



FitForFire

Fitnessaktionen immer beliebter

Ob gemeinsame Teilnahme am Feuerwehr-Lauf, ein wöchentlicher Sport-Treff oder der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens: Bei den Wehren Mecklenburg-Vorpommerns, Schleswig-Holsteins und Hamburgs stehen sportliche Aktivitäten zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit und Fitness hoch im Kurs. Das Projekt „Fit For Fire“, das vor knapp drei Jahren „ganz klein“ mit sechs Freiwilligen Feuerwehren begann, hat mittlerweile bei mehr als 150 Wehren begeisterte Nachahmer gefunden. Über 200 Freiwillige Feuerwehren forderten bisher Informationsmaterial und Unterlagen zum Thema „Feuerwehr-Fitness-Training“ von der FUK Nord an. Zusätzlich fanden mehr als 60 Schulungs- und Informationsveranstaltungen zum Thema „Fitness und Gesundheit“ und die Hintergründe der „Fit For Fire“-Aktion bei teilnehmenden Feuerwehren vor Ort und bei Führungskräfte-Weiterbildungen statt.

Sportabzeichen-Wettbewerb

Erstmals lobte die FUK Nord im vergangenen Jahr den Sportabzeichen-Wettbewerb für die Wehren aus, deren Einsatzkräfte die meisten Abzeichen erwerben. Mehr als 20 Feuerwehren nahmen teil. Ganz vorne dabei waren die Wehren Krakow am See (26 Sportabzeichen) und Lübeck-Israelsdorf (15 Sportabzeichen). Als Lohn für



Es geht los!
Auch in diesem Jahr können Feuerwehrleute, wie hier beim Start zum Dannauer Feuerwehrlauf, ihre Fitness unter Beweis stellen.

die Mühe verbringen die beiden Sportgruppen je einen Tag in einem Hochseilgarten. Alle anderen Feuerwehren, die sich an der Sportabzeichen-Aktion beteiligt haben, erhalten Sachpreise als Anerkennung. Auch in diesem Jahr wird es wieder den Sportabzeichen-Wettbewerb geben. Informationen dazu gibt es auf unseren Internet-Seiten unter www.fuk-nord.de/fit-for-fire.php und in unserer Informationsschrift „Der Sicherheitsbrief“.

Feuerwehr-Läufe

Die Feuerwehr-Freiluft-Sport-Saison hat längst wieder begonnen. Auch in diesem Jahr warten die drei Feuerwehrläufe in Dan-

nau (LK Plön), Klein Rönau (LK Segeberg) und Lübeck auf eifrige sportbegeisterte Teilnehmer aus den Reihen der Feuerwehren. Bereits im letzten Jahr gab es einen Zuwachs bei den Teilnehmerzahlen, vielleicht ist dieses Jahr noch einmal eine Steigerung drin. Neben verschiedenen Laufdistanzen zwischen 3, 5 und 10 Kilometern können die Strecken auch mit „Nordic Walking“ bewältigt werden. Die Teilnahme an einem Feuerwehrlauf ist ein ideales Ziel, auf dass man als Feuerwehr-Sportgruppe hintrainieren kann.

Fitness bei der JF

Den Feuerwehrynachwuchs frühzeitig mit dem Thema „persönli-

che Fitness im Feuerwehrdienst“ vertraut zu machen, ist das Ziel des Pilotprojektes „JFFit!“, das im vergangenen Jahr erstmalig mit 14 Jugendfeuerwehren in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein gestartet wurde. Über den Zeitraum eines Schuljahres absolvieren die Jugendfeuerwehrleute einmal wöchentlich ein Fitnessprogramm, das Kraft- und Ausdauertraining beinhaltet sowie mit Spiel und Spaß die Freude an regelmäßiger Bewegung fördern soll. Mit den Erkenntnissen aus dem Pilotprojekt wird es dann demnächst ein Sportangebot für alle Jugendfeuerwehren geben.

FUK Nord, Abteilung Prävention

| Wo und Wann? | Informationen? | Anmeldung/Ansprechpartner? | Anmerkungen und Besonderheiten? |
|---|--|---|---|
| 3. Dannauer Feuerwehrlauf am 1. Mai 2006 | 5 und 10 Kilometer-Lauf, Walking/Nordic-Walking über 5 Kilometer | Herr Andreas Bahr, Dorfplatz 1a, 24329 Dannau dannaulauf@t-online.de www.dannaulauf.de | —/— |
| 3. Feuerwehrlauf am und rund um den Segeberger See am 27. August 2006 | 3,5 und 8,5 Kilometer-Lauf, zusätzlich Walking/Nordic-Walking | Herr Uwe Fischer, Geschäftsführer Kreisfeuerwehrverband Segeberg u.fischer@kfv-segeberg.org http://www.kfv-segeberg.org | in die Wertung werden nur Feuerwehrangehörige aus dem Landkreis Segeberg einbezogen, Teilnehmer aus anderen Landkreisen sind trotzdem willkommen |
| 5. Lübecker Feuerwehrlauf am 30. September 2006 | 10 Kilometer-Lauf, Walking/Nordic-Walking über 10 Kilometer | Herr Jürgen Schmeckeblieb schmecke@tiscali.de http://www.hpaulsen.net/feuerwehrlauf/ | Der Lübecker Feuerwehrlauf 2006 zählt für die Feuerwehrlauf-Cup-Wertung 2007. Nähere Infos hierzu auf www.feuerwehr-sport.de |

Offizielle Partner
des Landesfeuerwehrverbandes
Schleswig-Holstein

