

# Bågar&Pilars Tips & Trix

För att dela med oss av vår kunskap och att göra det lättare för våra kunder att använda sig av våra produkter och tjänster så finns nu Bågar&Pilars Tips & Trix.



## Trimma din långbåge

Att trimma in sin långbåge är inte alltid lätt, det är inte speciellt mycket som kan justeras men det finns saker som kan justeras, det är precis lika viktigt att ha sin långbåge korrekt inställd som vilken compound eller recurve som helst. Lite grundkunskaper om pilbågar är bra att ha innan start tex. Vad är en nock? Vad är ett nockläge? Vad är tiller? Vad är stränghöjd? Vad är Spine?

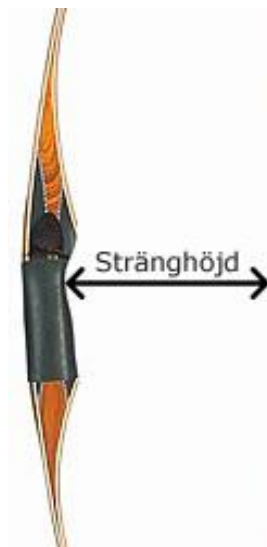
Ett verktyg som kan behövas är en strängvinkel.

## Matchande pilar

Det du behöver först är pilar som matchar din draglängd och dragvikt. Draglängden mäts från botten på nockskåran till ryggen (ryggen på bågen är den sida som man riktar mot målet, alltså bort från dig) på bågen i fullt uppdrag. Kom ihåg att draglängden kan ändras flera centimeter om du går ifrån compound/recurve till långbåge beroende på skjutstil och båge. Dragvikten är minst lika personlig som draglängden och är du van vid tex. en compound på 60pound så är en långbåge på 60pound troligen alldeles för kraftig. Lämplig dragvikt för nybörjare ligger mellan 30-40pound.

## Stränghöjd

Det absolut första man justerar in på sin båge är stränghöjden. Stränghöjden på en långbåge är avståndet mellan strängen och det djupaste stället på greppet. Stränghöjden kan variera rätt kraftigt, allt ifrån 12-20cm beroende på hur bågen är byggd men det finns oftast en rekommendation från din tillverkare med en minimum- och maximumgräns. De flesta bågar brukar ha en rekommendation mellan 15-18cm. När du ändrar stränghöjd ändrar du under hur lång sträcka strängen ska trycka pilen frammåt. Ju lägre stränghöjd ju mer energi klarar bågen av att leverera till pilen, problemet kommer när stränghöjden är så låg att den tar i din arm/handled. När du får islag i armen av strängen så kommer pilen få en störning i sin pilflykt och tappar sin precision. Detta kan även leda till att man får ordentligt ont och även med lite otur göra så att strängen går av. 17cm är en bra utgångspunkt för att sedan testa sig fram, justera stränghöjden gör du genom att tvinna strängen så den blir kortare eller motsatt håll så den blir längre. Har du en flemish-sträng (flätad) så se till att du tvinnar åt rätt håll annars tvinnar du upp strängens öglor.



## **Barskaftsskytte**

När du räknat ut hur lång draglängd du har och hur hög dragvikten är vid just din draglängd så är det dags att införskaffa pil. Använd dig av tex. Eastons pilvalstabell (den för jaktskaft) för att räkna ut vilken sorts pil du bör använda. Säg att din dragvikt är 45pound och din draglängd 28" så talar tabellen om att aluminiumpilen 1916 bör fungera (kom ihåg att pilvalstabeller ger inte exakta pilval utan bara en hänvisning). Eller välj tex. en träpil med liknande utmärkt spine. Låt skaftet vara en bra bit längre än din draglängd (31" tex. mätt från botten på nocken till änden på skaftet). Sedan fjädrar du tre av dem och låter 3 vara utan fjädrar och skjuter alla sex på en tavla ifrån 15m. Man vill helst att pilen ska vara för mjuk i sin spine när man börjar. Beroende på var barskaften grupperar i förhållande till de fjädrade pilarna vet vi om pilen är för mjuk eller för styv. Grupperar barskaften till höger om de fjädrade så är pilarna för mjuka och grupperar de till vänster är de för styva. (Detta gäller om du är högerskytt, är du vänsterskytt så vänder du bara på resultatet.) Om nu pilen är för mjuk som den bör så kapar vi både barskaften och de fjädrade pilarna i halvcentimeterstapper och provskjuter däremellan tills barskaften grupperar på samma ställe som de fjädrade pilarna. När de väl grupperar på samma ställe har du hittat korrekt spine på dina pilar.

## **Justera nockläget**

Jag rekommenderar att linda ett nockläge av nocklägestråd, lindningstråd eller strängmaterial istället för att klämma på ett i metall som ofta kommer som standard med många bågar. Knyt det inte för hårt men ändå tight så att du har möjlighet att flytta på det sedan när du vill justera det genom att vrida på det så att den flyttar sig längre upp eller ned på mittlindningen. Börja med att sätta nockläget så botten på nockläget sitter 10mm upp från 90graderssträcket på din strängvinkel. Nocken på pilen placeras under det nya nockläget. Ställ dig återigen och skjut dina sex pilar på tavlan ifrån 15m, tre barskaft och tre fjädrade.

Pekar nockarna på barskaften uppåt sitter nockläget för högt och pekar nockarna nedåt så sitter nockläget för lågt. Det gör inte så mycket om nockarna pekar något uppåt (absolut max 2-3cm) men de bör absolut inte peka nedåt. Justera nockläget tills barskaften sitter någorlunda rakt i jämförelse med dina fjädrade pilar. När du hittat platsen för nockläget där pilarna sitter så rakt som möjligt i tavlan så droppa en droppe med lättflytande lim på nockläget så att det sedan sitter fast. Ett liknande nockläge under pilen rekommenderas starkt att monteras efter det att den övre nocklägespositionen är fastställd, man kan annars peta ned pilen på strängen något med sina fingrar och få en oväntad pilflykt. Två nocklägen är dock inte alltid tillåtet i regelboken för vissa tävlingar så för att inte riskera att bli diskvalificerad, kolla upp vad det är för regler som gäller för just din tävling.

## **Islag**

Skjut nu några fjädrade pilar och om nu allt har gått som det ska så ska dessa flyga mer eller mindre perfekt. Om de inte flyger perfekt så är risken stor att du har islag i bågen. Detta går att fixa genom att vrida pånocken (om du har insticksnockar) så att fjädrarna helt enkelt vrider sig i förhållande till bågen. Har du fastlimmade nockar är det lite krångligare, man kan testa andra fjädrar eller fjädra om och sätta fjädrarna i ett annat förhållande till nocken genom att justera din fjädringsapparat. Islag har man alltid med en långbåge men det är de stora islagen som får pilen att bete sig annorlunda som man vill få bort.

## **Fintrimning**

På längre avstånd så kommer du märka att din fina pilflykt kanske inte längre är så perfekt som du först trodde. Detta beror på att när pilen tappar energi så visar sig bristerna i fintrimningen. För att testskjuta fintrimningen backa bak till minst 30m.

Ormar sig pilen framåt brukar det betyda att pilen är för mjuk.

Kastar bakänden på pilen så brukar det betyda att pilen är för styv.

## **Pilspets**

Genom att byta pilspets så betar sig pilens spine annorlunda.

Sätter du på en tyngre spets så betar sig pilen som om den vore mjukare och en lättare får pilen att bete sig styvare.

## **Stränghöjd**

Som skrivet tidigare så påverkar stränghöjden sträckan som trycker pilen framåt. Ju lägre stränghöjd ju längre sträcka leverar bågen energi till pilen. Så verkar din pil något för mjuk så kan du höja din stränghöjd lite och verkar pilen för styv så sänk stränghöjden.

## **Pilhyllans tryckpunkt**

Genom att flytta fram eller bak tryckpunkten på pilhyllan så ändrar man också hur pilen betar sig. Tryckpunkten är precis där pilen är när pilhyllan. Ju närmare nocken på pilen du flyttar tryckpunkten ju styvare betar sig pilen och ju längre ifrån nocken ju mjukare betar sig pilen.

## Felsökning

Du har gjort allt ovanstående noggrant och korrekt men dina pilar flyger ändå inte riktigt bra? Det finns några saker som fortfarande kan vara fel eller som går att ändra på.

### Strängtyp

En Fast Flite-sträng leverar mycket mer energi till pilen än en Dacron-sträng. Så en pil kommer bete sig mjukare med en Fast Flite-sträng än en med en Dacron-sträng. Var något försiktig med Fast Flite-strängar då vissa bågar inte klarar av dessa då de är alldeles för stumma, vilket kan resultera i att bågen spricker. Kontakta tillverkaren av din båge om du är osäker på om din båge klarar av Fast Flite-strängar.

### Nockpassning

En nock ska sitta tight nog att pilen ska kunna hänga kvar på strängen om du hänger pilen vertikalt, men samtidigt så löst att när snäpper med fingrarna på strängen så släpper nocken från strängen. En för tight nock gör att alla pilarna kommer bete sig olika och man dåliga grupperingar.

### Träpil

Trä är ett levande material och trots att de i en spinetestare och i en väldigt precis våg verkar lika varandra så är de ibland väldigt olika. Kolla så att ådrorna följer skaften längs med och inte tvinnar sig runt det. Är alla träskaft av samma spine? Väger alla skaften lika mycket? Är alla skaften raka? Är nocken vriden på samma sätt i förhållande till ådrorna? Lättaste är att montera nocken längs med ådrorna.

### Tiller

En båge med kraftig felaktig tiller är näst intill omöjlig att trimma in. Tiller är förhållandet på styrkan mellan den övre och den nedre lemman. När du håller i bågen så håller du och drar inte exakt vertikalt i mitten på bågen utan en liten bit under mitten. Detta gör att den undre lemman måste vara lite starkare än den övre, så när du släpper strängen så synkar lemmarna varandra så pilen får en rak pilflykt ur bågen.

Detta gäller nästan alla bågar och en båge som inte har en sådan tiller är fruktansvärt svår eller omöjliga att trimma in. För att mäta tiller så mäter man avståndet mellan strängen och bågen där lemman går ihop med handtaget, där lemman inte längre har något möjlighet att böja sig utan är styv. Skillnaden mellan avstånden är det som kallas tiller, underlemman ska alltså ha ett något kortare avstånd. Skjuter du mellandrag (ett finger ovanför pilen och resterande under) så kan tillern variera mellan 4-7mm och skjuter du underdrag (alla fingrar under pilen) så kan det variera mellan 0-3mm. Vid underdrag läggs mer tryck på underlemman och då blir den starkare i sig och därför behövs inte lika mycket tiller.

### Fortfarande problem?

Gå igenom alla stegen och se om det kanske är något du missat?

För mer hjälp kontakta Team Bågar&Pilar på <http://www.bagaropilar.com>