



BCK Jugend Info: Wintertraining (Outdoor)

Bogenschießen im Winter: Wichtige Tipps und Ausrüstung

Outdoor-Training im Winter

Bogenschießen macht vielen von uns auch im Winter draußen auf einem **3D- oder Feldparcours** mehr Spaß als in der Halle. **Das Hallentraining ist dennoch äußerst wichtig, um in Ruhe an der Technik zu arbeiten.** Aus diesem Grund findet unser Dienstagstraining auch im Winter, an das Wetter und den früheren Sonnenuntergang angepasst, auf unserem Vereinsgelände am Parsberg statt.

Wichtige Hinweise

- **Wetterbedingungen:** Das Wetter beeinflusst den Untergrund, die Ausrüstung und die Ziele. Bei Kälte können Bögen lauter sein und Pfeile anders fliegen. Tiere und Scheiben können durch gefrorenes Wasser hart werden und Pfeile beschädigen. Überprüft eure Ausrüstung im Winter daher häufiger und intensiver.
- **Aufwärmen:** Macht euch intensiver warm. Beginnt mit Laufen oder Fahrradfahren und dehnt euch dann, wie ihr es im Training gelernt habt, jedoch mit doppelter Wiederholungszahl. Achtet auf eure Gesundheit und beachtet unsere Kleidungsvorschläge.

Sinnvolle Kleidung und Material

Je nach Wetter empfehlen wir:

- Warme (Ski-)Unterwäsche
- Outdoorhose
- (Wander-)Stiefel mit guter Sohle oder gefütterte Wintergummistiefel
- Warme (Wander-)Socken
- Langärmliges Winterlaufshirt
- Fleece-Pulli mit engen Ärmeln



BCK Jugend Info: Wintertraining (Outdoor)

- Weste für den Oberkörper
- Mütze oder Stirnband
- Dünner Fingerhandschuh (Bogenhand)
- Klappfäustling (Sehnenhand)
- Regenjacke, die den Po bedeckt (z.B. aus dem Fahrradbedarf)
- Weiteres Paar warme Handschuhe und eine Winterjacke für nach dem Schießen und in Pausen

Eine dicke Winterjacke oder ein Pulli mit weiten Ärmeln ist nicht zu empfehlen, da die Sehne daran leicht hängen bleiben kann!

Zusätzliches Equipment

- Thermosflasche mit warmem Getränk
- Handwärmer (Akku)
- Mobiltelefon
- Die Weste und die Socken gibt es mittlerweile auch elektrisch beheizt, was den Trainern dabei hilft, nicht zu frieren. 😊

Weitere Tipps für das Wintertraining

- **Sonnenschutz:** Auch im Winter kann die Sonne stark sein, besonders wenn sie vom Schnee reflektiert wird. Denkt daher an Sonnencreme und eine Sonnenbrille.
- **Windschutz:** Eine winddichte Jacke oder ein Windstopper können helfen, den Wind abzuhalten und die Körperwärme zu bewahren.
- **Pfeil- und Bogenschutz:** Lagert eure Ausrüstung nach dem Training drinnen, um sie vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen. Trocknet Pfeile und Bogen gut ab, um Schäden zu vermeiden.
- **Schneetaugliches Equipment:** Nutzt eine Pfeilfangmatte, die auch bei Schneefall gut sichtbar ist. Helle Farben oder Markierungen können dabei helfen, verlorene Pfeile im Schnee leichter zu finden.



BCK Jugend Info: Wintertraining (Outdoor)

- **Ruhepausen:** Plant regelmäßige Pausen ein, um euch aufzuwärmen und etwas Warmes zu trinken. Das verhindert, dass ihr zu sehr auskühlt.
- **Gruppentraining:** In der Gruppe macht das Training mehr Spaß und ihr könnt euch gegenseitig motivieren. Zudem kann jemand in der Nähe sein, falls es zu Problemen kommt.
- **Technikanpassung:** Bei extremer Kälte kann es notwendig sein, eure Schusstechnik leicht anzupassen, um die veränderten Bedingungen zu berücksichtigen. Sprecht euch dazu mit euren Trainern ab.
- **Notfallausrüstung:** Tragt immer ein kleines Erste-Hilfe-Set und ein Feuerzeug oder Streichhölzer bei euch. So seid ihr für Notfälle gut vorbereitet.

Alle ins Gold/Kill/Trefferzone! 🏹 ❄️

Wir sehen uns Draußen beim Schießen, euer Team Jugend!