

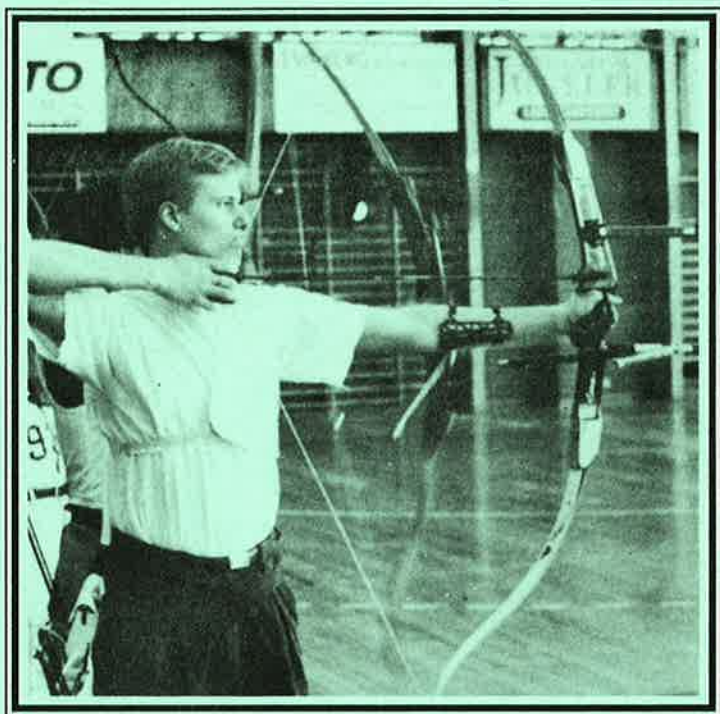
Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

23. årg.

Nr. 2

Mars-97



Lars E. Humlekjær
- 1332 poeng i Krystallstevnet

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. 100,-.
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

Redaktøren.....	2
Presidenten har ordet	3
Opplysninger fra NBF.....	4
Høyt nivå i Krystallstevnet	6
Pengepremier	7
Korrespondanseserie	
for juniorer	8
Kjøp & Salg	9
Interkretskamp	10
Scandi Glass Grand Prix.....	11
Til Japan med skibogeskyting ..	12
Akershus inviterer	
til trenerkurs.....	15
Fra Vestnes.....	15
Sjekk energikontoen din!.....	16
Småplukk.....	19
Apropos ski-bueskyting.....	22
Deltakertoppen	22



TILRETTELEGGING

I forrige utgave startet jeg noe som kan betegnes som en artikkelserie omkring rekruttering - et område med en rekke aspekter. Sist gang nevnte jeg rekruttering - økning i medlemstall - som en basis for vår fremtid, ikke minst økonomisk.

Neste skritt er å vinne forståelse innad i klubbene, som jo er der rekruttering må skje, for nødvendigheten av å rekruttere. Dermed kan klubbene starte det arbeidet som trengs (hver klubb har sitt utgangspunkt) for å legge forholdene til rette - ikke bare for rekrutteringstiltaket, men for at tiltaket skal bli vellykket, mao resultere i stabile, nye medlemmer.

Vi har lang erfaring i å se at klubber som ikke er interessert i nyrekruttering, etterhvert «dør hen». Og en av de åpenbare grunnene er at det ikke kommer «nye koster» som kan dele på, evt. ta over, de oppgaver av administrativ og praktisk art som tross alt må løses.

Rekruttering er også en vital faktor for selve klubbmiljøet - det inspirerende i å møte nye mennesker, nye ideer, ja kanskje rett og slett ha andre bueskyttere å være sammen med under trening. Psykologisk vil også et større miljø gi virksomheten økt status; du blir en del av et miljø som er «verdifullt». Totalt sett vil dette gi klubben «ressurser» som gir den enkelte en meningsfylt fritid, man trives i.

Hvis vi nå forutsetter at det nettopp pga disse åpenbare fordeler er et grunnleggende ønske i klubben om å rekruttere, skal jeg neste gang gi noen synspunkter på hva som skal til.....

Presidenten

har ordet



MEDIADEKNING, INFORMASJON OG PR.

De fleste av oss synes bueskyting får for liten oppmerksomhet i media. Riksavisene, radio og TV glimrer helst med sitt fravær på våre stevner, og slår vi opp sportssidene mandag morgen, finner vi heller ikke resultater fra våre stevner. Dette er svært uheldig og er medvirkende til at vår idrett og våre skyttere forblir anonyme for det store publikum. Jeg får ofte spørsmål fra venner og kjente som selv ikke driver bueskyting men kjenner mitt engasjement: «Var det ikke landskamp i helgen?», eller «skulle ikke du på NM i helgen, jeg så ingenting i avisene».

Lokalavisene er stort sett flinke til å dekke klubbens arrangementer både med bilder og referater om de beste lokale skytterne. De steder hvor lokalavisene ikke stiller opp, har den lokale klubben et takknemlig arbeid foran seg. Jeg skriver med vilje takknemlig, fordi all erfaring viser at det opparbeides gode relasjoner mellom klubb og lokalavis, det samme gjelder lokal radio og TV.

Er din klubb blandt de som savner oppmerksomhet fra de lokale media, så begynn gjerne med å invitere dem til en treningskveld. Informer medlemmene og få dem til å møte frem slik at klubben kan få frem mangfoldet, både på det sosiale og idrettslige. En presentasjon av klubben i lokale media er et godt utgangspunkt for rekruttering. Fortsett å pleie kontakten. Få gjerne en fast kontaktperson og hold ham løpende informert om aktiviteter. Gi ham terminlisten og informer om hvilke stevner klubbens skyttere deltar på. Et abonnement på Buestikka til de samme media kan være en god investering.

Når det gjelder riksavis, radio og TV, kan det også gjøres noe lokalt. Jeg viser til tingvedtak art. 101 C, som pålegger stevnearrangører å sørge for mulig forhåndsavtale, samt å sende ref./resultater til lokale media, NTB og NRK, fjernsynet.

Om vi følger opp tingvedtaket på dette felt; alle resultater til NTB og NRK, gjerne med korte referater, vil situasjonen bedre seg vesentlig, Norsk bueskyting trenger all den mediaoppmerksomhet vi kan oppnå. La oss sørge for at vi selv ikke er en begrensende faktor.

Opplysninger fra NBF

UTTAK

Følgende skyttere er blitt tatt ut til å delta ved VM Innendørs i Tyrkia:

Herrer olympisk: Martinus Grov

Herrer compound: Freddy Jørgensen
Cato Eide

Uttaket ble basert på resultatene oppnådd i Fredrikstad 23/2 som var annonsert som uttakingsstevne.

NYE TRENERE

Basert på trener I-kurs i Nordland er følgende trenere hittil autorisert:

Allan Bjørsvik, John T. Larsen, Alf R. Mortensen og Wilhelm Schürmann

NYE KLUBBER

Vi kan ønske følgende nye klubber velkommen i «familien»;

HOLMESTRAND HANDICAPIDRETTSKLAG (Vestfold)
v/Sverre Auen, P.b. 80, 3080 Holmestrand

LEVANGER HELSESPORTLAG (Nord-Trøndelag)
v/Ola Svendgård, 7623 Ronglan

Vi håper på stor aktivitet i disse klubbene og imøteser et godt samarbeid.

FITA 70 M RUNDE

På bakgrunn av vår internasjonale tilknytning har Forbundsstyret vedtatt å gjøre ovennevnte runde, som nå i økende grad benyttes internasjonalt, offisiell for setting av norske rekorder.

Det skytes 72 piler på 70m på 122cm skive.

Klassene Damer junior, Piker y.jr. og Gutter y.jr. skyter imidlertid på 50m, og minijuniorer på 30m - forøvrig samme antall piler og skivestørrelse.

Her vil det bli notert såkalte «bestenoteringer» i påvente av Tingets godkjenning som offisielle runder.

JURY VED NM

Forbundsstyret har besluttet midlertidig at det skal oppnevnes en egen jury for det enkelte NM. Bakgrunnen er at den nye skyteformen med match-skyting i et cup-system innebærer mulige protester som nødvendigvis må avklares før neste trinn i konkurransen.

NM Innendørs 97 i Sandefjord vil være det første NM der dette gjøres gjeldende.

NHIF'S TING

Vårt forbund har mottatt en invitasjon til Norges Handicap- idrettsforbunds Ting 3.-4. mai - og Forbundsstyret har besluttet å være tilstede med vår visepresident, Jan E. Ellingsen.

LAGLEDERE

Følgende lagledere er oppnevnt til årets representasjonsoppgaver:

VM Innendørs, Tyrkia:
Nordisk for handicappede, Island:
Europamesterskap felt, Italia:
EM skive for juniorer, Tyskland:
World Games (felt), Finland:
Verdensmesterskap skive, Canada:

Bjørn G. Haug
Jan E. Ellingsen
Per Bolstad
Kjell Bøe
Jan E. Ellingsen
Jan E. Humlekjær

BUESKYTING I ISLAND

Med økonomisk støtte fra FITA er det nå planlagt kombinert dommer- og trenerkurs i Island - i norsk regi. Kurset(-ene) er planlagt til 14-20. april og forelesere vil være Jan Stensby og Morten Wilmann.

Vi støtter de norske feltbueskytterne..

PreciTech A/S

Telefon 6485 7050 FAX 6487 7077

Leverandør av maskiner og utstyr for sliping, polering, honing, plan- og rundlapping samt alt for seriøse motoroverhalere. Vi leverer også alt i kontroll- og måleverktøy - fra passbiter og skyvelære til 2 og 3D målemaskiner. Vi anser oss som spesialister på spesialtilpasset måleverktøy og målejigger (fiksturer).

Høyt nivå på Krystallstevnet

Årets Krystallstevne inneholdt en 3-landskamp mellom Norge, Sverige og Danmark. De aller beste var i Las Vegas, men hva gjorde vel det? Aldri tidligere har stevnet holdt så høyt nivå. Fem skyttere over 1300 og like mange rett under, samt 18 stevnerrekorder sier sitt om det.

Nivået til tross: Det ble norsk seier i begge herreklassene og i damer olympisk. Det sto Lars Erik Humlekjær (1322), Tor Willy Jensen (1315) og Lisbeth Pedersen (1267) for, alle fra Fredrikstad. Sverige vant derimot landskampen, 8 poeng foran Norge.



Lisbeth Pedersen - skal hun kunne matche Wenche Hess i år?

Halvt hundre skyttere stilte til start på det 18. Krystallstevnet. I vestlandsk målestokk er det kjempebra, men i denne sammenhengen hadde vi håpet på enda bedre deltakelse. Tilbudet om å skyte en tilnærmet full FITA runde innendørs midt på vinteren i selskap med noen av Nordens beste bueskyttere, får en bare på Krystallstevnet. Det blir sannsynlig landskamp også neste år.

Med hilsen Håvard Kommedal, Stavanger Bueskyttere



Tor Willy Jensen - solid «pers» i Stavanger

RESULTATER FOR DE BSSTE:

Compound damer:

1. Kirsten Bank Nilsen, Danmark.....1289
2. Linda Ekeflo, Sverige.....1256
3. Eva Thesen, Vidar.....1196

Compound herrer 1

1. Tor Willy Jensen, Fredrikstad1315
2. Terje Bøe, Sandefjord1298
3. Anders malm, Sverige1298
4. Geir A. Mathisen, Tønsberg1294
5. Carsten Tarpow, Danmark1293

Compound herrer 2

1. Willy Sætre, Stord.....1266
2. Jarle Brevik, Stord1152

Compound herrer junior

1. Oddmund Tjentland, Stavanger.....1267
2. Rune Rydland Svendsen, Stord1183

Olympisk damer

1. Lisbeth Pedersen, Fredrikstad.....1267

2. Linda Johansson, Sverige1234
3. May Møller Nielsen, Danmark1191

Olympisk damer jr.

1. Linn Mari Figved, Klepp KFUM/K1176

Olympisk herrer 1

1. Lars Erik Humlekjær, Fredrikstad1332
2. Per Johan Spong, Sverige.....1325
3. Mikael Larsson, Sverige1309
4. Tomi Poikolainen, Finland1301
5. Keld Rosengren, Danmark1280

Olympisk herrer 2

1. Martin Figved, Klepp KFUM/K1153
2. Rolf E. Edvardsen, Fredrikstad.....1047

Olympisk herrer 50

1. Jan Erik Ellingsen, Moss1254

Olympisk herrer jr.

1. Magnus Pilskog Stein, Førde1261
2. Petter P. Berland, Klepp KFUM/K1243
3. Terje Henriksen, Stord.....1180

Pengepremier

Som det ble opplyst om i Forbundsmedling 3/96 er det fastsatt pengepremier til de klubber som rekrutterer mest i perioden 1/1-96 til 31/12-97.

For de klubber som klager over dårlig økonomi (og kanskje bekymrer seg for den innførte klubbavgiften) burde dette få noen og hver til å sperre opp øynene. Det er nemlig langt bedre å bruke krefter på rekruttering enn på loddsalg etc.

For at «alle» skal ha en mulighet, gis det premiering både for størst økning i antall medlemmer og størst framgang i prosent.

En foreløpig oversikt tyder på at klubber som Lillestrøm, Stord, Stokkøy, Tinden og Sunnaas HL ligger godt an til premiering - og noen av dem kan også score på stor prosentvis framgang, hvor forøvrig også Skaland BK ligger bra an.

Likevel er det et generelt inntrykk at klubbene stort sett har en liten nedgang i medlemsutviklingen, og vi finner å måtte peke på at Tinget har vedtatt en handlingsplan der rekruttering er hovedpunktet.

Klubbene har derfor en forpliktelse til rekrutteringsarbeid.

Motto; Stå på - der er penger å hente...

NBF'S juniorkorespondanseserie 1996-97

Navn	Klubb	Klasse	Blink st	Avstand	Nov	Des	Jan	Feb	Mars	Sum
1 Magnus P Stein	Førde BS	H Jr OL	40 cm	18 m	556	556	550	558	0	1670
2 Petter Berland	Klepp KFUM/K	H Jr OL	40 cm	18 m	536	561	571	0	0	1668
3 Tommy Berntsen	Lillestrøm&O BS	H Jr OL	40 cm	18 m	537	537	560	547	0	1644
4 Ole P Willassen	Fredrikstad BS	H Jr OL	40 cm	18 m	539	535	541	562	0	1642
5 Børre Lilledahl	Lillestrøm&O BS	H Jr OL	40 cm	18 m	537	537	537	540	0	1614
7 Håkon Stafne	Stokkøy IL BS	H Jr OL	40 cm	18 m	410	408	405	483	0	1301
8 Bent Erik Fløysvik	Klepp KFUM/K	H Jr OL	40 cm	18 m	525	537	0	0	0	1062
6 Vegar Kirkesæther	Østerås BS	H Jr OL	40 cm	18 m	534	506	0	0	0	1040
9 Jonas Grov	Førde BS	H Jr OL	40 cm	18 m	0	0	570	0	0	570
10 Morten Johannessen	Fredrikstad BS	H Jr OL	40 cm	18 m	0	0	0	453	0	453
1 Linn Mari Figved	Klepp KFUM/K	D Jr OL	40 cm	18 m	505	528	492	516	0	1549
1 Jens Kr Solem	Ørtland HSL	H Jr Com	trippel	18 m	556	558	559	563	0	1680
2 Jostein Sundgård	Stokkøy IL BS	H Jr Com	trippel	18 m	552	563	561	549	0	1676
3 Michael Sundet	Stokkøy IL BS	H Jr Com	trippel	18 m	493	546	542	554	0	1642
4 Marius Bentsen	Moss BS	H Jr Com	trippel	18 m	562	0	0	0	0	562
5 Ole K Hatlen	Ørtlandet HSL	H Jr Com	trippel	18m	0	0	532	0	0	532
1 Terje Henriksen	Stord BS	G yj OL	60 cm	18 m	547	554	0	577	0	1678
2 Robin Idland Kruger	Larvik BS	G yj OL	60 cm	18 m	538	563	560	553	0	1676
3 Lars H Nilsen	Fredrikstad BS	G yj OL	60 cm	18 m	532	570	545	0	0	1647
4 Hugo Winther	Stokkøy IL BS	G yj OL	60 cm	18 m	521	539	535	549	0	1623
5 Thomas Meum	Fredrikstad BS	G yj OL	60 cm	18 m	0	521	530	533	0	1584
6 Terje Lunde	Larvik BS	G yj OL	60 cm	18 m	464	508	531	543	0	1582
7 Espen Gangsø	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	509	521	511	0	0	1541
8 Vegard Hansen	Lillehammer BS	G yj OL	60 cm	18 m	407	495	509	501	0	1505
9 Wathana Myhre	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	444	490	516	0	0	1450
10 Kenneth Edvardsen	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	500	447	472	0	0	1419
11 Marius Wester	IL Stålkam BS	G yj OL	60 cm	18 m	378	446	456	461	0	1363
12 Per E Hageland	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	350	384	422	0	0	1156
13 Håkon Lunov	Østerås BS	G yj OL	60 cm	18 m	570	560	0	0	0	1130
14 Henrik Smith	Østerås BS	G yj OL	60 cm	18 m	546	532	0	0	0	1078
15 Andre Nygard	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	0	333	307	0	0	640
16 Paul O Tomes	Vågsøy BS	G yj OL	60 cm	18 m	0	405	0	0	0	405
17 Andre Fellinghaug	Stokkøy IL BS	G yj OL	60 cm	18 m	372	0	0	0	0	372
18 Daniel Johansen	IL Stålkam BS	G yj OL	60 cm	18 m	312	0	0	0	0	312
1 Eivind Svendsen	Lillestrøm & O BS	G yjr com	60 cm	18 m	540	567	570	567	0	1704
2 Simen Pedersen	Hamar BS	G yjr com	60 cm	18 m	561	567	568	0	0	1696
3 Robert Ytterland	Ørtland HSL	G yjr com	60 cm	18 m	555	555	555	550	0	1665
4 Rune R Svendsen	Stord BS	G yjr com	60 cm	18 m	557	549	0	547	0	1653
5 Morten Engen	Hamar BS	G yjr com	60 cm	18 m	542	550	549	0	0	1641
6 Morten Fordelsen	IL Stålkam BS	G yjr com	60 cm	18 m	374	233	208	379	0	986
7 Frode Amundsen	Moss BS	G yjr com	60 cm	18 m	521	0	0	0	0	521
8 Andre Fellinghaug	Stokkøy IL BS	G yjr com	60 cm	18 m	0	0	493	0	0	493
1 Kirsten M Næsset	Notodden BS	P yjr com	60 cm	18 m	369	456	463	510	0	1429

1 Navn	Klubb	Klasse	Blink st	Avstand	Nov	Des	Jan	Feb	Mars	Sum
1 Johan H Engen	Aurskog Høland	Mini Jr	60 cm	12 m	486	559	516	507	0	1582
2 Roddy Dahl	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	450	402	430	0	0	1282
3 Torbjørn Rønning	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	368	415	354	437	0	1220
4 Elena Strand	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	326	354	377	419	0	1150
5 Alf H Skjærvik	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	394	345	266	407	0	1146
6 Bo A Skjærvik	Lillehammer BS	Mini Jr	60 cm	12 m	313	0	340	434	0	1087
7 Marie Skjærvik	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	267	378	266	431	0	1076
8 Kathrine Skjærvik	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	326	353	265	359	0	1038
9 Andreas Lien	Sverresborg BS	Mini Jr	60 cm	12 m	0	498	500	0	0	998
10 Asbj Fellinghaug	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	0	294	325	0	0	619
12 Martin Espeland	Lillestrøm & BS	Mini Jr	60 cm	12 m	0	512	0	0	0	512
13 Aleks Andreassen	IL Stålkam BS	Mini Jr	60 cm	12 m	281	0	0	0	0	281
14 Tom Styve	Lillehammer BS	Mini Jr	60 cm	12 m	254	0	0	0	0	254
15 Richard Moen	Stokkøy IL BS	Mini Jr	60 cm	12 m	0	0	0	163	0	163
16 Lars Kr Pedersen	IL Stålkam BS	Mini Jr	60 cm	12 m	130	0	0	0	0	130
1 Marit Svensen	Lillestrøm&O BS	Nyb com	60 cm	12 m	0	526	523	547	0	1596
2 Ståle Skjæret	Ørtland HSL	Nyb com	60 cm	12 m	335	389	388	0	0	1112
3 Rune Johansen	Klepp KFUM/K	Nyb com	60 cm	12 m	516	500	0	0	0	1016
4 Erik Amundsen	Moss BS	Nyb com	60 cm	12 m	556	0	0	0	0	556
1 Nikolai L Rauan	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	451	515	517	512	0	1544
2 Yngve S Nesse	Stord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	430	429	0	441	0	1300
3 Anders K Vestbøstad	Stord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	419	424	0	430	0	1273
4 Rudi Håkonsen	IL Stålkam BS	Nyb OL	60 cm	12 m	343	333	340	0	0	1016
5 Fredrik Dehlin	IL Stålkam BS	Nyb OL	60 cm	12 m	355	263	363	291	0	1009
6 Thoms P Gram	Stord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	488	511	0	0	0	999
7 Å W Steinsholt	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	469	376	0	0	0	845
8 Charlotte Bøe	Sandefjord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	0	375	0	426	0	801
9 Anders Våge	Stord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	419	323	0	0	0	742
10 Arne Skontorp	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	296	401	0	0	0	697
11 Roar B Hauge	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	189	0	485	0	0	674
12 Martin Kjendal	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	506	0	0	0	0	506
13 Hermann Nielsen	Larvik BS	Nyb OL	60 cm	12 m	0	0	0	456	0	456
15 Rasmus Simonsen	Sandefjord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	0	412	0	0	0	412
16 Camilla Bøe Nilsen	Sandefjord BS	Nyb OL	60 cm	12 m	0	310	0	0	0	310
17 Mikael Skaug	IL Stålkam BS	Nyb OL	60 cm	12 m	0	215	0	0	0	215

Kjøp & Salg

Selges: Yamaha EX 68»/39# (stillbar) m/Carbonlemmer, sikte og stabilisatorer. Meget pen.

Tlf. 62413369 Thorkildsen

Selges: Yamaha D-SX, 32# (links) m/alt utstyr i koffert. 6 carbonpiler «Beman» Diva 20 S. Høystbydende.

Tlf. 90748818 Waller

Interkrets- kampen 1997

Østfold Bueskytterutvalg har tatt opp en gammel tradisjon med lagkamp mellom kretsene rundt Oslofjorden. I år var det andre gangen kretsene møttes, og vi har begge gangene valgt bueskytteranlegget i Moss som arena. Formen er 60 piler på 18 meter - hver krets kan stille med 6 skyttere hvor de 5 beste er tellende i lagkampen. Kretsene kan fritt velge skytestil og kjønn på sine deltakere.

I 1996 gikk Østfold seirende ut av konkurransen, mens det i år var langt mer åpent. Vestfold stilte med sine aller beste, mens Østfold fikk avbud fra et par av sine sikreste skyttere. Akershus hadde denne gangen et noe ujevnt lag og var i utgangspunktet litt for svake til å ta hjem seieren denne gangen.

Individuelt ble det imidlertid

seier til Akershus i olympisk klasse for herrer. Bjørn Mikalsen skjøt igjen en fin konkurranse og sluttet på 559, tett fulgt av Magnar Smørddal.

I compound ble det hele et oppgjør mellom Cato Eide og Morten Bøe. Morten startet absolutt best, men måtte etterhvert gi fra seg ledelsen og seieren til Cato Eide. Poengsummene ble så gode som 588 og 584.

Blant damene ble det også Vestfoldseier gjennom Vigdis Grønning som var 6 poeng foran Madel Bentzen.

Lagmessig var det ledelse til Vestfold fra første serien og ved å kunne vise til en økning for hver eneste 6 pilserie, ble det en klar seier til slutt. Laget fikk tilsammen 2876 poeng, et snitt på 575,2 poeng. Vi gratulerer!

Bjørn Haug

RESULTATER:

Lag:

1. Vestfold2876
2. Østfold2817
3. Akershus2719

Compound herrer:

1. Cato Eide, VBK588
2. Morten Bøe, VBK584
3. Tor Willy Jensen, ØBK578
4. Geir A. Mathisen, VBK571
5. Robert Enger, VBK570
6. Marius Bentzen, ØBK566
7. Jan Bentzen, ØBK563

8. Vegard Myrvang, VBK551
9. Thomas Sandberg, ABK547
10. Tore Åsen, ABK536

Compound damer:

1. Vigdis Grønning, VBK561
2. Madel Bentzen, ØBK555
3. Elin Warendorph, ABK536

Olympisk herrer:

1. Bjørn Mikalsen, ABK559
2. Magnar Smørddal, ØBK555
3. Ole P. Willassen, ØBK542
4. Tommy Berntsen, ABK541
5. Roar Jystad, ABK515

Scandi Glass Grand Prix

4. stevnet av 5

Morten Bøe, Sandefjord, vant innledende skyting i det 4. GP stevnet, men klarte ikke å tukte Cato Eide, Horten i 9-pilers finale. Cato skjøt toppscore 90 p både i semifinale mot Freddy Jørgensen, Tønsberg og mot Morten Bøe.

Klasse UB ble vunnet av Stein W. Røkenes, TOB, som i finalen slo klubbkamerat Arild Sørensen.

Med hilsen Halvdan Thon, TOB

INNLEDENDE SKYTING 60 PILER

Klasse UA:

1. Morten Bøe, Sandefjord588
2. Cato Eide, Horten585
3. Freddy Jørgensen, TOB581
4. Robert Enger, Larvik570
5. Halvdan Thon, TOB564
6. Vigdis F. Grønning, TOB563

Klasse UB:

1. Arild Sørensen, TOB551

2. Stein W. Røkenes, TOB549
3. Flemming Andersen, TOB547
4. Olav Røgeberg, TOB500

Klasse UD:

1. Norvald Tangen, larvik546

Klasse BB:

1. Arne Jørgensen, Sandefjord528

Klasse UC:

1. Freddy Borgersen, Kongsberg ..504



Morten Bøe
- god innledning, men....

Til Japan med skibogeskyting

Ordføreren i Nagano i Japan har invitert «Team Martinus Grov» til oppvisningsrenn i skibogeskyting om 14 dager. Den nye idretten skal vere oppvisningsgrein under OL i Nagano neste år, og forhåpningane er at skibogeskyting skal vere fast OL-grein i Salt Lake City i 2002.

SKIBOGESKYTING

Sist helg tikka meldinga frå ordføreren i Nagano inn hos Martinus Grov i Førde. Den gav klar melding om at både reise og opphald i Japan i 7 dagar for tre førdinarar vart dekkja av neste års OL-by. Dermed er brørne Martinus og Jonas Grov saman med Jarle Reinsnos, allereie i ferd med å førebu seg på eit lengre opphald i soloppgangens land.

Fast OL-grein

– Nesten for godt til å vere sant. Vi ser fram til reisa til Japan, og skal forsøke å vere så gode ambassadørar som mogleg, seier Martinus om den overraskande invitasjonen.

– Forutan oss i Norge, er det amerikanske landslaget, med den kjente bogeskyttaren Ed. Eliason i spissen, invitert bortover. Elles er det truleg god deltaking, ettersom dette er ei idrettsgrein dei har store planar om for framtida. Allereie under OL i Nagano til neste vinter, skal skibogeskyting vere demonstrasjons-idrett.

Og det er ikkje til å leggje skjul på at det er store forhåpningar om at den skal vere fast OL-grein til neste vinter-OL, i Salt Lake City i 2002, seier førdianaren om den nye Birkebeiner-inspi-



EVENTYR-REISE: – Vi skal få oppleve meir enn berre skibogeskyting, seier Martinus Grov. Faksimile av invitasjonentil Nagano-konkurransen.

rente idretten som kan bli norsk paragregrein.

Nordisk idrett

– Det er jo litt flott at andre land som USA og Japan ser denne typiske «nordiske» disiplin som spennande. Tradisjonell bogeskyting er svært stor i desse landa, og det er fleire tusen aktive skyttarar. Men eg håpar og trur at den norske skidugleiken skal gje oss eit føremøn i den nye idretten skibogeskyting, seier Martinus håpefullt.

Berre for tre veker sidan, arrangerte bogeskyttarane i Førde det første skibogeskyttar-stemnet i Norge. Det var difor heilt naturleg at det norske bogeskyttarforbundet ønskte at dei tre førdinarane skulle representere nasjonen i Kijimadaira Cup i Nagano.

Internasjonalt

Konkurransane i cupen i Nagano blir avvikla rett utanfor millionbyen Tokyo,

i forstaden Kijimadaira på følgjande datoar: 28. februar, 1. og 2. mars.

Forhåpningane frå den japanske arrangøren er at den store internasjonale deltaking, skal gjerer sitt til at skibogeskyting vil få sitt internasjonale gjennombrøt i løpet av desse dagane.

Eventyr-reise

Martinus Grov vann den første nasjonale skibogeskyting-konkurransen på Langeland, og har også hevda seg bra interna-

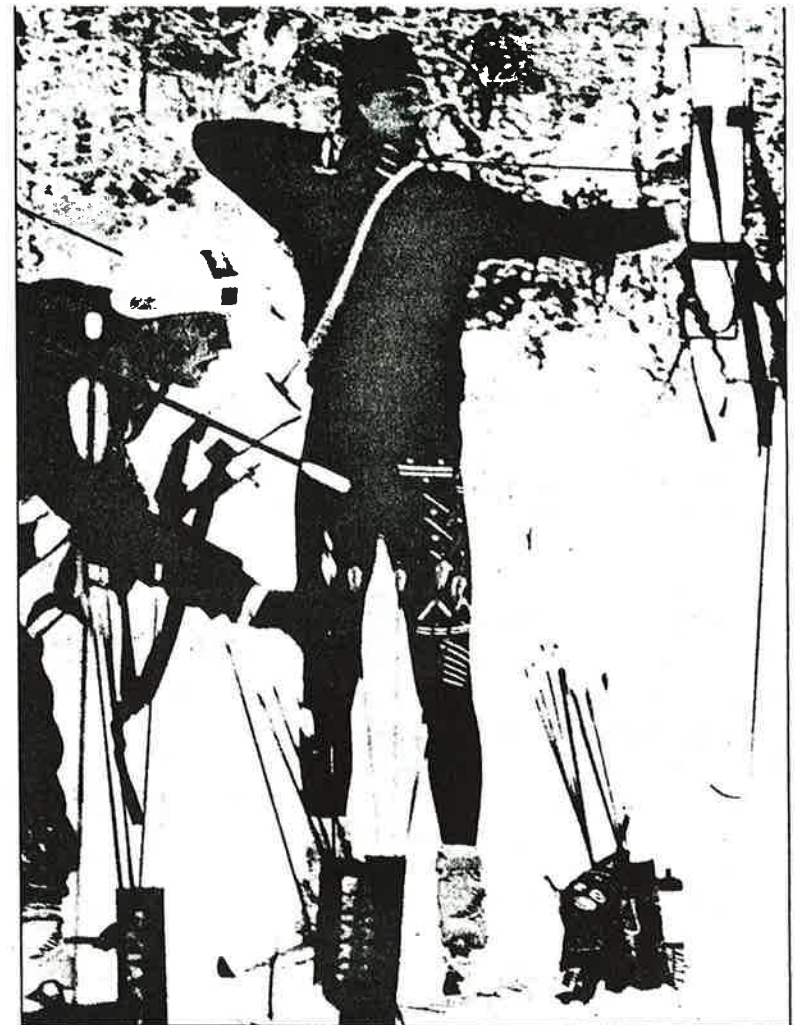
sjonalt. Med mellom anna ein 2. plass i Utah Winter Games i USA.

– Men nivået er enno ikkje skremmande høgt i denne nye idretten. Men det er klart at når VM blir arrangert i Italia i desember, og vi nærmar oss OL i Nagano om eitt år, vil truleg kvaliteten på løparane bli betre. Men slik eg ser konkurranseane i Kijimadaira Cup i månadskiftet, trur eg motivet for arrangørane er mellom anna å førebu seg på idretten som demonstrasjons-

grein til OL, seier Martinus, og ser fram til opphaldet i Asia.

– Ifølgje invitasjonen frå Japan er samtlige utgifter dekkja av arrangøren. Det gjeld reise, mat og transport, og det er elles lagt opp til sight-seeing i hovudstaden Tokyo. Difor trur eg vi skal få oppleve meir enn berre skibogeskyting, fortel Martinus.

FIRDA STIG ROGER EIDE og TORE RYSSDALSNES (foto)

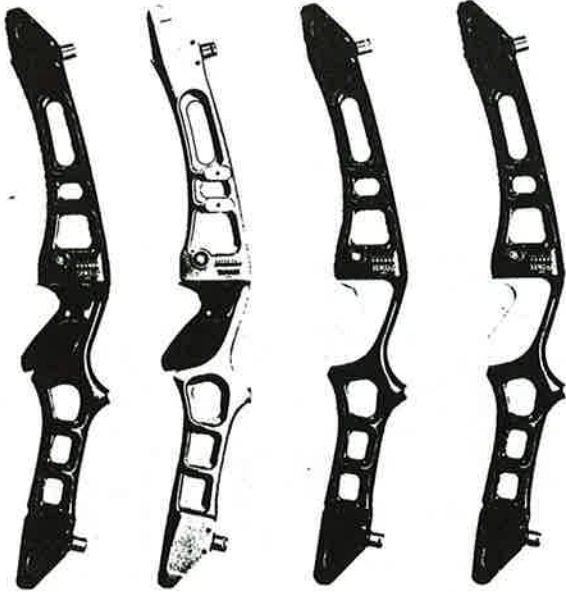


AMBASSADØR I NAGANO: Martinus Grov skal saman med dei to Førde-gutane Jarle Reinsnos og Jonas Grov representere Norge under tre oppvisningsrenn i den nye idretten skibogeskyting i slutten av månaden. Både reise og opphald blir dekkja av OL-byen.

■ SUPER FEEL FORGED HANDLE (New Model)

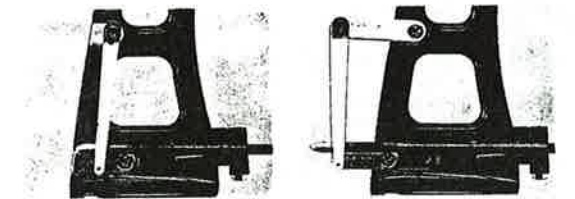
(Short Right-Handed model available)

Black Silver Blue Red



Clicker plates equipped as standard

Yamaha's unique clicker plates (3 types) are equipped as standard equipment to offer you a greater range of directions for setting. Because the clicker can always be set so that it is perpendicular to the arrow, you need no longer be troubled by wasted shots resulting from incorrect settings.



SUPER CERAMIC CARBON LIMBS

Ny **YAMAHA** bue

m/ Ceramick limbs kr.8.800



SUPER FEEL TYPE G LIMBS

m/ Super Feel " kr.8.100

Per R. Egrem
SPESIALFORRETNING FOR BUESKYTTEREN

Frostvedveien 70, 3259 Larvik
Telefon 331 15 257
Fax. 331 15 030



AKERSHUS BUESKYTTERKRETETS

Vi inviterer til
TRENER I KURS (B-KURS)

Den 12.-13. april og 25. - 26. april 1997

Kurset avholdes på Idrettens hus i Bærum

Kursavgift kr. 1.000,- (inkl. lunch hver dag)

PÅMELDINGSFRIST: 2. APRIL 1997

Skriftlig påmelding sendes til:
Louis R. Chute. Høgspenteveien 7, 1930 Aurskog
Tlf. 63 86 34 46 (0900-2200)

Bueskytterskole II på Vestnes

En ny etappe i bueskytteropplæringen er gjennomført på Vestnes 15.-16. februar i regi av Møre og Romsdal Handicapidrettskrets. Det var 18 deltakere fra 5 klubber, og 4 av disse har kommet i gang med organisert trening (Frena HSL, Kristiansund HSL, Vestnes Bueskyttere og Tingvoll HSL). Det var deltakere i alle aldre og begge kjønn.

Det var en svært aktiv og lydhør gruppe, og ved slutten av kurset ble det ytret ønske om bueskytterskole III til høsten. Dette lover godt for fremtiden, med tanke på utbredelsen av bueskyting i Møre og Romsdal.

Vi, Walter Solberg og undertegnede, vil takke for at vi fikk være instruktører på dette kurset, med så aktive deltakere og tar gjerne er tur igjen om vi blir spurt.

Lykke til videre!

Roald Kjervågsund

Professor Sigmund B. Strømme, Norges idrettshøgskole:

Sjekk energikontoen din!

Langvarig fysisk inaktivitet er så negativt for kroppen at det er berettiget å kalle det en mangelsykdom. Dessverre tyder mye på at vi nordmenn blir slappere i gode tider som nå. Og når bilen får bedre stell enn kroppen, er noe alvorlig galt. Svært mange med utpreget sedat livsførsel er på kanten til å bli syke, mener professor i fysiologi, Sigmund B. Strømme ved Norges idrettshøgskole.

– Det å beholde den gode helsen som de fleste av oss har fått i arv, krever egeninnsats, understreker han.

– At helsekøene er lange, skyldes i stor grad selvpåført sykdom - sykdom som er kommet snikende som følge av en fysisk passiv og kroppsnedbrytende livsstil. For en tid siden kunne vi lese i Aftenposten om en kjent skandinavisk trubadur og dikter som utbasunerte at han heller ville ha et kort liv med mye mat og drikke enn bare livet, forteller Strømme.

Resultater ble at leverproblemer, sykkesyke, fedme og andre lidelser tok livet av ham i en alder av 50 år. Selv om dette representerer det ekstreme, er det tusenvis av mennesker som forbruker unødige store ressurser innen helseomsorgen på grunn av sin livsstil, sier professoren.

– I yngre år tar mange en god kropps-



funksjon som noe selvfølgelig og forsømmer å gi kroppen den oppmerksomheten den trenger i form av regelmessig mosjon. Dermed blir funksjonen langsomt forringet, og i løpet av noen år kan man på den måten pådra seg et fysisk handikap. Resultatet er ofte at man som 40-50-åring hansynker til et liv i godstolen. Når så den menneskelige motor virkelig begynner å svikte på grunn av livsstilen, begynner man å interessere seg for sin forsømte kropp.

Dette strider mot biologiens grunnregel: Liv er bevegelse, understreker Strømme. Hippokrates formulerte det utmerket så tidlig som 300 år før Kristus. Det som bruk-

kes, utvikles. Det som ikke brukes, forfaller. Observasjonen er like treffende i dag, påpeker Strømme. Istedenfor at folk fokuserer så sterkt på sparekontoen, oppfordrer Strømme folk som ikke mosjonerer til å sjekke energikontoen.

– Vi kan dokumentere at fysisk inaktivitet er forbundet med fordøyelsesproblemer, reduksjon i stoffskiftet, utvikling av fedme, høyt blodtrykk, nedsatt sukkertoleranse, forhøyede verdier av fettstoffer i blodet med utvikling av ugunstig blodkolesterol-profil.

Når det gjelder hjerte- og karsykdommer, foreligger det nå data som viser at fysisk inaktivitet kan isoleres som en selv-

stendig risikofaktor. I styrke kan denne faktoren sammenlignes med velkjente risikofaktorer som høyt blodtrykk, høyt blodkolesterol-nivå og sigarettøyking.

Mosjonsfantast?

En av disse mosjonsfantastene som elsker å rette pekefingeren mot alle som ikke svetter omkring i fritiden, denne Strømme? Vet han ikke at mange av de fremste innen kunst og vitenskap gjennomførte sine bragder uten å skjenke mosjon og idrett en eneste tanke? Ville for eksempel en kjernesunn van Gogh ha malt enda mer blendende?

– Det vet vi ikke. Men vi ser mange korte liv. I dag har mange gode forstått at de blir enda bedre via mosjon - en naturlig stimulering av hjernen, etter min mening. Arve Tellefsen er et godt eksempel på at systematisk mosjon og kunstnerisk utvikling henger sammen. Nei, jeg ser ikke på meg selv som noen mosjonsfantast. Det jeg ser, er at vi har foruroligende mange i aldersgruppen 30 til 50 år som lar kroppen forfalle. Kombinert med



røyking og usunt kosthold, kan vi snakke om hjertets forente fiender, sier Sigmund B. Strømme til Aktiv Livsstil og tegner bildet av en 45-åring med mosjonsmangel-syndromet:

Overvektig - med en kroppsmasseindeks (vekten delt på kvadratet av høyden) på over 30. Høy hvilepuls og lavt kondisjons-tall, dårlig muskelstyrke, mangel på overskudd, moderat forhøyet blodtrykk, redusert sukkertoleranse og ugunstig blodkolesterolnivå.

Da kan veien til intensivavdelingen være kort.

Innskudd på energikontoen

– Og slike personer mener du skal snu om og plutselig bli ihuga joggere og milslukere i sporet - glade trimmere?

– Det kunne selvsagt vært bra for dem, men det vesentlige er at de begynner å tenke bevegelse. Bevegelse i hverdagen er små innskudd på energikontoen som i sum betyr noe. Mosjon kan være så mangt og mye mer enn jogging. Hvis du går istedenfor å bruke heiser og rulletrapper, tenker du bevegelse og er fysisk aktiv. En spasertur er utmerket bevegelse, det samme gjelder sykkelturen. For de aller fleste mennesker vil slikt gi viktige mosjonseffekter. Mange får trolig tilstrekkelig trim hvis de tenker bevegelse i forbindelse med gjøremål i hus, hjem og hage.

– Javel.

– Ja, det er ikke få anstrengelser forbundet med å ha småbarn, hus eller hage å

Fort.

Regelmessig fysisk aktivitet gir:

- Økt arbeidskapasitet
- Større overskudd - mer trivsel
- Bedre søvn
- Styrket immunforsvar
- Sterket redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- Mindre risiko for kreft
- Mindre ryggbesvær
- Mindre risiko for "slitasjegikt"
- Mindre risiko for utvikling av benskjørhet
- Stærkere benvev, brusk, sener og bånd
- Bedre kroppsbalanse og mindre risiko for fall
- Langsommere "aldring"
- Bedret evne til å mestre stress
- Naturlig avløp for stressreaksjoner
- Stærkere lungefunksjon
- Sterkere hjerte
- Bedre blod-sirkulasjon
- Mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk
- Bedre blodsukker-regulering
- Mindre risiko for blodpropp og slag
- Ungstignere fettstoffskifte og blodkolesterolprofil
- Bedre mage- og armfunksjon
- Stærkere muskulatur
- Bedre leddfunksjon og bevegelse



Utarbeidet av Sigmund B. Strømme.

Tegning: Sturla Kaasa