

# InlineSkating

Spass auf Rollen

**DOSSIER**  
**FIT for LIFE**

**ROLLERBLADE**

**Sportvital**  
Intelligent sports nutrition

**SPORTMARKET**  
**ATHLETICUM**  
BRANDS - SERVICES - PRICES



**449.-**

**Rollerblade  
Marathon Carbon Ladies**

Größen: 23 – 27  
Art.-Nr.: 2141305



**449.-**

**Rollerblade  
Marathon Carbon Men**

Größen: 26 – 30  
Art.-Nr.: 2141220



**Grösster Sportfachmarkt der Schweiz – über 60'000 Artikel**

Basel-Dreisitz – Bern-Wankdorf – Bussigny – Chur – Collombey – Dietlikon – Emmenbrücke – Genf-Meyrin – Heimberg – Hinwil – Lausanne-Flon – Lugano-Pazzallo – Pfäffikon SZ – S. Antonino – Schaffhausen – St. Gallen – Suhr – Villars-sur-Glâne – Winterthur

www.athleticum.ch



**Dynamisch,  
schnell und gesund**

Nur fliegen ist schöner, sagen begeisterte Inline-Skater – und sie haben Recht! Die faszinierende Sportart hat sich in der Schweiz an den unterschiedlichsten Fronten etabliert und begeistert gleichermassen Tausende von Hobby- und Leistungssportlern. Als Land mit einer hoch entwickelten Infrastruktur sind die Möglichkeiten, dem schnellen Sport auf den kleinen Rollen zu frönen, zahlreich und attraktiv. Auf sanft geteerten Radwegen kann man – unterstützt durch ein breites Angebot an speziellen Skate-Karten – die Schweiz entdecken, im Inline-Drom in Weinfeldern auf der Bahn an seiner Technik feilen oder die Schweizer Grossstädte an einem Monday Night Skate rollend erfahren. Oder aber man geniesst den Speed auf abgesperrten Strassen an einem Wettkampf des Swiss Inline Cup. Inline-Skating ist nicht nur eine attraktive, dynamische und schnelle Sportart, sondern auch gesund. Zumindest so lange Sie die Kontrolle über ihre Skates behalten.

Im vorliegenden Dossier, einer Zusammenarbeit von FIT for LIFE mit Rollerblade, Athleticum und Sportvital, möchten wir Ihnen die Faszination des Inline-Skating in all seinen Facetten näher bringen, Ihnen mit viel Tipps und Übungsbeispielen zeigen, wie Sie sicher auf den Skates stehen, welches Material zu Ihnen passt und wo und wie Sie überall skaten können. Lassen Sie sich vom Inline-Virus anstecken – er wird Sie nicht wieder loslassen!

<b>Editorial / Inhaltsverzeichnis</b>	<b>1</b>
<b>Faszination Inline-Skating</b>	<b>2</b>
Gesund, abwechslungsreich, familiär: Der Sport auf den schnellen Rollen zieht insbesondere Genuss-Skater in den Bann.	
<b>Geschichte</b>	<b>4</b>
Ein Streifzug durch die Skategeschichte.	
<b>Inline-Skating-Land Schweiz</b>	<b>6</b>
Gute Strassenbeläge, viele Radwege, schöne Landschaften: Die Schweiz ist ein (fast) perfektes Inline-Skating-Land.	
<b>Geschicklichkeit</b>	<b>8</b>
Das Skater-Einmaleins, damit Sie in jeder Situation das Gleichgewicht behalten.	
<b>Bremsen</b>	<b>10</b>
Lernen Sie die besten Bremsmethoden kennen.	
<b>Fahrtechnik</b>	<b>12</b>
Wir zeigen, worauf es ankommt.	
<b>Material</b>	<b>14</b>
Der Möglichkeiten an Materialien sind kaum Grenzen gesetzt. Eine Übersicht.	
<b>Rollen und Pflege</b>	<b>16</b>
Das Wichtigste über Rollen, Kugellager und deren Pflege.	
<b>Training</b>	<b>18</b>
Abwechslung macht nicht nur Spass, sondern auch schnell.	
<b>Krafttraining</b>	<b>22</b>
Zwei, dreimal in der Woche kräftigen und dehnen wären optimal.	
<b>Mustertraining</b>	<b>24</b>
Sie drehen immer die gleiche Runde im gleichen Tempo? Dann sollten Sie sich mal was Neues vornehmen.	
<b>Speedskating, Spitzensport</b>	<b>26</b>
Ein Blick in die Szene der Profi-Speed-Skater.	
<b>Ernährung</b>	<b>28</b>
Die wichtigsten Ess- und Trinkregeln für Sportler.	
<b>Routentipps / Verkehrsregeln</b>	<b>30</b>
Hier finden Sie die Verkehrsregeln für Inline-Skater und Tipps, wie Sie Ihre Route planen können.	
<b>Informationen / Adressen</b>	<b>32</b>

## Fast wie fliegen!

Die Bewegung hat etwas Katzenhaftes, Geschmeidiges, Leichtes. Aber auch etwas unglaublich Dynamisches, Kraftvolles. Kurz: Inline-Skating fasziniert in allen Facetten!

Sie drehen sich um alle möglichen und unmöglichen Achsen, springen im Fun-Park über Hindernisse, rutschen Geländer hinter oder spielen Hockey auf dem Asphalt. Sie erklimmen Passstrassen und rasen diese auch wieder runter. Andere wiederum rollen scheinbar anstrengungslos über den Asphalt, die Hände hinter dem Rücken, den Oberkörper geduckt, dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche bietend. Alleine oder in der Gruppe. Auf kaum befahrenen Strassen oder Radwegen driften sie mit ihren Gedanken ab, gleiten in einen Rausch und saugen die Stimmung auf, weit weg vom Alltag.

Sie alle gehören zur Familie der Inline-Skater. Doch so spannend alle einzelnen Inline-Bereiche sind: Viele von ihnen sind nur kleine Nischen im grossen Inline-Skating-Topf. Wenn wir in diesem Dossier von Inline-Skating sprechen, meinen wir in erster Linie die Tausenden von Familien, Hobbysportlern, Sonntagsausflüglern und ambitionierten Speedskatern, die regelmässig auf den Fitness- oder Speedskates stehen und Inline-Skating als Sportart betreiben.

Inline-Skating ist eine unheimlich dynamische Sportart, keine Frage, gleichzeitig besitzt der Sport auf den schnellen Rollen aber auch einen rhythmischen, fast schon beruhigenden Bewegungsablauf. Sanftes, ruhiges Gleiten, kraftvolles Abstossen, Fliehkräfte in den Kurven, Geschwindigkeitsgefühl – das ist es, was für viele Sportler die Faszination Inline-Skating ausmacht. Inline-Skater sind Genusssportler!

Die ganzheitliche und doch schonende Forderung der Muskulatur und der Ausdauerfähigkeiten macht die Bewegung nicht nur zu einer äusserst beliebten, sondern auch zu einer der gesündesten Sportarten überhaupt.



### Vielseitige Inline-Familie

**City-/Fitness- und Ausdauer-Skater:** City-Skater hegen keine sportlichen Ambitionen, sondern nutzen das Fortbewegungsgerät Inline-Skates, um die Stadt zu entdecken und schnell vom einen zum anderen Ort zu kommen. City-Skater benutzen einen wendigen und stabilen Skate (mittellange Schiene, kleinere Rollen). Ausdauer-Skater betrachten Inline-Skating als Gesundheitssportart und lieben es, längere Distanzen an einem Stück zurückzulegen. Sie tragen Fitness-Skates mit längerer Schiene, grossen Rollen und einem beweglichen Schaft.

**Speed-Skater:** Speed-Skater gleiten beinahe schwerelos über den Asphalt in geduckter Position. Sie nehmen an Wettkämpfen teil, tragen eng anliegende Anzüge und tiefgeschnittene, oft massgefertigte Speed-Skates aus Carbon für eine direkte Kraftübertragung.

**Fun und Kids:** Kategorie für Einsteiger und Kinder. Hochgeschlossener Skate, der viel Komfort und guten Halt bietet. Kleine Rollen und kurze Schienen bringen Sicherheit und Wendigkeit.

**Aggressiv/Stunt:** Aggressiv Skater erobern Pausenplätze und Parks, springen über Hindernisse oder fahren rückwärts die Treppe hinunter. Die Skates müssen stabil sein und guten Halt bieten (harte Schalen-Skates), dazu sind sie mit kleinen, flachen Rollen und einer kleinen Schiene ausgerüstet, die eine Abstand zwischen der 2. und 3. Rolle aufweist, um zu grinden (rutschen).



englische Obsthändler John Tyer bereits einen ersten Schuh mit 5 Rollen, den er einige Jahre später sogar auf 6 Rollen ausbaute.

1849 benötigte der Komponist Giacomo Meyerbeer für seine Oper «Der Prophet» am Theater der Nationen in Paris einige Tänzer auf Rollschuhen. Meyerbeer beauftragte einen Freund, ein neues Rollschuhmodell zu konstruieren. Dieser kreierte einen Herrenschuh mit zwei hintereinander befestigten Rollen und einen Damenschuh mit jeweils zwei parallelen Rollen hintereinander, um so für die Damen die Standsicherheit zu erhöhen.

## Schlittschuhe auf Rädern

**Serienfähige Inline-Skates gibt es erst seit 1980, heute sind sie ein populäres Massenprodukt. Ein Streifzug durch die Skategeschichte.**

Dass Inline-Skates an Schlittschuhe auf Rädern erinnern, ist kein Zufall. Bereits im Jahr 1760 befestigte ein Belgier namens John Josef Merlin Pionierarbeit Metallräder an Stahlkufen von Schlittschuhen und unternahm damit – er nannte die Dinger «Patins à roues alignées» – erste Rollversuche. Der Franzose Pettibled aus Paris konstruierte 1819 einen Rollschuh, bei dem die Rollen am Chassis festgemacht waren, und mit Riemchen konnte man Schuhe darauf befestigen. Nur wenige Jahre später, 1823, fertigte der

### Inline-Skaten = Rollerbladen

Erst viele Jahre später tauchten die ersten neuzeitlichen Inline-Skate-Schuhe auf. In der ehemaligen UdSSR wurden im Jahre 1960 von Rollschnellläufern Skates mit vier Rollen benutzt. Die eigentliche Entwicklung der heute gebräuchlichen Inline-Skates setzte jedoch erst in den 80er-Jahren ein. Der passionierte Eishockeyspieler Scott Olsen aus Amerika tüftelte seit längerem an einem Sommermodell, als er im Schaufenster eines kleinen Sportgeschäftes die Konstruktion eines Hobby-Bastlers entdeckte. Olsen kaufte den gesamten Lagerbestand. Monatelang verbesserte er zusammen mit seinem Bruder die Konstruktion immer weiter, bis die beiden im Jahr 1980 in die erste Serienproduktion von Inline-Skates einsteigen konnten. Das Brüderpaar gründete die Firma Rollerblade, die Firma, die bis heute die Nummer eins auf dem Weltmarkt ist. Lange war Rollerblade das Synonym für die ganze Sportart, auch heute noch bezeichnen viele Inline-Skater ihren Sport als «Rollerbladen».

Den Weg nach Europa fanden erste Inline-Skates erst 1990. Damals waren Skater einmal Akrobaten, dann wieder Speed-Fahrer. Legitär ist die Lausanner Downhill-Szene. Nachts fegten sie mit 80 Kilometern pro Stunde den Berg hinunter nach Ouchy. Oder machten Parkhäuser und Einkaufszentren mit Marmorböden unsicher. «Carving in the City», waghalsige Fahrten, festgehalten in den ersten Skate-Videos der Schweiz. Inline-Pionier und «Mister Rollerblade» Sämi Raimann erinnert sich an die Zeit, als Inline-Skating eine Lebenseinstellung war: «1992 habe ich mich für das erste Schweizer Inline-Team beworben, das Team Rollerblade. Wir mussten in einem Gang des Hallenbades Oerlikon nicht nur vorskaten, sondern auch vortanzen.»

Das erste Team Rollerblade bestand aus 15 Fahrern, die Gruppe tingelte mit Bus und Show durch die Schweiz und zeigte ihr Können in Städten oder Schulen. Der Inline-Skater war aber noch nicht der Hedonist, wie er vom Swiss-Inline-Cup-Gründer Coni Altherr noch heute gerne gezeichnet wird. Inline-Skater waren Clans, die sich keinen Deut um Regeln und Konventionen scherten und in erster Linie Lifestyle suchten.

### Vom Plastikstiefel zum Massschuh

Anfangs der Neunziger waren alle Schuhe beinharte Plastikstiefel. Darunter vier kleine Rollen, fast halb so gross wie die heute trendigen 100-Millimeter-Räder. Inline-Skates waren Eishockeystiefel für die Strasse. Mit den ersten Speed-Rennen entdeckten die ambitionierten Läufer, dass ein tieferer Schuh mit mehr Bewegungsfreiheit schneller macht.

Mitte der Neunzigerjahre gab es Hockey-Schuhe, Freestyle-, Aggressiv- und erste Speed-Schuhe. In der Folge entwickelte sich der Markt rasant. 1998 verkaufte Rollerblade in der Schweiz 100 000 Paar Skates, in Deutschland gar 1 Million! In der Euphorie

ging bei einigen Produkte-Entwicklern die Fantasie durch. So waren Offroad-Skates nie mehr als ein Gag. Nicht besser erging es den Klappschuhen, kurz vor der Jahrtausendwende noch als die Speed-Skates der Zukunft angepriesen. Heute sind sie vollständig vom Markt verschwunden.

Ab dem Jahr 2000 war der Skate-Verkauf rückläufig. Die Stückzahlen sanken genauso wie die Preise. Noch vor ein paar Jahren kostete ein guter Fitness-Skate um die 400 Franken. Heute kann man bereits ab 250 Franken gute Skates kaufen. Die Zahl der Inline-Skater ist aber nach wie vor hoch und durch die Langlebigkeit der Skates an sich ist vor allem die Nachfrage nach qualitativ hochwertigen Rollen grösser geworden.

Heute sind die Plätze eindeutig verteilt. Fitness-Skates stehen in der Schweiz an erster Stelle der Beliebtheitskala. Sie machen rund 80 Prozent der Verkäufe aus. Der grösste Teil der geschätzten 800 000 Inline-Skater in der Schweiz sind Gelegenheits-Skater. Wer daran denkt, ein Rennen zu bestreiten, der landet früher oder später bei Speed-Schuhen. Viele Speed-Schuhe sind Massschuhe, häufig aus italienischen Werkstätten. Weil die Schuhe materialmässig ziemlich ausgeizt sind, wird heute am intensivsten über das diskutiert, was unter den Schuh geschraubt wird (mehr dazu im Kapitel Material ab S. 14).



# Auf die Skates, fertig, LOS!

Die Schweiz ist ein (fast) perfektes Inline-Land und bietet unzählige Ausflugs- und Teilnahmemöglichkeiten.

## Eine kleine Übersicht.

Gute Strassenbeläge, viele Radwege in schöner Landschaft, mittlerweile eine Inline-Bahn in Weinfelden – in der Schweiz ist es ein einfaches Unterfangen, ein ruhiges Trainingsgebiet oder eine attraktive Ausflugsroute zusammenzustellen. Ein umfangreiches Kartenangebot ([www.swiss-skate-map.ch](http://www.swiss-skate-map.ch)) hilft, die ideale Route zusammenzustellen. Und auch das Projekt «SchweizMobil» von Schweiz Tourismus bietet dem Skater vielfältige Möglichkeiten (vgl. Kasten rechts).

Dem hemmungslosen Speed-Genuss frönen kann man beim Swiss Inline Cup, der wohl weltbesten Inline-Skating-Wettkampfsreihe, bei der man sich auf abgesperrten Strecken durch Schweizer Grossstädte oder in wunderschöner Landschaft mit Gleichgesinnten messen kann. Der Swiss Inline Cup zieht bei weitem nicht nur die reinen Speedskater an, regelmässig nehmen auch Tausende von Hobbyskatern an den Rennen teil. Beim One Eleven, einem attraktiven Rundrennen über 111 Kilometer, skatet man kreuz und quer durch die Ostschweiz.

Nicht minder spektakulär und ebenfalls Autofrei, da durch Streckenposten abgesichert, sind die «Monday Night Skate», bei denen man seit dem Jahre 2000 aus ungewohnter Strassenperspektive Schweizer Städte entdecken kann. Ebenso lang existieren die «slowUp», die verkehrslosen Veranstaltungstage an verschiedenen Orten in der Schweiz. Beide Events sind vor allem bei Freizeit-Skatern und Familien beliebt.

### LAS Inline Drom in Weinfelden

Seit Sommer 2006 gibts in der Schweiz die erste überdachte Inline-Bahn. Der LAS Inline Drom steht in Weinfelden und zieht immer zahlreicher Skater aus der ganzen Schweiz und dem nahen Ausland an. Die 200 Meter lange und 6 Meter breite Bahn mit überhöhten Kurven kann gemietet werden, ist grundsätzlich aber für die Öffentlichkeit da.

Infos: [www.las-inlinedrom.ch](http://www.las-inlinedrom.ch).



### «SchweizMobil»

Bis 2008 entsteht in der Schweiz das umfassendste Angebot für Langsamverkehr der Welt. Ziel des Projektes «SchweizMobil» ist es, ein attraktives, einheitlich ausgeschildertes Wegnetz dem motorlosen Verkehr zur Verfügung zu stellen. Wanderer, Velofahrer, Mountainbiker, Skater und Paddler profitieren von diesem Angebot. Seit kurzem sind nun die ersten Skate-Routen markiert, so wie es die Anforderungen von «SchweizMobil» verlangen. Das bedeutet, dass sie familientauglich sind, keine längeren Anstiege und Abfahrten enthalten und über wenig befahrene Nebenstrassen, Rad- oder Fusswege verlaufen. Infos: [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch).

### «Monday Night Skate»

Abgesperrte Strassen mitten in den Städten, Tausende von der Polizei begleitete Skater, organisierte Pausen mit Verpflegung und Flirtmöglichkeit: Dafür stehen die «Monday Night Skate» (MNS). In den Sommermonaten werden in der Schweiz insgesamt 9 Städte regelmässig alle 14



Tage jeweils am Montag von Inline-Skatern aller Art regelrecht «überrollt». Was vor über zehn Jahren mit einer Ausfahrt unter

Freunden begann, ist heute eine bekannte und beliebte Massenveranstaltung. 1999 rief Jürg Hauser den heutigen MNS ins Leben, im Jahr 2000 erteilte Zürich, als schweizweit erste Stadt, dem MNS eine offizielle Bewilligung. Von da an eskortieren Motorradfahrer der Stadtpolizei die Touren. Die Teilnehmerzahlen stiegen rasch an. Ein neuer Rekord wurde am 14. Juli 2003 in Zürich verbucht: 8600 Menschen fuhren damals gemeinsam durch die Stadt. Gesamthaft nehmen in der Schweiz bei allen MNS rund 100000 Skaterinnen und Skater an den jeweils 15 bis 20 Kilometer langen Touren teil. Infos: [www.nightskate.ch](http://www.nightskate.ch).

### «SlowUp»

Das «slowUp»-Konzept ist so einfach wie überzeugend: Man nehme rund 30 km lange Strassen in einer attraktiven Landschaft, sperre diese einen Tag komplett für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. Daraus wird ein rollendes Fest: Jung und Alt, Gruppen und Familien und sportliche Genussmenschen aller Art geniessen die fröhliche Stimmung in autofreier Umgebung. Seit dem Start im Jahre 2000 als Vorevent der Expo.02 hat «slowUp» ein stetes Wachstum erlebt. Jahr für Jahr stieg die Zahl der Events und die Zahl der Teilnehmenden an auf mittlerweile 14 Anlässe (2007) und rund 400 000 Besucherinnen und Besucher (2006). Infos [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch).

### Swiss Inline Cup

Die grösste und für die Profis wichtigste Rennserie in der Schweiz ist der Swiss Inline Cup. Die besten und schnellsten Skater der Welt sind regelmässig an den Rennen anzutreffen, von denen einzelne auch zum World Inline Cup zählen. Der Swiss Inline Cup bietet ein Nebeneinander von Spitze und Breite, kombiniert mit Spass und Partystimmung. Infos: [www.swiss-inline-cup.ch](http://www.swiss-inline-cup.ch), [www.world-inline-cup.com](http://www.world-inline-cup.com).

## Rock & Roll

Die grösste Gefahr für Stürze und Unfälle beim Inline-Skating besteht dann, wenn Skater in Situationen geraten, denen sie nicht gewachsen sind. Wenn plötzlich eine Abfahrt auftaucht, ein Hund in die Fahrbahn springt oder der schöne Teerweg unvermittelt in einer Kiesstrasse endet. Nicht immer hat man genug Zeit zum Bremsen – muss man auch nicht, denn mit etwas Geschicklichkeit auf den Skates kann man den meisten Situationen auch einfach ausweichen. Das Gute daran: Mit wenigen Übungen regelmässig ausgeführt, können Sie Ihr Können bereits wesentlich verbessern. Und warum nicht einmal einen Kurs besuchen?

Führen Sie Geschicklichkeitsübungen als «Aufwärmprogramm» durch, bevor Sie auf eine Tour oder zum Training starten. Suchen Sie sich ein ebenes Plätzchen ohne Verkehr (Parkplatz, Schulhaus) und wiederholen Sie die Übungen zuerst langsam und dann immer schneller, bis Sie sich sicher fühlen. Zu zweit oder dritt macht's noch mehr Spass! Eine gute Technik bringt übrigens nicht nur mehr Sicherheit, sondern auch mehr Tempo und wertvolle Kraftersparnis.

### Hüpfen/Springen

Sprung durch gute Ausgangsposition vorbereiten, aktiv abspringen. Beim Landen in die Knie gehen.

**Wichtig:** Breitbeinige Ausgangsposition und ebenso breitbeinige Landung mit beiden Skates gleichzeitig. Zuerst nur kleine Sprünge machen, allmählich steigern.

**Erleichtern:** Mit wenig Tempo springen.

**Erschweren:** Mehrere Male hintereinander hüpfen, Beine zur Hocke anziehen. Höhere Hindernisse nehmen, aber nicht unbedingt die Partnerin...

Beim Inline-Skating steht – oder eben fällt – bei brenzligen Situationen alles mit dem Beherrschen der Skates. Das kleine Skater-Einmaleins.



Die Geschicklichkeitsübungen zeigt Nicolas Iten, Europameister 2005 und Fahrer des Sportvital Rollerblade World Team.



### Achterfahren

Von der O-Bein-Haltung (gebückter Oberkörper und Abkippen der Skates auf die Aussenkante) mit einer Vorwärtsbewegung zur X-Bein-Position (fahren auf der Innenkante der Rollen) wechseln und zurück.

**Wichtig:** Mit Hoch- und Tiefgehen des Oberkörpers die Bewegung unterstützen.

**Erleichtern:** Nur schmale «Acht» fahren.

**Erschweren:** Vor dem Wechsel von der X-Bein- zur O-Bein-Position Skates überkreuzen. Rückwärts Achterfahren.

### Slalom fahren

Um Hindernisse wie Töggeli, Flaschen, Steine usw. möglichst enge Kurven fahren.

**Wichtig:** Tiefe Körperhaltung, breitbeiniges Fahren. Durch Druck auf die kurvenäusseren Rollen kann man das Tempo drosseln.

**Erleichtern:** Grosse Radien fahren, Hindernisse nicht zu eng aneinander reihen.

**Erschweren:** Kleine und grosse Radien (versetzte Hindernisse) fahren; einbeinig Slalom fahren.

### Einbeinig fahren

In der Fahrt abwechslungsweise ein Bein heben und auf dem Standbein eine Zeit lang rollen.

**Wichtig:** Tiefe Körperhaltung, zentral über dem Skate stehen.

**Erleichtern:** Bein nur kurz und nicht hoch anheben.

**Erschweren:** Möglichst lange auf dem Standbein rollen; auch mal hinten «anfersen», vorne oder seitlich abspreizen.

### Angst ist ein schlechter Ratgeber

Angst beim Skaten bedeutet: Der Körper wird steif und unbeweglich – nichts geht mehr. Eine tiefe, leicht gebückte Körperhaltung gibt Sicherheit, weil der Schwerpunkt näher am Boden ist und Sie besser und schneller reagieren können. Wichtig beim Skaten ist, dass Sie ständig zentral, also ohne Vor- und Rücklage, über dem Skate stehen.



### Weitere Geschicklichkeitsübungen

**Versetzt skaten:** Abwechslungsweise linkes und rechtes Bein nach vorne schieben.

**Dauernder Bodenkontakt:** Normales Skaten, doch nach dem Abstoss heben Sie das Bein nicht an, sondern lassen den Skate am Boden und «rollen» ihn quasi in die Ausgangsposition zurück.

**Offene Skates:** Lösen Sie das Verschlusssystem der Skates und führen Sie so mit nur wenig Halt ihre Übungen aus.

**Rückwärts skaten:** Versuchen Sie rückwärts zu skaten.

**Jojo:** Aus der Fahrt tief in die Hocke gehen und schnell wieder aufrichten mit vollständiger Streckung des Körpers. Danach wieder in die Hocke gehen usw.

# STOPP! – aber wie?

Ausweichen ist die eine, elegante Möglichkeit, einen Sturz oder Unfall zu verhindern. Die Geschwindigkeit kontrollieren und frühzeitiges Bremsen die andere. Die besten Bremsmethoden im Überblick.

Inline-Skating ist die perfekte Gesundheits-sportart: kaum Schläge, die Gelenke werden geschont, Kraft und Kondition werden super gefördert – wenn da nur nicht ein Wermutstropfen wäre: die Stürze! Unfälle können zwar meist durch vorausschauendes Fahren und rechtzeitiges Ausweichen verhindert werden, aber dennoch ist eine effiziente Bremstechnik ein Muss für Skater, die auf Nummer sicher gehen wollen. Voraussetzung für ein schnelles Bremsen sind Selbstvertrauen, Technik, Kraft, eine gute Reaktion, gutes Material und ein gutes Gleichgewicht.

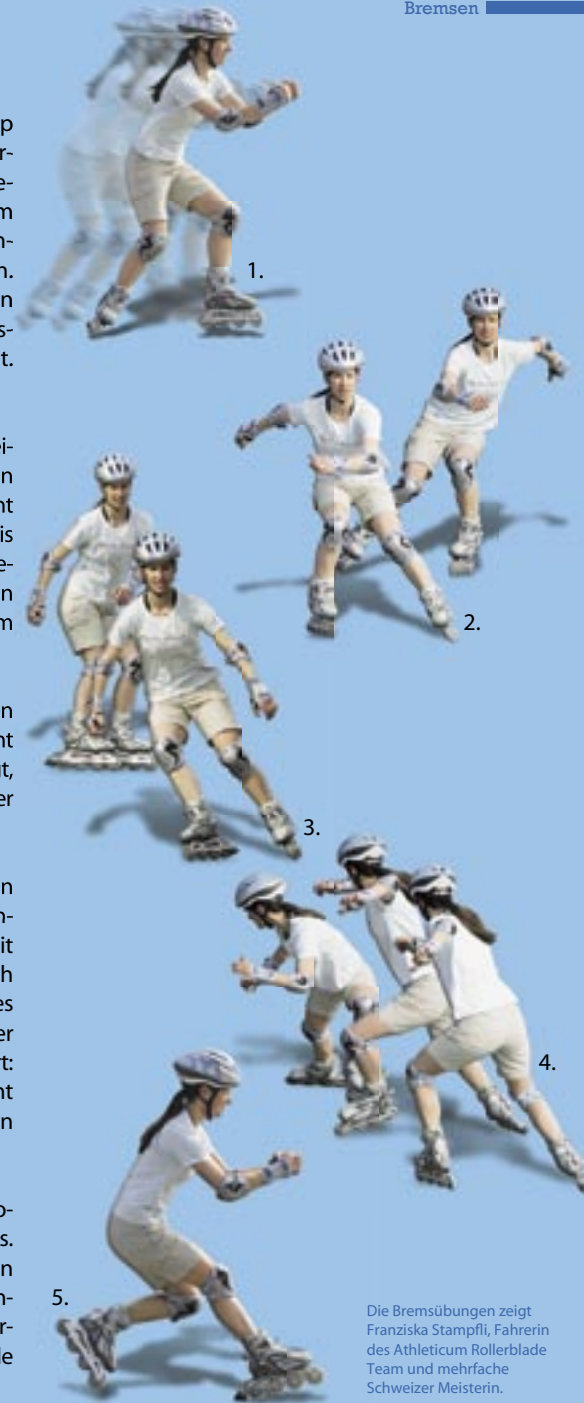
## Die Nummer 1 für Hobbyskater: Der Fersenstopp

- Parallel fahren, leicht in den Knien, Gewicht auf beiden Skates.
- Einen Skate nach vorne schieben, hinteres Knie beugen.
- Fussspitze anheben, Fersenstopper aufsetzen.
- Noch tiefer in die Knie gehen und viel Druck auf den Fersenstopper geben.
- Häufiger Fehler: Zu steife und aufrechte Körperhaltung, zu wenig Druck auf dem Stopper.



## Andere Bremstechniken:

1. Der **T-Stopp** ist neben dem Fersenstopp die häufigste Bremstechnik. Dabei verlagert man das Gewicht auf den vorderen Skate, setzt den hinteren Skate im 90-Grad-Winkel (wichtig!) zur Fahrtrichtung auf und gibt Druck auf die Rollen. Mit dem hinteren Knie drückt man in Richtung des vorderen Skates. Aufpassen, dass der Oberkörper nicht verdreht. Nachteil: starke Abnützung der Rollen.
2. Der **Pflug** ist bei geringen Geschwindigkeiten geeignet. Für effizientes Abbremsen müssen mehrere kleine Schritte gemacht werden, bei denen der Skate etwa 30 bis 45 Grad gegen innen auf den Boden aufgesetzt wird. Oberkörper und Arme machen eine Gegenbewegung zu den Beinen, um die Abbremsbewegung zu verstärken.
3. **Parallelschwingen** eignet sich bei steilen Abfahrten und freier Strasse. Das Gewicht wird auf den kurvenäusseren Skate gelegt, die Beine werden parallel geführt und der Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit.
4. Der **Power-Slide (Hockey-Stopp)** hat den kürzesten Bremsweg, ist aber nur für Köhner empfehlenswert. Was auf dem Eis mit den Schlittschuhen funktioniert, lässt sich auch auf dem Asphalt mit Inline-Skates ausführen. Durch die Haftreibung wird der Power-Slide technisch anders ausgeführt: Der innere Fuss wird abrupt abgedreht und der äussere Fuss stösst nach hinten aus.
5. Der **«Einbein-Fersen-Stopp»** ist die Akrobatikversion des normalen Fersenstopps. Der ganze Druck liegt auf dem vorderen Stopper. Hohe Beanspruchung des Gleichgewichtes, dann aber ist nicht nur ein kurzer Bremsweg, sondern der bewundernde Blick der Zuschauer garantiert!



Die Bremsübungen zeigt Franziska Stampfli, Fahrerin des Athleticum Rollerblade Team und mehrfache Schweizer Meisterin.

# Leise, kraftvoll, dynamisch

Vorwärts bewegen können sich selbst Anfänger relativ rasch. Doch wer sich als Einsteiger eine falsche Technik aneignet, kriegt diese kaum mehr weg. Wir zeigen, worauf es ankommt.



## Armschwung

- Den Einsatz der Arme braucht man zum Ausgleich des Gleichgewichtes und zur Unterstützung der Abstossbewegung.
- Durch die Armbewegung sollte keine Körperrotation entstehen, da sonst Energie in die falsche Richtung verpufft und die Gefahr eines Sturzes besteht.
- Die Arme schwingen parallel zur Fahrtrichtung. Der vordere (Unter-)Arm wird angewinkelt, der hintere gestreckt.
- Um Kräfte zu schonen und die Aerodynamik zu verbessern, legen die Speed-Skater die Arme auf den Rücken. Am Berg oder zum Beschleunigen werden die Arme wieder eingesetzt.

## Abstoss

- Beim ersten Schritt erfolgt der Abstoss aus einer V-Stellung mit seitlich ausgestelltem Bein und Gewichtsverlagerung auf den «Gleit-Skate».
- Viele Inline-Skater stossen zu weit gegen aussen und vor allem gegen hinten ab, was man leicht an der zu starken Abnützung der vorderen Rollen erkennen kann. Der effiziente Abstoss erfolgt seitlich und nicht nach hinten.
- Die Rückholbewegung erfolgt in einer halbkreisförmigen Bewegung. Der abstossende Fuss wird von hinten unter den Körperschwerpunkt neben das Standbein nach vorne geführt.
- Das Gewicht verlagert sich auf die andere Seite, die Bewegung erfolgt nun seitenverkehrt.
- Der Aufsetzwinkel wird spitzer, je grösser die Geschwindigkeit ist.



## Körpergrundposition

- Der Körperschwerpunkt wird tief gehalten. Dies geschieht in erster Linie durch ein Beugen der Knie.
- Füsse, Knie, Hüfte und Schultern befinden sich in einer Ebene.
- Der Rücken wird locker nach vorn gebeugt.
- Die Füsse sind schulterbreit aufgesetzt.
- Die Belastung ist gleichmässig auf Fussballen und Ferse verteilt.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Der Oberkörper bleibt während des Skatens ruhig, es sollte keine Hoch-tief-Bewegung entstehen.

## Powerbox

Die grösste Kraft-Entwicklung erreicht der Inline-Skater innerhalb eines fiktiven Rechtecks (10 bis 30 cm nach aussen von der Grundposition aus), der sogenannten Powerbox. Diese zeigt dem Skater auf, dass er innerhalb dieses Rechtecks fest abdrücken soll und ausserhalb dieser Markierung das Abstossbein locker gegen die Seite führen und nach hinten auspendeln muss. Merke: mit kürzerem Abstoss und etwas höherer Kadenz kommt man am schnellsten voran.

## Kurventechnik

### Ohne Übersetzen

- Beine hüftbreit auseinander.
- Körperschwerpunkt nach innen verlagern.
- Kurveninneres Bein leicht nach vorne schieben und das äussere nur leicht belasten.
- Mit den Händen kann man Druck auf das Innenbein (Knie) geben.

### Übersetzen

- Äusseren Skate vor (nicht über!) den anderen Skate nach innen führen und in einem nach innen zeigenden Winkel aufsetzen.
- Komplettes Körpergewicht auf den aufsetzenden Fuss verlagern.
- Das «Innen-Bein» anziehen und nachführen, im passenden Winkel je nach Enge der Kurve aufsetzen.
- Wiederum mit dem äusseren Bein abstossen (alle Rollen belasten) und das Gewicht auf das andere Bein verlagern.



## Jedem das Seine

Hersteller und Sportler tüfteln ständig an neuen Materialien herum. Der Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

### Fitness-Skates

Für Fitness-Skater eignen sich Soft-Skates, die bis über die Knöchel reichen. Wichtig für diese Kategorie sind ein guter Halt und Bequemlichkeit. Durch verschiedene technischen Raffinessen (Schnürung in Kombination mit Schnallen, Polsterung usw.) findet jeder seinen passenden Schuh. Eine bequeme Verschlussmöglichkeit bietet das Total Fit System (TFS), bei dem mit einem Handgriff die Schnürung blockiert oder gelöst werden kann – je nach Wunsch. Durch die hohe Schafführung eines Fitness-Skates sind die Beweglichkeit und die direkte Kraftübertragung etwas eingeschränkt, für Hobbyskater sind die modernen Fitness-Skates aber dennoch die Skates der Wahl. Im Fitnessbereich kauft man üblicherweise immer das Gesamtpaket (Schuh plus Schiene und Rollen). Die Preisspannweite reicht von 250 bis 400 Franken.



### Speed-Skates

Profis fahren mit massgeschneiderten, tiefen Carbon-Skates (deshalb stehen sie barfuß im Schuh). Die Vorteile solcher Speed-Skates: Sie sind leicht, steif und sehr direkt. Die Nachteile: Sie sind sehr gewöhnungsbedürftig, setzen eine starke Fussmuskulatur voraus und sie sind teuer. Mittlerweile gibt es «ab Stange» auch Speed-Skates für jedermann, bzw. für ambitionierte Leistungssportler. Kostenpunkt rund 600 bis 900 Franken. Mit einer Rasterschnalle und gewachsenen Schnürbändern wird optimaler Halt erreicht. Für einen massgeschneiderten Schuh bezahlt man 1300 bis 2500 Franken (ohne Schiene und Rollen).

### Die Schiene

Je nach Einsatzbereich (Stadtausflüge oder Ausdauertraining?) ist die Wahl der Schiene wichtig. Die Schiene besteht in den meisten Fällen aus Aluminium. Mit reinen Carbon-Schienen wird ebenfalls experimentiert. Die Faustregel lautet: Mit einer längeren Schiene gleitet man besser, fährt man ruhiger. Ist die Schiene etwas kürzer, ist man wendiger, was beispielsweise auf der Bahn mit vielen Kurven von Vorteil ist. Zusätzlich gilt: Je grösser und schwerer der Skater, desto länger sollte die Schiene sein. Die Länge der Schienen variiert von 10,8 Zoll (275 mm) bis 13,3 Zoll (338 mm). In Extremfällen kann die Schiene 9,6 Zoll kurz oder 14,5 Zoll lang sein. Für Skater, die häufig unterschiedliche Strecken befahren, gibt es Schienen, die in der Länge verstellbar sind. So kann man sie kürzen, wenn es kurvig ist oder verlängern, wenn lange Gleiterstücke im Vordergrund stehen. Kosten der Schienen: Hobby: 60.– bis 190.–; Top-class: bis 450.–.

### Protektoren

Tragen Sie zum Inline-Skaten immer Helm und Protektoren. Das Material ist mittlerweile so gut konstruiert, dass Protektoren kaum stören. Die Hersteller achten darauf, dass das Material der Schoner atmungsaktiv ist. Für optimalen Schutz braucht es Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner aus abriebfestem Material. Den Profis wird vorgeschrieben, dass sie mit Helmen fahren, andere Protektoren sind kein Muss. Die meisten Profis verzichten auf Protektoren (beim Skaten im Pulk störend) und tragen lediglich eine Art Radfahrer-Handschuhe mit Kevlar-Einsätzen auf der Handinnenseite. Und eben – es sind Profis, Hobbysportler sollten daher den Ratschlag beherzigen und immer Protektoren tragen, zumal ein komplettes Dreier-Set bereits ab 30 Franken zu haben ist.



### Bekleidung

Auch eine funktionelle Inline-Bekleidung kann bereits eine schützende Funktion haben, wenn sie genug lang (bis zu den Knien), an den Oberschenkeln und ums Gesäss mit Kevlar-Einsätzen versehen oder gar gepolstert ist. Die passende Inline-Bekleidung sollte atmungsaktiv sein, einen grossen Bewegungsspielraum (raumgreifende Arm- und Beinbewegung) zulassen und je nach Wetter auch vor Wind schützen.

# Vier gewinnt

Erst mit den passenden Rollen macht Inline-Skating wirklich Spass. Das Wichtigste über Rollen, Kugellager und deren Pflege.

Vier oder fünf Rollen? – das war lange Zeit die Gretchenfrage. Heute ist klar: Im Spitzensport (und zunehmend auch im Breiten-sport) hat sich das Quartett durchgesetzt. Mitentscheidend bei der Festlegung der Zahl war die Diskussion um die Grösse der Rollen. Denn eins ist klar: Grössere Rollen sind schneller. Doch für fünf 100-mm-Rollen bräuchte es eine zu lange Schiene und damit kann man nicht mehr gut skaten. Deshalb gilt sowohl für den ambitionierten Fitness- wie auch für den Spitzensportler: vier gewinnt! Für Skater, die vor allem in

## Gross oder klein?

### 100 mm

- + ruhiges Fahrverhalten
- + hohe Endgeschwindigkeit
- grosse Standhöhe, dadurch schlechteres Gleichgewicht
- nicht so wendig

Einsatz: Für Ausdauer- und Speedskater

### 80 bis 90 mm

- + tieferer Schwerpunkt, dadurch bessere Stabilität
  - + wendig und schnell zu beschleunigen
  - nicht so schnell wie die grossen Rollen
  - nicht so stabil bei hohem Tempo
- Einsatz: Für City- und Fitness-Skater

Städten skaten, können nach wie vor 80-mm-Rollen angebracht sein (4 Stück pro Skate), da sie wendiger sind als 100-mm-Rollen. Ein 8er Rollenset kostet rund 50 bis 80 Franken für den normalen Einsatz, 180 Franken im Spitzenbereich. Für die Roll-eigenschaften sind neben der Grösse auch die Härte, Rollenprofile und Kugellager wichtig.

## Rollengrösse

Um die Grösse der Rollen zu bezeichnen, misst man den Durchmesser. Diese reichen von 52 mm (für Stunt-Skates) über 72 mm (Kinder-Skates) zu 84, 90 und 100 mm (plus einige Zwischengrössen). Mehr ist momentan bei Meisterschaften nicht erlaubt, jedoch gibt es bereits Skater, die im Training Rollen-grössen bis 110 mm ausprobieren.

## Härte

Die Härte ist in Durometer (A) angegeben und reicht von 76 A bis 85 A (im Speedbereich zum Teil bis 88 A, im Stunt-Bereich sogar bis 96 A). Je grösser die Zahl, desto härter die Rolle. Weichere Rollen bieten einen besseren Grip (Bodenhaftung) und dämpfen besser, aber sie rollen dafür schlechter (mehr Reibung). Mit härteren Rollen kann man einfacher und schneller rollen, rutscht aber bei feuchten Strassen leicht weg.

## Rollenprofil

Die Rollenprofile sind vom Einsatzbereich abhängig. Laufen sie in einem Spitz zusammen (V-förmig), ist der Rollwiderstand geringer, die Rollen schnell. Die Griffigkeit nimmt dadurch aber ab. Speedskater setzen auf die V-Formen. Mit etwas flacheren Rollen (U-förmig) hat man zwar einen etwas grösseren Rollwiderstand, dafür ein besseres Gleichgewicht und besseren Grip. Solche Rollen sind für Fitnessskater geeignet.

## Kugellager

Die Genauigkeit der Herstellung von Kugellager wird üblicherweise in ABEC angegeben (Annual Bearing Engineering Committee) und umfasst auf der ABEC-Skala die Werte 3, 5, und 7. Rollerblade führt 2007 neu eine eigene Skala ein. Statt ABEC spricht man von SG. Diese Wertung bezieht nicht nur die Genauigkeit sondern auch Qualität des Materials und das Schmiermittel mit ein, was schlussendlich im Total die Laufeigenschaften eines Lagers ausmacht. Zusätzlich wird unterschieden zwischen halboffenen und geschlossenen Lager. Halboffene (und teils auch ganz offene) Lager sind anfälliger auf Verschmutzung, können aber einfach gewartet werden. Geschlossene Lager sind weniger anfällig auf Staub und Schmutz, müssen aber bei einer Verunreinigung ersetzt werden.

## Rollenpflege

Wenn Sie kein Material-Freak sind, sollten Sie von den Kugellagern besser die Finger lassen. Ist man auf trockenen Strassen unterwegs, bleiben die Kugellager auch lange sauber. Im Regen hingegen halten auch geschlossene Kugellager nicht allzu lange dem Wasser stand. Erste Hilfe nach einem Regeneinsatz bietet ein Universalspray (WD40), mit dem Sie die Kugellager besprayen können. Quitschen die Lager und laufen sie schlecht, so ist es am einfachsten, sich einen neuen Satz zu kaufen. Preisniveau: 40 bis 80 Franken, top-class 120 Franken.



## Pflege der Kugellager:

**1. Rollen herausschrauben:** Mit Inbus-Schlüssel Rollen herausschrauben.

**2. Kugellager ausbauen:** Mit speziellem Werkzeug lassen sich Kugellager bequem herausziehen. Oder von der Gegenseite die Kugellager hinaus drücken. Wenn es klemmt, nicht mit spitzigen

Werkzeugen nachhelfen, die Lager werden sonst beschädigt.

**3. Putzen und ölen:** Kugellager mit einem trockenen, sauberen Tuch abwischen. Lager mit speziellem Reinigungsspray besprühen.

**4. Lager einbauen:** Lager mit den Fingern ganz in die Rolle drücken (presst man zwei Rollen fest aneinander, geht es einfacher). Rollen anschrauben mit der abgefahrenen Seite nach aussen. So werden alle Rollen gleichmässig abgefahren.

# Inline-Training nach Mass

Inline-Skating ist eine Gesundheitssportart

par excellence und

bietet alle Vorteile, die

ein Ausdauertraining bieten kann.

Mit viel Kraft, aber wenig Puste ist man auf den Inline-Skates ebenso überfordert wie mit guter Ausdauer, aber schlechter Technik. Das grosse Plus beim Inline-Skating: Die Belastung auf die Gelenke ist klein. Im Gegensatz zum Laufsport gibt es keine Schläge und die Füsse sind in den Skates gut geschützt. Überlastungsschäden (ausser Blasen) werden kaum hervorgerufen.

Die Intensität wird beim Hobbykater vom Laufgelände bestimmt. Gehts bergauf, werden die Oberschenkelmuskeln wesentlich stärker beansprucht. Im flachen oder leicht coupierten Gelände hingegen ist es ein Leichtes, über längere Distanzen ohne Pause in einer leichten bis mittleren Intensität zu skaten.

## Was und wie trainieren?

An erster Stelle steht die Frage, was Sie im Inline-Skating erreichen möchten? Die Landschaft geniessen und Gesundheitssport betreiben? An Ihrer Kondition arbeiten? Oder für einen Wettkampf trainieren?

Je nach angestrebtem Leistungsniveau verändert sich die Körperposition beim Inlinen. Gemütliche Skater rollen mit nur leicht gebeugtem oder gar aufrechtem Oberkörper und fast gestreckten Beinen. Die Arme unterstützen die Beinbewegung sowie das Gleichgewicht. Sportliche Inliner skaten in tieferer Position und mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper.



### Profi-Tipp

«Wenn ich im Grundlagenbereich trainiere, habe ich immer die Pulsuhr dabei. Um gezielt Fortschritte zu erreichen, ist das enorm wichtig.»

*Franziska Stampfli, Fahrerin des Athleticum Rollerblade Teams und mehrfache Schweizer Meisterin.*

## Pulstraining: Die 5 unterschiedlichen Intensitätsstufen

Ein zielgerichtetes Training besteht aus einer Mischung von unterschiedlichen Belastungsformen. Bei angenommenen fünf Intensitätsstufen sollte das Training in den lockereren Stufen (1, 2 und 3) den grössten Umfang einnehmen. Je nachdem, was man sich für ein sportliches Ziel setzt, streut man einzelne Trainings in der Stufe 4 ein. Erhöhen Sie zuerst kontinuierlich die Anzahl Trainingseinheiten und erst dann den Umfang und die Intensität der Trainingseinheiten. Vorsicht bei intensiven Einheiten: Bei hohen Belastungen braucht der Körper genügend Erholungszeit! Je mehr Sie trainieren, desto häufiger sollten die Trainings in niedriger bis mittlerer Intensität stattfinden.

### Intensitätsstufe 1: 60–70 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Lange, langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Sportler als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison. Entspricht gemütlichem Skating (oder Laufen/Biking) im flachen Gelände, idealerweise in einer Dauer ab 45 Minuten und länger. Lassen Sie sich von einem Pulsmesser bremsen, wenn Sie mit so tiefer Intensität trainieren, denn gerade in diesem Bereich beissen sich viele die Zähne aus, weil sie gefühlsmässig finden, sie seien viel zu langsam unterwegs. Pulsbereich ungefähr 110–130.

### Intensitätsstufe 2: 70–75 % der maximalen Herzfrequenz. (MHF)

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten mit regelmässigem Tempo. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für das ganze Jahr. Zur Kontrolle: Sprechen ist während

der Belastung noch problemlos möglich. Selbst bei Spitzensportlern spielt sich deutlich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. Pulsbereich ungefähr 120–140.

### Intensitätsstufe 3: 75–80 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Sprechen nur noch mit Unterbrüchen möglich. Gerade für Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Zu empfehlen ist aber von Beginn weg eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und später auch mit der Stufe 4, denn ein dauerndes Training nur in Stufe 3 würde auf lange Sicht den Körper auslaugen. Entspricht einer schnellen Inline-Einheit im hügeligen Gelände. Pulsbereich ungefähr 140–160.

### Intensitätsstufe 4: 80–90 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. In dieser Stufe liegt normalerweise die aerobe/anaerobe Schwelle. Das Training ist zwar sehr Gewinnbringend, aber auch sehr hart und bedingt längere Erholungszeiten. Im Normalfall nicht mehr als zweimal pro Woche in dieser Stufe trainieren, einmal reicht auch. Entspricht intensiven Trainings wie Bergauf-Skaten, langen Bergaufpassagen auf dem Rad oder strengen Intervallformen. Pulsbereich ungefähr 160–180.

### Intensitätsstufe 5: 90–100 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Sehr auszehrende und belastende Stufe. Für einen Hobby-Skater unwichtige Trainingsstufe. Pulsbereich 170–210.

# Die Inline-Trainingsformen im Überblick:

Im Vergleich zu anderen Sportarten wie Langlauf, Jogging oder Biken ist es beim Inline-Skating schwieriger, das Herz-Kreislaufsystem intensiv zu belasten, denn meist ist die Muskulatur das limitierende Element. Gerade deshalb ist ein abwechslungsreiches Inline-Training empfehlenswert.

**Grundlagentraining:** Ein Grundlagentraining ist dadurch charakterisiert, dass über einen längeren Zeitraum ein regelmässiger Rhythmus mit möglichst gleichbleibendem, relativ tiefem Puls gefahren wird.

**Tempotraining:** Möchten Sie schneller und technisch beweglicher werden, gilt es dies speziell zu trainieren. Versuchen Sie ab und zu das Tempo über einen längeren (5–10 Minuten) Abschnitt massiv zu erhöhen. Dazu senken Sie Ihren Oberkörper nach vorne, legen die Hände auf den Rücken und skaten stärker aus den Beinen.

**Kadenzwechseltraining:** Mit Kadenzwechseln, Fahrtspiel- und Intervallformen treiben Sie den Puls in die Höhe, was beim lockeren Skaten weniger passiert. Wenns ganz schnell sein soll, können Sie die Kadenz erhöhen und die Bewegung mit kräftigem Armeinsatz unterstützen. Automatisch wird dann die Muskulatur stärker beansprucht, vor allem die Oberschenkel machen sich bemerkbar. Wenn die Beine brennen: wieder aufrichten, erholen, entspannen, ein zwei Minuten gemütlich skaten – und dann erneut schnell. Variante: Suchen Sie ein coupiertes Trainingsgelände und skaten Sie die (wenn möglich gemässigten) Steigungen so schnell wie möglich hoch.



## Profi-Tipp

«Eine gute Grundlagenausdauer ist sowohl für Speed- als auch für Fitness-Skater wichtig, weil die Ausdauer das Fundament bildet, um Kraft, Technik und auch Intervalle zu trainieren»

Nadine Gloor, Fahrerin des Athleticum Rollerblade Team, mehrfache EM- und WM Medaillen-Gewinnerin.



**Techniktraining:** Bei einer technischen Sportart wie Inline-Skating ist regelmässiges Techniktraining unabdingbar, wenn man schneller werden will. Das Rezept: Immer wieder vor oder auch während Trainingseinheiten Technik- und Geschicklichkeitsübungen einstreuen. Oder warum nicht eine ganze Trainingseinheit auf einem grossen Parkplatz durchführen (Kurvenfahren)?

**Krafttraining:** Ein gutes Oberschenkel- und Techniktraining ist das möglichst lange Rollen auf einem Bein. Kräftig abstossen, tief bleiben, möglichst lange auf einem Skate rollen ohne bereits wieder nach innen zu kippen – und dann auf die andere Seite abstossen. Dadurch werden Gleichgewicht und Balance gefördert und gleichzeitig die lokale Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Die kurzzeitigen Tempoverschärfungen bei Wettkämpfen verlangen Muskeln in den Beinen, die der Skater nicht mit skaten alleine kriegt, sondern sich auch auf dem Bike oder im Krafraum erarbeiten muss.

**Rennsituationen simulieren:** Inline-Rennen zeichnen sich durch ständige Rhythmuswechsel aus. Immer wieder werden Angriffe und Ausreissversuche gestartet, die Handorgel öffnet sich und die hinteren müssen die Lücke wieder schliessen. Wer dabei bleiben will, muss jedes Mal kämpfen, um den Anschluss nicht zu verlieren. Gleichzeitig ist das Fahren im Pulk wichtig, bei Haarnadelkurven mit engsten Platzverhältnissen kommt es nicht selten zum Körperkontakt. Technik, Geschicklichkeit und Durchsetzungsvermögen sind gefragt. Auch das Windschattenfahren ist ein wichtiger Bestandteil bei Rennen, kann doch enorm viel Kraft gespart werden. All diese Situationen müssen im Training geübt werden.

## Verwandte Trainingsalternativen

**Eisschnelllaufen:** Die zum Inline-Skating nächstverwandte Sportart. Die Gleitphase auf dem Eis ist etwas länger. Viele Profi-Inliner können mittlerweile auch auf dem Eis mit den Weltbesten mithalten.

**Langlaufen:** Die Gleitbewegung ist ähnlich. Der Bewegungsablauf ändert sich durch den Armeinsatz. Vom Trainingseffekt her ein optimales Alternativtraining, weil der ganze Körper trainiert wird.

**Nordic Blading:** Inline-Skating mit Stöcken wird als Nordic Blading bezeichnet. Perfektes Ganzkörper-Training. Insbesondere, wenn man am Berg trainieren will, macht der Einsatz von Stöcken Sinn.

**Offroad-Skating:** Diese Geräte eignen sich zum Nordic Blading neben dem Asphalt zum Beispiel auf Feld- und Waldwegen. Statt vier Rollen wie bei herkömmlichen Inline-Skates sind nur zwei grosse mit Luft gefüllte Pneu vor und hinter dem Schuh an der Schiene angebracht.

**Rollski:** Ähnlich wie Nordic Blading, nur dass man nicht Inline-Skates an die Füsse schnallt, sondern eben Rollski. Dabei ist wie im Langlauf die Bindung hinten nicht starr.

**Velo:** Rennvelo und Mountainbiking sind zwar nicht verwandt mit Inline-Skating. Aber der Trainingseffekt (Ausdauer und Beinmuskulatur) ist für Inline-Skater ideal.

# Ohne Kraft kein Saft

Unsere Muskeln müssen gehegt und gepflegt werden. Zwei-, dreimal in der Woche kräftigen und dehnen wären optimal.

Muskulär im Zentrum stehen beim Inline-Skating vorwiegend die Bein-, Gesäss-, Rumpf- und Rückenmuskulatur. Der breite Rückenmuskel muss statische Haltearbeit verrichten, vor allem dann, wenn der Oberkörper zwecks besserer Aerodynamik nach vorne geneigt wird. Bei Ungeübten ist der Rücken daher die erste Problemzone und dies vor allem bei längeren Distanzen. Entlasten kann man den Rücken mit zwischenzeitlichem Aufstehen und Skaten in der Fitnessposition, sprich mit weniger gebeugtem Oberkörper. Und natürlich mit gezielten Rumpf- und Rückenübungen.

Bei der Beinmuskulatur sind es vor allem die gesamte Oberschenkelmuskulatur sowie die Abduktoren (äussere Hüft/Oberschenkelmuskulatur, die für das seitliche Abspreizen der Beine verantwortlich ist) und die Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur, die für das seitliche Anziehen der Beine verantwortlich ist), die beansprucht werden. Dazu werden der Hüftbeuger, die Kniebeuger und Hüftstrecker sowie die Gesässmuskulatur beansprucht. Und nicht zu vergessen: Um die Kraft des Abstosses optimal über den Skate übertragen zu können, braucht es eine gut ausgebildete Fussmuskulatur, vor allem dann, wenn man in tiefen Speeskates unterwegs ist.

Die Kraftübungen zeigt Roger Schneider, Marathon-Weltrekordhalter und Fahrer des Athleticum Rollerblade Team.

## Tipps zum Krafttraining

- Kein Kaltstart. 10 bis 15 Minuten aufwärmen gehört zum Krafttraining.
- Pausen zwischen den Übungen sind notwendig. 30 Sekunden oder bis man sich wieder wohl fühlt.
- Bei regelmässiger Ausführung mit der Zeit den Umfang steigern.
- Durch Krafttraining mit dem Gymnastikball ist, speziell die Rumpfmuskulatur gut trainierbar.
- Wer sich schon Monate vor der Saison vorbereiten will, der sollte zuerst die Maximalkraft verbessern und dazu einen Krafraum aufsuchen.

## Einbeinsprünge seitwärts

Mit einem Bein zur Seite abspringen und auf dem anderen landen. Bei der Landung das Gleichgewicht halten und den Körper stabilisieren.

**Erleichtern:** Kleine Sprünge machen.

**Erschweren:** Hände hinter den Rücken halten.



## «Brett»

Aufstützen auf Zehen und Unterarmen. Von Ferse bis zu den Schultern in einer Linie steif wie ein «Brett» sein.

**Erleichtern:** Knie ablegen.

**Erschweren:** Bein anheben und abspreizen; wacklige Unterlage.



## «Brett» seitwärts

Auf unterem Fuss und Unterarm aufstützen und Position halten. Mit der Hüfte weder nach unten, hinten oder vorne ausweichen.

**Erleichtern:** Oberen Fuss nach hinten versetzt ebenfalls auf dem Boden aufsetzen.

**Erschweren:** Instabile Unterlage, oberes Bein anheben, oberen Arm ausstrecken.



## Beine überkreuzen

Auf dem Boden sitzend, Beine in der Luft, Unterarme aufgestützt. Abwechselnd Beine spreizen und überkreuzen.

**Erleichtern:** Beine mehr zum Körper ziehen.

**Erschweren:** Beine strecken, Arme vor der Brust verschränken.



## Auch Dehnen muss sein

Über die Wirksamkeit von Dehnübungen gibt es kontroverse Ansichten, doch eins ist sicher: Ein regelmässiges Stretching verbessert die Körperwahrnehmung sowie das Körperbewusstsein. Stretching pflegt die Muskeln und wirkt Verkürzungen entgegen. Aufwärmen kann man sich durchaus mit Gymnastik und Geschicklichkeitsübungen, als cool down oder auch später Zuhause ist ein Dehnprogramm aber empfehlenswert. Die wichtigsten Zonen für Inline-Skater sind Nacken, Leiste/Hüfte, Gesäss, Wade, hinterer und vorderer Oberschenkel. Die Regeln: Ein Ziehen (aber kein Schmerz) darf spürbar sein – diese Position rund 30 – 60 Sekunden halten.

# Spielend lernen

Sie drehen immer die gleiche Runde im gleichen Tempo?

Dann sollten Sie sich mal was Neues vornehmen.

## Fitness-Skater

### Aufwärmen (5–15 Minuten)

**Ohne Skates:** Gymnastik, klassische Aufwärmübungen wie Lauf- und Hüpfübungen, Bein- und Armschwingen usw.

**Mit Skates:** Bleiben Sie an Ort stehen und führen Sie einige Gymnastik-Übungen durch (Arme kreisen, Einbein-Stand, Hüpfen an Ort). Fahren Sie kreuz und quer und wenden Sie immer wieder die verschiedenen Bremstechniken an.

### Hauptteil (30–40 Minuten)

**Parcours:** Um Töggeli fahren, verschiedene Radien wählen, auf beide Seiten.

**Tennisball einklemmen:** Tennisball in der Kniekehle einklemmen und mit anderem Bein abstossen. Skaten Sie so einige Schritte, ohne den Ball zu verlieren.

**Rückwärts skaten:** Versuchen Sie diverse Übungen rückwärts auszuführen.

**Rückwärts ziehen und bremsen:** Partnerübung: Der eine zieht den anderen rückwärts, der andere versucht mittels Fersen- oder T-Stopp zu bremsen.

**Hocke:** Wer kann am längsten in der Hocke bleiben?

**Übersetzen:** Auf beide Seiten üben.

### Ausklang (5–10 Minuten)

In der Gruppe spielerischer Ausklang, sonst Stretching.

### Allgemeine Trainingstipps

- Jedes Training, jede Ausfahrt mit einem Aufwärmen (5 bis 10 Minuten) beginnen.
- Bevor Sie sich die Skates an die Füße schnallen, sollten Sie Übungen ohne Skates ausführen: Gymnastik, Gleichgewicht, Kraft.
- Bringen Sie Abwechslung in die Trainingseinheit, dadurch kommt es schneller zu einem Lernfortschritt.
- Trainieren Sie in der Gruppe. Das bringt mehr Spass, mehr Abwechslung und mehr Trainingsmöglichkeiten.
- Die Belastungsdauer sollte zwischen 45 und 120 Minuten dauern. Bei kürzeren Einheiten ist der Lerneffekt deutlich kleiner; bei längeren lässt die Konzentration nach und das Unfallrisiko steigt.

### Vielseitigkeit bringt

Bereits durch kleine Änderungen erreicht man grosse Unterschiede in der Wirkung.

- Material (Schuhe tauschen, Verschluss öffnen)
  - Bodenbeschaffenheit (Laufen in Halle, auf Bahn oder Strasse)
  - Zeit (Übung länger oder kürzer)
  - Tempo (langsamer = mehr Gleichgewicht, schneller = anstrengender)

### Kids wollen spielen

Schon im Vorschulalter entwickeln Kinder einen Bewegungsdrang, der gestillt werden muss. Dennoch ist Techniktraining grösstenteils überflüssig. Viel wichtiger ist die Spass-Komponente. Kinder sollen und wollen alle Übungen in der Gruppe (also wenigstens zu zweit) ausüben. Wichtig ist, dass bei Kindern alles in ein Spiel verpackt ist. Denn Kinder erzielen die grössten Lernfortschritte, wenn Sie spielen können!



• **Fangisformen:** Kettenfangis, Hochfangis (solange man auf einem Bein steht, kann man nicht gefangen werden) usw.

• **Grosse Spiele:** Fussball, Basketball, Hockey (mit Ball/Puck) mit Händen spielen.

• **Stafette:** Hier kann man alles einbauen, was man beherrschen muss: Absitzen – Aufstehen, Bremsen, Richtungswechsel, Kurvenfahren usw.

# Im Rausch der Geschwindigkeit



**Tempi bis 60 km/h im  
Flachen, taktische Spiele-  
reien, Windschattenfahren,  
Teamwork, Double-Push:  
Ein Blick in die Szene der  
Profi-Speed-Skater.**

In den Anfängen der Inline-Skating-Rennen (Mitte der Neunziger Jahre) fuhren die Schnellsten «auf los gehts los», alleine auf sich gestellt. Die stärksten, damals meistens Lang- oder Eisschnellläufer, gewannen. Doch die Zeit der Einzeltaktik ist vorbei. Heute lassen sich die Inline-Rennen gut mit der Rennrad-Szene vergleichen. Es gibt Sprint-, Marathon-, Punkte-, Bahn- und Strassenspezialisten. Wenn es nicht ein Zeitfahren ist, gewinnt oft nicht einfach der stärkste Skater, sondern der Schnellste aus dem besten Team.

Es wird sehr taktisch geskated, einzelne Vorstösse der Konkurrenten versuchen die Wasserträger der anderen Teams zu verhindern. Sie wollen ihre interne Nummer Eins in eine aussichtsreiche Position bringen, damit sie den Sprint gewinnt. Und dies nicht nur für sich, sondern für die ganze Mannschaft. Inline-Skating ist eine Teamsportart, daher werden die Siegprämien auch aufgeteilt. Trotz Spitzensport ist beim Inline-Skating aber

nicht viel Geld im Spiel. Wirklich ohne zusätzliche Geldquellen vom Sport leben können vielleicht ein gutes Dutzend Profis.

## Profitechnik Double-Push

Man kommt ins Staunen, wenn man die Skater «live» vorbeiflitzen sieht. Im Pulk rasen die Speedskater um enge Kurven, sprinten was das Zeug hält, fahren im Windschatten und skaten wie schräg liegende Domino-Steine im Zentimeterabstand hintereinander. Eindrücklich.

Statt nur mit der Innenseite der Rollen abzustossen wie die meisten Hobbyskater, beschleunigen die Profis in einer ersten Phase mit der Aussenseite der Rollen, kippen nach innen und stossen erst dann wie gewohnt ab. Der Abstoss erfolgt sozusagen zweimal in einem Schritt, was die Bezeichnung Double-Push erklärt. Nur wenn man den Double-Push beherrscht, erreicht man Spitzengeschwindigkeiten bis zu 60 Stundenkilometer. Im Flachen!

Aber auch abgesehen vom Double-Push ist es bei Spitzensportlern ein ewiges Ausprobieren, mit welchen Trainingsformen sie den grösstmöglichen Erfolg erzielen. Wann sind welche Reize zu setzen? Gibts an der Position Winkel, die nicht optimal sind? Soll man an der Technik feilen oder doch



## So trainieren die Profis

### Aufwärmen

*Ohne Skates:*

- Einbeinsprünge seitwärts. Zum Abfedern bei der Landung in die Knie gehen. Ziel ist es, das Gleichgewicht bei der Landung sofort zu finden.
- Körperspannungsübungen. Z. B. zu dritt stehend. Der Mittlere spannt seine Körpermuskulatur an, die anderen beiden schubsen ihn hin und her.

*Mit Skates:* Vor dem Training mit offenen Skates fahren.

### Hauptteil

*Geschicklichkeit:*

- Kurven fahren auf einem Bein, ohne zu beschleunigen.
- Pushen auf einem Bein (Schlangelinien), Tempo variieren, auch in Kurven.
- Über Hindernisse springen. Ein- und beidbeinig.

*Intermittierendes Training (Technik und Ausdauer im Wechsel):* 60 Sekunden Technik oder Stabilisation, 90 Sekunden Ausdauer (also normal Skaten). Der gesamte Block kann 20 bis 40 Minuten dauern.

*Technik:*

- Einbeinsprünge seitwärts auf Matten.
- Auf Bänkli und runter hüpfen.
- Sprünge seitwärts mit Übersetzen.
- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten.

*Stabilisation:*

- Seitstütz halten.
- Längsstütz halten.
- Rumpfbeugen.
- Rückentraining auf Schwedenkasten (geht nur mit Partner).

### Schluss teil

*Staffeln oder Spiele:*

Inline-Hockey, Basketball, Ausfahren, Dehnen.

lieber mehr Krafttraining machen? Ambitionierte Inline-Skater versuchen alle Punkte optimal abzudecken. Fast jeder Profi hat seine eigenen Trainingsvorstellungen. Je nach Trainingsphase und Trainingszielen unterscheiden sich Trainings auf Skates komplett von anderen. Die Übungsvielfalt ist enorm.

## Ziel: Olympische Spiele

So faszinierend die Sportart Inline-Skating ist, so spektakulär und spannend die Rennen sind: Inline-Skating ist keine olympische Disziplin. Noch nicht, sagen einige und lassen neben berechtigtem Optimismus wohl auch eine Prise Hoffnung einstreuen. Ein Konzept liegt dem IOC vor, es wird diskutiert, ob die Sportart in Zukunft ins olympische Programm aufgenommen wird, aber ob und wenn ja vor allem wann, ist heute noch nicht absehbar.



# Sportler brauchen Zusatz-Sprit

Wer körperlich mehr leistet, braucht mehr Energie, die er sich mit der Nahrung zuführen muss. Grundsätzlich unterscheidet sich die Basisernährung im Sport aber wenig von der wünschenswerten Ernährung für alle Menschen.

Wer sich ausgewogen und vielseitig ernährt, braucht im Normalfall keine Zusatzpräparate, auch wenn er oder sie sportlich aktiv ist. Diese simple Regel gilt sowohl für Gesundheits- wie auch ambitionierte Hobbysportler. Ein hartes Training oder Wettkampf benötigen jedoch kurzfristig eine erhöhte Aufmerksamkeit bezüglich Energiezufuhr und wer Inline-Skating als Leistungssport betreibt, sollte achtsam sein, um Mangelerscheinungen vermeiden zu können.

Die zwei wichtigsten Energiequellen des Menschen sind Kohlenhydrate und Fette. Ein weiterer Energielieferant ist Protein (Eiweiss). Für Ausdauersportler ist ein hoher

Kohlenhydratanteil wichtig, dafür darf der Fettanteil ruhig etwas tiefer sein. Die empfohlene Aufteilung der Energieprozente unserer Nahrung entspricht in etwa:

- **55–65% Kohlenhydrate**
- **20–25% Fett**
- **10–15% Eiweiss**

Ideale Kohlenhydratlieferanten sind Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot, Bohnen oder auch Erbsen. Der zweite grosse Energielieferant, das Fett, liefert etwa das 2,5 Fache an Energie pro Menge, verglichen mit Kohlenhydraten oder Eiweissen. Etwa die Hälfte der Fettaufnahme erfolgt durch sogenannte «versteckte» Fette, d. h. in Lebensmitteln enthaltene Fette. Grob gesagt gehören die gesättigten Fettsäuren (z. B. Frittiertes, Paniertes, Wurst, Patisserie und Blätterteig, Schokolade usw.) zu den «bösen Fetten», die mehrfach ungesättigten (z. B. hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Olivenöl, Maiskaimöl oder Keime, Sprossen, Kernen usw.) zu den «guten Fetten». Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte nicht mehr als ein Drittel der gesamten Fettaufnahme ausmachen.

Wichtig im Sport ist auch eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers beträgt mindestens zwei bis drei Liter pro Tag. Bei starker körperlicher Belastung kommen noch rund 1 – 1½ Liter pro Stunde dazu.

## So essen Sie gesund!

- Lebensmittel in ihrer natürlichen Form belassen, also wenig verarbeitet in Beutel-, Büchsen-, Tuben- und Pulverform.
- Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Brot, Früchte, Gemüse, Milch und Milchprodukte bevorzugen.
- Eiweisslieferanten wie Fisch, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Tofu nicht vergessen.
- Fleisch mit etwas Zurückhaltung (2–3 mal die Woche) geniessen.
- Ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskaimöl oder Keime, Sprossen und Kerne bevorzugen.

## Verpflegung beim Sport

• Vor einem zeitlich langen und anstrengenden sportlichen Einsatz geht es darum, zum Zeitpunkt des Wettkampfes oder der Tour den höchstmöglichen Kohlenhydratgehalt in den Muskeln zu haben und kein Defizit an Flüssigkeit aufzuweisen.



• Bei längeren Trainings (ab 1 Stunde) ist es sinnvoll, einen Trinkgurt mitzuführen oder feste Nahrung einzunehmen. Neben Wasser sollten vor allem Kohlenhydrate zugeführt werden. Die angebotenen Sportgetränke weisen normalerweise einen Kohlenhydratanteil von rund 6% auf, was sich für eine schnelle Aufnahme als ideal erwiesen hat (normale Süssgetränke weisen meist einen Prozentanteil von rund 12% Kohlenhydraten auf). Bei langen Touren dürfen und sollten ruhig auch Eiweisse und Fette eingenommen werden sowie zusätzlich Salz.

• Nach harten Trainingseinheiten macht für Spitzensportler eine erhöhte Eiweisszufuhr Sinn. Dies kann leicht mittels marktübliche und speziell zusammengesetzten Regenerationsdrinks geschehen.

• Inline-Skating-Rennen gehen meist nicht viel länger als eine Stunde. Da spielt die Wettkampfernährung keine so zentrale Rolle wie beispielsweise bei Strassen-Marathon-Läufern.



# Routenplanung bringt Vorteile

Darf man mit Inline-Skates auf der Strasse fahren?

Sind Skater mit Velofahrern gleichzusetzen?

Eine kurze Verkehrskunde für Inline-Skater.

Inline-Skates zählen zu den fäG, den fahrzeugähnlichen Geräten. Für diese gelten spezielle Gesetze. Vorschulpflichtige Kinder dürfen Verkehrsflächen nur in Begleitung Erwachsener benutzen.

## Wo ist Skaten erlaubt?

- Auf offiziellen Skate- und Radwegen.
- Auf für Fussgänger bestimmten Verkehrsflächen.
- In Tempo-30- und Begegnungszonen
- Auf der Fahrbahn von Nebenstrassen, wenn entlang der Strasse Trottoirs sowie Radwege fehlen und das Verkehrsaufkommen zum Zeitpunkt der Benützung gering ist.

## Wo ist Skaten verboten?

- Auf Hauptstrassen
- Auf signalisierten gelben Radstreifen
- In Fussgänger-Verbot-Zonen
- Im Verbot für fäGs

## Grundsätzlich gilt:

- Für die Benützung von Skates gelten die für Fussgänger anwendbaren Verkehrsregeln.
- Die Geschwindigkeit ist den Umständen und Besonderheiten des Gerätes anzupassen.
- Rücksicht auf Fussgänger nehmen und diesen den Vortritt gewähren.
- Auf der Fahrbahn rechts fahren. Auf Radwegen muss die für Radfahrer vorgeschriebene Fahrtrichtung eingehalten werden.
- Wer nachts unterwegs ist, muss sich oder seine Skates mit einem weissen (vorne) und roten (hinten) Licht ausrüsten.

## Routenplanung

Die Schweiz ist ein Inline-Skating-freundliches Land: Einige Tipps, wie Sie garantiert jede Inline-Skating-Tour geniessen:

- Auf [www.swiss-skate-map.ch](http://www.swiss-skate-map.ch) findet man verschiedene Touren-Führer. Vom Routenführer für Rhein-, Mittelland- und Rhodeneroute (Skatelines Schweiz) über einen Ausflugsführer (Skateplausch Schweiz) zu den vielen regionalen Skatemaps Schweiz.
- Der Inline Skate Guide hat über 600 km Skatepisten. Er stellt 50 auserlesene Skating-Routen in der Schweiz vor. Erhältlich in jeder Buchhandlung oder im Internet unter [www.rolling.ch](http://www.rolling.ch).
- Tourismus-Büros bieten teils zusätzlich zu den erwähnten Touren-Führern noch weitere Routen an.
- Vor einer Tagestour sollten Sie Helm, Protektoren und Skates auf ihre Tauglichkeit prüfen. Der Inbussschlüssel für die Rollenschraube gehört auf jede Tour.
- Sind Sie einen ganzen Tag unterwegs, packen Sie am besten frische, trockene Kleider in einen kleinen Rucksack. Darin kann auch die Verpflegung mitgetragen werden.
- Wenn Sie zwischendurch die Skates abziehen und gegen Laufschuhe tauschen wollen, können Sie die Inline-Skates bei speziellen Rucksäcken bequem aussen befestigen.
- Bei kurzen Ausflügen kann man den Rucksack auch gut gegen einen Trinkgurt tauschen. Darin kann man eine Trinkflasche, Riegel oder Gel, das nötigste Werkzeug und weitere kleine Utensilien verstauen.



## 10 goldene Inline-Regeln

1. Tragen Sie die vollständige Schutzausrüstung.
2. Gehen Sie erst auf die Strasse, wenn Sie die Grundtechnik beherrschen.
3. Vorausschauend fahren!
4. Skaten Sie immer so, dass Sie die Situation jederzeit unter Kontrolle haben.
5. Immer rechts skaten.
6. Links überholen.
7. Verkehrsregeln beachten.
8. Verkehrsintensive Strassen vermeiden.
9. Hindernisse früh zu erkennen versuchen und ausweichen. Achtung vor Wasser- und Öllachen, Schmutz oder Unebenheiten im Asphalt.
10. Fussgänger haben immer Vortritt.

## Die Inline-Szene im Ausland

Die Schweiz gilt als Inline-Mekka, doch auch im angrenzenden Ausland gibt es gute Skate-Möglichkeiten. Frankreich bietet mit dem French Inline Cup ([www.french-inline-cup.com](http://www.french-inline-cup.com)) ein Pendant zum Swiss Inline Cup und mit dem Night Skate in Paris ([www.parroller.com](http://www.parroller.com)) einen der grössten und bekanntesten Inline-Skating-Events weltweit. Auch in Deutschland ist Inline-Skating gut abgedeckt. Auf [www.skate-in-magazin.de](http://www.skate-in-magazin.de) findet man eine Übersicht zu Aspekten des Inline-Skatings. Infos zum Italian Inline Cup findet man unter [www.sportitaliasrl.com](http://www.sportitaliasrl.com). Auch in Österreich gibt es viele Plausch- und Wettkampfanstaltungen. Eine Sammlung findet man unter [www.speedskating.at](http://www.speedskating.at).

Inline-Skating gehört dem Schweizerischen Rollsport Verband (SRV) an, in dem nebst den Inlinern auch die Rollkünstler zusammengeschlossen sind. Zurzeit laufen Bestrebungen von Swiss Olympic, unter dem Dach von Rollsport Suisse auch noch die Roll- und Inline-Hockeyaner zu vereinen. Der nationale Verband als Rechthehalter der Schweizermeis-

terschaften, arbeitet seit Jahren mit der Iguana Think Tank AG zusammen, die nebst den Swiss-Inline-Cup-Rennen auch die Marathon- und Halbmarathon-Schweizermeisterschaften durchführt. 2009 werden zum ersten Mal Weltmeisterschaften in der Schweiz durchgeführt. Die Austragungsorte sind Zürich (Marathon, Strasse) und Weinfelden (Bahn).

### Nützliche Infoseiten:

- **Kompetenzzentrum für Inline-Skating**  
www.go5.ch
- **Rollerblade Trainingslager in Italien**  
www.gotospeed.de
- **Komplette Sportausrüstungen**  
www.athleticum.ch
- **Sportlernahrung** www.sportvital.ch
- **Marktleader Inline-Skates**  
www.rollerblade.com
- **Grösstes Schweizer Team**  
www.athleticum-inline-team.ch
- **Internationales Rollerblade-Team**  
www.teamrollerblade.com
- **Nationale Wettkampfsrie**  
www.swiss-inline-cup.ch
- **Alles für den Nachwuchs**  
www.speedexpress.ch
- **Monday Night Skate**  
www.mondaynightskate.ch
- **SlowUp** www.slowup.ch
- **Internationale Wettkampfsrie**  
www.world-inline-cup.com
- **Rennserie für den Nachwuchs**  
www.nachwuchscup.ch
- **LAS Inline-Drom Weinfelden**  
www.las-inlinedrom.ch
- **Diverse Infos** www.speedinline.ch
- **Teams, Links und Infos**  
www.swiss-inline-teams.ch
- **Inline-Skating-Artikel** www.fitforlife.ch
- **Comité International de Course**  
www.cic-roller.com
- **Int. Freestyle Skaters Association**  
www.ifsasports.org
- **Diverse Inline-Skating-Kurse**  
www.inlinekurse.ch

### Info-Adressen:

- **Schweizerischer Rollsport Verband (SRV)**,  
Chaltenboden 4a, 8834 Schindellegi  
Tel: +41 44 786 72 00, Fax: +41 44 786 72 01,  
srv@iguana.ch, www.rollsport.ch
- **Europäischer Verband CERS** (Confédération Européenne de Roller Skating)  
www.cerseurope.org
- **Internationaler Verband FIRS** (Fédération International de Roller Sports)  
www.rollersports.org

### Impressum

Das Dossier «Inline-Skating» ist eine Produktion von FIT for LIFE mit den Partnern Athleticum, Rollerblade und Sportvital. Das Dossier ist gratis erhältlich in allen Deutschschweizer Athleticum-Filialen. Es kann aber auch mit einem frankierten C5-Rückantwortcouvert (Fr. 1.10) bestellt werden bei Athleticum Sportmarkets AG, Postfach 962, Huwilstrasse 8, 6281 Hochdorf oder bei FIT for LIFE, Stichwort «Dossier Inline-Skating», Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. (ebenfalls mit frankiertem Rückantwortcouvert).

**Herausgeber:** FIT for LIFE, AZ Fachverlage AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

**Redaktion/Produktion:** Andreas Gonseth, Marius Stahlberger

**Grafisches Konzept/Gestaltung:** Anita Hintermann

**Titelfoto:** Andreas Gonseth

**Fotos:** Andreas Gonseth, Hanspeter Lässer, Rollerblade, Stephan Keel, ZVG

**Druck:** Vogt-Schild AG

**Auflage:** 65 000





# Living & Skating



#### ACTIVA TFS 4D

Mit verstellbarer 4Drive-Schiene, 90mm Rollen und Innenschuhen mit formelastischer Passform, ist dieses Modell eine perfekte Mischung aus Geschwindigkeit, Vielseitigkeit und Komfort.

*Innovation  
to Skate  
since 1980*

**ROLLERBLADE** 

NEU

Die Schweizer Rollerblade Homepage ist online.  
Besuche [www.rollerblade.com](http://www.rollerblade.com) und dann "Switzerland"

[www.rollerblade.com](http://www.rollerblade.com)