



Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

35. årg.

Nr. 1

Februar-09



*DA REDAKTØREN TILBRAKTE NYTTÅRSHELGEN I ØSTEN, KAN
DET KANSKJE VÆRE GREIT MED LITT KINESISK KUNST ?*

GODT NYTT ÅR !

Redaksjon:
NORGES BUESKYTTERFORBUND
0840 Oslo.
Bankkonto: 5134.06.05997

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

Annonsestater for stevner:
1/1-side kr. 350,-
1/2-side kr. 175,-

Annen annonsering etter avtale.

Innhold:

Redaktøren	s. 2
Presidenten har ordet	s. 3
Opplysninger fra NBF	s. 5
Trenersamling	s. 6
Klubbutvikling (Bjørn O.)	s.10
Ungdomssamling i UBK	s.12
For dårlig !!!	s.15
Ungdomssamling i Surnadal	18
Deltakertoppen	s.19
Småplukk	s.20
Ungdomssatsing	s.32
Elverum Bueskyttere	s.34
Ikke bare hopping...	s.35
For veik, for veik	s.37
Adelskalender	s.38
Idrettsregistreringen	s.39

Vi savner bilder fra lokale konkurranse. Kan du hjelpe?



GODT NYTT ÅR !

Dette kan være et ønske, en påstand, en oppfordring – og en målsetting. Ja – slik startet jeg redaktørens innlegg også i siste "julenummer" der jeg tok for meg den enkeltes lille bidrag i arbeidet med å skaffe inntekter til norsk bueskyting.

Det kan selvsagt være fordi man ikke finner redaktørens tanker særlig interessante, slik at spalten ikke leses, men jeg er ikke særlig imponert over responsen hittil.

Men året er ennå i sin begynnelse, så man gir selvsagt ikke opp. "Jeg kommer tilbake til saken", som det heter.

Det er blitt gledelig stor interesse for den såkalte Frisk-serien, også fra dem som ikke direkte deltar. Kanskje vi en gang i fremtiden kan få til en virkelig serie der man faktisk møtes "ansikt til ansikt", det gjøres i andre land. Litt spedere oppslutning om korrespondanseserien for ungdom hittil, noe jeg håper skyldes manglende oppfølging fra klubben og ikke at færre ungdom nyter idretten vår.

Tar jeg dette utgangspunktet, er jeg tilbake til vår satsing på klubb utvikling der flere klubber nå melder seg på. Det er bra – det tyder på at litt hjelp til selvhjelp ansees nyttig, og at klubbene som melder seg på prosjektet, kan få en noe bedre organisatorisk arbeidsmodell.

Ellers er konkurransetilbudet godt, og jeg håper på mange hyggelige stunder på stevnene – både i form av resultater og i glede bare over å være tilstede....

Presidenten har ordet



Jeg har en liten oppfordring til stevnearrangører; Bruk ikke-skytende dommere på stevnene i størst mulig utstrekning. Og til dere dommere som skal til et stevne uten å skyte selv; Si ifra dersom dere kan tenke dere å fungere som dommer.

Dommere som skyter har ikke samme oversikt over det som skjer på skytelinjen. Det er en fordel å kunne gå litt rundt å kikke, da dukker det ofte opp spørsmål fra skyttere og støttepersoner. Dette gjelder ofte de yngre klassene, og de vil i prinsippet ikke ha noen kontakt med en skytende dommer på andre siden av banen. For en minijunior kan det også være tøft å stå på skytelinjen med hånden/buen hevet i langt over ett minutt uten at en dommer tar kontakt. Da oppstår det gjerne en usikkerhet – gjør jeg dette riktig? For å ivareta alle, er det viktig at vi prioriter dommeroppgavene. Etter min mening er en viktig del av dommeroppgaven å gi veiledning til de som ønsker det.

Med ikke-skytende dommere blir det også oppdaget litt smårusk som vi ikke ønsker på banen. Det dukker fra tid til annen opp tilfeller som viser at noen setter mer pris på egne resultater enn fair play. Heldigvis er det ikke noe stort problem. Hvis det tas tak i, kan vi kanskje få bukt med det. Jeg tenker på tendensen til å merke nesten alle pilhull i skiven – merkelig nok er det en enorm overvekt av glemte pilhull i 10-eren. En annen utfordring er skyttere som gjentatte ganger sier høyere verdi på sine piler enn det som er reelt. Feil kan vi alle ta, men ikke SÅ ofte. Så er det de som tror at plusspoeng på grunn av regnefeil er OK, bare du får med-skytterens signatur på scorekortet. Den siste utfordringen jeg vil nevne er de som tar seg litt vel godt til rette på skytelinjen – her kan en dommer påse at skytterne står riktig plassert i forhold til sin skyteposisjon, før det oppstår kjedelige situasjoner. Jeg sier ikke at dommere skal søke etter problemer, men det er greit å ha et våkent øye med det som skjer.

Oppfordringen til skytterne er: Bruk dommerne dersom du har spørsmål, de er der for din skyld.

Vigdis

Man får si det er litt flukt over dette frimerket fra Ungarn, selv om det er ukjent hvorvidt flyet skal illustrere pilflukten – eller omvendt.





Conquest Apex har gjennom flere år bevist sine kvaliteter.

Vi er enige, når Mathews med sine modeller for 2009 sier:

Vi har ingen erstatning for Conquest Apex i år heller.

Vi klarer ikke å overgå det vi allerede har. Verken i kvalitet, pålitelighet eller ytelse.

For oss inngir dette tillit og trygghet.

Åpningstider:

Tirsdag, Torsdag og Fredag 1000 – 1800
Telefonhenvendelser Mandag - Fredag

Opplysninger fra NBF:

NORGESMESTERSKAP INNENDØRS 2009

Innbydelsen til mesterskapet – og all info rundt påmelding – er lagt ut på vår nettside www.bueskyting.no

NM-hotellet er Quality Hotell som ligger rett ved siden av Sørlandshallen der mesterskapet finner sted, men vi minner også om at det er en mulighet for overnatting for en rimelig penge også i Kristiansand sentrum – på Thon Hotel Wergeland. Bruk vår samarbeidskode FFABUE ved eventuell bestilling. Det tar normalt 12 min. å kjøre fra sentrum til Sørlandshallen.

For øvrig ligger alt til rette for en bueskytterfest – med mange deltakere – i den fine hallen. De første påmeldingene er allerede begynt å komme inn.....

KONGE- OG NBF-POKALER VED NM INNENDØRS

For første gang vil HM Kongens Pokal for damer bli utdelt til en spesifikk klasse, nemlig til beste dame i seniorenes recurveklasse. Denne klassen har de senere årene hatt god deltakelse og kvalifiserer således for pokalen alene – minimumsantallet er 15 stykker for at pokalen skal kunne deles ut.

Ellers utdeles følgende NBF- pokaler (forutsatt minst 4 deltakere i klassen):
Herrer recurve og Herrer tradisjonell.

Som tidligere meddelt har tradisjonell divisjon nå fått NBF-pokal. Juniorklassene får ingen pokaler ved dette NM, da de nå er fordelt på årets øvrige mesterskap.

SØKNAD OM TILSKUDD TIL UNGDOMSSATSING 2009

Det er nå mulig for både kretser/regioner og klubber å søke om tilskudd til spesiell satsing på ungdom i form av breddeiltak, og med breddeiltak menes at tiltaket skal være åpne for all ungdom – ikke bare de beste. Se litt om dette også annet sted i bladet.

Søknad og beskrivelse må være oss i hende senest 1. mars

Det må rapporteres på tiltaket. Rapport skjema vil følge tildelingen. Eventuelle spørsmål om denne tilskuddsordningen kan rettes til Forbundskontoret.

Vi bare understreker viktigheten av å legge opp til tiltak for de yngste, slik at de har noe å se fram til – en motivasjonsfaktor. Tiltaket kan gjerne omfatte mer enn bueskytterrelatert virksomhet for å gi variasjon.

Nytt av året er det at det er mulig å benytte tilskudd også til honorering av den som er ansvarlig for tiltaket eller tiltakene.....

TRENERSAMLING

Etter det man kan kalle et par års "forsinkelse" av kapasitetshensyn så ble våre aktive trenere innkalt til "samling" i etterutdanningsøyemed. Samlingen ble gjennomført i Moss Buc-skytterhall senhøstes og samlet hele 25 trenere fra hele landet.



Her ser vi noen av deltakerne lytte til Presidentens innledning

Samlingens innhold var bygget over trenernes egne innspill i en tidligere spørreundersøkelse og selv om man ikke kunne tilfredsstille alle ønsker i løpet av to dager, så ble mange temaer dekket i et opplegg som innbød til samtaler og diskusjon.



Presidenten innleder.....

President og toppidrettssjef (om man kan bruke et slikt begrep) innledet samlingen med å trekke opp noen overordnede linjer, og hun ga en liten analyse av vårt ståsted og våre utfordringer fremover. Av "kulturelle" årsaker kan vi ikke gjøre de samme tingene som de asiatiske toppnasjonene (Korea, Kina) som har tilgang til universiteter og skoler med tanke på rekruttering, og som "plukke" de beste talentene og gi dem "goder" i motivasjonsøyemed som setter dem i en økonomisk særstilling i hjemlandet.

Vi må derfor ha plan, struktur og treningskvalitet i det vi gjør, noe som vi i andre idrettsgrener er kjent for (og som har gjort Olympiatoppen til en suksessfaktor). Da kan vi veie opp for det andre måtte ha i bredde og treningstid. Med andre ord må vi vite hva vi driver med – til

enhver tid – slik at vi vet hva og hvorfor. Riktig bruk av treningsdagbok er derfor en nødvendighet.

Men det er mer i dette bildet; i vår kultur må vi tenke helhet rundt utøveren; vi må få til en ballanse mellom søvn, kosthold, trening, hvile og sosiale relasjoner – men likevel være bevisst på at av og til må valg gjøres.

Motivasjon og vilje er betydelige forhold, og det er selvsagt viktig at trener og skytter er på samme nivå når det gjelder ambisjoner – og det må avklares, og vi må motivere der kanskje andre kulturer har en viss suksess med "press". Motivasjonen kan skapes gjennom riktig målsettinger (suksessfaktor), økt selvtillit, trygghet (både i skytingen og i miljøet) og ikke minst variasjon i treningen – og dette setter selvsagt krav også til treneren.

Under denne seansen kom det også fram et par andre viktige poenger; koreanere og kinesere vet ikke noe som ikke vi vet, men de er grundige og treningvillige. Mye og repeterende trening er viktig, men kvaliteten må også være god.

Undertegnede tok et lite oppgjør med noen "typiske tanker" i vårt miljø, som i hovedsak går ut på at man har en tendens til å tro at vi kan "være unntaket fra regelen" med tanke på den trening som er nødvendig. Men det er vi ikke.....

Inger Sørensen (som nå har det politiske ansvaret for vår leder- og klubb utvikling) hadde fått i oppdrag å snakke litt om klubbmiljøet og sin klubb i Kristiansand, som er en av våre få "suksessbedrifter". Hun vektla god organisasjon og et avklart "verdigrunnlag" som de viktigste faktorene. Medlemmene har avklart "hva vi vil" med klubben og man har fått til en fin arbeidsdeling, selv om man også her ser at enkelte drar et tyngre lass enn andre. For øvrig tilla hun en fadderordning, der eldre utøvere (også ungdom) tar seg av de yngste, noe av æren for god rekruttering – også av gode skyttere. På spørsmål fra salen om klubben så en fare i at de mest sentrale tillitsvalgte kunne bli "utbrent", var svaret "ja" og at man måtte sørge for å avgrense omfanget av involveringen. Men når det går bra, er jo også motivasjonen stor for å fortsette. Hun kunne fortelle at klubben hadde ca. 150 medlemmer og at man prøvde å utnytte de ressursene som finnes i medlemsmassen.



Inger Sørensen høstet applaus.....

Trond Amundsen tok for seg skytetekniske detaljer og denne gangen ble det fokusert på arbeidsvinkler i draget (buearmsskulder – linjering) i første rekke, for her har alt for mange skyttere i Norge en teknikk som ikke er optimal. Og hva mener man med det? Jo det er snakk om en skyteteknikk som er god nok til å tåle mentalt press og spenninger (nervøsitet). Han slo litt på stortromma og hevdet at skyttere som ikke hadde riktig arbeidsvinkel i draget, aldri ville nå den ypperste eliten i internasjonal sammenheng – og av og til kan det være godt med en kraftsalve, slik at man får fokus på de riktige og viktigste tingene i teknikken. Han illustrerte forelesningen ved hjelp av film (bl.a. fra OL som nettopp var gjennomført) av toppskyttere som hadde gått igjen i mange år i toppen, og ved bruk av Morten Bøe som har en eksemplarisk basisteknikk i skytingen.

Deretter gikk deltakerne over i "egentrening" for å få en følelse av hva som skulle til i teknisk sammenheng.



Trond Amundsen benyttet Morten Bøe som objekt – og Davood filmet seansen.

Morten Bøe gikk deretter fra "demo-figur" og deltaker inn i forelesningsrollen for compound, der han var bedt om å fokusere på tre forhold; "blinkskrekke", forholdet peep og scoop, samt litt om releasere (avtrekksmekanismer). Aller først ble det tatt et oppgjør med uttrykket "blinkskrekke" da dette er negativt ladet og kanskje ikke har noe faktisk grunnlag. Morten mente det var best å ta fokuset bort fra selve siktingen og arbeide med en bedre teknisk følelse

på 5m på barmatte, sammen med å gjøre "blinken" til et mer normalt visuelt bilde. En måte var å veksle barmattetreningen med å skyte på 5m på 122cm skive, og det kan gjerne kombineres med å henge opp skiver overalt hjemme. For øvrig måtte man være klar over at det kunne ta lang tid å bekjempe "lysten til å la skuddet gå", evt. kunne "komme inn i 10-eren" med siktet (litt avhengig av hvordan problemet arter seg).

Når det gjelder peep (siktehull) og scoop (siktet) ble det selvsagt understreket hvor viktig det er at siktet "plasseres" på samme sted i peep'et, og ellers ga Morten noen forklaringer og eksempler på praktiske forhold rundt denne delen av utstyret, der blant annet lysforhold også spiller inn.

Så snakket Morten litt om forskjellige typer releasere (utt: reliser) og bruken av dem, som for en stor del går litt på individuell synsing. For egen del bruker han tommelfingerutløsning, bl.a. fordi ryggdragsreleasere (back tension) er vanskelig å bruke i vind, i og med at timingen må stemme (sikte i 10-eren) og bedre kontroll da er nødvendig. På den annen side kan ryggdragsreleasere i mange tilfeller gi bedre skyteteknikk; det blir en avveining. Håndleddsreleasere (pekefingeravtrekk) er den rimeligste og man må passe på at skuddene ikke "nappes" av. Men; verdensmester og world cup-vinner Trillus fra Canada bruker denne typen, så.... På spørsmål fra salen opplyste Morten at han personlig foretrakk en svært "lett" utløsning på releaseren.

Valter Kristiansen – som er politisk ansvarlig for trenerutviklingen, og for samlingens program – tok for seg skadeproblematikk (helseaspektet) med referanse til undersøkelser foretatt av FITA – der det kom fram at 2 av 5 skyttere i intervju sammenheng hadde (hatt) bueskytterrelaterte skader. Det ble likevel vurdert at skaderisikoen er lav for så vidt som det ble konstatert bare 0,2 skader pr. 1000 treningstimer, og at skadene relaterte seg mer til den teknikken som ble brukt enn til treningsvolumet. Ellers har vi en u diskutabel skjev idrett og allsidighet i generell styrketrening er derfor viktig.

Forebygging av skader gjør man gjennom oppvarming (her må trenerne bli flinkere til å gjennomføre dette med sine utøvere), bevegighetstrening, variert aktivitet, tilpasset utstyr, balansert og tilpasset treningsprogram og kompetanse (kunnskap).



Valter tok også for seg treningsplanlegging (hvor trenerne også har en del arbeid å gjøre) og la vekt på en kapasitetsanalyse, slik at man får en realistisk vurdering og ingen "juleønsker" som grunnlag. Man må involvere utøveren for å få dannet seg et realistisk bilde (og laget en realistisk plan); det handler jo om "talent" (motivasjon, vilje, fysikk), sosiale forhold (familiens holdning), treningsforhold, økonomi, forventning, kosthold, utstyr – og ikke minst tid til rådighet.

Det ble understreket i samtalen at den planen som utarbeides, må være skytter sin plan (og ikke trenerens). Skytteren må ha et "eierforhold" til planen og motivasjon (ønske) om å gjennomføre den.

Valter Kristiansen var grundig forberedt, og det ga tydeligvis ikke mye rom for diskusjon.

Jan R. Skyttesæter ble "kallet fram" for å si litt om mental trening – med litt praktisk vinkling. Erfaringen er at både skyttere og trenere vet en del om mentale aspekter ved bueskytingen, men klarer ikke helt å sette det inn i en målbar og treningseffektiv ramme. Jan Roger tok for seg hvordan han gjorde dette i sin klubb, Lillestrøm & OB.

Først og fremst så er dette et "tilbud", der man måtte melde sin interesse – og følge opp. Utgangspunktet måtte være en bevisstgjøring; "hva driver jeg egentlig med?" og ærlighet (overfor seg sjøl). I korte trekk snakker vi også her om en struktur i treningen; den mentale treningen måtte gjennomføres over tid. Det er ikke noe "trylleformular" der man bare knipser i fingere, så er man helt på høyden....

Ellers benyttet han alle de kjente begrepene; visualisering, stressmomenter m.v. – men det ble lagt mye vekt på positiv tenking, "positive spiraler".



Jan Roger er blitt nasjonal "guru"

Per E. Bolstad fikk æren av å avslutte samlingen ved å snakke litt om optimalisering av utstyret. Emnet er meget omfattende og Per måtte derfor nøye seg med å peke på momenter av stor viktig og momenter som man ikke nødvendigvis tenker på. Mest vekt ble lagt på piler (som for en stor del er felles for divisjonene), og som en avslutning på seansen sjekket man noen grupper av piler i en skytemaskin. For øvrig gikk man gjennom forskjellige tester av piler som kunne gjennomføres (noen er faktisk nevnt i NBF's utstyrshäfte II) – alle med det formål å finne fram til de piler som oppfører seg likt; det kan altså være individuelle forskjeller i selve pilene men innflytelsen kan også komme fra nock, fjær og spiss. Alt bør testes nøye. Man var også innom tradisjonelt utstyr, og også her er pilene viktige – og her er det selvsagt enda vanskeligere å få til samme "spine".

For øvrig var man innom mange elementer, hvorav kanskje sikte og siktemontering ble viet størst oppmerksomhet, men hvor også tiller, streng, nockpunkt og tab m.v. ble berørt – utvilsomt en nyttig sesjon for trenerne.

Så har du en aktiv trener i klubben, da har du en ressurs å spille på. Flere klubber har nå skjont verdien i et godt trenertilbud for å unngå frafall, og honorerer treneren for den tid han eller hun forplikter seg – og slik bør det være. For øvrig er det strengt tatt ikke ”klubben” som skal honorere treneren; det skal de som benytter tjenesten gjøre (stikkord: Kursavgift, treningsavgift).

MBW

KLUBBUTVIKLING av Bjørn Omholt

Dette er et begrep som alle sammen skulle vite hva betyr, eller gjør vi det?

Buestikka har i de siste numrene hatt både omtale og midtside som kunne rives ut, med fokus på ”startmøter” på denne måten skulle mange i vårt miljø bli klar over hva dette tilbudet innebærer.

Dette er et verktøy som brukes som en del av klubbutviklingen. Hvem har brukt for dette verktøyet, jo alle klubber liten som stor. Det er ikke bare klubber som står overfor store utfordringer som trenger dette. Også klubber som fungerer bra, kan bli bedre. Hvem er det som sier at en klubb fungerer bra, jo i de fleste tilfeller er det sittende ledelse som mener det om seg selv. De kan eller greier ikke, å se hva de selv og klubbens medlemmer kan gjøre i felleskap. Her kan ”startmøte” prosessen frembringe en ny giv og sette ny standard for veien videre i den daglige driften av klubben.

Jeg skal ikke messe noe mer rundt dette, vil bare fortelle at dette har mange klubber hatt stor glede av å gjennomføre. Det er bare synd at bueskytterklubber (med få unntak) ikke har forstått det.

Er du skytter, foreldre eller har annen tilknytning til en klubb som du mener bør bli bedre på et eller flere områder, diskuter det i klubben og ta kontakt med enten forbundskontoret, Inger Sørensen eller undertegnende.

Hilsen klubbveileder
Bjørn Omholt

Red:
Har klubben din aktivitetsledere til å ta seg av de nye som kommer....?



HUMLEKJÆR ARCHERY

Norges ledende innen bueutstyr
HOYTUSA

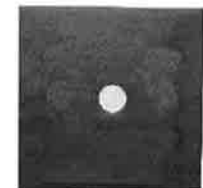
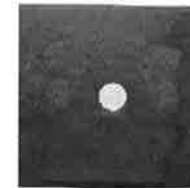


Egertec matter er det beste alternativet når det gjelder holdbarhet, effektivitet og økonomi.

Mattene leveres i 130cm og 85cm

P.G.A Stor etterspørsel etter Egertec skytematter, ønsker vi at de klubber som vil ha matter levert i april/mai, bestiller disse så snart som mulig.

Vi er også Norges leverandør av de nye ELEVEN mattene som er blitt veldig populære matter internasjonalt
LEVERES I 130CM OG 100CM



Kontakt oss for pris og levering

WWW.BUEUTSTYR.NO

Ungdomssamling midt i bueskytterhertet på Østlandet

Ullensaker Bueskytterklubb inviterte 2. året på rad til Ungdomssamling, og responsen ble kjempebra. 31 unge bueskyttere i alderen 12-22 år med lagledere/ressurspersoner var samlet til et meget tett faglig bueskytterprogram fra fredags kveld til søndag ettermiddag. Totalt hele 11 klubber deltok fra hele Østlandet!

Hensikten med helgens seminar var å samle ungdommer som sammen i en positiv og faglig rettet helg skulle få økt sin motivasjon og interesse for bueskyting.

EN UTROLIG HELG !!! Det er ikke hver helg du kan se så mange unge, lovende og FORNØYDE bueskyttere!



Helgen var "spekket" med særdeles dyktige forelesere og instruktører. Vekslede innhold fra praksis til teori, fra skyteteknikk, utstyrslære, mental trening, regelverk, BASIS-trening, Toppidrettsutøver, svømming, pluss masse annet og ikke minst en meget god mulighet til å bli kjent med andre unge bueskyttere.

Vi startet med knallåpning i svømmebassenget på

fredags kveld for å bli bedre kjent (da fikk vi vasket og kloret alle pene og rene til helgen).

Lørdag ble utøverne delt inn i tre grupper, på ulikt ferdighetsnivå. Denne gangen hadde vi vært tidlig ute i planleggingen, slik at vi hadde fått med oss særdeles mange gode instruktører. Øistein Nesteng og Bård Nesteng satte i gang med skyteteknikk for gruppen 17-22 år. Sammen med seg hadde de også Anne Lannem. Tidligere skytter som nå arbeider på Sunnaas Sykehus med bueskyting i rehabiliteringsøyemed. På samme skytelinje stod Harald Økern og foreleste og instruerte TRAD-skytterne. Den yngste gruppen fra 13-16 år skulle hatt vår eminente Per Bolstad, men han ble dessverre syk (tror nok at Per dukker opp her snart igjen med "lyset").

Birger Johannessen, nettopp tilbakevendt fra treneropplæring i Danmark, overtok så dette ble bra likevel.



Etter en god lunsj fortsatte vi forelesningene med dyktige forelesere på regelverk som Vigdis Landskaug, Anne Lannem med skadeforebygging og akutthåndtering av typiske bueskytterskader. Hedvig Martine Vik-Strandli gjennomførte BASIS-trening med juniorene mens Ragnhild Nordmelan gjennomførte med de yngste ungdommene. Både Øistein og Bård var med oss på forelesningene utover ettermiddagen som spesialist i utstyrslære & trimming og "Toppidrettsutøver".

Lørdags kveld spiste vi pizza. 15 stk store pizzaer gjorde susen. De siste forsvant som lunsjmat i pausen på stevnet på søndagen. Forøvrigt masse god mat hele helgen.

Resten av kvelden (21.000>) var satt av til å bli kjent samt at vi satte på filmen "Men in tights"(Robin Hood). Filmen gjorde stor suksess med fullsatt kinosal rigget opp i gymsalen. Etter filmen "forsvant" de unge utover til skolens kriker og kroker. Noen spilte kort eller sjakk og noen skravlet til langt... på natt.

Søndagen forlot vi skolen og kjørte i kolonne til Sessvollmoen militærleir som ligger like ved. Her skulle de skyte et approbert FITA-stevne m/60 piler. Stevnet ble arrangert raskt og effektivt med svært gode resultater fra de unge skyttere, selv om det var mange smale og trøtte øyne. Flere bilder og resultater ligger på NBF's nettside.



Helgen avsluttet vi med pølser og lomper på skolen med premieutdeling og utdeling av Seminardiplom til ALLE deltakere.

Tilbakemeldingene fra Ungdommene var at de håper på at denne helgen kan gjentas til neste år også, da det ble en stor knallsuksess.

PS ! Det håper UBK også, og ballen kastes derfor til vår naboklubb Lillestrøm & Omegn Bueskyttere.

Fra 1.1.09 er Midt-Norsk Buesport klassifisert som direkteimportør av Merlin utstyr.

I mars kommer Merlin med en helt ny bue i 3 ulike lengder – nyutviklet split-lemmer og nyutviklet cammer.

<http://www.merlin-bows.co.uk/>

Merlin vil også markedsføre en helt ny pilserie – både aluminium og aluminium/carbon til priser de fleste kan leve med.

<http://www.skyart-archery.eu/>

Vi gratulerer Midt-Norsk Buesport, og ønsker de lykke til...

PreciTech AS, Boks 403, 1401 SKI. Tlf. 6485 7050

vi leverer alt i måleverktøy – fra skyvelære til 1D, 2D og 3D målemaskiner – inklusive 3D laserskannere.

www.precitech.no

Dette er for dårlig !!!!!

Under tittelen ”**Frisk Forsikring – vår hovedsponsor...**” i forrige nummer av bladet la vi opp til en enkel fremgangsmåte for våre medlemmers medvirkning til å oppfylle vår del av sponsoravtalen med Frisk Forsikring, men i skrivende stund er det bare kommet 41 tilbakemeldinger.

Vårt forbund består av ca. 1300 husstander (som får dette bladet), og så er det bare 41 som er med og bidrar i denne enkle ”dugnaden”.

NBF har i mange år slitt med å skaffe sponsorinntekter, og nå har vi lyktes for en periode med å få til nåværende avtaler. Men hvis vi ikke har evne til å følge opp, kan vi fort bli betraktet som useriøse og uinteressante, både for nåværende og fremtidige sponsorer. Vårt sponsorselskap innenfor Flerforbundsavtalen må finne fram til et salgbart produkt; er vi et salgbart produkt? Ikke med den innsats som medlemmene har vist hittil.

Hva er så innsatsen vår; det er å godkjenne at man får en henvendelse fra Frisk Forsikring for å gå gjennom sine forsikringer. Det er alt !

Når man gjør dette, kan man enten finne ut at man har unødvendige forsikringer, for dyre forsikringer eller mangler nødvendige forsikringer. Man kan til og med finne ut at man er godt og rimelig forsikret allerede, og da burde man jo være fornøyd. Forbundets generalsekretær har nettopp funnet ut at han sparer kr. 1500,- pr. år ved å skifte sin bil- og innboforsikring til Frisk Forsikring, og i tillegg drypper det noen kroner til bueskytterklubben.

Som tidligere nevnt er det – særlig for oss – betydelige midler som skytes inn i vår idrett gjennom denne avtalen, nærmere en million kroner over en 5-årsperiode (og mer kan det bli – direkte til klubben din - dersom en del av oss (eller våre bekjente) faktisk kjøper eller flytter forsikringen sin til Frisk Forsikring).

Som nevnt, DIN jobb er derfor å si deg villig til å gjennomgå dine forsikringer sammen med en representant fra Frisk Forsikring – såpass lojal bør du være som medlem hos oss – for å se hvordan du ligger an.

Det er ingen som skal tvinge deg til å kjøpe forsikringer du ikke vil ha; den delen er helt og fullt opp til deg selv og familien. Det vi dog vet, er at mange er dårlig forsikret eller har lite gunstige ordninger. Kanskje kan du få noe som er bedre ?

Det vi ber din husstand om, er følgende: Fyll ut slippene på nedre del av neste side, klipp den ut av bladet og gi den til din klubbledelse.

Til klubbledelsen: Samle inn disse slippene og send dem til NBF's kontor. Da vil vi ha en dokumentasjon på at vi har gjort vår innsats i dette flerforbundssamarbeidet (for det er ingen selvfølge at vi er en del av dette fellesskapet som gir oss i alt en kvart million i året i sponsorinntekter og en viss TV-dekning).

(Red. Vi prøver nok en gang å få med våre medlemmer, da forrige henvendelse kanskje kom litt ubeleilig; midt inne i jula – og i en periode der klubbene måtte forholde seg til mye info).

Ta et aktivt valg - støtt klubben din!



NYHET! Når du kjøper Frisk Forsikring går 3% av det du betaler til klubben din. Vi tilbyr gode person- og skadeforsikringer til deg og din familie.

Vil du vite mer?
Send inn kupongen eller kontakt oss i dag:

800 FRISK (800 37 475)
www.friskforsikring.no



Frisk Forsikring leveres av SpareBank 1 Livsforsikring AS og SpareBank 1 Skadeforsikring AS

Gode forsikringer for deg og dine!

Barne- og ungdomsforsikring	Kommer godt med hvis barnet blir sykt eller ufør. Inkluderer en engangsutbetaling hvis barnet blir varig ufør.
Bilforsikring	Markedets beste bonusopptjening med Topp bilforsikring. Du kan oppnå toppbonus inntil fire år raskere enn det som er vanlig i markedet.
Husforsikring	Med trygghetsgaranti: Alle bygningsmessige forandringer/påkostninger er automatisk forsikret frem til neste hovedforfall.
Innboforsikring	En av markedets beste. Inkluderer flytteforsikring og trygghetsgaranti.
Kritisk sykdom	Gir deg økonomisk trygghet i en vanskelig tid, og utbetales ved syv alvorlige sykdommer.
Reiseforsikring	Dekker alle typer reiser året rundt i hele verden. Du er ulykkesforsikret hele døgnet, også utenom reiser.
OBS! Nyhet i Norge!	Spesialforsikring for sportsutstyr inntil kr 100.000,-.
Uførepensjon	Ved langvarig sykdom eller skade ved ulykke reduseres inntekten. Uførepensjon kan bli din økonomiske trygghet.



Ta et aktivt valg - støtt klubben din!

Ja!

Jeg vil gjerne bli kontaktet for mer informasjon om Frisk Forsikring.

Jeg vil støtte følgende klubb:

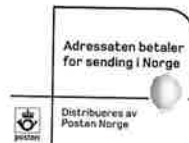
Navn: _____

Telefon: _____

Kontakt meg på flg. tidspunkt: 08-12 12-16 16-18

Ant. medl. i husstanden: Under 16 år: _____ Over 16 år: _____

Jeg vil vite mer om følgende forsikringer:



Frisk Forsikring
Svarsending 0378
0090 OSLO

UNGDOMSSAMLING I SURNADAL

Helgen 30 januar til 1 februar ble det arrangert ungdomssamling for bueskyttere i Surnadal. Samlingen er et samarbeidsprosjekt mellom Sør-Trøndelag Bueskytterkrets og Møre og Romsdal Bueskytterkrets. Det er første gang at dette arrangeres i Møre og Romsdal. Alt i alt var det 24 ungdommer samlet i alderen 13 til 18 år fra Roan i Nord til Ålesund i sør.

Arrangementet startet fredag kveld med en leksjon i mental trening og avspenningsteknikk. Til å holde foredrag om dette kom Irun Dahl Elvrum. Irun er psykolog og utvikler av avspennings cd'n Relax u2.

Etter dette var det kveldsmat og rett til køys for å være forberedt til en lang og slitsom dag på skytelinja.

Lørdagen startet med en repetisjon av leksjonene fra fredagskveld samt en runde om konsentrasjon, før Sigmund Johansen tok over med skyteteknikk.

Etter lunch ble buene lagt til side en stund. Det ble lagt ut matter i hallen som deltagerne la deg på, lyset slått mens RelaxU2 gikk over høyttalerne.

Da alle hadde hentet seg inn, arrangerte Sigmund en face-to-face konkurranse som til slutt ble vunnet av Ida Guttelvik.

For at alle skulle få føle på presset med å skyte alene foran publikum, ble en og en skytter ropt frem av Truls Erik Dahl, presentert og måtte skyte en pil under stor applaus fra publikum.

Etter endt trening tok vi turen på kinarestaurant, der vi spiste god mat og Truls Erik Dahl (tidligere leder for Norges Langbuelag) holdt et lite miniforedrag for ungdommene om Einar Tambarskjelve.

Kvelden endte vi med en volleyballturnering, noe som falt i smak hos både gamle og unge. Vi klarte å samle sammen et "trim for eldre"-lag bestående av lagledere og foreldre som ga ungdommen bra konkurranse på banen.

Søndag var det klart for stevne.

Stevnet hadde 62 påmeldte deltagere fra begge kretser, og er det største som noengang er blitt arrangert i Møre og Romsdal.

Etter endt stevne vendte man nesene hjemover med håp om at alle, både utøvere og lagledere, hadde hatt en like lærerik og morsom helg som arrangørene.

Til slutt vil vi takke Irun Elverum Dahl, Truls Erik Dahl og Sigmund Johansen som stilte som foredragsholdere. Takk til trenere, lagledere og foreldre som bruker helgen til å gi ungdommene muligheten til å komme på juniorsamling, og til slutt takk til alle ungdommene som stiller opp; uten dere blir det ingen samling. Når vi ser på innsatsen og holdningen til disse ungdommene så tror jeg bueskytingen går lyse tider i møte i midt-Norge, og at vi allerede under NM i Kristiansand får se gode resultater.

For Møre og romsdal Bueskytterkrets
Jon Henning og Eve Therese Width
Leder og junioransvarlig

DELTAKERTOPPEN

Inne 2008-09

Lillestrøm & Omegn BS	34
Klepp BS	24
Kristiansand BS	24
Larvik BS	21
SK Stoksund	17
Bodø BF	16
Farsund IL	16
Ullensaker BK	16
Hvaler IL	15
Sandefjord BS	15
Harstad BS	12
Stavanger BS	12
Tustna IL	11
Tinden BK	11
SK Vidar	10
Sverresborg BS	9
IL Yrjar	9
Moss BS	9
Stjerna IL	8
Bærum & Omegn BS	8
Elverum BS	8
Bergen BS	7
Fredrikstad BS	7
Drammen BS	6
Kristiansund/Frei BK	6
Lyngstad & Omegn IL	6
Porsgrunn BS	6
Hvalstad IL	6

Det har skjedd en del på lista siden sist. Lillestrøm holder på sin ledelse, men Klepp og Kristiansand har nå kommet opp på en delt andreplass og dermed skjøvet Larvik ut av "pallen".

Nedover på lista skjer det stadig endringer. De 10 beste klubbene har nå alle 15 eller flere deltagere.

Så stå på alle sammen. Det er mulig å forbedre dagens plassering for de aller fleste av dere.

LYKKE TIL !

Sissel



Vi lar Simen Burhol representere LOB denne gangen – en av klubbens mange lovende utøvere.



Kristin Fuglevåg var en av deltakerne på samlingen. (Arkivfoto)

Småplukk ----- ved Sigmund Lindberget-----

Bjørnungen, 30/11, 120p/25/18m

Mange gode prestasjoner i Fredrikstad under Bjørnungen, et årvisst arrangement som trekker mange deltakere. Arrangørklubbens Bård Nesteng viser gang på gang at han ligger på et høyt nivå i stevne etter stevne, han var også eneste skytter som kom over 1150 poeng denne dagen. Det ble 1151 poeng etter to jevne runder med 575 poeng på 25m og 576 poeng på 18m. Nærmest Bård kom Nicolai Øglænd med 1137 poeng. I C1 var det flere som var interessert i seier og det var ikke mer enn tre poeng som skilte de tre beste i klassen. Paul Ole Hagen vant på 1133 poeng. I C2 vant Trond Skjæret med samme poengsum som vinnerresultatet i C1, 1133 poeng. R2 ble vunnet av Stig Evensen på 1102 poeng med Jonathan Waggestad på andreplass med 1076. Trond Kvitnes viste ingen nåde og vant T1 nesten 100 poeng foran nestemann på lista. R4 ble vunnet av Paul André Hagen (se bildet) på 1137 poeng med Mads Omberg på andreplass på 1096 poeng, så Elverumskytterne tok godt for seg.



	25m	18m	tot	
C1:				
	Paul Ole Hagen, Elverum BS	562	571	1133
	Marius Handrevet, Sandefjord BS	565	567	1132
	Roger Eilertsen Sportsklubben Vidar	557	573	1130
	Freddy Borgersen, Tønsberg & Omegn BS	561	563	1124
C2:				
	Trond Skjæret, Elverum BS	563	570	1133
	Kine Andersen, Lillestrøm & Omegn BS	545	558	1103
	Robert Lopez, Ås BS	549	545	1094
C3:				
	Robin Gjølstad, Hvaler IL	510	533	1043
C4:				
	Stian Smestad, Elverum BS	551	551	1102
	Julie Svensen, Lillestrøm & Omegn BS	528	536	1064
C5:				
	Alexander Egner Kaupang	524	524	1048
R1:				
	Bård Nesteng, Fredrikstad BS	575	576	1151
	Nicolai Øglænd, Kristiansand BS	571	566	1137
	Robert Landskaug, Ås BS	562	561	1123
	Jan Askeland, Sandefjord BS	570	546	1116
R2:				
	Stig E Evensen, Larvik BS	551	551	1102
	Jonathan B Waggestad, Sandefjord BS	550	526	1076
	Helge Møller, Fredrikstad BS	532	516	1048
	Marius Halvorsen, Larvik BS	525	523	1048
	Ragnhild Nordmelan, Ullensaker BK	527	516	1043
R3:				
	Ole Jørgen Holte, Hvaler IL	520	531	1051

R4:	Paul André Hagen, Elverum BS	570	567	1137
	Mads Omberg, Fredrikstad BS	539	557	1096
	Thomas Arntsen, Fredrikstad BS	510	523	1033
R5:	Maria Kristina Østengen Vik-Strandli, Ullensaker BK	542	550	1092
BB1:	Adrian Langlo, Hvaler IL	455	382	837
	Fredrik Alme, Hvaler IL	423	239	662
BB4:	Marius Kristiansen, Hvaler IL	376	348	724
T1:	Trond Kvitnes, Moss BS	475	518	993
	Gunnar Nyhus, Hvaler IL	435	465	900
	Ingar Abrahamsen, Hvaler IL	385	471	856
T4:	Jon Ivar Nettet, Hvaler IL	368	419	787

Klepp, 2/12, 60p/18m

Njål Åmås måtte passe seg for en Martin Figved i godt slag i Klepphallen i R1. Njål holdt unna, men Martin skjøt gode 560 poeng og endte bare seks poeng etter Njål. Martin tok igjen i tradklassen, der skjøt han 419 poeng, og slo Njål som endte på 386 poeng. Vant gjorde Arne Kjærland med 471 poeng. Arne Kjærland skjøt 565 poeng i C1, og han var også alene i denne klassen denne gangen. Leif Terje Øvernes vant R2 med 535 poeng. Det skytes i to puljer i Klepp, noe som muliggjør deltakelse i to divisjoner – og det benytter flere skyttere seg av.

C1:	Arne Kjærland, Klepp BS	565
R1:	Njål Åmås, Klepp BS	566
	Martin Figved, Klepp BS	560
R2:	Leif Terje Øvernes, Klepp BS	535
	Norulf Åmås, Klepp BS	518
	Anne Berit Djøseland, Klepp BS	499
T1:	Arne Kjærland, Klepp BS	471
	Martin Figved, Klepp BS	419
	Njål Åmås, Klepp BS	386
R4:	Aslak Tegle Sande, Klepp BS	532
	Robin A Hobberstad, Klepp BS	490
R5:	Morten Hagen, Klepp BS	466

Moss, 3/12, 60p/18m

Flere småpene resultater i C1, der Gøran Albrigtsen tok hjem seieren med 580 poeng foran Thomas Sandberg som endte på 577 poeng. R2 ble vunnet av Simen Burhol på 544 poeng og i T1 måtte Trond Kvitnes se seg slått av Jørgen Håbu som skjøt 466 poeng.

C1:	Gøran Albrigtsen, Tønsberg & Omegn BS	580
	Thomas Sandberg, Lillestrøm & Omegn BS	577
	Mats Inge S Ericsson, Lillestrøm & Omegn BS	575
C2:	Geir Engvik, Vestnes BS	532
	Erik Andersen, Ås BS	549
R2:	Simen Burhol, Lillestrøm & Omegn BS	544
	Kristian H Runden, Moss BS	529
	John Måleng, Moss BS	524
R3:	Laila Løkkebergøen, Drammen BS	518
R4:	Simen Grinnes, Drammen BS	544