Heldis Zahlberger

So trainieren und schießen die Profis

Wer heute Erfolg haben will, muss auch mit traditionellen Bögen etwas dafür tun. Das Zauberwort heißt trainieren. Und erfolgreiche Bogenschützen wissen das und handeln auch danach. Talent hilft zweifellos, Üben und Trainieren sind aber unerlässlich. Bogenschießen wäre sonst der einzige Sport, wo Talent alleine für Top-Leistungen ausreichen würde.

Erfolg kommt nicht von selbst. Training ist dazu heutzutage unbedingt notwendig.

Hallo Heldis, nach deinem Titel bei der 3-D-Europameisterschaft gehörst Du nun zur absoluten 3-D-Elite. Wie fühlt sich das an?

Unglaublich, dass bei meinem ersten internationalen Turnier gleich ein Stockerlplatz rausschaut und der auch noch in Gold glänzt, ist unfassbar. Hätte man mir das vorher prophezeit, ich hätte es nicht geglaubt. Zielsetzung war eine Platzierung unter den besten Acht, da ich das ganze Jahr über eine sehr gute Form hatte. Als ich jedoch im Viertelfinale stand, wollte ich natürlich nicht mit dem undankbaren vierten Platz nach Hause fahren. So richtig realisiert habe ich den Titel immer noch nicht, das wird wohl noch dauern, bis ich das verarbeitet habe.

Erzähl uns etwas mehr über dich.

Ich bin eine gebürtige Oberösterreicherin, 46 Jahre alt, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder. Da ich Teilzeit arbeite, verwende ich viel Zeit für individuelles Scheiben- oder Parcourstraining. Ursprünglich war das Bogenschießen das Hobby meines Gatten und unserer Kinder. Sie hatten so viele Stunden damit verbracht und es hatte ihnen solchen Spaß gemacht, dass ich mir dachte, jetzt musst du mal mitgehen und schauen, was sie so machen. Ja und dann war's um mich geschehen, ich war infiziert!

Seit wann schießt du?

Die ersten Versuche waren 2010. Es machte Spaß und so ungeschickt stellte ich mich nicht an. Von Mal zu Mal wurde ich treffsicherer. 2012 traute ich mir dann zu, an einem Turnier teilzunehmen. Wichtig war mir nur, nicht Schlusslicht zu sein. Als dann der 2. Platz rausschaute, packte mich der Ehrgeiz. Das Training wurde intensiviert und von da an besuchte ich mehr Turniere. 2014 nahm ich an meinem ersten Turnier mit Kaderschützen teil. Ich wollte wissen, wo ich da stehe. Als es wieder der 2. Platz wurde, hinter Christa Ocenasek, war es restlos um mich geschehen. Das Bogenfieber hat mich nun endgültig gepackt. Mein Mann und ich wechselten 2014 zum ASKÖ Luftenberg, wo wir sehr gute Trainingsmöglichkeiten haben. Seit 2015 bin ich Teil des Nationalkaders und 2016 wurde ich für die EM in Mokrice aufgestellt.

Wieso ist es der Recurve geworden?

Da mein Gatte damals einen Recurve geschossen hat, war es naheliegend, dass ich ebenfalls mit einem Recurve Bogen ausgestattet wurde. Mein Einsteigermodel war ein guter Mittelklassebogen, ein Bear Grizzly und hatte 25#. Genau das Richtige für den Anfang, leicht zu ziehen mit einer sehr guten Wurfleistung.

Schießt du nur diesen Bogen?

Natürlich habe ich auch einen Langbogen und einen Blankbogen probiert. Der Blankbogen ist nicht das Meine, mit dem Langbogen hatte ich mich etwas länger auseinander gesetzt. Anfänglich im Garten auf eine Scheibe mit 25 Meter Entfernung. Mit den Treffern war ich sehr zufrieden, aber am Parcours hat die Sache wieder anders ausgeschaut. Von anderen Schützen hörte ich, dass das Schießen mit einem Langbogen das Ursprüngliche sei, eine Passion, ein Gefühl, eine Leidenschaft. Dieses Gefühl wollte sich bei mir aber nicht einstellen und somit wusste ich, beim Recurve Bogen bin ich am besten aufgehoben. Seit einem Jahr schieße ich einen Border Black Douglas HEX 6.5 mit 30# und bin damit sehr zufrieden.

Schießt du auch IFAA- oder Indoorwettbewerbe?

Da wir im Winter viel in der Halle auf 18 Meter trainieren, hatte ich vor 2 Jahren erstmals an einem Indoorbewerb teilgenommen. Es war interessant, der ganze Ablauf, mit der Zeiteinblendung und mit so vielen Schützen gleichzeitig zu schießen. Es machte Spaß. Zwar betreibe ich Indoor nicht ernsthaft, aber 2-3 Turniere gönne ich mir und nütze es zu Trainingszwecken. An dem einen oder anderen IFFA Turnier habe ich auch teilgenommen, es ist aber nicht meins. Nur mit einem Körpertreffer bin ich nicht zufrieden und mit meinem 30# Bogen kann man sich vorstellen, wo ich auf 54 Meter anhalten muss. Das macht nicht richtig Spaß! Aber Hut ab vor den Schützen, die auf diese Distanzen gut treffen!

Wie oft trainierst du?

Im Sommer, wenn es das Wetter zulässt, 5 x die Woche am Parcours, zum Teil auch 2 Runden. Über den Winter 4 x pro Woche in der Halle.

Wie viele Pfeile pro Training?

Unterschiedlich, von 100 bis 180 Pfeilen. Am Parcours eine Doppelhunter-Runde nach WA mit gründlichem Einschießen am Einschussplatz. An der Scheibe ca. 15 bis 30 Serien mit je 6 Pfeilen.

Beispiel für eine Trainingseinheit?

Kurzes Aufwärmen, Serien von 6 Pfeilen mit unterschiedlichen Distanzen. Beginnend bei 5 Metern in Fünfmeter-Sprüngen bis 20 m auf- und absteigend an der Scheibe. Das Ganze 2 bis 3 mal. Anschließend noch 10 Serien auf 20 Meter, immer mit 6 Pfeilen.

Worauf legst du im Training besonderen Wert?

Trainer Christian Wöll und Heldis

Nationale und internationale Erfolge

2015: OÖ Landesmeister WA 3-D,

2015: Österr. Meister nach AAA 3-D

2016: OÖ Vize Landesmeister Indoor

2016: OÖ Vize Landesmeister WA 3-D,

2016: Österr. Vize Staatsmeister WA 3-D

2016: Europameisterin WA 3-D