



Buestikka

MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

35. årg.

Nr. 10

Des.-09



GOD JUL

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,-

Annonesatser 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
FITA trenerseminar..	s. 5
Frisk-korrespondansen	s. 7
Om uttak 2010	s. 8
Noen ord om dommere...	s.10
Internasjonalt - av PHP	s.12
Deltakertoppen	s.15
Lange skudd gir bauta..	s.16
Ønsker klubben utvikling?	s.18
Lære, trene, konkurrere..	s.19
Stevner	s.22
Småplukk..	s.24
Politiattester	s.33
Hvorfor Frisk Forsikring	s.35
En ungdom i Styret?	s.35
Adelskalender compound	s.36
Fra Middelalderen	s.39

Vi savner bilder fra lokale konkurranse. Kan du hjelpe?



TRAD ELLER....

Det er ikke tvil om at Tradisjonell klasse er under et visst press – for så vidt fra flere kanter.

Det hevdes med styrke at forskjellige buetyper, som alle kan klassifiseres som tradisjonelle (innenfor sine kulturer), har forskjellig evne til presisjon.

Det er også forskjell på graden av tradisjon; snakker vi om 50 år, 100 år eller 600 år? Innen miljøet opereres det med såkalte "historisk" utstyr (der man tillater litt mindre moderne metoder enn andre), og det er svært sjelden man vinner med dette utstyret. Det tas selv sagt forbehold om at dette faktisk kan skyldes selve skytteren....

Men nå tar vi antakelig skrittet mot internasjonal deltakelse, og her skiller det på litt andre måter. I FITA-sammenheng har vi nemlig en egen divisjon for "langbuer", og de som ikke riktig passer inn her, havner i en såkalt "instinktiv klasse" (her kan man bl.a. bruke recurvebuer).

Vi har nylig hatt en nordisk dommerkonferanse i København, og det helt klare inntrykket er at våre naboland ser mer mot internasjonale bestemmelser enn mot vår "tradisjonelle" idé – uansett hvor god denne måtte være.

Hvor går så vi hen? Vi har helt klart en økende interesse for de historiske perspektiver innen bueskytingen, men interessen retter seg ikke nødvendigvis mot vår organiserte virksomhet.

Klarer vi å fange opp alle og leve under samme "paraply"? Klarer vi å selge betydningen av å være samlet – til beste for oss alle – uansett interesse?

Presidenten har ordet



Jeg har mottatt noen spørsmål vedrørende en nyhet som ble lagt ut på nettet i november om at Bueskytterforbundet har meldt seg inn i Særforbundenes Fellesorganisasjon (SFF). Noen har spurt om det betyr at vi tar sikte på å melde oss ut av Norges Idrettsforbund (NIF). Det gjør vi ikke. Imidlertid er det et omforent ønske at særforbundene skal få bestemme mer i norsk idrett enn det som er tilfelle i dag. Idrettstinget er norsk idretts høyeste beslutningsmyndighet, og her sitter særforbundene og idrettskretsene med like mange stemmer, i tillegg har Idrettsstyret en del stemmer. Fordelingsnøkkelene har vært den samme siden vi hadde 20 særforbund – mot dagens 56. Det betyr at selv om alle særforbundene (de som har ansvar for aktiviteten) er enig om en endring, kan vi alene ikke få gjennomført denne da det krever 2/3 flertall. Det er denne fordelingen av stemmer som SFF jobber for å få endret. Dette har vært tatt opp flere ganger de siste årene, men uten resultat. Det er for å legge mer press bak endringsønsket gjennom å fremstå mer samlet at SFF nå er etablert.

I første omgang er dette kun en interesseorganisasjon som skal jobbe for å få en mer demokratisk styring av idretten - i tillegg til enkelte andre oppgaver av administrativ karakter på vegne av oss alle. Dersom SFF ikke får gjennomslag for sine synspunkter og vi går gjennom Idrettstinget i 2011 uten å bli hørt, vil andre tiltak bli vurdert. Dette er imidlertid langt frem og vi håper at vi aldri behøver å ta stilling til om det blir nødvendig å danne et nytt idrettsforbund. Dersom det likevel skulle bli nødvendig å ta stilling til dette, må vi sikre at det er et samlet bueskytter-Norge som står bak den endelige beslutningen.

Så er det noen som spør om hvilke idretter som er med i SFF. Til det kan vi si at det foreløpig er ca 80% av alle særforbundene, herunder flere av de store forbundene som fotball, håndball og ski. Det er også et viktig poeng at selv om ikke absolutt alle forbundene er med i SFF, så er alle enige om målsettingen om å endre sammensetningen på Idrettstinget.

Da gjenstår det bare, på vegne av hele forbundsstyret, å takke for i år og ønske dere alle

**GOD JUL OG
GODT NYTT ÅR!**

Vigdis





Hoyt GMX midtstykke (25")

Tilbudspris 5390,-

Liker du ikke GMX-midtstykket?

OK.

Be i stedet om et uimotståelig tilbud på hvilken som helst annen bue, uansett merke / modell !!

Åpningstider:

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

FITAs internasjonale trenerseminar !

Roma, november 09 - av Valter Kristiansen

Undertegnede har hatt gleden av å delta på trenerseminar i Roma. Ettersom dette ble arrangert i Italia var det naturlig at vertslandet hadde flesteparten av innleggene på seminaret. Resultatlistene de siste åra viser jo også at Italia må ha gjort mye bra. Vi fikk en innføring i etableringen og utviklingen av bueskytteridretten i Italia. Litt artig å se at Norges Bueskytterforbund spilte en rolle i opprettelsen av det italienske forbundet.

KIM Hyung Tak fra Sør-Korea foretok også en rask presentasjon av sine ideer. Litt "skøy" å se at Sør-Korea har ca fem hundre 1300-poengsskyttere i recurvedivisjonen.

Jeg referer her litt av Italias opplegg samt en del egne kommentarer underveis:

Ressurser

Recurvelandslaget (altså bare for landslagssatsingen) til Italia har ett årsbudsjett på 1 million euro (ca 8,5 mill NOK). Blant annet er en del utøvere ansatt i militæret. Dette muliggjør støtteapparat og samlinger.

Italia har dedikerte anlegg for bueskyting med innendørsbaner som muliggjør 70 m

Når en er inne på ressurser kan en nevne at Italia har litt over 20 000 bueskyttere å ta av. Dette muliggjør en systematisk utsiling av talenter basert på så enkle faktorer som stevnedeltakelse og resultater før en foretar en grundigere vurdering av skytternes kapasitet. Kan nevne at ungdomslandslaget har 17 samlinger årlig, 8 evalueringskonkurranser og totalt 35 konkurranser per år. Italia har over 1700 trenere og over 700 konkurranser per år.

Litt spesielt for en nordmann å høre at de smått "klager" over at de har et langstrakt land som vanskeliggjør dette med samlinger ... ☺

Støtteapparat

Det er naturlig nok avsatt mest ressurser innen recurve og compound. Begge disse i tillegg til "ungdomsgruppa" har fulltidsansatte trenere. De opererer med egne fysiske trenere, egne fysioterapeuter, egne utstyrspesialister, ernæringsfysiologer og egen psykolog knyttet opp mot satsingen.

Eksempelvis har ungdomslandslaget en overordnet teknisk ansvarlig og egen coach for recurve menn, recurve damer og compound.

Trening

Recurvelandslaget har ingen annen fokus enn det å satse bueskyting. Det gjennomføres to uker med samlinger per måned!!!

De jobber med periodeplaner – i hovedsak tre perioder:

- Periode for å øke kapasitet – ressurstrening
- Mellomperiode med fokus på antall skudd
- Konkurransperiode hvor det skal presteres.

Innenfor disse periodene følges to litt forskjellige opplegg – ett når de er på samlinger og ett utenom disse. Det virker som om det trenes mest i samlingsperiodene med fire økter om dag. En med bevegelighet og restitution, to skyteøkter og en fysisk økt. Antall skudd i samlingsperiodene ligger på mellom 60-100 og 180-240 per skyteøkt!!! De sysler også med ting som flere bedrev her på berget på 80-tallet, nemlig strukturert bygging av formtopper.

Det ble også presentert en del finurlige løsninger for trening av spesifikk styrke. Blant annet med en slynge som festes til albuen og strengen. Og en enkel metode med å feste to gummistrikker mellom øvre og nedre del av buen og strengen for å øke dragvekten uten å justere buen (potensiale på 2-4 pund).

Når en ser på sammensetningen av trening i Italia er ikke denne ulik vår ønskede fordeling med 40% fysisk/ressurs og 60 prosent skytebasert trening.

Teknikk

Vi ble gitt en fin innføring i bueskytingens historie i Italia. Og den "italienske" teknikken har gjennomgått flere stadier i utviklingen, blant annet med påvirkning fra svenske trenere i 70-årene og ikke minst koreanske i nyere tid.

Vi fikk en innføring i teknikk fra KIM. Og ikke minst en veldig bra innføring i komputerbasert analyseverktøy som KIM benytter på sin skole. Ingen tvil om at vi vil kunne ha noe å hente her....

Jeg sitter igjen med inntrykket av at "intet er nytt under solen". Basis skyteteknikk er den samme som da jeg startet på 80-tallet. Hensiktsmessig, med mest mulig optimaliserte linjer, aktivering av ryggen (en del syndrer vel her vil jeg tro ... NB! for høy albue på dragsiden vil deaktivere deler av ryggen), den naturlige T'en, godt grep om strengen, låsing av buearm, plassering av buehand osv.

Utstyr

Vi fikk en presentasjon av utstysprodusenter fra Italia. Mest interessant var følgende:

Fiberbow

Denne produsenten har på markedet et komposittmidstykke (karbonfiber) som ifølge produsenter er både lettere, stivere og mer slitesterkt enn tradisjonelle aluminiumslegeringer. Dette stemmer for så vidt godt med den sterke økningen av kompositt i blant annet flyindustri.

Spigarelli

Denne produsenten har en del forskjellige midstykker på markedet. Blant annet ett som består av tre flate, bøyde aluminiumslag. Disse er adskilt med foringer i plast. Noe som bidrar til fleksibilitet.

For barebow har Spigarelli flere løsninger. Blant annet tunge midstykker dedikert barebow med massen i hovedsak plassert under grepet, noe som bidrar til bedre balanse. I tillegg har de



midstykker med mulighet for å plassere lodd for å optimalisere balansen (både for barbow og recurve).

Fordelen med et lettere midstykke er at en kan flytte vekt til endene av stabilisatorene noe som i prinsippet gjør bueoppsettet mer stabilt. Hvorvidt det er en fordel med stivt midstykke er gjenstand for diskusjon. En kan vel si at valgene står mellom en konstruksjon hvor flexen i midstykket er med å gjøre hele buen til en flexende enhet, eller om en ønsker mer av flexen ut i lemmene.

For undertegnede var det mest interessante å se hvilket utstyr de indiske bueskytterne presenterte. India har importrestriksjoner og det er dermed vanskelig å få tak i for eksempel ovennevnte utstyr. Hva gjør en så ... ? Enkelt ... en bygger selv. Det tar ca 11 timer å bygge egen delbar bue. Midstykket består av tre, utstyrt med egenkonstruert plunger og et veldig enkelt sikte. Lemmene består av kløvd bambus. Pilene består av bambus og kan ikke sies å være runde og rette. Undertegnede har en helt grei personlig rekord på 30m (recurve) på 348 poeng. Det er skutt 346 poeng med nevnt utstyr i India!!!! IMPONERENDE.

Mitt hovedinntrykk!!

Etter seminaret sitter en igjen med en følelse av at det er lite og ingenting "hokus pokus" ute og går hos de som har suksess. Det ligger ganske enkelt hard jobbing og struktur bak resultatene. Så her er det bare å "hive sæ rundt".

Hva så med Norge? Vi har halt klart muligheten. Etter å ha vært på diverse seminarer i årenes løp (deriblant relativt nylig på Olympiatoppen) kan jeg konstatere at vi besitter alt vi trenger her på berget. Det er utopi å tro at vi skal kunne få til det samme som Italia. Vi har ikke økonomiske ressurser eller antall skyttere og ikke minst vi har en helt annen idrettskultur i Norge enn det de har i Italia.

Men vi har både tilstrekkelig kompetanse på bueskyttertjenest, ernæring, fysisk trening, treningsstruktur/planlegging, idrettspsykologi innen norsk idrett til å igjen bygge utøvere i verdenstoppen (se på hva Martinus fikk til). Det beste av alt er at Olympiatoppen villig bidrar med sin kompetanse også til oss bueskyttere.

Frisk-korrespondansen er i gang !

Vår korrespondanseserie for ungdom er kommet godt i gang, med 90 innmeldte resultater for november - en god start.

Imidlertid vet vi at det er mange flere ungdommer der ute, og dersom klubben din ikke har tatt tak i dette, så spør om du også kan få være med.

Vi teller tre (de beste resultatene) omganger ut av i alt fem (november – mars), og de som har tre tellende resultater vil få en liten anerkjennelse (premie).

Resultatene kommer fortløpende på vår internettside; www.bueskyting.no



Jonathan Waggstad er med fra start.....

Uttak til og deltakelse ved representasjonsoppgaver !

I forbindelse med deltakelse i internasjonale mesterskap har vi ikke bare utfordringer i forhold til poengkrav (se nedenfor), men også administrativt i forhold til tidspunkter knyttet til påmeldinger og fly- og hotellbestillinger. Det hele handler om å bruke våre midler på en fornuftig måte.

Derfor vil vi 2010 være avhengig av et samarbeid med de skyttere som satser på internasjonal deltakelse og ber om følgende:

Skyttere som satser på internasjonal deltakelse (i den aktuelle skytegrenen) og har anledning til å delta, må gi oss beskjed innen følgende frister (de samme frister gjelder for dem som ønsker å delta på "egen regning", dersom nivå 2-kravet innfris og man ikke blir tatt ut på ordinær kvote):

A: EM Innendørs 16-21/3 - Frist 1/1-2010 (obs: samtidig med NM Innendørs)

B: EM Skive 24-30/5 - Frist 10/2-2010

C: EM Skive for ungdom 13-17/7 - Frist 1/5-2010

D: VM Felt (sen.+ jun.) 13-18/7 - Frist 1/5-2010

E: EM 3D 5-10/10 - Frist 1/5-2010

(Vi vil bare delta i klassen med langbuer – og det forutsettes at utøverne benytter utstyr og teknikk som samsvarer med de internasjonale reglene – se forbundets web-side; www.bueskyting.no)

Uttakskrav:

UK har fastsatt følgende krav til uttak for de forskjellige mesterskapene:

For å være aktuelle for representasjon må kandidatene skyte samme runde og distanse som mesterskapet avholde i.

EM Innendørs, senior og junior (16. – 21. Mars 2010, Porec, Kroatia)

Senior	Compound		Recurve	
	Herrer	Damer	Herrer	Damer
Nivå 1	587	575	582	578
Nivå 2	576	563	569	551

Junior:

I disse kategorier spesifiseres det ikke krav for deltakelsen. Uttak skjer på skjønn og kan være et ledd i en planlagt utviklingsstrategi for respektive skytter(e).

Det er budsjettet med 1 senior og 1 juniorskytter, og uttak finner sted den 8. februar 2010.

EM Skive senior, 70 m runde, (24. – 30. Mai 2010, Rovereto, Italia)

Senior	Compound		Recurve	
	Herrer	Damer	Herrer	Damer
Nivå 1	694	668	651	635
Nivå 2	659	636	616	571

Det er budsjettet med 4 skyttere og uttak finner sted den 15. februar 2010.

EM Skive ungdom 70 m/60m runde, (13. – 17. juli 2010, Winnenden, Tyskland)

Her er det verdt å merke seg følgende:

For å være aktuelle for representasjon må kandidatene skyte samme runde og distanse som mesterskapet avholde i.

Krav:

I disse kategorier spesifiseres det ikke krav for deltakelsen. Uttak skjer på skjønn og kan være et ledd i en planlagt utviklingsstrategi for respektive skytter(e).

Det er budsjettet med 5 skyttere og uttak finner sted 7. juni 2010.

VM Felt, (13. – 18. juli 2010 Visegrad, Ungarn)

Kravene for VM 2010 skal i utgangspunktet settes på grunnlag av resultatene fra siste VM, altså VM 2008 i Storbritannia. Dette mesterskapet regnet bort, og det er ikke mulig å bruke dette som grunnlag.

Derfor blir kravene de samme som ble satt til VM i 2008.

Kravene gjelder for 48 mål, men kan halveres for skyting på 24 mål.

Senior	Compound		Recurve		Barebow	
	Herrer	Damer	Herrer	Damer	Herrer	Damer
Nivå 1	780	764	676	644	630	564
Nivå 2	764	736	614	560	514	480

Junior:

I disse kategorier spesifiseres det ikke krav for deltakelsen. Uttak skjer på skjønn og kan være et ledd i en planlagt utviklingsstrategi for respektive skytter(e).

For å være aktuelle for representasjon må kandidatene skyte samme runde og distanse som mesterskapet avholde i.

Det er budsjettet med 3 senior- og 3 juniorskyttere, og uttak finner sted 14. juni 2010.

EM 3D (5. – 10. oktober 2010, Alghero, Sassari, Italia)

For å være aktuelle for representasjon må kandidatene skyte samme runde som mesterskapet avholdes i. Det vil si at man må følge de internasjonale 3D reglene.

Kravene gjelder for 40 mål, men kan halveres for skyting på 20 mål.

Det finnes ingen retningslinjer for å sette krav for 3D mesterskap, men det velges å følge samme prinsipper som for feltmesterskap. Unntaket er at det ikke settes Nivå 2 krav, det har

ikke vært nok deltagere i tidligere mesterskap til å sette et slikt krav, Uttaket vil ellers følge samme prinsipper som ved andre mesterskap.

Senior	Langbue	
	Herrer	Damer
Nivå 1	310	256

Det er budsjettert med 2 skyttere og uttak finner sted 1. september 2010.

Noen ord om dommere.

Til stevnearrangører;

Som dommer på et stevne, er det forskjellig oppgaver som skal gjøres før stevnestart. Det er vanskelig og få gjennomført dette når man som sjelden blir spurt om å være dommer før man dukker opp 15min før stevnestart. Det vil si at alle oppgaver som dommerne plikter å gjøre før stevnestart, sjelden blir gjennomført. Derfor vil jeg gjerne oppfordre alle som arrangerer et stevne om å kontakte aktuelle dommere i god tid før stevnedagen. Da rekker dommerne å forberede seg skikkelig til gjerningen, både mentalt og med tanke på dommerutstyret.

Dessuten må arrangøren sørge for "å gjøre opp for seg" overfor dommerne, jfr. veileidende satser for reise og honorar. Dette skal ikke dommerne være nødt til å be om

Konklusjon: Legg forholdene til rette !

Til dommerne;

Nå er det to år siden siste testoppgave. Jeg jobber nå med en ny test som vil komme mot slutten av 2009 – med innlevering i slutten av januar. Denne testoppgaven gjelder godkjenning som dommer og må besvares på rimelig god måte (uten for mange feil) for at man kan få fortsette som nasjonal dommer.

Som en liten "oppvarming" kommer et par oppgaver i et tema som mange finner litt vanskelig, scoring på trippel skive.

1:
Øvre senter: 8
Midtre senter: 9 + 7
Nedre senter: ingen pil

2:
Øvre senter: 9
Midtre senter: 9+9
Nedre senter: 9

God jul alle sammen☺
Hilsen
Eva Th Width

HUMLEKJÆR ARCHERY

Norges ledende innen bueutstyr, og leverandør av de beste mattene!!



Egertec Matter

Egertec (Egerton) kan ikke sammenlignes med noen andre halmmatter på markedet.

Kommer i 130cm og 85cm

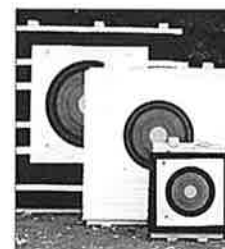
ELEVEN

Nyeste mattene på markedet med utskiftbart senter. Testet til å tåle over 5000 skudd.



ELEVEN

Flott innendørs matte med 12 utskiftbare senter.



Superbutt

Beste foam mattene på markedet. Kommer i 130cm, 100cm og 65cm

For at vi skal
være så
leveringsdyktige
som mulig, ber
vi om at
klubber og
private bestiller
matt senest
desember 2009
for levering
februar /mars
2010.



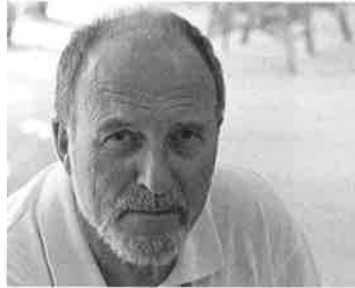
www.bueutstyr.no

Tlf: 69 36 59 00 Fax: 69 36 59 01 E-mail: humlekj@online.no

Internasjonalt

Av Paul H. Paulsen

Det året som nå går mot slutten, har vært et usedvanlig innholdsrikt og spennende år for internasjonal bueskyting. Utviklingen har hatt jevn og stø kurs mot anerkjennelse som en viktig olympisk idrett. Dette målet, som er visjonen for vår såkalte World Plan, er vi helt avhengige av å jobbe utrettelig mot. Selv om vi i øyeblikket ser ut til å være sikret olympisk deltakelse fram til 2016, kan vi ikke hvile på laurbærene vi har høstet gjennom den fine utviklingen vi har sett de siste årene. Målbevisst jobbing for en fortsatt utvikling av vår idrett er helt nødvendig.



Hva har så skjedd?

Vi har hatt en svært vellykket kongress i Ulsan, Korea, der en enstemmig forsamling ga sin uforbeholdne støtte til President Ugur Erdener. I løpet av sine første 4 år som FITA's president har han vist suverent lederskap og har allerede fått gjennomført de fleste av sine uttrykte mål da han vant presidentvalget i Madrid i 2005.

Under hans lederskap har vi fått konsolidert en solid sponsorstøtte som ikke bare har vært veldedighet, men seriøst samarbeid for å fremme både bueskytingen og den enkelte sponsors interesser. Tilbakemeldinger fra sponsorene viser at de er tilfreds med den eksponeringen de får gjennom vår mediafokusering.

Og når det er sagt, så er jeg stolt av å kunne konstatere at bueskyting oppnådde den 10. beste TV-ratingen under OL i Beijing. Og det sier ikke så rent lite. Det betyr at 15 av verdens mest betydelige idretter ligger bak oss i antall seere. Hvem skulle trodd det for to-tre år siden?

Hvorfor er det blitt slik?

World Cup'en er blitt en ubetinget suksess. Utøvere, publikum, sponsorer og media elsker dette konkurranseformatet. Det er internasjonalt, spennende og treffer publikums ønsker om en levende konkurranse.

Det ble helt klart under World Cup finalen i København i september. Nyhavn, velkjent for mange nordmenn, var en særdeles velegnet arena. Det tok riktignok en del forhandling før de lokale myndigheter skjønnte at det lot seg gjøre. Selv hadde jeg en lang samtale med formannen for Nyhavns Ernæringsforening, som organiserer de næringsdrivende i bydelen. Han var overstadig begeistret for arrangementet og ønsket bueskytterne velkommen tilbake når det måtte være. Dessuten var københavnerne i stort antall, det danske kongehus samt regjering og byråd entusiastiske tilskuere langs kaikanten i den verdenskjente turistattraksjonen.

FITA har etterhvert en meget strømlinjeformet og effektiv organisasjon i ryggen. De ansatte har opparbeidet en solid og profesjonell ekspertise på hver sine felt, og det er grunnlaget for suksessen. Dessuten leder president Erdener et lojalt og hardt arbeidende styre der alle trekker i samme retning. Indre stridigheter er et ukjent fenomen. Alle vet at energien heller bør brukes til å fremme idretten vår.

Samarbeid med utøverne.

Gjennom flere år har skytterne våre etterlyst en mulighet for å endre den olympiske skyterunden, som for mange har virket ganske nådeløs. Det har vært vinn eller forsvinn når man engang er kommet seg til eliminasjons- eller finalerunden. Kongressen i Ulsan valgte å gjøre noe med dette. FITA Council og Constitution & Rules Committee fremmet forslag til kongressen om å introdusere en mykere skyterunde i våre mesterskap og World Cup konkurranser. Sett-systemet, som gir skytterne mulighet for å gå videre i konkurransen selv etter en mindre bra serie, fikk tilslutning fra en samlet kongress.

Uten tvil er denne skyterunden blitt mottatt med forventning av utøverne, men også media ser ut til å ha fattet at det er muligheter for ekstra spenning i matcher som skytes i dette formatet.

Systemet skal utprøves i noen av World Cup rundene 2010, og så får man høste de nødvendige erfaringer for så å introdusere opplegget i fullt omfang i sesongen 2011.

Som kjent er utøvere representert i Council ved lederen i utøverkomiteen, dog uten stemmerett. Fra 1. april neste år vil utøvernes representant i Council ha fulle rettigheter som medlem av Council. Det ser jeg på som et betydelig framskritt.

Under behandlingen av saker som angår skytterne direkte, har det vært vanlig at Council har bedt om råd fra utøverkomiteen. I en rekke tilfeller har utøvernes syn vært avgjørende for de vedtakene som er blitt tatt.

Utøverne er jo den viktigste grunnen til at vi som administrerer idretten, er her.

Jeg ønsker alle lesere av Buestikka en fredelig jul og et riktig godt nytt år 2010.



FARO GAGE

-en usedvanlig og spesiell 3D koordinat målemaskin.

Manuell, portabel, meget brukervennlig og den kan brukes hvor som helst.

*Vi kan nå
også levere
måletekniske
tjenester fra
Precitech AB
i Sverige*



18.000
~~14.800~~
**MER ENN 12.500 FORNØYDE
BRUKERE KAN IKKE TA FEIL!**

FAROs Portable Målearmer er beregnet for å kunne brukes i verkstedsmiljø. Med batteridrift, eller strøm er den 100% mobil. Med automatisk temperaturkompensering behøver den ikke egentlig målerom og med tette rullelager er det ikke behov for trykkluft!

OBS

- Klar til å brukes uten ekstra montering.
- Høyeste nøyaktighet i vanlig verkstedsmiljø
- Innebygget temperaturkompensering
 - Unik for Faro
- Stress Stop Warnings
- Innebygget balansering for God Ergonomi



- Batteridrift er standard
- Laget for standarden IP64
- Kompatibel med de fleste måleprogramvarer
- Alle typer Prober og Styli kan brukes med FaroArmen

- Hurtig og enkel Probekalibrering eller daglig sjekk
- Mer enn 18.000 fornøyde brukere over hele verden kan ikke ta feil
- Konstruert i USA, produsert i Sveits
- ISO sertifisert



Det beste av alt er prisen - ta kontakt og få et tilbud du kan leve med...

PreciTech AS - Boks 403 - 1401 SKI. Tlf. 64 85 70 50. E-post: epost@precitech.no
www.precitech.no

DELTAKERTOPPEN INNE 09-10

Lillestrøm & Omegn BS	19
Larvik BS	18
Klepp BS	16
Tustna IL	16
Hvaler IL	13
Kristiansand BS	13
Vollan IK	13
Harstad BS	13
Moss BS	13
SK Stoksund	11
Bodø BF	10
Sandefjord BS	10
Narvik BK	9
Tinden BK	9
Bærum & Omegn BS	8
Surnadal Pildragarlag	8
Lyngdal IL	8
Fredrikstad BS	7
Hvalstad IL	7
Roan PK	6
Fauske HL	5
SK Vidar	5
Ullensaker BK	5
Ørje IL	4
Stavanger BS	4
Sverresborg BS	4
IL Yrjar	4

Nå er innendørs sesongen kommet godt i gang.

Vet ikke om det er noen som er veldig overasket over at LOB har karret seg opp på topp? Førøvrig er det koselig at 10 på topp har en spredning over hele landet.

39 klubber har til nå hatt deltagere på de 21 stevnene som har vært arrangert så langt

Det ser i år ut til å bli arrangert færre stevner i høstsesongen enn det som har vært vanlig, men vi får håpe det blir tettere med konkurranser på andre siden av nyttår.

Neste oppdatering av denne konkurransen kommer jo ikke før i februar, så jeg regner med at det kan skje mye innen den tid.

Så lykke til videre i sesongen

Sissel



Katarina Nordeng får være LOB sin representant denne ved denne anledning.

Lange skudd med pil og bue!

Avdukingstalen under NM i historisk bue 2009 på Follo Museum, Drøbak

Norsk Langbuelag utlovet i sin tid en bauta til den første om offisielt skjøt over 300 meter med historisk pil og bue. En premie med tyngde, bokstavelig talt. I fjorårets NM 2008 skjedde det endelig. Mens flyene på Hamar flyplass hadde landingforbud, skjøt trønderen Nils Torske utrolige 325 meter med sin hasselbue. Dessverre var Nils forhindret fra å komme i dag, men han har sendt oss et flott dikt som jeg skal lese etter talen.

Norsk Langbuelag holder hva det lover og i dag skal bautaen avdukes. Det avdukes alt for få bautaer nå til dags, så her er vårt bidrag. Det har vært noe debatt om plasseringen. Der hvor pilen landet? Nei, på en landingsstripe hører den ikke hjemme.

Ved glasskatedralen i Hamar? Det ble tatt opp i styret ved museet der...vi fikk nei...til tross for at vi ikke ba om glass over vår bauta. Litt debatt har det også vært mht størrelsen, en ting er i alle fall likt med Vigelands monolitt, begge er laget av Iddefjordgranitt.



Vel, det planlegges å gjøre Follo museum til et senter for historisk bueskyting. Hva med Nordens første pil- og buemuseum her? Årlige NM? Lett tilgjengelig for halve Norges befolkning? I tillegg er dette et hyggelig museum og vi kan knytte historisk pil- og bueskyting til området, noe jeg skal komme tilbake til.

Så til stedlig tilknytning. Når vi i morgen kjører i samlet tropp til lengdeskyttingsbanen i Ås, vil vi passere Logotrykk og Krukkegården. Mellom disse, på høyre hånd, tett ved veien, ligger en stor gravhaug fra vikingetiden. Oppe på denne står det en stor og meget sjelden bauta med pil- og buehistorie i seg. Det har seg nemlig slik at sorenskriver Behrmann fra Ås, skrev denne historien ned i 1743. Inne i haugen skal det være hauglagt en overjordisk vakker vikinge-prinsesse. Alle unge menn i området ville ha henne til hustru, de to gjeveste unge menn i Follo utfordret hverandre til duell med bue og skarpe piler...som det står...den ene bodde i Vestby den andre i Frogn rett i aksen syd nord...

Det er ikke bare floretten og seksløperen som har vært brukt i duell... tydeligvis.

Lange skudd her også, som dere forstår 2-3 moderne mil, men denne kvinnen likte ikke slike dueller. I det pilene fra duellantene var i ferd med å passere hverandre løftet hun opp denne bautaen så pilene dirret i steinen, og tror du ikke dette så ta den en tur opp for å ta en titt på denne 1200 år gamle bauta. Merkene står der den dag i dag. Til minne om denne tildragelsen så har vi laget noen hull i denne vår egen bauta "Nils skaut 325"...som nå skal stå på Follo museum. Flere bautaer? Tja, noen er nå i ferd med å nærme seg 400 meters merket, godt over verdensrekorden, en ny bauta verdig det også.

Og herved erklærer jeg i alle fall denne bautaen for avduket...
Hiipp hipp hurra !

Truls Erik Dahl, Son (tidligere kaptein i NL)

- med takk til Follo museum, Nicolay Bjørneby og Moss Steinindustri

Det olympiske ideal ?

Bueskytteren Nils Torske vant en bauta av Iddefjordsgranitt i sommer. Dessverre kunne han ikke komme til avdukingen, men sende et flott dikt isteden. Hva salgs idrettsidealer vil vi egentlig ha? Jeg må innrømme at det greske olympiske ideal tiltaler meg. Det er ingenlunde nok å være olympisk mester bare i – f.eks "høydebyks", da er du bare halv mester.

Ånd og materie, kropp og sjel skal være likeverdige i det greske ideal...i så henseende fyller Nils begge!! Gratulerer med lengderekord og dikt....

Pax et Bonum fra Truls Erik Dahl

Bogedråpe

bender boge
syng streng
flyg pil
mot målet
langt borte

bender boge
syng streng
flyg pil
treff han
eller vart meinskot
løyst

bender boge
syng streng
flyg pil
sikt skipleg
før du let
pil fare

bender boge
syng streng
flyg pil
ord flyg
treff her
treff der

tenk godt
før du let
ord fare

boge bender
streng syng
pil flyg
ord flyg
båe flyg

sjå til
at dei
ikkje
treff i mein

langt flyg pil
skoten
frå sterke bogen
lenger
flyg ord
om gjort gjerning

av Nils Torske 2009

Ønsker klubben din utvikling?

I klubbene rundt om i landet vårt er vi mange som legger ned stor innsats, mye tid og ikke minst glødende interesse for at sporten vår skal være et etablert tilbud i de lokale miljøene. I tillegg til den sportslige delen, ønsker vi at klubbene våre skal innebære et godt miljø for dem som finner veien til oss.

Hva er klubb utvikling?

Klubb utvikling er en kontinuerlig prosess som eies av hver enkelt klubb.

Norges Bueskytterforbund ønsker å bidra i denne prosessen og til bevisstgjøring rundt de ulike mulighetene klubbene har. Det er utviklet et samarbeidsprosjekt mellom flere særforbund og idrettskretser. Prosjektet innebærer at de klubbene som ønsker det, får besøk av en skolert klubbguide.

Klubbguiden informerer om tilgjengelige verktøy og utdanningstilbud slik at klubben blir bevisst på hvilken hjelp og muligheter som eksisterer. Sammen med klubbens ressurspersoner analyseres klubbens ståsted og det lages en konkret fremdriftsplan. Ressurspersoner i denne sammenheng er alle, unge og gamle, som ønsker på bidra til å utvikle klubben. Dette er en engasjerende og motiverende prosess der klubben og dens medlemmer settes i sentrum.

Målet med møtet er å komme fram til konkrete tiltak i klubben for å få den til å fungere bedre og samtidig ivareta medlemmenes ønsker om aktivitetstilbud. Grovt sett er agendaen følgende:

- Info om Klubbguiden.no
- Resultat av kartlegging av klubben.
- Analyse av klubbens ståsted.
- Prosess for å komme frem til tiltak.
- Ferdigstilling av tiltaksplan.

Hvor lang tid tar en prosess i klubb utvikling og hva koster dette?

Prosess er gratis. Klubben må sette av fire timer og ordne et sted å være. Litt bevertning kan være med å skape en enda bedre prosess.

Hvem skal delta?

Klubben må stille med minimum 8 deltagere. Disse bør representere flere grupperinger i klubben: aktive, styret, trenere, foreldre, ungdommer og andre kreative personer.

Etter startmøtet – hva så?

Etter startmøtet vil klubben bli fulgt opp av klubbguiden som kommer tilbake til klubben og gjennomfører ett til to oppfølgingsmøter. Gjennomførte tiltak vil da evalueres, klubben vil kunne definere nye behov/ønsker og eventuelt legge nye planer.

Bestill Startmøte Klubb utvikling
mail.to.inger@gmail.com

LÆRE – TRENE – KONKURRERE

av Per-Erling Bolstad

Red:

Per-Erling Bolstad har startet en serie om skyteutstyr og optimalisering av dette (hvordan få det til å fungere best) og gir i den anledning en del tips som kan være nyttige – både for ferske bueskyttere og de litt mer erfarne... Her kommer siste del i denne omgangen....

Kontroll av "fallskjermeffekt".

Som de fleste vet så er fjærene limt litt på skrå for å få rotasjon på pilen. Denne rotasjonen er nødvendig for at pilen skal gå pent. En pil uten fjær eller med rake fjærer tenderer til å 'plane'. Det har vist seg at om fjærene limes for mye på skrå eller at man bruker type 'spin wing' fjærer og/eller en kombinasjon av dette, så kan det resultere i at fjærene 'bremser' pilen slik at den mister hastighet og styring på litt lengre avstander.

Lette piler bremses lettere enn tyngre piler!

Det betyr at om man har veldig mye større spredning på langholdene i forhold til kortholdene, så kan det være at man er utsatt for denne "fallskjermeffekten" og det betyr at man må endre på pilfjæringen sin.

Tommelfingerregel: Om man tenker seg at pilene flyr gjennom en trakt som har trangeste åpningen på pilhyllen, så skal spredningen fra null til nitti meter være traktformet i samme forhold (litt avvik for vær og vind!) Hvis man var dyktig på skolen, så kan man regne ut hvor stor spredningen din skal være på nitti meter i i forhold til tretti meter. Om man ikke kan regne det ut, så tror jeg at vi har lagt ut et regneark på www.bueskyting.no som hjelper til med det. Hvis ikke så får vi fikse på det!

Om man forsøker 'alt mulig', men ingenting gjør forskjell for en eller et par av pilene, så ville jeg først og fremst forsøke å vri nocken til neste fjær på de(n) pilen(e) som ikke vil gå der de skal – man vet hvilken det er, for man har jo nummerert dem, ikke sant?

Om ikke det hjelper, så vrir man til neste fjær – om ingenting hjelper så kan man legge den til side – det kan tenkes at du kan lage deg flere sett med piler som passer sammen, men det kan også være at man skal selge dem billig til en konkurrent (les: bruke dem som blomsterpinner) eller gi dem til klubben. Piler for nybegynnere behøver ikke være perfekte.

Jeg forutsetter i det ovennevnte at man hele tiden tar hensyn til sin egen skyteferdighet og ikke er alt for kritisk til treffpunkt – det er trenden man skal se etter.....

Til syvende og sist kan man forsøke å skyte 'gruppering' på lengre avstander. Her vil man kunne oppdage om noen av pilene velger seg en gruppe som man skal ta hensyn til. Husk bare at om man grupperer og finner naturlige grupper for pilene, så må man holde orden på det hele ved å nummerere dem tilsvarende.

La oss så se på et par andre ting:

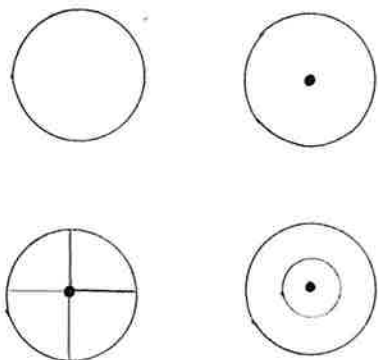
Siktet

Siktet er en viktig del av utstyret og her kan man optimalisere på ulike måter. Dersom det føles naturlig for å holde buen litt på skrå, så skal man vite at det gjør ingenting, hvis man

bare monterer siktet slik at det er i lodd med skytestillingen, og ikke slik at det er parallelt med midtstykket – det skal monteres slik at det er 90 grader mot bakken når man skyter.

TEST: Man kan stå på 10m og skyte treff på en vertikal linje og deretter gå på 20,30,...70m mens man justerer for lengden uten å sidejustere. Hvis man fremdeles skyter treff, eller i rimelig nærhet av linjen, da henger siktet 'riktig' i forhold til ens egen skytestil – forutsatt at pilene er riktige!

Mange monterer siktet slik at man skyter med sikring / scopet lengst mulig vekk fra øyet – de sikter mer nøye da, sies det. Men det man glemmer, er at jo lenger vekk siktet kommer fra øyet, jo større utslag (bevegelse) får man. Det i sin tur kan gjøre mye galt med skytestilen. Så jeg oppfordrer til å teste ulike innstillinger. Kanskje er det slik for mange at jo mindre bevegelse man oppfatter i siktingen, jo mer avslappet blir man?



Dette med siktepinne (prikk) kontra ring blir en smakssak, i alle fall kommer vi ikke til å bli enige om hva som er best, så skyt med det man liker – men man skal vite at for lenge, lenge siden var det noen som forsøkte å bevise at om man har en pinne eller en prikk som står i veien for det man sikter på, så vil det medføre at man forsøker å se 'rundt' det som står i veien. Noe som i sin tur kan gjøre noe med stilen i en stresset situasjon?

Noen eksempler på sikringer, men det finnes mange flere varianter.....

Stabilisatorer

Det finnes mengder med skriv angående stabilisatorer på nettet – men det jeg stoler på, er egenerfaringen. Så jeg oppfordrer til å eksperimentere.

Det har alltid vært sagt at buen skal balanseres slik at man ikke må bruke krefter for å holde den i balanse (ref også naturlig skytestilling over) – i tillegg ønsker man gjerne en svak balanse forover slik at buen tipper forover når slippet går. I motsatt fall vil man kunne påvirke pilens flukt ut av buen.

Det viktigste er dog: VEKTEN.

Ikke overdriv vekten, det kan påvirke din kropp negativt og skape problem på sikt. I bueskyting er det sjeldent med akutte skader, men det er derimot ikke uvanlig at man får skader etter overbelastning. Dette skyldes at buen er for tung å holde (for mye vekt) og/eller for tung å dra. Med moderne utstyr behøver man ikke like kraftige buer som i 'gamle dager' og man skal ikke overdrive stabiliseringen. I tillegg vil en tung buen (masse vekt) være mer 'død' enn en lettere bue. En tung bue kan ha større problem med pilklaring (lettere å få i-slag) enn en lettere bue.

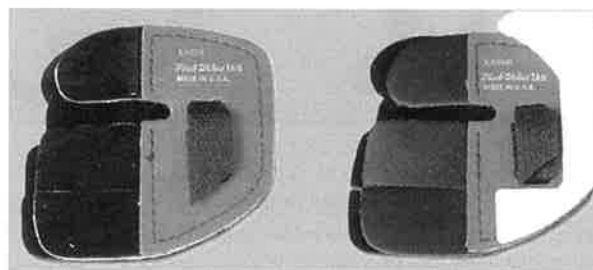


Fingerbeskytter

Fingerbeskyttere (kalles gjerne "tab") kommer i alle typer og former. Her er det smak og behag som gjelder, men felles for alle (i alle fall de som er ekte skinn) er at dersom de blir våte, så gjør de mye for at man ikke skal treffe der man er vant til – det er nesten som de har sin egen vilje..

Derfor lønner det seg å 'saue dem inn' med olje. All tynn olje funker, for eksempel babyolje, minkolje osv. Såkalt "sadle soap" (heste-folk vet hva det er) er ypperlig. Om man får impregneret tab'en helt igjennom og vedlikeholder det, så har man mye mindre bekymringer hvis det skulle begynne å regne.

OBS; når man velger tab; det er anerkjent at en tab som gjør 'ben mot ben' kontakt mulig, er mer nøyaktig enn en med ankringsplate. En tab som ikke er oljet, vil bli veldig stiv når den tørker, så da merker man i alle fall at den trenger olje.



Fingerbeskytter (tab) med og uten ankringsplate.

Plunger, plunsjer – Berger button

Når vi snakker om vedlikehold er det viktig også å nevne plungeren.

De fleste vet at dette er et fjærende piltrykkpunkt oppfunnet av en amerikansk proff-skytter som het Vic Berger. Idéen var at et justerbart, fjærende trykkpunkt ville gjøre pilotimaliseringen lettere – noe den også gjør.

Fra fabrikk fungerer den utmerket og i løpet av optimaliseringen har vi justert den med tanke på angrepsvinkel og trykk – man kan ikke stille trykket eller angrepsvinkel uten å 'prøve seg frem'. Dimensjonen (diameteren) og stivheten på pila i kombinasjon med din skytestil og alt vi har snakket om når det gjelder strenger, holdekraft, stabilisatorer osv. vil påvirke dette. Angrepsvinkelen, hvor langt ut plungeren stikker, er avhengig av pilens diameter. Men etter en tur på banen i regnvær, så er man nesten garantert at også plungeren lever sitt eget liv – ta frem oljen, og som nevnt under releaseren bør man lære seg å plukke den fra hverandre – godt vedlikehold er ikke bortkastet tid.

Tips: sjekk plungeren før hver økt. Beroende på hvordan den ligger sentrert mot pila, så vil den kunne påvirkes til å skru seg ut – det har hendt mer enn en gang at den lille plastpluggen forsvinner i samme retning som pila. "Shit happens" som bekjent når man minst ønsker det..

Mekanisk avtrekker

Mekanisk avtrekker (kalles gjerne "releaser") kommer i alle typer og former. Her er det også smak og behag som gjelder, men felles for alle er at om de blir våte (eller har vært våte og selv tørket i buekofferten) så gjør de også mye for at man ikke skal treffe der man

er vant til – det er nesten som om de også har sin egen vilje..
Her er det smøremidler som gjelder, det meste funker – om man er tøff lærer man seg å plukke den fra hverandre og vedlikeholde den ordentlig.

Valg av "releaser" smelter nærmest sammen med ens skyteteknikk, og vi snakker om "tommelreleaser", pekefingerreleaser, "back tension-releaser" etc. En personlig observasjon er at mange skyter utrolig godt med 'back tension' releaser helt til de skal skyte i vind. Det er dog helt sikkert at å bruke 'back tension' som trening er utmerket.



Noen typer releasere.....

Tips: Releasere er dyre, om man vil ha kvalitet – spør klubbkompisen om å forsøke hans/hennes for å få erfaring med ulike typer. Det er heller ikke dumt å bruke ulike typer på trening, det kan forhindre at man utvikler såkalt "gullskrek".....

LARVIK BUESKYTTERE



innbyr til stevne i

BOMMESTADHALLEN
søndag 7 februar 2010

18m-60 piler + finaler i alle klasser
(ikke finaler i mini jr og 10 år)
TK kl. 09.15 Start kl. 10.00.
Startavgift: Senior kr 200,-. Junior kr 150,-
KIOSK.

Kun skriftlig påmelding til
larvikb@bueklubb.no eller
Larvik Bueskyttere Postboks 72,
3284 KVELDE
INNEN 29 januar 2010

Harstad Bueskyttere inviterer til NM innendørs 2010



Dato: 20. og 21. mars 2010
Sted: Hålogalandshallen, Harstad
Dette er samme hallen der NM ble arrangert i 1999.
Skyterunde: FITA 18 m + finaler
Klasser: Alle godkjente mesterskapsklasser
Alder: Bare skyttere som er født i 1997 eller tidligere, kan delta i norske mesterskap.
Mat og drikke: Det vil bli salg av varm og kald mat, samt drikke i hallen.

Lørdag	1. Pulje	2. Pulje
Åpning:	08:00	
Teknisk kontroll:	08:15-08:30	13:00-13:15
Prøveskyting:	08:40-09:00	13:25-13:45
Kvalifikasjon:	09:20-12:20	14:00-17:00
Finaleoppsett:	Kunngjøres innen kl. 20:00	

Søndag	Finaleskyting
Start:	08:30
Hver gruppe får 2 min. til prøveskudd før de trer inn i finalene	
Skyting avsluttet:	14:30
Premieutdeling:	15:30
Ferdig for avreise:	16:30

HM Kongens Pokaler vil i 2010 bli delt ut ved NM Innendørs i Harstad;

Damer recurve/Damer compound (begge klasser kjemper om pokalen)
Herrer recurve

NBFs Pokal settes opp i følgende klasser ved NM Innendørs (forutsatt fire deltakere i klassen):

Damer tradisjonell, Herrer jr. compound, Damer jr. compound.

Påmelding senest fredag 26. februar 2010

Påmeldingene sendes klubbvis på e-post til: roa-jys@online.no

Påmelding må skje elektronisk via e-post på fastsatt skjema

Startkontingent: Junior Kr 545,- Senior Kr 645,-
Betales klubbvis innen 26. februar
Kto.nr. 5134.06.05997
Norges Bueskytterforbund
0840 Oslo

Påmeldingsblankett kan hentes på forbundets side: <http://www.bueskyting.no>

Reise og overnatting:

For overnattingstilbud og info om flyruter: Sjekk vår hjemmeside www.harstadbueskyttere.no

Noen avstaster: Evenes flyplass – Harstad ca 46 km
Harstad – Hålogalandshallen ca 1 km

Deltakerne oppfordres til å bestille overnatting i god tid, pga andre arrangement i Harstad samme helg.

Kontaktpersoner:

Terje Pettersen, leder Harstad Bueskyttere, 94 05 96 66, harstad@bueklubb.no
Knut Wegner, arrangementsansvarlig NM 2010, 90 77 39 11, harstad@bueklubb.no