åtta. Zhang skjuter en bra nia. Därmed hade hon lyckats med den sällsynta bedriften att ha slagit ut hela det koreanska laget, "jag visste att Park var stark men jag var helt säker på att jag var bättre", sa Zhang efteråt.

World Archery



Ledaren

Nummer fyra börjar med en ny utmärkelse nämligen ”Årets ungdomsledare”. Först ut blir Sofia Johansson, Iggesund. Därefter profileras en annan Sofia nämligen Sofia Hölaas Borén och som med sin långbåge återfinns i Södertälje. Därefter blir det udda bågskytteformer från Göran Weiland Landström på sidan 11. Yngre Junior Trofén följer på det och på sidan 16 fortsätter Leif Janson sin artikelserie kring materialets utveckling från början. Precis som Ulf och Carl Henrik Gidensköld berättade om sitt utvecklingsarbete i ett tidigare nummer skriver Hampus Borgström på sidan 21 om hur han jobbar tillsammans med sin amerikanske tränare George Ryals. 2016 blir ett spännande år för Para-laget, kval till Paralympics är vad som står på spel, sidan 26. Numret avslutas med JSM i Timrå och tävlingsannonser.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar på gång i Januari, 2016

1: a majfälten, Älgjakten, Fält-SM/SO, Rejmyre 3D, Vaggerdydsjakten, Solgläntan, Grottskottet, 3D-Uven, Danish Open 3D, Rönnåsjakten, Tjustfälten, Mjölbyduellen, Björkträffen, Vårträffen, Grimslövs-träffen, Gävlebockens 3D, RC-pilen + Elitserien 4, Viking 3D Games.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska mästerskap 2016

Mixed	10 juli	Norrköping
SM-Inne	6-7 februari	Falun
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

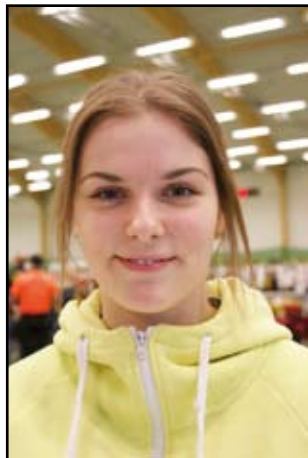
Skribenter sökes, inget bindande!

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

Årets ungdomsledare Årets kvinnliga ledare

TEXT & BILD: MIKAEL SVAHN



Sofie Johansson

Årets ungdomsledare är en snäll, glad tjej som älskar småbarn och att prata, om man får tro henne själv. Sofie Johansson från Iggesund tycker att det roliga med att vara ledare är alla glada miner.

Hon tycker att man skall vara glad och snäll som ledare. Johanna Gullroos är en bra ledarförebild. Hon berättar också att hon fått utbildning inom bågskyttet och en mer allmän idrottedarutbildning där en hel massa olika idrotter var med samt domarutbildning.

- Hur känns det att ha fått en sådan utmärkelse?

- Jättekul. Jag har jobbat väldigt mycket med barnen sedan ett par tre år så jag tycker att det passar att jag får priset, säger Sofie. Jag hjälper barnen med skjutningen, peppar dom och är med på tävling så ingen blir ledsen om man skulle bomma en pil. Här på JSM är vi hela 18 stycken, avslutar Sofie Johansson, först att få utmärkelsen "Årets ungdomsledare".

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: PETER ARLEKRANS



Zandra Reppe

Till "Årets ledare" väljs två ledare, en manlig och en kvinnlig. Den kvinnliga utmärkelsen för 2015 gick till Zandra Reppe, Jämtlands BSK.

Jättekul att få en sådan fin utmärkelse, tycker Zandra. Vi har otroligt mycket skyttar i klubben nu, såväl ungdomar som föräldrar.

- Hur jobbar du som ledare'?

- Vi försöker se och utgå ifrån den punkt där var och en befinner sig just nu, berättar Zandra. Att man kan utvecklas i sin egen takt utifrån sitt sätt att skjuta. Vi försöker variera skyttet så mycket vi kan och vi har en skogsbana som används flitigt. Nu till JSM har vi fem killar och fem tjejer anmälda. Populärast bland ungdomarna är faktiskt compound men vi ser också ett begynnande recurveintresse särskilt bland tjejerna.

- Hur har ni det med träningsmöjligheter?

- Ja där delar vi skjuthall med flera olika föreningar.

- Sedan har vi en hel massa företagsskjutningar också vilket är bra för föreningen, inte bara ekonomiskt utan även så att många kommer tillbaka med sina familjer när man fått prova på via jobbet.



TEAM-väska 50 L 390 kr
30 L 360 kr

UTOMHUSSÄSONGEN NÄRMAR SIG... är du förberedd?



SLÅT, TUNN BOMULLSMÖSSA
Håll huvudet varmt med bågskyttepräglad bomullsmössa.
Finns i blandade färger och med SBF-loggo, World Archery Sweden eller 3-kronor i franten.
One-size. Material: Bomull/spandax

Pris: 150 kr/kst



SPORTIG MIDJEVÄSKA
Material: Polyester 600d och honeycomb
Mått: 827cm, H19 cm, D10 cm



Sportig midje- och axelremväska med innovativt remsystem, huvudfack med platt ficka, frontficka med blixträs, flaskhållare och handlag.

Pris: 390 kr/kst



COOL TUPPKAMSMÖSSA
Finns med WA-Sweden, SBF-loggo eller 3-kronor i franten.
One-size.
Material: Bomull

Pris: 140 kr/kst

Nya TeamProdukter 2016



FUNKTIONSMÖSSA
Perfekt träningsmössa, i och på bågskyttebanan med bågskytteprägel.
Tunt mössa i funktionsmaterial.
One-size. Material: Polyester

Pris: 190 kr/kst



THINSULATE PANNBAND
Värmande microfleecepannbånd med brett dröparti och ett mellanlager i Thinsulate

Pris: 130 kr/kst



TUFF TEAM RYGGSÄCK 25 LITER
med 3 fickor och fickor för flaska på båda sidorna. Kraftfull stoppning med god ventilation i ryggen och justerbar bröstband och kompressionsremmar på varje sida. Elastisk rem för fästfästning.
MATERIAL: 1600D / PU + ripstop
Mått: H42 cm, B26 cm, D18 cm
VIKT: 500 g

Pris: 490 kr/kst



TUFF TEAM MIDJEVÄSKA
Material: RipstopPolyester 600D
Mått: B20cm, H21 cm, D15 cm

Sportig midjeväska med flaskhållare på båda sidorna. Bra justeringsmöjligheter. Elastiska band

Pris: 390 kr/kst





Profilen Sofia Hölaas Borén

TEXT & BILD: VEGARD HÖLAAS BORÉN

I Södertälje återfinner vi denna månads profil, Sofia Hölaas Borén. Sofia är i bästalistan för närvarande på en andra plats med sina 511 poäng och då är hon bara 15 år. Hon har också just vunnit JSM i Timrå. - Jag tror att Sofia skulle kunna skjuta riktigt bra med vilken båge som helst, hon är otroligt talangfull, berömmar förbundstränare Gullimar Åkerlund.

Jag är en glad och sprallig tjej på 15 år som försöker vara snäll, börjar Sofia. Jag är jätteoptimist, jag försöker alltid vara positiv, och därmed tro på mig själv och på andra.

- Jag är också målmedveten. Jag bestämmer mig för att jag ska göra något och så jobbar jag varje dag med det tills jag har klarat det. Jag läser på, gör listor över vad jag måste göra, försöker lära av hur andra gör och letar efter det som fungerar för mig. Och så är jag ganska så uthållig, jag ger inte upp så lätt och jag slutför det jag har påbörjat. Som en av mina favoritfilosofer sa (Yoda från Star Wars): "Don't try. Do or do not. There is no try."

- Varför började du med bågskytte? Blev det långbåge direkt?

- Jag tror att det finns tre olika anledningar till att en börjar med bågskytte. En del är intresserade av det historiska eller unika med bågskyttet. Andra är inspirerade av Katniss, Merida, Legolas och Robin Hood. Och så har du de som vill överleva zombieapokalypsen. Jag hör till den sista kategorin.

- Jag började med långbåge när jag var på prova-på-skytte i min klubb. Jag testade barebow som man ofta får göra. Men efteråt så fick jag en långbåge i mina händer och då klickade det! Det kändes mer äkta och okomplicerat. Det var bara bågskytte och inte prylar det handlade om.

- Har du någon "bågskytteidol" eller förebild?

- Ingen direkt bågskytteidol. Men Dalai Lama är en förebild för mig. Han är snäll mot alla och han arbetar för världsfred. Jag är så glad över alla som försöker göra världen till en bättre plats.

- Vem hjälper dig med skjutningen?

- Jag får hjälp av min träningsdagbok, internet och min pappa. Och så får jag hjälp av alla som finns i min klubb, alla är snälla och svarar på frågor och visar hur jag kan göra. Jag tror att man kan lära sig något av alla.

- Hur ser träningen ut?

- Jag tränar på klubben två gånger i veckan. Då tränar jag mycket teknik. Jag försöker känna efter om det är något som krånglar och så jobbar jag med det. Jag har tagit steg 1-utbildningen men vill lära mig mer om träningsplanering. Då vet jag mer om hur jag ska träna mer systematiskt och utvecklas som jag vill.

- Även om jag inte är i klubblokalen varje dag så gör jag något som handlar om bågskytte varje dag. Det kan vara mental träning att till exempel stå med gummiband och visualisera, meditation, styrketräning med gummiband och liknande.



- **En del tränar fler saker än bara skjutning. Det kan vara andra idrotter, löpning, gym och så vidare.**

- Bågskytte är det enda jag tränar nu. Jag har tränat andra saker tidigare, men det är något med bågskytte som gör att man blir beroende

- **Varför är det kul med långbåge?**

- Man behöver inte hindras av plungrar, klickers, skruvar och andra saker, man behöver bara skjuta. Det är mer teknik och känsla. Det känns mycket friare. När jag håller Harriet (min båge) i handen så är det bara oss två och måltavlan, inget annat som stör.

- **Du har nästan inga medtävlare i din åldersgrupp som är tjejer. Hur motiverar du dig till att fortsätta?**

- Jag har aldrig funderat på att det skulle vara ett problem. Jag skjuter ju långbåge för att jag tycker det är roligast. Och när jag inte står på skjutlinjen så är jag ju tillsammans med de andra, då spelar det ingen roll vilken bågtyp vi skjuter. Men det är klart att det är roligare ju fler som skjuter långbåge!

- **I bästalistan har du skjutit det näst högsta resultatet bland seniorerna den här inomhussäsongen (511p).**

Hur känns det?

- Det känns roligt men även lite konstigt. Det är ju kul att vinna och att slå rekord och att veta att jag har skjutit jättebra. Men samtidigt så tänker jag lite så här - vad ska jag göra sen? Jag tycker ju om att skjuta tavla, men om jag fortsätter med det så finns det inte så många möjligheter i långbåge känns det som. De som skjuter andra bågtyper har någonstans att sikta mot. Som långbågeskytt så tar tavelskytten liksom slut med SM. Och det tycker jag är synd. Även om vi lång-

bågeskyttar är en minoritet så har vi samma behov av att utvecklas som andra skyttar.

- **Säg en bra sida hos dig?**

- Jag är bra på att fokusera under tävlingar, jag stänger ute det som är runt mig och tänker på att göra mitt bästa. Jag är också bra på att vara peppande åt mig själv. (Fast det blev två saker)

- **Vad gillar du att göra när du inte skjuter båge?**

- Jag älskar att skriva och jag sjunger. Jag tycker också om att läsa, att resa och att vara utomhus.

- **Vad vill du bli "när du blir stor"?**

- Jag vill bli lycklig! Jag vill sjunga, skriva och hålla på med bågskytte.

Fakta

Familj: Mamma, pappa och två systrar.

Bästa musiken, maten: Musik från Disneyfilmer. Choklad.

Senast sedda film: Zootopia.

Utrustning: Harriet! (Min långbåge)

Båge, tillverkare, styrka: Jag är typ den femte ägaren av min båge. Det är en Rexbow på 23 pund.

Pilar, dimension, draglängd

Pilar: Easton XX75, 2013.

Draglängd: 26 tum.

Fenor: Kalkon. 5"

Om du fick bestämma allt i bågskyttevärlden vad skulle du göra då?

Jag skulle se till att alla fick samma chans att utvecklas i sitt skytte, oavsett vilken bågtyp de skjuter. Och att det skulle finnas långbågeklass på JVM och VM i tavla.



Udda bågskytte- former

TEXT & BILD: GÖRAN
WEILAND LANDSTRÖM, MÅL
AV FOREST ARCHERY CAMP
SWEDEN.

Ett disciplinerat skytte under koncentration mot standardiserade tavlor. Att nöta in teknik och jämnhet i sitt skytte, det kan väl ingen tvivla på är en god väg för att uppnå de mål man så gärna vill nå. Men att också använda sina framgångar i ökad träffsäkerhet till rent nöjesskytte, det är också något som tillför mycket till det vi gör. Att kunna skjuta med ett leende på läpparna utan att känna den egna pressen att prestera mesta möjliga poäng. Det kan bli en ventil där anspänningen får ge vika för den rena skjutglädjen. Ett sätt att kunna göra detta är att alternera sina mål. I tidigare artiklar har nämnts om olika skytteformer. Variationen i utövande och olika mål för skyttet är stort. Här skall några fler av dessa presenteras.

Flightskytte. Att skjuta så långt som det bara går. Hur befriande är inte detta att se pilens fria flykt över långa distanser. Förmodligen en avkopplande skytteform som är lika gammal som bågen själv. Det kan ju låta lätt detta med att bara

skjuta långt. Och det kan det vara. Men vill utövaren nå maximala distanser krävs mycket både av både skytt och utrustning. En perfekt avvägning av utrustningen och det yppersta av skjutteknik. Minsta felsläpp resulterar genast i förlorade metrar. I dag sker den mest avancerade flightshootingen i USA, Bonneville Salt Flats, Smith Creec Nevada och Ivanpa Califonien. Olika klasser försöker här nå några meter längre. Från träbågar till hitec-compoundbågar. Utövandet av sporten har en lång historia som tidigare sagts. Men också en stor spridning geografiskt. Från den Engelska "Fraternity of St George" till Turkiets ceremoniella skjutningar. Den sistnämnda har historiskt presterat enastående, väl dokumenterade, resultat. I utkanten av Istanbul finns en plats som kallas Ok-Meydan, "Pilens plats". Med en utsikt från sitt höga läge över staden och Marmarasjön inbjuder den till avkoppling och lugn. Här har sedan mycket lång tid tillbaka utövats flightsskytte i den högre





skolan. Ett synbart resultat av detta är de resta marmorpelare man kan se där idag. Dom är resta som hågkomster av de rekord som gjordes i gången tid. Med skyttens namn, och ingraverade verser ur koranen. Ett Turkiskt flightrekord att lägga på minnet: Selim III ca. 1800. Skjuter 880 meter! Ingen compoundbåge. I Turkiet har bågen haft en högt ansedd position och har så än dag. 28 mars 2014 kunde man i pressen läsa hur Turkiets premiärministers son Bilal Erdogan öppnar en tävling genom att skjuta två pilar med traditionell utrustning. 28-29 maj, 2013 går en stor bågskyttetävling, i Ottomansk tradition, av stapeln i Istanbul. Skyttar från en lång rad olika länder deltar. Även från länder i det västra Europa som Tyskland och England. Om vi nu återvänder just till det västra Europa och flightshooting så är Fraternity of St George värd att uppmärksammas. Sällskapet har flightshooting som fast återkommande aktivitet på schemat. Sällskapet anordnade det första British Longbow Society's Flight Championship in 2007. Liksom utvecklades av the Universal Longbow Flight Scale (ULFS) som är till god hjälp för mätning och utvärdering av skjutresultaten inom flightshoot. Skytteformen är underhållande och "befriande" och utövas på många ställen. Undertecknad har vid ett stort antal tillfällen deltagit i skjutningar inom Sveriges gränser. Bland annat på Gotland.

- **Cloutshooting.** Är en närliggande skytteform. Regelverket varierar ordentligt. Avstånd, tavlor, antal pilar. Arrangören avgör oftast vad som gäller. Det kan vara 120 cm tavla och 90 meter lika väl som ett tygstycke på 1x1 yard på 220 meter. En variant på just 90 meter jag har provat några gånger med en stolpmärkning och en 5 meterscirkel runt om. Bara pilar innanför

cirkeln räknades. Närmast stolpen vann. Avstånd som sträcker sig över 90 meter är vanliga.



Fredrik Egemalm skjuter flight.

Foto av författaren

- 2015 ägde en tävling rum för speciellt inbjudna skyttar rum utanför Tibro i Västergötland. Bågskyttegolf. Här förenas clout och flight. Och en del golftänk. Idekläckare och arrangör var Robin Eriksson. En tävling som kräver erfarenhet av att skjuta på långa avstånd. En del så långa att det tog både 2 och 3 skott för att nå fram till tavlan. Resultatet av så långa avstånd och att skjuta i flera steg är att utslaget mellan olika skyttars teknik tydliggörs i större utsträckning. En ytterst angenäm umgängesform med bågen i hand. Och så som i golf rör man sig över stora arealer. Välvilligt inställda markägare är förstas en förutsättning.... Tavlorna varierade från små kuber på ca. 25x25 cm till stolpe med vimpel, där avstånd till stolpen fällde avgörandet.

- Skjutglädje och variation av mål sammanfaller. Mål kan ju vara allt från en 3D-hjort till eget tillverkat. Statiska mål eller rörliga. I Nepal skjuts det bland annat på en trekantig tavla. Där spetsen är vänd uppåt. Ca 90 cm hög. 5 färgfält av samma bredd, horisontellt lagda. Nerifrån, grönt, svart, blått, gult och sist, rött. Som ni förstår är det



röda fältet inte stort. Skjutavstånd 60 meter. Inga fångstnät. Bara den steniga marken. Tuffa vilkor. En rund tavla erbjuder ju "pil-fång" utanför vår gula högsta poängpunkt. Det tänket finns inte med här. Här är det istället så att ett visst strategiskt tänkande går in i skjutvilkoren. 1. Hålla mer i mitten och minska risken att få nollpoängpilar. 2. is i magen och hålla på rött Med högre poäng vid träff. Här gäller det att vara objektiv i sin bedömning av skjutförmågan. Roligt. I Colchester går en bågskyttetävling varje år med inovativa målbyggare. Bland annat skall skytten för att nå ett av målen passera en smal öppning på ca 12 cm bredd. I Tyskland finns en variant med 3 sådana öppningar i rad. Skärmarna med öppningar står ca 3 meter ifrån varandra.



"Fönster". Storlek efter ett i Kungslena kyrka, Västergötland. Foto och tavla av författaren.



Mål och foto av författaren.

- **Balansmål.** För grupper, för 2 skyttar eller bara du själv. Har gjort sådana mål över 20 år och spridit dem över Sverige och Norge. Uppskattade. Funktionen ger sig själv. 1 pil i en av tavlorna, sänker denna. 1 i var tavla ger balans igen. Oftast utgörs tävlingsmomentet av att ett i förväg bestämt antal pilar får skjutas. Här finns också utrymme för ett strategiskt tänkande tillsammans med nervkontroll och träffsäkerhet. Tavlorna höjs och sänks hela tiden under skjutningen.



Mål och foto av författaren.

- **Storlekar.** Ett känt faktum är att storleken ibland har betydelse. För den hårt disciplinerade och tränade skytten saknar oftast detta någon betydelse. Här refereras då till tavlorna. Under antal år tog jag emot skyttar i mitt hem för att hjälpa till på vägen mot ett tillförlitligare skytte. Efter det grundläggande var avklarat i skjuttekniken gick vi över till små tavlorna. Ca 30 cm. skjutavstånd 15-20 meter. Spridningen krymte betydligt. Små tavlorna ger automatiskt mindre spridning när man är relativt ny i skyttet. Psykologi? Inte en aning, vet bara att det fungerar. Och att det är roligt. I synnerhet utan fångstnät.



Mål och foto av författaren.

- **Glidmål.** Ytterligare ett rörligt mål. Den här gången på vajerbana. Här får det som nämns ibland som det intuitiva skyttet något att bita i. Den som har erfarenheter från lerduveskytte känner nog igen sig här. Att kunna beräkna pilbana och hastighet i förhållande till tavlans rörelse.

- **Ultimat utmaning.** Det är få som kan motstå detta mål på bergväggen, uppskattningsvis 80-100 meter bort. Det ger ingen poäng i själva tävlingen. Målet utgör en egen tävling i sig. Det som kittlar lusten att skjuta är väl just att det är svårt och priset är högt. En miss betyder att pilen splittras mot bergväggen. Det är en del av begivenheterna på Söderköpings Gästabud. En bågskyttehelg av en art som lockar folk från både vårt eget land som utomlands. Rekommenderas, antingen som deltagare eller åskådare. Underhållande. Här ställs krav på både tanke och skicklighet.



Det obarmhjärtiga målet, av "Yngve Trött".

Foto av författaren.



Mål av Forest Archery Camp Sweden. Foto av författaren.

- **3D-skytte.** En av alla kända skytteformer. Men den innehåller så mycket förutom skjutögonblicket. Den sociala samvaron, att få röra på sig mellan målen, naturen. Man får mycket på köpet.

Det finns så mycket variation att få i sitt skytte att göra en fullständig lista här är omöjligt. Inte minst för att det hela tiden utvecklats nya. Både inom och utanför landets gränser. Gamla som nya ideer. Från Indianernas urgamla corstalksshooting till skivskytte med hjälp av motordrivna skivkastare.

Jag avslutar den här serien med udda skytte här. Men i nästa, eller nästa där på, nummer av denna eminenta tidning kommer en adress till en bildsida på nätet med rikligare bildmaterial, relaterade till vad som tidigare skrivits. Jag hoppas det har varit underhållande. Det skulle vara för oss alla en trevlig sak om fler fattar pennan och skriver om något. En skyttehelg, den nya bågen, att skjuta utomlands. Det finns mycket att dela med sig av. Och vi är många som vill ta del av det.

Finns det frågor om tavlor eller skytteformer som kräver svar får gärna läsare höra av sig. Likaså om tips. Jag lever för att lära mig.

Yngre Junior Trofén

Av: CENNETH ÅHLUND, SBF

Alla tävlingar t o m 2016-04-01

Pl	Klubb	Skytt	Start	Poäng					
1	Sundsv/Ortv BK	8	47	133	35	Skellefteå BK	7	8	14
2	Timrå AIF	11	39	120	35	Arvidjaurs BS	1	4	14
3	BSK Sturarna	14	37	112	35	Stockamöllans IF	3	6	14
4	Nykvarns BK	10	33	94	38	BSK Hudik	1	6	13
5	Järnvägens BF	11	38	93	39	Wij BS	3	8	12
6	BSK Iggesund	9	36	82	39	Uppl/Väsby BF	2	5	12
7	IF Karlsvik	12	38	81	41	Katrineholms BK	6	8	10
8	Jämtlands BK	7	28	79	41	Västerås BK	10	10	10
9	Karlstads BK	7	26	75	41	Stallarholmens BK	3	5	10
10	Stockholms BK	5	17	63	44	Hässleholms BK	4	4	9
11	Lindome BK	11	21	50	44	Karlskrona BK	2	4	9
12	Helsingborgs BK	3	10	46	46	Finspångs BSK	2	3	8
13	BSK Edsbyn	3	14	36	46	Ljungby BSK	5	6	8
14	Gävle BK	10	19	35	46	Kungsängens BK	3	5	8
14	BS Gothia	6	15	35	46	Trelleborgs BK	1	4	8
16	Roslagens BSK	3	7	31	50	Sandvikens BK	1	3	7
16	Bodens BKP	6	16	31	50	Rekmyre BSK	1	2	7
16	Tyresö BS	3	11	31	50	Älvenäs BK	2	4	7
16	Skogens IF	9	15	31	50	BK Friskyttarna	1	4	7
16	BS Grästorp	5	10	31	54	Växjö AIS	6	6	6
21	Angereds BS	4	12	30	54	Mjölby BS	1	2	6
22	Luleå BS	9	17	28	54	IF Ulvarna	1	3	6
23	Tranås BSK	7	15	27	54	Halmstads BF	6	6	6
24	BS Kungsbacka	5	13	23	54	BSK Enviken	1	1	6
25	BK Dalpilen	3	4	21	59	Vetlanda BSK	2	2	5
26	Grimslövs AIF	10	13	19	60	Åtvidabergs BSK	2	3	4
27	Huddinge BSK	4	9	18	60	Varbergs BK	1	2	4
27	Östersunds BK	4	8	18	60	Skövde BK	2	2	4
27	Nora BSK	2	6	18	60	Uddevalla BK	4	4	4
30	Nynäshamns BK	4	7	17	60	Rumskulla GOIF	2	2	4
30	BK Fiskgjusen	4	6	17	65	Nyköpings BK	3	3	3
32	Bollnäs BK	3	6	16	65	Mälareöarnas BSK	1	1	3
33	Strängnäs BK	6	9	15	65	Djurö Ssf	1	1	3
33	Södertälje BF	6	7	15					

forts på sid 25...



Pilbågen, 75 år av utveckling

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN



Det är svårt att få med allt som hände med vår materiel från mitten av förra seklet. Det hände ju så mycket under den tiden. Bågskyttet utvecklades från att vara en medeltida sport till en modern tävlingsidrott. Jag vet att en hel del intressant finns att skriva om. Studerar man historien kan man få impulser till ett nytänkande, vilket kan leda utvecklingen framåt. Vill du framåt kan det därför vara bra att läsa om det som hänt tidigare. Det att öva upp sin kunskap för att kunna värdera det som säljs och sägs, är också bra. Många företag vill sälja sina tillbehör, tjäna pengar, utan att det finns någon empirisk eller vetenskaplig grund för sina påståenden om sin materiels förträfflighet. Jag skall försöka att ta det hela från början.

När Svenska bågskytteförbundet bildades 1940 gällde det för skytten att skaffa sig en bra träbåge, en rakt centrerad sådan, som kan jämföras med dagens långbågar. Bågarna hade på den tiden ett i stort sett runt eller ovalt tvärsnitt. Problemet med dessa var, att de sämre tillverkade bågarna lätt gick av och var dessutom väderkänsliga.

Man behövde ha en reservbåge med till tävlingarna för att känna sig trygg. Pilarna var också de av trä och svåra att matcha till bågarna samt att hålla dem någorlunda raka. I regn var det omöjligt att få hjälp av naturfjädrarna att hålla sin form, de låg efter en stund i stort sett platt efter skaftet.

Från trä till stål i bågar och pilar

Sådana problem störde flygingenjören Henry Kjellson (1891 – 1962), världsmästare 1934. Han hade kontakter med Sandvikens Järnverk AktieBolag, SEEFAB, där man började prova möjligheterna att tillverka bågar och pilar av stål. Stålet som är tungt och relativt oelastiskt och måste därmed förändras på något vis. Kan det finnas någon form av legering, blandningar av metaller, för att framställningen av ett mer elastiskt material skulle bli möjlig att genomföra? Det fanns också olika s. k dragningstekniker av stålet när det var kallt, en metod som måste provas.

- Kjellson var också flygingenjör och bland andra en av konstruktörerna till det i Sverige berömda jaktplanet Flygande Tunnan, J29. Han var också far till vår folkära skådespelare, Ingvar Kjellson, död 2014 i en ålder av 91 år, i sin ungdom var Ingvar bågskyttejunior. Henry Kjellson var också



Svenska Bågskytteförbundets ordförande under många år och valdes dessutom till president, ordförande, i Federation Internationale de Tir a l'arc, FITA, nu World Archery Association, WA. Min bedömning är, att Henry Kjellsons CV inom bågskyttesporten är svårt att slå, antagligen omöjligt. Han var och förblir antagligen vår sports största profil.

En svensk sensation

Efter många test och diskussioner med bland andra Henry Kjellson började SEEFAB att framställa såväl bågar som pilar av stålrör i olika dimensioner och godstjocklekar. Så småningom kunde man alltså lösa problem med vikten genom att använda tunna special-stålrör i bågskytteprodukter. Men också andra idrottsredskap fick nu ett lyft, det var band annat skidstavar och stavar för stavhopp som tillverkades med stor framgång. Mycket genom att duktiga ingenjörer kom på bra legeringar och om man upprepade gånger ”drar” stålet i en maskin, som kan jämföras med en mangel, förändras stålets elasticitet. Den processen ger därmed en önskad återfjädring om röret böjs och släpps. Dragprocessen ger en molekylförändring i materialet. Alla produkter tillverkades av stålrör, i flera fall koniska sådana, rören var avsmalnande mot topparna, alla dessa drogs om och om igen. Rören plattades sedan till i olika grad beroende av den styrka man önskade. De första bågarna kallades SEEFAB *G-bågen* en i stort sett rak modell, utan så mycket rekurv. Senare kom en serie om tre bågar, alla med rekurv. Dessa bågar var dessutom delbara vid handtaget, det blev en tvådelad båge, lätt att förvara, lätt att ta med. Bågarna hette *Diana*, dambågen, *Centaur*, medelstarka herrbågar och *Tiger*, en starkare variant för starka skyttar

som sköt 90 meter, den användes även för bågjakt i USA.

- I och med att stålbågen kom fram som ett oömt redskap, billigt och vädertåligt, började många skjuta båge. Detta blev vårt första rejäla uppsving för svenskt bågskytte. Många nya medlemmar kom till sporten och nya föreningar startades. Förbundet arrangerade uppvisningsskjutningar på många ställen i landet. Tävlingsresultaten lät knappast vänta på sig. Sverige dominerade under mer än ett decennium världsmästerskapen mycket tack vare stålbågen. Antalet svenska världsmästare ökade ordentligt. Hans Deutgen vann själv 4 VM i tavla, som var vår enda gren i VM. Han blev ett verkligt affischnamn för SEEFAB också vid uppvisningar nämnda ovan. Stålbågen, ett redskap som engelsmännen försökte kopiera med sin *Apollo*båge, också den av metall, men hållfastheten vad mindre bra, bågarna gick sönder en efter en. De svenska ingenjörerna gjorde ett bättre jobb. Det blev också under den tiden, 50-talet, fint att skjuta båge. Man kunde anskaffa sin materiel i det fina varuhuset NK i Stockholm.

Lättmetallpilar kommer

Den metod SEEFAB använde för att få stålet mer flexibelt, legeringar och dragningar, hade James Easton börjat med under mitten av 40-talet. Det var när han började tillverka sina *lättmetallpilar*. Dels att han provade ut en bra legering, blandning av aluminium med i första hand koppar och magnesium, en hemlig blandning kallad 24 SRT-X, blev de första lättmetallpilarna. Amerikanske mästaren Larry Hughes sköt 1946 med Eastons nya lättmetallpilar i dimensionen 1820, en pil med 7,14 mm ytterdiameter och ett tjockt gods om drygt 0,5 mm. Det var en tung och stadig pil, som höll sig rak trots

forts på sid 20...

BÅGAR&PILAR

- AV BÅGSKYTTAR, FÖR BÅGSKYTTAR SEDAN 1975

I år är det exakt 40 år sedan Björn Bengtson grundade Bågar&Pilar i Stockholm. Mycket har självklart hänt sedan dess men företaget drivs fortfarande av familjen Bengtson, numera genom Ulrika och Christian.

Ni finner oss fortfarande i samma lokaler i Gamla Stan i Stockholm. Där finner du våran klippa Jari Hjerpe som bland annat hjälper till med rådgivning kring materialköp och service av ditt material till riktigt bra priser.

Jari hjälper dig även med en grundinställning samt montering av tillbehören på din nyinköpta pilbåge om så önskas.

Skulle det vara något annat du undrar över har vi dessutom massor av kunskap via vårt Team Bågar&Pilar som gärna står till förfogande kring allt som hör bågskyttet till. Deras kontaktuppgifter finner du på vår hemsida.

Tack för dom senaste 40 åren, vi ser fram emot dom kommande 40 åren!

WWW.BAGAROPILAR.COM

INFO@BAGAROPILAR.COM

BUTIKEN: 08-20 46 20

POSTORDER: 08-21 91 68



THE REAL #1

AVAILABLE AT:

WWW.BAGAROPILAR.COM

TEL: 08-219168



SIGHT
SUPERIORITY

ACHIEVE
CARBON
EXC. RECURRE DASH



ACHIEVE
CARBON
EXC. RECURRING BOW

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, RX, AND RXL

available in 11 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

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



VTS^{LC}

ADJUSTABLE TENSION SYSTEM WITH LOCK

THE "VTS" (ADJUSTABLE 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

ADJUSTABLE TENSION SYSTEM

THE "VTS" (ADJUSTABLE 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



...forts från sid 17

att materialet var relativt mjukt. På så vis startade utvecklingen av lättmetallpilen för 70 år sedan, då som en användbar ersättning för träpilar. Två problem vi upplevde från början var, att man blev svart om händerna när man drog pilarna, som också lätt blev krokiga. Det avhjälpes så småningom genom att pilarna eloxerades, en elektronisk ytbehandling i olika färger. Dessutom fortsatte Easton med försöken att ta fram nya och bättre legeringar med ytterligare små tillsatser som krom och zink. I dag är aluminium fortfarande den dominerande komponenten i lättmetallpilarna ca 88 %.

- De svenska stål-pilarna tillverkades av såväl cylindriska rör som koniska. Det senare en intelligent tanke, det att få bättre frigång och flykt. Koppla gärna till Easton, som numera tillverkar sina *barrelled*, tunnformade eller spolformade pilskافت. Avsikten är densamma, att få bättre pilgång. De spolformiga pilarna är andra innovatörer än Easton som kommit på. Bland andra har indianstammar provat sig fram till den lösningen. Jag sköt själv med träpilar som var spolformade. Du läser rätt, man kunde tänka bra förr i tiden. Jag återkommer till ämnet i senare artikel.

Glasfibern gör sin entré

Under 50-talet kom de första bågarna tillverkade av trä och *glasfiber*, först med s. k fast rekurv. En rekurv som fungerade så, att när skytten var nära fullt drag fällde rekurven över som en hävarm och gav en lättnad i draget och gav dessutom ökad lagrad energi i bågen. En klok gammal lösning, som för oss varade under en ganska kort period vid tillverkning av moderna bågare. Fred Bear, USA, var under mitten av 1900-talet en mycket duktig tillverkare av bl. a bågare med

fast rekurv och många andra tillbehör. Ryds industrier i Småland, tillverkare av glasfiberbåtar, började tillverka en båge som kallades *Panter* med fast rekurv. Den fungerade bra, men när de började tillverka modernare rekurvbågar kom problemen. *Falkenbågen*, en konstruktion av Gert Spicker, Stockholm, gick av den ena efter den andra. Bågen var bra att skjuta med, man slog flera svenska rekord och vann tävlingar med den, men tyvärr var den inget att lita på. Såväl glasfiber som limmet att sammanfoga laminaten var för dåliga.

- Tyvärr var glasfiber materialet i början ganska ojämnt fördelat i de laminat man limmade utanpå trälaminaten. Mycket av orsakerna var också den *emulgering*, lim att hålla samman fibrerna. Då var det färre *glasfibertrådar* i laminaten jämfört med idag. Frågan är hur mycket bättre nästa material, *kolfiber* är, jämfört med modernt glasfiber? Man kan säga att glasfiber materialet var det första kompositmaterialet. Man ersatte i bågbygget gamla tiders vattenbuffelhorn som klädde gamla bågars insida (*belly* eller mage) och/eller utsida (*back* eller rygg). Som gammal bågmakare har undertecknad varit med från start i just den utvecklingen, glasfiberprocessen alltså.

- Man tillverkade också *pilar av glasfiber* i rörform på samma vis som stål- och lättmetallpilarna. Dessa glasfiberpilar höll sig raka även om man missade butten, det var ju bra. Om pilarna man köpte var krokiga från början var det i stort sett omöjligt att rikta dem. De var också alltför tunga för tävlingsskytten och historien avslutades därför. Numera kan man köpa billiga hållbara klubbpilar med samma tanke som säljarna hade med glasfiberpilen, är det kanske glasfiber i dessa billiga pilar, kolfiber är ju ett så känsligt material?



Hur gör Hampus Borgström

TEXT & BILD: HAMPUS BORGSTRÖM

Hampus Borgström

Jag heter Hampus Borgström. Jag är medlem i Svenska juniorlandslaget. Jag har fått frågan om jag ville skriva en artikel angående min personliga utveckling, framgång och hur jag går till väga för att fortsätta utvecklas framåt.

Till att börja vill jag presentera mig för er som inte vet vem jag är. Jag är född i Helsingborg och bor numera strax utanför. Jag är ”upp vuxen” och skjuter fortfarande för Helsingborgs Bågskytteklubb. Det var här allt började.

- När jag började skjuta (och under mina första 5-6 år i sporten) fick jag stor hjälp av den tidigare landslagsskytten Christoffer Rönnow. Han var den som lade grunderna

för mig och är en stor anledning till att jag har kommit dit jag kommit.

- De senaste åren har jag tränat mer och mer med den Amerikanska tränaren George Ryals. Jag träffade honom året 2010 (tror jag) när han var här i Sverige och höll i ett seminarie. Efter det behöll vi kontakten och den växte mer och mer tills idag då jag jobbar med honom regelbundet.

- Eftersom han bor i USA och jag inte hinner träffa honom så många gånger per år håller vi kontakten via mail, sms, face-time samtal, sociala medier etc. Jag ser till att skicka en hel del bilder och videor av hur jag skjuter och han återkopplar med input och vägledning. Men det är på det mentala området han har hjälpt mig mest av allt. Vi hörs av innan och efter men ibland till och



”Bra grunder är allt”

med under en tävling. Detta för att reda ut scenarion och bestämma var det gick snett eller vad som var bra samt såklart återkoppla och utvärdera. I nio fall av 10 är det ett förtroende i skottet eller självsäkerhet som går snett men många gånger pga olika anledningar.

- Just till varför jag vill se George som min tränare är för att jag har hundratio procent tillit och förtroende för honom samt att han inte är den där ”coachen” som tvingar på mig förändringar eller precis vad han vill utan snarare den som väntar tills jag uppsöker honom angående problem eller förändringar i teknik eller material. Det är väldigt viktigt som tränare att man aldrig tvingar på skyttar förändring, för då kommer de aldrig att lyssna på dig, utan snarare så att när de kommer till dig och ber om råd, då kan du hjälpa för då vet du att du har hundra procent tillit och förtroende ifrån din atlet.

- Det senaste året har kommit med stora framgångar både nationellt och internationellt och jag är otroligt nöjd med vad jag har åstadkommit men jag har nya mål i sikte.

- Hur jag har gått tillväga för att ”nå” mina mål eller iallafall kommit nära till att nå dem är en lång historia som jag ska försöka berätta så tydligt som jag kan! Jag kommer inte kunna förklara allt men jag ska lägga grunderna.

Självförtroende och självsäkerhet

Min skjutning är väldigt uppbyggd på självförtroende och självsäkerhet. Jag tror detta är något som alla borde kunna känna igen sig i då detta gäller det mesta i livet. Om du till exempel ska presentera eller hålla föredrag, har du tränat och framfört den givna uppgiften hundra gånger och alla varit perfekta så kommer du även klara av den 101:a gången alldeles galant.

Träna hårt och tävla lätt

Här kommer min träning in. ”Perfect practise makes perfect”. Jag tror på att om man lägger mycket fokus och energi i träningen kommer tävlingen att kännas lättare. ”Train hard, compete easy”.

- Om jag ska förklara mitt skytte för någon annan så handlar det om att hålla tempo och rytm genom skottet. Det jag menar med detta är att jag vill hålla mig till samma konsekventa, avslappnade och ”snabba” skott, eller rättare sagt precis som på träning.

- Det som oftast hindrar mig ifrån att skjuta mina ideala skott är när jag blir spänd vilket påverkar min siktbild negativt vilket sedan påverkar min timing och tempo av skotten.

- För mig handlar det inte om att medvetet lägga prickerna i mitten och hålla den stilla utan det händer av sig själv genom bra form



(skjutstil), frisk, hälsosam kropp och sinne samt massor av styrka/konditionsträning och fokus.

- Min plan under tävling och träning är att hela tiden fokusera på det skott jag ska skjuta. Jag ska göra det enligt den plan jag och min tränare, George Ryals, har kommit fram till. Det har präglats in i min skjutcykel genom tusentals timmar av träning. Det jag tror och tycker är absolut viktigast i min skjutcykel och det som kommer bestämma om jag kommer skjuta ett bra, dåligt eller perfekt skott är vad jag gör innan jag ens har dragit upp bågen.

Bra gunder är allt

Detta är inte något som många tänker på men hur du sätter handen i bågen och releasen och hur du andas innan du ska dra upp kommer att vara grunden i hur du presterar, sätter du upp allting korrekt har ditt skott en stabil grund till att kunna bli perfekt. Detta är någonting många missar.

En mental checklista

Det som verkligen **skiljer pojkarna från männen** är någonting George och jag jobbat mycket med på senare tid och det är något vi kallar för "Mental scorecard". Ni vet de där skotten där pricken bara står klockrent i mitten? Ingenting rör sig, skottet går och man ser pilen träffa inside-out. Eller det där skottet som kändes sådär otroligt mjukt och alldeles perfekt att det känns som att bågen skjuter av sig själv. Det är ingen tillfällighet att det var så bra skott och det var inga misstag. Det som hände innan du sköt var att du undermedvetet gick igenom en mental checklista.

- Så, vad är denna magiska mentala checklista jag pratar om? Jo det är som sagt inte tanken utav de fysiska uppgifterna utan sna-

rare att man går igenom mentala bilder eller känslor av de perfekta skotten som du kan relatera till innan du faktiskt ska skjuta. Att skapa en bild eller visualisering av ditt perfekta skott ger dig bevisade resultat inom neurologiska termer.

- Du visar den exakta vägen som din hjärna ska ta för att starta exakt de muskler som du använde i ditt visualiserade perfekta skott. Med andra ord din hjärna sänder signaler till de muskler du är intresserad av att använda för att kopiera det perfekta skottet. För mig är det som att jag får skjuta ett provskott innan jag skjuter det riktiga.

- Det finns mycket mer än bara detta som jag och George pratat om och om någon har några frågor får ni jättegärna ställa dem till mig så ska jag försöka förklara bäst jag kan, det finns så mycket att prata om när det kommer till en skytts mentala "approach".

Träningsplanering

Träningsplanering är något som jag har lagt upp som ett veckoschema där jag visar hur många timmar jag är i skolan, hur många timmar jag ska studera, hur många timmar jag har till att skjuta samt till att styrketräna.

- Just nu ligger fokuset mycket på att komma i form igen efter vinters tävlingssäsong, majoriteten av mitt stabila skytte kommer just ifrån styrka och konditionsträning. Den största fördelen jag ser är att jag kan "sikta" ännu stabilare och orka längre dagar och mer skytte. Däremot under själva tävlings-säsongen finns där en hårfin balans av hur mycket kroppen orkar med. Om man inte låter kroppen vila ut ordentligt utan man styrketränar för hårt och för mycket kommer man se negativa resultat i sitt skytte.



Balans i livet

Av egen erfarenhet som "ung" skytt är det otroligt viktigt med en balans i livet. Med balans menar jag att bågskytte inte är eller ska vara "centrum av universum och om man inte skjuter sina 2000 pilar denna veckan så kommer jag att dö." Jag har varit inne på den vägen och det var inte bra varken för min fysiska- eller psykiska hälsa.

- Ni kanske alla kan känna igen er i detta scenario: - Jag ska skjuta en tävling, ett mästerskap, jag anmäler mig och jag vill vinna detta över allt annat. Jag börjar göra mig redo genom att träna.

Det är många veckor kvar till tävlingen och jag känner ingen stress eller några "måsten" över att prestera, jag skjuter precis som vanligt.

- Men en dag kollar jag i kalendern och ser att tävlingen är tre veckor bort. Hjärtat stannar och jag tänker: "tre veckor?! men jag skjuter inte tillräckligt höga poäng än?!" Så jag bestämmer mig för att under dessa tre veckor kommer jag att skjuta ännu fler pilar och träna ännu mer för att kunna skjuta ännu högre poäng under den sagda tävlingen.

- En vecka går och jag plockar ihop två till tre poäng på mitt medelvärde (poäng), men jag skjuter dubbelt så mycket varje dag. En vecka till går förbi och jag lyckas få ihop ytterligare två poäng fast mitt medelvärde ligger precis under mitt inre "jag är redo"-resultat. En vecka kvar till tävlingen och de där sista poängen är otroligt svåra att få tag i, om inte omöjliga! Jag försöker ännu mer och ännu hårdare för jag **måste** verkligen skjuta mitt bästa nu. Jag skjuter 36 pilar till om dagen. Resultat efter resultat. För varje dåligt skott jag skjuter blir jag ännu mer irriterad. Det verkar vara så att ju närmre tävlingen jag kommer desto sämre verkar jag skjuta.

- Det är dagen innan jag ska resa iväg till tävlingen och jag säger till mig själv "EN bra runda är allt jag behöver, sen packar jag ihop." Och innan jag vet ordet av har jag skjutit sex rundor och är på vippen att lägga av med sporten. På resan till tävlingen tänker jag, "Jag begriper inte det här. För tre veckor sen sköt jag de poäng jag ville skjuta, nu skjuter jag dubbelt så mycket och försöker ännu mer! Näväl, jag hittar nog skyttet när jag väl ställer mig på skjutlinjen."

- Guess what, tävlingen gick precis ännu sämre än väntat och allting bara gick i kras. Jag är arg och frustrerad, det kändes som att jag sköt någon annans båge hela helgen.

Övertygelse vs Tillit

Den här historien ligger under ett av mina personliga dokument som George kallar "Övertygelse vs Tillit".

- **Övertygelse** är ett accepterande av om ett påstående är sant eller existerar. Med denna inställning letar man alltid efter bevis till att någonting är sant eller existerar. Det är som att försöka fånga jultomten på bild eller att skjuta resultat efter resultat för att kunna visa för sig själv att man är bra nog för att kunna tävla. Det scenario jag beskrivit här är relaterat till begreppet **övertygelse**.

- **Tillit** är ett fullständigt självförtroende i någon eller något. Tilliten till att allting bara kommer att fungera.

- Scenariot för **Tillit**: Jag åker till en närliggande klubb för att skjuta en väldigt liten, intern tävling. Detta är en ritual som jag har gjort sedan jag var 10 år gammal. Jag kommer in i lokalen där alla vet vem jag är och hälsar på mig. Du vet utan tvivel att ingen inne i den lokalen kan slå mig. Dagens mål är bara att skjuta båge och ha roligt med människorna jag skjuter med. Runda efter runda rullar dagen på och helt plötsligt så



är vi klara. När jag kollar protokollet ser jag att jag har skjutit 593 poäng. "Wow! Bra dag! Även fast detta är den poäng jag oftast skjut- er på träning så är jag nöjd med dagen!"

- En yngre skytt kommer fram och säger "WOW grymt bra skjutit!! du måste ha tränat massor för att kunna skjuta så höga poäng!" På vägen hem så tänker jag, "Jag tränar faktiskt inte så hårt längre... det verkar mest bara funka av sig självt. Jag drar tillbaka bågen, släpper och pilen bara hamnar i mitten". Allt jag kan tänka på är det där avslappnade skottet. Jag kan se pricken i scoo- pet framför mig som bara flyter i tian. Mina låga axlar och mitt mjuka fullfölj.

- Som sagt **Tillit** är ett fullständigt självför- troende i någon eller något. Tilliten till att allting bara kommer att fungera. Till exem- pel när du ska starta din bil, du ifrågasätter **aldrig** "undra om den kommer att starta idag?". Utan du hoppar in i bilen, sätter in nyckeln och vrider om. Inga frågor ställda och ingen som helst tvekan.

Summa summarum

Detta som jag har precis skrivit tror jag är den "stora hemligheten" till varför Dave Cousins har vunnit allting som går att vinna. Eller vår svenska stjärna Morgan Lundin. De är båda två väldigt självsäkra, har stort självförtroende och framförallt tillit i vad de gör. De frågar aldrig sig själva om de kom- mer skjuta nästa pil i tian eller inte, utan de vet direkt att nästa pil kommer att sitta i tian. Denna attityd återkopplas till den mentala rutin och "Mental scorecard" som jag prat- ade om innan.

- Detta är vad jag har börjat att kom- ma åt, en dörröppnare till framgång. Det jag får ut av det är att jag skjut- er precis samma poäng på träning som på tävling. Jag kan trimma min båge och höghastighet

filma i evigheter men det kommer aldrig ge mig en ända poäng mer om jag inte har min mentala plan och mitt självförtroende med mig.

- Skjuta kan jag, jag har gjort det i nio år, för att vinna måste jag ha tillit till mig själv. Det är detta som George har hjälpt mig mest med. Att våga ha tillit till min förmåga att skjuta en pil i mitten.

- Så detta är mitt sätt att se på bågskyttets mentala aspekter och hur jag gjort för att ut- vecklas, jag har berättat långt ifrån allt och man kan gräva sig ännu djupare.

- Om där finns någon som är intresserad, har frågor eller inte förstår alls vad det är jag pratar om så får ni gärna fråga mig!

...forts från sid 15

65	Kristinehamns BK	1	1	3
69	Västerviks BK	1	1	2
69	Karlshamns BK	2	2	2
69	Kristianstads BK	1	2	2
69	Satserups IBF	1	1	2
69	BS Vaggeryd	2	2	2
69	Linköpings SKF	2	2	2
69	Sävsjö BK	1	2	2
69	Kalmar BS	1	1	2
69	Eskilstuna BS	2	2	2
69	Stocka BSK	2	2	2
79	Bjäre BS	1	1	1
79	Falu BK	1	1	1
79	Stenbro BS	1	1	1
79	Sätters IF/BK	1	1	1
79	Falu BSK	1	1	1
79	Kungälv BK	1	1	1
79	Vänersborgs BK	1	1	1
338		71	1852	



Spännande för Paralaget under 2016

TEXT & BILD: GULLIMAR ÅKERLUND



Paralaget 2016.

Eftersom inte någon svensk skytt lyckats kvalificera sig till Paralympics under 2015 kommer detta år att bli ett spännande år.

Återblick 2015.

Att vi inte kvalat in till Paralympics berodde dock inte på att vi var dåliga. Zandra var i sin direktmatch för en plats väldigt nära. Särskjutningspilen mellan Zandra och hennes motståndare gav tyvärr inte tillräckligt stort avstånd (det måste vara minst 1 mm) så därför blev det en pil, till där Zandra förlorar med 2 mm.

- Pierre sköt fina 143 p i sin sista match på VM-2015 där han förlorade. Bra poäng men

tyvärr var motståndaren från Ryssland ändå bättre (denna gång).

- I mixed visade Zandra och Pierre vid flera tillfällen under 2015 att de är tillräckligt bra för att ta en Paralympicsplats om det funkar 2016.

Planering 2016.

1. Vi har genomfört ett träningsläger på Bosön under mars månad.
2. Sedan åker vi till Frankrike och Para-EM den 1-10 april. Där kommer det att delas ut två platser för herrarna och en plats för damerna.



3. Vi reser dit med Zandra Reppe och Mia Lilja på damsidan (22 startande). Håkan Törnström, Pierre Claesson och Mathias Andersson på herrsidan (44 startande).
4. Sedan försöker vi komma i ännu bättre form genom några läger. Först 12-15 maj i Linköping. Där kommer vi att fortsätta jobbet med att hitta 10:a oftare och oftare.
5. Ytterligare ett läger under början på juni (plats ej bestämd ännu). Vi kommer att träna mycket mixed under detta läger.
6. VC tävling i Nove Mesto, Tjeckien. 10-20 juli. Där delas det ut tre platser för damerna och tre platser för herrarna. Vi ställer upp med samma lag där som på Para-EM. Det är då de sista platserna delas ut.
7. Den 20 juli vet vi om det blir några platser. Utöver detta delar WA ut tre platser för herrar och två platser på utdelning. Det betyder att man ger platserna till någon som ligger exempelvis högt upp på WA:s bästalista. Länder som då inte har deltagare kan då söka plats utifrån denna lista.

Men som sagt, vi kämpar för att ta plast vid Para-EM eller på VC i Tjeckien.

- Om vi skulle ta plats, så kommer vi (de som kvalat in) att fortsätta matchningen mot Paralympics i september i Brasilien. Men det återkommer till.

- **Till sist:** Vill någon hjälpa Paralandslaget att kunna genomföra sin planering så går det att "Sponsra" genom att sätta in en gåva PG 194453-7. Tack för detta i förskott.



Bjuder in
till en skogshelg i Närke

4,5,6 juni

4/6 24 mål 3d på 3d-rangen. i3 sportcenter
5/6 Fält i Nora skogen. Nora BSK
6/6 30 mål jakt i Tomta. Järnvägens BF

En "over all" tävling annordnas under helgen.
Deltag i alla tre tävlingarna och var med och tävla om fina priser.

Övrig information kommer att finnas på
respektive klubbs hemsida

Välkomna till Närke

JSM i Timrå

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: PETER ARLEKRANS, MIKAEL SVAHN



Junior SM i Timrå samlade 269 skyttar.



I 10-klasserna var det stundtals riktigt spännande och vilken kämpaglöd vi fick se.

Till Timrå och NCC-hallen anlände undertecknad med Järnvägens BK och Hallsbergsbuss på fredagskvällen. Incheckning och avlastning av SBF-Shopen stod på programmet. 269 skyttar med föräldrar och ledare hade också letat sig fram. Något som arrangören säkert var nöjda med då förra årets JSM drog 225 deltagare. Som vanligt stod ungdomarna för fina insatser och lagtävlingen blev en riktig "nagelbitare". I R16 stod Stockholms BS för en riktig viljeinsats när man besegrar Angered, inte minst för sin avslutande särskjutningsbingo.

Mästskapet resulterade i fem svenska rekord. Dessa var Johanna Gretarson, Hampus Borgström, Mathias Andersson, Marcus Wällstedt och Lag HL16, Gävle samt Hampus Borgströms

finalresultat i HC16 där han sköt 149p av 150. Här nedan följer djupdykningar i några av alla de höjdpunkter som tävlingen bjöd på.

Lag rekurve

Efter Stockholms lagseger i R16 fick jag en kort kommentar av Johan Prikhlonsky som i finalens sista pil tryckte in lagets tredje tia. - Finalen var jätterolig, den var jämn och alla skött riktigt bra, tyckte Johan. - Att vi sedan fick avsluta med en särskjutning var verkligen kul och vi satte den!





TV-teamet

En som också levererade var Iggesunds Oscar Spång i HR16. Oscar som kvalade som nummer tre visade upp fin skjutning i matchracet. I finalen ställdes han mot förstakvalade Simon Åhlund, Nykvarn som sköt riktigt bra men som fick ge sig i finalen.

Dubbel SM-vinnare

I DR16 vinner inte helt oväntat Angereds Patool Baku som efter serien 6-0, 7-1, 7-3 ställdes mot Tove Fjällström, Stockholm i finalen vars serie så långt varit 6-0, 6-0, 7-1. Tove som en tid haft ont i ett knä och svårt att vara avspänd hade svårt att prestera bra under kvalet. En bra laddning med mat och vatten till lagskyttet gav resultat. - Jag hade en otrolig känsla i skyttet och allt bara flöt, berättar Tove. Finalen kändes bra att skjuta och trots allt få jag känna mig nöjd med ett silver, en sorts bekräftelse på att jag gör rätt saker. Två dagar efter tävlingen ligger Tove hemma med nyopererat knä och väntar på att det skall läka så hon får börja träna igen.

- Vi som stod i publiken hade väntat oss en spännande final. Men nu blev det inte någon match egentligen utan Patool fick greppet direkt. Tove lyckades få till 5-1 i tredje serien på ren vilja men föll sedan med 7-1. Därmed har Patool vunnit såväl senior-

Segrare i respektive klass:

HR16, Oscar Spång	BSK Iggesund
DR16, Patool Bako	Angereds BS
HB16, Tobias Karlsson	BSK Sturarna
DB16, Malin Medbo	Stockholms BK
HC16, Hampus Borgström	Helsingborgs BK
DC16, Caroline Käck	Järnvägens BF
HL16, Simon Grip-Hestner	Östersunds BK
DL16, Sofia Borén Hölaas	Södertälje BF
HR13, Casper Arvidsson	BS Grästorp
DR13, Elsa Berlin	Stockholms BK
HB13, Isac Larsson	BSK Iggesund
DB13, Hanna Nilsson	Karlstads BK
HC13, Marcus Wällstedt	Helsingborgs BK
DC13, Johanna Gretarsson	BK Dalpilen
HL13, Jacob Schüssleder	Karlstads BK
DL13, Felicia Carlsson	Sundsvall/Ortv. BK

Hela resultatlsitan återfinns på IANSEO.

som junior-SM inomhus säsongen 15-16. En mycket bra insats och medgav efter finalen att hennes skjutning funkade väldigt bra och var inte särskilt förvånad över att hon nu också fick stå överst på pallen.

- I DC16 hittar vi något av en "doldis" nämligen Caroline Käck, Järnvägen. Caroline återfinns vi på 21 plats på bästalistan och hon kvalar in som femma på personbästa 542. I topp hittar vi Tindra Munther, Nora på 550. Men i matchskyttet var det Caroline som sköt bäst och i finalen blev det 137-135 mot Anna Backman, Luleå. En pil skilde inför sista serien och så tar hon ytterligare en.

- Det känns jättebra, säger Caroline. Jag hade som mål att ta medalj men kanske inte just guld. Annars har det gått lite upp och ner, inte så bra igår på kvalet men sedan tog vi lagguldet, lite upp och ner som sagt. Idag har det varit väldigt nervöst men man får ta en pil i taget.





JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

inbjuder till

RC-PILEN och Hallsbergsträffen

28-29 maj 2016

Två tävlingar som ingår i Elitserien

I samarbete med Bågar & Pilar

Tävlingsplats: Klubbens bana i Tomta, ca: 3.5 km
Väster om Hallsberg. Skyltning kommer att ske från Hallsbergs centrum
och från de västra infarterna. Det finns en vägbeskrivning på vår
hemsida. www.jif.nu

RC-Pilen: Lördagen den 28 maj kl.09.30.

Hallsbergsträffen: Söndagen den 29 maj kl.09.30

Tävlingsform båda dagarna: WA 70m rond, WA 50m rond, SBF
60m/50m/40m/30m/20m

Uppvärmning: kl. 9.30 2x4min på tävlingsavståndet

Klasser och Ronder:

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

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

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

13 klasserna: SBF 72 pil/40m

10 klasserna: SBF 72 pil/20m

OBS . 6 pilsserier i grundskjutningen,

Finalerna skjuts med poängmatcher för Compound, övriga skjuter
setmatcher.

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

Anmälningavgift: Seniorer och äldre 200kr/tävling 13 – 16 klass

150kr/tävling 10 klass 100kr/tävling. 50kr rabatt om man deltar båda

dagarna. Kan sättas in på BG: 5600-6281 (uppge namn och klubb)

Anmälan: Senast **MÅNDAGEN den 23 maj.** till Anders Fredriksson,

anders.f@jif.nu eller 070-5426166

Boende: I vår skjuthall 50kr/person och natt inklusive frukost.

Hotell Stinsen. 0582-45750 eller <http://www.stinsen.com/index.html>

OBS! Begränsat deltagarantal. Ca 100skyttar

Startlista och resultatlista kommer att finnas på vår hemsida

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

Välkomna till Hallsberg!

Järnvägens Bågskytteförening



**Wij bågskyttar
ockelbo**

inbjuder till

RÖNNÅSJAKTEN

Lördag den 21 maj 2016

*Välkommen till anrika
Rönnåsjakten som återuppstår,
nu som 3D-tävling!*

Tid: Lördag den 21 maj, kl. 10.00 vid klubbens utebana

Plats: Skidbacken vid Rönnåsen, Ockelbo

Rond: 24 mål 3D, 2 pil/mål, ingår i 3D-touren

Avgift: Senior 300:- junior 160:- vid förskott på BG 5811-1758

OBS! Senast den 16 maj. På plats: 350:-/180:-

Anmälan: Senast måndag den 16:e maj via e-post: robertantman@hotmail.se

Uppvärmning: kl. 09 - 09.45

Försäljning: Hamburgare, korv, läsk, kaffe m.m.

Vägbeskrivning: Kör mot Ockelbo centrum, sedan skyltat fram till tävlingsplatsen. Koordinater: N 60-53-257, E 016-42-124

Övernattning: Möjlighet till övernattning med husvagn/husbil på tävlingsplatsen kommer att finnas. För fler lokala boendialternativ se vår hemsida eller kontakta oss.

Frågor: Viola Antman, 073-032 38 44, säkrast efter kl. 17.00.

Boka helgen för 3D-tävlingar

Wij, Ockelbo på lördag och Gävle på söndag

Varmt välkomna!



Gävle Bågskytteklubb inbjuder till

Söndag den 22 maj

kl. 10.00. klubbens bana

Rond 24 mål 3D

två pil/mål, ingår i touren

Anmälan:

Senast måndag den 16 maj

Helst e-post:

gavlebocken3d@gmail.com

Tel. Chatrine Karlsson

070-0848121



Frågor: Inge Bertäng, 070-607 63 50

Försäljn: Mat, korv, läsk, kaffe m.m.

Vägbeskrivn: Kör avfart Gävle C, sedan skyltat

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

Plats: I 14 övningsområde.

Uppvärmning: kl. 09 - 09.45

Avgift: 300:- senior, 160:- junior, vid förskott på

bg 598-7987 OBS! Senast den 16 maj

På plats: 350/180:-

På startkortet utlottas en E-bågen X-Dream, kolfiber.

OBS! Priset måste hämtas personligen direkt efter prisutdelning.

I annat fall sker ny utlottning.

Övernattning: Scandic Gävle Väst erbjuder: Enkelrum 600:-

Dubbelrum 800:-, inkl. frukost. Boka i tid! **Bokningskod:** Bågskytte 2016.

Ring tel.: 026-4958110 kontorstid, email gavle@scandichotels.com

OBS! Boka helgen för 3D-tävlingar

Wij, Ockelbo lördag och Gävle söndag

Varmt välkomna!



På uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet inbjuder BSK Edsbyn och Bollnäs BK till

Svenska Juniormästerskapen i Bågskytte 2016

Fredag, lördag, söndag, 15-17 juli 2016

Om att; resa, bo, äta, anmäla, meny, detaljerat tävlingsprogram, patruller, tavelfördelning mm finns på hemsidan:

<http://www1.idrottonline.se/BollnasBSK-Bagskytte/2016/JSMutomhus>

Tävlingsplats Edsbyn: Gårdtjärnsberget, Lillbo 115, koordinater 61.362979, 15.790053

Tävlingsplats Bollnäs: Sävstaås IP, Frelugavägen 2, koordinater 61.343302, 16.344532

Tävlingsexpedition: Edsbyn; torsdag 17.00–21.00, fredag 07.00–10.00 och 18.00–20.00
lördag 07.00–10.00
Bollnäs; lördag 17.00–21.00 söndag 08.00–10.00

Klasser: Samtliga 13 - och 16 klasser enligt SBFs regler

Upp till tretton: Alla 10-klasser.

Omfattning: fredag 15 juli; Edsbyn; 24 mål 3D, 2 pil, uppvärmning 09.00–09.45.
Tävlingsstart kl. 10.00

lördag 16 juli; Edsbyn; Fält, 12 mål omärkt och 12 mål märkt, uppvärmning 09.00–09.45.
Tävlingsstart kl. 10.00

söndag 17 juli; Bollnäs; Tavla WA/SBF 70/50m rond, 2x36 pil, alla skjuter 3 pilserier.
Matchskytte för 13 och 16 med början ¼ final. Uppvärmning 08.30- 3x 2 min och därefter tävlingsstart.

Lagtävling i alla discipliner: Onominerade 3-mannaklubblag



Prisutdelning omedelbart efter varje tävling.

Anmälan: Skriftligen via anmälningsformulär på hemsidan, via e-post JSM2016@telia.com, senast 2016-06-15 innehållande: namn, klass, klubb, eventuellt lag och menyval mat.

Följ anmälda och resultat på IANSEO.net

Avgifter: Klubbvis anmälan: individuellt 350 kr eller 900 för alla tre tävlingar. Lag 200 kr. Upp till tretton 250 kr eller 600 för alla tre. Vid enskild anmälan, lägg till 100 kr. Efteranmälan mot 50 % tillägg. Alla startavgifter och förbeställd lunch 80 kr/portion även för medföljande skall betalas till BSK Edsbyn bankgiro 370-7270 samtidigt med anmälan, senast 2016-06-15

Information: Frågor, E-post JSM2016@telia.com.

Välkomna till Södra Hälsingland!



BSK Sturarna

Inbjuder till Fyrisfälten och Ulls 3D 2016 28 - 29 maj 2016

- Plats:** Ekebyboda 4, Uppsala. Vägbeskrivning finns på klubbens hemsida.
- Tid:** Klockan 10:00, inskjutning 09:00 - 09:45
- Anm.avg:** **Fyrisfälten** Seniorer 200 kr, klass 13 & 16 = 150 kr, klass 10 = 100 kr
Ulls 3D Seniorer 300 kr, klass 13 & 16 = 200 kr, klass 10 = 100 kr

Paketpris vid deltagande under båda tävlingsdagarna
Seniorer 400 kr, 13 & 16 klass 300 kr, 10 klass 150 kr

Vid betalning via plusgiro **29 82 21 - 3** uppge klubb och namn.
Om betalning sker för flera skyttar uppge klubb samt namn/initialer på skyttarna.

- Klasser:** Samtliga godkända klasser enligt SBF
- Fyrisfälten:** 2016-05-28 2 x 12 mål fält, märkt och omärkt bana
- Ulls 3D:** 2016-05-29 1 x 24 mål, två pilsserie (Ingår i 3D Touren)
- Domare:** Roland Grönroos, Stig-Lennart Gunnarsson
- Anmälan:** Endast via digitalt formulär på Sturarnas hemsida.
Senast 22 maj 2016
OBS! Efteranmälan + 50%
- Info:** www.sturarna.se
E-post: anmalan.sturarna@gmail.com
Mobil: 076 - 811 05 18
- Servering:** Sedvanlig bågskytteservering. Hamburgare, korv, mackor, dricka.
Medtag egen stol om så önskas.

Meddela ankomst minst 30 minuter före start!





På uppdrag av
Svenska Bågskytteförbundet

Stallarholmen - Nykvarn - Södertälje

JaktSM 2016
TAXINGE

- När: **17–18 september 2016**
- Var: **Taxinge slott**, mellan Nykvarn och Mariefred
- Rond: **Jakt 2 x 30 mål enligt SBF:s regler**
- Klasser: **Samtliga godkända klasser enligt SBF:s regler.**
- Övriga tävlingar: **10-klass / "Upp till Tretton" & "Sjuttio+" (ingår ej i SM)**
- Anmälan: **senast 31 augusti** via webbformulär på webbsidan

All information om arrangemanget finns på:

www.stallarholmensbk.se/jaktsm

epost: jaktsm@stallarholmensbk.se

Välkomna!





SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



*Svenska Bågskytteförbundet
inbjuder härmed till*

JUNIORSERIE I TAVELSKYTTE

Klasser:

HC/DC16, HR/DR16, HB16/DB16	30 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HL16/DL16, HL13/DL13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
HR/DR13, HC/DC13, HB/DB13	20 m, 36 pilar, 80 cm tavla.
Alla 10 klasser skjuter:	20 m, 36 pilar, 122 cm tavla.

Tävlingen omfattar FEM omgångar varav deltagarna får tillgodoräkna sig de FYRA bästa omgångarna i den slutliga resultatlistan.

Tävlingsstart; VECKA 21 (23 maj- 29 maj), med skjutning MÅNDAG - SÖNDAG.

Skjutna resultat skall redovisas till SBF:s seriekommitté SENAST MÅNDAG efter skjutna omgång på E-post: kansliet@bagskytte.se

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

Anmälan; SENAST den 9 maj
E-post: kansliet@bagskytte.se
Lämna klubbnamn och E-postadress på kontaktombudet för klubben.

Välkomna till år 2016:s års Juniorserie.



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



Svenska Bågskytteförbundet inbjuder härmed till KORRESERIEN UTOMHUS 2016

Lagtävlingar omfattande:

Recurve;	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Barebow:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Compound:	30 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.
Långbåge:	20 meter, 80 cm tavla, 36 pil, 3-skyttelag.

Tävlingen startar den 23 maj 2016.

Tävlingstiden är måndag till söndag över veckorna 21, 22, 23, 24, 25.

Serieindelning med 6 lag i varje seriegrupp, om tillräckligt antal lag finns.

Redovisning till seriekommittén efter varje omgång. Redovisningen skall vara Svenska Bågskytteförbundet tillhanda SENAST måndag efter omgången på E-post; kansliet@bagskytte.se

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

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

Sista anmälningsdag; Måndagen den 9 maj 2016.

Vi kommer sedan snarast att lägga ut tävlingsregler och serieindelning på hemsidan (bagskytte.se).

VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL ÅRETS KORRESERIE UTOMHUS.

Svenska Bågskytteförbundet

VÄGVISNINGSSKYLTAR



www.bagskytte.se

10x



1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
- Hållbart material som står emot väder och vind
- Dubbelsidigt tryck (användbar för både höger- och vänster vägvisning)
- Alla skyttar vet vad dom letar efter
- Ger ett igenkännande och snyggt intryck
- Bra reklam för "gående" som passerar skylten

- Ställning finns som tillbehör till skylten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING

Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

185 kr

(ord. 43 kr/st)

Självklart går det bra att fixa till en egen ställning till skyltarna. Man kan t.ex ta en rundstav, gör två hål i skylten och sedan fäster man dessa mot varandra med hjälp av buntband.

Men för er som vill ha en anpassad så är det ett bra tillfälle att slå till nu!

Alla priser är exkl frakt.

Maila in din beställning till bagskytten@bagskytte.se
eller ring Mikael på **0709-61 64 22**.



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 tråbåge i svaga styrkor max 18 lbs

- Inklusive sträng, enkel pilhylla och bågreg
- 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

