

Laufend fahren und die Landschaft genießen

Testfahrt mit dem Elliptigo auf dem Milseburgradweg / Hohe Trainingsintensität

FULDA

Laufen oder Radfahren? Mit dem Sportgerät Elliptigo geht beides gleichzeitig. Wir haben eine Runde mit dem ungewöhnlichen Gefährt gedreht.

Von unserem Redaktionsmitglied **ANN-KATRIN GÖBEL**

Etwas befremdlich wirkt es schon, das Trainingsgerät, das Experience-Coach Gerson Kircher aus seinem VW-Bus holt. Der Lenker scheint viel zu weit oben zu sitzen, und die Reifen sind doch viel zu klein, denke ich. Das ist es also: Elliptigo. Ein Trend aus den USA, der es dem Trainer vor einigen Jahren angetan hat. „Ich bin einmal damit gefahren und wusste: Das brauche ich!“, berichtet er begeistert.



Wie beim Fahrrad gibt es einen Lenker mit Klingel, Tacho, Vorder- und Hinterradbremse und einer Gangschaltung (je nach Modell Drei- bis Elf-Gang-Nabenschaltung). Am Rahmen befindet sich rechts und links eine Schiene, in denen die Rollen laufen, die für ein leises Gleiten der Pedale sorgen.

Kircher dreht eine Runde über den Parkplatz des Milseburgradwegs. Sieht ganz leicht und locker aus. „So, und jetzt sind Sie dran“, sagt er. Okay, dann mal los! Zum Glück hält er das Laufgerät fest, denn der Aufstieg ist nicht so einfach wie gedacht. Mit dem rechten Fuß steige ich zuerst in die lange Schale, die die Pedale erset-



Mit dem Elliptigo legt Gerson Kircher viele Hundert Kilometer pro Jahr zurück. Foto: privat

zen. Dann schnell mit dem linken nachziehen. Und nun soll ich treten – oder nein, laufen. Kircher hatte mich gewarnt: „Alle, die zum ersten Mal auf einem Elliptigo stehen, denken ans Radfahren. Dabei muss man ans Laufen denken.“ Doch sobald ich den Lenker in der Hand habe, wollen meine Beine einfach demmeln. Die ersten Runden fahre ich noch mit Hilfe des Coaches, und auf einmal klappt es. Vor dem Absteigen habe ich zwar das Gefühl, mitsamt Elliptigo umzufallen, doch nach ein paar Versuchen habe ich den Dreh raus. „Dann wollen wir mal losfahren, oder?“, fragt Kircher. Oh Gott, und damit soll ich jetzt auf den Milseburgradweg starten? Ich habe Bedenken, dass ich alle Fußgänger und Radfahrer über den Haufen fahre. Doch nach den ersten Metern merke ich, dass ich mich schon daran gewöhnt habe. Und auch der Trainer lobt: „Das sieht doch schon viel besser aus, Sie stehen jetzt schon richtig aufrecht.“ Dass ich stehe und nicht sitze, zahlt sich aus. Ich habe einen wunderbaren Überblick und kann die Natur um mich herum richtig genießen. Auf dem Fahrrad ist mir das noch nie so bewusst geworden. Doch auf die Landschaft kann ich mich nicht konzentrieren, da kommen schon die ersten Fußgänger, an denen ich souverän vorbeifahre. Dafür ernten wir verdutzte und interessierte Blicke. Ein Fahrrad, auf dem der Fahrer steht, haben wohl die wenigsten schon mal gesehen. „Das ist normal“, sagt Kircher und lacht. „Mir hat schon mal ein Autofahrer so lange hinterhergeschaut, dass er fast einen Unfall gebaut hätte.“ Für den Straßenverkehr ist Elliptigo genauso geeignet wie ein Fahrrad, so-

lange alle Sicherheitsbestimmungen wie beispielsweise die Beleuchtung eingehalten werden. Und auch Anstiege sind kein Problem. Ich muss mich zwar ganz schön anstrengen, aber die Gangschaltung unterstützt bergauf sehr gut.

An das Laufen habe ich mich gewöhnt und ich empfinde die Haltung als angenehm. Wenn ich an den schmerzenden Hintern denke, nachdem ich eine längere Radtour gemacht habe, ist eine Tour auf dem Elliptigo echter Luxus. „Zudem ist die Stoßbelastung nicht so hoch wie beim Laufen“, erklärt Kircher. Dadurch biete Elliptigo nach Verletzungen einen guten Einstieg ins Training. Läufer könnten mit dem Laufgerät ihr Trainingspensum steigern.

Eine Testfahrt lohnt sich auf jeden Fall. Wer sich selbst ein Elliptigo anschaffen möchte, muss mit einem stolzen Preis ab rund 2000 Euro rechnen.

Nach zehn Kilometern und einer Fahrzeit von 46 Minuten komme ich zu dem Fazit, dass Elliptigo nicht nur ein tolles Trainings-, sondern auch ein Spaßgerät ist. Und wer vor der Frage steht: „Lieber laufen oder Radfahren?“, dem sei gesagt: Es geht beides gleichzeitig.

TESTFAHRT

Wer Lust hat, das Elliptigo selbst einmal zu testen, kann dies bei Experience-Coach Gerson Kircher in Fulda tun. Eine Probefahrt kostet 29 Euro, ein einstündiges Training 45 Euro. Infos gibt es im Internet oder unter Telefon (0176) 6 72 77 22 0.

WEB elliptigo.de

WEB experience-coach.de

SC Schovel Vierter bei Meisterschaft

Eisstockschießen-Oberliga

FULDA

Der SC Schovel Fulda hat bei der Oberligameisterschaft im Eisstockschießen in Frankfurt den vierten Platz von neun belegt.

Bei der Hessischen Oberligameisterschaft qualifizieren sich die ersten beiden Mannschaften für die Teilnahme an der Bundesliga. Der SC Schovel trat mit Claus-Dieter Weil, Manfred Kropp, Peter Dörfler, Max Höhnke und Daniel Waider an. Gespielt wurde gegen die Teams von Eintracht Frankfurt, TG Stockstadt, Eishoppers Bad Nauheim, Alzenau, ESV Maintal-Bischofsheim, MESC Mörlenbach, WSV Lorschbach und TV Mainzlar.

Nach einem missglückten Auftaktspiel gegen Stockstadt,

das mit 10:22 Punkten verloren ging, schaffte Fulda im zweiten und dritten Spiel die Wende und gewann deutlich gegen Bad Nauheim (19:13) und Alzenau (27:3). Dafür gingen die Spiele gegen Eintracht Frankfurt (5:23), die am Ende den zweiten Platz belegte, und den späteren Sieger MESC Mörlenbach (7:29) verloren. Diese Niederlagen schmerzten nur kurzzeitig, denn schon im Spiel gegen den ESV Maintal-Bischofsheim kam durch eine starke Teamleistung der Erfolg zurück. Mit 23:15 Stockpunkten sicherte sich der SC Schovel den dritten Sieg. Die letzten beiden Spiele gegen WSV Lorschbach (20:10) und TV Mainzlar (19:0) gewann das Team mit guten Stockschiessen.

„Eine solch gute Platzierung wurde in all den Jahren noch nie erreicht“, sagte der sportliche Leiter Manfred Kropp. akt



Sind stolz auf den vierten Platz (von links): Manfred Kropp, Claus-Dieter Weil, Daniel Waider, Peter Dörfler und Max Höhnke vom SC Schovel Fulda. Foto: privat

Osthessenkicker auf Platz fünf

Saisonabschluss / Turnier am 13. November

GROßENLÜDER

Die Osthessenkicker Großenzlüder haben die Saison in der Tischfußball-Landes- und Verbandsliga beendet.

Die erste Mannschaft beendet die Saison auf dem fünften Tabellenplatz. Die zweite Mannschaft der Osthessenkicker liegt in der Verbandsliga Nord auf dem zweiten Rang und die dritte auf Platz vier.

Die erste Mannschaft der Osthessenkicker traf zum Abschluss in der Landesliga auf

den Tabellenführer TFC Kassel. Die Großenzlüderer gerieten gleich zu Beginn in Rückstand. Im weiteren Verlauf der Partie gelang es nicht, diesen wieder aufzuholen. Am Ende verloren sie die Partie mit 17:35.

Die zweite Mannschaft der Osthessenkicker spielte auswärts gegen die City Soccer II aus Kassel. Nach dem anfänglichen Rückstand kämpfte sich das Team aus Großenzlüder zurück in die Partie und glich im sechsten Spiel zum 12:12 aus. Danach drehten die Kasseler das Spiel erneut zu ihren Gunsten und gewannen letztlich mit 38:14.

KICKER-SCHOPPETURNIER

Die Osthessenkicker veranstalten am 13. November das Große Lüdertaler Kicker-Schoppeturnier im Feuerwehrstützpunkt Großenzlüder, In den Kreuzgärten. Start des Turniers ist um 19.30 Uhr. Die Anmeldung ist ab 18 Uhr möglich. Das Startgeld beträgt 3 Euro für Jugendliche und 6 Euro für Erwachsene. Wer Fragen zum Turnier hat, meldet sich per E-Mail bei den Osthessenkickern. akt

MAIL info@osthessenkicker.de

DART

Bezirksliga

5. Spieltag: Highlander United Fulda – DC Hessenland Niederaula 7:13, Segment Fighter Fulda – Dart Crecks Fulda 19:1.

1 DC Hessenland	4	64:16	12
2 Segment Fighter	4	60:20	12
3 Highlander United	5	53:47	9
4 Over the Tops	4	40:40	3
5 Dart Crecks	5	22:78	3
6 Sportsbar Lauterb.	4	21:59	0

A-Liga

Gruppe 1, 5. Spieltag: Eck-Fighter Fulda – AKV Kosova Fulda 13:7.

1 Rhönräuber	4	52:30	10
2 Dead Stroke	3	47:14	7
3 AKV Kosova	3	29:31	6
4 Dartfreunde Schlitz	4	40:40	6
5 Eck-Fighter	5	41:59	6
6 Dart Champs	4	37:44	4
7 DC Plan B 5	3	22:38	3
8 Mighty Darters	2	14:26	0

Gruppe 2, 5. Spieltag: High Definition Fulda – All Besuffies Revival Lauterbach 9:11, PLO-Reloaded Fulda – Mavericks Michelsrombach 13:7, Dart Tigers Fulda – Vulkan-

darter Herbstein 11:9, Vochels Darter Nüstal – Ebersbur 8:11.

1 Ebersbur	4	43:37	9
2 Vulkandarter	4	45:36	8
3 PLO-Reloaded	4	46:34	6
4 All Besuffies Rev.	3	31:29	6
5 High Definition	3	34:27	4
6 Dart Tigers	2	16:24	3
7 Vochels Darter	3	22:38	3
8 Mavericks	3	24:36	0

B-Liga

Gruppe 1, 5. Spieltag: Dart Eagles Petersberg – Kult Darters Hilders 17:3, Die Fräggels Niederaula – Eck-Pfeifen Fulda 4:16, Jägermeister 07 Schlitzent. – Heavy Flights Fulda 12:8.

1 Jägermeister 07	5	58:43	13
2 Heavy Flights	4	62:34	12
3 Eck-Pfeifen	3	46:14	9
4 Dart Eagles	4	40:41	5
5 3 Pfeile f.e.Hallel.	3	29:31	3
6 Never Jacks Alone	4	35:45	3
7 Kult Darters	4	25:55	3
8 Die Fräggels	4	26:54	0

Gruppe 2, 5. Spieltag: Eck-Fighter II Fulda – Quelle III Petersberg 13:7, Jordanis Darter

Fulda – Coolman Schlitzenthausen 11:9, Oberwirt Darters Weyhers – Jack D.S.P. Arrows Fulda 9:11.

1 El Segmentos	4	46:35	11
2 Quelle III	5	51:50	11
3 Jordanis Darter	5	56:46	9
4 Eck-Fighter II	4	45:37	9
5 Jack D.S.P.Arrows	4	42:39	7
6 Skv Joss	2	20:20	3
7 Coolman	5	48:52	3
8 Kult Darters Check	3	27:34	1
9 Oberwirt Darters	3	24:36	0

Gruppe 3, 5. Spieltag: Weckfresser Darters Eichenzell – Quelle Petersberg 5:15, Team 28 Lauterbach – Fire Flights Fulda 7:13, Dead Stroke II Hilders/Brand – Frei Wild Darters Angersbach 13:7, Mavericks IV Michelsrombach – Red Bull II Blankenau 7:13.

1 Red Bull II	4	46:34	12
2 Dead Stroke II	4	48:33	10
3 Quelle	5	63:37	9
4 Fire Flights	4	41:41	7
5 Team 28	5	47:53	6
6 DC Frei Wild Darters	4	37:44	4
7 Weckfresser Darters	5	44:57	4
8 Scheune Bomber	3	28:32	3
9 Mavericks IV	4	29:52	2

Abenteuer auf dem Fahrrad

Tour des ADFC

FULDA Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub) Fulda veranstaltet morgen eine 44 Kilometer lange Abenteueradrtour. Dabei geht es durch die westlichen Fuldaer Lande. Nach der Hälfte der Strecke ist eine Einkehr geplant.

Treffpunkt ist morgen um 10.45 Uhr auf dem Bahnhofsvorplatz in Fulda.

DIENSTAGSTREFF

Der nächste ADFC-Dienstagstreff findet am 10. November im Quartier „Josefsgarten“ in der Von-Schildeck-Straße in Fulda statt. akt

C-Liga

Gruppe 1, 5. Spieltag: Frei Wild Fulda – Weckfresser Darters II Eichenzell 9:11, Team O.M. and Y.G. Fulda – Rhönbombers Fulda 8:11, Descha Wü Schlitz – Die unsichtbaren 4 Lauterbach 14:6.

1 Rhönbombers	5	58:43	11
2 Descha Wü	5	56:45	11
3 Frei Wild	5	57:45	9
4 Bull Büxsen	4	43:37	9
5 Weckfresser Dar. II	4	45:36	7
6 Team O.M. a.Y.G.	4	38:43	4
7 Die unsichtbaren 4	5	36:64	3
8 Wilde 13	4	30:50	0

Gruppe 2, 5. Spieltag: Rednecks Künzell – High Darterz Fulda 17:3, Bierkönig Eck-Fighter Fulda – PLO Fulda 7:13, Quelle II Petersberg – Jordanis Fighter II Fulda 6:14.

1 Jordanis Fighter II	5	61:40	14
2 PLO	3	34:26	6
3 High Darterz	4	34:46	6
4 Bierkönig Eck-Fight.	4	38:43	5
5 Rednecks	4	44:37	4
6 Just 4 Fun	4	37:44	4
7 Quelle II	4	34:46	3