

Wenn der Pfeil die Bärenatze trifft

Sascha Pflug vom SV Querum fährt zur Weltmeisterschaft im 3D-Bogenschießen nach Italien

Henning Thobaben

Braunschweig. Sascha Pflug visiert sein Ziel an. Irgendwann schnell die Sehne seines Compound-Bogens nach vorne. Sekundenbruchteile später steckt die Pfeilspitze im Kopf einer Fasan-Attrappe. Und auch der nächste Schuss sitzt. Das Pfeilende bohrt sich diesmal in den Schaumstoff einer Bärenatze. Solche Schüsse aus nur 20 oder 25 Meter Entfernung auf ebenem Gelände gehören für den Sportler des SV Querum zu den leichteren Aufgaben. Aus diesem Grund startet der 34-Jährige auch bei der Weltmeisterschaft im 3D-Bogenschießen im italienischen Terni, die am 5. September beginnt.

Was bei Pflug so einfach aussieht, erfordert in Wirklichkeit jahrelanges Training. Allein das ruhige Halten des nicht gerade leichten Bogens mit ausgestrecktem Arm stellt ungeübte Laien vor eine nicht zu bewältigende Herausforderung – vom Spannen mal ganz abgesehen. Ins Fitnessstudio zieht es den Sportler zwar nicht. „Aber abgesehen von einer zweimonatigen Verletzungspause gab es noch nie eine Phase, in der ich den Bogen länger als zwei Wochen aus der Hand gelegt habe“, erklärt Pflug, der als Jugendlicher durch einen Schulfreund zum Bogensport gekommen war.

Grundsätzlich werden im Bogenschießen zwei verschiedene Wettkampfformen unterschieden. Beim WA-Schießen (früher FITA) zielen die Schützen auf Scheiben mit festen Entfernungen. Beim Feldbogenschießen hingegen sind die Teilnehmer an 24 Stationen im Gelände gefordert. Hier muss bisweilen bergauf oder bergab geschossen werden. Bei der Hälfte der 24 Scheiben ist dem Schützen die Entfernung zum Ziel unbekannt. Bedeutet: Der Sportler muss sie schätzen. Weil die Flugbahn des Pfeils leicht bogenförmig verläuft, führt bereits eine Fehleinschätzung um zwei oder drei Meter dazu, dass der Pfeil entweder oberhalb oder unterhalb der gelben Mitte einschlägt.

Sascha Pflug kommt aus dem Feldbogenschießen. Die auch beim 3D-Schießen so wichtige Fähigkeit der Entfernungseinschätzung kommt ihm hier zu Gute. Ein paar Tricks gebe es dabei, erläutert der Schütze. Einer sei, die Distanz für sich in etwa zu halbieren. „Dann ist die Strecke nicht mehr so lang und leichter zu schätzen“, sagt Pflug. Eine weitere Technik: den Arm waagrecht ausstrecken und über die Fingerspitzen schauen. „Der



Sascha Pflug vom SV Querum tritt in wenigen Tagen bei der Weltmeisterschaft im 3D-Bogenschießen im italienischen Terni an.

HENNING THOBABEN



Mehrere Tierattrappen hält der SV Querum bereit – aber auch Insektenhotels und Vogel-Nisthilfen.

HENNING THOBABEN

Punkt, an dem die Sichtlinie auf den Boden trifft, liegt auf ebenem Gelände bei rund 25 bis 30 Meter Entfernung“, sagt Pflug, der zur besseren Fokussierung stets ein Cap auf dem Kopf trägt. Das sorgt auch dafür, dass er nicht geblendet wird. Fällt Sonnenlicht auf ein Hindernis, kann das ebenfalls Auswirkungen haben. „Im Sonnenlicht wirkt eine Tierattrappe größer als im Schatten“, erklärt Pflug.

Immer hellwach müsse der Schütze sein, betont der Mann, der einst aus Anlass seines Maschinenbaustudiums aus seiner Heimatstadt Sittensen zwischen Hamburg

und Bremen nach Braunschweig gekommen war. Ein kleiner Fehler im Bogen, ein minimal beschädigter Pfeil – und schon ist das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches gestiegen. Sind andere Menschen in der Nähe, ist noch mehr Aufmerksamkeit gefragt. Die Pfeile schießen mit einer Geschwindigkeit von bis zu 360 Stundenkilometer aus dem Bogen. Was passiert, wenn die Tierattrappe durch einen Menschen ersetzt wird? „Dann kann man den Pfeil dahinter suchen“, rechnet Pflug mit einem Durchschuss.

Aber auch das Zielen auf die Tierattrappen ist für viele schon anrü-

chig. Pflug teilt die moralischen Bedenken nicht und sagt klipp und klar: „Auf echte Tiere würde ich im Leben nie schießen.“ Abgesehen davon sei das auch – anders als beispielsweise in den USA – in Deutschland verboten. Vereinspräsident Thorsten Wendt versichert, dass in einem solchen Fall Anzeige und Vereinsausschluss sicher wären. Der Imageschaden wäre wohl nicht reparabel. Gerade erst ist Volkswagen mit einem Mobilitäts-Sponsoring beim SV Querum eingestiegen.

Mit einem vom Konzern gestellten Fahrzeug wird sich deshalb auch Sascha Pflug auf den Weg nach Italien begeben. Bereits 2017 hatte der auch bei VW arbeitende Versuchsingenieur in Frankreich an einer WM teilgenommen, war aber früh ausgeschieden. Bei den Europameisterschaften in Schweden und Slowenien hingegen erreichte er immerhin die Plätze 11 und 5. Eine Platzierung unter den Top Ten ist auch jetzt bei der WM in Italien sein Ziel. Das Fahrzeug bekommt er gestellt, für alles andere muss Pflug jedoch selbst zahlen. Sogar für das Outfit in den Nationalfarben hatte er rund 200 Euro hinzublättern. Das 3D-Bogenschießen ist so sehr Randsportart, dass der Deutsche Schützenbund kein Budget dafür bereit hält.

Saporischschja zwischen Sport und Krieg

Ukrainer dürfen mitspielen in der 2. Handball-Bundesliga

Düsseldorf. Von seinem Exil am Rhein sind es 2000 Kilometer bis in die Heimat – und doch ist der Schrecken von Saporischschja für Alexander Kasai ganz nah. Die Welt sorgt sich vor einer atomaren Katastrophe, der Handballprofi bangt um seine Liebsten in der umkämpften Region in der Ukraine. „Jeden Tag rufe ich meine Familie an und checke die Situation in unserem Land“, sagt Kasai. Jeden Tag dasselbe Ritual: erst trainieren, dann telefonieren.

Kasai und seine Teamkollegen vom ukrainischen Meister HK Motor Saporischschja haben in Düsseldorf eine Übergangsheimat gefunden, denn dort, wo sie sich zu Hause fühlen, ist an Sport kaum zu denken. Noch weniger an professionellen. Dabei kann der, so sieht es Kasai, sogar das ewige Schwirren im Kopf kurz verstummen lassen: „Manchmal beruhigen sich dann die Gedanken.“

Beruhigt hat sich die Diskussion über das Aufnahmeprojekt. Scharfe Kritik hatte es gegeben, Bundesliga-Boss Frank Bohmann verteidigte sein Handeln energisch als „Akt der Menschlichkeit“. Man werde, das sagte der HBL-Geschäftsführer nun der Funke Mediengruppe, „immer ein bisschen demütig, wenn man hört, was unsere Gäste aus der Ukraine momentan belastet. Da wird der Sport zur Nebensache.“ Saporischschja ist mit seinem Atomkraftwerk akute Frontlinie.

Fragen bleiben, besonders sportlicher Art. Wie lange bleibt das Team in der Liga? Was passiert, wenn es in der Ukraine grünes Licht für den Spielbetrieb gibt? Bald geht es los.

Im Auftaktspiel treffen die Ukrainer im Vorprogramm des Supercups am Mittwoch in Düsseldorf auf Bayer Dormagen. „Es wird ein außergewöhnlicher Tag“, sagt der litauische Trainer Gintaras Savukynas. Es ist für seine Spieler auch wieder eine Pause für den Kopf. Permanent, sagt Alexander Kasai, lassen sich die dunklen Gedanken ohnehin nicht verbannen.

Der Qualitätsunterschied zwischen der deutschen und der heimischen Liga ist laut Savukynas und Kasai „sehr groß“. Beim 31:31 im Test gegen Liga-Konkurrent Eintracht Hagen zeigte die Mannschaft, die in der Ukraine seit 2013 ein Abonnement auf den Meistertitel hat, aber, dass sie es mit deutschen Teams aufnehmen kann. *sid*



Tim Schwippel ist der schnellste Niedersachse über 100 km. COMES

Zu hohes Risiko: Schwippel steigt in Bernau aus

Bei der Ultralauf-WM will der deutsche Vizemeister zu viel

Christoph Matthies

Braunschweig. In seinem ersten Wettkampf über die 100-km-Distanz war Tim Schwippel vom Braunschweiger Laufclub (BLC) in niedersächsischer Rekordzeit auf Anhieb deutscher Vizemeister geworden. Im zweiten Versuch zahlte der 27-Jährige nun allerdings Lehrgeld: Bei der Weltmeisterschaft im 100-km-Straßenlauf in Bernau bei Berlin musste Schwippel am vergangenen Samstag nach 77 Kilometern erschöpft aufgeben.

„Die Bedingungen waren gut und ich habe mich auch fit gefühlt“, sagt der Ultraläufer an den Renntag, an dem alles perfekt schien, um seinen hohen Ambitionen gerecht zu werden. Ein Platz unter den schnellsten Zehn sollte es möglichst werden, als Teil der deutschen Mannschaft liebäugelte er sogar mit einer Medaille.

Doch es kam anders. Die ersten 70 km auf dem Rundkurs bestritt er an der Seite eines anderen schnellen deutschen Läufers, „und wir lagen beide auch sehr gut“, berichtet Schwippel. Etwa ab Kilometer 60 bekam der BLC-Athlet dann aber Magenkrämpfe: „Zuerst bin ich weitergelaufen, aber der Schritt wurde immer schlechter, man läuft unrunder.“

Nach 70 km hielt er das erste Mal an, wollte eigentlich schon aufgeben. „Eine Runde bin ich dann aber doch noch gelaufen, bis zur 77-km-Marke – und dann ging gar nichts mehr“, schildert er den Moment seines Ausstiegs, als der Magen nicht mehr wollte, auch Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nicht mehr möglich war.

„Ich bin natürlich ein hohes Risiko gegangen und das Rennen ziemlich schnell angelaufen“, beschreibt Schwippel seine forsche und in der Rückschau vielleicht falsche Herangehensweise. „Ich wollte auf Bestzeit laufen und in die Top Ten. Aber das hat nicht geklappt und dafür wurde ich bestraft.“

Nach der „Holzmedaille“ von Nottingham denkt Matthes nicht ans Aufhören

Bei der Masters-Weltmeisterschaft in England belegt das Braunschweiger Hockey-Urgestein mit der deutschen Ü40-Nationalmannschaft den vierten Platz

Christoph Matthies

Braunschweig. Eine gewisse Besessenheit darf man ihr wohl attestieren. „Ich kann vom Hockey nicht lassen“, sagt Inga Matthes über sich selbst, wenn man sie auf ihre ungebrochene Leidenschaft anspricht. Mit sieben Jahren stand sie das erste Mal mit einem Schläger in der Hand auf dem Platz, heute, mit 42, ist sie noch immer auf einem hohen Level unterwegs. Vor knapp zwei Wochen erst belegte Matthes bei der Ü40-Masters-Weltmeisterschaft in Nottingham mit der deutschen Mannschaft den vierten Platz.

Die „Holzmedaille“, wie die Braunschweigerin das knapp ver-

passte Podium selbst nennt, habe anfangs, direkt nach dem verlorenen Spiel um Platz 3 gegen Tschechien (1:3), schon weh getan, berichtet sie, in der Mannschaft seien auch Tränen geflossen. Insgesamt bewertet sie das Ergebnis aber als Erfolg. „Wenn mir vorher jemand gesagt hätte, dass wir mit der Mannschaft auf Platz vier landen, hätte ich es nicht geglaubt“, sagt Matthes.

Ende 2019 bestritt die Sportlehrerin in der Halle ihr letztes Bundesliga-Spiel für Eintracht Braunschweig, den Verein, dem sie seit ihrem ersten Training als Kind stets die Treue hielt. Viele Jahre spielte sie mit den Löwinnen im Oberhaus und in der 2. Liga, wurde 2007 mit

Eintracht gar Dritte der deutschen Meisterschaft. Zwanzigmal lief sie in dieser Zeit auch für die A-Nationalmannschaft auf. In Nottingham war sie die einzige im deutschen Team, die jemals für die höchste Bundesauswahl angetreten war. Kein Wunder, dass Ü40-Trainerin Nina Lemmen der Innenverteidigerin eine Führungsrolle zuwies.

„Wir haben als Mannschaft superschnell zusammengefunden“, berichtet Matthes vom Zusammenhalt der Truppe, in der sie zuvor nur sehr wenige Spielerinnen kannte. Und auch die Ergebnisse stimmten: Mit Siegen gegen die USA (3:1), Sri Lanka (15:0) und Ghana (5:1), einem 0:0 gegen Schottland und

einer 0:3-Niederlage gegen den starken Gastgeber und späteren Turniersieger England zogen die Deutschen als Gruppenzweiter in das Spiel um Platz 3 ein.

Dort stellte sich die mit mehreren Ex-Nationalspielerinnen gespickte Mannschaft aus Tschechien als zu stark heraus – auch deshalb, weil das deutsche Team von Verletzungen nicht verschont geblieben war. „Am Ende haben bei uns ganz einfach die Kräfte nicht gereicht“, erklärt die einzige Braunschweigerin im Kader die Pleite gegen einen ansonsten wohl schlagbaren Gegner.

Auch nach ihrer Bundesliga-Karriere ist Matthes ihrem Sport treu geblieben. Bereits 2019 trat sie erst-

mals bei einem großen Masters-Turnier an, der Ü35-EM in Rotterdam. Für die Eintracht ist sie noch immer als Spielertrainerin der 2. Mannschaft in der Oberliga tätig, die Partien der Zweitliga-Frauen kommentiert sie im Livestream. Außerdem hat sie im Niedersächsischen Hockey-Verband im Frühjahr die Jugend-Staffelleitung übernommen.

Auch ihre Masters-Laufbahn will Matthes fortsetzen. „Nach der WM ist vor der EM“, sagt sie und freut sich schon auf das Ü40-Turnier im kommenden Sommer in London. Warum sie nicht vom Hockey lassen kann? „Weil es einfach ein geiler Sport ist“, muss das Eintracht-Urgestein nicht lange überlegen.



Inga Matthes (oben) mit Torhüterin Nina Zibuschka. PRIVAT/OH