

# TROCKENÜBUNG MIT SPASSFAKTOR



*Der «Engadiner» naht – und der Schnee fehlt (schon wieder). Da ist «Nordic Skating» eine Alternative: Die Kombination aus Skilanglauf und Inline Skating auf der Strasse statt Loipe macht auch marathontauglich. Nur an erstaunte Passantenblicke muss man sich gewöhnen.*

CLAUDIA SEDIOLI

Kollbrunn – Rikon – Zell – Turbenthal und zurück: Die durchgehend asphaltierte Fahrrad- respektive Inline-Skating-Strecke entlang der Töss sieht auf den ersten Blick ideal aus für den Nordic-Skating-Test. Doch wie meistens ist aller Anfang schwer: An die Füße werden «Skikes» geschnallt, in Aluleichtbauweise gefertigte Schienen mit je einem untertellergrossen, aufpumpbaren Reifen vorne und hinten. «Skike», ein Kunstwort aus SKate und BIKE, heisst die neben «Powerslide» bekannteste Marke, doch «Skiken» hat sich als Synonym für «Nordic Skating» etabliert.

## Erste Hürde Materialeinsatz

Skilanglauf ist ja auch beliebt, weil das Sportmaterial so handlich und leicht ist. Für die schneefreie Variante kommt aber die grosse Sporttasche zum Einsatz: Die Skikes sind sperrig, wiegen jedoch nicht mehr als zwei Kilogramm. Dass man mit den robusten Klettverschlussbändern gängige Langlauf- oder Trekkingschuhe in den Geräten festzurren kann, lässt den Materialaufwand zu- mindest nicht noch mehr wachsen. Denn über der Jog-

ging- oder Langlaufbekleidung werden Knie-, möglichst auch Ellbogenschoner montiert, auf den Kopf kommt ein Fahrradhelm und in den Händen hält man stachelbewehrte Stöcke.

## Nicht chic – aber sicher

Wie die ersten vorsichtigen Schlittschuhschritte zeigen, steht und läuft es sich trotz der Schutzmontur erstaunlich sicher auf Skikes: Sie sind länger als Inlineskates und haben mehr Bodenhaftung, dank dem Profil der Pneus rutscht man weder auf nassem Asphalt noch auf Laub. Weil der Fuss in der Mitte des Geräts befestigt ist, sind Stürze nach hinten wenig wahrscheinlich. Eine Bremsvorrichtung oberhalb der Ferse betätigt man mit der Wade: ein Bein durchstrecken, das Hinterteil et-

nach hinten – sieht unvorteilhaft aus, wirkt aber. Und an erstaunte bis irritierte Blicke von Hundespaziergängerinnen, Walkern und Velosportlern muss man sich sowieso gewöhnen: Skiker fallen auf.

## Wenn der Flow kommt

Ein paar mal kräftig abstossen bringt rasch Schwung in die Sache. Statt gleiten heisst es rollen, doch alle Schritte der freien Technik sind auf Skikes fast identisch umsetzbar. Die Stöcke klackern anfangs gewöhnungsbedürftig auf dem Asphalt. Aber im «Zwei-Eins», «Eins-Eins» oder Doppelstockschub, bei Steigungen im asymmetrischen «Zwei-Eins» oder im «Lady Step» stellt sich bald der «Loipen-Flow» ein. Dies natürlich auch wegen der physischen Belastung: Wie Skilanglauf ist Skiken ein Ganzkörpertraining, das je nach Tempo und Gelände sehr intensiv sein kann. Der Kreislauf kommt auf Touren, von den Beinen über Rumpf und Rücken bis zu den Armen ist praktisch die ganze Muskulatur im Einsatz. Und im Gegensatz zum Joggen ist Skiken wie Langlaufen gelenkschonend.

Peter Decurtins, nebenamtlicher Langlauflehrer und Nordic-Skating-Instruktor, schwört aufs Skiken als Vorbereitung auf den Engadiner. Das ehemalige Nachwuchstalent des Ski-Clubs Winterthur startet am 11. März kommenden Jahres wiederholt in der Elite A – «nicht zuletzt wieder dank dem Skiken im Sommer», erklärt er. Seit 2008 vertreibt er die Sportgeräte, erteilt Skike-Kurse in der Umgebung von Winterthur oder leitet Trainings, zum Beispiel abends durch die beleuchteten Quartierstrassen am Wolfensberg. «Wer auf Schnee skaten kann, kommt mit Skikes gut zurecht. Und wer schritttechnisch im Winter auf den schmalen Latten gewappnet sein möchte, übt dies am besten schon im Herbst auf den Rollen», lautet sein Tipp. Doch seien die Trockenlanglaufgeräte nicht nur etwas für hartgesottene Ausdauersportler oder «Technik-Freaks»: Auch Leute, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, könnten abends noch eine gemütliche Runde rollen.

## Für Könnern auf Naturwegen

Decurtins selbst «skiked» jedoch lieber ungemütlich: Er prescht über Feldwege, Kies, steinige Böden sowie dreckige Unterlagen, auf Wald- und Wurzelpfaden bergauf, bergab, über den Irchel, rund um die Mörzburg, durchs Zürcher Weinland oder am Eschenberg und gerne auch querfeldein. Knackige

Intervalltrainings, Runden nur mit Doppelstockabstoss oder ganz ohne Stöcke, um die Beinmuskulatur gezielt zu fördern – Könnern trainieren auf Skikes abwechslungsreich und effizient. Nur vor einem hat «Mister Skike» Decurtins Respekt: «Den Stock beim Abstossen in einem Gulliloch versenken – das ist wirklich fatal, nicht nur für den Stock», warnt er.

## Der Trend, der nie einer wurde

An der Unfallgefahr liegt es aber nicht, dass Skiken nicht zum Toptrend wird, zu dem es seit rund zehn Jahren praktisch jede zweite Saison heraufbeschworen wird. «Es ist klar weniger gefährlich als inlineskaten, auch bremsen ist viel einfacher», erklärt Decurtins. Er verkauft pro Jahr trotzdem maximal zwei Dutzend Skikes: «Vielleicht liegt es daran, dass es doch eher ein Trainings- als ein Fungerät ist und dass Skiken halt ziemlich anstrengend sein kann.»

Wahre Worte! Zwar vernichtet der Tössuferweg von Turbenthal bis Kollbrunn einige Höhenmeter, doch der Schweiß rinnt in Strömen und die Oberschenkelmuskeln melden Protest an. Zurück am Ausgangspunkt fühlt sich der ganze Körper angenehm müde an – durchaus ähnlich wie nach einer Trainingsstunde auf der Loipe.

Mehr Infos:

[www.sportkurse.ch](http://www.sportkurse.ch)



## SKIKEN DAS BRAUCHT ES

### Immer mit Reserverad

Skikes oder Powerslides sind nicht billig – vielleicht auch das ein Grund, weshalb sie bis jetzt nicht die gleiche Verbreitung fanden wie Inlineskates. Ab rund 500 Franken kann man sich ein Set Skikes mit Ersatzrad und Stöcken zulegen. Die Räder pumpt man selbst an einer Velostandpumpe mit einem schmalen Autoventiladapter auf. Das Ventil lässt man sich beim Kauf am besten zeigen. Peter Decurtins empfiehlt, vor allem bei Touren abseits befestigter Strassen immer ein Reserverad dabeizuhaben. (as)

## Als Skiker sicher unterwegs

- Auf welchen Strassen und Wegen darf man eigentlich skiken? Gemäss den verkehrsrechtlichen Grundlagen gelten Skikes wie Inlineskates als «fahrzeugähnliche Geräte». Man darf damit für Fussgänger bestimmte Verkehrsflächen, Radwege, die Fahrbahn von Tempo-30- und Begegnungszonen und bei geringem Verkehr auch mit gebotener Vorsicht die Fahrbahn von Nebenstrassen benutzen, wenn Trottoirs oder Radwege fehlen.
- Überall wo Fussgänger nicht erlaubt sind sowie auf Hauptstrassen

ist Skiken nicht gestattet. Am Fussgängerstreifen sind Skiker Fussgängern gleichgestellt, haben also Vortritt, müssen die Strasse aber im Schritttempo überqueren.

- Auf Waldwegen gilt es natürlich auf Spaziergänger, Hunde und andere Sportler wie Jogger oder Biker Rücksicht zu nehmen und das Fahrverhalten bzw. das Tempo dementsprechend anzupassen.
- Nachts und bei schlechter Sicht müssen Skiker beleuchtet sein: Vorne soll es weiss strahlen, hinten rot leuchten. (as)