



# Andrea Hehenberger

## Mit professioneller Vorbereitung zum WBHC-Titel

Vor gerade mal vor drei Jahren hatte Andrea mit dem Bogenschießen begonnen. Ihr Lebensgefährte Rudi Zweimüller, selbst erfahrener Bogenschütze, hatte die Oberösterreicherin zum Bogensport gebracht. Und dazu haben sich die beiden ein eigenes Grundstück in Obernberg gekauft, um die Sache professionell anzugehen. Hier können sie bis 80 Meter schießen und auch 20 3-D-Tiere sind am eigenen Trainingsgelände vorhanden. Also die besten Voraussetzungen, um ganz vorne mitzumischen.

**A**ndrea schießt fast alle Disziplinen; Indoor, Outdoor und natürlich auch 3-D. Nur Feldbogen steht nicht so im Fokus. Wobei auch das in Zukunft ein Thema sein wird. Rudi ist gleichzeitig auch ihr Trainer. Nur mit täglichem und professionellem Training kann man heutzutage im Bogensport Erfolge feiern. Und so wird nach einem eigenen Trainings-

plan vorgegangen, der Technik, Mentales und Ausdauer beinhaltet. So an die 25 Stunden pro Woche werden in dieses Training gesteckt.

Bereits im Vorfeld hatte sie mit zwei Siegen bei 3-D Masters aufhorchen lassen. Nach ihren Aussagen ist 3-D nach IFAA am anspruchsvollsten. Hier muss man eben auch gut schätzen können. Bereits ein Schätzfehler von zwei

Metern kann auf 54 Meter böse Folgen haben und man wird den Spot nicht mehr treffen. Und das ist aber Voraussetzung, um vorne mithalten zu können. Dabei wird auch auf die jeweilige Disziplin, wie eben diese WBHC, hin trainiert. Und natürlich gibt es auch zu jeder Disziplin das passende Equipment. In der Vorbereitung für diese WM hat sie mit dem gleichen Setup sowohl WA-,