

# SEK

## bowlingsäsong 2023/24

Baltiska bowlinghallen, Malmö



# Gemenskap, skoj och bowling på alla nivåer

Välkommen till Sveriges trevligaste bowlingförening. Vad kul att du vill läsa om oss.

Precis som i all annan lagsport vill vi nå sportsliga framgångar och nå så långt vi kan i seriespelet. Men för oss är det minst lika viktigt med en stark social gemenskap. Alla ska känna sig välkomna i SBK, ung som gammal, nybörjare som proffs. Vi är klubben för alla. Vi vill alltid ha roligt tillsammans, för det är tillsammans vi kan nå våra mål.

Den stundande säsongen innebär många nya utmaningar för vår förening. Vi har ett damlag som tagit steget upp i allsvenskan. Vi har startat ett nytt damlag i division 1 och våra herrar siktar på att tampas om kvalplatserna mot division 2.

Det blir en spännande säsong där jag hoppas vi får se många fina resultat av våra spelare, men också att vi stöttar varandra och hjälper varandra att nå våra mål.

Det är medlemmarna som är föreningen och det är tillsammans vi utvecklar den.

Heja SBK!

*Pia Elfström*

Ordförande, SBK





*Femte stajken i rad!  
Hur gör du Mia?!*



# Klubbrekord

## Herrar AM

1 serie	Frej Levin Fors	300	2020-10-17 Malmö Baltiskan
2 serier	Mickael Sand	569	2018-01-20 Staffanstorps bowlinghall
3 serier	Mickael Sand	774	2018-01-20 Staffanstorps bowlinghall
4 serier	Mickael Sand	1000	2019-01-19 Staffanstorps bowlinghall

## Herrar EU

1 serie	Jörgen Roos	300	1995-01-22 Svedala Bowlinghall
2 serier	Mickael Sand	546	2019-01-06 Bjuvs Bowlinghall
3 serier	Mickael Sand	810	2019-01-06 Bjuvs Bowlinghall
4 serier	Mickael Sand	1023	2019-01-06 Bjuvs Bowlinghall
5 serier	Anders Månsson	1111	Staffanstorps bowlinghall
6 serier	Patrik Månsson	1321	Staffanstorps bowlinghall
7 serier	Patrik Månsson	1494	Staffanstorps bowlinghall
8 serier	Patrik Månsson	1708	Staffanstorps bowlinghall

## Herrar Lag

8 x 1 serie	1817	2010-02-27 Staffanstorps bowlinghall
8 x 4 serier	7077	2010-02-27 Staffanstorps bowlinghall

## Damer AM

1 serie	Marie Andersson	288	2017-01-29 Staffanstorps bowlinghall
2 serier	Pia Elfström	507	2011-09-10 Staffanstorps bowlinghall
3 serier	Anneli Edvardsson	748	2020-10-17 Staffanstorps bowlinghall
4 serier	Anneli Edvardsson	951	2020-10-17 Staffanstorps bowlinghall

## Damer EU

1 serie	Anneli Edvardsson	255	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
2 serier	Anneli Edvardsson	477	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
3 serier	Anneli Edvardsson	700	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
4 serier	Anneli Edvardsson	924	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
5 serier	Anneli Edvardsson	1140	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
6 serier	Anneli Edvardsson	1354	2021-10-09 Eslövs Bowlinghall
7 serier	Anneli Edvardsson	1332	2016-05-06 Falköpings bowlinghall
8 serier	Anneli Edvardsson	1468	2016-05-06 Falköpings bowlinghall

## Damer Lag

8 x 1 seire	1636	2016-02-07 Staffanstorps bowlinghall
8 x 4 serier	6197	2016-02-07 Staffanstorps bowlinghall





MATCHER 23/24

# HERRLAGET

## Division 3 Södra Götaland 4

sön 17 september kl 9.00, Malmö - Malmö-Ecco BK

sön 24 september kl 15.00, Malmö - BK Borgen F2

sön 1 oktober kl 10.40, Malmö - T-Nabbens BK

sön 15 oktober kl 10.00, Lund - Lunds BK Mamba F2

sön 15 oktober kl 11.40, Lund - BK Rollers

sön 22 oktober kl 9.00, Malmö - Pilgårdens BC

sön 19 november kl 10.40, Malmö - Wabo BK

sön 14 januari kl 10.40, Malmö - Wabo BK

sön 21 januari kl 9.00, Trelleborg - T-Nabbens BK

sön 21 januari kl 10.40, Trelleborg - BK Borgen F2

sön 28 januari kl 10.40, Malmö - Lunds BK Mamba F2

lör 17 februari kl 9.00, Malmö - Ecco BK

lör 17 februari kl 10.40, Malmö - Pilgårdens BC

lör 16 mars kl 9.00, Malmö - BK MIX Eslöv

lör 23 mars kl 10.00, Hörby - BS Olymp

lör 23 mars kl 13.40, Eslöv - BK MIX Eslöv

sön 7 april kl 10.40, Malmö - BK Rollers

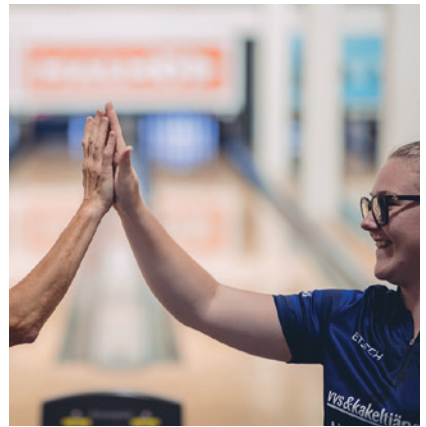
sön 14 april kl 10.40, Malmö - BS Olymp



# DAMLAGET A

## Södra Allsvenskan

- lör 14 oktober kl 10.20, Malmö - **BK Calluna**
- lör 21 oktober kl 10.00, Karlskrona - **Trolle BK**
- lör 21 oktober kl 15.00, Kalmar - **BK Cahoot**
- sön 29 oktober kl 10.20, Malmö - **BK Linnéa**
- sön 18 november kl 10.00, Hässleholm - **BS Hässle**
- sön 26 november kl 15.20, Malmö - **BK Oden Falköping**
- sön 3 december kl 15.20, Malmö - **Höganäs BC**
- lör 13 januari kl 10.20, Malmö - **BS Hässle**
- lör 27 januari kl 11.00, Borås - **BK Calluna**
- lör 27 januari kl 15.20, Falköping - **BK Oden Falköping**
- lör 24 februari kl 11.00, Gislaved - **BK Linnéa**
- lör 16 mars kl 15.20, Malmö - **BK Cahoot**
- sön 24 mars kl 15.20, Malmö - **Spader Dam DF**
- sön 7 april kl 13.20, Malmö - **Trolle BK**
- lör 13 april kl 11.00, Helsingborg - **Spader Dam DF**
- lör 13 april kl 15.00, Höganäs - **Höganäs BC**



**MATCHER 23/24**

# DAMLAGET B

## Division 1 Södra Götaland

- sön 17 september kl 13.20, Malmö - **BS Friska Viljor**
- sön 24 september kl 13.20, Malmö - **BK Falcon Ladies**
- lör 30 september kl 11.00, Ängelholm - **BK Falcon Ladies**
- lör 30 september kl 14.40, Perstorp - **BS Friska Viljor**
- sön 22 oktober kl 13.20, Malmö - **BS Olymp**
- sön 19 november kl 9.00, Malmö - **Friska Viljor**
- sön 25 november kl 12.20, Falkenberg - **BK Vågen**
- sön 3 december kl 13.20, Malmö - **BK Vågen**
- sön 14 januari kl 10.00, Hörby - **BS Olymp**
- lör 20 januari kl 13.20, Malmö - **BS Olymp**
- sön 28 januari kl 15.00, Malmö - **BK Vågen**
- sön 18 februari kl 11.00, Falkenberg - **BK Vågen**
- sön 17 mars kl 12.00, Hörby - **BS Olymp**
- lör 6 april kl 11.00, Ängelholm - **BK Falcon Ladies**
- lör 6 april kl 14.40, Perstorp - **BS Friska Viljor**
- sön 14 april kl 13.20, Malmö - **BK Falcon Ladies**



MATCHER 23/24

# MIXLAGET

## Skåne Syd 2

- sön 1 oktober kl 9.00, Malmö - **Team Ystad BK B**
- sön 15 oktober kl 9.00, Malmö - **BK Bowino B**
- lör 21 oktober kl 13.20, Malmö - **BK 1927 B**
- lör 28 oktober kl 10.20, Malmö - **Wabo BK B**
- lör 18 november kl 10.40, Malmö - **BK Thule B**
- lör 25 november kl 10.40, Ystad - **Team Ystad BK B**
- lör 2 december kl 9.00, Svedala - **BK Bowino B**
- sön 14 januari kl 9.00, Malmö - **BK 1927 B**
- sön 21 januari kl 9.00, Malmö - **Wabo BK B**
- sön 18 februari kl 13.20, Malmö - **Team Ystad BK B**
- lör 24 februari kl 9.00, Malmö - **BK Bowino B**
- sön 17 mars kl 9.00, Malmö - **BK 1927 B**
- sön 24 mars kl 13.20, Malmö - **Wabo BK B**
- lör 6 april kl 13.20, Malmö - **BK Thule B**
- lör 27 april kl 10.40, Malmö - **BK Thule B**





# Nyfiken på föreningen SBK?



Staffanstorps Bowlingklubb startades 12 mars 1970.

Vi spelade i Staffanstorps Bowlinghall fram till säsongen 2022-2023, då vi flyttade föreningen till Malmö och Baltiska bowlinghallen. Vi är en mixad förening med både herrar och damer i alla åldrar.

- Vi har gemensam träning på måndagar kl 17.00-18.00 och onsdagar kl 17.00-20.00 i Baltiska bowlinghallen, Malmö
- Vi har fyra lag i seriespel. Ett herrlag, två damlag och ett reservlag
- Nybörjare som rutinerad, alla är välkomna till vår förening
- Vi har utbildade tränare i föreningen som gärna hjälper till och en gång i månaden tar vi in en extern tränare för en extra hjälpende hand.
- Vi finns på [Facebook](#) och [Instagram](#). Följ oss där för att få det senaste om föreningen.
- All information om föreningen hittar du på [www.stabk.se](http://www.stabk.se)



TRÄNARE



# Individuell coaching

med Robert Kaneby

Det är alltid lika roligt och lärorikt när Robert Kaneby arbetar med SBK. En gång i månaden ger han individuella tips, men även uppgifter att träna på tills nästa tillfälle.

Robert är utbildad bowlingtränare och vårt samarbete är både inspirerande och utmanande då det handlar om att stadigt förändra och förbättra detaljerna i sitt spel. Det vi har märkt är att träningarna har hög prioritet i SBK och att det finns ett stort intresse att vilja utvecklas. Heja!

**“Föreställ dig att svingen och släppet är mjukt som fluffiga moln!”**









# Träningsläger

med Robert Kaneby

En heldag med teori, praktiska tips, träning och kanske någon rolig tävling. Innehållet varierar efter deltagarnas behov och önskemål. Målet är att alla får med sig övningar och aha-upplevelser som utvecklar spelet.

- Startrutiner
- Förbättra ansatsen
- Bättre sving
- Skruva klotet rätt
- Sikta smart
- Olika slagträningar
- Spärträning special
- Koll på banan och oljeprofiler
- Utveckla din en-/tvåhandsfattning
- Roberts senaste koll
- Mental träning
- Utrustning



# Hallå, varför är du med i SBK?



**Anneli Edvardsson**

Jag spelar i SBK för att jag tycker det är så jäkla roligt. Vi har en stark gemenskap och lagkänsla. För mig är det viktigt. Laget före jaget, det är vad SBK står för enligt mig. Tillsammans är vi starka.

**Micael Elfström**

För att jag trivs i den fantastiska gemenskapen i klubben. Glädjen jag känner varje gång jag kliver in i hallen och får spela bowling med mina klubbkamarater, speciellt spännande matcher. Dessutom är det inte bara bowling - klubben arrangerar också massor av andra roliga aktiviteter.



I första hand är det mina trevliga bowlingkompisar. Sedan är det ju väldigt roligt att bowla också! ;-) Det är så många evenemang och roliga påhitt såsom kick-offen, sommarfesten, julfestbowlingen och mycket mer. Vilket gäng! Vi har så roligt!!!



**Lotta Nyman**

## NÅGRA AV MEDLEMMARNA



**Josefin Sörensson**



SBK är toppen! Dom tog mer än gärna emot mig som nybörjare och fick mig att våga ta steget till att börja spela matcher, vilket har varit väldigt utvecklande! Det är en fin gemenskap och det är alltid kul att ses och spela ihop både på match, träningar eller dom evenemang som klubben fixar och det är det viktigaste för mig! Heja SBK!

**Pontus Ekberg**



För att jag får spela med damer! Gemenskapen är annorlunda och man känner sig välkommen och är på samma nivå. SBK är min tredje klubb sedan jag började spela för 7 år sedan. I SBK är det många som kommer på träningarna - även när det inte är match. Det gillar jag!

För mig har det alltid varit gemenskapen och ett stort engagemang som triggat mig att vara kvar alla åren i klubben. Framförallt att se klubben bli större med trevliga människor!

**Arno Nörrelöcke**



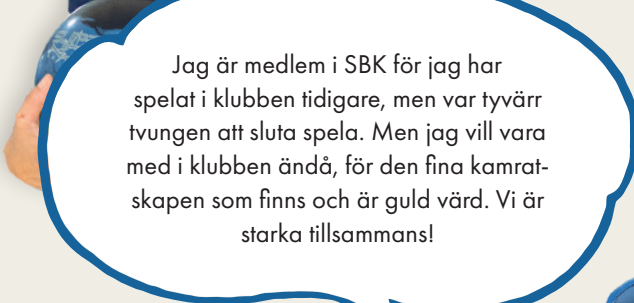


**Sofi Berntsson**



Att bowla är fantastiskt kul, men att bowla i SBK är något utöver det vanliga. Vi har en helt underbar sammanhållning, både på och utanför banorna. Gemenskap, glädje och tokigheter. Därför bowlar jag i SBK!

**Emma Persson**



Jag är medlem i SBK för jag har spelat i klubben tidigare, men var tyvärr tvungen att sluta spela. Men jag vill vara med i klubben ändå, för den fina kamratskapen som finns och är guld värd. Vi är starka tillsammans!

**Agneta Jönsson**



Jag ville spela i ett 8-manna damlag och då var SBK bästa alternativet för mig. Jag trivs verkligen med de nya bowlingvännerna.

# Säsongens aktiviteter

## 2023

14 aug - 27 dec  
6 sept - 25 okt  
lör 26 aug  
ons 30 aug  
sön 3 sept  
ons 6 sept  
lör 9 sept  
ons 27 sept  
ons 18 okt  
ons 25 okt  
lör 4 nov  
ons 8 nov  
ons 15 nov  
ons 29 nov  
ons 15 dec  
ons 20 dec

TRÄNING mån kl 17-18, ons kl 17-20  
BOWLINGSKOLA ons kl 17-18, ons kl 18-19  
KICK OFF  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
TRÄNINGSLÄGER med Robert Kaneby  
COACHING med Robert Kaneby  
KAMRATKAMPEN  
COACHING med Robert Kaneby  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
COACHING med Robert Kaneby  
ROSA MUSTASCHKAMPEN  
HALLOWEEN-BOOLING  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
COACHING med Robert Kaneby  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
JULTÄVLING SBK's V4

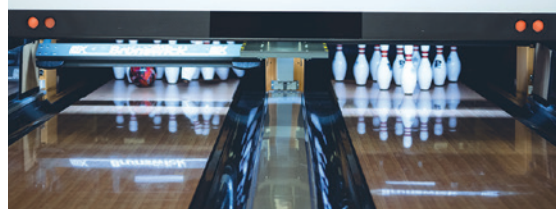
## 2024

3 jan - 29 april  
ons 31 jan  
lör 3 feb  
lör 3 feb - sön 4 feb  
7feb - 20 mars  
ons 15 feb  
ons 28 feb  
ons 3 mars  
ons 27 mars  
ons 27 mars  
ons 17 april  
ons 24 april  
lör 15 juni

TRÄNING mån kl 17-18, ons kl 17-20  
COACHING med Robert Kaneby  
VÅRFESTTÄVLING stödmedlemmar/sponsorer  
SBK-MIXEN  
BOWLINGSKOLA ons kl 17-18, ons kl 18-19  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
COACHING med Robert Kaneby  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
PÅSKTÄVLING  
COACHING med Robert Kaneby  
ARNO'S MÅNADSTÄVLING  
COACHING med Robert Kaneby  
SOMMARFESTEN



# MALMÖ ▶



## Några aktiviteter

Picknick, allsång och quiz!



Påsktävling



Klubbmöte med prisutdelning!



Kick off med kluriga logtävlingar



Kick off - bouletävling

# Lär dig sportbowling och ha roligt med oss!

**GRATIS!**

## Bowlingskola

**BALTISKA BOWLINGHALLEN  
MALMÖ**

Lär dig tekniken i bowling och bli en bättre spelare tillsammans med passionerade bowlare. Utbildade instruktörer visar vägen till strajkarna och en rolig sport - för alla åldrar.

Välj de dagar som passar dig!

**Onsdagar kl 18-19, kl 19-20**

6, 13, 20, 27 september 2023

4, 11, 18, 25 oktober 2023

7, 14, 21, 28 februari 2024

6, 13, 20 mars 2024

*Välkommen!*

**ANMÄLAN**

**[sbk.bowling@gmail.com](mailto:sbk.bowling@gmail.com)**



9 september  
kl 15.30-17

## KAMRATKAMPEN

Ta möjligheten att spela med din vän, kollega eller släkting där resultatet kan bli en verklig snackis! Du är SBKare och din kamrat olicensierad. Tävlingen inleds med lite slagträning och tips och sedan kan du och din kamrat briljera när ni delar på varje slag. Vinnarna får den gyllene vandringspokalen, alla får en minnesvärd kamp.

- 2-mannalag (SBK-medlem + 1 ickebowlande kompis)
- Extra inspelningstid
- Spela 4 serier under 1 timme, vartannat slag. Spelsättet kallas "Skånsk-mix". Spelare 1 slår alla förstaslag i udda serier och spelare 2 alla förstaslag i jämna serier.
- 1-pris: Stor vandringspokal
- Kostnad 200 kr/lag
- Följ gärna med på middag efteråt





4 november  
kl 15-17

## ROSA MUSTASCHKAMPEN

Tävla med dina kompisar i 3-mannalag. Har ni möjlighet, så odla gärna mustasch! Ha roligt på bowlingbanan och bidra samtidigt till cancerforskningen. Överskottet går till "Bowlare Bryr sig", en insamling till Cancerfonden. Förra året blev det 3 115 kr. Vinnarlaget får de prestigefyllda mustaschröjorna. Alla får fika!

- 3-mannalag (SBK medlem + 2 icke bowlande kompisar)
- Extra inspelningstid
- Spela 5 serier under 1 timme
- 1-pris: Mustaschröjor
- Fika efter matchen med prisutdelning
- Kostnad 300 kr/lag



8 november  
kl 17, 18, 19

## HALLOWEEN-BOOLING

Går det att skrämman ner kägglor? Kan en pingvin bowla? Allting är möjligt under Halloween-bowling. Fin-fin belöning till bästa utklädnad med hemligt pris. Medlemstävlingen lämnar ingen oberörd. Vilka vinner i år?

- Individuell medlemstävling
- Spela 3 serier under 1 timme.
- Högst slagning med hcp
- Strike and Treat - Strajk och du får ta godis ur skålen
- Utklädnad belönas - allt från spindlar, hattar eller dönickar som skrämmer slag på medtävlarna kan öka chanserna till mumsiga treats och det hemliga priset.







utvalda onsdagar  
kl 17, 18, 19

## ARNO'S MÅNADSTÄVLING

SBK's nestor Arno Nörrelökkes Månadstävling sträcker sig över hela säsongen och vinnaren koras i april. Under ett av träningspassen i mitten av varje månad spelar vi 3 serier, med HCP. Den sammanlagda poängen beräknas på din placering för varje tävling.

- Individuell medlemstävling
- Spela 3 serier under 1 timme.
- Högst slagning med hcp
- Placeringen ger poäng, som samlas under hela säsongen.
- Vinnaren koras i april
- 1-pris: Glaskägla



20 december  
kl 17-20

## JULTÄVLING SBK's V4

Tävlingen då alla medlemmar blir en av tomtens renar för en kväll! Medlemmarna delas in i lag och tävlar under sitt renamn i fyra olika lopp. Vinnarna i respektive lopp gör upp om segern i kvällens Elitlopp, där segraren tar hem en smarrig julsinka.

Precis som i riktiga Elitloppet kan du spela en V4 och tippa vem som vinner respektive lopp. Är du ensam om att ha alla fyra rätt, tar du hem hela prispotten. Utöver det spännande spelet, utgår det även pris till bästa utstyrsel på ekipaget.

Det brukar bli en höjdarkväll med massor av skratt och ett och annat bröl!

- Individuell medlemstävling
- Spela 4 lopp (deltävlingar)
- Vinnarna i respektive lopp går vidare till Elitloppet
- 1-pris: Julsinka
- Rätta V4-raden vinner prispotten
- Pris till bästa jultutstyrsel



# VÅRFEST- TÄVLING

3 feb 2024

3 februari  
kl 18-20

## VÅRFESTTÄVLING

med stödmedlemmar och sponsorer

Vi bjuder in alla medlemmar och sponsorer till en bowlingkväll. Tillsammans fikar vi något gott och spelar bowling.

Ta med familj och vänner och utmana dem vem som slår flest strajkar. Vi finns på plats för att ge er tips och råd.

Varmt välkomna till en härlig kväll tillsammans med oss!

- Träning med tips och råd
- Individuell strajkutmaning
- Fikapaus
- Festliga priser i vårens tecken





3-4 februari  
start kl 9, 12, 15  
båda dagarna

## SBK-MIXEN

Den här tävlingen vill du inte missa!  
SBK står som arrangör för vårens stora, öppna helgtävling i Baltiska bowlinghallen. Ni är två i laget med spelsättet "Skånsk-mix" med hcp.

- 2-mannalag (dam-dam, herr-herr, dam-herr)
- Spela 12 serier EU med HCP
- Spelsätt "Skånsk-mix". Spelare 1 slår alla förstaslag i udda serier och spelare 2 alla förstaslag i jämna serier.
- Prispengar betalas ut enligt Svenska bowlingförbundets prisbestämmelser
- Kostnad 600 kr/lag

**Anmäl ert lag till årets event!**



## “Delad glädje är dubbel glädje, och delad serie kan ge klirr till ferie!”

Spelare har även möjlighet att ställa upp i obegränsat antal starter, dock inte med samma partner. Vid lika resultat vinner de med högst ren slagning.

Läs mer på [www.stabk.se](http://www.stabk.se). Här hittar du startlista, resultat och mer information. Följ oss också på facebook: **SBK-Mixen**

Anmälan öppnar 15 november!

[www.stabk.se](http://www.stabk.se)



Passa på att köpa  
lotter i vårt fina  
klotlotteri!





27 mars  
kl 17, 18, 19

## PÅSKTÄVLING

En populär tävling där precisionsspel i rätt ruta ger poäng! Endast markerade rutor räknas och när man lyckas ljuder det högt i bowlinghallen. "Ett evigt kacklande" skulle några kunna säga... Bjud på ett leende och kom i påskinspirerade tävlingskläder.

- Individuell medlemstävling
- Spela 3 serier under 1 timme.
- Strajka i kycklingrutor och spärra i äggrutor
- Priser: Äkta ägg och påskägg
- Utklädnad uppmuntras - allt från en fjäder, gula kläder eller varför inte som en påskkärring/tupp!?





april/maj

## KLUBBMÄSTERSKAP

Vilken dam och herre blir årets klubbmästare?

Säsongens klubbmästerskap avgörs någon dag under april/maj och datumet bestäms i början på det nya året.

Mästerskapet startade 1970 och SBK's vandringspriser visar på många fina resultat genom åren. Priset "Årets nykomling" delas ut till vår bästa nya klubbmedlem!

- Individuell medlemstävling (damklass, herrklass)
- Spela 6 serier, EU
- Högst poäng på ren slagning
- 1-pris: Vandringspokal och ingravering i båda klasser
- Årets nykomling pris: Medalj

Häng med på  
matcherna och bidra till  
segrarna! Heja SBK!

Magiskt när Mia och  
Anneli strajkar samtidigt  
i kvalmatchen till Allsvenskan





SBK are  
är vi alla, vi  
**SEGRA**  
SKALL OCH  
kägglor falla!





# VIKHEMS

---

## ALLSERVICE

"Låt oss få dina ytor rena och snygga!"

Över 30 års erfarenhet inom  
fastighetsservice & fastighetsskötsel.

[www.vikhems.se](http://www.vikhems.se)



DIN FULLSERVICEPARTNER

# ÄNDA IN I KAKLET

Högklassiga VVS- och kakeltjänster.

**vvs&kakeltjänst**

[www.vvskakel.se](http://www.vvskakel.se)

# Med både hjärna och hjärta

utför vi allt från snabba, enkla och löpande uppdrag till totalentreprenader med hög komplexitet samt teknisk innehåll.



**EITECH**

Eitech kan bistå med alla typer av elinstallationer, från traditionella el-, belysnings- och svagströmsinstallationer till högspänning upp till 400 kV.



*Tack!*

Vårt varmaste tack till alla sponsorer, supportrar, medspelare, stödmedlemmar, Baltiska bowlinghallen och Bowlingförbundet som helhjärtat gör det möjligt för oss att bowla och ha roligt tillsammans!

**VÄLKOMMEN DU OCKSÅ!**

[sbk.bowling@gmail.com](mailto:sbk.bowling@gmail.com)

[www.stabk.se](http://www.stabk.se)