

Frank Röder

# Cross-Skating Magazin Jahrbuch 2020/2021

*Das Beste aus dem Cross-Skating Sport*



Frank Röder

**CROSS-SKATING  
MAGAZIN JAHRBUCH  
2020/2021**

Das Beste aus dem Cross-Skating Sport

Dieses ebook wurde erstellt bei

**neobooks.com**

# Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Einleitung](#)

[Artikelliste Cross-Skating Jahrbuch 2020/2021](#)

[FAQ – Häufige Fragen zum Cross-Skating](#)

[Relativzeiten-Tabelle des Cross-Skating Sports](#)

[Gesichter des Cross-Skating- V – Sportler und  
Profitrainer Frank Röder](#)

[Lies dich schlau! Literatur über den Cross-Skating  
Sport](#)

[Coronavirus & Co: Immunabwehr stärken gegen  
Infektionen](#)

[Cross-Skating in den Zeiten von Corona](#)

[Babylon XVIII - Fachbegriffe des Cross-Skating  
Sports](#)

[Startschuss zur Cross-Skating Szene 2.0](#)

[Junk-Miles – warum man sie vielleicht doch braucht](#)

[Cross-Skating im Vergleich zu anderen Sportarten –  
Teil 3](#)

[Aktion – Wir sind Cross-Skating](#)

[Welche Distanz hat welche Bedeutung im Cross-Skating?](#)

[Cross-Skating an der Bergstraße am Beispiel Oktober 2020](#)

[Die Bedeutung der Geschwindigkeit beim Cross-Skating](#)

[Gesichter des Cross-Skating VI – Interview mit Frank Röder über die Materialschlacht im Cross-Skating](#)

[Sicherheit auf Cross-Skates – Folge 3 – weitere Tipps zur aktiven Sicherheit](#)

[Schutz vor Covid-19 durch Cholesterinsenkung](#)

[Neue Cross-Skates braucht das Land](#)

[Gesichter des Cross-Skating VII – Interview mit Frank Röder über Sportlichkeit in der Szene](#)

[Die Schwierigkeit mit dem Schwierigkeitsgrad beim Cross-Skating](#)

[Fit im Alter auf Cross-Skates und in anderen Sportarten](#)

[Zehn Jahre Cross-Skating Magazin](#)

[Babylon IXX – Fachbegriffe des Cross-Skating Sports](#)

[Abnehmen mit Cross-Skating: Ja, aber...!](#)

[Hormone und Enzyme](#)

[Cross-Skating und Rückenschmerzen](#)

[Impressum neobooks](#)

# Einleitung



Schon das Doppel-Jahrbuch 2018/19 des Cross-Skating Magazins war nur etwa so umfangreich , wie ein einzelner Jahrgang der Jahrbücher davor. Das Doppel-Jahrbuch 2020/21 ist nochmals im Umfang etwas geschrumpft, weil weniger Artikel publiziert wurden. Die geringere Zahl der Artikel wird dafür in diesem Jahrbuch mit einigen ***Extras*** ausgeglichen. Der *FAQ-Bereich* mit den häufigsten Fragen

zum Sport wurde im Magazin immer auf dem neusten Stand gehalten und ist in diesem Jahrbuch auf dem Stand von 2021 enthalten. Außerdem wird hier zusätzlich ein Hilfsmittel zur Motivation zum leistungsorientierten Training noch die *Relativzeiten-Tabelle des Cross-Skating Sports* veröffentlicht. Mit dem 550. Artikel im Cross-Skating Magazin, hat unser Online-Journal seinen Vorsprung vor allen anderen themenverwandten Portalen nochmals erheblich ausgebaut. Offenbar wird der Begriff Cross-Skating im Internet nur noch zur Produktwerbung oder zur Eigenwerbung für andere kommerzielle Ideen genutzt. In Printmedien oder anderen E-Books kommt der Begriff *Cross-Skating* bis dato immer noch nicht vor. Seit 2011 gibt es die Jahrbücher des Cross-Skating Magazins. Schon damals waren fast alle der Entwicklungen in der Cross-Skating Szene absehbar. Daher sind auch die frühen Jahrbücher des Magazins kaum weniger aktuell als die neueren Jahrgänge und es lohnt sich sehr, sie zu lesen.

Wie auch schon für das Doppel-Jahrbuch 2018/19, gilt auch für 2020/21: Cross-Skating bleibt ein genialer Sport. Die Krise der Cross-Skating Szene bis 2020/21 wurde nicht durch die Corona-Krise verursacht, sondern schon lange davor. Bereits 2015 hatte schon das Cross-Skating Magazin auf die Wahl des Cross-Skates des Jahres verzichtet, weil einfach keine neuen Cross-Skates mehr auf den Markt kamen, die eine Erwähnung wert gewesen wären. 2016 wurde im Magazin dann schon keine Saisonplanung mehr für die Jahressaison veröffentlicht, weil zu wenige

Veranstaltungen einfach keine Ziele mehr boten auf die man in der Trainingsplanung seine Saisonhöhepunkte hätte legen können. Nach dem absoluten Tiefpunkt in den Jahren 2019 bis 2021 hatte sich die Szene zum Teil selbst gereinigt von den Personen die Cross-Skating in erste Linie als gewinnbringendes Geschäft und nicht als Sport verstanden. Für sie hat es sich nicht mehr gelohnt und an einem Sport, den sie nicht verstanden haben, hielten sie dann auch nicht mehr fest. Was übrigblieb, waren im Jahr 2021 eine handvoll Überzeugte, aber auch jahrelange erhebliche Erfahrungen auf die sie im Cross-Skating Sport bauen konnten.

Es wurde wieder wichtiger das Know-How über größere Distanzen zu kommunizieren, weil die Infrastrukturen ausgedünnt waren. Andere Cross-Skater zu treffen war viel schwieriger geworden. Der Sport hatte um 2020 weniger Anhänger als noch zehn Jahra zuvor, obwohl er die vielleicht effektivste, sinnvollste und damit „beste“ Ausdauersport war. Wie man Cross-Skating lernt, war bekannt, wie man danach seine Leistung mit spezifischem Cross-Skating Training aufbaut wusste man auch. Wie man Cross-Skates wartet und sogar „tunt“ war allen engagierten Cross-Skatern bekannt. Die Hersteller von Cross-Skates hätten sich von den Erfahrungen der Cross-Skating Praxis eine Scheibe abschneiden können. Stattdessen schwelgte sich mancher Produkthersteller fast selbstverliebt in der Vermarktung von technischen Details, die wenig praktischen Nutzen hatten. Auch das



„Aufpfropfen“ der eigenständigen Sportart Cross-Skating auf andere Sportarten, wie Skilanglauf oder Inline-Skating und den Sport als „Abkömmling“ dieser Sportarten darzustellen ist geschichtlicher und sportlicher Unsinn. Die ersten Cross-Skates wurden in den 1890er-Jahren erfunden, noch lange bevor es Bestrebungen gab den Skisport ganzjährig zu trainieren und lange bevor es Inline-Skates, geschweige den asphaltierte Radwege gab, worauf man sie hätte benutzen können. Die verbreiteten Geschichten, Cross-Skating stamme irgendwie vom Skilaufen ab, hätte sich vom Inline-Skating abgeleitet oder sei sogar nur eine Weiterentwicklung des Nordic-Walking, sind völliger Humbug! Hier ist offensichtlich, dass bestimmte Interessentengruppen Cross-Skating nur als Anhang *ihrer* Sportart vermarkten wollen. Das ist wenig überzeugend und geht langfristig schief, denn **Cross-Skating ist Cross-Skating**.

Cross-Skates wurden einst erfunden, weil es damals zu wenig befestigte Wege für Rollsport-Geräte gab. Nur Rollschuhbahnen ermöglichten ein räumlich begrenztes, aber unbeschwertes Rollen auf kleinen, harten Rollen. Die ersten bekannten Cross-Skates hatten etwa 20 Zentimeter große Räder mit Vollgummireifen, einen Radstand von etwa 55 Zentimetern und einen bemerkenswert niedrigen Stand für den Benutzer. All das trifft auch in etwas auf die heutigen, modernen Cross-Skates zu. Schon 1908 wurde die Wadenbremse für eine Art Inline-Skate mit verdächtig großen Rädern patentiert. Bremsen die sich heute bei

Cross-Skates in ähnlicher Form durchgesetzt haben.

Übrigens gab es damals noch gar keine Skiroller und noch keine Inliner-Bewegung. Luftreifen wurden seit den 1980er Jahren bei Cross-Skates erfolgreich verwendet.

Gut Gebremst, mit exzellenter Bodenhaftung und Spurhaltung auf angenehm bodennaher Arbeitshöhe, sind Cross-Skates auch Sportgeräte, für Personen, die beim Sport nicht die *Gefahr suchen* und gern solide Sportgeräte und kein Spielzeug an den Füßen wollen. Also ein ideales Sportgerät für den Breitensport!

Eine Massenbewegung wurde Cross-Skating trotzdem nicht. Keiner unserer Redakteure und kein längjähriger Cross-Skater kann das verstehen, denn der Sport überzeugt nach wie vor. Kein Ausdauersport trainiert gleichzeitig die Muskeln in dieser Intensität. Kein Rollsport bringt Sportler so weit in die Natur – aber nicht zu weit, die Natur braucht ihre Ruhezonen! Kein Ausdauersport verbraucht so viel Energie, wer es probiert hat, ist überzeugt. Kaum eine Sportart benötigt so wenig Ausgleichssport, denn Cross-Skating ist extrem vielseitig. Kaum ein Sport bietet eine so rasante Leistungsverbesserung beim konsequenten Einsteig, wir kennen keine effizientere Sportart als Cross-Skating. Nur wenige Sportarten beanspruchen und trainieren das Gehirn in ähnlicher Weise wie Cross-Skating. Außer den Tatsachen, dass man sich eine Cross-Skating Ausrüstung und sich danach etwa fünf bis zehn Stunden intensiv mit dem Erlernen des Sports beschäftigen sollte, spricht für

fast jeden nichts gegen diesen Sport als fast lebenslangen Motor der eigenen Fitness.

Das Cross-Skating Magazin versucht weiterhin neue Freunde für diese faszinierte Sportart zu gewinnen.

# **Artikelliste Cross-Skating Jahrbuch 2020/2021**

Die Artikelliste am Anfang jedes Jahrbuchs gibt die Historie aller Artikel des Magazins wieder, die jeweils ausgewählten Artikel die daraus für dieses Jahrbuch ausgewählt wurden, sind in der Liste fett hervorgehoben. Die Artikelnummern vor den Kapitelüberschriften sind im Jahrbuch also nicht automatisch fortlaufend, weil unwichtige Artikel des Magazins in den Jahrbüchern nicht veröffentlicht werden. Alle Artikel, auch die hier nicht veröffentlicht sind, können aber online im [Cross-Skating Magazin](#) nachgelesen werden. Diese sind allerdings manchmal regional oder termingebunden und nicht mehr aktuell. Im Magazin gekürzte Artikel sind dafür in den Jahrbüchern in voller Länge zu lesen.

## **Januar 2020**

**533) Gesichter des Cross-Skating- V - Sportler und Profitrainer Frank Röder**

## **Februar 2020**

534) Die Morde von Hanau

**535) Lies dich schlau! Literatur über den Cross-Skating Sport**

## **März 2020**

**536) Cononavirus & Co: Immunabwehr stärken gegen Infektionen**

**537) Cross-Skating in den Zeiten von Corona**

## **April 2020**

**538) Babylon XVIII - Fachbegriffe des Cross-Skating**

## **Sport**

**Mai 2020**

**539) Startschuss zur Cross-Skating Szene 2.0**

**Juni 2020**

**540) Junk-Miles - warum man sie vielleicht doch braucht**

**Juli 2020**

**541) Cross-Skating im Vergleich zu anderen Sportarten - Teil 3**

**August 2020**

**542) Aktion - Wir sind Cross-Skating**

**September 2020**

**543) Welche Distanz hat welche Bedeutung im Cross-Skating?**

**Oktober 2020**

**544) Cross-Skating an der Bergstraße am Beispiel  
Oktober 2020**

**November 2020**

**545) Die Bedeutung der Geschwindigkeit beim Cross-Skating**

**Dezember 2020**

**546) Gesichter des Cross-Skating VI - Interview mit Frank Röder über die Materialschlacht im Cross-Skating**

**Januar 2021**

**547) Sicherheit auf Cross-Skates - Folge 3 - weitere Tipps zur aktiven Sicherheit**

**Februar 2021**

**548) Schutz vor Covid-19 durch Cholesterinsenkung**

**März 2021**

**549) Neue Cross-Skates braucht das Land**

**April 2021**

**550) Gesichter des Cross-Skating VII - Interview mit Frank Röder über Sportlichkeit in der Szene**

**Mai 2021**

**551) Die Schwierigkeit mit dem Schwierigkeitsgrad beim Cross-Skating**

**Juni 2021**

**552) Einladung zur Bergstraßen Cross-Skate Tour bei Seeheim über 21 km**

**553) Fit im Alter auf Cross-Skates und in anderen Sportarten**

**Juli 2021**

**554) Zehn Jahre Cross-Skating Magazin**

**August 2021**

**555) Babylon IXX - Fachbegriffe des Cross-Skating Sports**

**September 2021**

**556) Heißer Cross-kating Herbst 2021**

**Oktober 2021**

**557) Abnehmen mit Cross-Skating: Ja, aber...!**

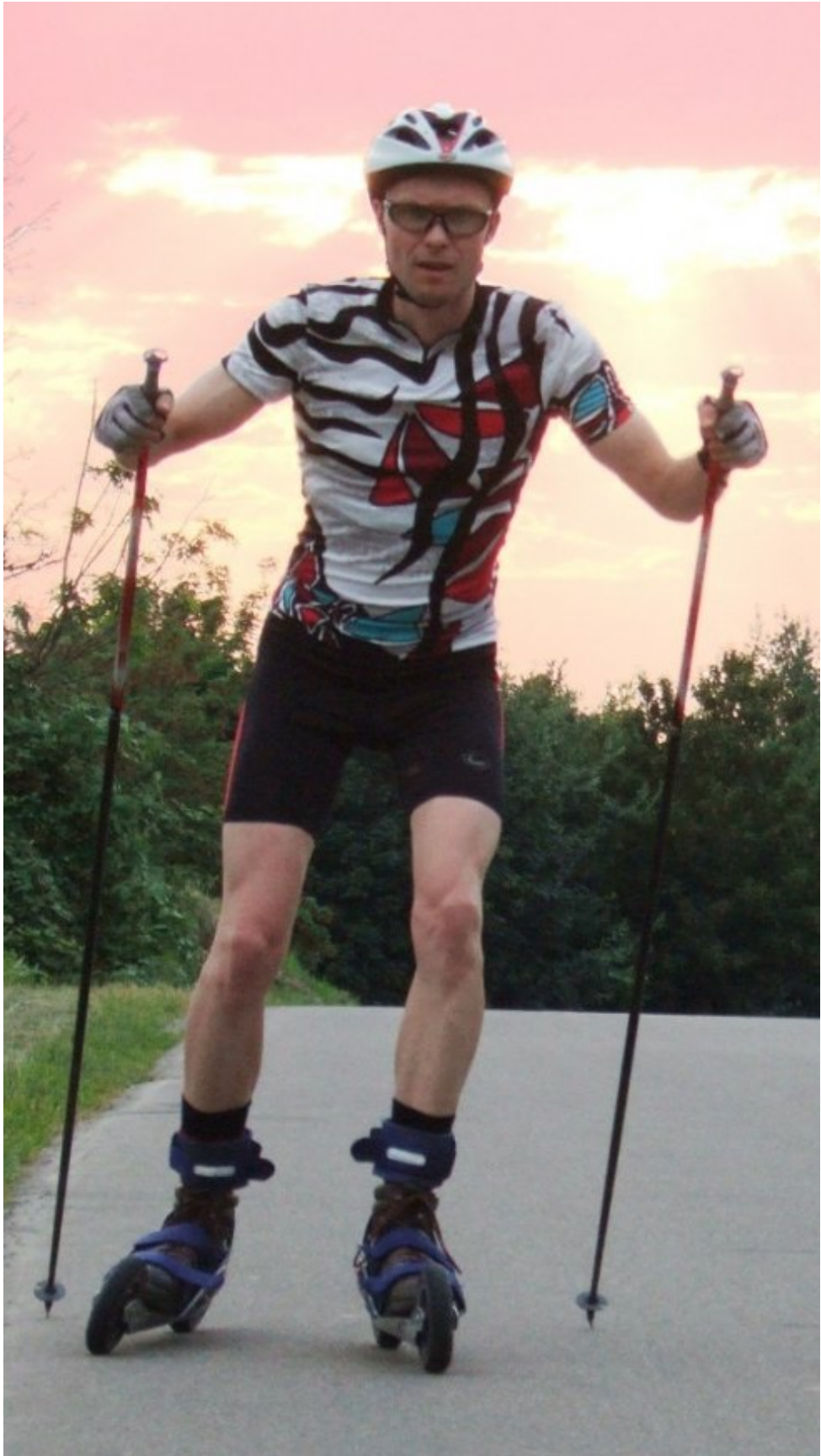
**November 2021**

**558) Hormone und Enzyme**

**Dezember 2021**

**559) Cross-Skating und Rückenschmerzen**

# **FAQ - Häufige Fragen zum Cross-Skating**





Wir versuchen hier die häufigsten Fragen zum Cross-Skating zu beantworten. Auf Grund der schnellen Entwicklung in dieser Sportart sind immer einige Einträge nicht mehr ganz aktuell, wir legen jedoch den größten Wert darauf das aktuellste Cross-Skating Medium zu bleiben. Die Antworten auf die häufigsten Fragen zum Cross-Skating überschneiden sich teilweise, weil sich viele typische Fragen ähneln. Hier auch ein weiterer [Beitrag im Cross-Skating Magazin](#) der recht viele allgemeine Fragen beantworten hilft. Zunächst aber noch: Der Begriff *Cross-Skating* wurde von Cross-Skating.de bewusst verbreitet und im für offenen *Arbeitskreis Cross-Skating* weiterentwickelt. Man hat schon sehr früh die deutlichen Alleinstellungsmerkmale der **Ganzjahressportart Cross-Skating** erkannt und auch die noch deutlicher definierbaren Alleinstellungsmerkmale des **Sportgerätes Cross-Skate**. Das wurde leider von Personen, die sich gar nicht an dieser sportlich motivierten Entwicklung beteiligen wollten, immer wieder durch die Verflechtung mit den Begriffen „Skiken“ oder der überflüssigen Vorsilbe „Nordic“ (Cross-Skating) versucht aufzuweichen oder es wurde sich diese Vorarbeit zu eigen gemacht für ein eigenes Produkt oder andere schwer erkennbare Ziele. Jeder kann seine Sportart, ob Skiken oder *Nordic-was-auch-immer* tun so viel er will, dann aber sich bitte nicht destruktiv oder sogar *schmarotzend* in die solide ausgebaute Vorarbeit des Cross-Skating Sports einmischen. Auch wurden [Cross-Skating Kurse](#) als solche nicht von den

Produktherstellern unterstützt, sie sollten entweder anders heißen oder man durfte sich für die horrenden Gebühr von 40 Euro pro Monat auf einer schlecht platzierten und daher ungelesenen Unterseite der Website eines Produktherstellers eintragen lassen. Das waren Methoden die dem Cross-Skating Sport geschadet haben, statt ihn zu fördern.

Man über alle Aspekte dieser Sportart besprechen, in den jährlichen Entwicklungstreffen für Jedermann, aber ganz bestimmt nicht in Foren oder konspirativen Abstimmungen von Späteinsteigern in diesen Sport, die dann urplötzlich als „Pioniere“ auftreten und versuchen widersprüchlicherweise der Welt einen „neuen“ Sport vorzustellen. Jeder kann an den Entwicklertreffen teilnehmen und auch mitbestimmen, aber wer beim Mitbestimmen nicht mitmachen möchte, kann natürlich auch nichts ankreiden, wenn andere den Sport seriös betreiben wollen.

Cross-Skater wissen, ebenso wie die Fans der echten *Nordischen Sportarten*, dass Cross-Skating keine „nordische“ Sportarten ist (das wären: Skilanglauf, Skispringen und die Nordische Kombination, sonst nichts!) und vermeiden das Wort *nordisch* deswegen peinlich genau. Es wäre auch unfair den Nordischen Sportarten, sich die Beliebtheit dieser Sportarten zu eigen zu machen, nur um auf einen besseren Start beim Vermarkten seiner Geschäftsidee mit Cross-Skates zu haben. „Nordic Skating“ ist also schon gar kein Cross-Skating. Nordisch wäre

allenfalls der nordische Skilanglauf und auch der verzichtet auf dieses Wort. Cross-Skating hat mit „nordic“ daher rein gar nichts zu tun! Und echte Cross-Skater sind keine Trittbrettfahrer, die sich an den Ruhm der nordischen Sportler anhängen wollen, dafür hat der Cross-Skating Sport wirklich genug zu bieten.

Auch deswegen beziehen sich hier die Antworten speziell auf die Sportart Cross-Skating und die Sportgeräte Cross-Skates.

### **Wer steckt hinter dem Cross-Skating Magazin?**

Nur Transparenz schafft Vertrauen! Wir sind ein Team unabhängiger Redakteure, im Schwerpunkt arbeiten aber größtenteils Alena Bena und Frank Röder in der Redaktion. A. Bena ist Sport-, Deutsch- und Ski-Lehrererin, Triathletin und seit 2004 Cross-Skaterin, selbstverständlich hat sie dazu noch eine *umfassende* Ausbildung (nicht die verbreiteten *Wochenend-Schulungen*) als Cross-Skating Lehrerin und Personaltrainiererin ergänzt. F. Röder ist Diplom-Ingenieur, Qualitätsmanager, Laborant, Triathlet, Fachautor und seit 2004 Cross-Skater und der erste Fachtrainer für diesen Sport. Seit 1992 betreibt er „Nordic-Skating“ (mit modifizierten Inlinern, das ist aber nicht ganz wie Cross-Skating) und ist seit rund 40 Jahren Skilangläufer. Er hat mit Abstand die meisten und umfangreichsten Fachpublikationen über den Cross-Skating Sport verfasst und 2006, mit *Cross-Skating.de*, den Vorläufer das Cross-Skating Magazins gegründet. Die Begriffe Cross-Skate und Cross-Skating wurden als

neutrale Bezeichnungen, gegen den Widerstand einer gewissen Lobby, von den Gründern dieses Magazins ab 2004 publik gemacht, immer mehr verwendet und etabliert.

### **Was ist Cross-Skating?**

**Cross-Skating wird mit Cross-Skates und Cross-Skating Stöcken betrieben** und beansprucht den ganzen Körper in vielfältiger Weise. Mit anderen Sportgeräten, wie Inlinern (Sportart: Nordic Skating oder Stock-Skating), Skirollern (Sportart: Rollerski oder Skirollern) oder Downhill Ice-Skates (der Sport heißt dann Ice Cross, Ice Downhill oder Crashed Ice) kann kein Cross-Skating betrieben werden. Cross-Skating ist Rollsport, Cross-Skating Ganzjahres-Sport (also *kein* Saison-Sport) und der Cross-Skating Sport ist der **große Bruder** des Skilanglauf-Skating! Ja, der große und die Gründe dafür sind für jeden sehr leicht nachvollziehbar. Cross-Skating war niemals ein *Ersatz* für Wintersport, sondern wurde von Anfang an zur Fortbewegung auf schlechteren und unverschneiten Wegen entwickelt. Für Cross-Skates gibt es kaum Einschränkungen durch Jahreszeiten oder durch die Art der Wege (keine präparierten Pisten oder Schnee notwendig). Cross-Skates wurden schon mindestens **25 Jahre vor den ersten Skirollern gebaut**, denn die Straßen und Wege waren damals sehr schlecht. Skates, die darauf rollen konnten, mussten eine gewisse *Geländetauglichkeit* aufweisen – die Cross-Skates waren geboren, auch wenn man damals noch keinen Namen dafür hatte. Aber erst

durch die US-Firma Gateskate und die Erfindung des Trailskates, Anfang der 1980er-Jahre, wurden diese Sportgeräte massentauglich. Es kursieren einige Meldungen, die eine andere Historie des Cross-Skates lancieren, doch dies sind lediglich Schleichwerbemaßnahmen für bestimmte Marken. Beim Cross-Skating skaten Fortgeschrittene variantenreicher als dies beim Ski-Skating üblich ist. Dadurch ist die Belastung ist noch vielseitiger als beim Skilanglauf und Bodenunebenheiten trainieren die Muskulatur noch anspruchsvoller. Nicht umsonst haben wir seit 2005 den Begriff vom Cross-Skating *Fitness-Studio in der Natur* geprägt.

Wer sich eine Cross-Skating Ausrüstung zulegt, hat damit **im ersten Jahr, nur die Kosten, die etwa eine Woche Skilanglauf-Urlaub kostet**. Und danach braucht man sich schon keine Ausrüstung mehr zu kaufen und trägt nur noch die sehr geringen Instandhaltungskosten. Allein das Skiwachs wäre teurer als die Verschleißteile, die ein Cross-Skater beim gleichen Training mit Cross-Skates verbraucht. Da man fast überall und praktisch **das ganze Jahr über cross-skaten** kann, ist Cross-Skating eine ideale **Ganzjahresportart**. Sogar im Winter machen wir im Flachland auf Rad- und Waldwegen deutlich mehr Kilometer als dies mit Wintersport möglich wäre. Er gibt Hobby-Cross-Skater, die mehr Kilometer cross-skaten, als Skilanglauf-Profis langlaufen, vor allem, weil auch Ski-Profis auf den seltenen Schnee angewiesen sind. Wegen der

sicheren Fahreigenschaften der Cross-Skates, mit griffigen Luftreifen und eingebauten Bremsen, ist es meistens möglich **das Training direkt vor der eigenen Haustür zu beginnen**. Damit stehen uns Cross-Skatern mindestens fünfmal mehr Wege zur Verfügung, als dies mit zum Beispiel Inline-Skates oder Skirollern möglich wäre und das oft weit abseits von verkehrsreichen Straßen in erheblich besserer Umgebungsluft. So kann man viel **abwechslungsreicher, stressfreier, risikoärmer und gesünder trainieren**. Das Training ist **so anspruchsvoll wie Zirkeltraining**, kann aber viel länger durchgeführt werden und **gehört damit zu den wirksamsten Ausdauersportarten**. Zudem enthält Cross-Skating Training Trainingswirkungen, die andere Ausdauersportarten nicht mitbringen. Wer sonst im Fitenss-Studio versucht alle Muskelgruppen zu trainieren, dabei ein **intensives Bauch- und Rückentraining** nicht vergisst und sich danach auch noch auf eine Rüttelplatte stellt, kann das alles zusammen mit nur einem Cross-Skating Training erledigen und zwar in einem Bruchteil der Zeit. Dazu kommt, dass Cross-Skating auch die Ausdauer erheblich trainiert, mit einem **so hohen Energieverbrauch**, der kaum mit anderen Aktivitäten erreichbar ist. Cross-Skating ist eine eigenständige und sehr vollständige Sportart. Aus gutem Grund darf man also behaupten, wer behauptet Cross-Skating sei eine Art *Ableger* des Skilaufens, hat keine Anhung vom Cross-

Skating. Oder keine Ahnung vom Skilaufen. Auch beides ist möglich.

Cross-Skating ist aber auch keine der drei *Nordischen Sportarten*, kein „Sommer-Skilauf“ und kein „[zusammengesetzter Firmenname]en“. Der **Cross-Skating Sport ist eine autonome Sportart mit vielen Alleinstellungsmerkmalen** und ihr eigenen Bewegungstechniken und den intensiveren erwähnten Trainingswirkungen. Wenn man diesen Sport schon unbedingt mit dem Skilanglauf vergleichen möchte, dann insofern, dass man bei Schnellfall, den Cross-Skating Sport mit einer brettähnlichen Art von „Winter-Cross-Skates“ (so genannte *Langlauf-Ski*) weiter betreiben kann, um die wenigen Tage zu überbrücken, bis der Schnee wieder weg ist. Die restlichen meist 11 ½ Monate des Jahres ist man auf Cross-Skates zuverlässiger unterwegs und wird damit als Cross-Skater selbstverständlich auch viel mehr und kontinuierlicher trainieren, als dies mit Wintersport möglich wäre. Ein Paar Skating-Ski ist nach 1500 km „durchgefahren“ und müssen erneuert werden, weil die notwendige Spannung verloren gegangen ist. So lange hält oft ganz locker das erste Set Reifen bei Cross-Skates. Und die Cross-Skates selbst halten 5 bis 10 mal so lange wie Skating-Ski. Inline-Skates verbrauchen bei gleicher sportlicher Intensität etwa 5 bis 10 Sätze Rollen (= 40 bis 80 Stück), wenn Cross-Skates gerade einmal ein Set neue Reifen (= 4 Stück) benötigen. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt enorm!

Cross-Skating ist auch *nicht* „Skiken“! Autofahren ist ja auch nicht Opeln und joggen ist auch nicht Adidassen. Man muss nicht krampfhaft kostenlose Produktwerbung mit einer sonst markenneutralen Sportart betreiben, auch noch mit einer Marke die den Begriff *Cross-Skating* fast bis etwa 2015 noch hartnäckig ignoriert hat. Inzwischen hat sich, auch Dank der treuen Leser des Cross-Skating Magazins, der Begriff *Cross-Skating* etabliert und plötzlich will fast jeder der „Erfinder der Cross-Skates“ und der gesamten Sportart gewesen sein. Wen es interessiert, kann sich diese alten Quellen gern einmal anschauen:

<http://www.oldbike.eu/museum/skates/#lightbox/19/>

### **Was ist Cross-Skating *nicht*?**

Um peinliches Herumgeeiere und die immer wieder gleichen und falschen Erklärungen, von Anfang an auszuräumen, wollen wir hier auch einmal erklären was Cross-Skating **nicht** ist. Cross-Skating ist **keine** Mischung oder ein **Zwischending** anderer Sportarten. Cross-Skating ist *kein* Inline-Skating mit Stöcken und auch *keine* „nordische“ Sportart (oder *Nordic-Blading*). Cross-Skating ist *kein Ersatz für Wintersportarten*. Das alles, obwohl es sehr oft auf diese Weise versucht wird **völlig falsch** zu erklären, ist es nicht. Cross-Skating ist eben **nicht** so einseitig, saisonabhängig, umweltverbrauchend und so teuer wie viele andere Sportarten. **Cross-Skating ist Cross-Skating** (= erstes Gebot des Cross-Skating Sports)

### **Warum ist das so?**

Um 1895 wurden die Cross-Skates irgendwo in



Mitteleuropa erfunden. Die Wege waren um 1895 überall schlecht, es gab keine asphaltierten Radwege oder Skirollerbahnen. Man musste auf Wegen durchkommen auf denen Inline-Skating oder Skirollerlaufen noch nicht möglich gewesen wäre. Das war das perfekte Biotop für die Evolution der Cross-Skates. Wer in der Cross-Skating Szene diese Tatsache nicht kennt hat – mit Verlaub – keine Ahnung von der Materie oder verschweigt das mit Absicht.

Erst in den 1920er Jahren wurde es für neuen Olympischen Winterspiele notwendig das Skitraining auch im Sommer durchzuführen. Die Skiroller wurden erfunden, aber *nur zum Zweck der Simulation des Skilaufens* und *erst dann*. Es gab kein Interesse der Skiverbände, Sportgeräte zu entwickeln mit denen man eine gesunde und sichere Fortbewegung auch auf schlechteren Wegen ausüben könnte. Für den Breitensport wäre das ideal gewesen, es ging aber um Spitzensport. Erst seit dem DSV die Felle wegschwimmen, können plötzlich viele Skiläufer auch Cross-Skating Kurse geben (unter uns: die meisten *können* es leider nicht). Wir fragen uns, warum man Skihallen, Kunstschnee und Schneisen in den Wäldern für solche Sportarten braucht, nur um sie auch lange nach der Eiszeit noch am Leben zu erhalten. Seit dem Klimawandel fällt besonders auf wie nachhaltig Cross-Skating ist, denn man braucht keine weiteren Ressourcen zum Erschließen von Pisten, Urlaubsgebieten oder anderer Infrastrukturen zu verschwenden. Außerdem geht Cross-Skating fast jeden

Tag und fast an jedem Ort – außer bei Schnee – doch wann liegt der schon?

In den 1980er Jahren kam die Inliner-Welle. Alle Altersgruppen versuchten sich damit, machten Sturztraining und trugen Schutzkleidung, um die Gefahren der harten, rutschigen und ungebremsten Mini-Rädchen halbwegs abzumildern. Der Erfolg der Inliner war daher keine Vernunftentscheidung. In den 1990er Jahren drohte der Verkauf von Nordic-Walking Stöcken einzubrechen, deswegen versuchte man sie den Inline-Skatern zu verkaufen, um aus zwei abflauenden Wellen eine neue namens *Nordic-Skating* zu machen. Ebenso wenig, wie Nordic-Walking, war dadurch Nordic-Skating zu einer der drei *Nordischen Sportarten* geworden. Was soll eigentlich immer dieses fantasielose Ideen klauen bei anderen? Wir greifen vorweg, denn das gab es später auch in der Cross-Skating Szene zuhauf. Mitte der 1980er Jahren kam dann, mit dem Trailskate, der erste moderne Cross-Skate auf den Markt. Er folgten einige wenig beachtete weitere Modelle. Erst in den frühen Nuller-Jahren, kamen wieder größere Stückzahlen serienmäßiger Cross-Skates auf den Markt, zumindest muss man einige tausend schon als größere Stückzahl bezeichnen.

Geboomt hat der Cross-Skate Markt nie, aber gut fünf Jahre lang steigen erst einmal die Umsatzzahlen. Vermarktet als „Trendsport“ (der Cross-Skating ebenfalls *nicht* ist) flaute der Verkauf – Trends dauern drei bis höchstens sechs Jahre – auch wieder ab. Nach etwa 2010 gingen die

Verkaufszahlen wieder nach unten, der Sport war aber wiedererweckt worden und *lebte* seitdem. Wichtig zu wissen, ist die Tatsache, dass Cross-Skating zuerst da war. Deswegen ist der Spruch der Cross-Skater, **Cross-Skatig ist Cross-Skating**, auch so zu verstehen, dass er sich aus sich selbst entwickelt hat und eigene Anforderungen, Fahrtechniken, Trainingswirkungen und Alleinstellungsmerkmale hat. Da braucht man keine Entstehungsgeschichten zu erfinden, die genau passend erscheint, um den ahnungslosen Interessenten am Ende wieder Produkte im eigenen Laden Inline-Skates, Langlaufski, DSV-Mitgliedschaften oder unqualifizierte Kurse, zu lenken.

### **Was ist ein (Nordic) Cross-Skate, ein Offroad-Skate oder ein „Skike“?**

Die grundsätzlichen Fragen sind natürlich, „Was ist Cross-Skating?“ und „Was ist ein Cross-Skate?“. Ein Cross-Skate ist eine Mischung aus Inline-Skate, Rollski und Roller. Man hört auch manchmal noch den Begriff „Skike“, was aber *nur* eine Bezeichnung für ein Cross-Skate-Produkt der gleichnamigen Firma ist. „Skiken“ sagt man aber schon längst nicht mehr, wenn man allgemein vom **Cross-Skating Sport** spricht, sagt man auch korrekt **Cross-Skating** dazu, das ist markenneutral und keine Markenwerbung. *Skiken* ist daher eigentlich kein Sport, sondern ein Werbewort. Der neutrale Oberbegriff für das verwendete Sportgerät ist offiziell **Cross-Skate** und wurde von bestimmten Produktherstellern anfangs sogar

regelrecht bekämpft. Seit etwa 2010 setzt sich der Begriff aber als neuraler gängiger Begriff durch, seit etwa 2015 auch bei seinen hartnäckigsten Gegnern. Weder der Cross-Skating Sport noch die Cross-Skates wurden von einer Person oder Firma erfunden, die heute noch existieren oder leben. Wer das behauptet, verbreitet „Legenden“.

Ebenso gern wird auch noch oft das Wort „Nordic“ vor „Cross-Skate“ gehängt. Das kann man jedoch ersatzlos weglassen, denn diese Sportgeräte sind nicht auf den hohen Norden angewiesen, auch wenn es *trendiger* klingen mag. Zu den drei (!) nordischen Sportarten (Skilanglauf, Skispringen und nordische Kombination) gehört der Cross-Skating Sport ohnehin nicht, wird er auch nie und warum sollte er auch? Manche betreiben Cross-Skating in Spanien, Argentinien, Australien, Süd-Korea oder Simbabwe. Das *eigentliche Nordic-Skating* ist Schlittschuhlaufen mit Stöcken auf zugefrorenen skandinavischen Seen. Diesen Sport gibt es dort mindestens seit den 1970ern, wahrscheinlich sogar noch länger, aber trotzdem gilt noch nicht einmal dieser Sport als klassisch *nordische* Sportart!

In den 1990er Jahren benutzten auch Inline-Skater Stöcke und verwendeten diesen Begriff ebenfalls, wahrscheinlich in Anlehnung an Nordic-Walking, was ebenfalls *keine* nordische Sportart ist („nordisch“ heißt ja nicht „mit Stöcken“, man frage einmal einen Skispringer und einen Stabhochspringer – welcher Sport „nordischer“ ist). Erwarten Sie nie, dass Cross-Skates so leicht laufen, wie Inliner, das ist mit Luftreifen unmöglich und auch gar

nicht erwünscht. Den hohen Anteil an Kraftausdauerleistung, den Cross-Skates bieten, durch die Reifen, aber auch durch anspruchsvolleres Gelände, kann man mit Inlinern niemals erreichen und das ist auch gut so. Cross-Skating Training ist im Vergleich zum Inline-Skating das deutlich intensivere und effektivere Training, auch ohne „nordisch“ zu sein.



Trotzdem wird der Begriff „nordic“ immer wieder falsch angewendet, vielleicht weil der entsprechende fachliche Hintergrund fehlt. Ebenso bleibt ein „Skike“ ist immer ein Ding der Firma Skike und Skike hat sich leider nie aktiv an der Entwicklung eines Breitensportlichen Cross-Skating Sports beteiligt und hat stattdessen vielmehr versucht die neutral gewachsenen und allgemein anerkannten Begriffe für die Werbung zu eigen zu machen. Skikes sind zwar Cross-Skates, aber Cross-Skates sind nicht automatisch „Skikes“. Übrigens hat die Firma Skike den Cross-Skate **nicht** erfunden, auch wenn dies in unseriösen Quellen so stehen mag, diese Quellen wissen es nicht besser. Sie haben den „Skike“ erfunden, nicht den Cross-Skate, denn

Cross-Skates gibt es schon viel viel länger! Wir hoffen immer noch, dass sich das mit dieser Begriffsverwirrung ändert.

Einen *Nordic Cross-Skate* (mit Rädern) gibt es eigentlich auch nicht, das wäre wie *Nordic Schlittschuhe* oder *Nordic Langlaufski*, nämlich exakt das Gleiche, nur ohne „Nordic“. Ein *Offroad-Skate* kann jeder Skate sein, mit dem man off-road fahren kann, darunter fallen also, neben Cross-Skates, auch *Cross-Inliner* und *Cross-Skiroller*. Cross-Skates haben als Erkennungsmerkmale, Luftreifen, Bremsen, **fixierte Fersen** am Skate und einen langen Radstand, der es zulässt, dass die Schuhe zwischen den Rädern Platz haben. Bei Cross-Inlinern steht man über den Rädern (sehr kurzer Radstand) und Cross-Skiroller haben als Erkennungsmerkmal eine Skibindung. Darüber hinaus gibt es einige Zwitter-Konstruktionen, die nicht ganz zu den Cross-Skates gerechnet werden können. Warum man das so genau unterscheiden muss? Ganz einfach, die Sportart Cross-Skating kann zwar auch mit cross-skate-ähnlichen Sportgeräten durchgeführt werden, aber nicht so gut wie mit (definitionsgemäß) richtigen Cross-Skates. Nur damit kann man die *korrekte Cross-Skate-Technik* fahren und alle Vorteile, insbesondere auch die maximale Sicherheit, herausholen.

Cross-Skating unterscheidet sich erheblich von den oft verglichenen Sportarten Inline-Skating und Ski-Skating. Man den Cross-Skatern stehen für ihren Sport mehr Jahreszeiten und ganz erheblich mehr Wege zum Training