



Dietmar Feil erklärt Carolin Stihler, wie Schuss fahren beim Nordic Cross Skating funktioniert. Die Geschwindigkeit hat es der Volontärin unserer Zeitung angetan

Foto: Baumann

# Nordisch gibt's auch auf Rädern

Nordic Cross Skating ist eine Trendsportart, die auch bei schlechtem Wetter und auf unwegsamem Gelände funktioniert

Biathleten haben sie schon längst für sich und das Sommertraining entdeckt: die Nordic Cross Skates. Doch auch für Hobbysportler sollen die Flitzer mit den Stöcken geeignet sein. Ein Selbstversuch in Stuttgart.

VON CAROLIN STIHLER

**STUTTGART.** Die nordischen Sportarten liegen voll im Trend. Im Fernsehen läuft Biathlon hoch und runter, und immer mehr Menschen versuchen, die Stöcke auf der Loipe oder im Wald gekonnt einzusetzen. Meine Erfahrungen damit sind jedoch eher gering. Ich halte Nordic Walking wider besseren Wissens immer noch für einen Spaziergang mit Stöcken. Mir ist „richtiger“ Sport lieber. Deshalb gehe ich joggen. Auch mit Skilanglauf habe ich bisher nur schlechte Erfahrungen gemacht. Der Rhythmus passte nicht, ich konnte das Gleichgewicht nicht halten und zum Schluss war ich nass geschwitzt und am Ende meiner Nerven.

Die neueste Erfindung bei den nordischen Sportarten heißt Nordic Cross Skating. Der Sport ist schnell, ungewöhnlich und sieht nach Spaß aus. Die Bewegung ist ähnlich wie beim Skating-Schritt vom Skilanglauf. An den Füßen hat der Sportler eine Mischung aus Rollski und Inlineskates, in den Händen natürlich die obligatorischen Stöcke. Hört sich gut an. Ich beschließe, den nordischen Sportarten noch eine Chance zu geben.

Wie jeden Sport sollte man auch diesen von einem Profilen. Die Auswahl an Trainern, die Nordic Cross Skating anbieten, ist in Stuttgart überschaubar. Ich entscheide mich für Dietmar Feil aus Stammheim, der sich auf die Nordic Sports spezialisiert hat. Bei ihm sind Gruppen- und Einzelkurse möglich, ich vereinbare einen Solo-Termin.

Doch die Wetterbedingungen könnten am vereinbarten Tag kaum schlimmer sein. Die Straßen sind nass und von Schneematschres-

## Info

### Stöcke gibt es überall

- **Nordic Skiing**  
Beim Skilanglauf gibt es die klassische Variante in der gespurten Loipe. Schneller wird's im ungespurten Gelände. Dabei wird der Schlittschuhschritt aus dem Eislaufen nachgeahmt.
- **Nordic Snowshoeing**  
Schneeschuhe dienten ursprünglich zur erleichterten Fortbewegung der skandinavischen Nomaden und der Inuit in Grönland und Nordamerika. Doch inzwischen hat sich daraus ein Sport entwickelt. Die Schuhe verhindern das Einsinken im Schnee. Schneeschuhwandern können auch diejenigen, die sonst keinen Wintersport betreiben.
- **Nordic Walking**  
Bei Nordic Walking handelt es sich um dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen. Der Sport stammt aus Finnland. (cas)

ten gesäumt. Mit Inlineskates hätte man bei diesem Wetter keine Chance. Doch ich habe gelesen, dass Nordic Cross Skating ein Ganzjahressport ist. Und zudem wurden die Skikes, wie die Cross Skates umgangssprachlich genannt werden, für unwegsames Gelände erfunden. Also lasse ich mich von Kälte und Nässe nicht beeindrucken und teste den Sport unter extremen Bedingungen.

Wie Dietmar Feil mir am Telefon geraten hat, trage ich Wanderschuhe, um einen festen Halt zu haben. Ansonsten muss ich nichts Bestimmtes mitbringen. Neben den Skates und den Stöcken ist vor allem ein Helm wichtig – darauf besteht Feil, auch wenn er gleich dazu sagt: „Bei mir legt sich keiner auf die Nase.“ Das beruhigt.

Erst einmal nehmen wir die mir unbekanntesten Sportgeräte genauer unter die Lupe. Statt vier Rollen wie die Inlineskates haben die Cross Skates nur zwei größere, luftbereifte Räder vorne und hinten. Dietmar Feil stellt die Skikes auf meine Schuhgröße und -breite ein. Die Stöcke sind überraschend lang und reichen mir bis zu den Ohrläppchen. Doch meine ersten Gehversuche auf den Cross Skates soll ich ohne die Stöcke machen.

„Erst muss man bremsen können, bevor man losfährt“, sagt Feil. Es ist die wichtigste Lektion. Ich kann entweder mit einem oder mit beiden Füßen bremsen, die Skikes haben nämlich jeweils eine Bremse. Knie leicht nach vorne, Gewicht nach hinten und ich bremsen. Das funktioniert deutlich leichter als bei den Inlineskates.

Anfangs will ich so losfahren, wie ich es vom Eislaufen gewohnt bin. Doch das Gewicht und die ungewohnte Länge der Skates bremsen mich erst einmal. Langsam rolle ich ein bisschen hin und her. Als das funktioniert, drückt mir der Trainer die Stöcke in die Hand. Damit schiebe ich mich vorwärts, während ich mit den Beinen einen V-Schritt versuche. Unter der Anleitung meines Trainers gleite ich die Straße entlang.

Überraschend schnell finde ich einen Rhythmus. Ich fühle mich wie ein Naturtalent, was mir mein Trainer auch gleich bestätigt. Laut ihm wende ich automatisch die sogenannte 1-2-Schlittschuhtechnik an, ohne dass er es mir gesagt hat. Bei jedem zweiten Beinschwung setze ich meine Stöcke ein. Das scheint etwas Gutes zu sein, und ich bin stolz. Der Trainer weiß eben, wie er seine Schüler motiviert. Nur mein Armschwung lässt noch etwas zu wünschen übrig. Leichte Gleichgewichtsstörungen stoppen zwischendurch meinen Schwung, ansonsten komme ich schnell vorwärts. Dietmar Feil zeigt mir die anderen fünf Techniken. „Beim Nordic Cross Training lernt man nie aus“, sagt er.

Für den Anfang reicht mir eine Variante. Die Bewegung mit schwingvollem Stockein-satz und ausladenden Schritten macht Spaß,

bergauf wird es aber auch ziemlich anstrengend. Ich bin mir sicher, dass meine Vorkenntnisse im Eislaufen und Inlineskaten mir einen gewissen Vorteil verschaffen. Doch Dietmar Feil ist der Meinung, dass Einsteiger ohne jegliche Vorkenntnisse den Sport ebenso schnell lernen können. „Nach einem dreistündigen Kurs sind die meisten fit genug, um auch alleine fahren zu können“, sagt er. Der Einsteiger-Kurs kostet bei ihm 60 Euro.

### „Ein geübter Cross Skater kann eine ordentliche Geschwindigkeit erreichen“

Dietmar Feil  
Trainer für Nordic Cross Skating

Obwohl die Straßen so nass sind, rutsche ich mit den Cross Skates nicht weg, auch über Schneematsch und unebene Straßen kann ich fahren. Zu Beginn halte ich mich lieber an asphaltierte Straßen, doch Waldwege und anderes unwegsames Gelände wären für mein neu entdecktes Spielzeug auch kein Problem. Zwischendurch schieben wir uns nur mit den Stöcken vorwärts, damit vor allem die Arme und die Oberkörpermuskulatur trainiert werden. Dann geht es bergab, und Dietmar Feil zeigt mir, wie ich – ähnlich wie beim Skifahren – Schuss fahre. Dazu gehe ich tief in die Hocke und klemme mir die Stöcke unter die Arme. Auch dieses kleine Kunststück klappt recht schnell. „Ein geübter Cross Skater kann so eine ordentliche Geschwindigkeit erreichen“, sagt Feil.

Und dann ist die erste Trainingseinheit auch schon rum. Die schnellen Bewegungen haben mir so großen Spaß gemacht, dass ich die Anstrengung fast vergessen habe. Extra motivierend ist, dass sich schon erste Erfolge eingestellt haben. Mein Fazit: Nordic Cross Skating könnte der erste nordische Sport für mich sein, dem auch ich nicht widerstehen kann.