



Der BVB im neuen Dress!

An der letzten Hauptversammlung (HV) des BVB haben die anwesenden Mitglieder einstimmig beschlossen sich einen neuen Clubdress zu verpassen. *Jacques Voland*



Es wurde heftig über die Farben und die verschiedenen Kleidungsstücke des neuen Clubdresses diskutiert. An der Platzputzete hat uns Simon Kaufmann das Muster vorgelegt und wird gemäss der Abstimmung vor Ort das gewünschte Set in unseren Clubfarben bestellen: Weisse Leibchen, blaues Gilet und schwarze Hosen (2-teilig). Wir sind gespannt, die Mitglieder im neuen Dress „sur place“ zu sehen. Auch der Platz wurde übrigens frisch eingekleidet und die Zielscheiben gemäss dem neuen Sicherheitskonzept aufgestellt.

Worte des Präsidenten

Die Wintersaison ist vorbei und wir haben uns im Hoselupf bereits wieder eingerichtet. Die Hartgesottene haben bereits ihre ersten Saisonbestleistungen aufgestellt oder es einfach genossen wieder draussen zu sein – auch wenn man dabei vielleicht noch etwas friert. Auch die ersten 3D-Parcours wurden schon bezwungen und der Regenschutz eingeweiht. Bogenschiessen macht draussen am meisten Spass – erst recht auf unserem schönen Platz. *Heiner Widmer*

Seit der Hauptversammlung hat der neue Vorstand bereits einmal getagt und die zu erledigenden Aufgaben unter sich verteilt. Wer wofür verantwortlich ist, kann in diesem Newsletter (S. 3) oder auf der Webseite des BVB nachgelesen werden. Die Technische Kommission“ (TK) wurde einberufen und das Trainingsprogramm im Sommerhalbjahr organisiert. Dazu gehört auch ein sicherer Schiessbetrieb auf dem Platz: bei über 50 Aktivmitgliedern und mindestens vier Bogenarten braucht es Disziplin, damit alle Spass haben können, ohne Risiken einzugehen. Die Scheiben wurden nach einem neuen Plan gestellt. Die Mitglieder halten sich an die Sicherheitsregeln und kennen das Platzreglement. Nur so kann auf dem engen Raum den wir zur Verfügung haben ein problemloser Betrieb garantiert werden. Freude machen aber auch unsere Jungschützen, welche bereits den zweiten J+S – Kurs absolvieren und bereits über eine beachtliche Treffsicherheit verfügen. Ich bin überzeugt, dass die gute Stimmung in dieser Gruppe auch in Zukunft weiter bestehen wird. In diesem Sommer tasten sie sich definitiv an ihre Outdoor-Wettkampfdistanz heran. Es bleibt zu hoffen, dass sich mit der Zeit noch weitere J+S-Leiter/-innen dazu gesellen werden: der nächste Leiterkurs ist bereits im Herbst!

An dieser Stelle möchte ich allen danken, welche zur guten Stimmung auf dem Platz, aber auch zum Gelingen eines reibungslosen Betriebs beitragen. Mein Dank gilt sowohl den Mitgliedern des Vorstands, wie auch allen anderen Mitgliedern, die zum Gelingen einer tollen Saison beitragen werden. Dazu gehört auch das OK des FITA-Turniers auf der Allmend, das am 10. Mai ein erstes Mal zusammensitzt. Mit dem neuen Grill und der neuen Bepflanzung im Eingangsbereich ebenso wie mit dem Flaschenhalter auf dem Rasenmäher wird es gelingen. Geniesst den Sommer und: alles ins Gold!

Last Minute!
25. & 26. August 2012
SM FITA, HelferInnen
Terminreservation!

Inhalt Newsletter 2/12:

Seite 1

Der BVB im neuen Dress
Worte des Präsidenten

Seite 2

Offizielle Mitteilungen
Schlüsselgeschichten



Seite 3

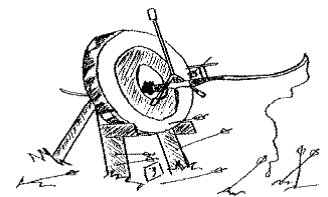
Der neue Vorstand

Seite 4

Trainingsplan BVB
BVB Jahresprogramm 2012

Seite 5

Trainers Corner
„Der dynamische Schuss“



Seite 7

Von Lampen und Leuchten

Seite 10

Die letzte Seite
Anmeldung J+S-Leiterkurs



Auflage Newsletter Nr. 2/12:

Ca. 50 elektronisch
2 Papierversionen

Offizielle Mitteilungen

Schnupperkurse im 2012

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

Es zeigte sich aber, dass die Nachfrage grösser ist. Aus diesem Grunde wollten wir uns etwas mehr Flexibilität geben und werden die Schnupperkurse nach Bedarf durchführen. Dies bedeutet, dass wir die Interessenten sammeln und wenn es genügend hat, einen Schnupperkurs zeitnah durchführen. So fand der erste Schnupperkurs dieses Jahr bereits am 4./11./18.2.2012 statt. Der zweite Kurs begann am 5.5.2012 und dauert bis am 19.5.2012.

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

Der nächste Schnupperkurs findet am 2. & 9. & 16.6.2012 statt.

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.

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.

HV 2012

Die diesjährige HV fand am 9.3.2012 im Bären Bremgarten statt. Start der Sitzung war 19:00 und war zügig nach etwas mehr 2 Stunden zu Ende. Das Protokoll ist diesem Newsletter als eigenständiges Dokument beigelegt.

Platzputzete Herbst 2012

Die Platzputzete im Herbst 2012 findet am Samstag den 20.10.2012 statt. Bitte vermerkt bereits jetzt diesen Termin in euren Kalendern. Vielen Dank!

Schlüsselgeschichten

Als aktives Vollmitglied über 18 Jahre kannst du beim BVB einen Schlüssel für das Klubhaus im Hoselupf oder die Halle in Ittigen bestellen.

Falls du interessiert bist, melde dich beim Kassier, einem anderen Vorstandsmitglied oder sende ein E-Mail an bvbern@gmail.com.

Eine gute Gelegenheit um Schlüssel zu erhalten oder zurückzugeben, ist jeweils die Platzputzete im Hoselupf, Frühling oder Herbst.

Klubhaus Hoselupf: Der Schlüssel ist gratis, du bezahlst lediglich ein Depot von Fr. 30.--. Die Schlüsselübergabe erfolgt gegen Barzahlung persönlich im Hoselupf inkl. einer kurzen "Gebrauchsanweisung".

Halle Ittigen: Der Schlüssel kostet hier pro Jahr Fr. 100.--. Jeweils im Februar erhältst du eine Rechnung über diesen Betrag. Das Depot beträgt Fr 50.--. Auch hier erfolgt die Schlüsselübergabe vor Ort mit Barzahlung des Depots.

Falls du den Schlüssel nicht mehr willst, kannst du ihn jederzeit zurück geben, spätestens aber bis Ende Oktober des laufenden Vereinsjahres. Wenn du diesen Termin verpasst, wird dir ein neues Jahr in Rechnung gestellt.

**Für den Vorstand,
Martin Gygax**



Der Vorstand verteilt seine Aufgaben

Anlässlich der ersten Sitzung des Vorstandes wurden die „Ämtli“ verteilt.

Heiner Widmer, Präsident:

- Teilnahme an PV und DV des SBV's
- Schlichtungsstelle im Verein
- Repräsentation nach aussen (inkl. Verband)
- Koordination Vorstand
- Lizenzanmeldungen SBV
- Turnierleiter SM-FITA - Manager
- Mitglied Technische Kommission (TK)
- Vorsitz Hauptversammlung

Martin Gygax, Kassier:

- Beitritte Schnupper- und Neumitglieder (Formular)
- Finanzen
- Mitgliederadministration (inkl. Schnuppermitglieder) mit dem Sekretär
- Finanzen FITA
- Schlüsselverwaltung (Hoselupf & Halle)
- Nachführen Mitgliederliste

Thomas Rufer, Sekretär:

- Administration Vorstand (Protokolle)
- Vorbereitung/Administration HV inkl. Protokoll
- Mitgliederadministration (inkl. Schnuppermitglieder) zusammen mit dem Kassier
- Homepage
- Für Sommer 2012: Leiter der TK

Simon Kaufmann, Vorstandsmitglied, Material Recurve, Sicherheit:

- Instandhaltung Recurve-Vereinsmaterial
- Sicherheit auf Platz (Platzreglement)
- Mitglied TK

Rene Fuhrer, Vorstandsmitglied: Material und Infrastruktur:

- Material und Instandhaltung Gebäude
- FITA-Material
- Platzputzete / Hallenzüglete
- Mitglied TK

Simon Kehrli, Vorstandsmitglied, Material & Training Instinktiv, Sicherheit:

- Instandhaltung Instinktiv-Vereinsmaterial
- Anlaufstelle (Fragen & Anmeldungen) & Koordination Schnupperkurse
- Vertretung Instinktivschützen in TK
- Sicherheit auf Platz (Platzreglement)

Walter Ludwig, Vorstandsmitglied, Geländebetreuung:

- Organisation Geländepflege / -Gestaltung
- Aussenarbeiten
- Entsorgung (schwarz und grün)

Jacques Voland, Vorstandsmitglied, Redaktion Newsletter:

- Redaktion Newsletter
- Organisation Texte von anderen Mitgliedern
- Kommunikation intern (Anschlagbrett) z.B. Platzputzete, Turnierspiegel

Simon Kehrli



Walter



Jacques



Heiner



Martin



Thomas



Simon Kaufmann



Rene



Trainingsplan BVB

Der BVB führt bis auf Widerruf folgende Trainings:

Wochentag	Zeiten	Wer	Unterstützung	Leitung
Mittwoch Abend	19:00 -21:00	Wettkampfgruppe	Beaufsichtigt	Wettkampfschützen
Donnerstag Abend	19:00 -21:00	Instinktivschützen	Geleitet	Gianni
Samstag Nachmittag	13:00 -14:30	J&S-Kurse	Geleitet	J&S-Trainer
Samstag Nachmittag	13:00 -15:00	Schnupperkurse	Geleitet	Schnupperkurs-Helfer
Samstag Nachmittag	15:00 -17:00	Alle	Beaufsichtigt	Schiessleiter

Während diesen Zeiten haben die genannten Gruppen Platzrecht. Andere Schützen dürfen auch schiessen sofern es das Platzangebot erlaubt. Sie müssen sich an den Rhythmus der genannten Gruppe anpassen.

Die Schnupperkurse werden gemäss Ankündigung durchgeführt.

Für den Vorstand, Thomas Rufer

BVB Jahresprogramm 2012

3.6.2012	KBM 3D Lyssach
31.7.2012 Nachmittags bis Openend	Nationalfeier auf dem Hoselupf (Am 31. da Montag frei) Bräteln mit Nacht-(Fackel)-Schiessen und Feuer Familien und Freunde herzlich willkommen
Samstag 25.08.2012 ab 13 h	SM FITA 70m – Turnier des BVB Bern
Sonntag 26.08.2012 bis 20h	Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!
5. & 12. & 19.5.2012 13-15 Uhr	<i>Schnupperkurs 2/2011</i>
2. & 9. & 16.6.2012 13-15 Uhr	<i>Schnupperkurs 3/2011</i>
2.9.2012	SM Field Montheron
Wird vom SBV noch definiert	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 Start 09:00, Auf dem Platz	Platzputzete Hoselupf / Hallenzüglete Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrags auf Platz!

Weitere Aktivitäten auf Ankündigung möglich!

Ende des offiziellen Teils

Trainers Corner

Der dynamische Schuss – oder der Fluch mit dem langen Pfeil

von Thomas Rufer, Trainingsverantwortlicher BVB

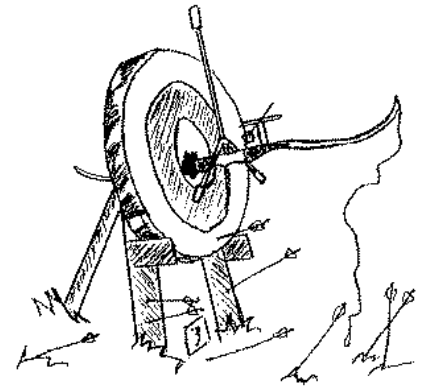
Wir alle kennen sie: Die Schüsse, die „Einfach gut gehen“. Leider kennen wir auch alle den bösen Bruder davon: Wenn es einfach nicht will und man ziehen kann, solange man will... Die Lösung ist schnell zur Hand: „Der Pfeil selbst muss länger sein als die anderen. Keine Frage!“ ... Aber klar doch. Das glaubt ja jeder sofort J

Warum ist es überhaupt so, dass bei einigen Pfeilen der ganze Ablauf, ja der ganze Schuss, wunderbar problemlos erfolgt und es manchmal mehr ein Kampf und „Gmurks“ ist als ein schönes Schiessen?

Leider gibt es keine universelle Antwort darauf und leider auch kein Wundermittel dagegen. ABER es ist erstaunlich wie oft der Grund für dieses Problem bei ein und demselben Grund zu suchen ist: Der fehlenden Dynamik im Ablauf.

Dynamik... Was ist das überhaupt? Ich verstehe unter dem Begriff Dynamik das kontinuierliche Durchziehen und –Stossen. Fast jeder hat bereits mehrere Male gehört, wie wichtig das sei...

Woran erkennt der Schütze, ob er hier ein Problem hat? Da die Dynamik... Nunja... dynamisch ist, ist sie schwer von aussen zu sehen und zu vermessen.



Eine der wenigen Möglichkeiten der externen Kontrolle ist die Videoaufnahme. Diese können Aufzeichnungen des Gesamtschützen oder Ausschnitte seines Schiessablaufes wie auch Details des Zug- oder Bogenarmes sein. Auch der Bogen selber mit dem Stabilisator kann als ein interessantes Objekt in dieser Beobachtung einige Hinweise geben. Beginnt der Schütze oder sein Equipment zu zittern und zu rudern, so kann man sicher sein, dass der Schuss nicht wirklich durchgehend dynamisch ist: Das System ist instabil; das Ziehen und Stossen wird nicht (auch wenn der Schütze versichert, dass dem so sei) kontinuierlich gemacht. Wie sonst ist es möglich, dass z.B. der Ellenbogen nicht nur nach hinten geht sondern durch das Rudern und Zittern sich auch wieder nach vorne bewegen kann?

Der Schütze selber hat auch die Möglichkeit, sich selbst von „innen her“ zu betrachten. Er muss sich fragen, wie sich der Schuss angefühlt hat, wie die Muskeln gearbeitet haben. Aber wie oben beschrieben, ist es leider oft so, dass dieser innere Eindruck täuschen kann. Die Selbstbetrachtung ist also mit Vorsicht zu geniessen und sollte immer durch eine externe Kontrolle überprüft werden.

Wie aber sind die anfangs angesprochene Dynamik und das oben zu überprüfende Zittern genau miteinander verknüpft?



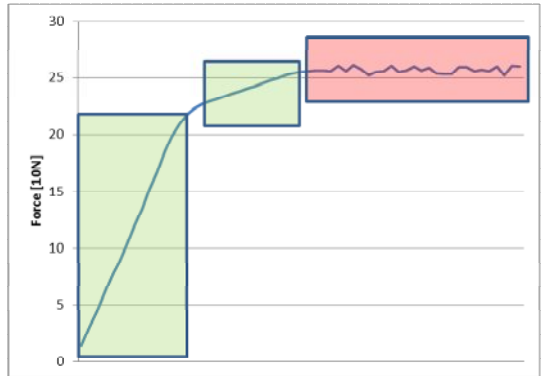
Solange der Muskel in Bewegung ist, ist die Dynamik vorhanden und der Muskel bewegt sich kontrolliert. Sobald die Bewegung aufhört, ist die Kontrolle über den Muskel nicht mehr da. Die Dynamik ist verschwunden und kann nicht mehr komplett erlangt werden ohne den Muskel zu entspannen und somit den Schuss komplett neu aufzubauen.

Nun mag es etwas seltsam klingen, wenn ich de facto sage, dass man den

Arm immer bewegen soll während des ganzen Schusses und nicht damit aufhören soll. Denn schlussendlich wollen wir ja ruhig und genau zielen können, oder? Beides ist korrekt.

Um zu verstehen, warum es Sinn macht, diese Dynamik während des Schusses zu erhalten und warum Dynamik mit Muskelkontrolle zusammenhängt, möchte ich ganz kurz in die Muskelanatomie abdriften: Der menschliche Muskel ist hervorragend geeignet, um eine Kraft langsam zu ändern; insbesondere das kontinuierliche Steigern beherrscht er super. Auch kann er sich sehr gut und genau bewegen (Die Bewegung ist eine Folge der kontinuierlichen Veränderung der Kraft).

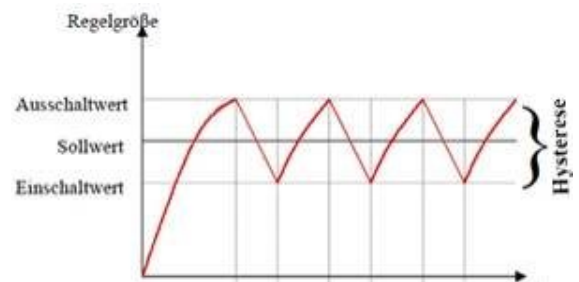
Was der Muskel aber nur sehr schlecht machen kann, ist das kontinuierliche Halten einer Kraft und somit auch einer Position. Wenn er es dennoch tun sollte, geschieht etwas Ungewolltes: Ein sehr schnell einsetzendes und anhaltendes Zittern und Bewegen ist die Folge.



Warum? Der Muskel (und mit ihm das Hirn) fällt in eine Notlösung zurück: Da die Kraft vom Muskel nicht perfekt konstant gehalten werden kann, beginnt der Muskel das zu tun, was er gut kann: Er verändert die Kraft konstant ein kleines Bisschen. Vom „leicht zu viel Kraft“ zu „etwas zu wenig Kraft“ wieder zurück zu „etwas zu viel Kraft“ und immer so weiter. Das Zittern und ‚Rudern‘ beginnt.

In der Regeltechnik würde man von einem Regelkreis sprechen. Kein technischer Regler ist 100% stabil. Jeder Regler korrigiert konstant nach und schwankt deshalb ständig um den Zielpunkt herum.

Mit dem Zittern ist das genau gleich: Der Muskel pendelt immer zwischen „zu viel“ und „zu wenig“: Das Zittern ist geboren.

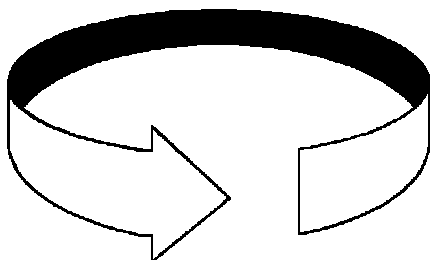


Wäre es da nicht doch toll, wenn man dem Muskel eine Regelaufgabe geben könnte, die er gut beherrscht, welche genau und ruhig ist und der Muskel dadurch nicht zur Notlösung zu greifen braucht?

Jawohl! Sicher geht das!

Willkommen zurück bei der Dynamik und dem Nicht-aufhören-zu-Ziehen-und-Stossen. Wenn wir nun niemals in der Position einfrieren und die Kraft ständig und kontinuierlich steigern, so können wir das ansonsten auftretende Zittern des Muskels in eine Richtung lenken, die wir wollen: In der Linie des

Schusses.



Dadurch haben wir 2 dicke Fliegen mit einer Klappe geschlagen:

1. Das Zittern und das Rudern treten massiv weniger stark auf. Oftmals verschwinden sie quasi komplett. Insbesondere das Rudern.
2. Wir gewinnen innere Sicherheit durch den Schuss, der sich „Einfach gut anfühlt“.

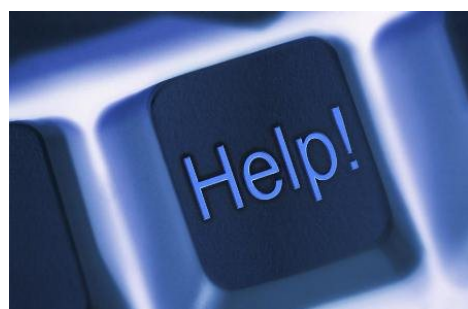
Und damit haben wir den Bogen zurück zum Anfang des Textes geschlagen mit der Beantwortung der Frage, was eine häufige Ursache für mühsame Schüsse ist.

Auch haben wir nun kurz beleuchtet, wie dem entgegenzutreten ist.

Ein Mancher wird sich nun fragen, wie genau denn nun diese Lösungsansätze trainiert und geübt werden soll. Denn was ich hier präsentiert habe als Lösung ist ja nur die Endauswirkung. Es ist wohl den wenigsten Schützen möglich, meinen Rat vom Nicht-aufhören-zu-Ziehen-und-Stossen ohne weitere Inputs in die Realität umzusetzen.

Leider gibt es (Wie bereits zu Beginn gesagt) kein Wundermittel. Dennoch kann ich versuchen, einige Tips und Hilfen zu geben:

- Niemals versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu ändern. Immer nur ein Detail im Ablauf oder der Form ändern und immer einen Vergleich „Vorher“ mit „Nachher“ machen. Dieser Vergleich soll NICHT auf die Punktzahlen abzielen sondern viel mehr auf die Art, wie sich das Schiessen anfühlt. Sehr genaue und auf den Schützen bezogene Trainingsjournal-Einträge helfen hier enorm!
- Jeder Änderung genügend Zeit geben, um nicht mehr als „fremd“ wahrgenommen zu werden. Dies kann je nach Schütze eine lange Zeit dauern. Erst wenn das Detail eingeschliffen ist entscheidet sich, ob es gut oder schlecht ist. Erst dann allenfalls wieder auf die alte Version des Details zurückgehen. Dieser Rückveränderung muss auch wieder die Zeit eingeräumt werden um nicht mehr als „fremd“ wahrgenommen zu werden.
- Die Aufrechterhaltung der Dynamik ist einfacher zu erreichen, wenn man sich auf die kontinuierliche Steigerung der Kraft konzentriert und nicht auf die kontinuierliche Bewegung. Mit der steigenden Kraft wird sich automatisch eine minimale Bewegung ergeben. Da die Bewegung eine Folge der Kraft ist und nicht umgekehrt, ist es wesentlich einfacher, die Kraft kontrolliert zu steigern als die Bewegung in winzigen Dimensionen zu machen.
- Versucht, euch bei der Planung eurer Änderungen einen Plan zu machen. Dieser Plan kann z.B. damit beginnen, mit welchen Adjektiven man eine Bewegung oder ein Gefühl beschreiben kann. Versucht diese Beschreibungen in die Ausführung der Änderung einfließen zu lassen und bewertet das Gesamtgefühl bei jedem dieser Adjektive. Danach könnt ihr z.B. eine Kombination der besten 2 Adjektive machen und daraus ein Ziel beschreiben, wie denn nun das Detail genau aussehen sollte.



Der Weg zur Dynamik mag ein langer und steiniger sein. Wenn ihr aber diese Änderung umsetzen könnt, so seid versichert, dass sich aus all den Steinen, welche euch im Wege liegen, ein wunderbares Schloss bauen lässt.

Jedes Hindernis ist eine Chance zur Verbesserung.

Von Lampen und Leuchten

von Thomas Rufer

Ein Stück in 3 Akten, in dem von den Akteuren mehr herausgefunden wird ihnen als lieb ist.

Akt I:

Es ist Montagabend und Rene, Simon und ich machen uns mit Elan an die Arbeit: Endlich sollen in der Halle die blendenden Stolperfallen (Auch bekannt als die am Boden stehenden Flutscheinwerfer) durch die Neonröhren an der Decke ersetzt werden.



Alles Material ist da und unter Witzeleien beginnt die Arbeit. Kurze Diskussionen und Beratungen untereinander sind keine Seltenheit. Aber so kann jeder dort etwas beitragen, wo er seine Stärken und sein Wissen hat und jeder hat etwas mitzuarbeiten. Bevor die ersten Löcher in die Decke gebohrt werden steht noch die Frage im Raume, ob man nicht mit dem Staubsauger den Bohrstaub absaugen will. So gäbe es keinen Dreck am Boden. Wir entscheiden uns dagegen, da es nur lokal und eher wenig Dreck geben sollte und das ist schnell geputzt. So nahm das Drama seinen Anfang.

Akt II:

Wie es sein soll, wird natürlich nicht in Stille gearbeitet: Ein iPod mit Boxen sorgt für einen relativ lauten musikalischen Teppich. Ehja: man will ja auch unterhalten sein beim Bohren!

Mit viel Liebe zum Detail werden die Löcher gebohrt und die ersten Lampenkörper werden aufgehängt. Als nun Simon auf der Leiter steht und sein Blick in die (unterdessen durch Blinklicht erhellte) Nacht schweift, ist sein Kommentar: „Eh lueg mau: D' Fүүrwehr rückt mau wider uus...“

Wir denken uns dabei nicht wirklich viel und machen munter weiter. Ehja: Schliesslich rückt die Feuerwehr immer wieder aus und das Magazin ist ja quasi nur über die Gleise... Nichts Spezielles also. Als dann aber der Kommentar fällt „Oh hey... Diä biegiä bi üüs id Straas i“ werden die Bohrer abgelegt und man geht schauen. Tatsächlich! Da kämpft sich ein grosser Löschzug durch die enge Strasse. Verunsichert schaut man sich an als dann ebenjener Löschzug bei uns einbiegt. „Waren wir das?“ Ich gehe schauen ob irgendwo ein Alarm tönt und um die Feuerwehr einzulassen. Tatsächlich: Im Erdgeschoss ertönt ein kleiner Alarmsummer am Meldetableau. Nix gehört 2 Stöcke obendran, durch eine Tür und mit Musik. Der Grund für den nächtlichen Feuerwehreinsatz ist schnell gefunden: Der Bohrstaub hat einen Rauchmelder ausgelöst.

Schnell ist dies von der Feuerwehr bestätigt und sie kann nach einer Kontrolle der Räume wieder von dannen ziehen... Zurück bleiben 3 baffe Bogenschützen.



Akt III:

Das grosse „Wenn“ und „Aber“, das „Hätte“ und „Sollte“ nimmt seinen Lauf. Wenn man gelüftet hätte... Aber warum? Man wusste ja nicht dass... Wäre man nicht so pragmatisch gewesen mit dem Staubsauger... Hätte man... Wäre es... usw. usf.

Nun gut!

Kurz nach dem Intermezzo sind die restlichen Lampen auch rasch montiert (Man ist irgendwie froh, keine weiteren Löcher bohren zu müssen). Warum wohl?) und verkabelt.

Die Lichtausbeute ist sehr gut und die Ausleuchtung wesentlich besser als mit den punktuellen Strahlern. Zudem braucht es nun knapp nur noch $\frac{1}{4}$ des Stromes...



Die Halle erstrahlt nun in einem sehr angenehmen Lichte und das Training ist dadurch noch mehr eine Freude.
Was haben wir aber bei der Sache denn nun mehr herausgefunden, als uns lieb war?
Ganz einfach: Die Rauchmelder, ja, die funktionieren einwandfrei...

Thomas Rufer

„Platzputzete“ Frühling 2012



Danke an alle Helfer und Helferinnen und Madeleine für die „feini suppe“.

Die letzte Seite

Offizielle Mitteilung: Wer möchte J+S – Leiter in Bogenschiessen werden?

Die Ausbildung zum J+S-Leiter des SBV ist für alle, die bei der Leitung von Events, Schnupperkursen oder J+S – Kursen oder im Training im BVB mitwirken möchten, das ist eine Super – Sache. Untenstehend findet Ihr die Ausschreibung des SBV. Der Kurs wird über EOS entschädigt.

Wenn Ihr Fragen habt, wendet Euch an die bisherigen J+S-Leiter (Thomas Rufer, Simon Kaufmann, René Fuhrer, Heiner Widmer). Es würde mich freuen, wenn sich Interessenten bei mir melden, damit wir das Anmeldeformular ausfüllen können!

Für den Vorstand, Heiner Widmer

Anmeldung für den J+S-Leiterkurs deutsch

Unter der Kursnummer **JS-CH 136664B** findet die Ausbildung zum **J+S Leiter C Sportschiessen** vom **26.10. - 28.10. 2** und vom **09.11. – 11.11.2012** in **Maggingen** statt. Die **Kostenbeteiligung** pro Teilnehmer beträgt **FR. 240.--**

Anmeldeschluss: 28.08.2012

Zulassungsbedingungen für J+S Leiterausbildung

Für die Zulassung zur J+S Leiterausbildung (Trainer C) werden für das Bogenschiessen folgende Minimalanforderungen gestellt:

- Mindestalter 18 Jahre
- Seit mindestens zwei Jahren SBV-Mitglied
- Empfehlungsschreiben der Vereinspräsidentin / des Vereinspräsidenten
- Aktive Arbeit im Verein
- Turniererfahrungen in den Disziplinen Fita, Indoor, Field oder 3-D

Es werden keine spezifischen Kursmodule im Vorfeld angeboten oder verlangt.

Für eine Anmeldung ist es zwingend, das beiliegende J+S-Formular einzureichen. Die clubvorsitzende Person muss den Teil J+S-Coach ausfüllen und unterschreiben. Damit bestätigen Sie, dass die Zulassungsbedingungen erfüllt sind. Die Turniererfahrungen sind schriftlich zu belegen.

Diese offizielle Publikation findet sich auch auf der Homepage des Bogenschützenvereins Bern: <http://www.bv-bern.ch>

Für Termine bzgl. Trainings, Schnupperkurse, Events usw. konsultieren Sie den offiziellen BVB-Kalender auf unserer Webseite: <http://www.bv-bern.ch>

Worte des Redaktors

Die Out-Door Saison hat begonnen. Erlebnisse finden statt. Beiträge darüber sind jederzeit willkommen. Die Texte sollten nicht zu lang sein und am besten noch 1 bis Fotos enthalten.

Senden an:

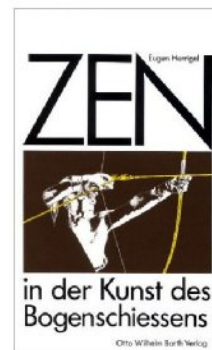
j.voland@bluewin.ch



Da freut sich der Redaktor!

Buchempfehlung:

Zen in der Kunst des Bogenschiessens (*kann beim Redaktor ausgeliehen werden*)



**Redaktionsschluss
nächster Newsletter
3/12:**

10. Oktober 2012

