



Sports-Natura

Bewegung rund um Oberammergau, Murnau und Garmisch-Partenkirchen



Skaten auf Asphalt – ein rollendes Vergnügen

Neue Trendsportart „Skiking“ fasst auch im Ammertal Fuß: Einsteigerkurse werden angeboten – Von einem Österreicher erfunden

Oberammergau – „Die beste Erfahrung ist: keine Erfahrung zu haben.“ Das trifft laut Diplom-Sportlehrer Kai Zimmer auch auf die junge Trendsportart „Skiking“ zu, in der jetzt Einsteiger-Kurse in Oberammergau angeboten werden.

„Skiking“ hat der Österreicher Otto Eder erfunden – eine Art Skilanglauf im Sommer auf gelenkschonenden „Skikes“, wobei sich das neue Wort aus „skate“ und „bike“ zusammensetzt. Die Bewegung ähnelt nämlich der Skating-Technik beim Langlaufen, die Skike-Schuhe besitzen geländegängige Gummiräder wie ein Mountainbike. So kann man dann schneeunabhängig und in einem fließenden Bewegungsablauf etwas für den ganzen Körper tun und dabei auch noch Spaß haben. Davon hat sich die Autorin dieses Berichts selbst überzeugt und schildert ihre Eindrücke:

„In für's erste ziemlich anstrengenden zwei Stunden wurde mir von Skike-Trainer Kai Zimmer die neue Sportart angelehrt. Das ist wichtig, denn die richtige Technik sorgt dafür, dass man sich nicht verletzt und nicht die Freude an dem dynamischen Sport verliert. Am Parkplatz hinter dem Passionsspielhaus ging es mit einem Aufwärmtraining los. Dann wurde ich eingekleidet, mit Knie- und Armschützern, Helm und vorerst nur einem Skike. Schreck lass nach: Wäre das nicht mit zwei Rollschuhen unter den Füßen einfacher gewesen? Nein, man muss methodisch vorgehen und es klappt doch. Auch als ich den zweiten Skike angezogen bekomme, muss ich es zuerst einmal wieder ohne Stöcke versuchen.“

Nach ein paar wackligen Gleitern komme ich doch schon ganz gut ins Rollen und Schritt für Schritt geht's wei-

ter mit Doppelstockschub, Bremsen, Slalomfahren, 1:2-Lauftechnik. Ich fühle mich gut und ernte entsprechend Lob für meine Bemühungen. Dann geht's ins Gelände, auf den Schotterweg entlang der Ammer. Jetzt wird es für mich als Anfängerin wirklich anstrengend und ich merke, wie mein ganzer Körper arbeitet – Herz und Kreislauf werden trainiert, Beine und Gesäß ebenso beansprucht wie Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur. Wieder zurück am Parkplatz bin ich zwar ziemlich fertig, aber es hat großen Spaß gemacht. Und mit ein bisschen Übung würde es vielleicht auch bei mir so leicht aussehen wie bei Kai Zimmer ...“

Ein Einsteigerkurs dauert rund zwei Stunden, die komplette Ausrüstung wird dabei gestellt. Kai Zimmer ist erreichbar unter 08822/923855 oder www.sports-natura.de

BIRGIT PÖSSINGER



„Die Technik ist entscheidend“, sagt Kai Zimmer, und zeigt hier Ulla Pörsch, wie Skiking richtig funktioniert.

FOTO: BMP

Quelle: Garmisch-Partenkirchner Tagblatt 08.09.2008