

**Liebe Bogensportfreunde,**

**heute möchte ich Euch wie versprochen einige Tipps zum Thema Compoundbogen geben. Wir werden unter anderem uns mit der Synchronisation beschäftigen.**

**Auch ein Compoundbogen unterliegt einer gewissen Pflege. So kommt es mit Sicherheit vor, dass wir früher oder später die Kabel und Sehne wechseln müssen. Bei vielen besteht da jedoch eine gewisse Hemmschwelle, weil viele Schützen verschiedene Ansichten vertreten. Dabei ist das ganze eigentlich gar nicht so kompliziert, wie es am Anfang aussieht.**

**Bevor man jedoch hingeht und mutig seinen Bogen zerlegt, sollte man folgende Maße messen und notieren:**

- **Standhöhe ( gemessen von der Sehne bis tiefsten Punkt im Bogen in Millimeter)**
- **Nockpunktüberhöhung ( gemessen von Nockpunktunterkante bis zum Auflagepunkt des Pfeils auf der Pfeilaufgabe in Millimeter )**
- **Auszugslänge ( gemessen Vorderkante Bogenfenster bis Nockboden in Millimeter)**
- **Auszugshöchstgewicht in lbs gemessen ( gemessen mit einer Federwaage oder einer Digitalwaage )**
- **Peep - Sighthöhe ( gemessen von Nockpunktunterkante bis Peepsightunterkante in Millimeter )**
- **Sehne - und Kabelposition auf der Rolle markieren**

**Warum muss man so genau den Bogen vermessen bevor man ihn zerlegen kann? Nun dies ist ganz einfach. Im Lauf des Trainings haben sich die Muskeln an eine gewisse Belastung und Entfernung gewöhnt, wer andere Maße nach dem Zusammenbau einstellt braucht sich nicht zu wundern, wenn er ein sehr ungewohntes Gefühl vorfindet und nicht so gut treffen wird wie vorher. Ein falsch eingestellter Bogen kann nicht nur Fehler in der Technik des Materials integrieren, sondern auch das lang erarbeitete Feinstgefühl der Muskeln durcheinander bringen. Deswegen appelliere ich an Euch, seit beim Prüfen vorm Zerlegen genauso penibel wie beim Zusammenbau. Nur so ist gewährleistet ihr, dass wir nur eine neue Sehne und Kabel einschließen müssen und nicht auch noch mit einer fremden Einstellung „kämpfen“ müssen. Oftmals habe ich Schützen erlebt, die nach dem Wechsel der Kabel und Sehnen auf einmal einen anderen Ankerpunkt hatten oder ein anderes Auszugsgewicht vorfanden. Wer dann am Anfang nicht genau seine Daten notiert hat, wird sehr viel Zeit damit verbringen seinen Bogen wieder zu justieren, dies möchte ich Euch gern ersparen!**

**So, nachdem wir alles notiert haben, kann es auch schon losgehen. Zunächst wird der Bogen in die Presse gelegt und darauf geachtet, dass der entspannte Bogen auch noch soviel Platz an den Rollen, dass man die Kabel und Sehnen nicht einklemmt. Der Bogen wird gespannt, bis die Kabel und die Sehnen locker durchhängen, siehe Bild 6.**

**Nun werden die Sehnen und Kabel entfernt. Anschließend entfernen wir die Sicherungsringe der Bolzen mit einem kleinen Schraubendreher.**

Nun wird der Bolzen vorsichtig mit einem Durchtreiber oder einem Schraubendreher herausgedrückt. Vorsicht, hier können die kleine Distanzscheiben der Rollen herausfallen. Diese nach und nach entnehmen und in der Reihenfolge wie sie eingebaut waren auf dem Tisch ablegen.

Nun reinigen wir die Bohrung der Wurfarme mit einem Wattestäbchen, sowie die Rollen auch, Bild 9. Anschließend benetzen wir diese mit einem Säurefreien Fett oder Öl. Ich benutze meist Waffenöl.

Oftmals wird man feststellen, dass sich ein wenig Rost auf den Rollen und Bolzen abgelagert hat. Diesen entfernen wir dann mit einem Baumwolltuch. Rost bildet sich in den Rollen und auf den Achsen, wenn sich Regenwasser zwischen Rolle und Achse gelegt hat. Wer seine Rollen und Achsen nicht pflegt, braucht sich auch nicht wundern, wenn die Achse in der Rolle so festhängt, dass man sie manchmal sogar mit einem Hammer austreiben muss. Eine schlechte Wurfleistung und ein eventuelles Streuen der Pfeile kann die Folge sein. Das muss nicht sein.

Nun bauen wir die Rollen in umgekehrter Reihenfolge wieder ein. Anschließend legen wir zuerst die Kabel auf. Die Kabel kommen von unten in die Rolle und die Sehne von oben in die Rolle. Ich verwende meist Original Sehnen und Kabel. Schließlich haben sich alle Hersteller auf dieser Welt etwas dabei gedacht wenn sie sich um die Auswahl der Materialien Gedanken gemacht haben. Um auch die richtigen Kabel und Sehne zu erhalten, muss man natürlich mit den Maßen auf den Wurfarmen vertraut sein. Meist finden wir folgende Angaben vor:

BC ( Buss Cable ): 38,5“, dies bedeutet Kabellänge beträgt 38,5 Zoll

String: 59“, dies bedeutet Sehnenlänge beträgt 59 Zoll

BC ( Buss Cable ) 2943: Zahlencode der Firma PSE für ein Kabel mit einer Länge von 45“, diesen Zahlencode kann Ihr Händler in Kabellänge umrechnen, fragen Sie bei Ihrem Händler nach. Umrechnung für ein Zoll =2,54cm!

Wenn wir nun die richtigen Kabel und Sehne haben, bauen wir den Bogen in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen. Achtet bitte darauf, dass die Kabel und Sehnen ein paar Mal eingedreht sind. Nun legen wir zuerst ein Kabel von unten in eine der beiden Rollen ein und hängen es auf die Markierung die wir vorher hatten. Meist findet man verschiedene Markierungen und Nuten vor, es ist nur wichtig, dass die Kabel dann wieder in der richtigen Nut oder Markierung angebracht werden.

Nun hängen wir das zweite Kabel ein, und achten erneut auf die richtige Markierung.

Nun legen wir die Sehne von oben in die Rolle ein und achten auch hier auf die richtige Markierung.

Als nächstes legen wir schon einmal das Peepsight ca. in die richtige Höhe ein und legen anschließend den Kabelgleiter wieder auf den Kabelabweiser ein.

Wenn wir den Kabelgleiter befestigen müssen wir darauf achten, dass sich die Kabel nicht berühren. Sollte dies doch der Fall sein, dann den Kabelgleiter 180 Grad drehen.

Nun spannen wir den Bogen wieder indem wir die Bogenpresse entspannen. Vorsicht, darauf achten, dass Kabel und Sehne in den Führungsnuten der Rolle bleiben. Gerade bei neuem Material kann es schon einmal vorkommen, dass diese aus der Führung gehen.

Ist der Bogen gespannt kontrollieren wir nochmals ob alles an dem Platz sitzt wo es hingehört. Als nächstes befestigen wir nun den Nockpunkt an dem Maß welches wir zuvor notiert hatten.

Das Peepsight wird jetzt auf das richtige Maß geschoben und eingewickelt.

Nun die Auszugslänge und das Zuggewicht kontrolliert und auf das gleiche Maß eingestellt. Die Auszugslänge kann man mit der Sehne korrigieren. Eindrehen der Sehne führt zur Auszugsverkürzung aber auch zur Zuggewichtsreduzierung, d.h. wenn ich die Auszugslänge durch eindrehen der Sehne korrigiere so muss ich anschließend auch die Zugkraft durch eindrehen der Tillerschrauben unten und oben nachstellen. Ein umhängen der Sehne in eine andere Nut dürfte nicht notwendig sein, wenn man die richtige Kabellänge und Sehnenlänge verwandt hat.

Wen o.a. Maße eingestellt sind muss die Synchronisation überprüft werden. Was bedeutet jedoch Synchronisation. Nun eigentlich ist das ganz einfach. Die obere und untere Rolle müssen genau den gleichen Weg beschreiten. Ist eine der beiden Rollen früher oder später am Anschlag so bekomme ich beim Lösen zwei unterschiedlich Bewegungen der Rollen, was zu einem aufschaukeln der Sehne und des Pfeils führen kann. Ein schlechtes Trefferbild wird die Folge sein. Aber auch der fühlbare Anschlag wird dann schwammig.

Wenn man die Einstellung überprüfen will geht man wie folgt vor:

1. Der Schütze legt einen Pfeil ein und benutzt auch sein Release.
2. Der Schütze zieht den Bogen bis zum Anschlag aus.
3. Der Schütze lässt die Spannung im Vollauszug etwas nach, bis sich eins von beiden Kabeln von der Rolle löst.
4. Dann bleibt er in dieser Position stehen und hält diese Spannung kurz aufrecht, die „Kommandos“ dazu gibt ihm sein Trainer oder ein anderer Schütze, da der Schütze selbst die Position der Kabel in der Rolle nur sehr schlecht sehen kann.
5. Nun vergleicht man den Abstand von dem unteren Kabel zur Nut an der Rolle und den oberen Abstand zur Nut in der Rolle.
6. Der Schütze entspannt sich und führt die Sehne wieder zurück. Sollte man nun an einem der beiden Rollen einen Unterschied festgestellt haben, z.B. an der unteren Rolle war der Abstand größer, so muss man den Bogen auf der Presse entspannen und das Yokesystem aushängen wo der Abstand größer war, also an der unteren Rolle. Nun wir das Kabel ein paar Mal eingedreht, ca. 3-5 mal und wieder eingehangen. Dann wir der Bogen gespannt und der Schütze führt nochmals Schritt 1- 5 durch. Wenn wir zuviel eingedreht haben sollten, so werden wir feststellen, dass sich der Abstand oben vergrößert hat. Dann müssen wir das Kabel wieder ein wenig aufdrehen.

Erst wenn beide Abstände gleich sind, ist der Bogen synchronisiert. Nun müssen wir nochmals die Feineinstellung der Auszuglänge und des Zuggewichts überprüfen. Warum? Nun durch das eindrehen der Kabel verlängert sich mein Auszug und die Auszugskraft erhöht sich. Durch eindrehen der Sehne verkürzt sich mein Auszug und das Zuggewicht verringert sich. Des halb muss man nochmals beides überprüfen, um die geringen Unterschiede zu korrigieren. Beim Einstellen des Zuggewichtes aber darauf achten, dass der Tiller oben und unten gleich ist.

Nachdem nun Auszugslänge, Auszugsgewicht, Peepsighthöhe, Nockpunktüberhöhung, Tiller und Synchronisation perfekt eingestellt sind, sollten wir den Bogen ca. 500-1000 Schießen und dann nochmals alle Daten überprüfen, da sich das Kabel und Sehnenmaterial im Laufe der Zeit noch einwenig dehnt. Dann kann aber endlich wieder der Schießalltag eintreten und wir konzentrieren uns wieder auf den so

wichtigen Schießstil. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Einstellen und hoffe, dass ich Euch die „Angst“ ein wenig nehmen konnte. In nächsten Bericht werden wir uns um das Bogentuning kümmern, was fast genauso leicht ist. Bis dahin wünsche ich Euch weiterhin alle ins Gold.

Euer Falk Thiele.