

Michaela Egger holt Gold und Bronze

ASV/DSHS-Leichtathletin bei österreichischen Staatsmeisterschaften am Start.

Köln - Was für ein Wochenende für die Leichtathletinnen der LG ASV Deutsche Sporthochschule Köln. Während in Berlin bei den Deutschen Jugendmeisterschaften die weibliche Jugend positiv überraschte und allen voran Leena Günther drei Medaillen sammelte, ging Michaela Egger (1985) in der Frauenklasse bei den österreichischen Staatsmeisterschaften in Kapfenberg (Obersteiermark) an den Start.



Zwei Medaillen holt sich Michaela Egger. BILD: K. BEELE

Am Samstag gelang der von Andreas Gentz trainierten Athletin im Weitsprung der erste Sechsmetersprung ihrer Karriere, der zu Bronze führte. Ihre 6,03 m aus dem fünften Versuch sind für die Bestenliste bei einer Windunterstützung von 2,7 Meter pro Sekunde zwar nicht zu verwerten, über die überraschende Medaille freute sie sich dennoch uneingeschränkt.

Am zweiten Tag der Meisterschaft ging die in Köln trainierende Athletin und in Deutschland für die LG ASV Deutsche Sporthochschule Köln startende Österreicherin dann noch im Dreisprung an den Start. Mit einer leichten Sprunggelenksverletzung startete sie mit 12,23 m in den Wettbewerb. Um keine schwerwiegendere Verletzung zu provozieren, beobachtete sie die Konkurrenz und verzichtete auf weitere Versuche. Am Ende gab sie sich mit dieser Leistung zufrieden, die zwar fast einen Meter unter ihrer Jahres-Bestleistung (13,20 m) liegt, aber für Gold reichte.

„Ein Wochenende nach Maß“, freute sich Trainer Andreas Gentz, „es ist ein gutes Gefühl, wenn die Asse zum richtigen Zeitpunkt stehen und die Athletinnen für ihre Mühen bei ihren nationalen Meisterschaften belohnt werden.“

NOTIERT

Borussia Lindenthal-Hohenlind ist der einzige Kölner Vertreter in der Staffel 1 der Landesliga, der die Saison am 17. August mit einem Heimspiel beginnt. Beim Aufsteiger stellt sich dann der Verbandsliga-Absteiger VfL Alfter vor. Dagegen starten SC West (beim SC Uckerath), SpVg Porz (beim VfR Wipperfurth) und die SG Worringen (beim VfR Bachem) auswärts.

Die Fußballfrauen vom SC Fortuna Köln beginnen die neue Regionalligasaison dort, wo sie die alte aufgehört haben: am 24. August bei der DJK Arminia Ibbenbüren, die hinter den Kölnerinnen Vierte wurde. Heimaufakt ist erst am 14. September gegen den FC Gütersloh II.

LOKALSPORT KÖLN

Wilhelm Kleene (Leitung)
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Ruf Köln (02 21) 22 42 438, 22 42 665
Fax-Nr. (02 21) 22 42 099
E-Mail: FM.Lars.Richter@mds.de

Skiken ermöglicht die problemlose Bewältigung unwegsamen Geländes bei jeder Witterung

Luftgefüllte Muntermacher

Mit der leicht lesbare Trendsportart werden 90 Prozent der Muskulatur trainiert, aber Knie und Gelenke geschont.

VON BIRTE BERG

Köln - Mit rotem Kopf, Schweißperlen auf der Stirn, angestrengtem Blick und schwer atmend kämpft sich Ingrid Petkovic den Hügel hoch. „Mensch, macht das Spaß“, japst die 43-jährige Kölnerin, allerdings lassen Kraft und Konzentration nach: „Ich bin einfach zu untrainiert.“ Mit neun weiteren Teilnehmern nimmt sie im Beethovenpark an einem dreistündigen Skike-Kurs teil. „Ich finde Walken und Joggen langweilig. Skike sah spannend aus, und da habe ich mir gedacht, ich mache mal so einen Trend mit“, erklärte Ingrid Petkovic.

Marion Meurer und Hans Müller, die zusammen das Kölner „Nordic Walking Skike Team“ bilden, hoffen, dass der Sport mehr als nur einen Trend darstellt. An Wochenenden organisieren die beiden lizenzierten Skike-Trainer jeweils ein bis zwei Einsteigerkurse mit maximal zehn Teilnehmern, um die neue Sportart auch in der Kölner Region voranzubringen.

Das Leistungsniveau der Teilnehmer ist innerhalb der Gruppen relativ ausgeglichen, jedoch von Kurs zu Kurs sehr unterschiedlich. „Wir haben immer das Glück, dass sich die Gruppen selber finden. Wir haben selten Gruppen die total gemischt sind“, sagt Marion Meurer,

Eine Kooperation des
Kölner Stadt-Anzeiger
und des Instituts für
Sportpublizistik der Deutschen
Sporthochschule Köln



die der Ansicht ist, dass Skiken für jedermann erlernbar ist. Eingeschränkt werden die Aktiven nur vom Material. „Wer mehr als 130 Kilo auf die Waage bringt oder eine Schuhgröße von über 47 hat, für den gibt es leider nicht die passenden Skikes“, bedauert Hans Müller.

Ein Skike-Equipment setzt sich aus zwei Stöcken, den beiden Skikes und einem Schutzhelm zusammen. Skikes sehen aus wie kurz geratene Langlauf-Ski, gefahren wird auf zwei luftgepolsterten Profilreifen (sieben Bar). Mit drei stabilen Manschetten werden die Sportgeräte an



Skikes erinnern an Inline-Skater, allerdings haben sie luftgefüllte Reifen und eine Bremsvorrichtung.

BILDER: FABRY/BERG

den Turnschuhen der Fahrer fixiert. Die Manschetten und eine Metallschiene verhindern ein Umknicken und geben den Füßen Stabilität. Durch den Skatingschritt und den Stockeinsatz nehmen die Sportler Fahrt auf.

Zu erlernen ist der Sport offenbar nicht allzu schwer: Nach einer kurzen Einweisung, wie die 1,9 Kilogramm schweren Skikes zu handhaben sind, kann es losgehen. Mit leicht verunsicherten Gesichtern machen die Teilnehmer ihre ersten Rollversuche im Gras, im Anschluss geht es auf den schotterigen Waldweg. Der Skepsis folgen schnell begeisterte Mienen. „Ist das super“, freut sich Jelena, Ingrid Petkovic's Tochter. Die Zehnjährige ist geübte Inline-Skaterin und stellt schnell die Vor- und Nachteile für Inlinefahrer fest. „Es ist natürlich schon einfa-

cher, wenn man vorher Inline-Skates gefahren ist. Nur ein paar Bewegungen, die man von den Inlinern kennt, darf man hier nicht machen, sonst fällt man hin, so wie ich gerade.“ Solche Anfängerfehler passieren und sind nicht weiter tragisch, denn Sicherheit wird beim Skiken groß geschrieben. Der Schutzhelm ist Pflicht. Teilnehmern, die etwas unsicher sind, rät Marion Meurer, auf die Knie- und Ellbogenschoner nicht zu verzichten. Das Verletzungsrisiko wird durch die Luftreifen minimiert, da diese im Regen durch ihre Allwettertauglichkeit nicht rutschen. Der wichtigste Punkt für sicheres Fortbewegen ist aber das Lernen des Bremsens. „Die Knie etwas beugen, das Gleichgewicht nach hinten verlagern und den Po nach hinten strecken. Dann drücken die Bremsen von alleine auf die

Räder“, erklärt Marion Meurer. „Die Männer haben hierbei meistens Schwierigkeiten“, fügt die Arzthelferin lachend hinzu.

Anders als beim Nordic Walking sind die Männer beim Skiken häufiger vertreten. Trainer Hans Müller hofft, mehr Männer dazu zu bewegen „von der Couch aufzustehen und die Chipstüte zur Seite zu legen.“ So wie er vor zwei Jahren mit Skiken in den ersten drei Monaten 25 Kilo abgespeckt hat. Das Skike-Training ist jedoch nicht nur gut für diejenigen, die überflüssige Kilos verlieren möchten, es trainiert 90 Prozent der Körpermuskulatur. Einige Muskeln werden im alltäglichen Leben wenig beansprucht und sind dementsprechend untrainiert, wie Lutz Billstein nach einem Sprint feststellt. „Es ist etwas anstrengend und tut in den Zehen und in den

Schienbeinen“, so der Wintersportler zu seinen ersten Erlebnisse. Durch die rhythmischen Bewegungen sowie den aktiven Stockeinsatz werden auch die Gelenke geschont. „Ich habe kaputte Knie vom langjährigen Joggen. Meine Frau und ich haben deswegen nach einem Sport gesucht, der die Knie nicht belastet. Das ist beim Skiken der Fall, und eine gute Sommeralternative zum Skilanglauf ist es auch“, freut sich Billstein.

Zum Abschluss des Einsteigerkurses drehen die Läufer noch eine große Runde durch den Wald. „Einer von uns beiden fährt voraus, der andere bleibt hinter der Gruppe, so haben wir alle Teilnehmer im Blick und können sehen, welche Fehler noch auftreten“, erklärt Marion Meurer. Nach drei Stunden ist es vollbracht. Die Skike-Neulinge sind geschafft, aber glücklich. „Zu Beginn war ich drauf und dran, die Dinger abzuschallen und nach Hause zu gehen. Ich bin groß, schwer und eher grobmotorisch, deswegen habe ich etwas gebraucht, um den Bewegungsablauf reinzubekommen. Aber jetzt bin froh und freu mich auf die Dusche“, resümiert Ingrid Petkovic, die sich nun überlegt, für ihre Tochter Jelena und sich Skikes zu kaufen.

Bis Schuhgröße 47

Eine X- oder O-Beinstellung kann mit Hilfe des Verstellsystems, durch Verschiebung der Wadenschale, ausgeglichen werden.

Die Bremsen sind beinahe verschleißfreien und mit einer amtlich Verzögerung von über 6,5 m/s ausgestattet.

Die Geräte kosten 199 Euro (Schuhgröße 28 bis 38) und 249 Euro (36 bis 47), Stöcke je nach Material (Aluminium oder Carbon) zwischen 59 und 169 Euro.

Neben Kraft werden Skiken auch Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert.

„Die Töpferei war plötzlich eine kleine Skike-Fabrik“

Otto Eder über die elfjährige Entwicklungsgeschichte der Sportart und ihre zukünftigen Möglichkeiten

Der Österreicher bewältigte bereits bei einer Tages-tour zur Franz-Josefs-Höhe einen Höhenunterschied von dreitausend Metern.

KÖLNER STADT-ANZEIGER: Herr Eder, Sie sind gelernter Mechaniker, haben eine sehr erfolgreiche Töpferei betrieben und leiten nun eine Skikeschule in Oberösterreich. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Skikes zu entwickeln?

OTTO EDER: Ich war immer Hobbysportler und Fahrradfahrer ist mir irgendwann zu langweilig geworden. Das Gelände bei uns im Mühlviertel in Oberösterreich ist sehr abwechslungsreich, und deswegen hatte ich keine Freude daran, mit Inline-Skates zu fahren. Somit hat sich das Problem gestellt, etwas Neues zu kreieren, womit man unsere Gegend mit vollem Genuss erkunden kann.

Der Name setzt sich aus „skate“ und „bike“ zusammen. Die Verwandtschaft zu Skates liegt auf der Hand,

aber was haben Skikes mit einem Fahrrad gemeinsam?

EDER: Zum einen hat das Skike wie ein Bike zwei luftgefüllte Räder, zum anderen kann man es auf die Bremsen beziehen. Die ersten haben wir uns vom Fahrrad abgeschaut. Der Griff wurde auf dem Skikes stock befestigt. Da Werk: Otto Eder.

Nach ersten Entwicklungserfolgen bezwangen Sie mit Ihrem Bruder Franz den 3800 m hohen Großglockner. War diese Tour zu gewagt?

EDER: (lacht): Damals waren die Bremsbacken aus ganz normalen Eisen gefertigt. Diese wurden auf dem Rückweg heiß. Da musste ich einige Male stehenbleiben, um mit den Wasserflaschen die Bremsbacken nachzukühlen. Heute ist das kein Problem mehr, da die Bremsbacken aus Edelmetall hergestellt und auf Aluminium montiert sind.



Die Bremsen wurden korrigiert. Sind im weiteren Entwicklungsverlauf weitere Probleme aufgetreten?

EDER: Ein weiteres Problem waren die Schuhgrößen. Ich wollte ein Gerät entwickeln, das für alle Schuhe und Schuhgrößen geeignet ist. Deswegen bin ich dann mit einem Maßband und einem Block in ein großes Schuhgeschäft gegangen und habe einen ganzen Tag von allen erdenklichen und irgendwie auffindbaren Schuhe die Maße genommen.

Im Jahr 2001 produzierten Sie dann eine Serie von 25 Paar Skikes. War dies der große Durchbruch?

EDER: Nein, die Kosten waren damals noch zu hoch. Einen ersten Erfolg hatten wir 2003, mit einer Eigenproduktion von 100 Paar Skikes. Diese haben wir in anderthalb Monaten über das Internet verkauft.

Für den Anfang war das sehr vielversprechend.

Wurden die Skikes im Jahr 2003 schon maschinell gefertigt?

EDER: Nein, das haben wir in Eigenproduktion gemacht. Die Töpferei war plötzlich eine kleine Skikefabrik. Meine Frau hat die Bänder genäht, und ein Freund von mir hat mit Hilfe seiner Metallzschneidfirma die Bleche hergestellt, gebogen, gekantet und geschweißt. Die fehlenden Teile haben wir gekauft und am Ende alles zusammengesetzt. Heute werden natürlich alle Teile extra für das Skike hergestellt

Momentan ist Skiken eine Trendsportart. Würden Sie sich freuen, wenn es zu einem Wettkampfsport wächst?

EDER: Ich sehe Skiken als Genusssport, es ist eine Genussbewegung für mich. Ich denke, dass es genügend Möglichkeiten gibt, sich mit anderen zu messen. Beim Skiken sehe ich das Ziel nicht darin, Wettkampfanstellungen zu organisie-

ren. Es gibt natürlich in Österreich und der Schweiz Biathlonwettkämpfe. Aber wie sich das mit den Skike Wettkämpfen entwickelt, dass überlasse ich den Veranstaltern.

Was glauben Sie, wo das Skike in zehn Jahren steht?

EDER: Das Thema Skike lässt sich so integrieren wie das Fahrrad. Denn in Wirklichkeit stehen wir erst am Anfang. Wir werden unser Know-how vorwiegend auf die Weiterentwicklung von nachrüstbarem Equipment setzen. Aktuell kommt jetzt die Rücklaufsperr, mit der die Skiker nur noch nach vorne rollen können. So ist es einfacher, Berge hoch zu skiken. Des Weiteren wird es nachrüstbare Stollenreifen für Trekking- oder Mountain-Skiken geben, was in Zukunft in Verbindung mit der Rücklaufsperr sicherlich ein großes Thema sein wird

Das Gespräch führte Birte Berg