

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

8-9

Årgång 69
2016

Malin
Medbo
Månadens
Profil



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

DANAGE DOMINO Tavesystem **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 tavesystem 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.
Traditionellt	3D-banan i Harphult	6.
Internationellt	Dubbla EM-guld till Lisa Södersten	7.
Profilen	Malin Medbo	8.
Internationellt	WA Excellence Center	11.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	15.
Teknik & Träning	Materielens utveckling, nr 6	18.
Beridet bågskytte	Beridet SM i Östergötland	23.
Internationellt	Christine Bjerendal på OS	26.
Traditionellt	Söderköpings gästabad	28.
Tävlingsannonser		30.

**KANSLIADRESSER****LANDETS 12 DISTRIKT****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

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: Lars Jonsson, 070-6634687

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

Printec Offset Medienhaus, Tyskland.

Övrigt

Tidskriften ansvarar inte för åsikter i insänt material.

Tidskriften förbehåller sig rätten att redigera i insänt material.

Annon priser i färg

	Pris	b/h i mm
Helsida	700 kr	134 x 178
Utfallande	700 kr	171 x 246
Halvsida	500 kr	134 x 95
Utfallande	500 kr	171 x 119
Kvartssida	400 kr	85,5 x 116
Åttondel	300 kr	85,5 x 58

Annon pris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

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

Bågskytte för hela familjen

4 discipliner & 5 skjutstilar.

Välj det som passar dig.

Året runt.

Tavla	Jakt	Fält	3D
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctive			



Utesäsongen går mot sitt slut.



Ledaren

Utesäsongen går obevekligt mot sitt slut. Ett minne från den gångna sommaren får inleda detta nummer. Det är 3D-banan i Harphult utanför Jönköping. Jan Stavånger och Johan Steen berättar. Lisa berättar från 3D-EM där hon tog dubbla guldmedaljer. Nu har vi fått ytterligare ett tillskott på barebowklassens stjärnhimmel nämligen denna månads profil Malin Medbo Stockholms BK. På sidan 11 ångar World Archery på i utvecklingen och spridningen av bågskyttesporten. Nu bygger man ett "Excellence Center" utanför Lausanne i Schweiz, 6 200 kvm. Materielens utveckling av Leif Jansson är på sidan 18 framme vid utvecklingen av hjälpmedel så som munkulan och klickern. På sidan 23 kan du läsa om det beridna bågskyttets första SM under "SBF-flagg". Detta genomfördes på Vena gård utanför Söderköping. Christine Bjerendal har nu startat i två Olympiska spel. På sidan 26 berättar hon om sina upplevelser. Innan de avslutande tävlingsannonserna får vi ett reportage från Söderköpings gästabad på sidan 28.

Mikael Svahn, red.

SM-arrangörer sökes!

För 2017 är Jakt-SM ledigt medan allt är ledigt 2018 förutom Tavel-SM som går i Huskvarna och JSM ute som går i Oskarshamn.

Tävlingar i oktober, 2016

Fält-VM, Oktoberpilen, Oktoberträffen, Nykvarns-testet 1, Rosvallapilen 3, Genesisian, Högländspilen, Höstrusket, Hösträffen, Sundsvallspilen, C4-träffen, Höstpilen, Munktelträffen.

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



3D-banan i Harphult

TEXT: JOHAN STEEN/MIKAEL SVAHN BILD: JAN STAVÅKER



Jan Stavåker

Det traditionella bågskyttet har vuxit stort på senare tid. Eller också är det kanske så att den alltid funnits där men nu när internet har intagit våra liv då syns det mer. Hur som helst så finns här massor av intressanta personer, tävlingsformer, uttryck, hantverk osv. Det finns förstås också traditioner och Harphult är en sådan. Johan Steen och Jan Stavåker berättar här lite i text och bild om tillkomsten av 3D-banan i Harphult.

Det hela började för flera år sedan när jag och Jan Stavåker var medlemmar i Huskvarna Bågskytteklubb. Vi var på klubben och sköt tillsammans flera gånger i veckan och pratade om allt möjligt. Då kom vi på idén om att ha en egen bana där vi kunde göra som vi ville utan en massa regler som ändrades från år till år. Vi ville ha en bana där vi kunde träffa andra tradskyttar grilla och ha trevligt men samtidigt utbyta erfarenheter om skytte, material och hjälpa varandra.

- Hösten 2014 träffade jag en gammal arbetskamrat som jag inte hade pratat med på flera år. Vi pratade om allt möjligt och då frågade jag honom om han fortfarande bodde i Angeredshestra utanför Jönköping. Det gjorde han så jag lade fram vår idé för honom och frågade om han hade någon liten bit mark där vi kunde vara.

- Vintern 2014-2015 var vi och tittade på marken och den var perfekt! Senare på våren körde vi dit våra 3D djur (12 stycken) som vi hade köpt för egna pengar och började bygga 1:a banan. Sedan dess har det blivit grillplats med tak och flera varianter på banan. Vi har haft ett antal träffar där tradskyttar har kommit och skjutit, grillat och umgått. Vår tanke är att man skall ha roligt, det är det viktigaste.



Dubbla guld till Lisa

TEXT LISA SÖDERSTEN BILD PETER ARLEKRANS



Lisa i topp.

- Berätta lite om din insats på EM.

- Efter en ovanligt tung säsong lyckades jag få en bra fullträff på 3D-SM och tänkte att jag kanske kunde få till något bra även på 3D-EM, börjar Lisa. Internationella mästerskap erbjuder

i regel riktigt fina träningsmöjligheter och banor vilket brukar fungera som en bra vitam injektion i det egna skyttet. I år har man, som de flesta säkert vet, upplöst de min-maxintervall som gällde för de fyra målgrupperna. Detta medförde banor med mindre mål på längre håll och det samman taget med att stora delar av banan var lagd på en grön böljande golfbana gjorde att avståndsbedömningen lätt hamnade helt ur fas. Det var helt klart de svåraste banor jag någonsin skjutit på något VM eller EM.

Första dagens kvalificering kändes ohyggligt motig både när det gäller avståndsbedömning och skytte. Jag fick helt enkelt inte till det riktigt. Att jag ändå skulle leda efter första dagen fanns inte i min sinnevärld. I kvalet blev jag till slut trea men var ändå riktigt frustrerad.

- Banorna visade sig vara väldigt svåra i elimineringsmen jag lyckades ta mig fram till final mot Monica Finessi, ITA.

- Den matchen blev rätt så slitig. Efter att en femte gång under ett och samma mäster-

skap misslyckas med att avståndsbedöma fram till det mål som föreställer ett springande vildsvin blev jag rejält förbannad. Två poäng under inför sista målet ett tjockhornsfår vilket innebär generöst med lungområde. För att vinna skulle jag alltså behöva sätta en 11:a och hoppas på att Monica bara skulle få en 8:a. Väl i uppdrag fick jag göra en kort svepning i sidled för att försäkra mig om att jag låg i rätt mål. Hjärtträff. 10 poäng. Bra, då slipper jag gå härifrån med svansen mellan benen. Så skjuter Monica. Lågt. Riktigt lågt, nära linjen! En 8:a! Då blir det shoot off - eller? Såg jag i syne? Jag var tvungen att ta några steg fram för att verkligen tro mina ögon. Pilen var på fel sida linjen - en 5:a! Jag vann! Nej, jag inte bara vann, jag vann tamigtusan GULD! Glädjevral!

- Vad är orsakerna till att du är i en så bra form?

- Jag tror att en av nycklarna till att jag lyckas prestera på mästerskap är att jag inte känner någon som helst negativ stress. Jag känner enbart upprymdhet, glädje och förväntan redo att ta mig an uppgiften.

- Jag har god förmåga växla fort mellan att lättsamt "slänga käft" med människor omkring mig för att sedan gå in helt i mig själv. - Anledningen till att jag presterat lite sämre tidigare i år tror jag beror på att jag lade upp grundträningen inför denna säsong något annorlunda. Fokus förra vintern var gym istället för båghall. För mig var det nödvändigt att bättra på fysiken för att i nästa steg orka ta tag i skjuttekniken. Jag hoppas att få mer tid till det kommande vinter.



Profilen Malin Medbo

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MAURIZIO BELLI



Malin Medbo, Stockholms BS

Malin Medbo berättar att hon är 19 år och skjuter för Stockholms BS sedan två år. Malin är ytterligare ett exempel i raden av svenska barebowstjärnor. Hon har gått ut gymnasiet teknikinje med inriktning mot design och produktutveckling. På meritlistan ser vi bland annat sex JSM guld och ett junior EM-silver från förra året. Ganska bra efter två år.

Barebow är kul, tycker Malin. - Lite mera ”på riktigt” om jag får säga så. Just nu tycker jag att Barebow är jättekul men skulle jag känna mig klar med den disciplinen då har jag testat lite Rekurve också, fortsätter Malin. Att få delta på ett OS vore fantastiskt.

- Hur blev det bågskytte?

- Det var min kompis Elenor som fick en intensivkurs i bågskytte i födelsedagspresent och jag hängde med. Faktiskt var det i sista sekunden att hon kunde lösa in sin vinst. Tävla hade jag inte alls tänkt men



i slutet av veckan hade man ordnat en liten Tävling som jag vann och då var jag fast.

- Finns det personer som betytt mycket för dig i ditt bågskytte?

- Ja absolut, först måste jag nämna Kicki och Johan. Det var dom som fick mig att inse hur kul det har med bågskytte är och jag har fått massor av hjälp. Stine Åsell betyder också mycket, hon och jag skjuter i samma klass och det är en perfekt spore. Sedan är det härligt att man blir kompis med alla, det är en stor del i det hela.

- Berätta hur din skjutteknik ser ut. En del BB-skyttar har tex ett arbete under siktperioden medan andra sjunker ihop vid ankringen och är mer passiva. Och en sak till, har du någon skytt du vill efterlikna i själva skjuttekniken.

- Jag fokuserar på ryggdraget innan släppet, så jag drar upp och gör allting klart, sen tillsätter jag ryggdraget tills jag är klar och släpper

- Alla eliteidrottare tränar mycket, ja kopiöst mycket ibland och i intervjuer har jag emellanåt hört frågan "Hur mycket är du beredd att göra för att utvecklas och nå dina mål?" Det är inte alltid som alla kan svara så uttömmande men frågan väcker ändå en tanke.

- Jag är beredd att göra rätt mycket för att nå mina mål. Jag tror främst att det är för att jag tycker det är så kul. Hade jag känt ett tvång inför träning och så hade jag nog inte tränat och tävlat så mycket som jag gör. Det kan bli att jag "offrar" att vara med kompisar eller familjen, men det är ju en prioritering jag själv gör.

- Har du andra intressen utöver bågskyttet?

- Jag gillar att rita, det hjälper också till när jag blir nervös. Jag och min mamma har också en häst men jag rider allt mindre nu när bågskyttet har tagit över.

- Hur ser de tut med skola och utbildning?

- Jag har gått ut gymnasiet, tekniklinjen med inriktning mot design och produktutveckling. Det var en bred och kul linje som öppnar många möjligheter. Just nu vet jag inte vad jag vill bli men det reder sig nog.

- Hur ser ditt Bågskytte ut?

- Bågskyttet är väldigt viktigt och jag lägger ned massor av tid just för att det är så kul också. Nu ska jag till VM om en månad och då blir det mycket träning inför det.

- Bågskytteambitioner?

- Just nu är det VM som gäller men utöver det har jag tänkt att fortsätta med Barebowskyttet ett tag till. Barebow känns mera som "riktigt bågskytte" om jag får säga så. Men när jag känner mig klar med detta då kan jag tänka mig att skjuta rekurve. De Olympiska spelen är definitivt ett mål jag skulle kunna ha.

- Hur ser din träning ut?

- Just nu och under sommaren har det varit lite mindre på grund av jobbet.



Nästa år har jag tänkt att ta in 3D-skyttet också, berättar Malin.

- Men jag försöker att träna minst tre gånger i veckan och minst två timmar per gång. Jag varierar träningen med lite i skogen och lite på tavla som jag känner behövs just då.

- Finns det saker du inte kan göra för att träningen tar mycket tid?

- Jag kan ju inte alltid träffa mina kompisar men jag tycker att det ändå funkar bra, ibland är det något man får stå över. Men jag ser inte det som något problem. Att jag prioriterar bågskytten är för att det är kul och det andra får jag med ganska bra ändå.

- Teknikmässigt känns det ganska bra men det jag får fokusera mest på är min GS.

- Det blir mycket räning på bar butt och verkligen försöka genomföra skotten som de ska genomföras.

- Vilken är din starkaste sida som bågskytt?

- Min skjutteknik tycker jag är ganska bra. Jag blir lätt nervös men på tävling är det mera GS-nervositet.

- Framtiden, hur ser den ut?

- Jag fortsätter att satsa på fältskyttet och under nästa år har jag tänkt att ta in 3D-skyttet också.

Meriter

- 1:a på tavelrankingen 2016?
- 2:a på fältrankingen i Sverige 2016, inomhus 2015



World Archery Excellence Center

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



Tänk att samordna den svenska rekurveutvecklingen med andra länder till gemensamma träningsläger i Lausanne.

I World Archery's hemstad Lausanne, Schweiz bygger man nu för fullt på "The Archery Excellence Center". En 6200 kvm stor multisportarena i huvudsak för bågskytte växer fram såväl inomhus som för det olympiska bågskyttet utomhus. Ambitionen är att vara ett nav i utvecklingen av den olympiska bågskyttesporten i världen. Närheten till IOK som också har sitt säte i Lausanne är en starkt bidragande orsak till man placerat centret där.

Tanken är att centret skall bli ett nav i utvecklingen av olympiskt bågskytte för hela världen, säger man i sitt nyhetsbrev från januari i år. Idén kommer ursprungligen från tidigare WA-presidenten Jim Easton som länge hade en dröm om att skapa ett bågskytte center i Lausanne, Schweiz. Arbetet började planeras 2009 och blev ett av WA:s officiella projekt 2012. Två år senare började man bygga.



Hela komplexet värms upp av bergvärme. Elen producerar man på taket med solpaneler.

Ambitionen är att centret skall vara helt klart och fullt i gång under 2017 som en multisportarena. Redan nu är vissa delar i-gång och 90-metersbanan väntas tas i bruk i oktober. Ett avtal har ingåtts med innebandysporten som föddes i Sverige på 60-talet och är stort även i Schweiz.

6 200 kvm

Under de senaste sju åren har centret varit navet i WA:s framtidsplaner, säger WA:s generalsekreterare Tom Dielen och fortsätter. - Perfekt för några av de utvecklande bågskyttenationer som kanske inte har anläggningar som prestationer på allra högsta nivå kräver.

Hela centret omfattar 6 200 kvm för bågskytte inomhus, tavla utomhus, kontorsutrymmen, konferens- och mötesrum, matsal, cafeteria och gym. Förutom möjligheter att ta emot skyttar för såväl elit- som re-

skottning, domare, Coacher för träningsläger, seminarier, kurs- och konferens kommer centret också att fungera som en multisportarena för idrotten lokalt i Lausanne men också för hela distriktet.

Grön el

I Schweiz har man beslutat att alla nybyggda hus skall kunna ta 20% av sitt el-behov från så kallad grön el, till exempel solenergi. Därför har man utrustat taket på centret med hela 569 solpaneler som varje år skall producera 155 000 kWh. Här finns också en väl utbyggd bergvärme.

Svenskt bågskytte

Hur tänker förbundet kring detta och kan detta koncept passa in i utvecklingen av svenskt rekurskytte? Så här kommenterar



Det har gått åt 3417 kubikmeter betong .

Tomas Johansson, grenledare för tavellandslaget i rekurve och det Olympiska utvecklingslaget.

- Det är ju en fantastisk anläggning och naturligtvis kommer det att vara en tillgång för landslagen. För Sveriges del kommer vi säkert att utnyttja den om kostnaderna för att vara där kommer att bli rimliga. Svaret på din fråga om det kan passa in i konceptet för att utveckla svenskt recurvskytte är naturligtvis ja. Men frågan om utvecklingen av svenskt recurvskytte är mycket större än så. När det gäller recurvskytte i stort är det en utbildningsfråga.

- När man sedan kommer till utvecklingen av recurvlandslaget gäller det i första hand hitta aktiva som har möjlighet att träna det som behövs samt viljan att utvecklas.



Alléskolan

ELITIDROTT (NIU) – BÅGSKYTTE

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

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

Av gymnasiets 2500 poäng kommer du att använda 400 poäng till specialidrotten Bågskytte. Dessa 400 poäng tas från delar av ordinarie programfördjupning samt hela det individuella valet. Du får träna vid tre tillfällen per vecka (förmiddag) under din skoltid. Samt vid minst två tillfällen med tränare under övrig tid.

Som NIU elev får du träningskläder från skolan.

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

Tränarna är utbildade i den nya SBF högre tränarutbildning

Emil Arnesson, Compound. HTU. Domarutbildad

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

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

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

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

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

SISTA ansökningsdag är 1 december 2016

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

Kontaktinfo

Anders Fredriksson
070-5426166
anders.f@iif.nu

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

VÄLKOMMEN TILL EN

RIKTIG GYMNASIESKOLA



www.alleskolan.eu

Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2016-08-12

Plac	Klubb	Skytt	Start	Poäng					
1	BSK Sturarna	15	117	375	49	Satserups IBF	1	9	15
2	Sundsv/Ortv BK	10	92	285	49	Strängnäs BK	6	9	15
3	Järnvägens BF	11	93	278	51	Trelleborgs BK	1	6	14
4	Nykvarns BK	10	52	185	52	Rejmyre BSK	1	4	13
5	IF Karlsvik	12	61	146	52	Mäläröarnas BSK	1	4	13
6	Timrå AIF	11	49	142	54	Åtvidabergs BSK	2	6	12
7	Jämtlands BK	7	48	142	55	Vetlanda BSK	3	5	11
8	Karlstads BK	8	42	133	56	BSK Enviken	1	2	10
9	Stockholms BK	5	34	125	56	Västerås BK	10	10	10
10	Helsingborgs BK	3	28	122	56	BK Björnen	3	5	10
11	BSK Iggesund	9	38	84	59	Karlskrona BK	2	4	9
12	Tyresö BS	5	26	84	59	Kalmar BS	2	5	9
13	Huddinge BSK	8	32	77	59	Hässleholms BK	4	4	9
14	BK Dalpilen	3	14	75	62	Finspångs BSK	2	3	8
15	Lindome BK	11	26	66	62	Kungsängens BK	3	5	8
16	Luleå BS	10	27	65	62	Växjö AIS	6	7	8
17	Gävle BK	10	26	61	62	Karlshamns BK	3	5	8
18	Roslagens BSK	4	13	60	66	BK Friskytarna	1	4	7
18	Stockamöllans IF	5	27	60	66	Älvenäs BK	2	4	7
20	Husvarna BK	3	13	53	68	IK Österviking	3	3	6
21	Nynäshamns BK	4	16	51	68	Halmstads BF	6	6	6
22	Grimslövs AIF	11	26	50	68	IF Ulvarna	1	3	6
22	BSK Edsbyn	3	16	50	68	Motala BSK	3	3	6
22	Bodens BKP	6	20	50	68	Säters IF/BK	2	4	6
25	Uppl/Väsby BF	2	17	48	73	Västbo BK	2	2	5
26	Södertälje BF	7	25	47	73	BS Vaggeryd	2	3	5
27	Ljungby BSK	5	16	45	75	Rumskulla GOIF	2	2	4
28	Angereds BS	4	16	42	75	Sävsjö BK	2	3	4
29	BS Gothia	6	16	40	75	Ljusdals AC	1	2	4
30	BS Grästorp	5	12	38	75	Skövde BK	2	2	4
31	Skogens IF	9	18	37	75	Varbergs BK	1	2	4
32	Sandvikens BK	1	16	35	75	BK Gripen	1	2	4
32	Östersunds BK	4	16	35	75	Uddevalla BK	4	4	4
34	Wij BS	3	15	27	82	Djurö Ssf	1	1	3
34	Tranås BSK	7	15	27	82	Nyköpings BK	3	3	3
36	Linköpings SKF	3	10	26	82	Kristinehamns BK	1	1	3
36	Mjölby BS	1	6	26	82	Falu BK	3	3	3
38	Skurups BK	3	10	24	82	Bjäre BS	2	2	3
39	BS Kungsbacka	5	13	23	87	Stocka BSK	2	2	2
40	Stallarholmens BK	3	10	22	87	Skallsjö BG	1	1	2
40	BSK Hudik	1	9	22	87	Eskilstuna BS	2	2	2
42	Katrineholms BK	6	10	21	87	Kristianstads BK	1	2	2
43	BK Fiskgjusen	4	7	20	87	Västerviks BK	1	1	2
44	Nora BSK	2	6	18	92	Kungälv's BK	1	1	1
45	Arvidjaurs BS	1	5	17	92	Vänernsborgs BK	1	1	1
45	Kävlinge GOIF	4	10	17	92	Arboga BK	1	1	1
47	Bollnäs BK	3	6	16	92	Stenbro BS	1	1	1
47	Skellefteå BK	8	10	16					

388 1394 3801

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
RXL - RECURVE SHIRT



ACHIEVE
CARBON
CXL - COMPOUND SHIRT

ACHIEVE SIGHTS TOP FEATURES

CARBON BAR SUPERIOR FEATURES

AVAILABLE ON ALL RECURVE AND COMPOUND ACHIEVE SIGHTS

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

available in 21 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

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



ADJUSTABLE TENSION SYSTEM

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.



ADJUSTABLE 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

Materielens utveckling,

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, DUTCHTARGET.COM/WA



Klickern blev många räddning när den kom i mitten av 60-talet. Då hade den föregåtts av en hel hög med konstruktioner.

Under åren har vi haft många tänkare som utvecklat vår materiel. Några har i närtid tagit upp mycket gamla idéer och gjort dem till ”sina uppfinningar”. Jag kommer att återkomma till dessa ”snyltare” av historiska uppfinningar i följande artiklar. Det är, som jag skrivit tidigare, av historien vi kan lära, även kortsiktigt. Hur hade jag min utrustning justerad för 2 år sedan, jag sköt ju så bra då? Finns sådana uppgifter antecknade? Enkla noteringar kan man tycka, men svåra

att komma ihåg om man vill lita på sitt minne. I denna månads artikel vill jag berätta och förklara något om utvecklingen kring ett av våra tillbehör i rekurvklassen, något vi tar för givet i dag.

Dragindikator, klicker och guldskräckshjälp

Point of aim

S början av förra seklet var det tillåtet att, på tavelronden, på marken sätta upp en markering i form av i sin egen färg på ”pinne”. Denna markering var till för att skytten skulle kunna rikta sin pilspets mot densamma för att träffa tavlan på samma ställe. Det var ju hela 100 yards man skulle skjuta, numera 90 meter, som är ungefär 100 yards. Denna metod finns beskriven i bågskyttelitteratur fram till mitten av 1900-talet.

- Jag minns gnället från många skyttar som hade svårt att komma fram på 90 meter också under 60- och 70-talen. Man fick sätta siktet på insidan av sin båge för att tjäna höjd via *parallaxförhållandet*, som gör att man kan klara siktningen efter förflyttningen av detsamma mot skytten och därmed kanske också slippa islag av pilen när den skjuts iväg, siktet låg när det flyttats ner till 90 meter för många skyttar nära pilbanan ur bågen. Det fanns också många som på 90 meter sköt med siktet ”under pilen”. När pilen var utdragen kunde man se sitt sikte. För många var sådana lösningar nödvändiga för att de överhuvud taget skulle kunna sikta på 90 meter.

Munkulan

Munkulan var en listig lösning av hur man skulle kunna ankra på samma ställe från skott till skott. Man var ju ”förr”

tvungen att hålla stränghanden långt under hakan för att kunna komma fram på 90 meter för herrar och 70 meter för damer. Man sköt då med bågar som kastade skyttarnas tunga pilar med låg utgångshastighet. Numera ser man fortfarande skyttar som av andra skäl har satt en munkula på strängen, det att hamna på rätt ställe i fullt drag.

- *Titta på pilspetsen* hur långt man drar var en annan metod att hålla draget. Några skyttar kapade sina pilar så, att de passade precis i draglängd och att de, om man drog för långt, vek den koniska spetsen in, kunde tydligt uppfattas, om man drar för långt. Det var kanske svårt att förklara, min tanke är, att visa hur man balanserar sin draglängd så, att pilen mot pilhyllan skulle ligga precis utan att gunga in mot bågens pilhylla, litet av ett klickersystem. Kanske något för en bare-bow-skytt att prova.

Tillbehör att montera på bågen

Först av tillbehören att montera på bågen var nog det att limma fast en liten *rak bit* av en *gummisnodd* framför pilhyllan. När man satte på pilen veks gummit in och när man nått fullt drag fjädrade gummisnoddbiten ut, tydligt för skytten, och markerade *fullt drag* och *klart för skott*. Nu fick skytten som använde den här metoden något annat att ta med i tankarna, än att bara träffa målet.

- Det att montera *en liten spegel*, ungefär som en sådan tandläkarna använder, var en annan smart förbättring för kontroll



siktet och vinklad så, att man med lätthet kunde se pilspetsen och den draglängd man skulle hålla. I siktfönstrets nedre, den horisontella delen ovan båghanden som vi förr kallade pilhyllan, hade skytten en linje ritad, när den passerades var draglängden OK och skottet kunde avlossas.

- Nästa lösning var att montera *ett snöre* av dacron, det fästes i sträng och båge. När man skulle dra upp och skjuta, var det som att dra in i stoppet med en compoudbåge. Denna metod mötte jag i USA där man tränade sina juniorer genom att de drog upp rekurvbågarna till dess de hade tråden sträckt. Bra nu kan du skjuta! Trådlängden justerades efter respektive skytts draglängd. Uppfinningen var ett bra sätt att träna in sin draglängd på, men också ett sätt att minska tavelpaniken, också nu något annat att tänka på under uppdraget. Tråd-idén användes senare av tränaren George Hellwig och hans elever på Ohio State University, innan de fick montera en klicker, något för dig i klubben att prova på? Jag har själv provat metoden som var bra, men också några duktiga barebowskyttar jag tränat har med framgång övat med snöret. Du vet att det är lätt att fuska med ”att hålla draget” när man ingen klicker har.

Mental hjälp

Alla ovan beskrivna tillbehör och tekniker har haft en påverkan mentalt, man fick annat att tänka på än att sikta och skjuta iväg sina pilar. De mentala faktorer som påverkar en skytt upptäcktes

förstås av många tänkare som ville lösa problemet med guldskräcken, rädslan att sikta i mitten, och istället omedvetet skjuta in sina pilar i mitten. Den där beskrivningen kan vara svårt att förstå för en icke insatt i sporten, eller prestationspsykologin i allmänhet.

Fallhyllan

Väinö Skarp, Finland, var en duktig bågskytt som också han ville kunna skjuta båge utan att få tavelskräck. Under 1960-talet kom han på idén med att ovanför, cirka 12 mm, den ordinarie pilhyllan skruva in en 5 millimeters skruv. Han lade vid ”laddningen” sedan sin pil på skruven och när han nått fullt drag var pilens längd så anpassad, att den föll ner på pilhyllan och skottet sköts iväg. Uppfinningen kallades *fallhyllan* och gjorde att många skyttar nu kunde börja skjuta båge igen. Finske storskytten Jorma Sandelin utvecklade senare idén med fallhyllan till en metod med en fjäder-spänd arm med en rulle mot pilen, den fjädrade undan när man nått fullt drag. Denna rullande fjäderspända klicker var omöjlig att skjuta igenom. Den hade laddats vid påläggningen av pilen så, att den rullande armen dragits tillbaka och lagt ovanför pilen. Ytterligare svårt att förklara, men den var en bra föregångare och senare ett komplement till dem som valde Jormas uppfinning före klickern.

Dagens klicker

Klickern, vem hittade på den? Det var Fred Leder, USA, som lät sin 16-åriga



Fred Leder, USA, uppfann klickern 1961.

son skjuta med en plåtfjäder, en typ av klicker, 1961. Senare tillfrågades Earl Hoyt, konstruktör och tillverkare av hoytbågarna, av Leder om han skulle vilja tillverka klickern. Det var OK och den första klickern på marknaden kom mitten av 60-talet och var ett metallmembran, som var monterat i en ficka av läder, vilken i sin tur hade självhäftande tape för att enkelt fästa på sikfönstrets insida, som vi fortfarande gör. Det blev en enkel och mycket smart utvecklad uppfinning på den tiden. En av nackdelarna var att det var svårt att reglera klickens placering och flytta densamma någon millimeter när man så önskade. Numera är ju klickern fastskruvad i sikfönstret eller monterat på siktesförlän-

garen, oftast då vid inomhusskjutningen då många använder längre, tjockare och därmed tyngre pilar.

Klickern var många räddning

Klicker för *rekurskyttarna* har varit räddningen för många bågskyttar som drabbats av olika problem med sin skjutning som till exempel guldskräcken. Bland några som drabbats, hade de aldrig erövat olympiska medaljer. Jag menar då de båda amerikanerna Darrel O Pace, dubbla OS-guld, och Richard McKinney, OS-medalj, världsrekord och världsmästare. Dessa båda dominerade bågskytten under 70-80-talen. De har för mig berättat om sina problem redan som unga skyttar och hur de löst sina



problem med just det att montera en liten plåtbit, klicker. McKinney menade att han bara kunde dra ut pilen till fullt drag ibland, vanligtvis gick skotten när han hade dragit upp kanske halva pillängden.

- *Compoundskyttarna* i USA har prövat många olika tillbehör för att försöka hitta på en bra lösning också för deras problem med guldkräck. Man har monterat sådana tillbehör som klickar när man dragit upp, men problemet har varit att man med den moderna compoundbågen når ett stopp vid fullt drag, *väggen* efter dalen. Vad jag vet har man i nuläget ingen bra lösning, men det är bara att tänka vidare. Skjutproblem kan också uppstå för en compoundskytt.

- *Barebow skyttar* inom IFAA får använda så kallade underliggande klickers,

- Barebow skyttar som tränat med klicker, bland andra Lars Welén, som vann VM i Finland 1984, med framgång som synes. Kanske att ”snoddskyttet” skulle vara något att prova. Klicker är internationellt och i klassen förbjudna att använda på tävling, med vad man gör på träning är en annan sak.

Vilken materiel får jag använda?

Vill man utveckla något tillbehör eller del av ett sådant måste man tillskriva World Archery Association Judge Committee och efterhöra om man kan få använda sin uppfinning vid internationella tävlingar. Det att komma till ett OS med nyheter är ingen idé, den materiel som tillåts är den som funnits på marknaden under

minst ett år innan det OS man kommer till. Om man gör en mindre förändring inom reglernas tolkning, kan man få den förändringen godkänd av domarna vid respektive mästerskap. På detta viset var det knappast tidigare och vi har haft långdragna diskussioner om tillbehör och bågkonstruktioners godkännande eller förbud att använda genom de år jag tillhör internationella bågskytteförbundets styrelse. Ett nationellt förbund kan tillåta en uppfinning, men att sedan komma till ett internationellt mästerskap med samma utrustning kan göra att den förbjuds vid tävlingen. Detta har hänt många gånger. Vid Fält-VM i Mölndal, Göteborg, 1976 hade det finska laget utvecklat ett system för sina barebow skyttar med överdrag med pilen. Man hade byggt tillbaka pilhyllan in mot strängen och använde därmed kortare pilar för att öka farten på desamma. Detta förbjöds resolut. De berörda skyttarna fick byta utrustning om de ville och då kunde de vara med.



SM i beridet bågskytte

TEXT JOHAN LIFVERGREN IK ÖSTERVIKING BILD HANNA LIFVERGREN IK ÖSTERVIKING



Emil Ericsson vann en disciplin och slutade som totaltvåa.

Det första svenska mästerskapet i beridet bågskytte sedan sporten togs upp i Svenska Bågskytteförbundet har nu genomförts. Vena gård utanför Söderköping i Östergötland stod som arrangör, vilket man också gjort tidigare. Ett 30-tal ekipage hade kvalet in och glädjande nog var många från "vanliga" bågskytteklubbar som IK Österviking, Stenbro och BK Siljanspilen. Segrade totalt över två dagar och två discipliner gjorde Kalle Möllerberg från Stockamölla med Världsmästare Emil Ericsson från Lycksele. Dessa två fick också vinna var sin dag.

Det är tidig förmiddag i början av augusti och diset hänger tungt över landskapet. Vi befinner oss utanför Västra Husby i Östergötland och ser hur ryttare med vapen kommer fram och tar form allt tydligare då sikten blir bättre. Att bara ett par kilometer från den väldiga försvarsanläggningen Göta virke se detta ske ger än känsla av att färdas bakåt i tiden. Men det är inte 700-tal och Göta virke är idag bara en arkeologisk gåta. Vad är det då för ryttare med bågar vi ser komma fram ur diset?

- Ett 30-tal män och kvinnor till häst, en del medeltidsklädda, men va nu då? Här känner jag ju igen klubbtröjor som hör hemma i bågskytteklubbar.



- Då jag pratar med folk så är de från Sljanspilen, Järnvägen, Stockamöllan, Stenbro, Nyköping, Kil, Karlstad, Upplands Väsby och nu ser jag ju Ameli och Nalle från min egen klubb IK Österviking.

- Vad gör folk från dessa bågskytteklubbar här? Ja, jag hittar en del nya klubbnamn också som jag aldrig träffat på tidigare som t ex Hästdalens Medeltida Ryttare. Jo vi befinner oss på Vena gård en mil utanför Söderköping och hästar, ryttare och pilbågar bildar Svenska Bågskytteförbundets nyaste inslag: Beridet bågskytte.

- På gården hos Ameli och Nalle ska SM i beridet bågskytte avgöras under två dagar 6-7 augusti. Det är först Ungersk gren på lördag och sedan Koreansk på Söndagen. En svensk mästare i varje gren och även en totalsegrare där bägge resultaten vägs samman. Stämningen är trevlig och familjär och jag får till och med frågan om vilken häst jag har. Nej, häst har jag ingen men pilbåge har jag, dock ej sådan här kort stum båge som ryttarna har.

- Så är det dags för tävling. Först ska hästarna och ryttarna besiktiga banan. En omgång långsamt och så en i lite mer tempo. Hästarna ska veta att det är här de ska galoppa under det att deras ryttare behöver bägge händerna för att skjuta då de passerar målen i högsta möjliga hastighet. Banan är inte lång, bara 99 meter så som åskådare ser vi hela loppet. De 30 ekipagen är uppdelade i olika omgångar och då man har "fripass" är man schemalagd att vara funktionär, vilken smart idé. Men nu är det på allvar, nu är det full galopp som gäller, 99 meter och man får skjuta mot måltavlorna som sitter ett par meter över marken mitt på banan. Tavlorna passerar på rätt nära håll men ska man sätta 3 och gärna fler pilar i dem så får man börja skjuta redan på 40 meter håll och

även försöka skjuta bakåt då man passerat. Om man rider snabbt och träffar med flera pilar så får man bonuspoäng. Inte helt lätt att förstå poängsystemet för den oinvidge. Men hjälp så fort det går. De snabbaste är nere under 10 sekunder och hinner skjuta 3-4 och ibland 5 pilar, jag som är van vid 2 minuter för 3 pilar.

- Här har vi en jämlik gren i bågskyttet, herrar och damer liksom unga och gamla tävlar tillsammans. Ingen köns- eller åldersdiskriminering här inte. Att vara vig och ha en fantastisk balans är viktigt. Kanske rutin också är bra så några veteraner finns också med.

- Det har varit kvaltävlingar för att kvalificera sig bland de 30 högst rankade. Då varje ekipage ska spränga fram på banan ett antal gånger och samla såväl träffpoäng som tidsbonus så måste man begränsa antalet deltagare. Efter en timma så kommer nästa grupp och det är avlösning bland funktionärerna. Så fortgår tävlingen hela dagen och som novis kan man bara imponeras av snabbhet och styrka hos hästarna och snabbhet och träffsäkerhet hos ryttarna.

- Första dagen får vi en segrare i Ungersk stil: Kalle Möllerberg från Stockamölla på hästen Gaski. Det var ett verkligt toppresultat då han tangerar det svenska rekordet. God tvåa är Emil Eriksson från Lycksele på Barona. Emil förstår vi är ekvilibrist på hästryggen och turnerar runt i världen och livnär sig på sin förmåga som beriden bågskytt. I vanliga fall är han vänsterskytt men just nu skjuter han höger pga en skada som gör att han tvingats byta sida. Trea kommer Camilla Linderberg på Gulliver tävlande för SBB.

- Dag två är det dags för den Koreanska grenen. Banan är nu 150 meter lång och man ska under löpen som det kallas skjuta



mot ett antal lågt placerade mål. Det är i Koreansk liksom i gårdagens Ungerska gren galopp som gäller. Om hästen tappar galoppen och byter gångart är man ute. Även under söndagen är upplägget med flera grupper där man kör klart med ett antal löp för varje ekipage innan nästa grupp kommer in. Banan är nu lätt böjd vilket gynnar oss i publiken. Träff på flera av de 5 målen i följd kan ge extra bonus så det gäller att vara taktisk och ha balans mellan fart och träffsäkerhet. Storfavorit är lördagens tvåa, regerande världsmästaren i Koreanska stilen, Emil Eriksson som tävlar för Norrlands beridna bågskytter och det blir också Emil och hästen Barona som tar hem söndagens tävling. Kalle Möllerberg tar andraplatsen och Siljanspilens Markus Hjortberg blir trea med hästen Barko.

- I sammanräkningen av de två dagarna står dock Kalle Möllerberg som svensk mästare, Emil Eriksson blir tvåa och Markus Hjortberg blir trea.

- Hemfärden går förbi sevärdhetsskylten mot Göta virke och jag tänker att det här var en känsla av hur forna tiders lätta kavalleri kan ha tett sig. Vindsnabba attacker av beridna skyttar som kom fram ur diset. Rida är jag nog för gammal för att lära mig men att försöka öva upp min förmåga till instinktivt skytte på måttliga avstånd kan jag ju börja med. Fast att kunna nocka på och skjuta så där snabbt, nej inte ens då jag står stadigt på marken klarar jag - det klarar bara mästarna från SM i beridet bågskytte på Vena gård.

400G



200G



100G



Adapterskruv 1/4" - 5/16"
finns som tillbehör

EP Dämparen 100 - 400 gram!

- **Kombinerad vikt och dämpare**
Vikt 100-400 gram i 50 gram steg
- **Stabil under siktning och skott**
Det finns inte någon mjuk gummidämpare mellan stubben och vikten som gör att vikten kan flexa under siktningen
- **Extremt effektiv dämpning**
Vikten består av små stålkulor som rör sig fritt i dämparens hölje efter skottet och effektivt dämpar rörelseenegiv i stubben och bågen

eparchery

www.eparchery.se
info@eparchery.se
08-50164680



Christine Bjerendal på OS

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, THOMAS JOHANSSON



Christines skjutning blev gradvis bättre.

Christine har gjorde sitt första Olympiska spel i London 2012. Det här var hennes andra OS. Hur kändes dom här spelen jämfört med London, kan man fråga sig?

Det kändes som att vi hade lite mer erfarenhet den här gången och de kändes också lite roligare i den svenska truppen, tycker Christine. I Lon-

don var de olika idrotterna mer åtskilda, nu fanns det ett stort allrum som vi kunde träffas och umgås i. Det blir lite tråkigt att vara ensam bågskytte och jag är lite blyg av mig. Men jag har vuxit som människa sedan förra gången och vågade delta mer och prata med folk under dom här spelen.

- Hur funkade det med logi, mat, transporter, träning osv?

- Jag tycker att det var lite veligt när vi skulle kolla på andra sporter, det här med



varifrån bussarna gick och hur vi skulle ta oss dit. Säkerhetsnivån på sådana här ställen är ganska hög och svårt med språket så vi vågade tex inte gå ut och riskera att inte komma in igen. För bågskyttets del var det inga problem och saker och ting flöt också allt bättre var efter tiden gick. Boendet var mysigt och maten lagades till oss av svenska kockar. Den stora restaurangen var öppen dygnet runt medan de mindre ställen kunde öppna och stänga lite hur som helst.

- Vad gör man på "lediga stunder"?

- Vi planerade in träning varje dag i stort sett, jag hade en ledig dag och då tittade vi på handboll men då var jag å andra sidan på gymmet istället. Själva resan till bågskyttearenan tog en timme. Annars tog vi det ganska lugnt, drack kaffe och tittade på TV. Jag tyckte att dagarna gick fort.

- Har motståndet blivit bättre sedan 2012?

- Ungefär samma faktiskt det var fler länder i Rio som nu kommit upp på de höga poängnivåerna vilket var roligt. Men det är i matchskytten som allt händer.

- Berätta om din insats.

- Ja tyckte det var lite jobbigt eftersom jag haft min bästa säsong och varit uppe och nosat på mitt personbästa och att då sjunka ned 30 poäng i grundom-gången på OS kändes inte bra. Innan vi åkte hade jag semester en vecka och kunde träna bra och kände mig ganska säker och höll mig inom gult. Men precis när vi skulle åka så började jag sprida ut i rött och det där höll i sig när vi kom ner. Jag var långsam i skotten, siktade för länge och fegade över klickern. Sådant gör mycket för poängen. Turligt nog blev skjutningen gradvis bättre och jag kände att jag hade gjort allt jag kunnat och jag visste vad som varit fel. Jag tyckte att jag fick dåligt betalt för den skjutning jag presterade.

-Tyckte du att det var någon skillnad mellan matcherna?

- Inte så stor. Man kunde se att det var mera vind på höger butt än på vänster och jag stod på vänster i första matchen och på höger i andra. Både jag och Nordkoreanskan kom också in i andra matchen med en vinst i ryggen och för mig kändes det som att jag sköt på i min bubbla och försökte komma in i matchen. Det kändes lite överkligt när hon vann och jag var utslagen.

- Hur funkade samarbetet mellan dig och Tomas?

- Jag tycker att det är bra och vi har lärt känna varandra nu. Han vet hur han skall hantera allt och att han inte kan påverka så mycket. Inte när jag står på linjen och det vet han om.

- Vilken betydelse har det att ha Tomas med?

- Det finns två personer som jag kan tänka mig att ha med och det är pappa och Tomas. Det betyder massor att han tar så mycket från sitt privatliv och lägger på det här.

- Hann du med att se något av Rio?

- Vi åkte till Copacabana för en intervju men det var sent på natten så vi såg inte så mycket. Man känner sig ganska tung när man åker ut så oftast vill jag bara åka hem. Sedan fick vi möjligheten att åka hem tidigare och då gjorde vi det.

- Hur går tankarna nu inför framtiden, nästa OS blir i Tokyo?

- Jag vill åka till Tokyo också. Känner mig inte nöjd och det känns kul att fortsätta. Kanske tar jag det lite lugnare nu ett tag med nya jobbet också och få rensa huvudet lite, det behövs. Men jag vill inte åka till Tokyo själv. Det behövs fler damer så att vi kan bli ett lag.



Söderköpings gästabud 2016

TEXT & BILD GÖRAN "WEILAND" LANDSTRÖM

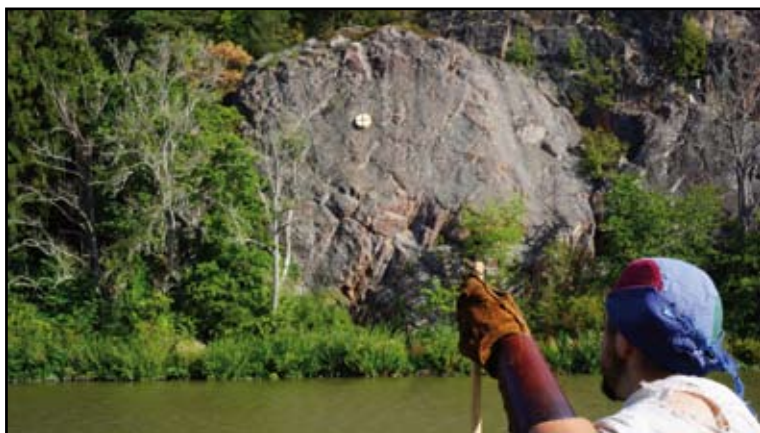


- Jojomen, i Söderköping finns det krokodiler.

En tävling som lockar skyttar från Holland, Finland, Island .. I en liten stad på Sveriges östkust. För att inte tala om alla de Svenske träbågeskyttar som vallfärdar till detta arrangemang. Sveriges största, för skyttar med träbågar. Hur har detta gått till? För att göra detta fantastiska rättvisa har jag bett om en beskrivning av arrangörerna själva. Här skriver Ola Pettersson om historik, och tankar runt en bågskyttehelg som för många är höjdpunkten på årets skytte.

Första året Söderköpings Gästabud anordnades traskade jag och mina barn planlöst omkring för att så småningom stanna hos en Prova-på-bågskytt. 10 kr för 3 pilar. Barnen provade och ville skjuta mer,

alltså måste jag tillverka bågar och pilar åt hela familjen. Tips och råd fanns på forumet Primitiva Bågar - en samlings- och diskussionsplats skapad av Fredrik Hagblom, med syftet att sprida kunskap om träbågsbygge och skytte. Där fanns artiklar om skyttetävlingarna Stora Skånska 3D-jakten arrangerat av Skånska Pilbågegillet samt S:t Ainas i Skara anordnat av Hans Tveskäg. Inom ett år var vi fyra skyttar från Söderköping som deltog i både Stora Skånska 3D-jakten och en tävling på Medeltidens Värld i Götene. Fantastiska tävlingar båda två! Fokus låg på roligt, men utmanande skytte och social gemenskap, och var en samlingsplats för svenska träbågsbyggare. Tävlingsmomentet var klart underordnat. Något liknande borde gå att ordna i Söderköping! Första året hade vi



- Det obarmhjärtiga målet. Här är en miss en förlorad pill!

en liten Royal Roundtävling i all enkelhet. Vi tillät alla typer av bågar för att få ihop tillräckligt med skyttar, men redan till nästa år gjorde vi reglerna striktare vad gäller material: enbart naturmaterial i båge och pilar med undantag för lim och sträng. De runda tavlorna ersattes med sex stycken mål som var mer utmanande. Skjut bort äpple från toppen av ett 3D-huvud, en rörlig riddare som inom 30 sekunder gömmer sig bakom en sköld, träffa med tre pilar på en rund tavla så att de kommer så långt från varandra som möjligt. Vi gjorde mål med små medel som roade och utmanade skyttarna, och skyttarna trivdes, skrattade och umgicks. Varje tävling avslutades med ett långskott och en final. Skyttarna tilltog i antal för varje år, och fältskyttet blev för trångt. Vi använde höst, vinter och vår till att bygga 3D-monster. Vi behöll fältskyttet och utökade med en 3D-bana. De senaste åren har vi utökat så att alla typer av missilvapen får delta. Skyttar kan använda kastspjut, pilbåge, armborst eller vad de vill, men grundreglerna kvarstår: naturliga material, men moderna lim och strängar är OK. Tävlingen ska vara tillåtande, social, spännande och inte vara

pretentiös. Vi har skapat den tävling som vi själva skulle vilja delta i, och vår förhoppning är att andra anordnar liknande evenemang!

Mer från Ola Pettersson, om årets tävling

Vi lade 60 poäng på fält och 60 poäng på jaktstigen. För enkel-

hets skull, och för att ge möjlighet att röra om i resultatstegen. Annars kommer alltid de bästa skyttarna till final. Vi har enbart en poängzon på alla mål. En träff i hjärtgroppen räknas inte mer än en träff i svansen. Det innebär att bra skyttar inte kan få bättre poäng per mål än en nybörjare. Vi vill se omväxling, oförutsägbarhet, diskussion. Av samma anledning har vi långskottet. Där kan en skytt med ett väl avpassat skott skjuta sig direkt till final. Det har endast inträffat en gång, men att få se det skottet var värt att arrangera hela tävlingen! Vilken snackis det blev! I finalen, där vi har de skyttar med bäst poäng från grundomgången, plus de skyttar som träffat långskottet, handlar inte bara om hur duktig skytt man är. Här är det snabbhet och nerver som spelar en avgörande roll. Finalens utseende har förändrats nästan lika många gånger som vi haft tävlingen, så man kan inte i förväg vara säker på vad man ska träna, och så vill vi ha det! ”

Ola Pettersson. Söderköping.

Göran Landström fortsätter. - Här är själva själen i Söderköpings bågskyttetävling, gemenskap! Trivsel, skratt, samtal, lärdomar. Unga och gamla, kvinnor och män, sida vid sida. Samtidigt spänningen i skyttet. Alla vill ju skjuta så bra som möjligt. Här finns inspiration för den som vill. I lägret, i samtalen. Men också ute på banan. Stor uppfinningsrikedom och humor gör att det är med lätta steg man går denna stig upp längs berget och tillbaka.

TÄVLINGSANNONSER

Eskilstuna BSK inbjuder till **Munktellträffen**

Tid: Lördagen 29/10 2016
Start: 10.00 med 2x4 min värmning
Plats: MunktellArenan, Eskilstuna
GPS: N: 59.378028 E: 16.508828
Rond: FITA 18 m/SBF, 12 m 2x30 pilar
Klasser: Samtliga godkända klasser enligt SBF
Avg: 21-klass och äldre 220 kr
 16-klass 170 kr
 10 och 13-klass 140 kr
Anm.: Senast tisdagen 25/10 till eskilstuna.bagskytte@telia.com
 Använd blankett som finns på vår hemsida.
Max deltagare: 168 skyttar
Info: Jane Gyllhag, 070-280 66 99
Övrigt: Inneskor är obligatoriskt och ingen annan dryck än vatten får tas in på friidrottsarenan.



Bågskyttarna
Grästorp

Höstrusket

Söndagen den 16 oktober 2016

Plats: Klubbstugan vid riksväg 47

Klasser: 18/12m 2x30 pil enligt SBF

Start: 10:00 eller 14:00

Uppvärmning 2x4 min start därefter

Avgift: senior 150kr Junior 10-16 klass 100kr

Anmälan: senast Måndag 10 oktober

OBS lämna tel nr vid anmälan i fall det blir platsbrist

mikaelhillqvist@live.se

Upplysningar: Peter Poulsen tel. 070 08 73 024

Servering: Grästorps klassiska

Övrigt: max 30 skyttar per omgång

Välkomna!

SBF-Shopen

Bra födelsedagspresenter!

bagskytten@bagskytte.se



Midjeväska grå 390 kr



Funktions T-shirt 270 kr



Clubväska 200 kr



Solglasögon 120 kr



Multiwear 50 kr



Nya mössor 140 kr



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 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

