

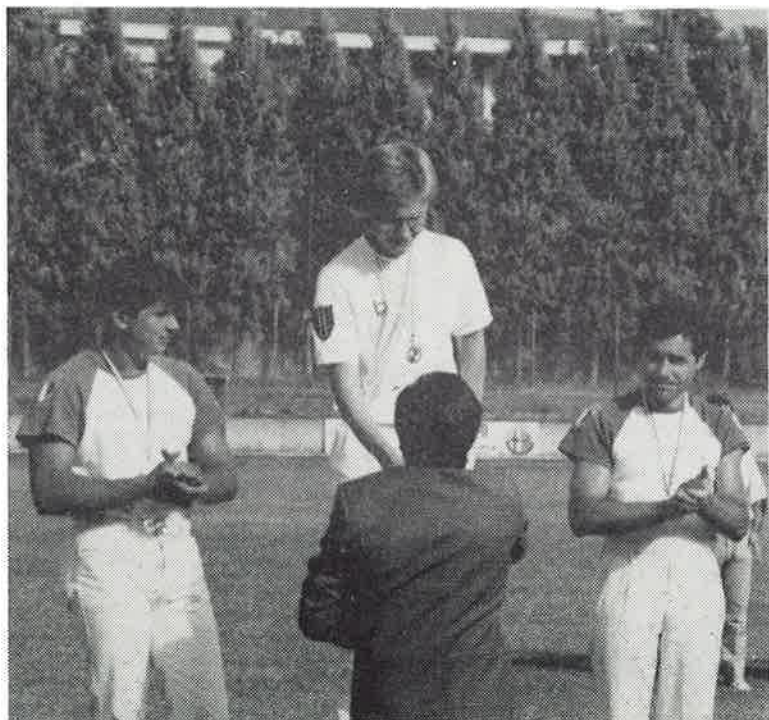
Buestikka

MELDINGSBLAD FOR NORGES BUESKYTTERFORBUND

11. årg.

Nr. 8

Okt. 85



Minnerikt! Dag K. Paulsen til topps - foran Ilario de Buo og Giancarlo Ferrari.

Redaksjon:
Norges Bueskytterforbund
Hauger Skolevei 1, 1351 Rud
Postgiro nr. 3 07 57 10
Bankgiro nr. 8720.09.89404
Redaktør:
Morten B. Wilmann

Bladet utkommer med 10 nummer årlig med unntak av februar og juli. Utsendelse ca. den 15. i måneden.

Arsabonnement kr. 40,-

Stoff må være redaktøren i hende senest den 25. i måneden før bladet sendes ut.

Annonsestatter: 1/4-side kr. 250,-

1/2-side kr. 150,-

1/4-side kr. 75,-

Stevneannonser pr. 1/4-side kr. 50,-
(Betales samtidig med bestilling)



REDAKTØREN

DET NYTTER!

Månedens forsidebilde av Dag K. Paulsen på toppen av selerspallen i Italia viser at det nytter - også for norske utøvere.

Fra redaktørplass gratulerer vi Dag Kjetil som på denne måten forhåpentligvis åpner norske bueskytterøyne slik at man kan se utover den mentale sperren at vi ikke kan hevde oss internasjonalt.

Men det gjelder å ha tro på det man driver med - og våge den tid og innsats som er nødvendig.

Forøvrig vil jeg «ta opp en hanske» når det gjelder bladets resultatservice (eller - som enkelte vil hevde - mangel på slik service).

Bladets redaktør er blitt kritisert for manglende vilje til å oppgi resultater «nedover på lista», noe som spesielt skal falle yngre utøvere tungt for brystet (hevdes av voksne).

Jeg tviler ikke på at enkelte yngre utøvere synes det er morro å se sitt navn på trykk (dette gjelder nok også voksne), imidlertid finnes det også en god del utøvere (yngrer som eldre) som er glad for å slippe offentliggjøring av mindre gode prestasjoner.

Jeg mener dessuten at det ikke er Buestikka's oppgave å vise hvem som har deltatt i stevnene, fordi

- jeg (som redaktør) synes det er kjedelig med liste på liste med resultater. Det kan sikkert hevdes at bladet ofte er «tynt», men hvis man med dette tenker på annet enn å bruke papiret til noe, synes jeg ikke resultatlister gjør bladet mer «fyldig».

- bladet på denne måte vil kunne bli vesentlig dyrere å produsere uten dermed å bli tilsvarende bedre.

- den som måtte ønske å se sin egen plassering ved stevne(r), kan gjøre dette i de lister klubben får tilsendt.

Min linje - som inntil videre vil fortsette - er å ta med de beste resultater i hver klasse, i et antall som gir et rimelig bilde av konkurransen. I klasser med liten bredde vil det normalt bli oppgitt et forholdsvis større antall, dog vil det bli sett hen til naturlige skiller p.g.a. store poengdifferanser.

Nå vil det selvsagt kunne hevdes at bueskyting er langt mer enn konkurransemomentet, slik at de som bare har det «gøy», også må oppmuntres (som om ikke det er gøy å konkurrere og bli best/bedre), men her er det helt andre ting som må vektlegges enn å få navnet i Buestikka.

Redaktøren tar gjerne imot stoff om «travere» i resultatlistens nedre del, men da må innfallsvinkelen være annet enn vedkommendes resultat.

OPPLYSNINGER FRA N.B.F.

TIPPELAG I NBF-REGI

=====

Vårt tippelag er nå igang; takk til dere som tok utfordringen alvorlig.

Vi lyktes ikke å få solgt alle andelene, men likevel tilstrekkelig til å sette opplegget igjennom.

Man har forøvrig underveis endret litt på opplegget, idet man benytter et noe mindre system (729 rekker) over 13 uker. I dette systemet forutsettes 4 ugarderte å "gå inn" - til gjengjeld er gevinstgarantien god om forutsetningene oppfylles.

Vi håper ellers at andelsbrevne og systemoversikten kom andels-haverne ihende i tide. Vi ønsker hverandre lykke til!

FORSVARETS IDRETTSTROPPER

=====

NBF er i år (85/86) med i uttaksrådet til forsvarets idrettstropper, representert med Morten Wilmann.

For første gang har vi også to søkere; Henrik Stabell og Thor-Wiggo Skille.

Uttaket til idrettstroppene skjer i tre faser, og for første gang ble bueskyttere innstilt ved første uttak - hvilket i praksis burde innebære at begge våre allerede er klar for idrettstroppen SVI på Elverum.

Disse skyttere burde dermed få de beste muligheter Forsvaret kan gi toppidrettsutøvere.

NORDISK SAMARBEID

=====

"Nordisk samarbeid" er et uttrykk som man stort sett finner i "fest-talene", og det er da heller ikke spesielt imponerende det samarbeid som finner sted i bueskyting.

Ved årets nordiske kongress (som avholdes samtidig med nordisk mesterskap) ble man imidlertid enige om å koordinere terminlistene med henblikk på større internasjonale stevner i Norden. På denne måte håper

Innholds- fortegnelse

	Side
Redaktøren	2
Opplysninger fra NBF	3
Nordisk Mesterskap jakt/felt	5
Dag Kjetil til topps i Italia	6
God innsats i junior-EM	8
Norges-cup 1985	10
NM jakt/felt	12
Bueskytter-kongen i Nord	14
NM for funksjonshemmede	16
Bueskytterskole - av Håkon Hasselgård	17
Kjøp & Salg	17
Dommerkurs i Kvæfjord - av Arne Tvedt	18
Ingen slanking uten mosjon	20
Idé- spalten	23
Resultatbarometer	24
Stevneannonser	25
Bueskyting - idrett for alle?	26
Innkalling til NBF's Ting 1986	27
- diverse annonser	

man å kunne "matche" sine beste utøvere hos hverandre, noe som også vil gjøre disse stevner interessante for andre nasjoner.

Hva slags stevner er i så måte sportslig interessante? Jo, stevner over to eller fire dager (EM eller VM-runde med internasjonal skyte-rytme). Hvilke stevnearrangører har så evnen til å "internasjonalisere" seg litt her hjemme??

BUEJAKT =====

Dette er en form for bueskyting som tydeligvis interesserer en rekke medlemmer i vårt forbund, enten man er tilhenger eller innbitt motstander.

Temaet står ikke på forbundets program, men vi opplyser at Aftenpostens Å-magasin den 21/9 d.å. (nr. 38) hadde en meget god artikkel om emnet.

Artikkelen tar utgangspunkt i samtaler og jakt med franske buejegere.

INTERNASJONALE ARRANGEMENTER I NORGE =====



Nordisk i Loen

Loen idrettslag skal ha arrangementet av Nordisk mesterskap i jakt-felt bogeskyting i 1987. Dette er klart etter at bogeskyttargruppa i laget no har sagt endelig ja på ein førespurnad om dette, opplyser Vidar Omberg til Firda.

Det var under NM i bogeskyting på bane i sommar at bogeskyttargruppa i Loen IL fekk spørsmål om å ta på seg dette arrangementet som går på omgang på dei nordiske landa. Noregsår for tur i 1987 og forbundet meinte dei entusiastiske og dyktige folka i

Loen kunne meistre oppgåva. Det takka ja på eit møte nylig.

— Det er mykje mat arbeid med avvikling av eit stemne i jakt-felt enn tilsvarende stemne på bane. Men med den støtten vi har frå storparten av bygda, er eg sikker på at det skal gå bra, seier gruppeformann Vidar Omberg.

For tre år sidan vart det avvikla NM i Loen og dei siste åra har det vore uttakingsstemne både til nordisk og VM. Det er såleis reynde arrangerar.

Søker om VM i 1990.

Som kjent vart det også søkt om at VM i bogeskyting vart lagt til Noreg og Loen i 1988. Denne

søknaden vart aelnare trekt attende. No vil det bli prøvt med ein ny VM-søknad og nordisk mesterskap skulle vere ein god gjennomkøyning.

— Vi ønskjer å få VM i 1990. Dette vil bli avgjort på ein kongress i Seoul i Ser-Korea i oktober. Etter dei signal vi har fått skal det vere gode sjansar til å få dette arrangementet, seier Omberg som saman med ein annan frå gruppa var i Finland på VM i fjor som observatør med tanke på eit framtidig stemne.

(Klipp fra Firda 10/9)

PER BOLSTAD - FORMANN I SPESIALKOMITE =====

Norges Bueskytterforbund har på bakgrunn av resultater og aktivitet på jakt/felt-sektoren nedsatt en spesialkomite med følgende mandat:

"Foreta en grundig vurdering av vår situasjon innen denne skytegren, samt legge fram konkrete planer for et systematisk arbeid for utviklingen av denne skytegrenen".

Som komiteens formann er oppnevnt Per Bolstad, Danskerudvn. 12, 1430 Ås - og alle som har forslag/ideer innen jakt/felt-sektoren bes formidle dette til Bolstad - snarest!

Tommy tok bronse

Junioren Tommy Bjelland fra Sandefjord BS sto for det norske lyspunktet i årets nordiske mesterskap i jakt/felt-bueskyting i Olofström i Syd-Sverige - der han tok en bronsemedalje i sin klasse.

Som ventet ble det sterk svensk/finsk dominans i denne skytegrenen, dog med unntak for danskenes Jan Jacobsen som nesten laget den helt store sensasjonen i herrenes seniorklasse. Han tok Danmarks første medalje i jakt/felt-skyting - fattige 1 poeng fra gull.

I dette noe flate, åpne terrenget ble våre seniorer statister, mens altså Tommy Bjelland - vår eneste juniordeltaker - skjøt opp mot sitt beste og tok 3. plassen.

Resultater:

Herrer Fristil:

1.	Leif Johnsson	Sverige	1044 p.
2.	Jan Jacobsen	Danmark	1043 p.
3.	Håkan Rønndal	Sverige	1031 p.
9.	Freddy Jørgensen	Norge	966 p.
10.	Øistein Bråthen	Norge	946 p.
11.	Jaran Stenvik	Norge	909 p.

Herrer jr. Fristil:

1.	Robert Karlsson	Sverige	978 p.
2.	Esa Artimo	Finland	916 p.
3.	Tommy Bjelland	Norge	889 p.

Damer Fristil:

1.	Carita Jussila	Finland	966 p.
2.	Ylva Ivarsson	Sverige	952 p.
3.	Liselott Andersson	Sverige	946 p.
5.	Vigdís Stigen	Norge	892 p.
7.	Ase Virik	Norge	872 p.
8.	Wenche Bøe	Norge	846 p.

DAG KJETIL TIL TOPPS I ITALIA.

Blandt invitasjonene som forbundet mottok sist vinter, var det en fra Italia som lød meget forlokkende. To stevner med en ukens mellomrom som kunne brukes til treningsleir for vår elitegruppe. Hotell og mat betalt av arrangøren for begge stevner, alt forbundet skulle betale var oppholdsutgifter for 4 dager pluss reise. Det ville delta skyttere fra 7 nasjoner, deriblandt det Italienske landslaget. Klart vi reiste.

Nærmere avreisen kom det brev om at det første stevnet skulle gå over 4 dager istedet for 2 og derfor var framdatert. Billetter var da forlengst bestilt til minipris og lot seg ikke forandre, slik at vi bare skjøt de 2 siste dager av dette stevnet.

Torsdag 29. august ankom vi Milano flyplass og ble hentet i bil av arrangøren som under hele oppholdet ga oss en fantastisk service. Fritt hotel og en praktfull bane midt i en park med svømmebasseng som nærmeste nabo, møtte oss i Salice Term som var første stopp. Fredag ble benyttet til trening og lørdag var vi igang på skytelinjen. Været var førsteklasses, ca. 30° pent og stille. Henrik Stabell kom best igang av våre og noterte 271 (pers) på 90 mtr. Dag Kjetil Paulsen 265, Thor Wiggo Skille 257 og Jan Roger Skyttesæther 254.

På 70 mtr. var Dag Kjetil best med 307, Jan Roger 301, Henrik 297 og Thor Wiggo 291. Dette ga Dag Kjetil 572 på langholdet,

Henrik 568, Jan Roger 555 og Thor Wiggo 548.

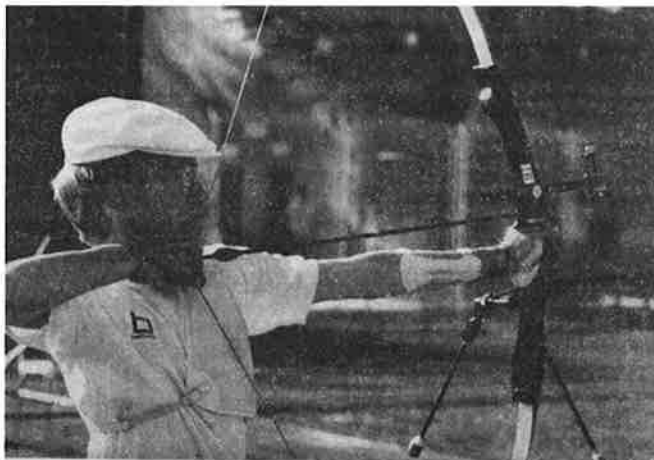
Beste langholdet lørdag hadde Ferrari med 611 poeng.

Søndagens 50 mtr. ga meget jevn norsk skyting med 305 på Thor Wiggo, 308 på Henrik, 311 på Jan Roger og 313 på Dag Kjetil, bare 8 poeng mellom de norske skytterne. 30 meteren ble ikke mindre jevn med 343 på Dag Kjetil, 339 på Henrik, 337 på Jan Roger og 336 på Thor Wiggo.

Her fikk Di Buo hele 353 og vant distansen. Beste norske ble Dag Kjetil med 1220, Henrik pers med 1215, Jan Roger 1203 og Thor Wiggo 1189. Lagmessig bra, men uten klaff for noen i laget. Vinneren ble Ferrari med 1281 på denne runden.

Mandag ble vi fraktet til Saronno hvor vi fikk utlevert nøkkel til klubbens treningsbane slik at vi kunne trene når det passet oss best. Og det gjorde vi. Været var som tidligere pent varmt, stille og forble slik under hele oppholdet, ganske fantastisk for en nordmann. Vi fikk også tid til en tur til Como, en liten by beliggende ved sjøen av samme navn. Her brakte en lokal «fløybane» oss opp i fjellet med en flott utsikt over snedekte fjell som kontrast til Po slettenes flate vidder. Ellers ble det tid til en liten tur til Milano og Duomo katedralen som imponerte alle med sin storslagenhet.

Men tilbake til det vi var kommet for,



Dag K. Paulsen la verdenseliten etter seg.

nemlig bueskyting. Vi vekslet mellom en og to økter om dagen, og hver enkelt skytter arbeidet videre med sine spesielle momenter i skytingen. Tekniske detaljer alene er ikke nok, man må ha den riktige «indre følelse» med skytingen. Det tar tid å lære seg selv å kjenne, og det tar også tid å utvikle den mest hensiktsmessige kommunikasjon mellom skytter og trener. Det tette samværet over så lang tid (11 dager) ga verdifull erfaring i så måte og utviklet større forståelse innad i gruppen.

Lørdag var det så klart for neste stevne. Her stilte det skyttere fra Belgia, Frankrike, Nederland, Tyskland, Sverige, Malta og hele det Italienske laget, samt nordmenn.

Dag Kjetil skjøt lett og rytmisk og var med i toppen fra start. På tross av toer og treer underveis fikk han 291, personlig rekord og ledelsen foran Ferrari og Tronconi på 282. De andre norske fikk det ikke til med 257 på Henrik, 246 på Jan Roger og 243 på Thor Wiggo. Dag Kjetil fulgte opp med 312 og totalt 603 på langholdet og ledet med 4 poeng etter første dag. De 3 andre norske fikk det fortsatt ikke helt til og havnet på den «gale» siden av 300 tallet.

Det lå spenning i luften søndag morgen, skulle rutinerne skyttere som Ferrari og Di Buo gå forbi Dag Kjetil eller lå det an til en liten sensasjon?

50 meteren ga ingen avklaring, Dag Kjetil skjøt fine 321 poeng og beholdt ledelsen, og 30 meteren ville avgjøre kampen. Vi hadde Di Buos 353 fra Salice De Terme i friskt minne, og regnet med at Dag Kjetil burde opp mot 345 - 350 for å lykkes.

Thor Wiggo ble nest best av våre med årsbeste på 307, Jan Roger 301 og Henrik 297.

Jo, 30 meteren ble spennende, Dag Kjetil kom meget godt igang med 29 runder, men Di Buo skjøt flere 30 serier. En stund var det bare 2 poeng som skilte, men mot slutten var det vår mann som skjøt 30 serier og Di Buo og Ferrari falt begge av slik at når siste pil var skutt hadde Dag Kjetil vunnet med 8 poeng. Og dertil en solid pers på 30 m med 349 og totalt med 1273.

I skyggen av dette skjøt Thor Wiggo godt, 343 etter en flott avslutning og fikk 1188. Jan Roger og Henrik skjøt 335 og 331 og var selvfølgelig ikke fornøyd med sine 1177 og 1166.

Mesterlig skyting av Dag Kjetil, som nok en gang viste at han kan vokse med opp-



Beste utenlandske lag i Italia: NORGE

gavene. I tillegg gir en slik seier selvtillit og tro på det en driver med.

GRATULERER.

Om ikke de andre lykkes i samme grad denne gang så var kvaliteten i det norske laget god nok til premien som beste utenlandske lag, og Ja, vi elsker kom derfor 2 ganger over høytaleren, en både skjelden og gledelig begivenhet.

La meg til slutt si: Vi har i norsk bueskyting nå en stamme av eliteskyttere som arbeider sammen i en gruppe og trener målbevisst mot et felles mål. Vi er igang, disse og andre som banker på døren til gruppen, vil bringe resultatene oppover i de kommende år.

Internasjonalt begynner de å legge merke til lille Norge, og invitasjonene har allerede kommet til flere stevner. La oss glede oss over dette og la skytterne få tid til å utvikle seg. Det vil gå opp og ned, men stadig fremover.

Håkon Hasselgård
Rikstrener.

GOD INNSATS I SKIVE-EM FOR JUNIORS i Arcachon, Frankrike 31/8 og 1/9 1985.

Her stilte 76 deltagere fra 19 land, henholdsvis 29 damer og 47 herrer.

Vi deltok med 3 skyttere, Håkon Håkonsen fra Skudenes, Valter Kristiansen fra Sortland og Arild Svendsen fra Porsgrunn.

Tirsdag 27. august kl. 11.00 startet den lange togreisen nedover. Turen gikk uten problemer, men litt spennende ble det ved togbytte. I Paris måtte vi til den andre enden av byen, og drosjene var ikke særlig velvillig instilt på mye bagasje. Vi kom i alle fall vel frem til Bordeaux hvor vi ble hentet med buss og kjørt til Arcachon. Her ble vi installert i et skoleanlegg som besto av flere mindre bygninger i et parkområde.

Torsdag morgen gikk turen til treningsbanen. Været var flott med en temperatur på 27 grader, og ikke en sky på himmelen. Ettermiddagen gikk med til bading for gutta, mens undertegnede satt i lagledermøte og svettet.

Tidlig på kvelden bar det i buss til havnen hvor alle skulle få smake distriktets delikatesse, østers. På hver tallerken lå det ca. 10 østers med en sitronbåt i midten. Dessverre for oss så «ødelegger» ikke franskmenn østersen ved å koke den, østers skal inntas rå, derfor sitronen. Vi lærte fort at ved å presse noen dråper av denne på østersen, så trekker den seg sammen og blir lettere å spise! Det virket ikke så lett for de mange ved bordene å få ned østersen, hvitvinene gled betraktelig lettere.

Etter denne «delikatessen» bar det inn i sentrum - hvor alle deltakerne samlet bak et samborkester marsjerte gjennom byens gater til Festivitetshuset, hvor vi var byens gjester. Et stort koldtbord med spennende retter møtte oss her, og stemningen sto høyt i taket ut på kvelden.

Fredag var det overskyet - men varmt. Formiddagen gikk med til trening og TK på den samme banen som mesterskapet skulle avvikles på. Etter to dagers trening var laget meget optimistisk, skytingen gled fint og formen var på topp.

Den offisielle åpning av mesterskapet startet fredag kl. 17.00 med defilering langs strandpromenaden. Hver nasjon bar sitt flagg, og det var nasjonsnavn foran hver tropp. En stor mengde tilskuere sto langs ruten og applauderte, så det var tydelig at dette var populært. Opptoget var en

meget god PR for mesterskapet og en mulig årsak til det store antall tilskuere under konkurransen. Selve åpningen foregikk på en åpen plass midt i byen. FITA's president Fransesco Gnechi-Ruscione ønsket skyttere og arrangør lykke til med mesterskapet. Ikke mindre enn to militærørkestre sto for musikken under flaggheisingen, og etter en folkedansoppvisning av en gruppe unge piker - fortsatte marsjen til mottakelse i byens rådhus.

Lørdag startet skytingen på langholdet. Været var helt ideelt, skyet og vindstille. Dansken Henrik Toft vant 90 meteren med 291. Arild ble best av våre med 249, og fikk 21. plass, Håkon havnet på en 38. plass med 229 og Valter på en 46. plass med 202. Lagmessig lå vi etter første distanse på en 10. plass. På 70 meteren gled det litt bedre for vårt lag. Arild skjøt seg her inn på en 15. plass med 299, Valter fikk 294, - ny personlig rekord og en 17. plass. Håkon endte på 287. Sammenlagt etter første dag ledet Henrik Toft, Danmark med gode 607, - hele 13 poeng foran russeren Reshetov. 3. plassen tok sveriges Kenneth Grundblad, - 3 poeng etter russeren. Av våre fikk Arild en 19. plass med 548, Håkon 31. plass med 533 og Valter en 41. plass med 496. Lagmessig passerte vi Storbritania og lå nå på en 9. plass, med svenskene 20 poeng foran oss.

Søndag var det litt kjøligere og noen regndråper før start, men det bedret seg fort. Arild var ikke helt i form, det virket som om han brygget på en forkjølelse, noe som skulle vise seg å slå ut på skytingen hans.

50 meteren ble innledet med en kjedelig episode for danskene. Toft ble, da han skulle skyte sin 5. pil, distraheret av en fjernsynsmann som plutselig gikk innenfor skytelinjen. Toft mistet pilen, og det er nokså sansynlig at han også mistet sin gullmedalje her. Protest ble nedlagt, men avslått, korrekt nok men trist for den meget dyktige skytteren.

Av våre var det opplagt at det var Håkon som hadde dagen. Han avsluttet distansen med ny pers på 304 og fikk en 13. plass. Valter fikk 282 og Arild 270. Distansen ble for øvrig vunnet av Daniel Pavlov fra Bulgaria med 323.

På 30 meteren slo Håkon virkelig til. Han skjøt så godt at da det var 6 piler igjen opp-

daget han muligheten for ny norsk jr.rekord på distansen. Han beholdt likevel roen og satte inn 6 tiere, totalt 345, 2. plass på distansen og ny jr.rekord. Valter og Arild skjøt her henholdsvis 318 og 309.

Mesterskapet ble vunnet av Sovjet - både individuelt og lag. At konkurransen er blitt hardere på jr. EM viser at dobbelt så mange skjøt over 1200 nå enn for to år siden. Våre juniorer satte flere personlige rekorder - og det må man si er godt gjort. Dette var første gang de stilte opp i en internasjonal konkurranse, og de er nå blitt en erfaring rikere.

Gulltater for de beste:

Gutter:

1. Reshetov Vadim, URS	1250 p.
2. Savola Mika, FIN	1243 p.
3. Pavlov Daniel, BUL	1242 p.
4. Toft Henrik, DAN	1242 p.
5. Grundblad Kenneth, SUE	1240 p.
22. Haakonsen Haakon, NOR	1165 p.
30. Svendsen Arild, NOR	1127 p.
39. Kristiansen Valter, NOR	1096 p.

Jenter:

1. Tutatchikova Elena, URS	1270 p.
2. Herzog Alexandra, RFA	1269 p.
3. Kolesnikova Vlada, URS	1260 p.
4. Ilaschuk Irina, URS	1238 p.
5. Ongun Arin, TUR	1219 p.

Siste !

Norge tildelt

Jakt/Felt - VM 1990

NORGES-CUP 1985

Årets norske mester i skiveskyting tok hjem årets Norges-cup i herreklassen.

Og det var nettopp det norske mesterskapet som reddet Kai Svingen, idet marginene til annenmann, Lillestrøms Øistein Bråthen var knappst mulig.

Vigdis Dybos fra Tromsø BK gjentok fjorårsprestasjonen i dameklassen, selv om det er beklagelig at hun ble eneste kvinnelige deltaker som fullførte cupen. Imidlertid innså vel konkurrentene at de ikke kunne gjøre noe med Tromsø-kvinnen i innspurten.

I herrenes juniorklasse ble det dobbeltseier til Bodø, og dette bekrefter vel bare det gode arbeidet som nedlegges på rekrutterings-siden i vår nordlige landsdel.


Resultater:

Damer:	Vigdis Dybos, Tromsø BK	120 p.
Damer jr.:	- utdeles ikke -	
Herrer:	Kai Svingen, Moss BS	107 p.
	Øistein Bråthen, Lillestrøm & OB	100 p.
	Knut Pedersen, Bodø BF	89 p.
	Jan R. Skyttesæter, Lillestrøm & OB	76 p.
	Nils Dybos, Tromsø BL	46 p.
Herrer jr.:	Truls Hansen, Bodø BF	97 p.
	Geir Strand, Bodø BF	85 p.
	Bjørn V. Pedersen, Porsgrunn BS	73 p.
	Lars Jacobsen, Aurskog/Høland	69 p.
	Jan E. Karlsen, Moss BS	58 p.

Kai Svingen kan smile over sin Norges-Cup innsats (bildet), men forøvrig bør cupens gjennomføring i støpeskjeen på nytt.

Med dagens ordning får man ikke den påtenkte PR-effekt utad, og målsettingen om å øke stevnedeltakelsen på tvers av landsdelene, ser ikke ut til å innfris.





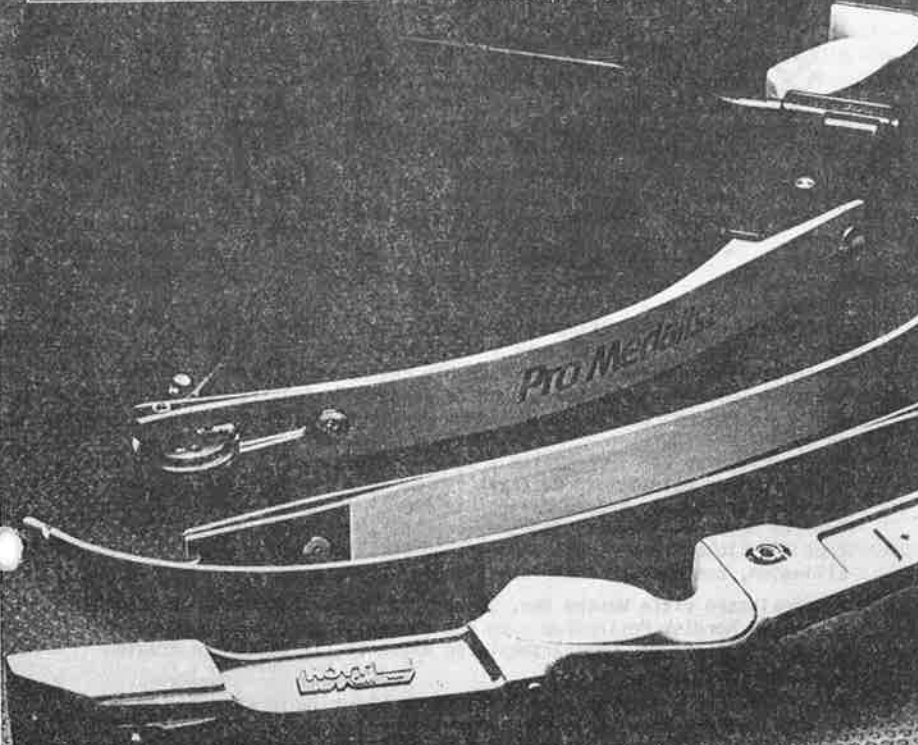
The Winners.

The Hoyt/Easton Gold Medalist Recurve Bow — winner of eleven National, International and Olympic Championships.

The Hoyt/Easton Pro-Medalist Compound Bow — winner of seven National and International Championships.

By the way, these winning bows are not "specially made, one-of-a-kind" models. These are the same bows available at your local Hoyt/Easton Dealer. The winning capability is built into each and every Hoyt/Easton bow, at the factory.

The rest is up to you.




Compound Bows licensed under Allen Parry


SKANDINAVISK BUREAU A.S

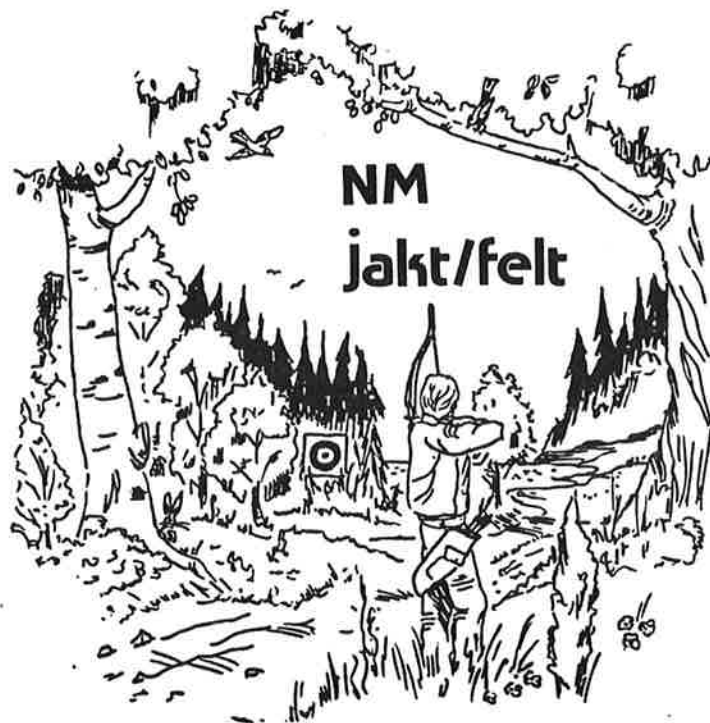
3812 AKKERHAUGEN - NORWAY

Telefon:
 ☎ 036-66315 Int.: ☎ 473666315

Dax norske Creditbank - Bankgiro 7047 05 08103 - Postgiro 2 04 28 02







OVERRASKENDE MESTERSKAP TIL ØISTEIN BRÅTHEN !

Øistein Bråthen fra Lillestrøm & OB ble dagens mann under NM på Akkerhaugen i Telemark. Han ble best både på jakt og felt-runden, så det var ingen "slump" at han lurte Jan R. Skyttesæter fra samme klubb for en ny mestertittel.

Disse skytterne var i særklasse - og de eneste som holdt god standard sett i større målestokk. De skjøt seg da også til hvert sitt stipend fra NBF. Kampen om brosemedaljen ble svært spennende, og en av de fremste mesteraspiranter, Magnar Tinderholt, måtte i sluttfasen gi tapt for klubbkamerat Kjell Bjelland og forbundets viseformann Jan E. Ellingsen, som besatte henholdsvis 3. og 4. plass.

I dameklassen viste Wenche Bøe, Sandefjord, igjen klør etter en blek innsats i Nordisk Mesterskap - og det holdt til en komfortabel seier foran Vigdis Stigen. Fjorårsmesteren måtte ta til takke med bronsemedaljen denne gang.

Arild Svendsen var arrangørkretsens store håp i juniorklassen, og i så måte svikket han ikke. Hans seier var vel ingen stor sensasjon, da han har vist sterkt stigende formkurve i skytingen i høst. Det var vel en større overraskelse at Terje Lefdal fra Eid IL skulle bli sølvmedaljør - forøvrig i meget hard konkurranse med Trond Grønскеi.

Det er svært hyggelig at Sogn og Fjordane her ser ut til å kunne utvikle en jakt/felt-skytter av format, idet vi tenker på fremtidige internasjonale arrangementer i hans hjemfylke.

Arrangøren sto for et ypperlig arrangement i fine omgivelser rundt Akkerhaugen Bueskytterklubbs anlegg, og jaktbanen vil nok bli husket som "glimrende". Feltbanen lå i et flatere skogsterrang og bød nok ikke på de samme utfordringer.

Resultater for de beste:

Herrer senior:

1. Øystein Bråthen, L.O.B.	379-366-745
2. J. R. Skyttesæter, L.O.B.	373-364-737
3. Kjell Bjelland, Sandefjord	370-348-718
4. Jan Erik Ellingsen, Moss	358-357-715
5. Magnar Tinderholt, Sandefj.	370-341-711
6. Freddy Jørgensen, Tønsb.	373-319-692
7. Arne Kronen, Tønsberg	358-331-689
8. Per Harald Wang, Sandefj.	352-335-687
9. Roald Knapper, Vidar	349-335-684
10. Odd Rønnestad, Eid	343-329-672

Herrer junior:

1. Arild Svendsen, Porsgrunn	337-277-614
2. Terje Lefdal, Eid	330-263-593
3. Trond Grønскеi, Tønsberg	322-268-590
4. Tommy Bjelland, Sandefjord	326-255-581
5. Bjørn Pedersen, Porsgrunn	316-256-572
6. Terje Blålid, Loen	299-253-552
7. Øyvind Andersen, Loen	282-262-544
8. Jon Lyngra, L.O.B.	279-264-543
9. Lars Gulliksen, Aursk./Høl.	272-261-533
10. Aage Vereide, L.O.B.	273-241-514

Damer senior:

1. Wenche Bøe, Sandefjord	340-300-640
2. Vigdis Stigen, L.O.B.	337-288-625
3. Åse Virik, Sandefjord	340-270-610
4. Heidi Bjelland, Sandefjord	304-221-525

Damer junior:

1. Hilde Østvold, Aursk./Høl.	179-124-303
-------------------------------	-------------

Herrer senior Bare Bow:

1. Harald Andersen, Vidar	275-215-490
2. Rolf V. Johansen, Sandefj.	209-192-401
3. Rolf Johansen, Sandefjord	217-127-344

Herrer junior Bare Bow:

1. Arve Aakerholt, Sandefj.	231-211-442
2. Kristen I. Bjørnerud, Sandefj.	235-155-390
3. Roy Atle Barmen, Sandefj.	193-094-287

Herrer senior lag:

1. Sandefjord	2116 poeng
2. Lillestrøm	2082 poeng
3. Tønsberg	2038 poeng

Damer senior lag:

1. Sandefjord	1775 poeng
---------------	------------

Herrer junior lag:

1. Porsgrunn	1667 poeng
2. Loen	1520 poeng
3. Akkerhaugen	1242 poeng

Herrer junior lag Bare Bow:

1. Sandefjord	1119 poeng
---------------	------------



Bueskytter-kongen i nord

SJØVEGAN: Han er bueskytterkongen i nord. Kristian Andersen (44) fra Harstad avviste i tur og orden alle angrep fra de yngre konkurrentene da han lørdag fornyet NNM-tittelen i bueskyting på Sjøvegan.

Også i fjor sto Kristian Andersen på toppen av seiersspalten da nordnorsk mesterskap i bueskyting gikk i Tromsø. I år vant han med 1145 poeng mot 1112 i fjor.

ODD MIKALSEN

— Jeg trengte denne oppmuntringen etter kollapsen under NM tidligere i år. Jeg feilberegnet vinden og endte på bunnen av resultatlista, forteller den ivrige bueskytteren fra Harstad.

Kristian Andersen var i en klasse for seg på 30- og 50-meteren. Noe mer ujevnt skjøt han på 70-meteren. — Jeg har trent mindre foran denne sesongen. Det kan resultere i ujevn skyting, sier Kristian Andersen.

De tre beste i seniorklasse: Kristian Andersen, Tor Wiggo Skille, Bodø og Arne Markus Vikholdt, Kvæfjord, vekslet om

ledelsen til godt over halvveis i konkurransen. På 30-meteren, der de siste 24 pilene skulle avfyres, viste Kristian Andersen hvilken rutinert skytter han er. Selv ikke landslagsaktuelle for junior Tor Wiggo Skille, Bodø, klarte å holde følge med Kristians skyting der hver pil ga gjennomsnittlig ni poeng.

På 90 piler ledet Skille med 677 poeng mot Andersens 674 og Arne Markus Vikholdt 654. Etter 108 piler takket Kristian Andersen for følget. Da hadde han tatt inn Skilles forsprang og ledet med 820 poeng mot Skilles 817. Forspranget på tre poeng økte til tolv da samtlige 144 piler var avfyrt i den åtte timer lange konkurransen.

Overraskelsen

SJØVEGAN: Overraskelsen i NNM i bueskyting sto Solbjørg Meier, fra Aspelund Bueskytterklubb utenfor Finnsnes, for. Hun sikret seg NNM-tittelen da fjorårsvinneren Vigdis T. Dybos, Tromsø, i sluttfasen skjøt på feil skive. I stedet for sin egen skjøt hun ei pil i Solbjørgs skive og tapte ni poeng. Dermed overtok Solbjørg ledelsen og en ulykkelig Vigdis måtte se at mesterskapet glapp ut av hendene på henne. Vigdis T. Dybos som ledet gjennom hele konkurransen, hadde et forsprang på 15 poeng da 126 piler var avfyrt. Men bomskuddet i sluttfasen kostet henne en ny NNM-tittel.

— Jeg er overlykkelig. Et års trening og nordnorsk mester i bueskyting. Det er utrolig, sier en smilende Solbjørg Meier fra Aspelund utenfor Finnsnes, og stortrivs i bueskyttermiljøet.

Salangen Bueskytterklubb hadde værgudene på sin side under avviklingen av sitt første større stevne med over femti deltakere. Forholdene var idelle. Vindstille og godt skytterlys gjorde at fleres skyttere noterte seg for personlige rekorder.

Resultatliste:

Herrer, senior: 1. Kristian Andersen, Harstad 1145, 2. Tor Wiggo Skille, Bodø 1133, 3. Arne Markus Vikholdt, Kvæfjord 1103.

Damer, senior: 1. Solbjørg Meier, Aspelund 951, 2. Vigdis T. Dybos, Tromsø 937, 3. Laila Enoksen, Harstad 695.

Herrer, junior: 1. Reidar Røkenes, Soløy 1116, 2. Kåre Lykseth, Salangen 1057, 3. Truls Hansen, Bodø 1026.

Damer, junior: 1. Kjersti Jørgensen, Soløy 705, 2. Borghild Andersen, Harstad 639.

Yngre junior: 1. Petter Chruicksbank, Salangen 1099, 2. Gunnar Sundfor, Tromsø 1038; 3. Ole Kr. Jakobsen, Harstad 1029.



Min. junior: 1. Tommy Meier, Aspelund 1179, 2. Stein Roar Sogge, Harstad 1133, 3. Hårek Walonsen, Soløy 1026.

Den store overraskelsen under NNM i bueskyting sto Solfrid Meier, Aspelund, for. I fjor begynte hun å trene bueskyting. I

år ble hun mester. Her får hun en fortjent klem av bueskytterkongen Kristian Andersen.



Den tredje kongepokal gjennom tidene til Handicapidretten tilfalt Erling Karlsen, Sarpsborg.

* Denne artikkel er hentet fra bladet "Handicapidrett" nr. 4/85

NM BUESKYTING 1985

Av Rolf Jenssen

Under vanskelige skyteforhold med en del regnskyll avgjordes NM i skiveskyting på Ekeberg i Oslo 22. juni, med Oslo Handicapidrettslag som arrangør og teknisk bistand fra bueskytterklubben Vidar. Mesterskapsrundene var 50 og 40, 30 og 20 m, og Kongepokalen var satt opp for beste resultat uansett klasse damer/herrer senior, junior. Oslo Handicapidrettslag kan i år se tilbake på 25 års virksomhet for handicapidretten. For å markere dette jubileet arrangerer laget stevner i de idrettsgrenene laget har på sitt program, og det ble tildelt NM i bueskyting, skive, samt jakt/felt for 1985.

Deltakelsen var mindre enn ventet. 28 utøvere var tilmeldt dette mesterskapet. Tallet de siste årene har lig-

get på mellom 30—50 utøvere. Interessen for innendørs bueskyting er langt større enn for utendørs. Kvaliteten er imidlertid langt høyere enn på lenge, noe vinneren Erling Karlsen med sine 1301 poeng viste under de vanskelige forholdene. Arrangøren kan se tilbake på nok en prikkfri avvikling av et stevne.

Resultater skiveskyting for damer:

- 1) Ewy Halseth, 1233 p.
- 2) Greta Saksen Nilsen, N. Romerike, 1149 p.
- 3) Brit Christensen, Larvik, 1135 p.

Jakt/felt:

- 1) Ewy Halseth, 328 p.
- 2) Greta Saksen Nilsen, 317 p.
- 3) Aase Olsen, N. Romerike, 151 p.

Skiveskyting, herrer:

- 1) Erling Karlsen, 1301 p.
- 2) Rolf Edvardsen, Fredrikstad, 1286 p.
- 3) Willy Aagaard, Sarpsborg, 1276 p.

Jakt/felt:

- 1) Willy Aagaard, 372 p.
- 2) Oddbjørn Stebekk, Oslo, 365 p.
- 3) Tore Åsen, Oslo, 357 p.

Eneste juniordeltaker var Trond Langeland, Bergen, som oppnådde 1119 p. i skive- og 309 p. i jakt/feltskyting. Oslo vant lagkonkurransen i begge øvelser med sammenlagt resultat 3618 og 1068 p.

BUESKYTTERSKOLE

Av Håkon Hasselgård.



I Buestikka nr. 5/85 hadde Ingjerd Øvretveit et innlegg hvor hun tok opp temaet om bueskytterskole. Hun tok i den anledning kontakt med meg og la fram sine planer som vi drøftet sammen.

Det synes helt klart at et slikt opplegg har mye for seg. Et fast utarbeidet opplegg som kan brukes i klubbene og som gir trinnsvis opplæring fra begynner til et mer viderekommende nivå, vil avhjelpe flere problemer.

For det første vil det gi gevinst i begynneropplæringen. Klubber som i dag kanskje føler seg usikre og kvier seg for å gå igang med opplæring av nye skyttere, vil ha et redskap, et fast opplegg, å støtte seg til. Vi kan bli flere skyttere.

Og kanskje enda viktigere; en skole som dekker flere trinn hjelper klubbene til å beholde skyttere. På dette området ser jeg

personlig det største problemet idag. Vi lærer opp nye skyttere og etter en stund anser vi dem for utlært og lar dem pusle videre med sitt. Nå og da spør vi hvordan det går og gir dem en hjelpende hånd før vi haster tilbake til vår egen skyting. Med et opplegg som skissert vil vi ikke bare beholde skyttere, vi vil også få bedre skyttere, og da er vi inne i den gode sirkel. Flere og bedre skyttere. Jeg tror hele bueskytter-Norge er enig i en slik målsetting.

Ingjerd og jeg drøftet ting som antall trinn, hvilket nivå, hvor lang tid skal hvert trinn strekke seg over, osv. Vi kom også fram til at klubbene på enkelte trinn kan ha behov for hjelp fra andre klubber eller kretsen når det gjelder instruktører. Og vi må ikke lage det så vanskelig at klubbene ikke tør å starte opp. Eid IL har, som Ingjerd skriver, et godt kurs som kan tjene som grunnlag for skolen. Svenskene har gode erfaringer, og de forsøk som er gjort her hjemme, har gitt flere oppmuntrende resultater.

Jeg håper derfor at det blir respons på Ingjerd's utspill, hun trenger hjelp til gjennomføringen. Vi er en liten idrett og kan aldri ta kampen opp med de «store» som ski, fotball osv. Men, vi kan bli flere, og vi kan bli bedre. Det finnes kun en begrensning, vårt eget aktivitetsnivå. Bueskytterskoler kan være en av veiene til målet.

KJØP & SALG

En enkelt-koffert (type Yamaha) brukt 1 år, selges kr. 275,-.

Knut Corneliussen, tlf. 02-24 21 62



Referat fra dommerkurs, Borkenes 6.-8. september 1985.

"Frivillig" er et elastisk begrep som rammer den uvitende, og som sådan ble jeg utnevnt på et ellers trivelig dommerkurs i Kvæfjord. Morten W. meldte meg frivillig som referent, så skyt ham og ikke meg p.g.a. resultatet.

Turen til dommerkurset ble vanskeligere enn jeg hadde tenkt: Nils (Dybos) og jeg skulle egentlig kjøre fra Tromsø i hans bil, men dessverre fikk Nils et akutt anfall av lumbago og kunne ikke reise (sånn lumbago dere vet kaptein Vom har. Ingen sammenligning forøvrig, Nils har helt annerledes skjegg enn kaptein Vom).

Vel ankommet kursstedet var det fullt kjørt med en gang. Morten antydde at dessto mer vi leste og studerte, dessto mer forvirret ble vi (erfarings tale). Likevel tror jeg fredagskvelden ga oss en grei innføring i F.I.T.A. utendørsrunde og baneoppsett. - Etter kveldsmat ble vi innkvartert på søsterhjemmet til Trastad Gård. Det ble en skuffelse; Vi så ikke en eneste søster. Morten derimot hadde det sikkert fint hos familien Enoksen hvor han "ble lagt" i senga til Laila.

Lørdag ble en hard dag. Det startet med dommeretikk (hva nå det kan være), og fortsatte med dommerens oppgaver. Deretter gikk vi gjennom art. 504, etterfulgt av praktiske øvelser. Så mye feil på utstyret som Morten og Johan (Enoksen) hadde lagt frem, begriper ikke jeg hvordan de er blitt dommere. Da er det vel håp for oss andre også? Videre fortsatte vi med skyteprosedyre, og pildømming sammen med praktiske øvelser. Her skilte enkelte seg ut som meget strenge dommerkandidater. (Stalltips: Tilkall ikke Ivar (Markussen) ved tvilstilfeller om pilverdi, da må du være glad om pilen i det hele blir erkjent skutt). Utenom dette kom vi inn på en del vanskelige situasjoner ved bedømmingen som vi tidligere var svært usikre på. Deretter arbeidet vi i grupper med en del aktuelle problemer. Meget nyttig, for slik kunne alle "krangle" samtidig om et problem, og ikke bare "pratmakerne". Stort sett enige ble vi nå til slutt, og planmessig gruppearbeid må sies å være en av de beste formene for læring, mer av det slaget!

Øynene smalnet nå etter hvert, og da kveldsmaten var fortært, dro vi til "søsterhjemmet". Etter en lett doping inntok de fleste horisontalen, telte ørten piler og sovnet.

Søndag sto jakt/felt-regler, protester, reklame og doping på programmet. Deretter fortsatte det med praktisk eksamen, og "dett var dett". Bare avslutningskritikken gjensto.

Alle var stort sett fornøyde med kurset, men hadde gjerne sett noe mer utfyllende arbeide før kurset startet. Slik kunne flere enn de 4-5 tale-trengte tatt del i diskusjonene, og vi hadde fått med flere i debatten.

Kvæfjordskytterne skal ha all ære for et fint opphold på Borkenes, og jeg tror jeg har alle med meg når jeg synes det var et lærerikt kurs. Som en fin avrundning var Morten, Jann-Oskar (Granheim) og jeg så heldige å bli invitert på avkokt laks med jordbær-dessert hos familien Enoksen.

Hjertelig takk for meg,
Arne B. Tvedt

Forts. n.s.

PS:

Som optiker vil jeg nå etter kurset i forbindelse med et nyoppdaget smutt-hull i reglene, kunne tilby en ny og revolusjonerende skytebrille. Denne baserer seg på prinsippet om gyroskopisk fustasjeoppheg, dessuten har den usynlig trådkors i en homogen dialyse som gir ca. 15% bedre treffbilde. Til bueskyttere kan jeg tilby denne for ca. kr. 3.200,- (avhengig av den enkelte skytters frenetiske koordinator). Ved større bestillinger tilstås store rabatter (uten faktura, selvfølgelig). Henvendelse gjennom Villmann, Norges Bueskytterforbund.

DS.



Over: Dommerkurset var ikke så humørløst som bildet kan tyde på. (Kan dette ha vært etter en praktisk test?)



<---- Utdanningskonsulenten under kurskritikken ???

INGEN SLANKING UTEN MOSJON



Mat er godt. Mat er sunt. Og ikke minst: mat seiger. Ukebladene er i denne forjulstid fylt med gode råd om hvordan julematen skal bli enda bedre. Og hva er vel ikke da mer naturlig enn å følge opp med hvordan man igjen skal bli kvitt de overflødige kiloene. Men da kan du ikke spise deg slankere. Gjennom ukebladene får man stadig det inntrykk at bare ved å skjære ned på kosten eller ved å spise spesiell mat forsvinner kiloene like fort som de kom. Men du kan ikke slanke deg uten at du samtidig mosjonerer, slår professor Sigmund B. Strømme fast i denne artikkelen. Så finn derfor frem sklene eller skøyten. Bli ikke sittende i sofakroken, — med ditt ukeblad.

Opp gjennom årene har det vært lansert de mest utrolige slankeråd og slankemidler. Det være seg kurer basert på ananas, hardkokte egg, slankepannekaker, piller, pulver, kremer og salver — eller innretninger som slankedrakter, magebelter, slankeshorts, slankeruller, vibratorer, elektriske stimulatorer, massasjeputer, trimhjul osv.

Det verste eksempelet var kanskje de berømte slankeplaggene som ble introdusert på det norske marked i begynnelsen av 1960-årene. «Kiloene vil gli av Dem om De så bare sitter på en stol» lød annonsteksten til en av de tidligste utgavene — som ble lansert både som «universdrakt» og spesialplagg med navn som «byste minus, arm spesial, hake minus» osv. — alt etter det strategiske stedet på kroppen en ønsket at «fettet skulle smeltes vekk». Slankeplaggene bestod ganske enkelt av plast som sluttet tett om kroppen. Det het i reklamen at slankemetoden arbeidet ut fra de samme «vitenskapelige prinsippene» som tyrkisk bad (dampbad). Metoden passet altså på de gamle fellaktige strenger om at man slanker seg ved opphold i dampbad eller badstue. Under slike forhold er det imidlertid ikke fettene som forsvinner, men hovedsakelig vann i form av svette. Dette tapet blir etter noen timer erstattet gjennom det man spiser og drikker.

«VANN-VITTIG» KUR

Hva med 1980-årenes tilbud på slankefronten? Forsøksheatene av de slanke

kende har ikke blitt færre med årene. Skarer av velfødde, frustrerte individer gir fremdeles grobunn for et villniss av tvilsomme salgstilbud — tilbud som fremsettes i fristende rammer, snekret sammen av de underligste utsagn om kroppens fysiologi. Hvem har ikke hørt om «den sensasjonelle verdensnyhet — basert på en genial vitenskapelig utforsket slankemetode»...

Den såkalte «protein- og fettkuren» er et godt eksempel. Den går i korthet ut på å anvende en meget karbohydratfattig kost over lengre tid. Dette innebærer at man må holde seg vekk fra verdifulle matvarer som kornprodukter, poteter, ris, frukt og mange sorter grønnsaker. Vektreduksjonen inntrer raskt, men dette skyldes først og fremst at kroppens glykogenlagre med sitt store vanninnhold minker. Mye av vektetapet de første dagene skyldes derfor væsketap. Når man etter endt kur går tilbake til normal kost, vil glykogenlagrene på nytt bygges opp, og vekten øker raskt.

Det helsemessig forkastelige ved slike kurer er at dietten fører til en markert økning i blodets fettstoffkonsentrasjon. Kroppen må dessuten hovedsakelig basere sin energiomsetning på fettstoffer — noe som fører til dannelse av såkalte ketonstoffer. Disse stoffene skiller ut gjennom urinen, og denne prosessen kan føre til ekstra væsketap.

OVERVEKT OG FEDME

Uttrykkene overvekt og fedme brukes gjerne om hverandre. Men det å ha større vekt enn gjennomsnittet har

Sakset fra bladet

"Norsk Idrett" -

desember 84

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

nødvendigvis ikke noe med fedme å gjøre. Utvikling av muskulaturen — f.eks. gjennom vekttrening — kan gjøre at man veier betydelig mer enn jevnaldrende med samme høyde, uten at man dermed er «fet». Fedme er et mer riktig uttrykk når en person har et overskudd av fettvev. I medisinsk litteratur anvendes ofte uttrykkene *adipositas* og *obesitas* for å angi henholdsvis moderate og alvorlige grader av fedme. Ved obesitas er gjerne vekten kommet opp i det dobbelte av normalen.

Selv om årsaksforholdet kan være komplekst, så beror fedmen for det store flertall på en ofte årelang prosess, der tiltakende grad av *fysisk inaktivitet* forskyver forholdet mellom energibehov og energitilførsel. Dermed svarer kroppen med å legge opp et energiforråd i form av fett som fordeles på ulike fettdepoter, hovedsakelig i underhuden. Disse fettdepotene kan i ekstrene tilfelle anta de mest groteske dimensjoner. Et oppsiktsvekkende eksempel var amerikaneren William Cobb, med oppnavnet «Happy Humphrey», som da han ble tvunget til å gå ned i vekt av medisinske årsaker, veide 364 kg. Tre år senere var han 104 kg, dvs. en vektreduksjon på hele 260 kg.

I fedmens kjølvann følger gjerne ytterligere innskrenkning i fysisk aktivitet. Dette er ikke så merkelig, all den stund man må dra på en ekstra bær, som har en tendens til stadig å bli tyngre. Den ekstra tyngden vil etter hvert kunne gi seg utslag i verkende føtter, hovne anklær og legger, ikke sjelden åreknuter, gikt i knær og hofter. Medisinsk erfaring viser også at tilbøyeligheten for høyt blodtrykk, brokk, hudplager, fordøyelsesbesvær og treg mage øker med økende grad av fedme. Videre er det kjent at fedme fører til større ulykkesrisiko og disponerer for hjerte-karsykdommer, sukkersyke og gallevegslidelser.

2 raske kurer: BLI SLANK

+2-4 kg på en uke

FRA DET LUBNE TIL DET FETLATNE

Ikke vil etter å ha blitt konfrontert med dette dystre register av plager og lidelser som nedsetter både arbeidsnivå og livslengden. Det er nemlig først når vi beveger oss fra det lubne til det fetlatne at helsefarene melder seg. Fra enkelte hold er det hevdet at man kan bli både 20 og 25 % overvektig uten at det får medisinsk betydning. Sannheten er vel at dette kan være høyst individuelt.

Betegnelsen *trivselsvekt* har i den senere tid kommet inn på helsearenaen — som en motvekt mot *slankehet* terlet. Dette skal være den vekt man trives med så vel fysisk som psykisk. Faren med slike betegnelser er at det lett kan bli en sovepute. Man godtar sin runde form og kaller det *trivselsvekt* — til tross for at trivselen og ikke



minst det fysiske overskuddet hadde vært bedre med noen kilo i avgang.

Mange spør etter konkrete retningslinjer for hvor mye man bør veie. Det eksisterer imidlertid ingen «idealevekt» som passer for alle. I sin tid har det vært lansert ulike regler om at vekten skulle være like mange kilo som man var centimeter over 1 meter, eventuelt med fradrag av så og så mange prosent for menn og kvinner.

I forbindelse med Julens glæder kan du jo prøve deg selv etter følgende strikse regler: Menn: «Normalvekten» = antall centimeter over 1 meter + (10 % + 1). Kvinner: «Normalvekten» = antall centimeter over 1 meter + (10 % + 4). Eksempel: Er du kvinne og 160 cm høy, beregner du 10 % av 60 og legger til 4. Dette blir 10 som du trekker fra 60 og får 50 som altså skal være «normalvekten». Er du 193 cm høy og mann blir «normalvekten» ifølge denne regelen 82,7 kilo.

Det spørs om ikke den gamle gode «Brocas formel», som kom i miskreditt fordi den var «for snill», ligger mer opp til dagens nyskaping — trivselsvekten. «Brocas formel» sier kort og godt at man ikke bør veie mer i kilo enn man er centimeter over 1 meter.

Det er imidlertid lett å forstå at slike regler har begrenset verdi når man tenker på de betydelige individuelle forskjeller i benbygning, kroppsfarm og muskelmasse. Den utvilsomt sikreste måten å avgjøre om man er for fet eller ikke, er å studere seg selv i speilet — netto.

SLANKING KAN GJØRE DEG FET!

Den mest biologisk rike måten å gå ned i vekt på er å øke energiforbruket gjennom mosjon og fysisk aktivitet — samtidig som man tar slitt kosthold opp til revisjon. Revisjonsarbeidet bør i korthet gå ut på å redusere inntaket av sukker- og fettrike matvarer, men la kroppen få rikelig med kornprodukter, frukt og grønnsaker.

Er man svært overvektig og ute av form bør man starte mosjoneringen meget forsiktig — f.eks. gjennom et gå-program — og kombinere dette med en lav-energi meny. En slik meny vil vanligvis dreie seg om ca. 1100—1500 kcal (4,8—6,3 MJ). Lavere enn 1100 kcal (4,6 MJ) er det ikke tilrådelig å gå.

Det er ikke riktig som det av og til hevdes at fysisk trening fører til uforholdsmessig stor appetitt og derfor til vektforøkelse. Tvert imot er det mye som tyder på at et senter i hjernen påvirkes ved regelmessig mosjon — slik at sultfølelsen blir finere av-



stemt i forhold til den energi kroppen har behov for.

Derimot fører fysisk *inaktivitet* til at muskelvevet — kroppens viktigste energiforbruker — etter hvert blir redusert i omfang. Resultatet er — foruten svekket muskulatur, nedsatt bevegelighet og reduksjon i hjertets og kretsløpssystemets kapasitet — at stoffskiftet hastigheten senkes. Dersom kroppen i tillegg blir berøvet energi gjennom en slankediett, vil den ytterligere skru ned stoffskiftet for å spare på energilagrene. Dette er et kjent mottrekk innen biologien — og gjør at så vel mennesker som dyr har en høyt utviklet evne til å tåle ekstreme former for faste. Men det er ikke bare fett som forsvinner, slik majoriteten av slankelitteraturen ofte vil ha det til. Kroppen vil også tære på muskelvevet dersom man er fysisk inaktiv under slanking. Mindre muskelmasse gir igjen et enda lavere stoffskifte. Når vedkommende begynner å spise normalt, vil derfor vektøkningen inntre raskere enn før. Ikke nok med det — når man legger på seg, er det ikke muskelmassen som øker, men fettvevet. Dette fordi kroppen ikke mottar tilstrekkelig stimulus for oppbygging av muskelvev gjennom mosjon og fysisk aktivitet. Jo mer fett kroppen inneholder i forhold til muskelvev, desto lavere blir stoffskiftet hastigheten. For enkelte er det

således fullt mulig å legge på seg, selv med et energinntak på bare 1500 kcal (6,3 MJ) daglig. Med så lite mat er det vanskelig å holde seg sunn og frisk — rett og slett fordi kroppen risikerer å komme i underskudd på mineraler og vitaminer.

For den stillesittende person er derfor slankekuren veien til et langsommere stoffskifte og dermed til bedre betingelser for å utvikle fedme. Det blir altså lettere og lettere å legge på seg igjen for de som stadig forsøker å slanke seg bare ved hjelp av strenge dietter. Slike personer kommer uvegerlig inn i en nedadgående spiral som ubehagelig reduserer vitaliteten — og på sikt faktisk fører til at de blir fete.

SPIS GODT OG MOSJONER DEG SLANK

Selv om den mest effektive slankemetode for de fleste vil være en kombinasjon av mosjon og redusert energitilførsel, er det fullt mulig å kvitte seg med fedme uten å endre matinntaket. Men dette krever et solid kondisjonsnivå og regelmessig trening 3—4 ganger i uken i utholdenhetsbetonte aktiviteter. Skippertaksmentaliteten med uregelmessige, harde og lange akter fører sjelden frem. Desto bedre kondisjonsnivå vi oppnår gjennom regelmessig mosjon, desto lettere blir det å redusere overflødige kilo som lett kan dukke opp i forbindelse med f.eks. julen.

Det er viktig at slanking ikke skjer for hurtig. Noe særlig mer enn 1/2 kilos reduksjon pr. uke bør man ikke ta sikte på. I løpet av 3 måneders tid betyr dette tap av en solid «billring» på nær 6 kilo — og nå er det virkelig fett som forsvinner, mens muskulaturen til beholdes og utvikles.

Den som har opplevd gjeden og velværet ved å være i god fysisk form, vil neppe slutte å mosjonere. Fysisk trening gir også utløp for emosjonelle problemer og virker som motvekt mot mentalt stress. ■ NI

«The body and mind are closely coordinated. Fattening of the body can lead to fattening of the mind. I would be tempted to say that it can lead to fattening of the soul, but I don't know anything about the soul.» (Fra «Hemingway in Cuba» av Robert Manning.)



Advarsel: Jeg nevnte tidligere i år at "Bjørn Cement Type F New Formula" fungerer bra til feste av pil - hyller, og det gjør den. Imidlertid inneholder den løsningsmidler som kan fjerne lakken på enkelte buer, bla. gjelder det den stadig omtalte Marksman K.G. 1 (som forøvrig har meget dårlig lakk, selv kamuflerer jeg stadig små hakk og riper som oppstår "av seg selv" med billakk i matchende farge og en liten pensel. I det siste har jeg også gjort det til fast praksis å beskytte utsatte deler av buen med selvklebende tape). Alminnelig kontaktlim er også godt egnet til feste av pil-hyller, og det er ikke så "hissig" mot lakken som de spesial-typene som brukes til feste av fjær og nocker. Uansett, så er det alltid lurt å gjøre en liten test på et "ufarlig" sted før man limer eller lakkerer på tidligere lakkerte flater.

"BASTARDER":

Med dette mener jeg buer som er oppstått ved å montere lemmer fra en bue på midtseksjon fra en annen. Hvis du feks. har en HOYT take-down bue av "førvariabel tiller" type og ønsker deg et sett ekstra lemmer med lavere styrke, kan det være interessant å vite at DAI-RYONG VIP (topp-modellen) er en så direkte kopi av HOYT at lemmene passer i HOYT's håndtak. Forsøk å byttelåne med klubbkamerater. Her ligger også en mulighet til "opp-gradering" av DAI-RYONG buer.

Andre kombinasjoner er mulige å skyte med, men ikke så "strømmlinje-formete"! Lemmene fra DAI-RYONG Standard kan med litt velvilje og forsiktighet under oppspenningen monteres på MARKSMAN K.G. 1. (Det motsatte er ikke så enkelt). På samme måte er det mulig å få lemmer fra BEAR "bear-cat"/Formula Bronze til å fungere i Formula Gold. Slikt skjer selvsagt på eget ansvar....

Engelske forhandlere har også tilbudt kryssninger mellom HOYT SPIRIT og de mer kostbare TD modellene, noe som gir meget god valuta for pengene hvis man hovedsakelig er ute etter en skyteteknisk god bue.

Hvilke blandingsmuligheter YAMAHA har å by på, vet jeg ikke, så sett igang å utforske dette ukjente terreng! Alle bastarder er ikke like pene å se på, kanskje skyter de ikke så bra heller, men de kan gi muligheter til trening med nedsatt bue-styrke (evt. styrketrening) uten ekstrautgifter, og uten omstilling til et nytt og uvant håndtak med andre stabilisatorfester, nytt sikte, kanskje uten mulighet for bruk av plunger osv.

En annen variant som for tiden tilbys i England (annonsert i siste British Archer) er YAMAHA EX, YAMAHA YTDII og HOYT GOLD MEDALIST, alle med lemmer fra den engelske bueprodusent BORDER. Prisen blir ikke nevnt, men den er sannsynligvis interessant.

Enda en måte

å feste pilespisser på er et spesial-lim som heter "LOCK - TITE". Det er egentlig beregnet på sikring av skrueforbindelser, og har vært kjent og aktet i industri og verksteder i mange år. Limet skal hindre skruer og muttere i å løsne pga. vibrasjoner osv. og er derfor også egnet til sikring av skrufester osv. på sikter stabilisatorer og plunger som har lett for å riste løs. (Dette gjelder selvsagt kun permanente sammenføyninger: deler som til stadighet skal justeres eller demonteres får man heller sikre med sprengskiver eller lignende). Et alternativt produkt med samme egenskaper er "Torq - Seal" fra firma Hermetite. Begge lim-typene herder når de IKKE KOMMER I KONTAKT MED LUFT, de bør få stivne ca. ett døgn før fugen belastes, og kan løsnes ved oppvarming.

BUESKYTING, IDRETT FOR ALLE?

En Kvinde med Pil & Bue
er vemodig vakkert at skue
for den som instruerer
såsant kropp & stil harmonerer

og de fleste er vel tilfredse
med å vite de selv er de bedste

Men akk Håkon, det er ikke mange
av hvem treneren slikt kan forlange
De fleste blir lei av å prøve
og tror ikke det nytter å føve
Atter andre klarer seg hederlig
men syns det er barnslig og kjedelig

Vi har saktens nok av nye rekrutter
såvel Quinder og piker, som menn og gutter
småpiker og Quinder som ler og kniser
mens guttene trener og vi underviser

De taletrengte og utadvendte
i "Det Gode Miljøet" har lite å hente
og de sosiale mødre og jenter
forstyrrer de mannlige konkurrenter

For idrett er alvor, det vet jo alle
for at noen skal vinne må ukuttet falle
Og FITA bestemmer hva vi skal gjøre:
vi lusker etter der de går føre
de gir direktiver for hvordan det skytes
og represalier når de brytes

Ja nå er skytingen blodig alvorlig
det er ingen spøk å skyte dårlig
Før var den bare til lek og fornøyelse
(i tillegg til forsvar av liv og fordøyelse...)
Nå er vi kvitt både krigen og jakten
og idrettspampene sitter med makten

Så er det da rart at barn og Quinder
er lite opptatt av menn som vinner?
Og hvorfor skulle de delta selv
når mennene skyter best likevel?
For menn konkurrerer jo mest iherdig
mens kvinnene hjemme gjør middagen ferdig.

Og vi skriver innlegg i meldingsbladet
mens kvinnene skurer gulvet på badet.

Og likevel lager vi hypoteser
om hvorfor vi står her med lange neser
og spør oss selv og alle andre
om hvem det er vi kan finne å klandre

Og hvis dette var uforståelig
er målet vårt uoppnåelig
Og hvis de ganske få Quinder
som skyter og attpåtil vinner
(om kun i sin egen klasse
hvor nivået kun er sånn passe)
og likevel vasker og baker
og rydder i våre saker,
ja hvis disse ikke fortjener
å sees på som helt eller ener
og gis en liten påskjønnning
en aldri så liten belønning?
Som å støttes av P - 88....
ja hvem er det da vi bør spotte?

Hvis dette er vår profil
hva er det vi egentlig vil?

Snart møtes vi på TINGET
for fremtiden å betvinge
da stiller vi med mandater
og stemmer på kandidater
vi vedtar nye lover
og vinner kun det vi vover:

Hva om vi bryter med FITA
og gjør ting de ikke vil vit'a?
Tror dere verden går under
med torden og brak og dunder?

Hvis vi våger å gå over streken
og gjenskaper livet og leken
Hvis vi våger å bryte takten
og tillater buejakten
Hvis vi bryter med takt & tone
og lar skyttere ta av seg skoene
Jeg vet det kan virke farlig
ja direkte uforsvarlig

Hvis Forbundet får en profil
og slåss for det mennesker vil
og lar regler og fordommer falle
for å lage idrett for alle.

Så kan barn og Quinder og gamle
gubber gå i skogen og skyte på
trær og stubber.

Om vinteren på islagt vann,
skyter vi så langt vi kan
vi rekrutterer i hytt og vær
blant de som før gikk på jakt med
gevær....

Siden er slutt, enden er nær!

Stå på! Hilsen Peik

Peik



NORGES BUESKYTTERFORBUND

INNKALLING TIL TINGET 1986

Det innkalles til Forbundsting lørdag 19. april 1986, kl. 13.00, i Olrud Rica
Hotell, Hamar.
Det er lagt opp til avslutning søndag 20. april ca. kl. 15.30.

1. Forslag som klubbene, særkretser, særutvalg og Forbundets tingvalgte
komitéer ønsker behandlet på Tinget, må være oss ihende senest
den 19. desember d.å.
 2. Søknad om arrangement av NM Skive 1987, NM Jakt/Felt 1987, NM Innendørs
1988, NM Skive 1988 og NM Jakt/Felt 1988, må være oss ihende senest
den 19. desember d.å.
 3. Forslag til sted for avvikling av Tinget 1988 må likeledes være oss ihende
senest den 19. desember d.å.
Forslaget bør inneholde flest mulig detaljer (bl.a. prisnivå).
 4. Stemmerett. På Tinget møter med stemmerett:
 - a) Forbundsstyret.
 - b) Formenn i særkretser og særutvalg. Ved formannens forfall møter
vararepresentant.
 - c) Representanter fra Forbundets klubber etter følgende skala:

For medlemstall t.o.m. 30	- 1 representant
For medlemstall fra 31 t.o.m. 60	- 2 representanter
For medlemstall fra 61 osv.	- 3 representanter
- For å ha stemmerett på Tinget, må klubbene ha ordnet alle sine forplik-
telser overfor NBF. Se NBF's Lov § 6.
Fullmakt for representant(e) må være oss ihende senest den 15. mars 1986.
Fullmaktsskjemaer vil bli utsendt sammen med Tingpapirene.
5. Reiseutgifter til Tinget dekkes etter NBF's bestemmelser, d.v.s. at repre-
santenes reiseutgifter legges sammen og fordeles likt på hver represen-
tant fra klubb/krets/utvalg. Rimeligste reisemåte skal legges til grunn.
Fra Fornebu Flyplass vil det bli chartret buss.

Forøvrig hitsettes følgende utdrag av Idrettstingets vedtak:

"Idrettstinget ber om at ethvert forbund som har idrett for begge kjønn på
sitt program og som møter med mer enn én representant, er representert med
begge kjønn på krets-/idrettsting".

Oppfordringen kan også gjelde for NBF's Ting.

NORGES BUESKYTTERFORBUND

M. B. Wilmann
Morten B. Wilmann