



Die Nordic Skating & Skike Community

<http://www.cross-skating.com>

Newsletter Nr. 4

Auswirkung verschiedener Radstände am Skike

von www.cross-skating.com

Skikes haben die angenehme Eigenschaft, dass man zur individuellen Anpassung viel einstellen kann. Größere Skiker spüren zwar oft das Gewicht der Skikes an den Füßen



weniger als kleinere Skiker. Dafür haben kleinere Skiker (vorausgesetzt sie haben auch kleinere Füße) mehr Einstellmöglichkeiten beim Radstand. Normalerweise gilt für die Radstandeinstellung der Skikes:

So eng wie möglich!

Aber: Wer viel Kraft in den Waden hat kann auf festen Wegen (auch Straße) die Skikes tendenziell eher etwas länger einstellen.

Es soll immer noch ein Zwischenraum von etwa 10 mm zum Vorderrad übrig bleiben.

Wenn man folgende speziellen Eigenschaften jeder Radstandeinstellung berücksichtigt, können Skiker mit kleineren Füßen, sehr bedarfsgerecht auswählen.

Kleiner Radstand

Handlich, maximale Stabilität, die Räder klemmen leichter beim Cross-Skating (durch dünne Äste oder sehr kleine Steine). Weniger Aufsetzen bei Bodenwellen. Das Anheben des Vorderrades geht etwas leichter.

Großer Radstand

Besserer Geradeauslauf, geringste Kippneigung nach vorn, längere Schubphase bei entsprechend größerem Krafteinsatz aus der Wade möglich, auch größere Gegenstände gehen beim Cross-Skating noch zwischen der Vorderradgabel hindurch. Größte Neigung zum Aufsetzen bei Bodenwellen. Das Anheben des Vorderrades ist etwas erschwert.

Mittlerer Radstand

Kompromiss aus beidem.

Bei schnellen Bergab-Passagen würde den langen Radstand wählen, wer sonst „mittel“ benötigt. Die Räder klemmen etwas leichter beim Cross-Skating als beim längsten Radstand (durch dickere Äste oder größere Steine)



Die Nordic Skating & Skike Community

<http://www.cross-skating.com>

Beim Downhill hat der längere Radstand Vorteile!

Ansonsten zu Gunsten des Handlings immer so kurz wie möglich einstellen. Wer instabile Knie- oder Sprunggelenke hat und durch das Skiken noch am notwendigen Trainingszustand arbeitet, sollte ebenso mit möglichst kurzen Radständen skiken. Im Falle eines Sturzes oder eines unsauber kontrollierten Beinahe-Sturzes, wären dann die Krafteinwirkungen auf die Gelenke geringer.

Räder justieren

Damit die Skikes astrein geradeaus laufen, sollte nach jedem Lösen der Achsmuttern der Geradeauslauf justiert werden. Gut geht das auf einer Fuge zwischen Bodenfliesen. Die Skikes dazu mit dem Reifen exakt in die Fugenvertiefung „einrasten“ lassen und einfach geradeaus schieben. Sie sollten auch nach 3 bis 4 Metern nicht mehr als 2 cm aus der Spur laufen. Tun sie das, kann man das Vorderrad etwas gelockert und leicht korrigiert wieder festziehen. Danach erneut den Geradeauslauf der Skikes prüfen, nötigenfalls mehrmals nachkorrigieren.

Bedeutung der Schuhe

Nicht jeder Schuh ist gleich gut zum Skiken geeignet und um die volle Stabilität der Skikes zu nutzen, sollte auch der Schuh die größtmögliche Stabilität mitbringen. Gerade wenn einmal die Situation eintritt, dass man frontal an einem Gegenstand hängen bleibt oder in einem Loch unsanft ausgebremst wird, müssen die Schuhe im Skike besonders fest sitzen.

Was der relativ lange Radstand der Skikes noch „wegstecken“ würde, kann ein nachgiebiger Schuh schon nicht mehr aushalten. Sobald man so einem Fall sich

nämlich unfreiwillig fast auf die Vorderräder stellt, ist es oft verhängnisvoll, wenn dann der Schuh aus der Fersenschale herausrutscht. Ein „bombenfester“ Sitz an dieser Stelle und eine Schuhsohle aus festem, möglichst steifem Material, bringen hier den besten Halt. Dann hat man den Vorteil auch einmal einen massiven Frontalrempler im Gelände mit weniger Stolpern und sturzfrei zu überstehen. Man spürt dann besonders deutlich den Vorteil des langen Radstandes, aber darf natürlich nicht die Stabilität eines Alpiskis erwarten.

„Schuhtuning“ bei großen Schuhen

Manchmal können kompakt gebaute Schuhe bis zur Schuhgröße 49 doch (mit Ihren Besitzern darin) auf Skikes gestellt werden. Durch Ausfeilen einer Aussparung an der Sohlenspitze kann dann der notwendige Platz geschaffen werden. Alternativen in der Radstandeinstellung hat man dann natürlich nicht mehr.



Überschlagfreies Skiken wünsch Euch
Euer Frank Röder