

## Fit für den Einsatz – Fit im Einsatz

### Nordic Walking-Symposium im Walzbachtal

Bereits am 21. und 22.10.2006 wurde durch den Kreisfeuerwehrverband Landkreis Karlsruhe im Feuerwehrhaus Jöhlingen für aktive Feuerwehreinsatzkräfte, der Altersmannschaft und ihre Angehörigen samstags ein Schnupperkurs für Anfänger in Nordic Walking angeboten, sonntags folgte der Kurs für Fortgeschrittene.

An beiden Tagen referierte Klaus Haderer, stv. Wachabteilungsführer der Hauptwache der Berufsfeuerwehr Karlsruhe, über die wichtigsten theoretischen Kenntnisse, um erfolgreich Nordic Walking umzusetzen. Sehr eindringlich wies Herr Haderer während seines Vortrages auf die Notwendigkeit geistiger und körperlicher Fitness im Einsatz hin. Hier ging er besonders auf die lebenswichtige Fitness von Atemschutzgeräteträgern ein. Danach folgten praktische Hinweise und Tipps zum Kauf von guten Nordic Walking-Stöcken durch Steffen Brenner vom Intersport Profimarkt aus Karlsruhe. Danach stellte sich Markus Fritsch von der Barmer Ersatzkasse vor, die diese Veranstaltung unterstützte und erläuterte einige Kriterien aus Sicht der Krankenkasse, aber auch als Feuerwehrmann aus Ettlingen.

Danach wurden „größengerecht“ an die TeilnehmerInnen, die keine eigenen Stöcke hatten, Leihstöcke ausgegeben. Gemeinsam zu mitreißender Musik wurden - aufgestellt in einem großen Kreis - Muskeln und Sehnen durch entsprechende Übungen vor dem Feuerwehrhaus erwärmt, um Verletzungen beim Nordic Walking vorzubeugen. Die beiden Trainer zauberten ein Lächeln auf ihre Gesichter und lockerten so auch die Stimmung. Die ca. 30 Personen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und los ging' s.

Der Weg führte vom Feuerwehrhaus durch ein Randwohngebiet, in dem einige Bewohner ganz neugierig schauten, was denn da für Sportbegeisterte kamen, die auch noch mit Stöcken durch die Gegend laufen und dabei so metallene Geräusche machten (das Gummipad war von den Stockspitzen entfernt worden). Nachdem wir die Häuser hinter uns gelassen hatten, walkten wir einen Waldweg entlang und kamen nach dem Überqueren einer Landstraße, begleitet von den Blicken zahlreicher Autofahrer, zu den Feldwegen und marschierten an Bäumen und Feldern vorbei.



Saubere, frische Luft umwehte unsere Nasen, sogar die Sonne blitzte an diesem Tag ab und zu durch die Wolken. Während dem Laufen zeigten uns unsere engagierten Trainer unermüdlich Kniffe und Tipps, wie wir das richtige Nordic Walking lernen können.

Nach ca. 2,5 km gab es einen Zwischenstopp mit kühlen Getränken, serviert von freiwilligen Feuerwehrleuten der Feuerwehr Walzbachtal. Sogar eine Überdachung hatten sie aufgebaut, falls es regnen sollte. Unsere Trainer wollten unbedingt eine sogenannte Lokomotive mit uns aufbauen – alle stehen hintereinander in einer Reihe und halten sich an den Stöcken des Vordermannes (Vorderfrau) fest. Auf ein Zeichen setzten wir uns alle in

Bewegung und so mancher hatte Schwierigkeiten, mit dem Bewegungstakt des Vordermannes zurecht zu kommen.

Die Strecke zurück ins Feuerwehrhaus umfasste nochmals ca. 2,5 km. Dort angekommen waren alle begeistert von dieser Art sich zu bewegen und jeden Muskel im Körper beanspruchen zu können, ohne sich zu überanstrengen. Bewegung in der herrlichen Landschaft des Walzbachtals, die Lungen aufgepumpt mit frischer Luft, etliche Kalorien verbrannt – wir fühlten uns alle pudelwohl. Daher sahen sich einige TeilnehmerInnen am folgenden Tag wieder.



Obwohl es Sonntag morgens um 9.30 Uhr war trafen sich Nordic Walking-Begeisterte im Feuerwehrhaus wieder, um nach einer theoretischen Einweisung ebenfalls eine Nordic Walking-Strecke von knapp 7 km zu laufen. Es war strahlender Sonnenschein, wir kamen sogar stellenweise ins Schwitzen. Bei einem herrlichen Tag mit schon fast sommerlichen Temperaturen bewältigten wir eine anspruchsvollere Strecke wie am Vortag mit einigen Steigungen. Wir freuten uns alle, als wir in der Ferne ein rotes Feuerwehrauto mit den ersehnten Erfrischungen erspähten. Auch an diesem

Tag hatten die Jungs der Feuerwehr Walzbachtal unter der Leitung des Kommandanten Bernd Braun kühle Getränke und einen schattenspendenden Pavillon mitgebracht. Nach der Pause wurden die gezeigten Walking-Hüpf Schritte mittels einem aufgebauten Parcours von allen ausprobiert, bevor wir den Endspurt zum Feuerwehrhaus Jöhlingen in Angriff nahmen.

Der Gedanke und das Anliegen des zweitägigen Symposiums durch die Organisatoren Michael Hellriegel, stellvertretender Sportbeauftragter, und Eckhard Helms, stellvertretender Kommandant der Feuerwehr Malsch, waren die sportliche Betätigung von Feuerwehreinsatzkräften gemeinsam mit ihren Partnerinnen und Partnern, die doch des Öfteren bei Einsätzen, Übungen und Besprechungen auf sie verzichten müssen. Fitness muss in der Feuerwehr einen größeren Stellenwert einnehmen, ist sie doch bei schweren Einsätzen unabdingbar.



Der Kreisverbandsvorsitzende Rudolf Dieterle, selbst mit seiner Frau aktiver Teilnehmer des Symposiums, bedankte sich bei den beiden Organisatoren, dem Kommandanten Bernd Braun mit seinen Helfern und vor allem bei den hoch motivierten und fachlich kompetenten Trainern Klaus Haderer und Steffen Brenner für eine sehr gelungene Veranstaltung. Weitere sportliche Veranstaltungen sollen auch im nächsten Jahr durchgeführt werden.

Sabine Bähr und  
Eckhard Helms