

NEUE FT-SERIE: SPANRADS SPORTTEST

Rollskifahren – von wegen locker vom Hocker

Eine neue Outdoor-Aktivität mit Ex-Profi-Biathletin Theresa Straßberger als prominenter Trainerin

VON MATTHIAS SPANRAD

Au/Hallertau – Wann ich das letzte Mal auf Rollschuhen gestanden habe? Da muss ich länger überlegen. Mehr als 20 Jahre mag das mittlerweile her sein. Wir, die kleinen Rollen an den Schuhen, und ich, wir waren eine Zeit lang schon recht dicke Freunde. Die Siedlung um mein Elternhaus war vor uns vogelwildern Kindern kaum sicher, irgendwann haben wir sogar begonnen, uns ein eigenes Hockey-Equipment zu basteln, inklusive einer Torwart-Rüstung. Schutzwirkung? Eher fraglich...

Daran muss ich mit einem Schmunzeln denken, als ich mich Anfang Oktober auf den Weg in die Hallertau mache. Ich bin mit Petra Vogelreuther und Armin Mirlach verabredet, den Initiatoren eines neuen Angebots, das es so im Umkreis bisher nicht gab und das sich im ersten Moment durchaus etwas seltsam anhört: Rollskisport. Mit ihrem kleinen Unternehmen bieten die beiden Kurse an, bei denen Anfänger wie ich die ersten Schritte auf den Langlaufskiern nachempfundenen Sportgeräten ausprobieren und erlernen können.

■ Ohne Anleitung wäre es schwierig geworden

Ich wollte das schon lange testen, war auch kurz davor gewesen, mir einfach ein Paar Rollski zu kaufen. Doch das wird eines der ersten Dinge sein, die ich an diesem Vormittag merken soll: Ohne Anleitung wäre es schwierig geworden, hätte ich vielleicht recht schnell frustriert wieder abgebrochen. Um es vorweg zu nehmen: Diese knapp zwei Stunden werden mit das Lustigste und Kurzweiligste, was ich an Sportaktivität in der jüngsten Zeit betrieben habe. Und, das Entscheidende: Am Ende drehe ich sogar schon ein paar flüssige Runden.

Bis dahin? Nun ja, Außenstehende dürften ihren Spaß gehabt haben. Ich aber – ehrlich gesagt – auch. Es lohnt sich, es ist nur zum empfehlen. Als ich mich also an diesem Sonntagvormittag auf dem verwaisten Supermarktparkplatz in Mainburg vorstelle, fallen mir sofort zwei unterschiedliche Ausführungen der augenscheinlich etwas spärlich geratenen Rollerskates auf: eine mit dicken Gummi-Reifen und einer großen Bremse, auch Skikes genannt, die andere dagegen mit recht schmalen Hartplastik-Rädchen – und ohne erkennbare Stopp-Einrichtung.

Bis ich noch spekuliere, mit welcher Version ich gleich meine erste Runde drehen darf, hält mir Armin ein Paar Skiroller unter die Nase. Als ich mich insgeheim frage, wo denn der Unterschied zur zweiten Variante mit den dicken Profil-Reifen sein mag, grinst Armin nur verschmitzt und erkennt meinen augenscheinlichen Zweifel. „Du schaust sportlich aus“, zwinkert er mir zu, „du nimmst gleich die Rollski nehmen“.

■ Wie einst Ole Einar Bjørndalen???

Ich ahne, dass es mit den Skikes einfacher gehen würde als mit den dünnen Roll-Paaren, die an einer schmalen Eisenplatte befestigt sind. Als ich mich schließlich fertig mache und die handelsüblichen Langlaufschuhe anziehe, sehe ich mich vor meinem geistigen



Gut lachen haben Theresa Straßberger (l.) und Matthias Spanrad vor dem Start. Bevor man zum ersten Mal auf den Rollen gleitet, muss man wissen, wie man fest in der Bindung sitzt. Für Langläufer oder Skifahrer normalerweise kein Problem.



Po-Landung: Auch das gehört beim Lernen dazu. Proband Matthias Spanrad nimmt's mit Humor.



Balance ist alles. Und deshalb wird erst einmal nur mit Rollen an einem Fuß geübt.



Das sieht doch ganz gut aus: Aufmerksam prüfend, aber auch zufrieden zeigt sich Theresa Straßberger mit dem lernwilligen Schüler, der im normalen Leben Lehrer ist.

FOTOS: PETER SPANRAD



Eine sportliche Idee, die bei Klein und Groß gut ankommt bieten Petra Vogelreuther (l.) und Armin Mirlach an.

athleten kenne. Träumen wird man ja noch dürfen. Doch ich merke auch, dass die Sicherheit schnell kommt, ich immer weniger zur Seite kippe, was anfangs noch passiert, wenn mir Theresa die richtigen Tipps und Kniffs gibt – mich korrigiert.

■ Wie eine Fünfjährige in Highheels

Einmal habe ich zu viel Schwung und lande unsanft auf dem Hosenboden. Doch auch das gehört dazu, wenn man etwas Neues ausprobieren will. Rasch stehe ich wieder, will mir keine Blöße geben. Als ich etwas Sicherheit gewonnen habe, darf ich mir auch den zweiten Skiroller anziehen. Und stakse zunächst etwas ungenau über den Untergrund wie eine Fünfjährige, die zum ersten Mal heimlich in Mamas Highheels geschlüpft ist.

Theresa erklärt mir weiter alles geduldig, ich soll mehr über den Untergrund gleiten und nicht stapfen, soll den idealen Schwerpunkt finden. Knie anwinkeln, nach vorne beugen, locker in den Füßen bleiben. Vieles erinnert mich ans Skifahren im Winter. Und es fordert viel Koordination, das auf die Skiroller zu übertragen. „Meistens denkt man, dass es schon so viel ist, doch da geht noch mehr“, fordert Theresa mich auf.

Insgeheim fühle ich gerade mit meinen Schülern mit, denen ich genau diese Dinge im Skilager immer predige. Jetzt stehe ich auf der anderen Seite. Tja. Weiter geht's ohne Pause, Theresa ist streng, doch das muss auch so sein, wenn am Ende des Vormittags eine ernsthafte Runde um den Parkplatz herauskommen soll.

Beide Seiten abwechselnd belasten, gleiten, den anderen Fuß nicht allzu weit heben. Wie beim Skifahren. Ein Stück Winter für den Sommer ist das irgendwie. „Du machst das wirklich gut“, ruft mir Armin zwischendurch zu, „das packen nicht viele so schnell“. Das Lob tut gut, doch frag ich mich auch, ob das zur Motivation einfach dazu gehört.

■ Nun hat ihn der Ehrgeiz gepackt

Egal, mittlerweile hat mich der Ehrgeiz gepackt, es mir, meiner Trainerin und den Beobachtern zu zeigen. Zwischendurch sehen manche meiner Skating-Schritte noch etwas wackelig aus, doch Rollski ist eine Sportart, bei der man schnell Erfolge sieht. So schnell, dass ich nun auch die Stecken mit hinzunehmen darf. „Die sind nicht nur zum Festhalten da, gell“, feixt Armin weiter.

■ Diese Sportart fordert einen ganzheitlich

Während ich noch darüber nachdenke, lässt Theresa mich schon neue Übungen fahren: Stöcke vor und über den Körper halten, ein Gefühl dafür bekommen, jetzt auch mit den Händen beschäftigt zu sein. Nun lerne ich das Einmaleins des Skatings: Eins-Eins-Einsatz, Zweieins-Fahren, je nachdem, ob ich mit viel Schwung eine Gerade entlang sausen will oder mich doch eine Steigung nach oben schuften muss.

Schiebe ich bei jedem Schritt an oder immer nur bei einer Seite? Ich konzentriere mich, nicht durcheinander zu kommen. Schön langsam, hoffe ich zumindest, sieht das nach Rollski-Fahren, nach Skating aus. Und ich merke, dass ich gerade eine Sportart lerne, die mich durchaus fordert.

Ich bewege mich zwar viel, fahre im Schnitt knapp 3000 Kilometer Mountainbike pro Jahr, überquere die Alpen. Und doch komm ich „ins Schnaufen“, wie man so schön in Bayern sagt. Ich merke, dass mich diese Sportart ganzheitlich fordert, Arme, Beine sowieso, aber auch die Rumpfmuskulatur.

■ Ziemlich gut für den Stoffwechsel

Gequält lächle ich eine Runde für den Fotografen. „Rollski ist ziemlich gut für den Stoffwechsel“, erklärt mir Theresa, während wir doch immer flüssiger eine Runde um den Parkplatz drehen. „Pro Stunde verbrennt man locker 1000 Kalorien.“ Ich sehe das Stück Kuchen schon vor meinem inneren Auge vorbeiziehen.

Noch sind wir aber nicht ganz am Ende, auch das richtige Bremsen gehört dazu. Am besten in den Pflug oder einfach in der Wiese ausrollen lassen. Ich bin erneut froh, dass mir das jemand zeigt und ich nicht einfach drauflosgefahren bin. Meine Gesundheit dürfte es mir danken.

Seit August bieten Petra, Theresa und Armin die Kurse an, und so unterschiedlich die Talente sind, so unterschiedlich sind auch die Kunden. Viele Familien mit Kindern waren schon da, Sportvereine, die die Vorbereitung auflockern wollen, passionierte Langläufer, denen im Sommer die Routine für den Winter fehlt oder die auch mehr ins Skaten reinkommen wollen. Einzelkurse sind möglich, ebenso ein Gruppenerlebnis, der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz.

Auch das Equipment kann man in der Hallertau leihen, für einzelne Tage oder auch für eine Woche. Einen regelmäßigen Rollski-Treff soll es bald geben. Die Interessenten, die diese neue Sportart ausprobieren wollen, kommen aus dem ganzen Umkreis. Vor allem die Landkreis-Bürger scheinen da sehr offen zu sein, berichten mir Armin und Petra. Die Freisinger VHS ist ebenso schon auf den Rollskisport aufmerksam geworden, im kommenden Frühjahr soll der Sport ins Programm aufgenommen werden.

■ Es eröffnen sich ganz neue Horizonte

In den Alpen-Gemeinden, den Biathlon- und Langlauf-Mekkas, sieht man die Rollski öfter, hierzulande zählt man noch zu den Exoten, wenn man mit einer Mischung aus Rollerskates und Langlauf-Stöcken unterwegs ist – gerade in der Hallertau. Doch es eröffnen sich einem ganz neue Horizonte, man kommt schneller voran als beim Joggen, kann mit den Skikes auch in holpriges Terrain. Rollski-Fahren ist ein ganzheitliches Training, das einen fordert. Und es lässt einen erinnern an die Jugendzeit, als man eher unbeschwert auf Rollschuhen gestanden hat. Jetzt ist der sportliche Anreiz hinzugekommen.

Und wer jetzt Appetit bekommen hat: Kontakt und Infos unter <https://www.rollskisport-hallertau.de>.

Es wird auch darum gehen, dass du deine Schokoladenseite herausfindest.

Trainerin Theresa Straßberger

Auge schon um den Parkplatz flitzen wie einst Ole Einar Bjørndalen in seinen besten Jahren in Antholz oder Ruhpolding.

Doch meine Trainerin für den heutigen Vormittag, Theresa Straßberger, ehemalige Profi-Biathletin und 2016 Tagblatt-Sportlerin des Jahres in dieser Disziplin, bremst mich ad hoc ein. „Jetzt versuchen wir erst einmal, in die Bindung zu kommen.“ Das klappt recht schnell, immer-

hin fahre ich im Winter viel Ski und hab mich vor mehr als 20 Jahren auch zeitweise im Langlaufen versucht. „Das

als ich versuchen soll, ein Gefühl für mein neues Sportgerät zu bekommen. Ich balanciere auf dem rechten Fuß, verlernt man nicht, das ist wie Fahrradfahren“, motiviert mich Theresa. Gar nicht so leicht wird es,

der in den Skirollern steckt, danach noch auf dem linken. „Es wird auch darum gehen, dass du deine Schokoladen-

seite herausfindest“, fordert Theresa mich auf. Links oder rechts? Da bin ich mir nicht so sicher. Immer wieder schwanke ich bei dieser Einstiegsübung, doch erste Erfolge stellen sich schnell ein. Auch, als ich versuchen soll, über den Asphalt zu gleiten und mich gleichzeitig mit dem jeweils anderen Fuß abzustützen: Oh! Noch sind wir weit entfernt vom geschmeidigen Skaten, wie ich es von den Bi-