

# Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

12 årg.

Nr. 1

Jan. 86



**Ulla Rajakisto, Finland.  
Vinner av TV-cupen.**

**Foto: Rolf Karlsrud**

**Redaksjon:**  
Norges Bueskytterforbund  
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud  
Postgiro nr. 3 07 57 10  
Bankgiro nr. 8720.09.89404

**Redaktør:**  
Morten B. Wilmann

Bladet utkommer med 10 nummer  
årlig med unntak av februar og juli.  
Utsendelse ca. 15. i måneden.

Årsabonnement kr. 60,-

Stoff må være redaktøren i hende  
senest den 25. i måneden før bladet  
sendes ut.

Annonsesatser: 1/1-side kr. 400,-  
1/2-side kr. 200,-  
1/4-side kr. 100,-

Stevneannonser: halv pris.  
(Betales samtidig med bestillingen)

## Innholds- fortegnelse

Redaktøren	s. 2
Godt nytt år! av NBF's formann	s. 3
Utstyrsliste - H. Hasselgård	s. 6
Buestikka (abonnement m.v.)	s. 9
Opplysninger fra NBF	s. 10
Internasjonalt trenerseminar	s. 12
Terminliste utendørs 1986	s. 14
Sakset fra «Demokraten»	s. 16
Juniorleir m.v. fra Juniorutv.	s. 18
Småplukk	s. 19
Kjøp & salg	s. 20
Psykologi & Trenings-metodikk	s. 20
Apropos informasjon	s. 22
Stevneannonser	s. 23
- og diverse andre annonser	



## REDAKTØREN

**GODT NYTT ÅR** alle sammen (det blir heldigvis stadig flere av dere)!!

Hva vil året bringe norsk bueskyting? Eller rettere: Hva kan vi gjøre norsk bueskyting til i 1986?

Det er det bl.a. opp til oss å avgjøre (særlig DEG), og det vil spesielt være helgen 19.-20. april det knytter seg forventninger til.

Hva skjer da? Et dumt spørsmål; TINGET vel!

Ved fristens utløp foreligger det 47 forslag til Tinget, og flere av forslagene vil utvilsomt - hvis de blir vedtatt - medføre merkbare forandringer.

La meg «plukke litt i bunken»:

- Alle stevner SKAL annonseres i Buestikka.
- seeding i NM (på et gitt tidspunkt plasseres de beste i rekkefølge).
- NM innendørs skal også omfatte 25 m avstand.
- endringer i FITA-runden når det gjelder damer junior (kortere avstand).
- nye NM-klasser: yngre juniors, klasse over 50 år.
- NM skive skytes over 2 dager (internasjonal rytme).
- det skal nedsettes en finanskomite.
- lag-NM med nominerte lag, der en klubb kan stille flere lag.
- toppskyttene skal ha en representant på forundsstyremøtene.
- ny dameklasse; damer over 50 år (ladies)
- skytter må ha fullført mesterskap for å kunne motta medalje.

- referater fra styre- og komitemøter sendes ut i forbundsmelding.

- forbundsstyret skal utarbeide et «handlingsprogram» for valgperioden.

- vedtak om ansettelse i lønnet stilling skal gjøres av Tinget.

dessuten foreligger det forslag om utdanningsmodell trener/skytter, om uniformer, om baneanlegg og om jakt/

felt-spørsmål, samt endel forslag av administrativ karakter/forenklinger mm.

I tillegg må man formode at Forbundsstyrets beretning og vyer også vil være interessante debatter på Tinget, for ikke å snakke om budsjettet.

Jeg tar det som en selvfølge at klubber og kretser er representert på Tinget, og nevner samtidig at Tinget er åpent også for tilhørere - det kan faktisk være både morsomt og interessant.

## GODT NYTT ÅR!



Når dette trykkes er vi godt igang med 1986. Med sportslige forberedelser, forventninger, ønsker og krav.

Men, før vi for alvor gir oss i kast med det nye året, synes det riktig å se tilbake på 1985 - og hva dette året gav oss.

I tråd med vanlig praksis ble det arrangert norgesmesterskap innendørs, utendørs skive og jakt/felt. Stavanger, Sverresborg og Telemark BU sto alle for vel gjennomførte arrangementer.

Tidlig på året ansatte NBF for første gang heltids rikstrener. Håkon Hasselgård skjøtter sin jobb med entusiasme og solid faglig kompetanse. Flere kretser har også hatt rikstreneren på besøk.

Kursvirksomheten har vært omfattende med aktiviteten hovedsaklig lagt til krets/utvalgsplanet.

NBF har fått med en skytter i NIF's PROSJEKT 88, takket være Dag Ketil Paulsens evner, utviklingsmuligheter og vilje til å satse.

NBF's satsing på heltids rikstrener og et mer profesjonelt opplegg for vår spesielle elitegruppe, har vært medvirkende til å markere NBF i Prosjekt 88 sammenheng.

- Hva har vi så bedrevet på det sportslige plan?

Den nasjonale aktiviteten synes å øke - og aldri har NBF hatt så mange skyttere utenfor landets grenser.

Juniorturnering i Sverige, internasjonale turneringer i Fecamp, Saronno og Milano. World Gamesfield/hunter i England. Nordisk mesterskap jakt/felt i Sverige hvor Tommy Bjelland erobret bronsemedalje i juniorklassen. VM i Seoul, Syd Korea, hvor Dag Ketil Paulsens 1251 på den ene runden vel er det sterkeste noen norsk skytter har prestert i VM-sammenheng. I tillegg kommer en rekke reiser hvor internasjonal matchtrening har vært målsettingen.

Totalt har mer enn 30 skyttere og 8-10 ledere/dommere representert Norges Bueskytterforbund i 1985.

TAKK FOR INNSATSSEN.

Har det skjedd noe mer?

Ja, i 1985 skjedde mye mer i Norsk bueskyting.

Takket være personlig initiativ og oppfinnsomhet fra en rekke personers side fikk vi fjernsynskameraene på oss i mye større grad enn vi er vant til.

Fra norgesmesterskap og i «Sommerporten» fra Nord-Norge. I NRK's «verdensmestermøte» var bueskyting en av konkurranse som ga oss god reklame.

Og så - den 30. november - fikk vi Nordisk TV Cup. En spennende bueskytterkonkurranse.

Honnør til NRK for utvist interesse og gjennomføring.

Stor anerkjennelse må vi gi til Morten B. Wilmann og Håkon Hasselgård for initiativ, ideer og medvirkning til et vellykket arrangement.

Vi er i ferd med å markere oss sterkere i mediabildet. Dette må vi huske på i markedsføringen av VM i field/hunter i 1990.

Vi ble tildelt dette VM under F.I.T.A.-kongressen i Seoul. Teknisk arrangør vil være LOEN IL Bogeskyttargruppa.

Sogn og Fjordane Bogeskyttarkrins vil også stå sentralt i arbeidet med å få dette arrangementet vel i havn.

- Hvordan står det til med økonomien når 1985 er blitt historie?

Enkelte har oppnådd «egne» sponsoravtaler på det lokale plan. Riktignok relativt beskjedne, men dog. Sentralt har rikstrener og daglig leder vært kreative og aktive. Bl.a. er utstyrsavtale inngått for treningsgruppen, og en ganske betydelig TV sponsor-avtale er kommet vel i havn.

Vi startet et tippelag i et forsøk på å bedre mulighetene til mer matchtrening osv. Det store utbyttet har vi ikke fått, men spenningsmomentet har vært tilstede.

Takk til alle som sporty stilte opp og kjøpte andeler. Kanskje det går bedre neste gang?

Vi vet nå at 1985 gav et regnskapsmessig overskudd for NBF. Riktignok beskjedent, men overskudd. Med alle de positive ting som nå er nevnt, bør vi stå bra rustet til å møte nye utfordringer.

Vi må allikevel se i øynene at vi fremdeles er et «lite» forbund som er helt avhengig av tilskudd fra NIF for å kunne drive vår virksomhet.

Derfor vil økonomisk måtehold, idealisme og stor grad av egeninnsats fremdeles måtte prege vår hverdag.

- Hva vil 1986 bringe oss?

Det er deg selv som bestemmer hva det nye året skal bli til for deg som bueskytter.

Mulighetene er der bare du ser dem, og utnytter dem. For deg selv som idrettsutøver, og for deg selv som klubbmedlem.

Idretten vil etterhvert stille større krav til den enkelte utøver, slik det alltid har vært. Bueskyting er intet unntak. Skal vi lykkes i å nå våre individuelle mål, må det planmessig og beinhard trening til. Vi når ikke fram med en halvhjertet og lunken innstilling. Hvis du selv ikke vil eller har anledning til å satse hva som kreves, gjør da en innsats for å få din klubbkamerat på rett vei.

Det gir også en god følelse. I starten på et nytt år kan det være verdt å tenke litt nærmere på:

- Er jeg profesjonell nok som klubbleder?
- Gjør klubben nok for nyrekruttering?
- Tar vi godt nok vare på medlemmene?
- Har klubben tilbud for TRIM?
- Har vi DAMER og DAME-Juniorer som medlemmer?
- Har klubben etablert kontakt med nærradio, lokal TV og lokalpresse?

Disse spørsmålene er av vesentlig betydning for vår idretts vekst og videre fremgang.

Når 1986 ebber ut - og du kan svare JA på minst 2 av spørsmålene, da har du og klubben din ydet et verdifullt bidrag.

**STÅ PÅ. VÆR AKTIV. TREKK ANDRE MED DEG.**

Da vil en kjenne tilfredsstillelsen av å gjøre noe positivt for vår felles interesse.

**GODT NYTT BUESKYTTERÅR**

Arne Kronen

# SKANDINAVISK BUREAU A.S



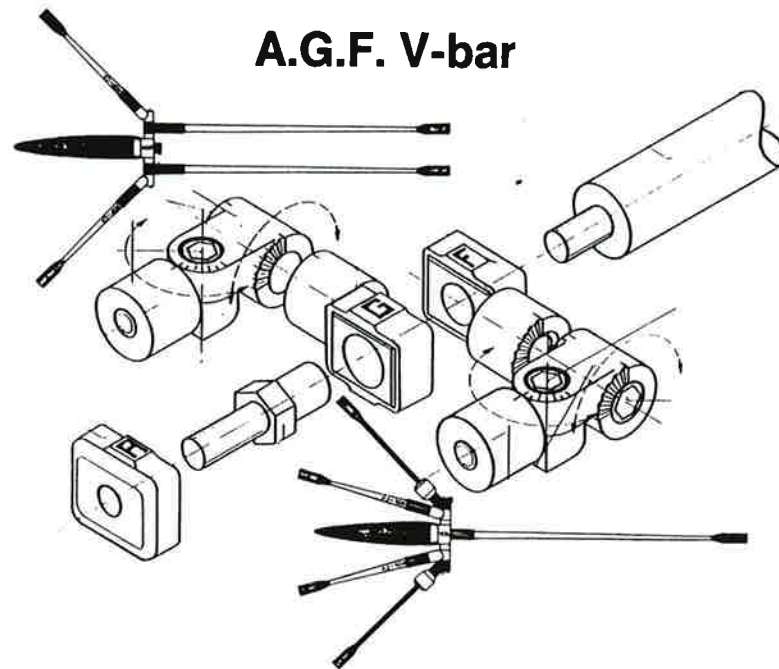
3812 AKKERHAUGEN - NORWAY

Telefon:  
☎ 036-66 315 Int.: ☎ +47 36 66 315

Den norske Creditbank - Bankgiro 7047 05 06103 Postgiro 2 04 28 02

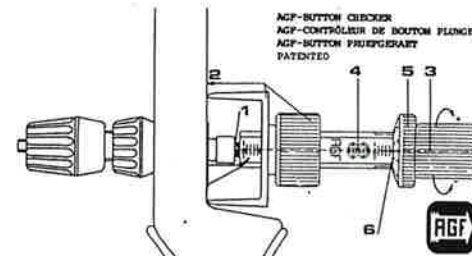


## A.G.F. V-bar



NYHET AGF Button Checker.

- B** MEASURE AND STORE OF THE PRESSURE  
MESSUR ET SPEICHER DES PÉDIERICKES  
MESSEN UND SPEICHER DES PÉDIERICKES
- 1 pressure bolt on the button  
cheville de pression sur le bouton  
Druckstift auf Button
  - 2 press the support against the bow-window  
presser le support contre la fenêtre d'arc  
Bügel auf Bogenfenster andrücken
  - 3 with knob adjust the pressure  
avec l'érou ajuster la pression  
mit Rändelknopf Druck einstellen
  - 4 indexline must be invisible (example on the back-side)  
ligne d'index doit être invisible (exemple verso)  
Indexstrich muss unsichtbar sein (Beispiel rückseitig)
  - 5 lock with check-nut (turn to the left)  
bloquer avec le contre écrou (à gauche)  
mit Gegenmutter sichern (nach links)
  - 6 read (in the example = 5,0)  
lire (dans l'exemple = 5,0)  
ablesen (im Beispiel = 5,0)



Hoyt/Easton

BEAR

AGF



# UTSTYRSLÆRE - PILER



AV HÅKON HASSELGÅRD

Vi skal i noen artikler fremover se litt på utstyr og tilpasning av dette. For mange vil mye være repetisjon av kjente fakta, mens andre vil finne nye opplysninger.

På tross av stor kursaktivitet de siste årene er det fremdeles en del forvirring på dette feltet og jeg håper at disse artiklene kan medvirke til større forståelse på området.

Jeg vil også anbefale klubbene å anskaffe NBF's emnehefter; Utstyrslære 1 og Utstyrslære 2 til bruk for sine skyttere. Både innkjøp av utstyr, instruksjon og kursvirksomhet vil bli lettere når alle bruker de samme uttrykk og følger de samme grunnregler.

I denne første artikkelen skal vi se litt på piler og bruk av Eastons spine-tabell.

Av de piler som er på markedet idag, er det to som er de mest vanlige brukt til konkurranser, nemlig XX 75 og X 7 - begge er av meget høy kvalitet. XX 75 blir idag solgt i fargen «gull» og fabrikkene gir den et kodeltall på 003 som refererer til nøyaktighets toleranse i graden av retthet på pilene. X 7 lages i fargene blå og sort og har en toleranse på 001. Legeringen er noe annerledes og den er litt stivere enn XX 75. I praksis er begge typer gode for langt flere poeng enn våre skyteferdigheter.

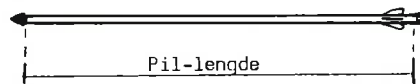
Alle pilene har angitt fire tall stemplet på skaftet, hvorav de to første angir pilens utvendige diameter i 64-dels tommer, og de to siste godstykkelsen i 1000-dels tommer. Eksempel: 1914. 19 betyr at pilens utvendige diameter er 19 64-dels tommer, og 14 at godstykkelsen

(veggene i pilen) er 14 1000-dels tommer tykke.

For pilens vekt har godstykkelsen mest å si, en 28" 1913 pil veier for eks. 20 grains mindre enn 1816 som jo har tykkere vegger men mindre diameter.

En tynnvegget pil forlater buen raskere enn en tykkvegget og tynne pil, men taper hastigheten forttere slik at de ved en gitt avstand har samme hastighet. Den er noe mere følsom for vind, men eksponeres til gjengjeld kortere tid i vinden. Rent mekanisk tåler den mindre og blir lettere skadet ved treff av andre piler, treff i treverk og lignende.

For å kunne velge den riktige pildimensjon, må vi kjenne pilens lengde og buens virkelige pundstyrke ved vår egen draglengde. Pilens lengde skal måles fra bunn av nocken til rørets ende. Dette er internasjonal standard. NB! Spissen skal ikke med.

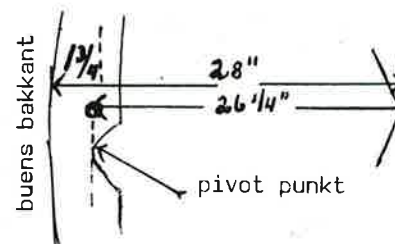


Måles fra bunn av nock til rørets ende

I dag opereres det med tre normer for å angi en bues vekt og vi skal avklare disse. Amerikansk standard er idag 26 1/4" målt fra pivotpunktet. Før var det snakk om 28" fra buens bakkant. Disse målene er imidlertid tilnærmet like slik at når du måler 26 1/4" til pivot, så vil dette tilsvare ca. 28 til bakkanten. Vi kan derfor holde oss til dagens standard. Untak gjelder for noen japanske buer, for eks. Yamaha og Nishizava som fabrikkene oppgir skal måles 26" fra pivot.

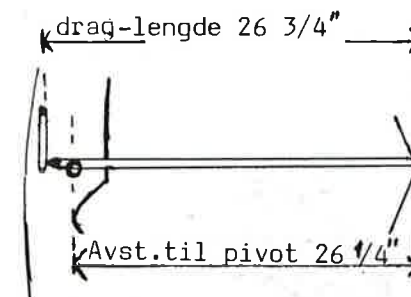
Dette er imidlertid opplyst på de papirer som følger disse buene og skulle derfor ikke lage vansker for oss.

Pivot punktet er det dypeste stedet i grepet, og huller for plungeren er boret rett opp for dette.



Standard målemetoder for påstemlet pundstyrke.

Som vi ser gir begge tilnærmet samme effekt.



Vi ser på et eksempel. Eks. 1: Din bu er stemplet 40 lbs.(pund). Pilen er 26 1/2" med en spiss på 1/4", tilsammen en draglengde på 26 3/4". Du tar buen og drar pilen akkurat gjennom klikkeren og lar naboen sette et merke på pilen rett ut for plungeren (pivot). Du tar ned og måler at det er 26 1/4" fra bunnen av nocken til merket. I dette eksempelet blir din aktuelle buestyrke det samme som oppgitt fra fabrikk, 40 lbs.

Som grunnregel kan du legge til 2 pund for hver tomme pilen er lengre enn dette, og trekke ifrå hvis den er tilsvarende kortere.

Nytt eks. Eks 2: Du trekker 28 1/4" til pivot, 2 tommer ekstra gir 2x2=4. 40+4=44 lbs. gir buen deg.

Så skal vi se litt på bruken av Eastons spinetabell. Vi bruker eks. 1 med piler på 26 1/2" og en buvekt på 40 lbs. Ved å se på kolonnen for piler på 26 1/2 - 27 1/2 vil en finne at for 40 lbs. angis 1813 - 1814 og 1815 som aktuelle valg.

Ser vi på eksempel nr. 2 hvor du trakk 28 1/4" til pivot, så vil denne pilen måle 28 1/2". Vi ser i kolonnen for piler på 28 1/2 - 29 1/2" og ut for 44-45 lbs. blir det foreslått 2013-2014-2015.

Av disse eksemplene ser vi at det er meget viktig å kjenne reglene slik at du får den rette pilen.

Ved bruk av kevlar som gir ca. 8 fot raskere utgangshastighet på pilen enn en streng av dacron, kan du legge ca. 2 pund til din buestyrke. Likedan vil bruk av carbonlemmer gi noe større hastighet og du kan legge til ytterligere 1-2 pund.

Generelt vet vi også at en pil som er litt i stiveste laget, oppfører seg penere i praktisk skyting og er noe mindre følsom for skytetekniske feil. Dette betyr at vi i praksis ofte kan velge piler som er 2-3 pund stivere en tabellen tilsier, opptil 5-6 pund hvis en bruker kevlarstreng og carbonlemmer.

Så noen ord om begrepet «spine». Dette ordet gir uttrykk for hvor mye en pil bøyer seg med et bestemt statisk press. Fabrikkene måler dette ved å legge pilen på 2 anleggspunkter 1/2" inn fra hver ende og henger på et lodd på 2 pund. Så måles hvor mye pilen bøyer seg. Ser vi nedover en spinetabell vil vi derfor se at jo større spinetall, jo mykere er pilen; den bøyer seg mere.

Vi bruker imidlertid også begrepet dynamisk spine, og dette ordet indikerer hvordan pilen oppfører seg i praktisk skyting. Her skal vi merke oss at en tynnvegget pil som jo inneholder større luftmengde enn en tykkvegget, har høyere svingningsfrekvens og er dynamisk stivere. Eksempelvis har en 28" 1814 pil det samme spinetall som 1718 (720 for begge), men 1814 pilen vil være stivere i praktisk skyting. Tar vi en titt på vekten, vil vi se at 1814 veier



## OPPLYSNINGER FRA NBF

### NBF 's TIPPELAG

Vårt forbunds første tippelag er nå oppløst - etter 13 spilleomganger og derav 3 gevinstomganger.

Dessverre var gevinstene av beskjedne størrelse, og samlet gevinst var altfor liten til å gi noen utbetaling på andelene.

Den "inntekt" dette opplegget ga NBF - i overkant av kr. 8.000,00 - vil i hovedsak bli benyttet til reisestønning for NM, uttakingsstevner m.v.

Vi takker for sporty innsats - forhåpentligvis også ved en eventuell senere anledning.

### HM KONGENS POKALER

Forbundsstyret har vedtatt at ovennevnte pokaler i 1986 skal utdeles i forbindelse med innendørs-NM i Tromsø den 15. mars.

Det er i henhold til innarbeidet turnus.

### N.M. JAKT/FELT 1986

Tønsberg & Omegn Bueskyttere har søkt og fått tildelt ovennevnte NM som avholdes lørdag 13. september.

Klubben ønskes lykke til med arrangementet.

### UTTAKING 1986

I anledning EM Skive (Izmir, Tyrkia) den 28-29. juni vil det bli lagt vekt på stevnene i Eid og Fredrikstad den 1. juni.

Det kan bli aktuelt med ytterligere ett stevne, muligens i Sverige, for endelig avgjøresle.

I anledning Nordisk Mesterskap i skiveskyting (Esbo, Finland) den 2-3. august vil det være et krav på 1200 p. for damer og 1230 p. for herrer, mens juniorene, begge kjønn, tas ut etter skjønn.

Dag K. Paulsen fra Stavanger BS er forhåndsuttatt til begge mesterskap.

### NORSK REKORD ER UNDERKJENT

Dag K. Paulsens "norske rekord" på 25m den 1/12-85 (på 580 p.) godkjennes ikke.

Stevnet var ikke approbert med denne skyterunde, beklageligvis.

### JØRGEN JAHRES OLYMPIASTIPEND 1985

Dette stipendet ble "som vanlig" søkt også av vårt forbund - på vegne av Dag K. Paulsen for hans fine prestasjoner i året som gikk.

Imidlertid ble det tildelt syklisten Anita Valen, som hermed gratuleres. Stipendet er på kr. 3.000,- og er ment som en spore til ytterligere innsats.

### KLUBBER MED JUBILEUM

I år feirer to av våre klubber 25-års jubileum. Vi sender våre hjertligste gratulasjoner til:

BODØ BUESKYTTERFORENING  
AS BUESKYTTERE

Vi håper jubilantene fortsatt vil sette spor etter seg i norsk bueskyting.

### N.M. SKIVE - LIKEVEL IKKE STJERNESTEVNE

Årets NM i skiveskyting vil likevel ikke få stjernestevnestatus (slik det tidligere er opplyst).

Grunnen til forandringen er at NM er et av våre bedre forhandlingskort med tanke på sponsoravtaler, forutsatt at våre nasjonale regler for reklame gjelder.

NM i skiveskyting får dermed samme status som våre øvrige norske mesterskap når det gjelder forholdet til internasjonale regler.

Dette medfører at det ikke lenger vil være mulig å erobre internasjonale rekorder eller merker (FITA-nåler) i NM.

# INTERNASJONALT TRENERSEMINAR I BELGIA

AV HÅKON HASSELGÅRD

I regi av den nasjonale Olympiske Komite startet Belgia i 1983 et fire-årig utviklingsprogram for bueskyting. De økonomiske midlene kom fra det internasjonale olympiske solidaritetsfondet, og det Belgiske bueskytterforbundet er ansvarlig for den faglige gjennomføringen.

Programmet tok sikte på å avholde tre internasjonale trenerseminarer i perioden, samt å starte et vitenskapelig forskningsprogram på bueskyting.

Det første seminaret ble avviklet i 1983, hvor Norge var representert ved Nils Dybos, og rapport fra dette seminaret er tidligere sendt alle norske trenere.

Det andre seminaret ble avviklet i tiden 18. til 23. november i år med Knut Pedersen og undertegnede som norske deltakere, og seminar nummer tre er planlagt til høsten 1986.

Forskningsarbeidet er nå kommet igang og de første resultatene ble fremlagt på årets seminar.

Det vil senere bli utarbeidet en fullstendig rapport som vil bli oversendt til Norges Idrettsforbund, Norges Olympiske Komite og Prosjekt 88. Denne vil i likhet med den forrige rapporten bli sendt til alle våre trenere.

Årets seminar hadde 15 deltakere fra 11 land, og i løpet av uken ga 8 forelesere oss sine leksjoner. Raoul Theeuws, den belgiske rikstreneren ledet seminaret og var en utmerket ordstyrer under debattene. Videre var FITA representert med vise-president Stan Patterson og formann i skiveskytekomiteen, Don Stamp. Den belgiske OL-komiteen var også representert under seminaret.

Emnene var mange og vekslet fra lover og regler til treneropp-læring, skyteteknikk og utstyrs-lære. For min egen del ble nok leksjonene med etterfølgende debatt om skyte-teknikk, utstyrs-lære og avanserte treningsmetoder, de mest interes-

sante. Her var årets verdensmester Rick McKinney, og Eastons utstyrs-ekspert Don Rabska inspirerende forelesere. Ja, McKinneys foredrag om sin utvikling som bueskytter ble gitt med en slik glød og innlevelse at han trolldant forsamlingen, som svarte med spontan trampeklapp da han avsluttet. En fantastisk personlighet og ambasadør for vår idrett.

Erfaringene fra et slikt seminar er svært mange og lar seg ikke komprimere i en artikkel som dette uten at nyanser går tapt. Jeg skal imidlertid prøve å gi Buestikkas lesere del i noen av seminarets konklusjoner.

**SKYTETEKNIKK:** De teoriene som er fremkommet særlig de siste årene om fordelene med rask skyting, forsterkes og underbygges ytterligere. Systematikk i opptreksmetodikken og en rasjonell stil som gir minst mulig muskelspenninger er en forutsetning for å bli stabil på toppresultater. Dette betyr at hver enkelt skytter må ta hensyn til sine anatomiske forutsetninger og utnytte disse maksimalt for å få best mulig linje i sin skyting.

Ingen stopp i draget i ankringsfasen, men bare en reduksjon i hastigheten mens en ankrer slik at pilen beveger seg bakover helt til slippet går. Dette krever mot. Jeg gjentar: **DETTE KREVER MOT OG TRO PÅ SEG SELV.** Tør du? Iså fall får du rytme i skytingen og gir svært liten anledning for negative tanker til å trenge inn i «kommandosenteret». Finsiktingen har mistet resten av sin status, den er for tidskrevende og ødelegger rytmen. **KONSENTRER** maksimalt på gult og tro at du treffer.

**UTSTYR:** Carbonpilene er fortsatt under utvikling og har ennå ikke funnet sin endelige form. Trimmingsmetodene er imidlertid blitt bedre slik at toppskytterne kan

nyttiggjøre seg disse pilene bedre idag. Vi fikk de aller siste erfaringer på dette område og vil derfor utprøve disse pilene videre til sommeren.

Nytt er det også at det selges blyinnlegg til å putte inn i spissene for individuell tilpassning av pilens tyngdepunkt.

Når det gjelder buer prøves det stadig nye materialer, og forsøk pågår nå med stoffet Boron som «går tilbake» 30 prosent raskere enn carbon. Selve trevirket i buene er ellers på vei ut og vil om få år erstattes av annet materiale.

**FORSKNING:** Bueskyting har internasjonalt ligget meget langt tilbake i forhold til mange andre idretter når det gjelder forskning og vitenskaplige undersøkelser som kan underbygge våre teorier og bringe nye momenter inn i treningen. Dette har heldigvis bedret seg de seneste år og endel basisforskning er for-tatt i enkelte land.

Jeg var derfor meget spent på hva belgierne var kommet fram til på dette området. Dr. Jan Verstuyft som er heltidsansatt i olympiakomiteen ga en innledning på emnet og poengterte at vitenskapen bare kan gi svar på klart definerte opp-gaver. Det kreves derfor et intimt og tildels vanskelig samarbeid mellom utøver, trener og forskeren. Professor Jan Klarijs har innledet forskningen med å måle forholdet mellom arm og skuldermusklers aktivitet under skyting. Likeledes har han testet spenninger i muskler ved forskjellige strengegrep. De som leste Knut Pedersen's artikkel om McKinneys nye «supergrep» gikk vel ikke på den spøken, men fikk seg vel en god latter, hvilket også var meningen.

Det som er sant er at prof. Verstuyft har latt de belgiske skytterne teste dette grepet sammen med tommel-grep og vanlig fingersetning med to og tre fingrer på strengen. Meget kort kan sies at vanlig trefingergrep ga best resultat, og at to fingrer på strengen ga vesentlig større spenn-

inger i både arm og skuldermuskler.

McKinneys «supergrep» ga splintrede piler og skivebom, men det mest interessante var kanskje at tommelgrep ga klart minst spenninger i arm og skuldre. Treffene ble vesentlig dårligere men anatomisk/fysiologisk er det et meget godt grep. Noe å tenke på; hvem vil prøve?

Viktig for meg var det imidlertid å knytte kontakter under oppholdet for å få informasjon også om andre nasjoners forskning, og tilgang til dette materialet. Dette lyktes godt, og jeg møtte mye velvilje i dette arbeidet. Hittil har det resultert i diverse forskningsrapporter fra to andre land og jeg er lovet mer materiale fremover.

Mitt håp er å samle mest mulig og unngå å gjøre dobbelt-arbeid. For at dette har noe for seg, er jeg sikker på. Men det vil ta sin tid å komme frem til sikre konklusjoner til bueskytingens beste.

Som avslutning av artikkelen vil jeg peke på den store verdien av at trenere kommer sammen på denne måten og utveksler erfaringer. Det ble såvel fra trenerhold som fra McKinney som skytter, fremholdt at dette var det beste kurs de hadde detatt i hittil.

Det gir styrke og fornyet inspirasjon å få bekreftet at vi arbeider med linjer som har tillit blant de ledende nasjoner innen vår idrett, og at vi som norske trenere er likeverdige diskusjonspartnere. Og at det vises respekt for den satsing som gjøres i Norge.

Det er betryggende å vite at vi kan ta opp kampen om poengene og bringe norsk bueskyting fremover. Det er imidlertid den enkelte skytters menneskelige kvaliteter, ambisjoner og vilje til satsing som til syvende og sist er utslagsgivende. Det er skytteren som skyter, det er han/henne som står alene der ute på linjen, og må handskes med press og problemer der og da. Dette er viktig å huske. Vi som er trenere, er bare en brikke i spillet, men en viktig sådan om vi lykkes.

## TERMINLISTE UTENDØRS 1986

### April

27. Loen IL Norsk Korttrunde

### Mai

8. Sandane BL FITA  
 10. Haugesund BK FITA  
 11. Tønsberg & OB Jakt (2x15)  
 19. Førde BS Jakt/felt  
 21. Sverresborg BS Skandiarunde  
 24. KM (alle landsdeler unntatt Nord-Norge)  
 31. Sandefjord Norsk Korttrunde

### Juni

1. Eid IL FITA \*  
 Fredrikstad BS FITA \*  
 4. Sverresborg BS Skandiarunde  
 7. Bodø BF FITA  
 8. Akkerhaugen BSK FITA \*  
 Jessheim BS FITA \*  
 Stavanger BS Skandiarunde  
 14. Soløy BG FITA  
 Tønsberg & OB Jakt/felt (2x15)  
 15. Bergen BS FITA \*  
 Sverresborg BS FITA \*  
 21. Harstad BS FITA \*  
 22. Loen IL FITA \*  
 Algård BK FITA \*  
 28. Bodø BF FITA \*  
 28-29. EM skiveskyting (Izmir, Tyrkia)  
 29. Moss BS FITA \*

### Juli

5. Tromsø BL (Nattstevne) FITA  
 6. Skavøypoll IL FITA  
 20. Larvik BS FITA  
 23. Sandefjord BS Skandiarunde  
 24. Tønsberg & OB Jakt (evnt. jakt/felt)  
 26. Ramnes IF FITA

### August

1-2. NORDISK MESTERSKAP, skive (Esbo, Finland)  
 2. Kvinnherad BS FITA \*  
 3. Oslo BS FITA \*  
 9. Stavanger BS FITA \*  
 10. Indre Breim IL FITA  
 Sverresborg BS FITA  
 16. NM i skiveskyting (Ekeberg, Oslo) FITA  
 23. Aspelund BK (NNM) FITA  
 25-31. VM jakt/felt (Radstadt, Østerrike)  
 27. Sverresborg BS Norsk Korttrunde  
 30. BK Langskudd Norsk Korttrunde  
 31. Sandefjord BS Jakt/felt

### September

7. Loen IL Jakt/felt  
 13. NM jakt/felt (Tønsberg) Jakt/felt

Vi minner ellers om at fristen for stevneapprobasjoner er 14 dager før første konkurransedag.

**GJØR SOM  
 NORGES BUESKYTTERFORBUND  
 BRUK WINGE REISEBUREAU  
 DU OGSÅ**

Storgt. 50, Postboks 83, 3251 Larvik

**WINGE**  
 REISEBUREAU



Fredrikstad Bueskyttere innbød til Bjørningen internasjonale bueskytterstevne i Kongstenhallen søndag. Hele 102 bueskyttere fullførte konkurransen – deriblant hele den norske landslagsstallen og en del gjester fra Sverige.

Bueskytterne sendte av gårde 60 piler hver mot blinkene som sto plassert 25 meter unna. Nå ble det riktignok ikke bare skutt tiere, men konkurransen holdt et høyt nivå.

Foruten den norske landslagsstallen var også en deltager på det svenske kvinnelandslaget representert. – Det var for øvrig den samme utøveren som deltok i «Mestermøte» for en tid tilbake.

#### BRA LOKAL INNSATS

Fredrikstads sju bueskyttere som deltok i stevnet gjorde en fin innsats. Ronny Pettersen gjorde det best med å ta seieren i klasse B med poengsummen 540 sine 15 år til tross. Glemmes må heller ikke Jan Seth Johannsens 11. plass i klasse A eller Knut Johnsens seier i klasse D.

Bueskytterne blir inndelt i klasser etter oppnådde resultater i tidligere stevner, slik at en unngår den vanlige inndelingen etter alder og kjønn. Dermed får en bueskyttere på samme nivå i de samme klassene.

#### KREVENDE

Bueskyting er en uhyre krevende idrett. Om den ikke er så krevende fysisk, så tar det psykiske hardt på. Det kreves topp konsentrasjon for å sende avgårde de forhåpentligvis velplasserte pilene. På 25 meters hold er det ikke mye usøyaktighet som skal til for at pilen ender opp utenfor senter i blinken. Nå er riktignok buene svært avanserte med balansestenger både foran og ut til

sidene. Likevel må skytteren utøve den største grad av nøyaktighet i avtrekket.

#### IKKE BARE FOR FUNKSJONSDYKTIGE

Bueskyting egner seg også svært godt for funksjonshemmede. Å bruke rullestol er ingen vesentlig hindring for en bueskytter, og de konkurrerer på lik linje med de funksjonsdyktige.

De kan også vise til like gode resultater og de hevder seg like bra i konkurransen som de andre utøverne.

#### OVERREKKELSE

Jan Erik Ellingsen overrakte på vegne av Norges Bueskytterforbund Norges Cup-pokalen til Kai Svingen fra Moss BS som ble beste seniorskytter i herreklassen utendørs tidligere i år. Bueskytterfolket hedret mossingen med en skikkelig applaus som seg hør og bør.

**Resultater, klasse A:** 1. Dag Ketil Paulsen, Stavanger BS 578. 11. Jan Seth Johansen, Fredrikstad 542. **Klasse B:** 1. Ronny Pettersen, Fredrikstad 540. 4. Severin Otnem, Fredrikstad 527. 11. Rolf Edvardsen, Fredrikstad 519. 14. Jon Arild Olsen, Fredrikstad 516. **Klasse C:** 1. Olav Røgeberg, Tønsberg 523. 8. Thorbjørn Mathisen, Fredrikstad 486. **Klasse D:** 1. Knut Johnsen, Fredrikstad 478. 3. Lasse Edvardsen, Fredrikstad 472.

I Kongstenhallen:  
Tekst og foto:  
Johnny Syversen



Når konsentrasjonen av piler i senter er stor blir også poengsummen høy.



Severin Otnem fra Fredrikstad i inbitt konsentrasjon før «avtrekk».

DAG K. PAULSENS  
RESULTAT - 578 p.  
GODKJENNES SOM  
NORSK REKORD.

## TIL BUESTIKKA

### JUNIORLEIR.

Sommeren 1985 arrangerte Akkerhaugen, SOFBK og Nordland leir med tilsammen ca. 130 juniorer. Dette viser at de-  
sentraliserte leirer gir mange flere deltakere, og  
signaler fra årets leirer var veldig positive.

Sommeren 1986 vil TROMS og SOFBK arrangere ny leir;  
SOFBK med hovedvekten på jakt/felt.

Vi håper at flere kretser vil arrangere JUNIORLEIR til  
sommeren.

En del av utgiftene blir dekket av Forbundet.

Send derfor planer og budsjettforslag til Juniorutval-  
get innen utgangen av APRIL 1986.

### LANDSSTEVNE FOR JUNIORER:

Juniorutvalget har drøftet mulighetene til å få i stand  
et LANDSSTEVNE UTENDØRS (uoffisielt NM).

Finnes det en klubb et eller annet sted i landet som kan  
tenke seg å arrangere et årvisst stevne der man også in-  
viterer juniorer fra andre land til å delta?

Ta kontakt med Juniorutvalget for en eventuell videre  
planlegging.



For juniorutvalget

Meta Ingves

## S M A P L U K K

- Ny tellemåte på jakt også i Sverige. På det svenske bue-  
skyttertinget ble det vedtatt å telle 20-17-14-11-8-5,  
slik vi gjør i Norge og Danmark (og ved nordisk mesterskap).
- Stavanger 17/11-85: Nye lagrekorder i yngre junior og mini-  
junior av skyttere fra Langskudd. Minijuniorene Magne Kvalvik,  
Håvard Jacobsen og Karl A. Jacobsen nådde 1537 p. på 12m og  
slettet dermed en nylig rekord satt av Østerås BS.
- Stord 23/11-85: Nesten dødt løp mellom Arthur Norheim fra  
Kvinnherad, Willy Henriksen fra Bergen og John H. Sande  
(også fra Bergen); 1043, 1042 og 1040 på 18m.
- Bodø 7/12-85: Knut Pedersen til topps med 1096 poeng.  
Han skjøt sterke 561 p. på siste halvdel - og dette ga ham  
mestermerket.
- Fredrikstad 8/12-85: (se egen omtale). Minijuniorene fra  
Østerås satte ny norsk rekord på 25m; den negang med 1525 p;  
ved Knut Corneliussen, Kristoffer Kleven og Kim Kleven.  
Som kjent vant Dag K. Paulsen, men Henrik Stabell fra Bærum  
ledet halvveis med 290 p. og ble nr. 2 sammenlagt med gode  
568 p.
- Haugesund 14/12-85: Dag K. Paulsen til topp igjen; 575 p.  
på 25m og 552 p. på 18m. Det siste kan synes i svakeste  
laget, men her hadde Dag Kjetil 28 p. på feil skive!!  
Forøvrig tok Svein Anglevik klubbkameraten Haakon Haakonsen  
i "spurten". Det ble 1089 p. og 1078 p. på guttene fra  
BK Langskudd.

---

### FRIMERKER MED BUE-/BUESKYTTERMOTIV

Etter noen tids pause fortsetter vi her vår serie av fri-  
merker (19) med et merke fra Sør-Korea.



Motivet må selvsagt være kvinne-  
lige utøvere, da Sør-Korea har vært  
den største og hardeste utfordrer  
til Sovjets hegemoni i verdenstoppen  
på kvinnesiden.

Som vi husker fra OL-84 (der Sovjet  
ikke deltok), tok jentene fra Sør-Korea  
"rubbel og bit".