

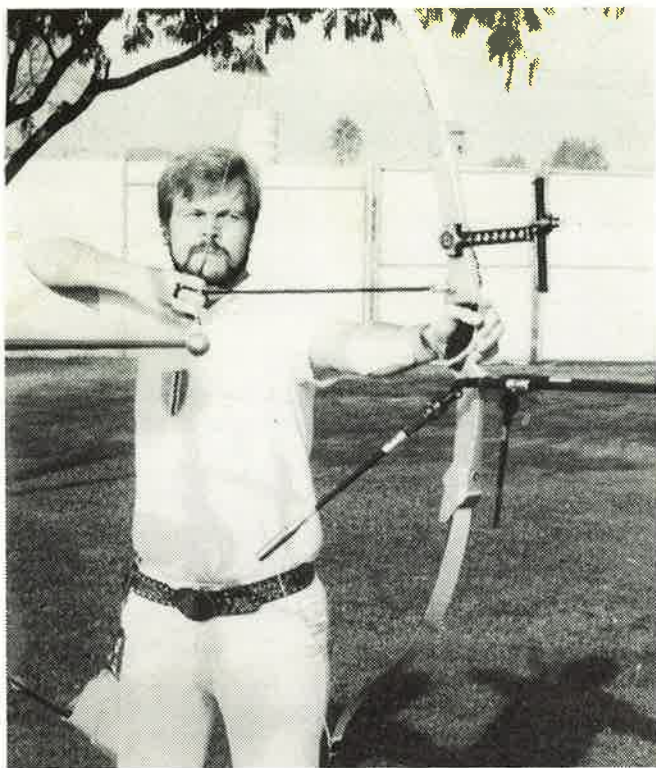
Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

10. ARGANG

NR. 3.

APRIL 1984.



JAN ROGER SKYTTESEETER

OPPLYSNINGER FRA N.B.F.

ADRESSEFORANDRINGER.

Etter at adresselista for 1984 ble utsendt (Forbundsmelding nr. 1/84) har vi registrert følgende endringer:

	Telefon	
	Privat:	Arbeid:
ELVERUM BUESKYTTERE		
Rolf Thorkildsen, Mogopvn. 7, 2400 Elverum	064-13369	
★ Rolf Erik Thorkildsen, Bruvn. 39, 2400 Elverum		
LARVIK BUESKYTTERE		
★ Turid Hasselgård, Gudrinsvn. 17, 3250 Larvik	034-25327	
Tove Sletten, Kjøse, 3250 Larvik		
MOSS BUESKYTTERE		
Postboks 943, Bergersborg, 1501 Moss		
Helge Simonsen, Bøgle, 1523 Svinndal		
PORSGRUNN BUESKYTTERE		
★ Helge Pettersen, Skogmo 26, 3700 Skien	035-96645	
Reidun Helgesen, Mosevn. 38a, 3700 Skien	035-95313	
SAS BUESKYTTERGRUPPE		
Bastian Kvestad, Gl. Ringeriksvn. 226, 1340 Bekkestua	02-121870	
★ Tor Steffensen, Fjordvn. 81, 1322 Høvik	02-534017	02-790160

MATERIELLSTØNAD 1984.

Materiellstønad for 1984 er fordelt.

Stønaden utbetales i henhold til fastlagte retningslinjer - se Huskeliste/ Informasjon.

Vi minner om at pilfangernett nå er godkjent i denne sammenheng.

JUNIORLEIR.

NBF/s Juniorutvalg vil også i år arrangere en juniorleir. Se vedlagte skriv.

Vi ber klubbene være oppmerksomme på fristen for påmelding.



MATERIELLSTØNAD 1984

Klubb	Søknadssum	Tilskudd
Akkerhaugen BSK	8.000	2.600
Aspelund BK	6.400	2.300
Bergen BS	18.900	4.500
Bodø BF	5.000	2.600
Eid IL	8.000	2.600
Førde BS	5.000	2.600
Hallingpilen IL	2.300	2.000
Hamar & OB	4.500	2.200
Harstad BS	7.500	2.600
Haugesund BK	8.250	2.600
Horten BK	4.200	2.200
Kvinnherad BS	890	890
Langskudd	5.000	2.200
Larvik BS	4.500	2.300
Loen IL	5.000	2.300
Oslo BS	4.050	2.300
Sandane BL	1.550	1.500
Sandefjord BS	3.000	2.600
Soløy IG	5.100	2.300
Stavanger BS	7.000	3.200
Stord BS	2.800	2.000
Tromsø BL	7.800	2.600
Tønsberg & OB	8.600	3.200
Sp.kl. Vidar	7.500	3.200
Østerås BS	3.750	3.200
Ås BS	2.100	2.000
	<u>146.690</u>	<u>63.690</u>

BUESTIKKA ER IKKE GRATIS

-selv om det kan virke slik når man ser på prisen. Derfor må du huske å betale abonnementet for 1984 -kr. 40.00- før utgangen av april.

I motsatt fall er dette det siste nummer av Buestikka du får sendt.

Betaler du senere, kan vi ikke garantere deg de(n) mellomliggende utgaven(e).

Til alle bueskyttervenner!

Takk for all oppmerksomhet som ble vist meg da jeg passerte de 50.

Hilsen

Arne Kroner
Arne Kroner.

Til salgs!

Justerbar Hoyt 36lb 68 tommer, med sikte og v-bar med lang stabilisator. Buen er ca. 2½ år og forholdsvis lite brukt.

Tlf. 032 + 60044.



OPPLYSNINGER FRA U.K.

Når det gjelder Nordisk på skive vil U.K. legge spesiell vekt på følgende stevner. Bærum 12.mai, Stavanger 20.mai, Fredrikstad 27.mai, Akkerhaugen 3.juni og Sverresborg 10.juni. Kvalifiseringsgrense er for herrer senior 1200 poeng, herrer junior 1160 poeng. Damer senior og junior vil bli vurdert på fritt grunnlag.

Under dårlige forhold kan U.K. vike fra disse poenggrenser.

EM/VM hunter/field.

Her vil U.K. legge vekt på følgende stevner:

VIDAR 6. mai,
SANDEFJORD 11. juni,
TØNSBERG 24. juni,
LOEN 12. juli.

I tillegg til disse stevner vil stevner i utlandet også telle. Laget til Nordisk vil bli tatt ut 12. juni. Til EM/VM vil laget bli tatt ut 1. august.

Til Nordisk på skive er Jan Roger Skyttesæter, Lillestrøm forhåndsuttatt.

Skulle det vise seg at flere skyttere ligger likt, vil U.K. vurdere hver enkelt skytter.

Med hilsen
Jan Erik Ellingsen
formann i u.k.

Norgesmesterskapet innendørs 1984
i Haukelandshallen- Bergen.

Bergen Bueskyttere har, som teknisk arrangør for Norges Bueskytterforbund, all ære av et solid gjennomført arrangement.

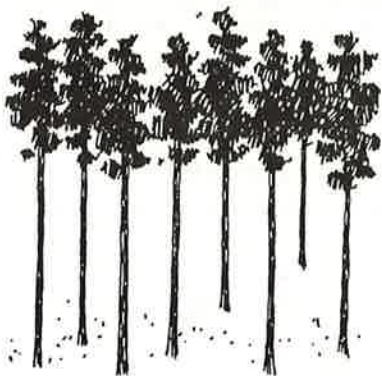
Vi gratulerer norgesmestere, medaljører og alle øvrige deltagere med titler, medaljer og gleden som vises med å stille opp.

Vi retter en takk til funksjonærer og dommere.

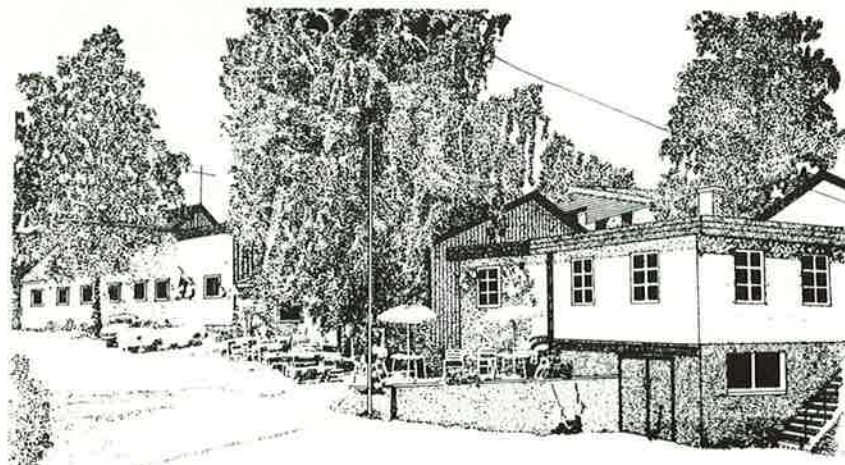
Særlig vil undertegnede berømme Sigrid og Jan Ronald fra Stavanger for glødende interesse og hjelpsomhet.

En spesiell takk til Rigmor og John Høeg for stor innsats, gjestfrihet og vennlighet.

Arne Kronen.



VELKOMMEN TIL KRAGERØ.



Sommerleir i bueskyting for juniorer mellom 11 og 18 år.

Leiren skal avholdes i tidsrommet 9. -15. juli 1984, og Sandefjord BS og Tønsberg & OB er tekniske arrangører.

ANKOMST: Mandag den 9. juli innen kl. 18.00(middag).

AVREISE: Søndag den 15.juli ca. kl. 13.00.

INNKVARTERING:

Kragerø Ungdomsherberge, Karlstadkilen,
3770 Kragerø.
Tlf: 036- 80397 eller 036- 81866.

Pris: Kr. 732.- som inkluderer frokost, lunsjpakke og middag. Grillaften i forbindelse med båttur vil koste kr. 30.- i tillegg.

Innkvartering vil skje i egen fløy i rom med 4-6 køysenger. Muligheter for å leie sengetøy til kr. 20.- / uke.

PÅMELDING:

Innen påmeldingsfristen utgår den 15. mai 1984, skal kr. 100.- sendes til bankkonto: 6056.30.33161- Juniorutvalget v/Margaretha Ingves, Bråtenall'een 32 b, Oslo 4.
Dette er leir- og påmeldingsavgift.

Vi anbefaler at juniorene får med ca. kr. 100.- i lommepenger.

AKTIVITETER:

Utstyrslære, test av utstyr.
Skyteteknikk.
Hvordan holde seg i form.
Oppvarming, uttøying.
Skyting.
Video.
Bading.
Bytur.
Båttur.
Museumsbesøk.
Avsluttende konkurranse.

Ta gjerne med musikkinstrument hvis dere har!

INSTRUKTØRER/ MEDHJELPERE:
Håkon Hasselhård,
Kjell Bøe,

Jon E. Arntsen,
Per H. Wang,
Jan o. Johansen,
Turid Hasselgård,
Svanhild Arntsen,
Wenche Wang.

Spørsmål kan rettes til Margaretha Ingves,
Bråtenall'een 32b, Oslo 4,
tlf.: P: 02-221115, A: 02-238412.

Deltakerene kan påregne noe reisestønad.

Husk å forsøke en søknad om stønad til
klubb og/ eller krets.

VELKOMMEN!

NORGES BUESKYTTERFORBUND;
juniorutvalget

Margaretha Ingves
(sign.)

FRIMERKER MED BUE-/BUESKYTTER MOTIV

Vi fortsetter her vår serie av frimerker (7)
med et typisk mongolsk motiv.

Dele folk har i århundrer vært
svært dyktige i bueskyting fra
hesterygg.

Er vi heldige med gjengivelsen
ser vi også det «asiatiske»
strenggrepet (grep mellom
tommel og pekefinger).

For dem som ikke vet hvordan
dette går til, er det kanskje på sin
plass å opplyse at skytterne benyttet en
metall - eller benring på fingeren - og da
blir det straks enklere å holde.

Med tanke på håndleddets vridnings-
moment, er dette et «riktigere» grep enn
det vi driver med til daglig.



ARGUS
markering a/s Per Vanem

Postboks 91, 1501 MOSS
Tlf: (032) 67501

KLUBBMERKER

Våre spesialområder:

- MEDALJER — alle utførelser
- STOFFMERKER — alle utførelser
- METALLMERKER — alle utførelser
- SELVKLEBENDE MERKER
- BORDFANER/VIMPLER
- SALG-/PR-ARTIKLER:
nøkkelringer
reklameluer
kulepennar
osv. SPØR OSS!

Ta oss med på råd. Vi hjelper Dem med valg av kvaliteter og
tegnforslag til motiv. Våre priser vil De finne meget
behagelige.

Vennligst kontakt oss for tilbud!



JAN SKYTTESEETER
til minne.

Norsk bueskyting har mistet en solid støtte-
spiller.

Jan er gått bort.

Gladgutten og opptimisten måtte til slutt
gi opp kampen etter lang tids sykdom.

Vi har mistet en god venn, idrettskamerat
og organisator.

Etter vel 25 års virke for sin klubb på det
administrative plan, som aktiv utøver og for
NBF alltid villig til værv og oppgaver, vil vi
etter hvert forstå at tomrommet etter Jan
vanskelig kan fylles.

Våre tanker går til Jans nærmeste i en
tung og vanskelig tid.

Vi, alle hans venner, føler tapet av Jan
som om vi mistet en bror.

Takk for hva du ga oss - kjære venn.

Vi lyser fred over Jan Skyttesæters
minne.

Arne Kronen
Arne Kronen.

DEMENTI.

I artikkelen «SLUTT PÅ MOROA?» i for-
rige nummer skrev jeg i siste avsnitt at man
skal sikte 3 ganger hjerteringens diameter
under denne på j/f korthold. På figurer med
7.5 CM hjertering skal dette selvsagt være
2 ganger, slik at vi sikter

$$(7.5\text{CM}/2) + (7.5\text{CM} \times 2) = 18.75\text{CM}$$

under hjerteringens sentrum med pilespis-

sen, for å ligge temmelig nær de foreslåtte
18 CM. Dette har vel den observante leser
sett umiddelbart, eller hur?

Mitt sleivspark til sikteskyttere i slutten
av artikkelen, får dere ta som et tips om at
hvis disse også begynner med variabel an-
krig, noe vi får anta blir tillat også i fristil
selvom «walking-teknikker» bare nevnes i
forbindelse med bare-bow, så forsvinner
ikke bare instinktskytingens edle kunst,
men også avstandsbedømmelsen.

Annetsteds i dette nummer kommer jeg inn
på dette med regelverk og begrensninger,
og synes dere ikke det er på tide at vi snart
kommer ut av denne kjørefila med tvunget
retning og ser litt på hva vi egentlig driver
med? Enten er vi med på den moderne tek-
niske utvikling og aksepterer at buen som
våpen er en del av sin samtid, dvs. «åpen
klasse», eller så ser vi den som (like vik-
tig...) en måte å bevare kunnskap og innsikt
i primitiv teknologi som kan fungere uav-
hengig av dagens industrisamfunn, dvs.

«traditional class» som engelskmennene
opererer med hvor det bare er tillat med
natur-materialer som tre, fjær, animalske
og vegetabiliske fibre osv. Vi kan ikke få
både i pose og sekk innenfor en og samme
klasse, så hvorfor ikke trå til og gjøre det
skikkelig? Det trengs bare 2 teknisk ad-
skilte klasser, så får vi heller se gjennom
fingerene med siktemetodene. Et viktigere
kriterium på tradisjonell skyting er at man
klarer seg uten skruer, muttere og roter-
ende deler.

Har vi nok ryggrad til å vurdere en slik
omlegning av regelverket før FITA gjør
det? De eksisterende rekorder er nå så nær
opp til fullt hus at det ikke burde bekymre
noen om vi fikk et helt nytt regelverk som
gjør sammenligning umulig.

Peik Borud.



NYTT FRA UTLANDET.

The British Archer er kanskje det mest respektable av de utenlandske blader som er lett tilgjengelige for norske bueskyttere. Her diskuteres alt med bakgrunn i skikkelig engelsk tradisjon, samtidig som man på engelskmennenes underfundige måte er fullt på høyde med dagens situasjon:

Når man åpner omslaget, møtes man av muligheten til å vinne en 3 liters flaske med VODKA.... dette skylls selvsagt at en brennevinsprodusent er blant de viktigste sponsorer av bueskyttersporten der borte. Jeg har også hørt rapporter fra norske skyttere som har vært til stede under arrangementer som har vært sterkt preget av slik sponsorvirksomhet.....

Så følger en artikkel om «Archery at the Crossroads», hvor det fortelles at noen som heter «the Sports Council» bevilger store penger til engelsk idrett, under den forutsetning at pengene går til å hjelpe SPOR-TEN SELV og ikke dens overbygning av byråkrati, administrasjon osv. Dvs. at en søknad må inneholde en plan over tenkte tiltak til sportens fremme, enten det gjelder kvalitet eller bredde som ikke alltid er like lette å gjøre rede for. Så får vi utsagnet om at man blir nødt til å kjøre en publikumsvennlig linje med kommersielle innslag for å få en bedre framtid.

Argumentene og tankene er velkjente fra utallige diskusjoner som vi også har hatt her hjemme, og det munner selvsagt ut i den generelle problemstilling om hvorvidt man skal være lykkelig som liten eller ekspandere på bekostning av etablerte prinsipper og tradisjoner. Mye i samme ånd får vi så artikkelen «When is a Club not a Club?». Og svaret gis: Når den er så liten at den skader sporten fremfor å gavne den. Så får vi høre om «lukkede klubber» (f.eks. bedriftsidrettslag etc.) hvor en ramme eller overbygning styrer klubbens utvikling i baner som ofte fører til at et lite antall medlemmer blir sittende med uforholdsmessig gode treningsmuligheter og andre res-

surser som åpne uavhengige klubber lett vil misunne dem. Disse oppfordres til å kontakte de aktuelle arbeidsgivere eller andre relevante institusjoner for å «infiltrere» og «åpne» slike klubber. Her ligger det opplagt muligheter, og et godt eksempel her hos oss, er den positive rolle som SAS- bueskyttere spiller i bueskyttermiljøet i Oslo-området. Når en «åpen» klubb går i frø og representerer sitt distrikt med kanskje bare 3-4 aktive medlemmer, ser man mer alvorlig på det, samtidig som det antydes at man neppe kan finne noen gyldig grunn til slike tilstander. Uansett, så slås det fast at klubber som ikke arbeider for å vokse utover dette nivå, er dømt til å visne bort i det lange løp.

Så antydes det at klubber som av noen grunn mangler kapasitet til å ta seg av rekutteringsproblemet, bør henvende seg til kretsen for å få hjelp, bl.a. med instruksjon og presentasjon av sporten gjennom personer med den rette aura av autoritet og kyndighet for å gi en positiv image overfor nye medlemmer.

Det er helt klart at dette er riktige tanker, og jeg tror jeg tør si at dette lukter kjent for mange små klubber hos oss. Når medlemmene er blitt husvarme, og ikke lenger føler «Robin-Hood mystikken» omkring sine forgjengere, avhenger motivasjonen i høy grad av muligheter til egen utvikling og kontakt med et større og videre miljø enn den enkelte klubb kan tilby hvis den ikke er meget stor og ressurs-sterk. Stevner og samlinger er tiltak som hjelper, men mange skyttere er såpass modne og skjerpa at de krever noe mer, som muligheten til å utvikle sporten og sitt eget forhold til den ikke bare som poengsummer og trofeer, men som en del av livets helhet. Til dette trengs det fora for utveksling av ideer og erfaringer osv. som kan være vanskelige å realisere i praksis. Tinget er et slikt sted, klubber som tar imot treningsmedlemmer fra andre

klubber et annet. Typisk er at de organiserte aktivitetene ofte blir for formelle og har for trange tidsrammer til å forlate dagsorden og moder jord, mens de uformelle sammenkomster ikke er tilgjengelige for andre enn de heldige få. Mitt poeng blir: Vi må få mer anledning til å snakke sammen om bueskyting, ikke bare gjøre vedtak, konkurrere og prate om andre ting etter endt dyst.

Engelskmennenes idealisme favner også utstyret og vi får servert et utspill med tanke på standardisering av utstyret. Her tas det utgangspunkt i forskjellene på tilgjengelig utstyr i forskjellige land, også det som går utenom FITA/s regelverk for konkurranseutstyr, og det settes opp en rekke meget generelle punkter som tar sikte på «rettferdige» utstyrsregler som ikke skal favorisere skyttere fra de nasjoner som har en avansert utstyrsindustri eller gjøre forskjell på nybegynnere og. Dette virker ved første øyekast utopisk, men vi har allerede et regelverk som begrenser utstyret, og andre idretter setter enda strengere grenser for å hindre at resultatene blir en følge av teknikk fremfor dyktighet. Som ellers, kommer vi her inn på skillet mellom sport og idrett. Sportsutøvelse underkastes ikke konkuranseregler fordi det ikke er noe konkuransmoment, mens idrett skjer innenfor en begrenset ramme.

En slik ramme kan bidra til å redusere de utstyrsmessige forskjeller fra skytter til skytter, men det er vanskelig å tenke seg regler som er særlig strengere enn FITA/s reglement uten å bli håpløst snirklete og upraktiske. Og det er som kjent store variasjoner i pris og kvalitet innenfor FITA/s rammer. At det nyeste og dyreste ikke er nødvendig for å skyte meget bra, er dessverre vanskelig å overbevise nybegynnere om, det er et sørgelig faktum at mange klubbsskyttere øser ut unødvendig mye penger på utstyr de ikke har særlig nytte av utover imponatorverdien....så dette er nok et temmelig utopisk emne tross alt, vi har nok med å ta stilling til hva som skal tillates av nye ting som Compoundbuer og nye hjelpemidler, om vi ikke skal prøve å

stramme inn på eksisterende regler.

Et hjelpemiddel som er annonsert i The British Archer denne gang, vil bli tillatt, og det er en «pil» til «tørrtrening» hjemme på kammeret. Pilen beveger seg i en trykkluftsyndler som monteres på buen v.hj. av stabilisator og Bergerbuttoninnsatsene. Med dette hjelpemidlet kan du «skyte» uten fare for omgivelsene, det er mulig å bruke klicker og max draglengde er 32'', buestyrke inntil 70 lbs.

Produsent er Targetcraft archery centre, the Old School, Marston Moreteyne, Beds. MK43 OND.England. Prisen er et par hundre kroner, og produktet har fått navnet «EXERSET» archery trainer.

En annen nyvinning som kan få betydning som treningshjelpemiddel, er et fenomen som kalles muskellyder. Dette kan du lese mer om i siste nummer av «SCIENTIFIC AMERICAN» i en artikkel av Gerald Oster. Muskellyder ble første gang beskrevet av den italienske jesuittmunken Francesco Maria Grimaldi som på 1600 tallet skrev en bok som het «Physicomathesis de lumine» hvor det beskrives at man ved å stikke tommelfingrene i ørene og knytte nevene hardt, vil høre en lavfrekvent rumlelyd omtrent som lyden av fjern trafikkduer i en by. Disse lydene oppstår fra muskler som spennes og har en frekvens omkring 25 Hertz (svingninger pr. sekund). Dette fenomen har blitt viet liten interesse av vitenskapen, men kan bli et nyttig hjelpemiddel som tildels kan erstatte det nåværende Myometer som instruksjons- og treningshjelp. Jeg har selv gjort enkle forsøk med en mikrofon og en avansert båndopptaker. Dessverre ligger muskellydene ned mot grensen for det hørbare med hensyn til frekvens, dessuten er de aperiodiske, dvs. de har mer form av støy omtrent som fossedur, fremfor en ren tone, selv om de er begrenset til et lite frekvensområde. Derfor er de vanskelige å registrere med enkel apparatur som vanligvis brukes til lydopptak og gjengivelse, og artikkelforfatteren har tatt i bruk en mederne avansert teknikk som kalles Fast Fourier Transform for å få frem tydelige signaler. LIkevel tror jeg det skal være mulig å

utvikle relativt rimelig utstyr til kontroll av spenning i spesifikke muskler under trening. Indikasjon kan fåes gjennom høretelefon, høytaler eller viserinstrumenter som viser spenningstilstanden. Spørsmålet

gjenstår da kun om vi blir bedre bueskyttere hvis slik apparatur blir tilgjengelig f. eks. på kretsplan eller i hver enkelt klubb...

Peik Borud.

RASK OG STABIL, del 5.

Denne gang skal vi betrakte bueskytteren fra oven:

Fig. 5.1. er ment som en illustrasjon av dette, og jeg har prøvd å beholde boksavbetegnelse fra fig. 4. 1. for at vi skal kjenne ham/henne igjen fra forrige gang.

Som sist, ser vi også denne gang at kroppens høyre og venstre halvdel arbeider forskjellig. Det som ikke sees umiddelbart, er det som skjer når vi kombinerer det vi ser i de to figurene, da oppstår det nemlig skjevheter som forsøker å vri kroppen.

Vi skal ikke gå i dybden med dette, men bare konstatere at kreftene fra høyre og venstre arm «angriper» i forskjellig høyde og i lengden belaster bl.a. ryggraden skjevt, slik at bueskyttere på lang sikt risikerer å få skoliose (sideskjevhet i ryggraden) og andre snikende former for deformasjon av kroppen. I tillegg vil man hvis bueskyting blir den dominerende form for styrketrening av overkroppen, kunne få en utpreget asymmetrisk utvikling av muskelstyrken.

I gamle dager var det vanlig at idrettsmenn måtte konkurrere både normalt og «speil-vendt», slik at man f.eks. i kastøvelser måtte få gode resultater med både høyre og venstre hånd for å hevde seg.

Dette var sunn og riktig kropps-kultur som dessverre er gått tapt i det moderne jag etter rekorder. I allefall bør den bueskytter

ikke bruke kraftigere utstyr enn han har fysikk til, og dagens tendens til å gå ned i buevekt blant klubbsskyttere er gunstig fra et slikt synspunkt. Compoundbuen som gjør at man slipper å stå med stor belastning i fullt drag er også bra for de som ikke er villig til å drive med annen styrketrening ved siden av skytingen. Med å være «sterk nok» mener jeg ikke å være istand til å dra buen uten for mye anstrengelse, men snarere å ha en fysikk som gjør belastningen ved å stå i fullt drag til en «bagatell» som ikke gir skadelige belastninger på ledd, sener og ryggstøyle. Husk at det kan ta både 5 og 10 år eller mer med regelmessig skyting før man merker symptomer på at skade er skjedd. Hvis man vil «være tøff» og skyte med kraftig bue, bør man enten veksle mellom å skyte (eller hvertfall tørrtrene) både vanlig og links eller trene bevisst for å bygge opp mukulatur og ledd til å stabilisere kroppen, slik at man rett og slett har et «panser» som beskytter mot skader.

Dette var kanskje et sidesprang i vår sannhetssøken, men jeg synes det er viktig å ta med seg. Alt for mange skyttere går rundt med plager som skyldes bueskyting, og arkeologene kan faktisk se av skjelettene av krigere fra middelalderen om de var høyrehendte eller kjevhendte, både på armene og ryggraden....

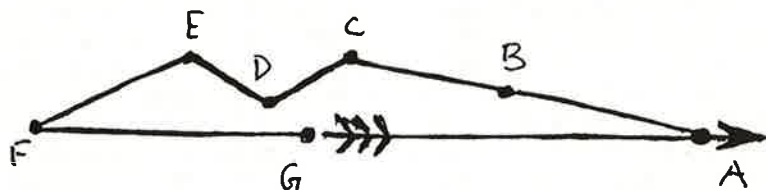


Fig. 5.1. Bueskytter, sett fra oven.....

Peik Borud

RESULTATBAROMETER

HERRER SENIOR

Magnar Tinderholt	Sandefjord	573
Freddy Jørgensen	Tønsberg	570
Finn A. Olafsen	Sandefjord	568
Jan R. Skyttesæter	Lillestrøm	568
Jon Jystad	Sverresborg	563
Anders Ingves	Vidar	561
Knut Rønnestad	Eid	559
Per H Wang	Sandefjord	558
Espen Otnem	Fredrikstad	556
Stein K. Holvik	Førde	555
Terje Bæ	Sandefjord	555
Gøsta Tamminen	Stavanger	554
Odd Rønnestad	Eid	554
Henrik Stabell	Østerås	552
Arne Kjærland	Bryne	552
Jan Seth Johansen	Fredrikstad	551
Arne Backmark	Lillestrøm	551
Trond Bråten	Solemskogen	550
Jens Nyhus	Vidar	549
Jan Erik Humlekjær	Fredrikstad	548

HERRER JUNIOR

Dag K. Paulsen	Stavanger	556
Tor Wiggo Skille	Bodø	555
Tommy Bjelland	Sandefjord	555
Haakon O. Haakonsen	Langskudd	549
Henrik Stabell	Østerås	542
Eirik Knutsen	Tønsberg	540
Frank Omdal	Bryne	528
Ronny Pettersen	Fredrikstad	523
Rolf V. Johansen	Sandefjord	523
Arild Svendsen	Porsgrunn	522

DAMER SENIOR	
Gerd Oswald	Bærun 540
Vigdis Stigen	Ramnes 531
Wenche Bøe	Sandefjord 528
Åse Virik	Sandefjord 523
Gro Thoren	Vidar 512
Torill Stigen	Ramnes 509
Bjørg Bratteli	Stavanger 505
Gunhild Solberg	Akkerhaugen 502
Greta Z. Nilsen	Lillestrøm 501
Tina Hagen	Sandefjord 490

DAMER JUNIOR	
Elisabeth Myhre	Spjelkavik 531
Heidi Bjelland	Sandefjord 500
Janne Idland	Ålgård 480
Marianne Enoksen	Harstad 478
Hege Revheim	Ås 434
Kari Rønnestad	Eid 433
Liv H. Olseth	Bryne 415
Heidi Thornes	Skavøypoll 395

YNGRE JUNIOR	
Valter Kristiansen	Sortland 522
Kåre Lykseth	Sortland 515
Pål Teien	Larvik 508
Aage Veriede	Lillestrøm 485
Alf Ove Gåsland	Bryne 484

MINI PUTT	
Oddbjørn Sunde	Akkerhaugen 550
Morten Bøe	Sandefjord 537
Øystein Olseth	Bryne 483
Pål H. Huseby	Sandefjord 481
Ole K. Jacobsen	Harstad 479

Dette resultatbarometeret er basert på resultatlister som jeg har fått tak i både på 18 og 25m.

Fredrikstad Bueskyttere tok alt i kretsmesterskapet

Borg Bueskyttere arrangerte KM i bueskyting med deltagelse fra Sarpsborg, Fredrikstad og Moss i Skjeborghallen mandag kveld. Det ble skutt over 60 piler, og vinner ble Espen Otnem fra Fredrikstad. Jan Erik Humlekjør, Fredrikstad, ble nr. 2. Poengsummen var henholdsvis 556 og 544. Tredobbel Fredrikstad-sjef sørget Severin Otnem for da han ble nr. 3 med 539.

Best fra Borg Bueskyttere ble Erling Karlisen på 4. plass med 533. Vinner av junior-klassen ble Jon Arild Olsen, Fredrikstad. Lagkonkur-

Også i år gikk Fredrikstad av med seieren i KM i bueskyting. Bak fra venstre: Severin Otnem, Jan Erik Humlekjør, Espen Otnem. Foran: Ronny Pettersen, Jon Arild Olsen, Knut Johnsen. (Foto: Irene Pettersen). ransen ble da også vunnet av Fredrikstad foran Borg Bueskyttere og Moss. Den sluttstillingen gjaldt både 5-manns og 3-manns lag.

Resultater

Kretsmesterskap senior

1. Espen Otnem, Fr.stad 556 poeng. 2. Jan E. Humlekjør Fr.stad 544. 3. Severin Otnem, Fr.stad 539. 4. Erling Karlisen, Borg 533. 5. Jan Seth Johansen, Fr.stad 529. 6. Jan Erik Ellingsen, Fr.stad 520. 7. Finn Pettersen, Fr.stad 518. 12. Øyvind Wilhelmson, Fr.stad 510. 13. Odd Erik Hansen, Fr.stad 501. 16. Thorbjørn Mathisen, Fr.stad 482. 17. Rolf Hansen, Fr.stad 476. 19. Jan Agn Baumann, Fr.stad 377.

3-manns lag

1. Fredrikstad Bueskyttere 1634. 2. Borg Bueskyttere 1600. 3. Moss Bueskyttere 1523.

5-manns lag

1. Fredrikstad Bueskyttere 2858.



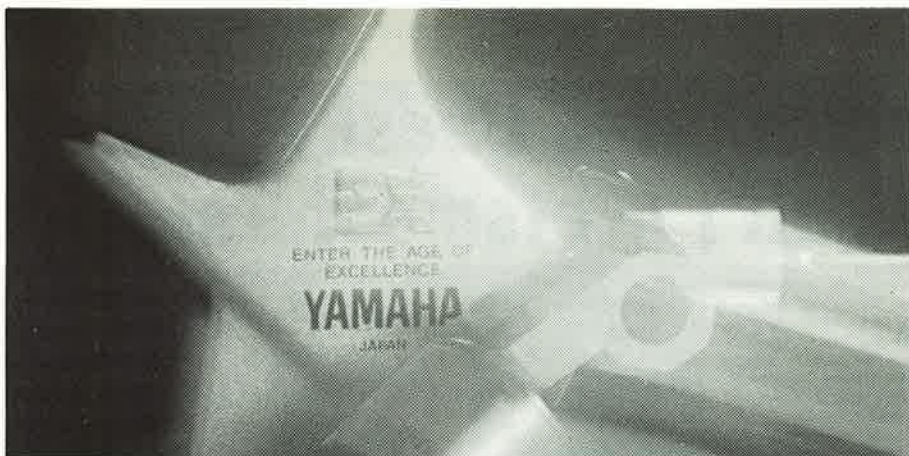
2. Borg Bueskyttere 2426

Kretsmesterskap junior
1. Jon Arild Olsen, Fr.stad 508. 2. Ronny Pettersen, Fr.stad 490. 3.

Knut Johnsen, Fr.stad 410. 4. Dag Breck, Fr.stad 397. 5. Fred G. Glemminge, Fr.stad 382. 9. Lasse Edvardsen, Fr.stad 215. 11. Lars

Erik Humlekjør, Fr.stad 216.

3-manns lag jr.
1. Fredrikstad Bueskyttere 1417. 2. Moss Bueskyttere 1051.



SAMME PRIS UT MAI MÅNED

Med glassfiberlemmer kr 2 600,-
Med carbonlemmer kr 3 200,-

Nytt telefonnummer fra medio mai:

Forretning (034) 15 257
Mobiltlf. (094) 52 359

Per K. Egrem

Frostvedtveien 70
3250 LARVIK



**Norge i form med
idrettsmerket**



NORGES IDRETTSFORBUND

SKANDINAVISK BUREAU A.S

3812 AKKERHAUGEN - NORWAY



Telefon:

☎ 036-66 315 Int.: ☎ +47 36 66 315

Den norske Creditbank - Bank giro 7047 66 06103 - Post giro 2 04 28 02



GOLD MEDALIST™

The Hoyt/Easton Gold Medalist is the balanced bow no other bowyer can match for performance and stability. The Gold Medalist is all new. Every inch of it reflects Hoyt's tradition of innovation and engineering expertise. The exclusive snap lock limb mounting system provides precision alignment of limbs and handle. New internal limb adjustment system with positive locking mechanism make limb and weight adjustments possible. "Verti-Lim", a new Hoyt/Easton patented concept, adds a new dimension to bow tuning by allowing a full 1/4" of vertical adjustment to arrow rest system. Already this bow has established new world records at the 1983 World Championships held in Long Beach, California.

It is truly the most exciting recurve bow yet produced.

FEATURES

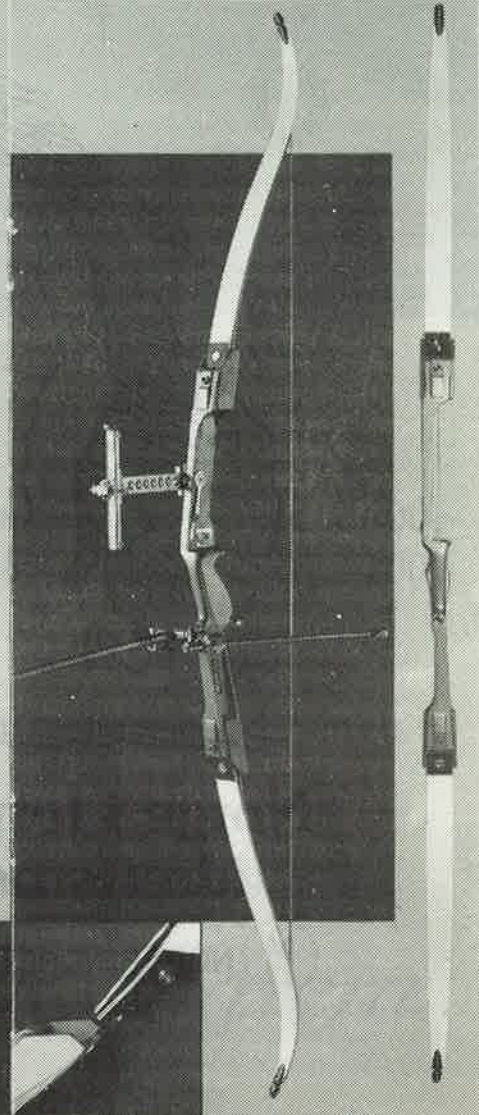
- New classic design, lightweight magnesium handle with 7 1/2" sight window.
- Verti-Lim™ (patent applied for) for a full 1/4" of vertical fine tuning of arrow rest system.
- Center Shot Micro Adjuster System™ allows you to dial your arrow rest to the exact degree of center shot.
- Choice of two newly designed slim grip for consistent hand placement and decreased lateral torque.
- Exclusive limb mounting system aligns limbs and handle with maximum precision.
- Internal limb adjustment system applied for with positive locking mechanism permits approximately 30% weight adjustment from the bow's marked weight (no need to remove stabilizers or unstring the bow to adjust weight or limb).
- Limbs attach without thumb screw, using special device to prevent limb detachment if a component breaks.
- Laminated limbs constructed of premium quality plus selected hard rock maple cores and wobble wedge cores built as a single unit to assure perfectly matched limbs.
- A full three year warranty on handle and limbs.

SPECIFICATIONS

- Length: 54" 60" 68" 70"
- Colors: Handle - Gold, Red, Blue, Grey, White; Limbs - White
- Weight: 20# to 30# in 1# increments (measured at 28" draw length)
- Available in right hand and left hand models.

*Available as an accessory, see page 25 accessory section.

*Draw length increases to current ASB standards which must issue from the neck to a point 1 1/2" forward from the center of the plunger hole.



Hoyt/Easton

BEAR

FGF

USA

DP

USA

USA

HVORDAN ØDELEGGE EN KLUBB

1. Gå aldri på møtene.
2. Hvis du likevel går, sørg for å komme for seint og for å ha dårlig tid, slik at du snart må gå igjen.
3. Sett deg som mål å finne alle mulige feil ved ledelsen. Finner du småfeil, så forstør dem ganske kraftig.
4. Vær alltid «enig med sist ærede taler», men kritiser etterpå det som blir gjort.
5. Motta aldri tillitsverv, det er lettere å kritisere enn å gjøre noe sjøl.
6. Gjør aldri mer enn nødvendig. Når andre arbeider og henger i, bør du betegne deres strev som streberi.
7. Snakk alltid om at noe må gjøres, men gjør aldri noe sjøl.
8. Skaff aldri nye medlemmer, det er tillitsmennenes oppgave.
9. Ta imot alle fordelene foreningen gir deg, men yt aldri noe sjøl.
10. Slipp for all del ikke unge folk til. De under 50 år har ikke rett til å ha noen mening.
11. Ta aldri opp nye ting. Riktignok kan det gå bra, men det er mer makelig å fortsette i samme tralten som før.
12. HUSK: «Slik har vi gjort det i over 50 år», er et meget godt og viktig argument mot nye ting. Det har ikke skjedd noen utvikling eller forbedringer i disse 50 år likevel.
13. Hvis du ikke blir krevd for kontingent, la være å betale. Blir du krevd- meld deg ut.