

WM-Titel für Peiner im Feuerwehr-Sport

Diesen Wettbewerb werden **Rebea und Helge Sonnenberg** nie vergessen:
Sie haben bei der Weltmeisterschaft in den USA eine Goldmedaille und weitere Titel geholt

VON KERSTIN WOSNITZA

Berkum. Sehr sportlich und wohl auch ein bisschen verrückt muss sein, wer beim Feuerwehr-Sport vorne mitmischen will. Rebea und Helge Sonnenberg aus Berkum sind offenbar beides. Ende Oktober absolvierten sie nach vielen erfolgreichen Wettbewerben in Europa ihren bislang aufregendsten Wettkampf: Sie reisten zur „Firefighter Challenge World Championship“ - also der Weltmeisterschaft im Feuerwehr-Sport - nach Nashville in Tennessee in den USA.

„Die Reise hat sich auf jeden Fall gelohnt. Wir haben nicht

nur super abgeschnitten, sondern so viele tolle Erlebnisse gehabt, dass ich das gar nicht in Worte fassen kann und alles noch ein bisschen sacken lassen muss“, sagt Rebea Sonnenberg. Dabei ist sie selbst erst spät als Quereinsteigerin überhaupt zur Feuerwehr gekommen: Als sie 2016 ihre Grundausbildung absolviert hat, war sie immerhin schon über 40 Jahre alt.

Ihr zwei Jahre älterer Mann Helge war schon in der Jugendfeuerwehr, zurzeit sind beide in der Kernstadtwehr aktiv. Zum Feuerwehr-Sport sind beide 2018 gemeinsam gekommen. Was als Jux begann, ist mittlerweile ein großer Teil des Lebens:

Fünf- bis siebenmal die Woche wird trainiert, um sich für die extremen körperlichen Herausforderungen fit zu halten. „Je älter man wird, desto schwieriger ist das“, sagt die Berkumerin, die in Deutschland in ihrer Altersklasse eine Seltenheit ist.

Die konkreten Vorbereitungen auf die Wettkämpfe in Amerika haben acht Monate vorher begonnen. Die Sonnenbergs haben sich dafür Unterstützung von Francesco Virzi geholt, der sich als Bundestrainer im Kraftdreikampf einen Namen gemacht hat. Jogging und Krafttraining stehen beim Training ebenso auf dem Programm wie das konkrete Üben der Fertig-

keiten, die für die Wettkämpfe gebraucht werden.

Und die haben es in sich: Es sind jeweils fünf international weitestgehend standardisierte Stationen zu absolvieren. „Die erste ist der zwölf Meter hohe Turm, auf den man ein Schlauchpaket tragen muss. Ein zweites wird dann mit einem Seil hochgezogen. Im Anschluss muss mit einem Vier-Kilo-Hammer ein 75 Kilogramm schwerer Metallblock verschoben werden.“

Weitere Aufgaben sind ein Slalom um Pylonen, das Ziehen eines mit Wasser gefüllten Schlauches und dann eines 85 Kilogramm schweren Dummys - und das alles in voller Einsatzkleidung und zum Teil sogar mit angeschlossenem Atemschutzgerät und bei 30 Grad Außentemperatur“, schildert Rebea Sonnenberg die Aufgaben.

In der Wettkampfwoche in Amerika hatten sie und ihr Mann ein volles Programm: Sie selbst hat sich in sechs verschiedenen Kategorien angemeldet und in allen für die Finale qualifiziert. Ihr Mann war in vier Kategorien gestartet und kam zweimal ins Finale.

Es war eine Woche voller Höhepunkte: Da war natürlich zum einen der erste Platz und damit der Weltmeister-Titel in der geschlechtsgemischten Staffel in der Altersgruppe Ü50, die sie gemeinsam mit Feuerwehrleuten aus Kanada und Deutschland gebildet hatten. „Die Kontakte dafür werden über soziale Netzwerke geknüpft“, erklärt die Berkumerin.

Ein weiterer besonderer Moment war der gemeinsame Erfolg im Tandem-Mix, in dem das Ehepaar in seiner Altersklasse gemeinsam Vize-Weltmeister

wurde.

Das dritte absolute Highlight war die Aufnahme in den Feuerwehrsport-Elite-Club „Lion's Den“, für die man je nach Alter den Parcours in einer bestimmten Maximalzeit durchlaufen muss und in dem man danach lebenslang Mitglied bleibt. Das haben beide Sonnenbergs tatsächlich geschafft. „Es ist schon toll, gemeinsam mit seinem Ehepartner so etwas zu erleben und solche Erfolge zu haben“, sagt die 50-Jährige.

Günstig ist dieses etwas spezielle Hobby nicht: Die normale Einsatzkleidung, die den freiwilligen Feuerwehrleuten zur Verfügung gestellt wird, kann dafür nicht genutzt werden. „Wir haben uns alles komplett selbst angeschafft, und das jeweils in doppelter Ausführung“, macht Rebea Sonnenberg deutlich. Allein für Hose und Jacke müssten neu bis zu 1.500 Euro hingeblättert werden. Da ist es kein Wunder, dass es einen florierenden Gebrauchsmarkt gibt.

Die Eheleute haben zwar eine Reihe Unterstützer, aber keine wirklichen Sponsoren, und zahlen auch die Reise- und Teilnahmekosten bei Wettbewerben aus der eigenen Tasche. Die Reise in die USA war der Jahresurlaub.

„Aber es hat sich gelohnt, nicht nur wegen unserer sportlichen Erfolge. Der Feuerwehr-Sport ist eher eine Randerscheinung und die Zahl der Aktiven überschaubar. Man kennt viele und trifft sich immer wieder - das ist wie eine große Familie. Die Stimmung und das Gemeinschaftsgefühl über die Ländergrenzen hinweg sind einfach toll“, beschreibt Rebea Sonnenberg einen Teil des Reizes, den ihr Hobby für sie ausmacht.

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

RICHTIG MIT TRAUER UMGEHEN

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT



Jetzt auf unserem
neuen YouTube-Kanal
ansehen!

[www.youtube.com/
@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by

PAZ

ApoStore

Südstadt Apotheke



Riesen-Erfolg: Mit der Aufnahme in den „Lion's Den“ haben es sowohl Rebea als auch Helge Sonnenberg dank ihrer Leistungen in den Olymp des Feuerwehr-Sportes geschafft.

FOTO: PRIVAT