

Wie Skilanglauf, nur mitten im Sommer

Jörg Schumann aus Aachen ist ein begeisterter **Nordic Cross Skater**. Schöne Strecken rund um den Dreiländerpunkt.

VON LEE BECK

Aachen. Den Dreiländerpunkt im Rücken, der Sonne entgegen, saust Jörg Schumann den Hügel hinunter und genießt den kühlen Fahrtwind. Mit den Langlaufstöcken stützt er sich gelegentlich ab, sonst hat er die Körperhaltung eines Skilangläufers mitten im Sommer, dabei steht er auf Rädern.

Diese in Deutschland noch nicht weit verbreitete Sportart heißt „Nordic Cross Skating“. Entstanden ist sie in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts in Norwegen.

„Man benutzt fast alle Muskeln des Körpers, setzt sie sehr effizient ein und lernt die Bewegung vor allem recht schnell.“

**JÖRG SCHUMANN,
NORDIC CROSS SKATER**



Drei- bis viermal in der Woche skatet Jörg Schumann zwischen Steppenberg und Dreiländereck. Von seinem Hobby ist der Sportlehrer begeistert. Nur wenn sich Fahrräder nähern, sollte man die Stöcke eng am Körper halten, rät er.

Fotos: Ralf Roeger

Denn damals fragten sich die Skilangläufer, wie sie ihren Sport auch im Sommer ohne Skipiste betreiben könnten. „Man benutzt nicht nur ganz normale Skilanglaufstöcke, auch die Körperbewegung ist ebenfalls dieselbe“, hebt der Sportlehrer am Stolberger Ritzefeld-Gymnasium hervor. Dabei schult man Koordination und Balance.

Einfache Bremse

„Man benutzt fast alle Muskeln des Körpers, setzt sie sehr effizient ein und lernt die Bewegung vor allem recht schnell“, berichtet Schumann. Anders als beim Skaten habe man durch die längere Schiene der Skates einen sichereren Stand und durch die Luftberührung auch einen höheren Rollwiderstand, der dafür Sorge, dass man nicht ungewollt hohe Geschwindigkeiten erreicht, erklärt der Aachener.

Außerdem werde die Sicherheit durch die sehr einfach zu bedienende Bremse erhöht, da jederzeit

ein schnelles Abbremsen durch Verlagern des Körpergewichts möglich sei. „Bis jetzt bin ich in den ganzen Jahren nur zweimal gestürzt“, betont der Skater.

Doch müsse man besonders aufpassen, wenn Radfahrer in der Nähe seien. Denn erst Mitte Juli geschah auf der Vennbahnroute

Mit diesen Luftreifen können Nordic Cross Skater auch über Waldboden fahren. Außerdem sei das Bremsen einfacher als mit Inline Skates, findet Jörg Schumann.

ein dramatischer Unfall, als ein Skater, der sich mit Stöcken fortbewegte, mit diesen in die Speichen eines Fahrrades geriet, der Radfahrer stürzte und sich dabei schwer verletzte (wir berichteten).

„Wenn Fahrräder kommen, am besten die Stöcke nach hinten zeigend nahe an den Körper halten“, gibt er einen Sicherheits-

hinweis.

Von diesen Situationen einmal abgesehen ist Jörg Schumann von seinem Hobby begeistert: „Das Tolle ist, dass es fast keine Begrenzungen gibt, man kann sogar über Waldboden fahren“, erklärt er. Schumann skatet schon seit sieben Jahren drei- bis viermal pro Woche. „In einer knappen Stunde schaffe ich dann 15 bis 16 Kilometer und kann besonders gut abschalten“, berichtet er.

Besonders zu empfehlen sei der Schneeberg, denn dort sei wenig Betrieb. Ebenfalls gebe es rund um den Dreiländerpunkt schöne Strecken.

Anfangs suchte der Sport-

ler nach einer Ausgleichsportart und kam übers Internet an das ausgefallene „Nordic Cross Skating“. Er war sofort begeistert. „Bis jetzt habe ich auch erst zwei andere Skater in Aachen getroffen, der Sport scheint sich noch nicht so sehr durchgesetzt zu haben“, sagt Schumann. Trotzdem gebe es aber im Raum Köln schon professionelle Kursangebote.

Im Internet bestellt

Seine Ausrüstung hat der Hobbysportler im Internet bestellt: „Mit 500 Euro für die Skates, die Stöcke, den Helm und die Protektoren sollte man schon rechnen“, erklärt Jörg Schumann.

