Ausgabe 17 - Juli/August 2014

DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender

Ausbildung & Taktik

Akademie 0/500: Gewehrkurs CCO

SRHT: Spezielle Rettung aus Höhen und Tiefen

Riemenvergleich: Schießriemen für Gewehre

Standardübungen (11): 5-sec-Standard

Schusswaffen

Das LTR-Konzept: Savage Mark II Camo

Zubehör

Ladegriff GRASPER für die SIG 55x

Ausrüstung

Multifunktionsdecke Jerven Bag

DA Messenger Bag von Helikon

Fighting Fit

Die ideale Trainingsplanung mit Dr. Till Sukopp

TPG-3: Strike problems a mile away.

Andere machen Repetierer – wir bauen Multikalibersysteme.

Das Taktische Präzisionsgewehr 3 – TPG-3 – wird für den professionellen Anwender gebaut – auch im Sportschützenbereich. Günstiges Training in den Kalibern .308 Win oder .300 WinMag und für den Wettkampf dann die leistungsstarke .338 Lapua Magnum. Die kaltgehämmerten Läufe halten höchsten Belastungen stand und garantieren sehr gute Präzision.

Unique Alpine AG • Rennweg 27 • 85435 Erding • +49 8122 97 97 200
info@unique-alpine.com • www.unique-alpine.com
Verkauf nach den gesetzlichen Bedingungen

Waffenkultur Nr. 17 ist raus. Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Schießriemen und deren Verwendung an einem Gewehr. Ein wichtiges Thema. Sein Gewehr zu beherrschen ist ein wesentlicher Baustein in der Schießausbildung. Das Nutzen eines Schießriemens ist eine Fähigkeit, die aus jedem Schützen einen besseren Schützen macht.
Es sieht nicht so „dynamisch“ und reißerisch aus, wie in manchen Kurs-Reportagen über zweit- oder drittklassige Schulen in USA, Polen oder sonst wo.
Aber man trifft besser. Und das wiederum entspricht der Philosophie, wonach jeder Schuss so abgegeben werden sollte, als wäre es der Schuss auf den es ankommt.

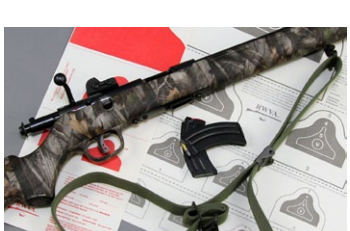
Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn

Euer Henning Hoffmann
(Herausgeber)

Anzeige

Seite 3 - Editorial

6 Das LTR-Konzept: Savage Arms Mark II Camo in .22lfB
Von Henning Hoffmann



12 SRHT-Symposium: Spezielle Rettung aus Höhen und Tiefen
Von Christian Väth

16 Akademie 0/500: Gewehrkurs CCO
Von Henning Hoffmann

18 Riemenvergleich: Schießriemen für Gewehre
Von Henning Hoffmann

24 Der Greifer: Ladegriff GRASPER für die SIG 55x
Von Peter Schmidtke

28 Standardübungen (11): 5-sec-Standard
Von Henning Hoffmann

30 Der Vielfraß: Multifunktionsdecke Jerven Bag
Von Tobias Bold

34 Direct Action: D.A. Messenger Bag von Helikon
Von Henning Hoffmann

38 Fighting Fit: Die ideale Trainingsplanung mit Dr. Till Sukopp
Von Dr. Till Sukopp

42 Porträt: mb-microtec ag
Von Arne Mühlenkamp

44 Buchvorstellung

46 Vorschau & Impressum

Anzeige

HELIKON-TEX®

TROOPER
soft shell jacket

@HelikonTex

HelikonTex

HELIKON-TEX®.com

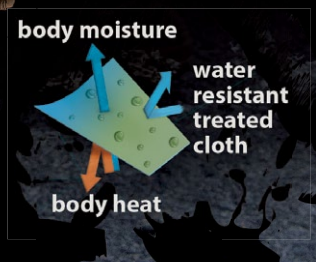
Trooper is an extremely lightweight soft shell outer layer with relaxed but quite slim fit, adapted for use in both urban and natural surroundings. Material technology provides adequate protection against wind, water, snow or dirt, keeping breathability at optimum level. Foldable hood, stored in the collar can be easily adjusted through drawstrings in chest pockets and offers demanded head comfort in wet and windy conditions. A set of spacious pockets carries essential gear, allowing easy access in a range of body positions. Reinforced elbows give freedom in movement during weapon operations. Equipped with bicep Velcro for ID purposes. Trooper fully cooperates with tactical gear, is highly compressible and can be stored in cargo pants pocket or in a backpack.

YKK®

NYLON

2 WAY ELASTIC

DuPont™ Teflon® fabric protector



Das Freiheitstrainingsgewehr nach dem Umbau: Lochkimme, USGI-Websling mit 1,25“ Riemenösen und zwei 10-Schuss-Magazinen.

Liberty Training Rifle

Von Henning Hoffmann

Der Begriff Liberty Training Rifle (LTR) bezeichnet eine Trainingswaffe, mit der besonders effizient Grundlagen des Gewehrschießens geübt werden können. Sie sollte preisgünstig sein. In den meisten Ländern bestehen außerdem kaum Restriktionen für Erwerb und Besitz.

„To preserve liberty, it is essential that the whole body of people always possess arms, and be taught alike, especially when young, how to use them...“ -- Richard Henry Lee, 1787

In Missachtung ihres wahren Potentials werden Gewehre im Kaliber .22 lfB manchmal nur als „Spaßbringer“ abgetan. Dabei wird verkannt, welches hohe Maß an Trainingsfortschritt mit diesen Waffen erzielt werden kann und wie effizient die Ausbildung gestaltet werden kann. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Anschaffungskosten der Waffe sind relativ gering, die Munition ist preisgünstig und zum strukturierten Üben reicht eine 25-m-Bahn. Abmaße und Gewicht lassen .22-lfB-Gewehre auch für Kinder und Jugendliche zu einem interessanten und nützlichen Trainingsinstrument werden. Alles was mit den „richtigen“ und „großen“ Gewehren gemacht wird, kann mit einer .22er gleichermaßen umgesetzt werden: Das Leben von Sicherheitsregeln, die Handhabung, wie z.B. Ladetätigkeiten, der Aufbau einer stabilen Schießplattform mit Unterstützung eines Schießriemens und natürlich das Umsetzen von Grundfertigkeiten des Schießens um einen präzisen Treffer anzubringen.
Das Ziel des Trainings sollte sein, zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine Durchschnittsstreuung von 0,6 ‰ zu erreichen. Auf einer 25-m-Bahn bedeutet das, einen Streukreis von 15 mm zu schießen. Mit offener Visierung und nur unterstützt durch einen Schießriemen.

LTR
Der Begriff Liberty Training Rifle (LTR) wurde im Umfeld von Project Appleseed geprägt (Waffenkultur Nr. 13, Seite 6). In dieser gemeinnützigen Organisation haben sich US-amerikanische Gewehrschützen zusammengeschlossen, um jedem Amerikaner die Grundlagen im Umgang mit einem Gewehr wieder nahe zu bringen. Nach Ansicht der Initiatoren hinter Project Appleseed sind diese Fähigkeiten der US-amerikanischen Gesellschaft querschnittlich abhanden gekommen. Programmatisch wird Project Appleseed durch die Mentalität getragen, dass die Freiheit und Unabhängigkeit einer Gesellschaft nur durch privaten Waffenbesitz gewährleistet werden kann. Insbesondere durch den Besitz eines Gewehrs und die Fähigkeit seiner Anwendung. Eine LTR dient zwei Zielsetzungen. Zum einen übernimmt sie die Funktion eines preiswerten Trainingsgerätes, dass mit wenigen Modifikationen an die Handhabungsechtheit eines Karabiners angepasst werden kann. Zum anderen dient die LTR als Schulungsinstrument für Nachwuchsschützen.

Merkmale
Eine LTR sollte folgende Merkmale besitzen:

- Kaliber .22 lfB
- Ein Schießriemen 1,25“ breit
- Entsprechende Riemenösen
- Offene Visierung mit Lochkimme und militärischem Korn
- Mindestens zwei Magazine mit jeweils mindestens zehn Schuss Kapazität
- wenn möglich: vergrößerter Magazinlöseknopf

Zur Umsetzung des LTR-Konzeptes wurde eine Repetierbüchse von Savage Arms angeschafft. Die Mark II Camo ist schon für weniger als 300 Euro erhältlich.

Modifikationen
Die Mark II erhielt einige Modifikationen. Beim Schießriemen fiel die Wahl auf einen USGI Websling. Dieser Riemen ist im Militariahandel gebraucht schon für ca. 15 Euro erhältlich. Er ist robust, einfach zu montieren und erfüllt alle Anforderungen, die an einen Schießriemen gestellt werden. Seine Breite von 1,25“ macht den Einsatz entsprechend breiter Riemenösen erforderlich. 1,25“ ist neben einem Zoll die weniger gängige Riemenbreite. Beschafft wurden Riemenösen des Herstellers Uncle Mike’s mit der Bezeichnung #1403-3 „Quick Detachable Swivels“ zum Preis von etwa 20 Euro.

Das einfache Luftgewehrkorn wurde gegen ein militärisches Korn mit Kornschutz ausgetauscht.

Die Originalkimme wurde durch eine justierbare Lochkimme von Tech-Sights ersetzt. Die Visierlinie verlängert sich auf 64 cm.

Das Visierbild der Tech-Sights erinnert an die offene Visierung eines AR-15, eines M-14 oder M1 Garand. Die Savage Mark II erfährt durch die neue Visierung eine deutliche Gebrauchswertsteigerung.

Der Mark II Verschluss mit einer Randfeuerpatrone .22lfB

Sowohl hinten als auch vorn wurden Riemenösen des Herstellers Uncle Mike's mit der Nummer 1403-3 angebracht, welche Riemen bis zu einer Breite von 1,25" aufnehmen.

In Standardausführung kommt die Waffe mit einer relativ einfachen Büchsenvisierung bestehend aus Kimme und Korn. Beides wurde gegen eine militärische Lochkimme und Korn von Tech-Sights getauscht (ca. 80 Euro). Die Installation ist mit etwas Geschick innerhalb von zehn Minuten erledigt. Eine Montageanleitung liegt bei. Die Klickverstellung basiert auf US-amerikanischen Maßeinheiten. Um auf der Einsatzdistanz von 25 m den Treffpunkt um einen Zentimeter zu verschieben, sind etwa drei Klick erforderlich. Die Klickverstellung arbeitet sehr präzise. Das Visierbild ist typisch militärisch und erinnert an die A2-Visierung eines AR-15.

Auf dem Schießstand

Für Schützen größer als 1,80 m könnte der Schaft der Mark II etwas länger sein. Das Muskelgedächtnis signalisiert dem Anwender hier einen deutlichen Unterschied zu den ausgewachsenen Gewehren in seinem Bestand. Hat man über die Referenzpunkte aber einmal eine stabile Schießplattform aufgebaut, arbeitet es sich mit der Savage Mark II problemlos. Schlossgang und Abzugscharakteristik bieten keine Überraschungen und hinterlassen für eine Waffe dieser Preisklasse einen sehr ordentlichen Eindruck. Der USGI-Schießriemen ist eine gebrauchswertsteigernde Ergänzung für die Waffe. Andere Schießriemen, wie z.B. ein M1-Garand Lederriemen wären für die filigrane Waffe überdimensioniert; würden den Übungszweck aber ebenso gut erfüllen. Der Austausch der Visierung bedeutet für die Waffe einen Quantensprung in Sachen Eigenpräzision. Im „Army Qualification Test“ qualifizierte sich die Savage Mark II auf Anhieb mit 218 Ringen für die Klasse „Rifleman“. Auch die Schießübung „Red Coats“ konnte fehlerfrei absolviert werden. Lediglich der Zusatzschuss „Morgan's Shingle“ verfehlte sein Ziel.

Fazit

Kinder sollten so früh wie möglich hinter einem Gewehr liegen. Die Mark II von Savage ist dafür geradezu eine ideale Waffe. Preiswert in der Anschaffung aber in der Bedienung identisch zu den „richtigen“ Repetierbüchsen. Ausgestattet mit einem Schießriemen oder gar mit einem Zielfernrohr, lassen sich mit der .22er alle schießtechnischen Grundlagen 1zu1 umsetzen. Die Mark II ist in verschiedenen Ausführungen erhältlich, u.a. auch mit einem Bull Barrel. Mit der Austauschvisierung von Tech-Sights wird die Waffe für AR-15-Liebhaber, die gern mit offener Visierung schießen, zu einem wertvollen Trainingsgerät.

Der Indianerkopf ist seit etwa 100 Jahren das Firmenlogo von Savage Arms. Der Firmengeschichte zu Folge zeigt es den Häuptling Lame Deer.

Service

Bezug über: www.waffen-netz24.de
Händleranfragen: http://www.helmuthofmann.de

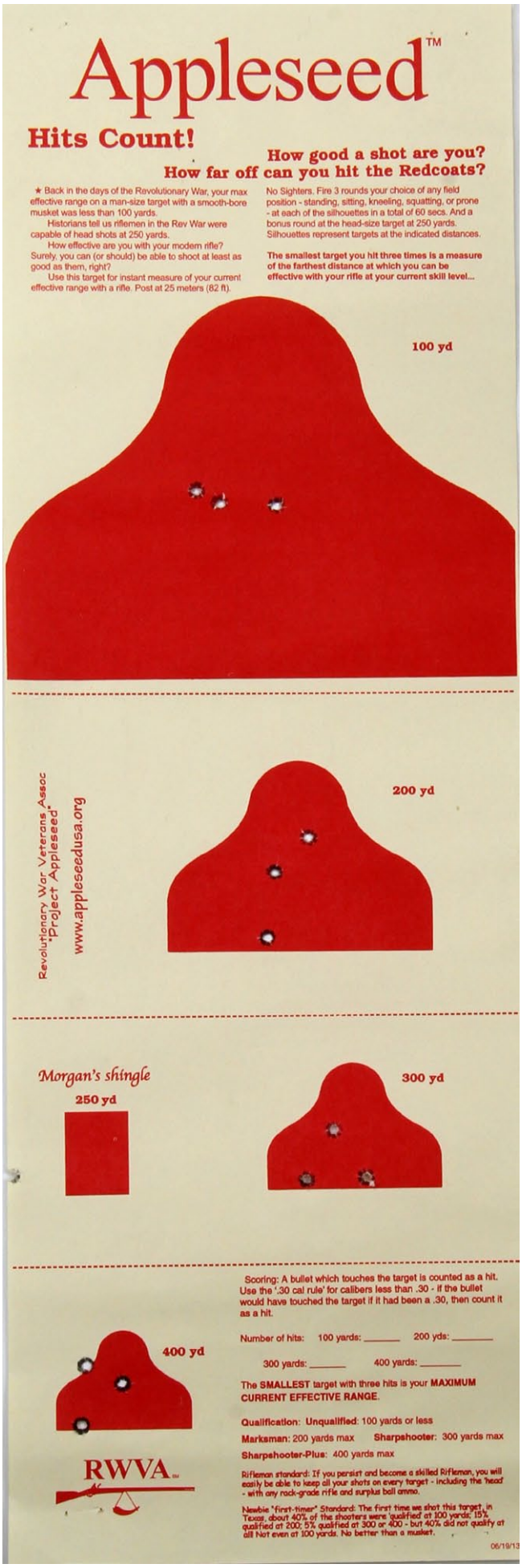
Technische Daten

Modell: Mark II Camo
Hersteller: Savage Arms, Westfield, MA 01085, USA
Importeur: Helmut Hofmann GmbH
Waffenart: Repetierbüchse
Kaliber: .22 lfB
Lauflänge: 51 cm
Magazinkapazität: 10 Schuss
Visierung: offen, Lochkimme und Korn militärisch
Visierlinie: 64 cm
Gesamtlänge: 101 cm
Gewicht: 2,45 kg
Preis: ca. 300 Euro

Der USGI-Websling im Auslieferzustand sowie korrekt an der Waffe montiert. Die Mark II besitzt auf diesem Bild noch die Originalvisierung aus Kimme und Korn.

Zum Schießen wird der Websling an der hinteren Öse ausgehakt und ein Loop geformt, welcher am Unterstützungsarm festgezogen wird.

Anzeige



Appleseed™

Hits Count!

How good a shot are you?
How far off can you hit the Redcoats?

★ Back in the days of the Revolutionary War, your max effective range on a man-size target with a smooth-bore musket was less than 100 yards.

Historians tell us riflemen in the Rev War were capable of head shots at 250 yards.

How effective are you with your modern rifle? Surely, you can (or should) be able to shoot at least as good as them, right?

Use this target for instant measure of your current effective range with a rifle. Post at 25 meters (82 ft).

No Sighters. Fire 3 rounds your choice of any field position - standing, sitting, kneeling, squatting, or prone - at each of the silhouettes in a total of 60 secs. And a bonus round at the head-size target at 250 yards. Silhouettes represent targets at the indicated distances.

The smallest target you hit three times is a measure of the farthest distance at which you can be effective with your rifle at your current skill level...

100 yd

200 yd

Revolutionary War Veterans Assoc
"Project Appleseed"
www.appleseedusa.org

Morgan's shingle
250 yd

300 yd

400 yd

RWVA

Scoring: A bullet which touches the target is counted as a hit. Use the '.30 cal rule' for calibers less than .30 - if the bullet would have touched the target if it had been a .30, then count it as a hit.

Number of hits: 100 yards: _____ 200 yds: _____

300 yards: _____ 400 yards: _____

The **SMALLEST** target with three hits is your **MAXIMUM CURRENT EFFECTIVE RANGE.**

Qualification: Unqualified: 100 yards or less

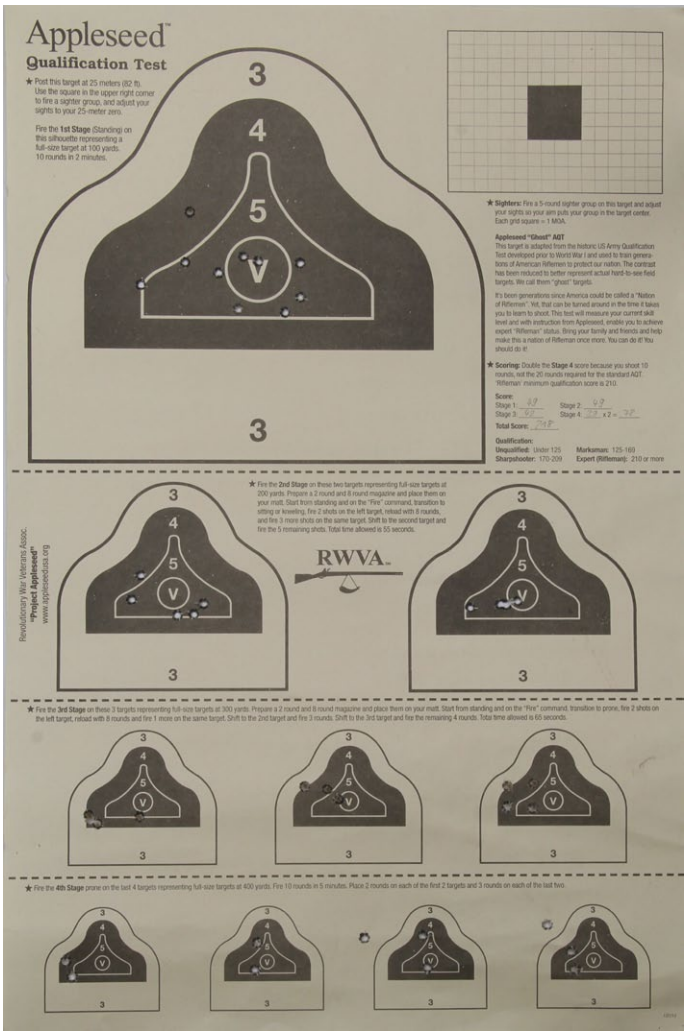
Marksman: 200 yards max **Sharpshooter:** 300 yards max

Sharpshooter-Plus: 400 yards max

Rifleman standard: If you persist and become a skilled Rifleman, you will easily be able to keep all your shots on every target - including the 'head' - with any rack-grade rifle and surplus ball ammo.

Newbie "first-timer" Standard: The first time we shot this target, in Texas, about 40% of the shooters were 'qualified' at 100 yards; 15% qualified at 200; 5% qualified at 300 or 400 - but 40% did not qualify at all! Not even at 100 yards. No better than a musket.

06/19/13



Appleseed™

Qualification Test

★ Post this target at 25 meters (82 ft). Use the square in the upper right corner to fire a sighter group, and adjust your sights to your 25-meter zero.

Fire the **1st Stage** (Standing) on this silhouette representing a full-size target at 100 yards. 10 rounds in 2 minutes.

★ **Sighters:** Fire a 5-round sighter group on this target and adjust your sights so your aim puts your group in the target center. Each grid square = 1 MOA.

Appleseed "Ghost" AQT

This target is adapted from the historic US Army Qualification Test developed prior to World War I and used to train generations of American Riflemen to protect our nation. The contrast has been reduced to better represent actual hard-to-see field targets. We call them "ghost" targets.

It's been generations since America could be called a "Nation of Riflemen". Yet, that can be turned around in the time it takes you to learn to shoot. This test will measure your current skill level and with instruction from Appleseed, enable you to achieve expert "Rifleman" status. Bring your family and friends and help make this a nation of Rifleman once more. You can do it! You should do it!

★ **Scoring:** Double the **Stage 4** score because you shoot 10 rounds, not the 20 rounds required for the standard AQT. 'Rifleman' minimum qualification score is 210.

Score:
Stage 1: 49 Stage 2: 49
Stage 3: 50 Stage 4: 50 x 2 = 98
Total Score: 246

Qualification:
Unqualified: Under 125 **Marksman:** 125-169
Sharpshooter: 170-209 **Expert (Rifleman):** 210 or more

★ Fire the **2nd Stage** on these two targets representing full-size targets at 200 yards. Prepare a 2 round and 8 round magazine and place them on your mat. Start from standing and on the "Fire" command, transition to sitting or kneeling, fire 2 shots on the left target, reload with 8 rounds, and fire 3 more shots on the same target. Shift to the second target and fire the 5 remaining shots. Total time allowed is 55 seconds.

Revolutionary War Veterans Assoc
"Project Appleseed"
www.appleseedusa.org

RWVA

★ Fire the **3rd Stage** on these 3 targets representing full-size targets at 300 yards. Prepare a 2 round and 8 round magazine and place them on your mat. Start from standing and on the "Fire" command, transition to prone, fire 2 shots on the left target, reload with 8 rounds and fire 1 more on the same target. Shift to the 2nd target and fire 3 rounds. Shift to the 3rd target and fire the remaining 4 rounds. Total time allowed is 65 seconds.

★ Fire the **4th Stage** prone on the last 4 targets representing full-size targets at 400 yards. Fire 10 rounds in 5 minutes. Place 2 rounds on each of the first 2 targets and 3 rounds on each of the last two.

Höhenrettung über ein diagonal gespanntes Seilsystem (Foto: Toni Harbig)

Neue Seilschaften

Von Christian Väth

Waffenkultur nahm am diesjährigen Symposium spezialisierter Rettungskräfte teil. Neben Vertretern aller bedeutenden deutschen Rettungsorganisationen war auch die Industrie mit einigen Ständen vor Ort. In verschiedenen Vorträgen setzten Größen der Höhen- und Tiefenrettung neue Impulse.

SRHT

Spezielle Rettung aus Höhen und Tiefen (SRHT) - diese Bezeichnung lässt bereits erahnen, welche fachliche Kompetenz und körperliche Leistungsfähigkeit in jedem einzelnen Retter stecken muss. Neben traditionellen Höhenrettungsszenarien, wie der Bergrettung, kamen in den letzten Jahren neuere Aspekte, wie Rettung aus Offshoreanlagen, Hochhäusern oder Kränen hinzu. Höhen- und Tiefenrettung sind dabei untrennbar miteinander verknüpft, da die vertikale Dimension oft in einem Szenario in beide Richtungen überwunden werden muss. Vorfälle die derlei Kapazitäten fordern, schaffen es durch ihre meist spektakuläre Geschichte immer wieder in die Medien: so zum Beispiel die dramatische Rettung des Höhlenforschers Johann Westhauser im Juni diesen Jahres.

Foto: Sylvia Schäfftlein, open2enterprise

Gipfel der spezialisierten Retter in Hanau
Veranstalter des ersten bundesweiten Treffens seit 2010 war die ecms Academy, Anbieter von SRHT-Ausbildungen und Teil des Sonderausrüstungshersteller und Luftrettungsspezialisten ecms Aviation Systems GmbH. Organisiert wurde das Symposium von der Veranstaltungsagentur OIIE (Open 2 Enterprise), die auch Teambildungsseminare im Outdoorbereich, beispielsweise Canyoning, anbietet.
Im Congress Park Hanau war auch die Kletterindustrie zugegen und stellte dort im Charakter einer Miniaturmesse ihre Innovationen vor. Neben dem bekannten Hersteller Petzl war auch AustriAlpin mit den neuesten Varianten des populären COBRA Schnellverschlusssystems (Neu: D-RING COBRA und STRATUS Karabiner) vor Ort. CeoTronics informierte über hochmoderne Kommunikationssysteme speziell für den SRHT-Bereich und die weithin bekannten aufrollbaren Rettungstragensysteme von Kohlbrat & Bunz (Verwendung beim Kommando Spezialkräfte) waren ebenfalls zu sehen. Stände von Skylotec, Teufelberger und anderen rundeten das Angebot ab.

Foto: Sylvia Schäfftlein, open2enterprise

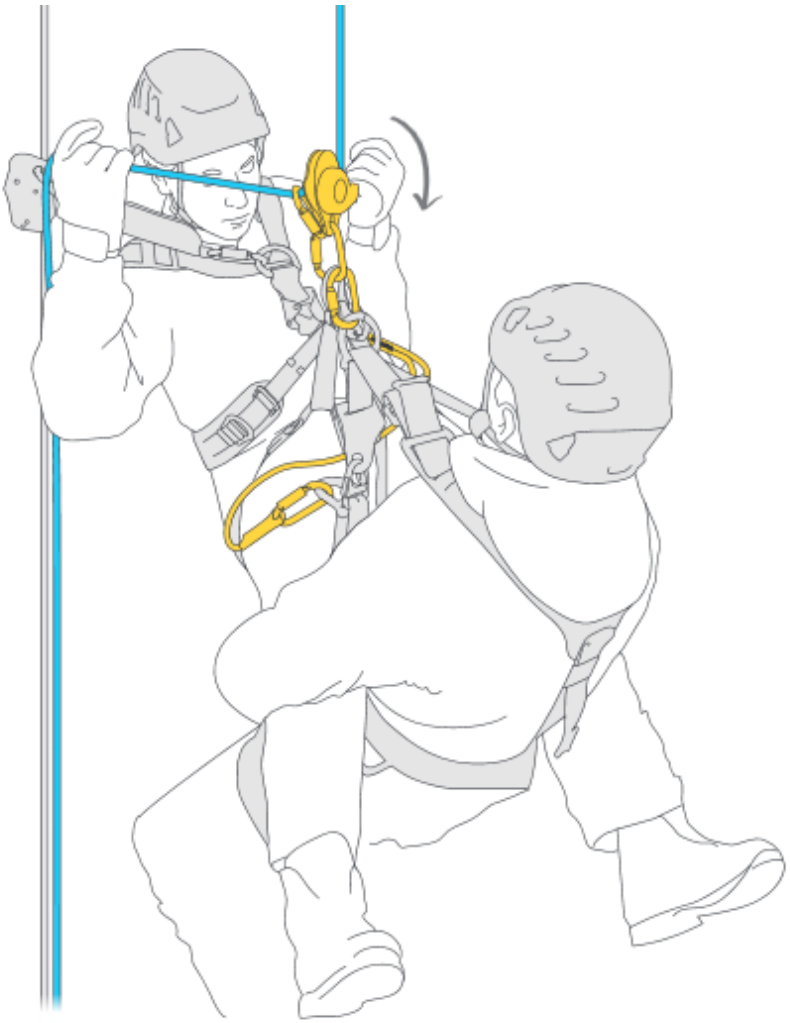
Foto: Sylvia Schäfftlein, open2enterprise

Dyneema in der Bergwacht Bayern
Das Symposium eröffnete Herbert Streibel, langjähriger Bergführer und Ausbilder sowie Referent für Sicherheit und Ausbildung des Ausbildungszentrums der Bergwacht Bayern in Bad Tölz. Sein Vortrag zu den Eigenschaften von Dyneema zeigte vor allem, welche Auswirkungen die Nutzung neuer Materialien auf bestehende Rettungsverfahren haben können. Dyneema ist im Schnitt um ein Vielfaches zugfester als Polyamidfasern und übertrifft damit die Zugfestigkeit von Stahl um das 15-fache. Es ist resistent gegen Feuchtigkeit und Verschmutzung (kleinere Schmutzpartikel und Steine mindern die Leistungsfähigkeit von Seilen) und ist bei kleinerem Volumen auch leichter als bisher verwendete Fasern. Besonders wichtig für die Bergrettung ist die Festigkeit über scharfe Felskanten (Granit, Kalk, erodierter Fels), eine weitere Stärke von Dyneema. Das „Bergwacht-Rettungssystem Dyneema 8mm“ ist auf zwei Rucksäcke aufgeteilt und unterstützt mit Seillängen von 200 beziehungsweise 400 Metern das Personal der Bergwacht Bayern in der Ausbildung und im Einsatz.

Kohlbrat & Bunz ist Hersteller der Gebirgsjägertrage UT 2000 und der Rollup, die neue Rettungstrage für die Spezialkräfte in Calw

SRHT-Mindset
Es folgte ein Grundsatzreferat von Axel Manz, Leiter der ecms Academy. Sein Vorschlag einer systembasierten Höhenrettung zeigte Waffenkultur erneut auf, wie entscheidend ein entsprechendes Mindset sein kann. Manz tritt entschieden der Auffassung entgegen, Höhenrettung sei aufgrund des Variantenreichtums der Rettungsszenarien nicht standardisierbar. Er fordert eine

RollUp Rettungstrage von Kohlbrat & Bunz (Bild Autor)



Rettung von Kollegen in der Höhenarbeit - hier mit dem am Seil mitlaufenden Auffanggerät ASAP von Petzl (Foto: Petzl)

Verbindung aus standardisierten Verfahren und lageabhängigen Adaptionen um Ausbildung und Einsatz effektiver zu gestalten - am Ende soll eine verbesserte Versorgungslage des Patienten während der Rettung stehen. Ein Vorschlag zur stringenten Redundanz unterfütterte diesen Ansatz inhaltlich: Bei der Verwendung der Zentralpunkttaktik am Rettungsmittel sollen Retter und Patient durch eine so genannte Bypassredundanz zusätzlich gesichert werden. Weiterhin soll bei Abseilvorgängen der Kontakt mit der Struktur möglichst vermieden werden, woraus eine Beschleunigung erfolgt. Dadurch kann die Zeit beim Abseilen, in der nicht versorgt wird, minimiert werden. Bei der vertikalen Rettung durch Engstellen soll des Weiteren ein in der Neigung variables Rettungsmittel genutzt werden. Hier zeigt sich die enge Verzahnung des Symposiums mit Vertretern der Industrie als gewinnbringend. Rock Exotica informiert nur wenige Meter weiter über passende technische Lösungen (zum Beispiel den Aztek Miniflaschenzugsystem zur reversiblen Verstellung von Rettungstragen).

Rettung aus extrem beengten Bereichen (Foto: Axel Manz)

Abseilrettung mit 107 m Ausstiegshöhe und erheblicher Exposition. Die Höhenretterin wird durch Ihr Team sicher zu Boden abgelassen. Der Patient ist gegen äußere Einflüsse wie Wind, Regen oder Kälte geschützt sowie durch eine Vakuummatratze immobilisiert. Bei der Trage handelt es sich um die Zivilversion der Rollup von Kohlbrat & Bunz. (Foto: Axel Manz)

Spezialrettung in deutschen Offshore-Windenergieanlagen

Hochinteressant gestaltete sich der Vortrag vom erfahrenen Industriekletterer Knut Foppe. In den durch das EEG (Erneuerbare Energien Gesetz) in kürzester Zeit stark aufwachsenden Offshore-Windparks sind Industriekletterer gefragt. Die Nordsee sorgt für entsprechend schlechte Bedingungen bei Unfällen aller Art: viel Wind, schnell umschlagendes Wetter, Seenebel, Wassertemperatur und die lange Anflugzeit von Rettungshubschraubern (im Schnitt 60 Minuten) vom Festland erhöhen das Risiko. Die weitreichenden Erfahrungen, die der Vortragende im Bereich des Risikomanagements in letzter Zeit sammeln konnte, kamen hier als Horizonterweiterung allen Anwesenden zugute. Dabei musste die deutsche Offshore-Industrie oft erst eigene Erfahrungen sammeln. Viele etablierte Verfahren der Offshore-erfahrenen Nationen Dänemark, Großbritannien, Niederlande und Norwegen, wie das norwegische Fast Rescue Boat-Konzept, flossen erst spät in die deutschen Vorgaben ein. Als Übergangslösung stehen nun so genannte ONRT's (Offshore-Notfall-Reaktionsteams) bereit, die mit dem MRCC (Maritime Rescue Coordination Centre) Bremen vernetzt sind.

Geballte Fachkompetenz

Weitere Vorträge von Torsten Klinke (CeoTronics) zu Kommunikationslösungen in der speziellen Rettung und von Andreas Tegethoff zu künstlich hoch liegenden Anschlagpunkten vollendeten den Tagesablauf. Die angenehme Atmosphäre und die enge Vernetzung von Industrie und Bedarfsträgern aus den verschiedensten Bereichen machte das SRHT Symposium 2014 zu einer gelungenen Veranstaltung. Waffenkultur dankt Axel Manz und den Veranstaltern herzlich für die Einladung und einen Tag mit kletterkulturellem Erkenntnisgewinn.

Service

Die ecms-Acadamy ist Premiumanbieter von interdisziplinären Aus- und Fortbildungen der Seiltechnischen Rettung

http://www.ecms-academy.de/de

CCO

Von Henning Hoffmann

Mit einem neuen 2-tägigen Gewehrkurs wird Akademie 0/500 der gestiegenen Nachfrage gerecht und bedient gleichzeitig den hohen Ausbildungsstand vieler Teilnehmer. Die Kursinhalte beruhen zu großen Teilen auf Lehrmeinungen von Pat McNamara, Larry Vickers und Paul Howe.

Die Ausbildung zum Gewehrschützen ist ein wesentlicher Baustein in der Schießausbildung; wenn nicht sogar der Wichtigste überhaupt. Der Anwender muss sein Waffensystem in Feuerbereitschaft versetzen können und in Feuerbereitschaft halten können. Dazu gehört auch, kleine Reparaturen selbst vornehmen zu können. Er muss sein Gewehr entsprechend seiner Anforderungen einjustieren können. Er muss Standardanschläge als auch unkonventionelle Schießpositionen beherrschen. All das vermittelt Akademie 0/500 auf den Gewehrkursen 1 und 2. Mit dem neuen Kurs CCO wird fortgeschrittenen Teilnehmern, die schon öfters mit 0/500 trainiert haben, die Möglichkeit des vertiefenden Trainings gegeben.
Die etwas ungewöhnliche Abkürzung beruht auf der Bezeichnung „Course Combined“ und beschreibt einen kombinierten Kurs, bei dem Schießtechniken sowohl mit Lang- als auch Kurzwaffe geübt werden.

Welche Konsequenzen haben schützenverursachte Fehler, wie Parallaxe, Verkanten oder ein instabiler Anschlag?

Vorbilder
Während es bei den Gewehrkursen 1 und 2 vorrangig um das Erlernen von Techniken geht, geht es beim CCO um das integrierte Anwenden und selbstständige Üben. Bei der Zusammenstellung der Lehrinhalte für den CCO wurde nicht nur das „Was“ berücksichtigt, sondern auch das „Warum“. Zu weiten Teilen basiert der CCO auf Kurskonzepten US-amerikanischer Ausbilder. Obwohl Paul Howe, Larry Vickers und Pat McNamara der gleichen Spezialeinheit entstammen, setzen sie Techniken im Detail anders um. Der CCO wird dem Teilnehmer einige dieser Techniken doktrinfrei vermitteln. Der Anwender kann darauf hin selbst entscheiden, welche Details er seinem Fundus an Fähigkeiten hinzufügt oder ändert.

Lehrinhalte
Der erste Ausbildungstag beginnt mit einer Evaluierung. Die Teilnehmer absolvieren drei Standardübungen mit insgesamt 21 Schuss. Im weiteren Verlauf des Tages werden dabei erkannte Schwachpunkte besonders geübt. Neben der bereits erlernten Methode, eine Waffe auf 25 m einzuschießen, wird eine zusätzliche Methode vorgestellt. Außerdem wird im Kurs untersucht, welche Treffpunktverlagerungen entstehen, wenn die Waffe um 90° verkantet wird, bzw. ein maximal möglicher Parallaxefehler simuliert wird oder der Lauf beim Einschießen nicht frei schwingen konnte. Es werden zwei Techniken für den Wechsel von Langwaffe auf Kurzwaffe vorgestellt und im scharfen Schuss geübt. Diese so genannte Transition wird vor allem bei Jägern auf Interesse stoßen. Der Einsatz der Kurzwaffe bis zu 50 m rundet das Programm des ersten Tages ab. Darüber hinaus werden folgende Übungen geschossen: Light the Fuse, The Red Coats und Grid of Fire.
Tag 2 beginnt mit dem Ball & Dummy Drill zur Verbesserung der Abzugskontrolle. Wiederholt werden die Übungen zur Transition vom Vortag sowie die vier Standardschießpositionen Stehend, Kniend, Sitzend und Liegend. Das Schießen bei Dunkelheit sowie aus der schwachen Schulter heraus wird ebenfalls geübt.

Philosophie
Bei allen Lehrinhalten, die zu Recht fordernd sein sollen, wird die Philosophie von Akademie 0/500 nicht aus den Augen verloren. Alle Techniken müssen schnell erlernbar sein, sie müssen universell einsetzbar sein sowie robust. In einer Weiterbildung kommt es darauf an, Dinge richtig zu machen und nicht rein zielorientiert zu handeln. Das stumpfe Absolvieren von „Drills“ kann kontraproduktiv sein und im schlimmsten Fall Trainingsnarben erzeu-

Anzeige

gen. Die Fortgeschrittenenausbildung des Kurses CCO wird sich zu 70% damit beschäftigen, schlechte Angewohnheiten abzustellen und lediglich zu 30% neue Lehrinhalte auszubilden.

Zugangsvoraussetzungen
Das Kursprogramm ist anspruchsvoll, dafür garantieren die geistigen Väter der Lehrinhalte. Teilnehmer sollten zumindest unseren Gewehrkurs 1 absolviert haben. Neben profunden Kenntnissen zur Waffenhandhabung sollte auch das Leben der vier Sicherheitsregeln zu einer Gewohnheit geworden sein. Der Munitionsansatz wird bewusst auf verhältnismäßig niedrigem Niveau gehalten. Für beide Kurstage sind 600 Schuss erforderlich, höchstens jedoch 800.

Fazit
Der CCO ist ein Zweitageskurs für Teilnehmer, die schon Gewehrkurse bei Akademie 0/500 absolviert haben. Alle Lehrinhalte wurden den Anforderungen des deutschen Waffengesetzes angepasst. Der Kurs findet vorerst nur an unserem Kursstandort in Bocholt statt. Nächste Termine: 19. und 20. September und voraussichtlich 21. und 22. März 2015.

Bringt ein Liegendanschlag, bei dem die Waffe auf dem Magazin abgestützt wird nur Vorteile? Was muss beachtet werden?

Wird der Lauf der Waffe aufgelegt und kann nicht mehr frei schwingen, führt das zu fast unkalkulierbaren großen Schussgruppen.

Das Verkanten einer Waffe führt zu Treffpunktverlagerungen. In welche Richtung? Und bis zu welcher Entfernung sind diese beherrschbar?

SCHIESSKURSE MIT HENNING HOFFMANN UND AKADEMIE 0/500

AKADEMIE 0/500

Die Schießkurse von Akademie 0/500 sind in den vergangenen sechs Jahren zu einem festen Bestandteil der Waffenkultur im deutschsprachigen Raum geworden. Im Jahr 2014 werden wir wieder einen Kurs „Pistole 4“ mit überarbeitetem Konzept im Programm anbieten. Schwerpunkt wird dabei Schießen und das Bedienen der Waffe mit ausschließlich links bzw. der schwachen Seite sein.

TERMINE 2014

München / Ismaning
09. August 2014 (Pistole 1)
10. August 2014 (Pistole 2)

Bocholt
19. September 2014 (Gewehrkurs CCO)
20. September 2014 (Gewehrkurs CCO)
21. September 2014 (SL-Büchse 1)

Abstatt (b. Heilbronn)
27. September 2014 (SL-Büchse 1)
28. September 2014 (SL-Büchse 2)

Wien (Ö)
03. bis 05. Oktober 2014
(Robust Pistol Management)

Heusenstamm
17. Oktober 2014 (Glock Werkstatt 16-20 Uhr)
18. Oktober 2014 (Pistole 1)
19. Oktober 2014 (Pistole 2)

Abstatt (b. Heilbronn)
21. November 2014 (Glock Werkstatt 14-18 Uhr)
22. November 2014 (Pistole 1)
23. November 2014 (Pistole 2)

München / Ismaning
05. Dezember 2014 (Glock Werkstatt 13-17 Uhr)
06. Dezember 2014 (Pistole 1)
07. Dezember 2014 (Pistole 2)

REFERENZEN

Philippe Perotti von NDS:
Henning Hoffmann “passed the test” with us the day he dared to challenge and reinvent himself. An exceptionally good shooter and instructor, he went back to the basics again, and stripped himself of everything not essential. We have seen him hit man-sized targets standing at 600 m with a rifle and 100 m with a pistol... But more important is his ability to impart knowledge to others. He can teach, and has his students improve their skills vastly.
http://www.nds-ch.org/

Pat McNamara von TMACS:
Henning has a firm grip (pun intended) on the fundamentals and the ability to convey a thought that is palatable to the intended recipient. His skills and calm demeanor are what one would hope for when seeking firearms instructions. He is capable of working with a diverse skill set disparity, therefore, regardless of your capability level, you will no doubt see an increase in your marksmanship prowess.
http://tmacsinc.com

Buchung und weitere Informationen unter:

WWW.0-500.ORG

NEUE ADRESSE!

Riemenvergleich

Von Henning Hoffmann

Schießriemen können im Gegensatz zu reinen Trageriemen den Anschlag mit einer Langwaffe erheblich stabilisieren. Wir stellen drei Riemenmodelle vor, beschreiben die Montage am Gewehr und erläutern die Anwendung.

„You hold in your hands the bow of Diana,
The spear of Achilles, the hammer of Thor.
Now you command both precision and distance.
To dominate power you've opend the door.", soll Jeff Cooper in seiner Ode an das Gewehr "Olympeion" geschrieben haben.

In einer Welt, die zunehmend geprägt wird von halbautomatischen Gewehren mit rückstoßarmen Kalibern haben Schießriemen an Bedeutung verloren. Zum Einsatz kommen überwiegend Trageriemen, die das Führen der Waffe in einer zweckmäßigen Bereitschaftshaltung gestatten. Insbesondere die längenverstellbaren Modelle VTAC von Viking Tactics und der Vickers Sling von BlueForceGear haben eine weite Verbreitung gefunden. Schießriemen, welche eine Schießposition stabiler machen, sind weitgehend obsolet geworden. Trotz alledem handelt es sich bei einem Schießriemen und dessen Anwendung um Basiswissen, über das jeder Gewehrschütze verfügen sollte.

Anstatt eine relativ einfache Schießtechnik zu erlernen, wird lieber ein weiteres Anbauteil gekauft, wie z.B. ein klappbares Zweibein.

Unterschiede

Ein Schießriemen unterscheidet sich von einem Trageriemen vor allem dadurch, dass man mit ihm eine Schlinge, den so genannten Loop formen kann. Dieser Loop wird am Unterstützungsarm fixiert. Durch die Riemenspannung, die sich zwischen Oberarm und Unterstützungshand aufbaut, wird der Anschlag extrem stabilisiert. Der Schütze kann sein Gewehr auch über einen längeren Zeitraum sehr ruhig halten. Und das in jeder Schießposition: Stehend, kniend, sitzend mit all seinen Varianten, Hocke und Liegend. In diesem Fall spricht man von einem Loop-Sling, der stabilsten Form, einen Schießriemen einzusetzen. Einen Loop-Sling anzulegen, erfordert ein wenig Zeit und Übung. Die etwas schnellere Alternative ist der Hasty-Sling, der unter bestimmten Voraussetzungen auch mit den oben genannten Trageriemen zu bewerkstelligen wäre. Der Zeitvorteil wird hier jedoch mit einer geringeren Stabilität des Anschlags erkauft.

M1 Garand Lederriemen

Der Klassiker. Dieser zweiteilige Schießriemen aus Leder war mehrere Jahrzehnte der Standard Gewehrriemen in den US-amerikanischen Streitkräften. Aktuell ist er manchmal noch an Scharfschützengewehren des Typs M-14 bzw. M-21 zu sehen. Er ist heute als gebrauchtes Originalteil oder neuwertige Replik für relativ wenig Geld erhältlich. Die Montage ist auf den ersten Blick etwas verwirrend, da er aus zwei Teilen besteht. In unserer Fotostrecke ist die Montageanleitung dargestellt. Im neuwertigen Zustand ist das Leder sehr steif und sollte mit einem Lederöl nachbehandelt werden. Zur Aufnahme eines M1 Garand Riemens sind Ösen mit einer Breite von 1,25" erforderlich. Die Benutzung ist ebenfalls in einer Bildfolge dargestellt.

USGI Websling

Der zumeist olivgrüne Riemen ist aus Baumwolle oder Nylon gewebt. Er ist einteilig und sieht einem normalen Gewehrtrageriemen wesentlich ähnlicher, als der M1 Garand Lederriemen. Auch dieser Schießriemen ist gebraucht oder neuwertig schon für 15 Euro erhältlich. Er ist einfacher zu montieren, einfacher zu benutzen und nicht so steif, wie der Lederriemen. Insbesondere für Kleinkalibertrainingswaffen ist er die bessere Wahl. Der USGI Websling kann jedoch auch an Gewehren mit stärkeren Kalibern montiert werden und sogar am AR-15. Auch für diesen Riemen sind Ösen mit 1,25" Breite erforderlich. Im Auslieferzustand kommt er meist als einfacher Riemen ohne Schlingen oder Loops. Er müsste daher vor der Montage an die Waffe wie auf

den Bildern dargestellt vorbereitet werden. Am hinteren Ende muss die Möglichkeit geschaffen werden, einen Loop zu formen. Die Länge des Riemens wird einmalig an die Körpergröße des Schützen angepasst. Wird der USGI Websling nicht als Schießriemen verwendet, wird der Metallhaken in die hintere Öse der Waffe eingehakt und der Sling dient als Trageriemen. Montageanleitung und Benutzungshinweise sind als Fotostrecke dargestellt.

RS-2 Rifle Craft

Der RS-2 Riemen von Rifle Craft ist die Eigenentwicklung eines Project Appleseed Teilnehmers. Diese Riemenkonfiguration vereint die Vorteile eines 2-Punkt-Riemens mit dem Zusatznutzen eines Schießriemens. Der RS-2 ist fest am Gewehr montiert. Die Waffe kann somit in diversen Tragehaltungen geführt werden. Soll der RS-2 als Schießriemen verwendet werden, ist weder ein Aushaken des Riemens noch das Formen eines Loops notwendig. Die Waffe wird einfach in Anschlag gebracht, während sich Riemen dabei um den Oberarm legt. Die Größe des Riemens muss vorher auf die Körpermaße des Schützen abgestimmt werden.

Im Beispiel wurde der RS-2 an eine Tikka T3 TAC montiert, welche eine seitliche Aufnahme des Riemens erlaubt. Hierdurch wird das Anlegen des Schießriemens nochmals vereinfacht. Auch das Tragen der Waffe auf dem Rücken ist in dieser Variante angenehmer.

Bezug über: http://rifle-craft.com/

Linksschützen?

Alle vorgestellten Riemenvarianten können gleichermaßen von Linksschützen benutzt werden. Montage am Gewehr als auch das Anlegen des Schießriemens erfolgen analog. Die Frage ist, ob die Bedienelemente der Langwaffe grundsätzlich einen Linksanschlag unterstützen. Gegebenenfalls können hier Bedienelemente getauscht oder modifiziert werden. Bei einem Selbstladegewehr wären das die Sicherung, der Magazinauslöser bzw. der Verschlussfang. Ein Repetiergewehr müsste zwangsläufig mit der freien linken Hand nachgeladen werden, da die rechte Hand mit samt dem Arm im Schießriemen gehalten wird.

Fazit

Das Nutzen eines Schießriemens gehört zum kleinen 1x1 im Gewehrschießen. Der Schütze wird in Wahl und Aufbau seiner Schießposition flexibler und vor allem unabhängig von noch mehr zusätzlichen Ausrüstungs- oder Zubehörteilen, die das Waffengewicht nur unnötig erhöhen. Bei richtiger Anwendung werden Schießpositionen erheblich stabiler.

M1 Garand Lederriemen

Montage am Gewehr: Der zweiteilige Lederriemen M1 Garand wird wie auf dem Bild zu sehen montiert. Der längere Teil vorn, der kürzere hinten. Die Riemenösen müssen 1,25“ breit sein.

Der vordere Riemen wird auf die Körpergröße des Schützen eingestellt. Im Bild zu sehen, der Loop für den Unterstützungsarm des Schützen. Die beiden Lederschlaufen dienen zum Festzurren des Riemens sobald der Anschlag aufgebaut ist. Einmal nach vorn Richtung Riemenöse, einmal nach hinten Richtung Oberarm.

Schießriemen in Tragehaltung: Der kleinere Riemen hinten bestimmt die Länge bzw. die Weite des Trageriemens. Im neuwertigen Zustand ist das Leder sehr steif und sollte mit einem Lederöl nachbehandelt werden.

Der M1 Garand Lederriemen in Trageposition.

Der Schütze kniet und löst den Haken des kleineren Riemens. Der Loop am längeren Riemen wird freigegeben

Der Loop wird um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn gedreht. Der Arm gleitet in den Loop.

Liegt der Loop am Oberarm an, wird der Riemen mit einer der beiden Lederschlaufen fixiert.

Der Loop sollte sich so hoch wie möglich am Oberarm befinden und deutlich spürbar fest sitzen. Die linke Hand greift jetzt zwischen Riemen und Gewehr...

1" Riemenöse mit HK-Riemen, 1" Riemenöse mir RS-2 Rifle Craft Riemen, VCAS-Vickers Sling mit QD-Öse, USGI-Websling mit Haken in QD-Öse, M1 Garand Lederriemen, benötigt eine 1,25" Riemenöse (bspw. Uncle Mike's # 1403-3)

...das Gewehr wird in die Schulter gehoben. Rotationspunkt ist dabei die linke Hand. Ist der Riemen richtig zur Armlänge des Anwenders eingestellt, wird die Waffe jetzt über die Spannung zwischen linker Hand und linken Oberarm stabilisiert.

USGI Websling

Der USGI Websling wird am hinteren Ende ausgehakt.

Die Schnalle bildet den Loop. Der Schütze kniet, die Waffe steht vor ihm auf dem Boden.

Riemen öffnen, bis der linke Arm hindurch passt.

Loop so hoch wie möglich über den linken Arm führen.

Festzurren. Lässt sich der Riemen nicht festziehen, wurde er verkehrt herum auf den Arm geschoben.

Das Gewehr wird in die Schulter gehoben. Rotationspunkt ist dabei die linke Hand. Ist der Riemen richtig zur Armlänge des Anwenders eingestellt, wird die Waffe jetzt über die Spannung zwischen linker Hand und linken Oberarm stabilisiert.

Der Haken des USGI Websling benötigt eine 1,25“ Riemenöse, wie hier bspw. an einem M4-Schubschaft. Der Riemen muss so umgebaut werden, dass über die Schnalle ein Loop geformt werden kann.

RS-2 Rifle Craft

Die Waffe befindet sich im Hochanschlag. Der Unterstützungsarm wird durch bereits offenen Sling geführt...

...und so hoch wie möglich in Richtung Schulter geführt.

Die linke Hand greift zwischen Riemen und Waffe.

Die Tikka T3 wird in die Schulter gehoben. Rotationspunkt ist dabei die linke Hand. Ist der Riemen richtig zur Armlänge des Anwenders eingestellt, wird die Waffe jetzt über die Spannung zwischen linker Hand und linken Oberarm stabilisiert.

Durch einen Schießriemen wird der Kniendanschlag extrem stabilisiert.

Der RS-2 Schieß- und Trageriemen wurde an eine Tikka T3 TAC montiert, welche eine seitliche Aufnahme des Riemens erlaubt. Hierdurch wird das Anlegen des Schießriemens nochmals vereinfacht. Auch das Tragen der Waffe auf dem Rücken ist in dieser Variante angenehmer.

Deutsche Wertarbeit: Gunworks-Produkte werden nach modernsten Fertigungsmethoden und auf handwerklich höchstem Niveau gefertigt.

Der Greifer

Von Peter Schmidtke

Das Unternehmen GUNWORKS ist bei der Selbstladerfraktion als Spezialist für wirkungsvolle Mündungsaufsätze bestens bekannt. Nun offeriert der deutsche Hersteller einen neuen Ladegriff für SIG Büchsen der 55x Baureihe.

Nutzer von SIG-Selbstladebüchsen, die auf dem Schweizer Sturmgewehr 90 basieren, kennen das Problem: Bei tief montierten Zieloptiken gestaltet sich der manuelle Durchladevorgang nicht immer schmerzfrei. Grund ist der nach oben abstehende Ladehebel. Die Finger können schnell am Montagesockel oder der Zieloptik entlangschrammen, was äußerst unangenehme Hautabschürfungen zur Folge hat. Der neu entworfene Ladegriff GRASPER55x sorgt für Abhilfe.

Gunworks

Das junge Familienunternehmen hat sich seit seinem 3-jährigen Bestehen in der Schützenwelt einen guten Namen erarbeitet – und das zu Recht. Die hochwertigen Mündungsfeuerdämpfer und Kompensatoren aus dem westfälischen Schwerte arbeiten effektiv und wirkungsvoll. Zudem werten sie eine Büchse optisch auf. Konstruiert werden die Dämpfer von Diplom-Ingenieur Thomas Eckey, der sein Fachwissen auf dem Gebiet der Werkstoff- und Verarbeitungstechnik als langjähriger Mitarbeiter in der Luft- und Raumfahrtindustrie erwarb. An Ideen mangelt es dem innovativen Westfalen nicht. Gerade abgeschlossen wurde beispielsweise ein AR15-Projekt im Kaliber 6,5 mm Grendel und Hyperfire-Abzug. Aktuell befindet sich ein neuer Mündungsaufsatz für das Kaliber .308 Win. in Arbeit, der sich optisch an das 5-Kammer-Vogelkäfigdesign des bei der Bundeswehr eingeführten halbautomatischen ZF-Gewehrs G 28 orientiert.

Vor Kurzem wurde der „Greifer“ (engl. Grasper) in die Produktpalette aufgenommen. Wir montierten das neu gestaltete Funktions- und Bedienteil auf einer SIG Sport 551.

SIG55x

Eine Besonderheit bei SIG Büchsen im Sturmgewehr-90-Design ist die praktische Klappschaftfunktion. Der Kolben lässt sich ohne Funktionseinschränkung an der rechten Waffenseite fixieren, was das Packmaß um beachtliche 23 cm verkürzt. Transport und Lagerung werden dadurch erheblich erleichtert. Für Anwender mit Sicherheitsaufgaben ist die gesteigerte Manövrierfähigkeit in beengter Umgebung wie Fahrzeugen oder Gebäuden von Vorteil. Zudem kann

die Büchse beim nicht gefechtsmäßigen Verbringen bequem an Brust oder Rücken geführt werden. Damit die Waffe mit umgelegtem Kolben funktionsfähig bleibt, war es konstruktiv notwendig, die Wangenauflage des Hinterschaftes entsprechend niedrig auszuführen, um den Hülsenauswurf und die Bewegung des Ladehebels nicht zu beeinträchtigen. Die niedrige Wangenauflage ist für die Benutzung der Eisenvisierung ausgelegt, bei einer hoch bauenden Zieloptik hingegen geht der gute Kontakt mit dem Schaft verloren. Je niedriger die Visierlinie, desto besser kann die Büchse im Schuss stabilisiert werden, wodurch die Trefferwahrscheinlichkeit steigt. Wird die Optik allerdings zu tief montiert, ist die Handhabung des nach oben abgewinkelten Ladehebels nicht mehr uneingeschränkt möglich. In der Praxis bewährt haben sich das Über- oder Untergreifen der Waffe mit der linken Hand und das Bedienen des Ladehebels mit der Handkante beziehungsweise dem Handballen. So laufen die Finger nicht Gefahr, mit dem Sockel der Montage, dem Verstellturm des Zielfernrohrs oder dem weit ausladenden EOTech-Visier in Konflikt zu geraten. Wer sich mit diesem „Kunstgriff“ nicht anfreunden kann und sich mehr Bedienkomfort wünscht, findet in dem neu gestalteten Austauschteil die Lösung des Problems.

GRASPER55x ermöglicht extrem geringe Bauhöhen von Zieloptiken, ohne ein erhöhtes Verletzungsrisiko bei der manuellen Verschlussmanipulation einzugehen.

GRASPER55x

Der Ladehebel nimmt bei der SIG eine Doppelfunktion wahr: Zum einen dient er als Kupplung zwischen Verschlussträger und Gasstange, zum anderen zur manuellen Verschlussbewegung. Das Wechseln ist eine Sache von Sekunden: Ladegriffarretierung herunterdrücken, Ladegriff herausziehen und den neuen Hebel beherzt eindrücken – fertig. Die Passung stimmte, Grasper saß spielarm in der Arretierungsnut der Gasstange. Nach erfolgter Montage wurde als Erstes die nicht unbedeutende Frage geklärt, ob die praktische Klappschaftfunktion noch uneingeschränkt nutzbar ist. Obwohl der Gunworks-Ladehebel etwa 30° nach unten abgewinkelt ist, lässt sich der Hinterschaft wie gewohnt umlegen und arretieren. Bei umgelegtem Kolben erfordert die Bedienung des Ladehebels allerdings spitze Finger. Da der Hinterschaft in Richtung Kolbenscharnier leicht ansteigt, verringert sich der Platz zwischen Schaftoberkante und Ladegriff während der Verschlussbewegung. Bei verriegeltem Verschluss bleibt noch ein Spalt von 4 mm, bei betätigtem Verschlussfang schrumpft er auf unter 1 mm. Bei komplett nach hinten gezogenem Verschluss wird es eng: Hier wird der Schaft leicht touchiert. Bei ausgeklapptem Hinterschaft hingegen gestaltet sich das manuelle Repetieren außerordentlich komfortabel. Der ergonomisch geformte Ladegriff ist sehr griffig und kann sicher be-

Der neu gestaltete Ladehebel besticht durch seine Ergonomie. Auch optisch fügt er sich perfekt in das Gesamtbild der SIG ein.

dient werden. Ein Abrutschen wird durch die muldenartige Formgebung und der Riffelung wirkungsvoll verhindert. Er besteht aus Vergütungsstahl 42CrMo4, der sich durch eine hohe Festigkeit bei gleichzeitiger Zähigkeit auszeichnet. Die Oberfläche ist gehärtet, trowalisiert und glasperlgestrahlt. Das Trowalisieren ist ein Gleitschleifverfahren, wodurch das Werkstück in einem Arbeitsgang entgratet, geglättet und poliert wird. Das Glasperlstrahlen erhöht die Oberflächenhärte und Dauerfestigkeit zusätzlich. Durch das abschließende PVD-Beschichten (engl. physical vapour deposition) wird eine mikroskopisch dünne Verschleißschutzschicht aus Hartstoff aufgedampft. Das Resultat dieser aufwendigen Bearbeitung kann sich sehen (und fühlen) lassen: Neben den guten physikalischen Eigenschaften wird eine sehr edle Oberfläche erreicht. Der dunkelgraue Ladehebel fügt sich optisch perfekt in das Gesamtbild der SIG ein. Die auf der Rückseite angebrachte Lasergravur ist dezent ausgeführt und wirkt nicht störend. Auf der Schießbahn funktionierte die SIG mit ein- und ausgeklapptem Kolben störungsfrei. Der originale Durchladehebel geht laut Aussage von SIG Sauer für 119 Euro (UVP) über die Ladentheke. In Anbetracht dessen und aufgrund der hochwertigen Fertigungsqualität sind die 89 Euro für den „Greifer“ durchaus gerechtfertigt.

Fazit

Der Verbrauch an Pflastern dürfte nach der Montage des Gunwork Ladehebels drastisch sinken. GRAPER55x verhindert wirkungsvoll den schmerzhaften Kontakt mit tief montierten und ausladenden Zieloptiken bei SIG Büchsen der 55x Baureihe. Der nach unten abgewinkelte Ladehebel kann bei ausgeklapptem Hinterschaft sicher und komfortabel bedient werden. Die praktische Klappschaftfunktion bleibt erhalten.

Service

www.gunworks.de

Vollautomatisches Sturmgewehr Stgw 90 der Schweizer Armee. Bei dieser hoch bauenden und schlanken Optik-Konfiguration (Visiertrommel und KERN Zielfernrohr mit abnehmbaren ZF-Träger) bereitet der nach oben gewinkelte Ordonnanzladegriff absolut keine Probleme. Selbst bei eingeklapptem Kolben kann er komfortabel und sicher bedient werden.

Zwischen angelegtem Kolben und Ladegriff bleibt noch genügend Platz für den Gewehrriemen.

Die praktische Klappschaftfunktion der 550er Modelle wird durch den nach unten gewinkelten Durchladehebel nicht beeinträchtigt.

Anzeige

Der originale Ladegriff einer SIG Sport 551 ist um ca. 25° nach oben, der Gunworks Griff um ca. 30° nach unten abgewinkelt.

5-sec-Standard

Von Henning Hoffmann

Der 5 Sekunden Standard ist nur im Weiteren Sinne eine Standardübung. Er ist eher ein Schießtest, der mir einer größeren Gruppe simultan durchgeführt werden kann. Er beinhaltet das Ziehen aus dem Holster sowie beidhändiges als auch einhändiges Schießen.

Ursprung und Ablauf
Der Ursprung ist unklar. Die Übung beginnt in einer Entfernung von fünf Metern. Der Schütze zieht auf ein Timersignal hin seine Waffe und gibt zwei Schuss im beidhändigen Anschlag ab. Er holstert seine Waffe und wiederholt die Übung. Allerdings gibt er diesmal die beiden Schüsse einhändig ab. Für jeden Durchgang hat er fünf Sekunden Zeit. Dieser Ablauf wiederholt sich während sich die Distanzen erhöhen. Der zweite Durchgang wird aus sieben Meter Entfernung geschossen, der nächste aus zehn Meter, der nächste aus 15 Meter usw. Jedes Mal bleiben dem Schütze fünf Sekunden, um die Waffe zu ziehen und seine beiden Schüsse abzugeben - wodurch die Übung auch ihren Name erhielt. Zu Beginn besteht ein relativ komfortables Zeitpolster. Die meisten Anwender werden dabei Treffer platzieren und das 5-Sec-Zeitlimit nicht überschreiten. Ab zehn Meter Entfernung trennt sich die Spreu vom Weizen. Der 5-sec-Standard kann von einer größeren Gruppe von Teilnehmern gleichzeitig absolviert werden, solange jeder Schütze seine eigene Scheibe hat. Eine Trefferauswertung wird vor jedem Distanzwechsel durchgeführt. Teilnehmer mit Fehlschüssen oder Zeitüberschreitung scheiden aus. Derjenige, der zuletzt an der Feuerlinie steht, ist Sieger.

Standardübungen sollten sich an folgenden Anforderungen messen lassen: Sie sollten im Aufbau einfach und überall durchführbar sein. Die Zielmedien sollten einfach darstellbar sein. A4-formatige Scheiben bieten sich an, da diese mit wenig Aufwand erstellt, lies: kopiert werden können. Der Zeitansatz als auch der Munitionsverbrauch sollten gering gehalten werden. Das erreichte Ergebnis der Übung sollte messbar und somit vergleichbar sein.
Ist der Übungsaufbau zu kompliziert gestaltet, werden diese Übungen schnell wieder aus dem Trainingsplan gestrichen. Eine zu hohe Komplexität in den Übungen beansprucht nicht nur kostbare Trainingszeit, sondern kann auch den Trainingserfolg schmälern.

Zielmedium
Als Zielmedium kann je nach Schweregrad die A-Zone einer IPSC-Scheibe dienen, eine 10er-Ring Scheibe oder die innere Box des CSAT-Target (rechts). Auch ein A4-Blatt ist ausreichend.

Fehler
Wesensmerkmal der Übung ist, dass Ablauf, Zeitansatz und Größe des Zielmediums bei jeder Teilübung gleichbleiben. Es ändert sich nur die Entfernung zum Ziel. Typischerweise erzeugen Anwender bei zunehmender Entfernung Fehlschüsse, fast nie findet eine Zeitüberschreitung statt. Falsches Zeitmanagement führt leicht zur Vernachlässigung der Grundfertigkeiten, besonders von Haltepunkt und Abkrümmen. Was unweigerlich zu einem Fehlschuss führen muss. Fortgeschrittene Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass Grundfertigkeiten schneller umgesetzt werden müssen. Richtigerweise sollte beim 5 sec Standard der Schwerpunkt bei präzisen Treffern liegen, auch wenn diese mit einer Zeitüberschreitung erkauft werden. Die Schnelligkeit kommt durch fortgesetztes richtiges Üben.

Schusszahl & Zeitansatz
Pro Durchgang sind vier Schuss erforderlich. Die Gesamtschusszahl hängt von der Anzahl der Durchgänge ab. Eine Gruppe sollte die Übung inkl. Einweisung und Trefferauswertung innerhalb von 20 min. absolvieren können.

Anzeige

DIE SCHWEIZER WAFFENPFLEGE Nr. 1
IST LAUF-REINIGER & KONSERVIERUNG IN PERFEKTION

BRUNOX®

WAFFENPFLEGE

- **löst:** Pulver (Schwarzpulver) Nickel-, Kupfer-, Blei-, Tombak-Rückstände
- **verharzt nicht** (kein Silikon, PTFE)
- **Schmierwirkung bis -54 °C**
- **Korrosionsschutz** (Indoor 1 Jahr)
- **angenehme Duftnote**

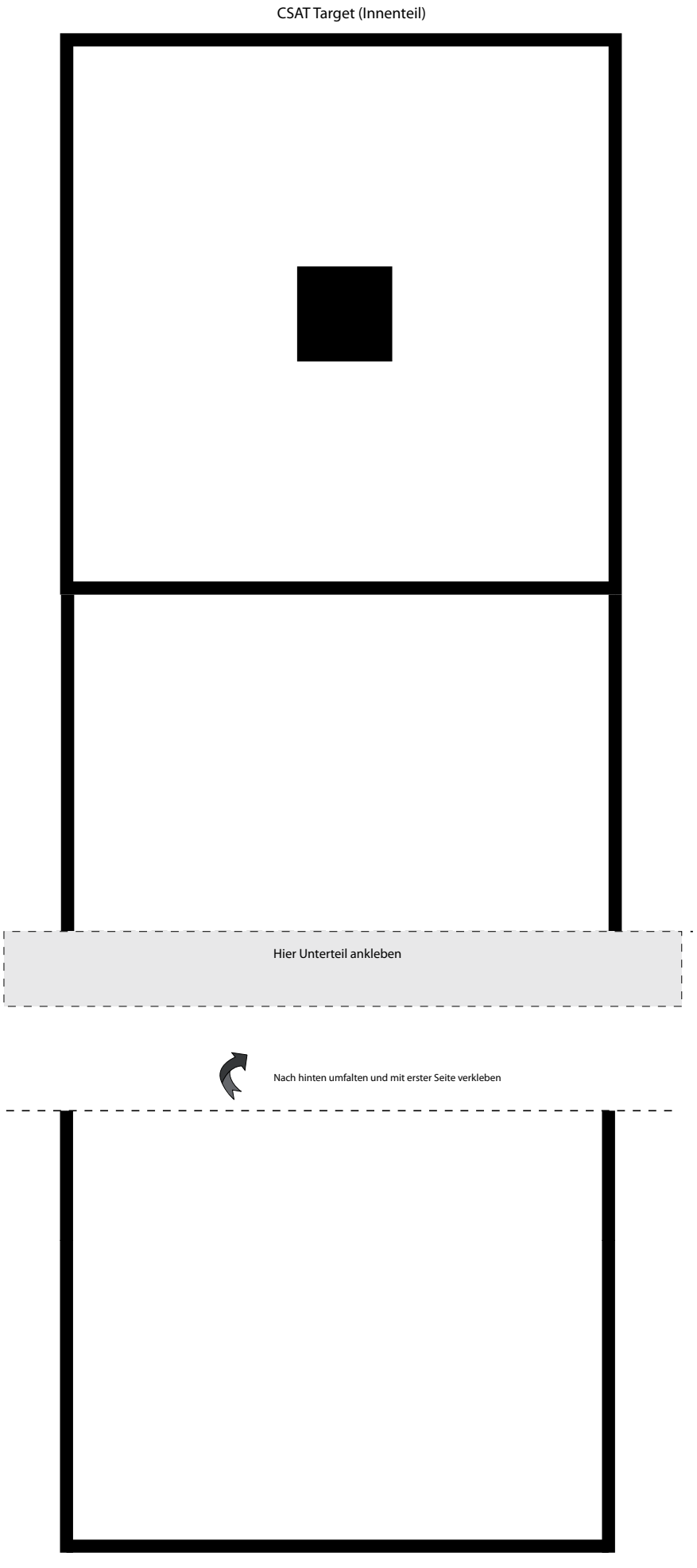
Erhältlich im guten Fachhandel – Info: www.brunox.com

Steigerungsmöglichkeit
Die Steigerung ergibt sich von selbst mit zunehmender Entfernung oder kann über die Größe des Zielmediums gesteuert werden.

Eigenbau CSAT Target
Für die Leser der Waffenkultur haben wir den Innenteil des CSAT Targets von Paul Howe so gestaltet, das man es sich selbst auf DIN A4 ausdrucken kann. Einfach das PDF herunterladen, ohne Größenanpassung ausdrucken und die beiden Seiten nach der aufgedruckten Anleitung zusammen kleben.

http://waffenkultur.com/download/CSAT_Target.pdf

Im nächsten Heft: Kyle Defoor Pistol Test #1



Von Tobias Bold

Vielseitiger Vielfraß

Seit über 30 Jahren stellt das norwegische Unternehmen Jerven (zu deutsch: Vielfraß) seine Jerven Bags her. Trotzdem sind diese hochwertigen Multifunktionsdecken außerhalb Skandinaviens nur einem kleinen Nutzerkeis bekannt. Wir haben ein Modell näher in Augenschein genommen.

Jerven Bags sind wind- und wasserdichte Decken mit umlaufenden Reißverschlüssen. Zwei weitere kurze Reißverschlüsse auf der Fläche bilden die Armöffnungen für manche Trageweisen. An den Enden befinden sich Ösen, um die Decke als Tarp oder Schrägzelt aufspannen zu können.
Die Innenseite besteht aus reflektierendem Material ähnlich einer Rettungsdecke. So wird der Wärmeverlust durch Abstrahlung reduziert. Darüber hinaus sind die Jerven Bags nicht atmungsaktiv. Es entweicht also keinerlei angewärmte Luft nach außen. Anders ist ein akzeptabler Kälteschutz beim geringen Gesamtgewicht von 650 g nicht zu erreichen.
Alle Größenangaben des Herstellers beziehen sich auf den gefalteten und geschlossenen Zustand. Beim Modell Jerven Bag Original sind das 143 x 143 cm, die Decke hat also eine Fläche von 286 x 143 cm. Alle Jerven Bags sind in einem Gebirgs- und einem Waldtarnmuster erhältlich, mit zusätzlichen Optionen für einige Modelle.

Das gesamte Paket auf einen Blick: Packsack, Signaltuch, darauf liegend der Gürtel, zwei Ärmel und ganz rechts der Jerven Bag Thermo Hunter.

Anwender

Im Zivilbereich nutzen skandinavische Such- und Rettungskräfte sie zum Eigenschutz und bei der Bergung ausgekühlter Personen. Jäger schätzen sie als Ansitzsack und Regenschutz.
Teile des norwegischen Militärs verwenden Jerven Bags, ebenso wie andere Staaten in speziellen Anwendungen, etwa als Notfallausrüstung für Piloten.

Das Testmodell

Bei unserem Exemplar handelt es sich um ein Jerven Bag Thermo Hunter mit dem herstellereigenen Gebirgstarnmuster. Anders als das Jerven Bag Original ist es mit 60g-Primaloft über der reflektierenden Schicht isoliert. Durch diese Fütterung und die Abmessungen von 102 x 220 cm steigt das Gewicht auf 1500 g. Neben einer Erhöhung der Wärmeleistung reduziert die Primaloft-Schicht die auftretende Menge an Kondenswasser. Bei der Nutzung als Schlafsack fand sich deutlich weniger Feuchtigkeit im Thermo Hunter als in einer vergleichbar warmen Kombination von Kunstfaserschlafsack und Biwaksack.
Zum Lieferumfang gehören wie beim Jerven Bag Original zwei ungefütterte Ärmel aus dem gleichen Material, eine orangefarbene Signaldecke mit Reflektorstreifen und ein passender Stausack. Verpackt sind die Abmessungen ca. 38 x 15 cm. Aufgrund der Gesamtlänge wird beim Thermo Hunter zusätzlich ein schmaler Gürtel mitgeliefert, um die richtige Tragehöhe einstellen zu können. Farblich bietet der Thermo Hunter die größte Auswahl. Neben Gebirgs- und Waldtarn ist er auch mit einem Wüstentarnmuster sowie in weiß und signalorange lieferbar.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Nutzung als Regenschutz oder Tarnüberwurf ist zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig. Als Kopföffnung dient der Reißverschluss auf einer der schmalen Seiten. Der lange Reißverschluss läuft auf der Vorderseite herunter. Da auf jeder Seite 2-Wege-Reißverschlüsse angebracht sind, lässt sich so die Beinfreiheit und die Abdeckung des Oberkörpers sehr gut einstellen. Durch die Gesamtlänge von 220 cm muss hier der mitgelieferte Gürtel zum Fixieren auf Hüfthöhe genutzt werden. Dies wirkt auf den ersten Blick umständlich, ist aber eine einfache und effektive Methode. Wenn ein Rucksack unter dem Jerven Bag getragen wird, ist man dankbar für diese flexible Einstellmöglichkeit. Außerdem läuft wegen der frei justierbaren Höhe deutlich weniger Wasser an den Hosenbeinen herunter als bei einem regulären Poncho. Weiterhin kann durch die Reißverschlüsse an Ober- und Vorderseite der Oberkörper weitgehend freigelegt werden. So lassen sich Jackentaschen oder Tragesysteme gut erreichen. Der „Umbau“ vom Regenschutz zum Ansitzsack erfordert nur zwei Schritte. Man löst den Gürtel und schließt den unteren Reißverschluss.
Als Kombination aus Biwaksack und Schlafsack ist der Thermo Hunter geräumig genug, um einen Rucksack in der Größenordnung 50-60 Liter mit unterbringen zu können. Auch die Isomatte kann bei Bedarf mit auf die Innenseite.
Mit Hilfe der Ösen und etwas Schnur lässt sich die Decke sehr leicht aufspannen. An diesen Ösen lässt sich auch das Signaltuch anbringen, wenn man bei schlechtem Wet-

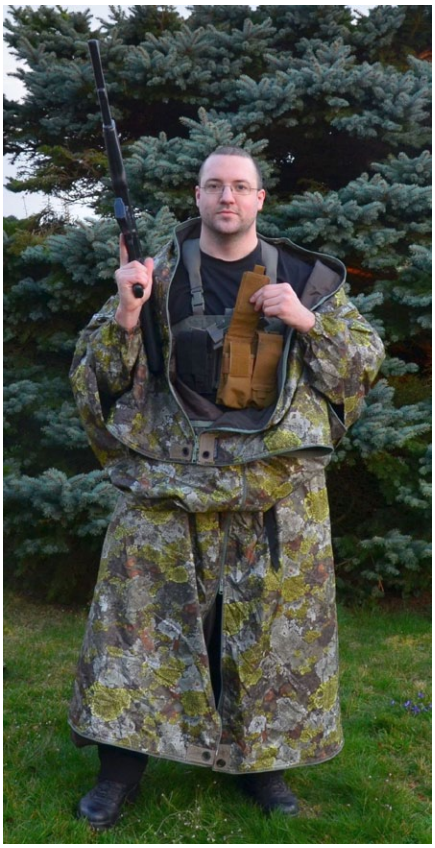
ter ausharrt und auf Rettung wartet.
Einige Nutzer haben genug Vertrauen in das Material, um ihr Jerven Bag als Hängematte zu gebrauchen.
Die Ärmel lassen sich auch einzeln verwenden: Auf einer Seite zugebunden lassen sie sich als Behälter zum Sammeln von Beeren und Ähnlichem nutzen.
Von Herstellerseite werden sie als Schutz für Kleidung und Arme beim Aufbrechen von Wild vorgeschlagen. Das Material ist deutlich leichter von Blut und anderen Verunreinigungen zu befreien als normale Kleidung.

Tipps und Tricks
Eine der wenigen Schwachstellen aller Jerven Bags sind die Reißverschlüsse. Hier kann bei starkem Regen Wasser eindringen. Der Hersteller empfiehlt daher die regelmäßige Nachbehandlung mit einem silikonhaltigen Imprägnierspray. Liegt man längere Zeit im Regen, sollte der lange Reißverschluss nicht direkt zur Regenseite zeigen.
Bei einer Nutzung als Ansitzsack ist darauf zu achten, keine optischen Geräte wie Zielfernrohre oder Ferngläser mit ins Innere zu nehmen. Durch die hohe Wärmeleistung und die fehlende Atmungsaktivität ist sonst ein Beschlagen der Linsen vorprogrammiert.
Je nach Wetter kann es in einem Jerven Bag unangenehm warm werden. In diesem Fall kann man durch teilweises Öffnen der oberen und unteren Reißverschlüsse für Durchzug sorgen. Im Testzeitraum war die niedrigste Außentemperatur -4° C. In Kombination mit einer Evazote-Isomatte und in leichter Straßenkleidung (Cargohose und T-Shirt) sah sich der Autor hier immer noch gezwungen, ab und an zur Abkühlung den großen Frontreißverschluss zu öffnen und etwas kalte Luft einzulassen.
Für die Nutzung als Regenschutz in der Bewegung ist es eine große Erleichterung, wenn die Reißverschlüsse schon richtig eingestellt sind. Also die untere schmale Seite und die Armöffnungen komplett offen und die obere schmale Seite halb offen. In dieser Konfiguration schiebt man den Jerven Bag mit der oberen Öffnung voran in den Packsack. So kann man später eine Schuhspitze auf die gelösten Kompressionsriemen des Packsacks stellen und die Decke direkt aus der Hülle überziehen.
Beim späteren Gebrauch als Schlafsack ist es dagegen kein großer Aufwand, die Unterseite und die Armöffnungen nach dem Auslegen zu schließen.

Fazit
Wenn ein Tarp, ein Poncho plus Regenschutz für den Rucksack, ein Schlafsack und ein Biwaksack von einem einzigen Gegenstand ersetzt werden, bewegt man sich fast automatisch im Ultralight-Bereich. Dadurch relativiert sich auch der Preis von ca. 350 € bei Bezug über die Website von Ray Mears, www.raymears.com
Wer ganz zu Beginn seiner Outdooraktiväten einen Jerven Bag kauft, kann sich viele Versuche und viel Lehrgeld sparen. Aber nur wer andere Varianten kennt, weiß die Vielseitigkeit wohl wirklich zu schätzen. Für den Autor ist der Thermo Hunter ab sofort Kernstück der Ausrüstung in der kalten Jahreszeit.

Die Reißverschlüsse sind passend eingestellt, um beim Anlegen als Wetterschutz Zeit zu sparen. Gerade die Armöffnungen müssten sonst zeitraubend gesucht werden.

Fehlt eine Kopfbedeckung, kann man durch die Trageweise eine Kapuze ersetzen. So wird auch die Silhouette wirksam verzerrt.



Die überhängende obere Seite schützt bei Bedarf eine Langwaffe vor Wettereinfluss. Mit einem Zug am Reißverschluss erreicht man besseren Zugriff auf den Oberkörper.

Service
Bezug über Ray Mears: www.raymears.com

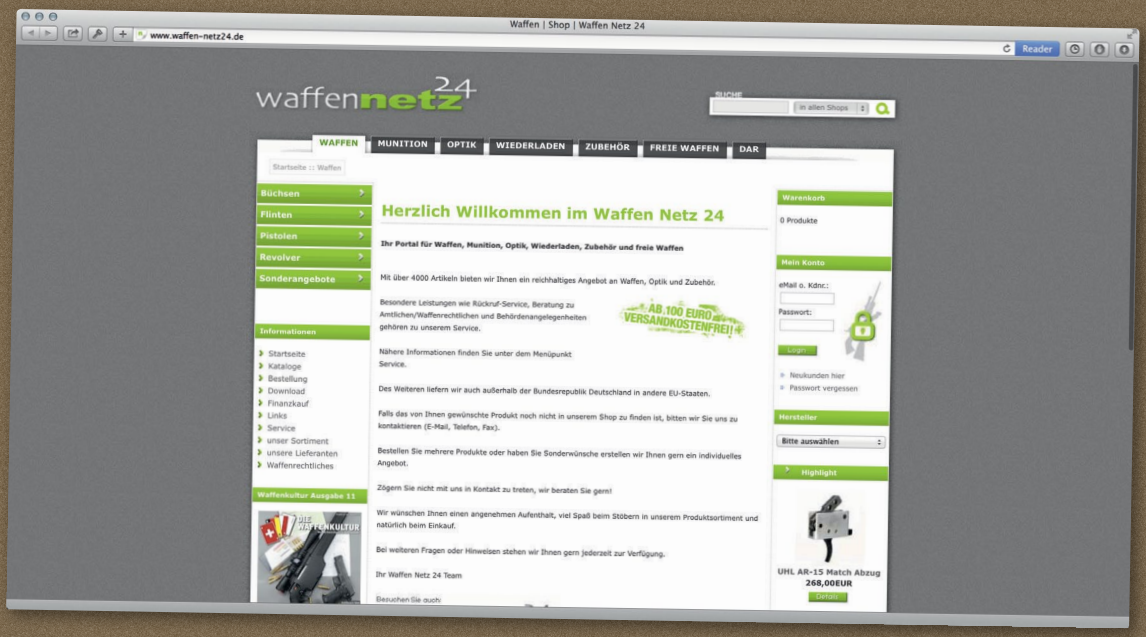
Auch mit einem mittelgroßen Rucksack wie dem Karrimor Sabre 45 hat man ausreichend Platz. Damit spart man auch am Ruheort den Wetterschutz für das Gepäck.

Bei günstiger Platzwahl fühlt sich das Gebirgstarnmuster auch in Deutschland zu Hause. Der hohe Grauanteil macht das Muster vielseitig verwendbar.

Anzeige

Anzeige

waffennetz24



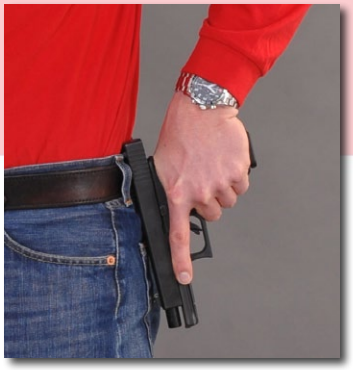
waffen-netz24.de

Ihre erste Adresse für Waffen, Munition und Zubehör.

Waffen Netz 24 – Ein Das Netz 24 e. K. Unternehmen · Telefon: +49 375 21 18 331-0 · Telefax: +49 375 21 18 331-9 · E-Mail: info@waffen-netz24.de

ROBUST PISTOL MANAGEMENT

MIT AKADEMIE 0/500



„Die Kurzwaffe als Interaktionsmittel mit meiner Umwelt“

Wiener Neustadt, 3. – 5. Oktober 2014

Dieser 3-tägige Pistolenkurs fokussiert besonders auf eine robuste, stressresistente Waffenhandhabung ohne Präzisionsverlust bei der Schussabgabe. Wie auf unseren Standardkursen Pistole 1 bis Pistole 4 auch steht der präzise und schnelle Treffer im Vordergrund.

Alle vermittelten Techniken und Bewegungsabläufe sind schnell zu erlernen, universell einsetzbar und werden auch bei Dunkelheit, Kälte oder im Vollkontaktschießen noch funktionieren.

Wir verbessern unsere Abzugskontrolle und steigern unseren Schießrhythmus auf bis zu vier Schuss pro Sekunde. Wir lernen unsere Waffe mit einem nichtdiagnostischen System der Störungsbeseitigung in Feuerbereitschaft zu halten und auch unter Zeitdruck sicher zu beherrschen. Am dritten Ausbildungstag schulen wir die Handhabung der Waffe mit der schussschwachen Seite.

Garantiert sind Spaß und hoher Lernfortschritt.

Kursdauer: 3 Tage
Ausbilder: Henning Hoffmann
Investition: 690 €
Munitionsverbrauch: min. 800 Schuss (max. 1.000 Schuss)
Anmeldung: http://0-500.org/anmeldung.html

WWW.0-500.ORG

Von Henning Hoffmann

High Quality Action

Direct Action (D.A.) ist die neue Vertriebslinie von Helikon-Tex. Der polnische Ausrüster verarbeitet dabei ausschließlich Materialien von hoher Qualität, wie z.B. Cordura, YKK-Reißverschlüsse, Duraflex oder Climashield. Wir stellen den Messenger Bag vor.

Der 34 cm x 26 cm x 18 cm große D.A. Messenger Bag ist aus 500D Cordura gefertigt und wiegt leer 1,3 kg. Insgesamt stehen dem Nutzer ein Hauptfach mit zusätzlichem Innenfach sowie zwei Fronttaschen, zwei Seitentaschen, zwei Deckelfächer und ein Rückenfach zur Verfügung. Die Oberfläche ist mit Laser Cut Molle versehen. „Laser Cut Molle" war eine der Neuheiten zur IWA 2014. Molleschlaufen werden nicht mehr aufgenäht, sondern per Laser in das Material geschnitten, was einen deutlichen Gewichtsvorteil bringt. Der Boden der Tasche ist PVC-beschichtet. So kann der Messenger Bag auch einmal bedenkenlos im nassen Gras abgestellt werden. Ein Gummizug erlaubt die Befestigung einer Regenschutzjacke oder dergleichen.

Der D.A. Messenger Bag macht auch am Strand gefüllt mit „Beach Equipment" eine gute Figur. Die Oberfläche ist mit Laser Cut Molle versehen.

Unterhalb lässt sich eine Regenjacke oder ein Poncho festzurren.

Hauptfach
Das Hauptfach ist 9 cm breit und mit Flauschklett ausgekleidet. Somit kann der Anwender nach eigenem Bedarf weitere Innentaschen ankletten. Außerdem ist ein Schubfach in A4-Größe vorhanden, welches ein Ultrabook oder andere Klapprechner mit einer Diagonalen bis zu 39 cm aufnehmen kann. Verschlossen wird das Hauptfach mit einem für Messenger Bags typischen Deckel. Geschlossen wird dieser entweder über zwei Duraflex®-WooJin Schnallen oder auch nur durch einen großflächigen Klettverschluss.

Deckelfächer
An der Innenseite des Deckels ist ein Klarsichtfach angebracht, verschließbar mit einem Reißverschluss. An der Außenseite ist ebenfalls ein Reißverschlussfach für Kleinutensilien vorhanden.

Fronttaschen
Am Taschenkorpus befinden sich frontseitig zwei Mehrzwecktaschen zur Aufnahme von Büroutensilien vom Stift bis zur externen Festplatte.

Seitentaschen
Eine der beiden Seitentaschen eignet sich zum Transport einer Trinkflasche bis zu 500

Im Hauptfach befindet sich ein Schubfach in A4-Größe, welches ein Ultrabook oder andere Klapprechner mit einer Diagonalen bis zu 39 cm aufnehmen kann.

ml Inhalt. Für größere Flaschen ist sie etwas zu eng geschnitten.
Die zweite Seitentasche ist mittels Reißverschluss verschlossen. In ihr kann ein kleiner IFAK untergebracht werden. Der Stauraum ist nicht riesengroß, reicht aber für eine oder zwei Wundkompressen, Nitril Handschuhe, Trauma-Schere und etwas Leukoplast.

Rückenfach
An der dem Körper zugewandten Seite befindet sich schließlich noch ein Rückenfach, ebenfalls durch einen Zipper verschlossen. Vorzugsweise kann dieses Fach für den Transport von Handschuhen oder einer Mütze dienen. Härtere Gegenstände würden sich beim Tragen zu schnell negativ bemerkbar machen.

Tragesituation
Als Umhängetasche besitzt der D.A. Messenger Bag einen 5 cm breiten, längenverstellbaren Trageriemen mit einem verschiebbaren Polster. Mit einem Tragegriff kann die Tasche auch handtaschenähnlich getragen werden. Ein längenverstellbarer

In einer Seitentasche kann ein kleiner IFAK untergebracht werden. Der Stauraum ist nicht riesengroß, reicht aber für eine oder zwei Wundkompressen, Nitril Handschuhe, Trauma-Schere und etwas Leukoplast.

Der Stauraum im Hauptfach ist mit 9 cm Breite einem Messenger Bag angemessen.

Das Deckelfach besitzt eine Klarsichtfolie.

Die zwei Frontmehrzwecktaschen dienen zur Aufnahme von Büroutensilien vom Stift bis zur externen Festplatte.

Der Trageriemen ist 5 cm breit, längenverstellbar und besitzt ein verschiebbares Polster. Der kleine Hüftgurt ist abnehmbar.

Hüftgurt fixiert die Tasche am Körper, sollte das die Situation erfordern. Der Hüftgurt kann aber auch entfernt werden. Die Trageweise ist symmetrisch, d.h. die Tasche ist für Links bzw. Rechts gleichermaßen geeignet.

Farbvarianten

Der D.A. Messenger Bag wird in insgesamt neun Farben angeboten. Neben den Grundfarben Olivgrün, Schwarz, Coyote und Shadow Grau ist er auch in diversen Tarnmustern erhältlich, wie bspw. PenCott® oder Multicam®.

Fazit

Wer eine Umhängetasche im Preissegment unter 100 Euro sucht, sollte sich den Direct Action Messenger Bag näher anschauen. Wie alle Helikon Produkte ist die Tasche solide verarbeitet und besitzt einige durchdachte Detaillösungen.

Anzeige

BUILT FOR LIFE

THE RECHARGEABLE, DUAL-OUTPUT P1R PEACEKEEPER™ produces a wide reflector-focused 600-lumen beam on high, ideal for maintaining situational awareness. There's also a single-output Peacekeeper Tactical model. Both versions use a standard, widely available 18650 li-ion rechargeable battery and can even be powered by two disposable 123A lithiums in an emergency. Designed, machined, and built in America—guaranteed for life.

SUREFIRE®

surefire.com/peacekeeper

Von Dr. Till Sukopp

Funktional & effektiv

Wie ein effektives Trainingsprogramm aussieht kann nur der Einzelfall zeigen, der kaum übertragbar ist. Dennoch gibt es allgemeine Empfehlungen. In einem Gastbeitrag beschreibt der Sportwissenschaftler Dr. Till Sukopp (s)eine Methode, welche auf sechs Grundbewegungen basiert.

Im Rahmen der Trainingsplanung sind Trainingsziel, die Zusatzbelastungen der Hauptsportart, Stress, körperliche Voraussetzungen, Trainingserfahrung und der aktuelle Leistungszustand individuelle Faktoren, die ein Trainingsprogramm einzigartig machen. Das Grundgerüst aus Häufigkeit, Aufwärmen, Kraftübungen, Stabilität, Entspannung und Regeneration ist dagegen immer dasselbe. Im Grunde genommen gibt es nur sechs Bewegungen bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen, die ein Sportler trainieren kann: Ziehen, Drücken, Kniebeugen, Rotation, Hüftstreckung und Fortbewegung, wozu Krabbeln, Gehen, Laufen und Springen gehören.

Die ideale Trainingsplanung finden

Diese sechs Bewegungen decken auch sämtliche sportartspezifischen Bewegungen ab, teilweise durch Kombinieren. Grundsätzlich sollte der Trainierende möglichst stehend trainieren und klassische Sequenztrainingsmaschinen vermeiden.

Trainingshäufigkeit

Eine ideale Trainingsplanung sieht vier bis sechs Tage pro Woche mit jeweils 30 bis 60 Minuten Training vor. Die Praxis zeigt allerdings, dass drei bis vier Tage pro Woche mit jeweils 30 bis 60 Minuten realistisch sind. Davon sind drei Einheiten Krafttraining. Minimum sind zwei Tage pro Woche mit jeweils 60 Minuten.

Grundbewegungsformen des Krafttrainings

Die Trainingsplanung des Krafttrainingsprogramms sollte die Grundbewegungsformen – hier in unbestimmter Reihenfolge – beinhalten:

- Ziehen vertikal (beispielsweise Klimmzüge), horizontal (beispielsweise Ruderzug)
- Drücken vertikal (beispielsweise Überkopfdrücken), horizontal (beispielsweise Liegestütze)
- Kniebeuge (beispielsweise Kniebeugen, Strecksprünge)
- Hüft-/RumpfBeugung (beispielsweise Schulterbrücke, Kreuzheben, Swings)
- Ausfallschritt (beispielsweise Ausfallschrittkniebeuge, Ausfallschritte)
- Einbeiniger Stand (beispielsweise einbeinige Kniebeugen, einbeiniges Kreuzheben, step-up)
- Rumpfstabilisation (beispielsweise statisches Halten, [Anti-]rotationsübungen, Flexion, Extension)

Eine Trainingseinheit hat sieben Elemente

1) Myofasziale Selbstentspannung

Dauer circa 2 bis 5 Minuten. Massage und Triggerpunktbehandlungen mit einer Foam Roll oder einem Tennisball können Verspannungen in Muskel- und Faszienbereichen lösen. Rollen sie circa 30 bis 60 Sekunden lang auf den verspannten stellen mit leichtem Druck hin und her oder halten sie Triggerpunkte, bis das Verspannungsgefühl

nachlässt. Dies verbessert unter anderem die Beweglichkeit und den Blutfluss und kann Verletzungen vorbeugen.

2) Gelenkmobilisierende Übungen, dynamisches Aufwärmen, Korrekturübungen
Dauer circa 10 bis 15 Minuten. Anschließend sollte man bei der Trainingsplanung dynamische Übungen, die zumindest die großen Gelenke mobilisieren, das Zentralnervensystem, die Muskeln, den Stoffwechsel und den Kreislauf aktivieren, die Körpertemperatur und die Atemtätigkeit erhöhen, natürliche Bewegungsmuster in allen Bewegungsebenen wieder in Gang bringen und schulen sowie eingeschränkte Bewegungsabläufe korrigieren, einbauen. Ein Bewegungsscreening kann vorher Schwachstellen ermitteln, die bearbeitet werden müssen.
Beispiele: Ausfallschritte, Kniebeugen, Liegestütze, Ruderzüge, Rotationsbewegungen in den Hüften und der Brustwirbelsäule, diverse Laufbewegungen, Krabbeln, Hampelmann oder andere Sprungvarianten.

3) Rumpfstabilität
Dauer circa 3 bis 5 Minuten. Übungen, die eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule und eine Rotation des Rumpfes verhindern, sollten die Übungen der Wahl sein, wenn es um die Rumpfstabilisation geht. Dazu gehören neben sämtlichen Plank-Varianten auch Übungen, bei denen der Oberkörper instabil und der Unterkörper stabil platziert wird und umgekehrt, beispielsweise Hände oder Füße im Slingtrainer. Bei Rotationsbewegungen sollte man meist den Rumpf stabilisieren, während die Rotation in den Hüftgelenken und teilweise auch in der Brustwirbelsäule erfolgt. Beispielsweise Medizinball werfen oder Übungen am Kabelzug. Ein bis drei Übungen genügen in der Regel pro Einheit. Als grobe Faustregel kann man die Übung 10-mal wiederholen lassen bei einer Dauer von jeweils 5 bis 10 Sekunden. Wer 10 mal 10 Sekunden schafft, beginnt wieder mit 10 mal 5 Sekunden, diesmal mit einer schwereren Übung.

4) Schnellkraft, Explosivität, Elastizitätstraining
Dauer circa 3 bis 6 Minuten. Anfänger starten am Besten mit Sprüngen auf der Stelle oder Ausfallschritten. Fortgeschrittene können sich auf anspruchsvollere plyometrische Übungen oder Übungen mit Widerstand steigern. Beispielsweise schwingen, umsetzen, reißen und stoßen mit Freihanteln, Kettlebells oder Sandbags. Als grobe Faustregel kann man je nach Übung und Widerstand mit 2 Sätzen à 5 bis 10 Wiederholungen beginnen, bei ein bis drei Übungen.

Dr. Till Sukopp ist Sportwissenschaftler, Trainer, Autor und Referent, leitet die „Primal Fitness Box“ in Köln und klärt die Bevölkerung durch Gruppen- und Personal Trainings, Seminare, Vorträge, Artikel, Bücher und DVDs über moderne Trainingsmethoden auf, die mit geringerem Zeitaufwand bessere Ergebnisse für die Fitness und Gesundheit liefern als „herkömmliche“ Methoden.

5) Krafttraining
Dauer circa 15 bis 25 Minuten. Idealerweise sollte jedes Krafttrainingsprogramm jeweils mindestens eine Übung aus den folgenden Bewegungsmustern enthalten:

- Ziehen (Oberkörper; vertikal/horizontal)
- Drücken (Oberkörper; vertikal/horizontal)
- kniedominantes Drücken (Unterkörper, beispielsweise Kniebeugen und Ausfallschritte)
- hüftdominantes Ziehen (Unterkörper, beispielsweise Beckenheben und einbeiniges Kreuzheben)

Da Sitzen und drückende Bewegungen im Alltag und vielen Sportarten dominieren, sind häufig ziehende Übungen im Vergleich zu den drückenden überproportioniert zu wählen. Zudem bietet sich an, zwei unterschiedliche Ganzkörpertrainings zu erstellen (Training A und B), die sich abwechseln. Trainiert man an einem Tag eine vertikal ziehende und drückende Oberkörperübung sowie eine beidbeinige Kniebeugen- und eine einbeinige Hüftstreckübung, wählt man am anderen Tag eine horizontal ziehende und drückende Oberkörperübung sowie eine Ausfallschritt- oder einbeinige Kniebeugenvariante und eine beidbeinige Übung zur Hüftstreckung. Um Zeit zu sparen, empfiehlt es sich, zwei nicht miteinander konkurrierende Übungen abwechselnd in einem Supersatz zu trainieren – beispielsweise Kniebeuge und Klimmzug. Nachdem alle Sätze der beiden Übungen im direkten Wechsel absolviert wurden, trainiert man das nächste Übungspaar auf die gleiche Weise mit beispielsweise einbeinigem Kreuzheben und Liegestützen. Man kann aber auch drei Übungen als Zirkel machen lassen.

6) Stoffwechseltraining, Entwicklung der Energiesysteme
Damit ist Ausdauertraining gemeint. Diese Einheit kann man auch an den trainingsfreien Tagen zwischen die Krafteinheiten schieben. Das für die Gesundheit und Leistung ebenfalls wichtige Stoffwechseltraining kann beispielsweise nach dem Krafttraining mit so genannten intensiven „Finishern" abschließen. Die Finisher dauern meist etwa 4 bis 10 Minuten. Hier können verschiedene Methoden zum Einsatz kommen wie Zeitintervalle, Dichtetraining oder Übungskomplexe. Beispielübungen für Finisher:

- Bodyweight Exercises wie Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Ruderzüge, Burpees, Mountain Climbers, Hampelmänner
- Swings, Cleans, Snatches, Push Press, Thrusters, Jerks oder mittelschwere Übungskomplexe mit Freihanteln, Kettlebells und Sandbags
- Seilwellen (Battling ropes), Prowler schieben, Gewichtsschlitten ziehen
- Intervalle mit dem Springseil, auf Rad- oder Ruderergometern, Laufintervalle

Alternativ oder zusätzlich können die genannten Inhalte auch als Intervalltraining oder „Metabolic conditioning" an den Tagen zwischen dem Krafttraining liegen. Die Dauer des Haupttrainings beträgt hier üblicherweise etwa 15 bis 30 Minuten. Sehr effektiv sind auch (Berg-)Sprints und Hügelläufe.

7) Regeneration
Dauer circa 5 bis 10 Minuten. Abschließend sind zügig regenerative Maßnahmen einzuleiten. Dazu gehören Regenerationssnacks, Shakes, Lockerungsübungen, Massage, Stretching, Sauna oder Wechselduschen, Ernährung und Schlaf. Da ein tägliches intensives Training nicht zu empfehlen ist, um den Körper nicht zu überlasten, ist moderate Bewegung an den Nicht-Trainingstagen eine gute Sache. Die Trainingsplanung sollte mindestens ein bis zwei Tagen in der Woche vorsehen, an denen sich die Sportler so bewegen, dass es nur leicht anstrengend ist.

Tipp 1
Verändern Sie etwa alle vier Wochen etwas am Trainingsprogramm wie das Satz- und Wiederholungsmuster. Nehmen Sie die nächsthöhere Schwierigkeitsstufe bei den Übungen oder ändern Sie die Übungen. Bauen Sie eine Periodisierung der Belastungsgestaltung ein.

Tipp 2
Bei der Trainingsplanung sollte zwischen zwei Krafttrainingstagen ein freier Tag liegen. An diesem Tag sollten aber andere Aktivitäten auf dem Programm stehen wie Stoffwechseltraining, Joint-Mobility-Übungen, Foam Rolling und Stretching, andere Sportarten oder Spaziergänge.

Service
http://www.primal-fitness-box.de/

Dieser Beitrag erschien im Februar 2014 im Functional Training Magazin.

http://www.functional-training-magazin.de

Von Arne Mühlenkamp

mb-microtec ag

Das Schweizer Unternehmen mb-microtec ag hat erreicht, dass ihre Uhren und Tritiumvisiere mit trigalight® auch in der Bundesrepublik frei gehandelt und gelagert werden können. Waffenkultur besuchte die Firma im Berner Mittelland.

Die mb-microtec ag ist heute ein Unternehmen im Familienbesitz im Einzugsbereich des Schweizerischen Regierungssitzes Bern. Wer die mittelständische Firma im beschaulichen Niederwangen von der Autobahn A12 aus sieht, vermutet nicht unmittelbar, dass es sich um einen Global Player mit High-Tec Produktpalette handelt.

Geschichte

mb-microtec blickt auf eine fast 100-jährige Firmengeschichte zurück, die schon immer „radioaktiv" gewesen ist. 1918 gründeten Walter Merz und Albert Benteli die Merz & Benteli AG. Der Unternehmensschwerpunkt konzentrierte sich auf die Herstellung und den Vertrieb von Leuchtfarbe auf Radium Basis.

In den 1920er-Jahren war Leuchtfarbe so etwa wie ein Verkaufsschlager. Das Unternehmen wuchs rasch. Die Rohstoffe wurden seinerzeit direkt aus Paris bezogen, von einer Geschäftspartnerin namens Marie Curie. Als Fußnote der Weltgeschichte sei angemerkt, dass die 1867 geborene Marie Curie den Begriff „radioaktiv" prägte. Ihre Forschungsarbeit wurde 1903 mit dem Nobelpreis für Physik und 1911 mit dem Nobelpreis in Chemie gewürdigt. Bis heute gibt es außer ihr nur einen weiteren Nobelpreisträger (Linus Pauling), der ebenfalls auf zwei unterschiedlichen Forschungsgebieten ausgezeichnet wurde.

In der Nachkriegszeit wuchs die Palette der verarbeiteten Rohstoffe um Strontium, Karbon 14 und Tritium. Nach wie vor war der gebräuchlichste Verarbeitungsweg zum Aufbringen der Leuchtfarben streichen und lackieren. Weiterführende Arbeitsschutzbedingungen gab es in jener Zeit nicht.

Ab Mitte der 1960er-Jahre erfolgte weltweit eine Sensibilisierung gegenüber radioaktiven Stoffen. Tritium bspw. hatte in der Verarbeitung den Nachteil, dass es zerfällt und oxidiert. Wenn es mit Wasser in Verbindung kommt, kann es leicht vom menschlichen Körper absorbiert werden und führt zu einer Kontamination.

GTLS

Die Lösung für diese Probleme hieß GTLS (Gaseous Tritium Light Source). Bei der

GTLS-Technologie wird Tritium in seiner natürlichen Form als Gas in Glasröhrchen verschlossen. Spezielle Farbpartikel an der Innenseite der Glasröhrchen werden durch das gasförmige Tritium zum Leuchten gebracht. Mit der GTLS-Technologie werden verschiedene Vorteile erreicht:

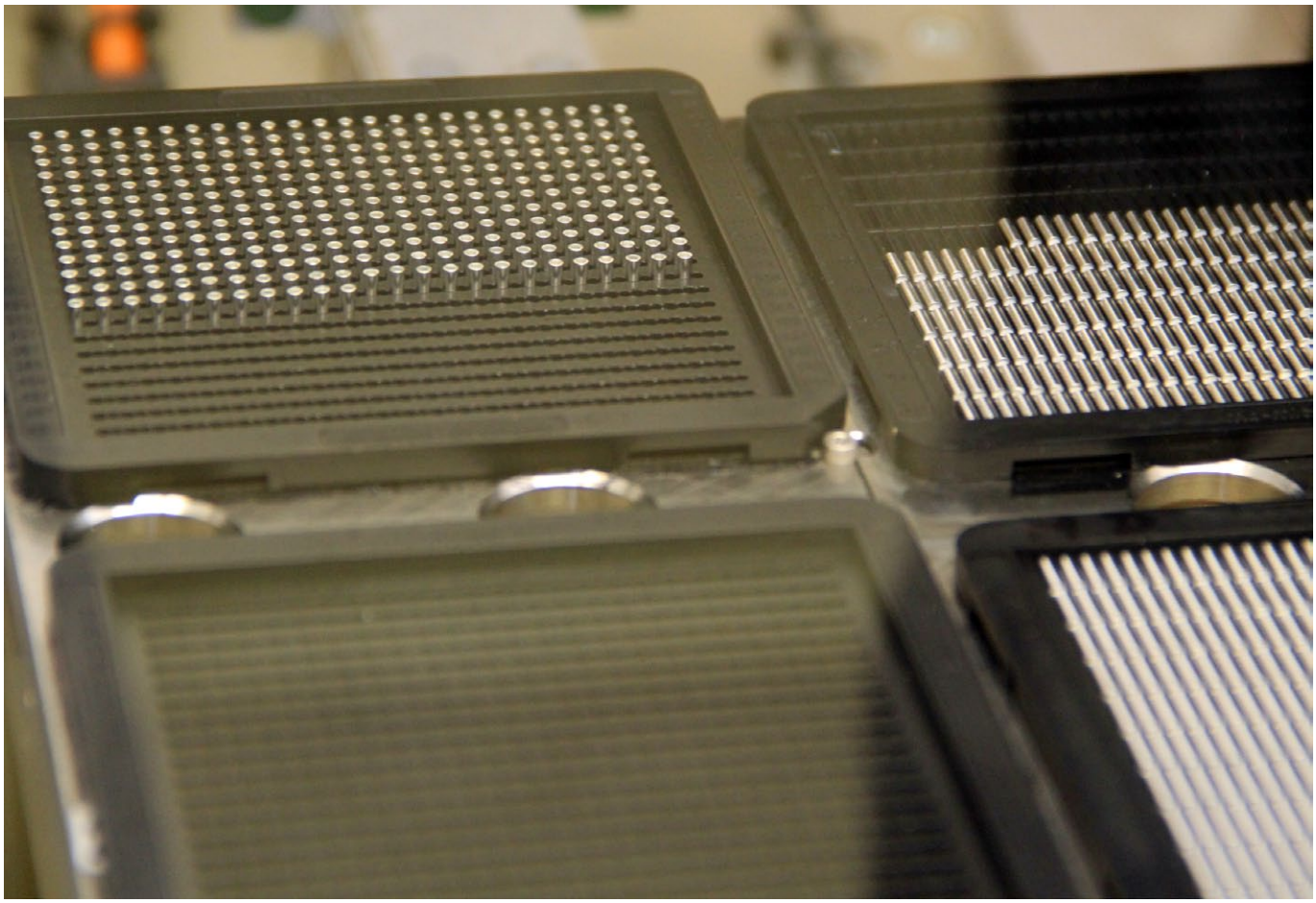
- Tritium in Gasform ist sicher. Aufgrund der schnellen Verflüchtigung bei Kontakt mit Luft ist eine Kontamination so gut wie ausgeschlossen.
- Oxidation kann nicht mehr stattfinden, was die Lebensdauer verlängert und GTLS absolut wartungsfrei macht.
- Die Helligkeit kann um das 100-fache gesteigert werden.
- Die Größe der Röhrchen wurde deutlich reduziert, wodurch sich GTLS für eine Verwendung in Armbanduhren und Visiereinrichtungen von Schusswaffen empfiehlt. Eines der größten Anwendungsfelder für GTLS basierte trigalight-Produkte ist der militärische Bereich.

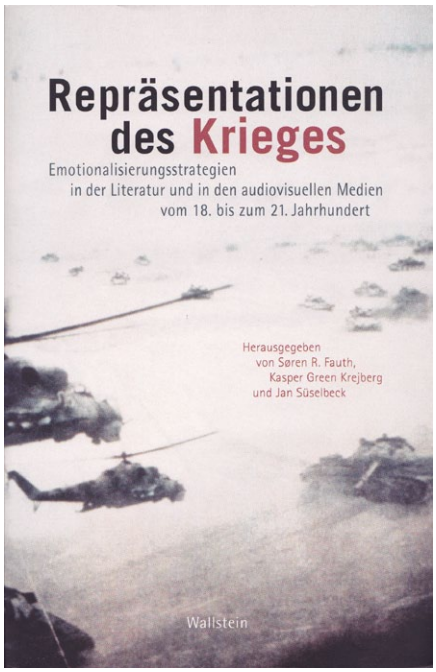
Dabei ist diese Technologie nicht neu. GTLS-Produkte werden bei mb-microtec bereits seit Anfang der 1960er-Jahre gefertigt.

Produkte

Das Hauptprodukt wird unter dem Markenname trigalight® vertrieben. Aus trigalight® bestehen z.B. die Leuchteinsätze der bekannten traser® H3 Armbanduhren.

Eine Variante sind die trigalight® inserts. Diese Tritiumröhrchen sind klein genug, um in Visiereinrichtungen verbaut werden zu können. Sie sind extrem schockresistent und können in einem Temperaturbereich von minus 70 bis 120 °C eingesetzt werden. Der Hersteller verspricht, das trigalight® Lichtquellen zehn Jahre leuchten ohne Nachlassen der Leuchtkraft.





Repräsentationen des Krieges - Emotionalisierungsstrategien in der Literatur und in den audiovisuellen Medien vom 18. bis zum 21. Jahrhundert

Broschiert: 375 Seiten, 20 Abbildungen
Format: 14 x 22,2 cm
Verlag: Wallstein Verlag, 1. Auflage, 2012
ISBN: Druck 978-3-8353-1061-2
Preis: 29,90 Euro

Gerade in Deutschland ist der Umgang mit Krieg und Gewalt lange Zeit ein Stiefkind gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Debatten gewesen. Umso erfreulicher ist die Entstehung eines deutschen Bewusstseins für Thematiken mit militärischen Bezügen. Dieser Sammelband ist ein weiterer Schritt in eine gesunde Richtung. Der kritische Umgang mit dem Menschheitsphänomen Krieg ist richtig und wichtig für uns alle.

Mit 14 deutschsprachigen und fünf englischen Aufsätzen bietet dieser Band eine ganze Reihe unterschiedlicher Ansätze. Im Kern aller Werke steht die Frage, wie Krieg als thematisches Vehikel genutzt werden kann, um unterschiedliche Gefühle oder Haltungen zu fördern. Kann Krieg ästhetisch sein? Mit welchen Mitteln lösen Autoren und Filmemacher Hass oder Empathie bei ihren Lesern und Zuschauern aus?

Auch Leser, die sonst eher keine wissenschaftliche Literatur lesen, können hier einiges mitnehmen, da sich viele Artikel mit weitgehend bekannten Werken auseinandersetzen: Von der Wirkung von Gewaltinszenierungen in moderneren Kriegsfilmen, wie „Saving Private Ryan“, „Black Hawk Down“ oder auch „Inglourious Basterds“ bis zum Einfluss sicherheitspolitischer Blogs (sogenannte „Milblogger“) wird eine große Bandbreite abgedeckt.

Wer neue Denkanstöße zum gesellschaftlichen Umgang mit Krieg sucht wird hier reich belohnt. Die Analysen von Filmen und Texten sind verständlich geschrieben, wie es sich für moderne geschichtswissenschaftliche Arbeiten gehört. Die Autoren-Mischung aus Historikern, Literatur-, Kultur- und Medienwissenschaftlern aus dem deutschsprachigen und skandinavischen Raum ist der Hauptgrund für die Vielseitigkeit dieser Aufsatzsammlung. Eine lesenswerte und gewinnbringende Lektüre! (cv)

Ein Matchabzug für 300€...

WAS IST BESSER?

Ein Schießkurs für 200€ ...

Schießkurse mit
Akademie 0/500

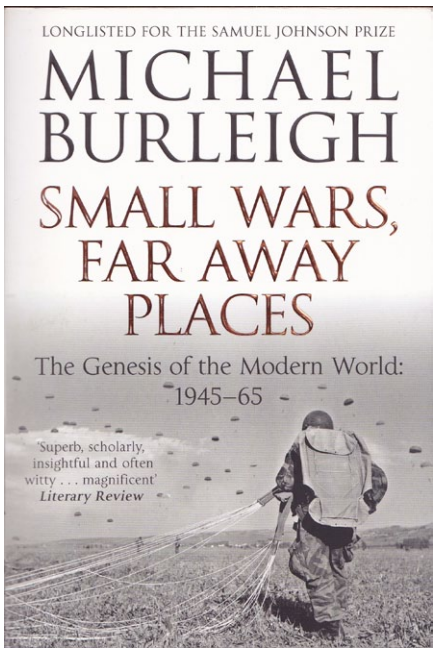
Erfahrung aus 6 Jahren &
1.500 Teilnehmern

Neue Termine unter:

www.0-500.org

...der den Abzugsfehler nur kaschiert ?

... der den Abzugsfehler beseitigt ?



Small Wars, Far Away Places – The Genesis of the Modern World: 1945 – 65
von Michael Burleigh

Broschiert: 546 Seiten,
9 Karten
Format: 23 x 16,4 cm
Verlag: Pan Books, 1. Auflage, 2013
ISBN: Druck 978-0-330-52948-8
Preis: 25,14 Euro

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges erklärten eine Vielzahl von neuen Staaten ihre Unabhängigkeit von den großen europäischen Kolonialmächten. Dies führte zu einigen blutigen Konflikten in Afrika, Asien und dem Nahen Osten, die bis heute nachwirken. Burleigh verdichtet Wissen über Revolutionäre, religiöse Fanatiker und Realpolitiker zu einer spannenden Saga, die kaum glauben lässt, was erst vor einem halben Jahrhundert auf unserer Erde geschah.
Anglo-amerikanische Autoren verstehen es schon wesentlich länger Geschichte spannend zu verpacken - so auch der mehrfache Literaturpreisträger Michael Burleigh. Selten verstand es jemand derart komplexe internationale Zusammenhänge so treffend auf den Punkt und dem Leser nahe zu bringen. Der Brite schlägt mit seinem Werk einen Pfad in den Dschungel internationaler Verwicklungen und beschert selbst versierten Lesern regelmäßig Aha-Effekte. Von dem Zusammenbruch großer Kolonialmächte bei Kriegsende führt er uns durch die Wirren der Grenzziehungen und Machtkonflikte in Südostasien, Vietnam, Suez, Algerien, Ungarn, Israel und anderen Regionen - die Liste der Brandherde in dieser Zeit ist endlos.
Die Lektüre setzt halbwegs sichere Englischkenntnisse voraus, aber keine Angst: In Großbritannien schreibt man klar und verständlich. Burleigh nimmt auch den geschichtlich weniger sicheren Leser an die Hand und folgt einem deutlich erkennbaren roten Faden. Mit diesem Buch versteht man unsere wirre Welt ein wenig mehr und das macht ein solches Werk schon zu etwas Besonderem - vor allem in Zeiten, in denen man leicht den Überblick verlieren kann. (cv)

Anzeige

Die nächste Ausgabe erscheint am 30. September 2014

Froglube

Das neue Schmiermittel Froglube wurde von Larry Lasky, einem ehemaligen Navy SEAL entwickelt. Waffenkultur hat intensiv geprüft, wie gut das Trendprodukt wirklich ist..

Langzeittest 2014

Die Entscheidung ist gefallen: Die neue Langzeittestwaffe ist das Black Label M4 von Oberland Arms. Bis Ende 2015 werden wir die Waffe gründlich nutzen. eine erste Vorstellung kommt in der September-Ausgabe.

Gunsite

Im September 1976 wurde der erste Schießkurs auf der mittlerweile legendären Gunsite Range von Jeff Cooper abgehalten. Wir bringen ein Porträt von Schule und Ausbilder.

Mitglied bei:

Herausgeber:

Henning Hoffmann (v.i.S.d.P.)

Albanstr. 54
08393 Meerane

Telefon: +49 (0)3764 - 18 688 76
www.waffenkultur.com
info@waffenkultur.com

Mitarbeiter:

Peter Schmidtke
Tobias Bold
Fan Thomas
Dr. Jochen Scopp
Dr. Wolf Kessler
Meiko Balthasar
Sebastian Fark
Tobias Prinz
Christian Väth
Stefan Schwarz
Jens Wegener
Arne Mühlenkamp

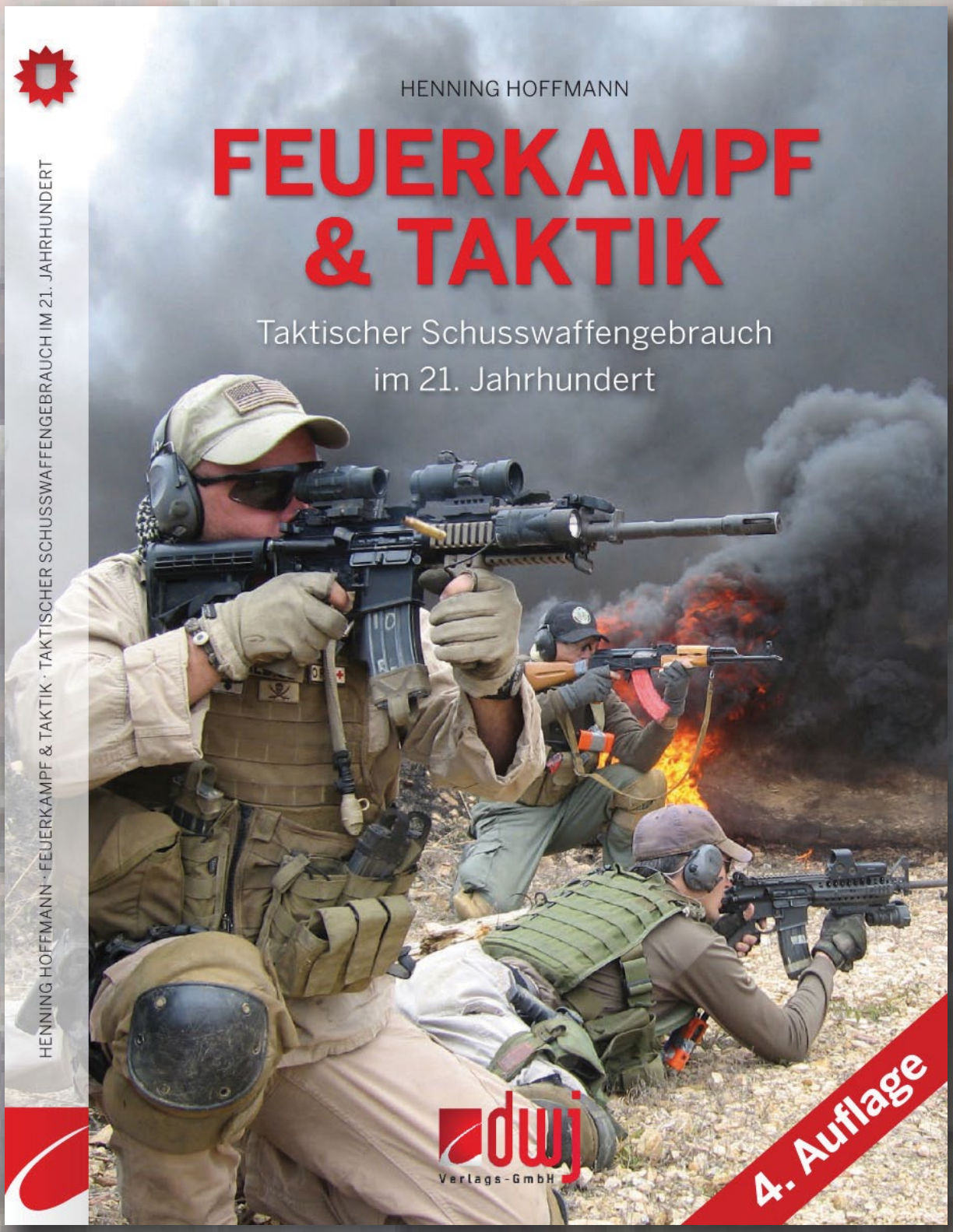
Erscheinungsweise:

Am Ende jeden ungeraden Monats

Die Verwendung und Weiterverbreitung von Inhalten (auch auszugsweise) ist mit **korrekter Quellenangabe** ausdrücklich erwünscht.

Artikel 5 Grundgesetz der BRD
(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

Anzeige



4. Auflage
IN KÜRZE ERHÄLTLICH!

WWW.SIERRA-313.DE/FEUERKAMPF