

## „Skiken“ ist neuer Trendsport im Odenwald

*Damit werden die Sportarten Skaten und Biken verbunden – SWR sendet über Sabine Benig am 5. Januar*

**Mudau.** (sis) „Fahr mal hin“ heißt ein filmischer Reiseführer unter anderem durch Baden-Württemberg. Seit vielen Jahren zählt diese gemeinsame Sendung von SWR und SR zu den erfolgreichsten Abendprogrammen im Dritten. Jede Woche lädt die Serie dazu ein, in der nahen Umgebung Neues zu entdecken. Derzeit wird die Sendung für den 5. Januar 2010 vorbereitet. Und eine Station des Filmteams um Daniel Richter war das Nordic Outdoor Center Odenwald von Sabine Benig in Mudau.

Die ausgebildete Nordic-Walking-Trainerin ist nämlich ständig auf der Suche nach Neuem und dabei ist sie auf „Skikes“ gestoßen. Noch nie gehört? Dem Filmteam ging es ähnlich, und schon stand Sabine Benig, mittlerweile zertifizierte Skikes-Trainerin, auf der Liste derer, die in „Fahr mal hin“ vorgestellt wird.

Natürlich lässt sich diese neue Sportart am besten „in action“ vorstellen. Und so trafen sich Filmemacher, Trainerin, Thomas Weingärtner als Vertreter der Firma skike samt Familie und einige, die einen entsprechenden Kurs bereits absolviert haben, auf dem neuen Fahrradweg Mudau-Buch, der sich hervorragend für die Ausübung dieses Sports eignet.

Der Name skike setzt sich zusammen aus dem Wörtern „skate“ und „bike“ und ist genauso eine Fusion der Sportarten Skaten und Biken wie das Produkt „ski-



Daniel Richter gibt für die Fernsehshow „Fahr mal hin“ Regieanweisungen, damit die Fahrt mit den „Skikes“ auch wirklich gut in Szene gesetzt wird. Foto: S. Schölch

ke“ selbst. Mit normalen Sport- oder Freizeitschuhen schnallt man sich diese Geräte an die Füße, die ganz entfernt an die Rollschuhe erinnern, die jeder „Ü 40“ kennt.

Dynamischer als Nordic Walking, gelenkschonender und damit gesünder als Jogging und sicherer als Inline-Skating – damit werben die Fachleute für diesen Sport, der tatsächlich durch den tiefen

Schwerpunkt, die Luftbereifung und die effektiven Bremsen ein sehr sicheres Gefühl vermittelt bei nichtsdestotrotz hoher Geschwindigkeit, die unter anderem durch den Einsatz spezieller Stöcke erreicht werden kann. Jeder könne diesen Sport beginnen, wird dann auch betont – vom Hochleistungs- bis hin zum Hobby-sportler, der etwas für seine Fitness tun will. Skiken kann man beinahe überall: auf Asphalt, auf Feldwegen, auf Pflaster, sogar auf Schotter. Und wenn’s wirklich mal nicht weiter geht oder man Pause in einem Biergarten machen will, wird abgeschnallt und auf normalen Schuhen weitergelaufen.

Wer’s richtig machen und dadurch – wenn man den Fachleuten glauben kann – rund 90 Prozent der Muskulatur trainieren will, ist in einem Anfängerkurs am besten aufgehoben. Dort kann man sich dann auch die nicht ganz billigen Skikes zunächst mal ausleihen. Wer sich irgendwann für einen Kauf entscheidet, der investiert rund 250 Euro in ein Sportgerät für die ganze Familie. Denn die sehr hochwertigen Skikes lassen sich von Schuhgröße 38 bis 48 verstellen und können so von allen benutzt werden.

**Info:** Wer neugierig geworden ist, schaltet am 5. Januar das Fernsehgerät ein. Oder fragt direkt bei Sabine Benig nach. Telefon 0 62 84/9 50 39 oder 0175/5830930.