

Bogenschießen im Winter: Tipps und Equipment für die kalte Jahreszeit ❄️ 🏹

Outdoor-Training im Winter

Wir wissen ja alle: Die Halle ist unverzichtbar, wenn man in Ruhe an der Technik feilen will und angenehm Warm. Aber seien wir ehrlich – der Reiz eines 3D- oder Feldparcours ist im Winter für viele von uns einfach größer. Damit wir trotzdem draußen aktiv bleiben, ziehen wir unser dienstags Jugendtraining auch in den Wintermonaten auf dem Vereinsgelände am Parsberg durch. Die Zeiten passen wir natürlich an, damit wir nicht im Dunkeln stehen, wenn die Sonne schon früh untergeht.

Ein paar Worte zu den Bedingungen

Im Winter reagiert das Material einfach anders. Bei frostigen Temperaturen können die Bögen unruhiger oder lauter klingen, und es kommt vor, dass sich das Trefferbild leicht verschiebt. Besonders tückisch ist die Sache mit dem gefrorenen Wasser in den Tieren oder Scheiben. Das Material wird dadurch steinhart, was im schlimmsten Fall eure Pfeile beschädigen kann. Schaut's daher im Winter g'scheit auf eure Ausrüstung und prüft alles ein bisschen intensiver und öfter als im Sommer.

Richtig aufwärmen

Wer bei Kälte schießen will, muss sich ordentlich warmmachen – das ist kein optionaler Punkt! Startet am besten mit einer Runde Laufen oder einer Fahrt mit dem Rad. Danach geht's ans Dehnen und Aufwärmen, genauso wie ihr es aus dem Training im Sommer kennt, nur mit der doppelten Wiederholungszahl. Übungen findet ihr auch im Schaukasten. Passt auf eure Gesundheit auf und folgt unseren Kleidungsempfehlungen, damit ihr nicht zu schnell auskühlt.

Sinnvolle Kleidung und Material

Hier gilt ganz klar das Zwiebelprinzip. Je nach Wetterlage kommt es auf die richtige Kombi an: Warme Ski-Unterwäsche, eine robuste Outdoorhose und vernünftige Wanderstiefel mit Profil – oder gefütterte Gummistiefel – zusammen mit warmen Socken. Darüber bieten sich ein langärmeliges Winterlaufshirt und ein Fleece-Pulli an. Und ein kleiner Tipp für die ganz harten Tage: Je nach Schnee- und Eislage sind Stulpen oder Grödel absolut keine dumme Idee, damit ihr auf dem Parcours nicht ausrutscht.

Ganz wichtig: Die Ärmel müssen eng anliegen!

Ergänzt das Ganze mit einer wärmenden Weste, einer Mütze oder einem Stirnband. An den Händen ist es am besten so: Ein dünner Fingerhandschuh für die Bogenhand, damit ihr das nötige Gefühl behaltet, und ein Klappfäustling für die Sehnenhand, um die Finger warm zu halten. Eine Regenjacke, die lang genug ist und den Po bedeckt (z. B. aus dem Fahrradbedarf), ist in dieser Zeit Gold wert. Packt euch außerdem ein Paar Ersatzhandschuhe und eine dicke Jacke für die Pausen ein.

Ein wichtiger Hinweis noch:

Zu dicke Winterjacken oder weite Ärmel sind nicht ratsam – die Sehne bleibt darin viel zu leicht hängen, und das wollen wir unbedingt vermeiden.

Zusätzliches Equipment & Tipps

Ein paar Dinge dürfen auf keinen Fall fehlen: Eine Thermosflasche mit einem Heißgetränk ist eigentlich Pflicht, ebenso wie Handwärmer – da sind die Akku-Varianten wirklich Gold wert – und natürlich, auch wenn wir das Handy im Training sonst eher ungern sehen, euer Mobiltelefon, damit ihr im Ernstfall schnell Hilfe holen könnt. Und ein kleiner Insider-Tipp: Es gibt mittlerweile elektrisch beheizte Westen und Socken. Das ist wirklich eine super Sache; eure Trainer nutzen das sogar schon, damit sie auf dem Platz nicht komplett einfrieren. 😊



Outdoor-Training im Winter

Informationen für Jugendliche und Erwachsene



Und unterschätzt bitte die Wintersonne nicht! Gerade bei Neuschnee wird das Licht reflektiert, also denkt unbedingt an Sonnencreme und eine Sonnenbrille. Gegen den eisigen Wind hilft am besten eine ordentliche Windjacke oder ein Windstopper.

Nach dem Training gehören der Bogen und die Pfeile sofort wieder ins Warme und ordentlich weggepackt. Wischt alles sorgfältig ab, damit die Feuchtigkeit keinen Schaden anrichtet. Da man im Schnee Pfeile leider viel schneller verliert, nutzt am besten Farben mit einem starken Kontrast bei den Federn oder am Nock – dann findet ihr euer Material im Weiß des Schnees wesentlich leichter wieder.

Ein wichtiger Punkt noch zu den Naturfedern: Falls diese feucht geworden sind, lasst sie über Nacht offen trocknen und föhnt sie danach vorsichtig durch. So bleiben sie schön in Form und – ganz wichtig – fangen nicht an zu stinken.

Plant zudem bewusste Pausen ein, trinkt etwas Warmes und bewegt euch wieder. In der Gruppe macht das Ganze ohnehin mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. Falls euch bei extremer Kälte die Technik komisch vorkommt, spricht euch einfach kurz mit den Trainern ab. Und zur Sicherheit: Ein kleines Erste-Hilfe-Set sowie ein Feuerzeug gehören immer in die Tasche.

Alles ins Gold, in die Killzone oder zumindest in die Trefferzone! 🏹 ❄️

Wir sehen uns draußen beim Schießen!

Euer Team Jugend