

## Schweizermeisterschaften Outdoor in Nottwil, 3D in Moléson und Field in Montheron - Der BVB ist auch im 2013 wieder im Goldrausch! *Text Jacques Voland*



Wie schon in den vergangenen Jahren holte der Bogenschützenverein Bern verschiedene Meistertitel. In Nottwil errangen Thomas Rufer bei den Herren Recurve und René Fuhrer bei den Veteranen Recurve eine Goldmedaille. Auch einen 1. Platz erreichten Corinne Fuhrer bei den Damen Longbow und Sacha Bingelli bei den Herren Bowhunter. Bei den

3D Schweizermeisterschaften in Moléson waren es dann Emilie Hirt mit ihrem Recurvebogen bei den Kadetten, Simon Kaufmann bei den Herren Recurve und Thomas Hartmeier bei den Veteranen Recurve die mit dem 1. Platz in ihrer Kategorie brillierten. An den Field Schweizermeisterschaften in Montheron krönten Emilie Hirt bei den Kadetten und Thomas Hartmeier bei den Veteranen mit einem 1. Platz ihre Saison 2013. Nicht zuletzt holte der Bogenschützenverein noch verschiedene Mannschaftsmeistertitel und etliche Medaillenränge im Einzelklassement. Wir gratulieren unseren Schweizermeistern und Schweizermeisterinnen.

## FITA Turnier auf der Berner Allmend



Trotz nicht gerade idealen Witterungsbedingungen hat der Bogenschützenverein Bern diesen Herbst auf der Berner Allmend ein FITA Turnier organisiert und durchgeführt. Ohne den Einsatz der Organisatoren und aller Helfer und Helferinnen wäre der Erfolg dieses Anlasses nicht möglich gewesen. Ein positives Echo kam aus der

ganzen Schweiz. Nebst ihren Beitrag als Helfer und Helferinnen erreichten Simon Kehrli mit seinem Bowhunter, Emilie Hirt mit ihrem Recurve und Corinne Fuhrer mit ihrem Longbow den 1. Platz an diesem Turnier.

## Der BVB baut um



Anlässlich der letzten Hauptversammlung im Bären Bremgarten haben die Mitglieder des BVB beschlossen den Bogenraum im „Hoselupf“ und das Dach darüber unter der Leitung von René Fuhrer zu renovieren. Das nötige Geld dafür wurde gesprochen. Das Dach ist bereits gemacht und die Innenarbeiten sollten bis zum Frühling abgeschlossen sein. Wir freuen uns die neuen Räumlichkeiten im 2014 zu beziehen.

## Inhalt Newsletter 2/13:

**Seite 1:**  
*Schweizermeisterschaften FITA Turnier auf der Berner Allmend*  
*Der BVB baut um*

**Seite 2 bis Seite 4:**  
**Offizielle Mitteilungen:**  
*Worte des Präsidenten Silvester 2013 / 2014*  
*Platzputzete und HV 2014*  
*Trainingsplan BVB*



**Seite 6:**  
**Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“**



**Seite 11:**  
**1. August Feier im Hoselupf**



**Seite 12: Sporttag Engehalbinsel**



**Die letzte Seite:**  
*Blick „übere Zuun u ufs Gärtli“*



*Worte des Reaktors*

## Offizielle Mitteilungen

### Worte des Präsidenten *Text Heiner Widmer*



#### **Sportliche Ziele und Erfolge**

Heute hat der BV Bern mit 70 Aktivmitgliedern mehr als doppelt so viele Mitglieder wie im Jahre 2005. Damals gehörten 33 Aktivmitglieder mit einer SBV-Lizenz dem Verein an. Der aus aktiven Wettkampfschützen bestehende Vorstand hatte ein Leitbild entwickelt, welches die Förderung aller Bogenarten im Club, die Jugendförderung und eine Verdoppelung der Mitgliederzahl enthielt. Dies wurde vor allem mit der Durchführung von über 25 Schnupperkursen erreicht. Heute umfasst unser Verein 70 Aktivmitglieder, die zu mehr als einem Drittel mit visierlosen Bogenarten schießen. Auch die Verjüngung des Clubs ist nicht zuletzt dank den J+S-Kursen

eingetreten: Während das Durchschnittsalter des Gesamtclubs bei 42 Jahren liegt, sind seit 2011 dem Club Mitglieder mit einem Durchschnittsalter von 35 Jahren beigetreten. Auffallend ist die Tatsache, dass Eintritte von jungen Mitgliedern und Senioren, welche mit oder ohne sportliche Ziele im BVB ihre Herausforderung oder Entspannung finden, sich etwa die Waage halten.

Hatten 2005 noch alle BVB-Mitglieder eine Lizenz, so haben diese nach einer seither eingeführten Statutenänderung heute nur noch gut die Hälfte. Die Liste der Turniersiege und Schweizermeister ist in den letzten 5 Jahren immer länger geworden und wir haben Mitglieder in der Nationalmannschaft und an den Weltmeisterschaften. Es handelt sich dabei keineswegs nur um Schützen mit einem olympischen Bogen, sondern auch um solche mit Longbows und Bowhunter. In den letzten Jahren hat der BV Bern sich auch einen Namen gemacht als erfolgreicher Organisator von FITA-Turnieren und Schweizermeisterschaften.

Unser Platz im Hoselupf ist schön und bei den Mitgliedern beliebt. Kein Wunder bei dieser tollen Lage, welche im Sommer neben dem Bogenschiessen auch die Abkühlung in der Aare erlaubt. Wem ist dieses wunderbare Stück Natur nicht ans Herz gewachsen? Und nun ist auch das Dach noch geflickt und mehr Platz wird es im Bogenraum auch geben. Im Winter haben wir eine Halle rund um die Uhr, welche für wenig Geld allen zur Verfügung steht.

#### **Leidenschaft und Solidarität**

Bei der Aufzählung solcher Ziele und Erfolge könnte den Eindruck entstehen, dass dies alles selbstverständlich und problemlos ist – was natürlich nicht stimmt. Wie jeder Verein lebt auch der BV Bern von Leuten, welche Ihre Leidenschaft, das Bogenschiessen, nicht nur für sich selbst betreiben, sondern auch mit den anderen teilen und mehr dafür zu geben bereit sind. Denken wir an die Hunderte von Stunden, welche einzelne Mitglieder bereits neben dem persönlichen Schiessen für die Gemeinschaft, sei es als Trainer, Vorstandsmitglied, Platzbetreuer, Getränke- oder Eventmanager und vieles mehr zur Verfügung stellen. Ich habe noch nie von jemandem dieser Mitglieder gehört, dass man dafür Dank erwartet – und ich danke Ihnen, ist es aus meiner Sicht doch alles andere als selbstverständlich und wohltuend in einer Gesellschaft, in der es immer salonfähiger wird, vor allem für seine eigenen Interessen im Hier und Jetzt zu leben. Als Präsident und Vorstandsmitglied schätze ich es über alles, solche Vereinsmitglieder um mich zu haben.

Und doch gibt es auch das andere: wenn es zu wenig Trainingsbetreuer für das Training hat, die Helfer beim FITA-Turnier schwierig zu finden sind, Schützen mit an Sturheit grenzender Hartnäckigkeit stets an dieselbe Stelle in die Mitte der Scheibe schießen bis nach kurzer Zeit ein Loch entsteht oder die Scheibe einfach am Boden liegen bleibt, weil es niemand für nötig findet, sie wieder aufzurichten. Es wird immer wieder gesagt, dass Bogenschiessen eine Einzelsportart sei, obschon ich unter den Schützen an Turnieren auch immer wieder erlebe, was es heisst dem Team des BV Bern anzugehören. Wiederum andere interessieren sich gar nicht für Sport und dessen Leistungsorientierung und suchen vielmehr Ruhe und Erholung in einem Freizeithobby – auch das hat Platz und soll Spass machen in unserem Club.

Einzig in Augenblicken wenn ich erlebe, dass die Solidarität fehlt, sei es weil Mitglieder ihre ganz persönlichen Interessen vor alles andere stellen, den anderen das Aufräumen und übernehmen von Verantwortung überlassen oder sich sogar über sportliches Engagement lustig machen frage ich mich, wofür ich meine Energie eigentlich in diesen Club investiere ... aber das geht dann rasch wieder vorbei, wenn ich daran denke, wie gut wir es im Augenblick in unserem Club haben und dass es sich lohnt, dafür etwas zu investieren, einfach auch Solidarität und Leidenschaft. Wir sind konfrontiert mit der Tatsache, dass wir langsam zu wenig Platz für eine weiter steigende Mitgliederzahl haben. Wenn wir diese begrenzen müssen, ist für mich klar, dass im Vordergrund Mitglieder stehen, die Bogenschiessen als Sport gemäss unseren Statuten betreiben wollen, sei es aktiv als Schütze oder durch Unterstützung des Clubs bei der Organisation und Durchführung von Trainings, Turnieren oder beim Alltagsbetrieb auf dem Platz und in der Halle. In jedem Fall aber wird sich der Vorstand dazu im Hinblick auf die HV Gedanken machen müssen. Ebenfalls wichtig dürfte es sein, das Trainerteam mit neuen Kräften zu ergänzen: der nächste J+S-Leiterkurs ist im nächsten Herbst. Ich bin jedenfalls stolz auf die in unserem Club erreichten sportlichen Leistungen und danke allen für ihren Einsatz an der Schiesslinie und im Hintergrund.

### **Offizielle Anlässe:**

#### **Silvesterschiessen 2013 / 2014 in der Halle**

Die Details zu diesem Event werden per Email folgen.

#### **Hauptversammlung BVB 2014 (28. Februar) und Platzputzete 2014 im Frühling (5. April)**

Unsere nächste Hauptversammlung 2014 findet am 28. Februar 2014 im Bären Bremgarten statt. Die Einladung zu unserer nächsten Hauptversammlung wird dann anfangs 2014 erfolgen. Im Frühling 2014 werden wir am Samstag den 5. April 2014 den Platz im Hoselupf beziehen - "Platzputzete".

Vielen Dank jetzt schon für die Anmeldung und Teilnahme!

#### **Wintertraining des BVB 2013 / 2014** *Für den Vorstand Heiner Widmer*

Seit 2005 hat sich die Mitgliederzahl des BV Bern verdoppelt und verjüngt: von 33 Aktivmitglieder und 2 Jugendmitglieder (2005) auf 56 Aktivmitglieder und 10 Jugendmitglieder (2013). Das Interesse an unserem Club ist ungebrochen: im Sommer 2013 sind bereits wieder 20 neue Schnuppermitglieder eingeschrieben. Trotz der Tatsache, dass die Ressourcen (Trainingsverantwortliche, Trainingsplatz, Halle) in derselben Zeit zumindest nicht zugenommen haben, will der Vorstand im Winter 2013/14 den Mitgliedern einen optimalen Trainingsbetrieb zu gewährleisten. Gemäss Zweckartikel der Statuten werden dabei die Prioritäten so gesetzt, dass die Rahmenbedingungen des Trainingsbetriebs in erster Linie auf Mitglieder und Jugendmitglieder mit sportlichen Zielen abgestimmt werden, soweit dies die Rahmenbedingungen und Ressourcen erlauben.

#### **Coaching für Turnierschützen**

Wer Turniere schießt will auch gute Ergebnisse. Turnierschützen, welche eine Betreuung durch einen Coach („Götti“) erwarten oder Wettkampftraining 6 bei Thomas Rufer teilnehmen wollen gehen eine Zielvereinbarung ein, in welcher

- sie sich verpflichten, selbstständig ein Trainingsprotokoll zu führen
- zur Trainingsplanung und Teilnahme an Turnieren verpflichtet
- einen Coach wählen, mit dem sie Trainingsplanung und -ziele besprechen und verfolgen (verfügbar: J+S – Leiter oder erfahrene Schützen)
- an der zugeordneten Kommunikationsgruppe teilnehmen (z.B. WhatsApp)
- Sie melden sich zeitnah beim Verantwortlichen dieses Trainingsgefässes und bekunden das Interesse an der Teilnahme.

#### **Aktivmitglieder**

An den Trainingsmöglichkeiten der volljährigen Vollmitglieder ändert sich nichts: sie können jederzeit ausserhalb der bezeichneten Trainingsgefässe oder während des allgemeinen Schiessens frei trainieren (falls sie über einen Hallenschlüssel verfügen). Falls dies die Aktivitäten der Trainingsgefässe es erlauben (Entscheid des jeweiligen Trainingsverantwortlichen) kann auch während den definierten Trainingszeiten geschossen werden.

## Trainingsorganisation im Winter 2013/14 (Halle Ittigen)

- Der Trainingsbetrieb ist grundsätzlich organisiert wie im letzten Jahr. Es wird aber eine Liste mit den für die einzelnen Gruppen gemeldeten Mitgliedern erstellt.
- Die Betreuung durch die Trainer konzentriert sich auf die Anfänger (Kurs für Schnuppermitglieder) und Fortgeschrittene (mit Zielvereinbarung)

Tag	Zeit	Trainingszeit	Adressaten mit Priorität	verantwortlich	Unterstützung	Rahmenbedingungen
Dienstag	19.00 – 21.00 h	1 Wettkampftraining	Turnierschützen (alle Bogenarten)	Nach persönlicher Absprache, fakultativ	Anwesendnach Absprache	nur mit eigenem Schlüssel, falls kein Trainer vor Ort
Mittwoch	19.00 – 21.00 h	2 Wettkampftraining	Turnierschützen (alle Bogenarten)	Simon Kaufmann 079 711 88 28	Heiner, René	Halle in dieser Zeit geöffnet
Donnerstag	19.00 – 21.00 h	3 Instinktivtraining	Training für Instinktivschützen	Gianni Bernasconi 079 574 48 36	Walter Ludwig, Simon Kehrli	Freies Schiessen für Instinktivschützen
Samstag	13.00 – 14.30 h	4 Kurs: 7-Schritte	Kurs für Einsteiger, alle Bogenarten	Simon Kaufmann 079 711 88 28 Heiner Widmer 079 756 78 35	z.B. Interessierte Junioren	Angemeldet mit Absenzenregelung
Samstag	14.45 – 16.15 h	5 Freies Schiessen	alle Mitglieder		Nader, weitere Mitglieder	Es hat Platz solange es hat...
Samstag	16.30 – 18.00 h	6 Wettkampftraining	Turnierschützen Recurve		Heiner, René, Simon, Thomas H	Themen nach Absprache mit Thomas Rufer

**Koordination Gesamttraining:** Heiner Widmer (079 756 78 35)

**Trainingsverantwortliche:** Die verantwortlichen Personen stellen sicher, dass Mitglieder ohne Schlüssel Zugang haben. Sie sind auch für die Sicherheit verantwortlich.

**Turnierschützen:** Verfolgen sportliche Ziele, haben eine Lizenz, nehmen an Turnieren teil, definieren ein Saisonziel, führen ein Trainingsprotokoll.

**Wettkampftraining 1+2:** Turnierschützen nach eigenem Programm (unterstützt von gewähltem Coach/"Götti").

**Wettkampftraining 6:** Spezielle Themen allenfalls nach Absprache mit Thomas Rufer.

**Kommunikation:** Turnierschützen mit einem Smartphone können auf WhatsApp der Turniergruppe BVB beitreten.

**Einsteigerkurs 7-Schritte:** Geführtes Trainingsprogramm für Anfänger. Angemeldete verpflichten sich zu Teilnahme und Abmeldung

**Weitere Aktivitäten auf Ankündigung möglich!**

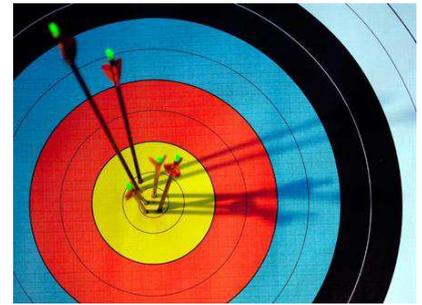
**Ende der offiziellen Mitteilungen!**



## Trainers Corner: Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“ *Text Thomas Rufer*

Ahja: Das Tuning. Die einen lieben es, die anderen hassen es. Wie auch immer die Einstellung dazu ist, das Tuning ist ein wichtiger Bestandteil des Setups. Aber was ist das Tuning eigentlich, was ist der Unterschied zum Setup und wie macht man es? Reicht ein „Gabriel“ aus oder ist da mehr vonnöten? Was oder wer ist dieser Gabriel überhaupt? Was kann und was muss man machen?

Fragen über Fragen... Da dieses Thema für einen einzelnen Trainers Corner viel zu gross ist, habe ich mich entschieden, dies auf mehrere Ausgaben zu verteilen. In dieser Ausgabe werde ich mich auf einen Überblick beschränken und dann in den folgenden Newslettern auf die einzelnen Tests und Schritte sehr detailliert eingehen.



### Wozu das alles?



Die erste Frage, die sich einigen Schützen stellen wird, ist vermutlich wozu man denn überhaupt tunen sollte. Das Material ist teuer genug, um keine Fehler mehr aufzuweisen. Da sollte das doch auch genügend gut sein und man braucht keine Materialfehler mehr zu korrigieren. Dies ist teilweise korrekt aber leider nur teilweise. Es ist auch so, dass durch die nun vorhandenen Einstellmöglichkeiten am Bogen (Gibt es noch nicht soo lange!) auch etwas ungenauer und dadurch auch günstiger hergestellt werden kann: Allfällige Varianzen können nun nachjustiert werden. Und da jeder Schütze seinen Bogen aus diversesten Einzelteilen zusammenkombiniert, sind diese Teile alleine betrachtet schon OK und gut, aber eben nur einzeln betrachtet. Das Tuning beschäftigt sich aber mit dem **Zusammenspiel** dieser Einzelkomponenten und versucht,

das Beste aus dem Gesamtsystem herauszuholen. Aber was ist „das Beste“? Um dies zu beantworten, müssen wir etwas ausschweifen und erstmals überlegen, was eigentlich der Auftrag des Bogens ist:

„Der Sinn und Zweck eines Bogens ist es, einen Pfeil zu beschleunigen. Dies soll immer und unter möglichst vielen Umständen so genau und reproduzierbar wie möglich geschehen.“ Einige werden sich jetzt sagen „Ist doch logisch!“ und „Was ist denn das wieder für ein Klugscheisser?“. Wenn wir diese Grundaufgabe des Bogens nun aber etwas genauer hinterfragen, so erkennen wir einen zentralen Punkt, der das Tuning betrifft: „unter möglichst vielen Umständen“.



Diese Umstände sind vor allem die Varianzen und Fehler des Schützen! Ein gutes Setup und Tuning soll also helfen, ein Bogensetup zu erlangen, das möglichst fehlerverzeihend ist. Ich erlaube mir hier sogar zu sagen, dass das Tuning de facto NICHTS mit der Fähigkeit des Bogens zu tun hat, eine 10 zu schiessen. Jeder noch so schlecht getunte Bogen ist in der Lage, IMMER genau eine 10 zu schiessen wenn man alle äusseren Fehler (Schütze, Umwelt) eliminiert.

Die Folgefrage daraus ist dann aber auch: „Was ist das Merkmal eines fehlertoleranten Bogens?“

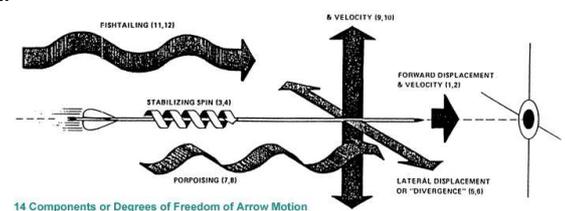
Um diese Frage zu beantworten, möchte ich das Pferd mal von der anderen Seite her aufzäumen und anschauen, was denn nun genau die technische Auswirkung eines guten Tunings ist.

Ein gutes Tuning erlaubt es dem Pfeil, den Bogen sauber zu verlassen und unterwegs den stabilsten, geradesten und somit effizientesten Weg zu nehmen auf dem Weg zur Scheibe. Also schneller, kurzer, stabiler Flug statt langsamer, hoher Bogen mit Trudeln. Dies bedeutet, dass alle Teile am Bogen im Tuning angeschaut werden müssen, die einen direkten oder indirekten Einfluss auf die Beschleunigung und den Flug des Pfeils haben.

Dies tönt nun sicherlich etwas simpel, diese Aussage wird aber später noch wichtig werden.

Sobald man sich an das eigentliche Tuning machen will, ist die erste Frage, mit was man beginnen soll und warum was in welcher Reihenfolge nachfolgen soll. Wie bereits am Anfang gesagt, werde ich über mehrere Trainers Corner auf die einzelnen Schritte genauer eingehen.

Generell kann aber gesagt werden, dass man immer zuerst die Parameter des Bogens einstellen muss, die auf die meisten anderen Parameter den grössten Einfluss haben. Dann arbeitet man sich immer in die Tiefe des Themenbaumes bis man bei den Parametern angelangt ist, die auf keinen anderen Parameter Einfluss nehmen. Es ist sinn-



los einen Parameter einzustellen, nur damit man später wieder etwas verstellt, das das gerade getunte Element wieder verändert...

Nundenn! Bevor wir an die Arbeit gehen, hier noch ein kleiner Wehrmutstropfen: Kein noch so perfektes Tuning kann eine schlechte Schiessform oder Ablauf korrigieren. Das Tuning ist lediglich ein Werkzeug aber nicht die Universal-lösung.



So! An die Arbeit...

Die von mir hier genannten Werte zum Starten sind so zu verstehen, dass sie ein guter Ausgangspunkt für einen 70"-Recurve sind. Sind bereits andere Werte aus einem vorherigen, guten Tuning bekannt, sind diese natürlich meinen Werten vorzuziehen...

Das Setup und Tuning erfolgt grob betrachtet in 4 Phasen: Materialauswahl, Grobeinstellungen, Iteratives Optimieren, Details perfektionieren.

Es folgen die Schritte und deren Reihenfolge, wie sie sich bei mir seit Jahren bewährt haben.

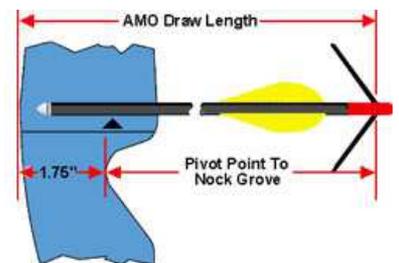
### Materialwahl und –Zusammenstellung

Die Materialwahl und –Zusammenstellung ist zwar kein direkter Teil des Setups und Tunings, aber da dabei einige Dinge beachtet werden müssen um später eine einfache Einstellung machen zu können, gehe ich dennoch kurz darauf ein.

#### 1. Auszugslänge und Zuggewicht

Zuerst sollte definiert werden, wie lang der Auszug des Schützen ist. Benutzt ein kleines Zuggewicht zum Definieren. Die Länge erlaubt es dem Schützen korrekt in Ablauf, und Haltung inkl. Arme und deren Ausrichtung dazustehen.

Erst danach sollte das Zuggewicht definiert werden. Das Zuggewicht ist eines der am stärksten einflussnehmenden Elemente am ganzen Bogen: Es hat direkt und indirekt auf fast alles einen Einfluss. Teils sogar den grössten Einfluss aller Einzelkomponenten!



#### 2. Auswahl Pfeilschäfte

Der Pfeil selber mit seinem Spinewert sollte natürlich stimmen! Denn ein falscher Spinewert kann nur sehr selten durch Tuning „korrigiert“ werden... Einen ersten Anhaltspunkt liefern dazu die Auswahltabellen der Pfeilhersteller. Teilweise ist aber etwas Interpretation gefragt: So kann ein schneller Bogen durchaus eine Spinegruppe steifere Pfeile fordern als ein langsamer... Auch ist es oft so, dass man sich in den Randzonen der Spine- oder der Längen-Gruppen befindet. Da ist dann allenfalls mit dem Spitzengewicht zu spielen. Im Zweifelsfalle immer einen zu weichen Schaft als einen zu harten; lieber einen zu langen Schaft als einen zu kurzen. Erfahrung und Ausprobieren helfen da weiter.

#### 3. Auswahl Spitzengewichte

Wenn nichts anderes Bekannt ist, sollte mit einem mittleren Spitzengewicht (90gn) gestartet werden um in beide Richtungen Spielraum (60-120gn) zu haben. Ein leichter Spitz wird zwar vom Wind mehr abgedrängt, gibt aber vorallem am Anfang der Flugbahn einen schnellen Pfeil. Ein schwerer Spitz zieht auch auf lange Distanzen seine Geschwindigkeit gut durch und ist weniger Windanfällig, wird aber nie so schnell sein wie der leichte Spitz zu Beginn. Mit kleineren Pfundzahlen sollte man allenfalls auf leichtere ACE-Schäfte gehen statt auf schwere X10.



Hier kann man nun sagen, dass das Material ausgewählt und zusammengestellt ist.

### Setup

#### 4. Start des Setups: Trainingsjournal

Ich kann es nicht oft genug sagen, aber der erste Schritt im Tuning hat nichts mit dem Bogenverstellen zu tun: Das Aufschreiben des aktuellen Setups. Und zwar **Jedes. Kleinste. Detail!**

Beim Tuning ist leider nicht garantiert, dass das Endresultat immer besser ist, als der Anfang. Und nichts ist ärgerlicher als ein verstellter oder „verbastelter“ Bogen ohne Kenntnis, wie es vorher war, da man gerne zum vorherigen, bes-



seren Stand zurückkehren möchte... Diese Predigt wird nicht bei allen fruchten, das ist mir leider nur allzu klar. Es ist halt wie in der IT: Das Backup wird erst vermisst, wenn man es braucht... und dann dämmert und graut es einem leider des Öfteren.

Also: Aufschreiben JEDES Punktes und Masses, von dem ihr denkt, dass ihr es verändern werdet. Das Trainingsjournal ist ein idealer Ort dafür. Dies kann und sollte auch während des Veränderns am Bogen IMMER mitdokumentiert werden... Bevor ihr irgendwas verändert immer zuerst den Originalzustand dieses Details aufschreiben.

#### 5. Wurfarm-Ausrichtung



Mit diesem Punkt beginnen wir mit den Grobeinstellungen. Die Wurfarme müssen so im Mittelstück justiert werden, dass die Sehne absolut zentrisch über den gesamten Bogen hinter dem Bogen steht.

Richtet dazu zuerst die Wurfarme gegeneinander aus damit beide Wurfarme dasselbe Sehnenbild liefern: Die Sehne verläuft auf beiden Wurfarmen identisch und absolut zentrisch durch. Dazu sind die Beiter-Justierklammern ideal. Verwendet immer mindestens 2 pro Wurfarm und schaut, dass der Bogen nicht mit einem Wurfarm irgendwo aufliegt oder sonstwie sich eine Kraft auf den Wurfarm auswirkt. Erst wenn die beiden Wurfarme perfekt zueinander ausgerichtet sind, solltet ihr die beiden Wurfarme zum Mittelstück ausrichten indem ihr immer bei beiden Wurfarmen dasselbe in dieselbe Richtung verändert.

#### 6. Tiller, statisch

Als nächstes sollte der Tiller folgen. In der Regel hat jeder Hersteller in seinen Manuals und auf der Homepage Angaben, wie gross der Unterschied im Tiller sein sollte. Generelle Regel: Unten kleinerer, oben grösserer Abstand. Guter Start ist ein Delta von 2-5mm.

#### 7. Nockpunkt, erste Einstellung

Der Nockpunkt soll gesetzt werden. Als guter Start hat sich 5-10mm Überhöhung (Pfeilauf-  
lage → Unterkante oberer Nockpunkt) erwiesen. Betreffend des Nockpunkts besteht bereits ein Trainers Corner mit technischen Aspekten: Siehe dazu Newseller 2013 #1.

#### 8. Tiller, dynamisch

Ein erster Test kann nun durchgeführt werden: Mittels des GERADEN Zugs und mithilfe einer Tischplatte kann geschaut werden, ob die Kombination des Nockpunkts und des Tiller-  
setups in etwa stimmt. Wandert der Stabilisator z.B. nach oben, so ist der obere Wurfarm zu schwächen oder/oder der untere zu stärken.

Achtung: Der Tiller und der Nockpunkt haben ähnliche Auswirkungen und sollten IMMER als Gruppe angeschaut werden und nie alleine oder losgelöst betrachtet werden.



#### 9. Button, erste Einstellung



Der Button sollte in seiner Position so eingestellt werden, dass der aufgelegte Pfeil (Nicht aufgezogener Bogen!) die Sehne von der Aussenseite „berührt“ wenn man von Hinten zentrisch (Hilfe: Beiter-Klammern) durch den Bogen schaut.

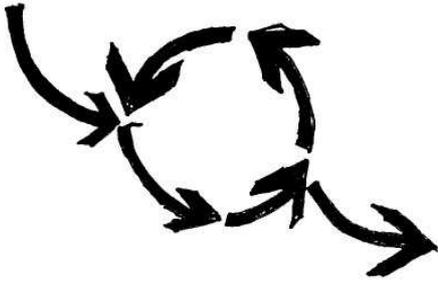
Die Wahl der Buttonfeder und die Stellung der Federspannung sollte auf „Mittel“ stehen um auch hier wieder Spielraum in beide Richtungen zu erhalten.

#### 10. Sehnenabstand, erste Einstellungen

Der Sehnenabstand ist ein sehr wichtiger und oft vergessener Faktor im Setup und Tuning. Man beginnt normalerweise mit einem mittleren Sehnenabstand, wie er vom Hersteller empfohlen wird (Siehe Manual des Bogens). Verlässt der Pfeil (bei Rechtshändern) den Bogen mit den Federn z.B. nach links, kann dies auf einen zu kurzen Sehnenabstand hinweisen. Um dies zu sehen, empfiehlt es sich, die Startphase des Pfeils von einem anderen Schützen beobachten und bewerten zu lassen. Allenfalls mittels Highspeed-Cam untersuchen.

So! Nun ist der Bogen soweit bereit, dass man mit ihm arbeiten kann: Material ist alles da und die Einzelkomponenten sind alle auf einer mittleren Stellung damit wir Tuningmöglichkeiten in beide Richtungen haben.

**Pfeildynamik / Normales Tuning**

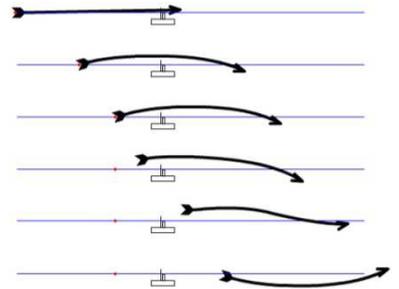


Nun verlassen wir das Setup und treten in die nächste Phase ein: Das iterative Optimieren und somit in das, was ich als Tuning bezeichnen möchte. Der Unterschied ist eben genau der, dass nun ein iteratives Modell (sich wiederholendes Kreismodell) verfolgt und nicht mehr ein streng sequentielles Vorgehen (machen und abschliessen) gemacht wird. Die beiden Dynamiken (Seite und Höhe) sollten mehrmals nacheinander getunt werden, um sicherzugehen, dass die optimalste Kombination dieser beiden Dynamiken gefunden wurde.

**11. Seitendynamik**

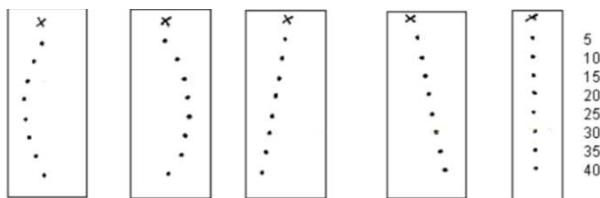
Die verschiedenen Tests in der Seitendynamik sollten ebenfalls mehrmals in dieser Reihenfolge durchgeführt werden, um sicherzugehen, dass das beste Zusammenspielen aller Teilparameter der Seitendynamik gefunden wurde.

Die Seitendynamik kann am Pfeilflug, im Papiertest auf mehreren Distanzen und im Stecken der Pfeile (Richtung und Position) auf mehreren Distanzen erkannt und bewertet werden. Eine Highspeed-Cam kann hier auch sehr viel helfen. Schlechtes Lösen („Winken“) ist bei diesen Schritten ein absolutes No-Go, da ein schlechtes Lösen massiv mehr Einfluss hat, als so mancher Parameter, den ihr am Bogen einstellen könnt.



**a. Button mit Vic-Berger / Gabriel.**

Mit diesem Test wird das Setup des Buttons im dynamischen Betrieb ausgeschossen. Es ist sinnvoll, die Grobeinstellung mittels Gabriel vorzunehmen (Mit Federn) und die Feineinstellungen mit dem Vic-Berger (Ohne Federn) zu suchen. Driftet der Pfeil mit der immer grösser werdenden Distanz linear, so deutet das auf die Federstärke hin. Wandert der Pfeil vor allem am Anfang viel und dann immer weniger, so kann dies der Pfeilversatz sein. Immer zuerst den Versatz justieren (Bis eine gerade Linie in die eine oder andere Richtung erreicht ist) und danach die Federkraft um die Pfeile mit der Distanz gerade nach unten fallen zu sehen.

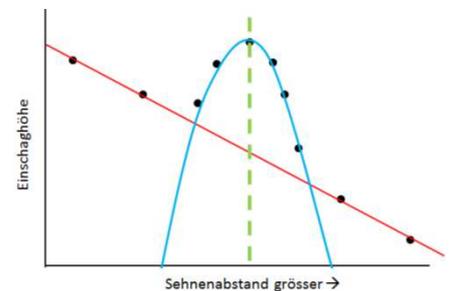


Immer zuerst den Versatz justieren (Bis eine gerade Linie in die eine oder andere Richtung erreicht ist) und danach die Federkraft um die Pfeile mit der Distanz gerade nach unten fallen zu sehen.

**b. Sehnenabstand mit Hilfe der Einschlaghöhe**

Der Sehnenabstand definiert, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Seitenposition der Pfeil die Sehne verlässt. Dies hat natürlich einen grossen Einfluss auf die Seitenposition des Pfeilendes: z.B. ein zu kurzer Sehnenabstand wird das Pfeilende direkt nach dem Abschuss kurzfristig nach Links ausbrechen lassen (Bei Rechtshändern).

Ein stabiler Pfeilflug ermöglicht es dem Pfeil, so wenig Flugenergie durch Schwänzeln zu vergeuden wie möglich. Das resultiert dann wiederum in einem leicht erhöhten Schussbild (positiver Ausreisser in der linearen Höhensteigerung). Dazu schaut ihr die Höhe der Pfeileinschläge auf der Scheibe an. Zeichnet die Höhe in einem Graphen gegenüber dem Sehnenabstand auf und sucht nach dem Ausreisser-Peak. Auf dem Zenit des Höhen-Ausreissers habt ihr den optimalsten Pfeilflug.



**c. Pfeilgewicht / Spitzengewicht**



Die Kraft, die der Pfeil der Beschleunigung durch die Sehne entgegenstellt (Trägheit), wird massgeblich vom Gewicht des Pfeils diktiert. Auch vom Spitzengewicht. Schwer = Zieht gut, wird aber ev. etwas langsam. Leicht = Schnelle Beschleunigung, aber verliert diesen Speed schnell wieder. Suche den goldenen Mittelweg für deine Anwendung: Indoor (ohne Wind, kurze Distanz) ist ein leichter Pfeil kein Problem. Auf 90m sollte schon etwas an

Gewicht dran sein. Massiv unter einen 80gn-Spitz würde ich mit einem ACE nicht gehen. Allenfalls kommt ein Schütze mit schweren X10 gar nicht mehr auf 90m. Dann ist allenfalls ein Satz leichtere ACE eine Überlegung wert.

d. Sehnergewicht



Je schwerer und mehrsträngiger die Sehne, desto fehlerverzeihender wird sie. Leider ist eine schwere Sehne auch langsam, was die Streuung erhöhen kann durch einen langsamen Pfeil. Es ist also auch hier der goldene Mittelweg zu suchen zwischen Fehlerverzeihung und kleiner Streuung. Auf alle Fälle sollte die Sehne aber in tadellosem Zustand sein und die Wicklungen regelmässig überprüft worden sein. Scheut euch nicht, eine neue Sehne zu machen und einzuschiessen!

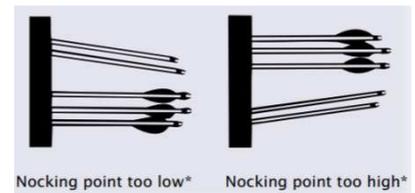
12. Höhendynamik

Ein Problem in der Höhendynamik kann oftmals an Schäden vom / Abrieb an der Pfeilauflage gesehen werden: Streift dort der Pfeil / die Federn, so ist etwas im Argen. Insbesondere ist auf Abrieb im Bogenfenster und Spuren/Schäden an den Federn zu schauen. Der Test mit Lippenstift kann helfen, Kontaktstellen schnell zu sehen: Man sieht wo im Bogen der Kontakt erfolgt und man sieht das streifende Ding am Pfeil da dieses nun leicht angefärbt ist. Der Nockpunkt und der Tiller beeinflussen sich (zusammen mit der Kräfteverteilung der Finger der Zughand!) gegenseitig sehr stark und sollten deshalb immer zusammen mehrere Male getunt werden.

Auch hier ist ein schlechtes Lösen („Fallenlassen“) keine Option und muss stimmen.

a. Nockpunkt dynamisch

Der Nockpunkt sollte dabei mittels Einschlags-Winkelanalyse und Analyse des Pfeilfluges optimiert werden. Auch hier kann der Grundsatz gelten „Suche den Höhenpeak“ wie beim Sehnenabstand.



b. Tiller hochdynamisch

Der Tiller ist etwas, das bei diversen Bögen Wunder wirken kann im Bezug auf die Höhendynamik. Es ist aber mit Vorsicht vorzugehen und man sollte sich aber immer davon vergewissern, dass man den Bereich des Sinnvollen nicht verlässt. Das Manual des Bogens (Papier oder Homepage) helfen da weiter und sagen, in welchem Bereich man sich bewegen sollte.

**Chaostuning & Feintuning**

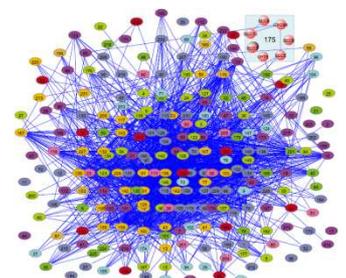


Ist der Bogen mit dem Tuning eingestellt, kann man allenfalls mit dem Feintuning beginnen. Es ist aber zu beachten, dass man dazu ein hohes Level an Schiesskönnen und –Sicherheit mitbringen muss. Es sind Langdistanzschüsse gefordert die mit einer hohen Repetitions Genauigkeit absolviert werden müssen. Eine gute 8 auf 70m kann man hier als Forderung ansehen.

Ist ein gutes Grund-Tuning gefunden, kann versucht werden, über weite Wege verknüpfte Abhängigkeiten das Tuning zu verbessern. Dabei werden alle einzelnen Parameter des Bogens nochmals einzeln ein kleines Bisschen verstellt und geschaut, ob es einen positiven oder negativen Einfluss auf die Langdistanz-Gruppengrösse auf der Scheibe hat. Dabei wird ein Parameter in eine Richtung verstellt und geschaut, ob dies einen positiven oder negativen Einfluss auf die Gruppe hat. Erst wenn dieser Parameter „erschöpft“ ist, geht man zum Nächsten. Man sieht sehr schnell: VIELE Schüsse mit sehr hoher Schussqualität (!!!) sind hier gefordert.

Merke aber: Jeder Schuss muss gut geschossen sein und die Gruppe muss klar erkennbar sein. Gute Schützen sind schnell, weniger gute Schützen betreiben Statistik und schiessen ev. mehrere hundert Schuss dafür.

Es sei aber bereits hier ausdrücklich gesagt, dass auf diesem Tuning-level ein Schütze mit seinen Fehlern je nach Können allenfalls einen um Dekaden grösseren Einfluss hat als die Tuning-änderungen an sich. Es ist also nur sinnvoll, hier etwas herausholen zu wollen, wenn der Schütze selber ein hohes Level an Perfektion mitbringen kann und Zeit investieren will.

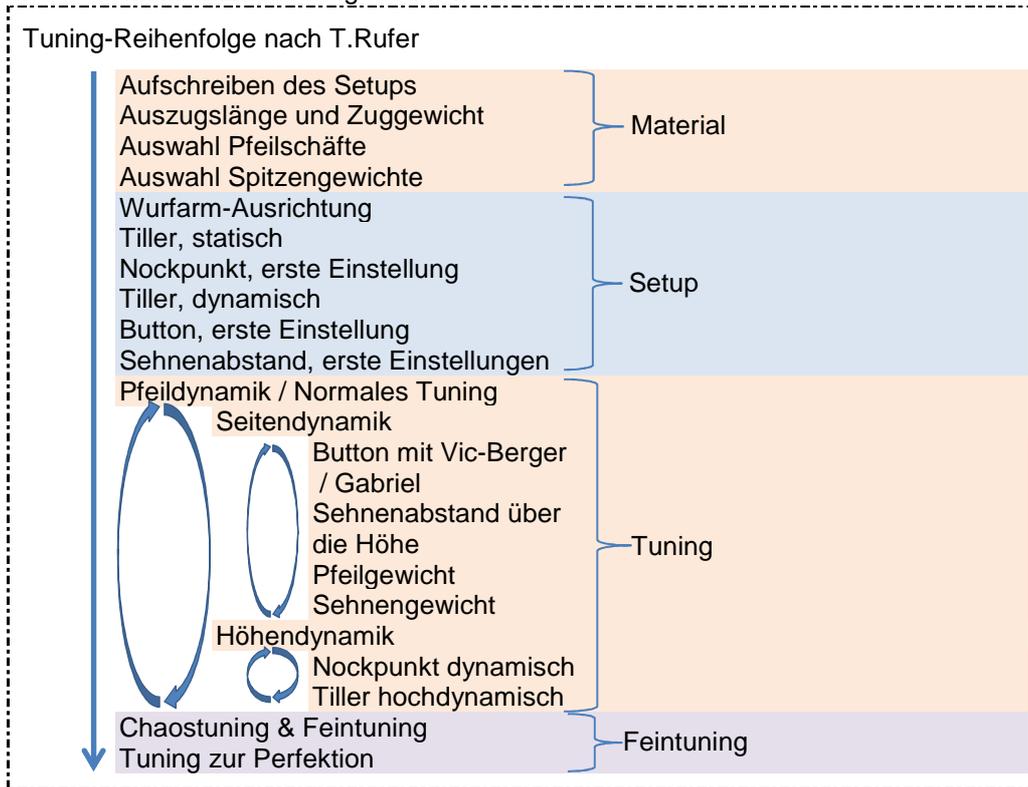


## Tuning zur Perfektion

Ein schon beinahe beliebig komplexer Vorgang, der theoretisch jede mögliche Kombination der Änderungen aus allen Parametern im Mikrotuning inklusive des Schützen umfasst. Ich selber bezweifle, dass es auf der Welt mehr als eine Handvoll Schützen gibt, die die Perfektion, Schusszahlen und Zeit aufbringen (können), hier gross was herauszuholen. Dennoch ist dies für Topschützen oftmals ein Teil des Ausprobierens und Experimentierens im alltäglichen Schiessen.

So! Dies war der kurze (naja...) Überblick über das Tuning. In den folgenden Trainers Cornern werde ich dann auf die einzelnen Schritte des Setups und Tunings detailliert eingehen und die Tests mit deren Durchführung inklusive deren Auswertung erläutern.

Ich möchte diesen doch relativ langen Trainers Corner durch einen kleinen Spickzettel abschliessen, der als einfache Gedankenstütze herausgetrennt werden kann.



## **1. August Feier im Hoselupf und Sporttag Engehalbinsel 18. Juni 2013** *Text Jacques Voland*

Nicht am 1. August sondern bereits am 31. Juli trafen sich die Mitglieder des BVBs zum traditionellen 1. August



Festakt „sur place“. Nebst der gemeinsamen Grillade fand auch nach dem Einnachten das beliebte „Fackel-Schiessen“ statt. Auch das 1. August Feuer durfte nicht fehlen und wärmte uns bis tief in die Nacht hinein. Zum seinem 111. Geburtstag organisierte der Leist der Engehalbinsel einen Sporttag mit 11



Sportarten. Wir vom BVB haben da auch mitgemacht. Zum Z'mittag trafen sich alle teilnehmenden Sportbegeisterte beim Kirchgemeindehaus Matthäus. Der fein zubereitete Risotto war wunderbar. Viele fanden den Weg zu uns in den „Hoselupf“. Der 8-jährige Oliver meinte nach dem Sporttag: „Das nächste Mal findet der Sporttag erst wieder in 111 Jahren statt. Schade das erlebe ich ja gar nicht mehr!“ Wir werden aber wohl vorher unseren geliebten Sport frönen. Auf den folgenden beiden Seiten könnt ihr Impressionen dieser beiden Events erhaschen.

# 1. August Feier im Hoselupf *Bilder Martin Krischik*



# Sporttag Engehalbinsel 18. Juni 2013 *Bilder Jacques Voland*



## Die letzte Seite

### Blick übere Zuun:



Foto: Martin Gygax

### Blick ufs Gärtli:

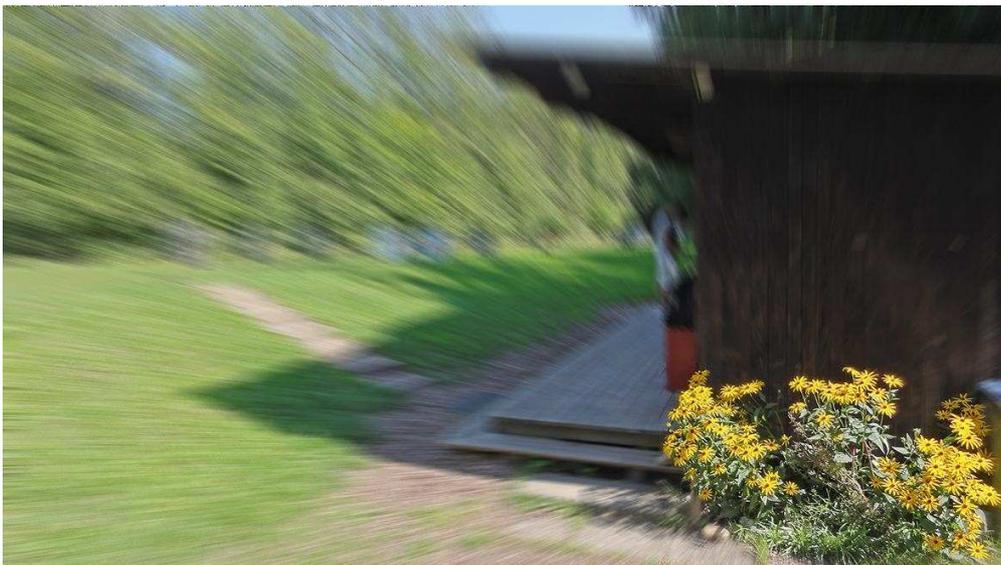


Foto: Martin Gygax

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



## Worte des Redaktors

Die Outdoor-Saison ist vorbei. Die letzten Monate waren spannend, teilweise anstrengend für den BVB-Vorstand und den vielen HelferInnen, aber es hat Spass gemacht. Auch dem stürmischen Wetter bei unserem Fita-Turnier auf der Allmend hielten wir entgegen.



In der Halle in Ittigen haben wir eine neue Garderobe erhalten. Danke an Ivo für seine Arbeit und seine Spende!



Auch die Platzputze am Ende der Outdoor Saison hat Spass gemacht. Danke an Alle die mitgemacht haben.



Beiträge für den Newsletter senden an:

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

*Da freut sich der Redaktor!*

**Redaktionsschluss nächster Newsletter 1/14:**

**6. März 2014 !!!!!!!!!**