

Der Schneelos-Ski

Skikes werden nicht nur von Skilangläufern im Sommertraining eingesetzt. Auch Triathlonprofis wie Timo Bracht nutzen dieses Sportgerät immer häufiger zum Alternativtraining. Wir haben uns ebenfalls die vier Reifen untergeschnallt und Material und Bewegungsablauf getestet.

von Nis Sienknecht

Skiken? Ski fahren? Biken? Hat sich da jemand verschrieben? In der Tat soll Skiken so etwas sein wie ein Mix aus diesen Sportarten. In der Bewegung ganz ähnlich der Skating-Technik im Skilanglauf soll man überall dort skiken können, wo man sonst mit dem Mountainbike unterwegs ist. Klingt nach Spaß – und außerdem nach einem optimalen Trainingsreiz für die Winterzeit. Wir wollten es genau wissen und haben Gerät und Training einem ausführlichen Test unterzogen.

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand sind die Skikes selbst. Dabei handelt es sich um so etwas Ähnliches wie Rollski, allerdings kürzer und mit größeren Laufrädern. Zwischen den beiden Rädern mit einem Durchmesser von 150 Millimetern sitzt ein Aluminium-Gestell mit der Bindung. Gefahren wird in ganz normalen Schuhen, einzige Voraussetzung sind feste Sohlen. Unsere Testskikes wogen pro Stück etwa zwei Kilogramm und waren von Schuhgröße 36 bis 47 problemlos anpassbar, mit einer optional erhältlichen Verlängerung sind auch Schuhe bis Größe 54 möglich. Die mit Kugellagern in Industriequalität gelagerten Laufräder sind austauschbar, weshalb es sich anbietet, ein Ersatzrad auf län-

gere Touren mitzunehmen. Der Wechsel des gesamten Rades geht mit geeignetem Werkzeug schneller als ein Schlauchwechsel. Die Schläuche sind mit Schrader-Ventilen (wie sie auch beim Auto und manchen MTBs eingesetzt werden) versehen. Mit einer einfachen Fersenkappe, einem Kletterriemen am Unterschenkel und zwei über den Füßen wird der Skike fest mit dem Bein verbunden. Ein patentiertes Verstellsystem an der Rückseite lässt eine einfache Anpassung auf die individuelle Beinstellung, beispielsweise für X- oder O-Beine, zu. Ebenfalls patentiert und simpel gestaltet sind die Bremsen. Eine zweigeteilte Bremsbacke drückt von oben auf das Hinterrad, sobald Sie beim Fahren die Beine durchstrecken und so mit der Wade die Bremse betätigen. Ab welchem Punkt sich die Bremswirkung entfaltet, ist über die Vorneigung der Bremse einstellbar.

ANSCHUBHILFE

Zweiter Ausrüstungsgegenstand sind die Stöcke. Hier werden Skistöcke oder besser noch spezielle Skike-Modelle eingesetzt. Es gibt verstellbare Stöcke und solche mit festgelegter Länge. Die richtige Stocklänge ermittelt man rechnerisch, indem man die Körpergröße mit dem Faktor 0,9 multi-

pliziert, trotzdem gibt es noch einen Spielraum von ± 5 Zentimetern. In der Praxis soll die Länge der Stöcke stimmen, wenn ohne Skates auf dem Boden stehend die Schlaufen zwischen Schulter- und Nasenhöhe sitzen. Die Skikes hinterließen einen robusten Eindruck, wa-

ren nach dem Training auch bei Regen einfach abwaschbar und ließen sich einfach und komfortabel einstellen. Wer sehr viel bei widrigen Witterungsbedingungen unterwegs ist, der sollte sich darauf einstellen, dass die Bremsbeläge sich abnutzen. Verschleißspuren sind dort schneller zu erkennen als an den Reifen. Beläge sind, ebenso wie Räder, Schläuche, Mäntel, Fußschlaufen, Schuhschalen und Wadenpolster, als Ersatzteile erhältlich. Skikes kosten je nach Modell ab 175 Euro, Pakete inklusive Stöcken ab etwa 250 Euro.

KOORDINATION GESUCHT

Nach den Voreinstellungen ging es los, zuerst auf Asphalt und Beton. Wer die Skatingtechnik beherrscht, Schlittschuh läuft oder Inliner fährt, wird mit dem Erlernen der Technik keine Probleme haben. Für völlig Ungewübte stellen die ersten Übungen eine koordinative Herausforderung dar. Wir empfehlen – aus eigener Erfahrung – beim Erlernen der Technik einen Trainer zu fragen oder einen Schnupperkurs zu besuchen. Zu Beginn sollten Sie keine zu langen Übungseinheiten einplanen, denn die Bewegung stellt nicht nur Ihre Koordination und Konzentration vor neue Aufgaben, sondern auch die Muskulatur. Beherrscht man die Technik einigermaßen, so wird deutlich, warum das Skiken ebenso anstrengend wie effektiv sein kann: Beinahe alle Muskelgruppen werden gefordert. In den Beinen war das im Test genauso schnell zu spüren wie in Rumpf und Oberkörper, wo vor allem die Schultern durch massiven Stockeinsatz gefordert wurden. Unbedingt üben sollten Sie das Bremsen. Zwar ist es einfach und sicher möglich, indem die ansonsten zu jeder Zeit leicht gebeugten Knie durchgedrückt werden. Dabei dürfen Sie aber auf keinen Fall den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern. Nach einigen Stunden der Übung



Horizont erweitern: Timo Bracht nutzt seine Skikes gern zum Alternativtraining

ALTERNATIVE FÜR TRIATHLETEN? „Skiken kann jeder“

Der Sportwissenschaftler und Skike-Trainer Joachim Auer bringt sich als aktiver Triathlet auch auf vier Rollen in Wettkampfform.

Herr Auer, ist Skiken für Triathleten sinnvoll?

Skiken ist eine ideale Abwechslung zur Monotonie des Wintertrainings. Die koordinative Herausforderung stellt einen besonderen Trainingsreiz dar. Die Belastung führt zur Beanspruchung nahezu aller großen Muskelgruppen. Außerdem setzt der Bewegungsablauf einen maximalen Kraftausdauerreiz und ist gelenkschonend.

Wie lange dauert es in der Regel, bis die Technik einigermaßen sitzt?

Skiken lernen kann jeder. Da der Körperschwerpunkt zwischen den Reifen sitzt, fühlt es sich für den Anfänger nicht so instabil an. Außerdem tragen die Stöcke zum Sicherheitsgefühl bei. Trotzdem ist ein Kurs bei einem Trainer dringend zu empfehlen. Vorteile haben diejenigen, die sich mit einer ähnlichen Sportart wie Langlauf bereits auseinander gesetzt haben. In der Regel sind bereits nach einem zwei- bis dreistündigen Schnupperkurs kleinere Ausfahrten möglich. Die Übungen, die man zunächst auf Teer macht, sollten immer wieder mal in die Ausfahrten integriert werden. Sie sind vergleichbar mit dem Lauf-ABC. Der Spaß im Gelände wächst mit der Regelmäßigkeit. Im Schnitt würde ich mit einer Eingewöhnungsphase von drei bis vier Wochen rechnen.

Was sind die wichtigsten Regeln beim Skiken?

Als Ausrüstung empfehle ich einen Helm, Handschuhe, stabile Halbschuhe, eventuell auch Knieschoner und ein Ersatzrad. Vor der Abfahrt sollte man den Luftdruck überprüfen. Auch die Fahrtechnik hat einige Regeln: Die Stockspitze zeigt immer nach hinten, nie gerade nach unten oder nach vorn. Je stabiler der Untergrund, desto tiefer der Körperschwerpunkt. Ist der Untergrund rutschig und schwierig, ist eine aufrechte Körperposition deutlich besser und sicherer.



saß die Technik so weit, dass auf glattem Untergrund richtig Fahrspaß aufkam. Zeit für das, was die Skikes von Rollski und In-line-Skates unterscheidet: das Gelände. Auf festem und griffigem Waldboden war der Unterschied gering, der höhere Rollwiderstand erforderte einen größeren Krafteinsatz von Armen und Schultern. Extrem stieg der Grad der nötigen Anstrengung, wenn es bergauf ging. Hier entstand, besonders zu Beginn, beinahe das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Die Belastung für Rumpf, Rücken und Arme war im Gelände spürbar höher. Und zwar nicht nur abhängig vom Steigungsgrad, sondern auch sehr

stark vom Untergrund. Fahrbar war dabei beinahe alles: Vom trockenen Asphalt über Kopfsteinpflaster und nasse Waldwege bis hin zu grasbewachsenen Wiesen. Nur tiefer und weicher Sand bremste uns aus.

UNSER FAZIT

Skiken ist nicht nur im Winter ein effektives Alternativtraining. Der gesamte Körper wird gefordert, was in allen drei Triathlon-Disziplinen einen lohnenden Trainingsreiz bedeutet. Koordination, Kraft und Ausdauer werden beim Skiken optimal trainiert – mit einer Menge Spaß durch das vielseitige Einsatzgebiet von Straße bis Wald. ■