

Ganz Bequeme lassen sich vom Hund ziehen

Rollen und rollen lassen: neue Sportgeräte für Wald und Wiese

Wer es schon jetzt kaum erwarten kann, wieder Wintersport zu treiben, muss nicht auf Kälte und weiße Flecken warten. Die Sportindustrie hat viele Geräte entwickelt, mit denen man auch ohne Schnee schnell vorwärtskommt. Die Devise lautet: rollen statt gleiten.

Von Johannes Scharnbeck

Skikes und Nordic Cross Skates

Für alle, denen Nordic Walking zu lahm ist, hat der Österreicher Otto Eder die Skikes erfunden. Sie sind eine Mischung aus Inlineskates, Rollski und Roller. Das besondere daran: Feld- und Waldwege sind damit keine No-go-Area mehr. Denn dank der zwei kleinen, luftbereiften Räder kommt man auch auf unbefestigtem Gelände voran. Zusätzlich sind die Skikes mit einer Bremse ausgestattet, die mit dem Unterschenkel durch leichtes Zurücklehnen betätigt wird. Die neuen Fortbewegungsmittel sind etwa fünfzig Zentimeter lang, auch deren Miniräder haben nur einen Durchmesser von 15 Zentimetern. Insgesamt sind die Skikes also deutlich handlicher als Rollski.

Der Bewegungsablauf erinnert dennoch stark an den Skatingstil beim Skilanglauf. Mit zwei Stöcken, die unerlässlich Hilfsmittel sind, stößt man sich ab und trainiert somit auch die Arm- und Oberkörpermuskulatur. Ein weiterer Vorteil der Skikes im Vergleich zu Inlineskates – man kann sie auch mit eigenen Schuhen benutzen. Die Turnschuhe werden mit Klettbandern festgeschnallt, und wenn man zur Unterbrechung einmal nur laufen möchte, kann man einfach absteigen.

Für die ambitionierten Freizeitsportler gibt es noch die Nordic Cross Skates. Einziger Unterschied zu den Skikes sind die fest montierten Schuhe. Das bewirkt einen besseren Halt und eine stärkere Kraftübertragung, einfach absteigen und weiterlaufen funktioniert jedoch nicht. Inklusive Stöcke zählt man für die Geräte etwa 300 Euro und erhält dafür ein Ganzkörpertraining. Dass die Parks und Wälder demnächst von Skikern bevölkert werden, scheint nur noch eine Frage der Zeit zu sein. Kürzlich adelte ein Gesundheitsmagazin das Skiken als idealen Sport zum Abnehmen.

www.powerslide.de, www.skike.com

Bockerl

Schlittensport an steilen Abhängen werden in Zeiten von Snowboards und Carvingskates oft belächelt. Auf den ersten Blick wird man auch mit dem Bockerl in der schneefreien Zeit nicht den lässigsten Eindruck hinterlassen. Denn es besteht nur aus einer Sitzschale, die direkt auf drei kleinen Rädern befestigt ist. Die Räder sind allerdings nicht im Dreieck, sondern hintereinander angeordnet – man sitzt also nur wenige Zentimeter über dem Boden, muss die Beine nach vorne strecken und das Gleichgewicht halten.

Auf dem zweiten Blick wird man mit dem Bockerl aber auf jeden Fall auftrumpfen. Nämlich dann, wenn man bergab alle überholt. Das kleine Gerät wird auf der Abfahrt

zur Rakete, deshalb haben die Hersteller ihm auch den Beinamen „Höllenfahrrad“ verpasst und zur Sicherheit noch eine Fahrradbremse an den kleinen Lenker montiert. Das eigentliche Lenken funktioniert jedoch über Gewichtsverlagerungen und den Fußesatz. Wie beim Skiken hat das Bockerl den Vorteil, dass man damit auch auf unbefestigten Wegen vorwärtskommt. Außerdem ist das nur 56 Zentimeter lange und drei Kilogramm schwere Gerät sehr leicht zu transportieren. Man kann es sich bei jeder Wanderung einfach auf den Rucksack schnallen und sich so den Abstieg deutlich verkürzen.

Das Bockerl kostet etwa 280 Euro, unbedingt sollte man sich dazu aber einen Helm und Knieschützer zulegen. Denn dank der robusten Konstruktion sind mit dem Gerät auch kleine Sprünge und scharfe Kurvenfahrten möglich. Um das hinzukriegen, muss man dann aber doch viele Trainingsabfahrten auf sich nehmen.

www.bockerl.com

Hillracer Cross

Wenn der Rodel-Olympiasieger Georg Hackl etwas mit dem Prädikat „bärig“ versieht, kann es sich nur um ein schnelles Abfahrtsgerät handeln. Genau das ist der Hillracer Cross – ein Sommerschlitten, der sich perfekt für Abfahrten auf grünen Pisten eignet. Auch auf Wegen und Straßen kommt man damit bergab bestens voran. Was aussieht wie ein Liegestuhl mit vier Rädern, kann eine Höchstgeschwindigkeit von 38 Kilometern pro Stunde erreichen. Schneller wird es nicht, denn die Erfinder haben die Geschwindigkeit mit einer hydraulischen Scheibenbremse begrenzt. Gesteuert wird der Hillracer Cross ähnlich wie bei einem Rodelschlitten: durch das Drücken der Fußpedale mit dem jeweils entgegengesetzten Bein und über Gewichtsverlagerung. Die angenehme Sitzposition und speziell entwickelte Federdämpferelemente machen das Lenken jedoch einfacher als beispielsweise beim Bockerl. Allerdings ist der Hill Racer nicht so leicht zu transportieren. Das Gefährt wiegt 39 Kilogramm und hat in etwa die Größe eines Gokarts. Dafür verfügt es über eine Kopplungsvorrichtung, mit der man sich an einen Schlepp- oder Sessellift anhängen kann. Für den Privatverkauf ist der Hill Racer nicht gedacht – mit einem Preis von circa 2500 Euro würden die Freizeitsportler auch nicht Schlange stehen. Zielgruppe der Hillracer Erfinder sind daher vor allem Skihüttenbesitzer und Liftbetreiber, die das Gefährt dann vermieten. Und bei denen findet der Hillracer großen Anklang, fünf Lifthanlagen in Deutschland bieten ihn bereits an. Der Chef der Bogenbahn im bayerischen Wald bemüht beim Lob des Geräts allerdings ein anderes Tier als Georg Hackl: „Rattenscharf.“

www.sommerschlitten.de

Tretroller
In der Kindheit ist der Tretroller für viele das verlässlichste Fortbewegungsmittel. Doch kaum ist man gewachsen, hat er schnell ausgesiedelt. Tüftler aus der Südpfalz haben den Tretroller nun wieder erwachsenentauglich gemacht – und mehr als das. Die Maße des Rahmens und der Räder wurden nicht



Skikes sind geländetauglich. Mit den Stöcken stößt man sich ab und trainiert dabei gleich noch die Arm- und Brustmuskulatur. Fotos Powerslide (2), Skike, Bockerl, Hillracer, Tretroller

nur auf die Größe von Ausgewachsenen angepasst, sondern es wurden auch Modelle speziell für Bergab- und Off-road-Fahrten entwickelt. Bei den sogenannten Down-Hill-Tretrollern liegen die Trittbretter extra höher, um ein schnelles Aufsetzen bei Unebenheiten zu vermeiden. Zudem stabilisiert der große Radstand das Gerät auf buckligen Strecken. Die übrige Ausstattung entspricht der eines Mountainbikes, das Steuern muss man also nicht neu üben und kann sich ganz auf das einbeinige Abstoßen konzentrieren.

Für besonders waghalsige Fahrer gibt es noch die Monsterroller. Ausgestattet mit extradicken, grobstolligen Ballonreifen und Scheibenbremsen kann man damit auch steilere Pisten in Angriff nehmen. Der Preis hat es allerdings in sich: Er liegt zwischen 850 und 1200 Euro. Auch die Cross-Country-Versionen kosten um die 450 Euro. Allerdings sind für alle Roller auch Vorrichtungen erhältlich, mit denen man einen Hund vor das Gefährt spannen kann und sich selbst also nicht verausgaben muss.

www.tretroller.de

Mountainboard

Wenn die Erwachsenen schon die Tretroller zurückerobern, muss es natürlich auch ein Gerät für die Jugend geben. Dafür ist das Mountainboard geradezu prädestiniert. Erfunden wurde es Mitte der neunziger Jahre in den USA und ist eine Mischung aus Skate- und Snowboard. Um bergab wirklich mit Karacho vorwärtszukommen, wurde es noch mit vier kinderwagenähnlichen Rädern ausgestattet, die Reifen ragen allerdings über das Brett hinaus. Für die Schuhe gibt es spezielle Schnallen.

Wie bei allen vorgestellten Geräten zeichnet sich auch das Mountainboard dadurch aus, dass es in jedem Gelände eingesetzt werden kann. Es wird daher auch All Terrain Board (Für-jeden-Untergrund-Board) genannt. Sicherheitshalber kann man dazu auch eine angebaute Bremse erhalten, die wahren Mountainboarder kommen aber wie beim Snowboardfahren zum Stehen und stemmen das Board ruckartig neunzig Grad gegen die Fahrtrichtung.

Mit diesem Gerät sind also auch all die Tricks, Sprünge und Kunststücke möglich, die Snowboarder im Winter zelebrieren. Und die Preisspanne von 150 bis 600 Euro macht das Gefährt auch erschwinglich. Allerdings ist beim Mountainboarden die Schutzausrüstung mit Helm, Rückenpanzer und Gelenkschonern ebenfalls unerlässliches Zubehör.

www.mbseurope.com, www.acaneos.de

ADRIENNE BRAUN

Hallo Deutsch, hier kaufen!

Kürzlich war ich ein paar Tage in den Bergen. Raus aus der Stadt, hatte ich gedacht, rauf auf die Almen. Kuhfladen statt Hundehaufen. Glitzernder Morgentau auf satten Wiesen. Barfüßige Buben, die Milchkannen schleppen. Kipferl, Knödel, Kracherl, Kraxln, Jodln, Schuhplattln, Strudl, Dudl, nur net Hudl.

Wir sind dann auf breiten, gekiesten Erlebniswegen gewandert, die von lustigen Clownfiguren flankiert wurden. Kinder bekamen kostenlose Stickeralben und durften pro Spielstation einen Aufkleber von der Vorderseite ablösen und auf die Rückseite kleben. Auf dem Gipfel erklärte eine Computerstimme, dass wir uns auf die Markierung des Betonbodens stellen sollten, damit die riesige Fotoanlage ein Bild von uns macht. Das könne man sich später im Internet downloaden.

In den Restaurants wurden Schnitzel, Pommes, Schneewittchen-Teller und Pummel-Suppe serviert. Es gab Bikelines und Bikeparks, X-Line und Promotion-Events, Themenparcours, Koboldjagden, Spiel- und Wellnessstationen. Dass jetzt aber kein falscher Eindruck entsteht: der Regen war hundertprozentig natürlich.

Fantasie und Realität passen nicht immer zusammen. Das zeigt sich oft im Urlaub, wenn man zum Beispiel das pure Naturerlebnis sucht.



So gerät der Urlaub manchmal anders als gedacht. Ich war ja auch mal in Tunesien. Es war meine erste Reise nach Afrika, deshalb war mir nicht bewusst, dass es dort so viele Plastiktüten gibt. Sie schlingern sich um die Kakteen. Sie kuscheln sich in Straßengraben. Schaukeln an den Orangenbäumen. Weil das Wetter nicht sonderlich gut war, haben wir uns in Decken an den Strand gelegt und versucht, uns irgendwie literarisch zu fühlen. Aber da das Hotelpersonal die Händler mit rostigen Rechen verjagte, gab es ständig Geschrei und riefen Verkäufer aus allen Richtungen zu uns „Hallo Deutsch, hier kaufen!“

In Ägypten habe ich dagegen mal einen Ausritt auf dem Kamel gemacht. Man hat ja solche Bilder im Kopf, wie man sich auf den Höckern sanft massieren lässt und unter sengender Sonne in die Freiheit trabt. Mein Kamelführer ging aber nur Schritt, damit er sich unterhalten konnte. Ich sollte die Schuhe ausziehen. Ob ich meinen Rock nicht höher ziehen wollte? Ob ich den Rock wirklich nicht höher ziehen wollte? Ob ich den Rock dann wenigstens ausziehen wollte? Nach dem Ausritt war er ziemlich sauer, weil ich immer noch nicht nackt war. Und meine Handynummer auch nicht rausrücken wollte.

Deshalb bin ich diesmal eben in die Berge gefahren. So wie kürzlich Freunde. Die hatten eine „idyllische Luxuswohnung mit Bergzauber“ gebucht, wussten aber nicht, dass sie Bettwäsche hätten mitbringen müssen. Immer wenn der Abfluss vom Regen überschwemmt war, hatten sie in ihrem Luxusbad kein Wasser. Und weil auch die Heizung nicht ging und kein Kaminholz aufzutreiben war, haben sie eben selbst Holz gesammelt. Und mit alten Zeitungen versucht, patschnasse Äste im „mit Originalwappen verzierten Kachelofen“ zum Brennen zu bringen.

WAS ES SONST NOCH GIBT

Fernseher für das Badezimmer Spiegelblick

Man kann im Wohnzimmer Fernsehen schauen. Manche glotzen am liebsten vom Bett aus, andere haben die Kiste beim Essen laufen, und sogar in der in der Küche findet man immer häufiger ein Fernsehgerät. Ein Raum fehlte bisher noch: das Bad. Das lässt sich ändern. Denn die Firma „ad notam“ bietet eine Reihe mit Bathroom Mirror TVs an. Diese sehen aus wie gewöhnliche Badezimmerspiegel, hinter denen sich aber ein hochwertiger Fernseher samt Lautsprechern befindet. Der Wunderspiegel ist gegen Feuchtigkeit geschützt und speziell für den Badezimmerspiegelbetrieb vorgesehen.



Eine Steckdose reicht, der Transmitter kann bei den kabellosen Geräten in einer Entfernung von bis zu 15 Metern montiert werden. Die Geräte gibt es in unterschiedlichen Spiegelgrößen sowie variablen Bildschirmgrößen, wer will, kann sich sein Gerät auch nach eigenen Wünschen anfertigen lassen. So kann man morgens schon beim Rasieren schnell durchs Programm zappen. Ansonsten gilt freilich auch hier die Gefahr, das Fernsehen blöd machen könnte. Leider auch im Badezimmer. adr

www.ad-notam.com

Schokoriegel stoppt Heißhunger Pappsatthappen

Das Tückische am Abnehmen ist der Heißhunger. Erst knurrt der Magen, dann setzt das Gehirn aus – und es kann gut sein, dass man sich plötzlich dabei ertappt, wie man hemmungslos Schokolade in sich hineinstopft. Bisher gab es zwar Magerquark und Magermilch, Light- und fettarme Produkte, aber der Glückhormon-Schokolade blieb so unersetzlich wie kalorienreich. Deshalb hat der Schweizer Hersteller Amapur nun einen Schokoladenriegel entwickelt, der bei vierzig Gramm 118 Kilokalorien hat, was etwas mehr als die Hälfte üblicher Schokoriegel wie Milky Way oder Snickers ist.

Der Riegel besteht aus Schokolade und Carob-Extrakt, das aus dem Fruchtmark des Johanniskrautbaums gewonnen wird und reich an unlöslichen Ballaststoffen ist. Außerdem wird Pinienkernöl verwendet, das zwei Hormone stimulieren soll, die den Hunger unterdrücken und dadurch ein Sättigungsgefühl vermitteln. Das Geheimnis von „Chocolite“ ist nach Angaben der Hersteller, dass er süß ist, aber nicht den Blutzuckerspiegel erhöht – und noch mehr Lust auf Süßes macht. Wie dem auch sei: einen kompletten Amapur-Riegel bekommt man kaum auf Anhieb herunter, weil sich bald ein Sättigungsgefühl einstellt. Auch schmeckt er etwas eigenwillig und erinnert in der Konsistenz an Energieriegel. adr

1,95 Euro, www.amapur.de

Kaffeetasse mit Diamantring Es glitzert teuer

Früher ließen sich Paare zur Hochzeit ein teures Essservice schenken. Im Lauf der Jahre wurde es Schritt für Schritt erweitert – und der ganze Stolz der Familie war es, wenn es zu den Tellern auch passende Vorlegplatten, Schüsseln und Suppenterrinen gab. Heute ist das Familiengeschirr zwar nicht komplett aus der Mode gekommen, aber es ist nur noch selten ein Statussymbol, für das man sich jahrelang krummlegt.



Weil es dennoch schön ist, ein bisschen angeben zu können und sich etwas Exklusives zu leisten, gibt es den „2Carat Cup Becher Gold“. Das ist ein Porzellanbecher, dessen Henkel zwar nicht aus reinem Gold ist, aber gold oder silber lackiert und mit einem Swarovski-Diamantstein versehen ist. Beim Trinken steckt man den Ringfinger durch den Henkel – und schon glaubt jeder, man trüge einen wertvollen Diamantring. Schade nur, wenn Kaffee oder Tee noch zu heiß sind: Dann hat man die Wahl, sich entweder die Hand zu verbrennen, oder man greift den Henkel eben doch auf herkömmliche Weise – auch wenn dann niemand den Ring bemerkt. adr

14,95 Euro, www.tomwet.de

Gunter Klötzer hat Deutsche in Amerika fotografiert

Die Leichtigkeit in Übersee

Spätestens seit der Bush-Regierung schimpft man in Deutschland gern auf die Amerikaner. Dabei sollte man sich zurückhalten, denn jeder dritte US-Amerikaner hat mindestens einen deutschen Vorfahren. Seit 1608 sind acht Millionen Deutsche ins Land der großen Freiheit ausgewandert. Einige der jüngsten Auswanderer hat der Berliner Fotograf Gunter Klötzer besucht und ihnen ein Buch gewidmet. Er hat Journalistinnen und Designer, Automechaniker und Architekten fotografiert. Manche sitzen auf dem Sofa, andere am Steuer ihrer Yacht, die anderen versuchen, originell dreinzuschauen. Da sich die Aufnahmen den Gegebenheiten vor Ort fügen, entsteht kein ästhetischer Bogen und fehlt eine eigene Handschrift. Interessanter ist der Textteil, der aber wenig leserfreundlich gestaltet ist und ans Ende verbannt wurde, so dass man ständig hin- und herblättern muss. Man will schon wissen, wer hier bedauert, dass die Deutschen von Amerika nicht die Leichtigkeit, sondern nur das Konsumverhalten übernehmen würden. Schade auch, dass bei einigen Porträtierten der Textteil komplett fehlt – bei einer Künstlerin wie Josephine Meckseper hätte man gern ein paar Sätze gelesen. adr



Es stimmt also doch – in Amerika herrscht die große Freiheit. Zumindest bei Jack Gerlach, der in Malubi Filme produziert. Foto Klötzer

Gunter Klötzer (Hg.) „Deutsche in Amerika“, Arnoldsche Stuttgart, 256 S., 39,80 Euro.