

(Versjon 2, 2023-06-10)

Dette er en veiledning til buekjøp for nybegynnere. Den er litt teknisk og litt for lang, men sånn er det.

Normalt kjøper du egen bue etter å ha trent 1-3 måneder og blitt komfortabel med skytingen og fått sett litt på hva slags buetyper det er å velge mellom og funnet ut om du skal ha høyre- eller venstre bue (spør trener om du ikke vet hva det betyr).

Husk at du kan *spørre* trenere eller erfarne skyttere og *prøve* enten andres utstyr eller forskjellige klubb-buer. Mange skyttere begynner med én buetype og går senere over til en annen type. Det er normalt å prøve seg fram.

Første spørsmål er, **Hva slags bue vil jeg ha?** I Oslo Bueskyttere skyter de fleste Olympisk recurve med midtstykke av metall, sikte og stabilisatorer, eller Barebow, som er en Olympisk recurve uten sikte og med vekter i stedet for stabilisatorer. Noen få skyter Tradisjonell recurve, som minner om en barebow med midtstykke av tre og ingen vekter. Veldig få skyter Langbue, som er i ett stykke og normalt skytes med trepiler. Noen få skyter Compound, med trinser og avtrekker og mye annen teknologi.

Hva du velger kommer an på hvor mange andre medlemmer du vil ha å skyte sammen med og dele erfaringer med, og på hva slags toleranse du har for å mekke utstyr. Compound og Olympisk recurve er presisjonsbuer som krever endel tid til utstyr og tuning fra starten av; Trad og Langbue er ganske enkle å vedlikeholde og bruke; og Barebow er et sted i mellom.

(Nedenfor står det foreløpig ikke noe om Compound, snakk med de som driver med det om dette interesserer deg.)

Når du har valgt buetype er det to ting du må finne ut: hvor lang skal bua være, og hvor tung skal den være å trekke?

For å finne ut det blir andre spørsmål derfor, **Hvor langt trekker jeg?** Dette finner du ut ved å finne frem en lett og fremfor alt lang bue (ta en av klubb-buene, trekkvekten er oppgitt som NN# @ MM på lappen på nedre lem, finn en med lav NN-verdi) og få hjelp av en venn eller en trener. Legg på en pil og trekk opp til kontrollert ansiktsreferanse/anker og hold trykket. Din venn tar pilen av bua ved å gripe den foran og helt inntil midtstykket, deretter måler dere avstanden fra innerst i nocken til der merket er. (Klubben har også en målepil til dette formålet.) Målet oppgis i tommer, det er greit å runde opp/ned til hele tommer. Mål gjerne flere ganger. Følgende tabell er rådgivende:

Trekklengde	Buelengde
29"	68-70"
28"	66-68"
27"	64-66"
26"	62-64"
24"	60-62"

En lengre bue er gjerne mer stabil og litt mykere å trekke enn en kortere bue, men blir den for lang er den vanskelig å håndtere og gir for lite fart på pila. Er bua for kort blir den hard å trekke opp, selv med myke lemmer.

Tredje spørsmål er, **Hvor tungt trekker jeg?** Hvor tung bua er å trekke i forhold til hvor sterk du er vil ha mye å si for hvordan du utvikler deg som skytter. NESTEN ALLE KJØPER FOR TUNG BUE FØRSTE GANG; BLI IKKE EN AV DEM. For tung bue fører til dårlig teknikk, skader, og lite skyteglede.

For å finne trekkvekt kan du bruke klubb-buene. Finn noen buer som er omtrent passe lange for deg, det er greit om de ikke er helt samme lengde, men de skal ha forskjellig trekkvekt. (Trekkvekten kan du lese av lappen på nedre lem, der står det antakelig noe slikt som 20# @ 28", dvs, trekkvekten er 20 pund ved 28 tommer trekk.) Ta en buene. Trekk opp til anker, og hold i syv sekunder. Slipp litt ned - det tar et par sekunder - og trekk opp igjen, og hold i syv sekunder. Hvis du klarer ca åtte opptrekk før du ikke klarer fler er trekkvekten omtrent passe. Klarer du færre er den sannsynligvis for tung; klarer du fler er den kanskje for lett; uansett kan du da forsøke å finne en annen bue å prøve. Husk å hvile.

Når du har funnet en bue som er "passe", får du en trener til å komme med en buevekt for å måle din trekkvekt ved din trekkklengde. (Trekkvekten som står på bua kan du bruke dersom din trekkklengde er omtrent lik den som er oppgitt på bua, normalt 28" eller 26".)

Nå skal du beregne nominell trekkvekt, som er vekten lemmene har ved nominell trekkklengde (oftest 28"), og det gjør du fordi **det er denne verdien du må vite når du bestiller lemmer**. Tabellen nedenfor gir antallet pund som skal legges til (evt trekkes fra) per tomme forskjell mellom din trekkklengde og nominell lengde. For eksempel: Anta at du trekker 20# med 25" trekk. Vi ønsker å finne vekten på lemmene ved 28" trekk. Det er tre tommer differanse, så vi legger til 3 ganger 1.25#, dvs 3.75#, og får (avrundet) 24#. Hadde du derimot hatt en trekkvekt på 25# ved 25" hadde vi lagt til 3 ganger 1.5#, dvs 4.5#, og fått (avrundet) 30# ved 28". Hadde du hatt en trekkvekt på 27# ved 29" ville du trukket fra 1.5# og fått (avrundet) 26# ved 28".

Trekkvekt 14-20#
1.25# per tomme

Trekkvekt 21#-30#
1.5# per tomme

(For kortere buer er nominell trekkklengde i blant 26", formelen fungerer for det også.)

Nå skal du altså ha alle data: buetype, buelengde, og nominell trekkvekt på lemmene.

Men det er flere ting å passe på (dersom du ikke kjøper langbue, da er det enklere):

Trekkvekt på lemmene oppgis for et midtstykke av standard lengde, som vanligvis er 25". **Dersom du kjøper kortere midtstykke vil trekkvekten bli høyere.** Den blir ca 1# høyere for hver tomme som midtstykket er kortere. Lemmer som er merket som 20# (på et standard 25" midtstykke) vil derfor være 26# på et 19" midtstykke. Midtstykker for Trad-buer er oftest kortere enn 25".

I tillegg kommer lemmer i tre lengder: kort, medium, og lang. Medium lemmer på 25" midtstykke gir 68" bue. Skal du ha 70" bue kjøper du lange lemmer; skal du ha 66" bue kjøper du korte lemmer. (Og skal du ha 64" bue kjøper du for eksempel 23" midtstykke og korte lemmer.) Sikkert gunstig å spørre forhandler eller trener om råd slik at du får riktig trekkvekt, om dette er aktuelt.

Og for å gjøre det enda vanskeligere: mange buer har en standard for leminnfesting som heter ILF som gjør at lemmer lett kan byttes og oppgraderes, mens noen Trad-buer har "egne" lemmer som i blant kan byttes, i blant ikke. Selv om disse siste kan være veldig hyggelige buer er det oftest enklere for deg å

kjøre ILF, om du kan. En viktig fordel med ILF er at trekkvekten kan justeres noen pund opp og ned med enkle verktøy og dermed tilpasses kroppen din ettersom du utvikler deg.

Da er siste spørsmål, **Hvor kan jeg kjøpe?**

Før du kommer så langt, noen råd:

For det første, prøv å ikke la deg overtale av forhandlerne til å kjøpe tunge lemmer, selv om de sier ting som "det er klart du må ha minst 30 pund". Den første bua du kjøper er for å lære teknikk, tuning, og andre grunnleggende ting, ikke for å kunne skyte til 70m. En bue som er for tung å trekke kommer i veien for dette. Be om, og godta bare, den trekkvekten du har målt deg fram til.

For det andre, det er bedre å kjøpe billige lemmer med rett trekkvekt og heller oppgradere til (litt) tyngre lemmer om en liten stund når teknikken er på plass. ("Billig" er ca en 1000-lapp, og det er nok den typen lemmer som kommer i buepakker.) Med ILF-lemmer kan de første lemmene også brukes lengre tid og justeres en del etter behov.

For det tredje, forhandlerne har ofte "pakker" for begynnerutstyr og alt du oppgir når du kjøper er buelengde, trekkklengde, og trekkvekt. Disse pakkene er ikke nødvendigvis fantastisk gode og noen deler kommer du til å bytte ut veldig fort, men de forenkler kjøpsprosessen mye og delene du får er generelt greit tilpasset hverandre. Det er sikkert mulig å be forhandlerne oppgradere noen ting i pakken, også - nesten ingen er fornøyd med Gompys tabben som kommer i mange pakker, for eksempel.

For det fjerde, dersom du ikke kjøper en pakke, så er det bedre å bruke penger på midtstykke først og fremst og heller spare litt på lemmer, streng, og piler; midtstykket kan du ha lenge, men de andre delene er det enklere å oppgradere etter hvert. Spør gjerne erfarne skyttere og trenere om hjelp. Forhandlerne er også hjelpsomme. Helt nederst i dette dokumentet er det en liste over hva du trenger dersom du skal kjøpe selv.

For det femte, du har to ukers angrerett for ting kjøpt på nett. Hvis du får hjelp av trener til oppsett og treneren finner ut at du har fått noe som ikke passer deg, så kan det returneres/byttes.

Men altså, **forhandlere**. Det er ingen forhandlere i Oslo. Alle forhandlere har nettsider for bestilling.

Nærmeste forhandler til oss er Humlekjær Archery i Gresvig (<https://bueutstyr.no>) og det er endel som tar turen dit for å prøve. Humlekjær har mye utstyr for Olympisk recurve og Compound, først og fremst, men har også andre typer.

En annen forhandler er Tradbow på Vinstra (<https://tradbow.no>) som spesialiserer seg i "sikteløse" buer, dvs, Barebow, Trad, og Langbue.

Ut over det er det Midt-norsk Buesport i Haugesund (<https://www.buesport.no>) og Arctic Buesport i Evensker (<https://arcticbuesport.no>) de største. Det er også andre.

Endel av medlemmene handler direkte fra utlandet (stort utvalg av forhandlere) men som nybegynner er det neppe et godt valg.

Når du har fått utstyret, så må det settes opp. Dette krever litt jobb og kunnskap. Det er mye om dette på YouTube, men trenere og andre skyttere hjelper gjerne til om nødvendig.

Dersom du ikke kjøper en pakke bør du kjøpe i hvert fall dette:

- midtstykke
- lemmer
- streng
- pilhylle som passer buetypen; noen trad og langbueskyttere skyter uten
- sikte, clicker, kanskje stabilisatorer, for Olympisk recurve
- kanskje vekter, for Barebow
- piler (trepiler for langbue, ellers karbon - be forhandler om hjelp)
- kogger
- fingerbeskyttelse (tab for de fleste, hanske for trad/langbue kanskje)
- fingerslynge eller håndleddsslynge
- armbeskytter
- stativ
- buevinkel, helst
- oppstrammersnor
- buesekk, antakelig