

**GESCHICHTE & INFOS**

(stek) Nein, die Schweizer haben es dieses Mal nicht erfunden. Die Geschichte der Skikes beginnt 1997 in dem Nachbarland Österreich und ist eng mit dem Namen Otto Eder verbunden.

Schon lange beschäftigte sich Eder angesichts der doch eher kargen Winter mit der Möglichkeit, ein Sportgerät ähnlich den Inlineskates, nur mit einem höheren Sicherheitsniveau, zu bauen. Inlineskates im Gebirge oder auch nur auf Hügeln sind eine eher unsichere Sache und so entwickelte der findige Österreicher die Skikes mit leicht zu bedienenden Bremsen. Richtig los ging es jedoch erst ab dem Jahr 2003 mit einer ersten Kleinserie von 100 Paaren. Nach wenigen Wochen waren diese 100 Paare vergriffen und das Echo der Kunden überwältigend. Inzwischen hat sich ein Lizenznehmer gefunden, so dass dem Erfolg dieser Sportart nichts mehr im Wege zu stehen scheint.

**Weitere Informationen unter:**

> [www.skike.com](http://www.skike.com) und [www.skike-schule.de](http://www.skike-schule.de)

> Ein dreistündiger Kurs kostet rund 60 Euro; Skikes gibt es für 249 Euro und Stöcke für 50 bis 90 Euro je nach Gewicht. Falls Skikes im Rahmen eines Kurses gekauft werden, wird die Kursgebühr teilweise angerechnet.

# Mit den Skikes geht es über Stock und Stein

Neues Trendsportgerät aus Österreich ist eine Mischung aus Skates, Skilanglauf und Bike – Drei-Stunden-Kurs zur Einführung

Von Stefan Kern

Zur Zeit sind sie noch wahre Einzelgänger. Die Meisten wissen noch nicht einmal von ihrer Existenz, obwohl die Art und Weise, wie sie sich fortbewegen, äußerst auffallend ist. Mit großen und kraftvoll aussehenden Schritten nähern sie sich und hinterlassen beim Zuschauer doch einigen Respekt. „Die Bewegung sieht so aus, als wäre sie auf Dauer ganz schön anstrengend“, so Stefan Mayer gegenüber der RNZ.

Die Rede ist von den Skikern. Dieses Wort setzt sich aus den Buchstaben „Sk“ von „Skate“ in Anlehnung an die Skilanglauftechnik und den Buchstaben „ike“ des Wortes „Bike“ zusammen und beschreibt eine ganz neue Sportart, die sich momentan gerade aus Österreich nach Deutschland ausbreitet und immer mehr Fans gewinnt. Susanne Boss, Skike-Ausbilderin der ersten Stunde, zeigt sich sogar überzeugt davon, dass die Skikes die Inline-Skates als Trendsportart in den kommenden Jahren ablösen werden.

Skikes bestehen im Grunde aus einer relativ kurzen, circa 1,5 Kilo schweren Aluminiumschiene mit zwei größeren,

luftgefüllten Rädern und sind, im Unterschied zu bisherigen Skategeräten, mit einer effektiven Bremse ausgestattet. Dies erlaubt dem Skike-Sportler, auch ins Gelände zu gehen. „Wiesen, Wald- und Schotterwege, ansteigend und fallend sind kein Hindernis mehr, im Gegenteil“, so der ebenfalls Skike-begeisterte Bruder Jürgen Boss. Darüber hinaus werden, wieder genau wie beim winterlichen Gegenstück des Skiken, dem Langlaufen, Stöcke benötigt, um die dynamische Bewegung perfekt umsetzen zu können.

Als ersten Vorteil für diese neue Sportart gilt, dass Skiken ein sehr intensives muskuläres Ganzkörpertraining ist. Im Grunde ähnelt der gesamte Skike-Bewegungsablauf der Skate-Technik beim Langlaufen und ist zu Beginn auch dementsprechend anstrengend. Doch die anfänglichen Mühen lohnen sich. Schon nach einigen Trainingseinheiten erlaubt die Kondition einen Ausflug in so ziemlich jede erdenkliche Region. Dabei sind Untergrund und Wetter völlig egal. Wie in dem kleinen Wanderlied geht es mit den Skikes bei jedem Wetter über Stock und Stein.

Neben dem Spaß, den diese neue Sportart aus dem Alpenland Österreich bietet, wartet das Skiken auch mit einer Reihe positiver medizinischen Indikatoren auf. So eignet sich Skiken ideal für das Herz, das Kreislaufsystem und schon darüber hinaus Gelenke, Bänder und Sehnen. Daher gibt es eigentlich keine Beschränkung für die Nutzung von Skikes. „Fast egal, was jemand wiegt oder welches Alter jemand hat, diese



Dynamisch und voller Schwung: Skike-Lehrerin Susanne Boss liebt die schnellen Rollschuhe. Fotos (3): Dorn

Sportart eignet sich für jeden.“ Im Gespräch mit der RNZ erklärte Boss, dass diese Sportart sehr einfach und unabhängig vom momentanen Fitnesszustand zu erlernen sei. Drei Stunden genügen normalerweise, um die Grundzüge dieser österreichischen Fortbewegungsart zu erlernen. „Nach diesen drei Stunden beherrscht jeder die Skikes so, dass er frei und in fast jedem Gelände fahren kann.“ Erleichternd kommt noch hinzu, dass Skikes, im Gegensatz zu den Inlinern, mit ganz normalen Schuhen gefahren werden können. Ohne Probleme können die Skikes von Schuhgröße 36 bis 47 und bei den Kindern von Größe 28 bis 38 gestellt werden.

Zu Beginn sieht die Sache auf diesen sommerlichen Langlaufskiern etwas unsicher aus. „In der Bindung fühlt man sich anfänglich nicht ganz so stabil wie

in den Inlinern“, so einer der ersten Teilnehmer am Skike-Instructor-Kurs im Heidelberger Olympiastützpunkt. Doch schon nach wenigen Minuten ist das ungewohnte Gefühl verfliegen und die Skikes scheinen mit den Füßen beinahe zu verwachsen. Ohne Probleme lassen sie sich steuern und – was noch wichtiger ist – bremsen. Und so ist eines der größten Sicherheitsprobleme gebannt. Relativ schnell fühlt man sich auf den Skikes sicher und wagt so möglicherweise etwas vorschnell auch schwierige Manöver.

Trotzdem könnten es die meisten Teilnehmer, so die Skike-Lehrerin, kaum erwarten, die Welt per Skikes zu erobern. Und eines garantiert die Überzeugungstäterin in Sachen Skikes. „Es macht unglaublich viel Spaß und tut super gut, wenn man die eine oder andere Regel beachtet.“



Die Skikes lassen sich mit dem innovativen Bremssystem mühelos abbremsen. Wenn man das Gewicht nach hinten verlagert, drückt der Bremsbacken auf das hintere Rad und sorgt auch in abfallendem Gelände für ein sicheres Abstoppen (Foto oben). Darüber hinaus ist die Nutzung der Skikes sehr einfach. Mit normalen Laufschuhen wird in die Klettverschlussbindung eingestiegen und los geht es (Foto rechts).



ANZEIGE

> Kartenvorverkauf

**KLASSIK**

- SWR Konzertreihe 9. 2. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- Roland Villazon 10. 3. 2007  
Frankfurt, Alte Oper
- Mannheimer Bläserphilharmonie 25. 3. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- Fauré Quartett 17. 4. 2007  
Heidelberg, Alte Aula
- Liederabend Christiane Karg 24. 4. 2007  
Heidelberg, Alte Aula
- Nabucco 27. 4. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Die schönsten Opernchöre 28. 4. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- Klassik am Fluss (Anna Maria Kaufmann) 8. 6. 2007  
Heidelberg, Jesuitenkirche
- Lang Lang 16. 6. 2007  
Hanau, Schlosspark

**SHOW & ENTERTAINMENT**

- Holiday On Ice Februar 2007  
Mannheim, SAP Arena
- ABBA MANIA 13. 2. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- Rhythm Of The Dance 23. 2. 2007  
Heidelberg, Stadthalle
- Die Nacht der Musicals 23. 2. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- ABBAFEVER 28. 2. 2007  
Mosbach, Alte Mälzerei
- CIRCUS SUSUMA 3. 3. 2007  
Hockenheim, Stadthalle
- TOA – Die Kunst des Trommeln 3. 3. 2007  
Mannheim, Rosengarten
- Cabaret „Chez Nous“ 27. 3. 2007  
Wiesloch, Palatin
- The Harlem Globetrotters 28. 3. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Las Vegas Starlight 19. 4. 2007  
Hockenheim, Stadthalle
- WWE RAW Wrestle Mania Revenge 20. 4. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Bollywood – The Show 15. 5. 2007  
Mannheim, SAP Arena

**POP & ROCK/JAZZ & VOLKSMUSIK**

- The Busters 8. 2. 2007  
Heidelberg, Karlstorbahnhof
- The Very Best of Black Gospels 13. 2. 2007  
Mannheim, City-Kirche Konkordien
- Exilia 14. 2. 2007  
Heidelberg, Schwimmbad
- Bushido 15. 2. 2007  
Mannheim, Capitol
- Kings Of The Jungle 17. 2. 2007  
Heidelberg, Halle 02
- Die Flippers 23. 2. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Element Of Crime 26. 2. 2007  
Mannheim, Maimarkt Club
- Jan Delay 26. 2. 2007  
Mannheim, Capitol
- The Dome 41 2. 3. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Groove Guerrilla 2. 3. 2007  
Weinheim, Café Central

- Das Frühlingsfest der Volksmusik Mannheim, SAP Arena
- Lionel Richie Mannheim, SAP Arena
- McCoy Tyner Trio / Roy Haynes Quartet Heidelberg, Stadthalle
- Traumelodien der Volksmusik Wiesloch, Palatin
- Joan Baez Mannheim, Rosengarten
- Edelweiß der Volksmusik Sinsheim, Stadthalle
- Manfred Mann St. Leon-Rot, Harres
- Ezio Duo Heidelberg, Schwimmbad
- Söhne Mannheims & SWR Sinfonieorchester Mannheim, SAP Arena
- Cliff Richard Frankfurt, Festhalle
- Tokio Hotel Mannheim, SAP Arena
- Peter Maffay Mannheim, SAP Arena
- Ina Müller Mannheim, Capitol
- Subway to Sally Heidelberg, Halle 02
- Dephazz Heidelberg, Karlstorbahnhof
- Starparade der Volksmusik Mosbach, Alte Mälzerei
- Bob Dylan Mannheim, SAP Arena
- Justin Timberlake Mannheim, SAP Arena
- Rock am Ring/Rock im Park Nürnberg/Nürnberg
- Herbert Grönemeyer Stuttgart, Gottlieb-Daimler-Stadion
- Rosenstolz Frankfurt, Commerzbank-Arena
- Guilido Horn & Die Orthopädischen Strümpfe und UH 97 Otterstadt bei Speyer (Sommerfestspiele)
- Udo Jürgens Weinheim, Schlosspark
- Riverboat Shuffle Abfahrt Heidelberg, Stadthalle
- Helmut Lotti Mosbach, Großer Elzpark
- Dieter Thomas Kuhn & Band Mosbach, Großer Elzpark
- Nena Schwetzingen, Schlossgarten
- Die Fantastischen Vier Mannheim, SAP Arena

- 4. 3. 2007 Hot Club de Paris Heidelberg, Karlstorbahnhof
- 5. 3. 2007 The Forgettables Mannheim, Schatzkistl
- 8. 3. 2007 Ely Lapp: 100 Jahre Zarah Leander Mannheim, Schatzkistl
- 8. 3. 2007 Lilo Wanders Mannheim, Schatzkistl
- 11. 3. 2007 Ulrich Tukur & Die Rhythmus Boys Mannheim, Capitol
- 13. 3. 2007 Hans-Hermann Thielke Mannheim, Schatzkistl
- 14. 3. 2007 Dr. E. V. Hirschhausen Mannheim, Schatzkistl
- 16. 3. 2007 Ringsgwandl & Band Mannheim, Capitol
- 17. 3. 2007 Cabaret Chez Nous Wiesloch, Palatin
- 25. 3. 2007 Joan Amatrading Mannheim, Capitol
- 31. 3. 2007 Bernd Stelter St. Leon-Rot, Harres
- 14. 4. 2007 Oliver Pocher Heidelberg, Stadthalle
- 17. 4. 2007 Badesalz Heidelberg, Stadthalle
- 19. 4. 2007 Gerd Dudenhöffer Heidelberg, Stadthalle
- 24. 4. 2007 Götz Alsmann & Band Mannheim, Capitol
- 27. 4. 2007 Martin Schneider Mosbach, Alte Mälzerei
- 30. 4. 2007 Paul Panzer Heidelberg, Stadthalle
- 29. 5. 2007 Mario Barth Mannheim, SAP Arena
- 31. 5. 2007 Matthias Richling Heidelberg, Stadthalle

**KLEINKUNST & KABARETT**

- Dinner for One ... wie alles begann 10./11. 2. 2007  
Mannheim, Schatzkistl
- Rolf Müller Heidelberg, Musik- + Singschule
- Magischer Zirkel „Die Unmöglichen“ Mannheim, Schatzkistl

**KINDER**

- 13. 2. 2007
- 15. 2. 2007
- 23. 2. 2007
- 25. 2. 2007
- 2. 3. 2007
- 4. 3. 2007
- 22. 3. 2007
- 27. 3. 2007
- 19. 4. 2007
- 11. 5. 2007
- 17. 5. 2007
- 31. 5. 2007
- 14. 6. 2007
- 25. 10. 2007
- 16. 11. 2007
- 8. 12. 2007
- 23. 11. 2007
- 15. 12. 2007
- 21. 12. 2007

**FASCHING**

- 27. 7. 2007 Jubiläums-Prunksitzung GROKAGELI Mannheim, Rheingoldhalle
- 28. 7. 2007 Kinderfasching Hockenheim, Pumpwerk
- 19. 8. 2007 Ball der Vampire Heidelberg, Schloss

**EISHOCKEY**

- Adler Mannheim : Kölner Haie 13. 2. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Adler Mannheim : ERC Ingolstadt 16. 2. 2007  
Mannheim, SAP Arena
- Pokalfinale 20. 2. 2007  
Adler Mannheim : Kölner Haie Mannheim, SAP Arena
- Adler Mannheim : Hamburg Freezers 25. 2. 2007  
Mannheim, SAP Arena

## Ticket-Service!

> Heidelberg, Hauptstr. 23 06221 / 163083  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8 – 17 Uhr und Samstag 8 – 12 Uhr

> Schriesheim, Bismarckstr. 30 06203 / 61094  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 8 – 17 Uhr  
Freitag 8 – 14 Uhr und Samstag 9 – 12 Uhr

> Wiesloch, Schlossstr. 2 06222 / 58760  
Öffnungszeiten: Montag – Mittwoch 8 – 12 Uhr und 13 – 16.30 Uhr  
Donnerstag 8 – 16 Uhr und Freitag 8 – 12 Uhr  
Samstag 8 – 11 Uhr

> Mosbach, Gartenweg 9 06261 / 932218  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 8 – 17 Uhr  
Freitag 8 – 15.30 Uhr und Samstag 9.00 – 12 Uhr

> Sinsheim, Bahnhofstr. 27a 07261 / 94400  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 8 – 17 Uhr  
Freitag 8 – 15.30 Uhr und Samstag 9.00 – 12 Uhr

> Eberbach, Neuer Markt 8 06271 / 4025  
Öffnungszeiten: Montag – Mittwoch 8 – 12 Uhr und 13 – 16.30 Uhr  
Donnerstag 8 – 16.30 Uhr und Freitag 8 – 12 Uhr  
Samstag 9 – 11 Uhr

> Buchen, Karl-Trunzer-Str. 2 06281 / 52400  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 8 – 17 Uhr  
Freitag 8 – 16 Uhr und Samstag 8 – 12 Uhr

Buchungen im Internet: [www.rnz.de](http://www.rnz.de)

**RHEIN-NECKAR-ZEITUNG**  
DABEI SEIN!