



PERSBERICHT

Postbus 94005
1090 GA Amsterdam
T 020-600 25 79
www.fietsenwandelbeurs.nl

Primeur op Fiets- en Wandelbeurs

Skiken gaat het helemaal maken!

Langlaufen op wieltes: try-outs op beursparcours mogelijk

Skiken = skaten x biken: een nieuw outdoor-fenomeen, overgewaaid uit Oostenrijk. Een soort langlaufen op luchtbandjes voor sneeuwloze gebieden, waarbij je je voortduwt met je twee stokken en afremt door op het achterwielte te drukken. Voor verharde maar ook onverharde en oneffen wegen en paden.

Op de Fiets en Wandelbeurs is een try out mogelijk o.l.v. trainers.

Volgens de nieuwe *Stichting Skike Nederland* is de nieuwe sport met enige training ook mogelijk buiten paden en uitgezette 'loipes': cross country dus. Skiken is een prima outdoor conditietraining. Je gebruikt namelijk alle grote spiergroepen: zelfs meer dan bij Nordic Walking. Skiken is ontstaan als zomertraining voor langlaufers, maar is ook geknipt voor wandelaars die lange, saaie wegen en afdalingen snel willen nemen.

Skike: wintersport op de weg

Het woord Skiken is een combinatie van 'skate' en 'bike'. Je spreekt het uit als 'skaiken'. De nieuwe sport is feitelijk skaten op luchtbanden. 'Voor extra afzet gebruik je stokken, net als bij skiën', aldus Skiketruiner Menno Faber uit Daltsen. 'De techniek is vergelijkbaar met de schaatstechniek van langlaufen. Maar skiken is ook gewoon leuk om tochtjes te maken! Voordeel: je staat op met je eigen schoenen op skikes. Het is net als bij Friese doorlopers: die kun je ook meenemen en ter plekke onderbinden. Skikes passen dus iedereen. Omdat ze luchtbanden hebben, kun je op alle verharde en bijna alle onverharde wegen skiken – een groot verschil met skeeleren. Grint en gravel, schelpenpaden en grasmatten: skikes hebben er geen problemen mee,' aldus Faber.

Skikes: hoe kom je eraan en hoe leer je er mee omgaan?

De skikes worden op dit moment nog in een beperkt aantal buitensportwinkels verkocht en verder door skiketruiners. *Stichting Skike Nederland* wil graag dat skikes aangeboden worden in combinatie met een cursus. Skiken is overigens niet zo moeilijk te leren. Met een cursus van zes lessen ben je al een eind. Dan kun je redelijk en vooral veilig skiken. Want uiteraard wordt ook de remtechniek uitgebreid behandeld.

Voor meer informatie: www.skike.nl, Stichting Skike Nederland: www.skiken.nl
De Fiets- en Wandelbeurs vindt plaats in de Amsterdam-Rai: www.fietsenwandelbeurs.nl
