

**Bert Mehlhaff
Martina Berg**

The background features two archers in silhouette. The archer in the foreground is black, shown in profile, drawing a bow. Behind it is a white silhouette of another archer in a similar pose. The background is a vibrant red with a white silhouette of a target and a grey and white landscape at the bottom.

Turnier-Ratgeber für Bogenschützen



**Checkliste für die
optimale Vorbereitung**

Über die Autoren:

Bert Mehlhaff

betreibt den Bogensport seit mehr als 35 Jahren und ist mehrfacher Landes- sowie Deutscher Meister mit dem Recurvebogen. Er betreibt seit Jahren erfolgreich ein Fachgeschäft für Bogensportartikel und ist Bogenreferent für den Schützenkreis Lippe. Seit 5 Jahren schießt er Compoundbogen und ist oft auf 3D-Parcours anzutreffen.

Internet:

www.bogensport-deutschland.de

Martina Berg

ist Antiquarin, Fotografin, Autorin und seit einigen Jahren begeisterte Bogenschützin. Sie durchstreift mit Ihrem Jagdrecurve bevorzugt 3D-Parcours, schießt dabei instinktiv, liebäugelt aber seit kurzem auch mit einem Compoundbogen.

Internet:

www.martinaberg.com



Warum überhaupt Turniervorbereitung?

Liebe Bogensportfreunde,

egal, ob Sie zu den erfahrenen oder noch „neuen“ Turnierschützen im Bogensport gehören, das Zusammenstellen und Überprüfen der eigenen Bogensportausrüstung zählt mit zu den entscheidenden Faktoren für eine erfolgreiche Turnierteilnahme.



Auch wenn Sie nicht immer auf einem Turnier Ihre persönliche Bestleistung schießen werden, so sollten Sie im Vorfeld alle störenden und ergebnismindernden Indikatoren ausschließen oder auf ein absolutes Minimum reduzieren.

Aus diesem Grunde sollten Sie sich vor Turnierbeginn über folgende Punkte im Klaren sein:

- Wo findet das Turnier statt? In der Halle oder auf dem Außengelände?
- Welche Bedingungen erwarten mich auf der An- und Abreise und welche Faktoren erwarten mich voraussichtlich am Turnierort?
- Welche Wettervorhersage gilt für den Turniertag und Wettkampfort?
- Ernährung am Turniertag

Die folgende „Checkliste für Bogensportler“ soll Ihnen bei Ihrer persönlichen Turnierplanung als Orientierungshilfe dienen und Ihnen Sicherheit von der Abreise zum Turnier bis zur Heimreise geben.



Die Anreise

Es ist für den Bogensportler empfehlenswert, am Wettkampftag ein bis zwei Stunden vor Turnierbeginn am Wettkampfort einzutreffen. Eventuell sollten Sie bei einer längeren Anreise einen Tag vorher anreisen.

Diese ein bis zwei Stunden brauchen Sie, um Ihre Bogensportausrüstung aufzubauen, die Örtlichkeiten wie Anmeldung, Toilette, Platz für den eigenen Stuhl, Scheibe usw. zu erkunden und sich mit den Gegebenheiten vertraut zu machen.

Die mentale Einstellung

Treten Sie Ihren Gegnern stets selbstbewusst entgegen. Verzichten Sie aber darauf, überheblich und abweisend aufzutreten und denken Sie immer an das „Fair Play“. Motto: Behandle deine Mitmenschen so, wie du gerne selbst behandelt werden willst!

Besinnen Sie sich immer auf Ihre Stärken und lassen Sie sich nicht von der eigenen Unzufriedenheit oder einer schlechten Trefferlage negativ beeinflussen. Mit Enttäuschungen zurecht zu kommen zeugt von Charakterstärke und Sie erhalten den Respekt von Ihren Gegner, den Sie verdienen.

Regelkunde

Der Bogenschütze muss die jeweiligen Regeln der ausrichtenden Verbände für Turniere im Freien, Feldbogen, 3D-Schießen oder in der Halle kennen. Nur so kann der Schütze eine Sicherheit im Umgang mit Wettkampfrichtern und Mitschützen erlangen. Es empfiehlt sich, die jeweilige Sportordnung am Wettkampftag dabei zu haben, um gegebenenfalls Unstimmigkeiten aus dem Weg zu räumen.

Das Wetter am Wettkampfort und Wettkampftag

Schauen Sie sich rechtzeitig die Wettervorhersage für den jeweiligen Turniertag genau an. Die Wetterbedingungen am Wettkampfort können sich grundsätzlich von denen an Ihrem Wohnort unterscheiden.

Ist Regen und/oder Kälte vorausgesagt, sollten Sie folgende Dinge beachten:

Wasserfeste Kleidung und Schuhwerk. Sind die Füße durchnässt, wechseln Sie nach jedem Durchgang Ihre Socken. Das letzte Paar trockene Socken sollten Sie für die Heimreise aufsparen.

Halten Sie auch einen Hand- oder Taschenwärmer für den Notfall bereit. Kühlen ihre Hände beim Schießen oder in den Pausen aus, sind Sie nicht mehr in der Lage, entspannt zu lösen. Dieses hat direkte Auswirkungen auf die Trefferlage der Pfeile.



Ferner ist der Fingerschutz und/oder das Release vor Feuchtigkeit zu schützen. Feuchtigkeit weitet das Leder und es wird dadurch in seinem Abschussverhalten „langsamer“. Feuchtigkeit im Release kann zur Rostbildung am Auslösemechanismus führen, was letztendlich die Funktionstüchtigkeit nachhaltig beeinflussen wird.

Ein Regenschirm und gegebenenfalls Thermo-Unterwäsche sollten ebenfalls zur Grundausrüstung gehören.

Ist Hitze und starke Sonne am Wettkampftag vorhergesagt, sollten Sie folgende Dinge beachten:

Ihre Kleidung sollte nicht hauteng am Körper anliegen, damit die Luftzirkulation nicht unterbrochen wird. Nur eine funktionierende Zirkulation der Luft ermöglicht eine relativ konstante (niedrige) Körpertemperatur und es kommt zu

keiner „Überhitzung“ des Körpers. Tragen Sie vor dem Wettkampf eine Sonnenschutzcreme auf alle freien Körperstellen auf und achten sie während des gesamten Wettkampfes auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Hier empfiehlt sich die Aufnahme von ausreichend Kohlehydrate, Obst und Wasser im Wechsel mit Apfel- oder Sauerkirchschorle.

Ernährung

Es empfiehlt sich für den Bogenschützen, am Vorabend des Wettkampftages und/oder ca. 2 bis 3 Stunden vor Turnierbeginn, ausreichend Kohlehydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Nudeln und Vollkornbrot (kein Brot mit hohem Weizenmehlanteil) zu sich zu nehmen.

Es versteht sich von selbst, dass auf eine zuckerhaltige oder auch fettreiche Nahrung zu verzichten ist. Ein bis zwei Schoko- oder Müsliriegel sind akzeptabel und sorgen für einen ausgeglichenen Zuckerhaushalt ihres Körpers. Bananen liefern hier langfristig genügend und bessere Energie!

Sorgen sie dafür, dass Sie immer ausreichend Flüssigkeit in Form von Apfelschorle oder alkoholfreiem Weizenbier in stetig kleinen Mengen trinken. Alles was aufgrund von hohen Temperaturen ausgeschwitzt wird, muss auch wieder dem Körper zeitnah zugeführt werden. Verspüren Sie starken Durst oder Hunger, ist es bereits zu spät.



Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen und die Checkliste für Ihre Vorbereitung nutzen, dann steht einer erfolgreichen Turnierteilnahme nichts mehr im Wege!

Alle ins Gold!

Turnierdaten	
Turniername / Veranstalter	
PLZ und Ort	
Straße und Haus-Nr.	
Ansprechpartner	
Telefon Festnetz	
Telefon Mobil	
Wegstrecke in km	
Voraussichtliche Fahrtzeit Stunden und Minuten	
Abfahrtzeit	
Maximale Pausenzeit	
Voraussichtliche Ankunftszeit	
Fahrgemeinschaft mit	
Treffpunkt / Abholpunkt	
um Uhr	
Turniereinladung dabei?	
Startgeld bezahlt am	
Startgeldquittung dabei?	

Hotel / Unterkunft	
Hotelname	
PLZ und Ort	
Straße und Haus-Nr.	
Ansprechpartner	
Telefon Festnetz	
Telefon Mobil	
Wegstrecke in km	
Voraussichtliche Fahrtzeit Stunden und Minuten	
Abfahrtzeit	
Maximale Pausenzeit	
Voraussichtliche Ankunftszeit	
Zimmer reserviert am	
Reservierungsbestätigung erhalten am	