



Verein für Sport und Gemeinschaftspflege von 1969 e.V. Stapelfeld Bogensport

Infos zum Bogensport in Stapelfeld

1989 wurde die Bogensparte gegründet und zählt heute ca. 140 Bogensportler. Diese versuchen sich im Bogenschießen mit Recurve, Compound und auch Blankbogen auf dem Platz aber auch im Feld- und 3D-Schießen.

Das Alter der Aktiven geht von 10 Jahren bis über 70 Jahren.

Interessierte können in jedem Alter beginnen, wobei lediglich das Mindestalter von 10 Jahren erreicht sein sollte. In Schnupperkursen können die ersten Schritte des Bogenschießens erlernt werden.

Dafür steht das benötigte Material, wie Bögen und Pfeile usw. zur Verfügung.

Trainingszeiten für Jugend und Anfänger:

Das Training im Sommer (1. April bis 30. September) erfolgt auf dem Bogenplatz:

VSG Stapelfeld, Am Drehbarg 55
22145 Stapelfeld, Telefon: 040 - 67580474

Trainingszeiten:

Montags und Donnerstags von 17:30 - 19:00 Uhr

Im Winter (ab 1. Oktober bis 31 März) erfolgt das Training in der Tennishalle Stapelfeld,

Reinbeker Straße 35 (bei CATZ Sports), 22145 Stapelfeld,

Achtung: Hallenturnschuhe mitbringen!!

Trainingszeiten: Sonntags von 12:00 - 14:00 Uhr

In diesen Zeiten sind die Trainer zur Unterstützung anwesend.

Ansprechpartner:

Abteilungsleiter: Hans- Christof Köhne
Tel.: 040 - 6773237
Mobil: 0176 - 57330263
E- Mail: vsg.bogensport@gmx.de



Trainer: Elena Trunckzik
Mobil: 0173 - 9457890
E- Mail: elena@trunckzikonline.de



Anna Salzmann
Mobil: 0171 - 1775926
E- Mail: avsalmann@gmail.com



Weitere Infos auf der Webseite <http://www.vsg-stapelfeld.de>

Benötigtes Material

Es macht es wenig Sinn, gleich zum Anfang teures Material zu kaufen.

Anfangs sind die neuen Bewegungen beim Bogenschießen für den Körper noch sehr ungewohnt und auch für die Muskeln ist die Zugstärke des Bogens noch problematisch. Nach den Wochen mit dem Vereinsmaterial ist der Anfänger bei weitem nicht in der Lage sind, das endgültige Zuggewicht eines Turnierbogens zu bewältigen (Recurve ca.: Herren 36 bis 45 lbs., Damen 32 bis 38 lbs auf den Fingern).

An dieses Zuggewicht sollte man sich langsam herantasten, dafür sind Mietbögen sehr gut geeignet. Diese gibt es bei den Bogensporthändlern ab ca. 50 Euro für ein halbes Jahr. Das Zuggewicht, d.h. die Wurfarme können dann während der Leihfrist gewechselt werden. So kann man sich einfacher an das endgültige Material herantasten. Auch wird bei vielen Händlern die Miete bei Kauf eines Bogens angerechnet.

Der Bogen enthält neben dem **Bogen mit Sehne und Visier** meist auch einen **Bogenständer** und einen **Koffer für den Transport**.

Neben dem Leihbogen benötigt man dann lediglich:



- Armschutz
- Fingerschutz (Tab)
- Streifenschutz
- Köcher
- Bogen- oder Fingerschlinge (nicht am Bogen befestigt)



Hinweis: Dieses Material lässt sich zum Teil auch einfach selber machen

- mind. 8 , besser 10 Pfeile (6 Pfeile werden pro Passe geschossen)

Die Pfeile sollten anfangs aus Aluminium sein, es können aber auch schon einfache Carbonpfeile genommen werden. Auch sollten die Pfeile lang genug sein, da der Auszug sich evtl. noch verlängern kann, wenn die Haltung stabiler wird (abschneiden kann man sie später immer noch).

Zusätzlich kann man noch gut gebrauchen:

- Ersatz- Federn und Nocken
- Ersatz- Pfeilauflage
- Pfeilzieher aus Gummi
- Checker
- Spannschnur oder Spannriemen



Später benötigt man:

- einen Klicker
- einen Button
- eine Stabilisation:

