



## Der BVB lässt es krachen!

In der Silvesternacht liessen es die Mitglieder des Bogenschützenvereins Bern in der Trainingshalle in Ittigen so richtig krachen. Vor und nach Mitternacht wurden je 30 Pfeile auf die Scheiben geschossen.

*Jacques Voland & Heiner Widmer*

Ab 20 Uhr der Silvesternacht trafen die ersten Mitglieder ein, um sich auf das neue Jahr vorzubereiten. Zunächst wurde gemütlich bei Raclette und Fondue das Jahr Revue passiert, dann >> **weiter auf Seite 5** .....



# 2012

Diese offizielle Publikation findet sich auch auf der Homepage des Bogenschützenvereins Bern:

<http://www.bv-bern.ch>

## Vision Vorstand 2012

In den letzten Jahren hatte der Vorstand stets mit Rücktritten – in vielen Fällen begründet mit Belastungen im Berufsleben – zu kämpfen. Da nur noch Präsident, Kassier und Sekretär persönlich gewählt werden, hat die Aufgabenverteilung unter den verbleibenden Vorstandsmitgliedern stets unnötige Energie verbraucht, aber teilweise auch Unklarheiten hinterlassen. Glücklicherweise haben sich nun mehrere Mitglieder bereit erklärt, mit einer konkreten Aufgabe neu in den Vorstand einzutreten. Leider befindet sich darunter einmal mehr keine Frau – was aus der Sicht des heutigen Vorstands sehr schade ist.



Bingo, da freut sich der Präsident!

## Offizielle Mitteilungen

### Schnupperkurse im 2012

Wir haben uns entschieden, die Ausschreibung der Schnupperkurse etwas anders zu organisieren in der Ausschreibung. Bislang hatten wir fix zum Jahresbeginn jeweils 2 Schnupperkurse geplant und ausgeschrieben.

Es zeigte sich aber, dass dies nicht immer ideal war. Aus diesem Grunde haben wir uns etwas mehr Flexibilität gegeben und werden die Schnupperkurse nach Bedarf durchführen. Dies bedeutet, dass wir die Interessenten sammeln und wenn es genügend Interessenten hat, einen Schnupperkurs zeitnah durchführen.

Wir haben somit bereits Leute informiert, dass der erste Schnupperkurs dieses Jahr bereits am 4./11./18.2.2012 jeweils um 15-17 Uhr startet.

Die Einführung erfolgt mit und ohne Visir und wird von einem Recurce- und einem Instinktivschützen betreut. Die neuen Schnuppermitglieder werden dann zu den jeweiligen Trainingsgruppen (Samstagnachmittag oder Donnerstagen) stossen. Bitte habt also Verständnis, wenn das Trainerteam zu dieser Zeit etwas vermehrt sich um diese Schnuppermitgliedern kümmern und den Schiessablauf in der Halle allenfalls leicht anpassen müssen.

Wer selber mal an einem Schnupperkurs aktiv mithelfen will: Wir sind SEHR FROH über alle Helfer, die sich beim Vorstand melden. Vielen Dank.

*Für den Vorstand, Thomas Rufer*

### Neumitglieder per 1.1.2012

Es freut uns ausserordentlich, verkünden zu dürfen, dass Martin Eberhart, David Mätzener und Stephan Textor per 1.1.2012 Vollmitglieder des BVB geworden sind. Herzlich willkommen!

*Für den Vorstand, Thomas Rufer.*

### Ankündigung HV 2012

**Die diesjährige HV findet am 9.3.2012 im Bären Bremgarten statt. Start der Sitzung ist 19:00.**

Anträge und Kandidaturen müssen spätestens 14 Tage vor der HV schriftlich beim Präsidenten eingereicht sein.

*Für den Vorstand, Thomas Rufer.*

### Sicherheit auf dem Platz

Im Sommer 2011 wurde auch das Thema Sicherheit erneut thematisiert: Grundsätzlich darf auf unserem kleinen Platz - wie im Platzreglement festgehalten - nur auf Distanzen geschossen werden, die eine geringe Anzahl von Fehlschüssen sicherstellen. Dies gilt für alle Bogenarten. Deshalb hat der Vorstand die Sicherheitsregeln angepasst und die maximale Schiessdistanz für visierlose Bogen auf 40m (Wettkampfdistanz FITA) festgelegt. Ausnahmefälle für sehr geübte Schützen sind in Absprache mit dem Vorstand und den verantwortlichen Trainern möglich. Die Mitglieder sind gebeten, das Platzreglement und die im Hoselupf aufgehängte Sicherheitsregel zu konsultieren, denn jeder trägt die Verantwortung selbst.

Die Sicherheitsregeln finden sich auch noch im Anhang zu diesem Newsletter.

*Für den Vorstand, Heiner Widmer.*

**Ende der offiziellen Mitteilungen!**

## Steckbrief



Name: Ludwig

Vorname: Walter

Geburtsdatum: 17.10.1958

Beruf:

*Was es sein muss!*

Hobbies:

*Nicht genug Platz um alles hier rein zu schreiben*

Was ich mag:

*Meine Frau und meine Hunde*

Was mir nicht gefällt:

*Unfreundliche Leute*

Was mir Bogenschiessen

bedeutet:

*Gesellschaft und Spaß*



# BVB Jahresprogramm 2012

18.-19.2.2012	KBM Indoor Düdingen
9.3.2012	HV BV Bern
19:00	Bären Bremgarten, Säli
17.-18.3.2012	SM Indoor Magglingen
14.4.2012	Hallengülete Ittigen + Platzputzete Hoselupf
Start 09:00,	Bei jeder Witterung!
Auf dem Platz	Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!
4./11.1./18.2.2012	<i>Schnupperkurs 1/2012</i>
<i>13-15 Uhr</i>	
3.6.2012	KBM 3D Lyssach
31.8.2012	Nationalfeier auf dem Hoselupf (Am 31. da Montag frei)
Nachmittags bis open end	Bräteln mit Nacht-(Fackel)-Schiessen und Feuer
	Familien und Freunde herzlich willkommen
<b>Samstag 25.08.2012</b>	<b>SM FITA 70m – Turnier des BVB Bern</b>
<b>Sonntag 26.08.2012</b>	<b>Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!</b>
<i>Wird noch angekündigt</i>	<i>Schnupperkurs 2/2011</i>
2.9.2012	SM Field Montheron
<i>Wird vom SBV noch definiert</i>	SM 3D
21.-29.9.2012	Berner Feriensportlager Fiesch
	Am 22.9. & 29.9. sind keine Bögen, Pfeile und Material auf Platz!
Samstag, 20.10.2012	Platzputzete Hoselupf / Hallengülete
Start 09:00,	Bei jeder Witterung!
Auf dem Platz	Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!

**Weitere Aktivitäten auf Ankündigung möglich**

# Das war der BVB 2012

von Heiner Widmer

## SM FITA 2010 - 2012

2011 wurde wieder das FITA - Turnier des BVB als Schweizermeisterschaft durchgeführt. Diesmal klappte die Organisation hervorragend und der BVB wurde dafür von verschiedener Seite gelobt. Wiederum nahmen über 140 SchützInnen aus der ganzen Schweiz teil. Aus den eigenen Reihen des BVB gab es ebenfalls mehrere Medaillengewinner.

Die Helfer haben sich toll engagiert: Vielen Dank an alle! Der Kassier zahlte einerseits für knapp 1500 Franken Solidaritätsbeiträge aus, andererseits spülte das Turnier trotz erhöhten Ausgaben einen Einnahmenüberschuss von über CHF 3'500 in unsere Kasse, welcher damit über dem Budget lag.

Da in diesem Jahr die Compound-Schützen auf neu 50m mit 80cm Scheiben (5-10-Wertung) schiessen mussten und das Turnier im ABC-Modus durchgeführt wurde, war der Materialaufwand etwas höher als bisher: es wurden 53 Scheiben aufgestellt! Andererseits werden die Scheiben weniger belastet, da durch das Schiessbild der Compound-Schützen andere Löcher entstehen als bei den Recurve - Scheiben, was die Lebensdauer der eingesetzten Stramit-Scheiben verlängern dürfte.

2012 wird der BV Bern die Schweizermeisterschaft noch ein drittes Mal ausrichten, bevor diese nach Nottwil gehen wird, als Testlauf im Hinblick auf die Europameisterschaft 2014.

## J+S und Trainingsangebot 2011

Im März 2011 besuchten Simon Kaufmann, René Fuhrer und Heiner Widmer einen 6-tägigen Trainerkurs zum J+S Trainer. Auch Thomas Rufer ergänzte im Juni sein



Trainerdiplom mit einem J+S-Leiter-Kurs. Damit verfügt der BVB über 4 ausgebildete J+S-Trainer, welche im Sommer zum ersten Mal auch ein J+S-Kurs mit 5 Jungschützen jeweils am Mittwochabend und Samstagnachmittag durchführten. Im Kurs dabei waren auch die beiden BVB-Jungschützen, von denen einer auf den Bild links zu sehen ist.

Die Trainingsmethodik von J+S ist in der ersten Phase auf Blankbogen ohne Visier ausgerichtet, was ein Festlegen auf die Bogenart zu einem späteren Zeitpunkt ermöglicht. Diese Methodik wird zukünftig auch für die Schnupperkurse übernommen. Das Training der Turniergruppe am Dienstagabend und dasjenige der Instinktivschützen am Donnerstagabend wurden im Sommer 2011 rege besucht. Das Samstagstraining fand im Sommer 2011 wieder als „freies Schiessen“ statt und wurde im Vergleich zu anderen Jahren eher schwach besucht.

Viele Mitglieder des BVBs üben ihren Sport auch gerne ohne grosse Betreuung aus. Auch am Sonntag trafen sich regelmässig Aktive aller Kategorien zum Trainieren, freien Schiessen oder Beisammensein mit Grillieren. That's fun.

## Steckbrief



Name: Haller

Vorname: Kim Didier

Geburtsdatum: 2.04.1995

Beruf:  
*Schüler*

Hobbies:  
*Bogenschiessen, Saxophon, Judo*

Was ich mag:  
*Tropische Landschaften, Raubtiere, Werken*

Was mir Bogenschiessen bedeutet:  
*Spass*

## J+S



## BVB – Events – Der BVB lässt es krachen!



Neu hat Daniel Aeschlimann die Eventorganisation übernommen – nochmals sei ihm dafür herzlich gedankt. Erfolgreich wurden somit auch 2011 einige Events durchgeführt, die einen ansehnlichen Beitrag in die Kasse brachten. Die Helfer machen Ihren Job (wie alle anderen BVB-ler) unendgedlich Sie werden anfangs 2012 aber dafür mit einem gemeinsamen Nachtessen belohnt!



Ein spezieller (interner) Event war wiederum das Silverster-Schiessen zum Jahreswechsel bei welchen mit viel Spass die Altjahres- und NeujahresmeisterInnen erkürt wurden. Es krachte so richtig, von den Tischbomben bis zu den Pfeilen.

## 60 Jahre BVB



Der BVB feierte 2011 sein 60-jähriges Jubiläum. An der HV waren die Mitglieder zu Vorschlägen aufgefordert worden, wie dieses Jubiläum gefeiert werden können. Da die eingegangenen Vorschläge nicht sehr zahlreich waren, beschränkte sich der Vorstand auf einen einfachen gemütlichen Abend – unter anderem auch zusammen mit einigen langjährigen Passiv- und

Ehrenmitgliedern, welche sich die Gelegenheit eines Wiedersehens nicht nehmen liessen. Insgesamt war es ein gelungener Abend.



## Steckbrief



Name: Folgner

Vorname: Sven

Geburtsdatum: 24.6.1998

Beruf:  
*Schüler*

Hobbies:  
*Bogenschiessen*

Was ich mag:  
*Computer, Bögen*

Was mir Bogenschiessen bedeutet:  
*Spaß*

## Turnieraktivitäten und Medaillenspiegel

### *Siehe auch Beilage am Schluss*

Wie im Turnierkalender 2011 (siehe Beilage zu diesem Newsletter) nachgeschaut werden kann, haben die Schützen des BVB insgesamt 48 Medaillen bei 89 Turnierteilnahmen ergattert!

An den Schweizermeisterschaften resultierten insgesamt 9 Medaillen und 4 Schweizermeistertitel!

#### Schweizermeisterschaften FITA 2x 70m:

**Heiner Widmer: GOLD** (Veteranen Herren Recurve)

**Matthias Klaey: GOLD** (Herren Longbow)

**Thomas Hardmeier: BRONZE** (Herren Recurve)

**Walter Ludwig: BRONZE** (Veteranen Herren Longbow)

#### Schweizermeisterschaften Field:

**Heiner Widmer: GOLD** (Veteranen Herren Recurve)

**Thomas Hardmeier: BRONZE** (Herren Recurve)

#### Schweizermeisterschaften 3D:

**Thomas Hardmeier: GOLD** (Herren Recurve)

**Heiner Widmer: SILBER** (Veteranen Herren Recurve)

**René Fuhrer: BRONZE** (Herren Recurve)

Ein herzliches **BRAVO!** an alle Teilnehmer der Turniere!



*Schweizermeisterschaft Field  
2011 in Neuchâtel: Herren*

*Schweizermeisterschaft Field 2011 in  
Neuchâtel: Veteranen*



## Steckbrief



Name: Mätzener

Vorname: David

Geburtsdatum: 8.9.1993

Beruf:

*Sanitärinstallateur*

Hobbies:

*Bogenschiessen, Skifahren*

Was ich mag:

*Lesen, Gamen*

Was mir nicht gefällt:

*Kein Geld auf dem Konto*

Was mir Bogenschiessen

bedeutet:

*Leidenschaft*

## Die Schiesslinie!



## Visierlos in den Donnerstagabend

von Gianni Bernasconi

Jeden Donnerstagabend treffen sich diejenigen SchützInnen die ohne Visier ins Feld ziehen und halten gemeinsam ein Training unter meiner Leitung ab.

Das Training ist in letzter Zeit gut besucht, zum Teil wurde es schon fast eng in der Halle. Die SchützInnen gehen auch sehr konzentriert zur Sache und es sind durchaus auch rechte Fortschritte in den Trefferquoten auszumachen, was mich sehr freut.

Was in der letzten Saison natürlich auch erfreulich stimmte, waren die beiden Medaillen die an der FITA Schweizermeisterschaft vom BVB in der Kategorie Longbow errungen wurden. Mätthu Kläy holte Gold bei den Aktiven und Walter Ludwig heimste die Bronzemedaille bei den Veteranen ein. Nochmals herzliche Gratulation.

Dass das Training aber trotz aller Konzentration nicht immer bierernst verläuft und auch der Spass nicht zu kurz kommen darf, sollen die folgenden Impressionen illustrieren:

Hier zuerst ein Gruppenbild vom letzten Donnerstag **J**. Man beachte wie Mätthu und Walter genau in die Kamera zielen! (Anmerkung der redaktion: natürlich ohne gespannte Sehne) **J**.



Der Willi ist immer für ein Spässchen gut. Da hat er aber noch mal Schwein gehabt!

Dass er es aber auch seriös und gut kann, zeigt er uns auch immer wieder.



Walter misst sich gerne mit meinem 70 Pfund Langbogen und man muss sagen, dass er dabei durchaus eine gute Figur macht.

Gianni: „Gäu 70 Pfund si nid schlächt?“  
Walter: „Ou ja, das Ding schiässt eifach grad!“



Ich möchte mich hiermit bei allen TeilnehmerInnen bedanken, die durch die Saison immer wieder am Donnerstagabend ein gutes und fröhliches Training möglich machen. Ich freue mich schon jetzt mit Euch auf den Hoselupf, denn draussen ist das Langbogenschiesen allemal schöner **J**

„Keep the bent stick high!“ Gianni Bernasconi

Zu guter letzt noch ein Meisterschuss; der komplett „ghoodete“ Pfeil .....



## Jugend & Sport

von René Fuhrer

In Frühling 2011 führte der Bogensportverein Bern zum ersten Mal einen J+S Kurs durch. Die Grundvoraussetzungen für einen solchen Kurs setzten Heiner, Simon und ich als wir im 2011 den ersten Trainer/Leiter Kurs J+S in Magglingen absolvierten. Die Motivation uns als Trainer auszubilden war: Die Freude mit Jugendlichen ein einheitliches geführtes Training durchzuführen.

Unsere Erwartungen waren: Informationen, Tipps sowie Unterlagen für Trainer zu erhalten und zusätzlich an einem Netzwerk und Erfahrungsaustausch mit weiteren Trainer teilzunehmen.

Seit 2011 hat der Bogensport an Bedeutung gewonnen und wurde vom Bund aus der hintersten Unterstützungsklasse ganz nach vorne katapultiert. J+S ist ein nationales Förderungswerk des Bundes für 5 – 20 jährige Kinder und Jugendliche und strebt eine hohe Qualität von Jugendarbeit im Sport an.

Das Leitbild von Jugend + Sport ist die Gestaltung und Förderung von jugendgerechtem Sport. Die Möglichkeit, mit Jugendlichen Sport zu erleben und mitzugestalten, unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten der jeweiligen Entwicklung.

Mit dieser Ausbildung durften wir im Frühling mit 5 ambitionierten Jugendlichen den ersten J+S Kurs durchführen. Es wurde spielerisch und doch ernsthaft während mehreren Monaten trainiert. Material,- Sicherheits- und Turnierkunde wurde vermittelt.

Wir hatten jederzeit das Gefühl, dass die Jungs die Informationen regelrecht aufsaugten. War der Kurs gut? Das müssen wir die Jungschützen entscheiden lassen. Doch den Erfolg den die Jungs im 2011 an Turnieren unter Beweis stellten gibt uns Recht. Der neu eingeschlagene Weg zeigt den gewünschten Erfolg.

Persönlich hoffe ich, dass weitere BV-Berner uns als Trainer J+S folgen. Erstens - weil ich sicher bin das jede Ausbildung, auch im Sport, einen persönlichen Stillstand verhindert. Zweitens - unseren Sport durch die Weitergabe von Wissen und Erfahrung belebt, attraktiver gestaltet und diesen für die Zukunft sichert.

Neu im Team ist Thomas Rufer. Als Trainer und Kaderschütze wird er das Team verstärken. Thom hat sich bereit erklärt die Hauptverantwortung des Trainings zu übernehmen. Ein grosses Merci an ihn.

Ich möchte mich bei den Trainern für die Mithilfe bedanken. Ein J+S-Training zu gestalten und Durchzuführen braucht viel Zeit und viel Herzblut. Der Dank gebührt auch den Jungschützen die bei jedem Wetter hoch motiviert einen super Einsatz geleistet haben.

## Die Statistik des Bogenschiessens

Ein Mathematiker, ein Physiker und ein Statistiker gehen zum Bogenschießen. Der Mathematiker setzt zum Schuss an ... 10m links am Ziel vorbei. Der Physiker schießt ... 10m rechts am Ziel vorbei. Da reißt der Statistiker die Arme hoch und schreit: "Getroffen! Getroffen!!"

## Steckbrief



Name: Haller

Vorname: Robin

Geburtsdatum: 2.7.1997

Beruf:  
*Schüler*

Hobbies:  
*Bogenschiessen, Reiten, Judo, Geige*

Was ich mag:  
*Bücher lesen*

Was mir nicht gefällt:  
*Zeichnen, Basteln*

Was mir Bogenschiessen bedeutet:  
*Ein entspanntes Hobby*



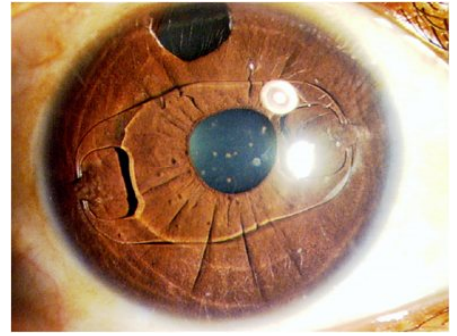
*Mathieu Dufour*



## Quiet Eye

Quelle: Herzig et al. 2007, Analyse des Blickverhaltens durch Eyetracking

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Elitesportler ein effizienteres und adäquateres Blickverhalten haben als weniger erfolgreiche Athleten (Williams & Ward, 2003). Differenzen wurden hauptsächlich bei der Fixationsdauer und der Anzahl Fixationen beobachtet. Erfolgreichere Sportler zeichnen sich durch weniger Fixationen von längerer Dauer aus (Vaeyens et al., 2007). Eine spezielle Art von Fixation ist das sog. „Quiet Eye“. Darunter wird eine letzte Fixation oder Verfolgung eines Objekts für mind. 100 ms verstanden. Diverse Studien zeigen, dass bei Elitesportlern die Quiet Eye Phase früher beginnt und länger dauert als bei Sportlern mit tieferem Niveau (Vickers, 2007).



## Sorgfalt beim Schiessen

von Thomas Rufer

Was soll das denn nun werden? mag der eine oder andere nun denken. Nein, wir haben den Trainers Corner nicht umbenannt. Es geht mir persönlich um ein Mehrfachanliegen:

Sehr oft komme ich in die Halle und finde dort herumliegenden Abfall. Exemplarisch sind dies sehr oft: Leere oder halbleere PET-Flaschen, völlig zerschossene Scheibenbilder unter den Scheiben oder daneben. Auch scheint das Wischen nach dem Schiessen sehr ausser Mode gekommen zu sein...

Für mich zeugt dies nicht gerade von einer Wertschätzung der Halle.

Was mich aber wirklich etwas schockiert ist, dass ich gerade kürzlich aus einer einzigen Scheibe 3 Spitzen gefischt habe.

Metall mitten in der Scheibe! Toll für den nächsten Schützen und dessen Pfeile... Es ist für die nachfolgenden Pfeile ein sicheres Todesurteil.

Deshalb mein dringender Aufruf: Wenn ihr eure Pfeile zieht, so achtet euch direkt beim Rausziehen darauf, ob die Spitze noch wirklich dran ist. Sollte dies nicht mehr der Fall sein, so appelliere ich an eure Fairness gegenüber den nächsten Schützen und erwarte, dass ihr diese Spitzen herausholt und nicht einfach stecken lässt.



Selbst wenn man nicht mehr haargenau weiss, wo die Spitze ist, kann man sie oft sehr gut sehen, wie die Bilder der von mir gefundenen Spitzen schön aufzeigen.

Ich möchte hier noch anmerken, dass dies nicht nur Schützen mit Holzschäften betrifft. Das geht auch die Recurver und Compounder an. Auch solche Inserts habe ich früher schon gefunden...

Die „Ausbeute“ aus einer Scheibe

# Trainers Corner

von Thomas Rufer, Trainingsverantwortlicher BVB

Was ist es, das uns Bogenschützen antreibt, dass wir Tag für Tag, Jahr für Jahr diesen herausfordernden Sport verfolgen?

Ein Aspekt kann die ewige Jagd und Suche nach der Perfektion sein. Denn sind wir ehrlich: Wer von uns möchte nicht besser Schiessen können?

Die Suche nach der Perfektion... Dieser Weg ist ein langer und steiniger. Doch wie können wir die Spur behalten und verhindern, dass wir uns unterwegs verirren? Braucht es dazu nicht einen Wegweiser und eine Hilfestellung?

Sicher braucht es die! Der Wegweiser ist der Trainingsplan und die Hilfestellung (das Logbuch) für unterwegs ist das Trainingsjournal. Auf den Trainingsplan gehe ich in diesem Text nicht ein, da er das Thema eines anderen Trainers Corner sein wird. Wohl aber möchte ich mich hier etwas genauer mit dem Trainingsjournal befassen.

Warum ist das Trainingsjournal so wichtig?

*„Es widerspiegelt ja nur die Vergangenheit und das ist nicht dort wo ich lebe!“*. Wohl wahr.

Es ist aber so, dass nur der Dumme immer wieder denselben Fehler macht. Der Kluge macht immer wieder neue.

Denn aus Fehlern kann man lernen, kann man sich verbessern.

Da ist es logisch, dass man aus der Vergangenheit, den vergangenen Fehlern, lernen sollte und hoffentlich auch möchte.

Und genau hier kommt das Trainingsjournal zum Tragen! Jetzt und heute weiss ich nicht, ob das, was ich mache, wie ich es mache, gut oder schlecht ist. Die Zeit wird es zeigen.

Was die Zeit aber leider auch zeigt, ist, dass die Erinnerung an ein Gefühl beim Schiessen, ein Grund warum man etwas macht, wie man es macht, **sehr** schnell nachlässt. Aus genau diesem Grunde braucht es für alle die weiterkommen wollen unbedingt ein Logbuch! Das Trainingsjournal.

Denn mit seiner Hilfe kann man unverfälscht in die Vergangenheit schauen und analysieren, warum ich damals in der Vergangenheit etwas gemacht und versucht habe. Heute weiss ich, ob es gut oder ein Irrtum war.

***In der Gegenwart kann ich aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen.***

Ohne Trainingsjournal wäre dieses Lernen mehr Zufall und sehr unet. Das Lernen wäre ohne Trainingsjournal nur schwer möglich; ich würde dieselben Fehler wieder und wieder machen, da ich mich nicht wirklich an exakte Details eines Gefühles während eines Schusses von vor einem Jahr erinnern kann.

Dank dem Trainingsjournal erst bin ich in der Lage, aus den Fehlern der Vergangenheit effizient und unvoreingenommen zu lernen.



Schön und gut. Aber worauf muss man achten beim Führen eines Trainingsjournals?

1. Die erste Regel ist, dass es nichts (!) gibt, das man da nicht reinschreiben könnte und dürfte. Denn nur was man schreibt, kann man später wieder lesen und daraus lernen.
2. Die zweite Regel ist, dass es sofort gemacht werden sollte. Bereits auf dem Nachhauseweg geht viel vom Wissen und Erinnerung verloren. Das Ultrakurzzeitgedächtnis, welches unter anderem auch die physischen Gefühle speichert, ist nach ca 30 Sekunden wieder leer.  
Also: Das Journal immer Griffbereit haben und eure Sachen sofort einschreiben. Und: Wie wollt ihr zeitnahe etwas einschreiben, wenn das Journal 20km entfernt in einem Regal liegt? Nur wenn es immer dabei ist, so könnt ihr damit arbeiten.
3. Die dritte Regel ist, dass es euch was sagen muss. Nicht dem Kollegen oder sonst wem. Ihr dürft eine eigene Nomenklatur verwenden, Symbole, Begriffe... Euch sagt es vielleicht etwas, wenn das Gefühl beim Schiessen „Rumplig“ oder „Grün“ war. Jemandem anderes wird das nicht viel sagen... Aber für EUCH kann es sehr vielsagend sein.



Und noch einige zusätzliche Tipps:

- Benutzt nicht zu dicke Journale. Je dicker und schwerer es ist, desto weniger oft schleppt ihr es mit.
- Wenn ihr ein etwas dickeres Buch nehmt, so seid sicher, dass es eine gute Bindung hat! Es bringt nichts, wenn das Ding nach 2 Monaten und erst 20% vollgeschrieben auseinanderfällt.
- Als geeigneten Ort für die Aufbewahrung hat sich der Bogenkoffer erwiesen. Denn den habt ihr beim Schiessen immer dabei und müsst somit nicht mehr ans Journal-Mitnehmen denken. Solange es in den Koffer passt, kann es auch etwas dicker sein. Siehe aber den Punkt obendran...
- Habt keine Angst vor „zu viel“. Es gibt nur ein „zu wenig“ oder „genug“ Inhalt.
- Ihr könnt nicht nur schreiben, sondern auch Zeichnen... Grafiken, Skizzen usw sind oftmals vielsagender als 2 Seiten Text.
- Benutzt zum Einschreiben keinen Filzstift. Bei Feuchtigkeit zerfließt der oftmals und bei höheren Temperaturen läuft er manchmal aus. Ich rede aus Erfahrung... J  
Ein Kugelschreiber schmiert nicht und läuft nicht aus (Sofern gute Qualität). Er ist für das Journal ideal, da er auch (nicht so wie ein Bleistift) quasi nicht ausbleicht oder abreibt.
- Sofern es die Grösse zulässt, ist es allenfalls sinnvoll, das Journal in einem Klarsicht-Druckbeutel („Zip-Bag“) aufzubewahren. Dadurch ist es hervorragend gegen Feuchtigkeit geschützt. Da ihr es auch an Turnieren dabei haben werdet, an denen es schonmal regnen kann -ist die Wasserfestigkeit durchaus wichtig.
- Auf die erste Seite oder die Innenseite des Umschlages gehören eure KOMPLETTEN Kontaktdaten inkl. Land, eMail, Handy / Tel mit Landeskennung. Schreibt, dass es Finderlohn gibt. Denn euch sollte das Journal auch etwas wert sein...
- Darüber reden bringt nichts! **Machen müsst ihr es.**



## Nach dem Schiessen das Vergnügen!



## Scheibennutzung auf Kurzdistanzen

von Thomas Rufer

Es ist mir persönlich und als Mitglied des Vereins ein Anliegen, dass das Material in der Halle in einem guten Zustand ist. Namentlich seien hier die Scheiben genannt.



Natürlich schießt man, wenn es eine Scheibenaufgabe auf der Scheibe hat, möglichst in die Mitte; dazu sind wir ja Bogenschützen. Das Problem dabei ist aber, dass dies alle machen und versuchen. Bleibt die Aufgabe nun immer am selben Ort auf der Scheibe, wird über mehrere Wochen auf denselben kleinen Punkt geschossen.

Es vergeht nicht eine lange Zeit und hinter der Aufgabe prangt ein grosses Loch im Scheibenkunststoff, während der Rest der Scheibe noch fast ungenutzt ist. Eine solche Scheibe muss nun für teures Geld ersetzt werden, obschon nur ein kleiner Prozentsatz der Scheibe genutzt wurde.

Da fragt man sich doch: *Könnte man diese punktuelle Nutzung nur etwas besser auf die Scheibe verteilen... Eine Scheibe würde dadurch doch viele Male so lange halten... Doch wie kann man das bewirken?*

Die Antwort auf die Frage ist erstaunlich simpel: Indem man hinter sich aufräumt und die Scheibenaufgaben von der Scheibe abhängt.

Eine verschossene Aufgabe kann dabei auch direkt weggeworfen werden und gammelt dann auch nicht mehr Monatlang unter der Scheibe rum.

Der nächste Schütze kann nun die Scheibengrösse aufhängen, die er möchte. Dabei ist die Chance, dass er die Scheibe an einem etwas anderen Ort aufhängt als der vorige Schütze, sehr gross. Wenn der neue Schütze nun sogar noch etwas darauf achtet, dass die Scheibe nicht direkt auf die bereits grossen Löcher gesetzt wird, so haben wir unser Ziel und mehr erreicht: Die Scheiben halten massiv länger und es herrscht mehr Ordnung in der Halle.

Dieses Vorgehen ist übrigens auch auf die Kurzdistanz-Scheiben Outdoor anwendbar und bezweckt dort dasselbe...

Ich hoffe mit diesem Text, dass ich wenn ich in die Halle komme, nicht mehr ein Bild wie dieses Antreffe:



Auf dass die Scheiben länger leben! J

# Die letzte Seite

## Der BVB unternimmt einen neuen Versuch: Vereinsdress

Bereits mehrmals wurde angeregt, dass wir vom BVB de facto die einzigen Turniergänger ohne Vereinsdress sind. Da nun doch eine gute Weile ins Land gezogen ist seit dem letzten Effort, wollen wir einen erneuten Versuch starten und uns umsehen für einen Vereinsdress.

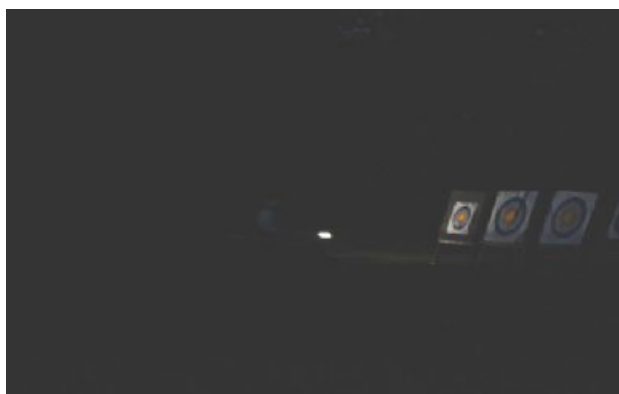
Auch scheint ein Gesinnungswechsel stattgefunden zu haben und man möchte „dazugehören“. Oder wie kann man es sonst anders verstehen, wenn Mitglieder an der SM mit selbst gemalten BVB-Shirts erscheinen? Toller Einsatz, Gabriel!

Der Vorstand wird zu gegebener Zeit mit einem konkreten Vorschlag wieder von sich hören lassen. Bis dahin sind wir sehr froh für Inputs und Ideen.

*Thomas Rufer*

## Quiz

Was ist das?



???????????

.....

.....

Lösung siehe Beilage am Schluss

## Gratulation Simon!



Ich möchte hier noch Simon Kaufmann zum letzten Robin-Hood im 2011 beglückwünschen! So knapp noch im alten Jahr hat es meines Wissens noch niemand hingekriegt. Denn am 31.12.2011 um 22:51 musste noch sein Pfeil „dranglauben“.

*Thomas Rufer*



## Worte des Redaktors

Das neue Bogenschützenjahr hat schon begonnen.

Beiträge sind jederzeit mit oder ohne „Föteli“ willkommen.

Die Texte sollten nicht zu lang sein und 1 bis 2 Fotos enthalten.

Senden an:

[j.voland@bluewin.ch](mailto:j.voland@bluewin.ch)



*Bingo, da freut sich der Redaktor!*

## Bogenschiessen?

Betreiben Sie irgendeine Sportart? „Ja, Bogenschiessen!“ „Donnerwetter, geradeaus ist ja schon schwer!“

## Motto des BVBs:

Lernen Sie schießen und treffen sie neue Freunde.

**Beilage: Die Turnierausbeute des BVB-Turnierjahres 2011**

Ort	Daten	Spez	Gesamt	Team BVB	Rene Fuhrer	Thomas Rufer	Thomas Hardmeier	Heiner Widmer	Simon Kaufmann	Jacques Voland	Matthias Klaey	Simon Kehrl	Walter Ludwig	Robin Haller	Kim Haller	Gabriel Rom	Gianni Bernasconi	Team BVB	Rene Fuhrer	Thomas Rufer	Thomas Hardmeier	Heiner Widmer	Simon Kaufmann	Jacques Voland	Matthias Klaey	Simon Kehrl	Walter Ludwig	Robin Haller	Kim Haller	Gabriel Rom	Gianni Bernasconi	
Indoor Valais	03.01.2011	18m	4	x		x	x	x	x									1 (1643)		2 (549)	1 (553)	9 (464)	3 (541)									
Seuzach	09.01.2011	18m	3			x		x	x											1 (559)		1 (528)	5 (542)									
Yverdon	12.02.2011	18m	5		x	x	x	x	x										8 (526)	1 (553)	5 (541)	7 (494)	6 (539)									
Düdingen	19.02.2011	KBM	9		x	x	x	x	x	x				x	x	x				5 (532)	1 (555)	3 (547)	1 (502)	2 (552)	3 (450)		1 (395)	2 (410)	3 (382)			
Magglingen	19.03.2011	SM (F) R	6	x	x	x	x	x	x	x									F: 9 Q: 14 (531)	F: 3 Q: 8 (546)	F: 17 Q: 9 (544)	F: 17 Q: 16 (486)	F: 4 Q: 10 (542)	F: 17 Q: 25 (435)								
	20.03.2011	SM (F) L, C, BH	4	x	x		x		x		x								F: 9 Q: 10 (347)		F: 6 Q: 6 (417)		F: 9 Q: 11 (237)		F: 9 Q: 9 (394)							
Forst Bern	10.04.2011	3D	5				x	x	x				x				x				1 (350)	4 (241)	3 (291)			11 (137)				8 (50)		
Lossy 3D	01.05.2011	3D	2				x						x													2 (297)						
Schwarzsee	08.05.2011	3D	1									x													7 (426)							
Lyssach	15.05.2011	KBM	5			x		x	x				x	x						3 (379)		1 (379)	2 (387)			5 (291)	2 (250)					
Neuchatel	29.05.2011	EinzelFITA	3			x	x	x												1 (1187)	3 (1112)	2 (1104)										
Neuchatel	29.05.2011	DoppelFITA	1						x														2 (2251)									
Basel	04.06.2011	DoppelFITA	2			x		x												4 (2350)			2 (2291)									
Montheron	19.06.2011	Field	3					x	x				x										2 (251)			1 (124)						
TopArcher	30.07.2011	2x70m	1							x													5 (592)									
Lausanne	14.08.2011	2x70m (F)	2				x	x													F: 12 Q: 10 (561)	F: 7 Q: 3 (568)										
Bern	28.08.2011	SM (F)	7	x	x	x	x	x		x	x		x						F: 8 Q: 11 (546)	F: 5 Q: 8 (570)	F: 3 Q: 12 (527)	F: 1 Q: 1 (580)		F: 12 Q: 15 (436)	F: 1 Q: 4 (381)		F: 3 Q: 4 (372)					
Neuchatel	04.09.2011	SM Field	4	x	x		x	x					x							1 (834)	4 (262)	3 (281)	1 (291)				6 (144)					
Vallée du Joux	17.09.2011	SM 3D	3	x	x		x	x												1 (1797)	3 (577)	1 (687)	2 (533)									
Freiburg	08.10.2011	18m	6		x		x	x						x	x	x				3 (518)		1 (545)	2 (533)				4 (498)	6 (378)	4 (474)			
Neuchatel	26.11.2011	18m	3	x		x	x	x												3 (1565)		1 (559)	6 (496)	5 (510)								
Zuchwil	12.11.2011	18m	7		x	x	x	x						x	x	x				3 (534)	5 (530)	4 (530)	4 (508)				1 (487)	3 (359)	6 (317)			
Crissier	26.11.2011	18m	3		x	x		x												4 (533)	3 (540)		3 (531)									
<b>89</b>					10	12	15	18	11	3	2	2	6	3	3	3	1															

Gold:	3	5	4	5	1	1	2	2		
Silber:		1	1	5	4				1	
Bronze:	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1
Total:	<b>48 bei 89 Turnierteilnahmen (54%)</b>									

### Lösung des Quiz:

Walter Ludwig, wie er nach dem Verräumen alles SM-Materials noch spätabends den Rasen gemäht hat für den nächsten Tag! Zum Glück hat der Rasenmäher Scheinwerfer... Das ist noch Einsatz!

## Sicherheitsregeln des BVBern im Hoselupf

1. Alle Mitglieder des BVB halten sich an das Schiess- und Platzreglement.  
Mit der Beitrittserklärung haben sie dessen Kenntnisnahme bestätigt.
2. Die Vorgaben der bezeichneten Platzverantwortlichen und/oder Schiessleiter betreffend des Schiessbetriebes ist einzuhalten. Fragen dazu sind an René Fuhrer als Sicherheitsverantwortlichen zu richten.
3. Für FITA und Field wird von der farbigen Schiesslinien, Frontal auf die Scheibenböcke geschossen. Schiesslinie „weiss“ 18 bis 30 Meter. Schiesslinie „rot“ 50 bis 90 Meter
4. Beim 3D Training darf nur in Richtung Wald/Steinwand geschossen werden. Dies von der roten Schiesslinie auf Scheiben oder vom Gehweg aus auf 3D-Ziele.  
Es ist untersagt, auf Distanzen von 30 Meter und mehr zu schiessen wenn:  
à das Scheibenbild von 40cm (Visier) / 60cm (Instinktiv) auf 18 Meter regelmässig verfehlt wird.
5. Es ist Recurve- und Compoundschützen untersagt, auf Distanzen von 70 Meter und mehr zu schiessen, wenn das Scheibenbild von 80cm auf 50 Meter wiederholt verfehlt wird. Die maximale Schiessdistanz für visierlose Bogen liegt im Hoselupf bei 40m. Weitere Distanzen sind nur in begründeten Ausnahmefällen unter Leitung eines ausgebildeten Trainers erlaubt.
6. Alle Schützen dürfen den Bogen nur in Richtung Boden oder Maximal bis zur Zielhöhe ausziehen. Ein gespannter Bogen ist NIE über die Scheibenhöhe gerichtet.
7. Der Pfeil darf nicht aufgenockt werden wenn sich noch Personen vor der Schiesslinie befinden. Niemand übertritt die Schiesslinie solange Leute Pfeile noch aufgenockt haben.
8. Ein Verstoss gegen diese Regeln kann zu einem Platzverweis oder bis zum Ausschluss aus dem Verein führen.

Diese Regeln können vom Vorstand erweitert und angepasst werden.

13. 07. 2011, Der Vorstand