

# Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

26. årg.

Nr. 10

Des. -00



*Det norske compoundlaget under Grand Prix-stevnet i Danmark i år, flankert av våre ledere. F.v. Jan E. Ellingsen (leder), Terje Røstad, Morten Bøe, Trond Amundsen (leder). Foran: John O. Johansen*

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](mailto: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
Opplysninger fra NBF	s. 5
NBF's internasjonale virksomhet	s. 6
Julecup'en - en kjempesuksess	s. 8
Mi Jin Yun	s. 9
Småplukk	s.10
Morten Bøe slår alle rekorder	s.15
Spentig overskrift	s.17
Ny kretsformann	s.17
Lære-trener-konkurrere	s.18
Kosthold	s.20
Deltakertoppen	s.21
"Elitesamling" i Moss	s.22
Matchplay ?	s.24
Drømmen er realisert..	s.25
Stevner	s.26
Juniorkorrespondansen	s.28
Stemningsrapport fra nord	s.30



## TAKK FOR DET GAMLE AAR..

Litt symbolikk ligger det nok  
i denne "gammelmodige" over-  
skrift ved utgangen av år  
2000 - det første året i et  
nytt millennium - og kanskje  
et definitivt farvel til  
gamle tenkemåter innen vår  
idrett.

Norsk idrett er blitt  
modernisert; med krav til  
større effektivitet i organi-  
sasjonen, ekstra ytelser fra  
de beste utøverne for å henge  
med i toppen, egenfinan-  
siering for å få til det man  
måtte ønske, utnyttelse av  
datamaskinenes muligheter  
etc. etc.

Og på grasrota "skapes" det  
ikke så mye lenger, bare for-  
brukes; vi betaler gjerne for  
det vi ønsker, bare vi  
slipper å "rydde etter oss".

I dette terrenget skal vår  
kjære idrett finne sitt stå-  
sted, liten som den er...

Som redaktør vil jeg gjerne  
takke alle som har bidratt  
med stoff og ideer i året som  
er gått. Uten dere ville det  
ikke vært mulig å levere et  
brukbart produkt.

-----  
GOD JUL !

# Presidenten har ordet



Om ett år blir papirene til Tinget 2002 sendt ut til klubbene. Her skal styret legge fram forslag til målsettinger og handlingsplaner for de neste to årene. Skal vi lykkes med prioriteringer som gir engasjement i organisasjonen og gjenklang i bevilgende organer, trenger styret konstruktivt engasjement fra medlemmene om hvor veien skal gå videre. Hva vil vi med norsk buesport?

Etter OL 2000 har vi fått flere aha-opplevelser; Skal vi satse på bredde- eller toppidrett eller begge deler? Hva med compound og recurve som "deler landet i to"? Compound er ikke Olympisk gren og neppe blir det i overskuelig tid bortsett fra reelle muligheter i Paralympics? Hva med Jakt/Felt og varianter innen denne grenen? En gryende interesse for Skibueskyting ser vi også?

Olympiatoppen er i dag helt klare, midlene som kommer derfra skal primært gå til recurve som er OL-grenen. Det blir da opp til oss å finne smarte løsninger slik at også de andre grenene kan dra nytte av tilskuddene. Uten disse midlene kan vi ikke drive med toppidrett. Og skal vi ha toppidrett må den drives etter et seriøst opplegg med skyttere som vil og tør satse under kyndig instruksjon. Generelt kan vi si at: Olympiatoppen gir penger til toppidrett og NIF gir penger til bredde idrett. Uten toppidrett synes i hvert fall mulighetene for å få sponsormidler håpløse. Uten bredde forsvinner grunnlaget for organisert bueskyting. Valget vi nå må foreta kan derfor bli:

- Velge bort noen av aktivitetene og sette fokus på kun et par aktiviteter eller
  - Organisere oss på en annen måte hvor særinteressene kan samles hver for seg
- Situasjonen i dag synes vanskelig i NBF med alt for mange særinteresser og påfølgende slitasje på organisasjonen. Slik jeg ser det må dette bli hovedtemaet på Tinget 2002 og i tiden frem mot tinget. Nok en gang, vi trenger innspill og kreativ tenking. La oss få engasjement og synspunkter frem i Buestikka.

Jeg sender alle bueskyttere og buesportens venner ønsker om en riktig fredelig  
**Julehøgtid.** Takk for engasjement og innsats i året som nå legges bak oss.  
njaal

Vi støtter de norske feltbueskytterne.

## PreciTech A/S

Leverandør av maskiner og utstyr for finbearbeiding, motoroverhaling 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

# HUMLEKJÆR ARCHERY

## SKYTEMATTER ÅR 2001

NÅ ER TIDEN INNE FOR BESTILLING AV  
**EGERTON SKYTEMATTER**  
FOR LEVERING MARS/APRIL

KONTAKT OSS FOR DERES BESTILLING SÅ SNART SOM MULIG

**EGERTON 128CM**

**EGERTON 85CM**

VI VIL SAMTIDIG ØNSKE VÅRE KUNDER ET RIKTIG

**GODT NYTT ÅR!**

Foretaksnr.  
NO 981 131 681 MVA

Postadresse  
Muskatkroken 8  
1621 GRESSVIK

Telefon  
Priv. 69 36 50 27  
Mob. 950 40 083  
Faks. 69 33 08 17

Bank.  
1594 41 26942

E-mail  
humlekj@online.no/  
lars-hum@online.no

## OPPLYSNINGER FRA NBF:

### BUESTIKKA 2001

Vi minner om at alle klubber skal sende inn en adresseliste over medlemshusstander i løpet av januar (helst så fort som mulig), slik at vi får riktige adresser fom nr. 1/2001.

Det er selvsagt svært viktig å få med nye medlemmer fortløpende, da bladet er av de tilbud som følger med å være medlem i vår idrett. Så her må klubbene følge opp.

Vi minner også om at prisen for 2001 er kr. 90,- pr. husstand, slik at de klubber som legger dette inn i kontingenten, kan vurdere denne for neste år.

### SATSINGSGRUPPER

Med bakgrunn i at NBF innbydde en del skyttere til innformasjonsamling i november, har vi mottatt flere henvendelser omkring skytternes "status".

Pr. dato er det ingen skyttere som har noen "status" i NBF - det eksisterer ingen "grupper", da ny satsing/satsingsmodeller er under vurdering.

De innkalte skyttere var skyttere som har tilhørt en av våre tidligere grupper eller har vært med å representere Norge i utlandet, og som man forventet vil satse videre.

### TRIPPELSKIVER

Vi har fått noen innspill fra skyttere og dommere i anledning bruken av trippelskiver ved innendørsskyting. Trippelskiver er i hovedsak for compoundklassene. (Dog sier ikke reglene noe om trippelskiver for kl. D som skyter på 60cm skive).

For recurve skal det benyttes vanlige skiver. Det er dog gjort unntak for recurve kl. A, der arrangøren kan velge å benytte trippelskiver (dette er mest vanlig i dag, både for å "spare" piler og materiell).

For ordens skyld understrekes det at den enkelte skytter ikke har krav på en annen skive enn den arrangør har bestemt.

## NBF's Internasjonale virksomhet

av Paul H. Paulsen, styremedlem i FITA

Jeg er nettopp kommet hjem fra Lausanne, fra 3 dagers styremøte i FITA. I Lausanne traff jeg redaktøren av Buestikka. Han var der i samme ærend som meg selv. Vi skulle på møte. Til og med på samme møte. FITA inviterer nemlig formennene i de forskjellige permanente komiteene sine til møte med council en gang i året.

I år var det helgen 8.-10. desember. Og så klarte han ikke å dy seg, men måtte be meg om å skrive noe fra council-møtet. Nå er det ikke alltid like enkelt å skrive noe interessant og begripelig om det som foregår på slike møter. Særlig når man bare har sterkt begrenset spalteplass til rådighet. Men et par ting klarer man vel å få satt de rette ordene på.

Det er interessant og svært givende å få være med i den prosessen som stadig foregår for å holde liv i, og for å videreutvikle bueskytingen utover i verden.

Og utvikling har det så sannelig vært. For få år siden var 1400 poeng noe man ikke engang drømte om. Nesten i hvertfall. Det var oss så fjernt at hvis noen nevnte en slik poengsum, så bare trakk man på smilbåndet. Nå er det flere skyttere som har klart det. Vi blir ikke forbauset engang når vi får høre at det finnes så mange skyttere som skyter mellom 1300 og 1400, at statistikerne ikke engang gidder å lage en slik liste lenger. Den ville dessuten bli mangfoldige sider lang.

Den sportslige utviklingen har altså vært formidabel i de 20 årene jeg har visst hva bueskyting er. Men også den ikke-sportslige delen av idretten vår har sett store forandringer. På dommersiden, for eksempel. Det er noen år siden dommerne var eldre herrer som cruiset rundt litt i bakgrunnen og var ute etter å finne noe å slå ned på hos skytterne. FITA's dommerkomite har over tid bygd opp et korps av internasjonale dommere som har en helt annen grunnfilosofi i sin dommergjerning. Nå er det snakk om å legge forholdene best mulig til rette slik at skytterne får anledning til å yte sitt beste under konkurransen. Med andre ord: Dommer og skytter er på samme laget.

I Lausanne, Den Olympiske Hovedstad, som byen ynder å kalle seg, har FITA hatt sitt hovedkvarter i noen år nå. Man valgte å flytte til Lausanne og å avholde de faste styremøtene der for å komme nærmere sentrum i Den Olympiske Familien. Og det var nok et lurt valg. Vår kontakt med topplederne i IOC er såpass bra, at vi på hvert styremøte har besøk av enten Gilbert Felli, "sportsdirektøren", eller sjefen sjøl, Juan Antonio Samaranch. Det at disse karene finner det umaken verdt å stikke innom på våre styremøter, gir oss en utmerket anledning til å markedsføre oss i IOC-sammenheng, og å pleie våre forbindelser. Nå kjenner de oss og vet hva vi står for. Og de har en utrolig innflytelse når det skal avgjøres ved hver korsvei hvilke idretter som får bli med på OL-lassen videre framover.

Jeg har lært gjennom årene i FITA at det ikke nytter å bli stående nede ved døra med lua i hånden. Det er tvertimot uhyre viktig å vise fram det produktet man har ved enhver anledning som byr seg.

Økonomisk er FITA nesten helt avhengig av midler som tilflyter de enkelte internasjonale forbundene etter OL. Disse midlene er fordelt etter størrelse på det enkelte forbund, og er en del av IOC's TV-inntekter i forbindelse med de lekene hvert 4. år. FITA's andel etter Sydney-OL ble ca. 4,1 millioner US dollar, altså et sted mellom 35 og 40 millioner norske kroner.



Dette høres ut som fryktelig mange penger, men for det første skal de rekke i 4 år, fram til neste OL, og for det andre finnes det ubegripelig mange hull å putte pengene i. Som medlem av council er jeg med på å bevilge summer som jeg kanskje best kan sammenligne med lottogevinster. På styremøtet nå i helgen vedtok vi neste års budsjett for samtlige av de permanente komiteene vi har i FITA. For å ta et eksempel: DTAC – komiteen for utvikling av sporten vår i nye og vanskeligstilte områder - fikk godkjent sitt budsjettforslag, og fikk tildelt den nette sum av bortimot 90 000 US dollar. Det er et beløp som ikke ligger så langt unna millionen i norske kroner. Likevel representerer dette beløpet et nøkternt overslag over hva som trengs akkurat her og nå for å få sporten til å trives i deler av verden der den til nå har stått rimelig svakt.

Som de fleste vet, ble bueskyting i 1972 gjenopptatt blant de olympiske idrettene etter et ganske langt fravær. Og hele tiden siden har man hatt en uavbrutt kamp for å overbevise de høye herrer i IOC om at bueskyting hører hjemme i de olympiske leker. Det har vært en vanskelig og til tider svært tung kamp. Det gikk hele 20 år fra München-OL før man maktet å komme fram til en olympisk skyterunde som vant gjenklang hos IOC. Barcelona-lekene var en kjempesuksess for bueskytingen i så måte. Det var da vi for første gang skjøt matcher. En lang og møysommelig prosess begynte å gi frukter.

Siden har denne skyterunden blitt videreutviklet gjennom samarbeid mellom forskjellige komiteer, arbeidsgrupper og enkeltpersoner innad i FITA, og i Atlanta vant bueskyting prisen for beste filmproduksjon av noen enkeltidrett under lekene i '96. Nå har vi fått vite at FITA tok tredjeprisen i Sydney dette året.

Det må være noe med denne idretten vår som har appell til dem som steller med media og vurdering av hva som er bra innen det området. Det er altså ting som tyder på at vi har et godt produkt! Et produkt som kan selges. Derfor ser det i øyeblikket ikke ut til å være noen umiddelbar risiko for å bli utestengt fra OL i de nærmeste årene. I alle de fem byene som fremdeles er med i konkurransen om å få arrangere OL i 2008, er det lagt stor vekt på at bueskytter-arenaene skal tilfredsstille de kravene FITA stiller. Planene ble lagt fram for styret i helgen, og det ser svært så lovende ut. Likevel må vi ikke sette oss rolig tilbake og tro at alt går av seg selv. Det står stadig nye idretter i køen utenfor IOC-kontorene og vil inn i varmen.

Som leseren skjønner, ble det ganske mye snakk om OL på styremøtet i helgen. Og kanskje er det ikke så rart. For i planleggingen av det kjempearrangementet et OL er, er 4 år ikke lang tid!

Vi har allerede i en tid deltatt i planleggingen av bueskytterkonkurransen i Athen, og jeg kan love at det kommer til å bli det mest spektakulære bueskytterstevnet verden har sett. Vi er nemlig den eneste idretten som får ha sin konkurranse midt i sentrum av Athen, på Panathinaikos Stadion! Og jeg snakker ikke nå om banen til det berømte fotballaget i byen. Neida! Jeg snakker om arenaen der man i antikken løp omkring uten en tråd og kastet diskos og vant laurbærkranser istedenfor medaljer. Der skal altså våre finaler gå. Det er mange av de store og betydningsfulle idrettene som misunner oss!

Vel, dette får vel være nok for denne gang. Man er jo unektelig litt mødig i kroppen etter en helg med lange møter og reising over halve Europa.

Helt til slutt vil jeg benytte anledningen til å ønske alle i bueskytter-Norge en riktig god jul og lykke til i år 2001.

## JULECUP'EN - EN KJEMPESUKSESS!

"Romantikere" - det er vi, det; bueskytterne! Jo da, også individualister. Einstøinger også, la gå. Men mest er vi "Romantikere".

I Kristiansand avholdes innendørs jakt; takket være fjorårs-suksessen tro man dennegang til med en flott, stor hall; 60x35m.

Et vennlig grønt gulvbelegg, godlukt fra nyhogd granbar, duft av nystekte vafler laget "på stedet", kaffe - og en skog av stearinlys flakkende i pilenes flukt - det er julecup i Kristiansand.

Vi innbiller oss at vi avholdt Norges første innendørs Jegerstevne med fulle avstander. Hjortene, én med påsatte ekte horn, fikk stevnets tilskuende hunder til å gå rundt i knurrende, stivbent positur rundt dyrene. Men kalkun, ærfugl, ender, canadagjess og villsvin får stå i fred.

Pilene hvisler, og de som følte at maks. avstand på 30m var for stor, fikk gå frem til "de føler godt". Likevel er de med i dansen rundt "Jack-pot"; en stor vandrepokal som skal vinnes "en del ganger".

Dennegang var det påmeldt mer enn 30 deltakere, og arrangøren hadde vært fornøyd med én skyterunde. Men selv etter to omganger forlangte flere å få skyte en 3. runde. Dog, 24 mål fikk holde!



Her ser vi to av de yngre skytterne; Adrian Roberts og Morten Ystaas ved det fine premiebordet. I bakgrunnen skimter vi Jan A. Dovland fra arrangørklubben.

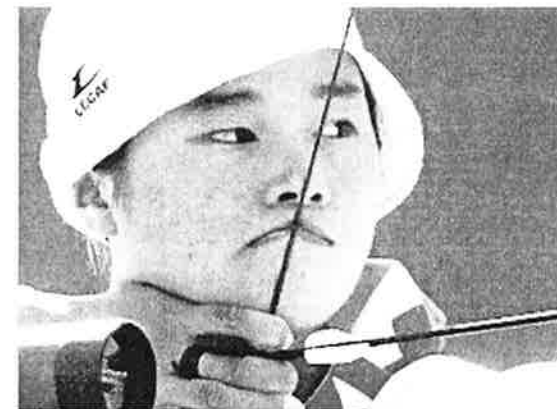
Vanligvis forsvinner tilskuere og tilreisende skyttere som ånder i en fillehaug etter siste pil, men denne gangen stilte samtlige opp, ryddet granbar og matter, stablet på biler, feide og moppet hallen - så alt var strøket før vi fikk sukk for oss. Dette skulle gjentas. Ingen sak å være arrangør når selv publikum jobber! Gode telefoner i etterkant om at "dette var det gøyeste stevnet jeg har vært med på", gjør det lettere å bøye ryggen til et nytt arrangement senere. Det varmer med god tilbakemelding.



Lisbeth Pedersen fra Kr.sand BS vant bare bowklassen og gratuleres her av Jack Herlofsen, primus motor for arrangementet.

De beste ble: Arve Surdal, Øyestad  
Johnny Høiland, NBJF  
Jan A. Dovland, Kristiansand

Jack



Mi Jin Yun

er navnet på den unge damen som sørget for to olympiske gullmedaljer (individuell og lag) til Korea. Hun var relativt ukjent for den store verden, men er allerede blitt matchet i Asia tross sin unge alder (16) og blitt betegnet som det største talentet i koreansk historie. Så da, så...

## småplukk

- Vi registrerer at Øistein Bråthen fra Lillestrøm har gjort "comeback" etter 6-7 års fravær.

*Stilstudium (Arkivfoto) av Øistein Bråthen.*

I samme åndedrag kan vi gjengi ryktene om at også Jan R. Skyttesæter, Bjørn Andresen og Åsmund Tokle er i trening igjen etter at Lillestrøm fikk sine nye lokaliteter (se annen reportasje i bladet).



*Slik ser for øvrig Lillestrøms nye lokaler ut bak skyte- linja. Koselige sofagrupper, garderobe og kjøkken borger for et godt sosialt miljø.*

*Nærmere 50 skyttere skal nå være i trening i Lillestrøm.*

- 4/11 Skudenes -25/18m. Litt uvant var det nok å skyte 25m i Skudenes denne gang, men dagens høyeste poengsum fikk i alle fall Eirik Nordbø, BK Langskudd, i klasse y.jr.; 1070 poeng ble det i kombinasjonen. Tommy Figved, Gjesdalbuane i recurve B nådde 1065 p. og ble fulgt lenge av klubbvenninne Janne Idland som endte på 1044 poeng til slutt. Haakon Haakonsen skjøt for anledningen barebow (956 p.), og kan kanskje bli den feltskytteren det søkes etter for å få til et godt lag for internasjonale formål. La oss også nevne minijunioren Arne Rosland sine 1053 p.

- 5/11 Trondheim -18m. Det var 40 deltakere i Nidarøhallen, der Terje Røstad og Svein Westgård, begge fra Yrjar IL, var et hakk foran de øvrige med hhv 580 og 579 p. compound (A).

For øvrig gjengir vi de beste:

Kl. UB: Kolbjørn Flå, Gauldalspil'n	569 p.
Thomas Stenvoll, Gauldalspil'n	565 p.
Kl. UC: Dagrun Haukdal, Gauldalspil'n	545 p.
Tor A. Konradsen, Malvik HL	539 p.
Kl. UD: Magnar Sandvik, Gauldalspil'n	557 p.
Rolf Å. Olsen, Vestnes BS	550 p.
Kl. UM: Ann K. Refseth, Malvik HL	549 p.
Kl. OC: Jan Husby, Sverresborg BS	526 p.
Michael Hoel, Vollan IK	492 p.
Kl. OD: Kristian Arntsen, Malvik HL	510 p.
Kari Hoel, Vollan IK	505 p.
Inge Moen, Vestnes BS	497 p.
Kl. OM: Sondre Nordseth, Vollan IK	490 p.
Nils M. Holden, Vollan IK	478 p.

- 5/11 Harstad -18m. Det ble skutt "dobbeltrunde" i Harstadhallen, og takket være en god avslutning på 568 p. ble Oddvin Storelv, Tinden, "dagens mann" (i compound). Brukbart resultat også av yngre junioren Bjørn W. Bonk som etter en fin førsterunde på 555 p. nådde 1092 p. totalt. Recurveskytterne har fortsatt litt vei igjen, men vi noterer en lovende innsats av C-skytteren Geir Magne Johnsen fra arrangørklubben som nådde 1034 p.
- 11/11 Saltdal -18m. Noe skuffende deltakelse i Saltdal, men vi registrerer brukbar skyting av Otto Karlsen, Bodø, i compound der han den gang var en smule bedre enn sine "verste" konkurrenter. Det ble 1138 p. på dobbeltrunden.
- 18/11 Evenes -18m. Litt vanskelig å bedømme hvem som skal berømmes mest, kanskje recurveskytteren Christian Utnes, Narvik, med sine 545 p. kan bedømmes bedre enn Vidar Alertsen fra Salangen sine 567 p. i compound. Vi noterer ellers at Joakim Salomonsen, også Salangen, vant minijr. på 545 p.

- 18/11 Bergen -18m. Et meget lokalt preget stevne der vi spesielt merker oss Bjarne Økland med 1127 p. og Jon A. Fauskanger med 1103 p. i compound.

- 18/11 Tønsberg -18m. Godt over 50 deltakere i Tønsberg ga rom for mange fine dueller, og bl.a. måtte Morten Bøe fra Sandefjord se seg uten premie til tross for 581 p.

De beste ble:

Comp. A: Cato Eide, Tønsberg	587 p.
Vegar Myrvang, Sandefjord	584 p.
Thomas Sandberg, Lillestrøm	582 p.

Comp. B:	Jarl E. Skau, Tønsberg	573 p.
	June Svensen, Lillestrøm	567 p.
	Stein W. Røkenes, Tønsberg	562 p.
Comp. C:	Tom R. Rojahn, Tønsberg	562 p.
	Andre Østby, Tønsberg	553 p.
Comp. D:	Trude Skau, Tønsberg	555 p.
Comp. Y:	Jørgen Vik-Strandli, Ullensaker	540 p.
Comp. M:	Anne M. Næsset, Notodden	512 p.
Olymp.A:	Bård Nesteng, Fredrikstad	580 p.
	James Hope, Drammen	560 p.
	Jan E. Ellingsen, Moss	553 p.
Olymp.B:	Jon A. Storelv, Lillestrøm	542 p.
Olymp.C:	Arnfinn Haaheim, Drammen	527 p.
	Davood Nematinia, Drammen	522 p.
	Eirik Johannessen, Aurskog-Høland	518 p.
	Heidi Bjelland, Sandefjord	507 p.
Olymp.D:	Per E. Syverstad, Oslo BS	535 p.
Olymp.M:	Lars T. Hertenberg, Ullensaker	552 p.
	Hildur Bakkene, Borg	546 p.

- 18/11 Bodø -18m. Til og med finaleomgang stilte arrangøren opp med - og det medførte omveltninger i toppen. Med ett unntak ble faktisk ingen av klassene vunnet av samme person som vant kvalifiseringen.

Alf R. Mortensen, Stålkameratene innledet godt bak Wilhelm Schurman, Tomma, men tok en sikker revansje i gullfinalen (OB). Grethe Riber kollapset i finalen mot klubbkamerat Hjalmar Nilsen (OC) og Cathrine Hopen fra Fauske snudde alt til sin fordel i OD.

Blant compoundskytterne var Otto Karlsen sikker i sin sak i klasse A; det ble 574 innledningsvis og 116 i finalen. Det holdt godt. I kl. C ble Ole H. Iversen, Bodø best innledningsvis, men måtte se seg slått i finalen av Dag I. Dahl fra Tomma - etter shoot-off og måling..

- 19/11 Oppdal -18m. Hele 45 deltakere i Oppdal, hvorav riktignok brorparten fra arrangøren, ga litt ekstra sus over konkurransen.

Klassevinnerne (og litt til) ble:

OM:	Søndre Nordseth, Vollan IK	509 p.
	Jørgen Folgerø, Gauldalspil'n	502 p.
OD:	Kristian Arntsen, Malvik HL	519 p.
	Knut Lian, Trondheim HL	515 p.
OC:	Michael Hoel, Vollan IK	521 p.
	Terje Tverdal, Sverresborg BS	519 p.
OB:	Ottar Olsen, Vollan IK	523 p.
UM:	Ann K. Refseth, Malvik HL	550 p.
UC:	Dagrunn Haukdal, Gauldalspil'n	547 p.
UB:	Thomas Stenvoll, Gauldalspil'n	559 p.
	John H. Skarsvåg, Stokkøy IL	557 p.
UA:	Terje Røstad, IL Yrjar	581 p.

- 25/11 Klepp -25/18m. Den største spenningen var knyttet til hvem som ville klare å ta et napp i vandrepokalene (for beste poengsum i hver klasse) som var satt opp i begge divisjonene. Det ble etter hvert klart at Sissel Storelv, som var kommet helt fra Harstad på premiejakt, hamlet opp med Alf Olsen i compound. I recurve ble det litt mer spennende, der alle vekslet på ledelsen og holdt øye med hverandre. Kanskje glemte de yngre junioren i sluttspurten, for Erik Nordbø, BK Langskudd, stakk av med pokalen på 1088 p. som for øvrig var stevnets høyeste resultat.



Eirik Nordbø (t.h.) og Ole Hemnes i upåklagelig stil!



Lene Bjelland (jr.) så "rødt", men det holdt mot Norulf Åmås (i bakgrunnen).

- 26/11 Nordfjordeid -18m. Så vel Mats I. Smørdal, Eid (recurve) og Odd M. Mørk, Loen (compound) fikk 556 p. og "delte" stevneseieren. Det var ellers bare juniorer i OC som ble vunnet av Einar Magnussen, Eid på 508 p. Eid IL jobber nå bra på juniorsiden og hadde med 9 juniorer i varierende alder den gang. Det er bra, stå på!
- 2/12 Stavanger -18m. Og finaleskyting. Stevnet samlet ca. 20 deltakere, så det blir i hvert fall kort vei til finalene for de beste. Men spennende var det, både i kvalifisering og flere finaler. I compound ble det et rent Stavanger-oppgjør mellom Alf Olsen, og Thomas Olaussen, der førstnevnte snudde finalen til sin fordel. I recurve B skjøt Oddvar Figved, Klepp, brukbare 108 i finalen, men måtte bite i gresset for Tommy Figved, Gjesdalbuane, som skjøt gode 113 p. OC var den største klassen og det ble nesten "høk over høk" før Kjetil Kilhavn, Gjesdalbuane kunne smykke seg med finaleseier over Linn M.F. Åsen fra Klepp. Ellers delte familiene Rosland og Åmås på de beste plasseringene i de yngre klassene.
- 10/12 Loen -18m. Man sliter fortsatt litt med deltakelsen i Sogn og Fjordane, men den gang fikk man litt "hjelp" også fra Vestnes i Møre og Romsdal. Mats I. Smørdal, Eid vant stevnet med 565 p., men mest merket vi oss likevel et comeback av Terje Blaalid, Loen, som nådde 548 p. Med ham på laget kan Loen komme til å lure noen og enhver. Vi merket oss for øvrig nge Steinar Huneide, Eid med sine 530 p. og seier i klasse OC.

- Walter Solberg husker du sikkert? Mannen bak Stokkøy IL sine suksesser for noen få år siden. Etter å ha "ligget lavt" et par sesonger har han bestemt seg for å gjøre "comeback" i klubben, og trå til litt igjen. Klubben får også snart fastlandsforbindelse, og det gir både enklere treningsforhold og et større "nedslagsfelt" for idretten. Vi gleder oss - forhåpentligvis ikke for tidlig...



Fra Sandefjord Blads internet-sider sakser vi et intervju med Morten Bøe etter hans glimrende norske rekord på 596 p.



FREDAG 24. NOVEMBER 2000

DET SKJER!

#### SB I DAG

Forside  
Nyheter  
Sport  
Kultur  
Leder  
Debatt  
Filmanmeldelser  
Kulturanmeldelser  
Bokanmeldelser  
Ung

#### MAGASINER

GoHelg  
Tema: Næringsliv  
Tema: Eiendom  
Tema: Bil  
Fotballguiden SF

#### SØK I SB

#### DIVERSE

Det Skjer  
Bedriftsregister  
E-mail register  
SB på Palm  
SB på Wap  
tast.no  
Avislevering

#### ANNONSER

Eiendom (1377)  
Stilling (1413)  
Bil (1859)  
Stort og smått:  
-Vestfold  
-Sandefjord  
Lag egen annonse

## Slår alle rekorder

**Morten Bøe har funnet tilbake til rekordformen og imponerte ikke så rent lite da han knallet til med ny norsk rekord på 596 poeng i Mossehallen.**

Tom-Erling Hem

Tilbake for fullt.

Bueskytteren fra Sandefjord har kjørt et knalltøft stevne- og treningsprogram de siste årene, derfor la han tidligere i høst inn en periode hvor han sørget for å koble litt av fra skytingen. "Pausen" har åpenbart gjort godt, for i Moss var han den gode, gamle, maksimalt skjerpet på hver eneste pil, og dermed var det over og ut for Cato Eides norske bestenotering på 593 poeng.

#### - Smakte godt

- Jeg skal ikke legge skjul på at denne seieren og rekorden smakte ekstra godt. Jeg har roet det litt ned tidligere i høst, ikke minst fordi det har vært mye å gjøre på jobben. Nå var overskuddet tilbake og skytingen fløt fint hele veien. Det dukker stadig opp nye konkurrenter med ambisjoner. Flere av skytterne i compound-klassen puster meg i nakken, og det er klart man gjerne vil forsvare sin posisjon. Konkurransen er sunt, det er den eneste måten man kommer videre på, konstaterer Morten Bøe.

Lillestrøm-skytteren Thomas Sandberg endte på plassen nærmest sandefjordingen med 582 poeng, mens Angeir Dyngen fra Sandefjord ble treer med 568 poeng.

#### Jobber med detaljer

Morten B. har vært med på det meste, og spørsmålet mange stiller seg er om han er i stand til å finne nye utfordringer, eller om han simpelthen er i ferd med å bli mett på seire og rekorder?

- Nei, nei, jeg har fortsatt svært stor glede av bueskytingen. Jeg stortrives med å konkurrere, så jeg har ingen på noen måte planer om å trappe ned. Jeg jobber kontinuerlig med å finslippe detaljer, for i dette gamet er det ikke slik at man på noe stadium kan anse seg som "utlært". Det handler om å være på søk etter de små detaljene som kan gi et nytt løft, og jeg har mye motivasjon på lager. Neste år er det dessuten VM og en rekke andre høyinteressante stevner, og dersom man skal henge med i toppen må man legge seg ordentlig i selen, forsikrer rekordmannen.





## 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 *971 64442*  
 Fax: 33 11 50 30 - Telefon: 33 11 52 57 - Mobil: ~~944 52 359~~  
 E-mail: per.k.egrem@vf.telia.no

## SPENSTIG OVERSKRIFT I NETTAVISEN

Ja, i begynnelsen av november kunne vi lese den dramatiske meldingen om at Martinus Grov skulle legge opp. Martinus har jo i mange sammenhenger vært vårt ansikt utad til allmennheten, så vi får vel si at meldingen slo ned "som en bombe"!

Til Buestikka sier imidlertid Martinus at han ikke forstår hvor dette kommer fra, og bedyrer at han slett ikke skal legge opp, selv om satsingen av personlige grunner ikke blir så intensiv som tidligere.

Så vi tipper at Martinus kan "flyte lenge" på toppen av norske lister med det grunnlaget han besitter....

Spenstig:

NETTAVISEN

Tør du fortsatt til takke med 1.5% rente på lønnskontoen?

sms-magasinet | Nettbasar | TV-guide | Bedre råd | Icons | StepStone jobbsøk | Spør 40 leger | Søk nr

Oppdatert kl 16:01 Torsdag 09. november 2000

**Forsiden**

Innenriks

Utenriks

USA-Valget <sup>NY</sup>

Sport

Scoringer direkte <sup>NY</sup>

Stjernes hjemmesider <sup>NY</sup>

Tippeligaen

Premier League

Champions

SPORT

BUESKYTING:

Martinus Grov legger opp

09. nov 11:47

**Martinus Grov har bestemt seg for å slutte med bueskyting. – Nå skal det bli godt å få en pause, sier Grov.**

Det siste året har vært lite inspirerende for bueskytteren, og nå er motivasjonen for videre satsing borte.

– Nå skal det bli godt å få en pause. Jeg ser ikke helt bort fra at jeg kan komme tilbake en gang, men jeg tviler på det, sier Grov til NRK.

## NY KRETIFORMANN I AKERSHUS/OSLO KRETS

Tom Kristiansen, Østerås BS, har nylig tatt over formannsvervet i denne kretsen, som burde ha alle forutsetninger for å kunne skape gode tilbud til områdets skyttere. For øvrig har kretstinget gått sterkt inn for regionstanken, og ønsker å gjennomføre dette "før tiden".



# LÆRE – TRENE – KONKURRERE

av Per E. Bolstad

Det sagt – og det er helt sant – at alt som kan gå feil vil gå feil, før eller senere. Det er også ufeilbarlig at når noe går i stykker, eller noe hender - så er det sannsynligvis på et tidspunkt som passer utrolig dårlig, så derfor bør vi alle kunne enes om at:

Vi skal aldri gjøre noe vanskeligere enn det er, ei heller skal vi gjøre noe som strengt tatt ikke er nødvendig, og det gjelder både utstyr, fysikk og tanker.....

Med motto: KISS = keep it simple – stupid (Gjør det enkelt – tosken).

## Del nr. 4

Det er sagt at det psykiske er 80% av skytingen – jeg påstår at det er tull!

I alle fall for de fleste av oss...

Jeg mener at de aller, aller fleste av oss ikke er gode nok til å skyte til at det psykiske kommer opp i en slik viktighetsgrad. Jeg tror at for alle oss 'andre' så er det andre ting det skorter på. Det kan være at utstyr ikke er trimmet godt nok, eller at man mangler basis trening, eller at man ikke er sterk nok (buen er for tung å dra eller holde oppe), at man ikke er trent nok til å få alle detaljene på plass hver gang – eller at man rett og slett ikke vet riktig hva man gjør når man sikter. Og på dette 'litt eller mye under toppen' nivået tror jeg at montering av siktet, å skyte inn og lage riktige siktemerker og ikke minst kunnskap om sikting, og riktig utført sikting er verdt minst 80% i forhold til resten – for det er jo faktisk så, at dersom du treffer noenlunde i midten uten å ha siktet i midten og holdt buen noenlunde i ro mens siktet stod i midten når du slapp pilen, så har du gjort noe som er mer eller mindre galt og du har kanskje banket en ny spiker i 'gullskrekk-kisten'.

Hva skal man så gjøre?

1.

Du skal lese en tidligere artikkel om hvordan du monterer siktet riktig i forhold til din stil og skråstilling på buen.

2.

Du skal låne deg en veldig lett bue og øve deg på å sikte, og når du tror du kan det skal du 'tørrtrene' med din egen bue – hvilket betyr at du trekker opp, sikter – og tar ned igjen.

GANG PÅ GANG.

3.

Du skaffer deg en laserpeker som du kan tape på buen slik at laserstrålen treffer et eller annet sted på matten mens du skyter. På denne måten kan du videofilme siktingen eller den som fungerer som rådgiver / trener kan se bevegelsen på siktingen din. Det er utrolig mye du kan lese ut av bevegelsen på laserstrålen når du står og sikter, for ikke å snakke om i det øyeblikket skuddet går – bare forsøk, så vil du se det selv...

Hva er så riktig sikting?

Vel, den som viste det! Noen ting kan man i alle fall si, men det er jo også veldig individuelt, så man må bruke hodet litt selv også.

Noen fokuserer på siktet og ser skiven litt diffust, men de aller fleste ser skiven i fokus og siktet litt diffust. Derfor er det også mer vanlig, og lettere å sikte med en åpen ring. Generelt kan man si at dersom man har noe i mellom øyet og blinken enten en pinne eller en prikk, så er tendensen at man vil flytte det som står i veien og dermed lett for å få sideskudd eller høye / lave skudd. En åpen ring vil virke selvcentrerende og er faktisk et utrolig godt måleredskap.

Når man sikter, enten med det ene eller det andre siktemiddel, så må de med moderne langbue huske på å ha et solid kontaktpunkt i ansiktet – for dette punktet er ditt bakre sikte. Jo mer nøyaktig du kan repetere det, jo større sannsynlighet har du for å treffe i samme hullet der fremme. Derfor er det heller ikke dumt å bruke et annet referansepunkt, for eksempel en 'kisser'. Du må heller ikke glemme at vinkelen på hodet må være lik hver gang og dette oppnår man lettest ved at man også får nesen mot strengen under siktingen. **Men det som det syndes mest mot, er å få linjert strengen likt hver gang!** Jeg har sikkert spurt hundre-ogorten skyttere om hvor de har strengen under siktingen, og utrolig mange har bare sett dumt på meg, eller innrømmet at det vet de ikke. Og da vil jeg påstå at de har mer flaks enn en har lov til når de dog treffer skiven. Strengen SKAL linjeres opp mot buen, på ene eller andre siden av siktevinduet, eller min favoritt at den legges helt ved siden av siktingen slik at man bare så vidt ser klar av strengen når man sikter.

**Altså for moderne langbue: solid og nøyaktig kontaktpunkt, eventuell 'kisser', kontakt med nesen og vite hvor du har strengen.**

Når dette er gjentatt riktig, og du holder noenlunde stille med stabil buearm – da vil du også treffe. Stabiliteten ser du godt ved hjelp av laseren...

For de som skyter med trinsebue er det litt andre ting som gjelder, men også her vil det sannsynligvis vise seg at man sikter bedre med en ring enn med en pinne eller prikk – litt beroende på hvor stor den er. Mange blir også forstyrret av scopet, som forstørrer både blink og bevegelsen i buearmen og mange med meg skyter mer avslappet uten scope.

Dog, det viktigste for en trinsebueskytter med de hjelpemidlene han har, er sentreringen av baksiktet i scopet eller siktingen. Man skal ofre tid for å sjekke at sentreringen er riktig, at wateret er i water og at man har strengkontakt med ansiktet og at kontaktpunktet er på plass før man avslutter skuddet.

Også her er en stabil buearm av største viktighet.

**Så for dem som skyter med trinsebue: Solid kontaktpunkt er viktig, strengkontakt er viktig og sentrering av baksiktet i scope eller sikting er alfa og omega...**

For alle kategorier bueskyttere er en stabil buearm viktig, og jo tyngre og langsommere pilen er, jo viktigere blir det. Dette er kanskje særdeles viktig nå mens det er så vanlig å skyte 'tommerstokker' inne. Samtidig skal du vite at du får aldri en bue- og pil- kombinasjon som blir så rask at en stabil buearm ikke blir viktig!

Så min uhyttelige påstand er at dersom du klarer å lære deg å sikte riktig, og har styrke nok til å få en stabil buearm – da er det ikke mange som vil slå deg! **Deretter kan vi begynne å snakke om det psykiske....**

En annen viktig ting er siktemerker. Man skal bruke god tid på disse, og de skal skytes inn på den skiven som du skal skyte på i konkurransen, og aller helst skal den også stå i riktig høyde. Dette er ikke alltid like lett når man skyter inn merker for jakt og felt, men der det er mulig bør man gjøre det. Videre skal du lage en egen sikteskala på siktet og ikke bruke den fortrykte millimeter (eller tomme) skalaen på siktet og en dertil hørende lapp med tall på. Det blir alt for ofte feil når du overfører fra det ene til det andre, og det blir lett komplisert når du må justere siktemerkene dine av en eller annen grunn. Det eneste som gjelder er å tegne in merkene dine på en egen hjemmegjort skala. Da kan du oftest justere for værvariasjoner med å flytte pinnen som peker på merket. Det kan også være lurt å 'isolere' merkene mot vær og vind, for eks. ved å lakke skalaen med blank neglelakk.

Et lite tips til slutt. Ved hjelp av piltreffanalyse vil du kunne se hvor du treffer når du gjør noe feil. Men vær oppmerksom på at du sannsynligvis gjør ulike feil på trening og under konkurranse, så ta hensyn til det når du skyter inn siktemerker.

Dog, de aller, aller fleste vil skyte litt lavt når de gjør noe feil – derfor kan det være lurt å skyte inn merkene dine slik at du, når alt går bra, treffer litt høyt i tieren.

Neste gang: avslutning av skuddet...

### Olympiatoppen informerer om kosthold:

(27.11)

Olympiatoppen gir gode råd til alle idrettsutøvere, uansett nivå

### Godt kosthold kan påvirke prestasjonsevnen

Når du er bevisst på dine matvaner og spiser riktig i forhold til trening og konkurranser, kan du i stor grad påvirke din prestasjonsevne. Dette gjelder for alle idrettsutøvere - uansett nivå. Mange idrettsutøvere synes det er vanskelig å sette sammen et riktig kosthold, Olympiatoppen vil derfor gi deg noen råd.

#### Det daglige kostholdet

Uansett om du driver konkurranseidrett på høyt nivå eller ikke, tilbringer du mange flere timer med trening og forberedelser enn du gjør på selve konkurransearenaen. Det gjelder derfor å spise riktig hver dag.

Et lite variert kosthold kan medføre at du får for lite av viktige næringsstoffer. Slike mangler vil føre til at du fungerer dårligere, mister overskuddet og reduserer prestasjonsevnen. Du kan i stor grad sikre deg mot dette gjennom et riktig kosthold og en sunn livsstil.

#### KOSTRÅD 1 : DEKK ENERGIBEHOVET

##### Anbefalinger for idrettsutøvere

60-65% av energien fra karbohydrat  
25-30% av energien fra fett  
12-15% av energien fra protein

##### Anbefalinger for normalbefolkningen

55-60% av energien fra karbohydrat  
< 30% av energien fra fett  
10-15% av energien fra protein

Fordi trening øker behovet for karbohydrat og protein, anbefales idrettsutøvere et kosthold med mer karbohydrat og litt mer protein enn normalbefolkningen. Da må fettinntaket reduseres. Kostholdsundersøkelser viser at de fleste nordmenn får i seg for lite karbohydrat, nok protein og for mye fett i forhold til anbefalingene.

Kilde: "Prestér bedre - med riktig kost" Kristine Helle

Etter utallige oppfordringer vil vi igjen forsøke med vår lille "internkonkurranse" for å se hvilke klubber som klarer å mobilisere flest konkurransedeltakere i ett og samme stevne.

Vi håper dette kan gjenreise "klubbånden" rundt omkring i vårt vidstrakte land.

MBW

#### Deltagertoppen innesesongen 00 - 01

Vollan IK	20
Yrjar IL	15
Ullensaker BK	14
Harstad BS	12
Fredrikstad BS	11
Lillestrøm & omegn BS	11
Moss BS	10
Havørn UIL	10
Gauldalspilen	8
Tinden BK	7
Tomma BK	7
Borg BS	6
Drammen BS	6
Hønefoss BK	6
Saltdal BSK	6
SK Vidar	6
Larvik BS	5
Malvik HIL	5
Salangen BK	5
Vestnes BS	5