

PRODUKT NEWS

Schweizer Sichtweise - Die Schutzbrille „Smart“ (Maskenbrille)

Fertig verglast mit Einstärkengläsern, wahlweise:

> Mineralglas > CG38 (Kunststoff) > Entspiegelung möglich (Zuschlag)

So einfach bestellen Sie Ihre individuelle Schutzbrille „Smart“:

Sie liefern uns Ihr Rezept, in der Regel nicht älter als sechs Monate, auch ab Brillenpass, mit der Angabe der Pupillendistanz (PD), entscheiden sich für das Material der Gläser und ob Sie eventuell eine Entspiegelung wünschen. Nach ca. drei Wochen erhalten Sie die fertige Maskenbrille im Hartschalenetui.

GLASGRUPPEN			ART.NR.
A	Einstärken	bis S +/-4.00 C 2.00	S32019
B	Einstärken	über S +/-4.00 C 2.00	S32029
A/B	Einstärken	gemischt	S32060

ZUSCHLÄGE:

Entspiegelung super AR Glas	S32073
Entspiegelung super AR Kunststoff	S32074

Bemerkungen:

1. Preise auf Anfrage
2. Die Komplettpreise beziehen sich auf farblose Einstärkengläser „Ferme“ mit sphärischer oder astigmatischer Wirkung, inkl. Fassung und Etui
3. Prismen ohne Preiszuschlag
4. Wir haften für die richtige Ausführung eines vollständig erstellten Rezeptes. Für die Richtigkeit des Rezeptes haftet dessen Aussteller.
5. Lieferfrist ca. 3 Wochen

DEUTSCHER FEUERWEHR-VERBANDSTAG

Innenminister Schily sprach vor den Feuerwehr-Führungskräften - ebenso Senator Körting und Minister Buß

Berlin (DFV) - Rund 350 Führungskräfte der deutschen Feuerwehren und Gäste aus Politik und Wirtschaft nahmen am Deutschen Feuerwehr-Verbandstag in Berlin teil.

Die zweitägige Veranstaltung im Estrel Convention Center wurde am Freitag, den 12.11.2004 von Berlins Innensenator Dr. Ehrhart Körting eröffnet. Es sprachen Bundesinnenminister Otto Schily und der Vorsitzende der Innenministerkonferenz, Minister Klaus Buß (Kiel) zu den Feuerwehrführungskräften.

Anschließend tagten die Delegierten der im DFV zusammengeschlossenen 16 Landesfeuerwehrverbände, der Bundesgruppen Berufsfeuerwehr und Werkfeuerwehr und der Deutschen Jugendfeuerwehr.

Der Verbandstag bildete den Rahmen für die Delegiertenversammlung des DFV.

Wichtige fachliche Themen der Feuerwehren sind zurzeit die Neukonzeption des Katastrophenschutzes, die Einführung des Digitalfunks und der Schutz durch Rauchwarnmelder in Privathaushalten.

INFO

FLASCHENPRÜFTERMINE / Schweiz 2005

In unserem Service-Center JOMOS Brandschutz führen wir zu folgenden Terminen Flaschenprüfungen mit modernster Ultraschall-Anlage durch:

31.01. / 28.02. / 21.03. / 25.04. / 30.05. / 27.06. / 25.07. / 29.08. / 26.09. / 31.10. / 28.11. / 19.12.

Nach ca. 2 Wochen erhalten Sie Stahlflaschen geprüft und einsatzbereit zurück. Bei Composite-Flaschen dauert die Lieferzeit ca. 3 - 4 Wochen.

Laut SVTI-Verordnung müssen Stahlflaschen alle 10 Jahre und Composite-Flaschen alle 5 Jahre geprüft werden!

BEACHTEN SIE UNSERE NEUE ADRESSE:

INTERSPIRO-Servicecenter · JOMOS Brandschutz
Sagmattstraße 5 · CH-4710 Balsthal
Anmeldung über Tel. 0 61 827 99 77

Messetermine 2005

06. - 11. Juni 2005 Interschutz - Der rote Hahn | Hannover

21. - 24. Juni 2005 Suisse Public | Gemeinde Bern (CH)

24. - 27. Oktober 2005 A+A | Düsseldorf

SEMINARE 2005

Für Interessierte bietet INTERSPIRO Weiterbildung in den Bereichen Atemschutzgeräte, CSA, Tauch- und Prüfgeräte an.

Alle Termine, Bestellformulare für INTERSPIRO-Seminare in Deutschland, der Schweiz und Österreich finden Sie auch unter www.interspiro.de zum Lesen und Downloaden.

DEUTSCHLAND

Atemschutzgeräte Grundseminar = AG-GS
Atemschutzgeräte Wiederholungsseminar = AG-WS
Tauchgeräte Grundseminar = TG-GS
Tauchgeräte Wiederholungsseminar = TG-WS
Seminar Chemikalienschutz-Anzüge = CSA

SCHWEIZ

Atemschutz-Gerätewart

Grundseminare: D = deutsch, F = französisch
Pressluftatmer IS 140 und Spiromatic QS D = IS 140/QS D
Pressluftatmer IS 140 und Spiromatic QS F = IS 140/QS F
Pressluftatmer SPIROTRONIQ D = Spirotroniq D
Pressluftatmer SPIROTRONIQ F = Spirotroniq F

Atemschutz-Gerätetechnik

Grundseminar = GS-Gerätetechnik
Wiederholungsseminar = WS-Gerätetechnik

Chemikalienschutzanzug

Grundseminar = CSA

ÖSTERREICH

Atemschutzgeräte Grundseminar = AG-GS
Tauchgeräte Wiederholungsseminar = TG-WS
Seminar Chemikalienschutz-Anzüge = CSA (8:30 bis 11:30)

Seminardatum von - bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		ab 13:00	von 09:00 bis 16:30	bis 11:00 ab 13:00	bis 11:00 ab 13:00
21.02. - 25.02.			AG-GS		AG-GS
07.03. - 11.03.		TG-GS		TG-WS	AG-WS
18.04. - 22.04.		AG-GS		AG-GS	
19.09. - 23.09.		TG-GS		TG-WS	AG-WS
10.10. - 14.10.		AG-GS		AG-GS	
07.11. - 11.11.		TG-GS		CSA	AG-WS

Seminardatum von - bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		ab 13:00	ab 08:30 bis 16:30	ab 08:30 bis 16:30	ab 08:30 bis 16:30
26.01. - 28.01.			IS 140/QS D	Spirotroniq D	IS 140/QS D
03.03. - 04.03.				IS 140/QS D	IS 140/QS D
27.04. - 29.04.			WS-GM	IS 140/QS D	Spirotroniq D
27.09. - 30.09.			GS-Gerätetechnik	CSA	Spirotroniq D
07.12. - 09.12.			IS 140/QS D	Spirotroniq F	IS 140/QS F

Seminardatum von - bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		ab 08:30 bis 16:30	ab 08:30 bis 16:30	ab 08:30 bis 16:30	ab 08:30 bis 11:00
14.03. - 18.03.		AG-GS		CSA	TG-WS
21.11. - 25.11.		AG-GS		CSA	TG-WS

Deutschland INTERSPIRO GmbH
Postfach 1220, D-76691 Forst/Baden
Telefon +49 (0) 72 51/80 30
Telefax +49 (0) 72 51/22 98
E-Mail: info@interspiro.de

Österreich INTERSPIRO GesmbH
Sternweg 20, A-8401 Zettling
Telefon +43 (0) 313 557 333
Telefax +43 (0) 313 557 333 22
E-Mail: info@interspiro.de

Schweiz INTERSPIRO AG
Güterstr. 47, CH-4133 Pratteln
Telefon +41 (0) 61 827 99 77
Telefax +41 (0) 61 827 99 70
E-Mail: info@interspiro.ch

SPIRO NEWS

INFORMATIONEN UND WISSENSWERTES AUS DER WELT VON INTERSPIRO

LEISTUNG · INTERNATIONALITÄT · SICHERHEIT · DIALOG

Sehr geehrte Leser,

herzlich Willkommen zur dritten Ausgabe der SPIRO NEWS 2004, in der Sie wieder viele interessante Informationen rund um INTERSPIRO erfahren! Und damit Sie immer aktuell informiert sind, greifen wir schon jetzt verschiedene Themen auf, die erst im Laufe von 2005 aktuell werden.

Mit Abschluss dieses Jahres ist die interne Restrukturierung Zentraleuropas abgeschlossen. Damit haben wir eine Sicherung des Standortes erreicht und können nun weitere Schritte angehen.

2005 gehen wir mit der 2. Phase in ein gezieltes Personal-Management und damit in eine noch stärkere Kundenbindung, indem wir die Mitarbeiter durch zielorientiertes Arbeiten und mit konzentrierten Produktkenntnissen noch weiter stärken. Durch einen Ausbau des Außen- und Innendienstteams wird uns eine erhöhte Präsenz näher zum Kunden bringen.

Aufgrund der erhöhten Bedürfnisse unserer Kunden werden wir uns noch mehr auf den Bereich Service konzentrieren und zusätzliche, umfangreichere Dienstleistungen anbieten. Alle Restrukturierungen müssen zur Folge haben, dass wir eine Kostenreduzierung in den Servicebereichen direkt an unsere Kunden weitergeben können. Die Unterhaltskosten für unsere Geräte werden sinken, da wir im Bereich der *running costs* einen belastenden Kostenfaktor für unsere

Kunden sehen, der bei größtmöglicher Leistung minimiert werden muss.

Die Integration in das amerikanische Unternehmen OCENCO wird uns vertriebliche und produktspezifische Synergien geben und zu einem erfolgsorientierten Aufbau der INTERSPIRO/OCENCO-Gruppe führen.

In den Jahren 2003 und 2004 haben wir die Zusammenarbeit mit den Verbänden angestrebt und Kontakte intensiviert. Die Mitarbeit im DFV, in den Werksfeuerwehr- und Landesverbänden sowie im vfab sehen wir als Beginn einer fruchtbaren Zusammenarbeit, die wir in den kommenden Jahren weiter ausbauen wollen, um damit unsere Feuerwehren auch über diese Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen und zu fördern. Hierzu werden wir unser Gesamtkonzept in der Außendarstellung überarbeiten und Kostenschichtungen vornehmen, damit wir hier auch mit den entsprechenden Mitteln eingreifen können.

Im Hinblick auf die **INTERSCHUTZ 2005** arbeiten wir mit aller Intensität an den geplanten Produktneuheiten und der Erweiterung unserer Produktpalette. Wir sehen der **INTERSCHUTZ** mit Spannung entgegen und freuen uns bereits heute auf den persönlichen Kontakt zu unseren Kunden.

Im Zuge aller Neuerungen und positiven Errungenschaften haben wir in den vergangenen Jahren auch unser Vertriebsnetz in den Ländern Kroatien, Serbien

und Slowenien weiter ausgebaut.

International gesehen können wir Erfolge in der Zusammenarbeit mit der Griechischen Berufsfeuerwehr Athen verzeichnen, den schwedischen Streitkräften und in England gelang es uns ganz aktuell (s. unten +++aktuell+++), das Vertrauen von vier Feuerwehrdienststellen zu erlangen.

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und das nötige Quäntchen Glück und Gesundheit für das kommende Jahr 2005.

Es grüßt Sie herzlich Ihr -

Thorsten Marquardt
General Manager Zentraleuropa



> SICHERHEIT VERBINDET <

++++ aktuell ++++ aktuell ++++ aktuell ++++ aktuell ++++ aktuell ++++ aktuell ++++

In Großbritannien entscheidet sich die Brandschutzbehörde Lincolnshire für INTERSPIRO-Atemschutztechnik

Nach intensiver Zusammenarbeit mit den Feuerwehr-Dienststellen Cambridgeshire, Luton und Bedfordshire sowie Norfolk hat man sich für die neue Generation der Atemschutzgeräte von INTERSPIRO entschieden. Als CEO von INTERSPIRO erklärte Anders Silberg: „Für INTERSPIRO stellt es eine große Ehre dar, bei dieser Gemeinschaftsbestellung der Feuerwehren und Rettungsdienste als Lieferant ausgewählt worden zu sein. Unter dem Motto „Protecting those that protect others“ (Schutz für diejenigen, die andere schützen) leisten wir seit nahezu 70 Jahren in Großbritannien und auch weltweit unseren Beitrag zur Verbesserung der Sicherheitsbedingungen für Feuerwehrleute.“

Die Konstruktion der Atemschutzgeräte, die von uns an die Feuerwehren und die Rettungsdienste der Brandschutzbehörde Lincolnshire geliefert werden,

baut auf unsere Geschichte als innovatives Unternehmen auf und verkörpert den neuesten Entwicklungsstand auf dem Gebiet der Atemschutztechnologie. Wir fühlen uns als Unternehmen privilegiert, dass wir diejenigen schützen, die wiederum für den Schutz anderer sorgen. So wie die Feuerwehrleute aus Lincolnshire, die mit ihrem Elan und Mut einen großen Beitrag für die Gesellschaft leisten.“

Der Vertrag umfasst die Bereitstellung von Atemluftgeräten, zusätzlicher Ausrüstung für Trainingszwecke sowie für das Einsatzteam SEENOT. Desweiteren soll eine größere Anzahl von neuen Atemluftflaschen geliefert werden. Damit haben die Feuerwehrleute mehr Luft zur Verfügung. Zusätzlich ist das neue Gerät in der Lage, durch einfaches Anbringen von zwei

Atemluftflaschen Personen, die in Tunnels oder Kellern eingeschlossen sind, mit Luft zu versorgen. Der Hersteller hat versprochen, innerhalb von zwei Jahren das Gerät hinsichtlich der Elektronik so aufzurüsten, dass der Feuerwehrmann noch sicherer seiner Arbeit nachgehen kann.

Alan Riddet, Leiter der Feuerwehr Lincolnshire, freut sich auf die Zusammenarbeit mit INTERSPIRO. Er möchte sich ebenso bei der Fa. Draeger Safety UK Ltd. bedanken, mit der die Feuerwehr Lincolnshire jahrelang zusammengearbeitet hat und deren Ausrüstungen die Feuerwehrleute von Lincolnshire viele Jahre genutzt haben.

- > S1 In eigener Sache
- > S2 Neues aus Österreich - Exam - Atemschutzwettkampf/Bützberg
- > S3 Unsere Themenreihe: FFFF FIT FOR FIRE FIGHTING - Die 5. Jahreszeit
- > S4 Messetermine - Smart - die Maskenbrille - Tagung DFV - Seminare und Termine



Mehr Info zur OCENCO-INTERSPIRO-Gruppe
www.ocenco.com
www.interspiro.com

INTERSPIRO

ERFOLGSMELDUNGEN AUS ÖSTERREICH

Abschluss des Projektes

Atemschutzüberwachung in der Steiermark

INTERSPIRO ist es einmal mehr gelungen, als kompetenter Partner der Feuerwehren aufzutreten. Durch ihre Lebensdauer und Leistungsfähigkeit können die Atemschutzgeräte von INTERSPIRO auf eine herausragende Erfolgsgeschichte verweisen.

Neben unserem Spiromatic QS Pressluftatmer haben wir ein zuverlässiges und einfach zu bedienendes Überwachungssystem für Professionelle und Freiwillige Feuerwehren anzubieten. Vorrangig wird damit auch der erste Atemschutztrupp überwacht.

Die Kombination Pressluftatmer, SUPER PASS II und die Überwachungsstation E30 haben in der Handhabung und Zuverlässigkeit ein Niveau erreicht, das es dem Atemschutzträger ermöglicht, sich konzentriert um den Einsatz zu kümmern, ohne einen Gedanken an das Atemschutzüberwachungssystem zu verlieren (soweit als möglich automatisch und zwangsgesteuert ablaufend). Dieses Konzept ist bereits Bestandteil des neuen Steiermärkischen Atemschutzleistungswettbewerbes und hat sich auch schon bewährt.

Wir bedanken uns für das Vertrauen des Steiermärkischen Landesfeuerwehrverbandes und den steirischen Feuerwehren für die über die Jahre bestellten INTERSPIRO-Pressluftatmer und jetzt im Jahre 2003 und 2004 gelieferten etwa 2500 Stück SUPER PASS II Bewegungsmeldungssysteme und die etwa 550 Stück E30 Überwachungsstationen.

Tauchgeräte für das Bundesheer

Dass INTERSPIRO im Bereich professionelles Arbeits- und Rettungstauchen auf höchstem Level arbeitet, beweist der jetzt an das österreichische Bundesheer ausgelieferte Sonder-Tauchgeräteauftrag.

Im Oktober wurden 18 Garnituren Spezialtauchgeräte mit kompletter Unterwasserkommunikation feierlich übergeben.



Neu:

Atemschutzgerätewart-Lehrgänge

Nun ist es auch in Österreich möglich, Atemschutzgerätewart-Lehrgänge zu besuchen. Wir haben nun die Professionalität der Lehrgänge von INTERSPIRO Deutschland und der Schweiz auch in der österreichischen Niederlassung in Zettling zu bieten.

In der Kalenderwoche 47 konnten wir den ersten für die Allgemeinheit zugänglichen Lehrgang Atemschutzgeräte, Chemieschutzanzüge und Tauchgeräte abschließen.

Der Lehrgang war mit Personen der Landesfeuerwehrschule Tirol, Feuerwehr Herzogenburg von Niederösterreich, Bezirksatemschutzstützpunkt Graz Umgebung, Fa. Sappi, Fa. Security Slowenien, Fa. CPA Slowenien sowie der Fa. Aqua Technik ausgebucht.



JUBILÄUMS-ATEMSCHUTZ-WETTKAMPF 2005 IN BÜTZBERG

DABEISEIN IST ALLES!

Zum 4. Atemschutz-Wettkampf 2004 in Bützberg hatten sich insgesamt 57 Mannschaften aus der ganzen Schweiz und sogar ein Trupp aus Deutschland den Herausforderungen gestellt. Auf Grund der vielen positiven Rückmeldungen kann auch dieses Jahr von einem erfolgreichen Wettkampf gesprochen werden. Grund genug, mit viel Elan und Optimismus an die Planung und Organisation des Jubiläums-Wettkampfes (5 Jahre) 2005 heranzugehen.

Ab dem 1. Januar 2005 finden alle Interessierten auf der Homepage (www.ateschutz-wettkampf.ch) Informationen und News, sowie das elektronische Anmeldeformular zum Atemschutz-Wettkampf 2005.

Der Wettkampf findet am Samstag, 27. August 2005 statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 81 Mannschaften beschränkt und die Anmeldefrist läuft bis Ende April 2005.

Der Wettkampf besteht aus vier Disziplinen und muss immer im Trupp sowie in voller Atemschutzmontur (mit Atemschutzgerät und Maske) absolviert werden.

1. Absuchen

Das Ziel ist, in einem dunklen Raum (die Masken werden mit einer Rauchfolie abgedeckt, somit ist nicht mal mehr die Hand vor den Augen sichtbar) Gegenstände auf Zeit abzusuchen.

2. Retten und Fachwissen-Quiz

Dieser Posten setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Bewertet wird einerseits der praktische Rettungsdienst und andererseits wird mittels einem Quiz das theoretische Wissen über die Sanitäts- und Feuerwehrdienstgrundlagen bewertet.

3. Geschicklichkeitsparcours

Bei diesem Parcours kommen Teamfähigkeit, Ausdauer, Kondition und Kreativität in vollen Zügen zum Einsatz.

4. Löschen

Hier werden bei realen Bedingungen am Feuer die Feuerwehrgrundsätze beim Löschdienst bewertet.

Das Startgeld beträgt je Mannschaft 70 Franken. Anmeldeschluss ist Ende April 2005. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Der Wettkampf steht unter dem Motto:

**Mitmachen, Einsatz zeigen, etwas lernen,
Spaß haben und Kameradschaft pflegen!**



Auswahl und sicherer Einsatz von Atemschutzgeräten

Kombinationen von Atemanschlüssen und Druckluftflaschen
Atemschutzgeräte sind „Persönliche Schutzausrüstungen“ (PSA) und unterliegen der EG-Richtlinie 89/686/EWG „Persönliche Schutzausrüstungen“

Pressluftatmer werden entsprechend der EG-Richtlinie 89/686/EWG als Komplettgerät geprüft und zertifiziert. Atemanschluss und Druckluftflasche (einschließlich Flaschenventil) sind daher immer Bestandteil des jeweils zertifizierten Gerätes.

Da es im Einsatz bei den Feuerwehren aufgrund der dort verwendeten Atemanschlüsse und Druckluftflaschen nicht immer auszuschließen ist, dass auch Pressluftatmer mit Atemanschlüssen bzw. Druckluftflaschen anderer Gerätehersteller kombiniert werden, hat das Referat 8 des vfdB durch eine entsprechende Risikobewertung bei der Verwendung von Atemschutzgeräten für die deutschen Feuerwehren unter anderem die Anforderungen an eine entsprechende Austauschbarkeit von Atemluftflaschen bzw. Druckluftflaschen gefordert (siehe vfdB-Richtlinie 0802).

Die Pressluftatmer und Atemanschlüsse - die der vfdB-Richtlinie 0802 entsprechen - beinhaltet die Überprüfung dieser Anforderung.

Bei der Kombination von Atemanschlüssen mit dem jeweilig entsprechenden Gewindeanschluss nach EN 143-1, EN 143-3 oder dem Einheitssteckanschluss nach DIN 58600 bzw. Druckluftflaschen gleicher Größe und gleichen Nenndruckes mit Pressluftatmern unterschiedlicher Hersteller bestehen keine sicherheitstechnischen Bedenken, wenn diese die jeweiligen Anforderungen der vfdB-Richtlinie 0802 erfüllen und eine entsprechend gültige Bescheinigung über die Übereinstimmung des jeweiligen Pressluftatmers und des jeweiligen Atemanschlusses mit der vfdB-Richtlinie 0802 der EXAM Fachstelle für Atemschutz vorliegt.

Die Atemschutzgeräte, die den jeweiligen vfdB-Richtlinien entsprechen, können auf folgender Homepage eingesehen werden: http://www.bg-exam.de/service/pf_04_1.htm

LANDESWEITE AKTION STEUERT AUF DEN ERSTEN BADEN-WÜRTTEMBERGISCHEN FEUERWEHR-DUATHLON HIN

„FIT FOR FIRE FIGHTING“

Sind Feuerwehrmänner fit genug für den Ernstfall? Offene Flammen, Qualm, körperliche Anstrengung bei der Suche nach verletzten Personen und den Brandnestern bedeuten für die Floriansjünger Stress pur. Herzrasen, kritischer Anstieg der Körpertemperatur, hohe Adrenalinausschüttung, ein ebenso signifikant hoher Blutlaktatwert ließen Mediziner zum Ergebnis kommen, dass nur gut trainierte Feuerwehrmänner den Einsatz ohne Gefahr für ihre Gesundheit bewältigen können.

> Die simple Lösung heißt: Feuerwehrleute müssen fitter werden.

Die im Mai noch unter Innenminister Thomas Schäuble gestartete Fitnessaktion für Feuerwehren „Fit for Fire Fighting“ ist mittlerweile in die Gänge gekommen.

„Wir sind jetzt in der Phase wo wir sagen, das Bewusstsein bei den Feuerwehren ist da, mehr für die Fitness zu tun. Doch kaum einer weiß, wie er trainieren soll“, zieht Branddirektor Hermann Schröder, der Schulleiter der Landesfeuerwehrschule (LFS) in Bruchsal eine erste Bilanz.

Die Schule selbst geht mit gutem Beispiel voran, bietet mit der Dienstsportgruppe regelmäßig ein Lauftraining für Bedienstete und Lehrgangsteilnehmer an, was gern angenommen wird.

Das Tempo geben geübte Ausbilder vor, die sich von einem Laufprofi schulen ließen. Denn als Motivator, „der unsere Sprache spricht und begeistern kann“, so Schröder, habe man sich für die „FFFF“-Aktion den früheren Olympiasieger Dieter Baumann ins Boot geholt.



Der Tübinger setzt den Feuerwehreinsatz gleich mit Leistungssport und unterstreicht: „Es ist Sport, was da bei den Einsätzen abläuft. Deshalb sollte Ausdauertraining bei den Feuerwehren zum Standardprogramm gehören“.

Bei einem Seminar gab Baumann bereits 40 Sportbeauftragten der Feuerwehren im Land Fitnessstipps mit auf den Weg, damit sie diese an ihre Kameraden weiterreichen.

Das Ziel ist allen beim Laufen schwitzenden Feuerwehrmännern und auch -frauen klar: Die Ausdauer soll sich bessern und dadurch auch die Leistungsfähigkeit im Einsatz. So sind es auch immer mehr Feuerwehren im Land, die abends im Grünen joggen. Die „FFFF“-Aktion ist langfristig angelegt, der große Höhepunkt ist ein **Duathlon am 2. Juli 2005 in Bruchsal**.

Begleitend zur Aktion ist jetzt ein Trainings- und Ernährungsbuch erschienen, unter anderem mit Tipps des bekannten Ernährungswissenschaftlers Prof. Dr. Volker Pudiel, dem Sportwissenschaftler Wolfgang Schlicht und dem Pfunds-Kur-Koch Ewald Braden.

Nähere Infos unter www.fit-for-fire-fighting.de



DIE 5. JAHRESZEIT: FASTNACHT

Am 11.11. um 11.11 Uhr war es wieder soweit und der Fasching begann offiziell in vielen Gemeinden in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Hier nun ein kleiner länderübergreifender Überblick bezüglich der unterschiedlichen regionalen Bräuche:

Karnevalshochburgen in Deutschland

Als Fastnachts- bzw. Karnevalshochburgen gelten in Deutschland das Rheinland (der Kölner und Düsseldorfer Karneval sowie die Mainzer Fassenacht), wo einst subversive antifranzösische und antipreußische Spuren aus dem 19. Jahrhundert im Brauchtum noch am frischesten sind sowie Baden-Württemberg, Hessen, Rheinhesen, Saarland und die Schweiz mit der schwäbisch-alemannischen Fastnachtstradition, aber auch Norddeutschland und in der Mark Brandenburg.

Im südwestdeutschen Raum haben sich Formen der mittelalterlichen Fastnacht erhalten, wie sie vor der Kölner Vereinsgründung bestanden. Die ältesten Fastnachten findet man heute in Elzach, Rottweil und Villingen. Dort springen vor allem am Fastnachtsmontag und -dienstag mit Holzmasken maskierte Narren durch die Straßen ihrer Stadt.

International bekannt sind der Kölner Karneval, der Düsseldorfer Karneval und der Aachener Karneval. Karneval wird jedoch in fast allen Dörfern und Städten im Rheinland und teilweise auch im Münsterland mit eigenen Umzügen gefeiert.

Schwerpunkt des Karnevals in Brandenburg sind u.a. Cottbus, Eberswalde und Fehrbellin.

In **Österreich** wird der Fasching in Form von Gschnasen und Umzügen gefeiert, vielerorts gibt es Faschingssitzungen. Eine der größten und bekanntesten findet sicher in Villach statt. Das gesellschaftlich angeblich bedeutendste Ereignis ist der Wiener Opernball, der Prominenz aller Seriositätsgrade anzieht. In Tirol (z. B. Telfs oder Nassereith) wird alle vier Jahre eine Fastnacht gefeiert, die der schwäbisch-alemannischen Fastnacht ähnlich ist.

In der **Schweiz** ist Luzern die (unbestrittene?) Fastnachtshochburg. Während der "rüdigen luzerner Fasnacht" strömen Tausende von Leuten in die Stadt Luzern. Eine weitere Hochburg ist Basel, mit den Schnitzelbänken. Die Fasnacht in Basel findet jedoch erst nach dem Aschermittwoch statt.