

LEBEN

Interessen > Leben

Freitag, 7. September 2007

Drucken | Versenden | Kommentieren | Leserbrief

Wenn ein Bike mit einem Ski ...

Skiken könnte sich zu einem Trendsport entwickeln. Das Sportgerät mit dem Ursprung in Österreich ermöglicht ein Ganzkörpertraining mit Langlauftechnik

Jeder, der bereits einmal Versuche auf Inlineskates gemacht hat,

weiss: Es gibt zwei Schwierigkeiten, die früher oder später zu offenen oder zumindest weichen Knien führen können. Erstens das Bremsen: Wer erst in der Schussfahrt bemerkt, dass er oder sie das Bremsen vielleicht einmal im Zeitlupentempo hätte üben sollen, der kann nur noch auf seine gute Schutzausrüstung oder eine abrupte Steigung hoffen. Zweitens die Kieswege: Auf Kieselsteinen bewegen sich selbst Profis nicht mehr ganz so sicher.

Wer also genau aus diesen zwei Gründen die Inlineskates an den Nagel gehängt oder in der Garage verstaut hat, dem seien Gehversuche auf Skike empfohlen. Klar, ohne Übung geht es auch hier nicht. Aber das Bremsen und Auf- Kies-Fahren sind zwei von mehreren Vorteilen dieses Sportgerätes, das drauf und dran ist, die Schweiz zu «erobern».



Der Skike-Schuh lässt sich anschnallen und hat Luftreifen.

Bild: pd



Lucas Vonlanthen: Der ehemalige Spitzensportler trainiert regelmässig mit Skikes.

Bild: Sam Thomas

Nächtliches Rendez-vous

Barbara Müller, Instruktorin im Inline-Center Weinfelden, beschreibt die Entstehung des Sportgerätes folgendermassen: «Ein Langlaufski und ein Bike haben eines Nachts in der Garage zu nahe nebeneinander gestanden.» Skike – der Name setzt sich aus Bike und Ski zusammen. Ski deshalb, weil man sich mit der Skilanglauftechnik fortbewegt. Bike aufgrund der Bremstechnik und der Luftreifen. Doch: Hat man das Gerät vor Augen, erinnert es zuerst an Inlineskates. Nur hat es anstatt vier Rollen zwei Reifen und lässt es sich an die Füsse anschnallen. Im Gegensatz zu handelsüblichen Inlineskates besteht auch die Möglichkeit, den Schuh individuell einzustellen. Die herausnehmbaren Schalen an den Fersen kann man an die eigenen Schuhe anpassen. Langlauf- oder Trekkingschuhe eignen sich am besten. Ausprobieren kann man die Skikes auch mit Turnschuhen.

Helm und weitere Schutzausrüstung empfiehlt sich auch beim Skiken. Vor allem Anfänger können leicht einmal aus dem Gleichgewicht geraten oder über Randsteine stolpern. Und erst einmal das Gleichgewicht verloren, ist es schwierig, sich wieder aufzufangen. Doch auch das kann man lernen – sagen die Geübten zumindest.

Harmonisches «Klick, klack»

Nun will der erfahrene Inlineskater, hat er die Skikes angeschnallt, mit dem Vergnügen beginnen. Das ist der Moment, in welchem man spätestens die Ähnlichkeit mit dem Langlaufen erkennt. Nicht nur deshalb, weil einem Barbara Müller zuvor Skistöcke in die Hand gedrückt hat. Die Bewegung beim Skiken gleicht dem Skating im Skilanglauf. Mit den Stöcken lässt sich abstossen. Schon bald ist ein harmonisches «Klick, klack» zu hören. Und kaum unterwegs, führt die Tour in der Region Weinfelden auf einen Waldweg: durch Pfützen, über Steine – das alles ohne Schwierigkeiten. Droht

man doch einmal stecken zu bleiben, genügt ein einziger heftiger Stockeinsatz. Problematisch wird es höchstens bei sehr tiefem Terrain, beispielsweise im Schlamm oder wenn grobe Steine auf dem Weg liegen.

Die Kieselsteine erst einmal überwunden, geht es nun an die erste Abfahrt. Dank der Bremsen, die man ebenfalls individuell einstellen kann, genügt es, ein Bein leicht vorzuschieben, um das Bremsen einzuleiten. So sind auch steilere Strecken ohne grosse Mühe zu bewältigen. Die relativ einfache Technik und der kurze Bremsweg geben bereits dem Anfänger ein Gefühl von Sicherheit. Nichts Schöneres, als eine steile Strasse hinabzufahren, ohne Angst, nicht rechtzeitig bremsen zu können.

Profis und Anfänger

So geht es weiter über Stock und Stein, auf und ab. Im Gegensatz zum Inlineskaten wird beim Skiken auch der Oberkörper trainiert. «Es ist ein ganzheitliches Training», sagt Barbara Müller. Die Fortbewegung mit Skike aktiviert neben Bein- und Gesässmuskulatur auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere Arme, Schultern, Brust und Rücken. Barbara Müller empfiehlt Anfängern, Kurse zu nehmen.

Wie bei vielen anderen Sportarten ist auch hier die richtige Technik das A und O. Ist diese ausgereift, kommt man mit dem Gerät schnell vorwärts. Zudem empfiehlt die Expertin, sich beim Kauf vom Fachhändler beraten zu lassen. Noch sind selten Sportler mit dem Skike, das 1997 vom Österreicher Otto Eder entwickelt wurde, unterwegs. Lucas Vonlanthen ist ab und zu in der Ostschweiz skikend anzutreffen. Der ehemalige Spitzensportler aus St. Gallen vertreibt das Sportgerät an seinem Wohnort in der Innerschweiz und gibt Kurse. «Skike eignet sich ideal zum Sommertraining», sagt der Nordisch-Kombinierer. Auch die Schweizer Nordische Nationalmannschaft hat das Sportgerät entdeckt. Mit der mehrfachen WM- und Olympia-Medaillengewinnerin Evi Sachenbacher hat die «Skike-Bewegung» eine prominente Anhängerin. Die deutsche Spitzenlangläuferin wirbt für das Sportgerät. Und auch wenn es eleganter aussieht, wenn sich Könnern auf Skikes bewegen: Amateure kommen ebenso auf ihre Kosten. Der Muskelkater am nächsten Tag beweist, dass Skiken effektiv ist.

Sabrina Dünnenberger

Bike, Skates, Skike

Skike wird vom Vertreiber als neues Trendsportgerät bezeichnet. Weil man sich mit den Skikes auch neben den viel befahrenen Strassen fortbewegen kann, ist durchaus Potenzial vorhanden, dass sich das «Skiken» durchsetzen wird. Zumal der Inline- wie auch der Mountainbikesport in der Schweiz beliebt ist. Noch sieht man selten jemanden mit Skikes an den Füßen auf den Strassen oder Feldwegen. Nach und nach entdecken aber Sportgeschäfte und Inlinecenter die neue Sportart. Viele Händler bieten Schnupper- und Einsteigerkurse an. Die Skikes kosten im Fachhandel 449 Franken, die Version für Kinder und kleinere Schuhgrößen kosten 379 Franken. Informationen über Verkaufsstellen und Kurse auf: www.nordic-skike.ch. (du)