



Gemütlich im Schlittschuh-Schritt und mit Stockeinsatz über glatte Teerwege gleiten – das mag die Skike-Trainerin Frauke Nissen-Bücker am Liebsten. Sturzhelm, Knie- und Armschoner dienen dabei der Sicherheit.

Auf Luftreifen durch die Natur – Skikes erobern den hohen Norden

Neue Trendsportart:
 Frauke Nissen-Bücker
 erste Skike-Trainerin
 an der Westküste.

Glückstadt – Früher waren es Rollschuhe, dann kamen die Inline-Skates – und jetzt sind es die Skikes: Eine neue Trendsportart erobert den heimischen Freizeitmarkt. Die Glückstädterin Frauke Nissen-Bücker tut das ihrige dazu. Nach einem Einsteiger-Kursus in Fleckeby bei Flensburg hat die 54-Jährige vor zwei Monaten als Erste an der Westküste ihren Trainerschein gemacht – und bringt Anfängern jetzt das Skike fahren bei.

„Es ist ein toller Sport, lange nicht so gefährlich wie Inline skaten“, sagt Frauke Nissen-Bücker. Das „Sportgerät mit Bremsen“ eignet sich nicht nur auf geteerten Flächen. Es könne auch gut „Off-Road“, also auf Waldwegen und unbefestigten

Pisten, benutzt werden.

Der Name Skike setzt sich aus den Wörtern „Skate“ und „Bike“ zusammen. Am Besten umschreiben lässt sich Skike fahren daher als eine Mischung aus Skaten wie beim Skilanglauf, weil auch hier Stöcke eingesetzt werden, und Biken, weil die luftgepolsterten Sportgeräte über Bremsen verfügen.

Vorteil der Skikes ist, dass sie auf verschiedene Schuhgrößen eingestellt werden können, sagt Frauke Nissen-Bücker. Feste Schuhe reichen aus, mit wenigen Handgriffen sind die drei Klettbänder an jedem Skike festgezogen – und schon kann es losgehen.

Mit Armeinsatz wie beim Skilanglauf setzen sich die Sportler in Bewegung. „Das ist bester Ganzkörpersport und gelenkschonend“, sagt

die Glückstädterin, die seit Jahren Nordic Walking-Kurse anbietet.

Die Sicherheit steht für sie dabei immer im Vordergrund: Neben Stöcken und Skikes benötigen die Fahrer einen Sturzhelm, Handschuhe, Knie- und Armschoner – und auf längeren

Touren besser auch Flickzeug und eine Luftpumpe. „Wie beim Fahrrad fahren kann man ja mal everschiedene Schuhgrößen haben“, sagt Nissen-Bücker und fügt schmunzelnd hinzu. „Wenn es überhaupt nicht mehr weiter geht, schnallt man seine Skikes einfach ab und geht zu Fuß weiter.“ Das sei ein großer Vorteil gegenüber den Inlineskates.

So ganz günstig ist die Anschaffung der vom Österreicher Otto Eder entwickelten Sportgeräte allerdings nicht. Aber, so Frauke

Nissen-Bücker: „Ski fahren ist teurer – und Skiken kann man das ganze Jahr über.“

Wenn die Glückstädterin mit Stockeinsatz an Spaziergängern vorbei gleitet, bleiben die meisten interessiert stehen. „Das ist ganz normal“, sagt die 54-Jährige. Denn noch steckt die Trendsportart im Norden in den Kinderschuhen. Fachgeschäfte, die Skikes anbieten, seien selbst in der Großstadt Hamburg schwer zu finden, ebenso wie ausgebildete Trainer.

Ein bisschen ungewohnt ist es schon, wenn man das erste Mal auf den recht klobig wirkenden Skikes steht. Selbst als erfahrener Skifahrer. „Am Anfang kostet es einfach ein bisschen Überwindung“, sagt die Trainerin. Sie rät allen Anfängern, einen Einstiegskursus zu machen, um die Techniken richtig zu erlernen und Stürze zu vermeiden.

JENS NEUMANN

„Skike ist bester Ganzkörpersport“

Frauke Nissen-Bücker



So sieht das neue Trendsport-Gerät mit Luftreifen aus: Frauke Nissen-Bücker mit einem Skike. Hinten: die Bremse. Foto: Neumann

Grafikerin und Trainerin

Frauke Nissen-Bücker (54) lebt seit 14 Jahren wieder in Glückstadt. Nach der Schule zog es sie nach Hamburg. Dort lernte sie den Beruf der Grafikerin, den sie noch heute ausübt. „Sportlich aktiv bin ich erst mit 45 wieder geworden“, erzählt sie. „Da habe ich mit dem Laufen angefangen.“ Wenig später folgte das Nordic Walking. Der Bewegungssport, der richtig ausgeübt die Gesundheit fördert, hat ihr so gut gefallen, dass sie eine Trainerausbildung absolvierte. Damit war ihr Interesse für neue Sportarten aber nicht erschöpft. Im April machte die Glückstädterin ihren Skike-Trainerschein – und schult seither Anfänger. Der Sport kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Infos im Internet: www.nordic-walking-nissen-buecker.de