

Tidskriften  
**BÅGSKYTTE**

Svenska BågskytteFörbundet

12

Årgång 69  
2016

Moa  
Andersson  
Månadens  
Profil



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

**DANAGE**  
**DOMINO**  
**MOVE**  
**EXCHANGE**  
 ENDLESS  
 COMBINATIONS  
**ARCHERY**  
**TARGET SYSTEM**  
**REPLACE**  
**ROTATE**  
 EASY PULL  
 SYSTEM  
 MODULAR  
 UNRIVALLED  
 54000 HITS  
 GET IT?  
 LONG  
 LASTING



*God Jul och Gott Nytt År*

önskar vi på Danage alla svenska bågskyttar.

Tack till alla ni som använder Danage tavelssystem – vi strävar som ni efter det bästa.

Så många moduler - så många kombinationer. Allt är möjligt – prova själv!

För mer information - kontakta Bågar & Pilar, [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com), tel: 08-21 91 68 - eller  
 DANAGE of Scandinavia, Industrivej 13, 6310 Broager, Danmark  
 Tel: +45 74 44 26 36 - [danage@danage.dk](mailto:danage@danage.dk) - [www.danage.dk](http://www.danage.dk) - [www.domino-target.com](http://www.domino-target.com)

|                  |                                      |     |
|------------------|--------------------------------------|-----|
| Redaktionellt    | Bågskytte för alla.                  | 4.  |
|                  | Ledaren                              | 5.  |
| Förbund          | Sportschefen sammanfattar året       | 6.  |
| Profilen         | Moa Andersson                        | 8.  |
| Ungdom           | Nystartad Juniorgrupp i Östergötland | 13. |
| Ungdom           | Yngre Junior Trofén                  | 14. |
| Teknik & Träning | Pilhyllans utveckling                | 16. |
| Ungdom           | Systrarna Bako i Angered får pris    | 21. |
| Nationellt       | BSK Edsbyn 10 år                     | 22. |
| Teknik & Träning | Trimningsdag hos Anders Malm         | 24. |
| Teknik & Träning | Hur gör Mike Schloesser...           | 26. |
| Ungdom           | Ungdomskandslagläger i Eskilstuna... | 29. |
| Förbund          | Regionala konferenser                | 32. |
| Tävlingsannonser |                                      | 34. |

### KANSLIADRESSER

#### **Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen**

Luxorgatan 1  
591 39 Motala  
Tel: 0709 - 61 64 22  
E-mail: [bagskytten@bagskytte.se](mailto: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](mailto:bo.palm@bagskytte.se)

#### **Förbundskansli**

G. sekr. Cenneth Åhlund  
Tel: 08-736 00 70  
E-mail: [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se)

#### **Föreningskansli**

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

### LANDETS 12 DISTRIKT

#### **MELLERSTA NORRLANDS BF**

Tel: Stefan Lindholm, 070 - 329 54 28

#### **NORRA SVEALANDS BF**

Tel: PeO Gunnars, 070-304 15 01

#### **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: Fredrik Rudin, 076-8017537

#### **VÄSTERBOTTENS BF**

Tel: Lars Jonsson, 070-6634687

#### **VÄSTERGÖTLANDS BF**

Tel: Ralph Lundell, 0701-908908

#### **VÄSTKUSTENS BF**

Tel: Andreas Persson, 0704-338 113

#### **ÖSTERGÖTLANDS BF**

Tel: Hannes Krusell, 0141-523 11

#### **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, GER

### 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   |
|-----------------|---------|------------|
| <b>Helsida</b>  | 1000 kr | 134 x 178  |
| Utfallande      | 1000 kr | 171 x 246  |
| <b>Omslaget</b> | 1500 kr | 171 x 246  |
| <b>Halvsida</b> | 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  |

### Annon pris på omslaget

Helsida utfallande 1 500 kr

**Omslagsbild:** Mikael Svahn

**Grafisk fena:** 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 |          |         |          |

### Tävlingar i jan - Feb, 2017

Nyåret, Trettondagspilen, Bollnäs- 25:an, Högländspilen, Förstapilen, Nyårspilen, Junior-Solstatträffen, Storsjöpilen, Hässleholmssläppet, Vallonträffen, Storsjöträffen, Djäknepilen, Lindome Cup 1, Linköpingsträffen, Glada Hudik-pilen, Sundsträffen, Januaripilen, Huddingeträffen, Taif-Cupen 1, Handelsbankens Cup, Vårpilen, Klassträffen, Gylleträffen, Blå Jungfrupilen, Nimrodträffen, Timråinneträffen, Lindome Cup 2, Ostkustens Drive-in, Klassträffen, Thomaspilen, Taif-Cupen 2, Wä Open, Midvinterpilen, Tyresöhelgen, Lindome Cup 3, Stockholmspilen, Timråpilen, Strängasläppet,

Läs mer på [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)



Christine Bjerendal från OS i Rio.



## Ledaren

Första stoppet den här gången blir hos sportchef Gullimar Åkerlund som summerar tävlingsåret 2016. Därefter får vi bekanta oss med denna månads profil Moa Andersson, Kristianstad. En dam som vann Tavel-SM i DCE redan som 16-åring innan kraven blev för stora. Idag är hon på väg tillbaka men studierna dominerar vardagen. Ett samarbete mellan Östergötland och Sydöstra Götaland har resulterat i en nybildad juniorgrupp. En av de ansvariga ledaren Anders Hellman, Åtvidaberg berättar på sidan 13. På sidan 16 fortsätter Leif Janson att berätta om materielens utveckling. Förbundsordföranden Bo Palm skriver på sidan 21 om systrarna Bako i Angered som mottagit stadsförvaltningens pris. BSK Edsbyn har 10-års jubilerat och detta berättar Lina Björklund om på sidan 22.

Förbundstränaren skriver från ett trimningsmöte med Anders Malm på sidan 24. Därefter tittar vi lite på hur det framgångsrika holländska landslaget gör medan juniorlandslaget haft läger i Eskilstuna och på Bosön. Avslutningsvis blir det lite från de regionala konferenserna av förbundets ordförande Bo Palm och tävlingsannonser.

Mikael Svahn, red.

**Tidskriften Bågskytten**  
önskar alla sina läsare  
**God Jul och ett**  
**Gott Nytt År!**

### 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](mailto:bagskytten@bagskytte.se)



# Sportchef Gullimar Åkerlund om det gångna året

TEXT: GULLIMAR ÅKERLUND, SPORTCHEF BILD: DEAN ALBERGA, WA & GULLIMAR ÅKERLUND



Bilden är från Paralympics med Helene Ripa, Kanot till höger och Zandra Reppe.

**Jag skrev i börja på 2016:**

2016 kommer att bli ett intressant år.

EM-Utomhus, VM/JVM-Fält, EM-3D, JEM Tavla och EM-Para.

Dock är säsongen fram till Midsommar den viktigaste tiden då återstående platser till OS och Paralympics delas ut.

Detta blir också ytterst viktigt för oss att lyckas med, försöken att få skyttar kvalificerade för dessa tävlingar.

Det som var huvudmål för året var:

1/ Försöken att nå Olympiska spelen.

- Vilket vi lyckades med genom Christine Bjerendal.

2/ Försöken att nå Paralympiska spelen.

- Vilket vi lyckades med genom Zandra Reppe.

3/ Genomföra ett bra och framgångsrikt Fält-VM och Fält-JVM.





Erik Jonsson till höger tog sitt fjärde VM-guld

- Guld, Erik Jonsson (HBE)
- 3 Silver, Damer lag, Malin Medbo (DB16) och Herrar Junior lag.
- 3 Brons, Martin Ottosson (HBE), Lina Björklund (DBE), Herrar lag.

#### 4/ Genomförande av ett bra och framgångsrikt 3D-EM.

- 2 Guld, Lisa Södersten (DCE) och Damer lag.
- 2 Brons, Ulrika Backman (DIE) och Herrar lag.

#### 5/ Genomförande av ett bra Para-EM

- Guld i Mix genom Pierre Claesson och Zandra Reppe

#### 6/ Genomförande av ett bra Junior-EM i Tavla.

- Silver i Herrar Compound lag.

- Vi har utöver medaljerna även sett en bra utveckling. Junior börjar hitta sina riktlinjer som börjar kännas igen. Fältskyttet har sin bästa säsong i antalet starter på många år.

- Vi har haft en stor och kraftig poänghöjning inom 3D-skyttet som ger en god känsla inför framtiden.

- Vi jobbar för att kunna hålla samma standard även 2017 med minst lika många medaljer.

Förutsättning för detta är:

- Att våra bästa skyttar orkar fortsätta sin satsning även 2017-2018
- Att vår fina utveckling med juniorerna fortsätter
- Att vår utveckling utav de ”strax under” den yppersta Sverigeliten fortsätter att jobba för sin utveckling
- Att våra bästa Para-skyttar fortsätter en satsning mot 2020
- Att våra bästa ledare, tränare och klubbar gör sitt toppfina jobb även 2017

- Budgeten för 2017 kommer tyvärr att bli mindre än detta år. Det kommer pengar från RF, Parasportförbundet och SBF. Mycket troligt inga pengar från SOK.

- Förhoppningen om att den utveckling och de framgångar vi haft under 2016 skall ge ett bra 2017. Dock kan man förstå att exempelvis Inne-EM och Fält-EM kommer att få stå tillbaka för andra mästerskap.

**Till sist:** Det man skall vara medveten om är VIKTIGAST är att funktionärer, hemmatränare och ALLA övriga ideella som jobbar för vår fina sport.

Önskar alla

**ETT GOTT SLUT**

och

**ETT GOTT NYTT ÅR.**

# Moa Andersson, Kristianstad

TEXT: MOA ANDERSSON BILD: JONATAN ANDERSSON, MIKAEL SVAHN



Bild från JSM i Helsingborg, 2014.

För denna månads profil blev det ”normalt” att vinna och stå på pallen. 13-klassens framgångar följdes upp av fyra JSM-guld och ett seniorguld på två år. Sedan tog det stopp. Höga krav på sig själv och prestationsångest blev vardag och till sist var det dags att ta en paus. För Moa Andersson, Kristianstad fanns det människor runt om kring som kunde hjälpa till och fänga upp. Studier på det naturvetenskapliga gymnasieprogrammet går nu mot sitt slut och med bågen har hon börjat om. Här berättar Moa om varför det blev som det blev och vad hon gör nu.

Just nu kämpar jag mig igenom slutspurten av det naturvetenskapliga programmet på gymnasiet inför studenten nästa sommar, säger Moa. - Det känns för stunden både bitterljuvt och ganska underbart då för att man börjar se ljuset i tunneln, men samtidigt ändå ganska tråkigt i och med att det betyder att jag måste börja planera inför framtiden och skiljas från sina vänner. Däremot vet jag inte var jag skall göra sedan, det enda jag vet är att jag ska studera vidare. - Efter att ha sett mina kära äldre syskon ta ett ”sabbatsår” sen några år tillbaka känner jag att det vore bäst att bara köra på medan man har rytmen i kroppen, troligast för att även jag kan vara lite svårstartad.





- Men jag har inte slutat med bågskyttet, även om det kan ha sett ut på det viset, vilket det även gjorde för mig ett tag. Så ni slipper mig inte än.

**- Du har varit borta från bågskyttet ett tag. Varför blev det så?**

- Jag har som många vet haft ett ganska stort problem med mitt skytte under ett och ett halvt år, och har på grund av det gjort ett uppehåll på några månader under sommaren och en bit in på hösten i år. Anledningen till det var att jag under den perioden hade förlorat glädjen med att skjuta och tyckte att allt som hade med bågskytte att göra bara var pest och pina – jag hade helt enkelt tröttnat. Men även det hade en djupbottnad anledning då jag som sagt har haft stora problem med mitt skytte och främst den mentala biten. Jag började helt enkelt ställa alldeles för stora krav på mig själv och gav mig aldrig chansen att säga till mitt inre att jag faktiskt var ”bra” även om jag inte placerade mig överst på pallen eller sköt den poäng jag strävade mot. Jag skapade en helt onödig prestationsångest som bara jag kunde se och ta på. Alla andra tyckte att jag var duktig även om jag inte var det hela tiden. Jag trodde plötsligt att jag var tvungen att skjuta fullt för att kunna vara med i juniorlandslaget och tävla mot eliten, för annars skulle jag inte duga för dem.

- I slutändan blev detta helt enkelt för mycket, jag mådde dåligt bara jag tänkte på att stå vid linjen och skjuta. Tillslut önskade jag under tävlingarna att någon annan skulle ta min plats eller att pilarna skulle slungas iväg utav sig själva, bara så att jag slapp skjuta dem. Jag fick en sådan ångest inför blotta tanken på att skjuta nästa pil. När sedan ångesten började slingra sig fram såväl under träning som tävling kände både jag och pappa att jag behövde en paus.

**- Det gick väldigt bra i unga år för dig och senior guld i tavla redan som 16-åring. Hur var det? Kan man förstå vad man ställt till med i den åldern?**

- Jag har ända sedan jag varit liten haft en otroligt stark vinnarskalle. Att vinna och stå högst uppe på pallen var allt som betydde nått för mig när jag tävlade. Och när jag sedan hade ett långt stråk av att vinna i 13 klassen blev detta något som var naturligt för mig. Jag kände helt enkelt att det var meningen med att jag skulle stå där jag stod med en stor pokal i handen och ett stort leende på läpparna. Det blev liksom bilden som jag förväntade mig skulle bli verklighet efter att jag skjutit klart alla mina pilar. Moa skulle helt enkelt alltid vara på topp.

- När jag sedan gick upp i 16 klassen hade jag även där många bra tävlingar. Jag vann inte lika mycket, men tillräckligt för att ge näring åt den där starka vinnarskallen. Men det var efter senior SM på Gotland 2014 som man kan säga att allt förändrades till det sämre. Meningen med den tävlingen var att jag bara skulle vara där för att lära mig, att sträva efter en pallplats var bara dumt. Samtidigt var det nog den inställningen som medverkade till att jag på något väldigt konstigt sätt faktiskt vann. Och att vinna i senior klassen var ju också något som jag knappt hade kunnat drömma om överhuvudtaget. För jag var ju liksom så liten och oerfaren och de andra var ju några år äldre och mer erfarna enligt mig. Aldrig skulle jag i den åldern kunna slå dem. Men så stod jag där med en pokal i handen och med världens gladaste känsla i kroppen. För jag hade ju precis lyckats med det omöjliga enligt mig själv. Det var helt galet.

- Men nu när jag ser tillbaka på allt jag åstadkommit som ”yngre” så är det känslan



Studierna upptar en stor del av Moas tid.

av den ångest som klättrade uppför ryggraden som jag kommer ihåg mest.

- För jag tror att med alla mina vinster och få riktiga misslyckande så har jag ställt in min hjärna på att tro att det alltid ska vara så. Moa ska som sagt hela tiden vara på topp, för hon har ju alltid varit det innan. Min hjärna har satt det som det normala utfallet. Det är helt enkelt så det ska vara enligt mitt inre.

- Jag tror inte att alla förstår vad som händer med sina barn eller med sin egen hjärna när man har ett sådant flyt som jag hade. Det har skapat en hel drös med hjärnspöken som jag haft otroligt stora problem med.

- Att bara vinna är inte alltid något positivt, för grejen är den att man måste misslyckas för att kunna resa sig ur askan och bli starkare och mer tålig. Man måste helt enkelt förstå att det är ok att misslyckas, ingen är helt perfekt, åtminstone inte hela tiden. När man är så ung och livet bara leker så slutar det med att man bara består av några små sköra trådar som bara väntar på att brista.

Och när de väl gör det då blir det bara en enda stor soppa av det.

#### **- Hur mycket tränade du som 15-16 åring?**

-Om jag ska vara ärlig så kan jag nog inte påstå att jag tränade lika mycket som alla andra i den åldern gjorde. Däremot var det inte så lite heller, men det kunde ha varit mer och mer fokuserat på vad jag faktiskt skulle göra. Det var mer bara att skjuta än att tänka på hur jag gjorde det – bara skottet gick av var jag ganska nöjd, men hur jag gjorde det var en petitess som jag inte brydde mig särskilt mycket om. Men i och med att vi hade och har en hall som jag kan träna i hemma så tränade jag många dagar i veckan. Däremot var det hellre många pass, men kortare i och med det faktum att jag kunde träna när jag kände för det.

#### **- Har uppehållet från bågskytten varit bra för dig och hur tänker du kring ditt bågskytte nu efter uppehållet?**

- Jag tror att det var det bästa jag kunde gjort. När man är så van vid att bara skjuta hela tiden och särskilt med den ångest jag



hade, så är det inte lätt att börja om från början och ta tag i problemen. Därför var detta enda alternativet, oavsett om jag skulle fortsätta eller inte. Ta en stund till att bara vara liksom. Sluta tänka på vad som har varit och bara tänka på något annat än bågskytte och mina problem. Det jag behövde var att bara få glömma all ångest, glömma alla mina problem eller hur jag skulle jobba vidare. För en gångs skull i mitt bågskytteliv skulle jag inte behöva fokusera på nästa steg – jag skulle bara slippa bry mig om det ett tag. Det är även tack vare uppehållet som jag överhuvudtaget skjuter idag. Hade jag fortsatt och hoppats på att det skulle försvinna med tiden, då hade jag nog sålt mina grejer och bara gått vidare. Aldrig skjutit en pil till. För grejen är den att det verkligen är du själv som är din värsta fiende, inte personen bredvid. Ibland hjälper det inte alltid med att bara nöta och tro på att det försvinner. Man behöver helt enkelt andas ut emellanåt och acceptera att allt inte går att fixa direkt.

- Men det som också har varit otroligt positivt efter uppehållet är hur jag numera tänker gällande mitt skytte. Tidigare var jag länge nöjd med att bara få av skottet. Jag har aldrig riktigt varit säker på hur jag gjort det, eller hur jag borde göra för att få av skottet. Nu när jag börjat skjuta igen är det nästan som att börja om från ruta ett. Fler förändringar än så har det förstås blivit. Jag försöker också vara mer positiv i mitt sätt att tänka och på så sätt få ned min prestationsångest och bli mer öppen för nya tankar och idéer. Sådana som bland annat min pappa/tränare kommit med – tankar som han fått upprepa ett flertal gånger för att de skulle tränga igenom min envisa skalle.

**- Ser du annorlunda på ditt bågskytte idag?**

- Jag har utan tvekan ett annat sätt att se

på mitt skytte idag jämfört med hur jag tänkte för bara några månader sen. Från att ha gått från ett skytte där jag inte tänkt särskilt mycket på min teknik, till ett skytte där mitt fokus ligger på just min teknik är ett otroligt stort steg. Just nu känns det som om jag rör mig i positiv riktning. Förhoppningsvis ska det fungera som en ny början på mitt skytte och mitt tänkande så att jag kan ha roligt igen.

**- Vad hade du velat att någon sagt åt dig när du var yngre som hade kunnat förhindra att du fått sådana problem med huvudet?**

- Jag tror inte helt att det hade gått att undvika. Alla människor behöver bryta ihop någon gång, vare sig de vill det eller inte. Något jag har fått förklarat för mig ganska mycket nu i efterhand. För när jag tänker tillbaka så trodde jag verkligen inte på det – det kändes mer som om det var något som bara hände andra, men inte mig.

- Men saken är den att man inte kan upprätthålla en perfekt fasad hela tiden, ingen kan vara felfri dag ut och dag in. När man minst anar det så kommer det att slå slint och det är faktiskt helt ok, det går inte att undvika. Man får lov att misslyckas, alla gör det ibland. Alla kan inte bara vinna hela tiden, för ingen gör ju liksom det heller. Och det spelar ingen roll om det är i skolan eller hemma, det får lov att gå fel emellanåt. Sådant är utvecklande både som människa och bågskytt och när det väl händer handlar det bara om att man ska vara envis och uthållig nog att fortsätta kämpa sig igenom det. Tillslut måste det ju vända.

- Börjar man ställa sådana krav som jag gjorde redan i tidig ålder då kommer det inte att sluta bra. Man gräver bara en allt djupare grop åt sig själv och tillslut behöver man hjälp att ta sig ur den.

# SBF-Shopen

## Bra nyårspresenter!

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

# Nystartad ungdomsgrupp

TEXT & BILD: ANDERS HELLMAN



Till sommaren kommer ännu en chans att ansöka för unga skyttar i detta område.

**Östra Götalandsgruppen, ja så heter det senaste tillskottet av satsningar på utvecklingen av duktiga bågskyttar. Fem ledare och i dagsläget 10 skyttar har haft sitt första träningsläger.**

Efter några år utan en regionsgrupp i södra Sverige så har vi nu startat en grupp i den östra delen. Den kallar vi Östra Götalandsgruppen och består av distrikten Sydöstra Götaland och Östergötland. Vi är fem ledare för gruppen och gruppen består just nu av 10 skyttar födda mellan 1998 och 2002. Vi hade vårt första läger i Huskvarna 4-6 november där vi hade bjudit in några föreläsare bl. a. Gullimar Åkerlund. Vi har som mål att skapa en samhörighet och gemenskap mellan de skyttar i vårt område som vill komma längre i sin utveckling än vad de flesta har möjlighet till på lokal nivå i sina klubbar. Vi vill, genom att dela med oss

av våra erfarenheter samt ta hjälp av experter på olika områden, skapa förutsättningar för att de ambitiösa ungdomarna ska ha en god chans att komma med i juniorlandslaget och sedan kunna utöva sin idrott på de internationella arenorna.

- Vi kommer att ha ett andra läger i Oskarshamn i februari och på försommaren planeras ett läger i Mjölby där vi kommer att kunna erbjuda skyttarna en förkovring även i fältskyttets ädla konst. Inför detta läger kommer vi att ge ännu en chans för unga skyttar i vårt område att ansöka om att komma med i gruppen. Vi har idag skyttar i skjutstilarna barebow, recurve och compound, men även långbågeskyttar är välkomna.



För närvarande ser gruppen ut enligt nedan:

### **Skyttar**

|           |              |      |                 |
|-----------|--------------|------|-----------------|
| Sara      | Nilsson      | DR16 | Mjölby BS       |
| Jacob     | Benschjöld   | HC16 | Kalmar BS       |
| Martin    | Hellman      | HC16 | Åtvidabergs BSK |
| Hanna     | Andersson    | DB16 | BK Friskyttarna |
| Chanjut   | Lerssongkram | HB16 | Ljungby BSK     |
| Alexander | Kullberg     | HC16 | Skogens IF      |
| Serina    | Salovaara    | DR13 | Linköpings SKF  |
| Caroline  | Hallqvist    | DR13 | Ljungby BSK     |
| Alva      | Lindberg     | DR13 | Mjölby BS       |
| Alva      | Einarsson    | DR13 | Skogens IF      |

### **Ledare**

|        |           |                 |
|--------|-----------|-----------------|
| Conny  | Wallon    | Mjölby BS       |
| Tony   | Lindeberg | Huskvarna BK    |
| Anders | Hellman   | Åtvidabergs BSK |
| Marie  | Hallqvist | Ljungby BSK     |
| Sofie  | Johansson | Skogens IF      |

# Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2016-12-06

| Plac | Klubb            | Skyttar | Starter | Poäng | 17 | Nynäshamns BK  | 5  | 26 | 78 |
|------|------------------|---------|---------|-------|----|----------------|----|----|----|
| 1    | BSK Sturarna     | 19      | 154     | 483   | 18 | Lindome BK     | 12 | 30 | 74 |
| 2    | Sundsv/Ortv BK   | 12      | 153     | 432   | 19 | Uppl/Väsby BF  | 4  | 27 | 70 |
| 3    | Järnvägens BF    | 12      | 106     | 313   | 20 | Luleå BS       | 11 | 30 | 69 |
| 4    | IF Karlsvik      | 12      | 85      | 233   | 21 | BSK Edsbyn     | 3  | 22 | 68 |
| 5    | Nykvarns BK      | 10      | 57      | 201   | 21 | Gävle BK       | 10 | 28 | 68 |
| 6    | Timrå AIF        | 12      | 71      | 184   | 23 | Huskvarna BK   | 5  | 20 | 67 |
| 7    | Karlstads BK     | 8       | 57      | 173   | 24 | Grimslövs AIF  | 11 | 32 | 60 |
| 8    | Jämtlands BK     | 7       | 59      | 170   | 25 | Ljungby BSK    | 5  | 19 | 55 |
| 9    | Stockholms BK    | 5       | 39      | 137   | 26 | BS Grästorp    | 7  | 17 | 51 |
| 10   | Helsingborgs BK  | 4       | 31      | 129   | 26 | Södertälje BF  | 9  | 27 | 51 |
| 11   | Tyresö BS        | 6       | 34      | 110   | 28 | Bodens BKP     | 6  | 20 | 50 |
| 12   | Roslagens BSK    | 6       | 24      | 93    | 29 | BK Fiskgjusen  | 15 | 20 | 48 |
| 13   | BSK Iggesund     | 11      | 41      | 90    | 30 | BS Gothia      | 7  | 17 | 43 |
| 14   | BK Dalpilen      | 4       | 18      | 82    | 31 | Angereds BS    | 4  | 16 | 42 |
| 14   | Stockamöllans IF | 5       | 33      | 82    | 32 | Tranås BSK     | 7  | 20 | 41 |
| 16   | Huddinge BSK     | 8       | 33      | 79    | 32 | Linköpings SKF | 5  | 19 | 41 |



|    |                   |    |    |    |    |                |     |      |      |
|----|-------------------|----|----|----|----|----------------|-----|------|------|
| 34 | Skogens IF        | 9  | 19 | 40 | 83 | Uddevalla BK   | 4   | 4    | 4    |
| 35 | Sandvikens BK     | 1  | 18 | 39 | 83 | Skallsjö BG    | 2   | 2    | 4    |
| 36 | Östersunds BK     | 4  | 18 | 37 | 83 | Rumskulla GOIF | 2   | 2    | 4    |
| 37 | Wij BS            | 3  | 19 | 32 | 88 | Bjäre BS       | 2   | 2    | 3    |
| 37 | Skurups BK        | 3  | 13 | 32 | 88 | Nyköpings BK   | 3   | 3    | 3    |
| 39 | BSK Enviken       | 6  | 14 | 31 | 88 | Stenbro BS     | 1   | 2    | 3    |
| 40 | Mjölby BS         | 1  | 6  | 26 | 88 | Djurö Ssf      | 1   | 1    | 3    |
| 40 | Katrineholms BK   | 6  | 11 | 26 | 88 | Vänersborgs BK | 1   | 2    | 3    |
| 42 | BS Kungsbacka     | 5  | 13 | 23 | 93 | Tibro BS       | 1   | 1    | 2    |
| 42 | Nora BSK          | 2  | 8  | 23 | 93 | Eskilstuna BS  | 2   | 2    | 2    |
| 42 | Kävlinge GOIF     | 4  | 13 | 23 | 93 | Västerviks BK  | 1   | 1    | 2    |
| 45 | Åtvidabergs BSK   | 2  | 10 | 22 | 96 | BK Pantern     | 1   | 1    | 1    |
| 45 | BSK Hudik         | 1  | 9  | 22 | 96 | Arboga BK      | 1   | 1    | 1    |
| 45 | Stallarholmens BK | 3  | 10 | 22 |    |                | 445 | 1794 | 4795 |
| 48 | Trelleborgs BK    | 1  | 9  | 21 |    |                |     |      |      |
| 48 | Arvidjaurs BS     | 1  | 6  | 21 |    |                |     |      |      |
| 48 | Skellefteå BK     | 7  | 12 | 21 |    |                |     |      |      |
| 51 | Rejmyre BSK       | 1  | 6  | 20 |    |                |     |      |      |
| 52 | Motala BSK        | 3  | 10 | 18 |    |                |     |      |      |
| 52 | Satserups IBF     | 1  | 11 | 18 |    |                |     |      |      |
| 54 | Karlskrona BK     | 3  | 7  | 17 |    |                |     |      |      |
| 55 | Bollnäs BK        | 3  | 6  | 16 |    |                |     |      |      |
| 56 | Strängnäs BK      | 6  | 9  | 15 |    |                |     |      |      |
| 57 | Vetlanda BSK      | 3  | 6  | 14 |    |                |     |      |      |
| 58 | Mäläröarnas BSK   | 1  | 4  | 13 |    |                |     |      |      |
| 59 | Karlshamns BK     | 5  | 7  | 12 |    |                |     |      |      |
| 59 | Västerås BK       | 12 | 12 | 12 |    |                |     |      |      |
| 61 | BK Björnen        | 3  | 6  | 11 |    |                |     |      |      |
| 61 | BK Friskyttarna   | 1  | 5  | 11 |    |                |     |      |      |
| 63 | Sävsjö BK         | 2  | 6  | 10 |    |                |     |      |      |
| 63 | BK Gripen         | 2  | 4  | 10 |    |                |     |      |      |
| 65 | Kalmar BS         | 2  | 5  | 9  |    |                |     |      |      |
| 65 | Hässleholms BK    | 4  | 4  | 9  |    |                |     |      |      |
| 65 | Skövde BK         | 2  | 4  | 9  |    |                |     |      |      |
| 65 | Säters IF/BK      | 2  | 5  | 9  |    |                |     |      |      |
| 65 | Halmstads BF      | 5  | 8  | 9  |    |                |     |      |      |
| 70 | Stocka BSK        | 4  | 5  | 8  |    |                |     |      |      |
| 70 | Kungsängens BK    | 3  | 5  | 8  |    |                |     |      |      |
| 70 | Finspångs BSK     | 2  | 3  | 8  |    |                |     |      |      |
| 70 | Växjö AIS         | 6  | 7  | 8  |    |                |     |      |      |
| 74 | Älvenäs BK        | 2  | 4  | 7  |    |                |     |      |      |
| 75 | IF Ulvarna        | 1  | 3  | 6  |    |                |     |      |      |
| 75 | IK Österviking    | 3  | 3  | 6  |    |                |     |      |      |
| 75 | Falu BK           | 3  | 4  | 6  |    |                |     |      |      |
| 78 | Kristianstads BK  | 2  | 4  | 5  |    |                |     |      |      |
| 78 | Kristinehamns BK  | 2  | 2  | 5  |    |                |     |      |      |
| 78 | Västbo BK         | 2  | 2  | 5  |    |                |     |      |      |
| 78 | Kungälv's BK      | 2  | 3  | 5  |    |                |     |      |      |
| 78 | BS Vaggeryd       | 2  | 3  | 5  |    |                |     |      |      |
| 83 | Ljusdals AC       | 1  | 2  | 4  |    |                |     |      |      |
| 83 | Varbergs BK       | 1  | 2  | 4  |    |                |     |      |      |



# Pilhyllans utveckling

TEXT: LEIF JANSON BILD: MIKAEL SVAHN, DEAN ALBERGA, WA



Såväl plungern som den moderna pilhyllan har spelat stor roll för trimningen.

**Uppfinningar som Plungern och den moderna pilhyllan har inte alltid varit så lätta att få godkända. Möjligheterna att trimma sin utrustning har ökat markant.**

De första bågarna under våra 75 år hade knappast någon plats alls att lägga pilen på. Man fick ha en handske på båg handen för att slippa skadas vid pilens passage i skottet. Sedan dess har det hänt en hel del med pilhyllornas utveckling, något vi i dagen läge tycker är naturligt. Men det är fel, vi har fått kämpa för att få igenom sådana innovationer för att få anlägget på bågen och trimningen att bli lättare. Tidigare domare och internationella ledare har haft andra mål för sina tankar om sporten, som stilrenhet och kultur.

## Inga bra pilhyllor

Under 50-talet var det i princip bara en utsågad trähylla vi kunde lägga pilarna på. Stålbågarna var på de senare modellerna konstruerade med rejäla metallhyllor. Allt detta tycker en intresserad bågskytte idag ger en omöjlighet att trimma in perfekt pilgång. Tänk om den tidens bågskyttar hade haft dagens pilhyllor och mer kunskaper om styvhet i pilar och frigång vid avskjutning. Kanske vi då hade haft andra mästare. Kunskapsbehoven anser jag fortfarande att vi måste tänka på i hög grad inom många föreningar.

- På träbågarna kunde pilhyllorna kläs med skinn och utvecklingen från denna fina lösning till att limma *physch*, ett tjockare tyg som används för att klä soffor med, under pilen gjorde att pilgången nu kunde få en bättre frigång. Mjukheten i materialet var mer för-



låtande och anläggningsytan slets ner ganska snabbt.

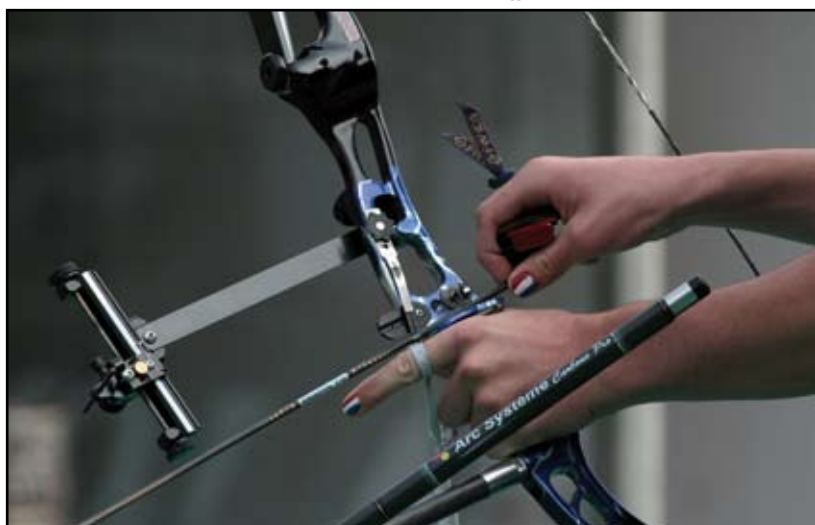
### Nästa steg i pilhyllans utveckling

Att limma eller skruva fast en pilhylla ovanför trähyllan, den vi fortfarande har under våra pilhyllor, var ingen lätt match att ta med domare. Hur skulle man tolka rätten att fästa ytterligare en hylla på sin bäge? Den regeln gick som vi alla vet igenom och känns numera som självklar.

- Pilhyllorna var tillverkade av såväl hårdplast som mjukare plaster med glidytor av nylon och teflon. Bra idéer, som efterhand testades praktiskt, och det med hjälp av slow motionfilmer. Earl Hoyt var bågbyggare och innovatör av den 3-delade bågen, den med gjutet metallhandtag (stock som vi säger i dag) och lemmar man enkelt tryckte fast i densamma. Den döptes till Take Down, TD, som John William, USA, vann OS-guld med i München 1972. Vår Gunnar Jervill erövrade silvermedaljen med en ”trähojt”, samma fabrikat men tillverkad av trä och glasfiberlemmar. Vad hade hänt om Gunnar fått skjuta med samma bäge som John? I dag skall materielen som används vid OS ha funnits på marknaden under ett år, för att alla skall ha chansen att skaffa väsentliga utvecklingssteg, jag vet att jag nämnt den saken tidigare.

### Metaller i pilhyllorna kommer

Från plast till metall var knappast ett långt steg, men det togs ganska snart. Konsten var att hitta lämplig fjädring, det att metallhyllan viker undan. Dessa tankar skall vi fort-



Koreanerna har valt Hoyts klassiska plasthylla.

farande ta med när det gäller att trimma pilhyllans förmåga att i rätt läge behålla pilens riktning mot avsett mål och att den fjädrar lagom hårt nedåt. I vertikalplanet finns risk att hyllan är för hård, därmed känslig, den blir svårare att trimma in för fina grupperingar. Metallhyllan, *Cavaljer*, som utvecklades av amerikanen Dick Tone, har olika hårdhet via olika material i den dubbla metall fjäder pilen läggs på. En för hård pilhylla kan ge högre träffar, hemska tanke som jag hört, ger en sådan hylla ett bättre kast. Där får vi vara försiktiga förstås.

- Många olika konstruktioner av pilhyllor med magneter som håller densamma på plats under uppdrag, siktning och avskjutning, kan passa bra, men också sådana hyllor kan som sagt vara för styva i vertikalplan. En mjuk pilhylla kan vara mer förlåtande jämfört med en för styv pilhylla. Koreanerna har valt att använda plasthyllor, Hoyts klassiska plasthyllor, för att undvika islag och känslighet vid avskjutning. Cenneth Åhlund, vår generalsekreterare berättade för

forts. på sidan 20...



# FORMULA FAKTOR



FAKTOR

FAKTOR HP

**NEW**



New increased riser width creates most stable riser in Hoyt history and reduces side to side movement felt during release.



New collet tiller bolts ensure tiller bolt stays centered in pockets in all conditions improving accuracy and aim alignment.



All-new Verta-Tune Plate System allows for 360 degrees of surface area for cushion plunger to lock down onto riser.



Modular, stainless steel, integrated riser weights are 3.3 oz and can be placed on both top and bottom for a total of 6.6 oz.

## FORMULA FAKTOR SERIES SPECS

| FAKTOR                      |                    | FAKTOR HP                 |                   |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|
| Original Earl Hoyt Geometry |                    | High-Performance Geometry |                   |
| 25"                         | 2.68 Lbs / 1216 Gr | 25"                       | 2.6 Lbs / 1173 Gr |
| 27"                         | 2.78 Lbs / 1263 Gr |                           |                   |



**INTEGRATED RISER WEIGHTS**  
(SOLD SEPARATELY)

## COLOR OPTIONS



GET SERIOUS. GET HOYT.



# THE CUTTING EDGE

THE ALL NEW

# BLADE

THE NEW BLADE & BLADE PRO FIXED HEAD THUMB TRIGGER HANDHELD RELEASES BRING MAJOR IMPROVEMENTS TO ARCHERY.

- THINNER HEAD AND JAW TO REDUCE D-LOOP TORQUE
- FINGER BED GROOVES FOR ADDED GRIP
- SAFE FIRING MECHANISM - SO SAFE THAT EVEN IF A PIECE OF PAPER IS IN THE WAY, THE RELEASE WILL NOT SET
- SILENT & EASY COCKING FIRING MECHANISM
- BLADE PRO ADDS WEIGHT BY ONE HALF BRASS AND ONE HALF ALUMINUM CONSTRUCTION, ALSO FEATURING THE ALL NEW CHECKERED PATTERN TEXTURE ON EACH SIDE OF THE HANDLE.
- BLADE FEATURES ALL NEW KNIFE-LIKE CHECKERED PATTERN TEXTURE SIDE-PLATES.

SARA LOPEZ



3 IN A ROW  
WORLD CUP GOLD MEDALS

BACK TO BACK  
WORLD CUP #1 QUALIFIER  
WORLD RECORD  
HOLDING

USING THE ALL NEW  
BLADE



[WWW.TRUBALL.COM](http://WWW.TRUBALL.COM)



[www.bagaropilar.com/](http://www.bagaropilar.com/) [info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com)



mig att det gör man fortfarande. Här har du nu något att tänka över ordentligt.

### Pilhylla för compoundbågen

Här gäller för de flesta att enbart välja rätt motstånd i vertikalplan. De flesta duktiga skyttar har noggrant valt ut metallfjäderblad som har ett V utskuret, där pilen läggs. Den noggrannhet man provar ut är styvheten i fjädertrycket, ett motstånd som kan vara avgörande för den precision skyttens teknik presterar. Eftersom skjutprecisionen kräver mycket av en compoundskytt, jämfört med rekurv, har materialet i pilhyllan ännu större betydelse.

### Plungern

Tänk att någon smart person har kommit på en så bra lösning som plungern är. Tänk att också domarna har godkänt att ett sådant hjälpmedel får användas vid internationella mästerskap. Plungern får också finnas på våra bågar i barebow-klassen! Det var tidigare fullständigt otänkbart. Det var två delar i utvecklingen av vår sport som imponerat på mig i högsta grad och vi skall nog alla vara glada att denna idé har kommit upp och att beslutet för användandet har tagits.

- Nedan kan vi läsa om vem som var uppfinnaren av plungern.

#### Dec. 9, 1969 N. L. PINT

ARCHERY BOW SPRING-BIASED PLUNGER  
Filed July 15, 1969 INVENTOR. NORMAN L.  
PINT ATTORNE

Under en resa jag gjorde i USA 1978 hade jag nöjet att träffa Victor (Vic) Berger, en av USA:s absolut bästa rekurvskyttar vid den tiden, som samarbetade med Norman Pint Attorne om den fjädrande tryck punkten. Den kallades från början Berger Button, bergerknappen. Vic berättade att han

funderade kring problemet att få en bättre gruppering genom att minska pilens paradox (det att en på den tiden hyggligt intrimmad pil ändå gjorde sina naturliga ormrörelser efter avskjutningen). Han frågade sig: "Om jag istället har en tryckpunkt med en spiralfjäder bakom, kan det vara så att pilens tryck mot pilhyllan vid avskjutningen då delvis tas upp genom fjädringen bakom "pilhyllknappen"?"

- Sagt och gjort, Vic började sina experiment med Norman och de upptäckte redan från början att han nu måste ha pilar som var 5 – 10 pound hårdare i spine, jämfört med den tidens tabeller. Nu skulle i stället sidokraften fjädras bort och pilen skulle därmed behålla mer av sin rakhet i passagen ur bågen.

- Numera har man ytterligare förbättrat möjligheterna att justera in dagens plungers. Angreppsvinkeln är lätt att ställa in, den inställningsmöjligheten har kunnat ökas genom att bågarnas konstruktioner av mer inskurna siktfönster nu tillåter sådan justering. Leverantörerna har flera olika hårdheter i parallella, normalt utformade, spiralfjädrar men också koniska fjädrar som vid belastning ger ett mer logaritmiskt motstånd, mjukt motstånd i början som hårdnar ju mer man trycker. Bara en liten justering genom att "korta" fjädern, det vi säger "hårda plungern", kan göra stor pilgångsförändring. Hur plungern kan användas kommer jag att återkomma i senare artiklar kring trimningar av båge/pil.

- Det är svårt att rangordna vilket tillbehör som varit viktigast att sätta på sin båge, men ett viktigt tillbehör är förstås plungern. Ett hjälpmedel som vi alla i dag tar för givet att vi kan köpa och skruva in i vår båge. Något som tidigare var förbjudet att använda på tävling.

# Systrarna Bako får pris i Angered

TEXT: BO PALM BILD: MIKAEL SVAHN



Här syns från höger Samira och Patool Bako från SM 2015.

Torsdagen den 17 november var jag inbjuden till en utdelning av Angereds Stadsdelsförvaltnings pris till två duktiga idrottare från Angereds BS. Samira och Patool Bako. Utdelningen av detta pris liksom av kulturpriset genomfördes i en lokal på kulturhuset Blå Stället i Angered. Stadsdelsförvaltningen hade gjort om gymnasieskolans matsal till en riktig festlokal med fin scen, mingel med musik innan och en bra presentation om motiven till att just dessa får 2016 års priser. Efter att priserna delats ut bjöds det på middag i en av de restauranger som finns i Angereds Centrum.

De som erhöll priser i kategorin idrott var Samira och Patool som erhöll 30 000 kr att dela på samt Amir Kader från klubben Taekyon Taekwondo som fick 20 000 kr. Utdelningen sköttes på ett proffsigt sätt av politiker och tjänstemän från Stadsdelsförvaltningen.

- När pristagarna fick sina priser hade de totalt 15 minuter på sig att presentera sig själva och den verksamhet som de håller på med. Sägna vad man vill, utan att vara påverkad av att man varit aktiv i Angered under väldigt många år så var Samira och Patool grymt proffsiga i sitt presentationsmaterial. Först

en film om sig själva och sedan en film om klubben. Deras presentation var klart bäst av de presentationer som övriga pristagare genomförde från scenen. Detta oavsett om det var kultur- eller idrottspristagare.

- Jag träffar Samira och Patool som vanligt under en söndagsträning i lokalen för att ställa några frågor om hur det var att få motta detta stipendium.

**- Först och främst ett stort grattis till utmärkelsen. Sedan den traditionella frågan som alla journalister ställer. Hur kändes när ni fick beskedet om att ni tilldelats priset?**

*--Tack så mycket! Vi blev faktiskt överraskade! Sedan blev vi glada och tyckte att det var roligt. Vi uppskattar det väldigt mycket och ett stort tack till Angereds BS som nominerade oss till detta stipendium.*

**- Hur länge har ni vetat om det?**

*-- Vi fick reda på det ca tre veckor innan utdelningen.*

**- När ni fick beskedet om att ni skulle få priset så fick ni även reda på att ni skulle genomföra en presentation under 15 minuter. Var det självklart att ni skulle göra en presentation med bildspel eller hade ni andra idéer i början?**

*--Vi visste inte exakt om hur presentationen skulle gå till, så vi trodde att det skulle ske som en intervju eller att vi skulle ta med oss bågarna för att berätta om dem, men sen fick vi information om att man kan använda bildspel och power point. Då började vi sätta igång med arbetet.*

- Det var det andra idrottsstipendiet som Angereds BS fått. Jag vet att den dåvarande pristagaren var ganska nervös inför mottagandet. Hur var det för er när ni gick upp på scenen och fick en mikrofon i handen, ni såg inte ut att vara ett dugg nervösa över huvud taget. Var ni det?

*--Tack för dina fina ord, vi var ganska nervösa*

*till en början, men sen försökte vi att lugna ner oss lite och göra vårt bästa.*

**- Det lyckades ni verkligen med. Sist men inte minst så undrar jag om ni har bestämt er för vad ni skall använda prispengarna till?**

*--Hela beloppet kommer att användas för bågskytte. Material så som pilar och tillbehör, men också till olika utgifter som behövs för SM och andra tävlingar.*

**- Tack för pratstunden och lycka till med ert fortsatta bågskytteliv.**

## Edsbyn 10 år

TEXT & BILD: LINA BJÖRKLUND

Hösten 2006 bildades den nya föreningen BSK Edsbyn då ett antal skyttar som då ingick i BK Siljanspilen, bestämde sig för att starta "eget". Då man i huvudsak bodde i Edsbyn men sköt för Siljanspilen i Rättvik så tyckte man att det var lite enklare om man kunde skjuta på hemmaplan och det var även kommunens förslag som beviljade klubben ett bidrag till att köpa in utrustning. Även SBF bidrog ekonomiskt till bildandet av en ny bågskytteförening.

Sagt och gjort, föreningen startade och efter några år med olika mer eller mindre bra skjutlokaler så hittade man år 2010 en lämplig lokal i centrala Edsbyn som passade klubben bra och där är man fortfarande kvar. Lokalen består av en skjutlokal med fem buttars bredd och dryga 19 meters längd. Till skyttehallen hör också en nästan





Här syns en del av föreningens medlemmar.

lika stor lokal med tillhörande kök och toalett.

- Framträdande skjutstil i föreningen är barebow men även långbåge och traditionella bågar har börjat hittat in och därmed har föreningen genom åren representerats av alla stilar utom instinktiv.

- BSK Edsbyn har ett bra kapital att luta sig mot vad gäller erfarenhet då både Lina Björklund och Erik Jonsson skjutet för klubben. Flera duktiga skyttar som presterar bra är Jakob Björklund och även Jouko Niskanen som kan matcha de bästa.

- Klubben har sedan starten 2006 i huvudsak två familjer kvar, Björklund med Kent i spetsen och Ekenberg med Karl-Erik och Margareta.

- I och med att föreningen frände 10 år nu i höst så bestämdes det att det skulle anordnas en jubileumsfest för föreningens medlemmar. Även föreningens sponsorer skulle ges möjlighet att delta som ett tack för deras engagemang. Lördagen den 26/11 var det så dags att bege sig mot Hotell Edsbyn för en helkväll med trevligt sällskap. Ett trettiotal medlemmar och representanter från några

sponsorer bänkade sig och fick njuta av en exotisk buffé bestående av potatisgratäng, kycklingklubbor, div. charkuterivaror och olika sorters färsk frukt samt glass och marinerad frukt till efterrätt. Stämningen var hög och många trevliga diskussioner bland deltagarna förekom. Emellanåt så hade några medlemmar en del roliga ögonblick att dela med sig till de andra. Ett uppskattat bildspel med olika fotografier av medlemmar i olika situationer rullade på en storbilds-TV, ibland skjutande pilbåge, ibland sovandes i en vilstol eller varför inte högst upp på en prisvall?

- Ordförande Michael Sigge Sigfridsson passade också på att tacka alla personer som på ett eller annat sätt hjälpt till när J-SM arrangerades i somras. BSK Edsbyn bevisar att man inte behöver vara en stor klubb för att arrangera ett SM för om alla hjälps åt så fungerar det bra ändå.

- Ett tack riktades till tre skyttar; Jakob Björklund, Lina Björklund och Erik Jonsson, som representerade Sverige vid Fält-VM på Irland. Det är glädjande att en liten klubb kan bidra så stort vid ett VM.

Edsbyns juniorskytt, Robin Viklund, tog två guld på J-SM och fick också föreningens uppmärksamhet då han fick komma fram och motta ytterligare en belöning för sin prestation.

- Framåt sena timmen så avslutades festen och alla verkade nöjda med kvällen. Nu siktar Edsbyns skyttar mot ytterligare 10 år och förhoppningsvis är alla med även då, och troligtvis några fler.





# Trimningsdag hos Anders Malm

TEXT: GULLIMAR ÅKERLUND BILD: DEAN ALBERGA, WA



Temat för dagen var att se vilka grundpelare Anders har i sin trimning.

**Jag fick möjlighet att besöka Anders Malm i Kil under några dagar för att titta lite på trimning.**

**T** yngdpunkten för detta var att kolla hur den såg ut och vad som Anders har som grundpelare i en trimning.

- När vi filmade i 1200 bilder/sekunden så fick man en klar bild av:

1. Hur pilen lämnade hyllan och bågen.
2. Hur hyllan betar sig när pilen passerar.

3. Hur hjulen jobbade i starten av bågens jobb efter det att releasen utlösts.
4. Pilens beteende i skottögonblicket.

- Det man kunde se var att den matchning som Anders använder ger en mycket ren avgång för pilen. Pilen lämnar tidigt (efter cirka 10 cm) hyllan för att sedan "komma tillbaka" till "hyllans läge" (i höjddled) när pilen lämnar nockläget. Det islag som man kan se på hyllans beteende efter att pilen passerat värkar inte påverka pilen flyktbeteende. Man såg under det att pilen gick mot



tavlan ingen synlig skillnad på höjdläget för spets kontra nock. Hela pilen jobbade rakt fram under hela vägen fram.

### Kammarnas beteende.

När vi filmade Mathewsbågen som Anders har i 1200 bilder så kunde man tydligt se olikheter i hur kammarna över och under jobbade olika. Detta var ganska intressant och påverkar naturligtvis en trimning om dom startar samtidigt eller om ena hjulen arbetar trögare i starten. Det var nu inte så stor skillnad och kan naturligtvis bero på att kammarna inte är i ”synk” men ändå. Intressant grej som kräver mera studier.



### Dämparens placering.

Detta gäller den dämpare som stoppar strängen. Anders har en teori; Om det finns strängdämpare på bågen så skall den användas, om det inte finns så skall den naturligtvis inte användas. Har fabrikören satt dämpare för strängen så skall man inte ta bort den...

- Vi kunde konstatera att Anders dämparen satt 100% i mitten för dämpning. Vi flyttade aldrig dämparen för att se om det kan påverka träffen i tavlan. Något att testa nästa gång detta. Vad en förflyttning på 4-5

mm av dämparen gör.

Även testa den dämpare som har ”skåra” om den är känsligare än den ”platta”. Viktig detalj att ta reda på.

### Hög och låg tavla.

Vi konstaterade att om man skjuter trespot och har bra trimning så är det ingen skillnad på hög eller låg tavla. Träffbilderna som blev i tavlorna var lika på alla tre. Kanske något att kolla där man tar en kroppskontakt och ser vad som händer

### Rotationshastighet.

Även pilens rotation kollade vi med 1200 bilder/sekunden. Det vi kunde se var att pilen i Anders fall behövde cirka 10 meter för sitt första varv. En viss olikhet märktes på hur mycket de olika nockarna han vrider sig på 18-meter.

- Det var intressant att se att pilarna, trots att vi tyckte att fjädrarna satt lika, inte roterade lika mycket under de 18 meter de förflyttade sig. Mellan 1,5 varv till 2,3 varv.

### Nästa gång.

Nästa gång vi har möjlighet att träffas så skall kameran kanske ge svar på frågor kring:

- Lång och kort loop.
- Olika releasers påverkan på bågens och pilens arbete.
- Stabbars betydelse, framförallt den korta bakåt.
- Nockars betydelse för träffen (nya och slitna i samma set)
- Skjutning efter ”hårt” fysträningsspass, vad förbättras/försämras.
- Och mycket mer.

När det gäller skyttar som Anders Malm och övriga som Anders i skjutkunnande så är det naturligtvis viktigt att materielen de använder ”kan skjuta 300 poäng”.



# Hur gör Mike Schloesser och det holländska landslaget

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: DEAN ALBERGA, WA



Mike Schloesser bygger upp mycket muskler under försäsongsträningen.

Den holländske compoundstjärnan Mike Schloesser känner de flesta till som den som först sköt fullt inomhus. Många har varit nära, väldigt nära till och med men den där sista pilen som för alltid skriver in dig i historieböckerna dit är steget långt. Så hur gör han då? Här får vi lite bakgrund och en liten, liten kort intervju. Mike har inte varit lätt att få tag på så jag har pratat mer med Mikes kompis Peter Elzinga.

**M**en först lite från Mike och det som kanske sticker ut mest är följande. - Under uppbyggnadsfasen/ försäsongen försöker jag att bli starkare och bygger upp mycket muskler genom att lyfta vikter, berättar Mike. Under tävlingsperioden jobbar jag med en sorts Crossfit som är en combination mellan styrka- och konditionsträning.

- När jag frågar Peter Elzinga om vad han tycker att en sådan skytt som Mike Schloesser har för kvalitéer som bågskytt, svarar han så här.



Man har inte bara erkänt duktiga compoundskyttar ett par vassa rekurveskyttar finns också.

- Talang är överskattat. Att jobba så hårt du bara kan är den bästa kvalitén en bågskytt kan ha.

### Träningscenter

Den Holländska staten stöttar också ett antal idrottsgrenar som skridsko, velodromcykel och bågskytte. Så man har inrättat ett "Olympic center" i Papendal där tex unga bågskyttar kan träna och gå i skola samtidigt.

- Det är här de lär sig att träna som ett proffs, berättar Peter Elzinga. En del kommer också att lyckas så som till exempel Rick van der Ven och Sjef Van den Berg. Om de når en viss nivå

**- Kan jag fråga hur ni tränar er mentala kapacitet?**

- Ja, vi arbetar med ett program som heter "The Mindset" och som är utarbetat av en

man som heter Jackie Reardon. Hon har skrivit en bok som också innehåller en stor mängd program. En nyckelfaktor är meditation och som fungerar väldigt bra för många bågskyttar i vårt nationella lag.

- De skyttar som presterar bra får en sorts "lön" av vår olympiska kommitté men de måste varje år visa att man hör hemma bland de sex bästa i världen. Detta gäller normalt även för compoundskyttarna men från och med 2017 finns där inga pengar till compoundskyttarna mer. Under innevarande år har compoundklassen fått betala nästan alla turneringar själva och vårt förbund försöker hjälpa till så gott man kan. Självt driver jag en bågskyttebutik medan Rick och Sjef har vanliga jobb annars skulle det inte fungera, menar Peter. Även om vi får mycket hjälp från vår Olympiska kommitté behöver vi



sköte sådant som till exempel pensioner själva. Om man inte kan hålla sig bland de sex bästa i världen då måste man absolut ha ett vanligt arbete.

**- Hur många bågskyttar är ni som tränar vid ert Nationella Sport Centrum?**

- Det beror på, säger Peter. Alla våra landslag tränar där tillsammans med våra landslagsjuniorer. Idag bor det åtta skyttar på centret.

**- Har ni tillgång till experter på olika områden som till exempel fysiska träning? Här tror jag att han missförstod mig och svarar så här:**

- Det finns ett antal nyckelfaktorer som du behöver träna?

- Samla människor runt dig som verkligen kan hjälpa dig.
- Träna mentalt.
- Träna hårt.
- Gå på gym.

## SBF-Shopen



## Nummerskyltar

**130 kr/styck**

**+**

**Frakt**



**[bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)**



# Ungdomslandslagsläger i Eskilstuna och på Bosön

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MATTS BORGSTRÖM, SHUTTERSTOCK CURISY OF CREATISTA



I slutet av oktober genomfördes ett träningsläger för juniorer under tre dagar. Eskilstuna stod som värd under lördagen medan lägret fortsatte på Bosön resten av tiden. Tjugo juniorer och fem ledare samt två föreläsare från Bosön i Malin Sjöström och Pierre Styfberg.

**K**oordinator i ledningsgruppen för Juniorlandslaget Göran Carlsson, Nora berättar här från lägret och den verksamhet man bedriver. - Till Bosön försöker vi återkomma minst en gång om året, berättar Göran. Det gör vi för att RF som sitter där skall se att vi finns och att vi jobbar med en elitverksamhet. Att vi vill jobba i en idrottsutvecklingsmiljö på högsta nivå är en självklarhet, menar Göran.

- För att spinna vidare på den tanken är det ett antal saker som är viktiga för oss. Bruttogruppens uppgift är att skapa utveckling så att steget mot landslagsuppdrag på junior- och så småningom seniornivå skall bli så smidig som möjligt. Förra året hade vi ett antal samlingar kring tävlingar vi tyckte passade bra för det vilket dels gav skyttarna jättebra möjligheter att mäta sig med varandra under samma förutsättningar men också att vi ledare fick träffa skyttarna så att säga "live".

- Vi vill också träna hela människan och se till just helheten, så att vi inte bara skjuter båge, fortsätter Göran. Min uppgift i detta är att skapa förutsättningar i planeringen medan Rolf Rönnlunds uppgift är att med ungdomarna följa upp det man gör. Vidare är det viktigt att man dokumenterar sin trän-

ing och tävling. Att det finns ett mål och ett träningsplaneringstänk innan man kommer in i juniorlandslagsgruppen. Det går inte att kall- starta med detta då. Därför behöver vi få ledare och övriga nivåer att tänka ungefär lika i den här frågan. Har man svårt att som ungdom formulera mål behöver man ha hjälp med det på hemmaplan och framför allt att ungdomen är delaktig i framtagningen av sin plan. Vill vi ha skyttar i SOK: s talangprogram och OS-satsningar då behöver det finnas dokumentation.

#### - Vilket var syftet med lägret?

- En mängd skyttar söker varje år till juniorlandslagsgruppen och vi vill då ge en möjlighet för dessa att upptäcka hur det är att vara med på ett sådant läger. Vi får också en chans att träffa dem innan vi lämnar antagningsbesked den 1 december. Det handlar ju inte bara om att skjuta i mitten utan man skall också fungera som en del i en grupp som ju är ett givande och ett tagande. Till denna gång hade vi satt en nedre åldersgräns för de som sökte till gruppen på 15 år.

#### - Vad pratade föredragshållarna från Bosön om?

- Pierre Styfberg som är fysiolog fortsatte med andra delen av det han inledde med för ett år sedan. Denna gång var det med fokus på vad man kan göra med den egna kroppsvikten så att man inte behöver ha ett helt gym i ryggen. Det är inte muskelmassa vi är ute efter utan den allmänna styrkan att klara av sin belastning, smidighet och rörlighet. Han tycker också att en del av skyttarna är för dåligt grundtränade rent fysiskt och det håller inte i längden. Önskar vi utbilda våra ledare i förbundet då är han villig att hjälpa till med det.

- Malin Sjöström som är idrottspsykolog var även kvar över skjutpasset för att sätta sig

in i vår sport. Då fanns hon också tillgänglig även för ungdomarna där de flesta tyckte att detta är något som man behöver ha hjälp med. Det är svårt att veta vad man själv behöver. Här finns det för SBF en bra chans att spinna vidare med Malin, tycker Göran. Vi behöver ta vara på de resurser vi kan hitta och lära oss be om rätt saker.

- Utöver detta föreläste Conny Wallon om doping, kost och vikten av uppvärmning. Läs längre ned om detta.

- Rolf Rönnlund och Magnus Carlsson hade var sitt pass om skjutteknik. Gruppen hade sedan ett gemensamt pass kring träningsplanering. Som sagt, det är lättare att förhålla sig till vad man gör i träningen om man har ett mål.

- Nytt för i år var att vi i Eskilstuna bjöd in till informationsmöte för föräldrar, ledare och skyttar. Ett bra sätt att sprida kunskap om juniorlandslagsgruppen och tanken är att vi skall sprida ut dessa träffar över landet. I vår blir nästa träff i samband med JSM.

Det är också viktigt att förstå att vår uppgift inte är att ta över landsdelsgруппerna utan det skall finnas en smidig övergång, tycker Göran.

## Ekonomi

Att satsa på elit handlar om att lägga tid på träning, läger, tävlingar mm och det resulterar i egenavgifter, säger Göran. Alla betalar samma summa oavsett vart vi är i landet men de som reser långt ifrån får reseersättning för det billigaste färd sättet.

## Planering

Vi försöker planera ett halvår i taget. Nästa läger blir till våren och då skall vi vara geografiskt där vi kan trimma för utomhussäsongen.



Vi vill träna hela människan och inte bara skjuta båge, säger Göran Carlsson.

- Budget mässigt gäller det ju att vi så snabbt som möjligt får klart för oss vilka pengar vi har att röra oss med om det så bara är en prognos, menar Göran. Brutto-gruppens vinst är att vi skapar utveckling. Till våra läger och träffar inbjuds alla även om man inte är uttagen till nästa landslag-suppladrag eller är skadad därför att det är utvecklande att vara med. Detta tänk behöver vi ha på alla nivåer så att den "högsta" kunskapen når alla de grupper som finns under "eliten". Blir jag inte uttagen är jag inte borta, avslutar Göran.

- Landslagsläkare Conny Wallon var på plats och berättar här lite om det.

På Bosön deltog jag med att föreläsa om hur bågskyttar som tränar och tävlar mycket skall tänka kring sin kost för att kunna prestera bra, börjar Conny. Vi gick också

igenom hur vi bågskyttar skall tänka kring doping. Mycket av underlaget hämtades från riksidrottsförbundets kampanj "Vaccinera klubben" (mot doping). Under träningspassen hade vi också gruppdiskussioner om bågskytte-skador och hur vi kan försöka förhindra dem genom enkla åtgärder som att till exempel alltid värma upp ordentligt innan träning och tävling. Det var trevligt att träffa ungdomarna i landslaget som var mycket frågvisa och intresserade.

- När det gäller bågskytte-skador behöver vi fakta i detta varför vi skall göra en studie innan vi kan gå ut med allmänna rekommendationer. Studien påbörjas under 2017 och kommer vara en del i ett avhandlingsprojekt vid Linköpings universitet kring axelskador inom idrotten.



# Regionala konferenser tillbaka

**TEXT:** BO PALM

**BILD:** FÖRBUNDETS FB

Har nyss avslutat en rundresa i Sverige som under fyra helger tagit mig från Lund i söder till Luleå i norr. Under resans gång har jag även gjort stopp i Uppsala, Borlänge, Huskvarna, Borås och Södertälje. Missade dock att delta i Sundsvall då det inte fungerade att ta sig hela vägen från Luleå till Sundsvall under samma helg. Jag har inte varit ensam utan styrelsens ledamöter har deltagit på en eller flera träffar. Rolf Volung-holen och jag själv har däremot deltagit på sju av åtta träffar. Rolf var inte med i Luleå.

Styrelsens ambition med dessa åtta regionala träffar har varit att lyfta några frågor till diskussion så att dessa frågor skall kunna tas upp på förbundsstämman i april. Då i form av förslag från styrelsen, så kallade propositioner.

- På dessa träffar har fyra huvudområden diskuterats. Det har varit uppföljning av distrikts och föreningsutvecklingskonferensen 2015, SM inomhus och tavla utomhus, distriktsindelningen samt deltagarnas egna frågeställningar.

- Sammanlagt har det varit mellan 150 och 200 deltagare, vilket styrelsen måste vara nöjd med. Självklart hade det varit glädjande med ytterligare några fler mötesdeltagare



Bilden är tagen vid konferensen i Timrå.

men det har ändå varit debattglada gäng som samlats på de olika mötesplatserna.

När det gällde punkten Distrikt och föreningsutveckling, så handlade det till stor del av att sammanfatta de beslut och synpunkter som tags upp på konferensen 2015 och kom till stor del att handla om vem som skall göra vad. Fortsättning följer på utvecklingskonferensen 2017.

- Del två på konferenserna var en diskussion om våra framtida SM. En grupp hade arbetat fram ett förslag på hur vi skulle kunna korta ner tiden på i första hand inomhus-SM för seniorer. Några av huvudpunkterna i förslaget var att lagtävlingen endast skulle bestå av fyra lag och att lagtävlingen därmed endast skulle innehålla semifinaler och medaljfinaler. Efterhand så kom det fram "krav" på att åtta lag skall få delta i matchtävlingen för lag. Denna synpunkt har styrelsen tagit till sig och kommer att vara med i den propp som skall tas i april 2017. Ytterligare en sak som visade sig få starkt stöd var att det inte skulle skjutas bye utan stegarna skulle vara fulla och att det max skulle vara 32 skyttar som går vidare i respektive klass till dag två. En fråga som däremot rönste en viss debatt var om 50, 60 och para-skyttarna skulle kunna gå in i stegarna. Här menade kritikerna att man inte skall kunna skjuta i två tävlingar samtidigt eftersom deras klasser avgörs dag, andra tyckte precis tvärt om. En viss diskussion fanns även då tapetkravet presenterades. I övrigt var man ganska så överens om förslaget. När det gällde JSM så blev



skillnaden endast att bye skulle få skjutas då ungdomskonferensen i Södertälje tyckte exakt det. Styrelsen uppmanar årets arrangör om att begära dispenser så att modellen kan testas inför förbundsmötet i april, då beslut skall fattas om hur SM skall se ut.

- En annan sak som togs upp var att antalet SM kanske på sikt kanske måste begränsas. Orsaken som framfördes var att det var för många SM. En av de synpunkter som framfördes var att jakt och 3D skulle kunna skjutas samma helg. Denna idé var inte särskilt omtyckt bland de som tävlar mycket i 3D.

- När det sedan gällde förslaget på framtida distriktsindelning så framkom en del kritiska synpunkter på arbetsgruppens förslag. Förslaget innehöll en sammanslagning av de två nordligaste distrikten. Detta förslag fick nobben direkt med argumentet att det blir

alldeles för stort, ytmässigt. Övriga justeringar som skulle göra Östra Svealand betydligt större ifrågasattes då distriktet redan ansåg att det är i största laget. Däremot ansågs sammanslagningen av Västergötlands och Västkustens distrikt vara rätt. Speciellt med tanke på att RF/SISU från årsskiftet kommer att slå ihop dessa RF-distrikt. I övrigt uppkom en del diskussioner om att justera röstlängden.

- Övriga frågor som togs upp till diskussion var Idrottslyftet, Internationell strategi, ändring av pålar i skogen på 3D-skyttet för 50 och 60-klasserna i C, samt 10-klassernas status. Ytterligare ett antal frågor togs upp lite olika beroende på var man var i Sverige.

- Sist men inte minst vill vi passa på att tacka för ett fint mottagande och arrangemang som styrelsen fått på alla de platser som vi besökt.

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 rörelseenegiv i stabben och bågen

eparchery

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





# Annandagspilen

Måndagen den 26 December 2016

**Plats:** Klubbstugan vid riksväg 47

**Klasser:** 18/12m 2x30 pil enligt SBF

**Start:** 09:00 eller 14:00

**Uppvärmning:** 2x4 min start därefter

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

**Anmälan:** Sker klubbvis senast måndagen 19/12

**OBS!** lämna tel nr vid anmälan i fall det blir platsbrist

mikaelhillqvist@live.se

**Servering:** Grästorps klassiska

**Övrigt:** max 30 skyttar per omgång

**VÄLKOMNA**

Finspångs bågskytteklubb

INBJUDER TILL

## Vallonträffen 2017

LÖRDAGEN DEN 14 JANUARI 2017

- START:** Uppvärmning från kl. 09.30. Därefter omedelbar start.
- ROND:** 2 x 30 pil från 18 meter respektive 12 meter.  
Vid anmälan meddela om Du vill skjuta på 3-spot.
- PLATS:** Arena Grosvad. Vägvisning från väg 51. GPS koordinat:  
WGS84 decimal (lat, lon) 58.714153, 15.805834
- KLASSER:** Alla enligt SBF:s bestämmelser.
- AVGIFT:** Senior och äldre 200 kr, övriga 130 kr.
- CAFÉ:** kaffe, läsk och varm korv m.m.
- OBS!! Inneskor och klubbträja är obligatoriska.**
- ANMÄLAN:** Senast den 7 januari till: [anmalan@finspangs-bsk.se](mailto:anmalan@finspangs-bsk.se)  
eller via SMS till Roger Andersson tel. 076-103 11 50

**Välkomna till Finspångs bågskytteklubb**

# VÄGVISNINGSSKYLTAR



[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

BÅG  
SKYTTE

[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

BÅGSKYTTE  
BÅGSKYTTE

[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

1.295 kr

(ord. 199 kr/st)

[www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

## VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

- Stora och tydliga med måttet 75x40 cm
- Hållbart material som står emot väder och vind
- Dubbelsidigt tryck (användbar för både höger- och vänster vägvisning)
- Alla skyttar vet vad dom letar efter
- Ger ett igenkännande och snyggt intryck
- Bra reklam för "gående" som passerar skytten
- Ställning finns som tillbehör till skytten, höjd 60 cm - pris 43 kr/st

TILLBEHÖR:

**ANPASSAD STÄLLNING**

Vita med en höjd av 60 cm

**5-pack ställningar**

**185 kr**

(ord. 43 kr/st)

Självklart gör det bra att ha till en egen ställning till skytten. Men kan det ta en rundtur, gör två hål i skriften och sedan följer man dessa mot varandra med hjälp av buniband.

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

Alla priser är exkl. frakt.

Maila in din beställning till [bagskytten@bagskytte.se](mailto:bagskytten@bagskytte.se)  
eller ring Mikael på 0709-61 64 22.

## TEMA rekrytera unga skyttar 2017

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](mailto: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

Pris: 5 890 kr

Priset inkluderar mvs 25%. Eventuell frakt tillkommer



Delar är ej utbytbara

# IdrottsLyftet



[info@bagaropilar.com](mailto:info@bagaropilar.com)