

Die Loipe beginnt vor der Haustür

Fitnessport. Skiken – ein Trendsport, der auch auf den Fildern angekommen ist. *Von Tom Bloch*

Man stelle sich Inline-Skates vor, also diese Schuhe mit jeweils vier Rädern unten dran. Die beiden mittleren verschwinden, die beiden äußeren werden größer und luftbereift. Dann noch einen Satz Bremsen daran montiert, zwei Stöcke in die Hände – und fertig. Schon kann es losgehen, mit Tempo über Straßen und durch die Natur. Skike nennt sich das Produkt, ein Kunstwort, gebildet aus Skate und Bike, also den englischen Begriffen für Schlittschuh und Fahrrad. Es handelt sich um einen der neuesten sportlichen Trends, der inzwischen auch auf den Fildern angekommen ist. Genau gesagt: in Vaihingen.

Natürlich, mag man denken, wieder mal was aus Amerika. Doch das ist ein Irrtum. Wer hat's erfunden? Otto Eder, ein Töpfer und vor allem Tüftler aus Amreitz in Österreich, der gerne Inline skaten wollte, aber aufgrund der steinigen Umgebung nicht so richtig ins Rollen kam. Darob unzufrieden, forschte er an geländegängigeren Systemen. Dass das dabei Entstandene nun seinen Weg in hiesige Regionen gefunden hat, daran ist im Prinzip eine Zeitschrift schuld. Als der Heilpraktiker Andreas Ogger einen Artikel über das neumodische Fitness-Fortbewegungsmittel in die Hände bekam, wurde der geübte Langläufer hellhörig. „Ich bin nie Inliner gefahren, das war mir zu gefährlich. Aber die Skikes haben mich schon in der Theorie so überzeugt, dass ich mich sofort zu einem Trainerlehrgang angemeldet habe“, sagt der Leonberger, dessen sportliches Betätigungsfeld in Vaihingen liegt.

Ogger war auf Anhieb von dem gesundheitlich wertvollen Aspekt und dem Wohlfühleffekt überzeugt. „Rund 90 Prozent des Körpers werden beim Skiken gleichmäßig beansprucht, und das absolut gelenkschonend, denn die Muskelketten und Achsen werden wunderbar ausbalanciert“, hat er erkannt. Mit den speziellen Rollschuhen



So sieht es aus, das Sportgerät, Bremse inklusive – dem Einfallsreichtum eines Österreicher sei Dank.

kann man über Stock und Stein düsen. Die Lauftechnik gleicht dem Skatingstil beim Skilanglauf, mit dem Unterschied, dass man mit den Skikes ganzjährig und bei jedem Wetter starten kann – die Loipe beginnt quasi vor der eigenen Haustür. Durch den Stockeinsatz, bei dem die Arm- und Oberkörpermuskulatur beansprucht werden, lässt sich das Tempo erhöhen und die Effektivität steigern. Und durch das Bremsensystem ist dieses Nordic Skating eben auch sicherer, als mit Inlinern unterwegs zu sein. „Die Bremse wirkt sofort. Genauso gut wie bei einem Mountainbike“, sagt Ogger. Der Radstand und die langen Stöcke tragen darüber hinaus zur Gefahrenminderung bei. Und auch auf individuelle orthopädische Besonderheiten nimmt die Entwicklung Rücksicht. Mit einer speziellen Vorrichtung kann auf eine eventuell bestehende X- oder O-Beinstellung des Sportlers eingegangen werden.

Mittlerweile gibt Ogger seit einiger Zeit selbst Kurse. Seine Hauptklientel seien nach Stürzen traumatisierte Inline-Skater. Das Gute für Neueinsteiger: bereits nach drei bis sechs Stunden Kurszeit könne ein

jeder loslegen – sofern er etwas Gleichgewichtsgefühl mitbringe. Freilich: wie bei allem Neuen empfiehlt es sich, die Sache erst einmal etwas vorsichtiger anzugehen. Spätere Könnler, sagt Ogger und lacht, kommen dann schon mal auf Geschwindigkeiten, „mit denen sie in einer Tempo-30-Zone geblitzt würden“.

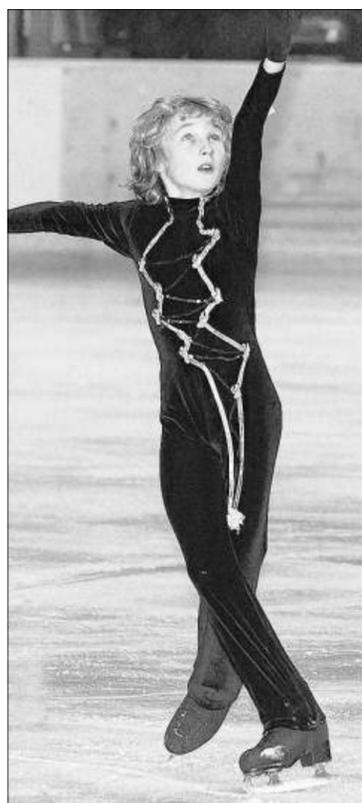
Die Ausrüstung, ein Paar Skikes, Stöcke und Helm, kostet etwa 250 Euro. Hinzu kommen etwaige Kursgebühren. In den vergangenen Monaten waren Oggers Angebote „restlos ausverkauft“, wie er sagt. Maximal jeweils sechs Teilnehmer lernen im Vaihinger Industriegebiet unter seiner Anleitung die ersten Schritte, fernab von störendem Verkehr. „Mein bisher ältester Teilnehmer war 82 Jahre alt. Das geht, denn mit Skikes werden die Gelenke nicht belastet, sondern durchgeschmiert“, sagt Andreas Ogger.

Info

Weitere Informationen zum Thema Skiken und Andreas Ogger gibt es im Internet unter der Adresse www.schwaben-skike.de.



Könnler kommen schon mal auf Geschwindigkeiten, „mit denen sie in einer Tempo-30-Zone geblitzt würden“, sagt Andreas Ogger – und holt Schwung. Fotos: Tom Bloch



Täglich zwei bis drei Stunden Training – Daniel Shapiro bringt den dafür nötigen Ehrgeiz mit. Foto: Günter Bergmann

Der kleine Prinz mit dem großen Fleiß

Eiskunstlaufen. Der elfjährige Daniel Shapiro ist Landesmeister und will einmal Olympiasieger werden. *Von Susanne Degel*

Ein bisschen erinnert Daniel Shapiro an den kleinen Lord, jenen Sonnyboy aus Frances Hodgson Burnetts gleichnamigen Roman, der 1980 verfilmt wurde und seither alljährlich zur Weihnachtszeit über die Bildschirme in den deutschen Wohnzimmern flimmert. Der äußerliche Unterschied: während Rick Schroder alias Lord Fauntleroy mit glattem blondem Haar die Herzen seiner zumeist weiblichen Fans rührt, weht bei dem jungen Vaihinger Eiskunstläufer eine Lockenpracht, wenn er sich elegant über die spiegelglatte Fläche bewegt – wie kürzlich beim Eisemann-Pokal auf der Degerlocher Waldau. Für den Elfjährigen, der für den dort beheimateten tus Stuttgart startet, war es wieder einmal ein erfolgreicher Wettbewerb. In der Neulingsklasse belegte er nach dem Kurzprogramm und der Kür souverän den ersten Platz und bestätigte damit einmal mehr seinen Titel als baden-württembergischer Meister.

Fünfeinhalb Jahre ist es her, dass Daniel Shapiro von seiner Mutter Kristina erstmals zum Eislauftraining auf die Waldau gebracht wurde. „Ich dachte damals, dass er irgendwie beschäftigt sein muss“, sagt die gebürtige Russin, die vor zwölf Jahren mit ihrem Mann aus Sankt Petersburg nach Deutschland kam. Und weil Kristina Shapiro einst selbst mit den Schlittschu-

hen übers Eis gelaufen ist, war es für sie naheliegend, dass der Sohn in diese Fußstapfen tritt. Indes: am Anfang war der junge Mann von der Idee nicht gerade begeistert. Es hat etwas Zeit gebraucht, bis sich das änderte. Inzwischen trainiert der Fünftklässler des Fanny-Leicht-Gymnasiums jeden Tag zwei bis drei Stunden – auch an den Wochenenden, und das nicht nur auf dem Eis. Auch Krafttraining und Ballett gehören zum Programm. Die Übungseinheiten mit den Kufen unter der Anleitung seiner Trainerin Christel Hacker sind ihm freilich die liebsten. „Am besten gefallen mir die Sprünge“, sagt Daniel Shapiro in seinem schwarzen Anzug mit dem silbernen Glitzer, den seine Mutter eigens nach seinen Wünschen angefertigt hat. Den Doppel-Lutz und Doppel-Flip springt er bereits, der dreifache Axel ist das nächste große Ziel.

Daniel Shapiros Vorbild ist der russische Olympiasieger Jewgeni Plushenko. „Der gefällt mir einfach gut“, sagt der Talentierte. Keine Frage, dass der Blondschof mit dem Lieblingsfach Sport selbst einmal Olympiasieger werden möchte. Bis dahin ist es allerdings noch ein langer und steiniger Weg. Schon jetzt bleibt dem Vaihinger neben Sport und Schule kaum Freizeit. Eine Tatsache, die auch seine Freunde hin und wieder beklagen. Wenn es der Termin-

plan doch einmal erlaubt, dann, sagt seine Mutter, „spielt er wie alle normalen Kinder“ – selten aber mit seinem kleinen Bruder Edgard. Der ist erst 15 Monate alt.

Was den möglichen Werdegang des Eisprinzen betrifft, übt sich seine Trainerin noch in Zurückhaltung. Die Sportart sei sehr trainingsintensiv. Die schulischen Anforderungen machten es jedoch zusehends schwierig, einen erfolversprechenden Rahmentrainingsplan aufzustellen. „Außerdem sind die Läufer durch ihr Wachstum ständigen Veränderungen unterworfen, mit denen sie erst einmal klar kommen müssen“, sagt Christel Hacker, die sich seit drei Jahren um die sportliche Weiterentwicklung des baden-württembergischen Nachwuchskader-Athleten bemüht. Die „schlechten Bedingungen“ auf der Waldau kämen hinzu.

Im Sommer war die Familie Shapiro für zehn Tage in Oberstdorf, damit Daniel auf Eis trainieren konnte. Doch auch dort, sagt Christel Hacker, die das Trainingslager organisiert hatte, sei es auf der Eisfläche manchmal „bombenvoll“ gewesen. Alles in allem sei Eiskunstlaufen „ein sehr hartes Brot“. „Die Mädchen und Jungs müssen auf viel verzichten.“

Daniel Shapiro, dem viel Talent und Trainingsfleiß bescheinigt wird, und der, wenn es einmal nicht so läuft, sehr sensibel reagiert, scheint sich (noch) mit allen Widrigkeiten arrangieren zu können. Er ist eben ein kleiner Sonnyboy. „Manchmal“, sagt Christel Hacker schmunzelnd, „strahlt er mir die Mädchen schon fast zu häufig an.“

Ergebnisse

Radball

Oberliga

2. Spieltag in Ebersbach: Denkendorf II – Denkendorf III 0:1, Lauffen – Oberesslingen III 6:2, Reichenbach – Hardt 4:4, Denkendorf II – Rohracker 4:2, Ebersbach – Denkendorf III 3:5, Reichenbach – Lauffen 8:6, Rohracker – Hardt 4:4, Denkendorf III – Oberesslingen III 5:3, Reichenbach – Denkendorf II 0:3, Ebersbach – Hardt 6:4, Denkendorf III – Rohracker 2:5, Denkendorf II – Oberesslingen III 5:3, Ebersbach – Lauffen 5:3, Denkendorf III – Hardt 0:5.

In Waldrems: Waldrems IV – Gärtringen V 5:6, Waldrems II – Oßweil 7:4, Wimsheim – Leimen 3:2, Waldrems IV – Waldrems III 2:8, Waldrems II – Gärtringen V 8:1, Plattenhardt – Leimen 4:1, Oßweil – Waldrems III 2:4, Wimsheim – Gärtringen V 4:3, Plattenhardt – Waldrems IV 8:4, Waldrems II – Leimen 6:0, Gärtringen V – Waldrems III 2:3, Plattenhardt – Oßweil 3:3, Wimsheim – Waldrems IV 6:1.

Tabelle: 1. Waldrems II 41:15 Tore/21 Punkte, 2. Wimsheim 24:16/15, 3. Waldrems III 23:15/12, 4. Denkendorf II 19:11/12, 5. Rohracker 27:19/10, 6. Reichenbach 27:23/10, 7. Lauffen 25:21/9, 8. Denkendorf III 13:16/9, 9. Ebersbach 29:35/9, 10. Oßweil 20:16/7, 11. Plattenhardt 22:24/7, 12. Hardt 21:24/5, 13. Gärtringen 12:20/3, 14. Oberesslingen III 16:28/3, 15. Waldrems IV 22:38/3, 16. Leimen 3:23/0.

Badminton

Landesliga

SV Vaihingen – tus Stuttgart	7:1
1. KSG Gerlingen	5 30:10 10:0
2. TSG Salach	5 29:11 9:1
3. SV Vaihingen	5 25:15 7:3
4. TSF Gschwend	5 20:20 5:5
5. MTV Stuttgart	5 17:23 3:7
6. SC Geislingen/Altenstadt II	5 15:25 3:7
7. tus Stuttgart	5 15:25 3:7
8. MTV Aalen	5 9:31 0:10

Die nächsten Spiele: u.a. SV Vaihingen – TSF Gschwend, SV Vaihingen – MTV Aalen (Samstag, 21. November).

Sport-Notizen

Leichtathletik (la). Nachträgliches Glück für Walter Koch: mit rund zweiwöchiger Verspätung darf sich der Harthausener doch noch über den Sieg beim New-York-Marathon in seiner Altersklasse freuen. Nach der ersten Auswertung hatte der mehrfache Senioren-Weltmeister in der Kategorie M 65 bis M 69 „nur“ den zweiten Platz belegt. Bei der obligatorischen nochmaligen Überprüfung aller Ergebnisse wurde das Resultat nun korrigiert. Der angeblich vor Koch platzierte Schwede war gar nicht selbst gelaufen – mit seinem Chip war eine andere Person unterwegs. „Hurra! Eine tolle Geschichte für mich“, sagt der Starter der LG Filder, dessen Laufzeit durch eine andere Begebenheit an zusätzlicher Bedeutung gewinnt. Mit den von ihm erzielten 3:09:26 Stunden war er drei Minuten schneller als einer der prominentesten Läufer, die Deutschland je hatte: namentlich Thomas Wessinghage, 5000-Meter-Europameister des Jahres 1982, zwölf Jahre jünger als Koch.

Leichtathletik (la). Die Möhringerin Katja Riek, einst aus dem SV Vaihingen hervorgegangen und zuletzt für den VfL Sindelfingen im Einsatz, wechselt den Verein. Die 23-Jährige trägt künftig das Trikot des Leichtathletikteams Saar, einer erst 2006 gegründeten Startgemeinschaft. Riek ist in diesem Jahr über 400 Meter der Frauen die Nummer eins in Württemberg. Ihre Laufzeit: 58,50 Sekunden.

Leichtathletik (la). Der TSV Leinfelden hat einen Lauftreff für Kinder im Alter von neun bis 14 Jahren eingerichtet. Start ist fortan immer freitags um 15.30 Uhr beim Sportzentrum am Randweg, „um im nahe gelegenen Wald für eine Stunde Spaß an der Bewegung, am Laufen und am Spielen zu haben“, wie die beiden Initiatoren Inge Gußmann und Heike Genssle mitteilen. Anmeldungen und weitere Informationen telefonisch unter der Rufnummer: 75 62 55 oder 7 54 64 62.

Leichtathletik (la). Starter von den Fildern haben beim Zehn-Kilometer-Straßenlauf in Schwaikheim drei Siege verbucht. Ingo Weidner (LG Filder) gewann in der Klasse M 40 in 35:38 Minuten. Karoline Binder (LG Filder) behauptete sich bei der weiblichen Jugend B in 42:05 Minuten. Und Felix Müller (SV Vaihingen) war bei der männlichen Jugend B in 44:58 Minuten der Schnellste.

Tanzsport (frs). Ralf und Irene Roth vom TSC Blau-Gelb Leinfelden-Echterdingen haben die diesjährige TBW-Trophy im Standardtanz der Senioren II B gewonnen. Beim Endturnier in Sinsheim wurden sie ihrer Favoritenrolle gerecht und belegten unter den zwölf qualifizierten Paaren den ersten Platz.

Sportkegeln (frs). So gut es bisher auf der heimischen Bahn läuft, so schwer tun sich die Oberliga-Kegler des VfL Kaltental auswärts. Beim SV

Magstadt galt es für die Stuttgarter nun trotz ansprechender Leistung mit einem 5382:5514 die dritte Niederlage der Saison zu quittieren. In der Tabelle bedeutet dies ein Abrutschen auf den fünften Platz, allerdings mit nur zwei Zählern Rückstand auf den Spitzenreiter SV Waldhausen. Das beste Einzelergebnis erzielte Zlatko Pehar mit 920 Leistungspunkten. Außerdem im Einsatz: Jürgen Kisielewski (907), Thorsten Kirsch (900), Andreas Ziebe (894), Nikola Badovinac (882) und Steffen Setzepfand (879).

Tennis (frs). Zwei Titel für Teilnehmer von den Fildern – das ist das Ergebnis der Hallenmeisterschaften des Bezirks Esslingen/Reutlingen in Neckartenzlingen. Bei den Damen B siegte Nadine Schad (TC Leinfelden-Echterdingen) im Finale gegen die Frickenhausenerin Stefanie Gneiting mit 6:0 und 6:0. Bei den Herren C gewann Stellan Strauß (TC Bernhausen) gegen den Schlierbacher Marek Zavodnov mit 6:2 und 6:1.

Eisstockschießen (frs). Der ESC Stuttgart-Vaihingen fährt mit zwei Mannschaften zu den deutschen Meisterschaften Ende Januar in Dortmund. Bei der Bundesliga-Rückrunde in Bietigheim-Bissingen, der regionalen Qualifikation, sicherten sich sowohl die Damen als auch die Herren des Vereins den ersten Platz und damit auch den Titel des südwestdeutschen Meisters. Die Damen, die nach der Hinrunde noch verlustpunktfrei geführt hatten, ließen sich auch durch drei Niederlagen nicht mehr von der Spitze verdrängen. Am Ende hatten sie 26:6 Punkte, was einen Zwei-Zähler-Vorsprung vor dem Lokalrivalen ESC Stuttgart aus Degerloch bedeutete. Die Vaihinger Herren rückten derweil mit einer starken zweiten Halbzeit vom dritten auf den ersten Rang. Ihr Endergebnis: 50:14 Punkte, was nach insgesamt 32 Spielen aufgrund der besseren Stockquote den Sieg vor dem gleichauf liegenden Gastgeber SC Bietigheim-Bissingen bedeutete.