



DAS SPEKTAKEL geht weiter

Bist du bereit? Ein schrilles Piepen – das ist das Startsignal für deinen Einsatz auf dem HAIX Tower! Mit 20 kg Schlauchpaket über der Schulter und Atemschutzgerät auf dem Rücken stürmst du die 60 Stufen hinauf. Vor dir liegen die härtesten zwei Minuten im Feuerwehrsport. Willkommen bei der FireFit Europe Tour 2022 powered by HAIX.

TEXT JULIA SIMON / HAIX
FOTOS HANNO MEIER & SIMON GRUNDMANN

direkten Vergleich. Beim Tandem entscheidet nicht nur eine schnelle Laufzeit, sondern vor allem auch das Geschick beim Flaschenwechsel: Nach der Hälfte der Strecke wird als „Staffelstab“ die Atemluftflasche an den Partner übergeben.

Für jeden ein unvergessliches Erlebnis

Dieser actiongeladene Wettkampf, seine einzigartige Atmosphäre und der modernste Feuerwehrturm Europas erwarten dich bei den FireFit Championships. Egal ob im Einzel, Tandem, als Staffel oder Team, ob Mann oder Frau, jung oder alt – wenn du die Ziellinie überschreitest, bist du ein echter Hero. Am besten gleich jetzt die Tourdaten im Kalender vormerken und anmelden! Am Wochenende von 29. April bis 01.

Mai 2022 startet die FireFit Europe Saison mit dem Auftakt in Gardelegen (zwischen Berlin und Hannover) in der flächenmäßig drittgrößten Stadt Deutschlands. Mitte Mai geht es weiter nach Seesen, südlich von Hannover. Von 10. bis 12. Juni geht es nach Torun in Polen.



E

inzellauf als Königsdisziplin

An den Start geht es im Einzel, im Tandem oder in der Staffel mit drei bis fünf Kameraden. Die Staffel eignet sich für sportlich Aktive zum Einstieg in den Feuerwehrsport. Hier ist Teamgeist gefordert und die Anfeuerungsrufe werden laut. Das Atemschutzgerät wird „locker“ auf dem Rücken getragen – Maske und Atemluftanschluss entfallen. Der Einzellauf gilt als Königsdisziplin, weil dem Starter unter abgeschlossenem Atemschutz wirklich alles abverlangt wird. Mit dem Duellgegner auf der zweiten Bahn spürst du den

INTERSCHUTZ als Höhepunkt der Tour

Von 20. bis 25. Juni schwitzen Feuerwehrsportbegeisterte bei den Europameisterschaften auf dem Messegelände in Hannover. Nachdem ein Jahr zuvor am selben Ort der Startschuss für die Wettkampfsreihe fiel, freuen sich Organisatoren und Athleten auf eine spannungsgeladene Atmosphäre mit Publikum und Fans. Von Montag bis Donners-



Der Koloss
60 Stufen gilt es beim HAIX Tower zu erklimmen.



Höchstleistung
Jeder Athlet hat seine eigenen Tricks, um fit zu bleiben.



Menschenrettung
Bei dieser Station sind die meisten Teilnehmer schon am Ende ihrer Kräfte.



Staffelübergabe
Beim Tandem-Bewerb gilt der Flaschenwechsel als „Staffelübergabe“.

tag wetteifern Feuerwehrleute in Qualifikationsläufen um die Plätze für die Finaltage der FireFit European Championships am Freitag und Samstag.

Anschließend geht es bereits Anfang Juni in Belgien weiter. Im August folgen Stationen in Dortmund, Stettin und Südtirol. Ende September und Anfang Oktober geht es zum Saisonabschluss noch nach Kroatien und Frankreich. Egal ob feuerwehrrückt oder einfach nur Fan von dramatischen Wettkämpfen – wer die Chance hat, ein solches Event zu erleben, sollte sie definitiv nutzen. Mehr Infos und Anmeldung finden sich unter: www.firefit-europe.de

Auch du profitierst von den Tipps der Profis

Die eigene Gesundheit kann im Atemschutzeinsatz zur Lebensversicherung werden. Deshalb ist die FireFit nicht nur für sportfanatische Spitzenathleten, sondern für jede Feuerwehrfrau und jeden Feuerwehrmann entwickelt. Die Stationen treiben jeden an die körperlichen Grenzen, wie im echten Einsatz auch. Feuerwehrensport bedeutet sich nicht nur körperlich, sondern auch mental der Herausforderung zu stellen. Besonders im Atemschutzeinsatz ist es wichtig, seine Grenzen zu kennen. Im Training an der freien Luft haben Feuerwehrleute jederzeit die Möglichkeit abzubrechen – im Einsatz in verqualmten Räumen ist das nicht möglich.

**»DIE EIGENE FITNESS KANN ZUR
LEBENSVERSICHERUNG WERDEN«**

Die wichtigsten Tipps der Team HAIX Athleten für alle Feuerwehrleute

INTERVALLTRAINING

„Bei Intervallen merkt man, wie die Muskulatur brennt. Vergleichbar mit dem Schmerz am Ende eines Wettkampfes“, sagt Pascal Dülge, Berufsfeuerwehrmann und seit über zehn Jahren auf Feuerwehrensportwettkämpfen unterwegs. Er ist ein Fan von Intervallläufen bergauf. Und als besonders erschwerte Variante gibt er den Geheimtipp rückwärts bergauf laufen.

ROLL-UPS MIT SPRUNG & WALKING LUNGES

Auch das Training von May Tømmervold, Berufsfeuerwehrfrau aus Norwegen, hat es in sich. Für die Roll-ups mit Sprung legt man sich mit dem Rücken auf eine Sportmatte, rollt mit Hilfe der Bauchmuskeln nach oben und dann direkt – Sprung! Zurück nach unten, nach hinten rollen und wieder von vorne. Nicht nur die Fitness, sondern auch das Gleichgewicht werden bei den Walking Lunges gefordert. Deinen Lunge Walk beginnst du mit dem Vorwärtsschritt auf einer Seite, runter in die Lunge-Position, wieder nach oben drücken und dann gleich den nächsten Lunge mit dem anderen Bein nach vorne anschließen. Du hast die Wand erreicht? Einfach umdrehen und zurück „Lunge walken“!

RUCKSACK ALS GEWICHT

Meghann Krüger, Berufsfeuerwehrfrau aus Berlin, schwört auf klassische Kniebeugen bzw. Squats. „Umso

tiefer du gehst, umso intensiver das Training.“ Für die Extraportion packt sie sich einen Rucksack mit Büchern oder anderen Gegenständen voll – so einfach bastelst du dir ein Gewicht für zuhause. Während der Squats das Rucksack-Gewicht auf dem Rücken tragen, nach vorne schnallen oder mit den Händen über den Kopf heben. Der Rucksack kann bei verschiedenen Übungen als Gewicht dienen. Du willst noch mehr? Positioniere einen Rollhocker oder ein Handtuch unter deinen Füßen, Beine in der Liegestützposition anziehen und wieder zurück. Meghanns Durchhalteparole für das Training: „Das Wichtigste ist: Nicht aufgeben! Auch wenn der Körper schon schmerzt, mach weiter, bis du dein Ziel erreicht hast. Man muss seinen inneren Kampfgeist trainieren und seinen inneren Schweinehund überwinden.“

TEXPORT® Youth FireFit Parcours für die Kleinsten

Auch für angehende Feuerwehrfrauen und -männer ist Action geboten: Im TEXPORT® Youth FireFit Parcours zeigen die Kleinsten, was in ihnen steckt. Eine Mini-Version der Hammerschlagmaschine, Slalomlauf, Spritzwand und Teddy-Rettung wecken den Wettkampfgeist.

Ihr wollt selbst Gastgeber eines Wettkampfes werden?

Kein Problem! Das ist der Deal: Gegen eine Veranstaltungsgebühr stellt die FireFit Europe den HAIX Tower samt sämtlichem Equipment für den FireFit Parcours zur Verfügung. Die Feuerwehr vor Ort stellt die Location und Helfer und erhält die Teilnahmegebühren. Als Wettkampffeld sollte mindestens eine Fläche von 50 x 25

Metern zur Verfügung stehen. Alle Informationen findest du unter www.haix.com/firefit

+++ TOURDATEN

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 29.04. - 01.05.22 | Gardelegen |
| 13.05. - 15.05.22 | Seesen |
| 10.06. - 12.06.22 | Torun, Polen |
| 20.06. - 25.06.22 | Hannover INTERSCHUTZ |
| 02.07. - 03.07.22 | Belgien |
| 05.08. - 07.08.22 | Dortmund |
| 12.08. - 14.08.22 | Szczecin, Polen |
| 26.08. - 27.08.22 | Pfalzen, Südtirol |
| 23.09. - 25.09.22 | Tisno, Kroatien |
| 08.10. - 09.10.22 | Valenciennes, Frankreich |

Früh übt sich

Beim TEXPORT® Parcours kommen auch die Kinder auf ihre Kosten.

