

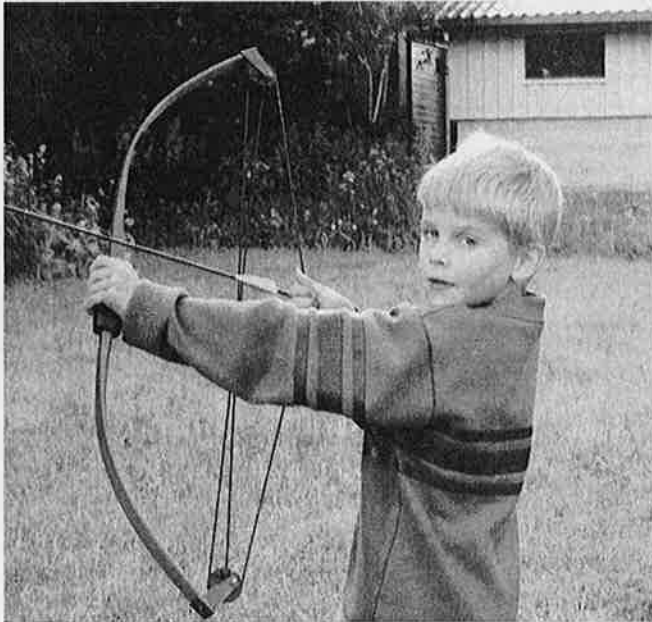
Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

26. årg.

Nr. 9

Nov. -00



*Vi må satse på de unge, ellers forsvinner
både forbundets økonomiske grunnlag - og framtida!*

Redaksjon:
NORGES BUESKYTTERFORBUND
Serviceboks 1, Ullevål Stadion,
0840 OSLO
Bankkonto: 0806.30.75710

Redaktør:
Morten B. Wilmann
Tlf. 21029785 - Fax. 21029003
E-mail: bue@nif.idrett.no

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

Årsabonnement er pliktig for vårt
forbunds medlemmer, for øvrig
kr. 125,-.

Annonsesatser:
1/1-side kr. 500,-
1/2-side kr. 250,-
1/4-side kr. 125,-

Stevneannonser: Halv pris.

Innhold:

Redaktøren	s. 2
Presidenten har ordet	s. 3
Trond Amundsen - 50 år	s. 5
Aktivitetsnedgang	s. 6
Kjøp og salg	s. 8
"Blomster ved NM"	s. 8
Vi sakser: (fra NM jakt og felt)	s. 9
Paralympics - uten norsk deltakelse	s.10
Innlegg Ola Westerlind	s.13
- til minne	s.15
Idrotts gymnaset i Olofström	s.16
Kosttilskudd ??	s.18
Stevner	s.20
Småplukk	s.22



Paralympics

Jeg har hatt gleden av å være dommer i bueskyting under Paralympics i Sydney - i sannhet en opplevelsesrik tid, hvis man har evne til å sette ting i perspektiv. Ikke så å forstå at det var tid til turisme; det ble stort sett bueskytterbanen bortsett fra det å bo i deltakerbyen sammen med alle utøverne i de forskjellige idretter og med de betydeligste handicap man kan tenke seg.

Og man undrer seg jo når man forstår at utøvere uten ben og knapt uten armer deltar i svømming, mens man selv, med alle lemmer i behold, svømmer omtrent som et bryne.

Og man blir rørt når en ni-åring som er født bare med én arm og ett ben, blir invitert til deltakerbyen slik at han får se at han ikke er den eneste i verden som har dette handicap (slik han trodde). Og man blir imponert av en rullestolbruker fra Caribien som danser breakdance. Og til sist tror man jo at det beste man kunne gjøre for mange handicappede var å gi dem en uke som besøkende under Paralympics, så de fikk se at alt går an - og etter livsgleden som kom fram under disse lekene, er det antakelig dårlig terapi "å synes synd på" folk. Kanskje et spark bak - i positiv forstand - ville være bedre?

Presidenten har ordet



Den tåpelige debatten - om en alvorlig sak.

Mitt første møte med NIF som nybakt president var et seminar om etikk. Jaså - er dette en prioritert sak som presidenten må bruke tid på, hva med sporten? Tiden etter og med stor respekt, har jeg lyttet til engasjerte personer innen området etikk og doping. Informasjonsmaterieell og litteratur er lett tilgjengelig i NIF-administrasjonen. At organisasjonen på topplan tar temaet seriøst og alvorlig levner ingen tvil. Sport er også etikk og fair play.

Beklageligvis fikk Norge to dopingsaker under OL i Sydney, som sjokkerte ikke bare de norske lederene, men også media. Straks ble lederene overkjørt med spørsmål døgnet rundt og "den tåpelige debatten" var et faktum. **Hvem sa hva og hvordan og hvem må vurdere sin stilling?** VG og Stavanger Aftenblad var tidlig ute og forkynte hoderulling blandt våre toppledere og da med underlige begrunnelser. Uten virkelig å sette fokus på temaet doping og omsynet til utøverne sin rettssikkerhet skal det dømmes omgående. Spalter i massevis er brukt på ordkløveri og løsrevne sitater fra Stensbøl og Kran. I media synes det som begrepet Etikk er helt ukjent i egne rekker. Beklagelig er det også at Idrettskretser og fremstående personer innen idretten blir fanget av samme hysteriet som media, og står frem med dolkestøt mot egen organisasjon.

Jeg har møtt både Kran og Stensbøl ved flere anledninger og har fått erfare to dyktige personer som tar sine oppgaver meget alvorlig, men som også kan være ydmyke underveis. Kan disse personene nå få arbeidsro, vil der nok bli ryddet både i kosttilskudd og andre støvete kroker. Skal fokus rettes mot svikt i idrettsorganisasjonen er det riktig å rette blikket mot oss ledere på flere lavere nivåer. Vi har også tilfeller av sviktende Etikk i vår egen organisasjon, noe som vi ledere fortsatt må ta alvorlig og hvor vi må reagere straks når dette skjer. Det er nå allerede klart at Olympiatoppen ikke støtter Særforbundene økonomisk uten at det i hvert enkelt SF er opprettet et medisinsk støtteapparat rundt toppidrettsutøveren. Personlig har jeg full tillit til ledelsen i både NIF og Olympiatoppen.

"Vesal mann, - som er vrang og lei, - støtt han haster og ler; - han burde visst, - men han vet det ikke, - at han er ikke fri for feil." (Håvamål)

med god hilsen
njaal



CATO's BUESPORT

BRUKT !!!

Her har du sjansen til å gjøre et virkelig godt kjøp !!!
Alle buene er i meget bra stand, og bærer preg av å ha vært behandlet forsiktig.
2 av dem er så å si ubrukt. Ring for nærmere info.
Priser fra 4800,- til 5800,- !!!

PSE Durango BW 28" – 60# Blå (Brukt ca. 1,5 år)
PSE Durango BW 29" – 60# Rød (Brukt 2 mnd.)
PSE Mach-7 V5 28" – 60# Smoke (Brukt ca. 1,5 år. Nye kabler/streng)
Hoyt Defiant XT-2000 C-Cam 28"-32" – 60# Camo (Brukt 1 mnd.)

PSE Durango er buen som tok Gull og Sølv ved NM Jakt/Felt 2000.

Service !!

Jeg minner om, at du fremdeles har muligheten til å få sjekket buen din før sesongen er skikkelig i gang.
For detaljer – se forrige nummer av "Buestikka" (Oktober)

Leie !!

Jeg minner også om mitt tilbud på leie av utstyr. Kom i gang med utstyr som er tilpasset deg, uten at du får alle kostnadene på en gang. Kan fungere som avbetaling uten tillegg i prisen. Gjelder PSE's modeller "Nova" og "Spyder".

Med skytterhilsen

Cato Eide

Organisasjonsnr. NO 977 325 323 MVA	Postadresse Rustadgt. 45 3187 HORTEN NORWAY	Telefon Mob. 920 19 645 Telefaks 33 04 53 63	Bank 7159 05 42975	E-mail caeide@online.no Internett www.piloglobue.com
--	--	--	-----------------------	---

TROND AMUNDSEN - 50 ÅR



Trond Amundsen - skytter, trener, administrator...

Vår alles Trond fylte nylig 50 år. Trond er nå blitt en av "gamlekara" i norsk bueskyting. Han ble vår første norgesmester for juniorer i 1968 (der bl.a. redaktøren måtte se seg slått) og ofret seg etter hvert for trenergjerningen (var bl.a. landslagstrener i en årrekke) og deltakelse på forbundsplan (som styremedlem i NBF). Trond en hyggelig fyr og øser gjerne av sine kunnskaper om noen trenger en hjelpende hånd. Trond har hatt en finger (eller to) med i spillet i forbindelse med Moss BS' sin flotte innendørshall, og det var derfor ikke urimelig at dagen ble feiret nettopp der - den 4/11.

Vi gratulerer, og sier bare "stå på"!

Vi støtter de norske feltbueskytterne...

PreciTech A/S

Leverandør av maskiner og utstyr for finbearbeiding, motoroverbaling og vedlikehold, samt alt i måleteknikk fra skyvelærer til 3D målemaskiner.
Tlf 6485 7050 Fax 6487 7077

Med Vennlig Hilsen
PreciTech A/S

Per E. Bolstad

AKTIVITETSNEDGANG FOR NBF

Det er med beklagelse vi må konstatere at vi også i år har hatt en nedgang i aktivitet.

I perioden høst 99 - sommer 2000 har vi hatt 3449 stevne- starter (mot 3825 i forrige periode). Det deltok 601 skyttere på våre stevner i perioden, mot 625 i forrige periode.

Dette kan synes merkelig når vårt Ting har vedtatt rekrut- tering som hovedmålsetting for virksomheten. Det betyr at en rekke klubber (det finnes hederlige unntak) ikke har gjennom- ført det de selv har vært med på å bestemme.

Østfold er unntaksfylket denne gang; mens landsgjennomsnittet har gått ned med 10% i antall stevnestarter, har Østfold økt med 9%, og denne kretsen har alene 686 starter.

Med samme aktivitet i de øvrige kretser, hadde vi hatt ca. 9000 starter. Et tankekors!

Kretsformannen i Østfold uttaler:

"Bakgrunnen for den fine statistikken er nok våre kvelds- stevner, der vi år hadde et forsøksprosjekt som var såpass vellykket at vi vil prøve noe liknende innendørs. Tre av våre klubber avholdt tre kveldsstevner hver; én klubb arrangerte Skandiarunder, en annen arrangerte HalvFITA og den tredje arrangerte 70m runder. Kretsen sto for premiering, basert på samlet resultat der skytterne måtte delta i minst to stevner av hver kategori. Med unntak for y.jr. og mini jr. der det var vanlig premiering, ble det utdelt gavekort på bakgrunn av sesongen.

Stevnene gikk dermed med overskudd som klubbene delte med kretsen.

Vårt motto er at større aktivitet skaper mer penger til kretsen (stevneavgift) og flere tiltak, og det er også bra for forbundet vis-a-vis Norges Idrettsforbund med god aktivitet".

Flest konkurranseskyttere:

1) Ullensaker BK	30
2) Sandefjord BS	29
3) Klepp KFUM	28
4) Lillestrøm & OB	27
5) IL Yrjar	
Tinden BK	25

Flest starter:

1) Klepp KFUM	353
2) Fredrikstad BS	323
3) Lillestrøm & OB	239

4) Moss BS	204
5) Ullensaker BK	177
6) IL Yrjar	169

Skyttere med flest starter:

1) Jan E. Ellingsen, Moss	41
2) John O. Johansen, Fredrikstad	35
3) Tor W. Jensen, Fredrikstad	34
4) Thomas Sandberg, Lillestrøm	28
5) Erik H. Martinsen, Fredrikstad	27

Den mest aktive kvinnelige skytter var Lene Bjelland, Klepp med 25 starter.

De mest benyttede dommere var følgende:

1) Jan E. Ellingsen	34
2) Oddvar Figved	30
3) Martin Figved	26
4) Tor Willy Jensen	22
5) Jan O. Hogrenning	
Øistein Nesteng	16

Jan E. Ellingsen -
utvilsomt mest aktiv



Spesielt var stevnedeltakelsen dårlig i årets utendørs sesong, og noe skyldes kanskje at vi i år generelt hadde dårlige vær- forhold i vårt land.

Men antall skyttere forteller oss også at klubbene må bedre sine miljøer og ta seg bedre av nykommere og interesserte. Vi kommer tilbake til klubb utviklingsprosessen; klubben må samles om hva, hvordan og hvem.

Her vil også NBF etter hvert komme på banen i forhold til kretser/regioner og klubber; gjennom så vel organisatoriske tiltak (gjennom ISF) som trenerutvikling. Men dette vil ikke virke hvis ikke klubbene er villig til å ta tak i situasjonen sin.

KJØP & SALG

- Selges: PSE Polaris (comp.) 40-60#, 29-31" drag. Blå metallic m/splitcabler, Golden Key-hylle, stab. Pent brukt. Ny pris kr. 4.000,-. Selges kr. 2.000,-.
90083392 Hasselberg
- Selges: Hoyt Supreme v/3 sett ekstra hjul. 50-60#. Draglengde 27-30".
90926907
32135594 Toft
- Selges: PSE Carrera Orioncam. 50-60#. Drag 27" +-1". Farge; black sherry. Råkjapp 333 ft.sek. Meget pent brukt i kun 6-7 mnd. Ny pris kr. 9.000,-. Selges kr. 6.000,-.
72832099 Konradsen
agta@c2i.net
- Selges: PSE Nova, camofarget m/splitlemmer og maxis hl hjul. Draglengde 28-31", 45-60#, akselavstand 39". Buen har "shoot through - system" og selges med pilhylle. Kr. 2.500,-.
73968420
95244799 Johansen
- Selges: Hoyt Radian m/glassfiberlemmer. 66"/28#. Nesten ubrukt. Selges med alt utstyr.
76982207 Storelv
- Selges: Hoyt TD4+, 70"/38#, m/sikte, stab. og stor koffert.
51622364 Kværnstrøm

BLOMSTER VED NORGESMESTERSKAP

I forbindelse med referatet fra NM i jakt og felt ble det antydnet at en skytter - til arrangørens skuffelse - hadde behandlet mottatte blomster med liten respekt.

Buestikka har imidlertid nå fått vite at denne antydningen skyldes en misforståelse, idet buketten ble lagt ned på familiegravsted i nærheten. Det er i høyeste grad respektfullt.

NM uten lokale topper

NM-arrangøren, Hønefoss Bueskytterklubb, sto for et prikkfritt gjennomført mesterskap i felt- og jaktskyting i Hovsmarka. Eneste lokale deltaker, Jack Westbø, ble nummer seks.

Det norske mesterskapet i bueskyting i Hovsmarka manglet lokale topper. Kun en utøver i Hønefoss-drakt var i aksjon på arenaen under stevnet.

Jack Westbø deltok i klassen buejeger, og plasserte seg som nummer seks av åtte deltakere. Han var hele 53 poeng unna en pallplass.

- Vi skulle gjerne sett vi hadde flere med fra vår klubb, men våre aktive måtte trå til som funksjonærer denne gangen. Det er ofte slik i mindre idretter at det skorter på nok folk til å arrangere, sier Jorunn Bakken Toft.

Måtte styre

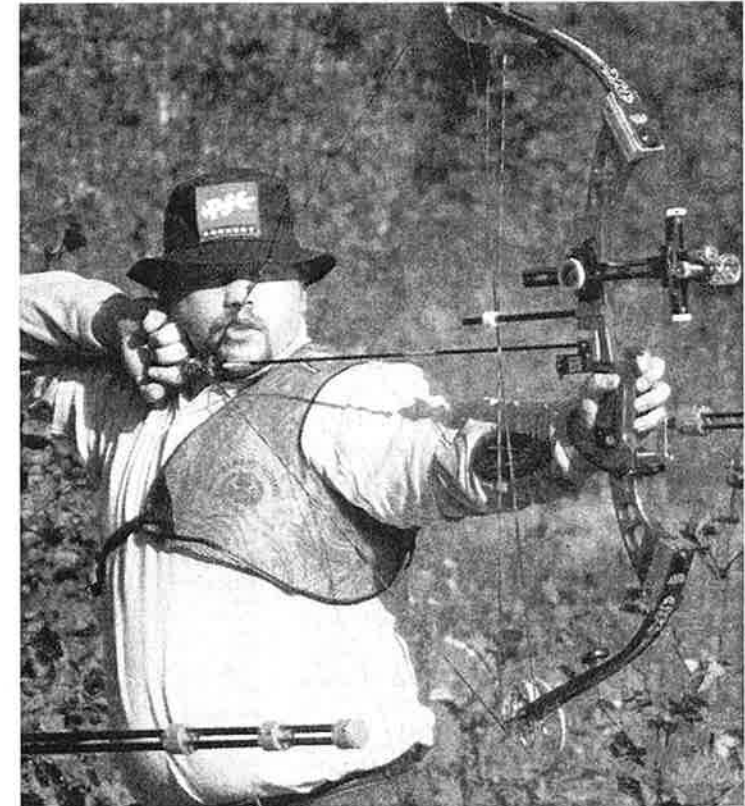
Hun er selv aktiv med flere opptredener i NM-sammenheng. I helgen derimot måtte hun styre mesterskapet som leder i Hønefoss Bueskytterklubb.

Det hadde selvsagt vært mer gøy å konkurrere. Men samtidig er det også hyggelig å stå som ansvarlig for et så stort stevne, sier Bakken Toft.

Helgens NM var for øvrig det andre som ble arrangert i Hønefoss på tre sesonger.

Denne gangen lå det imidlertid mer idealisme enn tanker om gode lokale plasseringer bak «NM-dugnaden».

- Ja, du kan gjerne kalle det idealisme når man tar på seg et slikt arrangement. Så stor økonomisk gevinst blir det ikke med en håndfull tilskuere. Vi sitter likevel igjen med en



TREFFSIKKER: Vegard Myrvang fra Sandefjord siktet til gull i Hovsmarka.

ny feltøype som blir verdifull i fortsattelsen.

- Den kommer helt sikkert til å bli flittig brukt på treningskveldene, fastslår Jorunn Bakken Toft.

Jevnt i toppen

Sportslig ble det jevnt og spennende oppgjør om titler og medaljer. Fire av de beste manglet fordi de setter seg på flyet til Sydney i dag. Men OL-reserven Mats Inge Smørdal med en fersk 15. plass i VM på samvittigheten, var med begge dager.

- Det var et fint NM med gode forhold og krevende hold å skyte på, sier nordfjordingen som litt overraskende måtte klare seg med sølv og bronse.

Lørdag fikk Smørdal sølv i jaktbue i olympisk klasse etter å ha blitt slått med syv poeng av Håkon Håkonsen fra Karmøy. I går måtte OL-reserven se seg slått av Sigmund Lindberget fra Elverum og lørdagsvinner Håkonsen i felt-skytingen.

I klassen compound ble det svært jevnt mellom Vegard Myrvang og Cato Eide. Lør-

dag vant Myrvang fra Sandefjord med avgjørelse på omskyting og innerblikker. I går var det like «close race». Begge endte igjen på samme poengsum. Nå tok Eide fra Tønsberg gullet.

De 70 deltakerne skjøt tre piler på 24 hold i går, til sammen 72 skudd. Første dag ble det avfyrt 30 piler i jaktbuekonkurransen.

Paralympics - uten norsk deltakelse.

Av Morten Wilmann

Navnet Paralympics har ikke - som mange tror - noen sammenheng med skade e.l. Navnet baserer seg på at disse leker er en parallell til de olympiske leker.

I det minste hadde arrangøren i Sydney forstått dette, idet de hadde et gjennomført profesjonelt og effektivt arrangement - i likhet med under OL - med et frivillig apparat som imponerte undertegnede stort.

Med tanke på at mange av dem nylig hadde bak seg tre OL-uker, var entusiasmen upåklagelig - og sammenlignet med Barcelona i -92 (som var ganske bra) og det jeg har hørt om Atlanta (som var ganske dårlig) var opplegget og gjennomføringen i Sydney aldeles fenomenalt.

Slik sett er det jo synd at vi ikke hadde bueskyttere med denne gang, noe som skyldes at brorparten av våre bedre skyttere benytter compoundbue (og ikke er i en skadegruppe der dette med noen begrensninger tillates) og at rekrutteringen blant funksjonshemmede ikke er spesielt god (for å si det slik).

Det er mulig at denne framtida blir annerledes, idet vi har som målsetting om å få en egen compoundklasse i framtidige Paralympiske Leker. Veien kan dog synes litt lengre enn vi i optimistiske stunder har trodd, spesielt fordi den internasjonale bueskytterkomiteen innenfor IPC (International Paralympic Committee) ikke har fungert det siste året. Nå er imidlertid sentrale personer i så måte skiftet ut, med håp om ny giv også på denne fronten.

Et annet problem er neste OL-arrangør (Aten) sin lunkne holdning til omfanget av Paralympics. De ønsker lekene redusert i antall deltakere, da de ikke er villige til å gjøre nok med infrastrukturen (transport, opphold) for å imøtekomme funksjonshemmedes spesielle behov. Det blir en "vente og se" periode fram til begynnelsen av neste år, da det må foreligge en kontrakt mellom IOC (den internasjonale Olympiske Komite) og Aten. Mange premisser legges her.

Selve bueskytingen ble gjennomført med olympisk stil og stort sett etter samme program - og prestasjonene var vesentlig bedre enn tidligere. Flere av dem var faktisk helt på høyde med hva vi så i OL noen uker tidligere, og det slo meg at vinneren av W2 (for rullestol) fra Korea nok ville vært på ethvert annet ordinært landslag dersom han ikke hadde vært fra Korea.

Et annet spørsmål er selvsagt om han ville vært så god om han ikke nettopp var fra Korea, men det er en annen historie.

Det deltok imidlertid skyttere fra 26 nasjoner, og blant annet så vi flere gode skyttere fra Iran, et land som ellers ikke er særlig aktive blant funksjonsfriske i vår idrett.

Når det snakkes om compoundklasse i Paralympics er det noen som er litt undrende. Faktisk er det slik at klassen W1 (tetra-plegikere i hovedsak, skyttere med skader som gir nedsatt funksjonalitet i armene) kan bruke compoundbuer og releasere, men får ikke bruke scoop eller peep (av en eller annen grunn). Disse skjøt faktisk så bra at jeg stiller meg litt uforstående til at man ikke her bare kunne utvide klassen til en åpen compoundklasse (og tillate så vel scoop som peep). Fra mitt ståsted ser det ut til at det innen handicapverdenen er en ubegrunnet frykt for at noen skal ha fordeler framfor andre på grunn av fysiske forskjeller - i det minste i vår idett.

Det minner meg for øvrig litt om den tenkningen som gjør seg gjeldene blant de funksjonsfriske som skal ha all verdens klasser (kjønn, alder, nivå) - i den tro at dette stimulerer noe som helst. Det er i alle fall ennå ikke bevist. Tilbake til Paralympics; én av skytterne fra USA hadde bare én arm. Det forteller meg mye om pågangsmot, for bueskyting er liksom ikke den idretten som ligger nærmest for en-armede. Han hadde montert en lærlapp på strengen, og bokstavelig bet seg fast før han "trakk opp" ved å skyve buearmen fra seg. Han skjøt med en 59# compoundbue (!!) og skjøt brukbart; ble nr. 4 i W1.

Den siste klassen i Paralympics er for såkalt "stående" (selv om noen sto med støtte eller satt på vanlig stol). Dette ga selvsagt også enkelte tankekors i forhold til begrepet "handicap" i vår idrett, der det å halte (av en eller annen årsak) knapt innvirker på evnen til å skyte godt med pil og bue.

Lagkonkurransen ble spesiell, fordi FITA's lagkonkurransen har et innebygget krav til bevegelse (fra én-meter linje til skytelinje og tilbake). Her måtte man imidlertid gjøre visse tillem্পninger, ikke minst fordi lagkonkurransen her var åpen, dvs at lagene kunne blandes fra de aktuelle klasser.

Etter forslag fra undertegnede ble det akseptert at alle måtte bli på skytelinjen (for å gi tidsmessig rettferdighet) og vekslingen ble angitt ved at skytter løftet hånden til signal. Dermed kunne konkurransen lett følges fra tribunen og lett kontrolleres av dommerne.

Og vi fikk flere særdeles spennende matcher...

Er publikum interessert i handicapidrett? Ifølge NRK og presse er de ikke det. Vel, under Paralympics i Sydney ble det solgt over én million billetter - og TV-selskapene prøvde i siste liten å rette opp sin planlagte fadese ved å utvide sendetidene.

Arrangørens idé med å selge dagsbilletter (se hva du vil i løpet av én dag) ble en stormsuksess. Bueskytingen led litt fordi arenaen lå litt i utkanten av selve OL-anleggene (ca. én kilometer), men likevel ble det for skytterne enormt mange flere enn hva de ellers er vant med - og nervene lå utenpå flere av skytterne. På det meste var det nok opp mot 2000 mennesker og så på bueskytingen, så det var ikke noe å si på stemningen ved flere anledninger.

Det var gøy å se på 140kg tunge Arthur Fisk fra Australia da han takket være en fin avslutning sikret en innledende match-seier i lagkonkurransen, og jubelbruset fra disse 2000 tilskuerne nådde ham med taktfaste "Arthur, Arthur, Arthur". Jeg tror dette var like stort for ham som OL-gullet var for Simon Fairweather.

Det australske publikum var meget sporty. De var riktignok veldig proaktive når det gjaldt australske skyttere, men slik skal det vel være. De satte imidlertid også pris på andres gode skyting.

Mange var av den oppfatning at OL bare var en "test" før de virkelige olympiere inntok arenaene. Jeg opplevde begge, riktignok fra litt forskjellig ståsted, men stresset var borte og smilet lå lettere på lur dennegangen...



Paola Fantato fra Italia vant så vel individuelt gull som lag-gull.

Fantato har tidligere også deltatt på Italias landslag for funksjonsfriske.

INNLEGG TIL BUESTIKKA:

Jeg sender med denne strektegningen, tegnet av Marianne Kristiansen fra Øyestad, en hilsen fra NM i Hønefoss;

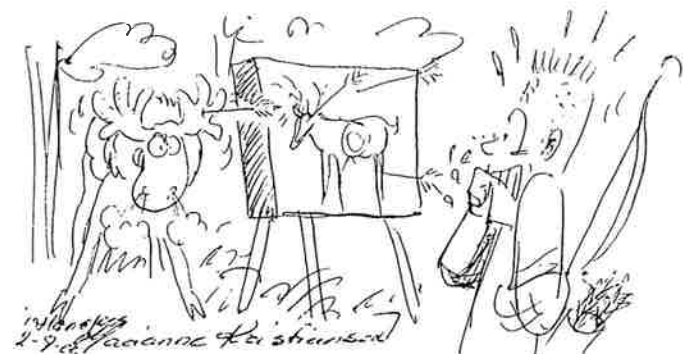
"Hei, alle dere som var med og til dere som lurer på hvordan vi hadde det. Fint vær og flott arrangement. Mange spennende dueller i løypene som var krevende - med mange utfordrende mål. Løypeleggere og arrangør skal ha stor honnør. Fint med den asfalterte trasseen, spesielt for dem som er henvisst til rullestol.

Hyggelig bankett/middag for de få som deltok i denne. Vi kan gjøre noe med det sosiale rundt stevnene!

Det boblet adrenalin da siste målet gjensto og den knappe ledelsen på to poeng skulle ivaretas. Det var langt hold for barebow. Jeg vurderer og omvurderer, og bestemmer meg for 40m. På vei til å trekke opp får jeg plutselig en følelse av at det er litt lenger. Tar ned og legger på to og en halv meter. Trekker opp, trykk-drag-behagelig slipp. Der satt den i 5'ern! Så var det på skjelvende bein å safe inn de to siste pilene. Det blei to firere. Duellen vunnet med sju poeng. Takk for en (nesten for) spennende avslutning, Magnar."

Med Bare Bow-hilsen

Ridar Kan den.



Recurvbuer på lager.

YAMAHA SFF	m/glasslimbs	kr.8.900
YAMAHA Eolla	m/glasslimbs	kr.7.400
Win-Win Winact	m/glasslimbs	kr.5.100
Win-Win Trigger	m/glasslimbs	kr.1.500
Samick Progress I	m/glasslimbs	kr.2.250
Samick Mind 10	m/glasslimbs	kr.1.400
Sam Wha , SW-2	m/glasslimbs	kr. 800

Noe tillegg for Carbonlimbs på de 3 øvre mod.

EGERTEC matter også på lager kr.1.450

Per K. Egrem

NORWEGIAN ARCHERY CENTER

Frostvedtv. 70, 3259 Larvik

Fax: 33 11 50 30 - Telefon: 33 11 52 57 - Mobil: ~~941 52 359~~ 971 64442

E-mail: per.k.egrem@vf.telia.no

OLA WESTERLIND - TIL MINNE

En høvding er gått bort!

Da meldingen om Olas bortgang kom, gikk tankene våre til Bitten som nå hadde mistet sin livsledsager og kjære mann. Vi ble kjent med Ola da han på 70-tallet ble medlem av Horten Helsesportlag og senere Horten Bueskyttere.



Ola var en av stifterne i bueskytterklubben i 1965 og har siden den gang vært aktiv skytter i klubben. Han var også en dyktig administrator og ledet klubben i en 10-års periode.

Etter en hjerteoperasjon på begynnelsen av 70-tallet ble Ola klassifisert som handikapskytter og deltok som sådan i en mengde stevner og mesterskap over hele landet. Det var som funksjonshemmet idrettsutøver vi lærte ham å kjenne best. Som rullestolsbruker er jeg avhengig av at andre vil "transportere" meg, og Ola stilte bestandig opp både sommer og vinter. Jeg har ikke tall på antall stevner og kilometer vi har tilbrakt sammen, men det er ikke få.

Hvor mange barn og voksne Ola har demonstrert for og instruert, er ikke lett å si, men at det er en "uhorvelig" masse er helt sikkert. Tenk bare på antall elever på ferieklubben gjennom 10 år, og alle dem som har besøkt banen vår i Fyllinga. For sin innsats ble han æresmedlem i Horten Bueskyttere.

Ola var i tillegg til sitt arbeide i klubben også representant i Idrettens Kontaktutvalg i gamle Horten kommune. Han var ellers meget samfunnsinteressert og det er ikke få innlegg i lokalavisen han har forfattet.

Vi lyser fred over Ola Westerlinds minne.

Bjørn Enger

Laila og Bjørn Enger.

IDRETTSGYMNASIET I OLOFSTRÖM (SVERIGE)

Det hele begynte med Nordic Cup 2000 for juniorer, som ble arrangert av Snapphanen BK i Olofström. Arrangementet ble holdt på "Bågskyttegymnasiets" treningsanlegg. Selve konkurransen vil jeg for egen del ikke gå nærmere inn på, for det som da var av interesse, var om jeg kunne bli elev ved dette gymnaset. Kort sagt, drømmen ble til virkelighet, noe jeg vil takke min far for, som satte det hele i gang.

Så dette skoleåret (00-01) er jeg elev ved Nordenbergsskolan, som i tillegg til bueskyting også har orientering og vekt-løfting. Det er ca. 10% av elevene ved skolen som driver idrett; Vi er 14 bueskyttere, hvorav 5 er "nollar" (nå oppgradert til 1C...) og treneren er Håkan Rönndahl.

Når jeg skriver dette, er det kun min 2. uke her, og vi har ikke kommet helt i gang med noe enda. Men planen er at hele troppen drar på 4 stevner, der Håkan filmer oss så vi selv kan se hvordan vi skyter i konkurranse. Det er snakk om at Krystallstevnet kan bli én av disse stevnene. Vi legger også planer om en tur til England i utendørssesongen 2001, hvor vi skal få med et stevne og trene mye. Innimellom har vi også noen "bueløse" turer.

Mens jeg er her, studerer jeg også. Det er fag som tilsvare det vi har på de norske videregående skolene (selvsagt ikke norsk) og jeg slipper i hvert fall lære svensk, men innimellom "måste jag tala lite svenska"..... Timeplanen min er ikke overfylt av fag, for jeg vil ha tid til å skyte. Så mellom fagene sykler jeg ned til hallen. Vi samles der etter skolen, og på tirsdager og torsdager trener vi fysisk. Vi har også gymsal, løpebane og styrkerom til rådighet. Det er mer eller mindre opp til en selv hvor mye en vil trene. Alle har nøkkel til skytehallen og kan komme og gå som de selv vil.

Alle idrettselevne bor på Borgen. Vi har egne leiligheter, de er store nok... I min etasje er det bare orienterere, som flyr rundt støtt og stadig. Men ellers er resten samlet i 2. og 3. etasje. Skytehallen og skolen ligger ca. 4km unna, og bare noen små meter unna ligger Ica, så alt er godt til rette-lagt.

Dette er alt jeg har fra Olofström nå, men skjer det noe av interesse kommer det til å stå i Buestikka!

Sportslig hilsen Elisabeth Johannessen, Ullensaker BK.



Elisabeth Johannessen - kombinert trening og skolegang!

	man	turs	ons	tors	fre	
8.00						*mand. er i hallen
8.20						fra ca 10 mellom
8.40		Fransk	Tysk	Engelsk	Gym	11.30 → 12 = (LUNSJ)
9.00		a.15				* turs. 9.30 → 10.30
9.20						+ trening med Håkan
9.40				9.55	9.45	
10.00			9.45	psykologi		
10.20			Data		Fransk	
10.40		BS	10.45		10.45	+ Lør, som styrker
11.00						jeg 10 elev.
11.20				EAR	Data	
11.40			BS	BS		
12.00						
12.20					BS	
12.40						
13.00		Psykologi				
13.20					13.15	
13.40			Engelsk	ReA		
14.00	13.45		14.15			
14.20	Tysk					
14.40		BS		BS		
15.00			BS			
15.20	ReA	FYS		FYS		
15.40						
16.00						

I lys av siste ukers debatt:

(06.11)

Kronikk av Christine Helle, ernæringsfysiolog i Olympiatoppen

Kosttilskudd og ergogene tilskudd

I lys av de siste ukers debatt om kosttilskudd og spørsmålet om det bør være forbudt for idrettsutøvere å bruke kosttilskudd, er det på tide å nyansere dette temaet fra ernæringsfysiologisk hold.

I faget idrettsernæring klassifiserer vi kosttilskudd i to grupper: kosttilskudd og ergogene tilskudd. Når temaet kosttilskudd debatteres i media, må det skilles mellom disse to gruppene av tilskudd.

Kosttilskudd

Kosttilskudd er produkter som gir ekstra tilførsel av næringsstoffer. Eksempler på kosttilskudd er jerntilskudd, kalsiumtilskudd og multivitaminmineral-preparater.

Trening øker behovet for enkelte næringsstoffer, og idrettsutøvere har derfor spesifikke krav til kostholdet. På grunnlag av forskning innen human ernæring og idrettsernæring har vi anbefalinger for inntak av alle næringsstoffer. Idrettsutøvere som spiser nok mat til å dekke kaloribehovet sitt og samtidig har god variasjon i matvareforbruket, vil vanligvis få tilstrekkelig tilførsel av næringsstoffer. Slike utøvere har ikke behov for kosttilskudd. Og dette gjelder de fleste.

Men det gjelder ikke alle, og det er her problematikken om forbud av kosttilskudd må nyanseres. Det er noen idrettsutøvere som ikke klarer å dekke næringsstoffbehovet sitt gjennom mat og drikke alene. Det gjelder for eksempel kvinnelige utøvere som har så stort jerntap gjennom menstruasjonsblødninger at jerninntaket gjennom kosten ikke blir tilstrekkelig. En annen gruppe er kvinnelige utøvere med menstruasjonsforstyrrelser, som kan ha behov for kalsiumtilskudd for å unngå tap av benmasse. En tredje gruppe er utøvere som ikke kan spise enkelte matvaregrupper pga allergi eller andre årsaker, og derfor kan ha vanskelig for å få dekket behovet for enkelte næringsstoffer.

Det er med andre ord noen grupper av idrettsutøvere som har behov for kosttilskudd, både for å sikre helsen sin og for å kunne prestere i idrett.

Ergogene tilskudd

Ergogene tilskudd er produkter som påstås å øke prestasjonsevnen på en eller annen måte (ergogen betyr arbeidsøkende). De inneholder fysiologiske komponenter som også kan forekomme naturlig i kroppen. Eksempler på ergogene tilskudd er ginseng, karnitin og ulike pro-hormoner.

Motivet for å bruke ergogene tilskudd er prestasjonsforbedring, ikke behov. Ingen idrettsutøvere har behov for ergogene tilskudd. Men noen utøvere mener, eller er blitt fortalt, at de ikke kan prestere sitt beste uten bruk av slike tilskudd. Det er en av grunnene til at bruken av ergogene tilskudd har økt de siste år.

Markedet for ergogene tilskudd er enormt, både blant idrettsutøvere og vanlige folk. Det finnes et utall produkter i salg, og det kommer stadig nye. Bransjen er preget av mange useriøse produsenter. Vi vet nå at flere produkter inneholder stoffer eller

forløpere til stoffer som står på IOC's dopingliste, uten at det fremgår av varedeklarasjonen. I tillegg markedsføres et stort antall av produktene på faglig sviktende grunnlag, idet de mangler dokumentasjon på at de reelt fremmer prestasjonsevnen og at de ikke har helsemessige bivirkninger.

På grunn av risikoen for å få i seg ulovlige stoffer og faren for helsemessige bivirkninger, frarådes idrettsutøvere å bruke ergogene tilskudd.

Olympiatoppens holdning

For å avklare medias omtale av Olympiatoppens forbud mot kosttilskudd: Det er gruppen av ergogene tilskudd Olympiatoppen har satt ned forbud mot. De utøvere som har behov for ekstra tilførsel av næringsstoffer, skal fremdeles få lov til å bruke kosttilskudd.

Gjennom Helseavdelingen på Toppidrettsenteret gir Olympiatoppen idrettsutøvere anledning til å få vurdert kostholdet sitt. Denne vurderingen tar hensyn til utøverens generelle og idrettsspesifikke behov. Utøvere som på bakgrunn av denne vurderingen trenger kosttilskudd, får veiledning i bruk. Veiledningen omfatter selvfølgelig informasjon om hvilke produkter som er klarert med hensyn til IOC's dopingliste. Like selvfølgelig er det at kosttilskuddene doseres i henhold til anbefalinger for helsemessig sikre inntak. Det er på sin plass å poengtere at ingen utøvere får veiledning i bruk av kosttilskudd uten at de samtidig får veiledning i hvordan de bør og kan optimalisere kostholdet sitt.

I motsetning til ergogene tilskudd er det dokumentert betydelig prestasjonsfremmende effekt, og selvfølgelig helsemessige gevinster, av et godt kosthold.



TRIMTEX
Sport & fritidsklær

Egne farger & design
Supplering år etter år
Total klubbprofil

- TRIMTEX produserer myke og behagelige vann- og vindavstøtende overtrekksdresser i Tactel- eller Microfiber-material.
- En overtrekksdress som kan brukes til de fleste former for fritidsaktiviteter, og spesielt egnet til utendørs bruk.
- Overtrekksdressene kan leveres med ulike typer før-løsninger.
- TRIMTEX har eget silketrykkeri som kan levere t-shirts, pique og college-gensere.
- Be om tilbud til din klubb!



TRIMTEX Sport as, Postboks 124, 4791 Lillesand
Tlf. 37 26 91 00 Fax 37 26 91 01
E-post: trimtex@trimtex.no Internett: www.trimtex.no

NBF's offisielle leverandør av overtrekksdresser fra sesongen 2000



MOSS BUESKYTTERE

Innbyr til " ROMJULSTEVNE " i vår bueskytterhall på Ørejordet torsdag 28. desember 2000.

Det skal skytes 60 piler på 18 meters hold. Alle klasser er approbert.

Det vil bli skyting i 2 puljer.

Første pulje kl. 13.00

Andre pulje kl. 17.30

STARTKONTINGENT

Senior kr. 130,-

Junior kr. 70,-

Ved påmelding - må ønske om hvilken pulje også noteres. Klubben vil få beskjed om hvilken pulje du / dere skal skyte i (oppgi kontaktperson).

Påmelding kan sendes til: Moss Bueskyttere, Postboks 551, Høyden, 1522 MOSS eller ring Jan Bentzen på tlf. 69 25 66 84.

PÅMELDING MÅ VÆRE MOSS BUESKYTTERE IHENDE 15. DES. 2000.

VELKOMMEN !

Tønsberg og Omegn Bueskyttere

Inviterer til innendørsstevne Lørdag 13 januar 2001 i Tønsberg Idrettshall.

Det skytes 60 piler - 18 meter i alle approberte klasser

Utstyrskontroll kl 10:00

Prøvepiler kl 10:15

Start kl 10:45

Startkontigent: Senior kr 150 Junior kr 75

Påmelding innen 04.01.2001 til:

Tønsberg og Omegn Bueskyttere
v/ Oddbjørn Fritzøe, Jareteigen, 3157 Barkåker
eller e-mail: ivar.sorensen@c2i.net

Vanlig premiering, og kr 500 i premie til beste skytter i olympisk og compound uansett klasse. Vel møtt.



STAVANGER BUESKYTTERE

KRYSTALLSTEVNET

Stavanger Idrettshall 3. - 4. februar 2001

Det vil bli skutt en tilnærmet FITA-runde, med 85m som lengste distanse i de øverste herreklassene. Avhengig av deltakerantallet, vil det kunne bli aktuelt med fire skyttere på hver matte; vi holder også muligheten åpen for sekspilsrunder på langholdet. Selve konkurransen går søndagen. Det blir trening i hallen lørdag 3., fra kl. 12.00 – kl. 17.00.

KLASSER

Recurve

Damer, Damer jr., Damer 50

Herrer 1, Herrer 2,

Herrer jr., Herrer 50

Compound

Damer, Damer jr.,

Herrer 1, Herrer 2,

Herrer jr.

STARTKONTINGENT

Senior: kr. 250,-

Junior: kr. 150,-

PÅMELDING

Skriflig påmelding i prioritert rekkefølge sendes senest tirsdag 9. januar til:

Dag Kjetil Paulsen, Kobbaveien 2, 4070 Randaberg

Fax: 51419303

Tlf.: 92043095

OVERNATTINGSFORSLAG

Scandic Hotell ligger bare noen få hundre meters gange fra hallen, og vil være et sosialt samlingspunkt under hele konkurranshelgen. Overnattingsprisene er svært gunstige.

Enkeltrom: kr. 450,-

Dobbelrom: kr. 290,- (pr. pers.)

Trippelrom: kr. 240,- (pr. pers.)

For bestilling, ring hotellet direkte på tlf. 21614300; si at det handler om Krystallstevnet, og be om idrettspris!

TRANSPORT

Flybuss, Sola Flyplass – Stavanger sentrum (bussterminalen):

kr. 45,-

Buss, Stavanger sentrum (bussterminalen) – Scandic Hotell:

kr. 20,-

Taxi, Stavanger sentrum – Scandic Hotel (cirkapris):

kr. 70,-

Taxi, Sola Flyplass – Scandic Hotell (cirkapris):

kr. 150,-

VELKOMMEN!

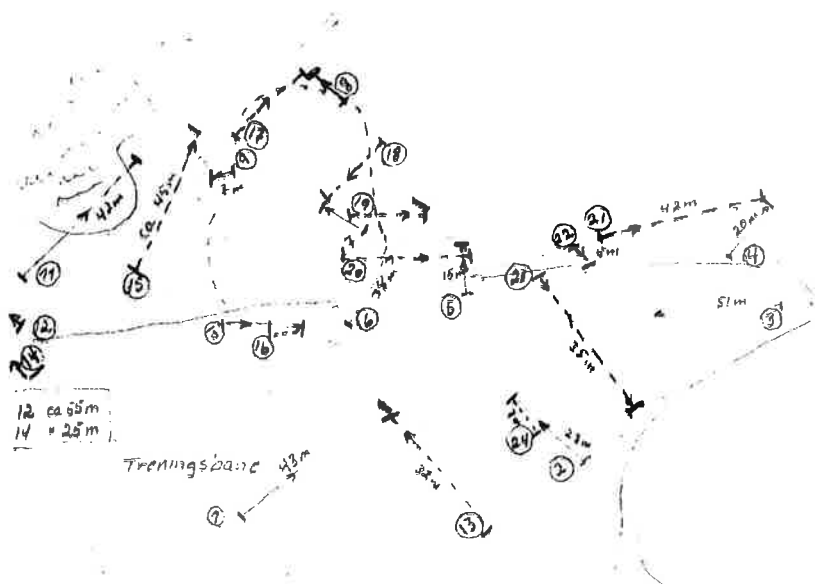
småplukk

- Vår tradisjonelle utendørs sesong ble avsluttet på Stord som arrangerte et jaktstevne den 1. oktober i solskinn og vindstille, og ca. 20 grader. M.a.o. top forhold. Arrangøren sier det slik:

Etter oppfordring frå Bergen BS blei me einige om at me skulle lage til eit jaktstevne, nokon hadde aldri prøvd seg på jakt tidlegare.

Me har eit område like ved treningsbanen. Dette er litt begrensa, så me lagde 12 mål. Laga (4+3+3) starta på måla 1, 2 og 3. Etterkvart som måla vart ferdig skutt blei dei forandra med annen skive, og standplass vart frå motsatt side. Etter ein halvtimes pause begynte skyttarane på runde 2, men gjekk no motsatt veg i løypa. Ingen mål vart tilnærma like.

Som skytematter brukte me plastfoliematter (120x120 cm) som veg ca. 15kg. Desse er lette å bere med seg i skogen, og dei stopper pilene veldig bra. Me hengde dei opp med tau mellom trer, buskar og liknande.



Det var riktignok ikke så mange deltakere, men ett sted må man begynne, for å si det slik. Terje Henriksen, Stord ble beste recurve-skytter med 309 poeng, fulgt av Martin Dietrichs, Bergen på 266 p. Rune Svendsen - også Stord - ble best i compound; 299 p.

- 30/9 Kristiansand -18m. Kristiansand HL sto for første innendørsstevne, hvor noen klasser også fikk gleden av å skyte finaler. Vi merket oss for øvrig særlig Arve Surdal, Øyestad som nådde gode 568 p. i compound. Klassevinnere ble:

UB: Jack Herlovsen, Kristiansand BS	545 p.
UC: Arve Surdal, Øyestad	568 p.
UD: Jørgen S. Johansen, Kristiansand HL	519 p.
OA: James Hope, Drammen BS	536 p.
OB: Jonny Tveit, Kristiansand HL	507 p.
OC: Oddbjørn Stebekk, Gjerdrum HL	516 p.
OD: Kjell Nymoen, Drammen HIL	477 p.
- 1/10 Kristiansand -18m. Nå var det slik at Kr.sand HL avholdt et to-dagersstevne, med to separate konkurranser. Klassevinnerne ble faktisk stort sett de samme, med unntak for OD der vinneren denne gang ble Oddvar Åsland fra arrangørklubben (478 p.) Vi merket oss ellers at Jørgen S. Johansen denne gang oppnådde de meget bedre 545 p.
- 7/10 Mo i Rana -18m. Storforshei BK åpnet "ballet" i nord selv om vi ikke kom nord for Polarsirkelen ved første anledning, og det gjorde klubben endog med finaleskyting. Det var hyggelig igjen å se en brukbar kontingent skyttere fra Tomma, der det har vært stille en stund.. Wilhelm Schurmann var tilbake med 542 og 106 i finalen, og det holdt godt i recurve B. "Dagens mann" var imidlertid compoundskytteren Roger Joensen fra Fauske HL som skjøt hhv 566, og 118! og 113 i finaleskyting. Dag I. Dahl fra Tomma ble en god nr. 2, men var sjanseløs i kampen om seieren. Bra resultat også i y.jr. compound, der Vidar Hasselberg, Fauske fikk 546 p.
- 11/10 Fredrikstad -18m. Snaut 30 skyttere da Østfold åpnet "kveldsstevne-sesongen", og det er ganske bra. Dagens beste ble Lars-Erik Humlekjær som vant OA på 578 p. Det var for øvrig 8 jenter (i alle aldre) med, og det gir en bra prosent av deltakerne (26%) Klassevinnere:

UA: Alex Sørensen, Borg BS	569 p.
UB: Øistein Nesteng, Fredrikstad BS	564 p.
UC: Roger Eilertsen, Sp.kl. Vidar	561 p.
OA: Lars E. Humlekjær, Fredrikstad BS	578 p.