

Fittest Frauen-Tandem alive

Sie sind das derzeit sportlichste Feuerwehr-Frauen-Tandem in Bayern: Dorothea Friedrich und Vera Licha vom TFA Team Nürnberg (Toughest Firefighter Alive) haben sich im September bei der Firefighter-Combat-Challenge im slowenischen Radovljica auf den 1. Platz gekämpft. Zuvor kamen sie auch bei der Bavarian Firefighter-Combat-Challenge in Geiselwind unter die ersten drei. Für diesen Erfolg trainieren die beiden mehrmals in der Woche und sind dadurch auch für den Feuerwehreinsatz in der FF Eibach und der Siemens-Werkfeuerwehr extrem fit. | Von Ulrike Nikola

Mit 19 Kilogramm schwerem Schlauchpaket einen 12 Meter hohen Treppenturm hochlaufen, oben ein weiteres Paket über ein Seil hochziehen. Anschließend an der Keiser-Force-Maschine ein 72,5 Kilo schweres Gewicht mit dem Vorschlaghammer bearbeiten, dann Slalomkurs mit einem mit Wasser gefüllten Schlauch und schließlich einen 80 Kilo schweren Dummy im Rettungsgriff 30 Meter rückwärts bis zur Ziellinie schleppen. Das alles sind Disziplinen, die auch in einem Feuerwehreinsatz gebraucht werden, und die die beiden Feuerwehrfrauen Dorothea Friedrich und Vera Licha in Rekordzeit absolvieren. Bei der Firefighter-Combat-Challenge (FCC) im slowenischen Radovljica sind sie Erste geworden, obwohl

die Bedingungen schwierig waren: Es hatte geregnet, die Stufen waren nass und rutschig, somit war auf dem Turm erhöhte Vorsicht geboten. Aber mit diesen widrigen Bedingungen hatten letztlich alle Teilnehmer/innen zu kämpfen und so zog das Team Friedrich/Licha an ihnen vorbei. Zwei Wochen zuvor waren sie beim Bavarian Firefighter-Combat-Challenge in Geiselwind mit einer Gesamtzeit von 2:36.27 Minuten eigentlich schneller gewesen und belegten den dritten Platz – nur eine Zehntelsekunde langsamer als die Zweitplatzierten.

»Wenn man mit dem TFA-Training anfängt, ist es zunächst sehr anstrengend bis man die richtige Technik findet. Aber wenn man dann nach und besser wird, macht es rich-

tig Spaß!«, sagt Dorothea Friedrich. »Vor allem das Gefühl hinter der Ziellinie ist unbeschreiblich gut«, ergänzt Vera Licha. Und wenn bei den Wettkämpfen die Frauenläufe anstehen, dann feuert das Publikum sie ganz besonders an. Vor ein paar Jahren gab es kaum weibliche Teilnehmerinnen, doch inzwischen werden es von Jahr zu Jahr mehr: »In Geiselwind ist zum ersten Mal ein Dutzend Frauen im Einzel gestartet und vor allem sind auch alle ins Ziel gekommen. Das war bei früheren Wettkämpfen nicht immer der Fall«, freut sich Dorothea Friedrich. Sie und Vera Licha haben sich erst über das Training im TFA Team Nürnberg kennengelernt. Dort gibt es keinen Trainer im eigentlichen Sinn, sondern die rund 15 sportbegeisterten



Feuerwehreute organisieren selbst das wöchentliche Treffen auf der Feuerwache 5 in Nürnberg, wo sie die entsprechenden Geräte zum Techniktraining haben. Sie alle brennen für ihren Feuerwehrsport und halten sich durch verschiedene Trainingseinheiten mehrmals die Woche fit. »Es ist eine bunte Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining«, sagt die 23-Jährige Dorothea Friedrich, »also Eigenkörpertraining, Zirkeltraining, aber auch Laufen und Radfahren.« Dabei stehen vor allem Sprints und Tempoläufe auf dem Trainingsprogramm, denn bei den Feuerwehrwettkämpfen geht es um eine kurzfristige, sehr hohe Belastung und nicht um einen stundenlangen Marathon. Gemeinsam bauen sie auch mal ein Rudertraining ein und Vera Licha hat darüber hinaus für sich das Kettlebell-Training entdeckt, ein Workout mit Eisenkugeln, das die Muskeln stärkt und den Puls kräftig nach oben treibt.

Bei den FCC Wettkämpfen treten die beiden Feuerwehrfrauen erfolgreich in allen Kategorien an: Einzel, Tandem Frauen, Tandem Mixed und Staffel, wo sie immer vordere Plätze belegen. Vera Licha ist auch eine tapfere Treppenläuferin: Beim 7. Berlin Firefigter-Stairrun im Mai ist sie 39 Stockwerke in 9 Minuten und im Mixed-Team mit Berufsfeuer-

wehmann Patrick Schrödel in 32 Minuten hochgerannt. Und zwar in kompletter Einsatzmontur mit abgeschlossenem Atemschutzgerät. Sie wurden Dritte in der Wertungskategorie »Mix«. »Eigentlich hätten wir noch schneller sein können«, sagt die 24-Jährige, »aber ich war im Mai verletzt und dadurch nicht ganz so fit.« Davon merkt sie jetzt aber nichts mehr und überlegt, ob sie Ende Oktober wieder zur Weltmeisterschaft nach Louisville in Kentucky/USA fliegen soll. Denn in den Vereinigten Staaten haben die Leistungen der Feuerwehrmänner und -frauen noch einen ganz anderen Stellenwert als in Deutschland, schwärmt sie und ist begeistert, wie viele nette und interessante Menschen sie dort schon im vergangenen Jahr kennengelernt hat. »Da stand ich zum ersten Mal in einem Vorbereitungszelt, das voll war mit Frauen. Bei der Weltmeisterschaft sieht man auch noch stärkere Leistungen als in Europa, und es war schon toll, die seit 18 Jahren amtierende Weltmeisterin zu erleben und die Perfektion, mit der sie den Parcours durchläuft«, erinnert sich Licha. Im vergangenen Jahr wurde die durchtrainierte Feuerwehrfrau aus Franken sogar von anderen angesprochen, ob sie spontan bei einer US-amerikanischen Staffel einspringen könne, und da hat sie natürlich gleich begeistert mitgemacht.

Sportliche Fitness ist in der Feuerwehr ein wichtiges Thema und schon häufig wurde kontrovers über dieselben Anforderungen für Frauen und Männer beim Einstellungstest der Berufsfeuerwehren diskutiert. Bei der BF Nürnberg, in der bislang nur Männer arbeiten, hat jetzt gerade eine Frau den Sporttest bestanden. Sollte die Prüfung für Frauen angepasst werden – wie beispielsweise in der von der Kölner Sporthochschule entwickelten Prüfung? »Nein, das finde ich nicht«, sagt Vera Licha, »denn ich habe mir den Sporttest für die BF mal angeschaut und wenn man ihn als Frau wirklich bestehen will, kann man ihn auch schaffen.« Dem stimmt ihre Wettkampfpartnerin zu, »das ist eine Prüfung, der sich Frauen stellen müssen, so wie beispielsweise Polizei-Anwärterinnen auch. Die Berufsfeuerwehr sollte

da keine Abstriche machen.« Vera Licha hätte die Arbeit bei einer Berufsfeuerwehr schon auch gereizt, »aber zum einen gefällt mir mein Job als Projektkauffrau bei Siemens sehr gut und die Projektarbeit ist sehr spannend und abwechslungsreich. Zum anderen habe ich in der Werkfeuerwehr eine perfekte Ergänzung gefunden.« Dorothea Friedrich, die als Rettungssanitäterin bei den Maltesern in Nürnberg arbeitet, ist aktive Feuerwehrfrau in der FF Eibach, einem Stadtteil im Nürnberger Südwesten mit rund drei Einsätzen pro Woche. Auch in ihrem Wettkampfkalendarer steht heuer noch ein Termin: Im November nimmt sie an der Firefighter-Combat-Challenge Austria in Graz teil. Hier ist ihr Ziel, die Leistungen von Geiselwind noch zu steigern und mit einer neuen Bestzeit im Einzel die Saison zu beenden. □



Infos zur TFA-Team Nürnberg unter: www.tfa-nuernberg.de



Wettkampfkalendarer der FCC unter: www.firefighter-challenge-germany.de/de/wettkampfkalendarer

FIREFIGHTER COMBAT CHALLENGE

1975 wurde von der US Fire Administration eine Studie in Auftrag gegeben, um einen allgemeinen physischen Leistungstest für Feuerwehrleute zu entwickeln. Der daraus entwickelte Parcours beinhaltete die fünf häufigsten Aufgaben bei einem Brandeinsatz und so sind diese fünf Disziplinen entstanden. Daraus entwickelte sich 1991 der erste öffentliche Wettkampf – die Firefighter Combat Challenge war geboren. Mittlerweile gibt es in den USA jährlich etwa 30 Wettkämpfe inklusive der Weltmeisterschaften. Auch in Deutschland und Europa ist dieser Feuerwehrsport seit der ersten deutschen Challenge 2007 in Berlin auf dem Vormarsch.

Es sind fünf Disziplinen, die auch gerne »Five stages of pain« genannt werden: Als erstes muss man ein Schlauchpaket auf einen 12 Meter hohen Turm tragen und dann einen zweiten Schlauch an einer Feuerwehreule nach oben ziehen. Anschließend geht es die Treppe wieder nach unten. Dort wird mit einem Vorschlaghammer ein 72,5 kg schweres Gewicht um 1,50 Meter mit kurzen, gezielten Schlägen verschoben und anschließend eine 42,5 Meter lange Slalomstrecke absolviert. Zum Schluss müssen die Wettkämpfer einen mit Wasser gefüllten Schlauch 23 Meter weit ziehen, um dann mit dem Wasserstrahl ein Ziel zu treffen. Zuletzt wird noch ein ca. 80 kg schwerer Dummy im Rettungsgriff über eine Strecke von 30 Metern bis über die Ziellinie gebracht. Unter Zeitdruck ist das echt hart und erfordert viel Training. Anmelden kann sich jeder aktive Feuerwehrmann oder -frau über 18. In den verschiedenen Altersklassen kann man allein starten, als Tandem zu zweit oder als Staffel mit drei bis fünf Teilnehmern. Die Einzelstarter kämpfen mit geschlossenem Atemschutzgerät und brauchen dazu den entsprechenden Lehrgang. Die Tandems und die Staffeln tragen das Atemschutzgerät nur auf dem Rücken, ohne es anzuschließen, so dass als Voraussetzung die G26 reicht. Als Neuling kann man am besten erst mal in einer Staffel starten und sich die Aufgabe raussuchen, die einem am meisten liegt. Letztlich geht es um Disziplinen, die man auch in einem Feuerwehreinsatz braucht.

Bilder von der FCC 2016 in Slowenien: links die Frauenstaffel; rechts Doro, in der Mitte Vera bei der Einzelprüfung. Aufnahmen: Branko Habjan.





Frau an der Spitze

Silvia Wüst hat im unterfränkischen Klingenberg (Landkreis Miltenberg) die Aufgabe der Kommandantin der Freiwilligen Feuerwehr übernommen. Seit sechs Monaten kümmert sich die berufstätige Mutter um die Schlagkraft ihrer Truppe. Wie sie ihre verschiedenen Rollen unter einen Hut bekommt, und mit welchen Herausforderungen sie zu kämpfen hat, erzählt die Unterfränkin im *brandwacht*-Interview mit Anja Bischof*.

Frau Wüst, wie viel Raum nimmt das Engagement für die Feuerwehr in Ihrer Freizeit ein?

Wüst: Die Feuerwehr bestimmt etwa 80 Prozent meiner Freizeit. Ich bin nicht nur Kommandantin unserer Feuerwehr in Klingenberg, ich bin auch die Betreuerin unserer Mini-Gruppe und der Vorgruppe. Zurzeit kommen 14 Minis im Alter zwischen sechs und neun Jahren zu unseren wöchentlichen Treffen und fünf Kids im Alter von zehn und elf Jahren. Außerdem unterstütze ich den Jugendwart und die Jugendfeuerwehr. Mal begleite ich sie ins Zeltlager oder zu Ausflügen, dann übernehme ich Aufgaben bei ihren Aktionen oder bei Wettspielen. Dass ich bei Festen, Märkten und Ähnlichem als Repräsentantin der Feuerwehr dabei bin, ist Ehrensache.

Wie geht Ihre Familie mit Ihrem Engagement um?

Wüst: Meine Familie unterstützt mich, wo sie nur kann, obwohl sie mich häufig entbehren muss. Mein Mann und ich haben zwei Kinder, eine Tochter mit 22 Jahren und einen Sohn mit 25 Jahren. Beide sind ebenfalls bei der Feuerwehr. Mein Alltagsjob ist Büroangestellte in der Werkstatt meines Mannes.

Mit welchen Gefühlen haben Sie das Amt der Kommandantin übernommen?

Wüst: Da ich wusste, dass meine Mannschaft hinter mir steht, sehr optimistisch und mit einem guten Gefühl.

Welche Herausforderungen beschäftigen Sie in Ihrer Feuerwehr am meisten?

Wüst: Die größte Herausforderung für uns ist es, die Motivation der Kameraden immer wieder zu wecken und zu erhalten. Natürlich muss auch die Ausbildung unserer Leute immer auf dem aktuellen Stand sein.

Wie motivieren Sie die Kameraden?

Wüst: Lob und Dank an die Mannschaft von uns und von der Bevölkerung sind sehr wichtig für die Motivation und das Erfolgsgefühl. Unser gemeinsames Motto ist: »Wir sind die Feuerwehr Klingenberg, die Bevölkerung baut auf uns und vertraut darauf, dass wir im Notfall zur Stelle sind, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr«. Die Gemeinsamkeit, die uns verbindet und zusammenschweißt, ist, Menschen in Notsituationen zu helfen. Im Einsatz muss sich jeder auf den anderen blind verlassen können. Deshalb werden regelmäßige Übungen aller möglichen Gefahrensituationen und Einsatzszenarien abgehalten. Weiterhin schicken wir unsere Aktiven regelmäßig zu Lehrgängen und Seminaren, um bei der rasanten technischen Entwicklung immer auf dem neuesten Stand zu sein. Auch das motiviert. Und natürlich pflegen wir die Kameradschaft auch durch gemeinsame Aktionen und gehen mal gemeinsam auf ein Fest.

Welcher Einsatz hat Sie besonders berührt?

Wüst: Im Frühjahr 2011 ging der Alarm »Brand Wohnhaus in der Altstadt« bei uns ein. Als wir ankamen, stand das Erdgeschoss lichterloh in Flammen. Schnell griff das Feuer auf das ganze Haus über. Mit Feuerwehren aus den Nachbargemeinden hatten wir das Feuer schnell unter Kontrolle und konnten auch die angrenzenden Gebäude schützen. Jedoch im Dach loderten immer wieder Glutnester auf. Mein Sohn, damals frisch ausgebildeter Atemschutzgeräteträger, ging im Trupp als zweite Mannschaft in das Dachgeschoss, um dort die Nachlöscharbeiten zu tätigen. Plötzlich hieß es draußen: »Gasgeruch! Alle weg vom Gebäude!«. Mein Sohn war zu diesem Zeitpunkt noch im Haus, was bei mir natürlich Panik auslöste. Zum Glück entpuppte sich die Meldung später als falscher Alarm.

Wie sieht es bei der FF Klingenberg mit dem Nachwuchs aus?

Wüst: Als ich die Mini-Gruppe im Jahr 2010 gegründet habe, waren noch recht wenig Kinder dabei. Dies hat sich aber im Laufe der Zeit geändert und die Mini-Gruppe hat heute 14 Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren. Wir führen die Kinder spielerisch an die Feuerwehraufgaben heran. Das muss natürlich kindgerecht erfolgen und darf die Kinder nicht überfordern. Wir vermitteln den Kindern Kameradschaft und soziale Kompetenzen. Dabei muss

natürlich ein freundschaftlicher vertrauensvoller Umgang gepflegt werden. Mit 10 Jahren werden die Kinder dann in die Vorgruppe zur Jugendfeuerwehr und mit 12 Jahren in die Jugendfeuerwehr übernommen. Die Vorgruppe hat zurzeit fünf, die Jugendfeuerwehr sieben Mitglieder.

Wie binden Sie die Jugendlichen an die Feuerwehr?

Wüst: Unser Jugendwart Christian Becker gestaltet die Übungen sehr abwechslungsreich. Neben der feuerwehrtechnischen Ausbildung und der Teilnahme an Jugendfeuerwehr-Wettkämpfen sowie dem Wissenstest der Jugendfeuerwehr Bayern gibt es auch immer wieder Veranstaltungen und Ausflüge. Zum Beispiel eine Fahrt zum Weltcup-Skispringen in Willigen, ein Besuch der Flughafenfeuerwehr Stuttgart mit Flugfeldrundfahrt, der »Action-day«, wobei die 24-Stunden-Schicht einer Berufsfeuerwehr mit realitätsnahen »Einsätzen« und Ausbildung nachgestellt wird. Die Kinder reden darüber und die Lokalpresse druckt unsere Berichte ab. Das alles trägt zur Werbung für die Feuerwehr bei und hat uns schon viele neue junge Mitglieder gebracht.

Hat auch Ihre Feuerwehr bei Einsätzen Probleme mit Gaffern?

Wüst: Ein paar Schaulustige hier und da sind immer vor Ort. Aber da sich die Einsätze bei uns im Rahmen halten, ist das kein so großes Thema.

In unserem Gebiet gibt es auch keine Autobahn. Gute Erfahrungen mit zufälligen, nicht ausgebildeten Helfern haben wir hingegen schon gemacht. Bei einem nächtlichen Hausbrand hat ein Passant das Feuer bemerkt, den Notruf abgesetzt, und die schlafenden Bewohner herausgeklingelt. Oder der Anwohner, der bei einem Gartenlaubenbrand schon mit dem Gartenschlauch zu löschen begonnen hatte. Es ist für Betroffene und auch für uns wertvoll, wenn schon erste Maßnahmen ergriffen wurden, wenn wir am Einsatzort eintreffen.

Wie verändert das Engagement für die Feuerwehr einen Menschen?

Wüst: Das Engagement in der Feuerwehr verändert meiner Meinung nach einen Menschen im positiven Sinn. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man seinen Mitmenschen in Gefahren- und Notsituationen helfen kann. Ein Feuerwehrler wird sofort und ohne zu zögern helfen, wenn er beispielsweise an einen Unfallort kommt. Er setzt automatisch den Notruf ab und ergreift die erforderlichen Erstmaßnahmen bis die Kameraden der Feuerwehr und des Rettungsdienstes eintreffen. Persönlich profitiert er dadurch, dass er Kameradschaft und durch das gemeinsame Ziel, nämlich den Mitmenschen zu helfen, auch Gemeinschaft erlebt. Das stärkt den Charakter. Wenn man Menschen in einer Notsituation helfen und sie vor Schlimmerem bewahren konnte, ist

das ein äußerst positives und schönes Gefühl, das durch nichts zu ersetzen ist. Und ich glaube nicht, dass es hier einen Unterschied zwischen Männern und Frauen gibt.

Sie sind die erste weibliche Kommandantin in Klingenberg. Ist es in Ihrer Feuerwehr ein Thema, dass Sie eine Frau sind?

Wüst: Nein. Ich bin seit 27 Jahren Mitglied in der Feuerwehr. Damals bin ich durch meinen Mann zur Feuerwehr gekommen. In den letzten neun Jahren habe ich den Verein zur Unterstützung der Feuerwehr geführt. Dass ich eine Frau bin, ist bei uns in Klingenberg kein Thema.

Würden Sie gerne noch mehr Frauen in Ihre Feuerwehr holen?

Wüst: Wir haben derzeit 34 aktive Feuerwehrleute. Davon sind fünf Frauen und zwei Anwärterinnen, die zwar noch nicht volljährig sind, aber die Grundausbildung besitzen. Obwohl wir keine gezielte Werbung für Frauen durchführen, sind wir immer froh über jedes Mitglied, egal, ob Mann oder Frau.

Was wäre das schönste Lob für Sie, wenn Sie irgendwann das Amt der Kommandantin wieder abgeben?

Wüst: Wenn mein Nachfolger oder meine Nachfolgerin mir sagt, dass ich ihm eine schlagkräftige und stets einsatzbereite Mannschaft übergeben habe. □

*Die Autorin ist Journalistin und arbeitet u. a. für die *brandwacht*.
Aufn.: Marc HEINZ.