



„Der spaßbetonte Münchner Skateverein“: Bei SkateMünchen geht es auch bei Übungseinheiten - trotz aller Ernsthaftigkeit - stets locker zu.

Foto: Daniel von Loeper

Schnell – oder sogar rückwärts

Bei SkateMünchen, der Münchner Verein für Inline- und Speedskaten, steht eigentlich der Spaß im Mittelpunkt. Am Samstag jedoch erwartet man an der Ruderregattastrecke beim Rennen 350 Starter

MÜNCHEN Diese Schuhe! Manchmal drücken sie arg. Bequemlichkeit und rasaner Auftritt schließen sich eben oft aus – auch beim Inline-Skaten. „S'ist schon ein Unterschied, ob du Porsche fährst oder ein Wohnmobil“, seufzt Werner Fischer. Er selbst hat sich für den Porsche entschieden – professionelle Inliner fürs Speedskaten, maßgefertigt, geschätzter Preis: irgendwas zwischen 1000 und 1500 Euro.

Es ist Mittwochabend, das erste Sommertraining von SkateMünchen, dem – so die Eigen-

darstellung – „spaßbetonten Münchner Skateverein“. Unter strahlend blauem Himmel ziehen die Sportler ihre Runden im Ostparkstadion. Die Truppe ist tatsächlich bunt gemischt – junge Teilnehmer, aber auch ein Skater, der die 60 überschritten hat. An den Schuhen zeigt sich, wer mit wie viel Ehrgeiz an die Sache ran geht: Mancher leistet sich das Nonplusultra vom Markenhersteller, andere fahren Schnelllauf-Skates von der Stange oder eben auch Allerwelts-Inliner aus dem Kaufhaus.



Ein Mann skatet rückwärts: Werner Fischer (r.) beim Training.

Für die Sportler gilt es, Kondition aufzubauen, denn gleich zum Start der Sommersaison findet der erste große Wettkampf statt. Am 14. Mai geht's an die Ruderregattastrecke in Oberschleißheim. Wer-

ner Fischer ist auch dabei und fährt den Halbmarathon – allerdings nicht vorwärts. Das könnte ja jeder! „Ich wollte vor meinem 50. Geburtstag noch etwas Verrücktes tun“, sagt der 48-Jährige. Deswegen

begann er vor einigen Jahren mit dem Rückwärts-Skaten, hält in dieser Disziplin den Weltrekord über die Marathonstrecke und darf sich über einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde freuen. Am Samstag will er den Halbmarathon in weniger als 50 Minuten schaffen.

Damit dürfte er nur wenig langsamer als Nadine Polte sein – der es allerdings vollkommen reicht, wenn sie vorwärts die gut 21 Kilometer lange Strecke in einem passablen Tempo schafft. Die 34-jährige Betriebswirtin war schon vor dem offiziellen Beginn der Sommersaison das eine oder andere Mal zum privaten Training an der Regattastrecke. Wichtig beim Rennen ist es, sagt sie, nicht zu langsam vom

Start wegzukommen – „sonst ist die Gruppe, in deren Windschatten man fahren möchte, schon weg“.

Am Samstag gibt es auch Rennen für Freizeitsportler

War sonst noch irgendetwas, was für Samstag wichtig wäre? Ach ja, der Kuchentisch – jeder Sportler ist aufgerufen, etwas Selbstgebackenes für die Stärkung nach dem Rennen mitzubringen. Nadine Polte wird sich nicht drücken: „Bei mir wird's wohl ein Käsekuchen werden.“

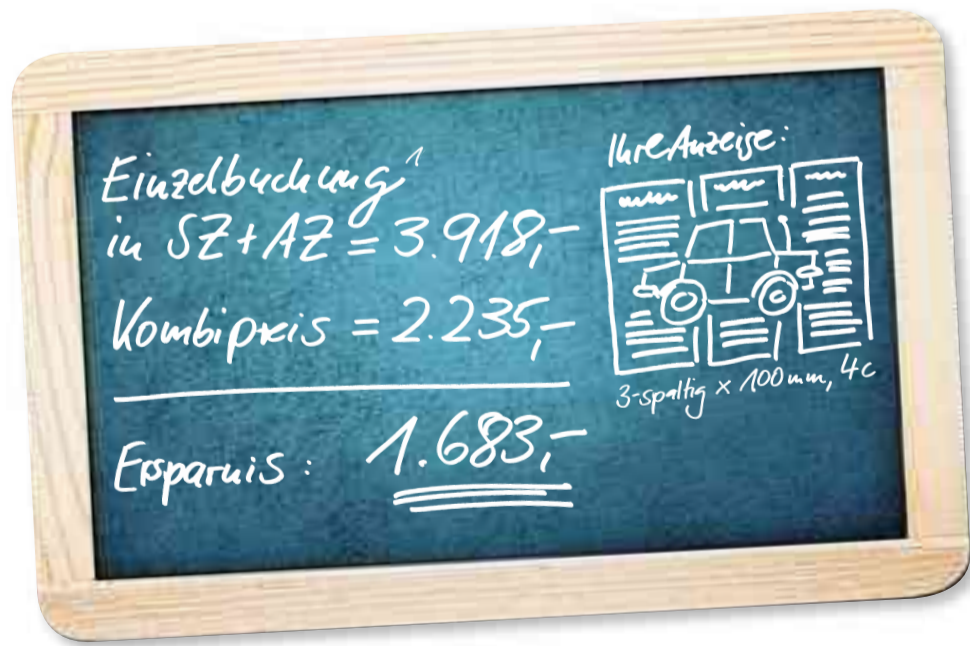
Zu den Inline-Rennen am Samstag an der Ruderregatta-

Strecke werden bis zu 350 Sportler aus sieben Ländern erwartet. Neben dem Halbmarathon gibt es auch einige Rennen für Freizeitsportler, die es lieber locker angehen: Ein Jedermannrennen über zehn Kilometer um 14 Uhr, ein Geschicklichkeitsparcours für die Kinder und Rennen für Kinder, die je nach Alter über 300 Meter bis drei Kilometer gehen. Jedes der kleineren Kinder bekommt einen Preis. Gefahren wird auch bei Regen. Die Nachmeldegebühr am Veranstaltungstag beträgt je nach Rennen sieben Euro (Kinder) bis 30 Euro (Halbmarathon Erwachsene).

Susanne Stephan

Infos unter www.skate-the-speed.de

Sparen mit Gewinn.



Mit dem neuen Kombiangebot der Süddeutschen Zeitung Bayern-Ausgabe und der Abendzeitung München erreichen Sie mit Ihrer gewerblichen Kfz-Anzeige rund 1.000.000² potentielle Käufer allein in Bayern. Zusätzlich profitieren Sie von einer Kostenersparnis von über 40 Prozent.

Lassen Sie sich noch heute von Ihrem Ansprechpartner beraten: 089/21 83-84 76 (Süddeutsche Zeitung) oder 089/23 77-237 (Abendzeitung). Unser Angebotsbeispiel: 3-spaltige Anzeige, 100 mm in Farbe, erscheint am Mittwoch oder Samstag.

(Alle o.g. Preise sind Abschlussrabatt- und AE-fähig und verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.)
¹ laut jeweiliger Preisliste
² Nettoreichweite SZ/AZ lt. MA 2010

Abendzeitung

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

„Kinder sind extrem ehrgeizig“

Im Alter von sechs Jahren kann mit dem Triathlon begonnen werden – spielerisch

Triathlon ist zu hart für Kinder! Das hört Philipp Peter, Jugendwart des Bezirks Oberbayern, oft. „Bedenken haben nur diejenigen, die das Jugendtraining im Triathlon nicht kennen“, sagt der 28-Jährige. Triathlon sei gerade wegen der drei Disziplinen optimal für Kinder und Jugendliche. Peter: „Wenn man sich zu früh auf eine Sportart versteift und extrem trainiert, besteht die Gefahr, sich zu überlasten und keine vielfältigen koordinativen Fähigkeiten auszubilden.“

Kinder- und Jugendtraining im Triathlon sei nicht einfach die Sparversion dessen, was Erwachsene leisten. „Bis zum Alter von zehn, elf Jahren ist das Training komplett anders“, erklärt Peter, „es ist spielerisch. Da stehen keine Dauerläufe, vier Stunden Radfahren oder Schwimmen auf dem Programm.“ Kinder seien für hohe Belastungen nicht gemacht, weil der Organismus in der Wachstumsphase sehr empfindlich sei. Der Sport soll Kindern zudem über Jahre hinweg Spaß machen.

Peter denkt sich deshalb für seine jungen Athleten abwechslungsreiche Trainingseinheiten aus. Durch Spiele und Staffelläufe oder durch Radeln im Wald fördert er Körpergefühl und Ausdauer zugleich. „Allgemein ist die koordinative Schulung wichtig. Dabei kommt es nicht auf die Sportart an“, sagt



„Wenn man die Stoppuhr zieht, dann sind Kinder gleich dabei“: Auch die jüngsten Starter sind beim Triathlon engagiert dabei. Foto: TUM/ho

er. Wer koordinativ fit ist, könne neue Bewegungsformen leichter lernen.

Wettkämpfe werden für Kinder ab sechs Jahren angeboten. Und das kommt gut an, wie Peter bei seinen Trainingsgruppen beobachtet hat. „Kinder sind extrem ehrgeizig. Wenn man die Stoppuhr zieht, dann sind sie gleich dabei“, sagt er. Vor Übereifer schützt nicht zuletzt die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union: Im Wettkampf sind die Strecken

Am 21. Mai startet der TUM Kinder- und Jugendtriathlon

kürzer und die Ausrüstung ist technisch reguliert. Die Kleinsten radeln nicht, das Rad der Acht- bis Siebzehnjährigen darf eine maximale Ganggröße nicht überschreiten. Das helfe, den unterschiedlichen, körperlichen Entwicklungsstand auszugleichen, sagt Peter. Bei manchen Kinder- und Jugendveranstaltungen, wie dem TUM Triathlon, sind nur Mountainbikes erlaubt. „Mit der Regelung will man eine Materialschlacht in dem Alter vermeiden“, erklärt der Jugendwart.

Silke Keul

Für den TUM Kinder- und Jugendtriathlon am 21. Mai gibt es noch Startplätze. Info: www.triathlon.sp.tum.de

Morgen lesen Sie:

Die richtige Ernährung für den Triathleten