

SPORT

# Die Rollen über alles

Skater für Wald und Feld, Langlauf in der City:  
Die neuen Skikes sind verblüffende Alleskönner

Steht man zum ersten Mal im Leben auf einem Paar Skikes, wackeln einem auf jeden Fall zunächst mal die Knie. Wie kuriose, eigenwillige Monster fühlen sich die modernen Rollschuhe an den Füßen an. Sie erscheinen im ersten Augenblick klobig, lang und ungelentk. Aber das ist eine Täuschung: Skikes wiegen nicht mehr als Inline-Skates. Und mit ihrer zweifachen Bremse (hinten an jedem Schuh eine), die mit einem leichten Zurückschleifen des Fußes betätigt wird, sind sie letztlich leichter zu dirigieren.

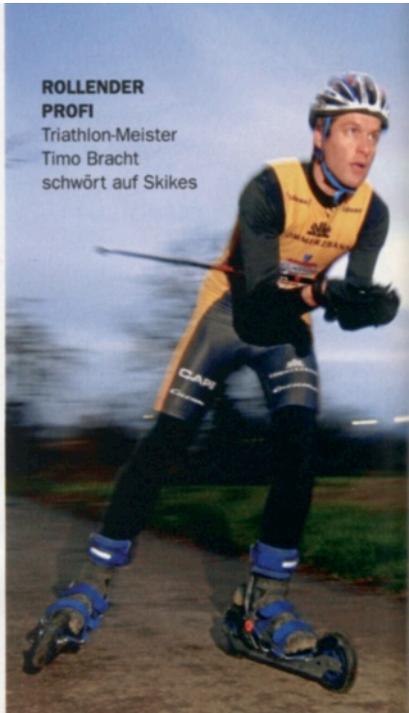
Lässt man ein paar Momente auf den ungewohnten Rädern verstreichen, fangen die Füße schon an, übermütig zu federn: Die Rollen sind mit Luft gefüllt. Schnell wird klar, dass man auf diesen untergeschnallten Gefährten erstaunlich stabil steht – wichtig ist nur, sich in unsicheren Momenten daran zu erinnern, die Beine einfach immer wieder parallel zu stellen.

Skikes sind vom Fahrgefühl her eine Mischung aus Rollerbladen, Nordic Wal-

king und Langlauf. Es steckt auch noch das Wort „Bike“ im Namen – wegen der Luft im Reifen. Erfunden wurden sie von dem Österreicher Otto Eder, der ein Skating-Produkt für unwegsames Gelände fabrizieren wollte. Für den schwungvollen Lauf über Geröll, Felder und auch bergauf waren zwei Dinge elementar: Um die Gelenke zu schonen und sanfter über Land zu holpern, mussten die Reifen mit Luft gefüllt sein. Und für mehr Antrieb und optimale Körperhaltung wurden den Skikes spezielle Stöcke zur Seite gestellt.

Um auf Skikes über Land rollen zu können, muss man allerdings zuerst wichtige Grundlagen erlernen. Obwohl die Skikes mit drei Klettbandern schnell und haltbar am Straßen- oder Sportschuh befestigt werden (ein angenehmer Nebeneffekt!), empfiehlt es sich nicht, einfach so in die Schuhe reinzuhüpfen und loszurasen.

Thomas Weingärtner, renommierter Nordic-Walking- und Biathlon-Trainer in Deutschland (mittlerweile auch



**ROLLENDER PROFI**  
Triathlon-Meister Timo Bracht schwört auf Skikes



**STÖCKE**  
Speziell für die neue Sportart nach modernstem Standard gefertigt

**BREMSE**  
Je eine korrekt einstellbare Bremse befindet sich über den Hinterrädern. Sie wird durch leichten Rücktritt in Gang gesetzt

EIN EINFACHES UND AUSGEKLÜGELTES GERÄT



**AM FUSSGELENK**  
Ein oberer Klettverschluss hält das Bein sicher auf dem Skike. An- und Ausziehen sind eine schnelle Sache

LANGE FLITZER

Skikes sind Sportgeräte, die den ganzen Körper in Anspruch nehmen.

- Skikes gibt es in zwei Grundmodellen: V07-S/kids (Größe 28–38) und V07 (Schuhgröße 36–47); sie werden per Schraubenschlüssel verstellt. Preise: **219 bis 249 €**
- Stöcke werden für unterschiedliche Geländeformen und Laufstile angeboten. Preise: circa **100 €**
- Training: [presse@skike.de](mailto:presse@skike.de) oder 062 03/95 50 83-8. Weitere Infos auf [www.skike.de](http://www.skike.de)

**FIXIERUNG AM FUSS**  
Skikes sind keine modischen Rollschuhe, sondern ein durchdachtes Konzept – eine Art Langlauf auf Rädern. Der Fuß wird schnell und sicher mit zwei Klettbandern fixiert

**LUFTBEREIFUNG**  
Um die Gelenke zu schonen, besitzen Skikes Reifen mit Luft. Über ein Ventil können diese aufgepumpt werden

anerkannter Coach für Skiking), fände es „richtig tragisch“, wenn der neuen Sportart (die diesen Frühling ihren ersten Boom erleben wird) in Deutschland ein ähnliches Schicksal widerföhre wie dem Nordic Walking: „Das wurde hierzulande völlig kaputt gemacht.“ Kaum jemand wisse hier, wie diese Laufform funktioniere: „Fast alle deutschen Nordic-Walking-Fans laufen komplett falsch“, sagt Weingärtner.

Die spezielle Kniehaltung, die weiten Gleitschritte, die Bewegung der Arme, der richtige Stockeinsatz (inklusive diverser Varianten) und der Blick in die Ferne (nicht auf den Boden) sind wichtige Kniffe des ersten Trainings auf Skikes und entscheidend für die richtige Bewegung des ganzen Körpers, der bei der neuen Sportart zum Einsatz kommt.

Und tatsächlich: Nach drei Stunden Üben und anfänglichen Torkeleien auf Teer und über Rollsplit glaubt man, schon ein bisschen zu swingen. Das Fahrgefühl auf diesen luftigen Rollen in Kombination mit den stützenden Stöcken gleicht durchaus einem Pistentrip. Und das Tolle daran: Man braucht dafür keinen Schnee. Der Schwung der dahingleitenden Beine und der Rhythmus der Stockschläge verschaffen Puls und Laune ein stürmisches High. Es hat sich gelohnt, die langen Dinger anzuschnallen. ■