

Mit Skikes beginnt die Loipe vor der Haustüre

Trendsport. Dietmar Feil ist Stuttgarts einziger Nordic-Skating-Trainer. Von Tom Bloch

S tellen Sie sich Inline Skates vor, also diese Rollschuhe mit jeweils vier Rädern unten dran. Die mittleren zwei Räder verschwinden, die beiden äußeren werden größer und luftbereit. Dann noch einen Satz Bremsen daran montiert und fertig ist das Skike, der schuhähnliche Untersatz für Nordic Skating. Der Begriff Skike ist eine Mischung aus Skate und Bike, also die englischen Begriffe für Schlittschuh und Fahrrad. Und was, wie so oft, nach einer Trendsportart aus Amerika klingt, hat ganz andere Wurzeln. Wer hat's erfunden? Otto Eder, ein Töpfer und vor allem Tüftler aus Amrett in Österreich, der gerne Inline skaten wollte, aber aufgrund der steinigten Umgebung bei sich unzufrieden war und an geländegängigeren Systemen forschte.

„Ein blutiger Anfänger kann nach drei bis sechs Stunden Kurszeit schon loslegen“

Skike-Trainer
Dietmar Feil

Dass diese Sportart dann ihren Weg nach Stuttgart nahm, daran ist im Prinzip ein Friseur Schuld. Als der Stammhelfer Dietmar Feil, ein aktiver Rollski-Läufer und Triathlet, bei diesem auf seinen neuen Haarschnitt wartete, blätterte er derweil in einem Abenteuermagazin. Dabei entdeckte er dieses neumodische Fitness-Fortbewegungsmittel. „Ich habe mir sofort ein Paar Skikes besorgt und als langjähriger Skilangläufer hatte ich keine großen Schwierigkeiten, mich darauf zu bewegen“, erklärt der 49-jährige Modell-Athlet.

Mittlerweile hat Feil Feuer gefangen und sich zum lizenzierten Skike-Trainer ausbilden lassen, dem zurzeit Einzigen in Stuttgart, und er schwärmt: „Rund 90 Prozent des Körpers werden beim Skiken gleichmäßig beansprucht, und absolut gelenkschonend.“ Mit diesen geländegängigen Rollschuhen kann man über Stock und Stein düsen. Die Lauftechnik gleicht dem Skilanglauf Skating-Stil, mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig und bei jedem Wetter durchführen kann. Durch die kräftige Beanspruchung der Arm- und Oberkörpermuskulatur beim Stockeinsatz kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Und durch das effektive Bremssystem ist



„Beim Skiken werden 90 Prozent des Körpers gleichmäßig und gelenkschonend beansprucht“, sagt Trainer Dietmar Feil.

Foto: Tom Bloch

Nordic Skating auch sicherer als mit Inlinern unterwegs zu sein. „Ich kann auch auf nassem Asphalt rollen und zudem bringt der lange Radstand die nötige Sicherheit, sowohl auf der Straße als auch im Gelände“, meint Feil. Ein weiterer Sicherheitsaspekt sind die langen Stöcke. Auch auf individuelle orthopädische Besonderheiten nimmt die Entwicklung Rücksicht. Mit einer speziellen Vorrichtung kann auf eine eventuell bestehende X- oder O-Beinstellung des Sportlers eingegangen werden, ein weiterer Punkt für die gelenkschonende Sportart, die leicht zu erlernen ist.

„Ein blutiger Anfänger kann nach drei bis sechs Stunden Kurszeit schon loslegen, wenn er etwas Gleichgewichtsgefühl mitbringt“, sagt Feil. Und Könnern erreichen später auch Fahrspaß durch hohe Geschwindigkeiten. „Das kann bei Abfahrten schon auch in die Regionen kommen, in denen Autofahrer gebilzt werden“, sagt Feil und lacht.

Etwa 250 Euro kosten ein Paar Skikes, dazu Stöcke und Helm. „Für insgesamt 350 Euro hat man sein eigenes Fitnessstudio und man ist an der frischen Luft. Das hat durchaus auch eine positive Wirkung auf

die Psyche“, weiß Feil, der hauptberuflich bei einer Bank arbeitet. Abends schnallt er sich die vier Rollen unter und düst durch Feld, Wald und Wiesen. Seine Kurse bietet Dietmar Feil in Zusammenarbeit mit einigen Sportvereinen an. Im Stuttgarter Norden arbeitet Feil mit dem Vitadrom der Sportvg Feuerbach zusammen. Kurse beim TV 89 Zuffenhausen und beim TV Stammheim sind im Aufbau.

Mehr Informationen gibt es im Internet auf der Seite www.skike-stuttgart.de