

## Das Zentrum im Visier

Am ersten Märzwochenende errang die Davoserin Martina Herrli den Vize-Schweizer-Meister-Titel bei den Junioren-Luftgewehrschützinnen. Die 18-Jährige mischt schon seit einigen Jahren im Bündner Schiesssport ganz vorne mit. Nach dem guten Abschneiden auf nationaler Ebene hat sie noch ganz viel vor.

*Barbara Gassler*

«Ich bin schon ziemlich ehrgeizig», sagt die Dentalassistentin in Ausbildung auf die entsprechende Frage. «Wenn ich etwas erreicht habe, visiere ich gleich das Nächste an.» Visieren ist dabei das richtige Stichwort. Als sie bei einer Veranstaltung des Ferienpasses zum ersten Mal ein Gewehr in die Hand gedrückt erhielt, interessierte sie sich bereits für alles, das mit Schiessen zu tun hat. Dass aus ihr nicht eine Armbrust- oder Bogenschützin wurde, liegt einzig daran, dass nur der Schützenverein Monstein einen Ausbildungskurs anbot, den sie sofort belegte. Bereits nach vier Monaten durfte Herrli an einem ersten Wettkampf teilnehmen und landete irgendwo im Mittelfeld. Aber sie hatte Blut geleckt.

Im Jahr darauf, 2018, gehörte die für den Schützenverein Monstein Antretende bereits zum Kader des Bündner Schiesssportverbands, und sie traf dort auf Schützen, die bereits auf nationalem Niveau schossen. «Diese waren Vorbilder für mich.» So steckte sie sich bald höhere Ziele und bewarb sich 2021 um die Aufnahme ins schweizerische Kader. Neben den Resultaten sei sie einem körperlichen sowie mentalen Test unterzogen worden, berichtet Herrli. «Ich schaffte es knapp noch hinein.» Seither ist sie dem Leistungszentrum Filzbach zugeteilt und muss für das professionelle Training ins Unterland fahren. «Am Donnerstag bin ich jeweils in der Schule und kann anschliessend in Chur trainieren», erzählt sie. Das ist eine pragmatische Lösung, die allen dient, denn ihr Trainer fährt vom Oberland her an. «So sparen wir uns beide einiges an Weg.» An solchen Tagen heisst es dennoch um sechs Uhr aufstehen, und vor elf Uhr abends kommt die junge Sportlerin nicht ins Bett. «Ja, im Ausgang sieht man mich kaum», bestätigt sie. Denn auch die Wochenenden sind meistens mit Wettkämpfen belegt.



Martina Herrli mit der eben errungenen Auszeichnung sowie weiteren Medaillen.

Bild: zVg

### Das Mentale entscheidet mit

Für Herrli bedeutet Training aber auch viele Trockenübung. «Oft visualisiere ich vor dem Einschlafen den Wettkampf und arbeite darauf hin, den Bewegungsablauf möglichst automatisiert und flüssig zu machen.» Denn auch der mentale Zustand entscheidet über die Treffsicherheit. «Schon durch den Pulsschlag entsteht eine gewisse Bewegung. Darum versuchen wir möglichst ruhig an die Sache zu gehen.» Auch wenn das hilft: Tatsächlich zu schiessen, ist dennoch etwas anderes. «Alleine durch den Rückschlag kann man das Gewehr leicht bewegen.» Darum übt Herrli drei Mal pro Woche «scharf». «So ein Training dauert jeweils zwischen zweieinhalb und drei Stunden, und ich gebe dabei bis zu 150 Schuss ab.» Es ist klar, dass bei diesem Lebensstil die Familie mittragen muss. Die Eltern sowie die beiden Schwestern sind nicht nur unverzichtbare Chauffeure, es bleibt ihnen nicht erspart, bei den Kraftübungen und den Ausdauertrainings mitzumachen. «Um das Gewicht des Gewehres überhaupt ruhig halten zu können, muss ich Übungen zur Stärkung des Rumpfes machen.» Zusätzlich besitzt Herrli eine spezielle, verstärkte Kleidung, die ebenfalls Gewicht aufnimmt. Das sind Auslagen, die zusätzlich zu den laufenden Kosten des Trainings- und Wettkampfbetriebs gestemmt werden müssen. «Meine ältere

Schwester hat ihren Minibus zum Übernachten umgebaut. So sparen wir uns zumindest diese Ausgaben.» Denn, so viel ist auch klar, nicht nur ihre Zeit, auch ihr ganzes Geld investiert Herrli zurzeit in den Schiesssport.

### Auch beim Kleinkaliber

Zusätzlich zum Luftgewehr, mit dem sie auf 10 Meter Distanz den Vize-Schweizer-Meister-Titel errang, besitzt sie seit Kurzem noch ein Kleinkalibergewehr, mit dem sie auf die Distanz von 50 Metern schießt. «Im Liegen, beim Knien oder stehend», beschreibt die Juniorin die Wettkampfpositionen. Um das rund 8000 Franken teure Gerät kaufen zu können, musste wiederum die ganze Umgebung herhalten. «Es wurden alle gefragt, auch Gotte und Götti». Und auch ihr Verein steuerte einen Teil bei.

Nachdem Herrli mit dem Juniorinnen-Vize-Schweizer-Meister-Titel bewiesen hat, dass sie auf nationalem Niveau bei den Besten mittun kann, hat sie nun ein neues Ziel: «Ich will Schweizer Meisterin werden». Der Weg dahin wird noch viel Training erfordern, und darum ist für Herrli auch klar, dass sie Davos so bald als möglich verlassen wird. «Das Zentrum des Schiesssports in der Schweiz befindet sich in der Region Bern. Sowie ich 2024 meine Ausbildung abgeschlossen habe, werde ich dahin ziehen.»