

# Rausch auf Riesenrollschuhen

Spaß, Fitness und Naturgenuss – die **neue Sportart Skiken** macht's möglich. In der Region Heilbronn-Franken wird das gesunde Ganzkörpertraining immer beliebter. Die Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand und die AOK unterstützen den Trend.



„Der Name Skiken setzt sich aus den Begriffen Skate und Bike zusammen und beinhaltet ein geländetaugliches Nordic Skating System, bei dem die Fitness optimal trainiert wird“, erklärt Tanja Seegelke von der Touristikgemeinschaft Heilbronner-

Land. Im Gegensatz zu Inlineskaten oder Skilanglaufen haben die „Riesenrollschuhe“ zudem einen wesentlichen Vorteil: „Die Sportart ist viel einfacher zu erlernen und ein Anfänger kann sehr schnell und stressfrei durch die Landschaft rollen

**Das tut Körper und Geist so richtig gut – Skiken ist ein tolles Ganzkörpertraining.**

und das in jedem Alter“, so die Geschäftsführerin. Argumente, die auch Sportfachkraft Christian Konrad von der AOK überzeugen. „Diese neue Ausdauersportart ist wirklich faszinierend. Ich bin begeistert, mit wie viel Spaß beim Skiken das Herz-Kreislaufsystem, aber auch die Muskelkraft und die Koordination verbessert werden können“, schwärmt der Fachmann. Ein weiterer Pluspunkt: Rund 90 Prozent der Muskulatur werden bei einer Skike-Tour beansprucht, ohne dass dabei Gelenke, Bänder und Sehnen überlastet werden. Ein Vorteil, der den Spaß auf zwei Rollen vor allem als Breitensportart auszeichnet. Auch spezielle Schuhe werden nicht gebraucht: Einfach einsteigen, anschnallen und losfahren.

**Auch beim Thema Sicherheit hat das Skiken** gegenüber anderen Sportarten einen wesentlichen Vorteil. Das Sportgerät verfügt über ein hochwirksames Bremssystem, um vollständig zum Stehen zu kommen. Dabei spielt es kaum eine Rolle, auf welchem Untergrund sich die luftgefüllten Reifen befinden. Der Sportler kann seinen Freizeitspaß auf der Straße, auf trockenen Wiesen oder Waldwegen genießen. Bei nassem Laub oder bei Schnee- und Eisglätte sollten nur Cracks die Skikes unterschlagen. Christian Konrad: „Das ist der wichtigste Un-

terschied zum Inlineskaten. Wenn beim Skiken das Gewicht nach hinten verlagert wird, kann man viel schneller bremsen und die Unfallgefahr wird deutlich verringert“, erklärt der Sportlehrer. Trotzdem ist es wichtig, eine Schutzausrüstung zu tragen. „Ich empfehle, unbedingt einen Helm sowie Ellenbogen- und Knieschützer zu tragen und außerdem vorab einen Einführungskurs“, appelliert Christian Konrad. Skikes kosten rund 250 Euro pro Paar, zusätzlich müssen für die Stöcke noch knapp 100 Euro berappt werden. Eine lohnende Investition in ein neues Hobby und in die eigene Gesundheit.

## Skiken in der Region

Informationen zu  
**Kursangeboten** und  
Streckenprofilen...

...in der Region und zum Skiken allgemein gibt es bei der Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand, Telefon: 07131 994-1390, E-Mail: [Service@HeilbronnerLand.de](mailto:Service@HeilbronnerLand.de) oder im Internet: [www.HeilbronnerLand.de](http://www.HeilbronnerLand.de) [www.skike-point-bad-wimpfen.de](http://www.skike-point-bad-wimpfen.de) [www.skike.de](http://www.skike.de)