

Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

16. årg.

Nr. 9

November-90



**«Glade dager i Loen» for
Jan E. Humlekjær og Vigdis Landskaug**

Foto: Anne Lannem

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

Redaktør:
Morten B. Wilmann. Tlf. (02) 51 88 00

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

Arsabonnement kr. 70,-

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

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

Stevneannonser: halv pris.
(Betales samtidig med bestillingen)

Innholds- fortegnelse

	side
Redaktøren	2
Presidenten har ordet	3
Hederstegn i bronse	3
Opplysninger fra NBF	4
Førstegangstjeneste i forsvaret	5
Skyteregler	7
Mental trening – av Håkon H.	8
Alko-kutt (pressemelding)	12
Småplukk	13
Korrespondanseskyting for kvinner	16
Stevneannonse	16
Grovtrimming av compoundbue	17
Junior korrespondansematch	19
Topptrenerseminar i Akershus	20
Kjøp & Salg	21
Til Buestikka (leserinnlegg)	22
Superlativenes mesterskap – av K-D Schulz	24



REDAKTØREN

Sareptas krukke

De fleste kjenner vel historien om krukken som aldri ble tom – og i bueskytter-Norge tror man noe liknende om tildelingen fra Norges Idrettsforbund.

I flere år har sterke krefter innen norsk idrett arbeidet for en endring i tildelingskriteriene til særforbund, i retning av å ta mer hensyn til medlemsantall.

Hittil har vi klart å manøvrere oss i posisjoner som har forhindret at en slik omlegging skjer hinsides enhver fornuft, men problemstillingen er igjen satt på kartet i norsk idrett.

Vi må altså regne med at vår medlemsmasse og medlemsutvikling vil få større innflytelse på pengestrømmen enn tidligere.

Dette er for såvidt forutsett i vår handlingsplan og vår hovedmålsetting i perioden har vært å øke medlemstallet. Men hva gjøres i klubbene? NIF har nylig lagt fram en oversikt pr. 1/1-90 som viser at NBF's medlemstall er omtrent som før!!

Det kreves stadig mer penger til forskjellige gode formål innen vårt forbund – men det kunne være nyttig tenkning å se litt på hvordan man ønsker å prioritere ressursene dersom man må redusere den samlede innsats med – la oss si 1/3-del?

«Presidenten har ordet»

Det er blitt november allerede, og vi kan ta oss tid til å se tilbake på utendørs-sesongen. Og i år kan vi gjøre det med tilfredshet og optimisme. Både i skiveskyting og feltskyting har vi en rekke glimrende resultater å glede oss over. På juniorsiden har Martinus Grov prestert poengsummer vi knapt våget å drømme om for bare få måneder siden, og i compound-divisjonen gjorde Arne Ask en glimrende VM-innsats som viser at vi er å regne med i toppen i internasjonal felt-skyting.

Slike resultater gir oss selvsagt også et stort ansvar. Skyttere med en slik kapasitet vil i tiden som kommer kreve et støtteapparat som er i stand til å følge dem opp på den riktige måten. De representerer i seg selv en utvikling som vi må vite å ta vare på, og det vil muligens bli nødvendig å prøve å gå nye veier i toppidretts-satsingen vår. Jeg ser med forventning fram til fortsatt sportslig utvikling i innendørs-sesongen, som allerede er igang. Forhåpentligvis vil vi være representert i det aller første innendørs-VM, som går i Finland i midten av mars neste år.

Alle våre tre norgesmesterskap er blitt gjennomført av dyktige og vel forberedte arrangører. På NBF's vegne takker jeg Stavanger BS, Bergen BS og Aurskog-Høland BS for vel gjennomført arbeid med mesterskapene.

Til slutt vil jeg få benytte denne spalten til å rette en stor takk til organisasjonskomiteen for VM i Loen. Ingen av oss er vel helt klar over hvilken enorm innsats som ligger bak planlegging og gjennomføring av et så stort og omfattende arrangement. Men uansett – vi er imponert. Og tilbakemeldingene fra utlandet er entydige: Loen-VM er det beste felt-mesterskapet som har vært. Dere som gjennom måneder og år har ofret tid og krefter på å få mesterskapet trygt i havn, fortjener all vår takk og anerkjennelse.

php



Hederstegn i bronse til Reidun Kronen

I forbindelse med årets jakt-NM ble forbundets hederstegn i bronse utdelt til Reidun Kronen. For dem som kjenner til hvilken innsats og interesse hun har lagt og legger for dagen for norsk bueskyting i forskjellige sammenhenger, kommer ikke tildelingen som noen overraskelse.



Opplysninger fra NBF

Uttaking til VM innendørs 1991

Det er bestemt at det skal sendes tre skyttere til ovennevnte mesterskap som går i Oulu i Finland, 12-16. mars (samtidig med NM innendørs).

Vi blir representert i fristil og compound, og kommer tilbake til uttakingskriteriene i neste utgave av bladet.

Framgangsmåten ved uttaking blir imidlertid som følger; Det settes opp en poengsum, og de skyttere som klarer denne innen en fastsatt frist - skal skyte om plassen(e) på et nærmere angitt stevne (såkalt amerikansk uttaking).

Det vil ikke bli gitt noen reisestønad fra NBF til dette "uttakingsstevnet", men om nødvendig håper vi at krets og klubb kan yte noe bidrag dersom skytter(e) får store reiseutgifter.

Når det gjelder kommende jakt/felt-sesong minner UK om at det er Nordisk Mesterskap i 1991, og håper at våre klubber derfor arrangerer jakt/felt-stevner som kan brukes til uttak.

Toppidrettssatsing

Forbundstrener Jan E. Humlekjær har sagt opp sitt engasjement med NBF.

Da kun et fåtall skyttere har klart det oppsatte kravet til elitegruppen vår, har Forbundsstyret besluttet å oppløse den gruppestrukturen som har eksistert under forbundstreneren.

Det er nå nedsatt en komite som skal utarbeide forslag til ny struktur på toppidrettssatsingen - et forslag som blir behandlet i Forbundsstyremøte i januar -91.

Komiteen består av: Jan E. Ellingsen
Jan E. Humlekjær
Håkon Hasselgård
Kjell Bøe
Morten B. Wilmann



I komiteens mandat ligger også en vurdering av hvordan de "nest beste" bør følges opp.

HM Kongens Pokaler

Forbundsstyret har bestemt at HM Kongens Pokaler for 1991 settes opp slik:

Damer fristil: NM Innendørs - Moss
Herrer fristil: NM Skive - Bodø

Vi minner om at det ikke utdeles noen kongepokal dersom færre enn 15 skyttere konkurrerer om pokalen.

Dersom vi skulle komme i den (teoretiske) situasjon at vi får to norgesmestere i klasser med kongepokal, vil kampen om pokalen bli avgjort gjennom skyting av én eller flere ekstra serier.

Norges-cup

Forbundsstyret har bestemt at gjennomføringen av NBF's Norges-cup skal tas opp til nærmere drøfting, da cupen i nåværende form ikke ser ut til å oppfylle målsettingene.

Det vil derfor ikke bli avviklet noen Norges-cup i vintersesongen 1990/91.

Forbundsstyret vil komme tilbake til spørsmålet om avvikling i en annen form i løpet av 1991.

Førstegangstjeneste i forsvaret

Forsvaret har - i samarbeid med norsk idrett - tilrettelagt en ordning som omfatter 250 lovende idrettsutøvere årlig i forbindelse med avtjening av førstegangstjenesten. Normalt vil det blant disse være rom for 2-3 bueskyttere, idet idretten selv tar ut de prioriterte utøverne.

et foreligger ca. 15 tjenesteplasser hvor idrettsutøverne kan plasseres, og da gjelder det å planlegge dette i god tid - helst bør dette skje før man møter på sesjon, slik at man ikke "melder seg på" en forsvarsgren hvor utplassering er lite gunstig i forhold til treningsmuligheter, eksempelvis.

Fordelen med å være innenfor dette systemet ligger i mulighetene for fritid til trening og konkurranser - som her er langt bedre enn ellers under avtjening av førstegangstjeneste.

Men altså - planlegging er viktig, noe som også gjelder inntakstidspunkt i forhold til rekruttskole og bueskyttersesong.

Søknadsskjemaer og nærmere opplysninger kan fås fra forbundskontoret, og informasjonene burde også være nyttige for trenere og andre ressurspersoner som har med potensielle topputøvere å gjøre.



1368!
The incomparable
Soo Nyung Kim

og hun skyter med



hilsen

Per K. Egrem

SPESIALFORRETNING FOR BUESKYTTEREN
FROSTVEDTVEIEN 70, 3250 LARVIK
TELEFON (034) 15 257 - MOBILT. 094 52 359

Skyteregler

Av og til oppstår spørsmålet om hvor lang tid en skytter får til disposisjon for å rette på en utstyrsfeil - og det andre spørsmålet som ofte dukker opp i forbindelse med slike feil, er hvor lang tid PÅ SKYTELINJEN en skytter får, når det oppstår en utstyrsfeil der det bare er sekunder igjen av fristen på 2,5 min.

For å ta det siste først; Når utstyrsfeil er konstatert, får en skytter 50 sekunder pr. pil han/hun måtte ha igjen å skyte (også selv om det bare var få sekunder igjen av tidsfristen da dette skjedde).

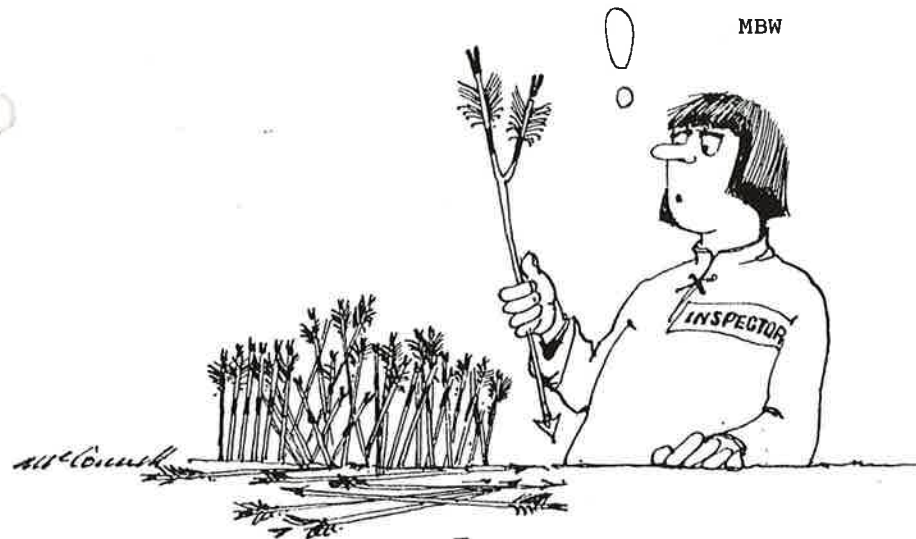
Når det gjelder tiden til å rette en feil, gir ikke regelverket vårt noen retningslinjer - dvs det står "Hvis slik JUSTERING/SMÅreparasjon blir nødvendig mens skytteren er på skytelinjen, kanetc."

Altså får man tid til å foreta retting av utstyr når det forventes at det tar kort tid. Men hva er kort tid?

Dette er en vurderingssak der typen av retting også vil bli vurdert; f.eks. tillates det å skifte en streng, men det kan ikke være meningen at alle de andre skytterne skal måtte vente på en skytter som først må lage nockfester, måle stup etc. på den nye strengen.

Vi har sett at det gis ganske lang tid i forbindelse med bytte av buehåndtak pga brudd, men her har nok dommerne ofte gitt vel mye etter. I prinsippet er det også skytters ansvar å ha reservehåndtak/-bue. La meg si at det hele tiden må være en avveining mot andre skytters interesse av at rytmen holdes, at de rekker hjem i rimelig tid etc.

En annen sak er at når slike utstyrsfeil oppstår, skal som hovedregel alle vente - slik at den fortsatte skyting skjer under like vilkår. Man lar altså ikke den aktuelle skytter "ta igjen" skuddene etter distansens avslutning - da kan skyteforholdene være helt anderledes enn for de øvrige skyttere. Det er ikke fair.



Mental trening



av Håkon Hasselgård

(fortsettelse)

I forrige artikkel refererte jeg de fem nøklene for mental kontroll, nemlig:

- Avslapping
- Fantasi/visualisering
- Konsentrasjon
- Målsetting
- Positiv tenking

Artikkelen omtalte de to første, avslappingsteknikk og fantasi/visualisering. Vi fortsetter derfor med de tre neste: konsentrasjon, målsetting og positiv tenking.

Konsentrasjon. Vi har alle hørt om mennesker som er flinke til å konsentrere seg. De retter all sin oppmerksomhet og energi mot den oppgaven de holder på med. Denne evnen varierer stort mellom individene og derfor også blant bueskyttere. Men, heldigvis er også evnen til konsentrasjon trenbar.

Tilbake til Mc Kinney så trente han selv med å sitte med en blink i hånden og konsentrere på detaljene. Er krysset trykt med helt sort farge, er strekene i krysset like lange og tykke, er tieren helt rund? osv. En annen metode som kan benyttes er å legge 5-10 ting ut på et bord, eks. en nøkkel, en

kopp, et bilde og lign. Gi så deg selv to minutter og konsentrer skikkelig på hvordan gjenstandene ser ut. Dekk så over disse og skriv ned alle de detaljer du husker. Deretter sjekkes resultatet. Du kan variere med å bruke bare et bilde og konsentrere om flest mulig detaljer. De fleste vil finne ut at det er stor avstand mellom å se på en ting og det å konsentrere om det samme objektet.

På skytelinjen konsentrerer vi oss om vår oppgave: nøkler i skyteteknikken, vår indre positive samtale, vindflagg og GULT. Alt annet er misbruk av energi og skaper usikkerhet.

Målsetting. Jeg har tidligere skrevet om dette i Buestikka, og Mc Kinney snakket om nettopp de samme ting. Uten en klar målsetting er det svært vanskelig å legge opp og gjennomføre trening og konkurranse på en god måte. Et banalt og enkelt eksempel er at i bueskyting er MÅLET å treffe tieren. Har ikke skytteren dette klart for seg er det ikke lett å klare oppgaven.

Målsettingen kan, og bør variere med ambisjoner, som igjen må korrespondere med tid til rådighet for trening. Hovedmålsettingen bør være realistisk og vi bør i tillegg innføre to «hjelpere», en trygghetsskaper på lavt nivå, samt en grensesprenger på svært høyt nivå.

Et eksempel: En skytter med personlig rekord på 1210. Realistisk målsetting for neste år 1240. Trygghetsskaper på 1100 og grensesprenger på 1310. Jeg har drøftet dette med Mc Kinney som var svært opptatt av dette med grensesprenging. Underbevisstheten må venne seg til høye poengsummer.

Positiv tenking. Alle gode forsetter og seriøst arbeide med de fire førnevnte nøkler svikter om vi ikke tar med den femte, positiv tenking. Med andre ord, vi må tro på det vi stiller med og at vi kan lykkes. Positiv tenking er en livsstil som bør gjennomsyre hele vårt liv. Det er ikke noe vi kan ta fram på

skytelinjen og nyttiggjøre oss der og da. De amerikanske bueskytterne snakker positivt med seg selv innvendig. Ja, endel av dem høyt også. Ed Eliason holder hele dialoger med seg selv iflg. Mc Kinney. Personlig har jeg ved store mesterskap blitt imponert av den positive tenking som kommer til uttrykk skytterne imellom i det amerikanske laget. Uttrykk som «GO for it», «You can make it!» osv. høres mens de bygger hverandre opp mentalt. Her har vi mye å lære.

Jeg vil avslutte med å forsikre norske skyttere med ambisjoner om at amerikanske eller andre «gode» utlendinger IKKE har større nevneverdig viten om den mentale delen enn oss her hjemme på berget. Våre

beste idrettspsykologer og de kurs og bøker de representerer, bygger på den samme viten og grunnsyn. Forskjellen, og den er de-sverre stor, er at de beste utenlandske skytterne arbeider seriøst med dette emnet mens de norske hittil har forsikret deg om at dette har de hørt om og mestrer bra. På stortingets talerstol brukes det svært diplomatiske vendinger. De sier derfor: «Dette er vel ikke hele sannheten» Nei, den er mere usminket. De fleste norske bueskyttere lyver for seg selv og andre når de hevder at de tar sin mentale trening på alvor. Det virkelige positive er derfor at her ligger det et stort utnyttet potensiale, hvorfor ikke ta det i bruk?

Kjøp & Salg

Selges: Nishizawa 2880 Japan 68/40 lbs. kompl. m/sikte, stab., koffert og evt. piler. Tlf. 02-706830 (e.16) Vestrheim

Selges: Wha Gok Swallow. Div. utst.: 20 piler, kogger etc. Pris ca. kr. 2000,-. Tlf. 057-54401 Eirik Lund

Selges: Enstrengs hel jaktbue i valnøtt. Kr. 800,-. Tlf. 02-430835 Dahl

Selges: Nishizawa Japan 67/32-36 lbs. kompl. m/stab., sikte, Yamaha koffert, to pilsett. Tlf. 034-20171 Kruge

GJØR SOM

NORGES BUESKYTTERFORBUND

BRUK WINGE REISEBUREAU

DU OGSÅ

Tel. 034-84 150. Fax. 034-86 833

N. Torggt. 3, 3250 Larvik

WINGE
REISEBUREAU

SKANDINAVISK BUREAU A.S



3812 AKKERHAUGEN - NORWAY

Telefon: ☎ (03) 95 83 15 Int.: ☎ 47 3 95 83 15

Mobiltelefon: 094 - 65 424

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



HAR POENGENE TELLER

VINNER I SAMTLIGE OL : 1972 - 1976 - 1980 - 1984 og 1988 !

Her er endel av siste års merittliste:

VM I LAUSANNE 1989:	GULL - SØLV - BRONSE NY VERDENSREKORD 1342 poeng!	HOYT TD4
EM I BARCELONA 1990:	GULL - SØLV - BRONSE	HOYT TD4
VM I LOEN 1990:	DOBBELTSEIER HERRER FRISTIL 3-DOBBELT DAMER FRISTIL	HOYT TD4 HOYT TD4
FM I BERGEN 1990:	HR. JR. 329-341-335-352: 1357 p. ! GULL DAMER SENIOR GULL HERRER COMPOUND 1321 p. !	HOYT TD4 HOYT TD4 HOYT PROVANTAGE
NM I AURSKOG 1990:	GULL HERRER SENIOR GULL DAMER SENIOR GULL HERRER COMPOUND	HOYT TD4 HOYT TD4 HOYT PROVANTAGE
LAS VEGAS OPEN 1990:	RECURVE: 3-DOBBELT HERRER COMPOUND: SEIER PROFF UNLIMITED " SEIER PROFF LIMITED	HOYT TD4 HOYT PROVANTAGE HOYT PROVANTAGE
ATLANTIC CITY 1990:	COMPOUND: SEIER PROFF HERRER " SEIER PROFF DAMER	HOYT PROVANTAGE HOYT PROVANTAGE

REKORDENE ER SKUTT MED HOYT

* VERDENSREKORD	1342 Poeng	
* NORDISK REKORD	1321 "	
* NORDISK REKORD	1357 "	JUNIOR
* NORGESREKORD	1288 "	
* NORGESREKORD	1321 "	COMPOUND

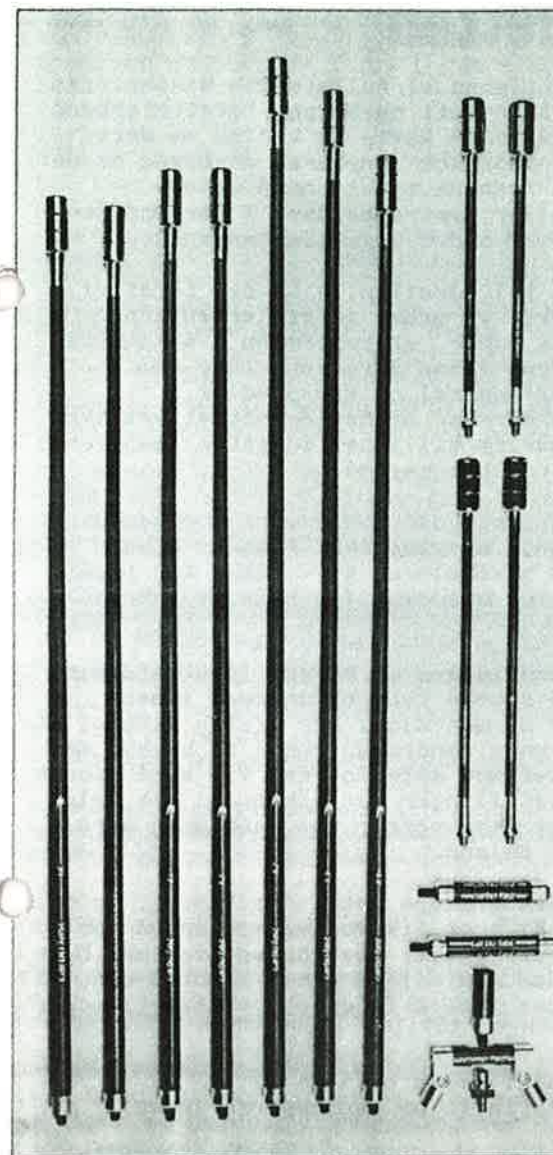
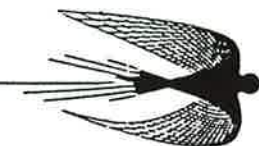
HVA SKJØT VERDENS BESTE BUESKYTTERE MED I LOEN?

72	skytttere	skjød	med	HOYT
16	"	"	"	YAMAHA
9	"	"	"	GREEN HORN
9	"	"	"	MERLIN
4	"	"	"	BLACK WIDOW
1	"	"	"	PEARSON

Et lite antall andre merker var også representert.

TVIL IKKE FA OM UTSTYRET HOLDER MAL TIL TOPPRESULTATER - VELG HOYT !

Carbofast
- Creating the new generation



NY GENERASJON CARBON
STABILISATORSYSTEM

FAST FLITE STRENG OG CARBON-
PILER SETTER STØRRE KRAV TIL
ET EFFEKTIVT STABILISATOR-
SYSTEM.

CARBOFAST CARBON MONO STABI-
LISATORER ER TILPASSET BUENS
STYRKE (ENERGI):

X 1: INNTIL 35 lbs., 27"

X 2: 35 - 45 lbs., 27"-30"

X 3: OVER 45 lbs., 27"-30"

SKANDINAVISK BUREAU A/S
3812 AKKERHAUGEN

Telefon: 03 - 958315

Telefax: 03 - 958595

Mobilt.: 094 - 65424

THE ULTIMATE TUNING SYSTEM

Pressemelding:

Alko-kutt i idretten



Møllergt. 38, 0179 Oslo 1
Telefon: (02) 20 54 38
Telefax: (02) 11 04 33

I idretten skal barn og unge møte et fullstendig alkoholfritt miljø, sier folkeaksjonen Alko-Kutt og Norges Idrettsforbund. Alle idrettslag blir nå bedt om å fatte et vedtak om dette neste gang de har årsmøte. Vedtaket innebærer at barna og de unge aldri skal se ledere, trenere eller andre voksne ledsagere drikke alkohol eller opptre beruset i forbindelse med reiser, turneringer eller andre idrettsarrangementer.

--Vi som sender barna våre til idretten, gjør det fordi vi ønsker dem alt godt, og fordi vi mener idrett er en sunn fritidsinteresse, sier Rolf Nuhus, styreformann i Alko-Kutt. Nyhus har selv solid bakgrunn innen idretten, både som fotballdommer, Holmenkollen-general og styremedlem i idrettsforbundet. Han understreker at dette initiativet ikke kommer fordi det står så dårlig til innen idretten, men fordi idretten må stille store krav til seg selv.

--For et idrettslag er det ikke godt nok å være som samfunnet ellers, - samfunnet har mange skyggesider. Noen av disse henger så klart sammen med alkoholbruk at vi ikke kan snakke om et trygt og godt barne- og ungdomsmiljø hvis vi ikke holder alkoholen unna, sier Nyhus.

Med over hundre tusen voksne ledere må Norges Idrettsforbund regne med å finne igjen de fleste type holdninger innen bevegelsen. Mange vil mene at man aldri bør drikke alkohol når man er sammen med barn og unge, andre vil mene at ungene må tale å se voksne som drikker med måte, og det vil også finnes noen som knapt har motforestillinger mot alkohol i det hele tatt. Hva som passer seg og ikke passer seg, kan ikke bare overlates til den enkeltes skjønn.

--Mange særforbund har prøvd å styre dette fra toppen, og det har også gitt resultater. Vi tror likevel vi kan oppnå mer dersom den enkelte klubb fatter sitt eget årsmøtevedtak. Hvis man selv har bestemt hvordan man vil ha det i klubben sin, vil man også se det som sin egen jobb å følge opp vedtaket, mener Nyhus.

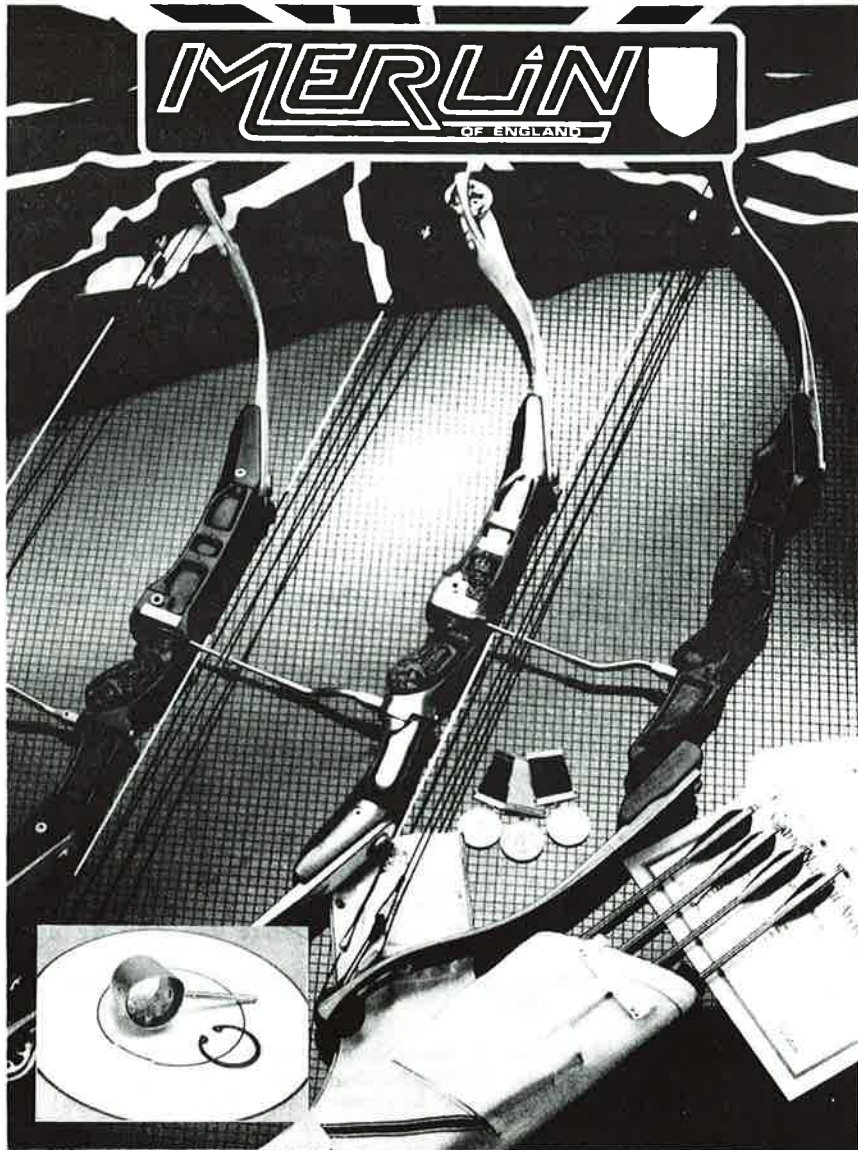
Alko-Kutt vil nå gå ut både i media og i de 51 medlemsorganisasjonene å fortelle om den oppfordringen idrettslagene har fått.

--Foreldrene bør absolutt stille noen kritiske spørsmål dersom de oppdager at klubben barna deres er med i ikke følger opp dette. Klubber som ikke tar miljøet sitt på alvor, må tale at foreldrene bryr seg, avslutter Alko-Kutts styreformann.

Småplukk

- 18/10 Fredrikstad - 18m. Fredrikstad BS startet opp med sin serie av kveldsstevner allerede før den "etablerte vinter-sesongen" tok til, og såpass tidlig var det bare Jan E. Ellingsen som viste seg å være "i skuddet" - 565 p. og helt suveren. Brukbart og lovende i Kl. D (60cm skive) av Hans P. Andresen, Moss, som fikk 547 p. og Roy A. Hansen, Fr.stad BS, med 536 p.
- 20/10 Bærum - 18m. Kanskje noe skuffende toppresultater til å være sentralt på Østlandet den gang? Morten Bøe, Sandefjord, ble best med 560 p. og nærmest fulgte Baard Lindberg, Tønsberg, med 555 p. Dagens høyeste poengsum fikk D-klassingen Nils G. Haugen, Akkerhaugen, med 563 p. (60cm skive).
- 20/10 Salangen - 18m. Bare Valter Kristiansens førsterunde på 553 p. var noe å bemerke i dette stevnet som han forøvrig vant på ordinære 1091 p. - relativt tett fulgt av Kristian Andersen og Tor I. Bøe, begge Harstad, på hhv 1083 p. og 1082 p. Forøvrig bør arrangøren merke seg at resultatlista var ufullstendig både mht skyterunde og klubbnavn.
- Man merker seg at det foregår en betydelig overgang mellom klubbene Sandefjord og Larvik i Vestfold for tiden - og Larvik BS har fått en real forsterkning i Arne Ask, vår fremste compound-skytter pr. idag.
- Av terminlista (se nr. 7/90) går det fram at man nærmest ikke lenger arrangerer innendørsstevner i Sogn og Fjordane. Riktignok vet vi at området er jakt/felt-spesialister på arrangementssiden, men likevel.....!?
- Og Troms og Nordland arrangerer sitt siste innendørsstevne 8/12-90 denne sesongen. Vi trodde det var utendørsstevnet som var kort i Nord-Norge?
- Nordland Bueskytterkrets kan være i krise - i alle fall er det en stor avskalling av klubber (som har vært i mer - eller helst mindre aktivitet de senere år) idet følgende klubber er strøket:
 - Alsten BK (Sandnessjøen), Hamarøy BK (Ulvsvåg), Leirfjord Helse-sportslag og Sortland BK.
- Nystartede Victoriahavn BK i Narvik vakler allerede i starten, da primus motor, Trond R. Andreassen (tidl. Kvæfjord), har flyttet til Kongsberg! Vi får krysse fingrene for begge!
- Norges Idrettsforbund arbeider med mulighetene for flytting til Oslo (Ullevål Stadion) - og det arbeides sikkert også med å finne en holdbar begrunnelse for det. Inntil videre tyder det mest på "japperi". Under alle omstendigheter blir det nytt telefonnummer til forbundskontoret - men det kommer vi tilbake til!
- På tross av utallige oppfordringer er det få klubber som ønsker å presentere seg selv i Buestikka. Er det beskjedent???

HIGH QUALITY BOWS AND ACCESSORIES FROM ENGLAND



PreciTech

PreciTech A/S, Postboks 44,
(Nytunvn. 3) N-1406 Hebekk-Ski
Telefon: (09) 87 70 50. Telefax: (09) 87 70 77



PreciTech

PreciTech A/S, Postboks 44, (Nytunvn. 3) N-1406 Hebekk-Ski
Telefon: (09) 87 70 50 Telefax: (09) 87 70 77

Korrespondanseskyting for kvinner!

Høsten er her igjen og Kvinneutvalget vil også i år invitere til korrespondanseskyting. Vi har i år 3 klasser

Kl. 1 – de som skyter på 18 cm skive.

Kl. 2 – de som skyter på 25 cm skive.

Kl. 3 – compound (18 cm skive).

Skytingen går over 5 mnd., med 3 som teller.

Vi starter allerede i november og

avslutter i mars.

Resultatene sendes
innen den 5. i måneden etter til:

**Meta Ingves
Munkebekken 254
1061 Oslo 10.**

Send med scorekortene!
Lykke till!



Fredrikstad Bueskyttere

**innbyr til
stevne i Kongstenhallen
9. desember 1990
– 60 piler på 25 meter –**

Start kl. 11.30

Startavgift: Kr. 80,- / Kr. 40,-

Klasser: Alle approberte

Påmelding sendes innen mandag 3. des. til:

Fredrikstad Bueskyttere

v/Rolf Edvardsen, (tlf. (09) 34 09 10)

*Pilveien 10, Kr.øy,
1600 Fredrikstad*

Grovtrimming av compoundbue

Trimming av buer og særlig , for meg, compoundbuer er et langt og omfattende kapittel. Jeg må innrømme at det er så omfattende at det går ikke an å skrive om det i "Buestikka". Jeg har imidlertid forsøkt å samle noen få "tomme-regler" her, i håp om at det gjør livet lettere for de som er nye på området:

Råd og forslag til de som har vært borte i annen form for bueskyting.

Er du helt ukjent med buer, bør du enten kontakte undertegnede eller gå til en som kan compound- i området der du bor.

1. Lengre streng gir lengre drag og sterkere bue, omvendt med kortere streng.
Det finnes ulike måter å forandre draglengde på ved siden av å bytte streng. Ulike buer og hjul gir ulike muligheter, spør hva som gjelder for din type, om du er usikker.
I prinsippet gjelder det at man ved å forandre strengens festepunkt og vei i hjulet, forandrer strengen lengde.
 - 1a. Tillerboltene justerer tiller og dragkraft. For dragkraft justering skal man justere like mye oppe som nede. Løsner man boltene reduserer man dragkraften. Man bør aldri ha boltene helt på maks dersom man ønsker å kunne eksperimentere med tiller justeringen.
Enkelte buer har ikke lange nok bolter til at man kan løsne lemmene helt. Man må da bruke en buepresse for å justere/bytte kabel/innerstrenger og streng. Spør om hva som gjelder for din bue.
2. Lengre innerkabel gir kortere drag, omvendt med kortere kabel.
3. I utgangspunktet skal tiller være lik, men fintuning kan endre på dette.
 - 3a. Hjulene skal ha samme vinkel i forhold til lemmene. Kan justeres ved å tvinne innerstrengene. Med kabel er det vanskeligere. Spør dersom det ikke er riktig.
4. For release skyting skal pilhylle være så centershot som mulig. Sjekk at fjærene ikke tar i.
For fingerskyting skal det være angrepsvinkel som vanlig på recurve.
Fintuning kan endre på dette, beroende på pilens stivhet og skyteteknikk.
Hva som er "midt" i buen kan diskuteres, det beste er å bruke midt i håndtaket inntil det eventuelt viser seg være problem med trimming/at fjærene tar i etc.
5. Enkelte pilhyller må man skyte med hanefjæren opp, ned eller vinklet.
Små mm kan avgjøre om det går bra eller ikke.