

# Auf Umwegen zum Ziel

Zehn Kilometer hin, zehn Kilometer zurück – der „**Inline Guide**“ für Düsseldorf und Umgebung empfiehlt auch eine Strecke zwischen **Sonnborn** und **Müngstener Brücke**. Die Morgenpost hat Belag, Steigungen und Gefälle getestet.

VON SONJA BICK

Es geht leicht bergab. Auf glattem Asphalt, ohne jede Unebenheit, rolle ich auf meinen Inline-Skates im strahlenden Sonnenschein die Straße entlang. Super Bedingungen. So langsam beginnt mein Ausflug als Streckentesterin richtig Laune zu machen. Wie viele Kilometer ich denn schon hinter mir haben mag, frage ich mich. Ich bin jedenfalls schon mehr als 30 Minuten unterwegs. Wie lange brauche ich überhaupt für die 20 Kilometer-Strecke? So lang ist „Tour Nr. 6“ aus dem **Inline Guide Düsseldorf und Umgebung**.

Keine meiner Fragen kann ich beantworten, denn mit Distanzen in dieser Größenordnung kenne ich mich als Gelegenheits-Skaterin nicht aus. Auf jeden Fall macht es mittlerweile Spaß. „Mittlerweile“, weil die ersten knapp fünf Kilometer ein wenig gewöhnungsbedürftig waren. „Der Belag der Strecke ist wirklich gut.“ So jedenfalls sehen es die Autoren des Guides. Auch von Betonplatten war die Rede. Allerdings nicht davon, dass diese alle 3,5 Meter durch eine zwei Zentimeter breite „Dehnungsfuge“ voneinander getrennt und gerne auch mal Höhen versetzt sind.

Diese kleinen Stolpersteine vergesse ich einfach, da ich mich nun auf dem besten Belag befinde, den ich mir vorstellen kann. Und es geht bergab. Da muss man nicht nachtragend sein. Okay, das einzig Blöde: Wenn ich hier schön entspannt bergab rolle, muss ich da auch irgendwann wieder hoch – die Tour ist schließlich kein Rundkurs, sondern eine Hin-und-wieder-zurück-Strecke. Egal, bin ja erst in zehn Kilometern wieder hier. Das jedenfalls hatte ich mir so gedacht...

Denn plötzlich rattert es kräftig unter den Rollen. Schotter unter mir, links Wiesen, rechts Stallungen. Keine Menschenseele da, nur ein Pferd schaut aus seiner Box heraus – interessiert sich jedoch nicht für die unfreiwillig gestrandete Inline-Skaterin. Ich muss wohl falsch gefahren sein.

Aber wo nur? Erst einmal zurück. Das schöne Gefälle von eben – jetzt eine ziemlich fiese Steigung. Ich schaue auf die Karte, aber erkennen kann ich nicht viel. Denn diesen

## INFO

### Strecken-Fazit



(sobi) „Durch ihre Länge und Steigungen eher etwas für Fortgeschrittene“, sagt der **Inline-Guide** – zu recht. Man sollte nicht das erste Mal auf den Skates stehen und ordentlich bremsen können. Die 20 Kilometer lange Strecke führt über Rad- und Wanderwege meist an der **L74** entlang. Deshalb ist es bei regem Verkehr recht laut, nebeneinander fahren ist auf Grund der Breite schlecht möglich. Die andere Hälfte der Strecke ist zum Teil sehr schön mit Blumen, Bäumen und der Wupper.

**Fazit:** Für den sportlich ambitionierten und technisch einigermaßen versierten Fitness-Skater durchaus empfehlenswert. Derzeit noch ein Geheim-Tipp.

Streckenplan hätte ich im zweiten Schuljahr besser zeichnen können. Vielleicht hätte ich mich aber auch einfach an den Tour-Titel halten sollen. „Von Rutenbeck bis zur Müngstener Brücke“ hatte dieser gelaute. Ich aber bin in Müngsten losgefahren. Die logischen Gründe für diese (möglicherweise falsche) Entscheidung: Warum den weiteren Weg nach Sonnborn auf mich nehmen, wenn es bis zur Brücke kürzer ist. Außerdem geht es schließlich hin und auf der gleichen Strecke wieder zurück. Schließlich finde ich auf den richtigen Weg, ich war nur zu früh links abgebogen.

### Gratis-Info von Anwohnerin

Nach einigen Minuten Fahrt: „Hier geht es nicht weiter.“ Nicht schon wieder. Immerhin warnt mich eine Anwohnerin vor und erspart mir unnötige Meter bis zum Sackgassen-Schild. „Am Ende der Straße links“, bekomme ich eine Gratis-Info. Mir scheint, als sollten hier des Öfteren orientierungslose Inliner enden.

Der „kleine“ Umweg hat mich ein paar Kilometer und 25 Minuten Zeit gekostet. Jetzt läuft es rund. Ohne weitere Komplikationen komme ich nach 1:10 Stunden in Sonnborn an. Nach einer Pause geht es zurück. Jetzt macht es Spaß. Nur konzentriert muss man sein: Zweige auf der Strecke und die fieseren Dehnungsfugen. Außerdem ist mir im Durchschnitt jeden Kilometer ein Radfahrer und alle fünf Kilometer ein Jogger begegnet. Dafür aber mindestens 1000 kleine Fliegen, die sich an meiner Stirn den Tod geholt haben. Jetzt weiß ich, wie sich ein Visier fühlt. Ohne angezogene Handbremse und mit Streckenkenntnis geht es nach Müngsten. 38 Minuten für zehn Kilometer.



Reizvoller **Etappenpunkt** der 20 Kilometer langen Inline-Strecke: die Müngstener Brücke. FOTO: CHRISTA KASTNER

## Inline Guide – Düsseldorf und Umgebung

Der „**Inline Guide**“ (Uli Böckmann/Volker Pecher, 1999) stellt 15 ausgesuchte Routen für Fitness- und Recreation-Skater vor. Jede Strecke wurde von routinierten Inline-Scouts auf ihre Tauglichkeit geprüft und nach Schwierigkeitsgraden kategorisiert. Auf 66 Seiten findet der bewegungshungrige Fitness- und Tourenskater detaillierte Tourenbeschreibungen sowie zahlreiche Tipps zur Ausrüstung, Fahrtechnik und Training.

**Preis:** ab 3,95 Euro (im Internet); Verlag: Klartext Verlagsgesellschaft MbH.

## Inline-Termine 2005 für Nordrhein-Westfalen

**3. Bochum Blade Express** (2. und 3. Juli in Bochum): Teilnehmen können sowohl Hobby- als auch Weltklasse-Skater. Die Distanzen: 10,8 Kilometer, 21,6 Kilometer oder Marathon. Außerdem wird die Deutsche Marathonmeisterschaft ausgetragen.

[www.bochum-blade-express.de](http://www.bochum-blade-express.de)

**Speed-Skating bei den World Games** (18. bis 20. Juli in Duisburg): Es wird zwischen Sprint- und Langstrecke unterschieden. Frauen und Männer können Distanzen zwischen 300, 500, 1000, 3000, 5000 und 10 000 Meter bewältigen.

[driv-speedskating.de](http://driv-speedskating.de)  
[www.worldgames2005.de](http://www.worldgames2005.de)

**9. Sport-Scheck Inline-Marathon Köln** (11. September in Köln): Alle Personen der Jahrgänge 1989 und älter mit der offiziellen Startnummer sind startberechtigt. Das Zeitlimit beträgt 2:50 Stunden. Das Tragen von Helm und Schutzkleidung ist Pflicht.  
[www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)