

Sportlich in den Frühling

Die ersten sportlichen Wettbewerbe hat das Firefighter-Combat-Challenge-Team (FCC) Seukendorf in diesem Jahr schon absolviert. Doch in Sachen Fitness stehen heuer noch weitere Feuerwehrwettbewerbe an: die mittelfränkische Feuerwehrfrau Jasmin Bohun und ihre zehn Kameraden wollen beim Stairrun in Köln antreten, auf der Firefighter Combat Challenge in Berlin und bei den FireFit Championships in Rottgau. Außerdem nehmen sie im Schutzanzug und mit Atemschutzgerät sowohl bei verschiedenen Läufen am Deckersberg und in Nürnberg als auch beim 100 Kilometer-Feuerwehrspendenmarsch im Thüringer Wald und beim Nikolauslauf in Rothenburg ob der Tauber teil. Der Sport stärkt nicht nur die Ausdauer und Kraft im Einsatz, sondern auch den Zusammenhalt in der Mannschaft. | Von Ulrike Nikola



Jasmin Bohun rennt beim wöchentlichen Training keuchend mit einem Schlauchpaket auf der Schulter über den Hof des Feuerwehrhauses: »Ich wollte schon immer gerne im FCC-Team Seukendorf mitmachen, bin aber durch Familie und Beruf erst im vergangenen Jahr dazu gekommen«, erzählt die 29-Jährige, die schon vorher über ihren Mann in die Feuerwehr eingetreten ist. Bei der nächsten Übung zieht Jasmin Bohun einen Dummy, denn auch das gehört zu den Disziplinen bei den sportlichen Feuerwehrwettbewerben: »Das Team motiviert mich sehr zum Sport treiben, denn allein würde es mir nicht halb so viel Spaß machen. Außerdem weiß ich, dass ich diese Fitness nicht nur für mich nutzen kann, sondern vor allem um anderen bei einem Einsatz zu helfen – sowohl den Kameraden als auch den Menschen, die Hilfe brauchen.«

Bei den zweitägigen FireFit-Championships in Rottgau, dem kanadischen Pendant zur Firefigh-

ter-Combat-Challenge, starten heuer fast alle elf Mitglieder des FCC Seukendorf im Einzelwettbewerb, angeschlossen mit Atemschutzgerät, außerdem im Tandem und als Staffeln. »Entstanden ist das FCC-Team Seukendorf durch die Inspiration auf einer Feuerwehrmesse 2014, wo ein Kamerad und ich die Firefighter-Combat-Challenge erstmals kennengelernt haben. Da hat uns damals der Ehrgeiz gepackt«, erzählt Jörg Bohun, der seit zwei Jahren auch Kommandant der FF Seukendorf ist. Doch im Sportteam ist seine Führungsaufgabe unerheblich, da er selbst als Gründer der Sporttruppe schon immer ebenbürtig gewesen ist, denn Sport bedeutet ein »Miteinander«. Nach und nach ist seit 2014 dann einer nach dem anderen ins Sportteam gekommen, und inzwischen verbindet die Kameradin und die Kameraden nicht nur die Feuerwehr und der Sport, sondern auch echte Freundschaft in der Freizeit. Es kommen sogar sportlich ambitionierte Feuerwehr-

männer von den FF Scheinfeld und Schnaittach sowie Christian Kanis von der FF Rothenburg ob der Tauber eigens nach Seukendorf im mittelfränkischen Landkreis Fürth, weil hier das Training und das Team »stimmen«. Er hat das FCC-Team an einem Tag der offenen Tür der FF Seukendorf kennengelernt, und wurde »bei einem Probe-Training so herzlich aufgenommen, dass ich die Stunde Fahrt jede Woche gerne auf mich nehme«, sagt Kanis. Sportlich schätzt der Brandschützer vor allem Charity-Läufe für einen guten Zweck, so dass er am FireFighterMuscle teilnimmt, einem 100-Kilometer-Feuerwehrspendenmarsch innerhalb von 24 Stunden. Dabei marschiert er mit den Kameraden Damian, Monty und Patrick in kompletter Schutzausrüstung durch den Thüringer Wald und sammelt gleichzeitig Spenden für Paulinchen e.V., den Verein, der sich um brandverletzte Kinder und deren Familien kümmert. »Das habe ich gesehen und sofort gesagt, dass ich das gerne

unterstützen möchte«, sagt Christian Kanis, der sich mit den anderen bei 30-Kilometer-Läufen am Brombachsee dafür fit macht. Respekt hat er vor der sportlichen Herausforderung trotzdem, denn im vergangenen Jahr sind von rund hundert Startern nur drei ins Ziel gekommen. Daher wäre Christian Kanis, der auch in der Werkfeuerwehr Electrolux arbeitet, mit geschafften 60 Kilometern sehr zufrieden.

Wichtig ist Kommandant und FCC-Team-Seukendorf-Gründer Jörg Bohun, dass es keinen Leistungsdruck gibt, sondern jeder und jede so viel macht, wie er oder sie möchte und schafft: »Wir müssen keine vorgegebenen Plätze belegen, sondern einfach nur unsere persönlich gesteckten Ziele erreichen«, sagt er. Der positive Nutzen für das Ehrenamt in der Feuerwehr ist trotzdem messbar: Wer gut trainiert ist, verbraucht beispielsweise als Atemschutzgeräteträger weniger Luft. Das bedeutet auch mehr Sicherheit. Im Durchschnitt hat die FF Seukendorf rund 50 Einsätze im Jahr, also jede Woche einen, zu dem die 44 Aktiven alarmiert werden, darunter 5 Frauen. »Noch bin ich bei den Wettkämpfen etwas langsam, und die anderen rennen mir davon. Aber die Kameraden kommen bei gemeinsamen Läufen immer wieder zu mir zurück«, lacht die junge Feuerwehrfrau Jasmin Bohun, die hochmotiviert hinzufügt: »Ich werde sicherlich mit der Zeit schneller.« Im vergangenen Jahr ist sie 39 Stockwerke beim Stairrun in Köln mit Ausrüstung in 11 Minuten hochgesprintet – eine beachtliche Leistung für das erste Mal – gemeinsam im Zweier-Team mit »Monty«. Das ist der Spitzname für Maurice Strauß, der einer der »Verrücktesten« im Team ist, denn er macht bei möglichst vielen sportlichen Wettbewerben mit. »Angefangen hat es bei mir vor sechs Jahren mit der Ausbildung zum Atemschutzgeräteträger, durch die ich mich mühselig durchgekämpft und auch bestanden habe. Dabei bin ich aber an meine körperlichen Grenzen gekommen, weil ich vorher überhaupt keinen Sport getrieben habe. Das war dann der Impuls, endlich was zu tun, damit ich im Trupp meine Kameradin



oder Kameraden nicht gefährde, und auch den Sicherungstrupp nicht in die Situation bringe, dass sie mich retten müssen«, erzählt er rückblickend. So begann Monty erst mit regelmäßigem Joggen, dann kam das Training im Krafraum des Feuerwehrhauses dazu und schließlich der Feuerwehrsport: »Jetzt geht es nicht mehr ohne«, lacht der 36-Jährige. Neben ihm trainiert der Jüngste im Team: Der 18-Jährige Nick Jantschik aus den FF Weinzierlein und FF Wintersdorf ist gerade aus der Jugendfeuerwehr übergetreten, und gleich Feuer und Flamme für den Feuerwehrsport. Sein erster sportlicher Wettbewerb werden die FireFit-Championships in Rottgau. Dagegen ist Matthias Weikmann schon ein »alter Hase«, denn er trainiert von Anfang an im FCC Seukendorf gemeinsam mit den anderen, »um fit für den Einsatz zu sein und was für die eigene Gesundheit zu tun. Das ist auch ein guter Ausgleich zur täglichen Arbeit, denn Sport und Bewegung helfen beim Stressabbau«, sagt der 37-Jährige, der heuer zum ersten Mal beim Stairrun antreten wird. Bei den FireFit-Championships in Rottgau will er sich um drei Sekunden verbessern auf 2 Minuten 30. Drei Sekunden klingen nicht viel, doch im Sport bedeuten sie Welten. Was macht man am besten, um schneller zu werden? Gerade beim Treppenlauf ist HIIT, ein hochintensives Intervalltraining, sehr effektiv. Damit hat sich beispielsweise Christian Riedl, der Sieger beim New Yorker Stairrun, fit gemacht. Bei HIIT stehen kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen im Vordergrund. Die Seukendorfer trainieren im Winter überwiegend an den aufgebauten



Stationen im Hof, unter anderem mit der Kayser-Force-Maschine und am Schlauchturm sowie in dem kleinen Krafraum im Feuerwehrhaus, den Patrick Märkl vorführt, »hier haben wir einen Stepper, eine Rudermaschine und ein Laufband. Alle Geräte können natürlich von der ganzen Wehr genutzt werden.« Ihm geht es beim Feuerwehrsport nicht nur um das Kräftemessen unter Kameraden im Sport, sondern auch um die tolle Gemeinschaft. »Das Team fängt einen wieder auf, wenn man es mal nicht ins Ziel geschafft hat«, erzählt Märkl. Gemeinsam geht es jetzt im Frühling auch wieder raus zum Training ins Freie. Wenn sich das FCC-Team Seukendorf regelmäßig zum Joggen und zu Cross-Läufen im Gelände trifft, dann heißt es: Fit bleiben für den Einsatz. □

Bild o.: Das FCC-Team Seukendorf nach einer Trainingseinheit in der Fahrzeughalle (mit Nachwuchs), Bild mi.: Peter Schoefisch und Jörg Bohun beim Berliner Stairrun 2018, Bild u.: Jasmin Bohun und Maurice Strauß (Monty) beim Kölner Treppenlauf 2018.