



Fitness fürs Helfen

Über 200 Mal rückte die FF Rückersdorf im Landkreis Nürnberger Land im vergangenen Jahr aus, darunter auch zu vielen First Responder-Einsätzen. Daher müssen die Kameraden physisch und psychisch belastbar sein und sich für das anspruchsvolle Ehrenamt fit halten. Zwar waren sie schon immer sportlich, doch aus dem ehemaligen Freizeitsport ist inzwischen ein ambitionierter Dienstsport geworden: Laufen, Radfahren, Kraft-Fitness-Training, Skifahren, Deutsches Feuerwehr Fitnessabzeichen und heuer sogar ein Alpencross. / Von Ulrike Nikola.



Bild o.: Die Radtruppe der FF Rückersdorf (v.li.n.re.): Alexander Scholl, Heiko Kampf, Bastian Kohlitz, Herbert Griebmeier, Frank Richartz, Matthias Müller, Erich Lindner, Jürgen Luber, Reinhard Schneiderbe. Aufnahmen: Autorin (4); FF Rückersdorf (3).

weh Rückersdorf: „FREU(N)DE beim HELFEN“. In diesen neuen Sport-Outfits startet die aktive Radgruppe regelmäßig zur Ausfahrt in die Hersbrucker Schweiz, die sozusagen direkt vor ihrem Feuerwehrhaus liegt. „Die Abwechslung zwischen den Bergen und Tälern ist sehr reizvoll mit teilweise anspruchsvollen Streckenprofilen“, schwärmt Sportwart *Herbert Griebmeier*, „so kann man beispielsweise vom Pegnitztal rechts und links die Höhenzüge erklimmen oder ins Hammerbachtal fahren, wo es eine schöne Talroute, aber auch eine tolle Höhentour gibt.“ Immer donnerstags und am Wochenende treffen sich die Rückersdorfer Feuerwehrmänner zum Radtraining, denn Ende Juni steht ihre erste Alpenüberquerung von Füssen nach Riva am Gardasee



an. Bis dahin müssen sie noch einige Höhenmeter zurücklegen, um der alpinen Herausforderung gewachsen zu sein. Die kurzen, aber knackigen Anstiege in der Hersbrucker Schweiz eignen sich dafür ganz gut, beispielsweise am Moritzberg, Entenberg oder Rothenberg. „Wir verabreden uns am Wochenende, meist über WhatsApp, und wer Zeit hat, kommt mit. Aus den veranschlagten zwei Stunden werden dann auch schon mal vier!“, berichtet *Frank*

Richartz, der Vorsitzende des Feuerwehrvereins, „aber nicht, weil wir uns verfahren, sondern weil uns der Ehrgeiz packt und wir noch einen Berg hochtreten, und dann noch einen, und noch einen, so dass wir oft auf 1.000 Höhenmeter kommen.“ Bis letztes Jahr hatte die Rückersdorfer Feuerwehr gar keine Radtruppe, sondern vor allem Läufer, die regelmäßig trainierten und an verschiedenen Veranstaltungen teilnahmen wie Landkreislauf, Fun-Run

oder Deutsche Meisterschaft-Feuerwehr im Halbmarathon. „Doch der vergangene Sommer war so heiß, dass wir am Abend vom Lauftraining aufs Radtraining umgestiegen sind“, erzählt Sportwart *Herbert Griebmeier*, „und im Herbst entstand die Idee für eine Alpenüberquerung.“ Gesagt, getan: Vom 26. Juni bis 3. Juli werden die Rückersdorfer mit acht Mann die Alpen überqueren, und zwar von Füssen nach Riva am Gardasee. Bei der organisierten Tour stehen ihnen zwei Rad-Guides zur Verfügung, die jeweils eine leichtere und eine schwerere Tour anbieten. So kann jeder Teilnehmer täglich neu entscheiden, ob er lieber 1.000 oder 2.000 Höhenmeter in Angriff



nimmt. Am Ende werden die Rückersdorfer dann zwischen 6.000 und 10.000 Höhenmeter in den Waden haben. Doch hochtreten zum Gipfel ist eine Sache, sicher abfahren vom Berg eine ganz andere. Deshalb hat die Radgruppe eine professionelle Mountainbike-Trainerin engagiert: *Kerstin Kögler* zeigte den Feuerwehrmännern vorab, wie man auch auf rutschigem Untergrund und bei hohem Gefälle richtig bremst und heil den Berg herunter kommt. Beim Material setzen die Rückersdorfer allerdings auf unterschiedliche Fabriken und Vorlieben. *Reinhard Schneider* wird mit einem Fatbike über die Alpen fahren, und hat dafür schon die „Sommerreifen“ aufge-

zogen: „Mit einem Fatbike macht es echt viel Spaß, weil man locker über Hindernisse hinweg rollt und der Rollwiderstand gar nicht so groß ist,“ sagt er. Auch *Matthias Müller* fährt gerne Fatbike und ihm gefällt vor allem die Traktion dabei, also die Übertragung der Zugkraft auf den Untergrund, „deshalb habe ich es auch gekauft und bei Schotter und Schlamm ist das Fatbike unschlagbar.“ Für den Alpencross wird er aber wohl doch eher sein Mountainbike nehmen. Für *Alex Scholl* tut es hingegen auch ein klassisches Hardtail mit 26 Zoll. Er ist schon als Jugendlicher mit dem Fahrrad nach Spanien gestrampelt und liebt das Radfahren noch heute: „Grundsätzlich reizt mich am Radeln, dass man viel Strecke machen und dabei die Natur genießen kann.“

Die Rückersdorfer Feuerwehrmänner haben schon immer gerne Sport getrieben, haben Fußball gespielt und sind Laufen gegangen. Als dann *Heiko Kampf* vor acht Jahren neuer Kommandant geworden ist, hat er den Freizeitsport zum Dienstsport gemacht: „Fitness ist im Feuerwehrdienst sehr wichtig, nicht nur für die Atemschutzgeräteträger“, sagt er und freut sich, dass in den vergangenen Jahren auch einige Kameraden fest zum Training dazu gekommen sind, die vorher nicht so sportlich waren. Er selber hat früher viel Fußball gespielt, ist leidenschaftlicher Läufer und Radfahrer und geht nun auch als Kommandant mit gutem Beispiel voran: *Heiko Kampf* ist beim wöchentlichen Training ebenso dabei wie bei der Alpenüberquerung. Große Unterstützung bekommt er von seinem Teamleiter Dienstsport *Herbert Griebmeier*, der die Ausbildung zum „Sportassistent Feuerwehr“ in Oberhaching absolviert hat. Danach trainierte er mit den Kameraden für das Deutsche Feuerwehr Fitnessabzeichen (DFFA), das im vergangenen Jahr neun von ihnen bestanden haben. Im Winter gibt es außerdem jede Woche ein Kraft-Fitness-Training in der Turnhalle speziell für die FF Rückersdorf, an der rund 20 Aktive teilnehmen. Also fast die Hälfte der gesamten Mannschaft, die, wie gesagt, 2015 über 200 Einsätze stemm-

Bild o.: Bastian Kohlitz und Reinhard Schneider mit dem Fatbike; darunter: Jürgen Luber, Erich Lindner, Heiko Kampf, Erwin Bäuml, Günter Holzammer, Herbert Griebmeier beim Fun Run in Nürnberg.



te! Kommandant *Heiko Kampf* ist stolz auf sein Team und weiß, „dass Aktivitäten wie gemeinsame Ski-Wochenenden, regelmäßiges Fitness-Training und ein Alpencross die Kameraden zusammenschweißen.“ Denn Sport bedeutet mehr als nur die reine Bewegung.

Bild li.: Herbert Griebmeier beim Arcadenlauf in Erlangen; Bild u.: Kraft-Fitness-Training in der Turnhalle.

