



### 100 m Hindernisbahn

Die 100 m Hindernisbahn wird von Männern und Frauen gelaufen. Nach dem Startsignal laufen die Wettkämpfer/innen 23 m bis zum ersten Hindernis, bei den Männern eine Wand aus Holz mit Tartan belegt, die zwei Meter hoch und zwei Meter breit ist, bei den Frauen eine Hürde aus dem Leichtathletikbereich mit einer Höhe von 68-72 cm und einer Breite von 1,20 m. Dieses Hindernis wird beliebig überwunden. Fünf m hinter dieser Wand/Hürde stehen zwei doppelt gerollte C-Schläuche welche von den Wettkämpfern/innen aufgenommen werden. 10 m nach den Schläuchen beginnt der Laufbalken, der 8 m lang und 18 cm breit ist und am Anfang und am Ende eine Auf- und eine Ablaufbohle hat, die jeweils 2 m lang und 25 cm breit sind. Beim Überwinden dieses Balkens müssen die C-Schläuche ausgerollt werden. Auf der Strecke zwischen Laufbalken und Verteiler werden die zwei Mittelkupplungen der C-Schläuche zusammengekuppelt. An den Verteiler, der bei 75 m steht, wird die äußere Kupplung des rechten Schlauches angekuppelt. Die äußere Kupplung des linken Schlauches wird auf den letzten 25 m, zwischen Verteiler und Ziellinie, an das Strahlrohr, das der Wettkämpfer/in vom Start an bei sich trägt, angekuppelt und damit durchs Ziel gelaufen.

### Rekorde:

Weltrekord Männer: 15,02 sek

Deutscher Rekord Männer: 16,46 sek

Deutscher Rekord Frauen: 18,2 sek

---

### Hakenleitersteigen



Das Hakenleitersteigen ist eine Männer-Disziplin des Feuerwehrwettkampfsports. Die Sportler überwinden mit Hilfe einer Hakenleiter eine 13 m hohe Steigerwand, die die Fassade eines Hauses mit drei Etagen simuliert. Der Wettkämpfer nimmt an der Startlinie, 32,25 m vor dem Steigerturm, seine Startposition ein. Die Hakenleiter ist 4 m lang, 28 cm breit und mindestens 8,5 Kg schwer. Sie verfügt über 13 Sprossen und hat am Kopfende einen 40 cm langen Haken. Mit der Leiter läuft der Sportler von der Startlinie zum Steigerturm. Vor der Wand befindet sich eine 4 m<sup>2</sup> große Sicherheits-Polstergrube. In diesem Bereich wird die Spitze der Hakenleiter eingestochen und mit dem Haken in das Fenster der ersten Etage eingehängt (die Fensteröffnung ist 1,87 m hoch und 1,10 m breit). Dann steigt der Wettkämpfer auf der Hakenleiter bis in das Fenster der ersten Etage, setzt sich auf das Fensterbrett und wirft die Leiter in Richtung der zweiten Etage. Wenn der Haken der Leiter im Fenster der zweiten Etage sicher platziert ist, kann der Sportler zur zweiten Etage aufsteigen. Dort setzt er sich wiederum auf das Fensterbrett und wirft die Leiter in Richtung der dritten Etage. Auch hier muss die Hakenleiter sicher am Fensterbrett der dritten Etage platziert werden, bevor der Sportler aufsteigen kann. 80 cm unter dem Fensterbrett der dritten Etage befindet sich eine Zeitkontaktplatte. Sobald er diese mit beiden Füßen betreten hat, erfolgt die Zeitnahme. Der Wettkämpfer wird ab der ersten Etage durch ein Höhen-Sicherungsgerät oder durch ein am Steigerturm angebrachtes Netz gesichert.

### **Rekorde:**

Weltrekord: 12,56 sek.

Deutscher Rekord: 14,30 sek.

---

### **Die 4x100 m Feuerwehrhindernisstafel (Männer und Frauen)**

