

Tidskriften
BÅGSKYTTE

Svenska BågskytteFörbundet

11

Årgång 69
2016

Rolf
Rönnlund
Månadens
Profil



ANSVARIG UTGIVARE BO PALM REDAKTÖR MICHAEL SVANH TRYCKERI PRINTEC OFFSET
MEDIENHAUS TELEFON 0709-616422 E-POST BÅGSKYTTE@BÅGSKYTTE.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	Elitidrottsstipendie till Isak Carlsson, Nora	6.
Profilen	Rolf Rönnlund	8.
Ungdom	Ungdomssatsning i ÖSBF	12.
Ungdom	Ungdomskonferensen	13.
Ungdom	Yngre Junior Trofén	15.
Teknik & Träning	Trimma compen inomhus	16.
Teknik & Träning	Strängmaterial, nr 8	20.
Nationellt	Oktoberlobben, 20 år	24.
Teknik & Träning	Styrketräning & Finmototrik	26.
Tävlingsannonser		32.



KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

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

Föreningskansli

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

LANDETS 12 DISTRIKT

MELLERSTA NORRLANDS BF

Tel: Eva Aronsson, 070-2101796

NORRA SVEALANDS BF

Tel: Thorbjörn Tomtlund, 072-5231044

NORRBOTTENS BF

Tel: Rolf Rönnlund, 070-1802721

SÖDRA NORRLANDS BF

Tel: Rolf Volungholen, 070-5749507

SKÅNES BF

Tel: Magnus Carlsson, 0706- 712346

SYDÖSTRA GÖTALANDS BF

Tel: Ingeborg Jonasson,

VÄSTRA SVEALANDS BF

Tel: Kurt Lundgren, 054-87 44 87

VÄSTERBOTTENS BF

Tel: 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. Pris: 300 kr för 10 nummer. Lösnummer 50 kr. PG: 37 90 05 - 2

Tillsvidareprenumeration

Enligt etablerad praxis för tidningsprenumerationer fortsätter de tills de sägs upp. Tidskriften fortsätter att komma två gånger efter utgången period. Dessa får man dock betala om man inte sagt upp prenumerationen innan dessa sänds ut.

Tryckning

Printec 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
Omslaget	1500 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

Annonspris på omslaget
Helsida utfallande 1 500 kr

Teckenstorlek

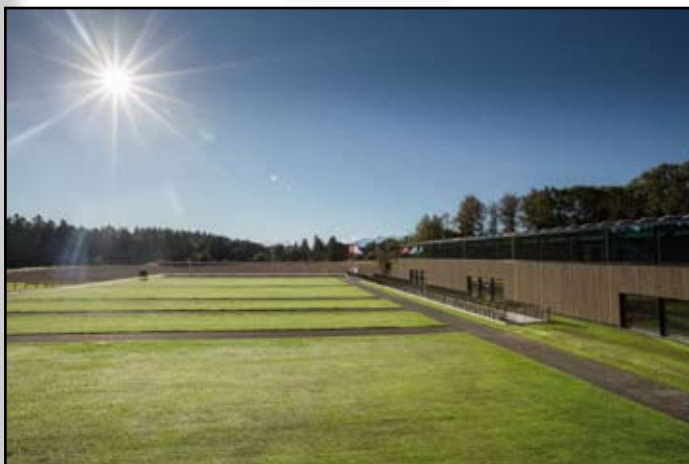
Minsta möjliga teckenstorlek är 8 punkter.

Omslagsbild: Mikael Svahn
Fena på omslag: Ulrika Sjöwall

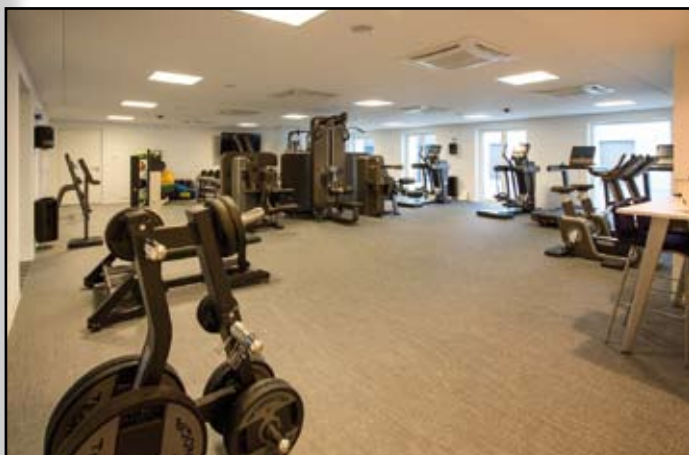
Bågskytte för hela familjen

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

Tavla	Jakt	Fält	3D
Rekurve	Compound	Barebow	Långbåge
Instinctive			



Utebanan vid internationella förbundets utvecklingscentrum i Lausanne, Schweiz, se sidan 30.



Även gymmet vid det nya utvecklingscentret är välutrustat.



Ledaren

Innan vi går in på denna månads innehåll vill jag kommentera företeelsen att läsa Tidskriften "gratis på klubben". Anledningen till att den finns på klubben är att den finns kvar. Om alla "läste på klubben" fick vi ju lägga ned.

Om vi i stort och smått lägger ned det tryckta ordet till förmån för alla djuplodande artiklar som du och jag läser på nätet varenda dag har i alla fall inte jag kunskap nog att bedömma konsekvenserna. Så var rädd om Tidskriften! Nog om detta. Varje år delas Elitidrottsstipendiet ut av RF och Svenska Spel AB. Totalt 75 elitidrottare har valts ut den här gången och däribland Isak Carlsson, Nora. 50 000 kr kommer väl till pass när studier och bågskytte skall pusslas ihop, sidan 6. I detta nummer blir Rolf Rönnlund månadens profil. Rolf jobbar med kanoner på försvarets materielverk FMV och fokuserar gärna 100% på det han gör. Han har precisa åsikter om ledarskapet och tycker bland annat att man som ledare skall få chansen att verkligen få vara ledare så att man kan utvecklas som person. Läs mer på sidan 8.

På sidan 12 har ÖBSF tagit fasta på att ge barn- och ungdomar upp till och med junior möjligheten att träna mer och kanske också nå sina mål. Elinor Ryrå berättar från ungdomskonferensen på sidan 13. Att trimma sin compound inför inomhussäsongen tillsammans med Magnus Carlsson läster vi om på sidan 18. Leif Janson berättar om strängmaterialets utveckling på sidan 21. Michail Tonkonogi berättar om styrketräning och finmotorik på sidan 24. Mycket nöje och tack för att du läser.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar i december, 2016

Motor Center Open, Seniorpilen,
Decemberpilen, Luciaträffen, Lilla
Balderpilen, Angeredspokalen,
Christmas Open, Annandagspilen,
Helgpilen 1 och 2, Slutskjutet.

Läs mer på www.bagskytte.se

Svenska mästerskap 2017

Mixed	2017-07-15	Motala
JSM inne	2017-04-01--02	Timrå
Inne SM	2017-03-11--12	Falun
JSM ute	2017-07-21--23	Uppsala
Tavel-SM	2017-07-15--16	Motala
Fält-SM	2017-08-05--06	Avesta
Jakt-SM		Vakant
3D-SM	2017-08-19--20	Södertälje

Idéer sökes!

Har det hänt något kul eller du har kanske en idé.
Hör av dig till Tidskriften Bågskytten.
bagskytten@bagskytte.se



Isak får elitidrottsstipendium

TEXT: MIKEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



Med stipendiet i ryggen blir det lättare att fortsätta med satsningen på bågskytten.

Elitidrottsstipendiet delas ut av Riksidrottsförbundet och Svenska Spel. För 2016-2017 är det 75 elitidrottare på landslagsnivå som tilldelas 50 000 kr var. Eftersom stödet handlar om att bättre kunna kombinera en elitsatsning med studier är det studier på universitet, högskola eller annan eftergymnasial utbildning som gäller och det på minst halvfart. Stipendiet kommer att delas ut vid idrottsgalan den 16 januari 2017.

Lite fakta för 2016-2017:

- Totalt sökte 399 elitidrottare från 55 specialidrottsförbund.
- 214 (54%) av dessa var kvinnor och 185(46%) var män.

- Så här säger Isak om utmärkelsen och vilka möjligheter stipendiet ger till att fortsätta sin elitsatsning?

- Ja det blir lättare att fortsätta med bågskytte i den omfattning jag gör idag och även ha möjlighet att investera mer tid i en fortsatt satsning.

- **Hur funkar det med det resurstöd som ingår, får man tex tilldelat en viss tid hos respektive resurs?**

- Hur resurstödet kommer fungera måste jag erkänna att jag inte har fått någon mer detaljerad information om ännu.

- **Har ni funderat på hur pengarna skall användas?**

- Pengarna kommer att användas för att bära ännu ett bågskytteår, hur mer i detalj är ännu inte planerat.

- **Hur ser dina studier ut?**

- Jag läser på distans och hör till Mittuniversitetet i Sundsvall där jag läser till Högskoleingenjör inom Elkraft.

SBF-Shopen

Bra födelsedagspresenter!

bagskytten@bagskytte.se



Midjeväska grå 390 kr



Funktions T-shirt 270 kr



Clubväska 200 kr



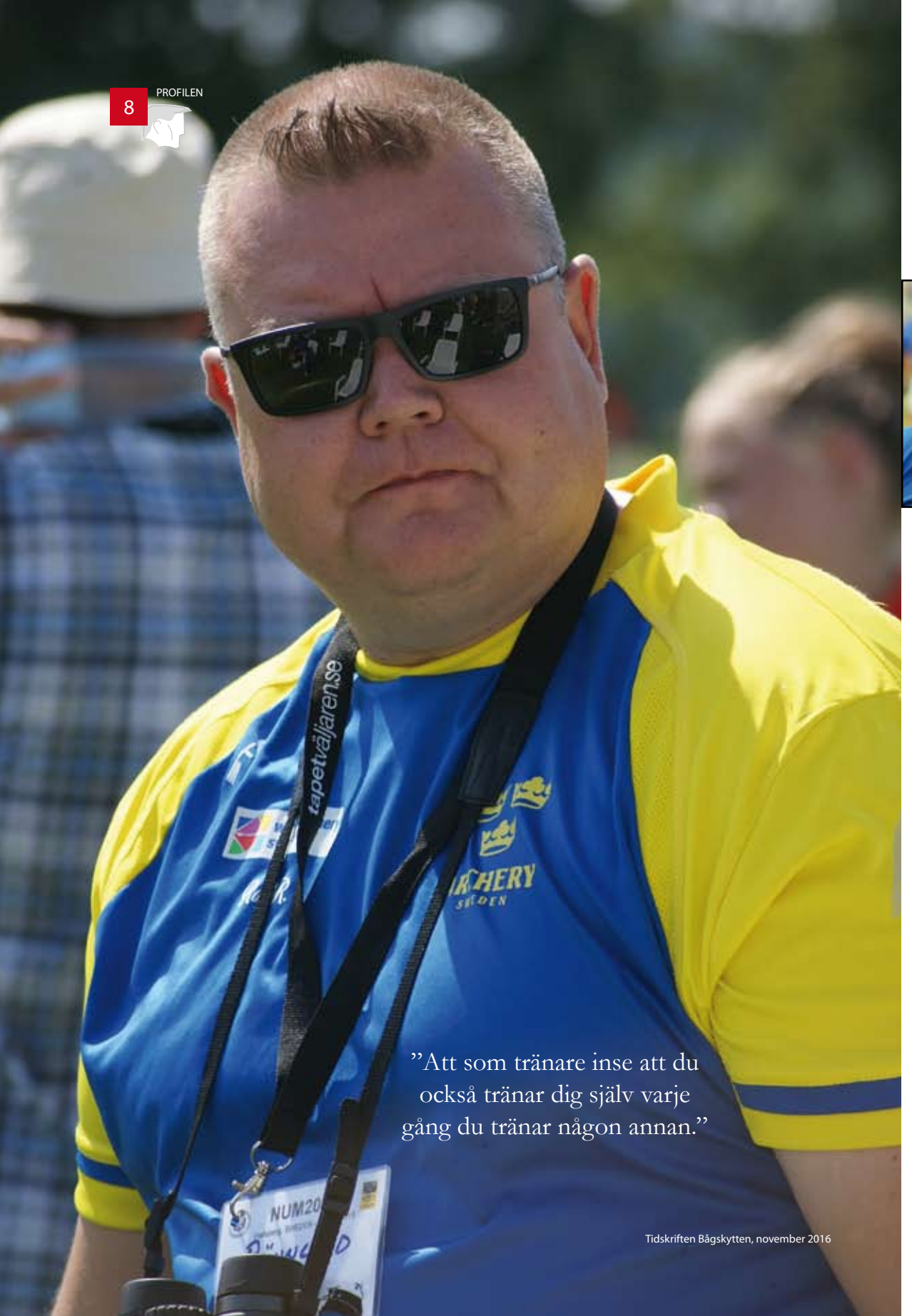
Solglasögon 120 kr



Multiwear 50 kr



Nya mössor 140 kr



”Att som tränare inse att du också tränar dig själv varje gång du tränar någon annan.”



Profilen Rolf Rönnlund

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIKAEL SVAHN/PETER ARLEKRANS



- Jag saknar en "spelplan" där vi kan komma ut med nya unga skyttar internationellt. Ungefär som NUM fast Europeiskt.

Rolf Rönnlund som är denna månads profil känner nog dom flesta av oss igen. Mest kanske som ansvarig för Juniorlandslaget. Som ledare och utbildare håller han det egna ansvaret hög och det gäller såväl ledare som skyttar. Han framhåller också vikten av att man som ledare verkligen har möjlighet att få agera ledare och därigenom växa som person.

Jag började skjuta båge redan som 10-åring, börjar Rolf. Jag sköt båge fram till jag var en 15-16 år. Då började jag med bowling istället och efter fyra säsonger blev jag ordinarie i det elitlag vi hade här. Därefter bytte jag till Bodens BS där jag var med om att ta SM-guld 1995. Sedan rullade det på fram till 2000 då jag flyttade till Schweiz under ett år. När jag kom hem blev det bågskytte igen.

- Så långt hade jag varit rekurveskytt men nu började jag skjuta compound. Efter några år började jag i Luleå bågskytteklubb för att konkurrensen var bättre där. När sedan

Tommy Flink kom tillbaka till bågskyttet det var då som "utvecklingscirkusen" började. Vi testar igenom allt i materialväg som kommer ut på marknaden. Vi har köpt in en höghastighetskamera och vi filmar flitigt. Det har varit så intressant att ibland när vi tittat upp har det varit mitt i natten, berättar Rolf.

- På jobbet är du inte lätt att få tag i, vad gör du som är så viktigt?

- Jo jobbar på FMV det vill säga försvarets materielverk och har en ganska hög arbetsbelastning, därav svårigheten att få tag i mig på arbetstid. Min uppgift kan man säga är att jag har hand om kanoner och liknande där någon skjuter och någon annan siktar. Det har jag jobbat med sedan 1990. Faktiskt så kommer vi nu att leverera en ny pjäs som heter Archer. Dessa vapen kan skjuta fem mil med rätt ammunition och med en precision på bättre än 10 meter.

- Har du gjort annat i idrottsväg?

- Förutom bowlingen är det inte mycket. Jag är en person som gärna fokuserar 100% på det jag gör. Därför kan en del bli frustrer-

rade över att jag hellre avböjer nya saker än att jag avbryter något innan det är färdigt. Därav försöker jag att lära mig göra saker tillräckligt bra.

- Hur är du som person?

- Jag är nog även om jag kan släppa på sådant jag inte upplever som viktiga och prioriterar gärna det som är intressant.

- Hur är du som ledare?

- Ovanstående funkar även här och det har hängt med från min militära bana. Jag tycker att man ska välja vilken ledare man vill vara och kunna växla mellan olika karaktärer. Jag är mycket för att man själv skall ta ansvar för det man vill göra. Från mitt yrke är jag van att ge ett mål och resurser. Hur man sedan väljer att lösa uppgiften är upp till skytten. Jag försöker sträva efter ett lärande juniorlandslag där det är tillåtet att göra fel. Det kan bara bli annorlunda. Man lär sig något och går vidare. Det är inte alltid som man växer i sin bågskytteroll enbart utan man kan växa som människa också. Jag vill ha en trygg miljö där man inte blir utsparkad om man gör eller tänker olika. Det skall vara högt i tak men smala dörrar.

- Vilken är din starkaste sida som ledare?

- Jag lyssnar och analyserar innan jag fattar beslut. När jag väl kommit dit är jag snabb att se alternativa lösningar att komma vidare på. Jag vill gärna lösa uppgiften först och ta eventuella diskussioner om rätt och fel därefter.

- Hur får vi bra ledare

- Jag tror det är viktigt att vi låter ledarna leda. Att man låter de som skall vara ledare verkligen få agera som ledare och i mötet med skyttarna få möjlighet att växa som person. Jag tror också på att de som utbildar också själva är utbildade. Som tränare

behöver man inse att när man tränar andra tränar man också sig själv.

- Jag tycker nog att man i förbundet saknar tanken om den personliga utvecklingens betydelse. Vi har det idrottsspecifika om kunnandet kring bågskytte teknik och materiel men ledarskapet och dess utveckling behöver också finnas med.

- Du är ledare för juniorlandslaget, hur har det varit?

- Det har varit jättekul att ha fått vara med och forma nästa bågskytte generation även som personer. Jag vill inte att man till juniorlandslaggruppen skall bli uttagen. Utan jag vill att man själv som skytt skall visa att man vill vara där. Av erfarenhet vet jag att man kan komma rätt långt på vilja. Att ha talang räcker bara så långt men den som tränar smiter ofta förbi den talang som inte tränar. Jag håller det egna ansvaret högt.

- När jag tog över lät jag ungdomarna skriva ett personligt brev om vilka de var och vad de ville. Det var två skyttar som stack ut från mängden, Hampus Borgström och Isak Carlsson. Dom var mycket tydliga med vad de ville. Dom hade den grundläggande inställningen. Det är viktigt att åtminstone till sig själv kunna uttrycka vad jag vill eller om jag gjort något bra, "så här bra är jag" är ett bra sätt att boosta sig själv.

- Hur tycker du att satsningen på juniorlandslaget och det sätt på vilket ni har organiserat satsningen har gått?

- Jag tycker att det gått ganska bra. Vi har varit rätt organiserade och i har bra folk i "Rådet", människor som är bra på att ordna resurser som behövs. Det är människor som också drivs av utveckling och som är hungriga. Tommy och Anna Flink säger själva att de har en stark vilja att lyckas och då försöker de göra allt så bra det går. Om jag ska vara ärliga så har det inte funnits något



- Jag tycker nog att man i förbundet saknar tanken om den personliga utvecklingens betydelse.

bruttolandslag eller någon/något som kunnat fånga upp ungdomarna när de kommer ut på seniornivå. Andreas Persson, Tomas Johansson och Mats Inge finns där och man har börjat bygga på laget.

- Är du nöjd med det upplägg ni haft av träningsläger och internationell erfarenhet?

- Jag saknar en "spelplan" där vi kan komma ut med nya unga skyttar internationellt. Idag har vi bara Europacuperna och det kan vara lite för stort. NUM finns men det är bara mellan de nordiska länderna. Det skulle behövas något liknande ute i övriga Europa. Här uppe i norra Sverige åker vi gärna över till Finland. Där är motståndet lagom hårt och man får också öva lite på sin engelska, det är inte lika tryggt och säkert som hemma. Färdigheter som är viktiga när man skall "passa in" och vara trygg på stora internationella tävlingar. Så det är viktigt när man tittar i tävlingskalendern att man lyfter blicken ut mot våra grannländer.

- Berätta om Utomhussäsongen 2016, har den svarat upp mot dina förväntningar?

- Ja det har det faktiskt gjort. Men på rekurvesidan måste vi bli bättre. Damerna har börjat klättra i resultaten men vart är grabbarna? Här är det mest Johan Pricklonsky som sticker ut. Ludvig Flink har varit skadad i bågarmsaxeln ett tag och han är tillbaka. Men som vanligt när det gäller skador så måste man fortsätta med rehaben. Jag har en bra kontakt med Fredrik Claesson, som bland annat är Ludvig Flinks, Helen Forsbergs sjukgymnast. Fredrik är utbildare på Luleå universitet och dessutom intresserad av bågskytten. Ett tips är att ta med en lätt klubb-båge när man besöker läkare eller sjukgymnast då förstår de snabbare och bättre vad som händer när vi skjuter. Det gäller att hitta en sjukgymnast som förstår vad som händer hos en bågskytt, avslutar Rolf.

Ungdomssatsning i ÖSBF

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: LASSE HÖÖK



- Det är viktigt att ha ett mål med sin träning, tycker Kenth Bergström.

Under året har man i Östra Svealand startat en ungdomsgrupp från äldre 10-klass till och med juniorer. Man vill ge skyttarna en möjlighet att träna mer och på sikt är målet inställt på Svealandsgruppen och att man skall kunna utvecklas så långt som möjligt. Ledare är Kenth Bergström, Terje Gunnes och Lasse Höök med Vegard Hölaas som administrativ kraft. Ambitionen är även att knyta Leif Janson till sig för såväl den mentala sidan som rent grundläggande basic-träning oavsett bågtyp. Kenth Bergström intervjuas här kring bakgrund, syfte, ambition och hur man praktiskt jobbar.

Bakgrund

- Vi träffas 4-5 gånger/säsong, berättar Kenth Bergström hemmahörande i Tyresö. Meningen är också att klubbtränare och föräldrar skall vara med så att man kan fortsätta med träningen själva på hemmaplan och så att säga få förståelse för budskapet. Vi har ett ständigt intag av nya skyttar, främst sådana som är på väg in i en högre klass. Vi har inte heller något direkt tak på antalet skyttar vi kan ta emot.

Syfte

- Målsättningen är att man skall vara med på de stora tävlingarna som JSM och NUM och försöka placera sig, tycker Kenth. Själva behöver man ha ett mål med sitt skjutande

så att det inte bara blir social träning. Hemmatränaren är den som har det största ansvaret och här gör man tillsammans med respektive skytt en planering.

Ambition

- Ambitionen är så klart att alla ska kunna bli så bra som möjligt, resonerar Kenth. Vi tänker oss också att hemmatränaren ska kunna analysera den träning man gör tillsammans med skyttarna.

- Hur ni praktiskt jobbar med gruppen

- Praktiskt har vi sammandragningar 4-5 gånger per säsong, fortsätter Kenth. Vi jobbar med generella baskunskaper men också med mera spetskunskap och där hyr vi in duktiga människor för tex compound, fysträning, barebow osv. Våra träffar har vi mest genomfört i Södertälje de det ligger geografiskt bäst till men vi har även varit på andra ställen också, säger Kenth. Det finns en uttalad önskan om att alla skall jobba med sin träningsdagbok. Hemmatränarna och skyttarna analyserar och följer upp hemma i klubben. Vi jobbar även med Funbeat.

Tova Strååt, Upplands Väsby berättar så här:

- Roligast med bågskytte är känslan när det känns rätt; fullt fokus, allt runt omkring försvinner, lätt i kroppen, ett lugn. Sedan tycker jag om skogsgrenarna. Att få gå i en liten grupp det blir som att vi gör det tillsammans, tycker Tova. Varje mål är en ny utmaning; avstånd, höjdskillnader och storlek

. I gruppen vill jag lära sig mer om bågskytte. Träffa andra ungdomar och ha kul.

- Hur har det påverkat träningen i klubben?

- Jag vågar utmana mig själv mer. Försöker träna mer varierat, avslutar Tova.

Ungdomskonferensen

TEXT & BILD: ELINOR RYRÅ, UNGDOMSREPRESENTANT



Intresset var stort när ungdomskonferensen arrangerades för första gången.

Lördagen den 24 september genomfördes ungdomskonferensen på Scandic Skogshöjd med 20 stycken ungdomar tillsammans med Maria Gidlund från SISU Idrottsutbildarna, Susanne Lundgren och Ellinor Ryrå.

● **S**asset inledes med att Maria berättade i stora drag vad målet med konferens var och vad som skulle gås igenom.

- För att alla skulle lära känna varandra lite bättre inleddes konferens med lite "mingel" och sen informerades ungdomarna om föreningslära. Där man Maria pratade om hur man startar en föring, vilka olika typer av föreningsformer det finns och vad en förening är.

- Första delen av passet innehöll också information om ledare i föreningar som avslutades med att ungdomarna fick prata om följande två frågor: Hur det ser ut i deras förening och vem som engagerar sig som ledare.

- Andra delen av konferensen delades ungdomarna i fem grupper där de skulle gå runt och diskutera utifrån fem olika frågor vad de tycker och tänker. De fick ca 10 minuter på varje station där man sen avslutade med att de fick ställa sig vid den frågan som de brann mest för.

De fem frågorna som diskuterades var:

- Hur ser en bra träning ut?
- Vad krävs för att du ska fortsätta med bågskytte och utvecklas i din takt?
- Vad behövs för att du skulle vilja ta ett ledaruppdrag i bågskytte?
- Vad skulle få dig att vara mer i klubbens lokaler?
- Hur kan vi utveckla våra tävlingar?

- Ungdomarna fick även tv åextrafrågor att fundera över och det var hur framtida ungdomskonferenser kan se ut och vad de skulle vilja ha med på ett ungdomsläger som är planerad till våren.

- Jag och Susanne har fått många inputs om vad man kan jobba vidare med och planera inför framtiden.

Yngre Junior Trofén

Tävlingar t.o.m 2016-10-30

Pl	Klubb	Skytt	Start	Poäng
1	BSK Sturarna	18	139	437
2	Sundsv/Ortv BK	12	128	374
3	Järnvägens BF	12	104	307
4	IF Karlsvik	12	74	203
5	Nykvarns BK	10	55	197
6	Timrå AIF	12	63	167
7	Jämtlands BK	7	57	164
8	Karlstads BK	8	52	159
9	Stockholms BK	5	39	137
10	Helsingborgs BK	3	30	127
11	Tyresö BS	6	34	110
12	BSK Iggesund	10	39	86
13	Roslagens BSK	6	19	84
14	Nynäshamns BK	5	26	78
15	BK Dalpilen	3	15	77
15	Huddinge BSK	8	32	77
17	Stockamöllans IF	5	31	73
18	Lindome BK	11	27	68
18	Gävle BK	10	28	68
20	Uppl/Väsby BF	4	26	66
20	Luleå BS	10	28	66
22	BSK Edsbyn	3	19	61
23	Huskvarna BK	3	16	60
23	Grimslövs AIF	11	32	60
25	Ljungby BSK	5	19	55
26	Bodens BKP	6	20	50
27	Södertälje BF	7	25	47
28	Angereds BS	4	16	42
28	BS Grästorp	6	14	42
30	BS Gothia	6	16	40
31	Sandvikens BK	1	18	39
32	Linköpings SKF	5	16	38
33	Östersunds BK	4	18	37
33	Skogens IF	9	18	37



35	Skurups BK	3	12	31	76	BS Vaggeryd	2	3	5
35	Wij BS	3	18	31	78	Varbergs BK	1	2	4
37	Tranås BSK	7	16	30	78	Skallsjö BG	2	2	4
38	Katrineholms BK	6	11	26	78	Rumskulla GOIF	2	2	4
38	Mjölby BS	1	6	26	78	Ljusdals AC	1	2	4
40	BK Fiskgjusen	6	9	25	78	Uddevalla BK	4	4	4
41	BS Kungsbacka	5	13	23	78	Stocka BSK	3	3	4
42	Nora BSK	2	7	22	84	Falu BK	3	3	3
42	BSK Enviken	6	9	22	84	Bjäre BS	2	2	3
42	BSK Hudik	1	9	22	84	Nyköpings BK	3	3	3
42	Stallarholmens BK	3	10	22	84	Kristianstads BK	2	3	3
46	Trelleborgs BK	1	9	21	84	Vänersborgs BK	1	2	3
47	Kävlinge GOIF	4	12	20	84	Djurö Ssf	1	1	3
48	Åtvidabergs BSK	2	9	19	84	Kristinehamns BK	1	1	3
48	Skellefteå BK	8	11	19	91	Tibro BS	1	1	2
50	Satserups IBF	1	11	18	91	Västerviks BK	1	1	2
51	Arvidjaur's BS	1	5	17	91	Eskilstuna BS	2	2	2
51	Karlskrona BK	3	7	17	94	Stenbro BS	1	1	1
53	Bollnäs BK	3	6	16	94	Arboga BK	1	1	1
53	Motala BSK	3	8	16	94	BK Pantern	1	1	1
55	Rejmyre BSK	1	5	15	94	Kungälv's BK	1	1	1
55	Strängnäs BK	6	9	15					
57	Vetlanda BSK	3	6	14					
58	Mälaröarnas BSK	1	4	13					
59	Västerås BK	12	12	12					
59	Karlshamns BK	5	7	12					
61	BK Björnen	3	6	11					
62	BK Gripen	2	4	10					
63	Kalmar BS	2	5	9					
63	Hässleholms BK	4	4	9					
65	Växjö AIS	6	7	8					
65	Sävsjö BK	2	5	8					
65	Finspångs BSK	2	3	8					
65	Halmstads BF	5	7	8					
65	Kungsängens BK	3	5	8					
70	BK Friskyttarna	1	4	7					
70	Älvenäs BK	2	4	7					
72	IK Österviking	3	3	6					
72	IF Ulvarna	1	3	6					
72	Sätters IF/BK	2	4	6					
72	Skövde BK	2	3	6					
76	Västbo BK	2	2	5					
							422	1644	4439



Trimma "compen" inomhus

TEXT: MAGNUS CARLSSON BILD: DEAN ALBERGA, WA



- Allt fler trimmar med barskaft även i compound, säger Magnus.

För mig är det ingen större skillnad mellan trimning inomhus och utomhus. Det handlar om att få pilen att lämna bågen rent och förlåtande.

Om något så upplever jag det enklare att få till trimningen med inomhus-pilar.

Tjockleken på bladet i pilhyllan.

Lite beroende på vad man skjuter för båge tror jag att det är mer eller mindre viktigt. För min del som skjuter Hoyt är det extremt viktigt för att kunna trimma bågen. Dem senaste åren upplever jag att bågaran blivit svårare att trimma i höjded (skjuter jag

genom papper så får jag en hög reva, skjuter jag barskaft tar det lågt).

- Förr använde jag alltid ett styvt blad .12, inomhus tillsammans med tunga pilar. Efter att jag inte riktigt fått till trimningen på PodiumX som jag vill ha det så pratade jag med Hoyt och fick tipset att använda ett mjukare blad, ett .10 samt sänka nockläget till dess att jag fick bort revan. Det fungerade perfekt. För mig hamnar nockläget på ca 2 mm minus.

- Min erfarenhet från bågar med binära cam-system är att man kan köra med lite styvare blad, alltså .12.



Bågar med hjul/cammar som inte står rakt.

Då de flesta bågar är utrustade med en cabelguard som drar kablarna ur vägen för pilen så kommer vi att ha en belastning i sidled, denna belastning gör att cammarna kommer att påverkas.

- Skulle man ha en båge med "onormalt" mycket cam-lean så finns det mycket man kan göra. Enklaste är om bågen har yoke, alltså som tex Hoyt som har en yoke på övre axeln. Här kan du tvinna kabeln på ena sidan tills cammen står i önskat läge.

- Saknar du yokes så kan du flytta cammens läge på axeln. Tex på Hoyt ligger det brickor i ett komposit-material på var sida om cammen, dessa är olika tjocka och genom att ändra på dessa kan du flytta cammens läge på axeln. Detta påverkar cam-lean rejält.

- Det viktigaste är att du kollar hur bågen ser ut i både uppdraget läge samt nerspänd. För mig är det viktigast om cammarna är "raka" i uppdraget läge. Om det sedan ser lite snett ut i nedspänt läge spelar ingen roll.

Kortstabbar.

Jag tror inte att det alls handlar om att kompensera för siktets vikt, de flesta sikten idag är extremt lätta och placerade nära centrum i bågen.

- Jag tror snarare att koststabbens läge handlar om att kompensera för handisättningens torque samt för den "snedbelastning" som cabelguarden ger bågen.

- Trenden idag är att ha en ganska lång (15") kortstabb, monterad lågt och gärna i jämnhöjd med undre cammen.

- Detta gör man, tror jag, för att hämma bågens rörelse i sidled. Det förbättrar precisionen.



Låg kortstabelle lindrar sidorörelser i bågen.

- Den låga tyngdpunkten ger i många fall en något förbättrad siktbild.

- Stabbarnas viktigaste uppgift är just att hålla bågen stilla från det att man avfyrar tills pilen lämnat bågen.

- Grunden i trimning har nog inte förändrats speciellt mycket genom åren men en sak som jag tror fler och fler går ifrån är papperstest och istället använder sig av barskaft, även i compound. Resultatet blir det samma men papperstest är extremt känsligt för torque och handisättning. Det kan vara enklare att se ett resultat med hjälp av barskaft.

- När det gäller pilar inomhus så vill man komma så nära 9,3 mm som möjligt. X-et är ganska litet och här spelar pil-tjocklek roll.

- Vi skulle kunna prata trimning i flera dagar, om man vill "nörda ner sig", avslutar Magnus.

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 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 11 colors



WINDAGE DOVETAIL GUIDE SYSTEM

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



MTS
VARIABLE TENSION SYSTEM LOCK

THE "MTS" (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.



MTS
VARIABLE TENSION SYSTEM

THE "MTS" (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



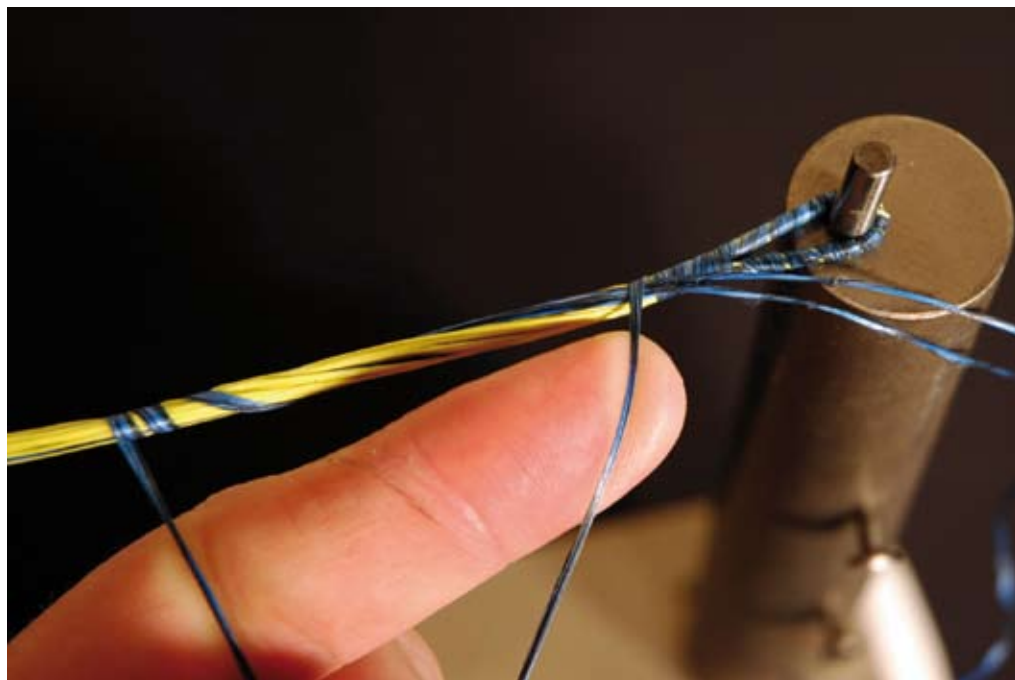
OFFICIAL SIGHT OF WORLD ARCHERY

AXCEL
SIGHTS AND SCOPES



Strängmaterialet, nr 8

TEXT: LEIF JANSON BILD: DEAN ALBERGA, WA/GLENN STRANDGÅRD



Massor av syntetiska material och färger finns idag att välja på.

I dag tar vi för givet att man kan välja sitt stängmaterial mellan många sorters syntetiska material och de finns dessutom ett 50-tal färger. Vilket material passar bäst för min båge, mina pilars flykt ur bågen eller kanske skall jag tillverka egna kablar till min compoundbåge? Andra, men liknande valsituationer ställdes forntidens människor också inför. Medan vi under tidigare faser av det moderna bågskyttet bara hade *ett* strängmaterial som alla skulle ha till sin båge.

Man har visat att människan kunde tillverka *snören* för cirka 17 000 år, de kunde från den tiden fram till idag, vara gjorda av senor, hudar, ull, tagel från djur och växtriket som fibrer från träd, rötter, bomull, olika gräs som lin eller hampa, naturfibrer med andra ord. Man kan av denna uppräknig utläsa att det fanns en hel del material att välja mellan för den bågskytt som ville tillverka en sträng under årtusenden. Det finns få bågsträngar, funna i gamla gravar, som tydligt kan visa strängarna ut-



Modern tillverkning av Glenn Strandgård från, nr 12, 2010.

seende och dess material. Tidens tand har gjort sitt, vid de flesta fynden har man bara funnit pilspetsarna.

- På Etnografiska museet har man en del strängar från gamla fynd. Dessa har man försökt analysera och studier där i ämnet pågår. Inom kort kommer där att arrangeras ett seminarium om tekniker bakom gamla bågar och pilar. Man kommer då att jämföra gamla lösningar med vad vi har att tillgå för dagens bågskytter.

Stålsträngar

För att skjuta riktigt bra med en stålbåge skulle man enligt rådgivarna ha en sträng tillverkad av ståltråd, wire! Ingen tänkte då på viktens betydelse för energin ut i pilarna och därmed kastet av pilarna. Det var under slutet av 1940 och en bit in i 1950-talet, som var stålbågarnas storhetstid. Det var då svenskarna ”sopade mattan” med de internationella motståndarna. Mycket var tack vare SEEFAB i Sandviken som tillverkade stålbågarna, stålpilarna och stålsträngarna, vill jag passa på att påminna om. Materielen var oöm, dessutom var bågarne isärtagbara och relativt billiga att köpa. Självklart hade den utvecklingen stor betydelse för vårt nationella och internationella bågskytte. Många började skjuta i landet och allt fler bågskytteklubbar bildades.

Terylene en uppfinning 1941

Nylonet hade börjat produceras kommersiellt i USA 1939, de två stora produkterna var förstas nylonstrumpor och fallskärmstyg. Med USA:s intåg i andra världskriget ströps produktionen av nylonstrumpor till förmån för bland annat fallskärmstyg. Strängar av nylon var aldrig, mig veterligen, till salu. Man hittade på andra handelsnamn för att undvika patentintrång. Samtidigt som nylon introduceras i USA introduceras ett annat liknande material Perlon i Tyskland. Efter dessa kommer allt fler *syntetiska material*, framställda på konstgjord väg via kemiska processer, textilier i kläder och strängmaterial till oss bågskytter.

- En uppfinnare i textillandet England kom redan 1941 på fibern terylene. Det fanns som strängmaterial först under 1950-talet. Men terylene var ju ett textilmaterial? Javisst var det tänkt så, men nu blev vi bågskytter glada, alla skulle nu ha terylenesträngar.



Det var det som gällde, punkt slut. Nu fanns det ultimata strängamaterialet! För att försäkra sig om att strängarna skulle hålla, klippte man till två små läderbitar som lades mellan strängögglan och bågnocken. Därmed hade man minskat nötningsriskerna väsentligt, särskilt bra var den lösningen för den med stålbåge som skippade stålsträngen och gick över till syntetfibern terylene.

Dacron, vad är det?

Dacron är ett syntetiskt material som härör från petroleum. Dess fullständiga kemiska namn är *polyetentereftalat*. Dacronfibrer har en hög styrka, det gladde bland andra seglarna. De nya materialen var så kallade *polymerer*, vilket innebär att man i materialet fått fram långa fibrer genom att flera sammankedjade molekyler skapats. Jämfört med de för naturmaterialen korta fibrerna. Nu har materialet större hållfasthet.

- Efter andra världskriget tog utvecklingen rejäla språng. Industrierna gick på högvarv och det kom fram allt fler nya produkter. Vi som var med då fick lära oss att tänka om många gånger och det snabbt.

- I USA kom nu det nya *strängmaterialet dacron*, det hade man hört talas om, ett strängmaterial som var mycket hållbart, en sträng höll hur länge som helst. Tillverkningen av dacron fram till dagens dacron B55 har förbättrats och materialet kan fortsatt vara utmärkt för klubbens bågar eller den nya skytten.

- Det stora problemet med dacron var att materialet knappast var utsträckt någonting alls i längdriktningen. Vid tillverkningen av strängarna var tråden, kardelen, osträckt på ytan av en spole och sträckt in mot rullens plastkärna. Vilken gjorde att man måste beräkna strängarnas längd litet olika

beroende av om rullen var ny eller hade lindats ner mot slutet. Man fick också vara noga med inskjutningarna och kontrollera stränghöjden ständigt. Vid de senare tillverkningarna hade man efter hand andra nummer i sina benämningar och materialet hade sträckts ut. Bra för oss, men kanske i senaste laget.

Nu kommer Kevlar!

Vid VM i Interlaken, Schweiz, 1975 hände det många spännande saker på materiel-sidan, det har jag nämnt tidigare. Då kom hela det amerikanska laget med ett nytt material i sina strängar. Det var gult och det var *kevlar*, kallades lycra, och är en typ av pararamidfibrer. Vilka överraskningar vi möttes av. Materialet påstods ge 10 % mer effekt, vilket skulle innebära att man kunde skjuta med en 40# båge och få samma fart på pilen som om bågen var 44#. Aj, aj nu är vi redan slagna på förhand! Tillsammans med V-bar, kantpinch tab, strängmaterialet och de senaste bågmodellerna var vi alla tagna på sängen. Den taktiken, ny materiel, kan man aldrig genomföra igen. Nu gäller att materiel som skall användas på VM och OS måste ha funnits i handeln under minst ett år innan start för att alla skall kunna ha tillgång till samma materiel.

- Den stora grejen med kevlar var, att materialet var mycket stumt jämfört med dacron, som kunde fjädra i längdriktningen flera cm i skottet. Strängarna med det nya materialet fjädrade knappast något alls i skotten. Det var den stora skillnaden.

- Kevlar var också jättebra i "skottsäkra" västar är jättebra och som cord i bildäck. Vi bågskyttar lärde oss snabbt, att om kardelerna, strängtrådarna korsar varandra, går de av hur lätt som helst. Man behövde bara i han-



Med Fastflight blev det bågen snabbare.

den lägga trådarna över varandra och i stort sett ”tappa” handen nedåt och se, där gick tråden av. Vi slutade att linda strängöglorna, de som ligger runt bågnockarna, för att förlänga livslängden, det fungerade bra.

- Ändå höll strängarna bara för cirka 1 000 skott. Det gällde att ha många reservsträngar och det gällde att ha nya strängar till viktiga tävlingar. Inskjutningen gick nu lättare, inga avvikelser i stränghöjden, som med dacronsträngar. Det blev som synes en hel del besvär i och med detta utvecklingssteg, men det var värt att ta det. Vi lärde oss också att bågarna fick trimmas om och att vissa bågar gick av när man sköt med kevlarsträngar. De som byggde bågar med lättmetall i gjutna handtagssektioner, fick snabbt tänka om, de fick börja fräsa handtagen ur solid

lättmetall.

Fastflight, äntligen

Handelsnamnet *fastflight*, PolyEthylene (HMPE), talar egentligen om vad man får när man använder det materialet, en snabbt skjutande sträng. Men det säger ingenting om hållbarheten, som nu är mångdubbelt kevlar. Har vi nu hittat det optimala strängmaterialet? Jag vill påstå att vi nu med de nya strängmaterialen hunnit, nästan ända fram. Det är bäst att gardera sig här, utvecklingen går ju alltid framåt. Vad jag läst är materialen fortsatt från textilindustrin, men nu för tillverkning av specialkonstruerade *rymdkläder*. Tack för att vi bågskyttar får någonting från den vetenskapsgrenen.

- För dig som strängtillverkare finns numera många olika material att välja mellan, val som också forntidens människor hade, de är nämnda i ingressen. Vilken uppgift skall trängmaterialet fullfölja och det kosmetiska, vilken färg gillar man bäst. De nya materialens förträffligheter, *Dynema flight 97*, *BYC-X*, *452X*, *8190F*, *8125G* med flera, får jag ta upp vid annat tillfälle än i historiska sammanhang.

Oktoberlobben 20 år

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Oktoberlobben firade 20 år med ett 30-tal skyttar på plats från fyra klubbar.

När jag startade oktoberlobben 1996 förväntade jag mig inte att vi 20 år senare fortfarande skulle hålla på. Men så blev det. Under åren har vi fått bekanta oss med allt från Örjan "The airline pilot", det kvinnliga upproret (som faktiskt inte var så tokigt) till vem som skulle ha den största pokalen, men...

Sår var måttet rågat igen. På tävlingsdagens morgon hade det redan muttrats i flera veckor om att få bort det där "sikta-på-pinnenskyttet". Det hade gått så långt att alla nu trodde att ryktena om införandet av nya regler var sanna. Ingen hade rensat luften och nu var allt en enda krutdurk. Ett oförsiktigt ord skulle räcka. Därför gick alla och tittade på fåglarna för att inte förnärma någon. Ja det gick ju så där. När morgonsamlingen närmade sig hade man morskat upp sig rejält.

"Nya regler, skandal", "vad är det här egentligen, här har man tränat i timtal till ingen nytta" och "häng dom bögt". Ja alla verkade ha vässat sin ståndpunkt till rent skönlitterära nivåer. När lobbarexpressen steg ur Chevan var stäm-

ningen som betong. Hela fältet var fullt av *"uppretade anhängare av likartade funderingar"*. Det kunde man tydligt se eftersom alla nickade uppmuntrande åt varandra efter varje gång man deklarerat något fyndigt. Plötsligt for en känga genom luften och landade med en duns på taket till klubbstugan, för att sedan ljudligt rulla ned och landa med ännu en duns på verandatrappen.

Pondus

Precis då kliver Kalle ut genom dörren tittar en stund ut över massorna och med en stor näve pekar han mot skjutplatsen och med myndig stämma säger han "och så får jag be herrar och damer att inta sina platser". Ja då lommade alla snällt i väg, *"ja det var minsann på tiden"* och *"tänk att man ska behöva sätta ner foten varenda gång"* lät det. Här aktade vi oss för att ta några bilder.

Hur gick det då?

Ja "på fronten intet nytt". Kjell Franzén vinner för femte gången i vuxenklassen på fina 228 poäng medan Hannes visade framfötterna och blev nia. Nykomlingen Thomas

Orci, en av Motalas färskingar på långbågesidan slutade på en hedrande sjätteplats även om vi som varit med länge tyckte att det kanske var lite tidigt. Ta bara en sådan som Ludvig Wisell som varit med så länge, han fick nöja sig med en 11:e plats.



- Japp, en sån här skjuter man med!

Ingen ordning i år heller

I damklassen var det ingen ordning i år heller. Massor av erfarna barebowskyttar på plats som Yrsa Lifvergren och Agneta Wikh till exempel men det hjälpte inte. I år skulle det vara en "compare" till att visa hur man skjuter barebow. Hemmahoppet My Eklundh vinner ohotat före ännu en Motalaskytt i Felicia Brask.

Ungdomarna

Bland de friska och kända ungdomarna stod sisun i högan sky. Vem träffade pinnen flest gånger, vem sköt rekord och vem vann? Jo det gjorde Motalas Hanna Bartholdson på nya rekordet 258 poäng. Gästande Emilia Deltén, Åtvidaberg blir tvåa. Hårdast kämpade ändå hemmaskyssen Orlando Wisell i regnet, bra jobbat kompis. Inga sura miner hos någon efter en hel dag i regn och kyla.



Här rörs pyttipannapölsan till med van hand.

Till slut

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

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

I gryningen den 9 oktober i nådens år 2016.



Bågskytte

- en precisionsidrott med höga krav på specifik styrka

TEXT: MICHAEL TONKONOZI BILD: DEAN ALBERGA, WA/ ZARYA MAXIM ALEXANDROVICH, SCHUTTERSTOCK.COM



6-10 repetitioner per set (motsvarande 70-85 % av 1 RM) och 3-10 set per muskelgrupp fördelade på 1-3 övningar är det som rekommenderas.

Grundförutsättningar

Bågskytte är en typisk precisionsidrott där prestationsförmåga i mycket hög grad handlar om förmågan att med stor noggrannhet reproducera rörelseparametrar från gång till gång. Det är själva grundbulten i det som man på engelska kallar ”consistency”, dvs förmågan att mycket konsekvent upprepa

rörelser exakt likadant om och om igen. Detta kräver givetvis att man ska kunna finjustera kraftutveckling i de aktiva muskelgrupperna så utför rörelserna med extremt hög noggrannhet. Om man ligger med siktpunktern i ytterkanten av nian och ska flytta den till tian så rör det sig om en bråkdelsmilimeterstor förflyttning av bågarmen. Det



Skjutteknik är förmågan att med stor noggrannhet reproducera rörelseparametrar.

säger sig självt att musklerna som deltar i denna rörelse behöver utföra ett oerhört exakt arbete för att man ska kunna hamna rätt. Hur gör kroppen för att styra sina muskler?

Kroppens kontroll av musklernas kraftutveckling

En grundläggande mekanism för reglering av muskelns kraftutveckling är rekrytering av så kallade motoriska enheter. Våra muskler består av enskilda muskelceller. Varje muskelcell tar emot nervimpulser från en motorisk nervcell i det centrala nervsystemet. Varje motorisk nervcell skickar sina utlöppare till flera muskelceller. Dessa fungerar då som en enhet genom att de alla dras ihop samtidigt när det kommer en impuls från den motoriska nervcellen som styr dem. På så sätt utgör en motorisk nervcell med tillhörande muskelceller en motorisk enhet.

Det är inte så att varje gång man spänner en muskel så aktiverar man alla muskelceller i den. Vid låga krafter, när man tar i lite grand, så är det bara några få motoriska enheter som aktiveras medan de flesta förblir passiva. Ju mer man tar i desto fler och fler motoriska enheter kopplas in i arbete. Det är så nervsystemet styr kraftutvecklingen i muskulaturen.

- Det intressanta är att det alltid är samma motoriska enheter som aktiveras först redan vid låga krafter och de som kopplas in i arbete om man tar i mer gör det alltid i samma bestämda ordning, så kallad rekryteringsmönster. Det som kännetecknar de motoriska enheter som aktiveras redan vid låga krafter är att de består av ett relativt litet antal muskelfibrer medan de som kopplas in först vid stora krafter består av flera hundra muskelceller. Detta innebär att vid



låga krafter kan kroppen finjustera kraften i små steg då en kraftökning eller minskning utförs genom att man lägger till eller drar av ett litet antal aktiva muskelceller. Kraftjustering vid höga krafter är man tvungen att göra i stora steg då man bara kan aktivera eller inaktivera stora motoriska enheter som består av hundratals muskelceller. Kortsagt betyder detta att när man behöver utföra rörelser med stor precision så kan man göra det mycket bättre vid låga krafter jämfört med höga sådana.

- Vikten av att inte ha alltför stark båge i förhållande till sin styrka har poängterats otaliga gånger i denna tidskrift av bl a Leif Jansson. Man kan inte annat än att hålla med om detta påstående då hög precision förutsätter att muskler arbetar inom ett kraftområde som inte ligger för högt i relation till den maximala styrka. Dock är det så att en strak båge som kan generera hög pilhastighet onekligen innebär en lång rad fördelar. Dels måste man ju kunna nå med sina pilar fram till målet 90 m bort. En flackare pilbana och en kortare bantid innebär också mindre vindpåverkan vilket kan vara en avgörande faktor. I de grenar där avståndsbedömningen kommer in i bilden innebär högre pilhastighet och flackare pilbana att eventuella fel i avståndsbedömningen får mindre allvarliga konsekvenser. Men för att kunna hantera en starkare båge samtidigt som man fortfarande ligger inom det bekväma, låga kraftutvecklingsområde som tillåter finkontroll av rörelserna måste man öka den maximala styrkan. Ju starkare man är desto starkare båge kan man hantera utan att behöva ta i för mycket och därmed offra precision.

- Den styrkeökning som man kan uppnå utan att öka musklernas omfång är dels väldigt begränsad dels uppnås denna ökn-

wng redan på 10-15 veckor. Efter att denna optimering har skett blir hypertrofiträning enda vägen fram. Muskelvävnad kan bara utveckla en viss given kraft per kvadrat mm tvärsnittsarea. En långsiktig och varaktig styrkeökning förutsätter därmed en ökad tvärsnittsarea. Hur ska man då lägga upp styrketräning för att få största möjliga effekt på kortast möjliga tid och med minsta möjliga arbetsinsats?

Den optimala styrketräningsmodellen

Man kan direkt konstatera att när det gäller det exakta antalet repetitioner och set, graden av belastning och duration av viloperioder emellan så är det vetenskapliga underlaget klen. Baserat på de existerande data och empiri kan man säga att 6-10 repetitioner per set (motsvarande 70-85 % av 1 RM) och 3-10 set per muskelgrupp fördelade på 1-3 övningar är det som rekommenderas. Vilo-pauserna mellan seten ska vara cirka 1-1,5 minuter och träningsfrekvensen 1-3 gånger/vecka per muskelgrupp.

- Detta forskningsfält utvecklas dock väldigt snabbt och det kommer hela tiden nya, spännande vetenskapliga data som gör det intressant att diskutera själva utförande av övningar inriktade på ökad muskelmassa. Japanska forskare har visat att styrketräning som utförs när blodflödet till de arbetande musklerna är avstängt (ischemisk träning) är synnerligen effektiv för att stimulera muskeluppbyggnad. Även träning med mycket lätta belastningar på 20-50 % av 1 RM kan om den utförs med avstängt blodflöde ge starkare aktivering av muskeluppbyggnadsprocesser än konventionell styrketräning med belastningar på 70-85 % av 1 RM. I forskningsstudierna använder man tryckmanschetter för att begränsa blodtillförseln



till muskler, men i praktiska tränings-sammanhang vore det väldigt opraktiskt. Som tur är fungerar det så att så fort en muskel är spänd till bara 20-25 % av max så gör muskelns inre tryck att blodflödet i muskeln upphör. Det innebär att om man ser till att under dynamiska övningar inte slappna av i ytterlägena utan behålla en viss muskelspänning under hela övningen så tränar man egentligen under ischemiska förhållanden och det är precis vad man vill uppnå.

- En annan intressant aspekt är betydelsen av excentrisk träning för ökning av muskelmassa. Studier av Eva Blomstrands forskargrupp vid GIH i Stockholm har jämfört effekter av ren koncentrisk och ren excentrisk styrketräning där försökspersonerna utförde 4 x 6 maximala excentriska kontraktioner med ena benet och därefter 4 x 6 maximala koncentriska kontraktioner med det andra benet. Det visade sig att excentriska maximala kontraktioner resulterade i mycket starkare aktivering av de substanser som styr muskeluppbyggnadsprocesser. Denna effekt fanns dock bara när de excentriska kontraktionerna genomfördes med maximal kraft (som är högre än den maximala koncentriska). När både excentriska och koncentriska kontraktionerna utfördes med samma kraft så var det ingen skillnad i den adaptiva responsen. Det innebär, med andra ord, att just maximala excentriska kontraktioner är det som ger den högsta effekten.

- Vad är då den mest optimala träningsmodellen för hypertrofiträning sett med författarens ögon? Utifrån ovanstående kan man resonera kring att det övningsutförande som framstår som det mest effektiva för att stimulera muskeluppbyggnad kan se ut på följande sätt – man utför 6-10 repetitioner med en belastning på 70-85 % av 1 RM och är noga med att inte slappna av i ytterlägena.

När man har nått uttröttning och inte klarar av att utföra fler repetitioner så får man utan avbrott hjälp av en kamrat eller en tränare med att utföra den koncentriska fasen av rörelsen varefter man på egen hand utför den excentriska, bromsande fasen. Man utför upp till 3-4 stycken av dessa forcerade repetitioner. På detta sätt utnyttjar man både de fördelar som ischemisk träning och som maximal excentrisk träning innebär.

- Man ska dock komma ihåg att det är väldigt svårt att ge generella rekommendationer kring uppbyggande styrketräning. Det finns skillnader mellan olika muskler och muskelgrupper som gör att de ska tränas på olika sätt och det finns skillnader mellan individer. Dessutom är det sannolikt så att samma resultat kan nås på olika sätt. Så även i detta fall är variation i träningen där man varierar träningsmetoder och övningar troligen en ganska pragmatisk approach.

Styrketopografi och periodisering!!!

När man diskuterar styrketräning och dess betydelse i en precisionsidrott som bågskytte så ska man ha väldigt klart för sig några specifika moment. Inom idrottsfysiologi finns det ett begrepp som heter styrketopografi. Begreppet betecknar ett internt förhållande mellan styrka i olika muskelgrupper. Om man t ex tar styrka i min högra biceps som 100 % så är jag kanske 147 % så stark i höger triceps, 56 % procent så stark i min deltoideusmuskel och så vidare. För en annan individ kan dessa förhållanden vara väldigt annorlunda. Den skjutteknik man har anpassar man alltid till sin specifika styrketopografi som man har för tillfället. Efter en styrketräningsperiod på några veckor eller månader så blir man starkare, dock blir det aldrig så att man ökar styrka i alla mus-



kelgrupper exakt lika många procent. Efter en sexveckors styrketränningsperiod kan jag t ex bli 26 % starkare i biseps, 15 % starkare i deltoideus, osv. Det som händer är alltså att jag har förändrat min styrketopografi. Detta leder oundvikligen till att jag tillfälligt rubbar min skjutteknik. Man känner sig lite grand som en nybörjare igen. Det tar för kroppen några veckor att vänja sig vid den nya styrketopografien. Först därefter börjar man få nytta av sin nyvunna styrka. Man måste därför ha förståelse för behovet att periodisera sin träning. Det är inte mitt i en tävlingsperiod som man ska lägga in en styrketränningsperiod. Det dumaste man kan göra är att lägga in en styrketränningsperiod som avslutas tre dagar före en viktig tävling. Det kommer garanterat att bli ett totalt misslyckande. Styrketräning hör istället till en förberedelseperiod och man ska vara medveten om att den ska åtföljas av en tekniktränningsperiod där man arbetar med skjuttekniken och låter kroppen anpassa sig till den nya styrketopografien och ta vara på den ökade styrkan.

- Just för att man inte har förstått dessa samband har det uppstått ett visst motstånd mot styrketräning inom bågskytten. Man har upplevt en akut rubbning i skjutteknik och därför varit snabb med att förkasta styrketrännningen. Det handlar om att förstå hur kroppens anpassning till träning fungerar, hur tidsförloppen ser ut och hur man kan optimera prestationsförmåga genom en genomtänkt och måldefinierad träning och adekvat periodisering.

*Må pilar alltid flyga rakt för er.
Michail Tonkonogi*

Utvecklingscenter invigs

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



6200 kvm för träning och tävling.

WA: s utvecklings center i Lausanne invigs officiellt den 2 december 2016. Centret är WA: s tränings- och tävlingsanläggning och omfattar 6200 kvm. Detta fördelat på allt från tavla inomhus och utomhus till konferens, mötesrum, kafeteria och gym. Invigningen till ära genomför man centrets första inomhustävling redan den 4 december enligt nedan.

Tävlingen är öppen för rekurv och compound på 18 meter. 2x30 pilar med åtföljande matcheliminering. För compoundarna testas man en ny tapet där man minskat storleken på den nionde poängzonen. Man kommer att tävla om prispenningar enligt följande fördelning:

1 plats	500 CHF	ca 4700 kr
2 plats	200 CHF	ca 1900 kr
3 plats	100 CHF	ca 950 kr

- Anmälningsavgiften är satt till 30 CHF och anmälan är öppen via World Archery's online system fram till fredagen den 2 december.

Alléskolan

ELITIDROTT (NIU) – BÅGSKYTTE

Alléskolan i Hallsberg tillsammans med Svenska bågskytteförbundet och Järnvägens Bågskytteförening har 10 platser gällande Elitidrott, NIU. Du kan kombinera ditt bågskytteintresse med studier på de flesta av våra nationella program. Alléskolan erbjuder ett unikt idrottscampus. I direkt anslutning till skolan finns:

- Två gym och två träningsstudios.
- Två idrottshallar
- Simhall 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.jif.nu och skicka till anders.f@jif.nu

VÄLKOMMEN TILL EN

RIKTIG GYMNASIESKOLA



www.alleskolan.eu



TÄVLINGS ANNONSER



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



inbjuder härmed till

Serietävling i Korrespondensform 2016/17

Lagtävlingar omfattande:

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

Tävlingen startar den 28 november 2016.

Tävlingstiden är över måndag till söndag i veckorna 48, 49, 50, därefter uppehåll under jul och nyår, samt veckorna 2, 3, 4, 5, 2017.

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

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

Korrens resultat finns på hemsidan, www.bagsskytte.se

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

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

Sista anmälningsdag; 14 november 2016.

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

***VI HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL
2016/17 ÅRS ALLSVENSKA KORRESPONDENSSERIE***



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



inbjuder härmed till

JUNIORSERIE

INOMHUS, 28 nov. 2016 till 5 febr. 2017.

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

Tävlingsrond: 16-klass, C, R, B. - 18 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
16-klass, I och LB - 18 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
13-klass, C, R, B - 12 meter, 30 pilar mot 40 cm tavla.
13-klassen I och LB - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
10-klasserna - 12 meter, 30 pilar mot 60 cm tavla.
(C-13 och C-16 mot inertia)

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

**Tävlingsstart VECKA 48, 2015 (28/11 - 4/12) samt därefter vecka, 49, 50, fortsättningsvis VECKA 2 (9/1 - 17/1), 3, 4, 5, 2017 (uppehåll mellan jul och nyår)
OBS De som går upp till nästa klass efter nyår får ändå delta i denna korre till den är slut.**

Tävlingstid: Måndag - Söndag.

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

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

ANMÄLAN: Senast den 14 november till: kansliet@bagskytte.se

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

VÄLKOMNA TILL 2016/17 ÅRS JUNIORSERIE



Älvenäs Bågskytte Klubb

inbjuder till

Trettondagspilen

Lördagen 7 Januari-2017

Plats: Wäxnäshallen, Karlstad *skyltat från E18*

Tid: Uppvärmning **kl:10,00** därefter start

Rond: WA 18/12 meter enl. SBF regler, *ej finalskjutning*

Anm.avgift: Senior & äldre 250:- , 16 klass 160:-, 10-13 klass 120 :- , lag 150:-

Del av start avgiften går tillbaka som prispengar i seniorklassen

sista anmälningdag för skyttar och lag, 2 Januari 2017

Betalning görs på plats eller via postgiro 383430-6 senast den 2 Januari 2017

Var god ange ev. särskilda behov vid anmälan

Anmälan via mail till: alvenasbk.anmalan@gmail.com eller post till

Lena Rosander Tegnergägen 11, 691 37 Karlskoga

Info: Daniel Larsson 076-1261800, Lena Rosander 073-1820491

Servering: Kaffe, Dricka, Korv, Smörgås, Godis,

Varmt Välkomna!

JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till 30 pilstävlingen

Tomtaträffen

Lördagen den 17 december 2016

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

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

Omgång 2 kl.11.00 med 2x4 min uppvärmning

Omgång 3 kl.13.00 med 2x4 min uppvärmning

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

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

Klasser: Samtliga enligt SBF.

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

Anmälan till: Fredrik Rudin fred65@live.se eller 076-8017537 snast söndgen den 11 december.

Vid anmälan uppge tapet och önskad skjutomgång, (OBS! 6m och motion har endast plats i omgång 1).

Det finns servering med kaffe, korv, mackor, dricka, godis m.m.

OBS begränsat deltagarantal

VÄLKOMNA till HALLSBERG!

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 stabben 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 rörelseenergin i stabben och bågen

eparchery

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

JAKT-SM 2017

SBF söker JAKT-SM arrangör för år 2017

SBF har med Er klubbar uti landet, byggt upp en mycket god och imponerande framförhållning i SM arrangemangen, och det TACKAR vi för.

Svenska Bågskytteförbundet söker någon/några klubbar som med förhållandevis kort varsel kan åta sig ett Jakt-SM. Datum kan vara förhandlingsbart.

Närmaste SM är 3D i Södertälje den 19-20 augusti.

Välkomna att höra av ER till Kansliet eller undertecknad.

Vi söker även arrangörer till ; INNE-SM för SEN 2018

3-D SM 2018

Jakt-SM 2018

SAMTLIGA SM för 2019

Och naturligtvis kommande år också

Kurt Lundgren Tävl. Ansv.

070-6320160





idrottslyftet



TEMA rekrytera unga skyttar 2016

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

Idrottslyftspaket

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

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



Delar ej utbytbara.

Pris: 5 890 kr

Priset inkluderar mvs 25%. Eventuell frakt tillkommer

