



# Buestikka

**MEDLEMSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND**

**34. årg.**

**Nr. 10**

**Des. -08**



**VÅRT INTERNASJONALE FORBUND HAR BENYTTET SPEKTAKULÆRE  
STEDER RUNDT I VERDEN FOR SINE WORLD CUP-FINALER,  
SLIK SOM DUBAI I 2008.**

**MAN HAR GJENNOM DET LANGT PÅ VEI LYKKES I Å GJØRE BUESKYTINGEN  
NOE MER SYNLIG I DET INTERNASJONALE MEDIABILDET.**

Redaksjon:  
NORGES BUESKYTTERFORBUND  
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,-

Annonsesatser 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  |
| Samlinger i Vestfold                  | s. 6  |
| Internasjonalt - av PHP               | s. 8  |
| Deltakertoppen                        | s. 11 |
| Lillestrøm & OB...                    | s. 12 |
| Traduskyttere !                       | s. 13 |
| Uttakskrav 2009                       | s. 14 |
| Stevner                               | s. 15 |
| Bueskyting i Trondheim                | s. 15 |
| Idrettsstipend i Troms                | s. 19 |
| Frisk Forsikring - din<br>medvirkning | s. 19 |
| Småplukk                              | s. 22 |
| Konkurransen på Harøy                 | s. 34 |
| Dommerkurs i Trondheim                | s. 34 |
| Klubbutvikling (Bjørn O.)             | s. 35 |
| I skyggen av Hamar-<br>Katedralen     | s. 36 |
| Adelskalender                         | s. 39 |

Vi savner bilder fra lokale konkurranse. Kan du hjelpe?



GOD JUL !

Dette kan være et ønske, en påstand, en oppfordring – og en målsetting. Uansett skal jeg ikke legge meg opp i hvorvidt folk tillegger julen et religiøst innhold, feirer vintersolverv eller bare nyter av det sosiale aspektet – jeg skal selvsagt si noe om vår elskede idrett.

Denne gangen gjelder det Frisk Forsikring og vår alles oppgave med å sørge for at vi gjør jobben vår i dette sponorsamarbeidet. Vi får nemlig ikke de sårt tiltrengte kronene i "julepresang"; det er en forretningskontrakt (som for øvrig også kan gi klubbene en del inntekter). Frisk Forsikring vil nemlig bli enda mer synlig i vår sammenheng, fordi vår oppgave – og med det mener jeg DIN oppgave som skytter og medlem (det er jo du som er NBF) – er å tilrettelegge vår partners muligheter til å få vist fram sine produkter – og eventuelt selge dem dersom de er gode nok.

Dette skal du gjøre ved å være villig til å gjennomgå dine forsikringer og vurdere hvorvidt du er tjent med å skifte selskap eller tegne nye ordninger. Det er faktisk bare en liten innsats du blir bedt om – og som også kan være til nytte for både deg selv, familien og klubben. Ja, kanskje til og med for slekt og venner, dersom du selv er fornøyd med løsningene. Du vil finne mer om samarbeidet både i dette bladet og på våre nettsider i tiden fremover.

Og hva gir så ditt lille bidrag; norsk bueskyting får ca. kr. 150.000,- pr. år i fem år – en betydelig inntekt for et lite forbund som vårt.

# Presidenten har ordet



Når vi nærmer oss årsskifte er det naturlig å ta et lite tilbakeblikk på året som har gått. Det som umiddelbart slår meg som en utfordring er at antall konkurranseskyttere har gått ned. Gledelig er det imidlertid at antall deltakere i NM har gått opp. Så her er det piler som peker hver sin vei.

Uansett må vi alle ta i et tak for å beholde flest mulig i bueskyttermiljøet og gjerne inspirere til stevnedeltakelse. Kanskje klubbene kan ta noen grep for å øke interessen for å skyte stevner? Konkrete forslag kan være at det etableres en 10 på topp i klubbene hvor det konkurreres både på resultater og stevnedeltakelse. Her kan det legges opp til uhytidelige konkurranser på tvers av regelverkets alders- og klasseinndeling. Deltakertoppen er nok den som er enklest å administrere, for her kan den som har ansvaret for påmeldinger eventuelt ha en medlemsliste hvor han krysser av hver gang en person melder seg på stevnet. Når det gjelder resultattoppen er man avhengig av en viss oppfølging, men det ansvaret kan jo legges til skytterne selv. Heng en medlemsliste i treningslokalet, etter sitt første stevne for sesongen (eller fra nyttår?) går skytteren og skriver opp sitt resultat. Etter hvert stevne sjekker skytterne selv listen og oppdaterer hvis resultatet har blitt høyere enn forrige notering. Resultattoppen er nok enklest å bruke inne (pga alle de forskjellige rundene ute), mens deltakertoppen kan kjøres hele året.

Det hadde vært morsom å få en tilbakemelding om noen følger oppfordringen, og om det sporer til større deltakelse. For alt jeg vet, kan jo noen allerede ha innført et slikt system. Eller er det noen som sitter på andre gode forslag? Del dem i så fall med oss andre!

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

GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!

Indonesia har ikke så stor bueskyttertradisjon å vise til, men deres eneste OL-medalje har faktisk kommet i bueskyting, der damelaget har tatt bronsemedalje.



## W&W ProAccent Riser



Pris 2980,-

Et teknisk avansert midtstykke av toppkvalitet trenger ikke koste mer. Superlett. Kun 1080gram

### Åpningstider:

Tirsdag, Torsdag og Fredag 1000 – 1800

Telefonhenvendelser Mandag - Fredag

## OPPLYSNINGER FRA NBF

### REGELVERK

Vi har registrert at det blant skytterne hersker en viss uvitenhet rundt påmelding og avmelding i forhold til betaling av startavgiften.

I populær språkdrakt kan vi si det slik;

- Når påmeldingsfristen går ut, så er all påmelding bindende, dvs at startavgift skal betales uansett årsak til at en skytter ikke møter fram.
- Det er skytters klubb som skal gjøre opp denne avgiften med arrangøren, basert på klubbens påmelding av skytter.
- Klubben kan selvsagt kreve avgiften tilbake fra skytteren. Så kan vi jo legge til:
- Det skal betales dobbelt startavgift dersom skytter blir påmeldt etter fristens utløp.

### NBF-POKALER I TRADISJONELL DIVISJON

En liten "gladnyhet" til våre tradisjyttere; Forbundsstyret har besluttet å sette opp NBF's Pokal også i tradisjonell divisjon ved norske mesterskap. Det blir en pokal for damer og en for herrer, etter de samme bestemmelser som for recurve- og compound-divisjonene.

Det utdeles med andre ord to pokaler pr. år. Pokalene vil gå på turnus mellom mesterskapene.

### HOVEDDOMMER VED STEVNER SKAL VÆRE KLAR PÅ FORHÅND

Forbundsstyret har besluttet at det skal være klarlagt hvem som er hoveddommer ved et stevne minimum 14 dager før stevnedato. Denne beskjeden skal meldes til NBF. Det enkleste for alle parter vil være å ha hoveddommer klar når det søkes om stevne-approbasjonen.

Grunnen er at det dessverre slurves med dommergjerningen fordi dommerne ofte ikke får nok tid til å forberede seg. Det vil nå ikke lenger gjelde hoveddommeren, og forhåpentligvis heller ikke de øvrige dommerne etter hvert som arrangøren legger inn dette i sine rutiner.

Ordningen iverksettes fra årsskiftet 2008/2009 – og vil gjelde også for dem som allerede har søkt approbasjon for stevner i 2009.

Bl.a. SKAL følgende sjekkes før stevnestart:

- bane; merking, avstander, linjering, matter
- skiver; lisens, toleranser, farger – samt oppsett på matte; høyde, avstander
- tidtakerutstyr (og reserveutstyr); lyd og lyssignaler for de forskjellige tilfeller
- alle skytters utstyr; skyteutstyr, klesdrakt, reklame

og som man da forstår, kreves det noe tid for dommerne til å få gjennomført dette på en skikkelig og trygg måte, slik at konkurransen både blir fair og får ønsket standard.

## Samlinger i Vestfold

### Yng Jr Samling i Sandefjord 19 okt

### Junior samling på Rønbøl skole 8 –9 –nov.

#### Yngre Jr Samling i Sandefjord BS treningslokale.

Samlingen var lagt opp for å dekke et behov for de aller Yngste med eget utstyr og som trenger litt støtte og hjelp for å føle seg sikrere på stevner og trening.



Samlingen var lagt opp med skytetrening , hjelp retting av feil . Utstyrslære. Stevne oppførsel. Instruktører var Morten Tøstdal og Jarl A Løkkebergøen begge elever ved Bueskyttergymnasiet , Gjennomgang av skyte regler etc ved dommer J Sandbæk. Samlingen ble avholdt over 6 timer på en dag. Antallet skyttere denne gang var 6 påmeldte fra 3 klubber .Men alle mente at det også var behov for at de aller yngste skulle få komme sammen og få informasjon om trenings, instruksjon.

Og ikke minst lære seg mer om oppførsel på stevner , ved regler etc.

#### Juniorsamlingen på Rønbøl skole.

Vestfold Bueskytter krets og klubbene i Buskerud Og Telemark hadde invitert til en helg sammen med Gullimar Åkerlund, en godt kjent trener og foreleser fra det Svenske Bågskytteforbundet ,som har besøkt vårt området en rekke ganger og holdt kurs /samlinger. Også denne gangen var det juniorene som stod i fokus. 14 av disse fra distriktet hadde ønske om nok en gang og møte han, for å lære mer om mental trening og skyting.

Fredags kvelden var satt av med 2 timer mental trening og med god respons fra klubbene trenere og en del av de voksne

skyttere til stede ble det to timer med gode tips og råd for flere av de fremmøtte. Responsen fra de fremmøtte var så god at det ble diskutert om dette ikke burde utvides til en hel kveld, slik at flere kunne tenke seg og være med, og at det kunne gåes mer i dybden på dette stoffet.

Hovedvekten var naturligvis lagt på samlingen for juniorene som da skulle starte opp Lørdag kl 10oo. Larvik BS hadde nok engang lagt alt til rette for samlingen med matter og stativ og ikke minst at vi kunne disponere denne gym hallen på Rønbøl skole uten kostnader.



Ungdommene møtte opp med soveposer og tannbørste, samt utstyr for skyting. Denne samlingen hadde invitert til ungdommer som var kommet litt lenger en klubben og med eget utstyr. Flere av som kom hadde møtt Gullimar ved tidligere anledninger, og var gamle kjente og hadde fått kleggnavn av han..



Skytingen ble ledet av Gullimar, med kamera som avslørende del for retting av stil etc.

Uten å plukke skytteren fra hverandre ,fikk flere av de fremmøtte en god innføring i skytete knikken s mange irrganger, men ofte er det det enkle som er mest effektivt.

Lørdagskvelden ble alle invitert ut på Pizza, og slik jeg opplevde dette så ble alle mette også denne gangen.

Etter en natt på gummimadrasser fra gymsalen, var det i gang med en ny økt søndag morgen. Med skytingen fra lørdag i kroppen var det godt at søndagen ble delt opp i litt teori for mange av deltagerne, for Gullimar tok for seg dette med hva som var riktig mat før og på stevner og hadde mange gode tips og komme med for en skytter som ønsker og få resultater av sin trening.

Som en liten konklusjon på samlingen mente Gullimar at de norske juniorene hadde hatt god av møtt de Svenske juniorene på en stevne eller to til sommeren, (noe for klubbene og tenke på ut over vinteren.)

Han sa også at denne gruppen hadde overrasket han med mye bra skyting og mente at dette var den beste gruppen med juniorer han hadde hatt ved sine besøk i Norge.

En fin målestokk og ta med seg videre, og jobbe med de tingene de hadde lært denne helgen og få uttelling på stevnene etter hvert.

Han var også glad for at Norge hadde fått i gang et Gymnas for Bueskyttere, noe de i Sverige hadde hatt gode resultater med.

Nok en helg med mye skyting og et inntresant program var til ende.

Gullimar har for øvrig lovet og komme tilbake en annen gang om vi vil.

Ref  
Kjell Bøe

## INTERNASJONALT

Av Paul H. Paulsen, FITA 1. visepresident.

Et innholdsrikt idrettsår går mot slutten. Vi har hatt internasjonale mesterskap, en spennende World Cup, og så har OL og Paralympics naturligvis vært de aller største begivenhetene.

Vi har vært vitne til mange flotte prestasjoner på bueskytterbanen. Særlig vil jeg nevne para-skytterne, som i Beijing sprengte alle grenser og slettet verdensrekorder "en masse". Det var jo litt stusslig å oppleve enda et OL uten norske skyttere på linja, men noen uker senere var det hyggelig å se igjen Tom Vangen, som hadde kvalifisert seg til Paralympics.

Tom havnet midt oppi noe som må ha fortonet seg som et lite inferno da han skulle skyte sin første match på Court A, hovedarenaen. Det var nemlig 4-5 tusen elleville kinesere på tribunene. De var tydelig oppildnet av den gode kinesiske innsatsen under OL og møtte opp i hopetall for å bivåne noe som for dem var hinsides all tidligere erfaring: Funksjonshemmede idrettsutøvere! Og begeistringen for para-skytternes prestasjoner var stor og ekte. Publikumsbrølet kunne sammenlignes med det vi hører når hjemmelaget scorer på Viking Stadion.

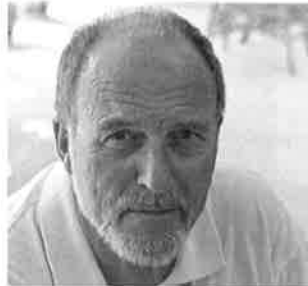
Når så Tom fikk dette midt i fleisen etter å ha skutt en perfekt tier på første skudd, kan jeg godt forstå at det begynte å "koke oppe i hodet" som han selv sa etterpå. Tom tapte matchen mot den gode amerikaneren, men han skaffet seg en viktig erfaring å ta med videre.

Hvor betydningsfulle de paralympiske leker er, viste seg i det faktum at publikumstilstrømmingen var betydelig større enn under OL. Bueskytterkonkurransen i OL hadde omtrent 26 000 tilskuere til sammen, mens i Paralympics var det mer enn 42 000 som kjøpte billett.

FITA har undertegnet en avtale med IPC (Den Internasjonale Paralympiske Komite) der det er enighet om at fra og med 2008 er det som nå heter Para Archery, FITA's ansvar. Det vil i praksis si at FITA arrangerer alle mesterskap for funksjonshemmede bueskyttere, og at alle bueskyttere, som før var delt i to grupper, nå tilhører samme hovedorganisasjon. Para-skyttere jeg snakket med i Beijing, mente at dette ville gi dem et både sportslig og moralsk løft. Dessuten er det hevet over enhver tvil at integrering av funksjonshemmede utøvere, også betyr noe positivt for funksjonsfriske, som nå i ennå større grad vil få muligheten til å konkurrere med utøvere med handikap. Og det er ikke sikkert hvem av dem som vinner...

Interessen for idretten vår har økt jevnt og trutt de siste årene. World Cup finalen i Lausanne gikk direkte på 8 TV-kanaler og ytterligere 25 kanaler sender halvtimes sammendrag av hele World Cup sesongen. Dette er en utvikling vi neppe så for oss for bare få år siden.

Archery TV på You Tube passerte for kort tid siden en million seere, og tribunen fylles stadig mer opp under mesterskap og stevner rundt i verden. Til nå har tribuneanleggene i



OL vært dimensjonert for snaut 5000 tilskuere. Til OL i London 2012 har vi prosjektert med 7000. Går utviklingen videre på samme måte som til nå, vil vi fylle de setene. Man kan gjerne spørre om årsaken til denne framgangen, og det finnes flere svar.

For det første: World Cup.

Det at vi vises igjen i mediabildet også i årene mellom OL, har enorm betydning. Dette visste vi før vi startet World Cup, men vi manglet ressurser til å dra det i gang. Nå får vi betalt for de betydelige investeringene som er gjort.

For det andre: Profesjonalisering.

For FITA's del betyr det at vi i løpet av de siste årene har bygd opp et fremragende team knyttet til hovedkvarteret i Lausanne. De ansatte dekker alle aspektene ved en profesjonelt drevet idrett. Det skytterne merker aller mest, er nok presentasjonen av sporten: Presis timing, musikk, speakertjeneste osv. Dernest er den bstanden FITA yter på den arrangementstekniske siden, av stor betydning. Selvsagt hender det at et mesterskap "går skeis", men det hører til sjeldenhetene nå. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra media om at vi driver på seriøst vis og at våre stevner egner seg glimrende for TV. Også blant flere av FITA's medlemsforbund har det skjedd en synlig profesjonalisering, både administrativt, og på trener- og utøversiden. Stadig flere forbund ansetter profesjonelle trenere, noe som etterhvert viser seg å gi resultater. Et eksempel på det er Colombia's suksess i Pan Am Games i Brasil i fjor. Der tok like godt damelaget deres gullet og slo USA i finalen med klar margin. Hvor mange var det som hadde regnet med Colombia?

Stadig flere utøvere har innsett at satsingen fra forbundet deres fortjener at de på sin side må yte maksimalt for å rettferdiggjøre sin plass på laget. De innsatser at det å være topp-utøver på internasjonalt plan, krever slit og smerte under trening, noe som gir trygghet og glede under konkurranse, og til sist tilfredsstillelse når man merker at man har klart å ta ut sitt beste når det gjaldt som mest. Kanskje noe å tenke på for oss her på berget også? Det har vært stort ved enkelte anledninger tidligere å se det norske flagget gå til topps og høre "Ja, vi elsker" flomme utover arenaen. Ja, til og med fått lov å dele ut VM-medaljer til et norsk lag!

Det hadde vært herlig om vi kunne komme dit igjen. At det er mulig, er jeg ikke et øyeblikk i tvil om. I løpet av denne sesongen har vi sett at den koreanske dominansen er i ferd med å avta. Både i OL og i World Cup så vi gjentatte ganger matcher der "the underdog" fra nasjoner som India, Ukraina, Polen, Mexico og Kina, dro seieren i land på bekostning av en koreaner, som på forhånd var skyhøy favoritt. Skyldes det at koreanerne er blitt dårligere, eller er der de andre som er blitt bedre? Antagelig litt av begge deler. Er man blitt vant til alltid å vinne, kan det nok virke inn på konsentrasjonen når man kjenner pustet i nakken når man minst ventet det. Og for konkurrenten må det virke sterkt motiverende når favoritten plutselig skyter en syver.

Det er en god ting for idretten vår at ikke en enkelt nasjon, samme hvilken, dominerer totalt. Da vil den allmenne interessen avta, og det vil vi ikke skal skje. Vil vi her til lands være med også? Da betyr det seriøs innstilling og hardt treningsarbeid. Det er det som skal til dersom man vil være med i toppen internasjonalt.

# HUMLEKJÆR ARCHERY

Norges ledende innen bueutstyr

 **HOYTUSA**

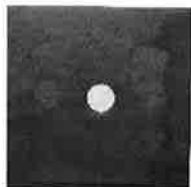


Mattene leveres i 130cm og 85cm

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

**P.G.A Stor etterspørsel etter Egertec skytematter i år, ønsker vi att de klubber som vil ha matter levert i april/mai om å bestille disse så snart som mulig og før utgangen av Desember 2008.**

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**

## DELTAKERTOPPEN

**Inne 2008-09**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Lillestrøm & OB | 29 |
| Larvik BS       | 21 |
| Kristiansand BS | 19 |
| Klepp BS        | 18 |
| SK Stoksund     | 17 |
| Farsund IL      | 16 |
| Hvaler IL       | 15 |
| Sandefjord BS   | 15 |
| Ullensaker BK   | 11 |
| Harstad BS      | 12 |
| SK Vidar        | 10 |
| Tustna IL       | 10 |
| Tinden BK       | 9  |
| Sverresborg BS  | 9  |
| Bærum & OB      | 8  |
| Elverum BS      | 8  |
| Stavanger BS    | 7  |
| Moss BS         | 7  |
| Bergen BS       | 7  |
| Bodø BF         | 6  |
| Porsgrunn BS    | 6  |
| IL Yrjar        | 6  |
| Hvalstad IL     | 6  |

*Lovende Kine Andersen er en av mange unge talenter i Lillestrøm...*

Ja her har det skjedd mye på en måned. Lillestrøm har tatt en solid ledelse og Larvik har også gått forbi Kristiansand som lå på topp sist. I fjor var vinnerresultatet på 36 deltagere og det syns jeg vi skal gå inn for å slå i år. Så det er en utfordring til de største klubbene. Når det gjelder de klubbene som ikke er riktig så store, kan dere jo satse på å slå deres eget resultat fra i fjor. Hvis det er noen som ikke vet hvor mange de hadde med i fjor, så er det bare å ta kontakt. Jeg har det. Så stå på alle sammen. Det er mulig å sette seg mål selv om det ikke er realistisk å komme på førsteplass denne gangen.

**LYKKE TIL !**  
Sissel



## Lillestrøm og Omegns Bueskyttere

I siste Buestikka ble jeg (Jan Roger Skyttesæter) utfordret til å skrive en artikkel om vår klubb, og jeg utfordret en av vår ungdommer (Kine Andersen) på dette og takker Kine for artikkelen (se nedenfor). En ekstra opplysning om klubben er at vi har tilrettelagt alle treningsforhold for funksjonshemmede, så vi har både kjøreramper, handicaptaolett og kjørestier frem til matter og i forbindelse med jakt- og fel banen. Ser også frem til flere artikler om klubber og deres drift og jeg lar utfordringen denne gang gå til **Elverum Bueskyttere**, og håper de tar utfordringen.

Mvh Jan Roger

**Jan Roger i aksjon (arkivfoto fra forrige århundre..)**



Da jeg fikk oppgaven om å skrive om Lillestrøm og Omegns Bueskyttere, ble jeg helt rådløs. Hvor skulle jeg begynne? Det er jo så mye å fortelle om LOB; godt treningsmiljø, fantastiske trenere og lokaler. Ikke minst muligheten til å trene når som helst og til alle døgnets tider. Men det er vel bare å begynne med noe. Jeg velger å starte med å fortelle om lokalene våre.

Under utendørs sesongen har vi en fin bane like utenfor Lillestrøm, rett ved siden av Sørums Fritidsgård, slik at vi rett som det er får besøk av noen hester med jenter. Her har vi alle avstandene som trengs, fra korthold til 70 og 90 meter. Nå har vi også fått opp en voll, slik at pilene ikke lenger havner i elva hvis vi bommer på langholdene. Allikevel skal det være sagt at det er mange nok piler som forsvinner for det. I tillegg til banen så har vi et klubbhus, som en fantastisk gjeng pusset opp i sommer. Det var vel i hovedsak damene som sto for det, male veggene, vaske kjøkkenet, sy gardiner og pynte med litt lys. Og selvsagt rydde og vaske toalettet. Dette lille huset er blitt kjempefint, og de litt mer kjølige dagene er det ikke så rent få som tar pausen sin her inne. Må også nevnes at vi har tilgang på en utfordrende 3D-bane i skogen ute i Fetsund hos formann Knut og June Svensen. I forbindelse med NM i felt som var i Ullensaker, har vi fått en feltbane der ute i tillegg.

Nå for tiden, altså innendørs sesongen, har vi et grønnkledd rom, inne på Vassøyholtet, med det som trengs av utstyr. Utstyr for alle våre nybegynnere og et eget rom til oppbevaring av privatbuer. Vi har en liten søt kantine med litt diverse, slik som sjokolade og brus, og en sofagruppe til tilskuere. I hjørnet står cd-spilleren, og siden alle har sin egen musikksmak, ligger det litt av hvert av cd'er der nå.

De av medlemmene til LOB som trener aktivt og deltar på stevner, kan få utdelt en liten nøkkel, som gir tilgang til lokalene. Dette er veldig positivt, da alle med nøkkel kan komme og trene når som helst. Vi har jo sett fra loggbøkene at det er trening både julaften og nyttårsaftnen, så helligdager er ingen unnskyldning for å late seg her i klubben, nei.

Men nå er det jo sånn at ikke alle får utdelt en nøkkel, så et par faste treningsøkter må vi jo ha. For nybegynnere som vil skyte fra 12-meter, er hallen åpen fra 18.00 til 20.00 hver tirsdag. Disse dagene er det alltid en aktivitetsleder som kan gå rundt og hjelpe de som trenger det, og noen ganger finner vi noen som har rotet seg ned til oss, og som gjerne vil prøvde å skyte litt under disse treningsøktene. For de som kanskje er litt mer erfarne, er hallen åpen torsdager til samme tid. Da pleier som regel Knut Svensen å være her og hjelpe og trene skytterne.

I tillegg har vi elitetrening med Jan Roger Skyttesæter mandager fra 18.00 og utover. Disse er blitt så mange at gruppene faktisk er delt i to, slik at de trener annenhver mandag. Det er bra at det er

blitt så mange aktive skyttere i klubben, selv om det medfører litt mindre treningstid. Og dette kunne jo vært nok, men vi føler oss ikke ferdige enda. Både tradisjoner og alle jentene har sine egne treningstider.

Tradisjoner samles hver torsdag før treningsøkten. Da skyter de noen FRISK-serier, sosialiserer litt og hjelper hverandre. I en hverdag med fleip fra de andre skytterne, er det greit å samle alle de tradisjonelle. Det skaper et visst samhold.

**Her sees Harald Økern i fint driv.....**

På lik linje har vi noe vi kaller en jentekveld. Dette er på onsdager fra 20.00 til 22.00. Da samles alle jentene, skyter og trener, hjelper hverandre og rett og slett koser seg. Riktignok stikker det alltid noen gutter innom, og skaper stemning med noen vitser. Det har hendt flere enn én gang at ingen får sendt avgårde piler fordi de ler for fælt. I sånne situasjoner må man være mentalt sterk for ikke å knekke sammen i latter. Heldigvis for de som kanskje ikke er så sterke mentalt, har Jan Roger hatt et kurs i mental trening. Dette er noe som flere i klubben har gitt gode tilbakemeldinger på, og er kanskje en god ide til andre klubber å få til også. Man lærer mye, og en oppfølging til kurset følger snart, så da kan man henge seg på, og lære noe mer til neste stevne.

Lillestrøm er en klubb med mange medlemmer og mye ressurser. Folk som kan hjelpe til med alt fra vaffelsteking til det mer tekniske. Og vi har mennesker som er flinke til å lære bort og hjelpe andre. Dette vises på en del kurs vi har hatt og skal holde fremover. Vi har mye å se fram til i klubben vår; litt buemekking noen søndager, hvor vi tar for oss strenglaging og tuning og lignende, og foredrag i ernæring og helse. Litt sånne ting som vi trenger for å bli bedre. Skjønt det er jo ikke noe i veien for å kose seg innimellom heller. Og det skal vi da visse med en koselig grøtkveld, hvor vi skal spise masse grøt og skyte på pepperkaker. Morro skal det bli, nå og i mange år til.

Kine Andersen



## Tradisjoner.

En del av tradisjoner i Lillestrøm har ønske om å få til et seminar for tradisjoner til neste år. Vi kunne tenke oss vår/ forsommer 2009. Som foreleser/instruktør kunne vi tenke oss en amerikaner med god erfaring som skytter, og kanskje buemaker. Vi hadde vel tenkt oss instruksjon og teknikk, men det må vi komme tilbake til senere. Som avslutning hadde det vært fint å få til et jakt/feltstevne. Dette vil sikkert koste en del, så i den forbindelse vil vi lodde stemningen blant tradisjoner og andre interesserte i landet. Sted for seminar bør kanskje bli i østlandsområdet. Ønsker tilbakemelding pr. mail [hocker@frisurf.no](mailto:hocker@frisurf.no) eller tlf 91195919.

Hilsen Harald Økern

## Uttakskrav for representasjonsoppgaver i 2009.

### VM Skive

Rammer for utarbeidelsen av krav (ref tingvedtak):

Gruppe 1 = nivå tilsvarende 16. plass i siste relevante mesterskap

Gruppe 2 = nivå tilsvarende 64. plass i siste relevante mesterskap

Siste relevante mesterskap er VM 2007 Leipzig (GER)

Dette gir følgende uttakskriterier

| VM Skive 2009, (Ulsan (KOR) - 1-10 september 2009) |                           |                           |
|--|---------------------------|---------------------------|
|  | Krav<br>Fullfinansiering: | Krav<br>Egenfinansiering: |
| Recurve Herrer                                     | 1327                      | <b>1280</b>               |
| Recurve Damer                                      | 1332                      | 1279                      |
| Compound Herrer                                    | 1373                      | 1342                      |
| Compound Damer                                     | 1370                      | 1310                      |

### EM Felt

Rammer for utarbeidelsen av krav (ref tingvedtak):

Gruppe 1 = nivå tilsvarende 8. plass i siste relevante mesterskap

Gruppe 2 = nivå tilsvarende 32. plass i siste relevante mesterskap

Siste relevante mesterskap er EM 2007 Bjelovar, Kroatia. I dette mesterskapet er ikke 6 p brukt. Det er følgelig benyttet en omregningsmodell basert på antall X (gav tidligere 5 poeng) ved sist mesterskap.

I EM 2007 var det i mange klasser ikke nok deltagere til å bruke 32. plass som krav til egenfinansiering. De klassene der det var færre enn 32 deltakere ble det beregnet poengsummer for Gruppe 2 basert på resultater under VM.

|                 | Krav<br>Fullfinansiering: | Krav<br>Egenfinansiering: |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|
| Recurve Herrer  | 693                       | 631                       |
| Recurve Damer   | 609                       | 525                       |
| Compound Herrer | 794                       | 735                       |
| Compound Damer  | 756                       | 728                       |
| Barebow Herrer  | 645                       | 529                       |
| Barebow damer   | 553                       | 469                       |

### Juniorer.

Rammer for uttak (ref tingvedtak):

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).

Uttatte skyttere fullfinansieres av NBF.

### VM Skive for ungdom

Juniorer/kadetter.

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).

Uttatte skyttere fullfinansieres av NBF.

### Para-VM

UK finner det vanskelig å definere eksakte krav til Para-VM. UK vil sammenligne oppnådde resultater frem til uttak med resultater fra 2008 sesongen. Men skal det brukes samme prinsipp som ved skive VM blir det som følger:

|                         | Krav<br>Fullfinansiering: | Krav<br>Egenfinansiering: |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Compound herrer<br>åpen | 1314                      | 1141 (55)                 |

Pr i dag anser vi ikke kandidater i andre divisjoner enn Compound herrer. Skulle det være skyttere fra andre klasser som klassifiseres, vil UK se på krav også for disse.

### World Games

Vi har første reserveplass (èn plass) og vil sende noen dersom vi får plassen.



*Mats Inge Smørdal Ericsson er en av dem som aspirerer til en evt. kvoteplass i World Games, men vil få hard kamp av Morten Bø dersom vi blir tildelt plass.*



# LARVIK BUESKYTTERE



innbyr til stevne i

**BOMMESTADHALLEN**  
søndag 15 februar 2009

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 100,-  
KIOSK.

**Kun skriftlig påmelding til**  
**[larvikb@bueklubb.no](mailto:larvikb@bueklubb.no) eller**  
Larvik Bueskyttere Postboks 72,  
3284 KVELDE  
**INNEN 7 februar 2008**



**Sandefjord bueskyttere**  
inviterer til stevne i Jotunhallen  
**22-februar 2009**

- Det skytes 60 piler + finaler og alle approberte klasser er velkomne.
- TK- kl 0915
- Prøveskyting ca kl 0930
- Start ca kl 10.00

### Startkontingent

- Senior 200,-
- Junior 150,-

Vi ber om at innbetalingen skjer klubbvis.  
Vi ber om at påmeldingen skjer klubbvis.

Påmeldingene sendes til [sandefjord.bs@sfjbb.net](mailto:sandefjord.bs@sfjbb.net)  
Påmeldings frist senest 15-2-2009.  
Vennligst gi beskjed om eventuelle dommerkandidater.

**NB !** Viktig med riktig påmelding, merking av Jr og 50+  
Ranger skytterne, da det kan bli deltagerbegrensning  
pga plassmangel.

Med hilsen

**Sandefjord bueskyttere.**

## Bueskyting på Trondheim Torg !

Trondheismartnan er en over hundre-årig foreteelse. Den foregår alltid til samme tid – 3 hele dager til ende omkring St.Hans. Masse mennesker pleier å besøke martnan – både fra buen og bygdene. Sammen med en representant fra Trondheim Kommune demonstrerte Sverresborg BS bueskyting på martnan.

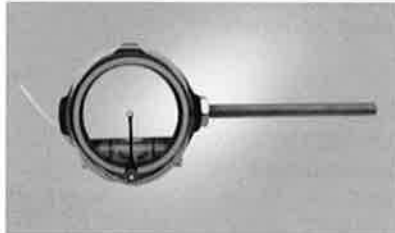
Vi befant oss i historiske omgivelser, ved foten av statuen av byens grunnlegger Olav Trygvason, og med Nidarosdomen like syd for oss.

Oppslutningen fra publikum var stor, og de som var noen mer interessert fikk utlevert en slipp med opplysning om sted og tid for trening. Rolf Ove (Røstad) og undertegnede representerte bueskytterklubben.

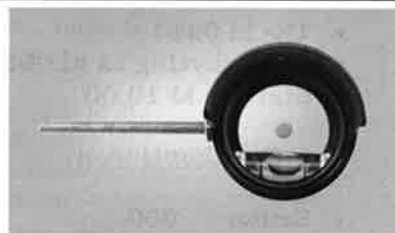


Eivind Engen

Et nytt scope fra innovatøren – MERLIN ARCHERY - opplev det optimale med den kombinasjonen som passer deg best...



Med Fiberoptikk



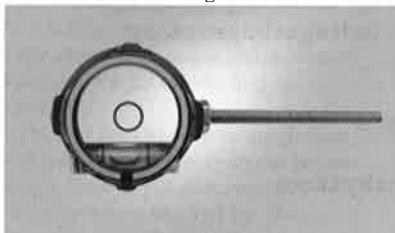
Med prikk



Med ring



Stor lysåpning-liten sikteåpning



Alle deler kan byttes...



## IDRETTSSTIPEND TIL CHRISTOFFER FURNES !

Unge og lovende Christoffer Furnes fra Tinden BK er én av tre unge idrettsutøvere som har fått Troms Fylkeskommunes Idrettsstipend – en hyggelig oppmerksomhet på kr. 15.000,-.

Christoffer omtales som et bueskyttertalent som har snust på landslaget og representert Norge under ungdoms-VM.

Vi gratulerer !

## Frisk Forsikring – vår hovedsponsor...

Du synes kanskje det blir mye om denne Frisk Forsikring, som for øvrig få har hørt om tidligere. Det siste skyldes at det er et nytt konsept som SpareBank 1- Livsforsikring AS og SpareBank 1 – Skadeforsikring AS står bak.

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).

Men dette betinger selvsagt at forsikringstilbudet er godt – i hvert fall like godt som det vi måtte ha fra før. Det er Frisk Forsikring sin risiko.

Vi risikerer egentlig ingen ting, verken som forbund eller enkeltpersoner. Det vi risikerer er bare å gå glipp av inntekter i framtida, dersom ikke vi gjør vår del av "jobben". Og hva er vår del av jobben; jo det er å forstå at dette kan være en vinn-vinn situasjon og dermed si oss villige til å sjekke de forsikringer vi har, om de dekker vårt behov og om de er økonomisk gunstige.

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).

# 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](http://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. Spesialforsikring for sportsutstyr inntil kr 100.000,-. |
| <b>OBS! Nyhet i Norge:</b>  |  |
| 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**  
Svaresending 0378  
0090 OSLO

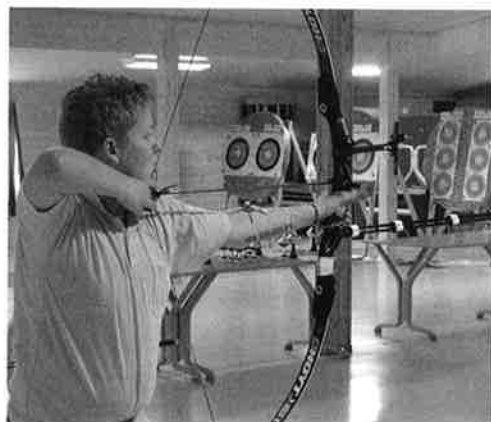
## Småplukk ----- ved Sigmund Lindberget-----

### Bærumstreffen, 2/11, 60p/18m

Tiden var kommet til høstens første store stevne innendørs på Østlandet, Bærumstreffen i Nadderudhallen. Med over 80 deltagere og god stemning lå forholdene godt til rette for god skyting. Mange er spent på om de har fått med seg den gode formen utenfra og inn på kortholdsskyting, og mange er nok spent på hvordan de takler overgangen til en mindre skive i forbindelse med start i høyere klasse enn forrige sesong. Det er også veldig hyggelig å se at mange av de litt mer erfarne skytterne også møter opp, år etter år, Det er disse som er grunnstammen i norsk bueskyting og som med sin idrettsglede må dra med seg og inspirere nye skyttere til å fortsette med bueskyting år etter år. Det er disse som øser av sin erfaring til nye skyttere på trening rundt om i landet og lærer bort små "hemmeligheter" med utstyr og skyteteknikk som de kanskje har brukt år på å finne fram til ved prøve- og feile-metoden. Jeg håper dere som er litt erfarne skyttere hjelper de nye og ferske skytterne med den grunnleggende teknikken, deretter er det opp til skytteren selv hvor gode de vil bli ved å legge til en god porsjon trening og egeninnsats.

Så til skytingen, i C1 ble det veldig jevnt i toppen, idet Marius Handrevet og Paul Ole Hagen lå helt likt til pause, og også endte på samme poengsum til slutt, 572 p. med likt antall tiere og niere, og dermed ble det delt førsteplass på disse to. C2 ble vunnet av Kine Andersen, som viser god start på innesesongen, skyter 565 og klubbkamerat Lasse Myrdal blir henvist til andreplass med 563 p. I C4 ble det skutt jevnt, der både Martin Liebraaten og Julie Svensen endte på 545 p., men Martin hadde flest tiere og dro i land seieren på det.

R4 ble også ganske jevnt, med Simen Burhol og Paul André Hagen i tett match hele veien. Det endte med seier på 575 p. til Simen, og 573 p. til Paul André. To skyttere i tradisjonell klasse endte på over 500 p., og ikke uventet med Trond Kvitnes først på 510 p. og Øystein Larsen på andre med 501 p.. R1 ble vunnet av Sigmund Lindberget på 571 p. med Jens Erik Vaaler som nummer to på 558 p.. R2, som også var den største klassen med 15 deltagere, ble vunnet av Jonathan Waggstad på 542 p. med arrangør-klubbens Lars Henrik Nysteen på andre plass på 536 p.



Jonathan Waggstad med fin sesongstart i Bærum

|     |   |     |    |    |
|-----|---|-----|----|----|
| C1: | Marius Handrevet, Sandefjord BS         | 572 | 32 | 28 |
|     | Paul Ole Hagen, Elverum BS              | 572 | 32 | 28 |
|     | Thomas Sandberg, Lillestrøm & Omegn BS  | 570 |    |    |
|     | Petter Hjelle, Fredrikstad BS           | 569 |    |    |
| C2: | Kine Andersen, Lillestrøm & Omegn BS    | 565 |    |    |
|     | Lasse Myrdal, Lillestrøm & Omegn BS     | 563 |    |    |
|     | Trond Skjæret, Elverum BS               | 557 |    |    |
|     | Jan Sivert Hauglid, Sportsklubben Vidar | 556 |    |    |

|     |   |     |    |  |
|-----|---|-----|----|--|
| C3: | Knut Greve, Sportsklubben Vidar                     | 543 |    |  |
|     | Carlo Damgård, Ullensaker BK                        | 533 |    |  |
| C4: | Martin Liebraaten, Ullensaker BK                    | 545 | 17 |  |
|     | Julie Svensen, Lillestrøm & Omegn BS                | 545 | 9  |  |
|     | Ask Tobias Dybdal, Lillestrøm & Omegn BS            | 544 |    |  |
| C5: | Runar Fosskaug, Aurskog Høland BS                   | 531 |    |  |
| T1: | Trond Kvitnes, Moss BS                              | 510 |    |  |
|     | Øystein Larsen, Lillestrøm & Omegn BS               | 501 |    |  |
|     | Arne Aas Karlsen, Drammen BS                        | 477 |    |  |
|     | Harald Økern, Lillestrøm & Omegn BS                 | 466 |    |  |
|     | Helge Andersen, Lillestrøm & Omegn BS               | 465 |    |  |
| T4: | Berit Marie Øgaard, Hvalstad IL                     | 386 |    |  |
|     | Ida M Andersen, Lillestrøm & Omegn BS               | 299 |    |  |
| R1: | Sigmund Lindberget, Elverum BS                      | 571 |    |  |
|     | Jens Erik Vaaler, Bærum & Omegn BS                  | 558 |    |  |
|     | Morten Tøsdal, Sandefjord BS                        | 553 |    |  |
|     | Jon-Arne Storelv, Lillestrøm & Omegn BS             | 547 |    |  |
|     | Siv Jystad, Lillestrøm & Omegn BS                   | 543 |    |  |
| R2: | Jonathan Waggstad, Sandefjord BS                    | 542 |    |  |
|     | Lars Henrik Nysteen, Bærum & Omegn BS               | 536 |    |  |
|     | Robin Berntsen, Lillestrøm & Omegn BS               | 535 |    |  |
|     | Eivind Lie, Sportsklubben Vidar                     | 534 |    |  |
|     | Jan Erik Ellingsen, Moss BS                         | 533 |    |  |
|     | Marius Halvorsen, Larvik BS                         | 529 |    |  |
| R3: | Liss Berntsen, Lillestrøm & Omegn BS                | 529 |    |  |
|     | Nancy Akkøk, Bærum & Omegn BS                       | 485 |    |  |
| R4: | Simen Burhol, Lillestrøm & Omegn BS                 | 575 |    |  |
|     | Paul André Hagen, Elverum BS                        | 573 |    |  |
|     | Solveig B Aker Wulff, Hvalstad IL                   | 550 |    |  |
|     | Simen Grimnes, Drammen BS                           | 545 |    |  |
| R5: | Fredrik Rostad, Sportsklubben Vidar                 | 556 |    |  |
|     | Maria Kristina Østengen Vik-Strandli, Ullensaker BK | 539 |    |  |

### Klepp, 4/11, 60p/18m

God skyting av Njål Åmås i R1, nå begynner virkelig poengene å komme, ser det ut for. Med 578 poeng er det ikke mye mer som skal til før de virkelig gode resultatene kommer. I R2 er Martin Figved på farten, vinner klassen med 552 poeng foran Kjell Einar Soldal på 546. Martin stiller også i T1 og får 333 poeng. Arne Kjærland skyter alene og uten konkurranse i C1, men skyter småpene 573 poeng.

|     |                               |     |  |  |
|-----|-------------------------------|-----|--|--|
| C1: | Arne Kjærland, Klepp BS       | 573 |  |  |
| C2: | Rolf Egil Grødeland, Klepp BS | 539 |  |  |
| R1: | Njål Åmås, Klepp BS           | 578 |  |  |
|     | Torbjørn Hadland, Klepp BS    | 547 |  |  |
| R2: | Martin Figved, Klepp BS       | 551 |  |  |
|     | Kjell Einar Soldal, Klepp BS  | 546 |  |  |
| T1: | Martin Figved, Klepp BS       | 333 |  |  |
| R4: | Aslak Tegle Sande, Klepp BS   | 541 |  |  |
| R5: | Bjørnar Saurdal, Klepp BS     | 512 |  |  |