



Schnelle Beine, ruhige Hände

Im Winter vergeht praktisch kein Wochenende, ohne dass internationale Biathlon-Stars live im Fernsehen zu bestaunen sind. Der SV Laubach betreibt die Sommervariante dieser für Zuschauer so spannenden Sportart. *elahn* hat ein Training besucht.

Dienstag Abend, kurz nach 18 Uhr. Vier Jugendliche und zwei Erwachsene haben sich am Schießstand des Schützenvereins Laubach eingefunden. Zusammen mit einigen jungen Sportlern, die schon etwas früher da waren, hat Trainer Andreas Tempelfeld alles vorbereitet und bittet zum Einschießen. Das heißt: Die Sportler geben im Stehend- und im Liegendanschlag einige Schüsse immer auf die gleiche Papierscheibe ab. „Du bist hoch rechts“, ruft Andreas Tempelfeld einem seiner Schützlinge zu. Der reagiert sofort, korrigiert die Zieleinrichtung, den sogenannten Diopter, und gibt weitere Probeschüsse ab. „Gut so“, kommentiert Andreas Tempelfeld hinter seinem Spektiv. Dieser typische Beginn einer Trainingseinheit gleicht einem Ritual. Tatsächlich entscheiden beim Biathlon – im Winter wie im Sommer – winzige Details über Erfolg oder Niederlage. „Es kann sich immer etwas verstellen“, weiß der erfahrene Trainer. „Deshalb kontrollieren

wir stets am Anfang, ob alles in Ordnung ist, und korrigieren, wenn etwas nicht wirklich passt“, erklärt Andreas Tempelfeld. Er kam über den Schießsport zum Sommerbiathlon. Hier hat er sich inzwischen einen Namen gemacht. Als mehrfacher Deutscher Meister und



Papierscheiben decken Fehler auf: An den Trefferbildern erkennen geschulte Traineraugen störende Bewegungen bei den Schützinnen und Schützen.

Landestrainer gibt er sein Wissen ehrenamtlich an den Laubacher Nachwuchs weiter. Obwohl der klassische Biathlon und Sommerbiathlon das meiste gemein haben, gibt es ein paar wesentliche Unterschiede. So schießen die Wintersportler ausschließlich mit einem Kleinkalibergewehr und immer auf die großen Klappscheiben in 50 Meter Entfernung. Bei der Sommervariante gibt es Lasergewehre für die Kleinsten, Luftgewehre und Kleinkaliberwaffen. Und daraus resultierend spezielle Wettkampfformen. Etwa den Target Sprint, eine besonders intensive Unterdisziplin: 400 Meter rennen, dann stehend fünf Schüsse aus dem Luftgewehr auf 3,5 Zentimeter kleine Ziele in zehn Meter Entfernung abfeuern, wieder 400 Meter laufen, um anschließend weitere fünf Schuss abzugeben, und zum guten Schluss noch eine 400-Meter-Runde hinter sich zu bringen. All das in unter fünf Minuten. Allein die Zahlen versetzen Laien in Staunen. Zu

Matten von den SWG

Mit der Aktion „Spiel! Dein Spiel“ fördern die SWG Vereine, Schulen und Privatinitiativen, die Kindern und Jugendlichen sinnvolle Bewegungsangebote machen. Der Schützenverein Laubach ist ein Paradebeispiel für erfolgreiche Jugendarbeit. Nicht nur, weil die sportlichen Ergebnisse stimmen, sondern weil der Verein Werte fürs Leben vermittelt. Da die Bewerbung des Vereins die Jury überzeugt hat, fiel die Entscheidung, acht neue Matten fürs Liegend-schießen am Luftgewehrstand zu stiften.



Laufen ist zentraler Bestandteil von Biathlon und nimmt entsprechend Raum im Training ein. Die Distanzen bewegen sich zwischen insgesamt 1200 und 6000 Metern, was verschiedene Sportlertypen erfordert. Wichtig zu wissen: Die Laufstrecken beim Sommerbiathlon sind keine Normrunden – sie führen über Straßen und Feldwege. Zudem gilt es, Anstiege und Gefälle zu meistern.

Recht. Der Target Sprint verlangt den Sportlern alles ab. Zumal sie – anders als in den anderen Wettkämpfen – auch noch jede einzelne Kugel händisch nachladen müssen. „Gute Athleten brauchen für die jeweils fünf Schuss etwa 30 Sekunden“, gibt Andreas Tempelfeld zu bedenken. Daraus errechnet sich, dass sie die 400 Meter durchschnittlich in gut einer Minute absolvieren. Oder anders ausgedrückt: 100 Meter in 18 bis 20 Sekunden. Zwölfmal vergleichsweise kurz hintereinander. Und das nicht auf ebenem Tartan in einem Stadion, sondern querfeldein. Oder wie hier in Laubach über Straßen und Wege, bergauf und bergab. Wer sich an seine Zeiten auf Aschenbahn bei den Bundesjugendspielen erinnert, kann relativ gut einschätzen, wie schnell gute Target Sprinter unterwegs sind. Und direkt danach in der Lage, fünf Schüsse in winzig Ziele zu bringen – im Stehendanschlag mit 35, beim Liegend-schießen gar nur mit 15 Millimeter Durchmesser.

Übrigens: Dass Biathleten versuchen, ihre Herzfrequenz durch Atmen zu verlangsamen, ist ein Märchen, das sich hartnäckig bei vielen Fernsehkommentatoren hält. Denn: Einen 200er-Puls nehmen Biathletinnen und Biathleten als leichte, aber nicht störende Vibration wahr. Schlägt das Herz langsamer, wird jeder einzelne Pumpstoß richtig intensiv. Eben dies würde sich dann tatsächlich negativ auf den Anschlag und damit die Trefferquote auswirken.

Weitere Unterschiede und Ähnlichkeiten

Ein weiterer deutlicher Unterschied zwischen Winter- und Sommerbiathlon: Bei der schneelosen Variante bleiben die Waffen immer am Schießstand stehen. Denn Sommerbiathleten gleiten nicht auf Skiern dahin. Sie laufen, was ihren Oberkörper zwangsläufig in eine Aufwärts-Abwärts-Bewegung bringt. Eben dies würde sich auf ein auf dem Rücken geschnalltes Gewehr übertragen. Was auf Dauer Verletzungen der Sportler und Schäden an der Waffe nach sich zöge. Die Gewehre selbst hingegen gleichen sich in der Kleinkaliber-Klasse, die

Luftgewehre sind sehr ähnlich konstruiert. Weil hier Bleikugeln mit einem Durchmesser von 4,5 Millimetern durch die Kraft komprimierter Luft aus dem Lauf gepresst werden, braucht es eine Kartusche. Die füllen die Sportler vor jedem Training an einer aus dem Tauchsport bekannten Druckluftflasche auf. „Eine volle Ladung reicht für ungefähr 150 Schuss“, erklärt Andreas Tempelfeld.

Alle anderen Komponenten finden sich auch an den aus dem Fernsehen bekannten Biathlonwaffen. Etwa die Magazine mit fünf Schuss und solche mit jeweils nur einer Kugel zum Nachladen nach Fehlschüssen in der Staffel. Oder auch die zahlreichen, mehrfach verstellbaren Anbauteile. Das Wissen um deren ideale Position ist eines der Erfolgsgeheimnisse von Andreas Tempelfeld. Denn wenn die Waffe optimal an die anatomischen Gegebenheiten angepasst ist, können Schützinnen und Schützen entspannter anlegen und so mehr Treffer landen. Genau an dieser Stelle kommt Andreas Tempelfeld seine Biografie zugute. Denn als Sportschütze mit Bundesliga-Erfahrung hat er früh gelernt, wie wichtig diese individuelle Abstimmung ist. Heute profitieren seine Schützlinge davon. Mit üblicherweise guten Ergebnissen am Schießstand, die nicht selten zu guten Platzierungen führen. Eigentlich fährt der SV Laubach nie ohne Titel von einer Meisterschaft nach Hause.

Und noch einmal zurück zum Sportgerät: Biathlonwaffen sind hochpräzise, empfindlich und richtig teuer. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Produkte aus hochwertigen Materialien mit geringen Toleranzen in kleinen Stückzahlen zu fertigen, hat seinen Preis. Für Luftgewehre, wie sie heute beim Training im Einsatz sind, rufen die Hersteller ab 2000 Euro auf. Von dieser Einmalanschaffung abgesehen, halten sich die Kosten für den außergewöhnlichen Sport aber im Rahmen. Die Munition schlägt mit 3,50 Euro pro 500 Schuss zu Buche. Darüber hinaus benötigen ambitionierte Sommerbiathleten zwei



Die Bleikugeln mit 4,5 Millimeter Durchmesser werden einzeln in die Magazine gedrückt. Hierbei ist Sorgfalt angesagt. Damit am Schießstand alles passt.



Biathlonwaffen sind hochpräzise Sportgeräte. Um sie zu pflegen, werden sie einmal jährlich zerlegt und auch schon mal abgeschliffen und neu lackiert.



Ergonomie pur: Experten konstruieren mitunter eigene Anbauteile, wie diese Handauflage für den Stehendanschlag.

↓
bis drei Paar Laufschuhe pro Saison. Genau wie andere Lang- und Mittelstreckenläufer, die vergleichbare Umfänge trainieren.

Das liebe Geld

Für den vergleichsweise kleinen SV Laubach hingegen spielt das liebe Geld eine nicht unwesentliche Rolle. Denn bei gerade einmal 18 Euro Jahresbeitrag für Jugendliche inklusive Topbetreuung bleibt nicht viel Spielraum. Noch dazu, weil der Verein über einige Waffen verfügt, die Heranwachsende ausleihen können. Diese aufwendige Jugendarbeit funktioniert nur, weil

die Mitglieder vieles unentgeltlich in Eigenleistung erbringen. Wie die Betreuung der Sportler durch sieben ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer oder auch den Bau des Luftgewehrstands. Reichlich Schalungssteine, vier dicke Leimbinder und viel Engagement haben ausgereicht, um ihn zu errichten. Mit seinen acht Bahnen eignet er sich zum Trainieren und für Wettkämpfe. Außerdem hält er immer wieder Überraschungen parat. Denn in seiner U-förmigen Mauer verfängt sich schon einmal der Wind. Das ist kein Konstruktionsfehler, sondern pure Absicht. „Biathlon ist ein Outdoor-

sport“, erklärt Andreas Tempelfeld. „Und diese Tatsache stellt eben auch die Anforderung an uns, mit wechselnden Windverhältnissen umzugehen.“

Stichwort Wettkampf: Die mit dem Ramsberglauf einhergehenden Start- und Sponsorengelder nutzt der SV Laubach zur Finanzierung seines Sportangebots. Das Problem in diesem Jahr: Eine der beiden Veranstaltungen fiel schon dem Virus zum Opfer. Aber Andreas Tempelfeld und seine Mitstreiter lassen deshalb nicht die Köpfe hängen. Stattdessen brüten sie lieber über einem Konzept, wie sie den Ramsberglauf organisieren, damit er zumindest in abgewandelter Form im Oktober stattfinden kann. „Es wäre wirklich schön, wenn wir das hinbekämen“, hofft Andreas Tempelfeld. Und das nicht nur aus finanzieller Hinsicht. Das Event mit unterschiedlichen Wettkämpfen für alle Altersklassen und über verschiedene Distanzen lockt Freizeitsportler aus der Region. Es hat sich einfach herumgesprochen, dass die Macher des SV Laubach wissen, was sie tun. Das gilt nicht nur für die beliebten Volksläufe, sondern vor allem für die außergewöhnliche Jugendarbeit in einer echten Randsportart. Offensichtlich gelingt es mit dem richtigen Know-how und einer gehörigen Portion Idealismus auch heute noch, junge Menschen für einen Sport zu gewinnen, der reichlich Disziplin verlangt. Aber eben auch Spaß bereitet. Wie die abschließende modifizierte Target Sprint-Staffel zum Ende des Trainings verdeutlicht. Alle hängen sich voll rein, kämpfen sich durch die fehlschuss-induzierten Strafrunden, feuern sich gegenseitig an. Bis dann am Ende die Verlierer feststehen. Zu gewinnen gibt es nämlich im Grunde nichts. Aber die Verlierer räumen üblicherweise auf ...



Regelmäßig kontrollieren die Trainerinnen und Trainer die Treffer ihrer Schützlinge und geben ihnen Hinweise für die nächsten Versuche.

Interesse?

Beim SV Laubach können schon Kinder ab sechs Jahre in den Biathlonsport einsteigen – ganz ungefährlich mit Lichtgewehren.

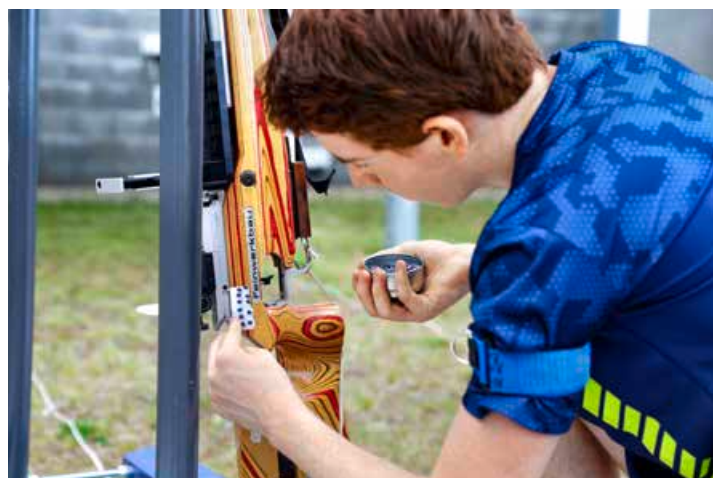
Die Bambinis treffen sich dienstags um 16.45 Uhr am Schützenhaus in Laubach.

Biathletinnen und Biathleten ab 12 Jahre trainieren dienstags um 18 Uhr und samstags um 14.30 Uhr.

Reines Lauftraining für alle Altersgruppen findet donnerstags um 18 Uhr statt. Athletik- und Rückentraining gibt es samstags ab 16 Uhr in der Sporthalle der benachbarten Grundschule. Und für die Grundlagenausdauer geht es sonntags ab 10 Uhr für zwei Stunden aufs Mountainbike.

Schützenverein 1874 Laubach e.V.

Am Hellenberg 17, 35321 Laubach
Ansprechpartner: Andreas Tempelfeld
andreas.tempelfeld@sv1874laubach.de
www.sv1874laubach.de



Einfach, aber gut: Sommerbiathleten verwenden normales doppelseitiges Klebeband. Daran befestigen sie die Kugeln, die sie beim Target Sprint einzeln laden.



Topathleten, wie der mehrfache Deutsche Meister Thomas Rabe, brauchen zehn bis 15 Sekunden, um fünf Schuss aus dem Magazin abzugeben. Nicht selten fehlerfrei.

Fotos: Frank Mielcher – trunitt