

Tidskriften
BÅGSKYTTE
Svenska BågskytteFörbundet

1-2

Årgång 70
2017

Dennis
Ståhlkrantz
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
54000 HITS
 EASY PULL
 SYSTEM
 MODULAR
 UNRIVALLED
 LONG
 LASTING
 GET IT?



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, tel: 08-21 91 68 - eller
 DANAGE of Scandinavia, Industrivej 13, 6310 Broager, Danmark
 Tel: +45 74 44 26 36 - danage@danage.dk - www.danage.dk - www.domino-target.com

Redaktionellt	Bågskytte för alla.	4.
Förbund	Inbjudan till Förbundsstämman	6.
Förbund	Tidskriften Bågskytten 70 år	7.
Profilen	Dennis Ståhlkrantz	8.
Teknik & Träning	Mer om pilhyllor	11.
PARA	PARA-läger i Eskilstuna	13.
Ungdom	Yngre Yuniör Trofén	18.
Teknik & Träning	Stabilisatorer	19.
Teknik & Träning	Aktiv rörlighetsträning	22.
Teknik & Träning	Dragonflight	26.
Nationellt	Äldst I Västerviks BSK	27.
Tävlingsannonser		29.



KANSLIADRESSER

Tidskriften Bågskytten/SBF-Shopen

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

Förbundsordförande

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

Förbundskansli

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

Föreningskansli

Gullimar Åkerlund
Fagerviksvägen 22
860 30 Sörberge
Org-nr: 802000-5065
Tel: 060-570 130
E-mail: kansliet@bagsskytte.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
Helsida	1000 kr	134 x 178
Utfallande	1000 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

Annon spris 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			



Allsvenskan i gång efter juledigheten, här i Högdalshallen.



Full fart på inomhussäsongen såväl inom som utanför landet.



Ledaren

Åren går fort och när du håller i detta nummer är det 70 år sedan Tidskriften Bågskytten startades i januari 1948. Då var sex klubbar anslutna till förbundet, Henry Kjellson var ordförande, Thomas Bolle var redaktör och vi hade fyrsiffriga telefonnummer. Mer om första numret på sidan sju.

Årets inledande profil är Dennis Ståhlkrantz, Huskvarna. Dennis jobbar minst sagt målmedvetet och siktar på OS i Tokyo 2020, läs på sidan åtta.

På sidan 11 får vi lära oss mer om pilhyllor, Göran Bjerendal och Leif Janson delar här med sig av sina erfarenheter. Sedan har det varit PARA-läger i Eskilstuna. Det har vi kunnat läsa om på förbundets hemsida men nu kommer artikeln i sin helhet. Stabilisatorer, vad skall man ha dom till och eller är det bara att skruva på? Leif Janson berättar på sidan 19. På sidan 21 gjorde vi ett försök att få med ett reportage från ATA-mössan men detta fick vi tyvärr flytta på till nummer tre. Istället blev det en återblick till något vi skrev om 2010 nämligen "Aktiv rörelseträning". Att få med balans, koordination och rörlighet i träningen är viktiga faktorer inte minst för bågskyttar. I Motala bygger vi hinderbanor där alla kan skjuta och träna detta samtidigt.

När Bågskytten såg dagens ljus första gången då föddes Karl-Erik Johansson nu äldst i Västerviks BSK, läs mer på sidan 27. Årets första nummer avslutas med tävlingsannonser.

Mikael Svahn, red.

Tävlingar i mars, 2017

Brunflopilen, Åtvidabergsträffen, Marskatten, Genrepet, Duveholms-pilen, Inne-VM, Inne-SM, Taif-Cupen 3, Lilla Ralarträffen, Kopparpilen, Kringelpilen, Lilla Jungfrupilen, Marspilen, Vårpilen, Hågaträffen, Kvällspilen.

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	2017-09-09--10	Lindome
3D-SM	2017-08-19--20	Södertälje

Vad händer i din förening!

Har det hänt något kul eller du har kanske en idé.

Hör av dig till Tidskriften Bågskytten.

bagskytten@bagskytte.se



SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

MEMBER OF SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND
AND
WORLD ARCHERY



FÖRBUNDSÅRSMÖTE och KONFERENS, 22-23 april, 2016.

Plats: Scandic Hotel Väst, Gävle

Lördag

- 12:00 Lunch.
- 13:00 Konferensstart.
- 15:00 Eftermiddagskaffe.
- 15:30 forts. Konferens.
- 19:30 Kamratmiddag.

Söndag

- 09:00 Årsmöte.
- 10:30 Förmiddagskaffe.

Kostnad:

- 1/Boende i dubbelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 200 kr/person.
- 2/Boende i enkelrum, Lunch (lör), eftermiddagskaffe (lör), kamratmiddag (dryck tillkommer), förmiddagskaffe (sön), totalt: 1 700 kr/person.
- 3/Endast boende, enkelrum; 1 200 kr
- 4/Endast boende, dubbelrum; 700 kr/person
- 5/Endast kamratmiddag och kaffe (lör.-sön.) 400 kr/person

Anmälan med mail till kansliet@bagskytte.se senast den 5:e april, 2017.

OBS. En person från varje distriktsförbund bekostas av SBF för boende (i dubbelrum), mat + billigaste färdssätt

Anmälan skall innehålla:

- Vilket distrikt som gör anmälan.
- Hur många som kommer, samt vilket alternativ dessa har valt.
- Namn på deltagarna.

Välkomna!

Tidskriften Bågskytten 70 år

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN

De första numren av Tidskriften Bågskytten var egentligen ett stencilerat häfte. Och för er som kommer ihåg den apparaten, och den medföljande alkoholhaltiga doften, så var tryckfärgen blå. Bilden är bredvid föreställer nummer 2, 1948 då jag bara har den kopierade versionen av första numret.

Förbundsordföranden Henry Kjellson skriver så här i inledningen.

“I Sverige sakna vi för närvarande den kontakt mellan landets bågskytter och klubbar sinsemellan och med sporten i sin helhet, som är nödvändig för att hålla den intresserade à jour med de aktuella tilldragelserna på bågskjutningssportens område.

- En tidskrift för bågskytte framstår som ett mycket stort önskemål och behov. Tidigare sökte och erhöill Svenska Bågskjutningsförbundet genom avtal med viss tidskrift, som emellertid snart nedlades, tillstånd disponera några sidor som reservrats för bågskytte.

- I och med detta första nummer av Bågskytten söker Svenska Bågskjutningsförbundet åter, till att börja med i en blygsam start, att få till stånd en bågskyttepublikation. Pappersbrist och tryckerikostnader utesluter för närvarande möjligheten att få publikationen i en “förmärare” utstyrel.

- Vi vädja till alla bågskytteutövare och entusiaster att stödja och bidra till att detta blygsamma frö till en tidskrift skall komma att växa sig allt starkare.

- I förhoppning att denna vädjan skall ge resonans i svenska bågskyttars mentala och ideella känsloträngar låta vi detta första nummer nå en



vidare krets. Framför gärna frågor och önskemål till diskussion eller besvarande och visa, att en kontakt bågskytter emellan även på detta enkla sätt kan fylla en viss funktion.

*Med hjärtliga hälsningar till alla svenska bågskytter
Henry Kjellson”*

Intill nummer 2, 1948 verkar man ha enats om det facila priset av 50 öre är per nummer. En bågskytteutrustning kostade då runt 150 kronor. Klubbar anslutna till SBF fanns i Göteborg, Lysekil, Malmö, Nässjö, Sandviken och Stockholm. Redaktör var Tomas Bolle, Sandviken.

Profilen Dennis Ståhlkrantz

TEXT & BILD MIKAEL SVAHN



Dennis Ståhlkrantz

Denna månad får vi stifta bekantskap med Dennis Ståhlkrantz. Dennis är kanske mest känd för hela bågskyttesverige för att han vann Tavel-SM förra året. Detta trots att förra året bara handlade om teknikutveckling. Dennis bor i Huskvarna med fru och två barn. En dröm är att resa till Tokyo och vilken tur då att OS går där om tre år.

Meritmässigt är det seger på Tavel-SM förra året som sticker ut mest. Så här berättar Dennis om sin utveckling under det senaste året?

- Sedan George Ryals II hade sitt seminarium i Helsingborg har jag tränat väldigt my-

cket teknik. Det har bara varit tom butt och nästan inget fokus på tävling. Ryals seminarium var så klart mest riktat mot compound men det fanns en hel del där att ta till sig även för rekurvskyttar. För rekurvskyttet har han fokus på uppdragsrörelsen så som Ki Sik Lee förespråkar, dock med lite egna avvikelser då han tyckte vissa saker kändes ologiska. Jag tränar med andra ord på att rotera in axelpartiet på dragsidan så att jag kan använda stora muskelgrupper från början. I ett konventionellt uppdrag nära kroppen och rakt på belastar små muskler som därmed lätt blir skadade. Detta var vad jag hade planerat in för hela 2016. Vilken bonus att det visade sig ge resultat direkt, det gick ju bra både på inne- och ute-SM.

- 2016 var poängmässigt ditt bästa år, hur har det varit sedan dess med formen?

- Idag ligger det lite på is. Tränat har jag men i mindre omfattning då vi fått tillökning under vintern, vi har köpt hus och jag har bytt jobb två gånger sedan Tavel-SM. Lite underhållsskytte har det varit men nu är jag på banan igen, säger Dennis. Nu väntar jag också på en ny stock från Hoyt. Jag vill ha en 27-tyms stock men då Hoyt inte gått ut med de nya Faktor i 27" än så fick jag vänta ett tag. Det kommer att bli en mycket mjukare känsla eftersom jag drar 31,5 tum. Det blir lätt ganska stumt mot slutet av uppdraget med så lång draglängd.

- Vad har du för ambition med ditt bågskytte?

- Det kan vara lite olika saker, menar Dennis. En dröm är ju förstås att slå Magnus



Skjutteknisk vill jag jobba med stora starka muskler genom hela rörelsen, förklarar Dennis.

Petterssons svenska rekord och gärna på ett internationellt mästerskap. Jag vill bli en av de duktigaste svenska skyttarna genom tiderna. Göra ett avtryck i svenskt bågskytte och kunna säga att jag varit en bidragande faktor till utvecklingen inom svenskt bågskytte.

- När jag lyssnar på dig får jag uppfattningen att du jobbat väldigt målmedvetet. Stämmer det?

- Ja. Från början var det så att hela den här bågskytteresan började när jag var med om en allvarlig trafikolycka 2006. Jag åkte moped och blev påkörd. Innan olyckan hade jag varit väldigt idrottsligt aktiv men efter olyckan blev det 1,5 års rehabilitering. Jag hade inte ens tänkt bågskytte men under rehabtiden träffade jag min fru och hon sköt både. 2008 visade man från OS och vi tittade på det tillsammans. Jag tyckte det var

jättehäftigt "*kan man göra det här?*" frågade jag och visst kunde man det. Så jag testade tillsammans med Tony Lindeberg och sedan dess har jag tränat två gånger i veckan minst. Jag tyckte att det var jättekul redan från början och till slut kände jag att detta faktiskt kunde funka. Jag har alltid haft en dröm att åka till Tokyo så när det meddelades att de Olympiska spelen tilldelats Tokyo då bestämde jag mig för att där skall jag skjuta. Sedan dess har jag tränat allt vad jag orkat för att hitta all den kunskap nödvändig för att komma närmare.

- Vad lärde du dig av den internationella tävlingsmiljön?

- Hur det funkar utanför Sverige, hur man måste lägga upp träningen för att orka skjuta en hel vecka och se till att man inte går sönder är nog det viktigaste, tycker Dennis. Jag blev 9:a på student-VM och besegrade



då en Mexikansk skytt som var ordinarie i den Mexikanska landslaget och en juniorvärldsmästare från USA. Det är det häftigaste jag varit med om hittills.

- Att vara småbarnsförälder, ha det förändrat dig och din syn på bågskyttet?

- Ja så är det ju. Plötsligt prioriterar man annorlunda, det är inte hela världen om jag inte vinner. Men såklart gör jag allt för att jag skall vinna.

- Vad skulle du säga är bra egenskaper hos dig och vad skulle du behöva arbete mer på?

- Det är väl att jag är både målmedveten och envis. Det är sällan jag misslyckas med något jag bestämt att jag skall göra. Något jag skulle behöva öva på är att hålla lugnet eftersom jag gärna hetsar upp mig och får det där lagsportsadrenalin som kan vara bra för att kämpa lite extra, det sitter i ryggmärgen från alla andra indrotter jag sysslat med där man skall "Kötta".

- Kan du beskriva ditt sätt att skjuta rent skjuttekniskt?

- Teknikmässigt efterliknar jag NTS (National Training system) som man har i USA efter Ki Sik Lees modell. Systemet används som standard i USA och är till för att både utbilda tränare och skyttar.

Går ut på:

- Att jobba med ett kontinuerligt arbete genom hela skottet med stora starka muskler hela vägen Istället för att arbeta med små enstaka muskler. Arbetar med överarmen som en hävarm för att man i slutändan ska orka skjuta längre passa och mer pil/tränning. Detta är också skadeförebyggande, menar Dennis.

- Har du någon förebild när det gäller sättet att skjuta till exempel Korea, Ki Sik Lee osv.

- Jag har anammat den stil som Ki Sik Lee förespråkar och ska jag nämna någon enskild bågskytt så är det Brady Ellison. Annars tittat jag mycket på olika skyttar och letar efter saker som kan vara unikt för vissa skyttar samt vad som är gemensamma faktorer hos alla.

Fakta

Ålder 26 år

Arbete Jobbar som undersköterska börja sedan inom hemtjänsten.

Familj Fru, två barn och en katt.

Bor Huskvarna

Båge Hoyt Prodigy XT 25" med 38/70 Quattro lemmar och varierar mellan 46 – 49#.

Pilar x10 380 med tungstenspets på 120g med Beiter nock och XS-Wings (spinWing typ)

Sikte Shibuya just nu men har fått kontrakt med Axcel sights. Jag mailade dem och frågade och dom tyckte det lät bra.

Pilhylla Shibuya

Plunger Beiter, tror den är progressiv fast inte i fjädern utan det är luft som komprimeras.

Stabbar Är sponsrad med B-stinger premium plus.



Mer om pilhyllor

TEXT MIKAEL SVAHN BILD DEAN ALBERGA, WA, JARI HJERPE, BÅGAR & PILAR



Hur hård pilhylla man behöver beror på många olika saker, menar Göran Bjerendal.

Om pilhyllan kan man skriva mycket. Det är ju där och vid nocken som pilen har kontakt med bågen. Det kan vara många hästkrafter som släpps lösa i skottet och det säger sig självt att pilhyllans beskaffenhet blir en kritisk punkt. Hårdheten hos en hylla kan bero på många saker och ”tokhögt” eller ”toklågt” nockläge i barskaftstestet är indikationer som kan komma från den pilhylla man har.

Leif Janson svarar så här på frågan om vilka egenskaper han (i allmänhet) vill se hos en bra rekurvehylla?

- Många av de pilhyllor som tagits fram under de senaste åren för rekurv- och BB-skyttet anser jag är alltför hårda i vertikallplanet (nedåt), kan de orsaka för mycket känslighet. Även om man har lätt vikning

i horisontalplanet (in mot bågen) via magneterna. Per Edling har fått tag i en magnethylla som också fjädrar nedåt (en tunnare ståltråd som pilen ligger på), vilket jag tycker är nödvändigt.

- Förr trimmade vi mycket med landslagsskyttarna, även Morgan Lundin på compoundsidan. Då kom vi fram till att det var mycket viktigt att fjädningen i bladet var noga anpassad till skytten. Jag ser att samma sak gäller i dag också.

Göran Bjerendal säger så här om pilhyllor.

- Hur hård hylla man behöver, beror så mycket på andra set-up detaljer att jag tycker det är svårt att ge en generell rekommendation.

- Den Beiter hylla jag skjuter med nu,



till exempel, är väldigt lätt att trimma, och väldigt förlåtande, med en lätt pil och spets. När jag bytte till tyngre alu-pilar inomhus, var jag tvungen att använda en mycket hårdare hylla, för att få till en förlåtande inställning.

- Jag har mer och mer börjat använda nockläget som indikator på vilken typ av hylla jag skall använda. Om barskaftstestet visar ett tokhögt eller toklågt nockläge, är ofta "boven" pilhyllan.

- Kan du ge exempel på setup-detaljer som påverkar hårdheten på pilhyllan?

- Vikten på pil och spets är det som jag märkt tydligast, och som jag upplevt hyfsat repeterbart. Men en del uppsättningar, kanske beroende på skillnad i styvhet mellan över- och underlem, kan behöva justeringar av hyllans hårdhet.

- Det finns vissa bågar, eller sätt att skjuta, som, oavsett inställning, sliter hårt på hyllan. Där har jag testat med att byta till en hård hylla, och fått positiv feedback?

- En för styv hylla funkar bättre än en för mjuk dito. Så ett tips kan vara att utgå från något styvt, typ Shibuya. Och gå mot en mjukare hylla, typ 15-30 grader framåtlutad Beiter, och se var man hittar bästa grupperingskänslan. Men man får inte glömma att följa upp varje hylla med det nockläget som den vill ha. Det är lite pilligt men jag tycker det lönar sig.

- När jag sköt barebow hade jag en metod att hitta lagom hårdhet på hyllan genom att stå på ca 5m och ankra så att nocken ligger precis i höjd med ögat. Då kunde jag se om pilen hade en tendens att studsas uppåt, eller sjunka igenom pilhyllan, i skottet. Jag försökte alltid få pilen att gå rakt ut. Följa siktlinjen så att säga. Ibland kunde man behöva hårdare hylla vid mycket string-walking

och då fick det bli en kompromiss. Som så ofta i barebow.

- Jag har ibland hört B-B skyttar prata om att bågen "vänder" som det gör för en rekurveskytt på riktigt kort håll. Eftersom detta inte kan hända för en B-B skytt, som ju siktar med pilen, tror jag det kommer från att hyllan har olämplig hårdhet.





PARA-läger i Eskilstuna

TEXT MIKAEL SVAHN BILD GULLIMAR ÅKERLUND



Leif Janson berättade om motoriska enheter och hur träning påverkar hela signaltransporten från hjärnan ut till våra muskler.

I början av december genomförde Paralandslaget sitt första läger för inomhus-säsongen.

På programmet stod bland annat myometertest med Leif Janson och Antidoping med förbundsläkare Conny Wallon.

Lördagens första teoretiska pass handlade om mental träning och budskapet var tydligt. Om det nu finns 100 miljarder nervceller i våra hjärnor och det kan förekomma upp till 300 tankeprocesser samtidigt i varje nervcell då är det bäst att vi tränar våra hjärnor.

- Det är viktigt att vi har kunskapen i botten utifrån vilken vi därefter kan agera effektivt i träningen, menade Leif.

- Således vet vi att en inläring av finmotorik och känsla bäst görs med låg belastning, då minskar eventuella problem rejält om den mentala belastningen ökar. - Vidare fick vi lära oss att all träning leder till en förstärkning av inblandade signalvägar. En motorisk enhet består av en nervcell med nervtrådar in till cellen (dendriter) och den till musklerna utgående axonen. Dendriterna blir fler och axonen, ja den förses med ett tjockare lager isolering (myelin) när vi tränar ett särskilt rörelsemönster.



Allt för att signalvägarna skall bli så bra som möjligt. Det viktiga att veta är att även felaktiga rörelsemönster behandlas lika dant och kan inte återbildas. - Det är därför det är så svårt att ändra till exempel ett felaktigt avdrag eller vilken position bågarman fått, förklarar Leif. - När det gäller psykologiska faktorer är man inom världens idrotter eniga om att följande fyra begrepp är viktigast för hur bra utförandet blir.

1. **Koncentration**
2. **Självförtroende**
3. **Avspänning**
4. **Enkelhet**

Antidoping

Förbundsläkare Conny Wallon, Mjölby berättade kring arbetet mot doping.

I detta skiljer man på utövare på hög nivå och övriga. På hög nivå återfinns de som är uttagna till något av våra landslag. Dessa måste själva hålla reda på vilka preparat man använder eller kommer i kontakt med. Dispenser måste sökas på rätt sätt innan man åker på sitt uppdrag. På riksiddrottsförbundets hemsida kan man skriva in vilket läkemedel man har för att se om det finns på WADA:s dopinglista. Alla landslagsskyttar som tar mediciner och behöver ansöka om dispenser tar kontakt med Conny. För övriga räcker det med att ansöka om dispens i efterhand.

Myometer

Denna förträffliga tingest har jag skrivit om tidigare och det är lika "avslöjande" varje gång. Alla skyttar testades en och en där elektroder fästes på underarmar och händer för att fånga upp hur vi använder tummen/pekfingret när vi utlöser releasen. Ambitionen är att få kurvorna för sträck- respektive

böjmusklernas aktiviteter att ligga ihop och med så låg anspänning som möjligt. Detta var samtliga i landslaget bra på, lite aktiveringar här och var upptäcktes, framför allt intill och i själva skottet. Därmed fick alla skyttar fick något att ta hem och träna på.

Zandra Reppe

Zandra, hemmahörande i Jämtlands BSK är rankad sju i världen just nu.

- **Först vill jag fråga dig om du är nöjd med det träningsupplägg du haft under året?**
- Under det här året har jag tävlat väldigt mycket och inte bara bågskytte utan det har varit en hel del "alternativ träning" också. Det har varit mycket gym och kondition som också behövs. Det har handlat om att förstärka ben och hela överkroppen.
- **Hur tycker du att det har funkat?**
- Det har fungerat bra och jag tycker att man skall variera sin träning?
- **Är du nöjd med hur du presterat under året?**
- Jag är nöjd men jag känner att jag har mer att ge.
- **Har du gjort teknikförändringar?**
- Nej det har vi inte gjort. Däremot har vi tittat mycket på siktbilden.
- Jag vet att du har känt av en liten skada under året, hur är det med den?
- Det var redan i våras då fick jag ont i bågarmaxeln och jag har även fått en cortisonspruta för värkens skull med två veckors total vila.
- Hur var det att göra myometertestet igår?
- Jo det var lite spännande, det var första gången jag testade det.
- Hur tänkte ni 2017 och det träningsupplägg som skall gälla då?

- När vi gjorde myometertestet så kunde vi se att min bågarmsaxel låg lägre än på dragsidan och då föreslog Leif Janson att jag skulle testa att höja upp den för att få en rak linje över axelpartiet. Sedan har jag träna på det sättet ett tag nu och det har funkat riktigt bra. Det kan också ha varit det som varit orsaken till att det smärtat i bågarmsaxeln.
- Hur ser målsättningen ut under nästa år?
- Jag hade nog tänkt att mest ha kul och än så länge har vi inte gjort planeringen inför nästa år, avslutar Zandra.

Håkan Törnström

Håkan hemmahörande i Karlskrona. Har varit i landslaget sedan 2006.

- Hur tycker du att 2016 har varit för dig?
- Det har nog blivit så som jag kunde förvänta mig. Prestationsmässigt är jag väl inte helt nöjd. Träningen har vi bedrivit så som vi gjort ett tag, tycker Håkan. Vi har mest jobbat med att få tekniken att sitta.
- Hur tycker du att lägret har varit och vad har du lärt dig?
- Jag tycker nog att det mycket varit en påminnelse om sådant som jag redan vet. För mig är det bra att någon "petar" på mig emellanåt. Jag vet ju vad jag behöver träna på och då är det till stor hjälp att vi till exempel har tillgång till de filmer som Gullimar har tagit på oss. Sedan är myometertestet väldigt nyttigt. Det syns ju direkt om man gjort sin hemläxa. Min målsättning under nästa år är ju att försöka hitta glädjen och flytet igen.

SBF-Shopen



Nummerskyltar

130 kr/styck

+

Frakt



bagskytten@bagskytte.se



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 limb alignment.



All-new Verta-Tune Plink System allows for 360 degrees of surface area for cushion plunger to lock down orcs rear.



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 East Hoyt Geometry		High-Performance Geometry	
25"	2.88 Lbs / 1215 Gr	25"	2.8 Lbs / 1173 Gr
27"	2.78 Lbs / 1260 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
SCORE

USING THE ALL NEW
BLADE



WWW.TRUBALL.COM



www.bagaropilar.com/ info@bagaropilar.com

Yngre Junior Trofén

Alla tävlingar t o m 2016-12-31

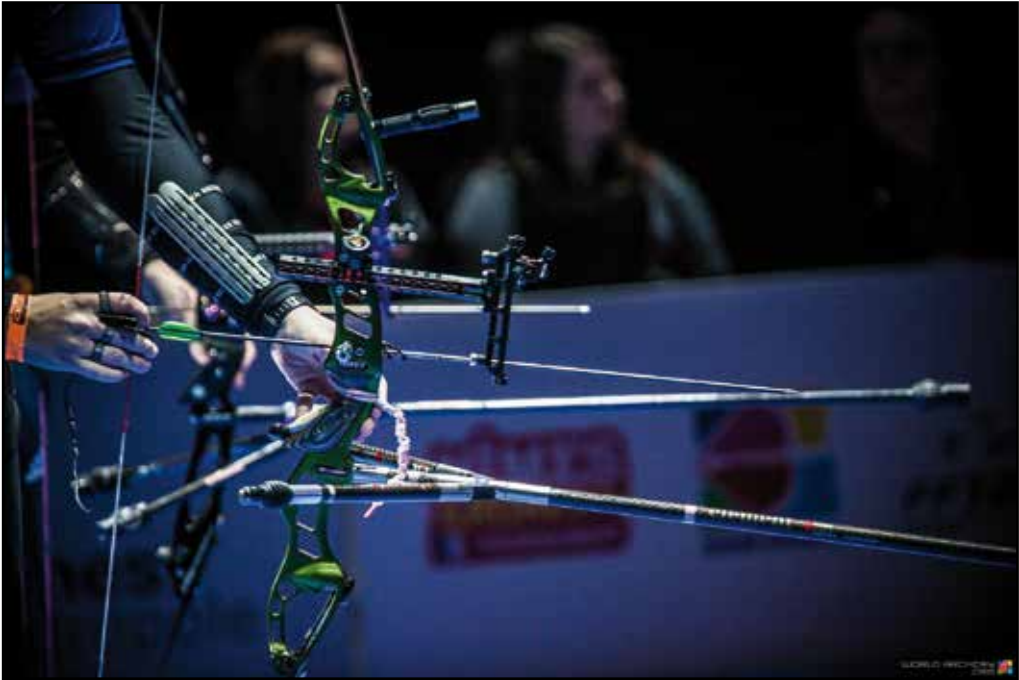
Plac	Klubb	Skyttar	Starter	Poäng
1	BSK Sturarna	19	154	483
2	Sundsv/Ortv BK	12	153	432
3	Järnvägens BF	12	106	313
4	IF Karlsvik	12	85	233
5	Nykvarns BK	10	57	201
6	Timrå AIF	12	71	184
7	Karlstads BK	8	57	173
8	Jämtlands BK	7	59	170
9	Helsingborgs BK	4	34	138
10	Stockholms BK	5	39	137
11	Tyresö BS	6	34	110
12	Roslagens BSK	6	24	93
13	BSK Iggesund	11	41	90
14	Stockamöllans IF	5	35	86
15	BK Dalpilen	4	18	82
16	Huddinge BSK	8	33	79
17	Nynäshamns BK	5	26	78
18	Lindome BK	12	30	74
19	Luleå BS	11	32	72
20	Uppl/Väsby BF	4	27	70
21	Gävle BK	10	28	68
22	BSK Edsbyn	3	22	68
23	Huskvarna BK	5	20	67
24	Grimslövs AIF	11	33	63
25	BS Grästorp	8	21	59
26	Bodens BKP	6	23	57
27	Ljungby BSK	5	19	55
28	Södertälje BF	9	27	51
29	BK Fiskgjusen	15	20	48
30	Linköpings SKF	5	22	46
31	BS Gothia	7	17	43
32	Angered's BS	4	16	42
33	Tranås BSK	7	20	41
34	Skogens IF	9	19	40
35	Sandvikens BK	1	18	39
36	Östersunds BK	4	18	37
37	Skurups BK	3	15	35
38	Wij BS	3	19	32
39	BSK Enviken	6	14	31
40	Katrineholms BK	6	11	26
41	Mjölby BS	1	6	26
42	Trelleborgs BK	1	10	25
43	Arvidjaurs BS	1	7	24
44	BS Kungsbacka	5	13	23
44	Kävlinge GOIF	4	13	23
44	Nora BSK	2	8	23
47	BSK Hudik	1	9	22
47	Motala BSK	4	12	22
47	Åtvidabergs BSK	2	10	22
47	Stallarholmens BK	3	10	22
51	Skellefteå BK	7	12	21
52	Karlskrona BK	3	9	21
53	Rejmyre BSK	1	6	20
54	Satserups IBF	1	11	18
55	Bollnäs BK	3	6	16
55	Halmstads BF	6	12	16
57	BK Friskyttarna	1	6	15
57	Karlshamns BK	5	9	15
57	Strängnäs BK	6	9	15
60	Vetlanda BSK	3	6	14
61	Mäläröarnas BSK	1	4	13
62	Västerås BK	12	12	12
63	BK Björnen	3	6	11
64	Sävsjö BK	2	6	10
64	BK Gripen	2	4	10
66	Skövde BK	2	4	9
66	Kalmar BS	2	5	9
66	Säters IF/BK	2	5	9
66	Hässleholms BK	4	4	9
70	Stocka BSK	4	5	8
70	Kungsängens BK	3	5	8
70	Växjö AIS	6	7	8
70	Finspångs BSK	2	3	8
74	Älvenäs BK	2	4	7
74	Kristianstads BK	2	5	7
76	Falu BK	3	4	6
76	IK Österviking	3	3	6
76	IF Ulvarna	1	3	6
79	Västbo BK	2	2	5
79	BS Vaggeryd	2	3	5
79	Kungälv's BK	2	3	5
79	Kristinehamns BK	2	2	5
79	Vänersborgs BK	1	3	5
84	Varbergs BK	1	2	4
84	Ljusdals AC	1	2	4
84	Uddevalla BK	4	4	4
84	Rumskulla GOIF	2	2	4
84	Skallsjö BG	2	2	4
89	Stenbro BS	1	2	3
89	Bjäre BS	2	2	3
89	Nyköpings BK	3	3	3
89	Djurö Ssf	1	1	3
93	Västerviks BK	1	1	2
93	Tibro BS	1	1	2
93	Eskilstuna BS	2	2	2
96	Arboga BK	1	1	1
96	BK Pantern	1	1	1
Totalsumma		447	1823	4857



Stabilisatorer

- Stabilisatorer, hur fungerar de och kan jag trimma dessa tillbehör?

TEXT LEIF JANSON BILD DEAN ALBERGA, WA



Huvudanledningen till stabilisatorn var att man ville minska det vridande momentet i handtaget i skottet.

Det var under slutet av 1960-talet då det kom en amerikansk ingenjör till National Field Archery Association, NFAA-mästerskapen i fältskytte, med en ”pinne” fastsatt i bågen. Domarna på tävlingen lät honom skjuta med sin pinne. Det blev förstås en hel del uppmärksamhet kring mannens påhitt, man skrev en artikel och visade bilder i NFAA:s tidskrift Archery om denna innovation. Vad var nu detta?

Sen de långa stabilisatorerna kom ut i handeln hade man andra idéer kring hur man centralt skulle öka vikten i bågarna för att uppnå stillhet under siktpereioden och i skottet. Men *hur* skulle detta kunna förbättras? Det blev genom att bågar som tillverkades av trä i handtagen ökades i volym och därmed massa/vikt genom hårdare och tyngre trä. Man borrhade också in bly i handtagssektionerna. Men så kom bågen



Brady Ellison, USA

Mercury, Hg, som hade 2 rör inborrade, ett uppe vid övre lemfästet och det andra vid den nedre delen av handtaget som gjordes större. Dessa tuber var delvis fyllda med kvicksilver och så rymliga att man genom att skaka bågen kunde känna ett ”kluckande” i bågen. Många skyttar gillade att skjuta med den bågen.

Grundtanken med stabilisatorer

var, att tillverka relativt lätta men styva handtagssektioner och med hjälp av stabilisatorer flytta ut vikterna ganska långt från bågen. Dessa skall hjälpa skytten att hålla still under siktperioden och när skottet går. Dessutom minskas rekylen, vilket gör att det blir skönare att skjuta.

- Om man med en stabilisator flyttar ut vikter framför bågen, eller bakom, ändras tyngdpunkten och därmed det vridande momentet som uppstår vid avskjutningen. Därmed blir det lättare att hålla kvar bågen mot målet i skottet. Vi vet att det uppstår mycket stora rörelser i vår materiel när pilen avlossas. Stabilisatorn gör att vi kan behålla bågen mot tavlan utan att bågen påbörjar en rotation vid avskjutningen. Utvecklingen med ytterligare tillbehör har gjort att vi

numera också har lättare att hålla bågar i rekurvlassen rakt, i vertikalplanet.

Det första stabilisatorn

Efter den omnämnda mannens smarta tänkande, den med en pinnen på bågen, började förstås andra tillverkare att fundera på hur de skulle kunna utnyttja tankarna för sina bågar. Earl Hoyt med sina 2 stabbar som såg ut, i profil, som pokaler, på Hoyts Golden Medalist det var i början av 70-talet. John Williams hade en båge med metallhandtag, för första gången på ett OS, och löstagbara lemmar, när han vann OS 1972 i München. Det var där vår Gunnar Jervill med träbåge, blev silvermedaljör bland annat genom att skjuta nytt svenskt rekord på den andra rondan. Vilken var den viktigaste faktorn när man uppfann stabilisatorn? Huvudledningens var att som sagt minska det vridande momentet i greppet i samband med att skottet avlossats. Hoyt konstruerade en s. k torque flight compensators, det vi kallar vibbdämpare, för en mjukare skjutning. Den var en sensation när den kom.

Flera länder har vetenskapligt försökt fastställa hur en stabilisator fungerar

Ett tyskt företag, som tillverkade bågen OK Match, beställde från ett universitet en utredning om vibrationer och svängningar i stabilisatorerna som användes under 1980-talet. Studien visade att det var stora skillnader om man hade en vibrationsdämpare mellan bågen och bara stabbarna inskrivade i bågen. Materialet i stabbarna hade också stor betydelse, vad beträffar de svängningar som uppstod och dessutom att de avtog snabbare om materialet i stabben var styvare. Skjuttekniken har stor betydelse och hur man som skytt upplever stabiliteten i skotten. Det viktigaste tyskarna visade var,



att pilen sedan länge hade lämnat bågen när vibrationerna upplevdes. Ett helhetstänkande som knappast påverkade pilen. Här måste vi tänka till lite mer. Vill vi ha en skön känsla med vibrations dämpare eller vill vi få en stadigare avskjutning med känslan av en mer direkt knuff av stängen i skottet. Det fick vi fundera på när kevlar och andra nya strängmaterial kom ut på vår marknad. Här gäller det att jobba hårt med sin fintrimning, prova ut det som jag tycker passar bäst till just mig.

- I Japan har man också undersökt vilken nytta vi kan ha av stabilisatorer. Deras studier visade att det var viktigt att stabilisatorerna motverkade strängens stora sidorörelser, de har vi alla. Strängrörelserna har förstås mycket att göra med viket material vi har i strängen och vilka lemmar vi skjuter med. Det har jag skrivit om i tidigare artiklar. Det viktigaste japanerna kunde visa var, att materialet, lättmetall kontra kolfiber, i långstabbarna hade stor betydelse.

En sovjetskytt uppfann V-baren

Vladimir Esshev, sovjetisk skytt och världsmästare i rekurv på tavla, hittade på metoden att lätta på skruvarna på sin V-bar så att kortstabbarna fick hänga fritt och utan vibbdämpare! Plötsligt var det en del skyttar som gjorde på samma sätt, *swingbaren* var uppfunnen. Tommy Quick, Tibro, och en av våra riktigt stora skyttar under 1980-talet, var snabb med att anamma idén och han sköt jättebra med den förändringen. Swingbaren gjorde det lättare att hålla bågen rakt, i vertikalplan menade de som anammade idén, jag var själv en av testpiloterna och kände att så var fallet.

- Många av oss skyttar hade och kanske har swingbar och fortfarande använder dem vid V-baren, som konstruerades om. Vad jag

sett ute på banan är det få eller kanske ingen som har vibbdämpare numera. Vi bör ändå komma ihåg att sådana finns att skaffa.

Det ständiga sökandet efter nya lösningar

Många är idéerna kring utvecklingen av vår materiel och därmed möjligheterna att tjäna pengar för tillverkarna och att underlätta för oss skyttar att träffa i mitten oftare.

- Under åren har skyttar i världseliten provat många olika kombinationer i sina uppsättningar på bågarna. Det finns ingen begränsning kring antalet stabilisatorer, tidigare var det i rekurvklassen skyttar med många stabilisatorer. Numera är det en långstabelle, V-bar och två ”rods”, kortare stabbar vända mot skytten som gäller. Man har upptäckt att det är viktigare att ha en lättare uppsättning jämfört med en mängd tyngder. Någonstans går ju en gräns för det man behärskar.

- Under de senaste åren har man också börjat sälja stabilisatorer som är platta, smala vertikalt och breda i horisontalplan. Stabben blir mindre vindkänslig och framför allt trögare i sidled, horisontalplanet, och håller emot sidovibrationer samtidigt som de blir lättare. Något vetenskapligt test har jag försökt hitta utan resultat, men spontant känns det som en klok lösning.

Stabbar och vikter för andra än rekurvskyttarna

För compoundskyttar blir allmänt stabilisatorer *en* långstabelle och möjligen ytterligare en sidostabelle på motsatt sida om siktet. Det är dagens lösning för många bra skyttar.

- För barebow bågarna har man numera tillåtit att ha vikter utanför bågarna, under förutsättning att de osträngade kan passera genom en ring av diametern 12,2 cm. Vik-



terna gör att vi kan öka massan i bågen och öka möjligheten till stillhet i siktning och skottet och att delvis flytta centrum för det vridande momentet framåt.

- Det finns förstås innovatörer som söker patent på stabilisatorer, nytänkandet fortsätter. Många har också godkänts av

patentverken. Jag tittade på översikten patent på stabbar och fann att det i alla fall är 15 godkända patent plus en del som man fortfarande har juridiska fighter kring. Man kan nog med säkerhet säga att de sista orden knappast är sagda om detta svårbeskrivna tekniska tillbehör. Det som passar en skytt behöver knappast passa alla.



Aktiv rörlighets- träning

TEXT MIKAEL SVAHN **KÄLLA** PIERRE JOHANSSON, SOK, **BOK** MAQ MIROFÖRLAG
BILD MIKAEL GUSTAVSEN

Då vi inte fick reportaget från ATA-mössan riktigt klart kör vi en favorit i repris, nämligen aktiv rörlighetsträning från 2010.

Pierre Johanson, tidigare sjukgymnast på SOK berättar här om detta. Övningsbilder och bildtexter kommer från en bok som Pierre skrivit tillsammans med Leif Larsson och som heter "Muscle Action Quality", en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans och kontroll.

Är mobilitetsträning bättre än statisk stretching när man vill bibehålla eller öka sin rörlighet?

– Både ja och nej, svarar Pierre Johansson. – Med aktiv rörelseträning vill jag förändra och förbättra min rörlighet. Av den aktiva rörlighetsträningen får man en bättre rörelsefunktion



som är lättare att bibehålla eftersom hjärnan lär sig något som har med rörelsemönster att göra. Den statiska stretchingen lär inte hjärnan något utan handlar mer om vad som händer över en specifik led. Det är väl själva skillnaden mellan rörlighetsträning och statisk stretching.

– Börjar man gå ifrån det här med att stretcha i anslutning till en aktivitet?

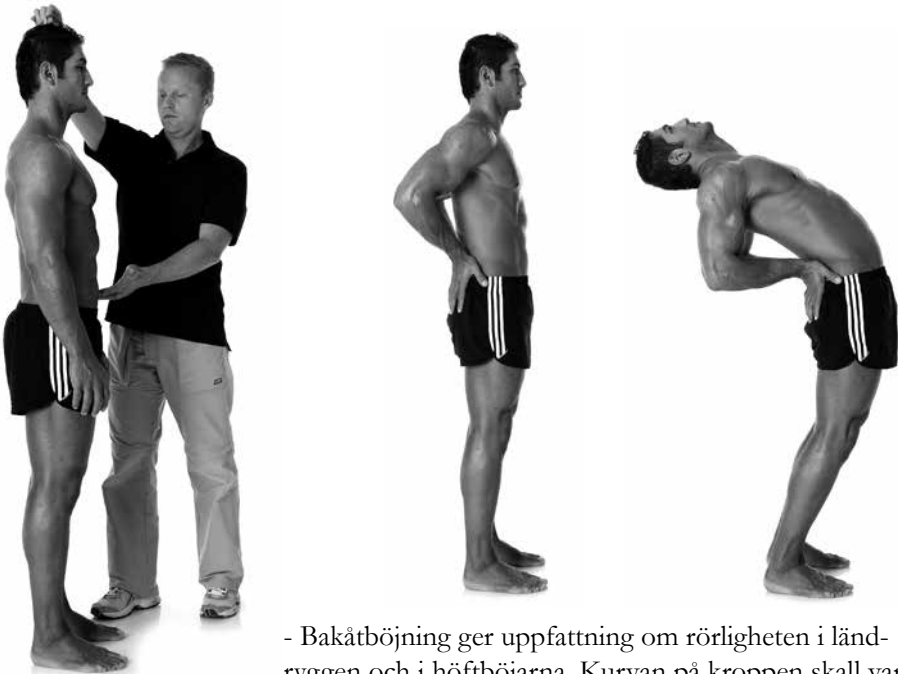
– Ja det skulle jag vilja säga. Före en aktivitet gäller det att förbereda kroppen på den fysiska ansträngningen och så att säga väcka kroppen. Det görs bäst med aktiv rörlighetsträning/uppvärmning.

– Fungerar den statiska stretchingen

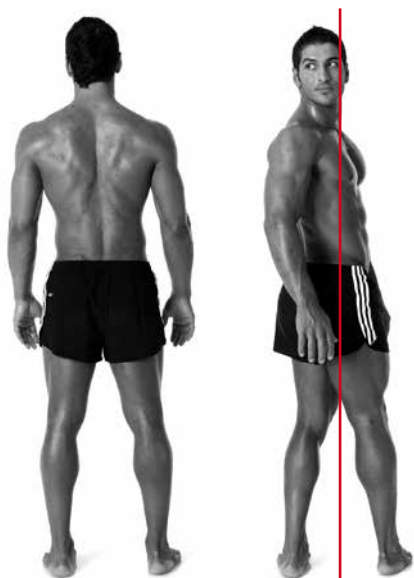
bäst när den utövas regelbundet och över tid?

– Ja så är det också. Traditionell stretching är också mer i samband med nedharvning efter en aktivitet. I min värld tar inte det ena ut det andra och som med allt annat blir man bra på det man tränar på. – Oavsett om man rörlighetstränar eller statiskt stretchar kommer man att få en bättre rörlighet, det är regelbundenheten över tid som är nyckeln, säger Pierre. Ibland kan det också vara så att man har begränsningar i sin rörlighet och inte själv aktivt kan göra en rörelse full ut då kan man behöva hjälp av någon med att statiskt stretcha mot slutet.

Många av oss går omkring med huvudet framskjutet, bröstkorgen ihopsjunkna och axlarna inåtroterade och något sänkta framför kroppen, se bilden på föregående sida. - Tänk dig istället att någon lyfter dig upp genom huvudet i ryggradens förlängning. Då hamnar kroppen i en position med balans och stabilitet.



- Bakåtböjning ger uppfattning om rörligheten i ländryggen och i höftböjarna. Kurvan på kroppen skall vara så rund som möjligt. Var försiktig i tillbakagången. Ostabilitet eller att du tvingas böja knäna är tecken på svag rygg.



- Sidoböjning ger en uppfattning om rörligheten i skuldror och rygg. Armarna skall vara sträckta och i förlängning av ryggraden. Undvik att skjuta höften i sidled. Oförmåga att hålla armarna sträckta genom rörelsen tyder på nedsatt rörlighet. Om breda ryggmuskeln är stram får man svårt att vara stabil i överkroppen.

Maximal rotation runt lodlinjen börjar med lätt böjda knän och balans på hela foten. Rotationen börjar i huvudet. Axlar, bröstkorg och bäcken följer medan knä- och fotleder kommer sist i rörelsen. Analysera rörelseförmågan nedifrån. Om du börjar åt höger skall fotvalvet inte sträva inåt. Förhållande mellan skuldror och höft skall vara det dubbla. Om höften roterar 90 grader skall skuldrorna minst rotera 180 grader. Huvudet skall gå förbi lod-linjen. En skytt som med inaktivitet får allt svårare att titta mot tavlan borde få förändringar i sin skjutteknik.



Bensträckning från ryggläge. Övningen är till för att förbättra rörligheten i musklerna på lårets baksida. Många har svårt att komma åt dessa muskler i traditionell stretching där man är stående med benet på ett bord. Detta för att man vid orörlighet gärna kompenserar med att luta ryggen bakåt. Börja med höft- och knäled i 90 graders vinkel. Sträck sedan benet försiktigt upp mot taket tills det stramar på baksidan av låret. Målet är att kunna sträcka benet så att foten passerar lodlinjen.

Sit-up med käpp. Greppa käppen axelbrett och sträck den över huvudet. Benen är böjda och fötterna i golvet, en fotbredd isär. Börja med att trycka ned svanken mot underlaget. Ju stramare bröstrygg- och skulderparti desto mer svankar man. Gör övningen långsamt och så långt du kommer.

Detta är en styrke- och stabiliseringsövning för ryggmusklerna. Den stimulerar även rörligheten i höfterna och i fotlederna. Kan du göra det här kan du också göra en djup knäböjning. Framför allt är det begränsningar i fotlederna som ställer till problem. Att kunna gå i kuperad terräng utan att slösa med onödig energi är bra för bågskyttar.



Gör övningen långsamt och så långt du kommer. Det är vanligt att man i början inte når ända fram till fotsulorna.



Dragonflight

TEXT MIKAEL SVAHN BILD PETER ARLEKRANS



Dragonflight

Det var många pannor i djupa veck när den vågformade fenan från Björn Bengtsson dök upp i början av förra året. Vad var nu detta? Vi har dessutom fått lära oss att ju mer en fena roterar desto bättre träffbild. Men den här fenan skulle inte snedställas alls. Nu kan du vara lugn, det rör sig om två olika fysikaliska teorier.

Det där med rotation stämmer rent fysikaliskt, säger Göran Bjerendal. - En gevärskula har till exempel ingen precision om den inte roterar. Ed Eliason gjorde test med en pil skjuten ur en skjutmaskin, och kom entydigt fram till att mer snedställning gav bättre grupp.

-Björns fena bygger på en annan fysikalisk teori, fortsätter Göran. Ökar man luftmotståndet längst bak på pilen kommer den att styras upp och gå rakt. Samma hade ju så att säga gällt för en gevärskula om man hängt en fallskärm i bakkanten av den. Jag använder också Björns fena som jag då inte snedställt så mycket..

- Leif Janson säger så här. - Jag har tyvärr inga benämningar på de olika momenten. - Men en roterande pil, säger han, vet jag att man kan söka information kring om man läser på nätet om Magnuseffekten. Där man menar att en roterande pil eller en trumma på en båt i stället för segel ger sådana vinster.

- Att öka luftmotståndet i bakänden på en pil finns det dokumenterat i forskning som bl. a Klopstek, USA, har genomfört.

Karl-Erik Johansson

- äldst i Västerviks bågskytteklubb

TEXT & BILD KENNETH OTTOSSON



Västerviks BK: s äldste medlem, Karl-Erik Johansson, har uppnått den aktningvärda åldern av 80 år och är fortfarande aktiv, både som skytt och instruktör.

Karl-Eriks intresse för pil och båg vaknade i tidig ålder. Ett pojkgäng i Västervik tillbringade somrarna i skogen i stadens utkanter med att bygga kojor och att tillverka pilbågar och skjuta prick. Dåtidens indianböcker och filmer inspirerade naturligtvis och emellanåt kunde det gå rik-

tigt hett till. Det var väl inte alltid pilarna träffade där de skulle. Detta är numera preskriberat.

- Några av ungdomarna, Sven Danielsson och Karl-Erik tog initiativet till att bilda en idrottsförening som skulle syssla med den nya idrottsgrenen bågskytte. Året var 1952. Klubben blev populär och medlemsantalet ökade. 1955 arrangerade man DM i Jakt och Fält med stora framgångar för klubbens egna skyttar. En av pionjärerna, Lars Mohlin, introducerade instinktivskytten och detta blev populärt.

“Stinkarna” från Västervik var duktiga och vann ett stort antal DM i Jakt och Fält, ofta överlägset både individuellt och i lag, under nära ett decennium.

- Trion Gert Karlsson, Karl-Erik och Lars Mohlin hade också framgångar på stora SM med bl.a. ett lagsilver.

- Det går många dråpliga historier i klubbbrummet om trions bravader. Ofta åkte man tåg och buss till tävlingar. Karl-Erik berättar om en episod på väg till ett SM. “Vi tryckte ihop oss fem man i bagaget bak på en liten skåpbil. Chauffören tog fel avtagsväg i skogen och plötsligt körde man ut på ett järnvägsspår. Efter några kilometer på syllarna kom vi omskakade fram till tävlingsplatsen med livet i behåll”.

- I början av karriären sköt Karl-Erik barebow men började skjuta med compoundbåge när dessa dök upp på marknaden. I dag är det långbåge med träpilar som gäller för Karl-Erik. Han är alltid förste man på våren ute på klubbens jaktbana och fixar med buttar och jakttapeter. Nordisk Jakt är den gren som han tycker är allra roligast.

- Karl-Erik har varit en eldsjäl i Västerviks Bågskytteklubb under alla år klubben existerat. Ordförandeskapet skötte han med bravur under mer än 20 år. Kalle har medverkat till att klubben succesivt växt och har lotsat fram och stöttat många ungdomar till framgångsrika bågskyttnar. Sonen Lars började med bågskytte som liten och är fortfarande aktiv.

SBF-Shopen

Bra födelsedagspresenter!

bagskytten@bagskytte.se



Midjeväska grå 390 kr



Nytt badlakan 240 kr



Dekaler 30 kr



Solglasögon 120 kr



Multiwear 50 kr



Nya mössor 140 kr



Se hit alla Bågställ!



Junior- och Senior SM nalkas med stormsteg, massor att bära!

Satsa på en bra och grymt rymmlig väska. Kraftigt tåligt tyg, bekvämt och vaderat handtag. Plastad insida. Stora modellen har särskild skopåse. Två modeller, 30 liter för 370 kr och 50 liter för 430 kr.

SBF-Shopen

Katrineholms bågskytteklubb
inbjuder till

Duveholmsspilen den 5 mars

Plats: Duveholmshallen

Rond: WA 18/12m inne

Mer info på vår hemsida:

<http://idrottonline.se/Katrineholms-BagskytteKlubb-Bagskytte>

mvh Ola

JÄRNVÄGENS BÅGSKYTTEFÖRENING

Inbjuder till

Lilla Rallarträffen

Lördagen den 18 mars 2017

- Tävlingsplats:** Klubbens inomhushall i Tomta.
Vägbeskrivning finns på vår hemsida www.jif.nu eller vid anmälan.
Om du kommer på E20 tag av avfart 106. Vi kommer att skylta från Riksväg 50. Och från Hallsbergs centrum.
- Tävlingsstart:** Omgång 1, kl.10.00 med 2x4 min uppvärmning.
Omgång 2 kl.14.00 med 2x4 min uppvärmning
- Tävlingsform:** SBF:s 12m 60pil
- Klasser:** Samtliga 10 och 13 klasser.
- Anm. avgift:** 100kr
- Anmälan till:** Gunnar Persson gunnar@jif.nu, 070-5419291
Senast måndagen den 13 mars

Vid för få anmälningar för två omgångar kommer vi att skjuta en omgång klockan 11.00, information om detta kommer att finnas på vår hemsida www.jif.nu.

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

OBS begränsat deltagarantal

VÄLKOMNA till HALLSBERG!



IF Karlsvik, Sundsvall/Ortvikens BK och Timrå AIF

inbjuder på uppdrag av Svenska Bågskytteförbundet till

Svenska Mästerskapen för juniorer inomhus Lördag och söndag 1-2 april 2017

Tävlingsplats: NCC-hallen, Timrå. Vägbeskrivning på hitta.se sök på NCC-hallen.
Se även mer info på hemsidan jsmbagskytte2017.se

Klasser: Samtliga 13- och 16-klasser enligt SBF's bestämmelser.

Tävlingsform: WA inomhusrond 18 m. SBF inomhusrond 12 m

Starttider:

Lördag 1 april:

Omgång 1: Uppvärmning kl. 08.15 - 08.45. **Tävlingsstart kl. 09.00**

Invigning: Ca kl. 13.00

Omgång 2: Uppvärmning kl. 13.15 - 13.45. **Tävlingsstart kl. 14.00**

Lagtävling: Start direkt efter omgång 2. C:a **Tävlingsstart kl. 18.30**

Söndag 2 april:

Kl. 08.30 uppvärmning 2x4 min för deltagare i individuella matchskjutningen.

Respektive klass går in i matchsystemet beroende på antalet deltagare. Ungefärliga tider för uppvärmning och matchstart meddelas under lördagen.

Anmälan:

Anmälan kan göras på hemsidan jsmbagskytte2017.se eller skriftlig anmälan på blankett per brev till: Börje Jonsson, Viktorsvägen 30, 856 31 Sundsvall. och skall vara oss tillhanda **senast** den **3 mars 2017**. Märk mejl och kuvert med: JSM 2017. Ange önskad taveltyp 10-ring eller 3-spot samt önskad skjutomgång under lördagen. Ange även om ni har IanSeo appen för protokollföring.

Anmälan efter den 3/3-17 i mån av plats mot 50% tillägg på anmälningsavgiften. Anmälan registreras först då betalning har inkommit.

Avgifter:

Individuellt 400:-, lag 300:-. Insättes i samband med anmälan på Timrå AIF's PG 74 56 65 - 0 Talongen märkes: "JSM 2017".

Logi/Camping:

Länkar för boendalternativ kommer att finnas på vår hemsida jsmbagskytte2017.se Ytterligare info. Hos Sundsvalls Turistbyrå 060-658 58 00 eller Timrå Turistbyrå 060-57 85 60.

Tävlingsexpedition:

Utlämning av startnummer samt avprickning sker vid tävlingsplatsen fredag 31 mars kl. 17.00-20.00 samt lördag 1 april kl. 07.30-08.30 och 12.30-13.30.

Servering:

För vidare information se länk på hemsidan för JSM jsmbagskytte2017.se

Upplysningar:

Tävlingsledare Stefan Nilsson 070-268 50 35, samt sekretariatsansvarig Börje Jonsson 070-558 35 29 samt länk på hemsidan jsmbagskytte2017.se

Upp till Tretton Lördagen den 1 april

Tävlingsform:

SBF inomhusrond 12 m (Knatterond för samtliga 10-klasser)

Anmälan:

Anmälan på samma blankett som för JSM. Se regler ovan för anmälan.

Anmälningsavgifter:

Individuellt 200:-. Betalas på samma postgiro som för JSM.

Övrigt:

Arrangeras i mån av plats parallellt med JSM.

VÄGVISNINGSSKYLTAR



10x

1.295 kr

(ord. 159 kr/st)

VÄGVISNINGSSKYLT

i kanalplast

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

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

TILLBEHÖR:

ANPASSAD STÄLLNING
Vita med en höjd av 60 cm

5-pack ställningar

225 kr

(ord. 43 kr/st)

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

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

Alla priser är exkl frakt.

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

TEMA rekrytera unga skyttar 2017

Tillsammans med Bågar & Pilar erbjuds alla klubbar nedanstående Idrottslyftspaket.

Sök bidraget på 5 900 kr via Idrottonline.

Efter godkännande beställes detta via info@bagaropilar.com.

Idrottslyftspaket

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

- Inklusiv 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