

Rollskitouren im Flachland

LET IT ROLL

Rollskifahren ist alles andere als die Massensportart schlechthin, aber eine, von der unser Autor und Rollski-Freak Claude Ramme nicht genug kriegen kann. Seine besten Tourentipps und alles, was Sie über Rollski wissen müssen.

überhaupt – nicht selten auf Schneebändern im Gras ausgetragen. Unvergessen der Anblick vor gut drei Jahren, als in Samedan eine 4-Kilometer-Loipe in die Wiese gelegt wurde. Die Vorstellung, dass Loipen auf Kunstschnee präpariert werden, ist längst keine Fantasie mehr.

MEHR KILOMETER ALS AUF SCHNEE

Und genau hier kommen die Rollski ins Spiel. Denn die Rollenverhältnisse kehren sich um, Langlaufen wird zum Vorbereitungssport fürs Rollskifahren. Als Unterländer mache ich pro Jahr mittlerweile rund viermal mehr Kilometer auf Rollen als auf

dem weissen Gold. Das meiste in unmittelbarer Nähe, auch als Städter teils direkt von der Haustür aus. Es braucht kein Spurgerät und auch keinen Loipenpass – den ich selbstverständlich immer löse –, sondern bloss die geeignete Umgebung. Und die findet sich wortwörtlich überall. Das Grossartige am Rollskifahren in der Schweiz ist das hervorragend ausgebaute Fahrradnetz sowie die vielen asphaltierten Nebenstrassen. Meine Touren sind zwischen 15 und 60 Kilometer lang und grösstenteils komme ich komplett ohne Autoverkehrsberührung aus – also immer auf besagten Velowegen oder kaum befahrenen Nebenstrassen.

DAS GILT ES ZU BEACHTEN

Rollski gibt es gesetzlich nicht

In der Schweiz gelten gemäss Strassenverkehrsgesetz (SVG) Rollski als sogenannte fahrzeugähnliche Geräte (fäG). Der Begriff Rollski ist in den Gesetzesbestimmungen nicht aufgeführt (im Gegensatz zu Rollschuhen), es gelten aber die gleichen Gesetze/Regeln. Die Gesetze sind unter den Artikeln 50 und 50a festgehalten.

Wo sind Rollski 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 und Radwege fehlen und das Verkehrsaufkommen zum Zeitpunkt der Benützung gering ist

Wo sind Rollski verboten?

- Auf Hauptstrassen
- Auf signalisierten gelben Radstreifen
- In Fussgänger-Verbot-Zonen sowie im Verbot für fahrzeugähnliche Geräte

Kurz und gut:

- Für die Benützung von Rollski gelten die für Fussgänger anwendbaren Verkehrsregeln
- Die Geschwindigkeit ist den Umständen und Besonderheiten des Gerätes anzupassen. Diese Regel ist insofern wichtig, als dass Rollski grundsätzlich ohne Bremsen ausgerüstet sind
- Auf Fussgänger ist Rücksicht zu nehmen und diesen der Vortritt zu gewähren
- Auf der Fahrbahn muss rechts gefahren werden
Auf Radwegen muss die für Radfahrer vorgeschriebene Fahrtrichtung eingehalten werden
- Wer nachts unterwegs ist, muss sich oder seine Rollski vorne mit einem weissen und hinten mit einem roten Licht ausrüsten

TEXT: CLAUDE RAMME
FOTOS: ANDREAS GONSETH

Rollskifahren? Ist das nicht nur etwas für angefressene Langläufer, die den Sommer nicht ohne das passende Laufgefühl überleben? Ganz egal, wo man mit Rollski durchs Flachland rollt, man wird nicht selten als Sonderfall eingestuft – und den einen oder anderen Spruch setzt es auch ab. Zum Beispiel: «Da vorne hats Schnee.» Oder das Gegenteil: «Rollski? Macht man das, weils keinen Schnee mehr gibt?»

Stimmt schon, Rollski ist die perfekte Sommeralternative zum Langlaufen. Der Bewegungsablauf ist sowohl beim Skating als auch beim Klassisch der gleiche. Und ja, die Weisheit, dass der gute Langläufer im Sommer gemacht wird, hat ihre Richtigkeit. Allein: Tatsächlich ist der Winter mehr und mehr Glücksache. Im Flachland ist die kalte Jahreszeit, was Schnee anbelangt, seit einigen Jahren häufig inexistent. Und das Ziel, fahrbare Loipen, rückt in immer weitere Fernen. Selbst Rennen werden – wenn



Flach und autofrei: Die Linth-Ebene bietet ideale Rollski-Strecken.

Klar, ein bisschen Übung muss sein, und es ist hilfreich, wenn man ohne Bremsen bremsen kann, denn zwischendurch gehts auch im Flachland bergab. Und logisch, man ist wachsam gegenüber den möglichen Gefahren – Motorräder, Autos, Lieferwagen, die aus Ausfahrten oder einer Nebenstrasse heraus- oder in diese herein-schiessen, weil sie uns nicht sehen oder unser Tempo falsch einschätzen. Ich suche immer nach möglichen Fluchttrouten – das kann auch der Strassengraben sein oder die Weide rechts (hoffentlich ohne Kuhdraht). Für die Wettkampfsimulation, für Intervalle und ähnliche Trainingsformen empfehlen sich sichere Routen ohne Verkehr – auch die gibts im Unterland zuhauf.

WEITAB VOM VERKEHR

Eine meiner Lieblingstouren (mit Klassisch-Rollski) von Pfäffikon führt über den Etzelpass und anschliessend rund um den Sihlsee. Auf den Etzelpass führt kein abgesperrter Radweg und auch Radstreifen ist keiner vorhanden. Am Sihlsee zwischen Egg und Euthal ist das Fahren auf Rollski am Strassenrand erlaubt, auf der anderen Seite hat es einen Radweg oder aber ein Trottoir, das genutzt werden darf. Wohingegen die Tour in der Linthebene nahezu ausschliesslich auf Nebenstrassen respektive ausgeschilderten Radwegen erfolgt.



Vor allem die Klassisch-Rollski eignen sich dank ihrer Rücklaufsperrbestens für Touren aller Art.

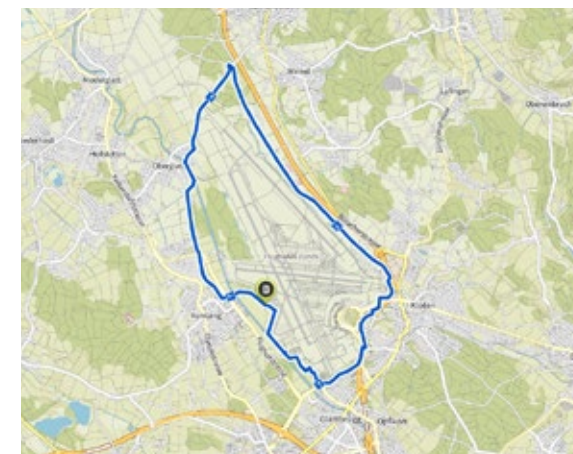
17 KM, 80 HM

Die Flughafen-Tour

Die Einsteiger-Tour. 17 km rund um den Flughafen Zürich, keine Autos, keine Laster, keine Busse, ohne Höhen und Tiefen, Skating oder Klassisch. Schwierigkeitsgrad/Technik: leicht. Kondition: leicht.

Bestens fürs Wettkampfttraining geeignet, beliebig verlängerbar sowie im Schwierigkeitsgrad nach oben justierbar. Startorte gibts diverse – wir starten an der Klotenerstrasse in Rümlang, hinten beim Heligrill. Für den Kaffee davor oder das vollwertige und proteinreiche Menu danach (einen richtig fetten Hamburger). Geht natürlich auch unterwegs, es hat noch mehr «Aidstations». Die aufregendste und lauteste steht am Anfang der Landepisten 14 und 16 zwischen Oberglatt und Bülach.

In Spitzenzeiten donnern die Flugzeuge im Minutentakt über die Köpfe und setzen direkt hinter der Burger- oder Pizaküche zur Landung an. Die Tour ist bestens ausgeschildert. Die Strassenverhältnisse sind grösstenteils hervorragend, am Glattuferweg holperts mitunter, und auf der Panzerpiste ist der Asphalt so hart, dass die Stöcke nicht halten – hier muss man die Löcher für die Spitzen schon selbst suchen. Dafür folgt anschliessend ein gut sechs Kilometer langer Abschnitt mehr oder weniger geradeaus, mehr oder weniger flach durch eines der schöneren Naturschutzgebiete Zürichs mit grossen Flachmoorflächen und extensiven Langgraswiesen, wo sich eine grosse Zahl an seltenen Tieren und Pflanzen wohlfühlt. In Kloten dann sind zwei Routen möglich: die ausgeschilderte – mit einigen fiesen Randsteinkanten. Und eine zweite, ein wenig versteckte, mit einer Brücke (über die Flughafenstrasse) und einer Unterführung (unter der Autobahn) und schliesslich nochmals einer Brücke (über die Autobahn). Beim Balsberg treffen sich die Wege wieder. Vorbei am Runway 34, einem guten Restaurant mit Mirage vor dem Eingang, am Flughafengefängnis, am Hauptsitz der Flughafen Zürich AG, den Stellplätzen der Learjets und Helikopter, zum mittlerweile heissersehnten Ziel, dem Heligrill mit dem guten Kaffee und den fetten Burgern. Danach am besten auf zur zweiten Runde.



KARTENAUSSCHNITT: WWW.KOMOOT.DE

Auch der Weg rund um den Flughafen Zürich eignet sich prima fürs Rollskitraining, genau wie der Weg rund um den Greifensee, den ich aufgrund seiner Beliebtheit aber nur unter der Woche und nur frühmorgens empfehlen kann. Die Strecke an den Rhein und zurück ist jederzeit möglich, ebenso die Route auf dem Rheindamm ab Sargans – am besten gleich bis St. Margrethen. Dort ist zudem von Vorteil, dass Fussgänger einen eigenen Weg unten am

Fluss haben. Auch der Walensee eignet sich (z. B. ab Linthebene) und dann gleich weiter durchs Seetal bis Sargans. Alles wunderbare Velowege weitab vom Verkehr.

GELASSENHEIT BRINGTS

Natürlich gibt es ausser den klassischen Hindernissen wie Autos auch klassische Hindernisse wie Dolendeckel, Gitter, Steine, Nusschalen oder einen grotten-schlechten Strassenbelag. Auch Naturstrassen tauchen ab und an auf – wie zum Beispiel kurz vor Egg auf der Etzeltour. Mit den einen Rollski (Klassisch) geht das, mit anderen (Skating) eher nicht. Da hilft dann nur: abschnallen und zu Fuss weiter. Wie auch, wenns arg steil wird, bergab notabene. 5% Gefälle sind noch fahr- bzw. bremsbar, darüber wirts mitunter haarig und je nach Umgebung gefährlich (Ausfahrten, Kurven). Spätestens ab 8-10% steige ich in jedem Fall aus der Bindung und laufe. Deshalb ich auf langen Touren immer einen Rucksack mit Turnschuhen dabei habe.

Was macht denn die Faszination einer Rollski-Tour aus? So klar definiert ist das nicht, denn auch eine lange Trainingsrunde kann eine Tour sein. Aber beim Training kommt das Spezifische dazu – der Trainingsinhalt, der Puls, das Tempo, die Technik(-übungen). Oder etwas genauer: eine sich systematisch wiederholende Er-tüchtigung mit dem Ziel, die körperliche, kognitive und emotionale Konstitution in der Weise zu verbessern, dass eine erhöhte Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Sportart resultiert.

Bei der Tour hingegen geht es einfach gesagt um den Genuss. Gut möglich, dass aus der Länge oder der Topografie so etwas wie ein Trainingseffekt resultiert, das ist aber nicht das Entscheidende.

Ich gehe Touren wesentlich langsamer an. Wobei die Tour über den Etzelpass den Puls auf ausdauernde ± 170 hochjagt – gemütlich ist anders. Die Tour an den Rhein ist zum einen mal ziemlich lang, zum anderen ist es fast unmöglich, auf so einer Länge keine Berührung mit dem Verkehr zu haben. Jeder Radweg, jede kaum befahrene Nebenstrasse ist irgendwann fertig – und damit fertig lustig. Hier empfiehlt sich: Tempo rausnehmen, das Ganze entspannt angehen, öfters als sonst nach hinten gucken. Meine Erfahrung ist, dass sich 99,9% aller motorisierten Verkehrsteilnehmer sehr rücksichtsvoll benehmen – auch wenn ich als Schmalspurpilot deren freie Fahrt kurzzeitig verunmögliche.

Schon etwas Lust auf Rock'n'Roll im Deutschschweizer Unterland? Dann im Folgenden in Kurzform fünf tolle Touren zwischen 17 und 56 Kilometern.

Langlaufen wird immer mehr zum Vorbereitungssport fürs Rollskifahren.

DIE WICHTIGSTEN ACCESSOIRES

Alles, was Rollskifahrer brauchen

Rollski (Skating oder Klassisch). Können auch gemietet werden, für alle, die es einmal ausprobieren wollen. Skating-Rollski sind mit +/- 60 cm Länge etwas kürzer als das klassische Pendant, und sie haben schmale Gummiräder. Bei der Klassisch-Bindung ist bei einem der beiden Achspaare eine Rücklaufsperr eingebaut.

Bindung: Darauf achten, dass es eine Rollskibindung ist – die Belastung ist grösser als auf Langlaufski, sodass es immer wieder zu Belastungsbrüchen gekommen ist, weshalb viele Ausrüster empfehlen, die härtere Rollskibindung einzubauen.

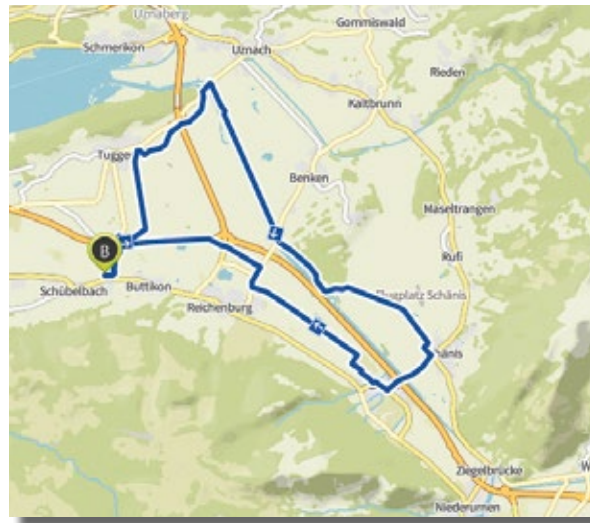
Stöcke mit Hartmetall-Spitzen. Für Asphalt sind Winterspitzen zu weich. Das Stockmaterial kann das Gleiche wie im Winter sein.

Wers kann, wechselt die Spitzen selber.

Langlaufschuhe Klassisch oder Skating. Grundsätzlich können winters wie sommers die gleichen Schuhe genommen werden – im Sommer wirts dann halt ziemlich warm. Daher bieten heute einige Ausrüster Sommer-Rollskischuhe an.

Helm, Handschuhe, Proviant, wettertaugliche Kleidung. Achtung: Beim Rollskifahren (genau wie beim Langlaufen) wird der ganze Körper beansprucht. Daher eher eine Schicht weniger als mehr. Rucksackläufer sind im Vorteil.

Auf Touren: Rucksack, Laufschuhe (für den Fall nicht fahrbarer Abfahrten), Proviant, Ersatzwäsche, Microfaser-Handtuch (die Duschschale danach), Geld, evtl. Ausweis.



35 KM, 270 HM

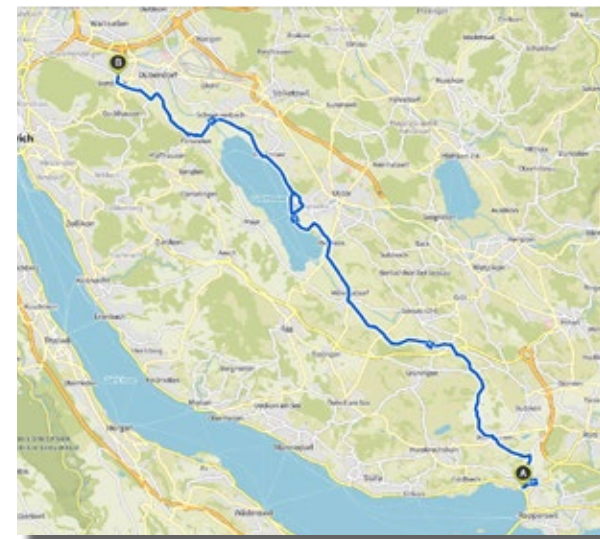
Die Oberland-Tour

Startort: Rapperswil Kempraten, direkt beim Bahnhof. Zielort: Zürich Bahnhof Stettbach. Klassisch-Landtour mit den Höhenmetern fast alle gleich nach dem Start. Abfahrten: ein paar wenige. Schwierigkeitsgrad/Technik: mittel. Kondition: mittel.

Für Skating ist die Tour weniger geeignet, denn die ersten drei Kilometer werden auf dem Trottoir gefahren und ziehen relativ steil an. Allein auf den ersten zweieinhalb Kilometern rollt man von 400 auf 540 Meter hoch. Das ist noch keine Wand, aber trotzdem.

Die erste Steigung führt uns zur Entscheidung Bubikon oder Wolfhausen. Wir ziehen Wolfhausen vor – nur schon wegen der sehr angenehm zu fahrenden Abfahrt. Was aber auch bedeutet: Hinter Wolfhausen folgt wieder eine Steigung. Genauer: nach Reitbach, dem höchsten Punkt der Tour. Hier bekommt man als Stadtmensch diese berühmte Überdosis Sauerstoff, also Frischluft, man wird wacklig auf den Beinen, macht die erste Pause, holt den Fotoapparat raus und damit zum Rundumschlag aus – denn Fotos gelingen auf 360°. Es folgt eine weitere Abfahrt, die sichere Bremstechnik voraussetzt, und die nächste Steigung nach Fuchsrüti – und jetzt ist fertig mit obsi. Den Wendepunkt zwischen Steigung und sanftem Gefälle bildet die Dürntenerstrasse, die Verbindung zwischen Herschmettlen und Grüningen.

Danach rollen wir geradeaus runter nach Ottikon, von hier zur Chindlismühle – eine weitere Abfahrt, wo ich empfehle, kurz abzuschnallen, da unübersichtlich. Weiter nach Mönchaltorf – alles wunderschön und einsam (auch das gibts im Siedlungsbrei Zürich). Immer schön auf dem Radweg Richtung Uster-Greifensee-Fällanden-Dübendorf bleiben. An der Nordseite am See entlang geht es flach und zügig vorwärts. In Fällanden ziehe ich den Weg durch die Unterdorf-Neubausiedlung vor, da ohne Nadelöhr am Kreisel oben. Anschliessend auf dem Radweg nach Dübendorf, dann Richtung Geeren und nach gut 500 Metern rechts Richtung Schützenhaus. Hier weiter bis ins alte Stettbach respektive vor dem Ortseingang runter zum Bahnhof Stettbach. Jetzt sind wir endgültig im Siedlungseinerlei angelangt.



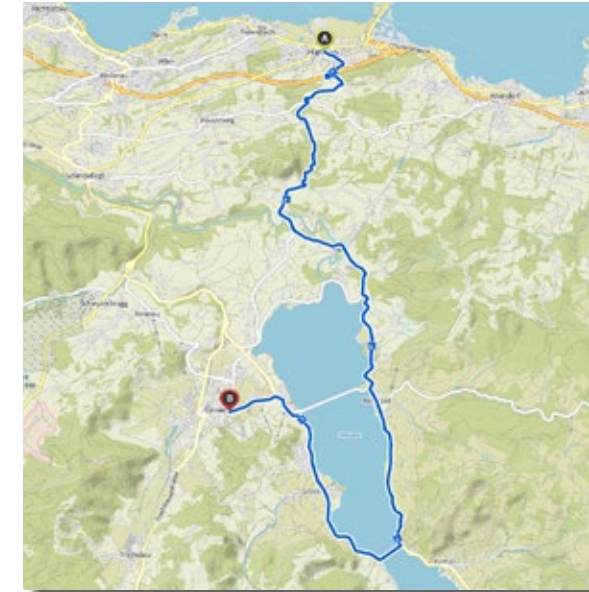
33 KM, 60 HM

Die Drei-Kantone-Tour

Eine Einsteigertour in längere Distanzen. Start- und Zielort: Bahnhof Schübelbach-Buttikon. 27 Kilometer mit gerade mal 80 Höhenmetern. Schwierigkeitsgrad/Technik: leicht; Kondition: mittel. Für Skating und Klassisch (prima Strecke fürs Doppelstock-Training).

Der Weg ist gut beschildert. Vom Bahnhof aus gehts über die Brücke auf die andere Seite der Geleise und an deren Fuss geradeaus bis zur nächsten Brücke über die Autobahn. Eine von zwei Stellen, wo man Autos aus der Nähe sieht. Denn der grösste Teil der Strecke erfolgt auf wunderbar ruhigen Nebenstrassen, häufig am Wasser entlang, zumindest ennet der Autobahn: Wildbachkanal, Fridgrabenkanal, Linth-Nebengraben 2. So entsteht die wunderbare Leichtigkeit widerstandlosen Gleitens, vor allem auf dem letztgenannten Abschnitt – ganze vier Kilometer ohne den Hauch einer Richtungsänderung geradeaus. Beim Landgasthof Sternen bei Benken könnte man pausieren oder abkürzen. Wir gleiten weiter, keine Macht den freien Naschgelüsten.

Von Schänis aus gehts wieder über die Autobahn, rüber nach Bilten. Am Kreisel erneut auf die Beschilderung achten. Nach 200 Metern passiert: Aus einem wolkenfreien Himmel fallen Regentropfen – und zwar viele. Weil das so was von nicht zusammenpasst, vermute ich eine Halluzination, ausgelöst durch das unglaubliche Licht. Ich verlangsame und merke: Ich bin nicht der einzige, der ungläubig zum Himmel blickt. Eine Bewohnerin mit ihrer Tochter schaut auch hoch. Wir kommen ins Gespräch: Ob das öpeneinisch vorkomme, frage ich, und sie versichert mir glaubhaft, das sei auch für sie das erste Mal. Der Zauber hält satte fünf Minuten. Der Rest der Tour fällt ohne Absonderlichkeiten aus – irgendwann ists auch genug –, aber nicht weniger schön. Bestens ausgeschildert rollt es sich locker flach zurück zum Bahnhof Schübelbach-Buttikon. Und es bleibt dabei: wolkenloser Himmel, herbstliches Licht.



21 KM, 710 HM

Die Pass-Tour

20 happe Kilometer von Pfäffikon/SZ über den Etzelpass und rund um den Sihlsee nach Einsiedeln. 710 hm, eine Tragepartie sowie 300 m Naturstrasse kurz vor Egg am Etzel. Eine Tour für alle, die sich besser kennenlernen wollen. Grosses Kino – wenn man den inneren Schweinehund endlich besiegt hat. Ich laufe klassisch, Skating scheint mir unmöglich. Schwierigkeitsgrad/Technik: schwer. Kondition: schwer.

Startort: Bahnhof Pfäffikon/SZ. 500 Meter Warm-up müssen reichen, die Etzelstrasse führt nahezu ohne Unterbruch auf 5 Kilometern von gut 400 auf knapp 1000 Meter über Meer. Die durchschnittliche Steigung beträgt 12%, am steilsten Ort bei Km 3 rund 15%.

Ein grosser Vorteil bei diesem Pass ist sein geringes Verkehrsaufkommen. Nach rund 2,5 km erreicht man die Luegeten, eine kurze Erholungspartie in der gleichnamigen Beiz bietet sich an oder aber die Abkürzung nach Feusisberg, wo das Postauto wartet. Denn wie bereits angekündigt, folgt jetzt der steilste Abschnitt. Und der zieht sich – läck mir, zieht der sich. Aber irgendwann steht man oben, schaut runter und sieht vor lauter Bäumen den See nicht. Wer jetzt weiterrollen will bis nach Einsiedeln, schnallt die Ski ab, steigt in die mitgebrachten Turn- oder Laufschiuhe und geht zu Fuss weiter, wenigstens bis zur Tüfelsbrugg über die Sihl. Mit gutem Grund, das Gefälle bis zur Brücke beträgt rund 20%. Hinter der Brücke folgen rund dreissig Meter Kopfsteinpflaster, ehe es wieder hoch geht (schon wieder), allerdings nur bis zur Kreuzung nach Egg. Nun folgen 300 m Naturstrasse. Ich beschliesse, die Kiestauglichkeit meiner Rollskier zu überprüfen – etwas holprig, aber es geht.

Ab Egg gehts mehr oder weniger flach hoch zum See und auf der Strasse und wenigen Trottoirpassagen bis ins Euthal. Ab dem Steinbach-Viadukt folgt bis Gross ein neu und breit ausgebauter Radweg, ab Gross das Trottoir bis Einsiedeln. Im Parkhaus Brül Einsiedeln gibt es eine Dusche, ich freue mich riesig darauf. Aber die scheint nur im Winter in Betrieb zu sein. Dann halt stinkend zurück ins Flachland.

51 KM, 530 HM

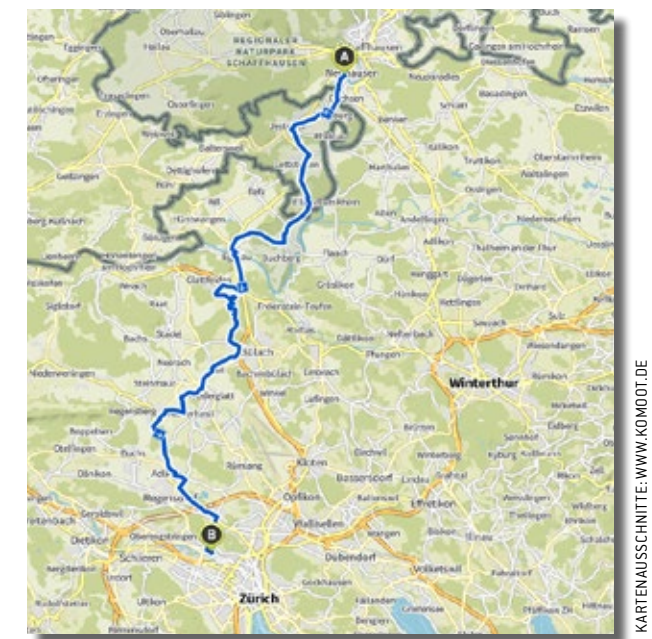
Die Rheinfal-Tour

Start: Rheinfalquai Schaffhausen-Neuhausen (365 m. ü. M.). Ziel: Zürich-Hönggerberg (520 m. ü. M.). Tendenziell bergauf. Obwohl grundsätzlich flach, sind einige Rampen sowohl hoch als auch runter zu bewältigen. Schwierigkeitsgrad/Technik: mittel bis schwer. Kondition: schwer. Skating oder Klassisch.

Mit dem Rheinfal im Rücken gehts gleich 100 hm hoch nach Nohl, Altenburg (D) und Jestetten (D), bevor sich die Ups und Downs bis ins Ziel regelmässig ablösen. In Jestetten wundert man sich, dass da keine Seilbahnen fahren, die Stadt liegt eingebettet in richtig fiese Hügel. So steil, dass ich ein erstes Mal die Rollski abschnalle. Nach Lottstetten folgt dann die längste (und fahrbare) Abfahrt der gesamten Strecke, alles auf prima Radwegen. Via Rüdlingen und Steinerkreuz gehts nach Eglisau – wo die zweite Laufpartie folgt, runter zum Rhein.

Am anderen Ufer steigt es auf der alten Landstrasse bis zum grossen Kreisel nochmals kräftig an. In Glattfelden schon wieder eine Abfahrt – diesmal runter zur Glatt. Nun folgen gut zehn Kilometer Uferweg bis Niederglatt, wo sich ein gutes Doppelstocktraining einbauen lässt. Von der Glatt weg führen versteckte Seitenstrassen nach Dielsdorf, wo wieder eine Rampe mit fast 100 hm wartet. Ich spüre nun die Müdigkeit, was auf der folgenden (zweitlängsten) Abfahrt den «Vorteil» hat, dass ich es einfach rollen lasse. Mehr als 30 km/h sind heute aber nicht drin, der starke Gegenwind bremst gewaltig.

Nun folgt eine lange Querung rüber nach Affoltern, und dort wartet die steilste Rampe – ein kurzes und deftiges Dessert mit immerhin 80 hm auf einem knappen Kilometer. Danach Ausschlaufen bis zum Ziel. Eine empfehlenswerte Tour, die natürlich auch in die andere Richtung funktioniert – mit entsprechenden Laufpartien an den steilen Rampen. Sie lässt sich auch beliebig abkürzen, nahezu überall hat es Bahnhöfe. Ein wenig Zeit sollte man sich nehmen – reine Rollzeit ab drei Stunden aufwärts. Auf jeden Fall gilt: Die Tour ist definitiv kein Reinfal. f



FIT for LIFE-Autor Claude Ramme hat auf seiner brandneuen Webseite www.rollskifahren.ch viele Touren und Geschichten rund ums Rollskifahren zusammengetragen – ein Besuch lohnt sich.