

Nicht nur an der Spritze fit

■ DENKENDORF: Feuerwehrleute nehmen an Aktion „Fit for Fire Fighting“ teil – Atemschutzgerät verlangt Ausdauer

Mit hochgezogenen Schultern und roten Nasen trotz die Gruppe dem schneidenden Wind: Gut 20 Aktive und Angehörige der Denkendorfer Feuerwehr treten vor der Denkendorfer Albert-Schweitzer-Sporthalle in der Kälte von einem Fuß auf den anderen. Sie alle wollen ihre Fitness verbessern und werden sich deshalb in den nächsten Wochen regelmäßig hier treffen.

VON ULRIKE RAPP-HIRRLINGER

„Fit for Fire Fighting“ heißt die Aktion, die der Landesfeuerwehrverband und die Unfallkasse Baden-Württemberg gemeinsam tragen. Die Denkendorfer haben sich für ihre Teilnahme das Motto „Von Null auf 50 – die Feuerwehr Denkendorf startet durch“ gewählt. Ziel des Ausdauertraining ist es, nach sieben Wochen 50 Minuten am Stück zu laufen.

Der Hintergrund ist ernst. „Es ist wichtig, sich auch körperlich auf die anstrengenden Feuerwehreinsätze vorzubereiten, damit man keinen körperlichen Schaden erleidet“, sagt Frank Obergöker, der zusammen mit Feuerwehrkommandant Walter Reber die Aktion koordiniert. „Vor allem Träger von Atemschutzgeräten sind hohen Belastungen ausgesetzt“, ergänzt Reber.

Damit aus dem Fitnessprogramm nicht ein weiterer Dienstabend wird, hat er die Familienangehörigen gleich mit eingeladen. „Das Training soll der ganzen Familie Spaß machen“, sagt der Kommandant. Zielgruppe seien die, die bisher keinen oder wenig Sport betrieben hätten.

Die Zielgruppe scheint getroffen: „Ich möchte ein bisschen fitter werden“, gibt der 24-jährige Jochen Pfeiffer zu, bisher kaum Sport ge-



Feuerwehrleute Marsch! Nachdem Frank Obergöker (links) letzte Instruktionen gegeben hat, geht das erste Lauftraining los. Kommandant Walter Reber (Mitte) läuft mit gutem Beispiel voran. Familienangehörige der Feuerwehrleute dürfen sich gern beteiligen. Foto: Rapp-Hirrlinger

macht zu haben. Rebers Stellvertreter Wilfried Raisch erhofft sich neben der Fitness („Ich habe bald 15 Jahre sportlich nichts mehr getan“) einen zusätzlichen Nebeneffekt. „Ich will mein Gewicht halten“, streicht der 39-Jährige sich lachend über den Bauchansatz. Corinna Amler (30) hat vor vier Jahren ab-

rupt mit dem Sport aufgehört. „Ich will dringend wieder fitter werden.“ Und Uwe Raisch (41) kommt „ab und zu schon aus der Puste“. Frank Obergöker erklärt der frierenden Gruppe, worauf es ankommt: „Langsam die Leistung steigern und zwischendurch auch selbst trainieren.“ Dafür bekommt jeder einen

detaillierten Trainingsplan. Möglichst schnell zu laufen, sei schädlich, erläutert er. „Jeder soll mitkommen. Es gibt nur ein zu schnell, aber kein zu langsam.“ Bei ihren samstäglichen Treffen will die Gruppe nicht nur gemeinsam „laufen, ohne zu schnaufen“, sondern sich auch über damit zusammen-

hängende Fragen austauschen, wie etwa Ausrüstung und Herzfrequenz, Trainingsfehler, Dehnen oder das Laufen als Möglichkeit abzunehmen.

Die Gruppe ist nicht nur wegen der Kälte begierig loszulaufen. Und ab geht's – in die verschneite Landschaft im lockeren Trab.