

## Feuerwehr trainiert für Treppenlauf

Zur Ausbildung der jungen Feuerwehrleute gehört viel Sport. Am Sonntag nimmt die Gruppe die Stufen zum Tetraeder in Angriff. Kampfansage an den OB

Von Matthias Dünghoff

Ein ungewohnter Anblick. Statt schwerer Uniform, dicker Stiefel und Helm tragen Michael Trommeshauser und Denis Wala heute kurze Hose und T-Shirt. Doch trotz der lockeren Kleiderordnung, entspannt sehen sie nicht aus. Der Schweiß rinnt und es dauert ein wenig, bis sie wieder bei Puste sind. Vier Mal sind sie die Treppenstufen zum Tetraeder hinaufgelaufen – alles Training für den Auftritt der Brandmeisteranwärter beim Tetraeder Treppenlauf am Wochenende.

Die Ausbilder haben entschieden, dass der Trupp mitmacht und so stapfen Wals, Trommeshauser und ihre Kollegen die Stufen hinauf. Und selbstverständlich machen angehende Feuerwehrleute keine halben Sachen und so steht für die Gruppe der „Extreme Empire Run“ an. Das heißt im Klartext: Viermal die Treppen rauf, dann über den Weg wieder hinunter. Am Ende werden sie dann gut zehn Kilometer zurückgelegt haben. Doch die Entfernung ist weniger das Problem. Die 1646 Stufen sind da schon unangenehmer.

Das hat Trommeshauser inzwischen auch gemerkt. Er gibt zu: „Am Anfang habe ich das total unterschätzt, ich habe gedacht so schwierig kann das mit den Treppen nicht sein.“ Inzwischen haben er und seine Kollegen großen Respekt vor der „grauen Wand“ wie sie die Treppenanlage jetzt nennen. Ausbilder Rene Heyse ist beim Training dabei. Er nimmt die Zeit. Am Montag schaffen seine Jungs die Stufen in weniger als einer Stunde. „Durchschnittstempo war neun Stundenkilometer“, sagt Heyse.

Sport ist generell ein wichtiger Teil der Ausbildung. Drei Mal die



**SERIE**

### Der Weg zum Brandmeister

1. Folge: Erste Schritte
2. Folge: Unter Atemschutz
3. Folge: Handlöschgeräte
4. Folge: Sturmtief Ela

**Heute: Sport**

Woche wird trainiert, auch das Sportabzeichen müssen die Anwärter machen – mindestens in Silber. Außerdem steht einmal in der Woche Schwimmen auf dem Programm. Ziel dabei: Das Rettungsschwimmerabzeichen. Das sind ja noch klassische Sportarten, wie passt da der Treppenlauf rein? „Wir wollten auf jeden Fall etwas gemeinsam als Gruppe machen“, sagt Heyse. Und da sei der Treppenlauf ideal, „schließlich sind wir die Bottroper Feuerwehr und wollten daher etwas in Bottrop machen“.

Hinzu komme, dass für einen erfolgreichen Treppenlauf nicht nur Ausdauer sondern auch Taktik eine Rolle spielen – Dinge die auch im Einsatz wichtig sind. Und was haben sich die jungen Männer für Sonntag vorgenommen? Wala und Trommeshauser grinsen. „Wir wollen auf jeden Fall den OB schlagen – wenn er teilnimmt.“ Möglich wär's, im vergangenen Jahr war Bernd Tischler dabei.



Denis Wala (li.) und Michael Trommeshauser quälen sich die Stufen der Halde hoch. Sie trainieren mit den Kollegen für den Treppenlauf. FOTO: JOACHIM KLEINE-BÖNING



An ihren Trikots werden sie auch am Sonntag zu erkennen sein. Nach dem Lauf wartet die Belohnung – ein gemeinsames Grillfest. FOTO: JOACHIM KLEINE-BÖNING

### Berühmtes Vorbild

■ **356 Läufer** haben sich bisher für die zweite Auflage des Laufs angemeldet. Nachmeldungen sind nur noch am Sonntag, 29. Juni, vor Ort möglich. Start ist um 10 Uhr am Alpincenter. Nach und nach starten dann die Läufe.

■ **Läufer können** verschiedene Distanzen wählen. Entsprechend häufig müssen sie die Treppe zwingen. Königsdisziplin: Die 1645 Stufen – 70 mehr als beim Empire-State-Building-Run, dem berühmtesten Treppenlauf.