

HAUPTSACHE SATTELFEST!

„Velonale“ vorab im chilli-Test – Rennen mit Volksfestcharakter

Fotos: © runabout sportmarketing gmbh, Steve Przybilla

Radsport und Freiburg – das ist nach dem Doping-skandal an der Uniklinik in letzter Zeit keine gute Kombination gewesen. Seit die Tour de France im Jahr 2000 zuletzt in der Stadt gastierte, kochte der professionelle Radsport auf Sparflamme. Am 2. August kommt nun die Velonale nach Freiburg: eine Marathonverdächtige Tour, bei der sowohl Hobbyfahrer (43 km) als auch ambitionierte Rennradfahrer (83 km) auf ihre Kosten kommen. chilli-Autor Steve Przybilla testete schon vorab die Hobby-Strecke und gibt Tipps für alle, die mehr als nur strampeln wollen.

„Wir wollen zeigen, dass jeder bei einem Massenradrennen teilnehmen kann.“ Mit viel Optimismus wirbt Gernot Weigl, Geschäftsführer der Münchener Runabout Sportmarketing GmbH, für die Velonale in Freiburg. Bis zu 5000 Teilnehmer erwartet der Veranstalter, der auch den Freiburg-Marathon ausrichtet, zur Premiere. Los geht's am Sonntag, 2. August, um 11 Uhr am Messegelände, wo Umkleiden und Duschen zur Verfügung stehen. **chilli-Tipp: Der bereits am Samstag startende Velonale-Markt bietet ideale Voraussetzungen, sich durch Shopping-Orgien schon vor der eigentlichen Tour total zu verausgaben.**

Obwohl die Radwege am Rande der Besançonallee wunderschön sind, muss man sie nicht nutzen: Der gesamte Streckenabschnitt wird gesperrt. Ist auch besser so. Die omnipräsenten Erdbeerfelder am Wegesrand verführen nur allzu leicht zu einer fruchtigen Zwischenmahlzeit. Mit einem einigermaßen flotten Fahrrad ist die Velonale ein Klacks. Die Strecke ist so flach, dass man nach der Abzweigung vor Bad Krozingen kurzerhand Lust bekommt, nach Frankreich weiterzufahren – muss man aber nicht. Lieber die Urkunde im Auge behalten, die jeder Teilnehmende bei der Zieleinfahrt bekommt – Zielschluss ist 13.20 Uhr.

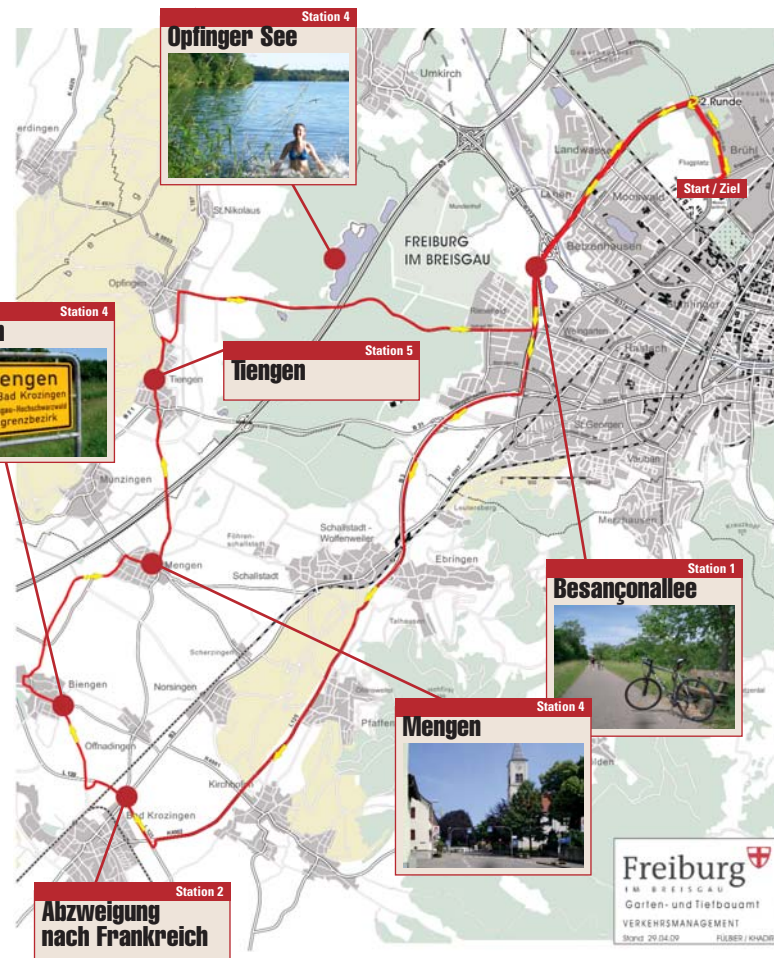
Die Veranstalter setzen auf natürliche Stärkung: Mit Bananen, Mineralwasser und Müsliriegeln können sich müde Radler stärken, wenn sie schon mehr als die Hälfte der Strecke hinter sich haben. Die Leckereien gibt's nach der Einfahrt in Biengen an der „Heitzmann Corner“ der Großbäckerei.



Info

Mit einem Budget von 800.000 Euro und den drei Kategorien „Touring“, „Renner“ und „Chrono“ startet die Velonale in Freiburg. Die Freiburger Wirtschaft, Touristik und Messe GmbH unterstützt das Event. Zwischen 8.30 Uhr und 16.30 Uhr wird die Strecke für den Autoverkehr komplett gesperrt. Teilnehmer müssen ein Startgeld zwischen 39 und 49 Euro bezahlen und sich vorher im Internet anmelden: www.velonale.com

Velonale



chilli-Tipp: Wer keine Bananen will, geht in den regulären Bäckerei-Shop, der sich auch auf dem Gelände befindet.

Alternative: Das Gasthaus zum Adler liegt nur ein paar Kilometer weiter in Mengen direkt an der Fahrtstrecke und bietet gutbürgerliche Küche. Blöd nur, wenn nach einem zu üppigen Mahl der gefüllte Bauch auf die Fahrradstange drückt. Dann hilft nur noch ein Ausweg: die Haltestelle „Adler“, gegenüber dem Gasthaus. Buslinie 241 fährt schnurstracks Richtung Freiburg – allerdings nur einmal pro Stunde ab 11.03 Uhr.

Auch in der nächsten erwähnenswerten Ortschaft, in Tien-gen, ist die Versuchung groß: „Wein- und Spargelort“ ver-rät ein hölzernes Schild bei der Einfahrt. Jetzt nur nicht vor Hunger zu schnell in die Pedale treten, denn hier gilt ein Tempolimit von 30! **chilli-Tipp zum Abkühlen: In Opfinger einen kleinen Abstecher zum Opfinger See machen.** Radlerhosen eignen sich auch bestens zum Baden. Danach aber nichts wie zurück zum Freiburger Messegelände, wo Ruhm und Ehre auf die besten Fahrer warten. Aber nicht zu schnell fahren, denn auch hier wird gerne mal geblitzt.

ABGEFAHREN

Mit Skikes über Stock und Stein – im chilli-Selbsttest



Der neue Sommertrendsport Skiken: auf luftgefederten Reifen flott unterwegs.

Die meisten Menschen geben auf, wenn sie an natürliche oder technische Grenzen stoßen, einige werden erfinderisch. Zu diesen gehört der Österreicher Otto Eder: Er hegte den Wunsch, Gebirge, Wälder und Wiesen mit Rollen unter den Füßen zu bezwingen – mit Inline-Skates ist das allerdings ein gefährliches, wenn nicht unmögliches Unterfangen. Also entwickelte er kurzerhand ein neuartiges Sport-Utensil – ein Skatinggerät mit großen, luftgefüllten Rädern und einem verlässlichen Bremssystem: Skike.

Aus dem stetig optimierten Prototyp entstand innerhalb von zwölf Jahren ein Serienmodell, die fixe Idee eines Mannes ist mittlerweile auf dem besten Weg, ein neuer Trendsport zu werden. Skike ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus skaten und biken. Wer skikt, bewegt sich wie beim Skilanglauf vorwärts und kann dank der geländegängigen Bereifung sowie beidseitigen Hinterradbremmen auch fast jede Mountainbikestrecke bewältigen. So weit reicht mein theoretisches Vorwissen, als ich die Probe aufs Exempel wage: In der folgenden Stunde werde ich auf vier Rollen über Asphalt, Schotterwege und Wiese gleiten. „Skiken ist genial, weil es so

einfach ist“, schwärmt Trainer Andreas Gscheidle. Außer den Skikes und den dazugehörigen Stöcken brauche ich nur festes Schuhwerk. Schutzhelm und Protektoren werden empfohlen, das Sturzrisiko ist allerdings vergleichsweise gering.

Drei Handgriffe reichen, um den Skike sicher am Fuß zu fixieren. Jetzt noch die Stöcke in die Hand und lossausen. Moment, so schnell geht es dann doch nicht: Das Herzstück der Skikes ist das Bremssystem – und das sollte beherrscht werden, bevor man Fahrt aufnimmt. Bremsen ist ebenso einfach wie wirkungsvoll: Wer seinen Unterschenkel nach hinten verlagert, drückt die Bremsbacken auf die Hinterräder. Während sich meine Beine an das Schlittschuhlaufen erinnern und mich mit ersten zaghaften Gleitbewegungen voranbringen, erklärt Gscheidle die Vorteile seines Lieblingssports: „Skiken ist ein idealer Ganzkörpersport für jeden; es trainiert Herz und Kreislauf ebenso wie sämtliche Muskelpartien, aber schont die Gelenke.“ Dabei ist man flott unterwegs: Auf der Ebene werden leicht bis zu 20 Stundenkilometer erreicht – auch ich kann nach den ersten stacksigen Metern mit zunehmend koordiniertem Skike- und Stockeinsatz Dreisamjogger überholen. Bald genieße ich es, sanft schwingend über den Asphalt zu gleiten. Gscheidle fährt derweil auf gleicher Höhe mit – auf der Grasfläche.

Zurück geht es auf einem Schotterweg – das kostet mehr Kraft, gibt mir aber auch einen Eindruck davon, dass ich mit mehr Übung auf Skikes jedes Gelände erobern könnte.

Für jemanden, der sich auf Inlinern nie wohlfühlte, bieten die Skikes ein angenehmes und sicheres Fahrgefühl. Überzeugend ist auch die Geländegängigkeit sowie das Training für Herz und Muskeln. Kleiner Nebeneffekt: Wer gerne neugierige Blicke auf sich zieht, kann beim Skikefahren darin geradezu baden.

Nicole Kemper

Fotos: © Nicole Kemper



Skiken

Info

Skikes zu kaufen (269 Euro plus Stöcke) oder leihen gibt es in Freiburg exklusiv im Sporthaus Kiefer an der Schwarzwaldstraße 171 – 173, wo am 30. Juni um 18 Uhr auch der nächste ‚Skike-Intensivkurs, Dreisamgebiet‘ (59 Euro) mit Ausrüstung und Trainer startet.

Infos: Tel.: 0761/73444

www.sport-kiefer.de, www.skike.de