

# BOGENSCHIESSEN

SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN IM BOGENSCHIESSEN IN LUZERN

## Humbert und sein Spiel mit der Pulsfrequenz...

**Christian Humbert, Bogenschütze aus Leidenschaft, Maschinen-Ingenieur von Beruf. Eine Kombination, die einleuchtet. Denn die Konstruktion seines «Pfeilbogens» kommt Humberts Vorstellung von der perfekten (Bogen-)Maschine am nächsten.**

VON ADI KOCH

Das Gefühl, mit einem Schuss voll ins Schwarze zu treffen, sei einfach perfekt, schwärmt Christian Humbert. Wenn das jemand wissen muss, dann Christian Humbert – denn getroffen hat er die Zehn schon oft. Zuletzt vorgestern, als er an der Schweizer Meisterschaft der Bogenschützen in Luzern 17. wurde. Doch wer nun glaubt, dass Bogenschützen wie Christian Humbert einfach ein paar Pfeile ins Blaue abschiessen und damit auch noch ab und zu ins Schwarze treffen, der irrt sich gewaltig. Mit Robin Hood haben diese Sportler wenig gemeinsam – und mit Wilhelm Tell schon gar nichts. Bogenschiessen ist eine Wissenschaft, die Konstruktion von Pfeil und Bogen ist High-Tech.

«Diese Kombination von High-Tech und Mensch ist das, was mich am Bogenschiessen derart fasziniert», erzählt Humbert, der erst vor zwei Jahren von Neuenburg nach Rothenburg umgezogen ist. «Ich bin Maschinenbau-Ingenieur», so der Romand, «und seit ich vor sechs Jahren zufällig an eine Bogenschützen-Vorführung herangelaufen bin, lässt mich diese Faszination nicht mehr los. Ich habe einen Probeschuss abgegeben und – klick – wusste: Ja, das ist mein Sport.»

### «Robin Hood wäre fasziniert»

Humbert selber benützt seit dem Zeitpunkt dieser Offenbarung einen Compoundbogen. Eine Bogenart, die erst 1965 erfunden und bis heute weiterentwickelt wurde. Er kommt Humberts Vorstellung von der perfekten (Bogen-)Maschine am nächsten. «Der Compoundbogen ist ein Technik-Paket mit Umlenk-Rollen an den Enden, die sich das Flaschenzug-Prinzip zunutze machen», erklärt Humbert. «Auch Robin Hood hätte daran wohl seine helle Freude gehabt», sagt er schmunzelnd. «Dieser Bogen bedient sich zahlreicher Hilfsmittel wie Lupen mit bis zu achtfacher Vergrößerung auf dem Visier, Wasserwaagen oder einem Lochvisier



Ein nachdenklicher Christian Humbert versucht sich nach dem verpatzten 90-Meter-Durchgang auf die nächste Serie zu konzentrieren.

BILD BEAT BLÄTLER

auf der Sehne. Mit diesem Bogen ist die allergrösste Präzision möglich. Aber trainieren muss ich natürlich schon noch...»

Der 34-jährige Schütze übt deshalb zwei- bis dreimal pro Woche in Schachen bei Malter, wo er in Ruhe trainieren kann und wo – noch wichtiger – ihm niemand unvorhergesehen in die Schussbahn läuft. Das Schusstraining ist jedoch nur ein Aspekt seines Programms. Ein anderer und für Humbert sogar noch wichtigerer Bereich der Vorbereitung ist das mentale Training. «Mit Sophrologie, der Lehre der Selbstbeherrschung und Besonnenheit, bereite ich mich auf die wichtigen Wettkämpfe vor», sagt er und fügt hinzu, dass ein Wettkampf wie beispielsweise die Schweizer Meisterschaft vom Wochenende sehr hohe Anforderungen an Kraft, Kondition und Konzentration stelle.

### Zehn Stunden für 144 Pfeile

Bis zu zehn Stunden dauert ein solcher Wettkampf im Stil der Fita, des internationalen Bogenschüt-

### ZUR PERSON

- **Name:** Christian Humbert
- **Geburtsdatum:** 17. 7. 64
- **Beruf:** Maschinen-Ingenieur HTL
- **Hobbys:** Mountainbike, Jogging, Lesen
- **Lieblingsessen:** Mexikanisch
- **Liebingsgetränk:** Wein (speziell Cail de Perdrix)
- **Lieblingsmusik:** Klassik (Vivaldi, Beethoven...)
- **Klub:** Bogenschützen Pilatus Luzern
- **Grösster Erfolg:** 8. Platz bei der Schweizer Meisterschaft 1995 in Dübendorf.
- **Wohnort:** Usserhus 1, 6023 Rothenburg

zen-Verbandes, an dem 144 Pfeile mit höchster Konzentration und Präzision abgeschossen werden müssen. «Dem Betrachter fällt es schwer, die sportliche Anstrengung beim Bogenschiessen zu er-

kennen, denn das Ganze sieht sehr locker, scheinbar mühelos aus», so Humbert. «Alles, was man sieht, ist das Spannen des Bogens, und alles, was man hört, ist das Zischen des Pfeiles.

Doch das ist längst nicht alles. Normalerweise ziehe ich während des ganzen Wettkampfes mit rund 3500 kg an meinem Bogen, lege beim Pfeilholen vier Kilometer zurück, verliere mindestens vier bis fünf Liter Flüssigkeit und mache enorme Pulsschwankungen mit. Die Pulsfrequenzen pendeln zwischen 60 und 150 hin und her. Bevor ich den Pfeil abschieße, versuche ich meinen Ruhepuls so tief wie möglich zu senken», beschreibt Humbert sein Spiel mit der Pulsfrequenz. «Nach der Schussabgabe schnell der Puls jeweils wieder auf 150 rauf.»

Nur, an diesem Wochenende pendelte sein Puls wohl stärker, als ihm lieb war. Sein Ziel war ein Platz unter den ersten zehn, «doch ich habe mein Ziel, nach einer verpatzten 90-m-Serie, nun knapp verfehlt...»

## Die Bogenarten

Grundsätzlich gibt es drei Bogenarten, die nach Neigung und Sympathie ausgewählt werden. Pro Art stehen indes fast unzählige Modelle mit spezifischen Eigenschaften zur Auswahl

VON ADI KOCH

● **Langbogen:** Traditioneller Holzbogen, den mittelalterlichen Bogen aus Robin Hoods Zeiten nachgebaut. Geschossen wird ohne technische Hilfsmittel und rein gefühlsmässig. Grosse Tradition in der Schweiz liegt im Zurück-zur-Natur-Trend. Turniere finden in der Schweiz fast jedes Wochenende statt. Man misst sich auf dem Waldparcours, aber auch anlässlich von Hallenturnieren. Neu zum Wettkampfstandard gehören FITA-Disziplinen (siehe Wettkampfregelein). Die Anschaffungskosten bewegen sich zwischen 600 Franken bis weit über 1000 Franken für ein handgefertigtes Einzelstück.

● **Recurvebogen:** Ging aus dem Aufschwung aus den USA um die letzte Jahrhundertwende hervor, als erstmals mehrteilige Bogen hergestellt wurden. Diese bestanden aus einem Mittelstück aus Metall-, Holz-, und Kunststofflegierungen sowie aufgesetzten Wurfarmen aus Karbon, Holz und verleimten Kunststoffschichten. Die Gesamtlänge beträgt rund 170cm, das Gewicht bewegt sich je nach Auszugslänge und Zubehör zwischen 2,5 und 5 kg. Das Schiessen mit dem Recurvebogen ist seit 1972 olympisch. Die Anzahl Schützen ist allerdings rückläufig. Recurve-Freizeitausrüstungen sind ab 250 Franken erhältlich.

● **Compoundbogen:** 1965 in den USA erfunden und bis heute ständig weiterentwickelt. Kraftvolles Technik-Paket mit Umlenkrollen an den Bogenenden, die sich das Flaschenzugprinzip zunutze machen. Das absolute Gegenteil des Langbogens bedient sich zahlreicher Hilfsmittel wie Lupen (mit bis zu achtfacher Vergrößerung auf dem Visier), Wasserwaage oder Lochvisier auf der Sehne. Mit diesem High-Tech-Bogen ist höchste Präzision möglich. Eine entsprechende Ausrüstung ist ab 750 Franken erhältlich. Da erfolgreiches Bogenschiessen nur zu rund 30 Prozent vom Material abhängt, ist auch mit einem Compoundbogen noch viel Training nötig.

CHRISTIAN HUMBERT VERFEHLT SEIN ZIEL NUR KNAPP

## Gespannt war nur Humberts Bogen...

Christian Humbert war nicht zufrieden. Einen Rang unter den ersten zehn hatte der Wahl-Rothenburger sich für die Schweizer Meisterschaften zum Ziel gesetzt, doch gereicht hat es ihm letztendlich «nur» zu Rang 17.

VON ADI KOCH

Enttäuscht war er schon ein bisschen, Christian Humbert, zumal er sich für den von seinem Klub organisierten Wettkampf einiges vorgenommen hatte. Doch die Pfeile flogen an diesem Wochenende ganz einfach nicht nach Wunsch des Romands.

Nun, es war nicht so, dass er sich für den Wettkampf zuviel vorgenommen hatte, nervös oder gar übermotiviert war. Im Gegenteil. «Ich war diesmal zu ruhig», sagte Humbert, «und die gewisse Spannung, die es manchmal braucht, um erfolgreich zu sein, wollte gar nie richtig aufkommen.»

**Humbert: «Zu entspannt»**  
Irgendwie verständlich. Das Wetter war an diesem Sonntag für Bogenschützen-Verhältnisse aussergewöhnlich gut. Zudem

**WETTKAMPFREGEIN**

Die international meist verbreitete Wettkampfform ist das sogenannte FITA-Schiessen, bestehend aus insgesamt 144 geschossenen Pfeilen auf vier verschiedene Distanzen (90 m, 70 m, 50 m und 30 m bei den Recurve- und Compound-Männern; 70 m, 60 m, 50 m, 30 m bei den Recurve- und Compound-Frauen). Die Zielscheibe ist durch zehn Ringe unterteilt, ist fünf farbig (weiss, schwarz, blau, rot und gelb im Zentrum). Ein Treffer ins Zentrum zählt zehn Punkte, ein Ring ausserhalb 9... usw. Die Zielscheibe hat einen Durchmesser von 122 Zentimetern für die beiden weiten und 80 Zentimeter für die beiden kurzen Distanzen. Mit Langbögen wird auf Distanzen von 50 m, 40 m und zweimal 30 m geschossen (Frauen und Männer).

herrschte Windstille. Auch die Easy-Listening-Musik, mit der die Schützen aus dem Lautsprecher berieselt wurden, trug viel zu einer entspannten Atmosphäre unter den Teilnehmern bei. «Nur leider war ich eben zu entspannt. Und den Rückstand, den ich mir gleich zu Beginn auf der 90-m-Scheibe eingehandelt habe, konnte ich nie mehr aufholen», zog Humbert ein kurzes Fazit seiner durchwachsenen Leistung. Trotzdem sei er aber nicht frustriert – schliesslich sei er ein Sportsmann – und Gelegenheit, bessere Resultate zu liefern, gebe es ja noch genügend. Zufrieden war

am Ende auch OK-Mitglied Nadja Strelbel von den Bogenschützen Pilatus Luzern. Nicht nur mit der Leistung ihres «Schützlings» Christian Humbert, sondern auch mit dem reibungslosen Verlauf des Wochenendes. «Die Vorbereitungen für diesen Wettkampf haben uns viel Kraft und Zeit gekostet», sagte Strelbel, die mit ihrem Mann in Luzern die Strelbel Bogensport AG besitzt. «Doch es hat sich gelohnt. Ich glaube, diese Schweizer Meisterschaften waren beste Werbung für unseren Sport.» Womit sie recht hatte.

### RECURVE

**Frauen:** 1. Roberta Colombin (Chiasso) 1191. 2. Sophie Hainard (Lausanne) 1186. 3. Sylvie Hainard (Lausanne) 1178.  
**Männer:** 1. Steve Ebener (Genf) 1221. 2. Urs Walter (Dubendorf) 1215. 3. Alain Daniel (Lausanne) 1198. 4. Ferdy Strubi (Zug) 1197.  
**Veteranen:** 1. Raymond Chablais (Collombey) 1240. – **Junioren:** 1. Michael Guidon (Genf) 165. – **Jugend:** 1. Elodie Hainard (Lausanne) 1034. – **Kadetten:** 1. Arwin Ferrazzini (Mendrisio) 950.

### COMPOUND

**Frauen:** 1. Sylviane Lambelet (Moléson) 1319. 2. Marianne Richard (Biel) 1284. 3. Rita Riedo (Düdingen) 1274.  
**Männer:** 1. Patrizio Hofer (Birmensdorf) 1307. Ferner: 6. Paul Suter (Brunnen) 1280. 17. Christian Humbert (Pilatus) 1243.  
**Veteraninnen:** 1. Marguerite Piller (Fribourg) 1214. – **Veteranen:** 1. Gianni Novello (Lausanne) 1309. 2. Franz Villiger (Zug) 1297. Ferner: 10. Hans Borter (Zug) 1174. – **Kadetten:** 1. Reto Vollenweider (Basel) 901.



Bei den Schweizer Meisterschaften vom letzten Wochenende wurde des öfteren ins Schwarze beziehungsweise ins Gelbe getroffen.