

“Bueskydning giver  
god koncentration!”

### Hvor finder du Hillerød Bueskyttelaug?

Hillerød Bueskyttelaug  
Udendørs: Milnersvej 39, 3400 Hillerød  
Indendørs: Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød

### Træningstidspunkt

Mandage fra kl. 12-14

### Hvis du vil vide mere om bueskydning kontakt Svend på

buesvend@gmail.dk  
tlf.: +45 2464 1234  
(mandag ml. 14.30-18.00)



Formand og Træner  
Svend Christensen



Træner  
Thomas Gormsen



## Velkommen til Hillerød Bueskyttelaug!

Har du en indre Robin Hood i maven  
og et godt sigte - eller drømmer  
du om at få det? Så bliv medlem  
af Hillerød Bueskyttelaug!

Velkomstfolderen er udarbejdet som  
et værktøj til at skabe safe-space og  
inklusion i foreningsfællesskaber.  
Projekt Safe-Space er støttet af  
Helsefonden og Socialstyrelsen.



“Her kan man skyde som Robin Hood”

## Hvordan foregår det?

### Hvor møder du op?

Udendørs træning: Milnersvej 39, 3400 Hillerød (fra april-september).  
Indendørs træning: Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød (fra oktober-april).

### Hvad skal du have på?

Du skal bare møde op i dit almindelige hverdagstøj.

### Hvad gør du når du kommer?

Du møder op og trænerne giver instruktion om dagens træning.

### Hvem er din træner?

Svend Christensen og Thomas Gormsen

### Hvad skal du gøre, hvis du er forhindret i at komme til træning?

Du skriver en SMS til Svend og melder afbud.

### Hvad skyder vi med?

Vi tilbyder Bueskydning med de fire anerkendte buetyper: Langbue (Robin Hood), Barbue, Recurve Bue og Compound bue.

### Hvad skyder vi på?

Hos os kan man skyde på skiver eller 3D dyr (terræn skydning) på vores egne baner.

## Hvordan er vi sammen i Hillerød Bueskyttelaug

“Bueskydning er både for drenge og piger!”

1. Der bydes velkommen og du hilser på dine trænere og klubkammerater.
2. Du får dagens program præsenteret og du får forklaret reglerne for bueskydning.
3. Du bliver præsenteret for udstyret, hvorefter du vælger den bue og pil, du vil skyde med.
4. Bueskydningen starter. Undervejs får du vejledning og instruktioner fra trænerne.
5. Pause. Her kan du tage en kop kaffe i klubhuset, spise en snack eller bare slappe af.
6. Bueskydningen fortsætter og der afsluttes fælles.



“Alle kan være med uanset niveau”