



WETTKÄMPFE IM FREIEN · HITZE · FÜRSORGE

# Wenn die Hitze *steht.*

Was große Wärme mit dem Bogenschützen macht, was die Regeln dazu sagen — und wie ein Wettkampf im Freien auch bei Hitze **sicher und verantwortungsvoll** bleibt.

# Bogenschießen sieht ruhig aus. Das ist die Täuschung.

**E**in Schütze an der Linie bewegt sich kaum. Kein Sprint, kein Zweikampf, der Puls bleibt niedrig. Daraus entsteht leicht der Schluss, Hitze sei hier weniger ein Thema als im Laufsport. Das Gegenteil stimmt: Gerade weil der Körper kaum eigene Wärme erzeugt, kommt die Belastung fast vollständig von außen — von der Sonne, vom Stillstand, von den Stunden.

Eine Landesmeisterschaft läuft viele Stunden auf einem offenen Platz. Man steht, ungeschützt, ohne den kühlenden Fahrtwind einer Bewegungssportart, und bei 40 °C Lufttemperatur kann der Körper seine Wärme nicht mehr auf gewohntem Weg loswerden. Die Last wächst leise — und genau das macht sie so leicht zu unterschätzen. Und solche Tage werden häufiger: Was vor zwanzig Jahren die seltene Ausnahme war, kehrt heute regelmäßig wieder.

Dieser Leitfaden sammelt, was bekannt ist: was Hitze mit Körper und Zielbild macht, was das deutsche und das internationale Regelwerk tatsächlich sagen — und was nicht —, und wie andere, in Australien und den USA, klare Schwellen gesetzt haben. Wer zu den besonders Gefährdeten zählt, steht im Leitfaden „Inklusion im Bogensport“.

**38 °C**

Vorhersagegrenze, ab der viele australische Bogenvereine den Wettkampf absagen.

**O Werte**

Eine feste Temperaturgrenze nennt das deutsche Regelwerk nicht — die Entscheidung liegt beim Schießleiter.

**2 %**

Schon ab diesem Verlust an Körpergewicht durch Schwitzen beginnen Körper und Konzentration nachzulassen.

## © SO LIEST DU DIESEN LEITFADEN

Teil I erklärt, was Hitze mit Körper und Zielbild macht. Teil II zeigt, was die Regelwerke sagen — mit den Beispielen aus Australien und den USA. Teil III handelt von Vorbereitung und Wettkampftag. Jeder Abschnitt schließt mit einer Box „An der Schießlinie“.

## INHALT

### TEIL I · DER KÖRPER IN DER HITZE

- 01 Die trügerische Ruhe
- 02 Was dem Körper droht
- 03 Was die Leistung verliert

### TEIL II · WAS DIE REGELN SAGEN

- 04 Keine Zahl, sondern eine Person
- 05 Australien und die USA

### TEIL III · VOM WISSEN ZUR PRAXIS

- 06 Die Schwelle gehört vor den Tag
- 07 Am Wettkampftag

# I

## Was die Hitze *verlangt.*

Bevor man über Grenzwerte spricht, muss man wissen, was im Körper und im Zielbild geschieht. Drei Abschnitte über Wärmehaushalt, Gesundheit und Leistung.

- 
- 01 Die trügerische Ruhe

---

  - 02 Was dem Körper droht

---

  - 03 Was die Leistung verliert

---

# Die trügerische Ruhe

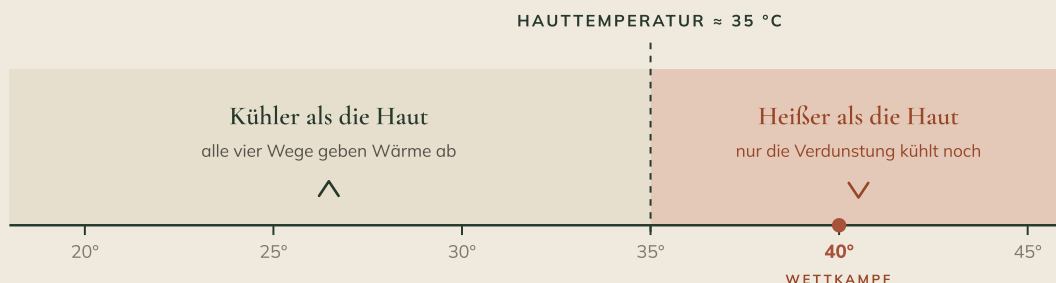
**B**ogenschießen ist, vom Stoffwechsel her, eine Niedriglast-Sportart. Der Körper produziert kaum eigene Wärme — anders als beim Laufen oder beim Fußball. Das verleitet zu der Annahme, Hitze sei beim Bogenschießen das kleinere Problem. Tatsächlich ist es umgekehrt, und der Grund liegt darin, wie ein Körper überhaupt Wärme abgibt.

In Ruhe verliert der Körper seine Wärme über vier Wege: Strahlung, Konvektion, Leitung und Verdunstung. Drei davon funktionieren nur, solange die Umgebung kühler ist als die Haut — also unterhalb von etwa 35 °C. Steigt die Lufttemperatur darüber, kehren sie sich um: Die Luft wärmt den Körper nun, statt ihn zu kühlen.

Bei 40 °C Lufttemperatur bleibt allein die Verdunstung — der Schweiß. Und ist die Luft feucht oder steht sie still, versagt auch sie. Der Schütze auf dem offenen Feld hat weder Schatten noch Fahrtwind; die Wärme strömt herein und bleibt.

## DER KIPPPUNKT DER KÜHLUNG

WARUM 40 °C EINE ANDERE GRÖSSENORDNUNG SIND ALS 30 °C



**Der Kippunkt.** Unterhalb der Hauttemperatur kühlt der Körper fast von selbst. Oberhalb — und 40 °C liegen klar darüber — heizt die Umgebung ihn auf; nur noch Schweiß kann gegensteuern, und auch das nur bei trockener, bewegter Luft.

Hinzu kommt eine zweite Falle: Die Vorhersage nennt „40 °C“, doch das ist die Lufttemperatur im Schatten. Die gefühlte Temperatur — was der Körper wirklich erlebt und was der Deutsche Wetterdienst aus Luftfeuchte, Wind und vor allem Sonneneinstrahlung berechnet — liegt auf einem offenen Platz deutlich höher.

### © AN DER SCHIESSLINIE

Wer bei Hitze schießt, kämpft nicht gegen die eigene Anstrengung, sondern gegen die **Umgebung** — Sonne, Stillstand, Stunden. Das ist die richtige Linse für alles Weitere: Die Gefahr kommt von außen und wächst mit der Zeit.

# Was dem Körper droht

---

**D**ie gesundheitliche Lage ist eindeutiger als die sportliche. Der Bogen reicht von Hitzekrämpfen über die Hitzeerschöpfung bis zum Hitzschlag — und anders als ein Muskelkater baut sich diese Belastung über einen langen Tag still und kumulativ auf, oft, bis es zu spät ist, sie zu übersehen.

Der Mechanismus ist schlicht. Schwitzen senkt das Blutplasmavolumen; das Herz muss schneller schlagen, um den Kreislauf aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig weitet der Körper die Gefäße in der Haut, um Wärme abzustrahlen. Wer dazu lange reglos steht, riskiert Schwindel und Kollaps — eine Kombination, die beim Bogenschießen besonders nahe liegt, weil Stehen und Hitze zusammenfallen.

Besonders betroffen sind Menschen über 65, mit Vorerkrankungen oder Behinderungen sowie alle, die Medikamente nehmen, die die Wärmeregulation stören — etwa entwässernde Mittel, Betablocker oder manche Antihistaminika. Es sind genau die Schützinnen und Schützen, die ein Wettkampf zuerst schützen sollte.

---

*Die Hitze trifft zuerst die, die ihr am **wenigsten** ausweichen können.*

---

RISIKOGRUPPEN NACH RKI · DOSB-MUSTERHITZESCHUTZPLAN

---

## © AN DER SCHIESSLINIE

Warnzeichen sind **Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit, Verwirrtheit** und das Aussetzen des Schwitzens. Dann gilt: sofort aus der Sonne, kühlen, langsam trinken, im Zweifel ärztliche Hilfe. Niemand soll sich durch die letzte Pässe quälen.

# Was die Leistung verliert

---

**J**enseits der Sicherheit steht die Frage nach dem Schuss selbst. Hitze wirkt auf drei Wegen auf die Leistung: über die kognitive Funktion, über das Sehen und über die neuromuskuläre Kontrolle. Am unmittelbarsten ist der Tremor.

Der Haltetremor von Rumpf, Armen und Händen wächst mit Ermüdung, Hitze und Elektrolytverlust; das Zielbild wird unruhiger, das Halten kostet mehr. Dazu lassen Konzentration und Reaktion nach, und über dem Feld verzerrt das Hitzeblimmern die Scheibe auf Distanz, während Schweiß in die Augen läuft.

Hier ist Ehrlichkeit geboten, denn die Studienlage ist uneinheitlicher, als man erwartet. Eine leichte Dehydration allein wirft die Präzision nicht zuverlässig um — bei rund zwei Prozent Flüssigkeitsverlust bleibt die kognitive Leistung oft noch erhalten. Kritisch wird die Kombination: echte Überhitzung über Stunden, zusammen mit Flüssigkeitsmangel. Nicht der Durst nach drei Stunden kostet den Zehntel, sondern die Hitze über den ganzen Tag.

---

*Die Konsequenz ist nicht, das Schießen zu **optimieren**, sondern die Belastung zu begrenzen.*

---

SICHERHEIT ZUERST — DIE RUHIGE HAND FOLGT ALS NEBENEFFEKT

---

## © AN DER SCHIESSLINIE

Leistungsabfall bei Hitze ist real, aber schwer messbar und individuell. Wer ihn ernst nimmt, jagt nicht den Ringen nach, sondern **senkt die Belastung** — für die Sicherheit zuerst und für die ruhige Hand als Zugabe.

# III

## Keine feste *Grenze.*

Es gibt keinen amtlichen Temperaturwert, ab dem abgesagt werden muss — weder im deutschen noch im internationalen Bogensport. Was es stattdessen gibt, und wie andere Länder es klarer geregelt haben.

---

04 Keine Zahl, sondern eine Person

---

05 Australien und die USA

---

# Keine Zahl, sondern eine Person

---

**E**s gibt keine feste, offizielle Temperaturgrenze, ab der ein Wettkampf abgesagt werden muss. Nicht in der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes, nicht in den Regeln von World Archery, und auch nicht in der Bundesempfehlung zum Hitzeschutz im Sport. Diese Lücke ist gewollt — und sie verschiebt die Verantwortung.

Der Deutsche Wetterdienst warnt in zwei Stufen: starke Wärmebelastung ab etwa 32 °C gefühlter Temperatur, extreme Wärmebelastung ab 38 °C. Das sind Warnungen, keine Absage-Anordnungen, und sie rechnen mit der gefühlten, nicht der reinen Lufttemperatur. Bei 40 °C Lufttemperatur in praller Sonne ist die obere Stufe längst überschritten — die Schwelle, an der man handeln sollte, liegt also unterhalb von 40 Grad, nicht erst dort.

Die DSB-Sportordnung übergibt die Entscheidung dem Schießleiter — beim Bogen gemeinsam mit dem leitenden Kampfrichter —, der den Wettkampf bei Witterungseinflüssen unterbrechen darf. Jeder Schütze nimmt „auf eigene Gefahr“ teil. World Archery überlässt die Lage ebenso den Kampfrichtern und der Jury, und die Bundesempfehlung nennt bewusst keine Zahl: Sie bittet die Veranstalter, ihre Grenze vorab selbst festzulegen.

---

*Die Grenze ist nicht eine Zahl, sondern das **Urteil** eines Menschen — gefällt am heißesten Tag.*

---

DSB-SPORTORDNUNG · WORLD ARCHERY · DOSB-MUSTERHITZESCHUTZPLAN

---

## © AN DER SCHIESSLINIE

Steht in der Ausschreibung nichts zur Witterung, gibt es keine Grenze außer der Entscheidung der Verantwortlichen vor Ort. Das ist **Verantwortung, kein Komfort** — und genau deshalb lohnt es sich, sie vorzubereiten.

# Australien und die USA: zwei klare Wege

W

o Deutschland eine Lücke lässt, haben andere sie gefüllt — auf zwei sehr verschiedene Arten. Beide taugen als Vorlage, weil sie die Entscheidung aus dem Hitzestress des Augenblicks herausnehmen.

Australien arbeitet mit konkreten Vorhersage-Temperaturen. Viele Vereine sagen bei einer angekündigten Höchsttemperatur von 38 °C ab; einige staffeln nach Alter — etwa 32 °C für die Jugend, 36 °C für Erwachsene —, andere messen an der Linie und brechen ab, sobald das Thermometer vor einer Passe die Marke erreicht. Eine extreme Waldbrandstufe kann den Platz ganz schließen.

Die USA gehen über den Hitzeindex, der Temperatur und Luftfeuchte verbindet. USA Archery misst ihn vor Ort mit einem Psychrometer und liest ihn gegen eine Regeltabelle ab; die Ansage ist im Ablauf der Schießleitung vorgeschrieben. Im 3D-Bereich entscheidet die Turnierleitung in einem festen Zeitfenster, mit klaren Regeln für die Wertung eines abgebrochenen Durchgangs.

TAB. 1 · DREI MODELLE IM VERGLEICH

MODELL	GRUNDLAGE	TYPISCHE SCHWELLE	ENTSCHEIDUNG
<b>Australien (Vereine)</b>	Vorhersage-Temperatur	38 °C; teils 32 / 36 °C nach Alter	vorab festgelegt, teils Messung an der Linie
<b>USA (USA Archery)</b>	Hitzeindex, vor Ort gemessen	Tabellenwert statt Einzeltemperatur	Schießleitung nach Protokoll
<b>Deutschland (DSB / NSSV)</b>	DWD-Warnstufen als Orientierung	keine feste Grenze	Schießleiter und Kampfrichter vor Ort

*Die klaren Regeln gibt es längst — dort, wo Hitze immer schon normal war.*

REGELN WANDERN DORTHIN, WO HITZE ZUR WIEDERKEHRENDEN GEFAHR WIRD

## © AN DER SCHIESSLINIE

Australien liefert die einfache, kommunizierbare Vorhersagegrenze; die USA die messbasierte Schwelle, die Luftfeuchte mitdenkt. Für eine Landesmeisterschaft reicht oft schon der **australische Weg** — eine Zahl, vorab vereinbart.

# III

## Was zu tun *ist.*

Wissen schützt niemanden, solange es nicht zu Entscheidungen wird. Zwei Abschnitte: die Vorbereitung lange vor dem Tag — und der Wettkampftag selbst.

---

06 Die Schwelle gehört vor den Tag

---

07 Am Wettkampftag

---

# Die Schwelle gehört vor den Tag

**D**as Nützlichste, was ein Wettkampf gegen die Hitze tun kann, ist eine Entscheidung im Voraus: festzulegen, was als zu viel gilt — bevor die Vorhersage steht, bevor die Anreisen gebucht sind, bevor jemand am heißen Morgen unter Druck urteilen muss.

Diese Verantwortung liegt bei den Ausrichtern und Verbänden, nicht beim einzelnen Schützen. Eine vorab definierte Schwelle — gekoppelt an die DWD-Stufe 2, die ab 38 °C gefühlter Temperatur greift, oder an einen Vorhersagewert wie die australischen 38 °C Lufttemperatur — holt die Entscheidung aus dem Affekt in die Ruhe der Planung. Sie schützt auch den Schießleiter, der die Last sonst allein und im Augenblick trägt. Die 40 °C sind dabei keine Grenze, sondern liegen bereits mitten in der Gefahr; gehandelt gehört früher.

Über die Zahl hinaus benennt ein Hitzeplan, wo Schatten und Wasser stehen, wer auf Symptome achtet, wo die Erste Hilfe sitzt und wie eine Unterbrechung oder Absage kommuniziert und gewertet wird. Die Bundesempfehlung rät genau dazu — und dazu, eine feste Ansprechperson für den Hitzeschutz zu benennen. Wo es möglich ist, wandern die heißen Startgruppen in die kühlen Morgenstunden.

---

*Eine Schwelle vorab festzulegen ist keine Kür, sondern **Teil der Fürsorgepflicht** — sie gehört in jede Ausschreibung.*

---

AN DIE AUSRICHTER UND VERBÄNDE

## © AN DER SCHIESSLINIE

An Ausrichter und Verbände: Legt die Grenze fest, **bevor** die Vorhersage steht — an die DWD-Stufe 2 (ab 38 °C gefühlter Temperatur) oder einen Vorhersagewert gekoppelt, schriftlich in der Ausschreibung. Eine Zahl auf dem Papier schützt mehr als der beste Instinkt im Hitzestress.

# Am Wettkampftag

Ist der Tag erst heiß, zerfällt der Plan in hundert kleine Handlungen. Trinken vor dem Durst, Schatten zwischen den Pässen, helle und luftige Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz; Kühlung durch feuchte Tücher und Sprühflaschen. Und die Ausrüstung gehört nicht ins heiße Auto, wo Sehnenwachs weich wird und der Griff schwitzt.

Vor allem aber gilt es, die Menschen im Blick zu behalten — die Gefährdeten zuerst. Schießleiter und Kampfrichter achten mit, und auf Symptome wird sofort reagiert, nicht erst nach dem Durchgang. Die Klausel „auf eigene Gefahr“ bedeutet auch: Der Verzicht eines Schützen ist legitim und sollte keinen Makel tragen.

TAB. 2 · WARNZEICHEN UND SOFORTIGE REAKTION

ZEICHEN	WAS ES BEDEUTET	SOFORT
<b>Muskelkrämpfe, starkes Schwitzen</b>	Hitzekrämpfe, beginnende Überlastung	Pause im Schatten, trinken (mit etwas Salz), dehnen
<b>Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit, Blässe</b>	Hitzeerschöpfung	aus der Sonne, hinlegen, Beine hoch, kühlen, langsam trinken — nicht weiterschießen
<b>Verwirrtheit, heiße Haut, Bewusstseinstrübung</b>	Hitzschlag — ein Notfall	Notruf 112, aggressiv kühlen, nie allein lassen

## © AN DER SCHIESSLINIE

Trinken vor dem Durst, Schatten zwischen den Pässen, ein Auge auf die Gefährdeten — und die Bereitschaft, eine Passe oder den Tag abubrechen. Der **Verzicht eines Schützen ist kein Aufgeben**, sondern Vernunft.

# Vier Einsichten

---

*Bei großer Hitze ist die wichtigste Frage nicht, wie viele Ringe man verliert, sondern **wer heute sicher nach Hause kommt.***

FACHBEREICH BOGENSPORT · ASC GÖTTINGEN

---

- 01** **Die Gefahr kommt von außen.** Bogenschießen erzeugt kaum eigene Wärme — Sonne, Stillstand und Dauer sind die eigentliche Belastung.

---

- 02** **Es gibt keine amtliche Grenze.** Das Regelwerk nennt keinen Wert; die Entscheidung liegt beim Schießleiter — es sei denn, sie ist vorab festgelegt.

---

- 03** **Andere zeigen, wie es geht.** Australien mit klaren Vorhersagegrenzen, die USA mit einem gemessenen Hitzeindex.

---

- 04** **Die Schwelle gehört vor den Tag.** Eine vorab vereinbarte Zahl schützt mehr als der beste Instinkt im Hitzestress.

# Worauf dieser Leitfaden beruht

---

Dieser Leitfaden stützt sich auf amtliche Regelwerke, die Bundesempfehlung zum Hitzeschutz im Sport, die Kriterien des Deutschen Wetterdienstes und sportmedizinische Literatur. Die genannten Temperaturschwellen aus Australien und den USA sind Verbands- und Vereinsregelungen, keine amtlichen Grenzwerte.

## REGELWERK UND EMPFEHLUNGEN

---

- 01 **Bundesministerium für Gesundheit / DOSB** — Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport. Bundesempfehlung, 2025. [bundesgesundheitsministerium.de · dosb.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/dosb.de)
- 02 **Deutscher Schützenbund** — Sportordnung, Stand 01.01.2026, Teil 0 (Wettkampffunktionäre, Sicherheitsbestimmungen). [dsb.de](https://www.dsb.de)
- 03 **World Archery** — Rulebook, Ausgabe 2026 (Book 2 und Book 4). [worldarchery.sport](https://www.worldarchery.sport)
- 04 **Niedersächsischer Sportschützenverband** — Ausschreibung Landesverbandsmeisterschaften Bogen im Freien 2026. [nssv.de](https://www.nssv.de)

## WETTER UND GESUNDHEIT

---

- 05 **Deutscher Wetterdienst** — Hitzewarnsystem und Gefühlte Temperatur (Klima-Michel-Modell). [dwd.de](https://www.dwd.de)
- 06 **ISSF** — How to Control Postural Tremor to Improve Shooting Performance (Hitze, Dehydration, neuromuskuläre Kontrolle). [issf-sports.org](https://www.issf-sports.org)
- 07 **Gatorade Sports Science Institute** — Hydration and Team Sport: Cognitive Function, Technical Skill and Physical Performance. [gssiweb.org](https://www.gssiweb.org)
- 08 **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation** — Effects of heat stress and dehydration on cognitive function, 2018. [bmc sportsscimedrehabil.biomedcentral.com](https://www.bmc sportsscimedrehabil.biomedcentral.com)

## INTERNATIONALE BEISPIELE

---

- 09 **Archery SA** — Hot Weather Policies (Vorhersagegrenzen, WBGT). [archerysa.org.au](https://www.archerysa.org.au)
- 10 **USA Archery** — Severe Weather Policy (Hitzeindex, Psychrometer, Regeltabelle). [usarchery.org](https://www.usarchery.org)
- 11 **ASA Archery** — Pro/Am Rules 2026 (Witterung, Abbruch und Wertung). [asaarchery.com](https://www.asaarchery.com)

---

Alle Online-Quellen zuletzt geprüft im Juni 2026. Zusammenstellung und Text: Fachbereich Bogensport, ASC Göttingen von 1846 e.V.



# Wenn die Hitze *steht.*

Ein Leitfaden für Veranstalter, Schießleiter, Trainerinnen und Schützen — über den Umgang mit Hitze bei Bogensport-Wettkämpfen im Freien. Vom Wärmehaushalt des Körpers über die Regelwerke bis zur vorbereiteten Schwelle.

Herausgegeben vom Fachbereich Bogensport im ASC Göttingen von 1846 e.V. Text und Konzept: Hartmut Stöpler. Bogenschießen im ASC Göttingen: Anfängerkurse, Training, Bogenplatz in Grone und Bogenevents — olympisch, Feldbogen, 3D und Halle.

[www.bogenschiessen-goettingen.de](http://www.bogenschiessen-goettingen.de)