



10. BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER FEUERWEHR-DUATHLON

8. JUNI 2024 | BALGHEIM | LANDKREIS TUTTLINGEN

Bildquelle: LFV

Feuerwehr-Duathlon: Steigen Sie jetzt ins Ausdauertraining ein!

Neues Jahr, gute Vorsätze – wenn Sie sich entschieden haben, den Winterspeck abzutrainieren und fitter zu werden, wäre die Teilnahme am Feuerwehr-Duathlon am 8. Juni 2024 ein geeignetes Ziel. Wenn Sie jetzt starten, haben Sie ausreichend Zeit, langsam mit dem Training zu beginnen und sich dann nach und nach zu steigern.

Das richtige Maß

Für ein effektives Training ist das Verhältnis von Belastung und Erholung entscheidend. Optimal ist ein dreimaliges Training

pro Woche, gleichmäßig mit ein bis zwei Ruhetagen über die Woche verteilt.

Belastung langsam steigern

Zu Beginn ist es wichtig, dass Sie überhaupt wieder einmal regelmäßig Sport treiben. Lassen Sie es langsam angehen und überfordern Sie sich nicht. Steigern Sie entweder die Anzahl der Trainingstage oder die Dauer Ihrer Trainingseinheiten. Dabei gilt der einfache Grundsatz: Langsamer und länger ist besser als kürzer und schneller! Für Anfänger, die zuvor überhaupt keinen Sport getrieben haben, empfiehlt sich eine Mischung aus Jogging und Walking.

Abwechslung und Spaß

Wenn Sie immer die gleiche Strecke zurücklegen, ist die Gefahr gegeben, dass Sie schnell die Lust verlieren und auch keine Leistungsverbesserung mehr erreichen. Suchen Sie sich immer neue Laufstrecken oder laufen in einer Gruppe. Und wenn Ihnen mal nicht zum Laufen zu Mute ist, schwingen Sie sich aufs Rad oder gehen Sie schwimmen. Durch Variationen im Training erreichen Sie schnell eine Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Trainingsform und Fettstoffwechsel

Bei ruhigen Belastungen greift Ihr Körper bevorzugt auf die freien Fettsäuren als

Energielieferant zurück. Sportliche Betätigung bei geringer Belastungsintensität hat also den Vorteil, dass die Fettdepots in Ihrem Körper angegangen werden. Laufen Sie immer nur so schnell, dass Sie sich beim Sporttreiben noch unterhalten können.

Gehen und Laufen im Wechsel

Sich gleich bei der ersten Einheit völlig zu verausgaben und auf dem Zahnfleisch anzukommen – das ist der falsche Weg. Gehen Sie es im wahrsten Sinne des Wortes langsam an: Gelenke, Sehnen, Muskeln und das Herz-Kreislauf-System müssen vorsichtig an die Belastung herangeführt werden. Zum Einstieg empfiehlt es sich, zwischen kurzen Laufintervallen und aktiven Gehpausen (in Bewegung bleiben) abzuwechseln.

Ihr persönlicher Gewinn

Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining werden Sie sich bald besser und fitter fühlen, denn regelmäßiges Ausdauertraining hat viele positive Effekte auf Ihren Organismus:

- Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.
- Ihr Herz arbeitet ökonomischer.
- Sie senken das Infarktrisiko.
- Sie stärken Ihr Immunsystem.
- Sie erhöhen Ihre Konzentrationsfähigkeit und bauen Stress ab.



Foto: pixabay

Ein langsamer, aber stetiger Einstieg hilft beim Aufbau der Fitness.

- Sie beugen Übergewicht vor und nehmen ab.

Dehnen nicht vergessen!

Vergessen Sie nicht, sich nach dem Laufen ausreichend zu stretchen und zu dehnen. Ein regelmäßiges Dehnprogramm ist die beste Verletzungsprophylaxe. Ein guter Bewegungsspielraum der Muskulatur sorgt dafür, dass Ihre Muskeln nicht gleich bei Überanstrengung reißen. Durch das Stretching erreichen Sie eine größere Elastizität des Muskels. Bei ruckartigen und federnden Bewegungen kann der so genannte Muskelspindelreflex einsetzen, das heißt zum Schutz kontrahiert der betroffene Muskel. Führen Sie deshalb die Dehnübungen ruhig und ohne federnde Bewegungen durch.

Trainingspläne

Für die 20 Kilometer Rad- und die fünf Kilometer lange Laufstrecke gibt es verschiedene Arten der Vorbereitung. Am Jahresanfang bietet es sich an, mit dem Lauftraining, je nach Trainingsniveau, zu starten.

Sie können das Training entsprechend Ihren konditionellen Voraussetzungen auch anpassen bzw. ausweiten. Lassen Sie es langsam angehen und überfordern Sie sich nicht.

Unfallkasse Baden-Württemberg

Trainingsplan für Laufanfänger

	Dienstag	Donnerstag	Wochenende
1. Woche	10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause	5 x 1 und 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	8 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
2. Woche	5 x 2 und 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	8 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	3 x 3 und 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
3. Woche	4 x 1 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	5–10–5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause
4. Woche	6 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	5–15–5 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause	30 Minuten laufen

Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer und Läuferinnen

	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche	10 Minuten einlaufen Fahrtspiel: 8 x 3 Minuten mit 2 Minuten Trabpause	40 Minuten ruhiger Dauerlauf	10 Minuten einlaufen Tempodauerlauf 15 Minuten	30 Minuten regenerativer Dau- erlauf	60 Minuten Longrun
2. Woche	50 Minuten mittlerer Dauerlauf	10 Minuten einlaufen Fahrtspiel: 15 x 1 Minute mit 2 Minuten Trabpause	30 Minuten regenerativer Dauerlauf	45 Minuten mittlerer Dauerlauf	70 Minuten Longrun
3. Woche	10 Minuten einlaufen Fahrtspiel: 6 x 5 Minuten mit 2 Minuten Trabpause	40 Minuten regenerativer Dauerlauf	45 Minuten mittlerer Dauerlauf	30 Minuten ruhiger Dauerlauf	75 Minuten Longrun
4. Woche	10 Minuten einlaufen Fahrtspiel: 10 x 2 Minuten mit 2 Minuten Trabpause	40 Minuten regenerativer Dauerlauf	10 Minuten einlaufen Tempodauerlauf 20–25 Minuten	30 Minuten regenerativer Dau- erlauf	80 Minuten Longrun
5. Woche	10 Minuten einlaufen Fahrtspiel: 3 x 8 Minuten mit 2 Minuten Trabpause	30–40 Minuten regenerativer Dauerlauf	50 Minuten mittlerer Dauerlauf	30 Minuten ruhiger Dauerlauf	80 Minuten Longrun
6. Woche	40 Minuten mittlerer Dauerlauf	30 Minuten regenerativer Dauerlauf		Wettkampf 10 Kilometer	

Leistungen bei Unfällen im Feuerwehrdienst aktualisiert

Die soziale Absicherung der Feuerwehrangehörigen ist schon immer eine Herzenssache des Landesfeuerwehrverbandes Baden-Württemberg und ein Schwerpunkt unserer Verbandsarbeit. Dadurch erhalten Angehörige der Freiwilligen Feuerwehren bei Unfällen im Feuerwehrdienst vielfältige Leistungen unterschiedlicher Art. So werden

- Sachleistungen – wie z. B. medizinische Leistungen (inkl. Reha-Leistungen) oder Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Geldleistungen an Feuerwehrangehörige – wie z. B. Verletztengeld
- Geldleistungen an Hinterbliebene – wie z. B. Renten
- Pauschalen – wie z. B. Sterbegeld, Einmalzahlungen
- Unterstützungsleistungen bei Unfällen,

Leistungen bei Unfällen im Feuerwehrdienst Freiwillige Feuerwehrangehörige

Sachleistungen		Stand: 31.01.2024
Art	Inhalt	
Medizinische Leistungen (Heilbehandlung) §§ 26 ff SGB VII	<ul style="list-style-type: none"> Erstversorgung (inkl. Rettungsdienst, Bergungsmaßnahmen) Ärztliche Behandlung (einschließlich Psychotherapie) Zahnärztliche Behandlung/Zahnersatz Arznei-, Verbandmittel Heil- und Hilfsmittel (z.B. Physiotherapie, orthopädische Schuhe, Rollstuhl) Häusliche Krankenpflege Krankenhausbehandlung/Behandlung in Rehabilitationseinrichtungen Belastungsproben (stufenweise Wiedereingliederung) Fahrtkosten im Zusammenhang mit medizinischer Rehabilitation 	

len, die nicht durch die gesetzliche Unfallversicherung entschädigt werden, zur Verfügung gestellt.

In der Übersicht „Leistungen bei Unfällen im Feuerwehrdienst“ hat das Fachgebiet Sozialwesen, Unfallver-

hütung und PSNV des Landesfeuerwehrverbandes Baden-Württemberg alle Leistungen zusammen gefasst. Die aktuelle Fassung finden Sie auf der Internetseite des Landesfeuerwehrverbandes unter



Landesfeuerwehrverband Baden-Württemberg