



Der BVB hat viele neue Mitglieder

Die Mitgliederzahlen haben im BVB seit einigen Jahren wieder zugenommen. Diese Tendenz ist auch gemäss einer Studie des Bundesamtes für Sport (BASPO) bei den Sportvereinen schweizweit zu beobachten. Der BVB hat im Moment 77 Aktivmitglieder, 17 Passivmitglieder und 4 Ehrenmitglieder.

Immer mehr treiben Sport und somit steigen auch die Anzahl der Mitglieder, Frauen heutzutage gleich viel wie Männer und es ist eine Zunahme der Sportaktivitäten bei den über 65-Jährigen zu beobachten. Grundsätzlich werden Gesundheit und Spass höher bewertet als Leistung und Wettkampf. Dies sind aber gemäss der Studie keine Gegensätze, Leistungs- und Wettkampfsportler sind einfach besonders aktiv. Zudem ist bei den Schweizern eine polysportive Tendenz zu beobachten.

Ein Viertel der Bevölkerung in der Schweiz treibt Sport in einem Verein. Der Sportverein ist der wichtigste Anbieter von Sport. Es wird auch viel freiwilliges Engagement betrieben. Jedes zweite Aktivmitglied hat in den letzten 12 Monaten sich in einem Ehrenamt oder mit Helferdienste freiwillig engagiert. Freude und soziale Motive sind meistens die Gründe dafür. **Studie BASPO:** (http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/aktuell/Sport_Schweiz_2014.html). Einige Steckbriefe unserer neuen Mitglieder finden Sie auf Seite 3 & 4.

Das Clubhaus wurde umgebaut



Eine Crew von BVB Mitglieder hat unser Clubhaus umgebaut und renoviert. Der Bogenraum, die Garage und das Dach darüber erscheinen seit diesem Frühling in ihrem neuen Kleid. René und seine Leute haben dabei eine tolle Arbeit geleistet. Es wurde geschwitzt, geleimt, gesägt und vieles mehr. Nun können wieder die Räumlichkeiten wieder Nutzen. *Lesen Sie auf Seite 4 weiter ...*

Trainers Corner: Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“, Teil 2

Es ist vorgesehen ein Sammelband aller bisherigen Trainers Corner zu publizieren. *Lesen Sie den aktuellen Trainers Corner auf Seite 8*

FITA Turnier im Berner Leichtathletikstadion

Unter idealen Bedingungen hat der Bogenschützenverein Bern diesen Herbst die Schweizer Meisterschaften zum ersten Mal im Berner Leichtathletikstadion 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. Corinne Fuhrer erreichte mit ihrem Longbow den 1. Platz an diesem Turnier (*Bild: Ramon Keller*).

Inhalt Newsletter 1/14:

Seite 1:

*Viele neue Mitglieder
FITA Turnier im Berner Leichtathletikstadion
Umbau Clubhaus*

Seite 2 bis Seite 4:

Offizielle Mitteilungen:
*Wintertraining 2013 / 2014
Neue Mitglieder*

Seite 5:

Umbau Clubhaus



Seite 8:

Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“



Seite 11:

Bilder Platzputzete Frühling

Seite 12:

Bilder Einladung Reitverein

Die letzte Seite:

Bilder 1. August Feier



Offizielle Mitteilungen

Wintertraining des BVB 2014 / 2015

Die definitive Trainingsorganisation für den Winter 2014/15 wurde am 2.10.2014 vom Vorstand folgendermassen verabschiedet:

Um die Hallenverfügbarkeit sicherzustellen, werden wie im letzten Jahr Trainingsgruppen gebildet. Die Mitglieder melden sich für eine oder mehrere Trainingsgruppen bei den Verantwortlichen (siehe Tabelle unten) an.

Die Verantwortlichen organisieren ihre Trainingsgruppe. Sie erstellen eine Liste der Gruppenmitglieder und sorgen für die geeignete Kommunikation. Im Weiteren organisieren sie die Betreuung ihrer Gruppe durch eigene Anwesenheit oder Stellvertretung.

Jungschütz/-innen unter 18 Jahren, können in der Halle nur in Begleitung ihres Coaches oder in Absprache mit dem Verantwortlichen ihrer Gruppe schiessen.

Schnuppermitglieder absolvieren den 7-Schritte-Kurses (Anmeldung) oder sie können in der Halle in Absprache mit dem Verantwortlichen am Instinktivtraining oder dem freien Schiessen teilnehmen.

Jedes Vollmitglied über 18 Jahre kann für CHF 100.- einen Hallenschlüssel beziehen und die Halle jederzeit ausserhalb der Trainingszeiten benützen.

Tag	Zeit	Trainingsart / Rahmenbedingungen	Adressaten mit Priorität	Verantwortlich	Unterstützung
Mittwoch	19.00 – 21.00 h	1 Wettkampftraining Nur Turnierschützen, selbstständig, eigener Trainingsplan, auf Wunsch mit Coach.	Turnierschützen	Thomas Rufer 078 711 51 16 dsa@gmx.net	--
Donnerstag	19.00 – 21.00 h	2 Instinktivtraining Freies Schiessen für Instinktivschützen.	Training für Instinktivschützen	Simon Kehrl 079 562 58 43 simon_kehrl@hotmail.com	Walter Ludwig
Samstag	13.00 – 14.30 h	3 Freies Schiessen Es hat Platz solange es hat. Nur mit eigenem Schlüssel oder mit Vereinbarung Nader.	alle Mitglieder	Nader Fadehl 079 758 48 13	Nach Absprache
Samstag	15.00 – 16.30 h	4 Kurs: 7-Schritte verpflichtende Anmeldung bis 15.10.2014 bei heiner.widmer@hispeed.ch	Kurs für Einsteiger, alle Bogenarten	Heiner Widmer 079 756 78 35 heiner.widmer@hispeed.ch	Thomas Rufer
Samstag	16.30 – 18.00 h	5 Wettkampftraining Nur Turnierschützen, selbstständig, eigener Trainingsplan, auf Wunsch mit Coach. Spezielle Angebote	Turnierschützen	Thomas Rufer 078 711 51 16 dsa@gmx.net	--

Turnierschützen: Verfolgen sportliche Ziele, haben eine Lizenz, nehmen an Turnieren teil. Jungschützen entscheiden sich für einen Coach.

Wettkampftraining 1+5: Turnierschützen trainieren nach eigenem Programm (unterstützt von gewähltem Coach/"Götti").

Einsteigerkurs 7-Schritte: Geführtes Trainingsprogramm für Einsteiger (Schnuppermitglieder). Angemeldete verpflichten sich zu Teilnahme und Abmeldung.

Wer in der Wintersaison in Halle während den Trainingszeiten schiessen will ist meldet sich bitte bei den Verantwortlichen, damit er/sie in die Trainingsgruppe aufgenommen werden kann. **Zu den aufgeführten Trainingszeiten haben die jeweiligen Trainingsgruppen Priorität. Weitere Mitglieder können in Absprache mit dem Verantwortlichen schiessen, dürfen das Programm der Trainingsgruppe aber nicht stören.**

Bern, 2.10.2014: Für den Vorstand, Heiner Widmer

Offizielle Anlässe:

Platzputzete 2014 im Herbst (11. Oktober) & Silvesterschiesen 2014 / 2015 in der Halle.

Vielen Dank jetzt schon für die Anmeldung und Teilnahme!

Neue Mitglieder:



Name: Pelts
Vorname: Dmytry
Geburtsdatum: 28.01.1998
Beruf: Momentan Gymnasiast, später Informatiker
Hobbies: Bogenschiessen, Iaido, Kyudo, lesen
Was ich mag: Hobbys, mit Freunden unterwegs sein, ein gutes Buch, Animes
Was mir nicht gefällt: Stress, Narzissten
Mein Ziel 2014: Guter Start in der IMS
Wie bin ich zum BVB gekommen? Aus Interesse



Name: Dürr
Vorname: Christoph
Geburtsdatum: 24. 12. 1954
Beruf: Lehrer
Hobbies: Segeln, Velofahren
Was ich mag: Natürliche, unkomplizierte Leute/Verhältnisse und komplizierte Geschichten.
Was mir nicht gefällt: Siehe oben! Über 1
Mein Ziel 2014: Meilis schlagen (im Wettkampf natürlich)
Wie bin ich zum BVB gekommen? Suche im Internet nach langem Drängen meiner Frau.



Name: Zahn-Zurfluh
Vorname: Katharina
Geburtsdatum: 28.08.1964
Beruf: Musikerin
Hobbies: Lesen, Reisen, Filme
Was ich mag: Sommer, Natur, spannende Bücher, interessante Gespräche, Musik, Kunst
Was mir nicht gefällt:
Sture Ansichten, nicht zuhören, kaltes nasses Wetter, Lärm
Mein Ziel 2014: Spass beim Bogenschiessen, mehr Übung bekommen
Wie bin ich zum BVB gekommen? Durch Jacques Voland und mein Interesse für diesen Sport



Name: Zahn
Vorname: Jürg Harald
Geburtsdatum: 12.03.1961
Beruf: Musiker
Hobbies: Aikido, Bogenschiessen, Wandern
Was ich mag: Wohlwollende Menschen, gutes Essen, Natur, Malerei
Was mir nicht gefällt: Besserwisserei, nicht zuhören.
Mein Ziel 2014: Spass am Bogenschiessen
Wie bin ich zum BVB gekommen? Durch Jacques Voland



Name: Grossenbacher
Vorname: Kimberley
Geburtsdatum: 21.04.2000
Beruf: Schülerin
Hobbies: (Bogenschiessen), backen, zeichnen
Was ich mag: Geschichte (Römer und Griechen), lesen, Freunde & Familie, das Meer, Frankreich, Musik, Ferien, reisen...
Was mir nicht gefällt: Spinnen, Fisch und die üblichen Dinge, die man nicht mag.
Mein Ziel 2014: Leider habe ich kein genaues Ziel dieses Jahr.
Wie bin ich zum BVB gekommen? Ich habe mich im Internet zu einem Schnupperkurs angemeldet. ☺



Name: Krapf
Vorname: Juan
Geburtsdatum: 09.09.1965
Beruf: Ingenieur
Hobbies: Familie, Basteln
Was ich mag: Musik, Familie, Sport
Was mir nicht gefällt: schlecht gelaunte Menschen
Mein Ziel 2014: Gesund bleiben und glücklich leben
Wie bin ich zum BVB gekommen? Im Sommer 2013 als wir an der Aare spazierten habe ich ein Training gesehen und mit Simon Kaufmann gesprochen



Name: Krapf
Vorname: Manuel
Geburtsdatum: 06.02.2005
Beruf: Student
Hobbies: Gamen, Lego Spielen, Bogenschiessen
Was ich mag: Cello spielen
Was mir nicht gefällt: Hausaufgaben
Mein Ziel 2014: Besser in der Schule werden
Wie bin ich zum BVB gekommen? Im Sommer 2013 als wir an der Aare spazierten habe ich ein Training gesehen und mit Simon Kaufmann gesprochen



Name: Widmer-Schmid
Vorname: Sandra
Geburtsdatum: 8.7.1964
Beruf: dipl. Körpertherapeutin
Hobbies: ...alles was Spass macht...
Was ich mag: meine Familie & Freunde...interessante Gespräche & Begegnungen...
Kunst & Kultur...gutes Essen... leckeres.Wasser...fliessende Bewegungen... Faulenzen
Was mir nicht gefällt: meine Ungeduld
Wie bin ich zum BVB gekommen? Google sei Dank



Name: Zurbrugg
Vorname: Monique
Geburtsdatum: 03.01.1957
Beruf: Kauffrau
Hobbies: natürlich Bogenschiessen
Was ich mag:
Lesen, Wandern, Wäsche bügeln
Was mir nicht gefällt: Hundert Termine am selben Tag, Chaos
Mein Ziel 2014: Körpergefühl entwickeln
Wie bin ich zum BVB gekommen? Über die Suche im Internet.



Name: Buchli
Vorname: Yvo
Geburtsdatum: 7. März 1958
Beruf: Bootsbauer & Hauswart
Hobbies: Buddhismus, Musik, und natürlich Bogenschiessen,
Was ich mag: Menschen
Was mir nicht gefällt: an Ampeln, bei rot stehen bleiben zu müssen, wenn der Weg frei ist.
Mein Ziel 2014: weniger ärgern, freundlicher werden
Wie bin ich zum BVB gekommen? Ich war vor 40 Jahren Mitglied und habe sehr gute Erinnerungen an diese Gemeinschaft. (das Bild ist von 1972)

Trainingskonzept BVB 2014 und Turnierresultate BVB 2013:

Im Anhang dieses Newsletter finden Sie das Trainingskonzept des BVBs und die Turnierresultate 2013. Der BVB war im 2013 im Goldtausch!

Ende der offiziellen Mitteilungen!

Umbau 13/14 des Bogenschützenvereins Bern *Text René Fuhrer*

Dachinstandstellung

Im Sommer 2013 wurde der letzte Teil des Dachs renoviert.



Wir haben vermutet, dass das tragende Holzunterdach nicht mehr in bestem Zustand war.

Trotzdem wurden wir von dem verfaulten Überresten überrascht.



Hier musste nicht diskutiert werden. Auswechseln! Entsorgen!

Die neuen Dachriemen sind über die Garage verlängert worden.

Die Querträger wurden demontiert so dass die über 180cm Mitglieder keine Kopfschmerzen mehr erleiden werden.

Und es geht weiter!

Der Startschuss wurde schon an der Platzputze gegeben. Die alten Schränke, Tablare wurden kurzerhand rausgerissen und im Werkhof entsorgt.

Der Gedanke ist nicht jung und alle die das Gelände im Hosenlupf zum trainieren nutzen Wissen der knappen Platzverhältnisse.

Ziel der folgenden Arbeiten ist es, Stauflächen für Bogenkoffer und persönliche Utensilien zu erstellen



Zusammenbau der Persönlichen Fächer





Es ist Super in einem so motivierten und innovativen Team zu Arbeiten.

Der Spass ist nie zu kurz gekommen!

Hier werden die Boxen für die Persönlichen Gegenstände vormontiert und bereitgestellt

Nach einem Super Chili zum z'Mittag von Corinne ging die Montage noch schneller voran.

Durchbruch



Nicht so wie am Gotthard aber nicht mit weniger Energie. Durchstossen, und das bei Minustemperaturen.

Dieser neu entstandene Raum ist bequem durch den Bogenraum zu betreten. 40% mehr Platz wird den Mitgliedern neu zur Verfügung gestellt um ihre Persönlichen Utensilien zu lagern.

Einbau: Es darf gehämmert, gesägt, geleimt und geschraubt werden



Ist das richtig So?

Bist Du zufrieden?





Da staunt der Leihe und der Fachmann wundert sich.



Läck mer! Bi ig guet!

Garage



Frauen Power im Heiligtum von Walter.



Im Namen aller Mitglieder des Bogenschützens Vereins Bern möchte ich ein grosses

Merci



allen Helfern aussprechen die bei diesen Arbeiten mitgeholfen haben.
Dieses konnte nur in Zusammenarbeit mit Euch realisiert werden!

René

Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“, Teil 2 *Text Thomas Rufer*

Im vorangehenden Newsletter habe ich einen Überblick vorgestellt, warum man was, wie und wann am Bogen tunen sollte. Nun möchte ich der Reihe nach diese einzelnen Schritte detailliert beleuchten und erklären.

Starten will ich aber mit der Definition des Zuggewichtes, der Auswahl des Pfeiles und Spitzes und der Findung der Schaftlänge. Denn ist dort bereits was im Argen, hilft alles Tuning danach nicht mehr viel.

Auszugslänge und Zuggewicht

Die Auszugslänge sollte zuerst und so gewählt werden, dass der Schütze mit korrekter Ausrichtung des Bogen- und Zugarmes mit geradem Oberkörper dasteht. Dies heisst: Bogenarm sauber ausgedreht und die Bogenschulter korrekt positioniert; der Ellenbogen des Zugarmes genau in der Flucht des Pfeiles sowohl in der Höhe wie in der Seite; eine in jeder Richtung gerade Linie von Druckpunkt → Bogenarm → Bogenschulter → Zugschulter. Ist diese Ausrichtung gut und kann sie genügend genau reproduziert werden, kann man den Pfeil schneiden.

Der Pfeil sollte (nach AMO-Standard) ca. 1" vor dem Button geschnitten werden. Ist der Schütze sich seiner Körperausrichtung und –Kraft noch nicht so sicher oder sogar klar noch nicht ideal aufgestellt, so ist allenfalls ein längerer Pfeilschaft empfehlenswert. Denn am Pfeil absägen kann man später immernoch... Ansetzen wird da schon schwieriger.

Es ist darauf zu achten, dass der Auszug VOR der Definition des Zuggewichtes bestimmt werden sollte. Die Auszugslänge sollte eher mit einem schwachen Bogen gesucht werden als mit einem starken. Dies, da ein zu starker Bogen oft verhindert, dass sich der Schütze natürlich und bequem hinstellt und seine korrekte Schiessform (Mehr dazu unten) einnimmt.

Normalerweise wollen alle Schützen (insbesondere die männlichen!) den stärkstmöglichen Bogen, klar. Es ist ein ungeschriebenes Symbol der Dominanz und Potenz... Irgendwie... *Sinnloserweise*.

Aber ein starker Bogen hat auch unleugbare und echte Vorteile wie man gestehen muss: So resultiert ein starker Bogen und somit auch schneller Pfeilflug in einer sehr flachen Flugbahn, was wiederum zu kurzer Flugzeit und einer somit geringeren Fehleranfälligkeit durch das Umfeld (z.B. gegenüber Wind) führt. Dies tönt nun etwas nach „Nimm das stärkste, was du noch gerade so spannen kannst.“ – **NEIN**. Es sollte heissen „Nimm das Bogengewicht, mit dem du dich wohlfühlst und die deine Schiessfähigkeit über kurz oder lang nicht negativ beeinflusst“.



Denn wenn der Schütze die Kraft des Bogens nicht beherrscht, sich dadurch Fehler und Ermüdung einschleichen und schlimmstenfalls sogar körperliche Langzeitschäden erzeugt werden, so ist ihm mit einem starken Bogen ganz sicher ein schlechter Rat erteilt. Gerade bei jungen Schützen ist unbedingt darauf zu achten, dass die Last auf die Gelenke und Knochen nicht zu gross ist, da der ganze Knochenapparat noch nicht fertig ausgewachsen ist und dadurch noch sehr anfällig auf Verformungen durch hohe, repetitive Belastungen reagiert.

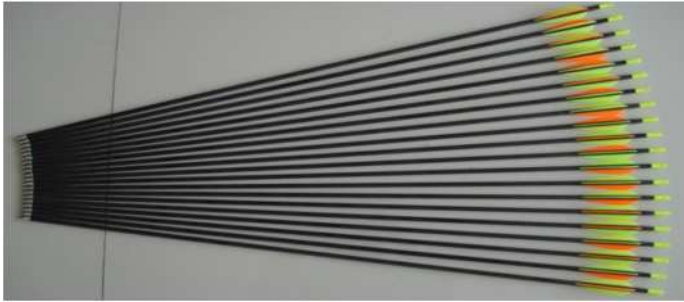
Ein Zittern, Schlottern und ein unruhiger Bogen beim Ziehen sind generell Zeichen für eine dringend nötige Überprüfung des Zuggewichts. Der Schütze selber ist hier besonders gefordert, da er auf seinen Körper hören muss und seine Zeichen verstehen sollte. Der Trainer kann nur beschränkt erkennen wie die Muskelanstrengung des Schützen sich über die Zeit des Trainings verändert: Wird der Schütze bereits nach geringer Schusszahl übermässig müde und „schludrig“; fühlt er sich wohl? Der Trainer/Coach kann höchstens an der sich aufweitenden Streuung im Schussbild erkennen, dass der Schütze über seinen Kraftverhältnissen schießt.

Prinzipiell gilt:

- Das Zuggewicht darf NIE zu einer schlechteren Körperhaltung und einem schlechteren Schiessablauf führen!
- Niemals zu grosse Sprünge im Zuggewicht machen. Lieber viele kleine Schritte als ein (zu) grosser machen. Keine Angst vor Minischritten von ½ Pfund.
- Mehr Zuggewicht erfordert immer mehr Trainingszeit! Bist du bereit, willig und fähig, dies zu leisten? Eine Faustregel, die ich mal bei Topschützen sah war: 5-10% mehr Zuggewicht = Doppelte bis dreifache Trainingszeit. Dies war aber meistens auf hohen Pfundzahlen. Anfänger und Niedrig-Pfünder kommen vermutlich etwas einfacher

weg. Dennoch muss der Schütze die Zeit erübrigen können und allenfalls auch neben dem „Ballern“ Krafttraining zuhause leisten.

Auswahl Pfeilschäfte



Ein korrekter Pfeilschaft ist das A und O bei der Pfeildynamik. Es ist fast sinnlos, einen falschen Spine des Schaftes mittels Tuning zurechtbiegen zu wollen. Ist man sich nicht sicher, so empfiehlt es sich allenfalls vorerst mal nicht ein volles Dutzend zu kaufen. Besser kann es dann sein, von den vielleicht zwei in Frage kommenden Spines jeweils drei Stück zu kaufen und dann pro Spine zwei befiederte und einen unbefiederten Pfeil zu erstellen und schauen, welchen man besser

zum Fliegen bringt.

Alle Pfeilhersteller bieten Tabellen oder sogar Webseitentools und installierbare Programme an, mit denen man eine Empfehlung erhält. Dabei ist es aber leider oft so, dass man nicht immer perfekt auf eine einzige Antwort stösst (Die Websites und Programme sind da etwas Problematischer, da man oft nicht sieht, ob man sich am oberen oder unteren Limit der Auswahlzelle befindet oder ob man perfekt mittig ist). So kann z.B. ein sehr schneller Wurfarm durchaus die Tabelle etwas verziehen, da der Pfeil mit derselben Pfundzahl halt einfach etwas weicher reagiert... Auch kann es z.B. sein, dass man sich genau zwischen zwei Zellen der Tabelle befindet. Dann ist unter anderem die Frage, ob man den Pfeil mit dem aktuellen Zuggewicht nun etwas länger stehen lassen möchte (Pfeil weicher) und später dann etwas absägen (Pfeil würde härter) um mit höherem Zuggewicht (Pfeil würde weicher) schiessen zu können...

Solche und ähnliche Überlegungen sind zu machen, wenn es darum geht, die teilweise doch recht teuren Pfeile zu kaufen.

Was ist aber nun der Spine eigentlich?

Der Spine ist ein Wert im Bereich von ca. 350 – ca. 1200 bei Karbon-Schäften. Dieser Wert ist das Durchbiegen in Tausenstel-Zoll bei einem mittig angehängten Gewicht zwei Pfund an einem 28" langen, waagrecht abgestützten Schaft.



Er ist also somit ein statischer Wert durch eine 90°-Seitenlast verursacht wird und dadurch nicht immer zu 100% repräsentativ ist wenn es um die dynamische Verbiegung durch einen „Tritt in den Allerwertesten“ durch die Sehne geht. Als Anhaltspunkt ist er aber gut und leider auch der einzige sinnvoll und einigermaßen einfach beschreib- und messbare Wert, mit dem ein

Vergleich über viele verschiedene Pfeile und Bögen halbwegs möglich ist.

Etwas speziell sind die Aluminium-Schäfte die Werte wie „2320“ oder so aufgedruckt haben. Dies ist dann nicht mehr der Spine, sondern eine technische Beschreibung des Schaftes:

Das Modell „2320“ besteht aus 2 Doppelzahlen: 23 und 20. Die erste Doppelzahl ist der Aussendurchmesser in 64tel Zoll. Die zweite Doppelzahl ist die Wandstärke in 1000stel-Zoll.

Eine Umrechnung von diesen geometrischen Massen in Spine ist nicht gerade einfach und sehr Materialdatenabhängig. Die Pfeilhersteller schlagen aber auch hier die korrekten Schäfte in ihren Tabellen und Tools vor. Es gibt auch einige Aluminium- und Karbonpfeile, die den Spine in echten Zoll angeben und dann statt „500“ ein „0.500“ angeben.

Bei Easton-Schäften (z.B. A/C/E) gibt es nebst dem Spine auch noch den C-Code. Er besagt, wie viel Karbon im Pfeil verbaut werden musste, um den vorliegenden Spine zu erhalten: Je mehr Karbon, desto höher der C-Wert. Dies kommt daher, da das Karbon nicht immer haargenau die gleichen Eigenschaften von Charge zu Charge hat.

Eine oft gehörte Faustregel besagt, dass man in einem Set Pfeile mit einem C-Wert und entweder den tieferen oder den höheren C-Wert dazu kombinieren kann. Ich kann dies nur teilweise bestätigen. So habe ich auf 90m über mehrere Tage eine grössere Statistik betrieben



mit identischen Pfeilen ausser dem C-Wert (C3 und C4). Dabei konnte ich eine deutliche Höhendifferenz erkennen: Im Schnitt 2-3 Ringe auf 90m pro C-Wert. Es ist also durchaus möglich, 2 Sets mit jeweils einem eigenen, separaten und sortierten C-Wert zu nutzen. Die Höhenstreuung von einem Set zum anderen kann man gut mit dem Visier korrigieren und geschieht mit dem Einschiessen. Aber man sollte meiner Meinung nach immer dieselben ungemischten C-Werte in einem Set (oder noch wichtiger: derselben Hand) nutzen.

So! Nun aber die Erklärung, wie man den Spine aussucht:

- Misst den Auszug mit der von euch gewählten Zug-Kraft wie vorherig beschrieben. Messt mithilfe eines „Messpfeiles“ der viel zu lang ist und lasst den Schützen ziehen. Ein Helfer markiert nun mit einem abwischbaren Stift (z.B. Bleistift) bei Vollauszug am Pfeil die Position des Buttons am Pfeil. Macht dies 3-10x je nach Repetitions-genauigkeit des Auszuges.
- Bei Anfänger-Schützen könnt ihr getrost gute 2-3“ (ca. 5-7.5cm) und bei gestandenen Schützen ca 1“ (ca. 2.5cm) dazugeben. Dies ergibt eine neue Markierung. Nennen wir sie mal die Endmarkierung.
- Nun messt ihr vom Nock-Sattel (Dort liegt die Sehne im Nocken auf. Der Boden der Kerbe) bis zu Endmarkierung. → Pfeillänge.



- Misst das Zuggewicht. Dies kann und sollte statisch erfolgen: Messt mithilfe einer Bogenwaage das resultierende Zuggewicht bei einem Zug der ersten von euch gemachten Markierung (NICHT die Endmarkierung!) bis zum Button. Allenfalls empfiehlt es sich, dies auch 3-4x zu tun um eine genaue Messung ohne Ausreisser zu erhalten.
- Gebt diese Daten entweder im App eures Vertrauens, auf der Web-Applikation des Pfeilherstellers ein oder lest die Daten aus den Auswahltabellen der Kataloge. Die Apps und Applikationen erfordern keinerlei Erklärungen, die Tabellen aber schon. Insbesondere, da man hier auch sehen kann, ob man sauber mittig in einer Spine-Auswahl steht oder ob man etwas an der Grenze ist... Dies kann mit einem App wie „Arrows“ von Marcel van Apeldoorn (Android) zwar auch gesehen werden, ist aber nicht die Regel.
1. Tabelle im Katalog: In der Zeile wählt ihr euren Gewichtsbereich und in der Spalte eure Pfeillänge. Es ergibt sich daraus ein Treffpunktfeld mit einem Code wie z.B. „T9“. Unter dieser Tabelle hat es eine weitere Tabelle mit diesen T-Codes und daneben mit einigen Angaben wie z.B. „600 Rdln“, „570 ACE“, „580 Carb1“, „2116 Ecl“ usw... Nun ist etwas Kombinatorik oder Wissen gefragt zum Entziffern. Die Zahlen sind entweder der Spine oder die Alu-Schaftdimension. Die Abkürzungen stehen für die Pfeilschaft-Namen. „Carb1“ ist dann z.B. ein „CarbonOne“, „Rdln“ ist „Redline“ usw...
2. Wenn ihr sowohl im Zuggewicht wie auch in der Pfeillänge schön mittig in den angegebenen Bereichen steht, so habt ihr Glück und der Schaft wird gut stimmen. Habt ihr aber entweder die Länge oder das Gewicht (oder beides) nahe oder auf einer Grenze, so seid euch bewusst, dass dies dann heisst, dass der andere Spine nicht weit entfernt ist. Allenfalls macht es Sinn, dann diesen zu wählen: Hat man sehr schnelle Wurfarme oder will schwere Spitzen schießen, so kann macht dies den Schaft weicher. Ist man nun zB eh schon auf der oberen Grenze der Gruppe in Sachen Zuggewicht, so kann es sinnvoll sein, auch einen Spine steifer auszuprobieren.
- Besorgt euch den oder die in Frage kommenden Schäfte. Seid ihr nicht sicher, so besorgt euch mal jeweils ca. 3-4 stk zum Ausprobieren falls es teure Schäfte sind.
- Schneidet die Schäfte auf die gewünschte Länge: Zeichnet das Endmass von Nock-Sattel her gemessen an einem Schaft an und stellt das Pfeilschneidgerät danach ein. Schneidet die Pfeile ohne Kraftaufwand und ohne den Pfeil zu verbiegen.

Hier eine aktuelle (2014) Tabelle von Easton:

COMPOUND BOW - RELEASE AID CALCULATED PEAK BOW WEIGHT - LBS.			CORRECT ARROW LENGTH FOR TARGET/FIELD/30										
ATA Bow Rating up to 275 FPS	ATA Bow Rating 270-300 FPS	ATA Bow Rating 301-340 FPS	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	RECURVE BOW WEIGHT - LBS FINGER RELEASE
29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)			00	01	02	03	T1	T2	T3				21-27 lbs. (9.5-12.2 kg)
35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)	29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)		01	02	03	T1	T2	T3	T4	T5			27-32 lbs. (12.2-14.5 kg)
40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)	29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)	02	03	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		32-36 lbs. (14.5-16.3 kg)
45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)	03	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	36-40 lbs. (16.3-18.1 kg)
50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40-44 lbs. (18.1-20.0 kg)
55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	44-48 lbs. (20.0-21.8 kg)
60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	48-52 lbs. (21.8-23.6 kg)
65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	53-57 lbs. (24.0-25.9 kg)
70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13	58-62 lbs. (26.03-28.1 kg)
76-82 lbs. (34.5-37.2 kg)	70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13	T14	63-67 lbs. (28.6-30.4 kg)
82-88 lbs. (37.2-39.9 kg)	76-82 lbs. (34.5-37.2 kg)	70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13	T14		68-73 lbs. (30.8-33.1 kg)

■ No X10, ProTour, or ACE suitable in shaded areas above. Note: If your arrow shaft is over 1/2" inch more than the closest inch column shown on chart, round up to the next inch column. Example, if your arrow length is 28-1/2", use the 29" column.

Platzputzete Frühling 2014 *Bilder Martin Gygax*



Alles im Gold, wau

Einladung Reitverein Juni 2014 *Bilder Jacques Voland*



Die letzte Seite

1. August Feier *Bilder Jacques Voland*



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, viele Aktivitäten wurden entwickelt und durchgeführt. Es hat Spass gemacht Teil des BVBs zu sein. Unvergesslich bleiben uns die Schweizer Meisterschaften neu im Leichtathletikstadion ausgetragen. Freude herrscht in unserem renovierten und angepassten Clubhaus.



Danke an Alle die in diesem Jahr in einer Form mitgeholfen haben den BVB zu dem zu machen was er ist.



Beiträge für den Newsletter senden an:

j.voland@bluewin.ch

Da freut sich der Redaktor!
Redaktionsschluss nächster Newsletter 1/15:

6. März 2015 !!!!!!!!!!!



Trainingskonzept BV Bern 2014

Monat	Status Teilnehmer	Aktivität	Verantwortliche Leitung	Helfer	Form / Betreuung	Ziel	Schiess-technik	Material
Outdoor Heselupf	Interessierte	0 Events	J+S-Kursleiter, erfahrene Schützen	Mitglieder	wie Einführungs	einmaliger Kontakt zu Bogenschiesen	Blankbogen	Clubbogen
		1 Schnupperkurs	J+S-Kursleiter Helfer	fortgeschrittene Schützen	Kurs	Einführung in die Techniken des Bogenschiesens	Blankbogen Recurve (Visier) Langbogen	Clubbogen
Outdoor Heselupf Indoor Halle	Schnupper- mitglieder	2 7-Schritte Kurs 1	J+S-Kursleiter	fortgeschrittene Schützen	Kurs	Technik und Form vertiefen	v.a. Recurve	Clubbogen Recurve
		Trainingsgruppe Instinktiv	J+S Leiter erfahrene Schützen	keine	betreutes Schiessen		Instinktiv	Clubbogen Langbögen
		freies Schiessen	Hallen-verantwortliche	keine	betreutes Schiessen		frei	Clubbogen Langbögen
Indoor Halle	Aktiv- und Jugend- mitglieder	3 7-Schritte Kurs 2	J+S-Kursleiter	fortgeschrittene Schützen	Kurs	Technik und Form vertiefen, Tuning eigenes Material	v.a. Recurve	
Outdoor Heselupf		4 Trainingsgruppe Instinktiv	J+S Leiter erfahrene Schützen	keine	betreutes Schiessen	üben	frei	eigenes Bogenmaterial
Outdoor Heselupf		4 freies Schiessen	Platz-verantwortliche	keine	betreutes Schiessen	üben	frei	
Halle + Heselupf	ganzjährig	5 D Wettkampftraining BVB	selbständiger Trainingsplan	keine	zugeleiteter Coach	sportliche Leistungsoptimierung	alle Bogenarten	

