

Die Medaillen-Jäger

Beim Bogenschießen kommt es vor allem auf die mentale Stärke an.

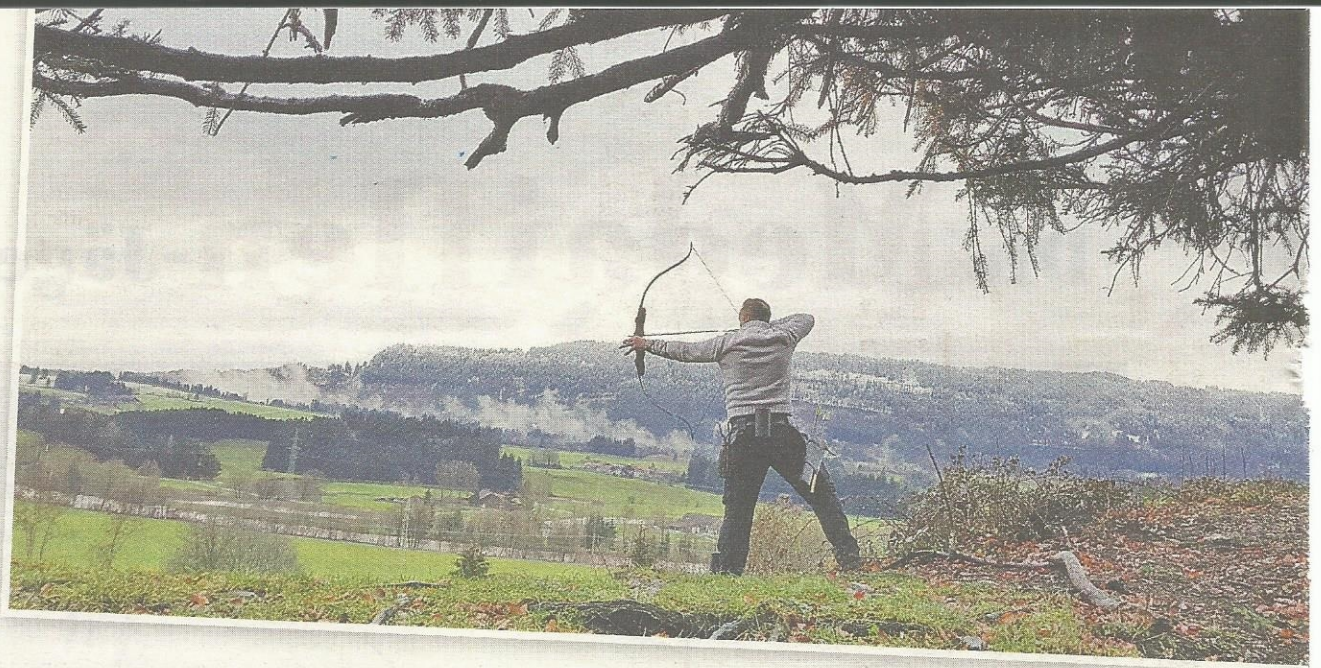


Rovaniemi – die Hauptstadt Lapplands gilt als das Weihnachtsdorf schlechthin. Menschen aus aller Welt reisen während der Wintermonate in den hohen Norden, um Rentiere, Huskies und Nordlichter zu sehen. Nicht so Nadine und Ingo Kubenka. Das Ehepaar reiste nach Finnland, um Titel zu holen.

Die Tage scheinen unendlich lang, die Natur blüht und sprießt, die Temperaturen schwanken zwischen 15 und 18 Grad – es ist Sommer in Lappland. Nördlich des Polarkreises geht die Sonne im Juni und Juli nie unter. Ein finnisches Naturphänomen, das auch als Mitternachtssonne bekannt ist. Bei fast taghellen Nächten sind den Menschen vor Ort kaum Grenzen gesetzt. Nach einem dunklen, arktischen Winter nutzen nicht nur die Finnen die zusätzlichen Stunden intensiv: Wandern in den frühen Morgenstunden, Kanu fahren und angeln kurz vor Mitternacht oder Bogenschießen nachts um zwei. Nadine und Ingo Kubenka, ein Ehepaar aus dem Allgäu, reiste im Juli 2023 in die lappische Hauptstadt Rovaniemi, um bei der Weltmeisterschaft im 3D-Bogenschießen um Medaillen zu kämpfen. Die Bedingungen im europäischen Norden herausfordernd: Die Nächte gleichen den Tagen, der Schlafrhythmus geriet durcheinander, das Bogenschießareal nicht mit deutschen Geländen zu vergleichen. Monatlang bereitete sich das Sportlerpaar auf die Wettkämpfe vor, die Ziele waren demnach hochgesteckt.

Mit Pfeil und Bogen unterwegs

Nadine Kubenka kam in ihrem Leben schon viel rum: Geboren in Karlsruhe, aufgewachsen in Kempten, umgezogen nach Niedersachsen und zurückgekehrt ins Allgäu. Der Bogensport brachte sie an die entlegensten Ecken der Welt, unter anderem nach Rovaniemi in Finnland, aber auch nach Yankton in South Dakota und bald schon nach Südafrika. Seit 2006 gehört der ungewöhnliche Sport zu ihrem Leben. Als ihr Stiefvater vor 18 Jahren das Bogenschießen in einer Halle in Durach austestete, schloss sich die heute 42-Jährige kurzerhand an. Kein Sport faszinierte sie je so sehr wie das Schießen. Der Pfeil und Bogen sowie wöchentliches Training gehörten von nun an zu ihrem Alltag. Bald schon tauschte sie die Tristheit der Halle gegen die Ruhe der Natur und die Zielscheibe gegen 3D-Targets. Insgesamt gibt es drei unterschiedliche Disziplinen, die nicht miteinander vergleichbar sind: Halle, 3D und Feldscheiben. Während man in der Halle auf Scheiben mit festgelegten Entfernungen »



zielt, besteht die Herausforderung bei den anderen beiden Disziplinen darin, dass die Ziele frei ins Gelände integriert werden. Bei Feld & Jagd befinden sich Scheiben auf einem weitläufigen Parcours. Die Entfernungen variieren je nach Verband, sind teilweise bekannt und können bis zu 72 Meter betragen. Sie gilt als die ehrlichste Disziplin, da präzises Schießen belohnt wird. Besonders gut gelungen ist dies Nadine Kubenka 2022 bei der Meisterschaft in Fulda. Obwohl am ersten Tag alle Zeichen gegen sie standen, holte sie am Ende den Titel. Bei Nadine Kubenkas Lieblingsschießart – dem 3D-Bogenschießen – stehen dreidimensionale Targets aus speziellem Schaumstoff im Wald, auf Wiesen oder Feldern. Dabei gilt es, Wertungsbereiche zu treffen, nach denen man die Punkte verteilt. Die Entfernungen sind allerdings unbekannt, legen sich lediglich über die unterschiedlichen Größen des höchstgewerteten Punktebereiches fest. Je nach Verband schießt man bis maximal 55 Meter. Nadine Kubenka schätzt hierbei vor allem die viele Zeit in der Natur, mit Familie und Freunden, die Ruhe sowie die Abwechslung. „Kein Parcours gleicht dem anderen, jeder hat seinen ganz besonderen Charme“, sagt sie. Das WM-Areal in Rovaniemi beispielsweise lag vollkommen im Naturschutzgebiet,

war rau und felsig – nicht mit den gängigen Trainingsgeländen im Allgäu oder im Rest von Deutschland zu vergleichen. Bei Wettkämpfen, dabei ist es egal, ob es sich um Deutsche Meisterschaften, Europa- oder Weltmeisterschaften handelt, sind die aufgebauten Parcours stets streng geheim. Ein Ablaufen vor dem Wettkampf ist verboten. „Das macht aber auch den Reiz aus. Die Situationen, wie man einen Schuss abzusetzen hat, gestalten sich immer anders“, so die Allgäuerin.

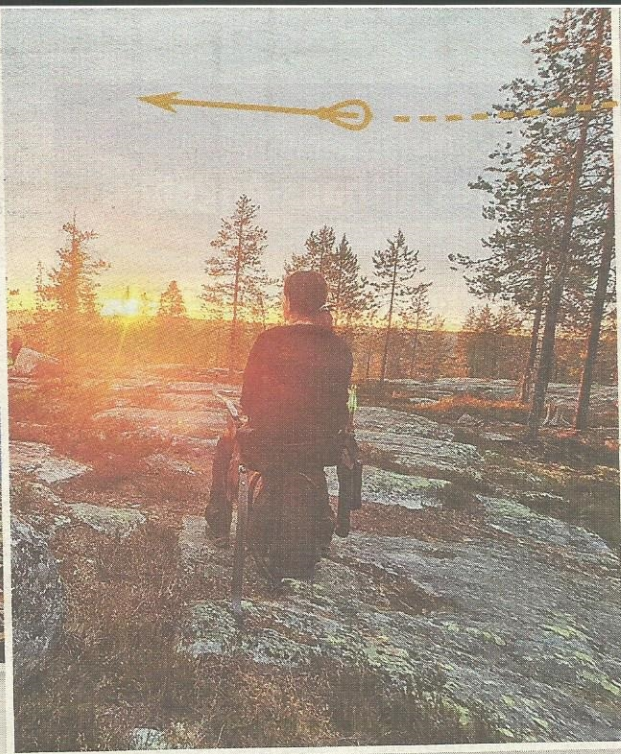
Zusammen auf Titeljagd

Wettkämpfe spielten viele Jahre überhaupt keine Rolle, zu sehr genoss sie die Ruhe, die der Sport mit sich bringt. Erst mit dem Kennenlernen ihres heutigen Mannes Ingo meldete sie sich schließlich 2017 zur Deutschen Meisterschaft im 3D an. Ingo Kubenka lernte das Bogenschießen durch seine Frau kennen. 2015 kam er zum ersten Mal in Kontakt mit Pfeil und Bogen. Um so erstaunlicher und bewundernswerter ist sein großartiger Erfolg in den vergangenen Jahren. Zusammen nahm er mit seiner Frau an der deutschen Meisterschaft teil und krönte sich prompt mit der Goldmedaille.



Der Bogensport ist eine Volkssportart, die jeder unabhängig von seiner Kondition betreiben kann. Sie hält nicht nur ältere Menschen fit, sondern bringt auch Kinder und Jugendliche raus in die Natur.

Nadine und Ingo Kubenka ist es ein großes Anliegen, den Sport zu dem Stellenwert zu verhelfen, den er verdient hat. Um den Nachwuchs zu fördern, teilen die beiden unter www.3dbowkids.jimdofree.com deutschlandweit Parcours, auf denen Kinder mit eigener Ausrüstung bis mindestens zehn Jahre umsonst schießen können.



Innerhalb von zwei Jahren sich einen Sport anzueignen, sodass man auch noch mit den Besten des Landes mithalten kann, imponiert Nadine Kubenka. „Beim Bogensport ist ein abgestimmtes Equipment und eine saubere Technik das A und O. Eine gute Kondition kann im Gelände selbstverständlich helfen. Im Wettkampf ist jedoch vor allem mentale Stärke oft schlussendlich titelentscheidend“, so Nadine Kubenka.

2019 zählt zu Ingo Kubenkas erfolgreichstem Jahr. Intensiv bereitete er sich mit seiner Frau auf die Weltmeisterschaft in Yankton, South Dakota, USA vor. Viele Stunden auf dem Trainingsgelände, Schweiß und Muskelkater zahlten sich am Ende aus. Er flog mit dem Weltmeistertitel im Gepäck nach Hause. Seine Frau hingegen verbindet die USA-Weltmeisterschaft mit Schmerzen, Höllenqualen und vielen Tränen. Zwei Wochen vor Abflug sprang Nadine Kubenka die Kniescheibe raus. Zunächst sah es so aus, als wäre der Traum von Amerika und der Weltmeisterschaft geplatzt: angeschwollenes Knie, Schmerzen, Einschränkungen in der Beweglichkeit. „Ich habe mich sehr intensiv vorbereitet, meine Ziele waren dementsprechend hoch“, so die 42-Jährige. Die Verletzung kam zu einem denkbar schlechten Zeitpunkt und durchkreuzte Kubenkas ambitioniertes Vorhaben. Doch an Aufgeben war zu keinem Zeitpunkt zu denken. Die USA-Weltmeisterschaft war schließlich ein lang gehegter Traum, sie musste wenigstens antreten und es versuchen. Aufgeben hätte sie dann immer noch können. Ihr Mut, ihr Durchhaltevermögen und ihre Schmerzresistenz zahlten sich aus. Am Ende stand der vierte Platz. Aber was viel wichtiger zählt und was sie an ihrem Sport so schätzt, ist der kollegiale, fast freundschaftliche Sportsgeist. Obwohl man in Konkurrenz steht, halfen die anderen Frauen Nadine Kubenka mit dem Tragen des Equipments oder dem Stützen im Gefälle. „Man ist Konkurrent, man kennt sich, man hilft sich, man ist befreundet“, so die Schützlin. Der Bogensport hat sein Herz noch nicht verloren.

Der Erfolg hängt von vielen Faktoren ab: die mentale Stärke, das Talent am Bogen, die gesundheitliche Verfassung und äußere Einflüsse. Bei jedem Wettkampf muss man sich sowohl mental als auch physisch neu einstellen. In Finnland stellte vor allem das Nachtschießen das Ehepaar vor immense Herausforderungen. Durch die Mitternachtssonne fehlt das Gefühl für Tag und Nacht. Nadine Kubenka hatte mit diesem Umstand besonders schwer zu kämpfen. „Ich bin einfach nicht müde geworden, mein Rhythmus war kaputt“, so Kubenka. Um so glücklicher ist sie, dass am Ende ein dritter Platz auf der Urkunde stand. Die Bronzemedaille hängt nun bei den vielen anderen Titeln daheim an der Wand.

Auch in Zukunft möchten die beiden auf Titeljagd gehen. Der Fokus liegt jetzt auf der Europameisterschaft im Juni in Bad Kleinkirchheim, Kärnten. Anschließend auf der Weltmeisterschaft 2025 in Südafrika. Die Ambitionen und Ziele sind auch dieses Mal klar definiert: maximaler Erfolg und vielleicht die ein oder andere Medaille. Aber am Ende des Tages steht der Spaß immer an erster Stelle. Die Zufriedenheit der eigenen Leistung wiegt stets mehr als eine gute Platzierung.

Text: Jasmin Lutz, Fotos: privat



WALTNER-WEINE

Groß- und Einzelhandel

Persönlich sind wir für Sie regelmäßig unterwegs, besuchen Weingüter und stellen unser Sortiment immer wieder individuell zusammen.

**Wir
freuen uns auf Ihren
Besuch in unserer
Vinothek in Waltenhofen
im Allgäu!!**

Unser Team ist mit viel Leidenschaft bei der Sache, berät Sie gerne umfassend und stellt Ihnen unsere Produkte vor.



Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag:
10:00 Uhr - 13:00 Uhr
14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Montag + Samstag:
Ruhetag

Ahornweg 2
87448 Waltenhofen

Telefon: 0831 - 697 22 77
info@waltner-weine.de