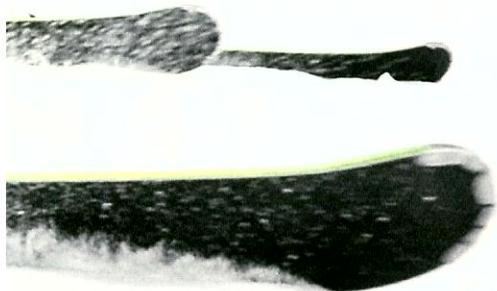
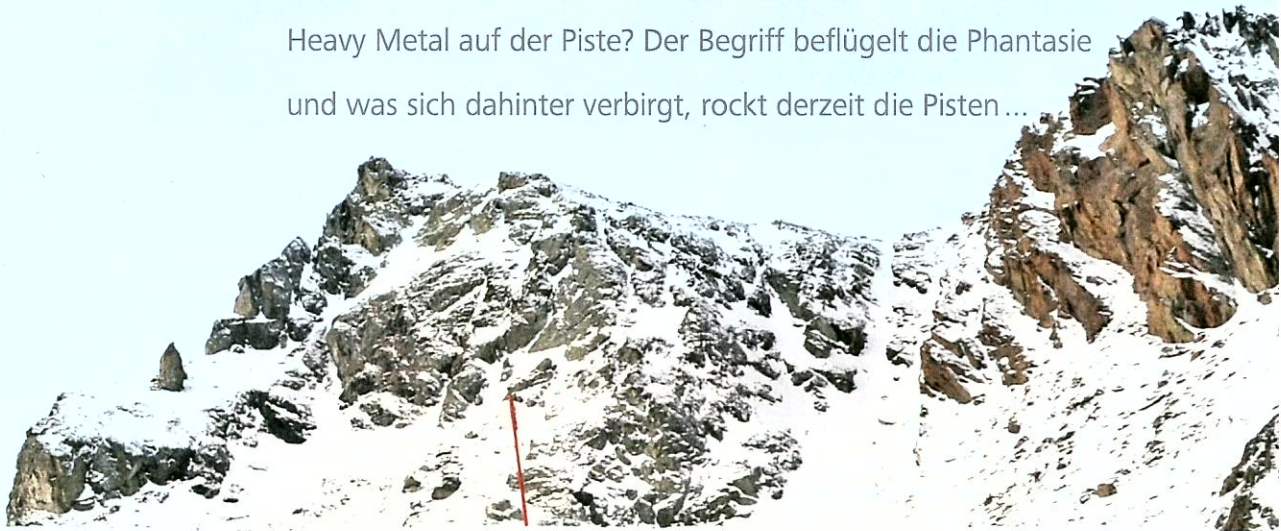


Neuer Pistenspaß

Rockerski

Was ist denn das? Harte Jungs und Mädels auf schnellen Skiern?
Ski-Freizeiten für Motorradclubs? Wilde Gitarrenriffs im Tiefschnee?
Heavy Metal auf der Piste? Der Begriff beflügelt die Phantasie
und was sich dahinter verbirgt, rockt derzeit die Pisten...



Hier zunächst die Auflösung des Rätsels: Der Begriff „to rock“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie schaukeln oder wippen. Die aufgebogene Form der Skier erinnert mit etwas Phantasie an einen Schaukelstuhl (engl. Rockingchair). Mit der Gemütlichkeit des Sitzmöbels hat der Rockerski jedoch rein gar nichts zu tun. Soviel zum Spaß versprechenden Namen.

Vom Tiefschnee auf die Piste

Doch was können die Bretter, die seit 2011 immer häufiger auf Skipisten zu sehen sind? Der Rockerski ist ursprünglich für den Tiefschnee entwickelt worden. Durch die aufgebogene Form pflügt er nicht durch den Pulver- oder Tiefschnee, sondern gleitet darüber – fast so, als würde man Wasserski fahren. Schnell wurde deutlich, dass die veränderte Form der Rockerski – etwas modifiziert – auch auf

Pisten richtig Spaß macht. Mittlerweile gibt es Rocker von vielen Herstellern in den unterschiedlichsten Varianten für alle Ansprüche.

Peter Schlickerieder, Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes und Langlauflegende mit olympischem Silber, wurde von **Gesundheit konkret** auf die Piste geschickt. Er hat die neue Generation der Rocker getestet und ist begeistert: „Ehrlich gesagt war ich selbst überrascht, wie genial die Rocker zu fahren sind! Ich bin gern sportlich unterwegs und war skeptisch, ob sie mit meinen Carving-Skiern mithalten können“, so Schlickerieder, „aber keine Frage, die Rockerski machen Spaß! Sie sind drehfreudig und so leicht zu fahren, als hätten sie Servolenkung!“ Sind sie auch für Anfänger geeignet? „Absolut! Sie ermöglichen Anfängern, sicherer zu fahren, und verzeihen manche Fahrfehler. Außerdem ist ein Allround-Rocker für ▶

viele Einsatzgebiete passend und das Kurvenfahren wird gerade für Anfänger um einiges entspannter, weil man bei einem Rocker nicht so viel arbeiten muss, um ihn aufzukanten.“

Beeindruckend vielseitig

Peter Schlickerieder ist im Schnee zu Hause, demzufolge auch nicht so schnell zu beeindrucken. Doch die neuen Ski haben es geschafft. „Aus meiner Sicht ist der Rockerski eine echte Bereicherung für die Pisten und eine konsequente Weiterentwicklung des Carving-Ski. Das macht ihn sicher für viele Menschen interessant!“, sagt er und erklärt das „Rockerprinzip“: „Ob schnell oder langsam, die Skier lassen sich mit wenig Kraft steuern und bieten trotzdem Laufruhe und gute Führung. Die Rocker sind wendig, drehen leicht und sie sind generell gutmütiger zu fahren. Ihre neue Form kann auch dabei helfen, das Verletzungsrisiko zu senken, da die Knie etwas weniger beansprucht werden.“ Alles Argumente, die übrigens auch erfahrene „Freerider“, also Skifahrer jenseits der Pisten, begeistern.

In ihren extremen Formen eignet sich der Carver für sportliche Pistenfahrer und der Rockerski für den Tiefschnee. Je nach Hersteller sind die Grenzen aber heute fließend. Manche sprechen bereits von „Rockerski“, wenn die Spitze nur minimal aufgebogen ist, für andere zählt es erst, wenn die Kantenangriffsfläche deutlich reduziert ist. In jedem Fall heißt Rocker nicht unbedingt das Gegenteil von Carver. Ein guter Allround-Rocker ist aber sicher eine echte Allzweckwaffe für Gelegenheitsfahrer.

So rockt es richtig

Bei dieser Auswahl ist es gar nicht so leicht, die richtigen Bretter zu finden. Die Modellvielfalt ist gewaltig wie nie zuvor. All das trägt nicht gerade dazu bei, dass die Entscheidung leichtfällt. Wer mit den neuen Rockerski auf die Piste möchte, sollte bei der Auswahl des richtigen Modells auf individuelle Beratung setzen. Wichtig ist es, dabei so genau wie möglich Auskunft über das eigene Leistungsniveau und den persönlichen Fahrstil zu



Peter Schlickerieder und seine Frau Andrea beim Ski-Test am Pitztaler Gletscher. Links im Bild der Rocker, deutlich weiter aufgebogen und aus weicherem Material, ist vielseitig einsetzbar, verzeiht manchen Fahrfehler und erleichtert Kurvenfahrten.

geben. „Ein gutes Zeichen ist, wenn der Verkäufer viele Fragen stellt“, meint Peter Schlickerieder dazu. „Außerdem muss darauf geachtet werden, dass der Skischuh zu den neuen Skiern passt. Nur die richtige Kombination macht Sinn auf der Piste und schont die Gelenke.“

Fahrspaß mit Sicherheit

Wer nicht so häufig im Schnee unterwegs ist, sollte sich vor dem Skiurlaub gut vorbereiten. Neben der Skigymnastik darf auch ein Check der Ausrüstung nicht fehlen. „Die Bindungen und Skier sollten auf jeden Fall geprüft werden“, so Peter Schlickerieder. Und wer sowohl seine Muskeln, Sehnen und Gelenke als auch die Ausrüstung in Form hält, hat auf der Piste ein deutlich niedrigeres Verletzungsrisiko. „Die neuen Ausrüstungen sind leicht, stabil und genau das, was den Spaß auf der Piste perfekt macht. Die neuen Helme bieten hohen Tragekomfort und sind unverzichtbare Begleiter auf der Piste.“

Während der klassische Skilanglauf ein perfektes Herz-Kreislauf-Training ist, wird beim Abfahrtslauf Kraft gefordert. Koordination und Gleichgewicht werden ebenfalls trainiert. „Wer mit Langlauf loslegt, tut viel für die Ausdauer und trainiert

gleichzeitig das Gleichgewicht. Eine prima Voraussetzung, wenn man Abfahrt fahren möchte“, sagt Experte Schlickerieder. Und wenn man beobachtet, wie schnell er schließlich auf den Rockern den Berg hinunterfliegt, dann ist es doch ein bisschen wie Heavy Metal auf der Piste.

Tipp für Wintermuffel

Wer nicht Ski fahren kann, sollte sich dennoch einmal einen Winterurlaub gönnen. Auch hier hat Peter Schlickerieder das passende Rezept: „Wie wäre es mit Schneeschuhwandern? Das ist für Körper, Seele und Geist genau das Richtige.“ Geführte Wanderungen erschließen den Zauber der Bergwelt aus einer anderen Perspektive und sind zugleich ein schönes Ausdauertraining – nachzulesen übrigens in **Gesundheit konkret**, Ausgabe 1.2012.

Für noch mehr Rockerski-Infos lohnt der Klick auf die aktuelle Online-Variante dieser Ausgabe. Bergsport-Infos hat der Deutsche Skiverband (DSV). Er unterstützt die Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ mit Ski-Programmen und Aktionen zum Nordic Walking.

www.ski-online.de
www.gesundheit-konkret.de ■