



# Buestikka

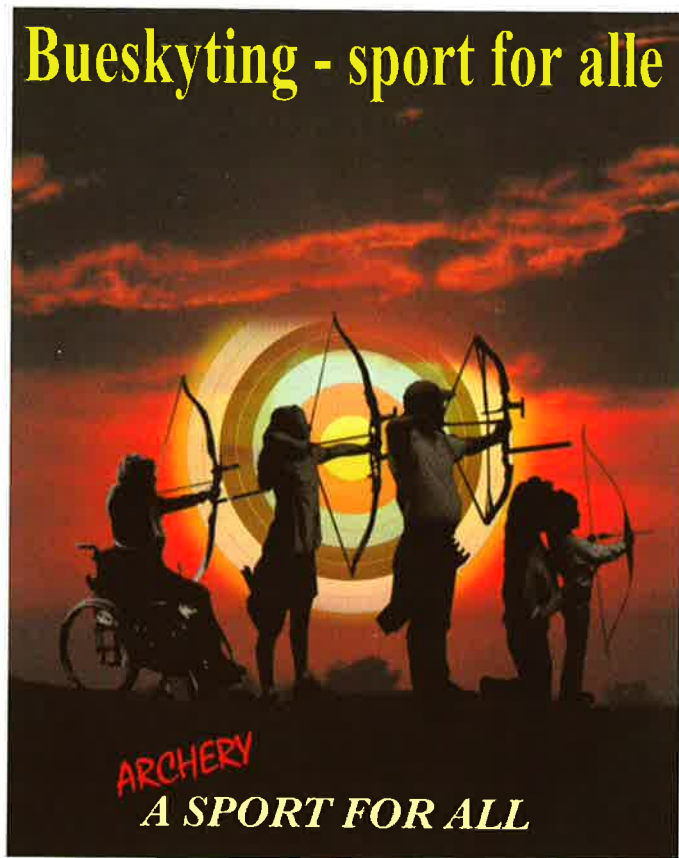
MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

29. årg.

Nr. 1

Feb. - 03

## Bueskyting - sport for alle



**ARCHERY**

**A SPORT FOR ALL**

Redaksjon:  
NORGES BUESKYTTERFORBUND  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion,  
0840 Oslo.  
Bankkonto: 5134.06.05997

Redaktør:  
Morten B. Wilmann  
Tlf. 21029785 - Fax. 21029003  
E-mail: [bue@nif.idrett.no](mailto:bue@nif.idrett.no)  
Internet: [www.bueskyting.no](http://www.bueskyting.no)

Bladet kommer ut 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. 150,-

Annonse satser:  
1/1-side kr. 700,-  
1/2-side kr. 350,-  
1/4-side kr. 175,-  
Stevneannonser: Halv pris.

## Innhold:

Redaktøren	s. 2
Presidenten har ordet	s. 3
Integrering...	s. 5
Siste!	s. 5
Opplysninger fra NBF	s. 6
Mange på juniorstevne	s. 8
Deltakertoppen	s. 11
"Trettondagspilen"	s. 12
Info om juniorsamling	s. 15
Juniorkorrespondansen	s. 16
EMAU trenerseminar	s. 20
Månedens idrettsnavn..	s. 22
Litt for dommerne..	s. 25
Ungdommens Idrettsting	s. 27
Kjøp & Salg	s. 27
Stevner	s. 28
Småplukk	s. 30
På Evenrød...	s. 38
Ismannen Ötzi	s. 39

Vi savner bilder fra lokale  
arrangementer. Kan du hjelpe?



GODT NYTT ÅR !

Jeg går ut fra at du allerede  
har lagt merke til at bladet  
har fått en "ansiktsløftning"  
gjennom fargestrykk på om-  
slaget. La det være en in-  
spirasjon til alle oss bue-  
skytterinteresserte.

Vi har også etablert en av-  
tale med Sigmund Lindberget  
om journalistisk medvirking  
- noe som forhåpentligvis  
skal være litt avlastende for  
undertegnede, som jo etter-  
hvert har "mange hatter".  
Buestikka kan likevel ikke  
klare seg uten alle dere der  
ute som bidrar med stoff og  
bilder, så æres den som æres  
bør !

NBF har nettopp fått tilsagn  
om midler fra NIF - og i sum  
kan vi vel si at vi ligger  
omtrent på nivå som tid-  
ligere. MEN, det er et lys-  
punkt i sikte, for etter  
endringen i fordelingen av  
tippemidler settes det av en  
betydelig pott til innsats  
for de unge - noe som kan gi  
oss et noe bedre "alburom"  
til økt innsats, både som  
direkte ungdomsrettede tiltak  
og som utdanningstiltak over-  
for støtteapparatet (de som  
faktisk skal ta seg av ung-  
dommene som ønsker å starte  
med idretten vår).  
Prosessen med klubb utvikling  
blir derfor bare mer og mer  
betydningsfull...

# Presidenten har ordet



Som dere vet er vi nå i gang med et nytt år og med nye "ark og fargestifter".

På toppidrettsfronten har det skjedd at vi har laget en ny organisasjonsplan hvor Morten Wilmann fungerer som landslagsjef og hvor Jan Erik Humlekjær, Jan Stensby og Dag Kjetil Paulsen fungerer som trenere med ulike fag- og ansvarsområder. Dette gjelder recurve-siden. På compound-siden og felt-siden fortsetter vi på samme måte eller etter samme mal som tidligere år.

Økonomien er det som gjør ting så vanskelig. Departementet, og også NIF, endrer stadig på tildelingskriterier og således fikk OLT tildelt mye mindre penger i år enn tidligere år. Det har dessverre resultert i at vår forventede tildeling fra OLT er betydelig redusert.

I øyeblikket vet vi ikke i hvilken grad vi kan finne andre midler i NIF systemet eller om det vil kunne bli en ekstra tildeling fra OLT senere på året. Således vet vi fremdeles ikke hvor mye aktivitet vi kan få til for recurve-laget, men noe vil det bli og vi satser på deltagelse både ved Grand Prix og VM i New York. De aktuelle recurveskytterne har tatt vel i mot den foreløpige planen vi har kunnet presentere, og så langt virker det som alle er rimelig fornøyd.

Året i år er veldig viktig med tanke på kvalifisering til OL i Aten, så vi får bare håpe at det vi kan få til med våre små midler, rekker helt frem.

Jeg ønsker alle lykke til med ny sesong, vi sees der ute..

Per E. Bolstad  
President





# CATO's BUESPORT

## LAVERE PRISER !!!!

På grunn av den gunstige valutasituasjonen (for deg), er prisene betydelig redusert det siste året. Benytt deg av sjansen til å gjøre knallkjøp. Noen eksempler.

Hoyt Protec XT-2000 CC (2002 mod.)	8600,-
Hoyt Protec XT-2000 Cam&1/2 (2003 mod.)	9900,-
PSE Mach-11 Stinger cam	9200,-
Mathews Q2XL	8900,-
Hoyt Axis m/FX lemmer	11400,-
W&W Infinite m/Sinerzy lemmer	9300,-
PSE Intrepid m/carbon lemmer	8800,-
Samick Progress II bue	2450,-

## BRUKT !!!

PSE Nova m/div. utstyr 28"/ 50# Blue  
PSE Mach-9 V5 29" / 60# Ice Blue  
PSE Mach-9 ombygd til One-Cam 29" / 60# Black Cherry  
Mathews Ultra-2 27-29"/70# Camo  
PSE Nitro 70# Camo (trekk lengdemoduler)  
PSE Mach-9 V5 31"/60# LH Smoke  
Mathews Q2XL 29" / 60# Blue

Organisasjonsnr.  
NO 977 325 323

Postadresse  
Rustadgt. 45  
3187 HORTEN  
NORWAY

Telefon  
Mob. 920 19 645  
Telefaks 33 04 53 63

Bank  
7159 05 42975

E-mail  
cacide@online.no  
Internett  
www.pillogbue.com

## INTEGRERING, EN VIKTIG SAMFUNNSOPPGAVE

Vi i NBF - i likhet med alle særforbund - har et ansvar for å integrere funksjonshemmede i idretten. NBF i særdeleshet, da vi er et av fire forbund som har undertegnet en avtale med NFI/NIF om å ta et totalansvar for integrering av funksjonshemmede i vår idrett. Nå sier vel mange at det har vi jo gjort i mange år. Ja, vi har hatt med funksjonshemmede skyttere i mange år, men full integrering betyr og omfatter så mye, mye mer enn bare å la disse kunne komme og skyte på stevner og å kunne trene i en klubb.

Har hver enkelt klubb en Integreringsansvarlig? Nei, det har de ikke, men det burde de ha. Det bør være en valgt representant som ivaretar integreringsoppgaven i klubben. Har vi toalettforhold som tilfredsstillende en rullestolbruker på utebanen vår? Nei, det har svært få klubber. Dette er et viktig moment for at en funksjonshemmet skal kunne trene og trives i en klubb. Om man ikke har økonomi til å gjøre noe selv, så finnes det støtte å få i krets og i kommune og fylke.

Kan en rullestolbruker trene alene på utebanen? Nei, det kan han ikke i de fleste klubber. Det er ikke mulig å komme frem til skiven og hente pilene i de fleste tilfellene. Dette ser vi jo også på de fleste stevner. På stevner er det ikke noe problem, for der hjelper medskytter til med den jobben, men på trening er det ikke alltid det er andre skyttere. Tenk på muligheten for å lage enkle trilleveier fra skytelinje til matter. Det koster ikke all verden og det finnes midler å søke på også her.

En klubb, nemlig Lillestrøm & OB har gjort denne jobben allerede. Ta kontakt og sjekk hvordan det er mulig for noen å gjøre slike positive tiltak.

Nå vil kanskje mange mene at det får være en grense for hva vi skal gjøre. Men er det det? Integrering betyr at vi skal legge forholdene til rette for alle, ikke bare for de som kan greie alt selv. Det er kanskje en grunn for at det stort sett bare er to, tre funksjonshemmede utøvere som hevder seg og er aktive. De andre finner seg kanskje ikke til rette. Det mangler toaletter, det mangler muligheter til å komme frem til skiva etc. etc.

Jeg henstiller til alle klubbene å tenke gjennom det som her er nevnt, og at dere tar kontakt med forbundet for å få vite hvordan man skal få til disse tiltakene. Lykke til.

Med sportslig hilsen  
Ørnulf

---

## SISTE :

**Morten Bøe fikk ikke fornyet sitt utviklingsstipend fra Olympiatoppen !**

Vi fryktet det verste da vi fikk beskjed om den dårlige økonomien i Olympiatoppen og dermed ytterligere prioritering av dem som var kandidater til OL. Ser vi dette i sammenheng med at Morten ikke hadde de samme gode plasseringer i fjor som året før, ble han altså ikke funnet verdig denne gang.

Fjorårets tildeling på kr. 50.000,- ga dog et viktig signal; når nivået (plasseringene) er gode nok, er det åpning også for ikke-olympiske grener, som compound.

## OPPLYSNINGER FRA NBF:

### 50-ÅRS JUBILEUM

En av våre klubber, Stavanger Bueskyttere, fyller 50 år i 2003. Vi benytter anledningen til å lykkesønske klubben, og håpe at året blir hyggelig og fremgangsrikt på de kanter.

### ALDERSKLASSER

Etter en del tilbakemeldinger og spørsmål har vi funnet det nødvendig å presisere følgende ved overgang til høyere aldersklasser:

En skytter kan fortsette å skyte i Minijuniorklassen ut det kalenderåret han/hun fyller 13 år. *Eksempel: Han/hun fyller 13 år den 5. juli 2003 og kan skyte som minijunior ut året 2003. Fra 1/1-2004 må han/hun skyte i klasse Yjr.* Tilsvarende gjelder for Yjr. som kan fortsette i sin klasse ut det kalenderåret han/hun fyller 15 år, og for Juniorer som kan fortsette i sin klasse ut det kalenderåret han/hun fyller 18 år.

### KLASSE FOR 10-ÅRINGER

Enkelte stevnearrangører synes å tro at denne klassen, som er en approbert klasse, er det samme som Minijuniorer. Det er det ikke! Denne klassen er en introduksjonsklasse for de aller yngste, hvor de skal få være med i en slags stevnetrening uten å konkurrere. Derfor skal de ikke rangeres, og alle i klassen skal premieres for sin innsats. I resultatlisten er det riktig å føre dem opp i alfabetisk rekkefølge.

### MEDLEMSKAP I FLERE KLUBBER

Noen få skyttere er medlem av mer enn én klubb, som regel av praktiske hensyn ved midlertidig flytting e.l. Dette er tillatt. Vedkommende har dog ikke anledning til å konkurrere for mer enn én av klubbene i samme sesong. (Våre regler har noen unntaksbestemmelser - Se regelverk B). Vær oppmerksom på at sesong refererer seg til bestemte datoer, ikke til innen- eller utendørsskyting.

### RESULTATLISTER

Vi ber igjen stevnearrangører om å merke utøvere i resultatlista som er juniorer i en "senior Klasse", og likeledes de utøvere som er i kategorien D50 eller H50. Dette er viktig for våre statistikker, og ikke minst er det viktig for vårt Sportsutvalg/UK å kunne identifisere hvem som er i aldersbestemte kategorier, med henblikk på evt. uttak i en eller annen sammenheng. På denne måten hjelper dere til med å skaffe et korrekt grunnlag for vurderinger og beslutninger.

### PROSJEKT 2008

Her følger en nærmere orientering om opplegget innenfor dette prosjektet slik det framstår pr. 15/1-03.

Prosjektet er i utgangspunkt et samarbeidsprosjekt med Olympiatoppen (OLT) i den forstand at det er felles finansiering i tråd med et opplegg som begge parter har sluttet seg til.

Prosjektet omfatter pr. i dag 7 skyttere; Bård Nesteng, Lars Erik Humlekjær, Mats I. Smørdal, Robin Idland Krüger, Øistein Bråthen, Hans M. Hovde og Brigitte Brueland.

For å imøtekomme de krav som prosjektet stiller til profesjonalisering også i støtteapparatet, har undertegnede som konstituert "Landslagssjef" etablert en ressursgruppe av trenere; Dag K. Paulsen, Jan Stensby og Jan E. Humlekjær. Denne gruppen holder høy faglig standard og innehar meget høy kompetanse, og undertegnede er meget glad for at det har lyktes å samordne disse kreftene i et felles opplegg.

I arbeidsprosessen er det lagt spesielt vekt på følgende momenter;

- Våre skyttere, som amatører (jobb, skolegang), er i en tidsklemme i forhold til nok treningstid/hviletid. Det vil derfor bli lagt vekt på kvalitet i treningen og motivasjon.
- De fleste er kjent med teorier rundt mental trening og psyke i relasjon til idretten vår, men vi har tidligere manglet systematisering av den mentale treningen. Dette vil det nå bli tatt tak i.
- Dokumentasjon. Pga nevnte tidsklemme er det viktig at vi til enhver tid "vet hva vi driver med" og hva som fungerer. Det vil derfor bli lagt større vekt på treningsplanlegging og dokumentasjon (treningsdagbok) enn tidligere.
- Skape en toppidrettstenkning i organisasjonen. Det vil bli lagt vekt på informasjon, utdanning og samarbeid med våre trenere, herunder også innhenting av data for en skikkelig kravsanalyse med tanke på toppidrett.

Det ligger en stor utfordring i arbeidsformen i ressurs-gruppen, selv om det er avklart at gruppen står på en felles plattform i trening av toppidrettsutøvere. Utfordringen går i første rekke på gjensidig informasjonsutveksling og geografiske "nærhet" til utøverne, samt den tid som medlemmene av gruppa har anledning til å legge ned i opplegget. Utøverne "fordelt" på personene i ressursgruppa, men det må ikke blandes sammen med begrepet "personlige trenere". Pr. dato er følgende "arbeidsfordeling" nedfelt;

Jan Stensby  
- har spesifikt ansvar for det mentale treningsopplegget for den enkelte og vil fungere som trener ved enkelte representasjonsoppgaver. Overordnet ansvar for oppfølging av treningsprogram og dokumentasjon vedr. Hans M. Hovde.

forts. s. 42

## Mange skyttere på Bærums Bueskyttere s Juniorstevne .

Et flott tiltak av Bærum BS som inviterte til et rent juniorstevne på 60 piler + finale . Flere av klubbene på Østlandet stilte med sine skyttere og noen av dem med store tropper . Ullensaker med 13 skyttere var største klubb, tett fulgt av Sandefjord BS med sine 11 skyttere, og Bærum 7 og Fredrikstad med 6 skyttere denne gangen. Totalt stilte det skyttere fra 8 klubber i Østlandsområdet.

Det viser seg at det drives bra på juniorsiden i de fleste klubbene, men det er et tankekors at det stilte skyttere kun fra 8 klubber til dette stevnet.

Noen klubber glimret med sitt fravær av forskjellige årsaker , men det kunne nok vært ganske mange flere på dette stevnet dersom klubbene hadde fulgt opp og sendt skyttere til denne store junior-mønstringen .

Ullensaker BK sammen med Sandefjord BS og Fredrikstad BS har over lengre tid hatt god tilgang på rekruttering til bueskytingen

De aller fleste av juniorene har deltatt på stevner tidligere, og for mange av de yngre var dette første møtet med stevnemiljøet noe som syntes å være drillet ganske godt inn fra klubbens side.

Det ble skutt en runde på 60 piler + finale på henholdsvis 18 og 12 meter.

Den største deltagelsen var nok i de yngste klassene, så som Rekurv Mini Junior med 15 deltagere.

Rekurv Y Jr hadde 11 deltagere og Y jr Compound samlet 8 deltagere .

For Kristian Sanne Andersen i Compound jr ble dette en transportetappe frem til seier innledningsvis som han vant med 280 - 275, totalt 555 p. mot neste på listen; Jørgen Vik Strandli fra Ullensaker som fikk 263 - 249 , totalt 512 p. På tredje plass kom Yasin Aktas med 243 - 243 Totalt 486.

Dette ga Kristian walk over i første finale runde .

Jørgen Vik Strandli møtte Yasin Aktas med res 101 mot 89 . I Gull-finalen møttes Kristian og Jørgen i en frisk duell som gav Kristian en knepen seier med 110 mot

108 .p

I klassen for Y Jr Compound ble det en tett og god skyting mellom Borg BS s Christian Berg og Sandefjord s unge Lasse Bø som skjøt hele innledende runde med små differanser og som gav Christian Berg en knepen seier med 549 p og første plass., og som gav Lasse er en solid 2 plass og personlig rekord på 545 p. På en fin tredje plass kom Hedvig M Vik Strandli med 507 p. I denne klassen var det 9 skyttere med . I Gullfinalene var det imidlertid møtet mellom Christian Berg og Lasse Bø som ble en triller .Her var det veksling mellom disse to i de første rundene men som endte med seier til Christian med 110p over Lasse,s 102p.

Bronsefinalen mellom Hedvig M Vik Strandli og Kim Andre Berntzen, begge fra Ullensaker BS, gav Hedvig seieren med 105 p mot 100p.

I klassen for Rekurv Y jr har Sven Preben Nilsen hatt en flott fremgang i den senere tid med flere fine personlige prestasjoner , noe som også skjedde lørdag . Fra før hadde Sven Preben skutt 476 p og nå da med 502 denne gangen var han en sikker vinner innledningsvis.

I denne klassen stilte det 11 skyttere og Preben skulle møte Magnus Klipper fra Fredrikstad i Finalenrunden . Preben fikk 96 p mot Magnus s 81 p og vant denne klassen.

Klassen for Mini jr rekurv var det ingen tvil om hvem som skulle vinne, Robert Landskaug fra Ås BS er en av skytterne som sikkert kommer til å bemerke seg på listene fra våre stevner fremover, han vant en sikker seier med 554 p på 12 meter foran Erik Endal Bærum på 484 p så fulgte Kristian N Karlsen Fredrikstad på 3 plass med 456 p , og Jonathan Waggestad Sandefjord med på 4 plass med 462.



*Robert Landskaug er fornøyd med denne serien !*

I Bronsefinalen var det Kristian N Karlsen Fredrikstad mot Jonathan Waggestad Sandefjord, og her endte det med seier til Kristian s 103 mot Jonathan s 94 p.

Av de øvrige skytterne resultater kan nevnes at mange av disse forbedret sine personlige rekorder og fikk flott stevne-erfaring .

Dette var et stevnetype mange av de fremmøte foreldre, foresatte og ledere mente var av største betydning for at interessen for juniorarbeide skal kunne øke .

Derfor; STOR TAKK til Bærum & OB som tok opp tanken med rene juniorstevner igjen .

Kjell Bøe



*Eirik Johannessen fra Aurskog-Holand BS var helt suveren i junior-klassen (recurve), så vel innledningsvis som i finalene.*

*I så måte et fint comeback etter lang tids sykdom.*

Finalen i denne klassen, hvor Robert Landskaug skulle møte Sandefjords Katharina Dahl, vant Robert med 112 mot 76.

Erik Endal, Bærum møtte Jonas Karlsen, Fredrikstad med resultatet 100p mot 85p. Kristian N Karlsen, Fredrikstad møtte Håkon Kildal, Bærum med resultatene 106p mot 93 p og Jonathan Waggestad, Sandefjord møtte Joacim Aarvik, Bærum med tallene 101 mot 100 p . I Semifinalen møtte stilte så Robert Landskaug mot Jonathan Waggestad, og dette endte med tallene 113 mot 105 p.

Dette ga da en gullfinale mellom Robert Landskaug, Ås BS og Erik Endal, Bærum som endte 112 p for Robert mot Erik s 99. Vi hadde fått en vinner i Mini Jr Rekurv.

HUMLEKJÆR ARCHERY  
email : [humleki@online.no](mailto:humleki@online.no) [larshum@online.no](mailto:larshum@online.no)

**Vi lagerfører ..så  
ring oss og se om  
vi har det du  
trenger!!**

**Trenger du å  
trimme buen  
din ...prøv  
Hooter Shooter  
Skytemaskin..**

**Ultra Tec Compound bue m/ cam  $\frac{1}{2}$  8900**

**Butikken har fått ny adr. og  
nytt tlf.nr**

**Adr : Midtåsen 1**

**1624 Gressvik**

**Tlf : 69 36 59 00**

**Faks : 69 36 59 01**

*Husk du kan også besøke vår nettbutikk på*

[www.bueutstyr.no](http://www.bueutstyr.no)

**Nyhet!!**

**K Vane (Type SpinWing)**

**Finnes i 6 farger**

**Rød, Lilla, Blå, Grønn, Gul og hvit**

**Husk  
bestilling av  
Egerton  
skytematter  
for levering  
våren 2003**

Deltagertoppen inne 02-03	
Klepp BS	30
Fredrikstad BS	22
Vollan IK	19
Sandefjord BS	15
Ullensaker BK	15
Spkl. Stoksund	14
IL Yrjar	14
Moss BS	12
Tinden BK	12
Bergen BK	11
Harstad BS	11
Farsund IL - BS	10
Lillestrøm & Omegn BS	10
Loen IL	10
Tønsberg & Omegn BS	10
Bærum & Omegn BS	9
Drammen BS	9
Stjerna IL	9
Sverresborg BS	9
Gauldalspil'n	8
Saltdal BK	8
Stavanger BS	8
Sykkylven BK	8
Trondheim HIL	7
Fauske HIL	6
Eid IL	6
Borg BS	5
Larvik BS	5
Spkl. Vidar	5
Vestnes BS	5

Til sammen er det 52 klubber som har hatt deltagere ved stevner hittil i sesongen, og som vi ser har Klepp BS mobilisert hele 30 deltakere. Er det noen som kan ta opp kampen med Rogalands-klubben?

For øvrig har Vestfold nå kommet sterkere tilbake i forhold til de senere år, og vi ser også at Spkl. Stoksund begynner å få resultater av sin nye ungdomssatsing.

Vi håper oversikten bidrar som motivasjon i klubbene til økt stevnedeltakelse. Bruk NBF's deltakermerker som stimulans og legg stevnedeltakelsen inn som målsetting for de yngste.

Det viktigste er som kjent ikke å vinne (i alle fall ikke over andre enn seg selv).

Lykke til !

## Tradisjonsstevnet "Trettondagspilen" i Karlstad, Sverige

Flere skyttere fra Norge reiste over til Sverige på lørdag i -30 graders kulde. Vi overnattet på Savoy Hotell i Karlstad, hvor Ebbe Kristoffersen på lørdagskvelden holdt foredrag for oss angående kroppsholdinger – kort sagt; sitt riktig og spar ryggen for unødvendige feilbelastninger. Ligg på gulvet med noe høyt under knærne ( en puff eller lignende ) – dette gir en god og riktig hvilestilling.

Søndag var det tidlig opp og en deilig frokost som vi hadde fått flyttet fra 08.00 til 07.30 etter harde forhandlinger. Vi våknet til lett snøvær, 8 grader og kjempeglatte veier.

For De Norske skyttere ble stevne en suksess, **åtte skyttere entret pallen!**



**Bård Nesteng til topps i hard konkurranse med bl.a. Göran Bjerendal (t.h.)**

**God prestasjon av Bård for anledningen!**

### Klasse HF19

1) Bård Nesteng, Fredrikstad Bueskytter	283	293	<b>576</b>
11) Robin Kruger, Larvik Bueskyttere	268	273	<b>541</b>
14) Hans Martin Hovde, Hønefoss Bueskytterklubb	263	249	<b>512</b>
16) Terje Lunde, Larvik Bueskyttere	255	252	<b>507</b>
17) Steinar Jensen, Porsgrunn Bueskyttere	254	243	<b>497</b>
18) Nicolay Rau, Larvik Bueskyttere	248	244	<b>492</b>

Bård lå 4 poeng bak Gøran Bjerendal fra Lindome Bueskytterklubb etter første runde, men skjerpet seg skikkelig i andre runde å skjøt hele 293 poeng.

Det var 6 poeng bedre enn Gøran som skjøt 287 i begge rundene. Dermed stakk Bård av med seieren og sluttsummen 576 mot 574 – vi må bare gratulere – dette var sterkt.

### Klasse HF40

1) Rolf Svensson, sødertelje Bueskytterklubb	270	277	<b>547</b>
7) Dag Bratteli, Drammen Bueskyttere	227	260	<b>487</b>

### Klasse HF 16

1) Martin Tapper, Lindome Bueskytterklubb	275	273	<b>548</b>
3) Stian Klipper, Fredrikstad Bueskyttere	265	265	<b>530</b>
7) Morten Klipper, Fredrikstad Bueskyttere	208	212	<b>420</b>

### Klasse HF13

1) Magnus Klipper, Fredrikstad Bueskyttere	273	269	<b>542</b>
5) Anders S Nilsen, Drammen Bueskyttere	245	236	<b>481</b>
6) Sven Preben Nilsen, Sandefjord Bueskyttere	245	236	<b>481</b>
9) Eivind Norum Karlsen, Fredrikstad Bueskyttere	186	192	<b>378</b>

Magnus imponerte også denne gang ved å slå svenskene på samme måte som året før, men denne gang møtte han hardere konkurranse og lå 3 poeng bak den ledende skytter etter første runde.

1) Kristian Norum Karlsen, Fredrikstad Bueskyttere 237 234 471  
 Broren til Eivind er en skytter vi snart får høre mer om, ja faktisk allerede helgen etter på juniorstevnet i Bærum.

### Klasse DF19

1) Karin Larsson, Sandvikens Bueskytterklubb	288	287	<b>575</b>
2) Brigitte Brueland, Porsgrunn Bueskyttere	275	274	<b>549</b>
4) Heidi Bjelland, Sandefjord Bueskyttere	253	251	<b>504</b>
9) Wenny Fredriksen, Moss og Omegn HIL	236	250	<b>486</b>

### Klasse DF13

1) Sanna Fors, Eskilstuna Bueskytterklubb	280	292	<b>572</b>
2) Hildur Bakkene, Fredrikstad Bueskyttere	268	269	<b>537</b>

Hildur bakken slo nummer tre med hele 30 poeng. Hun var kjempefornøyd både med resultat og gjennomføring..

### Klasse HC50

1) Jan Bentzen, Moss Bueskyttere	284	283	<b>567</b>
4) Knut Svensen, Lillestrøm og Omegn Bueskyttere	278	273	<b>551</b>

### Klasse HC40

1) Leif Malm, Kil Bueskyttere	291	283	<b>574</b>
10) Petter Klipper, Fredrikstad Bueskyttere	278	277	<b>555</b>
13) Gunnar Klipper, Fredrikstad Bueskyttere	266	272	<b>538</b>
14) Trond karlsen, Fredrikstad Bueskyttere	250	265	<b>515</b>

### Klasse HC19

1) Anders Malm, Kil Bueskytterklubb	294	289	<b>583</b>
6) Arnegeir Dyngen, Sandefjord Bueskyttere	282	288	<b>570</b>
7) Robert Enger, Larvik Bueskyttere	287	281	<b>568</b>
12) John-Olav Johansen, Fredrikstad Bueskyttere	278	283	<b>560</b>

### Klasse HC16

1) Kristian Sanne Andersen, Sandefjord Bueskyttere	286	280	<b>566</b>
--	-----	-----	------------

Det var jevnt i toppen men Kristian hadde noen poeng å gå på fra første runde – ja en 4 poengs ledelse, som etter andre runde skrumpet inn til ett poeng .

### Klasse HC13

1) Gustaf Wikblom, Skövde Bueskytterklubb	285	294	<b>579</b>
8) Christian Berg, Borg Bueskyttere	275	273	<b>548</b>

**Ingen glemt, tror jeg ?**

**Petter Klipper**





# Win & Win

## Win & Win Trigger buesett

Win & Win Trigger	1 500,-
• Buestyrke: 16 til 36 lbs (16, 18, 20 osv)	
• Buelengde: 64, 66 eller 68 tommer	
• Farge: gul, rød, mørk blå, lys blå, svart	
JVD Dacron/B-50 streng m/nockmerker	70,-
Hoyt Super pilhulle	35,-
Cartel Championship sikte	375,-
Gompy PT-3 pilkogger	125,-
Sonic ferdige karbonpiler, 6 stk.	330,-
Gompy håndleddsslynge	35,-
JVD fingerbeskytter m/ankringsplate	65,-
Gompy armbeskytter	75,-
Gompy bucoppstrenger	90,-
Negrini buekoffert, økonomi	370,-



Månedens tilbud fra Norsk Buesport AS  
kun: 2 600,-! (Full pris 3 070,-)

Tilbudet er gyldig til 20.mars

Norsk Buesport a.s.  
Kjengaren 18  
N-4352 Kleppe  
Norway

NO 983 362 974 MVA  
post@norsk-buesport.no  
http://www.norsk-buesport.no/

Telefon: +47 51 42 72 17  
Telefaks: +47 51 42 72 18  
Roy Ove: +47 91 38 45 01  
Kjetil: +47 40 22 06 07

## JUNIOR SAMLING I MOSS

### INFORMASJON OG KRITERIER .

Proessen med juniorarbeidet er i gang. Det er invitert **46 juniorer** mellom ca 13 og 19 år til samling i Moss 21-23. februar.

Som nevnt i tidligere skriv, så er disse valgt ut fra resultatene i korrespondanseserien (jfr. Buestikka).

NBF vil satse på skyttere som er fra 13 år og opp t. o.m. skyttere som er 18 år (begge kjønn og begge divisjoner).

Skyttere som fyller 19 år faller automatisk ut av dette opplegget. Forhåpentlig er de da så gode at toppidrettssatsingen, eller satsing på region eller krets nivå, vil overta dem her.

Tilbudet som er gitt til disse 46 ungdommene er ment som en start på noe som kan hjelpe dem til å bli bedre skyttere, både teknisk, fysisk og psykisk.

De som får tilbudet, men ikke melder seg på denne gang, får ikke invitasjon til neste samling. Men fortvil ikke, dere kan komme med senere dersom dere skyter bedre enn de som er med fra starten (i den enkelte klasse).

Alle som er med nå, blir registrert med en poengsum som rangerer dem, heretter registrerer vi stevneresultater på hver enkelt. Derfor kan enkelte skyte seg opp og inn blant de 4-6 beste i klassen.

Vi vil følge med på resultatlistene om dere har økning eller ikke. Der ser vi også på skyttere som ikke er med nå, men som kan skyte seg inn med bedre skyting. De som i dag er Mini-junior vil også bli aktuelle når de kommer oppi Yjr klassene.

Et kriterium til er seriositet/aktivitet. Dette vil vi formidle til ledere, trenere og andre vi er i kontakt med.

Kretsen må gjerne ta kontakt og fortelle oss om resultater som de unge oppnår, slik at vi hele tiden er oppdatert på alle som skyter godt.

### De 46 som har fått tilbudet i denne omgang, fordeler seg slik;

Comp. H jr	5	Rec. H jr.	9
Comp D jr.	0	Rec. D jr.	1
Comp. G Yjr	10	Rec. G Yjr.	10
Comp. P Yjr.	6	Rec. P Yjr.	5

Det vi ønsker, er en gruppe på maksimalt 40 skyttere fordelt med 5 i hver klasse, noe vi anser som ideelt med tanke på å få kamp om de tre beste plassene i klassen. Her tenker vi lagbygging. Inntil vi får skyttere nok i alle klasser har vi valgt å ta med flere skyttere i de store klassene. Senere vil kravene for å komme med bli høyere i klasser med mange skyttere.

Til sommeren skal NBF sende skyttere til Nordisk mesterskap for juniorer ( flest mulig ) og EM for juniorer, Kriteriene for uttak til EM er ikke klart ennå, men skal komme ut i god tid.

**Kort om planen videre:** I år vil vi ha en samling til som blir en oppfølging av denne. Vi ønsker at dere juniorer bidrar med ideer og ønsker på hva dere vil, så nøl ikke med å sende en e-mail eller ta en telefon, enten til undertegnende, Birger Johannessen eller NBF's kontor.

Ansvarlig for ungdomsarbeidet,  
Bjørn Omholt



## Resultatliste

### Junior - Korrespondanseserien 2002/2003

Olympisk Herrer Junior		November	Desember	Januar	Sum (3 beste mnd)	
1.	Stian Klipper	Fredrikstad BS	507	524	530	1561
2.	Andrè Kambestad	Stord BS	488	503	504	1495
3.	Morten Klipper	Fredrikstad BS	499	480	472	1451
4.	Mads Ohnstad	Bergen BS	434	400	293	1127
5.	Kjetil Johnsen	Harstad BS	533	0	531	1064
6.	Sigmund Aarhaug	Lillestrøm & OB	0	0	534	534
7.	Nikolai Lund Rauan	Larvik BS	522	0	0	522
8.	Andreas Kalvå	Stavanger BS	0	508	0	508

Olympisk Damer Junior		November	Desember	Januar	Sum (3 beste mnd)	
1.	Siv Rosland	Klepp BS	501	0	478	979

Olympisk Gutter Yngre junior		November	Desember	Januar	Sum (3 beste mnd)	
1.	Kristian G. Smelvær	Førde BS	528	510	523	1561
2.	Øystein Bjørklo	Fredrikstad BS	450	302	455	1207
3.	Rolf Røsand	Ullensaker BK	405	321	415	1141
4.	Erlend Aasen	Førde BS	324	400	408	1132
5.	Lars Thore Hertenberg	Ullensaker BK	531	551	0	1082
6.	Njål Amås	Klepp BS	490	0	538	1028
7.	Robert Hauge	Klepp BS	503	0	509	1012
8.	Arne Rosland	Klepp BS	537	0	466	1003
9.	Bjørn Ole Høydalsmo	Larvik BS	475	0	493	968
10.	Preben S. Nilsen	Sandefjord BS	437	469	0	906
11.	Magnus Salvesen	Farsund IL	0	402	408	810
12.	Ole Petter Andersen	Ullensaker BK	364	277	0	641
13.	Mickael Jensen	Fredrikstad BS	398	186	0	584
14.	Sven P. Nilsen	Sandefjord BS	0	0	502	502
15.	Thomas Bredvei	Larvik BS	448	0	0	448
16.	Espen Dammen	Larvik BS	0	421	0	421
17.	Glenn Djøseland	Klepp BS	0	0	410	410
18.	Eilif Eriksen	Tinden BK	0	0	365	365
19.	Jon-Arnulf Bonk	Tinden BK	0	0	346	346
20.	Andreas Naustdal	Førde BS	0	342	0	342
21.	Endre Løseth	Bergen BS	326	0	0	326

Olympisk Piker Yngre Junior		November	Desember	Januar	Sum (3 beste mnd)	
1.	Ina Fauskanger	Bergen BS	515	518	529	1562
2.	Charlotte Ketelsen	Bergen BS	509	493	500	1502
3.	Hildur Bakkene	Fredrikstad BS	509	498	492	1499
4.	Aurora Omsland	Larvik BS	224	278	326	828
5.	Annmereth Michaelsen	Farsund IL	0	362	385	747
6.	Hanna Eggen	Bergen BS	359	307	0	666
7.	Ingrid H. Erstad	Bergen BS	306	0	0	306

### Olympisk Minijunior

1.	Magnus Klipper	Fredrikstad BS	552	557	575	1684
2.	Robert Stigen Landskaug	Ås BS	560	564	554	1678
3.	Eivind Karlsen	Fredrikstad BS	516	515	396	1427
4.	Andreas Berg	Borg BS	366	431	342	1139
5.	Truls Ihlen Lysnes	Larvik BS	342	383	402	1127
6.	Fredrik Sunde	Farsund IL	0	507	481	988
7.	Helge Håland	Stavanger BS	0	484	491	975
8.	Jonas Karlsen	Fredrikstad BS	0	443	455	898
9.	Erik Spanne	Stavanger BS	0	416	474	890
10.	Erling Lund	Klepp BS	426	0	426	852
11.	Andrian Shjolden	Fredrikstad BS	0	424	414	838
12.	Steinar Berg	Stavanger BS	0	376	452	828
13.	Randi Pallin	Stjørna IL	0	390	400	790
14.	Eirin Harbak	SK Stokke	0	410	350	760
15.	Vegar Skjærvik	SK Stokke	0	358	359	717
16.	Jeanette Berntsen	Ullensaker BS	0	353	356	709
17.	Sandra Hansen	Fredrikstad BS	322	363	0	685
18.	Silje Mari Steinsland	Stord BS	359	0	325	684
20.	Karoline Brandtsgård	Stord BS	319	353	0	672
21.	Jim Åsheim	Tinden BK	392	0	250	642
22.	Kenneth Løland	Farsund IL	0	268	372	640
23.	Anders V. Øen	Førde BS	0	357	256	613
24.	Janne Kristiansen	SK Stokke	0	331	274	605
25.	Connie Larsen	SK Stokke	0	357	241	598
26.	Tomas Omsland	Larvik BS	213	196	187	596
27.	Christopher Svenning	SK Stokke	0	335	250	585
28.	Dan Erlen Løvvig	Tønsberg OB	255	0	310	565
29.	Emil Aglen	Lillestrøm & OB	0	529	0	529
30.	Johannes Rosenberg	Fredrikstad BS	0	521	0	521
31.	Eirik Anzjøn	Klepp BS	0	0	513	513
32.	Joakim Rosland	Farsund IL	0	485	0	485
33.	Kim Daniel Lillemo	Stjørna IL	0	440	0	440
34.	Per Eirik Haugedal	Klepp BS	0	0	436	436
35.	Artur Fedrov	Tønsberg OB	0	427	0	427
36.	Palmer Møller	Klepp BS	0	0	427	427
37.	Anders Åsberg	Sverresborg BS	0	423	0	423
38.	Mats R. Myklebost	SK Stokke	0	407	0	407
39.	Kent Morgan Lillemo	Stjørna IL	0	407	0	407
40.	Ole H. Kristiansen	Fredrikstad BS	0	0	392	392
41.	Magnus Jentoft	Stord BS	390	0	0	390
42.	Ivar Martinussen	Bergen BS	380	0	0	380
43.	Jørn M. Sørbotten	SK Stokke	0	0	379	379
44.	Thomas Håland	Stavanger BS	0	378	0	378
45.	Kristian Martinussen	Tinden BK	0	0	367	367
46.	Erlend Sigholt	Sverresborg BS	0	357	0	357
47.	Even Vignes	Klepp BS	0	0	352	352
48.	Pål Marius Danielsen	Sverresborg BS	0	351	0	351
49.	Christoffer Furnes	Tinden BK	0	0	350	350
50.	Håkon R. Rolfsen	Tønsberg OB	0	0	346	346
51.	Daniel Bekk	Larvik BS	0	0	325	325
52.	Kim Daniel O. Nordbom	Førde BS	0	0	314	314
53.	Ronni Undheim	Farsund IL	0	310	0	310
54.	Anders Bergli	IL Yrjar	299	0	0	299

55. Tobias U. Kvammen	Førde BS	0	0	297	297
56. Ken Roger Karlsen	Farsund IL	0	291	0	291
57. Kristoffer Olsen	Fredrikstad BS	0	0	289	289
58. Kim Andre Opholt	Tinden BK	264	0	0	264
59. Daniel G. Flåten	Førde BS	0	0	228	228
60. Steffen Fløystad	Tinden BK	0	0	205	205
61. Kim Teigen	Farsund IL	0	188	0	188
62. Jogeir S. Ueland	Førde BS	0	0	165	165
63. Morten Pettersen	Fredrikstad BS	0	0	157	157
64. Vetle Rønning	Fredrikstad BS	0	81	0	81

#### Compound Herrer Junior

1. Kristian S. Andersen	Sandefjord BS	568	566	565	1699
2. Yasin Aktas	Ullensaker BK	540	530	516	1586
3. Steinar Thowsen	IL Yrjar	538	0	526	1064
4. Knut Morten Stien	I.L.Stålkameratene	553	0	0	553
5. Ståle Skjæret	IL Yrjar	0	0	543	543
6. Jørgen Vik Strandli	Ullensaker BK	0	535	0	535
7. Steffen Brun	Klepp BS	0	0	519	519

#### Compound Gutter Yngre Junior

1. Lasse Bøe	Sandefjord BS	534	530	545	1609
2. Christopher R. Ludvigsen	Tønsberg OB	514	545	509	1568
3. Kim Andre Berntzen	Ullensaker BK	528	506	513	1547
4. Lasse Aurdal	Ullensaker BK	466	430	464	1360
5. Christopher Skogstad	Havørn UIL	0	552	554	1106
6. Christian Berg	Borg BS	0	554	549	1103
7. Sondre Revsnes	SK Stokke	0	549	548	1097
8. Thomas Kalland	Stjørna IL	0	545	540	1085
9. Håvar Nilsen	IL Yrjar	544	0	539	1083
10. Frank Bjørkvik	Stjørna IL	0	534	529	1063
11. Frank Olav Kalland	Stjørna IL	0	538	521	1059
12. Joachim Sævik	Farsund IL	0	513	487	1000
13. Thomas Siren	Tønsberg OB	465	0	0	465
14. Knut Hofman Olsen	Ullensaker BK	457	0	0	457
15. Pål Bernhus	Borg BS	0	0	454	454
16. Thomas Nyborg	Ullensaker BK	345	0	0	345

#### Compound Piker Yngre Junior

1. Synnøve Ebersten	Farsund IL	0	545	534	1079
2. June Esaiassen	Havørn UIL	0	520	539	1059
3. Sara Sundet	SK Stokke	0	490	502	992
4. Yasemin Aktas	Ullensaker BK	0	455	458	913
5. Karianne B. Andersen	Ullensaker BK	0	543	0	543
6. Hedvik M. Vik Strandli	Ullensaker BK	0	513	0	513

#### Compound Minijunior

1. Fredrik Borgersen	Tønsberg OB	545	549	534	1628
2. Ranveig Kambestad	Stord BS	459	441	510	1410
3. Erlend N. Andersen	Borg BS	0	540	527	1067
4. Marit Olaisen	SK Stokke	0	481	536	1017
5. Tore Crister Løkke	SK Stokke	0	525	477	1002

6. Simen Thorgersen	IL Yrjar	480	0	516	996
7. Filip Flakne	SK Stokke	0	466	509	975
8. Håkos S. Johnsen	IL Yrjar	500	0	466	966
9. Torill Anita Sundet	SK Stokke	0	500	451	951
10. Roald Nordmeland	Ullensaker BK	0	451	483	934
11. Kenny Risvik	IL Yrjar	482	0	422	904
12. Raymond Bjønnes	Ullensaker BK	348	374	0	722
13. Bjørn Erling Barseth	IL Yrjar	0	0	539	539
14. Benjamin Stølvei	Tønsberg OB	0	490	0	490
15. Signe Åsberg	Sverresborg BS	0	490	0	490
16. Svein Tore H. Fredriksen	Stord BS	0	0	441	441
17. Jon Magne Guttelvik	SK Stokke	0	404	0	404
18. Anders Berg	Borg BS	0	0	342	342

#### Klasse 10 år

1. Regine Stigen Landskaug	Ås BS	375	364	353	1092
2. Kristian N. Karlsen	Fredrikstad BS	0	450	499	949
3. Johannes Johansen	Havørn UIL	0	451	432	883
4. Julie Lunde Paulsen	Ås BS	0	326	302	628
5. Ida Wegner	Harstad BS	298	0	293	591
6. Christoffer Furnes	Tinden BK	316	0	0	316
7. Håkon R. Rolfsen	Tønsberg OB	260	0	0	260
8. Lars Mathingsdal	Farsund IL	0	136	0	136

Totalt antall deltagere 65 97 107 155



**Buemaker**  
 Gerd Jørgensen  
 Tlf / faks 33 18 66 06  
 Epost gjknives@online.no

[www.mamut.com/gjknives](http://www.mamut.com/gjknives)

Tradisjonelle buer  
 Håndlaget etter dine mål og ønsker!  
 Langbue, flatbue, recurve - nå også hornbuer.  
 Egne design og de klassiske historiske design.

## EMAU TRENERSEMINAR, ANTALYA - TYRKIA

26. - 28. OKTOBER 2002 - av Dag K. Paulsen

Stort sett alle europeiske land var representert med én eller flere trenere på dette andre, internasjonale trenerseminaret i EMAU-regi. Seminaret gikk over en helg.

Jeg vil formidle noe av innholdet fra seminaret til Buestikkas lesere. Av en rekke foredrag, vil jeg først og fremst trekke frem innholdet fra to. Lørdagen foreleste professor Emin Ergen om skader. Koreanske Hyung-Tak Kim fylte mesteparten av søndagen. Han fortalte om hvordan treningen ble organisert rundt de helt yngste i Korea. (Mer om dette siste følger i senere nummer av Buestikka.)

Professor Ergen arbeider i FITA's Medical Commission, og gjennomførte i fjor sommer spørreundersøkelser blant utøverne under Grand Prix-turneringen i Antalya, og under Junior-VM i Tsjekkia. Av en gruppe på til sammen 297 senior-utøvere (fra 27 nasjoner) og 358 juniorer (fra 40 nasjoner), var svarprosenten 63,5.

De som var med i undersøkelsen, var i aldersgruppen mellom ca. 16 og 27 år.

Noen ganger er tabeller helt greit. Således følgende presentasjon av noen aktuelle bakgrunnstall:

DRAGVEKT	KC	MC	KR	MR
Senior	47	58	38	45
Junior	43	53	35	41

KC = kvinner compound, MC = menn compound, KR = kvinner recurve og MR = menn recurve.

Dragvekten er effektivt drag, målt på fingrene - i pund. Merk at juniorene bruker nesten like sterke buer som senioren. Merk også at dette er gjennomsnittlige verdier, og at de beste utøverne - i hvert fall på recurvesiden - ligger 2-3 pund over de her oppgitte verdiene.

TRENINGSDAGER PR. UKE	KC	MC	KR	MR
Senior	4,6	4,6	5,5	5,4
Junior	4,6	4,2	5,5	5,4

Tabellen viser antall ukentlige dager med skytetrening. Merk at juniorer og seniorer skyter like ofte.

TRENINGSTIMER PR. ØKT	KC	MC	KR	MR
Senior	4,6	4,6	5,5	5,4
Junior	3,2	3,0	4,0	3,4

Tabellen viser hvor lange skytetreningstøktene normalt er. Merk at juniorene i forhold til senioren trener noe kortere i tid pr. skytøkt.

SKUDD PR. TRENING	KC	MC	KR	MR
Senior	141	157	182	186
Junior	152	134	201	196

Merk at 3 av juniorklassene - selv om de, som det fremgår av tabellen ovenfor, trener kortere økter enn senioren - faktisk skyter flere piler enn senioren pr. treningsøkt.

UKENTLIG BELASTNING	KC	MC	KR	MR
Senior	30484	41887	38038	44226
Junior	30065	29828	38692	43394

Tabellen viser samlet antall pund pr. uke. Merk at samlet pundbelastning pr. uke er så å si lik mellom seniorer og juniorer - bortsett i klassen for menn compound.

SKADEFREKVENS SENIOR	KC	MC	KR	MR
Intervjet	33	33	62	74
Ant. skadet	13	11	35	22
Ant. skadet i %	40	33	57	30

SKADEFREKVENS JUNIOR	KC	MC	KR	MR
Intervjet	14	36	73	91
Ant. skadet	3	5	15	23
Ant. skadet i %	21	14	21	25

Som vi ser, er skadefrekvensen i denne undersøkelsen svært høy.

HVOR SKADENE SETTER SEG			
Senior	Junior		
Skulder	49%	Fingre	38%
Fingre	12%	Skulder	27%
Albue	11%	Rygg (spine)	16%
Korsrygg	10%	Wrist	11%
Wrist	6%	Albue	7%

Professor Ergens undersøkelser, viser at vi driver en idrett hvor både skaderisikoen og faktiske skadeforekomster er svært store. Etter min mening, bør en reell maks pundstyrke med dertil egnede skyteavstander vurderes for de aldersbestemt klassene.

Og når det gjelder skadeforebyggende styrketrening, så dokumenteres her viktigheten av slik trening nok en gang. All nødvendig kunnskap om denne type trening, finnes lett tilgjengelig. Treningen er enkel å gjennomføre. Hva mer er det å... si?...