

BUESKYDNING

DANSK BUESKYTTEFORBUND / OKTOBER 2011



PORTRÆT AF EN VERDENSMESTER
MED DANMARK TIL
UNGDOMS-VM

BLIV KLOGERE PÅ IDRÆTSSKADER
DANMARKS BEDSTE RØG I
GRUSGRAVEN

www.langbue.dk

Alt til den traditionelle bueskytte



- Alt hvad du skal bruge til dine pile:
 - Pilekafter i østrisk fyrretræ i 13 forskellige spine
 - Spidser i stål og messing
 - Fjerfaner i 17 forskellige former
 - Rådgivning om valg af pile-spine og vægt
 - Forsendelse til hele landet
- Værktøj og tilbehør
- Læderhandsker, -armskyttere og -koggere
- Spændende 3D dyr fra Longlife
- Langbuer fra Falco, Border og Tomahawk

www.langbue.dk • Tlf. 57 83 17 26 • mail@langbue.dk
Jesper Dyhr • Ottensvej 1 • 4180 Sorø

ETHAFOAM®

Det perfekte skivemateriale til alle former for bueskydning

- SUPER SLIDSTÆRKT
- VANDTÆT - TÅLER AL SLAGS VEJR
- NÆNSOM VED PILENE
- NEMT AT ARBEJDE MED
- ØKONOMISK
- RING FOR NÆRMESTE FORHANDLER

GRANBY FOAM

fitting unique demands

GRANBY FOAM AS
TELEFON 54 77 81 32
WWW.GRANBYFOAM.DK

www.Gimli-store.dk

Sky Art SF Axiom Fuld monteret begynder-/klubpil	45 kr.
Sky Art Eclat Carbon skafter Titanium spids til Eclat	67,50 kr. 33,75 kr.
Sky Art SF Carbon Pro 12 stk. monteret med faner og pin-nock, spidser medfølger	925 kr.
Sky-art Diamond 12 stk. skafter Tungsten spidser til Diamond	1.850 kr. 1.295 kr.

Stavtrupvej 1 K - 8260 Viby J. Tlf. 2929 7232. Mail: gimli@gimli-store.dk



LEDER LYS I MØRKET

Efteråret har ramt Danmark, og de lyse timer til bueskydning bliver færre og færre. For nogle er det tid til pause, for andre er det omstilling fra udendørs til indendørs. Det er også et godt tidspunkt til at se tilbage – hvad har været godt i sæsonen – og se fremad – hvad kan vi gøre bedre?

På de overordnede linjer ser vi bueskydning som en del af Idrætsdanmark. Det vil sige, at det er en enhed, der siges at have det svært. Vilklarene for idræt i Danmark er under evigt pres udefra. Uanset om vi vil det eller ej, så påvirker samfundets udvikling også idrætten. I længere tid har talen drejet sig om økonomisk krise i Danmark, og det afspejler sig også i bueskydning. Kommunerne har for eksempel sværere ved at finde midler til vedligeholdelse, reovering og nye initiativer. Vi er dog stadig i den situation, at vi selv kan tage teten og gå fremtiden i møde med store forventninger. Det kræver naturligvis en indsats, især på at skaffe og fastholde nye medlemmer. Viser vi, at vi kan fastholde og endda sætte skub i en positiv udvikling, så vil det give positiv genlyd. Udviklingen starter ude i klubberne – den starter hos dig.

God læselyst!

Allan B. Grønkjær
Redaktør, BUESKYDNING

BUESKYDNING 68. ÅRGANG – NR. 8 OKTOBER 2011
10 udgivelser årligt
(februar, marts, april, maj, juni, august, september, oktober, november, december).
Årsabonnement kr. 140.

Udgiver Dansk Bueskytteforbund, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
Oplag 1.700.
Tryk TopTryk Grafisk, 6300 Gråsten

Adresseændringer bedes sendt pr. e-mail direkte til DBSFs sekretariat: dbstf@dbstf.dk



INDHOLD

PORTRÆT AF EN VERDENSMESTER	4
REGLER FOR LOVÆNDRINGER	7
MED DANMARK TIL UNGDOMS-VM	8
BLIV KLOGERE PÅ IDRÆTSSKADER	10
VINTERSKYDNING	12
DANMARKS BEDSTE RØG I GRUSGRAVEN	14
VERDENS BEDSTE KAPPES MELLEMLØST OG VEST	16
JAGTEN PÅ EN PLADS VED VM I 3D – DEL 3	18
DBSF INDGÅR SAMARBEJDSAFTALE MED FITNESS.DK	22
STÆVNEKALENDEREN	23

Redaktion Allan B. Grønkjær – telefon 41 81 31 71.
Indlæg sendes til bladet@dbstf.dk.
Grafisk design Pia Rolschau Hansen, design@bycatfish.dk
www.bycatfish.dk

Redaktionen modtager gerne uopfordret stof til bladet men kan ikke love, at dette bliver bragt. Redaktionen påtager sig i øvrigt intet ansvar for originalmateriale, der indsendes uopfordret.

Næste udgivelse: NOVEMBER 2011 Deadline: 20. OKTOBER KL. 12.00
Forside: TO UNGE VERDENSMESTRE FOTO: DAN HANSEN

PORTRÆT AF EN VERDENSMESTER

16-årige Stephan Hansen, Nykøbing Falster, vandt verdensmesterskabet for kadet compound i august ved VM i Polen. En fantastisk præstation der understreger det store talent, den unge bueskytte besidder. Vi går her tæt på Stephan Hansen for at få nogle svar på, hvad der gør, at netop han formåede at vinde guld ved VM.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: DAN HANSEN

Halvdelen af Stephan Hansens liv har bueskydning stået på programmet. Tilbage i 2003, da han var otte år gammel, startede han til bueskydning. Siden er interessen og engagementet kun blevet større og større. På spørgsmålet om, hvorfor han dyrker bueskydning, finder vi essensen i, hvad bueskydning er for Stephan Hansen. Han forklarer:

– Jeg elsker det adrenalinkick, det giver, når jeg står i en guldfinale. Og så kan jeg godt lide den ro, man skal have for at kunne skyde godt. Altså alt det med det mentale fokus.

NERVØS FØR FINALE

På vej til sit største resultat løb der mange tanker i gennem hovedet på Stephan Hansen. Det var svært at falde i søvn aftenen inden VM-finalen.

– Jeg lå og tænkte på finalen, og om jeg kunne vinde. Så fik ikke så meget søvn den nat, forklarer han.

Næste dag på træningsbanen var Stephan Hansen lidt rolig i starten, men så kom nervøsiteten for alvor.

– Mens jeg varmede op, kiggede jeg lidt på, hvordan han [modstanderen i finalen, belgiske Renaud Domanski – red.] skød. Han skød ret godt, så jeg begyndte at blive nervøs. Og så skød jeg en 8'er og tænkte, at hvis jeg gjorde det i finalen, så ville jeg nok tabe, husker han.

Sammen med U-VM træner Tørben Johannessen havde Stephan Hansen en plan for, hvordan de skulle gribe finale skydningen an. De ville især være meget opmærksomme på vinden. En af de andre danskere blev derfor sendt på finalebanen for at se nogle af de skytter, der skød inden kadetfinalen. Formålet var at finde ud af, om deres første pile gik til en af siderne. Det gjorde de ikke, så opskriften var lige til for Stephan Hansen: Ram midten.

ALT FORARBEJDE LYKKEDES

Finalen begyndte og Domanski skød først. En 9'er. Nu var det Stephan Hansens tur.

– Jeg skød et skud, som sad lige der, hvor jeg sigtede, men desværre i en 9'er. Nu vidste jeg, at jeg bare skulle sigte lige i midten, så skulle den nok ramme derinde, fortæller Stephan Hansen.

Domanski skød kun 26 i første runde, og Stephan Hansen skød 29, og det betød, at nerverne forsvandt lidt. Herefter skød danskeren bare så godt, som han kunne, forklarer han. Inden sidste pil var Stephan Hansen bagud med 3 points, da Domanski var færdig med sine pile.

– Jeg skulle bare ramme skiven. Min fornemmelse af skuddet var, at det ikke var ret godt, men den ramte da i en x10, så jeg havde vundet, husker Stephan Hansen forfriskende selvtilidsfuldt.

Guldet var hjemme, men der gik nogle dage, inden det rigtig gik op for ham, at han rent faktisk var verdensmester. Han var helt vildt lettet. Det var også en dejlig følelse, at alt det, han havde arbejdet med, lykkedes.

LÆRER AF VERDENSTJERNEN

World Archerys kommentator fulgte naturligvis også finalen, og han opsummerede sidste serie sådan:

– Domanski sluttede af med 8-9-10. Det var ikke nok til at lægge pres på Hansen, som er blevet trænet af den danske bueskydningsstjerne Martin Damsbo, siden Hansen var en lille knægt. Lærningen træder i mesterens sport. Han sluttede af med 10-9-10. guldmedalje, 145-138 [oversættelse: red.].



HJEMMETRÆNING: STEPHAN HANSEN PÅ TRÆNINGSBANEN HJEMME I NYKØBING FALSTER. HAN HAR 10 METER TIL EN TRÆNINGSBANE PÅ 100 METER.



SKOLEARBEJDE: STEPHAN HANSEN FORAN COMPUTEREN, HVOR EN DEL SKOLEARBEJDE BLIVER LAVET. DER OGSÅ BLIVER SKREVET MEGET PÅ FACEBOOK MED BUESKYTTER VERDEN OVER.

FORTSÆTTES PÅ SIDE 6



TO SENERE VERDENSMESTRE MØDTE UNDER DEN OFFICIELLE TRÆNING VED U-VM. HER STOD STEPHAN HANSEN SAMMEN MED SEONG CHEOL PARK FRA KOREA, DET UDVIKLEDE SIG TIL EN LILLE MATCH PÅ SAMME ANSIGT. BEGGE SKYTTER SKØD 59 POINT PÅ 6 PILE PÅ 50 METER, MEN PARK SKØD MED RECURVE. PARK VANDT SENERE GULD I KADET RECURVE OG I KADET MIX HOLD.

FORTSAT FRA SIDE 5

Det er store sko at skulle udfylde, når sammenligningen med Martin Damsbo præsenteres, og det skal naturligvis tages med flere hensyn. Der er langt fra toppen af ungdomsbueskydning til toppen af seniorbueskydning, og i alle sportsgrene er overgangen fra ungdom til senior vanskelig. Derfor hviler der en stor opgave på DBSF, Stephan Hansens klub, forældre og ham selv i at fastholde fokus på den gode udvikling – og stadig have det sjovt med at træne og konkurrere. Stephan Hansens tilgang til træning og konkurrence kan dog give antydninger af, at han bliver på det rigtige spor.

Han betegner selv sin største forcer som værende: seriøs, godt kendskab til udstyr og rolig.

SKOLE, ARBEJDE OG TRÆNING

En typisk dag for Stephan Hansen er, at han tager i skole på HHX, hvor han er i gang med første år, klokken 7. Efter skole tager han hjem for at træne eller på arbejde. Stephan Hansen har en stor fordel i, at han kan træne på en bane derhjemme. Det gør adgangen til træningen meget nem. Buen står altid klar. Han skyder en masse skud, og en gang i mel-

lem tester han udstyret eller teknikken en smule. Og så forsøger han at tænke mere i proces end i resultater.

– Under træning tænker jeg alt for meget på min score, men jeg prøver normalt at glemme det. I stedet prøver jeg at tænke på de gode skud – men hvem vil ikke skyde mange point?, spørger Stephan Hansen med et smil på læben.

Udover den daglige træning er Stephan Hansen naturligvis en del af DBSF's ungdomssamlinger på landsholdsniveau. Ansvarlig træner har det sidste halvandet år været Martin Damsbo. Siden Stephan Hansen ikke har en daglig træner, må han ofte selv pusle med forskellige ting. Netop det kan være en af forklaringerne på hans succes.

– Jeg har i dag ikke nogen i klubben til og træne mig, så det, tror jeg, har styrket mig meget til selv at finde ud af de forskellige ting, forklarer han. Men der er mange ting, som jeg ikke har kunne finde ud af, som Martin Damsbo har hjulpet mig med. Så stort tak til ham for hans hjælp.

SE STEPHAN HANSEN VINDE GULD

Du kan se Stephan Hansens finalematch fra U-VM på Archery TV. Du finder udsendelsen her: www.youtube.com/user/archerytv. Du kan søge på "Hansen" eller på "Youth World Championships 2011 – Legnica – Ind. Match #C4". Du kan også finde et link via Stephan Hansens egen hjemmeside: www.stephanhansen.dk

LOVHJØRNET

1.15 FORSLAG TIL BEHANDLING PÅ FORBUNDSMØDER



Forslag kan vedtages med simpelt flertal af de fremmødte stemmer, dog kræves et flertal på 2/3, når det drejer sig om optagelse af foreninger, suspension/eksklusion og ændringer i love (lovkompleksets afsnit 1).

Tidspunktet for ændringers ikrafttræden er den 1/10. Dog kan andet ikrafttrædelsestidspunkt besluttes af forbundsmødet.

Ændringer i lovkomplekset kan ske på hvert forbundsmøde. Ændringer som nødvendiggøres efter beslutninger i DIF, FITA, og EMAU rettes løbende. Lovkompleksets afsnit 10 kan til enhver tid suppleres med vedtagelser fra bestyrelsen, til senere godkendelse på det efterfølgende forbundsmøde.

I tilfælde af et ekstraordinært forbundsmøde kan dets motiverede dagsorden suppleres med forslag fra DBSF's bestyrelse, enkelte bestyrelsesmedlemmer, udvalg og foreninger.

Personvalg: Forbundsbestyrelsens foreløbige forslag til personvalg skal være de respektive klubber i hænde senest uge 1 sammen med øvrige forslag.. Foreninger kan fremkomme med forslag til personvalg indtil 6 uger før Forbundsmødet. Det skal fremgå af indstillingen, at de foreslåede personer accepterer eventuelt valg.

Er der ikke fremkommet forslag til kandidater, kan forslag stilles fra salen, når mindst 5 foreninger er stillere for en kandidat

Forslag til lovændringer kan fremsættes af DBSF's bestyrelse, og nedsatte udvalg. Forslag kan endvidere fremsættes af forbundets foreninger. Forslag skal være sekretariatet i hænde senest den 15/11 året før Forbundsmødet. Indkomne forslag bearbejdes af lovudvalget evt. i samarbejde med forslagsstilleren, som dog altid har ret til at fastholde sin oprindelige tekst.

Indkomne forslag sendes til klubberne senest uge 1.

Evt. Ændringsforslag, der kan fremsættes af samme kreds som kan fremsætte lovforslag, skal for at blive behandlet på et forbundsmøde være sekretariatet i hænde senest 6 uger før forbundsmødet.

Forbundsmødet vedtager eller forkaster de på dagsordenen optagne forslag. Dirigenten og/eller forbundsformanden kan fremsætte kompromisforslag.



**DBSF Lovudvalg
September 2011.**

MED DANMARK TIL UNGDOMS-VM

19 skytter, to trænere og en holdleder hoppede den 20. august på en bus i Danmark, der havde retning mod Legnica i Polen, hvor årets Ungdomsverdensmesterskab fandt sted. Det blev en god turnering for Danmark.

TEKST DAN HANSEN OG ALLAN B. GRØNKJÆR. FOTO: DAN HANSEN



SARAH SÖNNICHSEN OG STEPHAN HANSEN VANDT EN FLOT BRONZEMEDALJE I KADET COMPOUND MIXHOLD



DE TRE STOLTE BRONZEVINDERE I COMPOUND KADET HERREHOLD. FRA VENSTRE SIMON MIKKELSEN, STEPHAN HANSEN OG PETER SIGIL

Dan Hansen styrede den danske U-VM trup med sikker hånd hele ugen. Som træner havde han assistance af Niels Dall (recurve) og Torben Johannessen (compound), der hver havde ni skytter at coache ugen igennem. Flere af skytterne havde været til internationale mesterskaber før, men for recurveskytten Mads Andersen var det første tur med landsholdet. Han og alle de andre fik lov at opleve, hvordan et VM lige er en tand mere begivenhedsrig end andre stævner – lige fra åbningsceremoni til finaleskydning, der fandt sted på en VM-bane med tv-kameraer omkring skytterne. Stævnet var en World Ar-

chery-konkurrence, så alle dommere har WA-tøj på. Det gælder naturligvis også til kontrol af udstyr.

UHELDIG FINALESEEDNING

Skydningen var godkendt samlet set efter kvalifikationsrunderne hos både recurve og compound. Alle var videre til finaleskydningen. Her udmærkede Stephan Hansen og Peter Sigil sig især ved at nå 1/4-finalen – og Stephan senere som vinder af guld. Også Mads Krogshede og Carina Christiansen – begge junior recurve – leverede udmærket skydning i finalerne. Danmark var uheldige med at først Nynne



KONTROL AF UDSTYR FINDER STED PÅ DEN MÅDE, AT NATIONERNE KALDES TIL DOMMERBORDET EN EFTER EN. HER TJEKKER DOMMERNE SKYTTERNES UDSTYR OG NOTERER UD FOR HVER SKYTTEES NAVN, HVAD DE HAR OBSERVERET. HER SES DET DANSKE KADET RECURVEHOLD. TV. SES CASPER LAURIDSEN, I MIDTEN LAUST ANDERSEN OG BAG HAM MADS ANDERSEN



NIELS DALL GIVER DE DANSKE KADET RECURVESKYTTER DE SIDSTE GODE RÅD UNDER OFFICIEL TRÆNING



FLAGPARADE I FORBINDELSE MED ÅBNINGSCEREMONIEN

Holdt-Caspersen og Anne Marie Laursen mødte hinanden i finaleskydningen, og vinderen, som blev Anne Marie, skulle så op mod Carina Christiansen. Her vandt Carina. Samme billede var der i herre compound junior, hvor Niklas Friese og Claus Frantzen løb ind i hinanden. Her vandt Niklas på shoot off og skulle så møde Andreas Darum. En match Darum vandt.

COMPOUND KADET STJAL BILLEDET

Udover Stephan Hansens guld i herre kadet, udmærkede Danmark sig også i kadet mixhold, hvor Stephan

dannede hold med Sarah Sönnichsen. De tog en bronzemedalje med fra Polen. Også herre compound kadethold viste format ved at tage endnu en bronzemedalje til Danmark. Godt arbejde af Stephan Hansen, Simon Mikkelsen og Peter Sigil.

Stort tillykke til alle medaljetagerne – og alle de andre for at kæmpe det bedste, de har lært.

Alle resultater findes i rejsebrevene fra U-VM, som du finder på www.dbsf.dk. Du finder også resultater og billeder på www.archery.org.

BLIV KLOGERE PÅ IDRÆTSSKADER

Dansk Idrætsforbund har lanceret en hjemmeside og en app til mobiltelefoner, der kan hjælpe trænere, forældre og aktive med at få nyttige informationer om idrætsskader – også inden skaden sker. Du finder også videoklip på siden, der kan hjælpe dig på vej.

TEKST: ALLAN B. GRØNKJÆR



Siden er for trænere og alle, som gerne vil have en basal viden om, hvordan skader kan opstå og undgås samt behandles. Hjemmesiden tager udgangspunkt i mange af de problematikker, som en træner kan komme ud for til træning og i konkurrence. DIF's nye tiltag viser en række eksempler på idrætsskader, som ofte sker. Eksemplerne er med til at give træneren en ide om, hvordan han skal gribe en situation an, hvis den opstår. Det gælder både som forebyggende, når skaden er sket og som genoptræning.

INDHOLD PÅ SIDEN

Et netbaseret idrætsskadekursus med emnerne: Forebyggelse, Når skaden sker og Genoptræning

En netbaseret test, som brugere kan købe adgang til, hvis der er behov for at få et diplom på, at man har tilegnet sig den viden, som kurset på siden tilbyder

En gratis mobil applikation til din Smartphone. Her finder du introduktioner til, hvad du som træner skal gøre, hvis skaden sker.

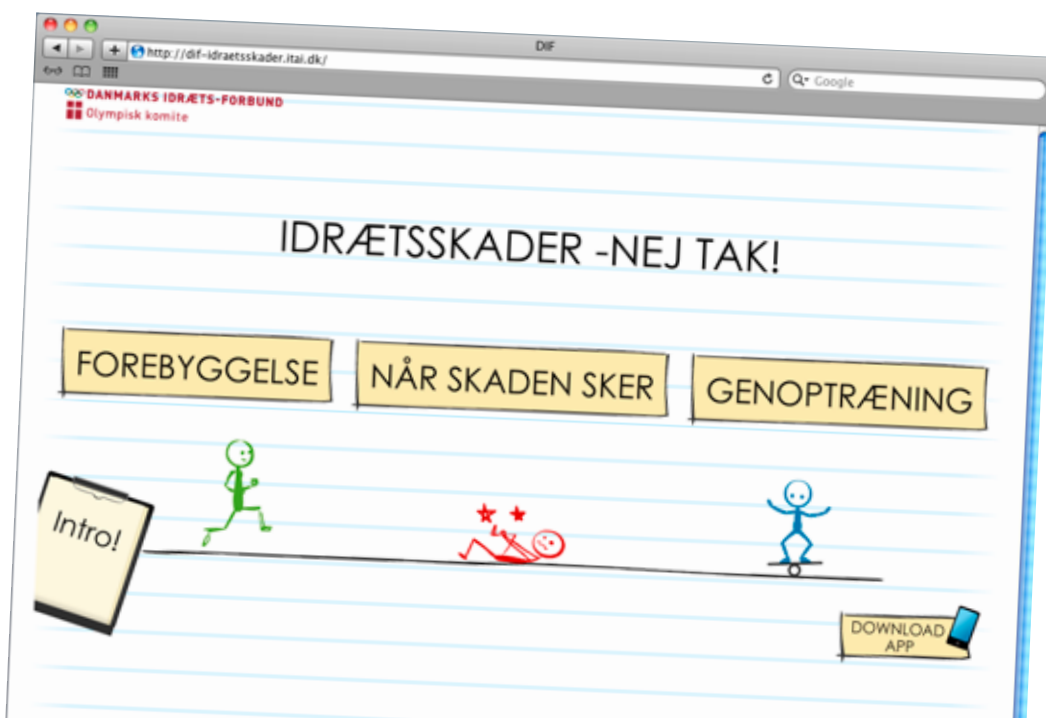
Forebyggelse begynder med grundlæggende skadesteori og fortsætter med, hvordan du kan forebygge mange idrætsskader i din klub.

Guiden beskriver, hvordan du kan agere umiddelbart efter skaders indtræder, og den indeholder tips til at kvalificere dine beslutninger. Her er fokus på PRICEM princippet og videomateriale.

Genoptræning giver dig indsigt i, hvordan et genoptræningsprogram skal udformes, både en grundlæggende model, og hvem der kan hjælpe i konkrete tilfælde. Her er de centrale emner Genoptræningsstigen og instruktionsvideoer.

Du finder hjemmesiden via DIF's hjemmeside eller ved at gå direkte til adressen: <http://dif-idraetsskader.itai.dk/>

Her kan du også downloade app'en.



VINTERSKYDNING 2011/2012

DU FINDER HELE
INVITATIONENS ORDLYD
PÅ WWW.DBSF.DK

DBSF INVITERER TIL VINTERSKYDNING 2011/2012

Det afholdes som korrespondanceskydning over 8 indendørs runder på 18 m i henhold til DBSF's lovkompleks § 2.3. Turneringen afholdes på 18/12/8 m med 40 cm ansigter. Alle godkendte typer, må bruges. Der skydes 2x30 pile med 6 prøve pile på første runde. Af de 8 runder er de 6 bedste tællende til det samlede resultat.

Konkurrencen udskrives for alle divisioner og klasser – individuelle såvel som hold. Vi forbeholder os retten til at slå klasser sammen – afhængigt af tilmeldingerne (se nedenfor). Holdskydning er obligatorisk.

Sideløbende med ovennævnte turnering afholdes som tidligere en i øvrigt ens konkurrence for mini og mikro, men kun på 30 pile. De benævnes ½ mini og ½ mikro og disse skytter kan ikke deltage i holdkonkurrencen. Man kan ikke deltage i mini og ½ mini eller mikro og ½ mikro samtidig. Bemærk at en skytte kun må stille op i én aldersklasse – men skytten må godt deltage i flere buetyper.

BEMÆRK

Da der pt. er mulighed for at tilmelde sig i 108 klasser, vil vi, som sidste år, såfremt der er under 3 skytter i en klasse, lægge klasser sammen, således at der er mindst 3 skytter i hver klasse.

Al indberetning af skydere resultater foretages af de enkelte klubber/foreninger/laug direkte via internettet – på www.vinterskydning.dk – Resultater kan ikke indberettes på anden vis.

TILMELDING

For at kunne deltage fra runde 1 skal tilmelding ske inden den 27. oktober. Tilmelding og framelding er mulig til og med 2. runde (17. november 2011). Derefter er turneringen lukket, og der udsendes opkrævninger til klubberne.

Med venlig hilsen



Dansk Bueskytteforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby

Tlf.: +45 43 26 27 28
Fax: +45 43 26 27 29
Hjemmeside: www.dbsf.dk
E-mail: dbsf@dbsf.dk

BALDUR'S ARCHERY

Buejagt, bueskydning så er det os. Vi har alt fra hobby til professionelt brug

For at kunne yde den bedste service og det bedste grej til vore kunder, har Baldur's Archery butik i Jylland og på Sjælland hvor Martin Damsbo, Jesper Hill Hansen og Niels Baldur står til jeres rådighed.

Udover butikkerne har vi vores Staff-skytter, der gerne hjælper jer og kommer med gode råd.

Vi råder over **400 m²** lager, værksted, kontor og butik samt **indskydsbane** i Borup og **70 meter skydebane** i Brande.

Tjek vores hjemmeside samt vores Webshop for nyheder og gode tilbud



BRANDE

BORUP

Ørbækvej 6 • 7330 Brande
Hovedgaden 17A • 4140 Borup
Tlf. 97 18 33 56 • www.baldurs-archery.dk

DANMARKS BEDSTE RØG I GRUSGRAVEN

Nykøbing Falster afholdt DM i 3D lørdag den 10. september. Det foregik på en spændende bane i en grusgrav, og alle fik en god dag i jagten på DM. Der blev fundet mange danske mestre, og BUESKYDNING vil gerne sige stort tillykke til alle. Vindernes navne findes her (efter navn står skyttens klub samt kategori). DM var for recurve, compound, barbue, langbue, instinktivskytter og buejægere.

Emilie M.C. Ehrhard, Lyngby BueskytteLaug, DBJ

Malou Petersen, Nr. Snede Bueskyttelaug, DFJC

Terese Bakke Petersen,
Kalundborg Bueskytteforening, DFKL

Victoria Skjemstad, Haderslev bueskyttelaug, DKB

Tove Nielsen, Vejen Bueskytteforening DMAc

Freja Dam, Sorø Bueskyttelaug DMcB

Tanja Skudstrup, KBL DSL

Claus Johansen, Ulbølle Bueklub HBJ

Stephan Hansen, Nykøbing F. Bueskyttelaug HFKC

Nicolas Jonsson, Helsing Bueklub HKB

Ivan Rasmussen, Helsing Bueklub HKC

Nicky Julin, Hillerød bueskyttelaug HKL

Thomas Weltz, Bueskyttelaug Viking HKR

Torben Henkel, KBL HMaB

Bo Nielsen, Nr. Snede Bueskyttelaug HMaC

Tom Larsen, Nykøbing F. Bueskyttelaug HMaL

Nicklas Skjemstad, Haderslev Bueskyttelaug HMcB

Frederik Bengtson, Helsing Bueklub HMCC

Aske Kondo, Helsing Bueklub HMCL

Emil Malik Albrechtsen, Køge Bueskyttelaug HMCR

Thor Borne Helsing, Bueklub HMnB

Thor Kamp Opstrup, Ulbølle Bueklub HMnC

Rune Nielsen, Sorø Bueskyttelaug HMnL

Mathias Kristensen, Frederiksværk Bueskytte HMnR

Tonny Benkjer, Vejen Bueskytteforening HSB

Peter Slot, Herning bueskyttelaug HSC

John From, Haderslev Bueskyttelaug HSL

HOLD

AARHUS: Tom Rask Nielsen, Stig Fisker, Ivan Hansen, Senior Langbue

BROBY: Keld Pedersen, Claus Mouritzen, Torben Johannessen, Buejæger

NR. SNEDE: Jozsef Csikos, Bo Nielsen, David Hauge, Senior compound

HELINGE: Frederik Bengtson, Nickolaj Rewers, Alexander Bretlau, Mini compound



BUESKYDNING HAR MODTAGET EN MAIL FRA EN LÆSER ANGÅENDE AFVIKLINGEN AF DM I 3D, SOM VI BRINGER VIDERE HER.

EN STOR TAK OG EN OPFORDRING TIL ANDRE STÆVNEARRANGØRER

Jeg har lige deltaget i DM 3D Jagtskydning arrangeret af Nykøbing Falsters bueskyttelaug, og en stor tak til dem for en spændende og udfordrende bane. Afmærkningen til næste mål kunne måske godt have været bedre, men pyt vi have jo fået et kort med, og hvis vi vendte det rigtigt, fandt vi da også alle målene. Men nu til det allerbedste. Stævnet blev afholdt en lørdag – yes, endelig et stævne en lørdag, så man kunne slappe lidt af med familien dagen efter, i stedet for at komme træt hjem, så mad og i seng søndag aften. Det er i stedet dejligt med en fridag dagen efter et stævne, og der var endnu et "guld-korn". Patruljerne blev delt op, så man skød mod hinanden i samme klasse, det giver en bedre og mere lærerig skydning, og man er mere motiveret. Jeg har talt med en del andre skytter både fra andre klubber og andre klasser, og alle er enige i ovenstående, så her er opfordringen til andre 3D-arrangører: Stævne lørdag og klassepatruljer fremover.

Med venlig hilsen Søren Kristensen, KBL



DESIGN AF FINALEBANEN I ISTANBUL, TYRKIET. SKYTTERNE SKYDER FRA LAND MOD VAND.

VERDENS BEDSTE KAPPES MELLEM ØST OG VEST

Fire afdelinger af World Cuppen afgør, hvem der står tilbage som sæsonens ypperste skytter i World Archerys samlede turnering. De mødes i World Cup-finalen, der i år fandt sted i Istanbul, Tyrkiet, den 24-25. september. I blandt dem var Martin Damsbo.

TEKST OG FOTO: ALLAN B. GRØNKJÆR, GRAFIK: WORLD ARCHERY

Syv skytter kvalificerer i hver kategori sig til finalen via præstationerne ved WC-afdelingerne i løbet af året. Hertil kommer værtsnationens deltager. Som sidste år har Martin Damsbo kvalificeret sig til finalen, og det i sig selv er en rigtig flot præstation. Hver gang han stiller op, går han efter at vinde. Ved sin side havde han træner Torben Johannessen.

Ved World Cup-finalen er skytternes seedet efter deres WC-ranking, og det betyder, at Damsbo møder den erfarne Jorge Jimenez fra El Salvador i kvartfinalen.

FORTID OG NUTID SMELTER SAMMEN

Istanbul beskrives som en verdensby, som alle bør besøge mindst én gang i deres levetid. Byen er en fortryllende blanding af den østlige og vestlige kultur og en pulserende, moderne by med en unik identitet. Dens rige fortid sameksisterer med sin ungdom-

melige frodighed. Selv om den ikke længere er hovedstaden i Tyrkiet, er Istanbul stadig landets kulturelle og erhvervmæssige centrum. Det er en by fuld af kontraster og er hjerteskerende smuk. Istanbul har en fantastisk beliggenhed, omgivet af vand, som er det smalle Bosporusstræde og det fredfyldte Marmarahav adskiller Europa fra Asien. Istanbul har en fod i hver kontinent, og indeholder det bedste fra begge kulturarve. Som Byzans, Konstantinopel og har Istanbul en vigtig del af tre Imperier. Hvert imperium har efterladt deres spor i form af smukke slotte, borge, moskeer, kirker og monumenter. Arven fra sin broget fortid kan ses på enhver tur i den moderne by.

BUESKYDNING – EN DEL AF TYRKIETS HISTORIE

Bueskydning har haft en vigtig plads i det tyrkiske samfund som en sport. Bueskydning var udbredt



MARTIN DAMSBO NÅEDE KUN EN MATCH VED WORLD CUP-FINALEN 2011. I KVARTFINALEN MOD JORGE JIMENEZ FRA EL SALVADOR TABTE DAMSBO KNEBENT (ARKIVFOTO).

praktiseret af osmannerne. Det Osmanniske Rige blev grundlagt i slutningen af 1200-tallet og eksisterede helt frem til 1922. Osmannerne blev ledt af en sultan, og riget strakte sig over meget mere end det nuværende Tyrkiet. Bueskydning blev fremmet af mange af administratorer i riget, og flere af dem var medlemmer af bueskydningsklubber. Klubber der var

blandt de første af sin slags i sportens verden. Det var ikke nok for en bueskytte at have et tilstrækkeligt godt skud – han var også nødt til at have de rigtige sportslige temperament og udseende. En linje der på sin vis kan føres til Danmark, hvor ideen om, at en sportsmand skulle være en gentleman har haft stor gennemslagskraft.

JAGTEN PÅ EN PLADS VED VM I 3D – DEL 3

Jon Jagd deltog ved VM i 3D i Donnersbach, Østrig fra den 31. august til 3. september. Han fortæller her videre om sin forberedelse til hele den proces, der ligger forud for selve VM; nemlig at blive udtaget og gøre sig klar til de turneringer, der tæller som kvalifikationsturneringer.

TEKST OG FOTO: JON JAGD

Her følger den sidste artikel i serien om at forberede sig til 3D-turneringer. Jeg har i de forrige artikler gennemgået henholdsvis den mentale forberedelse til 3D-turneringerne i form af en målsætning samt den tekniske forberedelse i form af skudsekvensen, og hvor man lægger fokus i skuddet. Jeg vil nu slutte af med den fysiske forberedelse og med nogle af mine oplevelser fra VM i 3D i Østrig.

FYSISK TRÆNING

– DET KOSTER ENERGI AT FÅ MERE ENERGI

For første gang begyndte jeg i denne vinter og forår at løbetræne systematisk 2-3 gange om ugen. Formålet var ikke i udgangspunktet at blive en bedre bueskytte men ganske enkelt at komme i bedre form. Jeg forventede ikke, at jeg direkte ville kunne se nogen forbedring af min skydning, fordi jeg løb, og jeg var også lidt betænkelig over, om det ville tage for meget tid fra skydetræningen i en ellers travl hverdag.

Jeg har desuden altid haft vanskeligt ved at motivere mig til at løbetræne. Når jeg i kortere perioder har løbetrænet, så har det altid været, fordi jeg rationelt vidste, at det tjente et formål, og at det ville gøre mig bedre til noget andet. Selve det at løbe var imidlertid ikke noget, jeg fandt hverken særlig spændende eller sjovt. Men da en kammerat udfordrede mig til at deltage i Silkeborgs 27 km Bjergløb sammen med ham, blev jeg motiveret til at starte træningen. Den interne konkurrence med min kammerat og den tilpas store udfordring var det, der motiverede mig til at lægge den påkrævede indsats.

LØB GAV MERE TID TIL SKYDNING

Efter den første måneds tid at have løbet ca. 2 x 5 km hver uge, begyndte jeg imidlertid at se en helt anden og langt vigtigere effekt. Når jeg kom tilbage fra en løbetur i det iskolde vintermørke, så havde jeg

meget mere psykisk energi og initiativlyst, end jeg ellers normalt har, især på den tid af året. Det gav mig langt mere overskud til at indlægge skydetræning i hverdagen. I stedet for at det tog tid fra skydetræning, så gav det i mit tilfælde paradoksalt nok mere tid til skydetræning. Det, at jeg supplerede min skydetræning med løb, gav mig også en følelse af, at jeg var langt mere seriøs i min træning, hvilket igen ledte til, at jeg tillod mig selv at have et højere ambitionsniveau med min skydning.

Det, jeg oplevede, var det, som kaldes "runners high", der nu er et videnskabeligt påvist fænomen. Det er resultatet af en biokemisk påvirkning af hjernen, af de såkaldte endorfiner, der også er kendt som hjernens egen humørstimulerende medicin. Løb er ikke den eneste træningsform, der kan fremkalde effekten. Det kan enhver form for fysisk træning.

Når man oplever "runners high", så bliver det meget nemmere at bearbejde indtryk og tanker i en positiv og konstruktiv ånd. Det er derfor et rigtig godt tidspunkt at evaluere og mentalt bearbejde eksempelvis en bueturnering, da man får meget nemmere ved at huske på det, der gik godt, samt at se konstruktivt og positivt på ting, der gik mindre godt, og som man gerne vil forbedre.

Løb er også et godt sted træne det, at man konkurrerer mod sig selv, og hvis det er første gang, man løber 10 km eller et halvmaraton, så vil succesen og den personlige tilfredsstillelse næsten være garanteret, når man løber ind over målstregen. Følelsen af at have nået et mål er meget klar og tydelig og utvetydig.

SUCCESSION I LØB KAN OVERFØRES

Løbetræning er ligeledes et oplagt sted at øve sig i at sætte delmål og ikke at give op, når man er lige ved at nå sit mål. Bueskydning er en sport, hvor det mentale spil fylder en meget stor del af den samlede

præstation. Især når man har skudt i mange år, når forbedringerne man oplever, er relativt små og kræver meget målrettet træning, og når man kæmper om placeringer. Sammenlignet med det er løb på motionsniveau meget mindre mentalt betinget. Det kan derfor være en kærtkommen pause fra det mentale spil. Omvendt er der alligevel mange mentale aspekter, som er meget enkle og håndgribelige at træne i løb. Det kan for eksempel være ikke at give op på de sidste 500 meter, når man er lige ved at slå en personlig rekord på 5 km. De fleste bueskytter kender nok til fornemmelsen af, at man efter for eksempel tre middelmådige skud kan fristes til at give op, fordi man nu er overbevist om, at løbet er kørt. Her kan en nylig oplevelse fra et løb, hvor man ikke gav op til sidst, og hvor man nåede sit mål, være det rygstød, der hjælper en til at holde fokus på den sidste afgørende del af banen.

ARCHERY STRONG

Når man alligevel er ude og løbetræne, er det jo oplagt at indlægge nogle enkle styrketræningsøvelser, som ikke kræver noget særligt i form af udstyr og maskiner. Der er skrevet en udmærket bog om emnet, som hedder Archery Strong af Michael Linsin. Det vil blive for omfattende med en komplet gennemgang af de seks øvelser, han beskriver i denne artikel, så her er et udpluk:

1. Bueskyttearmbøjninger: Læg dig som ved almindelige armbøjninger på maven og med hænderne ind mod brystbenet således at fingerspidserne på venstre og højre hånd peger mod hinanden. Hver gang du sænker dig ned, holder du stillingen 2-3 sekunder (lige som et bueskud) før du hæver dig igen. Mærk efter, at skulderbladene presses mod hinanden.
2. Kropshævninger: Grib fat i en ribbe, en barre eller en vandret gren i et træ, der kan bære din kropsvægt. Hæv dig op i armene, hold stillingen 2-3 sekunder før end du sænker dig langsomt ned igen. Denne øvelse kan varieres med forskellige håndstillinger, ved at man griber fat under barren eller over barren (omvendt håndstilling).

Jeg har brugt løb som en anden aktivitet, der for det første har alskens gode sideeffekter, men som også giver noget andet at falde tilbage på, når man oplever, at det driller med bueskydningen. Det kan være en kæmpe fordel, når man stiller op til vigtige turneringer. Jeg er sikker på, at alle mulige andre fysiske træningsaktiviteter end løb kan have den samme effekt.

VM I 3D I ØSTRIG 2011 – DEN ULTIMATIVE TRÆNINGSSITUATION

Som sagt tidligere, kan ens skydetræning deles op i den tekniske træning på barmtænnen samt runder af



TRE DANSKE LANDSHOLDSSKYTTER; JON JAGD, TOM RASK OG SØREN PLOUGMAND PÅ OPVARMNINGSBANEN VED 3D VM I ØSTRIG 2011 FØR END FØRSTE SKYDNING STARTER.

walk-up, walk-down eller 3D, hvor man tæller points og tester formen. Den sidste og afgørende træningskontekst er turneringerne, fordi det er her, at man for alvor sættes under pres og bliver udfordret på målsætningen om at skyde gode skud.

Det var langt om længe blevet torsdag den 1. september, og sammen med de andre danske skytter, stod jeg nu ved VM i 3D i Donnersbach i Østrig og ventede på at signalet skulle gå, til at vi kunne starte på den første bane. Solen skinnede, og vi skulle starte på et stræk af banen, der var udlagt på en flad græseng ned mod den flod, der løb gennem dalen. Det mindede til forveksling om en bane i Danmark og var noget lidt andet end det, vi havde forventet. Bjergsiderne rejste sig stejlt op fra dalen og gav nogle fantastisk flotte kulisser, men hovedparten af målene bød ikke på de drastiske op- og nedskud, som vi havde troet, vi ville blive præsenteret for.

Nu var det tid til at praktisere det, som jeg havde trænet på barmtænnen og i de hjemlige turneringer. Feltet på 49 langbueskytter er det største, der har været til EM og VM i 3D endnu, og konkurrencen var hård. Det havde vi set nede træningsbanen de to foregående dage. Men træning er en ting og turnering en hel anden. Hvis jeg skød op til mit absolut bedste, kunne der måske være en teoretisk chance for at være blandt de 16, der gik videre til dag 2, men jeg forsøgte at lægge det i baggrunden og fokusere på her og nu og på hvert enkelt skud.

PLETSKRÆK SATTE IND

Jeg gik i patrulje med Bo Carlsson fra Sverige, som netop havde kvalificeret sig ved de Svenske Mesterskaber et par uger før VM. Noget der havde givet de svenske skytter en meget kort frist til at lægge ferieplaner og forberede sig til VM, hvilket havde været meget stressende for de svenske skytter. Han syntes godt om det danske system med fire kvalifikationsturneringer hen over foråret. I min patrulje var også

FORTSÆTTES PÅ SIDE 20



DET SAMLEDE DANSKE HOLD TIL 3D VM VAR (FRA VENSTE MOD HØJRE): FLEMMING KNUDSEN, SØREN PLOUGMAND, JÓZSEF CSIKÓS, TOM RASK, JON JAGD, TORBEN CRAMER, JESPER HANSEN, KLAUS LYKKEBÆK (HOLDLEDER), HENNING BAGGE, TONNY BENKÆR, FINN BJØRN HANSEN.

FORTSAT FRA SIDE 19

Eugen Combos fra Rumænien og Christian Wilhelm-stætter fra Østrig.

Jeg fik en fin start og skød roligt og sikkert. Efter 4-5 mål stod det dog klart, at den pletskræk der havde drillet tidligere, men som jeg havde været i stand til at holde på afstand under træning alene og også nogenlunde til de hjemlige turneringer, var kommet tilbage, og min buearm begyndte at fryse over målet, når jeg var kommet til anker og begyndte at opbygge rygspænding. Jeg forsøgte flere gange at trække ned og starte forfra, men det løste ikke situationen og var ikke styrkende for selvtilliden og roen i det minut, man havde til at skyde. Resultatet blev, at jeg på kort tid mistede troen på, at jeg kunne gennemføre min skudsekvens korrekt, og at jeg prøvede at slippe, når jeg svingede op forbi målet, eller at jeg forsøgte at komme ned igen, når jeg var kommet til anker. Kort sagt, jeg var ikke i kontrol. Over en 8-10 mål oplevede jeg en underlig sekvens af skud, der skiftede mellem lungeskud og missere, der typisk gik for højt.

Samtidig viste Christian sig at være en fantastisk dygtig bueskytte. Jeg husker blandt andet, at han havde en sekvens, hvor han skød fire 11'ere i træk og den femte var en 10'er. Han endte også som førstedagens bedste langbueskytte med 318 point og dermed et snit på 7,95!

SKUDKONTROL KOM IGEN

Da jeg kom tilbage fra bane 1, fandt jeg ud af, som det jo ofte er tilfældet, at jeg ikke var den eneste, der var presset. Selv om flere konkurrenter også havde haft det rigtig svært, så var jeg ikke ligefrem

fyldt med selvtillid ved starten på bane 2. Fra mål 3, hvor jeg endnu en gang skød for højt, stod det klart, at der måtte en ændring til. Når jeg har haft lignende problemer tidligere, har jeg brugt at flytte fokus væk fra skiven og mere ind mod skuddet, og jeg kom frem til, at det var den eneste mulighed nu. Når jeg stillede mig hen til pælen, så valgte jeg pletten ud, som jeg ville ramme, før jeg trak op, men så snart jeg begyndte optrækket, så jeg målet uskarpt indtil jeg kom til fuld træklængde og anker, hvorefter jeg kunne administrere et svagt "genfokus" men stadigvæk delegerede det meste af bevidstheden til rygspændingen. Det kunne jeg administrere, og det fungerede ganske godt. På få mål gik jeg fra total mangel på kontrol til en herlig fornemmelse af kontrol i skuddet, og alene den kontrast var et kæmpe rygstød. Bane 2 var en teknisk mere udfordrende bane og lignede mere det, vi havde forventet, med nogle særdeles lange op- og nedskud. Samtidig var den præget af et kraftigt regnvejr, som plagede mange af skytterne. Min svenske kollega Bo, som ellers havde oplevet et Svensk Mesterskab i silende regn, var tydelig nedtrykt. Så da jeg passerede ham, tænkte jeg i stedet, at det var nu jeg skulle slå til. Jeg gjorde, hvad jeg kunne for at skyde op med Christian, der dog næsten holdt stilen fra bane 1.

Hvis jeg på bane 1 havde haft svært ved at huske, hvad det var, som jeg synes var sjovt ved konkurrenceskydning, så stod det lysende klart nu på bane 2. Det handlede ikke om point eller placering, men om at jeg følte mig i kontrol over situationen, og at jeg var i den tilstand, hvor jeg så frem til pilens flugt mod målet med en spændt optimisme i stedet for anspændt nervøsitet. At resultatet så var, at jeg på bane 1 skød noget under mit sædvanlige snit, og at

jeg på bane 2 kom meget tæt på mit nuværende snit, er en anden sag. Det var langt fra nok til at blive blandt de 16, der gik videre, men det var nok til at føle, at der var noget at arbejde videre med.

RAM UDEN SIGTE

Som instinktiv bueskytte uden sigtemidler er jeg oplært til, at et brændende fokus på pletten gennem hele skuddet er det eneste sigtemiddel, man har. Det er der mange grunde til. 3D-målene varierer i størrelse og form, punktet man skal ramme kan være dif-fust, afstandene er ukendte, og som barbueskytte har man ikke nogen sigtepind. Man er derfor nødt til at bruge mere bevidst tankekraft og fokus på at sigte end for eksempel en olympisk recurveskytte (se reference om "The KSL Shot Cycle"). Man har, om man så må sige, færre ressourcer af den bevidste tankekraft til overs, til at fokusere på form med end sigteskytterne har, hvilket er endnu et argument for at træning af form er så vigtigt for en barbueskytte. Set i bakspejlet er jeg imidlertid nu af den opfattelse, at underbevidstheden kan tolke et brændende fokus på pletten gennem hele skudsekvensen som et ultimativt krav til, at man rammer pletten, og alt andet vil være en fiasko. Det vil man måske kunne administrere i en rolig træningssituation, hvor alle andre krav er fraværende, og hvor udfordringsgraden derfor ikke kan blive for høj. Sammenlagt med presset fra vigtige turneringer, hvor man ikke har lyst til at



3D VM UDSIGT: VM I 3D FANDT I 2011 STED I DONNERSBACH I ØSTRIG. ET KLASSISK ØSTRIGSK LANDSSKAB GJORDE DET TIL EN STOR OPLEVELSE AT GÅ PATRULJERNE.

komme tilbage med et dårligt resultat, der risikerer det brændende fokus dog nemt at medføre, at udfordringsgraden bliver for høj, hvilket resulterer i en anspændthed i overkroppen, og at man ikke kan gennemføre sin skudsekvens.

Jeg lærte, at det for mig er afgørende, at det at sigte ved at fokusere på pletten ikke opfattes som andet end bare endnu et skridt i skudsekvensen. Jeg lærte også, at hvis jeg på grund af nervøsitet og stress bliver usikker på, om jeg kan gennemføre skuddet korrekt, så skal jeg lægge endnu mindre fokus på at sigte og mere på anker og rygspænding. Når sikkerheden er tilbage kan jeg eventuel vende tilbage til et skarpere men stadigvæk afslappet fokus på pletten.

KOBLE AF UNDER SKYDNING

Jeg lærte også vigtigheden af at give sig selv en pause fra skydningen mellem målene. En af de nemmeste metoder til at fokusere på andet end sin skydning mellem målene er at lade sig distrahere og adspredde af andre ting. En hyggelig stemning i patruljen, hvor snakken går om alt mulig andet end lige netop denne skydning, vil nok kunne være en hjælp for de fleste. Regnvejret vi oplevede på bane 2 var et eksempel på at nogle lod sig distrahere af det på en negativ måde, mens jeg synes, at jeg selv var i stand til at vende det til noget positivt.

En tredje erfaring vedrører målsætningen om gode skud. Som sagt tidligere så er det problematisk at formulere et pointmål til 3D, og det er også en af årsagerne til, at man i stedet bør fokusere på velgennemførte skud som det primære og scoren som det sekundære. For at skytten selv skal kunne bedømme om, et skud er velgennemført, skal man vide, hvordan det gode skud føles, og man skal nok afstå fra at være alt for kritisk i sin bedømmelse. Under en samtale med Stephen Morley (FITA 3D verdensmester fra 2009 i Herre Langbue) erfarede jeg, at han som en af måderne til at tackle pletskræk, netop havde skiftet fokus fra score til velgennemførte skud. Han gjorde det helt konkret ved at tælle antallet af gode skud under en turnering. Det havde hjulpet ham til at få kontrollen tilbage i skuddet efter en periode med pletskræk.

Dette var så tredje og sidste artikel om at forberede sig til 3D-turneringer. Artiklerne vil også kunne findes elektronisk til download på www.bueogpil.dk

REFERENCER:

The KSL Shot Cycle:
www.kslinternationalarchery.com/Technique/KSLShotCycle/KSLShotCycle-USA.html

Archery Strong. Michael Linsin, 2004. Kan købes på Amazon.

DBSF INDGÅR SAMARBEJDSAFTALE MED FITNESS.DK

DBSF har lavet en aftale med den landsdækkende fitnesskæde, fitness.dk, der gør det muligt for medlemmer af DBSF at købe medlemskab i fitness.dk til reduceret pris.

For at få gavn af tilbuddet skal du gå ned i dit lokale fitness.dk med dokumentation for medlemskab hos Dansk Bueskytteforbund (for eksempel et medlemskort til din klub). Så vil du kunne tegne et deltidsmedlemskab til 215 kr. pr. mdr. (+ startpakke 299 kr.). Bemærk, det er kun muligt at få rabat på deltidsmedlemskab. Med et deltidsmedlemskab kan du træne mandag til fredag fra centret åbner til kl. 15.00 og igen fra kl. 20.00 til lukketid. I weekenden kan du træne efter kl. 12.00.

Ved indmeldelse betales 299 kr. for startpakken. Meld dig ind online på www.fitness.dk, så er alt klar til dig, når du kommer ned i centret for at hente dit medlemskort. Du kan også booke hold med det samme – du skal blot oprette en adgangskode, så snart du har modtaget dit medlemsnummer via email.

STARTPAKKEN INKLUDERER:

Introduktionsprogrammet "Godt i gang på 40 dage", som inkluderer to møder med en træningsvejleder:

- Medlemskort
- Velkomstmappe
- Online univers med din egen personlige side, så du kan følge din træning
- Online forum, hvor du bl.a. kan blogge med Chris MacDonald
- Adgang til Træningsmakker, hvor du kan se, hvilke hold dine venner er tilmeldt

Med venlig hilsen



Dansk Bueskytteforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby

Tlf.: +45 43 26 27 28
Fax: +45 43 26 27 29
Hjemmeside: www.dbsf.dk
E-mail: dbsf@dbsf.dk

STÆVNEKALENDEREN

[KLIK IND PÅ WWW.DBSF.DK OG FÅ FLERE DETALJER]

OKTOBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
2.	Uggeløse Skov	Københavns Bskl.	Langsørrunden
7.-9.	Køge	Køge Bskl.	Storsamling Øst - 3/2011 Indendørs
8.	Roskilde	Roskilde Bskl.	Mammutjagten - Ungdom
9.	Roskilde	Roskilde Bskl.	Mammutjagten - Voksne
20.-24.	Holland	Holland	Face2Face Ungdom
30.	Taastrup Idræts Haller	TIK	Buernes By - 8/12/18 m FITA

NOVEMBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
5.	Idrætscenter Vest, Holstebro	Holstebro Bskl.	FITA 18 m
5.	Lyngby	Lyngby Bskl.	Ungdomsturneringen - FITA Stævne
27.	DGI Huset, Vejle	Vejle Bskl.	FITA 18 m

DECEMBER

DATO	STED	ARRANGØR	STÆVNETYPE
4.	Aarhus, Skejbygård	Århus Bskl.	Ungdomsstævne - 8 og 12 m
10.	Sorø	Sorø Bskl.	Ungdomsturneringen - Finalestævne



DANSK BUESKYTTEFORBUNDS SEKRETARIAT

DBSF
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Sekretariatsleder: Helle Jakobsen
Kontortid: Mandag til torsdag fra kl. 10-15
Ønsker du at aflægge kontoret et besøg
– så ring og aftal nærmere med Helle.

Telefon: 43 26 27 28 Fax: 43 26 27 29
E-mail: dbsf@dbsf.dk www.dbsf.dk

DBSFS BESTYRELSE

Formand
Rolf Lind
Tlf. 4352 5592
formand@dbsf.dk

Næstformand
Søren Holdt Jensen
Tlf. 9832 2528 / 2215 2528
viceformand@dbsf.dk

Økonomi
Steen J. Jørgensen
Tlf. 4352 2204 / 3032 3036
finans@dbsf.dk

Eliteudvalgsformand
Klaus Lykkebæk
Tlf. 5482 7921 / 2518 0306
elite@dbsf.dk

Breddeudvalgsformand
Hans Lassen
Tlf. 74436046 / 2460 9476
bredde@dbsf.dk

Best.medlem Sjælland
Lillian Gammelmark
Tlf. 5663 6919 / 2047 5389
bestmedlem_sjaelland@dbsf.dk

Best.medlem Fyn
Jan Jager
Tlf. 2167 2197
Bestmedlem_fyn@dbsf.dk

Best.medlem Jylland
Bjarne Strandby
Tlf. 8680 2159 / 2242 7586
bestmedlem_jylland@dbsf.dk

UDVALG UNDER DBSF
Dommerudvalgsformand
Jane Sigil
Tlf. 55984037. Mob. 60800391
dommer@dbsf.dk

Ordens-og amatørudvalgsformand
Erik Hjortebjerg
Tlf. 66 18 87 66
ao@dbsf.dk

Lovudvalgsformand
Flemming Skjoldborg
Tlf. 89 91 20 10
lov@dbsf.dk





POST

B

PP

DANMARK



TRY THE FUTURE...



DANAGE OF SCANDINAVIA

EN VERDEN AF BUESKYDNING

Tlf. 74 44 26 36 / Fax. 74 44 26 24
E-mail: danage@danage.dk
www.shop.danage.dk

DBSF, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby