

# Auf ein Wort: Branddirektor Jürgen Link zum Feuerwehr-Duathlon



Feuerwehrleute haben einen gefährlichen Job. Sie werden gerufen, um bei Notlagen Menschen und Tiere zu retten sowie Sachwerte zu schützen. Bei der enormen körperlichen Leistung die oft im Einsatz erbracht werden muss, ist es wichtig auf die eigene Gesundheit zu achten. Mit der Teilnahme am Feuerwehr-Duathlon, der 2005 zum ersten Mal stattfand, haben Brandbekämpfer Gelegenheit, ihre Fitness auszubauen. Der Wettbewerb findet im Zwei-Jahres-Rhythmus statt und jährt sich am 8. Juni 2024 bereits zum zehnten Mal! Jung und Alt, Aktive und Ruheständler,

Fitnessanfänger und Profis werden dabei an den Start gerufen, um gemeinsam den 5-Kilometer-Lauf und die 20-Kilometer-Radfahrt zu absolvieren. Sie alle sind mit Leidenschaft dabei – geht es doch neben dem sportlichen Erfolg vor allem um Spaß und den Gemeinschaftssinn.

Branddirektor Jürgen Link aus dem Regierungspräsidium Karlsruhe war selbst bereits mehrmaliger Teilnehmer des Feuerwehr-Duathlons und berichtet über die genauen Hintergründe um seine Entstehung.

## Was macht genau den Reiz des Duathlons aus? Was ist seine Erfolgsgeschichte?

Alles begann vor fast 20 Jahren: Damals wurden im Feuerwehr-Übungshaus der Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg Untersuchungen zur Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern im Brandeinsatz in Einsatzsimulationen untersucht. Die so genannte STATT-Studie wurde am 23.11.2002 veröffentlicht. Eine wesentliche Erkenntnis dabei war, dass die Kreislaufbelastung im Brandeinsatz so hoch ist, dass untrainierte Feuerwehrangehörige ein gesundheitliches Risiko eingehen. Daraus resultierend wurde die Aktion ‚Fit for Fire Fighting‘ geboren, um die Leistungsfähigkeit der Feuerwehrleute nachhaltig zu verbessern. Das gleichnamige Buch wurde 2004 vom damaligen Leiter der Landesfeuerwehrschule

Baden-Württemberg, Branddirektor Hermann Schröder, herausgegeben. Mit diesen Trainings- und Ernährungshinweisen startete dann die Erfolgsgeschichte der Feuerwehr-Duathlons. Der Erste fand am 2. Juli 2005 in Bruchsal statt.

## Die großen Teilnehmerzahlen sind nur ein Aspekt, der den Erfolg dieses Wettbewerbs kennzeichnet. Was macht Ihrer Meinung nach sonst den Duathlon aus?

Den Duathlon im Allgemeinen zeichnet eine kombinierte Belastung aus Laufen und Radfahren aus. Die Besonderheit des Feuerwehr-Duathlons liegt darin, dass es nicht darum geht, der oder die Schnellste zu sein, sondern GEMEINSAM im Ziel anzukommen. Alle, die das Ziel erreichen, sind die Gewinner.

## Warum sollte man an diesem Event teilnehmen?

Weil Fitness für die Gesundheit eine elementare Grundlage ist. Darüber hinaus kann man im Feuerwehreinsatz anderen nur dann helfen, wenn man selbst fit ist. Und für einen selbst ist es gerade im Atemschutzeinsatz ein enormer Sicherheitsgewinn.

## Was sagen Sie denjenigen, die noch unentschlossen sind?

Packen Sie es an! Das gemeinsame Training im Vorfeld ist für einen selbst und das Team eine tolle Sache. In vielen Fällen trainiert man auch nach dem Duathlon noch zusammen weiter. Der Gemeinschaftssinn und die erworbene Fitness stehen an oberster Stelle. Der Spaß kommt dabei ganz automatisch.

## Wenn Sie an Ihre zahlreichen Teilnahmen am Duathlon zurückdenken – was blieb Ihnen da besonders positiv in Erinnerung?

Das gemeinsame Training mit Kameraden, die bislang recht unsportlich gewesen waren. Gemeinsam zu erleben, wie man beim regelmäßigen Training fitter wird, ist ein tolles Gefühl. Schön waren auch die Wettkämpfe, bei denen man Feuerwehrleute aus dem ganzen Land kennengelernt hat. Alle waren sie im Sportdress – somit gab es keinen sichtbaren Unterschied zwischen Haupt- und Ehrenamt. Alle waren an diesem Tag gleich und hatten ein gemeinsames Ziel!

## Herr Link, wir bedanken uns für das Gespräch!

Unfallkasse Baden-Württemberg

## Gemeinsamkeit ist das Stichwort

Gemeinsam trainieren, fit bleiben und vor allem gemeinsame Erinnerungen schaffen an ein einzigartiges Event – das zeichnet den Duathlon aus!

Also anmelden und mit dabei sein beim **10. Feuerwehr-Duathlon am 8. Juni 2024 in Balgheim im Landkreis Tuttlingen!**