

# BS STRONG

INFOPOST DER BUNDESWEHR



# STARK IN DIE ZUKUNFT!

**Bereit sein ist alles!**  
Military Fitness

**Medaillenjagd**  
Spitzensport bei der Bundeswehr

**Ozelot im Einsatz**  
Leichtes Flugabwehrsystem



**BUNDESWEHR**



HEER



LUFTWAFFE



MARINE



CYBER- UND  
INFORMATIONSRaum



STREITKRÄFTEBASIS



SANITÄTSDIENST



AUSRÜSTUNG



INFRASTRUKTUR,  
UMWELTSCHUTZ UND  
DIENSTLEISTUNGEN



PERSONAL

# INHALT

Verschiedenes .....	03	Mein Einsatz im Roten Meer .....	12
Military Fitness .....	04	Challenge: Geländeflug, Teil 1 .....	14
Medaillenjagd .....	06	Schutz vor Luftangriffen .....	16
Euer Workout .....	08	Führungskraft werden! .....	18
Olympix Reloaded .....	10	Preview .....	20



**UNSER TITELBILD ZEIGT** eine Soldatin beim Ausstieg aus einem Graben auf einer Bundeswehr-Hindernisbahn. Mehr dazu auf der nächsten Doppelseite!

**GEWINNSPIEL** WER ES WEISS, KANN EINEN VON 20 BUNDESWEHR-RUCKSÄCKEN GEWINNEN!

Military Fitness spielt bei der Bundeswehr eine wichtige Rolle. Welche Übung ist eine beliebte Challenge bei Wettkämpfen?

- A** Lkw-Reifen stemmen
- B** Panzer ziehen
- C** Fassadenklettern

Bitte schickt eure Antwort bis zum 13. September 2024 per Postkarte oder Mail an unsere Redaktion (siehe unten)! Vergesst eure Postadresse nicht!



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Bundesministerium der Verteidigung, Leiter Stab Informationsarbeit Michael Stempfle (V.i.S.d.P.), Stauffenbergstraße 18, 10785 Berlin

### LAYOUT

Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr, II 1.2 Kreation, Brühler Straße 309 a, 50968 Köln

### FOTOS

Bundeswehr/Zielonka (3); Bundeswehr/Schmidt (3); Bundeswehr/Bärwald (1); Bundeswehr/Bähr (1); Bundeswehr/Dorow (1); Bundeswehr/Höffling (1); Bundeswehr/Weinrich (1); Bundeswehr/Wilke (3); Bundeswehr/Klisch (1); Hoffmann (1); Ifany (1); Bundeswehr/Hüttenhölischer (11); Bundeswehr/Mandt (1); Bundeswehr/Events (1); Bundeswehr/SportSBw-FMZ (1); Bundeswehr/Metka (2); Bundeswehr/Eiberm (1); Bundeswehr/Keßler (3); Bundeswehr/Winges (1); Bundeswehr/Rodewald (1); Wagner (2); Bundeswehr/Krämer (1); Bundeswehr/Timmig (2); Bundeswehr/Feja (1); Bundeswehr/3./FlaRaKGrp 61 (1); Wittkowski (2); Bundeswehr/Rott (1)

### DRUCK

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

### ZUSCHRIFTEN AN DIE REDAKTION

Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr, II 1.2, Redaktion infopost, Brühler Straße 309 a, 50968 Köln

TELEFON: 0221 934503-2142 oder -2131  
E-MAIL: infopunkt@bundeswehr.org

### ERSCHEINUNGSWEISE

Vierteljährlich, BE Strong 3/2024 erscheint im Herbst 2024

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

## HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ FÜR DAS GEWINNSPIEL

Zum Zwecke der Teilnahme an dem Gewinnspiel willige ich durch die Teilnahme per Postkarte oder Mail gemäß Artikel 6 Absatz 1 a der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein und habe Kenntnis davon, dass die Bereitstellung meiner Daten freiwillig erfolgt. Es besteht keine gesetzliche oder vertragliche Pflicht, meine Daten bereitzustellen. Ich habe das Recht, die erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft schriftlich zu widerrufen; die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf bleibt hiervon unberührt. Neben dem Widerrufsrecht stehen mir die folgenden Betroffenenrechte zu: Auskunft über meine Daten (Artikel 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Artikel 16 DSGVO), Löschung (Artikel 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Artikel 18 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Artikel 20 DSGVO). Zudem habe ich das Recht der Beschwerde bei dem Beauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Graurheindorfer Straße 153, 53117 Bonn (Artikel 77 DSGVO). Die Verarbeitung der Daten ist für die Durchführung der Verlosung erforderlich und beabsichtigt; sie werden gelöscht, wenn die Verlosung erfolgt ist. Die Daten werden nicht weitergegeben. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung statt. Datenschutzrechtlich verantwortlich ist das Bundesministerium der Verteidigung, Stauffenbergstraße 18, 10785 Berlin. Datenschutzbeauftragte/-r für den Geschäftsbereich des Bundesministeriums der Verteidigung ist: Datenschutzbeauftragte für den Geschäftsbereich BMVg (DSB GB BMVg), Fontaineingraben 150, 53123 Bonn, E-Mail: DSBGBBMVg@bmvg.bund.de

## LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Jeder und jede kann Vorbild sein – das zeigen die Spitzensportlerinnen und Spitzensportler der Bundeswehr auf besondere Weise. Unsere Sportsoldatinnen und Sportsoldaten holen bei den Olympischen Spielen und anderen internationalen Wettkämpfen regelmäßig Medaillen für Deutschland. Dadurch inspirieren sie auch andere, jeden Tag ihr Bestes zu geben. So gehen wir gemeinsam stark in die Zukunft!

In dieser BE Strong-Ausgabe zeigen wir euch, wie wichtig es ist, für andere und sich selbst Top-Leistungen zu erbringen – auch im militärischen Alltag. Military Fitness ist dafür die Grundvoraussetzung. Einige nützliche Tipps, wie ihr ohne viel Aufwand eure körperliche Leistungsfähigkeit steigern könnt, findet ihr in diesem Heft!

Volle Einsatzbereitschaft – das ist für die Besatzung der Fregatte „Hessen“ bei der Operation Aspides genauso wichtig wie für die Soldatinnen und Soldaten der Flugabwehr in Deutschland. Natürlich gehört auch die richtige innere Einstellung dazu. Das wissen Hubschrauberpiloten in der Luft – und Beamtinnen und Beamte auf dem Boden. Auch dazu gibt's spannende Einblicke in dieser BE Strong.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch  
**Euer BE Strong-Redaktionsteam**

## LESERBRIEFE



*„Hallo, eine Entscheidung für ein Titelbild war sehr, sehr schwierig, weil schlichtweg alle gelungen waren. Wahrscheinlich haben auch wieder die vielen interessanten Berichte, Hintergrundinformationen und umfangreichen Berufsmöglichkeiten bei der Bundeswehr zu meiner späten Entscheidung geführt – eure Ausgabe war wieder einmal sehr abwechslungsreich, spannend und voll gepackt. Deshalb DANKE für euer Engagement.“*

**Markus Kirchner, 97705 Burkardroth**

*„Hallo liebes BE Strong Team. Ich stimme auf jeden Fall für das Titelbild 2/2023. Teamgeist und Kameradschaft, Männer und Frauen im Einsatz.“*

**Viviana Riester, 88637 Leibertingen**

*„Ich bin stolz darauf, was ihr für uns alle leistet, damit wir sicher sind.“ Amin Yavuzer per E-Mail*

*„Hallo liebes Redaktionsteam. Ich finde das Cover 1/2023 war das Beste. Ich fand Spezialeinheiten schon immer sehr spannend, und auch die Bilder sehen richtig cool aus. Man hat jedes Mal ein bisschen Adrenalin. In Zukunft wünsche ich mir etwas zum Thema Freiwilliger Wehrdienst, da ich diesen am Ehesten in Betracht ziehen würde.“*

**Lucas Benzenhöfer, 71083 Herrenberg**

## COVER-CHECK 2023



**IHR  
HABT ENTSCHIEDEN –  
DAS IST EUER FAVORIT  
AUS DEN BE STRONG-TITELBILDERN  
DES LETZTEN JAHRES!**

VIEL SPASS DEN GLÜCKLICHEN GEWINNERINNEN  
UND GEWINNERN MIT DEN BUNDESWEHR-SPORTTASCHEN!





# MILITARY FITNESS

## Die Hindernisbahn

In einer Bundeswehr-Hindernisbahn kommen alle körperlichen Herausforderungen vor, denen sich Soldatinnen und Soldaten durch ihren Beruf stellen müssen – laufen, kriechen, zusammen oder alleine Challenges überwinden. Am Anfang der Grundausbildung nur im Feldanzug, später dann vielleicht auch mal mit voller Ausrüstung. Durch Drahtgassen robben, meterhohe Wände bezwingen und zügig aus einem Graben kommen sind nur einige der Hindernisse. In der Grafik hier seht ihr sie alle. Der absolute Klassiker, schon lange vor Tough Mudder, Ninja Warrior & Co.





**KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**DAS MÜSSEN SOLDATINNEN UND SOLDATEN SPÄTER KÖNNEN:**

**BASIS-FITNESS-TEST:**

KLIMMHANG,  
PENDELLAUF  
UND

**1.000**-METER-LAUF

**MARSCHIEREN**

**6** KM

**5**

KG GEPÄCK

**60**

IN MAXIMAL  
MINUTEN

**SCHWIMMEN**

**200** M

**7**

IN MAXIMAL  
MINUTEN

**KEINE SORGE, NICHT ALLES HINTEREINANDER**



**FITNESS MUSS SEIN!**

Das gilt erst recht bei der Bundeswehr. Schon die Grundausbildung hat es in sich. Weil es für eine leistungsfähige Truppe nun mal wichtig ist, dass alle körperlich und geistig in Form sind, ist regelmäßiges Training – ob beim Sport oder mit Ausrüstung – unverzichtbar. Darum haben alle Soldatinnen und Soldaten überall, zuhause im Heimatverband oder auf Übungen bzw. im Einsatz, nicht nur die Gelegenheit, sondern auch die Pflicht, regelmäßig zu trainieren, und zwar idealerweise dreimal pro Woche.

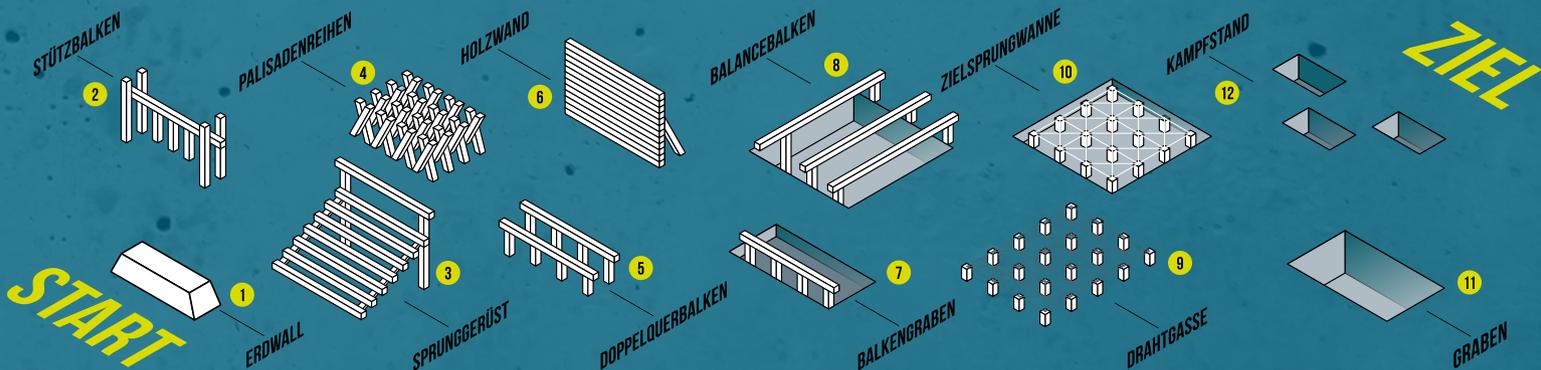
Dabei geht's natürlich erstmal um die Grundfitness und eine gesunde Lebensweise. Im weiteren Sinne aber auch um die militärische Leistungsfähigkeit. Mittlerweile gibt es dazu sogar eigene Wettkämpfe: Beim Military Fitness Cup der Bundeswehr werden z. B. Munitionskisten gestemmt, Kameraden getragen, Handgranaten(-Dummys) geworfen, und es wird in voller Montur durch Wasserhindernisse gelaufen, alles auf Zeit.

**IM EINSATZ**



**Hauptfeldwebel Anja W.:**  
„Im Afghanistan-Einsatz hatten wir große Fitnessräume im Camp und konnten auch mit den Soldaten der Partner-Nationen Basketball spielen.“

**GRUNDAUSBILDUNG**





Stabsunteroffizierin Kira Walkenhorst (3. v. r.) erkämpfte sich 2016 in Rio de Janeiro Olympia-Gold im Beachvolleyball

# MEDAILLEN- JAGD



Renn-Kanuten der Sportfördergruppe der Bundeswehr Frankfurt (Oder): Stabsunteroffizier Tom Liebscher-Lurz und Hauptfeldwebel Ronald Rauhe holten Gold bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio

Wusstet ihr, dass Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr bei Olympischen Spielen und internationalen Meisterschaften immer ganz vorne mit dabei sind? Sagenhafte 306 olympische Medaillen haben Spitzensportler der Bundeswehr für Deutschland seit der Wiedervereinigung geholt.



Riemen-Ruderer der Sportfördergruppe der Bundeswehr Hamburg, allen voran Hauptfeldwebel Richard Schmidt (3. v.l.), Olympiasieger im Deutschlandachter 2012 in London und sechsfacher Weltmeister

## FACTS

**15** SPORTFÖRDERGRUPPEN GIBT ES  
IN DER BUNDESWEHR

**890** SPITZENSORTLERINNEN UND -SPORTLER  
TRAINIEREN IN DER BUNDESWEHR

Die Bundeswehr ist einer der größten Förderer des Hochleistungssports in der Bundesrepublik Deutschland. Sie gewährleistet optimale Rahmenbedingungen für die Leistungssportliche und berufliche Laufbahn ihrer Athletinnen und Athleten.

Je nach Sportart gehören sie einer der bundesweiten Sportfördergruppen der Bundeswehr an und trainieren unter Idealbedingungen, um unser Land bei Wettkämpfen zu repräsentieren. Zwischendurch nehmen sie natürlich auch an militärischer Ausbildung wie Gefechtstraining, Marschieren und Schießen teil, können sich ansonsten aber voll und ganz auf ihren Sport konzentrieren. So wie Feldwebel Anna-Maria Wagner und Stabsunteroffizier Tom Grambusch – die prominenten Sportsoldaten bereiten sich derzeit auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris vor.

Anna-Maria hat als Judokämpferin schon bei Olympia 2020 in Tokio auf dem Siegerpodest gestanden. Über die militärischen Qualifikationen sagt sie: „Nach unserer Basisgrundausbildung folgten später der Feldwebelanwärter- und Feldwebellehrgang. Außerdem absolviert man Laufbahnlehrgänge wie ‚Übungsleiter Bw‘ und ‚Trainer Bw‘. Zusätzlich erhalten Sportsoldatinnen und Sportsoldaten in den jeweiligen Sportfördergruppen eine bedarfsgerechte militärische Aus- und Weiterbildung.“ Ansonsten steht natürlich das Training ganz im Mittelpunkt: „Das regelmäßige Training findet in den Olympiastützpunkten (OSP) und Leistungszentren der jeweiligen Spitzenverbände statt. Ich trainiere am OSP des Deutschen Judobundes in Köln.“

Stabsunteroffizier Tom Grambusch hat als Hockey-Profi im letzten Jahr den Weltmeisterschaftstitel für Deutschland miterkämpft und schon 2016 Olympia-Bronze geholt. „Ein normaler Trainingstag beinhaltet bei mir 2–3 Trainingseinheiten. Das Ganze geht morgens früh im Krafraum oder auf der Laufbahn los. Abends stehe ich dann auf dem Hockeyplatz. Zwischen den Einheiten haben wir entweder Physiotermine oder arbeiten verletzungspräventiv, mit Yoga beispielsweise.“

Wollen Edelmetall: Stabsunteroffizier Tom Grambusch und Feldwebel Anna-Maria Wagner



Anna-Maria und Tom freuen sich über die Spitzensportförderung der Bundeswehr: „Die Bundeswehr ist ein super Arbeitgeber für uns Athleten. Wenn wir uns an die Spielregeln halten, genießen wir ein hohes Maß an Selbstbestimmung. Unsere Sportfördergruppe in Köln ist da eine Riesenhilfe. Wir können uns dort immer auf die Kameraden verlassen, die uns tatkräftig unterstützen.“

Und wer will, kann nach der sportlichen Erfolgslaufbahn eine militärische Karriere dranhängen. Mit der Bundeswehr zum Erfolg.

*Tobias Jansen*



# FEUER WORKOUT

Die gute Nachricht: Niemand muss ins Fitnessstudio, um fit und gesund zu bleiben. Die noch bessere Nachricht: Schon mit diesen Übungen hier könnt ihr euch dauerhaft in guter Form halten und auch auf den Basis-Fitness-Test der Bundeswehr vorbereiten. Das Geheimnis heißt – wie immer im Leben – dranbleiben! Die Bundeswehr-Spitzensportler Lea und Michael zeigen euch, wie es geht.



## JEDE ÜBUNG 20 SEKUNDEN LANG

### 1. LIEGESTÜTZE

In allen Streitkräften der unbestrittene Klassiker unter den Kraftübungen. Gut vor allem für die Brustmuskulatur. Tipp: Wer noch nicht so viel Erfahrung mit der Übung hat, kann die Hände für den Anfang auch auf eine Kiste oder die Bettkante stützen. Noch ein Tipp: Ellbogen nicht überdehnen, 90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterarm einhalten.



### 2. DIPS

Lässt sich mit Hilfe feststehender Objekte wie Bettkante, Schreibtisch oder Stuhl (ohne Rollen!) prima durchführen und stärkt Brust, Schultern und Trizeps.



### 3. JUMPING JACKS (AKA „HAMPELMANN“)

Die perfekte Ausdauerübung, wenn's draußen regnet und ihr nicht laufen könnt oder wollt.



### 4. MILITARY PLANKS

Diese Übung kräftigt neben Schultern und Trizeps auch Bauch und unteren Rücken: Position eine Weile halten, dann Pause bzw. den Arm wechseln. Wichtig: Ellbogen nicht überdehnen!



### 5. AUSFALLSCHRITTE („LUNGES“)

Eine der effektivsten Home-Übungen für kräftige Beine. Wichtig: Mit dem jeweils vorderen Bein nicht in den spitzen Winkel gehen, auf 90 Grad in der Kniekehle achten.

**VERSUCHT MAL 2-3 DURCHGÄNGE!**

SAVE THE DATE +++ 30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024 +++ SAVE THE DATE +++ 30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024 +++ SAVE THE DATE +++

INHALT

# BUNDESWEHR OLYMPIX

BIST DU BEREIT?

# RELOADED

EUER SOMMER-EVENT MIT NEUEN CHALLENGES

## SEID IHR BEREIT FÜR DAS SOCCER-WOCHENENDE DES JAHRES?

Dann markiert euch den 30. August bis 1. September 2024 in eurem Kalender, denn die Bundeswehr Olympix kommen in diesem Jahr nach Köln!

Ihr bekommt von Fußball nicht genug? Gut, wir auch nicht! Deshalb habt ihr bei den Bundeswehr Olympix 2024 die Wahl, ob ihr auf dem Platz mit 6-köpfigen Teams (Jungs und Mädels) oder an der Konsole in spannenden FC24-Matches in 4-köpfigen Mixed-Teams gegeneinander antretet.

Als Bonus erwarten euch: Free Gaming Area mit coolen Trainingsmöglichkeiten und die ultimative Sommerparty mit DJs, Pool und Chillzone. Plus Bundeswehr-Equipment zum Anfassen und Ausprobieren!

Ihr seid zwischen 15 und 19 Jahre alt und bereit für das Abenteuer? Dann schnappt euch eure Freunde, meldet euch als Team an und überlegt euch einen coolen Teamnamen. Aber auch solo seid ihr herzlich willkommen – wir finden das passende Team für euch sowohl auf dem Platz als auch an der Konsole.

Für eure kostenfreie Unterkunft und Verpflegung ist in der Kölner Lüttich-Kaserne selbstverständlich gesorgt.

## WORAUF WARTET IHR NOCH?

SICHERT EUCH JETZT EURE PLÄTZE BEI DEN BUNDESWEHR OLYMPIX 2024! MELDET EUCH GLEICH HIER AN:



SEPTEMBER 2024 +++ SAVE THE DATE +++ 30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024 +++ SAVE THE DATE +++ 30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2024 +++ SAVE THE DATE +++



# MEIN EINSATZ IM ROTEN MEER

**KAPITÄNLEUTNANT MARIUS W. IST ALS LUFTVERTEIDIGUNGSOFFIZIER DER FREGATTE „HESSEN“ FÜR DEN TAKTISCHEN EINSATZ DES SCHIFFES SOWIE DES VERBANDES UNTER LUFTBEDROHUNG VERANTWORTLICH. HIER ERZÄHLT ER VON SEINEM EINSATZ.**

Für die Nahbereichsflugabwehr: das Startsystem RIM-116 RAM

Links: Auftrag Sicherheit – die Fregatte „Hessen“ der Sachsen-Klasse

Rechts: Gefechtsbereitschaft auf der Brücke

Unten rechts: Marius hat in der Operationszentrale alle gegnerischen Bewegungen im Blick





Die Fregatte „Hessen“ passiert den Sueskanal auf dem Weg in ihr Einsatzgebiet. Im Vordergrund das Hauptgeschütz 76 mm Compact, Reichweite mehr als 18 Kilometer.

**IM VIDEO**  
 Operations-  
 dienstleister  
 Sebastian



„Als Teil der Operation EUNAVFOR Aspides (zum Schutz von Transportwegen im Roten Meer) war die Fregatte ‚Hessen‘ bis Ende April 2024 einer Luftbedrohung ausgesetzt, wie wir sie bisher nur in Übungen und Manövern simuliert haben. Hier war die Bedrohung real. Die Huthi-Milizen greifen im Roten Meer und im Golf von Aden seit Ende 2023 Handels- und Kriegsschiffe an, um ihre Interessen im Nahostkonflikt auf skrupellose Art und Weise durchzusetzen. Damit gefährden sie die internationale Schifffahrt und somit auch unmittelbar die Interessen der Bundesrepublik Deutschland.“

Mein Arbeitsplatz befindet sich in der Operationszentrale des Schiffes links neben dem Kommandanten. Hier versorgen mich die Teams des Luftlagebildaufbaus sowie der elektronischen Kampfführung mit Informationen zur Entscheidungsfindung. Der Waffenleitoffizier links von mir koordiniert für mich den Flugkörper- und Rohrwareneinsatz. Neben dem Bereich Luftverteidigung werden in der Operationszentrale bei Bedarf auch die U-Boot-Jagd und die Abwehr der Bedrohung durch gegnerische Überwassereinheiten koordiniert.

Seit dem Verlassen des Sueskanals befand sich das Schiff im sogenannten Kriegsmarsch-Wachsystem. Ein großer Teil der Besatzung ist dabei in zwei Wachhälften mit abwechselnden Schichten zu jeweils sechs Stunden aufgeteilt. In der Zwischenzeit kann die abgelöste Wache sich ausruhen, essen oder Sport treiben. Mit Erreichen der Waffenreichweite der Huthi-Milizen ging das Schiff in erhöhte Abwehrbereitschaft. Jeder auf seiner Station musste voll konzentriert sein, theoretisch konnten Angriffe auf die Fregatte oder Schiffe in der Nähe jederzeit beginnen.

Plötzlich näherten sich mehrere nicht identifizierte Luftkontakte. Schnell verdichtete sich der Verdacht, dass es sich um Drohnen der Huthi-Milizen handelt, die sie zum Angriff und zur Aufklärung potenzieller Ziele einsetzen. Wenn nicht die Drohnen selbst, wird spätestens das, was danach kommen kann, zur Herausforderung. Die Abstimmung mit internationalen Partnern bestätigt das. Alle Beteiligten waren beeindruckend konzentriert, ohne jede Hektik oder Unruhe. Ein Zahnrad griff in das andere, der Rechtsberater äußerte keine Bedenken und es kam zur erfolgreichen Bekämpfung der Luftkontakte.

Abgesehen von den Meldungen und Berichten, die in einem solchen Fall zu leisten sind, war danach wieder alles so, als wäre nichts gewesen – all clear, back to normal. Die Besatzung der ‚Hessen‘ war wieder fokussiert und machte da weiter, wo sie aufgehört hat, Tausende Meilen entfernt von den Liebsten daheim.“

*Marius W. (Name zum Schutz des Soldaten abgekürzt)*

# CHALLENGE: GELÄNDEFLUG, TEIL 1

„Bückeburg Tower, German Army 434 Alpha, request start-up.“ – „Start-up is approved!“ Hauptmann Denis S. (33) hat die Freigabe, die Triebwerke des Eurocopter (EC) 135 zu starten. Fluglehrer Hauptmann Jens N. (34) sitzt daneben. Gemeinsam arbeiten sie die Checklisten ab, bevor sich die Rotoren in Bewegung setzen. „German Army 434 Alpha“ ist heute ihr Rufzeichen – es kann losgehen! Er fliegt den Hubschrauber in etwa einem Meter Höhe entlang der vom Tower vorgegebenen Route in Richtung Startbahn 26. „Cleared for take-off, guten Flug.“ Der Eurocopter steigt nach oben. „Du kannst die Navigation aufnehmen. Auf welche Höhe, welchen Kurs soll ich gehen?“, fragt Fluglehrer Jens.

Penibel hat Denis mit seinem „stick buddy“ (umgangssprachlich für Ausbildungspartner) Oberfähnrich Sascha B. (31) den Flug vorbereitet. Im Rahmen der Hubschrauberführergrundausbildung steht die Phase Geländeflug an. Das heißt heute: fortgeschrittene Navigation im Sichtflug mit einer Kasernenlandung in Hannover, einer ungeplanten, spontanen Routenänderung und Landungen auf engen Flächen, so genannten „confined areas“. Die Aufga-

beteiligung im Cockpit ist klar geregelt: Der „pilot flying“ fliegt den Hubschrauber und beobachtet den Luftraum, der „pilot non-flying“ kümmert sich um Flugfunk und Navigation.

Der Einflug in den kontrollierten Luftraum ist über Funk genehmigt. „Flieg' bitte Kurs 060 weiter, und du kannst schon langsam runtergehen, Kaserne liegt jetzt direkt vor uns hinter dem freien Feld.“ Jens bestätigt: „060 liegt an, Kaserne ist in Sicht“. Dann übernimmt Denis den EC 135 und bereitet sich vor. Wie vor jeder Landung prüft die Crew gemeinsam: Woher kommt der Wind? Passt der geplante Anflug und Aufsetzpunkt? Wie sieht der Flugweg aus, wenn es eine Störung gibt? Ist auf Hindernisse zu achten: Masten, Bäume, Stromleitungen, abgestellte Fahrzeuge? Seine Überlegungen und Entscheidungen spricht er aus, damit Jens alles nachvollziehen, Tipps geben oder gegebenenfalls eingreifen kann. Denis macht einen Probe-Anflug, um sich rasch mit den Gegebenheiten vertraut zu machen, und trifft dann die Entscheidung, zu landen. „Pre-landing check, bitte!“ Dann setzt der Hubschrauber auf – gut gemacht!



Das Internationale Hubschrauber-  
ausbildungszentrum (IHAZ) ist seit  
fast 60 Jahren die zentrale Ausbil-  
dungsstätte der Heeresfliegertruppe.  
Das IHAZ hat eines der modernsten  
Ausbildungskonzepte wie auch das  
größte Simulatorzentrum für  
Drehflügler in Europa.



Weiter geht es Richtung Süden. Unterwegs gibt Jens noch spontan eine Aufgabe vor: „Flieg bitte zu dieser Kreuzung aus Landstraße und Eisenbahnschienen“, sagt er und zeigt Denis den gewünschten Navigationspunkt auf der Karte. Jetzt muss Denis improvisieren, umdenken, neu planen und darf sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. „Eyes inside!“, meldet er an Jens, damit der als „pilot flying“ weiß, dass Denis mit seiner Aufmerksamkeit jetzt im Cockpit ist – auf der Karte, an den Instrumenten – und den Luftraum nicht mitbeobachten kann. „Gut, da hinten siehst du eine Häuserzeile mit roten Dächern, links davon eine Stromleitung. Flieg an den Häusern rechts vorbei.“ Der Stresspegel steigt. „Stromleitung in Sicht, halte mich rechts, verstanden.“

Wie der Flug weitergeht, welche Hindernisse noch kommen und ob Denis und Sascha die Prüfung bestehen, erfahrt ihr in der nächsten BE Strong!

Stefan König

**IM VIDEO**  
Hubschrauberpilot  
Cedric



Oberes Foto: Denis (links) und Sascha sind bereit für den Abflug. Unten: Als Rettungshubschrauber H145 LUH SAR (77+02) wird der Helikopter auch beim Retten von Personen im Gebirge eingesetzt.



# SCHUTZ VOR LUFT- ANGRIFFEN

Getarnt auf der Düne: ein Waffenträger  
Ozelot der Flugabwehrraketengruppe 61

Das Leichte Flugabwehrsystem (LeFlaSys) der Luftwaffe schützt primär Landstreitkräfte gegen tief fliegende gegnerische Jagdbomber und Kampfhubschrauber. LeFlaSys ist als Flugabwehrsystem für das kurze Reichweitespektrum (Short Range Air Defense, kurz SHORAD) speziell dafür konzipiert, feindliche Luftfahrzeuge bis zu einer Entfernung von 6.000 Metern und einer Höhe von 3.000 Metern zu bekämpfen.

LeFlaSys wurde ursprünglich von der Heeresflugabwehrtruppe eingeführt, um den hochmobilen Flugabwehrschutz von Luftlandkräften sicherzustellen. Dementsprechend können auch alle Waffensystemkomponenten von LeFlaSys per Flugzeug oder mit Transporthubschraubern extrem schnell verlegt werden, um Luftlandeoperationen zu schützen. Hauptauftrag von LeFlaSys ist der Schutz von beweglich geführten Operationen von mechanisierten Landstreitkräften.

Hauptmann Christian P., Einsatzoffizier bei der Flugabwehrraketengruppe 61 in Todendorf, ist seit fünf Jahren Angehöriger der Einheit und weiß, wie wichtig der Schutz vor Luftangriffen ist: „Spätestens seit dem russischen Überfall auf die Ukraine und der Refokussierung der Bundeswehr auf die Landes- und Bündnisverteidigung hat die bodengebundene Luftverteidigung wieder spürbar an Bedeutung gewonnen.“

LeFlaSys besteht aus mehreren Fahrzeugen, die auf dem gepanzerten Kettenfahrzeug Wiesel 2 basieren. Zum Verbund gehören ein Aufklärungs-, Führungs- und Feuerleitfahrzeug (AFF) und der eigentliche Waffenträger, der Ozelot. Das AFF klärt den Luftraum per Radar bis zu einer Entfernung von 20 Kilometern und einer Höhe von



Angreifendes Flugobjekt im Visier:  
Ozelot ist feuerbereit!

# FACTS

## 360°

IST DAS MLS HORIZONTAL SCHWENKBAR.

## 70 km/h

beträgt die Höchstgeschwindigkeit.

## 8

Lenkflugkörper Munitionsvorrat

## 2

Personen Besatzung



Teamwork ist alles: Christian bespricht sich mit seinem Team



Der Angreifer ist so gut wie erledigt: Ozelot feuert eine Stinger-Rakete ab

vier Kilometern auf und koordiniert die Feuerleitung von bis zu acht Waffenträgern. Jeder Waffenträger Ozelot ist mit vier Stinger-Fliegerfäusten in einem Multi Launch System (MLS) ausgestattet. Darüber hinaus klärt der Ozelot auch selbst Flugziele mit einem Infrarotsensor, einer Tagsicht- und einer Wärmebildkamera auf. Ergänzt wird der Verbund durch ein geländegängiges Schnittstellenfahrzeug, das über taktische Datenlinks eine Vernetzung mit anderen Radargeräten ermöglicht und somit die Aufklärungsreichweite erheblich steigert.

Ein System – viele Facetten: „Der Dienst in der 3. Staffel ist einzigartig und die Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Aufbau fachlicher Expertise in unter-

schiedlichen Bereichen sind enorm“, erklärt Christian. Für die Soldatinnen und Soldaten der Staffel setzt dies absolute Handlungssicherheit und Professionalität voraus. Die Waffensystembesetzungen LeFlaSys werden nicht nur fachlich qualifiziert, sondern müssen auch die Sprache der Kampftruppe verstehen und sprechen, erläutert Christian. „Der Dienst ist dadurch besonders spannend und abwechslungsreich. Der Bedarf an gemeinsamen Übungsvorhaben steigt seit Jahren kontinuierlich an und wird in den kommenden Jahren auf einem konstant hohen Niveau bleiben.“

*Tim Engelmänn, Stefanie Pflingsten*



# ZIVIL FÜHRUNGS- KRAFT WERDEN!



**REGIERUNGSRAT CONSTANTIN J.**  
HEIMATORT: KÖLN, NRW  
SCHULABSCHLUSS: ABITUR  
HOBBYS: RUDERN, SCHWIMMEN



Die richtigen Nachwuchskräfte für die Bundeswehr finden, das ist der Job von Regierungsrat Constantin J.. Beim Assessment-center für Führungskräfte der Bundeswehr in Köln begleitet er als Psychologe und Beamter im höheren Dienst die Auswahlverfahren für militärische wie auch zivile Laufbahnen.

## WELCHE EIGENSCHAFT IST FÜR DEINEN JOB AM WICHTIGSTEN?

„Du brauchst schon ein gutes Gespür für Menschen und musst in der Lage sein, dich in relativ kurzer Zeit auf eine andere Person einzulassen. Wir suchen ja nicht die perfekte Offizierin oder den perfekten Beamten, sondern wir versuchen, das Potenzial, das jemand mitbringt, und die Eignung für eine bestimmte Laufbahn zu erkennen.“

## WAS BEGEISTERT DICH BEI DEINER ARBEIT?

„Was mir am meisten Spaß macht, ist, eben immer wieder neue Menschen vor mir sitzen zu haben und spannende, interessante Gespräche zu führen. Von Schulabsolventinnen und -absolventen bis zu berufserfahrenen Chefärzten, die Reserveoffizier werden möchten – das ist eine echt große Bandbreite und immer wieder spannend. Als Beamter und Repräsentant des Staates habe ich da auch eine gewisse Verantwortung, oft bin ich für die Menschen der erste richtige Kontakt mit der Bundeswehr.“

*Die Fragen stellte Tobias Jansen*

**FACTS****50** Jahre Höchstalter**18** Monate Laufbahnausbildung im höheren technischen DienstCa. **25.100** Beamtinnen und Beamte beschäftigt die Bundeswehr**DIREKTEINSTIEG IM HÖHEREN DIENST**

Im höheren Verwaltungsdienst übernehmen Beamtinnen und Beamte zur Unterstützung der Soldatinnen und Soldaten Verantwortung in vielen technischen, nichttechnischen und naturwissenschaftlichen zivilen Berufen. Sie arbeiten beispielsweise als Ingenieurinnen und Ingenieure, Juristinnen und Juristen oder Psychologinnen und Psychologen. Voraussetzung für die Bewerbung ist ein mit Diplom, Master oder Staatsexamen abgeschlossenes Hochschulstudium einer geeigneten Fachrichtung. Oft ist eine Einstellung auch in Teilzeit möglich.

**WAS MACHT DAS ACFÜKR BW?**

Beim Assessmentcenter für Führungskräfte der Bundeswehr (ACFüKrBw) erfolgt die Auswahl der Bewerberinnen und Bewerber für den gehobenen und höheren technischen und nichttechnischen Dienst sowie der Offizierbewerberinnen und -bewerber. Mit umfassenden Testverfahren sucht die Bundeswehr den passenden Führungsnachwuchs. Leadership, Durchsetzungsvermögen, Entscheidungskraft, psychische und körperliche Belastbarkeit – ohne das geht's nicht.



# PREVIEW

INHALT

**BUNDESWEHR  
OLYMPIX  
RELOADED**

DAS BUNDESWEHR-SPORT-EVENT  
DER EXTRA-KLASSE, NUR FÜR EUCH!  
MEHR SOCCER, MEHR PARTY,  
MEHR ACTION. JETZT ANMELDEN!

**BUNDESWEHR EVENTS**

## FACTS



Seit **1968** fördert die Bundeswehr Spitzensport in Deutschland.

In über **200** Disziplinen treten deutsche Sportsoldatinnen und Sportsoldaten an.

An **46** Prozent aller gewonnenen Olympiamedailien waren Sportsoldatinnen und Sportsoldaten seit 1990 beteiligt.

Über **1.000** Gegner gleichzeitig kann das Luftraum-Überwachungsradar der Fregatte „Hessen“ bearbeiten.

Bis zu **268** km/h schnell kann der Hubschrauber H145M fliegen.

Rd. **400** Karriereberater/innen der Bundeswehr ebnen euch den Weg zum Traumjob.

## ERFAHRE MEHR ÜBER DIE BUNDESWEHR!

Informiert euch auf [karrierekaserne.de](http://karrierekaserne.de) und folgt uns auf Snapchat, YouTube und Instagram.



BundeswehrJobs



Bundeswehr Exclusive



BundeswehrEvents



Jetzt mit  
MessengerCam  
scannen