

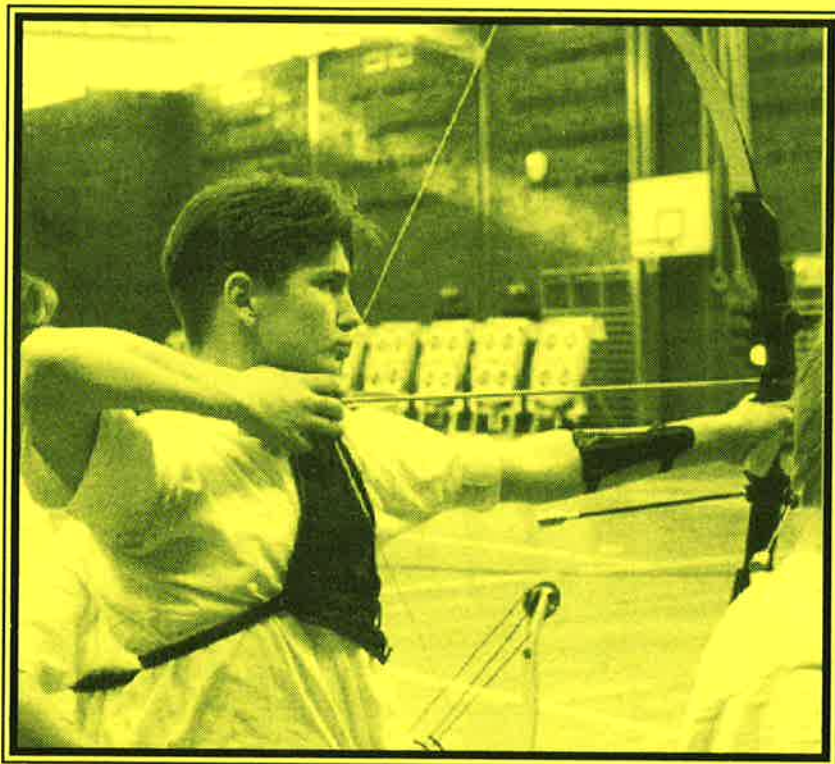
Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

20. årg.

Nr. 10

Desember-94



***Bård Nesteng, Fredrikstad
har hatt en glimrende sesongåpning.***

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud
Postgirokonto: 0806 3075710
Bankgirokonto: 5134.06.05997

Redaktør:
Morten B. Wilmann. Tlf. 67 15 46 95
Fax. nr. 67 15 49 21

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

Årsabonnement: Kr. 80,-

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

Annonsestatter: 1/1-side kr. 500,-
1/2-side kr. 250,-
1/4-side kr. 125,-
Stevneannonser: Halv pris

Innholds- fortegnelse

	side
Redaktøren.....	2
Presidenten har ordet.....	3
Opplysninger fra NBF.....	5
Småplukk.....	6
Samling i Moss.....	9
Nytt fra Akershus.....	10
Talentutvikling i NBF.....	12
Abonnement 1995.....	12
Trenerkurs i Trondheim.....	13
Nytt fra utlandet! – av Peik.....	14
Korrespondanseskyting for kvinner ...	16
"Deltakertoppen".....	16
Korrespondanseskyting for juniorer...	17
Leserinnlegg.....	18
Kjøp & Salg.....	9
Stevner.....	20



Når dette leses er året 1994 antakelig blitt historie (bladet blir gjerne nedprioritert i "juleposten") og det kan kanskje være på sin plass med litt oppsummering;

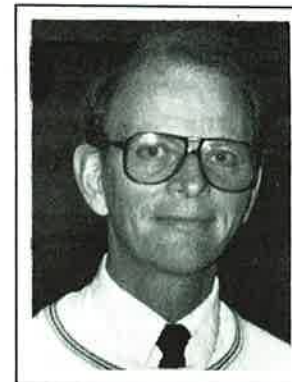
Det er gjerne slik at man på det "sentrale nivå" tenker mye på toppidrett, og her er det blitt nedlagt mye godt arbeid av våre beste skyttere – og vår "forbundstrener" har nok vært en god støttespiller i dette. Et lite skår i gleden var det at et par av utviklingsgruppas medlemmer av forskjellige årsaker trappet ned, men heldigvis hadde det grodd godt bak disse – slik at vi ikke opplevde noe ytterligere "gap" mellom Martinus og de "nest beste". Martinus er fortsatt blant verdens beste skyttere uten å ha hatt marginene på sin side i år, og gode lagresultater er notert av gruppa. Det er fortsatt tynt på spinnesiden, men Wenche Hess la man i alle fall godt merke til. Norsk rekord og senere sterk finaleskyting under EM – avansement til 2. plass på vår adelskalender (bare Martinus er foran).

Våre beste compoundskyttere har også vist seg å holde en god internasjonal klasse, samtidig som divisjonen som sådan vinner terreng. Dette er hyggelig, men også en utfordring på et stramt budsjett.

Men ingen toppskyttere uten godt grunnarbeid på "grasrota", og man note-

Fortsettelse side 19.

Presidenten har ordet



Takk for i år

Nok et år går mot slutten og det kjennes naturlig å ta et tilbakeblikk på årets begivenheter før en retter blikket framover mot nye mål.

Ser vi først litt på det administrative plan, så ser vi at det er et tingår vi legger bak oss. Klubber og kretser sendte sine delegater til forbundstinget som er vår høyeste myndighet. Her ble en rekke forslag behandlet og vedtatt. Jeg nevner blant annet egen barebow-klasse både inne og ute. "Norgesrunden" ble vedtatt og på jakt og felt-siden ble en "turklasse" innført for å stimulere interessen for denne grenen. Forbundstinget er ment som et forum der medlemmenes røst skal høres, hvor ros og nis samt nye ideer og forslag fremmes og hvor det tillitsvalgte styret skal svare for sitt arbeid. Dette kan best oppfylles ved at alle klubber og kretser møter opp og tar ansvar for å forme vår felles fremtid.

1994 ble året da forbundet undertegnet en avtale med Statoil som gir oss muligheter for trening, testing, møter og overnatting på Toppidrettssenteret innenfor en ramme på ca. 150.000 kr. Det er i tillegg inngått en sponsoravtale med Hummel som innebærer nye landslagsantrekk til våre representasjonslag, samt mulighet for klubbene til å kjøpe klubbdrakter til halv pris.

Samarbeidsavtalen med Norges Handicapforbund en undertegnet og som en følge av denne ble 7 trenere i helsesportslag nylig utdannet i Trøndelag.

På klubb og kretsplan har våre bueskytterskoler fortsatt stått i fokus og det er nedlagt mye arbeide i dette av våre medlemmer. Ser vi imidlertid på vårt medlems-tall i relasjon til handlingsplanen, så finner vi av frafallet nesten oppveier rekrutteringen slik at medlemsmassen øker lite.

Vi har ett år igjen å oppfylle planen på og trenger ca. 200 nye konkurranseskyttere og 400 nye medlemmer totalt for å nå målet. Her har vi en felles utfordring, dette kan vi klare om vi løfter i flokk.

Toppidrettssatsingen er inne i et godt spor. Med Martinus Grov som et naturlig sentrum bygges unge skyttere opp til et stadig bedre nivå i vår utviklingsgruppe. Forbundet arbeider nært sammen med NOK/Olympiatoppen som bidrar med betydelige midler og Jan Erik Humlekjær er engasjert som trener fram til OL i Atlanta. Norge tok 2 gull, 2 sølv og 1 bronse i Nordisk mesterskap og 4. plass i lag olympisk i EM. Bak toppene gror det virkelig godt og det er satt 115 norske rekorder fordelt på lag og individuelt. Jeg vil takke alle våre medlemmer for det arbeide de har nedlagt og våre aktive for rekorder og svært gode resultater.

GOD JUL!

Hvorfor ikke prøve noe nytt?

DARTCHERY er en spennende gren innen bueskyting.

Dartchery blinker; 60 cm kr. 10,-
80 cm kr. 21,-

Reglene får du på kjøpet.

BEITER armbeskytter i plast kr. 95,-
Et nytt kvalitetsprodukt fra Werner Beiter.

SAUNDERS hylle, gold or silver kr. 75,-
Garantert for 100.000 skudd.

BEMAN club arrows kr. 35,-
Rimelig carbonpiler til nybegynnersettene.

Per K. Egrem

NORVEGIAN ARCHERY CENTER

Frostvedtn. 70, N-3259 Larvik, Norway

Phone int. 47 33 11 52 57

Fax no int. 47 33 11 50 30

Opplysninger fra NBF

NY KLUBB

Vi ønsker en ny klubb velkommen til oss, og håper på et godt og aktivt samarbeid. Det gjelder:

Lillesand og Omegn Helsesportlag (Aust-Agder)
v/Alis Dagsland, Svåbekk, Seksj.9, 2et. 4790 Lillesand

COMPOUND - SKIVESTØRRELSER OG OPPRYKK

Etter sterke oppfordringer gjentar vi opplysningene i forrige utgave av bladet vedrørende korrigeringer i regelverket (B-94-11).

Innendørs skal compoundskyttene skyte på samme skivestørrelser som olympisk divisjon. Dette gjelder også kl. UD og UYjr. som dermed skal skyte 18m på 60cm skive.

I denne anledning har Forbundsstyret besluttet å endre opprykkskrav fra kl. UD til UC til 525 p. Opprykkskrav som er oppnådd etter gammel bestemmelse på 40cm skive, vil fortsatt gjelde.

TERMINLISTA 1994/95

Vi har fått en beklagelig melding fra Stavanger BS som opplyser at "Krystallstevnet" 95 må gå ut pga kommunal dobbeltbooking i hallen.

UTTAKING TIL VM INNENDØRS 1995

Etter ny vurdering har UK besluttet å endre grunnlagskravet for å kunne skyte uttaking om en plass på VM-laget (compound);

Kravene som må være oppnådd før 12/2 er nå:

Damer olympisk:	570 p.	Damer compound:	567 p.
Herrer olympisk:	575 p.	Herrer compound:	572 p.

Forøvrig henviser vi til Buestikka nr. 8/94.

ALDERSGRENSE FOR DELTAKELSE I NORGESMESTERSKAP

Vi minner om at nedre aldersgrense for deltakelse i NM er fylte 13 år.

Dette er en oppfølging av Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett, der det framgår at konkurransemomentet skal tones ned for barn under 13 år.

Småplukk

- Fredrikstad 13/10 -18m. Knallåpning på innendørssesongen av Bård Nesteng fra arrangørklubben. Det ble hele 581 p. og hele 10 p. foran Lars-E. Humlekjær som heller ikke skjøt ueffent.

- Ørland 16/10 -18m. Storfint besøk idet Martinus Grov stilte på startstreken til meget god inspirasjon for de 40 deltakerne. I olympisk divisjon var selvsagt Martinus suveren, og resultatet på 585 p. er svært lovende med tanke på treningsavbrudd som følge av rekruttskole. Imidlertid var det kanskje likevel ukjente Thomas Moen fra Storfosna som fikk den største oppmerksomheten. Han fulgte Martinus over all forventning og endte på svært gode 570 p. Dette er bra av en C-skytter!



Thomas Moen

De beste ble:

Olympisk kl. A:	Martinus Grov, Førde BS	585 p.
kl. C:	Thomas Moen, Storfosna BS	570 - 143 p.
	Morten Sivertsen, Storfosna BS	539 - 131 p.
kl. D:	Ove D. Vinge, Ørland HL	537 - 136 p.
	Hugo Johansen, Ørland HL	553 - 130 p.
Y.jr.:	Knut V. Sommervold, Storfosna	513 p.
Mini :	Hugo Winter, Stokkøy IL	544 p.
Compound kl. A:	Jan T. Nilsen, Bjugn BS	557 - 138 p.
	Ketil Solberg, Stokkøy IL	545 - 136 p.
kl. B:	Rune Hegge, Malvik HL	530 - 132 p.
	Ove M. Storvik, Ørland HL	540 - 130 p.
kl. C:	Terje Røstad, Ørland HL	559 - 132 p.
	Sigmund Johansen, Ørland HL	548 - 131 p.
kl. D:	Atle Nebb, Ørland HL	543 - 138 p.
	John H. Skarsvåg, Stokkøy IL	537 - 138 p.
Y.jr.:	Joachim Koteng, Ørland HL	500 p.

- Salangen 22/10 -18m. Vidar Alertsen fra arrangørklubben sto for den beste prestasjonen dennegang. Han vant compoundklasse A med 1121 p. - i hard kamp med Ronny Skogli, Mefjord BS, som endte på 1115 p. til slutt. John A. Storelv, Tinden BK, ble beste olympiske skytter på 1083 p.

- Bærum 23/10 -18m. Mye brukbar skyting i Nadderudhallen denne fine oktoberdagen. De beste ble:

Olympisk A:	Martinus Grov, Førde BS	582 p.
	Bård Nesteng, Fredrikstad BS	574 p.
	Lars E. Humlekjær, Fredrikstad BS	573 p.
	Wenche Hess, Horten BS	564 p.
	Øistein Bråthen, Lillestrøm	563 p.
B:	Kåre Kristiansen, Kongsberg BK	555 p.
	Erling Olstad, Horten BS	549 p.
	Rita Sandberg, Aurskog-Høland BS	546 p.
C:	Bjørn Mikalsen, Sp.kl.Vidar	532 p.
	Vidar Korsmo, Sp.kl. Vidar	475 p.
D:	Freddy Vangen, Hønefoss BK	526 p.
	Inge Heier, Hønefoss BK	525 p.
	Jan Lilledal, Lillestrøm	512 p.
Y.jr:	Hans P. Bårdseng, Hønefoss BK	549 p.
	Tommy Berntsen, Lillestrøm	513 p.
	Henrik Smith, Østerås BS	498 p.
Mini:	Håkon Lunow, Østerås BS	549 p.
Compound A:	Cato Eide, Horten BS	566 p.
	Terje Bøe, Sandefjord BS	564 p.
B:	Stein W. Røkenes, Tønsberg & OB	558 p.
	Willy Bruun, Sandefjord BS	552 p.
C:	Espen Skogdal, Østerås BS	560 p.
	Vidar Teigre, Hønefoss BK	542 p.
	Linn-Marie Bruun, Sandefjord BS	521 p.
D:	Kjetil Skaug, Hønefoss BK	467 p.
Mini:	Jesper Troldmyr, Bærum BS	472 p.

Breim 23/10 -18m. Glimrende skyting av unge Magnus Pilskog Stein fra Sandane BL som slettet en gammel norsk rekord for minijuniorer. Det ble hele 583 p. Han ble dermed stevnets forgrunnsfigur.

Fredrikstad 27/10 -25m. Bård Nesteng, Fredrikstad BS, kjente sin "besøksestid" og satte såvel norsk senior(!) som juniorrekord denne kvelden med 584 p. Vi noterer også en hyggelig juniorrekord i compound damer, der Linn M. Bruun, Sandefjord, fikk gode 537 p.

Horten 30/10 -18m. Brukbar deltakelse med 68 deltakere i Horten og flere meget gode resultater - spesielt i compoundklassene. Vi uthever spesielt Vigdis Grønnings nye norske rekord på 554 p. noe som tyder på at et nytt gear er lagt inn i denne klassen.

Resultater for de beste:

Compound A:	Cato Eide, Horten BS	572 p.
	Morten Bøe, Sandefjord BS	572 p.

Samling 18.-20. november i Moss



Svein Tore Anglevik

	Terje Bøe, Sandefjord BS	571 p.
	Geir A. Mathisen, Tønsberg & OB	571 p.
Compound B:	Rune Jørgensen, Tønsberg & OB	566 p.
	Vigdis Grønning, Tønsberg & OB	554 p.
	Willy Bruun, Sandefjord BS	550 p.
	Arild Sørensen, Tønsberg & OB	543 p.
	Elisabeth Asmyhr, Lillestrøm	542 p.
Compound C:	Vidar Teigre, Hønefoss BK	543 p.
	Linn M. Bruun, Sandefjord BS	527 p.
Compound D:	Thomas Thon, Tønsberg & OB	532 p.
	Espen Larsen, Horten BS	493 p.
Comp. y.jr.:	Lars Kvenseth, Lillestrøm	474 p.
Barebow:	Reidar Randen, Lillestrøm	440 p.
Olympisk A:	Bård Nesteng, Fredrikstad BS	570 p.
	Wenche Lin Hess, Horten BS	566 p.
	Lars E. Humlekjær, Fredrikstad BS	565 p.
Olympisk B:	Erling Olstad, Horten BS	539 p.
	Svein A. Pedersen, Østerås BS	531 p.
	James Hope, Drammen BS	531 p.
	Lisbeth Pedersen, Fredrikstad BS	530 p.
Olympisk C:	Bjørn Mikalsen, Spkl. Vidar	539 p.
	Hege Nærnes, Horten BS	472 p.
Olympisk D:	Inge Heier, Hønefoss BK	520 p.
	Freddy Vangen, Hønefoss BK	514 p.
	Ivar Jørgensen, Horten BS	506 p.
	Jan Lilledahl, Lillestrøm	505 p.
Ol. y.jr.:	Hans P. Bårdseng, Hønefoss BK	543 p.
	Henrik Bjerkaas, Horten BS	518 p.
	Børre Lilledahl, Lillestrøm	513 p.

#####

Korrigerings:

I forrige utgave av bladet var det falt ut en svært viktig setning i annonsen fra Østerås BS i anledning klubbens stevne på ny-året.

Stevnet går av stabelen den 7. januar - i Helsethallen

Svein Tore Anglevik
Sven Sletten
Gunnar Fykse
Harald Kværnstrøm
Martin Figved
Erling Olstad
Jon Arne Storelv
Kristi Juhl
Lisbeth Pedersen
Øyvind Sekkenes
Robert Enger
Morten Bøe

BK Langskudd
BK Langskudd
Klepp
Klepp
Klepp
Horten
Tinden
Østerås
Fredrikstad
Øyestad
Larvik
Sandefjord

På oppdrag fra Forbundsstyret hadde UK tatt ut en del lovende skyttere til en samling i Moss.

Opplegget skulle være i regi av forbundstrener Jan Erik Humlekjær + UK-sjefen selv til å bistå.

Vi tilreisende med fly ble plukket opp på Fornebu av Jan Erik Ellingsen. For anledningen hadde "Elling" en stor fin leiebil. Han hadde vært uheldig tidligere på dagen og var blitt påkjørt bakfra.

Vel framme i Moss ble vi innkvartert på Mossesida Motel, da Bueskytteranlegget var utleid for kvelden. Dette var i og for seg greit nok, med fine rom. Jan Erik hentet oss lørdag morgen og vi kjørte til bueskytteranlegget før frokost. Å... for et anlegg Moss Bueskyttere har fått i stand, et fantastisk bueskytteranlegg. Dette grunnet en iherdig innsats av alle bueskytterne på dugnad. Oddvar Amundsen har vært den store ildsjelen her.

Skytterne fra østlandsområdet kom lørdag morgen. Morten kom lørdag kveld p.g.a. et stevne i Tønsberg.

Jan Erik Humlekjær sto for den treningsmessige delen på samlingen. "Janne" tok for seg hver enkelt av oss og gav sine synspunkter på det vi burde forandre/forbedre på. Martin Figved fulgte oppmerksomt med på "Jannes" arbeide. Han skal være Rogalandsskytternes koordinator/trener. Han skal dermed følge opp "Jannes" forslag til forandringer.

Vi skyttere i Rogaland skal nå møtes ca. 1 gang i måneden for å trene sammen og dele erfaringer. Dette vil vi prøve å legge til en helg.

Utpå ettermiddagen ble det vist film av Ed Eliason, en veldig bra film hvor han tok opp de fleste punkt innen bueskytingen.

Lørdag kveld ble satt av til pizza + et par videoer. Selvfølgelig var det muligheter for å skyte hele kvelden, de siste pilene ble avfyrt kl 0130 - søndag morgen!!!

Under treningen på søndagen brukte vi videofilming, noe som er veldig lærerikt spesielt under en samling. Janne viste filmopptaket og han forklarte da hvordan og hva du burde forandre

på. Dette skulle vært brukt mye mer i vår egentreningshverdag.

Jan Erik Ellingsen dukket også opp igjen utpå ettermiddagen. Han hadde da på seg en såkalt "nakkeslengskrage". Skaden hans hadde forverret seg utpå lørdagskvelen. Håper at du nå er god igjen "Elling". GOD BEDRING i alle fall.

På vegne av alle som var med i Moss vil jeg spesielt takke "Janne" for all hjelp. Du har veldig mye å tilføre norsk bueskyting med all din viten!

Sist, men ikke minst, må vi takke Jan Erik Ellingsen for alt du gjorde med matvarehandling og pizzakjøp. Du gjorde vårt opphold i Moss veldig koselig. TAKK!

Vennlig hilsen
Svein Tore Anglevik
BK Langskudd

NYTT FRA AKERSHUS

Besøk i Ullensaker Bueskytterklubb torsdag 10. november

Det var en meget entusiastisk gjeng som holdt på å rigge til utstyr for bueskyting på Mogreina skole denne kvelden. Foruten lederen Pål Vik Strandli var det 5-6 yngre junior og 3 junior samt 6 seniorskyttere til stede.

Etter en offisiell hilsen og overrekkelse av blomster ble klubben ønsket velkommen i kretsen av Akershus Bueskytterkrets.

Klubben har bra treningsforhold på Mogreina skole. Kanskje litt trangt om plassen men brukbart. Noe utstyr var utlånt fra NBF, men etter hvert skaffer medlemmene seg sitt eget bueutstyr. Det var ca. halvparten av medlemmene fordelt på olympisk og compounddivisjonen. Bare gjesten fra kretsstyret stilte i Bare-bow divisjonen.

Det vakte stor forundring når gjesten dro til med en firepilsbingo til introduksjonen av denne divisjonen. (Noe flaks skal man ha). Straks var praten igang og spørsmålene haglet fra ferske og ivrige

skyttene. Gruntrimming av utstyr og piler ble behørig debattert. Likeså skytteknikk og konkurranseformer.

Klubben har flere medlemmer som er knyttet til Trandum/Sessvollmoen og det er muligheter og tildels konkrete planer for utebane skive og jakt/felt-bane der.

Kvelden ble avsluttet med en TV-pil der spenningen steg til de store høyder da tre mann sto igjen med hver sin pil. Klubbleder Olympisk divisjon røyk ut først. Gjesten måtte se seg millimeter-slått av en av klubbens compoundskyttene. Denne uformelle konkurransen ga mersmak og flere skyttene tok mål av seg til å stille på Østerås den 7. januar.

Det ble en meget sen, men hyggelig kveld. Givende samtaler til bueskyttesportens fremgang, til vi måtte si god natt og på gjensyn, Ullensaker Bueskytterklubb.

*For Akershus kretsstyre
Reidar Randen*

HALLO BUESKYTTER!

TRENGER DU NOE NYTT BUESKYTTERUTSTYR?

Vi kan veilede deg ved kjøp av nytt og svare på tekniske spørsmål.

Vårt varelager omfatter bl.a.:

**AGF, ARTEN, ATLETIC, BEMAN,
CARBOFAST, EASTON, McPHERSON,
NEET, WESTERN + MYE MER!**

Åpningstid: 09.00-22.00

NORSK BUESPORT 

HAVØRNBRAUTENE 32
4048 HAFRSFJORD
TLF. OG FAX. 51 59 05 28

Talentutvikling i Norges Bueskytterforbund

For at særkretser og særutvalg skal kunne planlegge og søke om midler, ønsker de ansvarlige i Forbundsstyret å komme med enkelte opplysninger om dette tilbudet, slik at alle er orientert.

Ordningen, som har bestått noen år nå, har følgende kriterier:

- a) Kretsen/utvalget oppnevner en person (evnt. kretstrener) som har ansvar for talentutvikling. Vedkommende blir ansvarlig for opplegget og rapporterer overfor Norges Bueskytterforbund.
- b) Klubb(er) som har med talent(er) i kretsens satsing, oppnevner en person (gjerne trener) som har ansvar klubbens oppfølging av aktuelle talenter. Vedkommende samarbeider med den kretsansvarlige.
- c) Talent(er) som inngår i satsingen, skal fremlegge en plan for ett år fremover. Planen skal godkjennes av kretsen og vedlegges søknaden til NBF sammen med kretsens eget opplegg.
- d) Det kan søkes om støtte til følgende formål:
 - regionale samlinger
 - lokalt støtteapparat
 - trenerhjelp "utenfra"
 - Matchingsoppgaver godkjent av krets og forbund
 - Kurstilbud (eks. psykologi, treningsplanlegging osv.)
 - Helsestudio, evnt. innkjøp av styrketreningsutstyr
- e) Det vil i utgangspunktet ikke bli satset midler på talenter yngre enn 15 år.

Søknaden må - for å komme i betraktning - være Forbundskontoret i hende senest 1. mars 1995.

Abonnement 1995

For å ligge litt i forkant av begivenhetene, kan det opplyses at prisen på Buestikka "ligger fast" også i 1995.

Denne opplysningen burde være av interesse for alle klubbene som kalkulerer bladet i sin medlemskontingent (=ett blad pr. husstand).

Vi ber disse klubbene så tidlig som mulig å sende inn en oversikt over abonnentene for 1995, hvorefter klubben vil bli fakturert for det samlede antall.

Vi minner de klubber som ennå ikke "har fått orden på systemet", om at NBF's Ting har vedtatt en Handlingsplan der abonnement som et ledd i klubbkontingenten er en av virkemidlene. Dette burde forplikte.....

Trenerkurs i Trondheim

De to første helgene i november avviklet Sør-Trøndelag Bueskytterkrets trenerkurs med 13 deltakere fra 6 lag. Kursets varighet var på 32 timer. 7 av deltakerne tilhører helsesportlag/handicapidrettslag. Samarbeidet oss imellom er det aller beste.

Det er et omfattende program som ligger til grunn for et trenerkurs, men også ved denne anledningen hadde vi lykke i å få meget gode trenerkrefter "sørfrå" til å instruere, nemlig Karl Breng og Peik Borud, foruten våre egne Roald Kjørvaagsund, Walter Solberg og undertegnede - som også var kursleder.

Karl tok for seg skyteteknikk, feilsøking, instruksjonsøvinger samt prinsipper og metoder for treningsledelse m.v. Peik instruerte i utstyrlære m.v. for begge buetyper, trenerrollen, undervisningsplaner m.v. Roalds område var anatomi, fysiologi, instruksjon av handikappede, om bruk av rullestol og om valg av utstyr og oppklødding av skyttere som trenger hjelpeutstyr.

Walter tok for seg om systematikk i treningsplanleggingen og den nye treningsdagboken som stammer fra Geir Steinar Jørgensen og Cato Eide, Horten

BS. Boka falt i god jord hos trønderne. Undertegnede gikk gjennom konkurransereglementet, med vekt på trenerens oppgaver.

Dalgård skole egner seg godt til kurssted og det så ut til at lapskausen smakte fortreffelig under lunsjen. Gymsalen ligger like ved undervisningsrommet, slik at den praktiske delen lett lar seg utføre.

Ved slutt fikk deltakerne utlevert eksamensoppgaver, som skal besvares som hjemmeoppgaver innenfor en rimelig tidsfrist.

Med dette trenerkurset er en bevisst kurssatsing gjennomført, med forutgående bueskytterskoler. Tidligere i år er i vår krets arrangert dommerkurs og baneleggerkurs i jakt/feltskyting. Vi har hatt 48 deltakere på våre kurs. Det skulle nå være dannet et godt både teoretisk og praktisk grunnlag for bueskyttersporten i vår krets. Framover vil vi nå satse på mer direkte oppfølging av den enkelte skytter, for fremme av bedre resultater. Enskjønt, Thomas Moen fra Storfosna slo til med 570 poeng under innendørs åpningsstevne. Har vi en ny Jon Jystad i emning?

Eivind Engen
Kretsformann



Kursdeltakerne!

NYTT FRA UTLANDET

Jeg snakket nettopp med Redaktøren (MBW). Han hadde fått siste nummer av "The Glade" og mente det sto noen artikler der som kanskje var verdt å oversette. En av de faste guruene med egen spalte i dette bladet er James Shiers, som denne gangen skriver om valg av BUESTRENG:

Fritt etter James, som innleder med at den som vil over 1300 poeng på FITA-runden, må bli kvitt alle usikkerhetsfaktorer i utstyret sitt, og han tror all skyting over 1320 nivået beror på psykiske faktorer. Hva dette har med mitt og ditt strengvalg å gjøre?

Det aktuelle strengmaterialet er Spectra, som selges under navnene Windsport Nitro og Brownell Fast Flite (Dyneema kan vel inkluderes? O.A.) og hovedfeilen som sees på skytelinja er buer med for høy streng. Dette skyldes ofte feillinformasjon, feks. fra eldre lærebøker, og anbefalt streng høyde er bare et utgangspunkt for trimming. Den fysiske årsaken er gjerne at man har valgt for kort streng. Skytterens første beslutning ved valg av streng er antall kordeller:

BUESTYRKE	KORDELLER	Tabellen baserer seg på std.
20-30 lbs	14	kordelltykkelse i nevnte
30-35 lbs	16	strengfabrikater. Forøvrig
35-40 lbs	18	bør man lytte på buen. For
40-45 lbs	20	tynn streng gir stygg lyd,
45-50 lbs	22	for tykk stjeler energi.

Ifølge James gir tykk streng tilsynelatende stivere dynamisk spine. SPECTRA tabell for omtrentlig streng høyde:

BUELENGDE	STRENGLENGDE	STRENGHØYDE	ditto CM
64" (AMO)	61"	7 1/2 - 8 3/4 "	19,05 - 22,25
66"	63"	7 3/4 - 9 "	19,7 - 22,85
68"	65"	8 - 9 1/2 "	20,3 - 24,15
70"	67"	8 1/2 - 9 3/4 "	21,6 - 24,75

Lavere streng høyde vil gi økt energi og stivere pilreaksjon. Problemet er støy og ustabilitet hvis man går under de angitte grenser. Toppskyttere med stabil teknikk beveger seg på nedre del av skalaen for å utnytte energien maksimalt.

Høyere streng vil gi tap av energi og ustabile lemmar. Typisk symptom er uryddig lembevegelse på slutten av kastet. Lemmene beveger seg ikke synkront. Pilen virker mykere.

KORREKT STRENGHØYDE kan oppnås ved enkle tester. Velg korrekt strenglengde, ta tak i strengen og beveg den opp og ned (langs strengen) for å sjekke om lemmene gjør motstand mot å bringes ut av balanse. Snurr strengen 5 tårn om gangen til du får maksimal motstand. Både for høy og for lav streng skal gi mindre motstand mot ubalanse enn korrekt høyde. Høyrehendt skytter skal ha en streng hvor toppen tvinnes med urviseren sett ovenfra (husk å sjekk aturringene er riktig i forhold til dette så de ikke løsner når du tvinner strengen. O.A.). Velg laveste streng høyde som gir god stabilitet, og skyt mens en medhjelper ser på. Hvis det er ubalanse, prøv med litt høyere streng. Evt. prøv å lytte og øk streng høyden hvis det er ulyder. Bruk beste tilgjengelige materialer, nyeste utgave av "Fast Flite" heter LC og er bedre enn tidligere utgaver. "Nitro" er billigere og like bra ifølge James, men jeg vet ikke om den er tilgjengelig i Norge.

Ja, sammen med våre egne norske metoder (trim streng høyden for maks energi fra buen som du sjekker ved å se på treffpunktet på mellomlangt hold), burde du nå ha et utgangspunkt for strengtrimming, og noe å drive med på treningskveldene. Lykke til.

Hva mer MBW leste i "The Glade"? Rick McKinney er fast skribent, og får respons fra en fysioterapeut som påpeker skaderisikoen ved oppvarmingsøvelsene "hoderulling" og "foroverbøyd roing" som Rick har beskrevet i en tidligere artikkel. Leserbreve understreker også hvor viktig det er å vise **FORSIKTIGHET VED STYRKETRENING AV BARN OG UNGDOM**. Jeg uthever dette fordi trenere har lett for å bli for ivrige når de får hånd om unge talenter.

Darrell Pace blir intervjuet om hvordan han ble så god. Fasiten er vel at han har sterke nerver og var tidlig ute med å eksperimentere med de triksene vi bruker nå, han mener feks. å ha "oppfunnet" fordraget for å stabilisere en skulder som "poppet" når han dro opp buen. Han skjøt veldig mye da han var ung, og anbefaler andre å gjøre det samme. Ifølge Pace er (og undertegnede) er du selv din beste trener. Den fysiske formen har han stort sett holdt ved like gjennom en aktiv fritid uten bevisst fysisk trening, samtidig som han beskriver målet for stil-utviklingen sin som å beherske skytingen uten å være avhengig av fysisk styrke.

Ellers går debatten om utstyrsteknikk. Leserbreve sannsynliggjør at aluminiumspiler med stor diameter stabiliseres tidligere i flukten enn carbon, bla. fordi de flyr saktere. Beman Diva antydes å bruke 16 meter på å stabilisere seg i motsetning til aluminium som bare trenger 6 meter. Det finnes altså andre grunner enn poengstrek-kutting på skiva til å velge grove piler. En annen leser refererer til tester hos Easton som visstnok viser at NATUREFJÆR i tillegg til å gi bedre styreffekt og mindre frigangsproblemer, også gir høyere hastighet, bla. fordi de veier ca 35 grains mindre enn plastfinner (på norsk blir dette ca 2,3 gram eller ca 10% av pilens totalvekt). Typisk gevinst oppgis til 5 fot pr. sekund utgangshastighet og at forskjellen jevnes ut etter ca 41 yards pileflukt med påfølgende lik hastighet videre.

Et annet tema som debatteres i England er sikkerhet. I motsetning til oss har Engelskmennene utviklet retningslinjer for forsikring av bueskyttere. Etter mye krangel har de bla. blitt enige om at det skal være tillatt å skyte alene på et avstengt (inngjerdet) område hvor det er forbud mot allmen ferdsel og adgangsveiene er merket med tydelige advarsler. Krav til sikkerhetssone mv. må selvsagt også tilfredsstilles. Alle enslige skyttere bærer selv ansvaret for skader på seg selv. Juniorskyttere må overvåkes av forbundsorganiserte voksne. Det er likeledes meget strengt definerte retningslinjer for dommere mot å tillate at man drar med pilen pekende oppover: toppen av draghånden får ikke være lavere enn underkant av bushånden ved skiveskyting. Det antydes unntak for skyttere med svake buer som må sikte høyere på langt hold. Redaktøren av "The Glade" er kritisk til dette.

Vi skal ikke se altfor lettvint på slike ting her hjemme. I Norge er vi stort sett forskånet for annet enn materiellskader, men det har vært ulykker, drap og drapsforsøk med moderne bueskytterutstyr. Miljøet vårt gir tilgang på et farlig skyte-våpen uten at det har vært innført særlig mye restriksjoner. En undersøkelse av hvor mange nestenulykker og farlige situasjoner vi har hatt, kunne vært interessant. Undertegnede har vært involvert i flere uten å ha gjort noe klanderverdig!

Ha en god sesong! Hilsen Peik Borud.

Korrespondanseskyting for kvinner

Compound		november
1	Vigdís Grønning, TOB	554
2	Kristin Røise, Sp.kl. Vidar	539
3	Elin Warendorph, Østerås	526
4	Eva Thesen, Sp.kl. Vidar	496
5	Sigfrid M. Paulsen, Loppa Sp.s.kl. (jr)	471
6	Renate E. Jakobsen, Loppa Sp.s.kl. (yjr)	454

Fristil		november
1	Rita Sandberg, Aurskog-Høland	546
2	Sissel Storelv, Tinden BK	489

Bra resultater.

Brukbar oppslutning blant compoundskytterne og koselig at 2 juniorer er med.

Ønskelig med flere fristilsskyttere - JENTER KOM IGJEN !

Deltaker-toppén

Som antydnet i forrige utgave av bladet, ser vi nærmere på klubbens stevnedeltakelse - ikke minst for å legge inn en annen motivasjonsfaktor enn bare det å oppnå gode resultater.

Vi registrerer bare deltakelse med mer enn 10 skyttere, men vil gjerne gjøre oppmerksom på at en rekke klubber har ligget tett oppunder dette hittil, og trenger bare mobilisere litt ekstra.

Her er den foreløpige lista:

1. Klepp KFUM	17 startende	(Rogaland)
2. Ørland HL	15 startende	(Sør-Trøndelag)
3. Tinden BK	15 startende	(Troms)
4. Horten BS	14 startende	(Vestfold)
5. Fredrikstad BS	13 startende	(Østfold)
6. Stokkøy IL	12 startende	(Sør-Trøndelag)
7. Moss BS	10 startende	(Østfold)

Junior-korrespondanseserie 1994-1995

NOV DES JAN FEB MARS BESTE 3
RESULTAT

Herrer jr fri, 60 piler 18 m 40 cm skive

1 Tommy Figved	KLEPP/KFUM/K	574	574
2 Jon Arne Storelv	TINDEN BS	570	570
3 Harald Kvernstrøm	KLEPP/KFUM/K	560	560
4 Jonas Grov	FØRDE BS	549	549
5 Bert Erik Fløysvik	KLEPP/KFUM/K	506	506

Herrer Jr Compound, 60 piler 18 m 40 cm 3 felt skive

1 Robert Engen	LARVIK BS	556	556
2 Cato Olsen	TINDEN	534	534
3 Thomas Thon	T O B	532	532
4 Per Flåtten	T O B	528	528

Damer jr Compound 60 piler 18 m 40 cm 3 felt skive

1 Sigfrid M Paulsen	LOPPA SPSK	471	471
---------------------	------------	-----	-----

Gutter Y jr Fri, 60 piler 18 m 60 cm skive

1 Petter Bærland	KLEPP/KFUM/K	568	568
2 Tore Ødegård	KLEPP/KFUM/K	550	550
3 Lars Pettersen	ØSTERÅS BS	532	534
4 Ole M Håland	KLEPP/KFUM/K	527	527
5 Henrik Smith	ØSTERÅS BS	510	510
6 Even Erikjord	HARSTAD BS	470	470

Gutter Yjr Com 60 piler 18 m 40 cm skive

Piker Yjr Compound 60 piler 18 m 40 cm

1 Renate E Jacobsen	LOPPA SPSK	454	454
---------------------	------------	-----	-----

Piker Yngre jr fristil, 18 m, 60 piler 60 cm.

1 Linn Marie Figved	KLEPP/KFUM/K	521	521
---------------------	--------------	-----	-----

Mini jr 60 piler 12 m 60 cm skive

1 Lars Halvard Kvist	FØRDE BS	574	574
2 Børge Eriksen	TINDEN BS	536	536
3 Håkon Lunov	ØSTERÅS BS	523	523
4 Simon Pedersen	TINDEN BS	517	517
5 Robert Idland Kruger	LARVIK BS	513	513
6 Andreas Lien	SVERRESBORG BS	508	508
7 Knut Magne Eriksen	TINDEN BS	504	504
8 Tord Simonsen	MEFIJORD BL	494	494
9 Mats Levi Olsen	TINDEN BS	494	494
10 Jan Arnold Heim	MEFIJORD BL	492	492
11 Arild Tomassen	MEFIJORD BL	469	469
12 Vegard Pedersen	TINDEN BS	458	458
13 Terje Lunde	LARVIK BS	457	457
14 Charlottewilsgård	MEFIJORD BL	438	438
15 Agnethe Storelv	TINDEN BS	387	387

Nybegynnere Fristil, 60 piler 12 m 60 cm skive

1 Robin Skogli	MEFIJORD BL	345	345
----------------	-------------	-----	-----

Comp 60 piler 12 m 60 cm Nybegynnere

1 Jesper Eeg Trolldmyr	BÆRUM B S	537	537
2 Ragnvald Granbech	LOPPA SPSK	475	475

.KJE LL.

NIF PISSER I MOTVIND

Når vi i Loppa Sportskytterklubb leser i Buestikka nr 9 at NIF har interesse av ungdommenes tilstedeværelse i styrene i kretser og klubber kan vi ikke unnlate å fremsette våre betraktninger.

Da Loppa Sportskytterklubb ble stiftet 27. mai 1994, unnlot vi å frarøve de yngre medlemmene deres stemmerett og valgbarhet inntil fylte 15 år, slik NIFs lovnorm for idrettslag legger opp til. Og vi valgte et styre som gjenspeiler både alders- og kjønnsfordelingen blant medlemmene.

Leder	15 år ♀	Aktiv skytter	NBF	NSF	NMF	DFS	
Nestleder	18 år ♂	Aktiv skytter		NSF	NMF		HVU
Kasserer	17 år ♂	Aktiv skytter	NBF	NSF	NMF	DFS	NSU
Sekretær	43 år ♂	Aktiv skytter	NBF	NSF	NMF	DFS	NROF
Styremedlem	12 år ♀	Aktiv skytter	NBF	NSF	NMF	DFS	
Varamedlem	17 år ♂	Aktiv skytter	NBF				
Varamedlem	10 år ♀	Aktiv skytter	NBF		NMF		

Uten at det var tilsiktet hadde vi derved overholdt § 2-4 om kjønnsfordeling i NIFs lov, men ikke § 2-5 om stemmerett og valgbarhet som dog Idrettsstyret kan gi dispensasjon fra.

Men da vi søkte medlemskap i NIF, samt NBF og NSF, fikk vi en tilbakemelding som rimer dårlig med NIFs påståtte satsing på barn og ungdom. Vi ble tatt opp som medlem i NIF under forutsetning av at vi endrer vår lov slik at medlemmer under 15 år mister sin stemmerett og valgbarhet.

Nå er det så viselig innrettet at lovendring bare kan foretas på årsmøte, vårt neste ordinære årsmøte er i februar 1996, ingen av våre medlemmer har ytret ønske om ekstraordinært årsmøte, og våre overordnede organisasjonsledd har heller ikke pålagt oss å avholde sådant. Og skulle så galt skje, har alle våre medlemmer fortsatt stemmerett inntil en lovendring eventuelt blir vedtatt av årsmøtet og deretter godkjent av Idrettsstyret.

Det er overveiende sannsynlig, for ikke å si uomtvistelig, at våre medlemmer blankt vil avvise et forslag om å gi fra seg sine demokratiske rettigheter når dette kommer på årsmøtets sakliste. Derved blir Idrettstyret stilt overfor valget mellom to alternativer:

- Godkjenne Lov for Loppa Sportskytterklubb med de demokratiske rettigheter for medlemmene som denne inneholder. Det gjorde Norges Metallsilhuettforbund og Norges Svartkruttunion.
- Ekskludere Loppa Sportskytterklubb og derved tre firedeler av Finnmark fylkes aktive bueskyttere, to tredeler av de aktive innen luftpistol, og halvparten innen finpistol.

Det har vært ytret ønske om å opprette Finnmark Bueskytterutvalg. Dette bør kanhende stilles i bero til Idrettstyret har funnet ut hvilken vei vinden blåser.

for Loppa Sportskytterklubb - Sigfrid Mustaparta Paulsen

Kjøp & Salg

- Kjøpes: Sammenleggbar bue, 68"/32 - 35 lbs.
Tlf. 67136067 Kirkesæter
- Selges: Yamaha X-EX, 64/36 lbs m/keramiske carbonlemmer. Kompl. m/stab. og sikte. Piler og Yamaha-koffert. Alt i meget bra stand.
Tlf. 22290381 Platou (e.16)
- Selges: Hoyt Gold Medallist m/carbonlemmer, 68/35 lbs.
Tlf. 32135594 Toft
- Selges: Hoyt Supreme (Compound) 56"/45-60 lbs samt diverse utstyr.
Tlf. 63832097 Melbye

.....fra side 2.

rer seg fortsatt at det gjennomføres mange Bueskytterskoler i rekrutteringsøyemed. Men mange blir kanskje borte igjen? Vi bør nok bli bedre på oppfølgingen, og tilbakemeldinger tyder på at det går for lang tid til neste "gulrot"; bueskytterskole 2 og 3. Men tilskuddene fra NBF kommer nok likevel godt med - og statistikken viser en ny økning i antall konkurransedeltakere.

Ellers ser vi at Sør-Trøndelag bueskytterskrets nå etter en årrekke med "små skritt" i riktig retning, slår ut i blomst; mange klubber, stor stevneaktivitet og deltakelse, kursing (og tilbud) i nær sagt alle sammenhenger. Det går an - og kontrastene til områder uten en virksom krets er slående. Men neste år, kan-skje????

Ellers er det inngått en spennende avtale med Norges handicapidrettsforbund, der NBF etter planen skal overta ansvaret på forbundsplan, noe som bør medvirke til at de helsesports- og handicapidrettslag med bueskyting på programmet, knyttes nærmere oss.

Vi noterer også at bueskyting ble tilgodesett med svært god TV-dekning fra innendørs-NM, at vi har fått gjennomslag for en ren lagkvalifisering til OL takket være vår internasjonale medvirkning på styre- og komiteplan, og at vi er blitt til-delt (eller snarere tryglet om å påta oss) arrangementet av EM i feltskyting 1995.

Dette var bare noen korte oppsummeringer - etterhvert vil utdrag fra NBF's årsberetning bli gjengitt i bladet. Fortsatt GOD JUL!