Bei einem kleinen Wettkampf schießen wir auf Zeit gegeneinander – und dürfen die Gewehrläufe auf einem Holzbock ablegen, damit überhaupt jemand trifft. Foto: Marika Hartl

Skifahren und schießen das ganze Jahr

Biathlon geht auch ohne Schnee – ein Selbstversuch am Großen Arber

Von Ulrike Kühne

Athleten in hautengen Anzügen, die scheinbar mühelos durch den Schnee skaten, sich dann auf den Boden werfen und in Sekundenschnelle auf winzige Zielscheiben schießen – so kennt man Biathlon aus dem Fernsehen. Aber dank Klimawandel wird aus dem Winter- immer mehr auch ein Sommersport. Der Deutschlandpokal des Deutschen Skiverbands fand im September ganz unwinterlich im Nordhessen statt. Mit Rollerski auf Asphalt statt Ski auf Schnee.

Selbst im Hohenzollern-Skistadion am Großen Arber ist das so. „Wir sind hier auf 970 Metern. Vor fünf Jahren hätte ich gesagt: Schneesicher. Aber die Zeiten sind auch hier mittlerweile vorbei“, sagt Joseph Schneider Ende September. Der mehrfache Deutsche Biathlonmeister und zweifache Olympiateilnehmer leitet das Skistadion seit 40 Jahren und ist sportlicher Leiter Biathlon des Skiverbands Bayerwald. Heute führt der 68-Jährige Besucher durchs Stadion und lässt Interessierte bei Workshops und Schnupperkursen am Skistand, auf Ski oder Skirollern erleben, was Biathlon eigentlich bedeutet.

Geschossen wird mit echter Munition

Peng, peng, peng. Laut peitschen die Schüsse aus den Kleinkaliberwaffen durchs Stadion. Wir Probebiathlethen liegen auf der sonnengewärmten Matte vor zwei der 30 Schießstände auf dem Bauch, das Gewehr im Anschlag, ein Auge fest zugekniffen, um die schwarzen Zielscheiben in 50 Meter Entfernung genau ins Visier zu kriegen.

„Einatmen, ausatmen, Luft anhalten, abdrücken“, sagt Schneider. Es knallt, eine kleine Rauchfahne steigt aus der Patronenkammer auf, metallischer Geruch zieht in die Nase und die Messinghülse fällt zu Boden. Allerdings: Die Zielscheibe bleibt schwarz. Der erste Schuss ging daneben, obwohl ich genau richtig im 30 Grad-Winkel daliege, die Beine leicht breit, die Fersen zur Mitte in Richtung Boden geneigt.

Doch dann: Treffer, viermal in Folge. Beim nächsten Fünfermagazin sitzt jeder Schuss. Ich kann mir ein stolzes Grinsen nicht verkneifen, aber Schneider sagt: „Im Training treffen alle.“ Und: „Bei den großen Zielen kann man nicht daneben schießen.“

Für dieses Erfolgserlebnis lässt er uns auf 11,5 Zentimeter schießen, das normale Ziel im Stehendschießen – statt wie üblich im Liegendschießen auf 4,5 Zentimeter. Der Durchmesser des kleinen Ziels entspricht dabei genau dem der runden Pappe in einer Klopapierrolle, erklärt Schneider, der des großen Ziels dem der ganzen Klopapierrolle „mit vierlagigem Papier“. Zusätzlich dürfen wir die Gewehrläufe vorn auf einer hölzernen Stütze ablegen. So ist es gar nicht so schwer, zu treffen – wenn man sich gut konzentriert und in der Atemstille abdrückt.

Vor dem Abdrücken: aus der Hektik in die Ruhe

Echte Athleten kommen auf den Ski mit einem Puls von 170 zum Schießstand, sagt Schneider. Um das besser nachvollziehen zu können, lässt er uns zu einem Wettkampf antreten. Die Vorgabe: Zuerst zwei Magazine aufmunitionieren, dann aus der Stadionmitte zur Schießmatte rennen und fünfmal schießen – wie beim echten Wettkampf. Für jeden Fehlschuss statt der üblichen 150 Meter Strafrunde auf Ski einmal Liegestütz oder Kniebeuge, zurück in der Mitte mit Schneider abklatschen, und das Ganze noch einmal.

Fertig, los. Jetzt rast das Herz. Ich werfe mich auf die Matte, habe Probleme, ruhig und konzentriert zu atmen, schieße beim zweiten Mal daneben, vergesse in der Aufregung nachzuladen und verliere so wertvolle Sekunden. Dennoch: In jeder Runde nur ein Fehlschuss, zwei Strafkniebeugen, ein klarer Sieg.

Im Stehen schießt man aus der Bewegung

Das Triumphgefühl dauert genau so lange, bis wir üben im Stehen zu schießen und das schwere Kleinkalibergewehr in meinen Händen zittert. Ich kann das Ziel nicht lange genug im Visier behalten, um auszuatmen und in der Atemstille abzudrücken. Soll ich auch gar nicht, sagt Schneider. Im Stehen müsse man das Ziel von unten anvisieren, das Gewehr langsam nach oben führen und sofort abdrücken, wenn die schwarze Zielscheibe das Visier ausfüllt. „Das ist Bewegungsschießen,“ sagt er.

Daneben, daneben, daneben. Das erste Magazin ist leer, der Frust steigt. Aber unser Trainer meint, es sei bereits ein Erfolg, als Anfänger überhaupt einmal aus dem Stand zu treffen – und lässt uns üben, bis jeder das geschafft hat.

Biathlon vereint zwei Sportarten in einer

Das Besondere an Biathlon ist: Es ist eigentlich nicht eine Sportart, sondern zwei. „Das ist einmal das Schießen, wo ich die Ruhe dazu haben muss, und das powermäßige Skilaufen. Beides passt nicht zusammen – und gerade deshalb passt es so gut. Es ist eine Herausforderung“, sagt Schneider. Nicht jeder sei mental stark genug, das wegzustecken.

Normalerweise gibt der ehemalige Biathlet an getrennten Tagen die Schnupperkurse fürs Schießen und die Laufworkshops und führt beides dann an einem dritten Termin zusammen. Für uns hängt er aber ans Schießtraining noch eine kleine Einweisung ins Laufen auf den Rollerski an.

Stadionleiter Joseph Schneider korrigiert die Haltung. Foto: Marika Hartl

Die Waffe wiegt 3,5 Kilogramm und ist schwer still zu halten. Foto: Marika Hartl

Bergauf geht einfach – das Bremsen ist die Krux. Foto: Ulrike Kühne

Vier Räder, aber keine Bremse

Das Einklicken der Schuhe in die Ski ist vertraut, genau wie beim Langlauf. Im Sommer haben die Stöcke unten Gummipfropfen statt harte Spitzen. So weit, so ähnlich. Aber: Wie funktioniert das Bremsen, wenn man die Ski nicht im Schnee verkanten kann? „Man lässt radieren“, sagt Schneider – die Rollen über den Asphalt schleifen. Wenn man dabei die Rollerski zu weit nach innen dreht, „liegst Du auf der Nase.“

Viel passieren kann aber nicht, wenn die Schnupperschüler auf dem Asphalt des Stadions mit Helm auf dem Kopf ihre Runden drehen und Schneider seine Anweisungen gibt. „Du musst die Stöcke schneller nach vorne bringen, tack, tack, tack, tack.“ Abstoßen, gleiten, dabei leicht in die Knie gehen, den Rücken etwas vorgeneigt. Und vor allem: Nicht vor die Füße auf den Boden schauen, sondern den Blick nach vorne richten.

„Der Biathlet wird im Sommer geboren.“

Am Anfang sei es wichtig, sich auf die Technik zu konzentrieren und nicht gleich zehn oder 20 Kilometer zu laufen. Wie immer im Sport bringt regelmäßiges Üben den Erfolg. Am besten, bevor der erste Schnee fällt, denn „Der Biathlet wird im Sommer geboren. Im Sommer muss er sich das erarbeiten, was er im Winter abrufen möchte“, sagt Schneider. Das heißt: An Rollerski kommt kein Biathlet vorbei – auch wenn die Freude bei Sportlern und Zuschauern groß ist, wenn die Ski bei Wettkämpfen im Winter wieder durch echten Schnee gleiten.

Wir fegen derweil die leeren Patronenhülsen zusammen, hängen die Gewehre zurück in den Waffenschrank im Tresorraum und bekommen zum Abschluss des Schnupperkurses jeder ein „Biathlon-Diplom“. Echte Biathleten sind wir damit nicht, aber, wie Schneider sagt, immerhin „geprüfte Zuschauer am Fernseher“.

Weitere Informationen:

www.hohenzollern-skistadion.de/de/biathlon-fuer-jedermann/

Biathlon-Fakten

Voraussetzungen: Beweglichkeit und Ausdauer
Einstiegsalter: 12 Jahre, aufgrund des Waffengesetzes
Kugelgeschwindigkeit: über 1.300 km/h
Länge der Laufstrecke: 1,5 km bis 4 km
Kosten (ungefähr):
- Rollerski: 250 Euro
- Stöcke: 100 Euro
- Ski: 800 Euro
- Scharfe Waffe: 3.000 Euro
- Tresor für die Waffe: 600 Euro
- Munition und Kleidung