

Thomas Rufer goes Olympia – ein Interview

Thomas Rufer ist im Aufstieg. Kürzlich hat er an der Indoor Schweizer Meisterschaft den Titel in der Disziplin Recurve Herren für sich entschieden. Dies ist in Magglingen am Ende der Welt geschehen, aber er will nach Rio de Janeiro an die Olympiade 2016. Wie kommt man auf so eine Idee und wie steinig ist ein solcher Weg? Solche Fragen und mehr haben wir Thomas Rufer in einem Interview gestellt und ihn so besser kennen gelernt.



Redaktion Newsletter: Thomas, zunächst gratulieren ich und der BVB dir zu deinem kürzlich errungenen Schweizermeistertitel in der Kategorie Recurve Herren in Magglingen. Die nächsten olympischen Spiele finden in Rio de Janeiro statt. Wann und wie ist dir das erste Mal der Gedanke gekommen mit deinem Recurvebogen an der Olympiade teilzunehmen und welche Bedeutung hat dies für dich?

Thomas Rufer: Danke! Es lief besser als erwartet und flüssiger als erhofft.

Diesen Traum habe ich mir vor ungefähr 6 bis 7 Jahren gesetzt. Dieses Ziel half mir, auf meinem Weg zu bleiben und zielgerichtet darauf hinzuarbeiten. Ich brauche etwas, das mir eine Richtung gibt und eine grosse Herausforderung darstellt.

Redaktion Newsletter: Wie und seit wann bereitest du dich darauf vor?

Thomas Rufer: Es ist schwer, da ein exaktes Datum zu nennen. Angefangen hat es eigentlich so richtig im 2011 als ich meine Arbeit auf 90% gesenkt habe für den Sport. Heute nach einigen turbulenten Jahren arbeite ich seit Januar noch ca. 10-20% und widme mich ansonsten dem Bogensport. Unentgeltlich und

eigenfinanziert. Aber das Ziel hilft da über viele Schmerzen und Frustrationen hinweg.
<lacht> *Lesen Sie auf Seite 8 weiter ...*

SM Magglingen Indoor – FITA Turnier 2015

Der Bogenschützenverein Bern hat wieder die Indoor Schweizer Meisterschaften in Magglingen organisiert und durchgeführt. Das Echo aus der ganzen Schweiz war wieder unüberhörbar.



Trainers Corner

Es ist vorgesehen ein Sammelband aller bisherigen Trainers Corner zu publizieren.
Lesen Sie den aktuellen Trainers Corner auf Seite 11

BVB: Turnierresultate 2014 & Trainingskonzept

Im Anhang dieses Newsletter finden Sie die Turnierresultate 2014 & das Trainingskonzept des BVB in einer Übersicht vor. *Schauen Sie im Anhang*

Inhalt Newsletter 1/15:

Seite 1:

Thomas Rufer goes Olympia
FITA Turnier in Magglingen
Trainers Corner
Turnierresultate BVB 2014

Seite 2 bis Seite 8:

Offizielle Mitteilungen:
Sommertraining BVB 2015
Mitgliedschaft BVB
Vorstandsorganisation
Vorstandsbericht 2014
Neue Mitglieder
Tätigkeitsprogramm 2015



Seite 9:

Thomas Rufer goes Olympia
Fortsetzung

Seite 10:

Trainers Corner
Teil 2.1: Tuning



Seite 12:

Trainers Corner Teil 3: Tuning –
oder „Der lange Weg zum kurzen
Flug“ - Wurfarme



Die letzte Seite:
HV BVB



Offizielle Mitteilungen!

Sommertrainig des BVB 2015

Verantwortlich, Vorsitzender AG Training: Thomas Rufer, Stv: Simon Kehrli

Die offiziellen Trainings des BVB finden zukünftig im Hoselupf wie folgt statt:

Ab 13.4.2015:

Tag	Zeit	Gruppen-#, Trainingsart & Ziel. Allenfalls Bedingung	Adressaten mit Priorität	Verantwortlich	Unterstützung
Mittwoch	19:00 21:00	6: Wettkampftraining mit sportlichem Ziel und Leistungsorientiert	Wettkampfschützen	Thomas Rufer 078 711 51 16 dsa@gmx.net	Eigenverantwortung Zugeteilter Coach Eigener Trainingsplan
Donnerstag	19:00 21:00	4: Instinktivtraining Freies Schiessen für Instinktivschützen.	Training für Instinktivschützen	Simon Kehrli 079 562 58 43 simon_kehrli@hotmail.com	Fortgeschrittene Schützen instinktiv
Samstag	10:30 12:30	5: 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	13:00 15:00	1: Schnupperkurs Einführung in die Techniken des Bogen-schiessens	Interessierte	Simon Kehrli 079 562 58 43 simon_kehrli@hotmail.com	fortgeschrittene Schützen
		2: 7Schritte-Kurs Vertiefung der Schiesstechnik	Kurs für Interessierte, Recurve-Bogen mit Visier	Heiner Widmer 079 756 78 35 heiner.widmer@hispeed.ch	J&S-Leiter

Ab 9.5.2015:

Samstag	15:00 17:00	3: Allgemeines Training Betreutes Schiessen mit Kurselementen	alle Mitglieder	J&S-Kursleiter im Turnus	J&S-Leiter, Wettkampfschützen
Samstag	17:00 19:00	6: Wettkampftraining mit sportlichem Ziel und Leistungsorientiert	Wettkampfschützen	Thomas Rufer 078 711 51 16 dsa@gmx.net	Eigenverantwortung Zugeteilter Coach Eigener Trainingsplan

Wettkampfschützen: Nehmen an Turnieren teil. Man hat und verfolgt einen eigenen Trainingsplan und kann den auch im Alleingang trainieren. Der Fokus liegt auf der sportlichen Seite des Bogensports und der Leistungsoptimierung. Jungschützen entscheiden sich für einen Coach.

Instinktivschützen: Alle Visierlosen Bogenarten (Longbow, Barebow, Bowhunter).

Interessierte: Lernen im Schnupperkurs das Bogenschiessen kennen und vertiefen die Schiesstechnik allgemein im nachgelagerten 7-Schritte-Kurs. Anmeldung ist zwingend und verpflichtend oder Abmeldung.

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, März 2015: Für den Vorstand: Thomas Rufer, Trainingsverantwortlicher

Nächste offizielle Anlässe 2015

BVB 1. Augustfeier, Hoselupf am 1. August 18 Uhr.

SM FITA Turnier 15. & 16. August 2015, Leichtathletikstadion Wankdorf, 14. August abends Aufbau durch die Mitglieder, dann Samstag und Sonntag Turnier.

Vereinsmeisterschaft, Hoselupf, Samstag 22. August.

Platzputzete 2015 im Herbst, Samstag, 3. Oktober 9 Uhr.

Chlouseschiesse, Sonntag 6. Dezember, Halle ittigen.

Silvesterschiesen 2015 / 2016, Donnerstag 31. Dezember in der Halle.

Vielen Dank jetzt schon für die Anmeldung und Teilnahme!

Mitgliedschaft im BVB

Mitgliedschaft SwissArchery

An der diesjährigen Hauptversammlung wurde der Antrag des Vorstandes betreffend dem Mitgliederbeitrag (Art. 10 der Statuten) mit grossem Mehr angenommen.

Dies bedeutet:

der Beitrag für eine Aktivmitgliedschaft beim BVB beläuft sich auf CHF 350.- pro Jahr. Jugendliche bis und mit 18 Jahren bezahlen die Hälfte: CHF 175.- pro Jahr.

der Verbandsbeitrag SBV (SwissArchery-Lizenz) ist neu im Mitgliederbeitrag BVB inbegriffen.

Aufnahme von Neumitgliedern

Der BV Bern zählt im Frühjahr 2015 80 Aktivmitglieder. Zwei Schnupperkurse sind bereits ausgebucht. Der Vorstand – welcher für die Neuaufnahme von Mitgliedern verantwortlich ist - hat deshalb beschlossen, für die Aufnahme von Neumitgliedern folgende Aufnahmebedingungen zu erlassen:

absolvierter Schnupperkurs

Teilnahme am 7-Schritte-Kurs für Einsteiger.

Begründung:

Es geht um den besseren Umgang mit den Trainerressourcen.

- In den letzten Jahren haben die Trainingsverantwortlichen sehr viel Energie verloren, um Interessenten zu betreuen, welche nicht am Schnupperkurs teilgenommen haben. Diese Energie fehlte zum Teil dann für die Betreuung der Mitglieder im allgemeinen Training.
- Die Trainerressourcen sind nach wie vor beschränkt. Diese sollen in erster Linie für die Betreuung von aktiven Mitgliedern eingesetzt werden.

Bern, April 2015, der Vorstand



Vorstandsorganisation ab 2015

Im Jahre 2006 waren die Vorstandsfunktionen in einem Dokument definiert und mit den Pflichtenheften der einzelnen Vorstandsmitglieder versehen (siehe Pflichtenhefte und Verantwortlichkeiten im Vorstand 2006).

Gesamtvorstand

Der Vorstand hat als Exekutive Aufgaben zu erfüllen, welche durch funktionale Bedürfnisse gegeben sind: Diese lassen sich beispielhaft in die Bereiche „Büro“, „Training“, „Turniere“ und „Infrastruktur“ unterteilen.

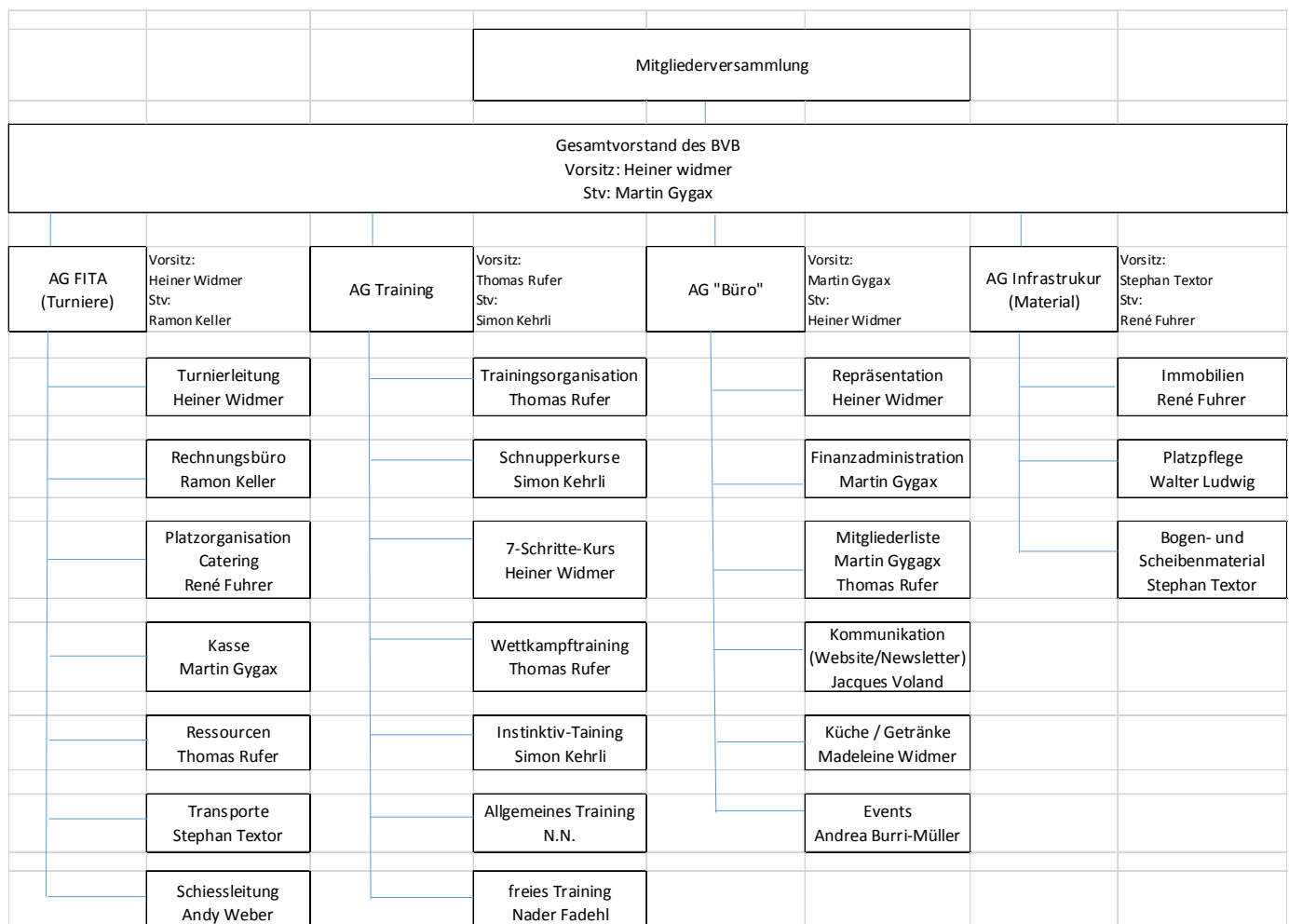
Die Aufgaben des Vorstandes sollen in diese Arbeitsgruppen gegliedert werden, welche als funktionale Einheiten den erwähnten Bereichen entsprechen (siehe Abbildung 1). Für jede dieser Arbeitsgruppe wird ein Pflichtenheft mit den relevanten Aufgaben definiert. Ein Vorstandsmitglied übernimmt den Vorsitz und damit die Verantwortung für die Umsetzung der Vorgaben und Entscheide des Gesamtvorstandes. In den Arbeitsgruppen haben auch Nicht – Vorstandsmitglieder Einsitz. Diese werden vom Vorstand gewählt (oder auf Vorschlag des AG-Vorsitzenden gewählt).

Der Gesamtvorstand trifft sich mindesten 4 Mal im Jahr (in der Regel einmal pro Quartal). An Sitzungen des Gesamtvorstandes werden alle Themen behandelt, welche Arbeitsgruppen übergreifende Entscheidungen betreffen. Die Sitzungstermine werden nach der HV festgelegt. An diesen Sitzungen müssen alle Vorsitzenden der Arbeitsgruppen zwingend teilnehmen.

Jedes Vorstandsmitglied ist in mindestens einer Arbeitsgruppe Mitglied. Die Aufgaben der Vorstandsmitglieder werden im Rahmen der Arbeitsgruppen definiert (als Grundlage dient das Pflichtenheft 2006). Dadurch können die Aufgaben besser auf die erforderlichen Funktionen/ Verantwortlichkeiten verteilt werden.

Der Vorstand ist die Exekutive des Vereins und trägt die Gesamt-Budgetverantwortung. Er kann diese im Einzelfall in klar definierten Teilen definiert an Arbeitsgruppen delegieren.

Die statutengemässen Aufgaben des Vorstandes (z.B. Aufnahme und Ausschluss von Mitgliedern) wird durch den Gesamtvorstand wahrgenommen.



BVB Vereinsjahr 2014 – Bericht des Vorstandes

Mitgliederbestand - Mutationen

Der Mitgliederbestand des BVB präsentiert sich per 21.1.2015 folgendermassen:

- Aktive Erwachsene 67
- Aktive Jugend 13
- Ehrenmitglieder 4
- Passivmitglieder 13
- Neuzutritte 13
- Abgänge (nur Aktive) 5

2014 wurden zwei vollbesetzte Schnupperkurse durchgeführt. Schliesslich beantragten 19 Interessenten eine Schnuppermitgliedschaft. 11 Neumitglieder traten dem Clubanfangs 2015 dem Club bei, 2 bereits vor Ende 2014. Damit beträgt der Mitgliederbestand 80 Aktivmitglieder, 13 davon sind Jugendmitglieder.

Training 2014

Neben den Aktivitäten in den Trainingsgruppen (Turniergruppe, Instinkivtraining, allgemeines Training und freies Schiessen) wurde im Sommer auch individuell fleissig trainiert. Es zeigte sich allerdings, dass es nicht immer einfach ist, bei so vielen Mitgliedern allen Bedürfnissen gleichzeitig gerecht zu werden. Vor allem die Schnuppermitglieder brauchten nach dem Schnupperkurs eine direkt weiterführende Betreuung. Der Vorstand hat deshalb das Trainingskonzept des BVB entsprechend angepasst und im Newsletter 1/14 auf Seite 14 publiziert.

In der Halle wurde schliesslich das Training auch wieder gemäss dem Trainingskonzept in Trainingsgruppen organisiert:

- Freies Schiessen für alle
- 7-Schritte-Kurs für Schnuppermitglieder
- Turniertraining für Wettkampfschützen
- Instinkivtraining für visierlose Bögen

Für die interessierten Schnuppermitglieder führten wir einen 7-Schritte Einführungskurs in Recurve- Technik durch, welcher gut besucht war. Praktisch alle Teilnehmer dieses Kurses sind dem Club schliesslich beigetreten.

Es hat sich allerdings leider auch gezeigt, dass unser Trainingsbetrieb bei so vielen Mitgliedern mit unseren Ansprüchen und den gegebenen Ressourcen nicht zu bewältigen war. Die Weiterführung unseres Trainingskonzeptes bedingt deshalb zwingend die Ausbildung weiterer J+S –Trainer, damit eine geeignete Betreuung auch zukünftig sichergestellt werden kann. Diese werden uns hoffentlich aber bereits vor Ihrem Kurs bei der Trainingsbetreuung unterstützen. Auch müssen wir in Zukunft wieder vermehrt auf Mitglieder zurückgreifen können, damit diese den Trainingsbetrieb aktiv mitunterstützen (siehe dazu Platz- und Schiessreglement).

J+S

2014 wurden Simon Kehrli und Niklaus Neuenschwander für den J+S-Leiterkurs im Herbst angemeldet. Leider blieb die Anmeldung ähnlich wie in Mani Matters Lied irgendwo in den Gängen der Verwaltung hängen, so dass die Beiden schliesslich nicht am Kurs teilnehmen konnten und für unseren Verein die gewünschte Verstärkung vorerst ausblieb. Simon Kaufmann ist mittlerweile J+S- Coach, so dass wir clubinterne Kurse auch über ihn anmelden können. Es sieht für die Zukunft gut aus, haben sich doch mehrere Interessenten gemeldet. Zudem werden einige J+S-Leiter einen Weiterbildungskurs absolvieren müssen, wenn sie ihre Trainerlizenz behalten wollen.

Turnieraktivitäten und Medaillenspiegel

Der BVB hat auch 2014 wieder mit guten Leistungen an den Turnieren gegläntzt. Mit 158 Turnierteilnahmen wurden 119 Medaillen errungen. Der komplette Medaillenspiegel wurde im Newsletter 1/14 publiziert.

Folgende BVB- Mitglieder wurden Schweizermeister und Schweizermeisterin in ihrer Kategorie: FITA 70/50 m Longbow Damen: Corinne FUHRER (30m)

Field

Longbow Damen: Corinne FUHRER,

Recurve Master Hommes: Thomas HARDMEIER, Compound Kadetten Damen: Emilie HIRT

Team Recurve: Simon KAUFMANN, Thomas HARDMEIER, René FUHRER

3D

Recurve Master: Thomas Hardmeier, Compound Kadetten Damen: Emilie HIRT

Ein ganz herzliches „BRAVO!“ von unserer Seite!

Turnierresultate BVB 2014 - Gesamtübersicht

Im Anhang dieses Newsletter finden Sie die Turnierresultate 2014 in einer Übersicht vor.

FITA-Turniere 2014 des BVB

SM FITA Indoor 2014 in Magglingen

Am 15./16. März hat das OK bestehend aus Ramon Keller, Wolfgang Filler (TAN), Thomas Rufer, Andy Weber, René Fuhrer und Heiner Widmer erneut die Schweizermeisterschaften Indoor im Auftrag von Swiss Archery für über 350 Teilnehmer an zwei Tagen organisiert. Die Zusammenarbeit mit den Vertretern anderer Vereine hat sich weiter gefestigt.

SM FITA 70/50m 2014

Die Anstrengung des Präsidenten haben letztlich gefruchtet: zum ersten Mal konnte das FITA- 70/50m -Turnier als Schweizermeisterschaft im Leichtathletikstadion Wankdorf durchgeführt werden. Nach sicherheitstechnischen Abklärungen konnte der Startschuss für unser Turnier mit einer verbesserten Infrastruktur (WC, gedeckte Tribüne, geschlossener Raum für das Rechnungsbüro etc.) zu einem vernünftigen Preis durchgeführt werden. Eine Enttäuschung für das OK war die Tatsache, dass mehrere Mitglieder, die sich für den Freitagabend angemeldet hatten, nicht erschienen sind. So kam es, dass die wenigen Helfer vor dem Turniertag bis spät in die Nacht den Platz vorbereiten mussten und mehrere BVB-Schützen dadurch am Folgetag nicht ideal für die Schweizermeisterschaft vorbereitet waren.

Ausblick auf das Turnier-Jahr 2015

Noch einmal werden 2015 beide Schweizermeisterschaften durch den BV Bern organisiert. Es ist zu hoffen, dass die Mitglieder bei der Vorbereitung und Durchführung dieses Anlasses helfen werden.

Bitte reserviert Euch also den Freitagabend, den 14.8.2015 in Eurer Agenda bereits heute – der BV Bern braucht Eure Hilfe!

Die neue TK von SwissArchery mit BVB – Vertretern

Das OK des BV Bern hat in den letzten Jahren viel Erfahrung in der Organisation von FITA- Turnieren gesammelt. Diese Erfahrungen sind auch von Interesse für die Förderung des Bogensports auf nationaler Ebene: Mit Ramon Keller und seiner Erfahrung im Management eines Rechnungsbüros sowie Heiner Widmer als Turnierleiter sind in der neu gegründeten Technischen Kommission von SwissArchery auch zwei BVB-Mitglieder, welche sich für Turnierorganisation und Sportförderung in den Vereinen engagiert.

Material und Infrastruktur

Clubhaus

Der Bogenraum war im letzten Winter komplett neu gestaltet worden. Bilder und Details findet man dazu im Newsletter 1/14: René und sein Team hat ganze Arbeit geleistet. Bravo. Das nächste Projekt dürfte jetzt wohl das Lavabo im Freien sein...über welches bereits vor einiger Zeit im Club interessiert diskutiert worden war.

Scheibenmaterial und Umgebung

Im Sommer 2013 haben die Scheiben und vor allem die Scheibenböcke auf dem Platz im Hoselupf ziemlich gelitten und fielen teilweise auch fast auseinander, was bei der mittlerweile zu verkraftenden Pfeilzahl auch kein Wunder ist. Leider stellen sich umgefallene Scheiben nicht wieder von selbst auf. Hier ortet der Vorstand ein Verbesserungspotential bei allen Mitgliedern! Ein grosses Lob gilt hier allerdings Walter Ludwig, der mit unermüdlichem Einsatz unseren Platz stets in tadellosem Zustand hält.

Im Winter 14/15 musste leider festgestellt werden, dass Scheiben hervorgeholt und dann einfach im Schnee stehen gelassen werden. Dies verursacht Schäden und somit auch Kosten für den BVB. Eigentlich ist selbstverständlich, dass Scheiben die im Winter aus Unterstand entfernt nach Gebrauch auch wieder dorthin versorgt werden.

Küche

Auch in diesem Jahr bedankt sich der Vorstand bei Madeleine Widmer für die Betreuung der Küche und den Getränkeinkauf. Es bleibt zu hoffen, dass die Zahlungsmoral der Mitglieder für die Getränke wie in den letzten Jahren erhalten bleibt und der Vorstand nicht (wie schon in früheren Jahren) Massnahmen dagegen ergreifen muss.

BVB - Events

Auch 2014 fanden viele Events statt, welche von Andrea Burri als Event-Managerin koordiniert und eingefädelt wurden. Neu kamen zusätzliche Anlässe für das Sportamt dazu, welche 2015 bereits wiederholt werden sollen. Damit diese auf Wunsch des Sportamtes im Wankdorf stattfinden können, wurden anlässlich des FITA-Turniers bereits einige Scheiben im Stadion-Keller eingelagert.

Danke

Für die gute Zusammenarbeit und den gelebten Teamgeist bedanken wir uns herzlich bei allen Mitgliedern. Wir freuen uns mit Euch auf das neue Vereinsjahr mit vielen Pfeilen im Gold, Freundschaft, Spass und gemütlichen Stunden im Hoselupf.

Schlusswort des Präsidenten

Es macht Spass Präsident eines tollen Clubs wie dem BV Bern zu sein. Mein Dank gilt allen, die in irgendeiner Form über die persönlichen Interessen hinaus für andere Clubmitglieder oder den Verband einen Einsatz leisten! Der Druck im Berufs- und Privatleben nimmt bei allen tendenziell zu und damit auch das Bedürfnis der Mitglieder nach Ausgleich und Befriedigung eigener Interessen. Mit einer optimalen Neuorganisation des Vorstandes und vor allem durch das Mitdenken und Handeln aller Mitglieder zugunsten aller, können wir uns weiter entwickeln ohne dass viel Arbeit an

wenigen hängen bleibt. Es wurde viel verbessert an der Organisation, den Rahmenbedingungen und an der Infrastruktur im letzten Jahr. Ich zähle auf die Mitarbeit und Unterstützung aller BVB

Mitglieder für ein kooperatives, nächstes Vereinsjahr. Auch wenn wir keinen Mannschaftsportart betreiben, sind wir als Verein ein TEAM. Bitte reserviert Euch also das Wochenende der 14./15/16.8. 2015. Der BV Bern braucht Eure Hilfe für die Organisation der Schweizermeisterschaft 2015 und das OK findet, der BVB hat diese Hilfe auch verdient!

Bern, im Februar 2015, im Namen des Vorstandes, Heiner Widmer, Präsident

Neue Mitglieder des BVB stellen sich vor



Name: Gerber Vorname: René

Geburtsdatum: 31. Januar 1958

Beruf: Kfm. Angestellter (Geschäftsleiter ProCinema - Schweiz. Verband für Kino & Filmverleih)

Hobbies: Kino, Lesen, Bogenschiessen, Kochen, Tauchen, Wandern...

Was ich mag: nette Menschen, gutes Essen, tolle Filme, anregende Bücher, und vieles mehr!

Was mir nicht gefällt: Ungerechtigkeit

Mein Ziel 2015: Meinen Bogen in den Griff zu bekommen, meine Trefferquote zu verbessern, Gesund bleiben!

Wie bin ich zum BVB gekommen? Über Google! Ich habe im Web das Angebot des Schnupperkurses gefunden und so Gefallen am Bogenschiessen gefunden!



Name: Binz Vorname: Samuel

Geburtsdatum: 01.12.1996

Beruf: Schreiner EFZ in Ausbildung

Hobbies: Bogenschießen, Musikhören, Schlagzeugspielen und Lesen.

Was ich mag: Bilder von alten Flugzeugen und amerikanischen Autos.

Was mir nicht gefällt: Hausarbeiten

Mein Ziel 2015: Einer der besten Schützen unter den neuen Mitgliedern zu werden.

Wie bin ich zum BVB gekommen? Durch meinen Werklehrer im letzten Schuljahr.



Name: Steiner Vorname: Beat
Geburtsdatum: 4. Julki 1965
Beruf: Sekundarlehrer
Hobbies: Sport (Velo, Ski, Wandern und neu Bogenschiessen), kochen, lesen, reisen
Was ich mag: Natur und Ruhe, Pizza, Zeitung und gute Bücher
Was mir nicht gefällt: Verkehr und Lärm, Rosenkohl und die elektronische Zeitung
Mein Ziel 2015: Spass am Bogenschiessen und J+S-Kurs absolvieren
Wie bin ich zum BVB gekommen? Auf der Suche nach einem Schnupperkurs im Internet bin ich auf den BVB gestossen



Name: Klopstein Vorname: Maksim **Geburtsdatum:** 18.05.2000
Beruf: Schülerin
Hobbies: Zeichnen, Fotografieren, (Bogenschiessen)
Was ich mag: Zeichnen, Skizzenbücher, Reisen, Musik, schöne Bücher
Was mir nicht gefällt: Pilze, Würmer und andere eklige Sachen, unzufriedene Menschen
Mein Ziel 2015: Im Gymer erfolgreich starten
Wie bin ich zum BVB gekommen? Über das Fieschlager

Tätigkeitsprogramm BVB 2015

14. & 15. Februar 2015	KBM Indoor, Lyss
14. & 15. März 2015	SM Indoor, Magglingen
20. März 2015, 19 Uhr 30	Hauptversammlung: Restaurant Spitz, im Breitenrain
11. April 2015 9 Uhr bis 13 Uhr	Platzputzete Hoselupf & Hallenzüglete Ittigen. Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrages auf Platz!
Schnupperkurs 1/2015	9., 16. & 23. Mai 2015
31. Mai 2015	KBM 3D, Lyss
Schnupperkurs 2/2015	11., 18. & 25. Juli 2015
1. August 2015, 18 Uhr	1. Augustfeier des BVB mit Fackelschiessen
14., 15 & 16. August 2015	SM FITA Outdoor Bern
22. August 2015, 14 Uhr	Vereinsmeisterschaft, Hoselupf
30. August 2015	SM Field 2015, Les Agettes
6. September 2015	SM 3D, Montfaucon
19. bis 26. September 2015	Berner Feriensportlager Fiesch. Während dieser Zeit sind keine Clubbögen, Pfeile und Material auf Platz!
3. Oktober 2015 9 Uhr bis 13 Uhr	Platzputzete Hoselupf & Hallenzüglete Ittigen. Bei jeder Witterung! Auszahlung des Solidaritätsbeitrages auf Platz!
6. Dezember 2015	Chlouseschiesse Halle Ittigen
31. Dezember 2015	Silvesterschiesen Halle Ittigen

Ende der offiziellen Mitteilungen!



Thomas Rufer goes Olympia *Fortsetzung von Seite 1*

Redaktion Newsletter: Ich kann mir vorstellen für das muss du üben, üben und nochmals üben. Kannst du das? Bist du der Typ dazu? Wie hältst du das durch oder macht man das einfach?

Thomas Rufer: Nunja... Ich denke, wer nicht der Typ ist, der hätte sowas nicht angefangen oder bereits nach Kurzem aufgehört. Denn das Training ist wirklich sehr zeitintensiv. Der innere Schweinehund muss regelmässig unterdrückt werden. Regen? Wind? Kalt? Müde? Man mag nicht trainieren, man muss aber und geht auch. Ist halt oftmals eine Frage der Einstellung und des positiven Denkens.

Redaktion Newsletter: Wie gross ist der Druck oder sind die Erwartungen deines Umfelds, wie andere Kadernmitglieder, Trainer, dein Verein der Bogenschützenverein Bern oder deiner Freunde oder Bekannten.

Thomas Rufer: Eleanor Roosevelt hat mal gesagt: „You wouldn't worry so much about what others think of you, if you realized how seldom they do.“. Dies ist für mich sehr wichtig:

Solange ich den Sport für mich mache bin ich auch niemandem verpflichtet. Die dürfen zwar Erwartungen an mich haben, das ist aber ihre Sache. Es ist nicht meine Aufgabe, denen etwas zu bieten. Klar habe ich selber Erwartungen, Hoffnungen und Träume an mich. Wer aber keine falschen Erwartungen hat und diese auch konsequent verfolgt, wird sie auch erreichen. Mit den Hoffnungen siehts schon anders aus: Hochtrabender, weniger Wahrscheinlich. Träume sind dann nochmals eine Stufe darüber. Die Erwartungen aber, die sollten niedrig sein.

Redaktion Newsletter: Und dein eigener Druck? Wie gehst du damit um?

Thomas Rufer: Ich lasse gar nicht erst einen falschen Druck zu. Ansporn ja. Erwartungen ja. Aber Druck ist für mich Stress und den brauche ich nicht. Ich gebe jeden Tag mein Bestes. Auch wenn ich jetzt noch nicht am Ziel bin, weiss ich doch, dass ich näher bin als gestern. Da gibt es keinen Druck. Nur die Erwartung, das Ziel und ich mit dem Bogen.

Redaktion Newsletter: Von wem und in welcher Form wirst du unterstützt?

Thomas Rufer: Bislang bekam ich noch nie auch nur eine kleine finanzielle Unterstützung. Etwas Taschengeld vom Staat oder sogar eine Teilzeitzahlung, wie sie in fast allen anderen Ländern in Europa üblich ist, gibt es in der Schweiz leider noch nicht... Somit sind auch die Turniere fast alle selber zu bezahlen, was zwischen 1000.- bis 2500.- pro Turnier macht...

Im Verband hat man nun eine gute Lösung gefunden mit der Trainerfrage im Nationalkader, die mir sehr zusagt. Dahingehend ist's gut, aber noch lange nicht perfekt: Wir haben z.B. keinen Coach, der uns an den Turnieren vor Ort unterstützt... Geschweige denn medizinisches Personal oder sowas. Da mussten wir dann z.B. zu den Deutschen gehen, die uns dann verarztet haben oder das Spital organisiert haben.

Redaktion Newsletter: Du bereitest dich u.a. mit der Teilnahme an internationalen Turnieren vor. Wie sind die Turniere für dich bisher verlaufen? In welchem Feld der Rangliste bewegst du dich? Welche sind deine direkten Konkurrenten?

Thomas Rufer: Im Bogenschiessen gibt es nur einen Konkurrenten: Den im Spiegel: Du selbst.

An den internationalen Turnieren lief es für mich letztens nicht so rosig. So bewegte ich mich im unteren Mittelfeld und am letzten GrandPrix sogar noch tiefer unten. Aber was solls? Habe viel gelernt und optimiert. Ich bin frohen Mutes, dass es wieder besser kommt in nächster Zeit.

Redaktion Newsletter: Und wer ist im Moment die Weltspitze im Recurve Herren? Ist diese bis Rio für dich erreichbar?

Thomas Rufer: Die Weltrangliste wird momentan von Seungyun Lee, Korea angeführt. Danach kommt sehr dicht Oh Jin Hyek, ebenfalls Korea und Olympiasieger von London.

Die Weltrangliste toppen? Gott, nein! Wozu auch? Es gilt Plätze an der WM zu erringen. Das heisst, Cut machen und das Überleben einiger Eliminationsrunden gegen Leute, die nicht unbedingt Weltranglisten-Top sind.

Dies sind aber bereits Hoffnungen und keine Erwartungen mehr. Klar eine starke Hoffnung, aber dennoch kein Zwang. Denn Zwänge führen dazu, dass man etwas Perfekt machen will. Braucht es aber nicht. Gut ist gut genug.

Voltaire sagte mal: "Perfect is the enemy of good.". Wie viel Wahrheit dies im Bogensport hat, erkennen leider viel zu wenige.

Redaktion Newsletter: Du gehst ja nicht alleine nach Rio, du nimmst sicher auch deinen Bogen mit. Mit was für Material schiesst du, oder ist das geheim?

Thomas Rufer: Meine Bögen haben zwar keine Namen, dennoch sind sie mir wichtig. Ob es dann aber noch genau diese zwei InnoMax von WinWin sein werden, weiss ich nicht. Sie sind Instrumente. Wenn ich mit etwas anderem besser zurechtkomme, wechsele ich. Da habe ich wenige Emotionen. Vertrauen ins Material ist wichtiger als eine Historie mit dem Material. Wenn man an seine Pfeile, den Bogen, das Tappe und so weiter glaubt, so erlangt man eine innere Sicherheit, die dir das beste und neuste, aber fremde Material, nie geben kann.

Redaktion Newsletter: Wie wichtig ist das Material?

Thomas Rufer: Wie gesagt: Weniger das Material ist wichtig als das Vertrauen ins Material. Heutige Bögen aus der Top-Klasse sind alle perfekt einstellbar und würden unglaubliche Resultate schießen wenn nicht der blöde Schütze dahinterstehen würde der es mal wieder zu perfekt machen möchte. Klar, wenn das Material komplett falsch ist, wird's nichts. Aber das Tuning ist für einen gestandenen Schützen keine Hexerei.

Redaktion Newsletter: Rio ist ja für dich ein Ziel. Was bedeutet für dich ein Ziel? Steckst du dir ein Ziel eher zu hoch, realistisch oder zu niedrig, damit du dieses auf jedenfalls erreichst?

Thomas Rufer: Wie bereits vorher angedeutet, unterscheide ich zwischen Erwartungen, Hoffnungen und Träumen. Erwartungen stecke ich absichtlich sehr tief. So kann ich positiv überrascht werden und mache mir keinen falschen Stress. Träume sind bei sehr hoch und nur mit extremem Glück zu erreichen. Dennoch halte ich daran fest, da sie mir die Langzeitrichtung vorgeben, was und wie ich etwas machen will. Die Hoffnungen sind zwischen den Erwartungen und den Träumen angesiedelt: Höher als Erwartungen, weniger wahrscheinlich aber nicht unplausibel.

Redaktion Newsletter: Nun die letzte Frage. Wirst du für Rio nominiert und wenn ja, welchen Platz wirst du erreichen?

Thomas Rufer: <lacht> Die Hoffnung ist „ja“ und der Traum ist „Diplom“. Alle andere wäre wirklich sehr vermessen. Aber wenn ich in Kopenhagen an der WM einen Platz erringe, ist der für die Schweiz und nicht für mich. Wer diesen Platz dann belegt müsste man dann im Nationalkader ausmachen und den erfolversprechendsten Schützen zu dieser Zeit dann schicken. Ich denke, für Rio selber eine Prognose abzugeben wäre falsch und in meiner Situation auch nicht sinnvoll. In Rio ein gutes Resultat machen und ich bin glücklich wie die Made im Speck! <lacht>

Redaktion Newsletter: Ich und der BVB wünschen dir alles Gute auf deinem Weg nach Rio.

Thomas, danke für das Interview.

Trainers Corner: Der Weg des Pfeils ist lang, sehr lang und kann sehr sehr lang werden 2. Teil / Fortsetzung *Text Thomas Rufer*

Ich muss mich entschuldigen... Im letzten Newsletter fehlte der letzte Teil des Trainers Corners... Nun denn! Hier ist er doch noch:

SIZE	SPINE	MODEL	WEIGHT GRS/INCH	SIZE	SPINE	MODEL	WEIGHT GRS/INCH	SIZE	SPINE	MODEL	WEIGHT GRS/INCH	SIZE	SPINE	MODEL	WEIGHT GRS/INCH
GROUP 00				GROUP 01				GROUP 02				GROUP 03			
1214	2.501	75	5.9	240	1.500	ARC6	4.7	1250	1.250	ARC6	5.1	1100	1.100	ARC6	5.1
1413	2.036	75	5.9	1500	1.500	ARC6	4.7	1300	1.300	ARC6	5.1	1150	1.150	ARC6	5.5
				1416	1.684	75	7.1	3400	1.300	ARC6	5.1	3400	1.150	ARC6	5.5
				1516	1.403	75	7.3	1514	1.379	X7	6.8	1200	1.200	Apollo	5.5
												1614	1.153	X7	7.7
GROUP T1				GROUP T2				GROUP T3				GROUP T4			
*920-1000R	0.920-1.000	ARC6	5.8	*780-850R	0.780-0.850	ARC6	6.0	*720-780R	0.720-0.780	ARC6	6.4	*670-720R	0.670-0.720	ARC6	5.9
*900-1000R	0.900-1.000	X10	5.8	*750-830R	0.750-0.830	X10	6.4	*700-750R	0.700-0.750	X10	6.7	*650-700R	0.650-0.700	X10	6.8
*880-1000R	0.880-1.000	ARC6	5.9	770	0.770	ProTour	6.0	720	0.720	ProTour	6.2	670	0.670	ProTour	6.5
2404	1.020	ARC6	6.1	*810-880R	0.810-0.880	ARC6	6.1	*710-810R	0.710-0.810	ARC6	6.5	*660-710R	0.660-0.710	ARC6	6.9
2404	0.920	ARC6	6.5	2404	0.920	ARC6	6.5	3404	0.830	ARC6	6.7	3404	0.750	ARC6	7.0
900	0.900	Carb1	5.3	810	0.810	Carb1	5.8	3404	0.750	ARC6	7.0	3404	0.680	ARC6	7.2
1070	1.070	Apollo	5.9	950	0.950	Apollo	6.2	730	0.730	Carb1	6.0	660	0.660	Carb1	6.6
1713	1.044	75	7.4	1714	0.963	X7	8.1	890	0.890	Apollo	6.5	740	0.740	Apollo	7.2
1714	0.963	X7	8.1	1716	0.880	75	9.0	1813	0.874	75	7.9	1913	0.733	75	8.3
1616	1.079	75	8.4					1814	0.799	X7	8.6	1914	0.658	X7	9.3
								1816	0.756	75	9.3				
GROUP T5				GROUP T6				GROUP T7				GROUP T8			
*620-670R	0.620-0.670	ARC6	6.1	*570-620R	0.570-0.620	ARC6	6.3	*520-570R	0.520-0.570	ARC6	6.7	*470-520R	0.470-0.520	ARC6	6.8
*600-650R	0.600-0.650	X10	7.0	*550-600R	0.550-0.600	X10	7.5	*500-550R	0.500-0.550	X10	7.8	*450-500R	0.450-0.500	X10	8.1
620	0.620	ProTour	6.7	570	0.570	ProTour	6.9	520	0.520	ProTour	7.3	470	0.470	ProTour	7.6
620	0.620	Pro Field	6.1	570	0.570	Pro Field	6.4	520	0.520	Pro Field	6.7	470	0.470	Pro Field	7.0
*610-660R	0.610-0.660	ARC6	7.3	*540-610R	0.540-0.610	ARC6	7.7	*540-610R	0.540-0.610	ARC6	7.7	*480-540R	0.480-0.540	ARC6	8.4
3404	0.680	ARC6	7.2	3418	0.620	ARC6	7.5	3418	0.580	ARC6	7.8	3428	0.500	ARC6	8.1
660	0.660	Carb1	6.6	600	0.600	Carb1	6.9	3428	0.500	ARC6	8.1	3438	0.440	ARC6	8.6
670	0.670	Apollo	7.7	610	0.610	Apollo	8.1	550	0.550	Carb1	6.9	500	0.500	Carb1	7.4
2013	0.610	75	9.0	500	0.500	LSpd	6.5	560	0.560	Apollo	8.4	500	0.500	LSpd	6.5
1914	0.658	X7	9.3	500	0.500	FB	7.1	500	0.500	LSpd	6.5	500	0.500	FB	7.1
1916	0.623	75	10.0	2013	0.610	75	9.0	500	0.500	FB	7.1	2212	0.505	X7	8.8
				2014	0.579	X7	9.6	2212	0.505	X7	8.8	2213	0.480	X7, 75	9.8
				1916	0.623	75	10.0	2114	0.510	X7, 75	9.9	2114	0.510	X7, 75	9.9
								2016	0.531	75	10.6				

GROUP T9				GROUP T10				GROUP T11				GROUP T12			
*430-470R	0.430-0.470	A/C/E	7.0	*400-430R	0.400-0.430	A/C/E	7.5	*370-400R	0.370-0.400	A/C/E	7.9	370R	0.370	A/C/E	7.9
*410-450R	0.410-0.450	X10	8.5	*380-410R	0.380-0.410	X10	8.9	380R	0.380	X10	8.9	360	0.360	A/C/C	9.5
420	0.420	ProTour	8.0	380	0.380	ProTour	8.4	380	0.380	ProTour	8.4	371	0.370	A/C/C	9.9
420	0.420	Pro Field	7.5	380	0.380	Pro Field	7.8	380	0.380	Pro Field	7.8	340	0.340	LSpd	8.2
*430-480R	0.430-0.480	A/C/G	8.9	*430-480R	0.430-0.480	A/C/G	8.9	349	0.390	A/C/C	8.8	340	0.340	FB	8.3
3-39	0.440	A/C/C	8.6	3-39	0.440	A/C/C	8.6	360	0.340	A/C/C	9.5	350	0.350	FBORE	8.4
450	0.450	Carb1	8.1	3-49	0.390	A/C/C	8.8	400	0.400	LSpd	7.4	2511	0.348	X7	9.6
400	0.400	LSpd	7.4	410	0.410	Carb1	8.5	400	0.400	FB	7.8	2512	0.321	X7	10.3
400	0.400	FB	7.8	400	0.400	LSpd	7.4	350	0.350	FBORE	8.4	2612	0.285	X7	10.7
2311	0.450	X7	8.9	400	0.400	FB	7.8	2314	0.390	X7,75	10.8	2613	0.265	X7	11.5
2312	0.423	X7	9.5	2413	0.365	X7,75	10.4	2315	0.340	X7,75	11.8	2712	0.260	X7	11.3
2213	0.460	X7,75	9.8	2214	0.425	X7	10.4								
2214	0.425	X7	10.4	2314	0.390	X7,75	10.7								
				2412	0.400	X7	9.7								

GROUP T13				GROUP T14			
3-71	0.300	A/C/C	9.9	270	0.270	FBORE	9.0
270	0.270	FBORE	9.0	2613	0.265	X7	11.5
2512	0.321	X7	10.3	2712	0.260	X7	11.3
2612	0.285	X7	10.7				
2613	0.265	X7	11.5				
2712	0.260	X7	11.3				

A/C/E	Aluminum/Carbon/Extreme
X10	X10 Shafts (Aluminum/Carbon)
ProTour	X10 ProTour Shafts (Aluminum/Carbon)
Pro Field	A/C Pro Field (Aluminum/Carbon)
A/C/G	A/C/G (Aluminum/Carbon)
A/C/C	Aluminum/Carbon/Composite
Carb1	Carbon One
Apollo	Carbon Apollo
LSpd	LightSpeed & LightSpeed 3D
FB	FatBoy
FBORE	Full Bore
X7	X, X27 (2712) & X23 (2312, 2314, 2315) (7178 alloy)
75	XX75: Platinum Plus, Tribute, Jazz and Neos (7075 alloy)

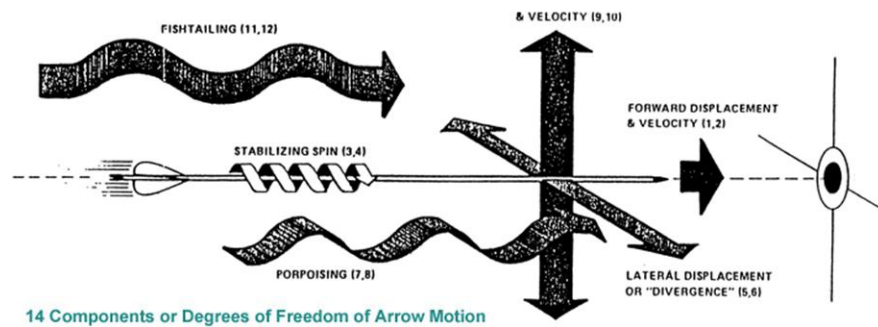
R The size recommendations for recurve bows are indicated with a letter "R" next to the size.
Size Indicates suggested arrow size
Spine Spine of arrow size shown (static)
Model Designates arrow model
Weight Listed in grains per inch

* When two sizes are listed together, the weight listed is for the first shaft.

www.EASTONARCHERY.COM

Auswahl Spitzengewichte

Ist kein besserer Wert von früher bekannt, empfehle ich hier, mit 90gn zu starten; also mittig in der Gewichtung. Dies, da dies dem Schützen erlaubt, in beide Richtungen zu korrigieren (60gn bis 120gn). Der Spitz und sein Gewicht diktiert nach dem Spinewert und dem Zuggewicht den wohl grössten Teil der seitlichen Pfeildynamik und sollte somit immer als Korrekturmöglichkeit im Hinterkopf behalten werden: Reagiert der Pfeil zu weich, kann das Spitzengewicht gesenkt werden; reagiert er zu hart, kann das Spitzengewicht erhöht werden.

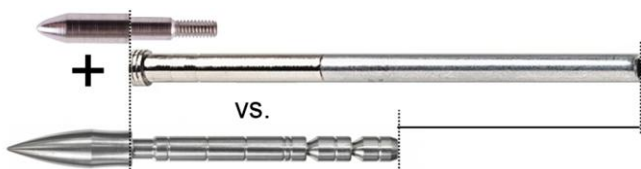


Ich versuche bei mir und meinem aktuellen Bogen (W&W InnoMax + W&W Ex-Power) meistens möglichst hohe Spitzengewichte zu schießen mit meinen (leichten) A/C/E's. Denn ich weiss, dass selbst das maximale Spitzengewicht von 120gn den Pfeil im Gesamten nicht übermässig schwer werden lässt und er immer noch mit hohem Tempo unterwegs ist. Der Vorteil eines schnellen und kopplastigen Pfeiles ist die Unauffälligkeit gegenüber Wind und anderen externen Fehlereinflüssen.

So bleibt ein schwerer Spitz auf der Bahn, während der Seitenwind nur das Ende des Pfeils etwas zur Seite drückt. Je schwerer der Spitz, desto weniger wird auch der Spitz und somit die Zugrichtung des Pfeils vom Wind beeinflusst. Wird der Pfeil aber insgesamt zu schwer und dadurch auch langsam, ist dieser Vorteil dahin und die Streuung und Fehleranfälligkeit erhöht sich wieder. Es ist also sinnvoll, den goldenen Mittelweg zu suchen zwischen Geschwindigkeit und Gruppengrösse auf der Scheibe. Es sollte aber nicht vergessen werden, dass der eigentliche Sinn und Zweck des Spitzengewichtes die Optimierung der seitlichen Pfeildynamik ist.

Es kann sehr praktisch sein, wenn man auf alle möglichen Spitzengewichte Zugriff hat (7 Gewichte, 60-120gn) um auch wirklich etwas ausprobieren zu können. Fragt eure Mitschützen. Oftmals sind alle Gewichte verfügbar, wenn man etwas rumfragt... oder ihr investiert mal in ein paar Spitzen-Sets.

Nicht empfehlen kann ich die Schraubspitzen wenn man als finale Lösung Break-off's verwenden will: Durch das im Vergleich zu den Break-off's lange Rohr der Schraubspitzen versteift es den Pfeil zusätzlich. Dies kann zu etwas anderen Tuning-resultaten führen als mit Break-Off's mit ihren vergleichsweise sehr kurzen Spitz-Teilen innerhalb des Pfeilrohres.



Nicht empfehlen kann ich die Schraubspitzen wenn man als finale Lösung Break-off's verwenden will: Durch das im Vergleich zu den Break-off's lange Rohr der Schraubspitzen versteift es den Pfeil zusätzlich. Dies kann zu etwas anderen Tuning-resultaten führen als mit Break-Off's mit ihren vergleichsweise sehr kurzen Spitz-Teilen innerhalb des Pfeilrohres.



Bei der Suche nach dem idealen Spitzengewicht ist es empfehlenswert, die Spitzen mit Heissem einzukleben. Dies erlaubt das schnelle und einfache Austauschen der Spitzen.

Ist einmal das ideale Gewicht gefunden und man will nie mehr was daran ändern, kann man zur besseren Verbindung neue (!) Spitzen mit 2-Komponenten-Kleber einfügen. So ist die Verbindung Spitze zu Schaft nochmals besser und dauerhafter. Ausgefallene Spitzen in der Scheibe sind so

sicher ein Ding der Vergangenheit. Leider sind so eingeklebte Spitzen auch fast nicht mehr ohne Schaden am Schaft zu entfernen.

Heissleim eignet sich aber auch nicht schlecht zur dauerhaften Spitzenmontage. Dabei ist aber unbedingt zu beachten, dass weder der Leim noch ein Klebeteil zu heiss gemacht wird: Der Heissleim darf nur gerade knapp flüssig werden; wie dicker Honig. Wird er zu heiss gemacht, so streift man bei der Montage in den Pfeilschaft den Leim vom Spitz wieder ab und es hält gar nicht mehr. Auch kann schlimmstenfalls der das Karbon des Schafts bei zu hoher Temperatur leiden. Es ist also temperaturmässig mit Vorsicht vorzugehen!

Ein temperaturgeregelter Heissluftföhn mit 180°C ist hierbei sehr von Nutzen: Wärmt die Spitzen vor und streicht den Heissleim dran.



Ein letzter Tip bei der Montage mit Heissleim: Wenn ihr den erkalteten Leimring vom Pfeil abrubbeln wollt, macht dies IMMER vom Pfeil her gegen die Spitze. Denn in umgekehrter Richtung läuft ihr Gefahr, dass ihr einzelne Karbonfasern aus dem Schaft losreisst.

So. Damit hätten wir alles Material beisammen und sind erstmals ausgerüstet. Damit dieser Trainers Corner nicht zu lange wird, hören wir hier auf und fahren beim nächsten Newsletter Teil 3 weiter mit dem Setup. Freut euch also Themen wie Wurfarmausrichtung, statischer Tiller, Nockpunkt, Button und vieles mehr... 😊



Tuning – oder „Der lange Weg zum kurzen Flug“, Teil 3

Wurfarm-Ausrichtung

Ah... Der Quell so manch grauer Haare...

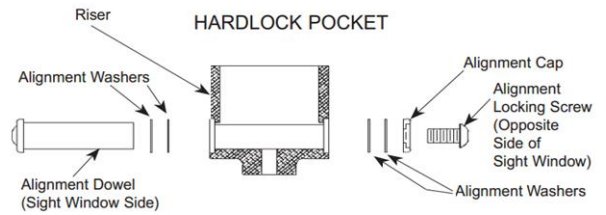
Die Ausrichtung der Wurfarme zueinander und der beiden Wurfarme zum Mittelstück ist ein Thema, welches ich persönlich als sehr wichtig empfinde. Es gibt anders lautende Meinungen nach denen dies irrelevant ist. Ich akzeptiere diese Meinung, kann sie persönlich aber nicht teilen. Denn dies diktiert zu einem (einer Meinung nach) guten Teil die Zusammenarbeit der Wurfarme mit dem restlichen System des Bogens und hat einen fast direkten Einfluss auf den Pfeil selber. Denn ein nicht gerade ziehender Bogen wird auch den Pfeil nicht auf einer geraden oder parallel zum Bogen befindlichen Geraden beschleunigen: seitliche Fehleranfälligkeit ist eine mögliche Folge.

Bei der Ausrichtung sollte man geeignetes Zentrierwerkzeug verwenden: Die Zentrierklammern von Beiter haben sich als sehr gut und praktisch erweisen. Ein spitzloser Pfeilschaft in der maximal erlaubten Grösse (9.3mm oder 23/64") ist ebenfalls sehr praktisch und sollte vorhanden sein.

Auch sollte man NIE mit grossem Kraftaufwand versuchen die Wurfarme zu verstellen! Ist das Verstellen nicht ringläufig, so hat man vermutlich vergessen, die Konter-schraube zu lösen oder schraubt in der falschen Richtung („Lefty: Loosy; Righty: Tightly“). Je nach Hersteller und Modell gibt es vier Systeme, die sich in grösserer Zahl durchgesetzt haben:

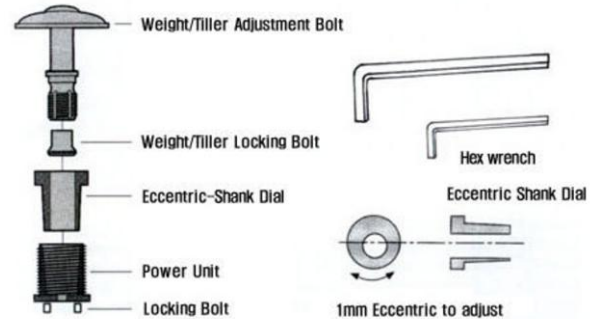


Unterlagscheiben. Dieses, vor allem bei Hoyt-Mittelstücken als „Hardlock“ verbreitete System erfordert das Unterlegen von 0.2mm dünnen Unterlagscheiben aus Messing auf eine Achse des Auflagepunktes (Also nicht ganz das Ende des Wurfarmes, nicht verwechseln mit dem Sattelpunkt ganz am Ende des Wurfarmes).

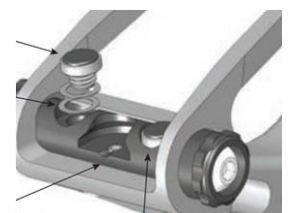


Der Vorteil ist ganz klar die Unmöglichkeit einer unbeabsichtigten Verstellung. Die Unterlagscheibe kann nicht verschwinden oder Zuwachs bekommen und ist somit das wohl dauerhafteste System dahingehend. Der Nachteil ist dabei aber auch, dass diese Scheiben mit ihren 0.2mm manchmal zu grob abgestuft sind für eine perfekte Einmittleung der Wurfarme und es wären dünnere Scheiben nötig. Im Internet sind z.B. bei Shops mit ferngesteuerten Autos sogenannte „Shivs“ bis 0.05mm zu finden. Die werden dort verwendet, um die Spurhaltung der Räder zu justieren. Bei der Justierung sollten immer die ganzen 0.8mm an Unterlagscheiben verbaut sein, da dies für ein formschlüssiges Aufliegen in der Mechanik in den Wurfarmtaschen wichtig und erforderlich ist. Also immer eine Scheibe von einer Seite auf die andere verschoben und nicht entfernen oder zusätzliche Dicke dazubringen.

- Excenterschrauben. Dieses, vor allem bei älteren Win&Win-Mittelstücken bis vor die Inno-Serien vorhandene System namens „Limb pocket system“ verfügt über Excenter-schrauben, über die der Sattelpunkt des Wurfarmes (Also das Ende des Wurfarmes) leicht nach links und rechts geschoben werden kann. Es ist eine gewisse Hirnakrobatik vonnöten, um zu sehen, auf welche Seite die Schraube gedreht werden muss, um den Wurfarm-Spitz in die eine oder andere Richtung zu bewegen. Der Vorteil ist die absolut stufenlos mögliche Verstellung. Der Nachteil ist die Komplexität der Mechanik und der Wirkungsweise: Sie ist oftmals zu hoch für den seltenen Tuner da man den Sattelpunkt verschiebt (Hat über den Auflagenpunkt die invertierte Auswirkung auf den Wurfarm) und je nach aktueller Schraubenstellung die Schraube in Uhrzeigerrichtung oder auch entgegen gedreht werden muss um die gewollte Bewegung zu erhalten. Es muss immer geschaut werden, welche Richtung bei der aktuellen Schraubenstellung nötig (und möglich) ist. Auch ist es bei dem System nicht garantiert, dass sich die kleinen Sicherungsschrauben nie lösen. Mir ist dies aber nie passiert und sollte auch nicht geschehen, wenn man die Schrauben alle gut handfest anzieht. Da W&W dort metrische Schrauben verbaut hat, empfehle ich allen Schützen mit dem System die kleinen, schwarzen Madenschrauben durch normale Inbusschrauben mit normalem Kopf (Bitte alles in Inox, ja?) zu ersetzen.



- Seitenschrauben. Die meiner Meinung nach perfekte Verheiratung der beiden oben genannten Systeme. Bei den neuen Win&Win-Mittelstücken (Ab Inno-CXT) hat man teilweise das System von Hoyt adaptiert und verbessert: Der Ort der Verstellung (Die Achse des Auflagepunktes) wurde übernommen. Aber anstelle der Unterlagscheiben wurden 2 separat gesicherte Stellschrauben eingeführt. Dadurch ist als klarer Vorteil die Vereinfachung der Wirkungsweise (direkt und korrekt richtungsweisend) zu nennen wie auch die nun vorhandene Stufenlosigkeit der Verstellung. Auch ist der verfügbare Verstellweg sehr gross. Die beiden grossen Sicherungsschrauben sind hervorragend gefertigt und lassen durch eine Selbstverspannung kein Lösen mehr zu. Nachteile sehe ich in dem System keine. Auch darf man mit diesem System (gemäss Manual) die Wurfarmausrichtung unter Vollast vornehmen was eine extrem schnelle Einstellung ermöglicht. Das System nennt sich „T“ Center Shot Adjustment System.
- Unterlagscheiben + Pushpins: Dieses von Hoyt weiterentwickelte System ist bislang nur beim Hoyt Prodigy und Prodigy XT zu finden. Es ist nichts anderes als das bereits bekannte System mit den Unterlagscheiben welches aber noch durch 2 Pins erweitert wurde. Diese beiden Pins können (Wieder mittels Unterlagsscheiben) verschieben stark von unten flächig an den Wurfarm gedrückt werden. Dies wird verwendet, um



Torsionsprobleme im Wurfarm auszugleichen. Ansonsten kann man dieses System identisch mit dem „alten“ System der Unterlagscheiben einstellen.



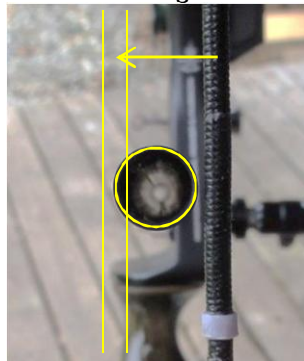
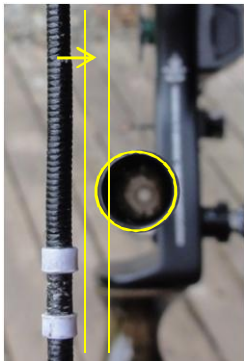
Egal, welches System verwendet wird, sollte man immer den Bogen beim Ausrichten der Wurfarme so hinstellen, dass sich beide Wurfarme absolut frei in der Luft befinden und der Bogen unbeweglich senkrecht dasteht. Von Hand halten ist keine Option da dies viel zu instabil und zu unruhig ist. Optimal ist ein V-Bar direkt am Bogen (ohne Extender) mit einem Long-Rod: Dadurch kann man den Bogen auf einen Stuhl stellen (Long-Rod auf die Vorderkante der Sitzfläche, V-Bar auf die Oberkante der Rückenlehne) zur Justierung. Auch zu empfehlen sind die neueren Bogenständer (z.B. Cartel Doosung RX-10) in denen der Bogen mit dem Gesicht leicht nach unten vorne gestellt wird: Auch bei diesem System kann man wunderbar von hinten auf den Bogen schauen und die Wurfarme sind frei in der Luft.

Als Startpunkt schaue ich immer zuerst, wo die Sehne gegenüber dem Mittelstück verläuft. Dazu nimmt man den maximal dicken Pfeilschaft (9.3mm oder 23/64“)

und legt ihn flach an die Innenseite des Bogenfensters. Das offene Ende (Wo sonst der Spitz montiert ist) kann nun von innen an die Sehne geführt werden. Im Idealfall befindet sich die Mitte der Sehne genau an der Aussenkante des Schaftes: Mitte Sehne ist genau eine maximale Schaftdicke vom Bogenfenster entfernt.



Meistens ist dies nicht der Fall bei ungetunten Bögen:



Wir merken uns also nun auf welche Seite die Sehne wandern muss, um dieses Kriterium im Bogenfenster zu erfüllen. Als Beispiel nehmen wir das zweite Bild: die Sehne ist zu weit links aussen und sollte mehr nach rechts wandern.

Wir wenden uns nun den Wurfarmen zu. Zuerst schauen wir mithilfe der Beiter-Klammern welcher der beiden Wurfarme weiter aussen in der Richtung der Sehne ist (In unserem Beispiel: welcher der beiden Wurfarme ist weiter links aussen?). Dabei kann man sich merken: ein Wurfarm, der zu weit nach links zeigt, hat die Sehne auf der linken Seite.

Dieser Wurfarm wird nun soweit korrigiert, bis der Fehler an diesem Wurfarm ziemlich gut eliminiert ist. Allenfalls etwas zu wenig zu korrigieren kann allenfalls später helfen... Mehr dazu unten.

Nun folgt wieder der Check mit dem Pfeilschaft. Ist die Sehne nun schon besser hinter dem Pfeil? Danach wird wieder der schlechtere der beiden Wurfarme korrigiert. Vermutlich ist es nun der andere Wurfarm als zuvor.

Wenn wir diesen Wurfarm ebenfalls von links nach rechts schieben müssen, so beeinflusst dies nicht nur wo die Sehne am unteren Wurfarm liegt, sondern auch ein klein wenig am oberen Wurfarm. Falls man zuvor den oberen Wurfarm bereits komplett korrigiert hat, wird man mit der unteren Korrektur nun am oberen Wurfarm etwas „übers Ziel hinaus-schiessen“. Deshalb bei grösseren Verstellungen allenfalls eher etwas zu wenig korrigieren als komplett oder sogar zu viel...

Beachte aber, dass beide Wurfarme kontrolliert und justiert werden.

Dies wird mehrere Male gemacht bis die Sehne sowohl im Mittelstück (mit dem Pfeilschaft checken) wie auch bei beiden Wurfarmen (Mit den Beiter-klammern checken) genau mittig steht.

Voilà! Die Wurfarme sollten nun korrekt und sauber auf dem Bogen stehen. ☺

Nächstes Mal werden wir uns mit dem Tiller und dem Button befassen. Gerade der Button ist immer noch teilweise ein Gegenstand von Mysterien und Unverständnis.

Nun denn! Wir werden den Schleier im nächsten Newsletter lüften!

Die letzte Seite

HV BVB 2015 – Restaurant Spitz

An die Hauptversammlung kamen und beteiligten sich die Mitglieder rege!



Worte des Redaktors

Die Indoor Saison ist vorbei. Die Platzputzete steht bevor. Die letzten Monate waren spannend, viele Aktivitäten wurden entwickelt und durchgeführt. Es macht für mich Spass ein Teil des BVBs zu sein. Unvergesslich bleiben mir die vielen Stunden auf unserem schönen Platz. Freude herrscht auch in unserem Clubhaus und in der Halle. Danke an Alle die 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 1215:

6. Juni 2015 !!!!!!!!!!!

SM Magglingen Indoor – FITA Turnier 2015

Der BVB organisierte und führte einmal mehr erfolgreich eine Schweizer Meisterschaft durch!



Turnierresultate BVB 2014 (WorldArchery)

Ort	Daten	Art	Gesamt	Team BVB	Rene Fuhrer	Thomas Ruter	Thomas Hardmeier	Heiner Widmer	Simon Kaufmann	Yvo Buchli	Matthias Kläy	Stephan Textor	Sven Folgner	Gabriel Rom	Kim Haller	Robin Haller	Sascha Binggeli	Walter Ludwig	Emilie Hirt	Corinne Fuhrer	Relo Bocchetti	Manuela Binggeli	Simon Kehfki	Dominic Bleifuss
Seuzach	05.01.2014	Indoor	11	1. (1625)		1. (573)	1. (536)	14. (481)	10. (516)				3. (426)	3. (450)	5. (391)	2. (484)		19. (450)	1. (420)	2. (335)				
Sierre	25-26.01.2014	Indoor	4	1. (1612)		1. (575)		3. (491)	3. (546)									9. (468)						
Yverdon	08-09.02.2014	Indoor	6					8. (509)			1. (446)				4. (409)	5. (469)		14. (468)			3. (528)			
Lyss	15-16.02.2014	Indoor	14	2. (1593)	9. (509)	6. (539)		13. (495)	7. (534)		3. (437)			1. (471)	3. (409)	2. (469)	12. (321)	3. (375)	1. (423)	2. (443) 1. (449)	13. (520)	3. (325)		1. (336)
Genf	22-23.02.2014	Indoor	12																11. (437)					
Düdingen	01-02.03.2014	Indoor	1		3. (532)	7. (536)		10. (510)	12. (527)		1. (419)			2. (455)	3. (353)	3. (469)		24. (455)	3. (422)	1. (395)	16. (519)			
Maglingen	15-16.3.2014	SM, Indoor	12		F: 7. Q:7. (530)	F: 17. Q:17. (531)	F: 17. Q:6. (531)	F: 9. Q:9. (519)	F: 6. Q:11. (549)		F: 7. Q:6. (431)	F: 17. Q:23. (488)			F: 9. Q:9. (399)	F: 9. Q:11. (453)		F: 17. Q:28. (482)	F: 4. Q:4. (441)	F: 2. Q:1. (428)				F: 9. Q:11. (404)
Neuchatel	12-13.04.2014	(Doppel) 2x70m	4			2. (1270)	3. (555)	1. (576)	6. (1200)															
Ouverture	27.04.2014	Field	1						1. (325)															
Lossy	04.05.2014	3D	7		2. (417)			3. (369)			2. (337)				1. (194)			4. (219)	1. (371)	2. (273)			8. (275)	
St. Cergue	01.06.2014	3D	1																1. (435)					
Basel	31.5.-1.6.2014	4x70/Doppel/Einzel-FITA-Runde	5			2. (1230)	2. (2370)	3. (2348)	3. (1206)	1. (1095)														
Montheron	09.06.2014	Field	6				1. (327)	3. (372)	1. (298)		1. (195)				1. (142)	1. (99)							1. (151)	
Antalya	10-15.6.2014	WC, Antalya, TUR	1			F: 57. Q:66. (648)																		
Sofia	16-21.6.2014	EGP, Sofia, BUL	1			F: 33 Q:15 (649)																		
Vevey	29.06.2014	2x70m	5			3. (592)	4. (558)	3. (582)	6. (547)							5. (411)								
Lausanne	06.07.2014	2x70m	4			F: 1. Q:3. (636)		F: 5. Q:4. (576)	F: 11. Q:14. (540)							F: 4. Q:4. (512)								
Sion	13.07.2014	2x70m	2			F: 3. Q:6. (618)		F: n/a Q:3. (557)																
Echmiadzin	21.-26.7.2014	EM, Jerevan, ARM	1			F: 57. Q:68. (625)																		
Wroclaw	5-10.8.2014	WC, Bresslau, POL	1			F: 57. Q:80. (625)																		
Jussy	01-03.8.2014	Toparcher (3D, Field, 2x70)	4		3. (1269)				1. (1386)															5. (830)
Jussy	01.08.2014	3D	4		1. (394)				2. (444)										1. (444)	1. (236)				
Jussy	02.08.2014	Field	4		2. (293)				1. (318)										1. (331)	2. (142)				
Jussy	03.08.2014	2x70m	4		4. (582)			1. (600)	3. (624)												1. (452)			
Bern	16-17.8.2014	SM, 2x70m	13	2. (1786) 2. (1738)	F: 2. Q: 1. (605)	F: 4. Q: 4. (617)	F: 4. Q: 5. (573)	F: 7. Q: 7. (560)	F: 9. Q: 5. (595)	F: 7. Q: 10. (574)	F: 3. Q: 2. (535)			F: bye Q: 2. (352)	F: 8. Q: 7. (507)					F: bye Q: 1. (521)			F: 9. Q: 9. (460)	
Montfaucon	17.08.2014	3D	1																1. (478)					
Sion	31.08.2014	SM, Field	7		2. (306)		1. (335)	5. (268)	2. (348)									3. (130)	1. (365)	1. (222)				
Moleson	21.09.2014	SM, 3D	5		2. (384)		1. (426)											7. (226)	1. (379)	2. (268)				
Freiburg	26.10.2014	Indoor	2			2. (566)	2. (547)		5. (556)		2. (368)													
Jussy	01-02.11.2014	Indoor	4						4. (546)									14. (389)						
Neuchatel	08-09.11.2014	Indoor	3	1. (1585)			5. (530)	9. (492)	1. (563)															
Zuchwil	15-16.11.2014	Indoor	4				4. (524)	8. (499)	2. (554)									16. (471)					13. (333)	2. (475)
Crissier	29-30.11.2014	Indoor	6			2. (571)	3. (544)	6. (502)	3. (557)				4. (454)					18. (415)						

Teilnahmen	11	17	13	19	22	2	8	1	1	4	8	9	1	12	12	12	3	1	5	2
Gold	3	1	3	4	2	5	1	3		1	2	1			9	6			1	1
Silber	3	4	3	2	2	2	2	2		1	1	2			4	4				
Bronze		2	2	2	5	5	2			1	1	2		2	1	1	1	1		

Gesamt	49	
Medaillen	31	Mit 175 Turnierteilnahmen wurden 109 Medaillen errungen (62.29%)
	29	

Davon an SM's:	6 Gold
	11 Silber
	3 Bronze

Trainingskonzept BV Bern 2015+

Phase Schütze	Monat	Status Teilnehmer	Aktivität	Verantwortliche Leitung	Helfer	Form/ Betreuung	Ziel	Schlesstechnik	Material
Einsteiger	Mai - September	Interessierte	0 Events	Andrea Burri	Alle Mitglieder nach Einführung	J&S-Schema für Event	einmaliger Kontakt zu Bogenschiesen	Linienmethode	Club
	Mai		1 Schnupperkurs 1	Simon Kehrl	fortgeschrittene Schützen	3x Kurs am Samstag	Einführung in die Techniken des Bogenschiesens	Linienmethode, Recurve mit Visier, Visierlos	
	Juni	1 Schnupperkurs 2							
	Juli - September	Schnuppermitglieder	2 7-Schritte-Kurs	Heiner Widmer	J&S-Trainer	J&S-Schema für 7-Schritte	Erarbeitung eines Ablaufes und einer Form, auf die später aufgebaut werden kann	Recurve mit Visier	
	Spätestens Dezember		Entscheid: Beitritt Vollmitgliedschaft?						
Fortgeschritten	Outdoor Hoselupf Indoor Halle ganzjährig	Vollmitglieder	3 Allgemeines Training	J+S-Kursleiter im Turnus	J&S-Leiter, Wettkampfschützen	Betreutes Schiessen mit Kurselementen. Allenfalls J&S-Kurs.	Technik und Form vertiefen	Frei	Eigenes Material
			4 Trainingsgruppe Instinktiv	Simon Kehrl	fortgeschrittene Schützen	betreutes Schiessen	Technik und Form vertiefen	Visierlos	
			5 freies Schiessen	Nader Fadehl	keine / Nach Bedarf	betreutes Schiessen	Sportliche Betätigung	Frei	
Professionell			6 Wettkampf-training	Thomas Rufer	Wettkampfschützen	- zugeweihter Coach 1:1 - Vertiefungs-Themen - Eigenverantwortung - Eigener Trainingsplan	Leistungsoptimierung, Wettkampforientiert	Frei	