



## I TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

### I.1 Technische Daten

- Bereifung: Luftreifen mit Schlauch
- Raddurchmesser; 150 mm bzw. 125 mm (S/Kids Version)
- Kugellager: 608 Z Industriequalität
- Gewicht: ca. 1,95 kg pro skike bzw. 1,3 kg (S/Kids Version)
- verstellbare Klettschalen für Schuhgrößen 36 - 47 bzw. 28 - 38 (S/Kids Version).
- 3fach versetzbares Vorderrad
- Patentiertes, verstellbares Bremssystem (amtlich bestätigter Bremsverzögerungswert > 6,5 m/s<sup>2</sup>)
- Benutzung bis zu einem Körpergewicht von 120 kg (skike V07-120) bzw. 60 kg (skike V07-S) geprüft

### I.2 Vorzüge

- sehr leichte, stabile und beinahe unverwüstliche **Aluminum-Leichtbauweise**
- **Gelenk schonend** durch Luftbereifung
- **Benutzung mit normalem Sport- und Straßenschuhwerk**
- **Fast alle Schuhgrößen einstellbar**
- Patentierte Einstellmöglichkeit für X/O-Beine
- Wirksame und annähernd **verschleißfreie Bremsen an beiden skikes**

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH .....	4
Nun kann der Spaß beginnen! .....	4
A GARANTIE .....	4
A.1 Garantiebestimmungen .....	4
B SICHERHEITSHINWEISE .....	4
B.1 Allgemeines .....	4
B.1.1 10 Punkte vor dem Start .....	4
B.2 Kleidung .....	5
B.2.1 Schuhwerk .....	5
B.2.2 Bekleidung .....	5
B.3 Schutzbekleidung .....	5
B.3.1 Kopfschutz: Helm .....	5
B.3.2 Hand-/Handgelenkschutz: Handschuhe .....	5
B.3.3 Ellbogen- und Knieschützer .....	5
B.3.4 Schutz- oder Sonnenbrille .....	5
B.4 Stöcke .....	6
B.4.1 Typ und Einstellung .....	6
C EINSTELLEN, AN- UND ABSCHNALLEN .....	6
C.1 Radabstand und Grundeinstellung .....	6
C.1.1 Radabstand einstellen .....	6
C.1.2 Schuhgröße einstellen .....	6
C.2 An- und Abschnallen .....	6
C.2.1 Anschnallen .....	6
C.2.2 Abschnallen .....	7
D BREMSEN EINSTELLEN .....	7
D.1 Bremseinstellung .....	7
E X/O-BEIN-EINSTELLUNG .....	7
E.1 X/O-Bein-Einstellung .....	7
F BREMSTECHNIK .....	7
F.1 Bremsen .....	7
G SKIKE TECHNIKEN .....	8
G.1 Was ist skiken? .....	8
G.2 Erste Schritte .....	8
G.3 Bremsübungen .....	8
G.4 Anrollen .....	8
G.5 Skating- bzw. skike-Techniken .....	8
H INSTANDHALTUNG .....	8
H.1 Reifen wechseln .....	9
H.2 Geradeauslauf bzw. Spur-Feinstellung .....	9
H.3 Lagerwechsel .....	9
I TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN .....	10
I.1 Technische Daten .....	10
I.2 Vorzüge .....	10

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

### Nun kann der Spaß beginnen!

Gratulation und vielen Dank, dass Sie sich für skike entschieden haben. Damit betreten Sie die Welt des skikens - dem neuen und ultimativen Ausdauersport. Durchdachte Konstruktion, gelenkschonende Luftbereifung, ein hocheffizientes, patentiertes Bremssystem und intelligente die X- und O-Bein Anpassmöglichkeiten bieten ein völlig neues Lebensgefühl in freier Natur, ob bergauf oder bergab. Unter Beachtung dieser Anleitung schnell und leicht zu erlernen, ist skiken die perfekte Verbindung von Sport und Spaß.

## A GARANTIE

### A.1 Garantiebestimmungen

Die Bezeichnung "skike" steht für ein zusammengehöriges Set eines Sportgeräts sowie dessen Original-Teile und Eigenschaften hergestellt von skike sports international Ltd. („skike sports“). Die Produkte von skike sports unterliegen einer strengen und permanenten Qualitätskontrolle. Sollte das skike wider Erwarten nicht einwandfrei funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler. Eine Liste mit den entsprechenden Adressen finden Sie im Internet unter [www.skike.com](http://www.skike.com).

Die Garantiezeit entspricht den gesetzlichen Vorschriften des jeweiligen Landes, in dem das skike erworben wurde und beginnt mit dem Tag des Kaufes und unter Vorlage des Kaufbeleges. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

skike sports garantiert dem Original-Käufer, dass das skike frei von Material- oder Fabrikationsfehlern ist. Die Garantieleistung gilt nicht für Schäden am skike, die durch Beschädigungen, Abnutzung von Verschleißteilen, Gewaltanwendung, missbräuchlicher und / oder unsachgemäßer Verwendung, Unfall, Verlust, technische Veränderungen, Einsatz in unpassender Umgebung, unzureichende Instandhaltung oder durch Produkte entstehen, für die skike sports nicht verantwortlich ist. Bei Verwendung nicht originaler skike Ersatzteile erlischt die Garantie. Garantieansprüche können nur geltend gemacht werden, wenn das vollständige, zusammengehörende Set zur Begutachtung vorliegt.

skike sports haftet unter keinen Umständen für: Von dritter Seiten gegen Sie erhobenen Forderungen aufgrund von Verlusten oder Beschädigungen, Schäden an Ihrem Produkt, die durch nicht fachgerechte Inbetriebnahme und / oder unsachgemäße Nutzung, bzw. Nichtbeachtung der Sicherheits-, Bedienungs- und Anleitungshinweise hervorgerufen werden, sowie Verlust oder Beschädigung durch Dritte, auch für den Fall, dass wir über die Möglichkeit solcher Schäden informiert worden sind.

## B SICHERHEITSHINWEISE

### B.1 Allgemeines

#### B.1.1 10 Punkte vor dem Start

1. Lesen Sie diese Anleitung ;-)
2. Checken Sie den **Reifendruck**, dieser sollte mindestens zwischen 6 und 7 Bar liegen.
3. Prüfen Sie **Geradeauslauf** bzw. Spureinstellung (siehe H.2) und den festen Sitz aller Verbindungstelle immer vor und nach jeder Fahrt. Hinweis: Die Wirkung von selbstsichernden Muttern kann mit der Zeit nachlassen.
4. Nehmen Sie sich Zeit zum richtigen **Einstellen** der skikes hinsichtlich **Schuhgröße** und Halt (siehe C.1.2). Lassen Sie sich beim Einstellen Ihrer skikes von skike-Trainern oder erfahrenen skikern helfen.
5. Machen Sie sich zuerst mit dem Gerät, den Bremsen und der Lauftechnik vertraut. (siehe D,F,G).

6. Tragen Sie beim skiken Schutzvorrichtungen (Kopfschutz, Hand-/Handgelenkschutz, Knie- und Ellbogenschutz), möglichst reflektierend.
7. Im **Wadenbereich** Kleidungsstück (**Hose oder Strumpf**) tragen.
8. Beginnen Sie langsam und vorsichtig, nutzen Sie die hilfreichen **Einsteigerkurse** ([www.skike.com](http://www.skike.com)).
9. Nehmen Sie niemals Veränderungen vor, die die Sicherheit der skikes beeinträchtigen könnten. Verwenden Sie nur originale skike Ersatzteile.
10. Beachten Sie beim skiken jederzeit die Bestimmungen und Einschränkungen der StVZO und benutzen Sie Strecken, die möglichst frei von anderen Verkehrsteilnehmern sind. Wählen Sie nur Strecken, Gelände und Untergründe, die Ihren tatsächlichen Fahrfertigkeiten entsprechen. Beginnen Sie auf festen, ebenen, sauberen und trockenen Flächen. Vermeiden Sie die Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer durch einen rücksichtsvollen Fahrstil.

## B.2 Kleidung

### B.2.1 Schuhwerk

Grundsätzlich ist skiken mit fast jedem Schuhwerk möglich. Einzig wichtige Voraussetzungen, dass der **Schuh im Fersenbereich einen guten Halt** bietet und sich am Schuh **keine Schnallen oder Osen** befinden, damit eine angenehme und gleichmäßige Kraftverteilung beim Anschnallen gesichert werden kann. Sollte die Muskulatur im Sprunggelenk den Stand am Skike, mit niedrigem Schuhwerk, noch unzureichend gewährleisten, wird empfohlen, einen Langlaufschuh zu verwenden. Ist aber die Sprunggelenkmuskulatur im Stande, das Skike ohne zusätzliche Stütze im Sprunggelenk zu kontrollieren, wird eher ein niedriges Schuhwerk bevorzugt, da mit diesem eine bessere Bewegungsfreiheit im Sprunggelenkbereich erhalten bleibt, und das für spezielle Lauftechniken entsprechende Vorteile bietet.

### B.2.2 Bekleidung

Zum skiken ist keine spezielle Bekleidung nötig. Es wird jedoch je nach Witterung eine reflektierende Funktionssportbekleidung mit genügend Bewegungsfreiheit empfohlen. Im Unterschenkelbereich sollte diese möglichst nicht zu weit sein, damit sich Kleidungsstücke nicht in den Rädern oder Bremsen verfangen können. Im Wadenbereich sollte immer ein Kleidungsstück (z.B. Hose oder Strumpf) getragen werden, sodass kein direkter Hautkontakt zu den Wadenschalen entsteht.

## B.3 Schutzbekleidung

### B.3.1 Kopfschutz: Helm

Leichter Schutzhelm mit markant ausgeführten Luftschlitzen, sodass die Luft für ausreichende Kühlung durchstreichen kann.

### B.3.2 Hand-/Handgelenkschutz: Handschuhe

Bei modernen Stöcken sind die Schlaufensysteme schon so ausgereift, dass zwecks Blasenvermeidung keine Handschuhe notwendig sind. Allerdings bieten Handschuhe bei Bodenkontakt zusätzlichen Schutz gegen Abschürfungen und bei sind bei kälteren Witterungsbedingungen immer empfehlenswert.

### B.3.3 Ellbogen- und Knieschützer

Es handelt sich dabei um Schutzmanschetten, die um die Knie bzw. Ellbogen gelegt werden und mit Kunststoffaufdoppelungen versehen sind, damit auch bei Stürzen mit höheren Geschwindigkeiten ein ausreichender Schutz gewährleistet ist. Die Verwendung von Ellbogen- und Knieschützern ist für alle skiker, insbesondere für skike-Anfänger, Kinder und Extremfahrer absolut empfehlenswert.

### B.3.4 Schutz- oder Sonnenbrille

Wird speziell bei Ausfahrten in der Gruppe oder bei Ausbildungen empfohlen.

## B.4 Stöcke

### B.4.1 Typ und Einstellung

Da die Sportart skiken mehr zum Skilanglauf tendiert als zum skaten, ist die Verwendung von Stöcken eine (fast) selbstverständliche Sache. Die Stöcke dienen zum Anschieben, Abstützen und geben zusätzliche Sicherheit.

Herkömmliche Aluminiumstöcke können durchaus verwendet werden, jedoch belasten die schlechten Dämpfungseigenschaften unnötig die Gelenke. Ideal sind die von skike angebotenen längenverstellbaren Carbon-Stöcke mit dem Spitzwechselkonzept und der neuen Multischlaufe. Genau wie das skike an unterschiedlichste Schuhgrößen angepasst werden kann, sind auch die skike-Stöcke in der Länge verstellbar.

Die empfohlene Stocklänge errechnet sich: Körpergröße x 0,9 m.

## C EINSTELLEN, AN- UND ABSCHNALLEN

### C.1 Radabstand und Grundeinstellung

Das Vorderrad kann in 3 verschiedenen Positionen montiert werden. Es ist vorteilhaft, mit dem Schuh möglichst knapp am Vorderrad zu stehen – jedoch nur so weit vorn, dass das Rückstellen der Bremsen dadurch nicht beeinträchtigt wird. Vorderradposition, Standposition und Bremseinstellung müssen so aufeinander abgestimmt sein, dass die optimale Funktion des skike erzielt werden kann.

#### C.1.1 Radabstand einstellen

1. Schraube (1.b) mit beiliegendem Werkzeug lösen und entfernen
2. Vorderrad auf gewünschte Position (1.a oder 1.c) führen
3. Schraube (1.b) einführen und fest ziehen
4. Geradeauslauf des skike prüfen und gegebenenfalls korrigieren (siehe H.2).

#### C.1.2 Schuhgröße einstellen

1. Beide Fußschalen (2.a + 2.b) aus dem skike lösen (Klettverschluss)
2. Hintere Fußschale (2.b) je nach Schuhform zurechtbiegen
3. Hintere Fußschale (2.b) einsetzen und prüfen, dass Schuhe nicht die Räder berühren (zwischen 1 cm und 5 cm Abstand, siehe Punkt C.1)
4. Vordere Fußschale (2.a) entsprechend der Fußbreite so einsetzen, dass der rechte Vorfuß möglichst weit rechts im skike zu stehen kommt und im linken skike links.
5. Bei sehr breitem Fuß kann die vordere Fußschale (2.a) weggelassen werden, um zusätzlich Platz zu gewinnen.

### C.2 An- und Abschnallen

#### C.2.1 Anschnallen

1. Bereits beim Einsteigen darauf achten, dass sich zwischen Wade und Wadenschale ein Textil befindet (Hose oder Strumpf)
2. Zuerst etwas weiter vorne einsteigen, sobald der Schuh am skike-Boden steht, den Fuß nach hinten in die Fersenschale schieben.
3. **Abschnallen bei der Wadenschale (5) beginnen**, speziell bei fehlender Sitzgelegenheit ist bereits nach lockerem Festziehen des Wadengurtes (5) ein sicherer Stand gewährleistet.
4. **Mittleren Gurt (3.b) durch die neben dem Gelenk liegende Öffnung (4.b) führen und festziehen, dabei auf das Halteband am Schuh drücken. Schuhknoten oder Ähnliches unter dem Gurt vermeiden.**
5. Vorderen Gurt (3.a) an der vorderen Öffnung (4.a) durchführen und festziehen.
6. **Wichtig: Die mittlere Öffnung (4.c) ist nicht zum Durchführen von Bändern gedacht, kann aber in einzelnen Sonderfällen dazu genutzt werden.**

### C.2.2 Abschnallen

Das **Abschnallen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge**. Optimal ist eine sitzende Position. Wenn diese nicht gegeben ist, unbedingt darauf achten, die Wadenschale zuletzt zu lösen!

1. Vorderes Halteband (3.a) lösen.
2. Mittleren Gurt (3.b) lösen.
3. Wadenschale (5) öffnen und aussteigen

## D BREMSEN EINSTELLEN

### D.1 Bremseinstellung

1. Optimaler Untergrund: Rasen oder Teppich
2. Aufrechte Haltung einnehmen.
3. Beide Knie ganz nach hinten durchdrücken, zurücklehnen vermeiden.
4. Die Bremse sollte in dieser Stellung ertastet werden können.
5. Ist das nicht der Fall bzw. die Bremse greift zu früh, seitliche Flügelmutter (5.b) an der Bremse lösen und Position der Wadenschale zur Bremse so einstellen, dass bei aufrechtem Stand die Bremse ohne Zurücklehnen ertastet werden kann.
6. Flügelmutter (5.b) festziehen.
7. Mit zunehmender Übung kann die Bremse so umgestellt werden, dass man sich bereits etwas zurücklehnen muss, bevor die Bremse erreicht werden kann.

Sollte die Bremse nicht ausreichend vor- oder rückstellbar sein, bitte Punkt "Radabstand und Grundeinstellung (C.1)" beachten!

## E X/O-BEIN-EINSTELLUNG

### E.1 X/O-Bein-Einstellung

1. Optimaler Untergrund: Rasen oder Teppich
2. Hintere Flügelmutter (5.a) an der Wadenschale lösen, Wadenschale (5) komplett nach links schieben, leicht festziehen.
3. Aufrechte und entspannte Haltung einnehmen und spüren, wie sich der Stand im skike mit dieser Einstellung anfühlt.
4. Schritt 2 wiederholen, allerdings Wadenschale ganz nach rechts schieben und Flügelmutter (5.a) leicht festziehen.
5. Schritt 3 wiederholen.
6. Position der Wadenschalen auf Grundlage der Erfahrungen der Punkte 2 bis 5 auf die angenehmste Position einrichten.
7. Flügelmutter (5.a) festziehen.

## F BREMSTECHNIK

### F.1 Bremsen

Das patentierte und hocheffiziente Bremssystem von skike verleiht diesem Sport die optimale Sicherheit, die Bremswirkung ist mit der eines Fahrrades vergleichbar. Die Bremsen sind so ausgeführt, dass mit etwas Übung ein völlig sicheres und gefahrloses Bremsen möglich ist. **Bremsen ist die erste Technik, die eingeübt werden sollte.**

- Bremsen ist in jeder Situation durch Zurückdrücken des Unterschenkels möglich.
- Beim Bremsen Knie nach hinten durchdrücken, jedoch niemals in die Knien gehen und dabei zurücklehnen (Bremse kann so nicht erreicht werden bzw. nach hinten fallen möglich).
- Generell wird mit beiden Bremsen gleichzeitig gebremst. Nur so erzielt man optimale Bremswirkungen und vermeidet eine unerwünschte Verdrehung des Körpers.
- Tipp: Stellen Sie sich vor, sie wollen das skike unter dem Körper nach vorne schieben – dies gewährleistet automatisch die richtige Gewichtsverlagerung des Körpers nach hinten.
- Ein Blockieren der Räder sollte vermieden werden.
- Bei Regen darauf achten, dass die Bremsen **verspätet wirken!**

## G SKIKE TECHNIKEN

### G.1 Was ist skiken?

Inlineskaten ist vergleichbar mit Schlittschuhlaufen. Skiken hingegen mit Skilaufen. Neben den völlig identischen Laufeigenschaften, die man bisher vom Langlaufskating im Winter kennt, bietet skike Antriebsmöglichkeiten einer völlig neuen Dimension: Dort, wo Skilanglauf und Inlineskaten an ihre Grenzen geraten, fängt skiken an - unabhängig von Saison, Witterung und Untergrund.

Beim richtigen skike-Schritt wird die Energie aus der Wadenmuskulatur über das Vorderrad für eine effiziente Schrittverlängerung genutzt und das Gewicht des skike ermöglicht bei richtigem Laufstil zusätzlich den Einsatz der äußeren Fußmuskelpartien für den Vortrieb.

Der aus den Wörtern "skate" und "bike" zusammengesetzte Begriff "skike" verkörpert die möglichen Lauftechniken und Geländefähigkeit des Sportgerätes. Jederzeit die Pulsfrequenz des Benutzers beachten und diese der körperlichen Verfassung anpassen. Vor intensiver Ausübung dieses Sports bzw. bei Herzbeschwerden sollte unbedingt eine ärztliche Beratung in Anspruch genommen werden!

### G.2 Erste Schritte

Die ersten Schritte sollten im Gras oder auf einem Teppich gemacht werden. Dabei nicht rollen. Standposition im skike prüfen und die Bremsfunktion (F.1) ertasten.

### G.3 Bremsübungen

Bevor es richtig los geht, ist es wichtig, sich mit der Bremse vertraut zu machen. Diese Übungen auf festem, ebenem Untergrund durchführen und dabei wie folgt vorgehen:

1. Beide Füße in Parallelstellung
2. Leicht nach vorn gebeugte Haltung
3. Mit beiden Stöcken abstoßen
4. Waden nach hinten drücken und gleichzeitig Körpergewicht nach hinten verlagern, d. h. skike unter dem Körper nach vorn schieben und bremsen.
5. Diese Übung so oft wiederholen, bis das Bremsen ruckfrei und sicher funktioniert.

### G.4 Anrollen

1. Beide Füße in Parallelstellung
2. Leicht nach vorn gebeugte Haltung
3. Mit beiden Stöcken abstoßen und rollen lassen
4. Bremsen (siehe G.3)

### G.5 Skating- bzw. skike-Techniken

Geeignet für Benutzer, die sicher Anrollen und Bremsen beherrschen. Der vom Ski-Langlauf her bekannte Skatingschritt ("Eislaufschritt") ist Grundlage dieser Fortbewegungstechnik. Genau wie beim Ski-Langlauf gibt es beim skiken Taktstile. Diese ergeben sich mit unterschiedlichen Koordinationsverhältnissen - Arm- zu Beinarbeit. Die verschiedenen Lauftechniken sind sehr komplex, daher wird zum richtigen Erlernen ein Kurs bei einem zertifizierten skike-Trainer empfohlen.

Das skike kann auch mit original skike-Rücklaufsperrern nachgerüstet werden. Mit Rücklaufsperrern wird die Geländetauglichkeit erhöht und zusätzliche Laufstile ermöglicht.

## H INSTANDHALTUNG

Die regelmäßige Pflege, Kontrolle und Wartung der skikes trägt zur Sicherheit des Gerätes bei. Prüfen Sie vor und nach jeder Fahrt den festen Sitz aller Verschraubungen und Verbindungsteile. Radlager sollten in regelmäßigen Abständen mit einem geeigneten Gleitmittel gepflegt werden.

## H.1 Reifen wechseln

Reifen abziehen

1. Luft ablassen, dabei Reifen so zusammen drücken, dass die Luft möglichst komplett entweicht. **MONTAGEPASTE!**
2. Gegenüber dem Ventil den Reifenmantel so weit wie möglich in die Felge drücken und mit einem geeigneten Werkzeug den Reifen beim Ventil aus der Felge heben
3. Mit einem zweiten Werkzeug unmittelbar neben der ausgehobenen Stelle den Reifen weiter abziehen, bis eine Seite des Mantels komplett aus der Felge gehoben ist.
4. Zweite Seite samt Schlauch von der Felge ziehen.

Reifen aufziehen

1. Schlauch so in den Reifen legen, dass das Ventil gegen die Laufrichtung des Profils zeigt.
2. Mantel am Felgensitz mit Montagepaste oder Schmierseife einstreichen
3. Ventil entsprechend in die Ventilbohrung der Felge führen
4. Die erste Seite des Reifenmantels von Hand komplett in die Felge drücken.
5. Die zweite Seite, beginnend neben dem Ventil, vom Ventil weg, in die Felge drücken, so dass der Mantel dann zum Schluss beim Ventil in die Felge rutscht. Wichtig: Besonders beim letzten Stück darauf achten, dass sich dabei die bereits montierten Bereiche ganz tief im Felgenbett befinden, dann rutscht auch das letzte Stück relativ unkompliziert in die Felge.
6. Durch Verschieben des Reifens auf der Felge, das Ventil exakt auf die Ventilöffnung der Felge ausrichten
7. Aufpumpen, dabei unbedingt das Ventil vollständig aus der Felge ziehen.
8. Nach der Montage des Rades den Geradeauslauf prüfen bzw. einstellen. (H.2)

## H.2 Geradeauslauf bzw. Spur-Feinstellung

Bei der Spur-Feineinstellung zuerst das Vorderrad lockern, und **nur leicht festziehen**. Anschließend das skike an der Wadenschale (5) nehmen, parallel neben eine Linie oder Fliesenfuge stellen und dann nicht in sondern neben der Fliesenfuge schieben, sonst werden die Ergebnisse verfälscht.

Weicht das skike von der Richtung ab, das Vorderrad entsprechend in die richtige Richtung drücken. Dann erneut prüfen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis das skike exakt entlang der Linie läuft, dann das Rad wieder festziehen.

Sollten diese Arbeiten am Vorderrad nicht zum gewünschten Ziel führen, sollte diese Spur-Feineinstellung am Hinterrad vorgenommen werden.

## H.3 Lagerwechsel

Ausbau:

1. Stift (ca. 4-5 mm Durchmesser) bis zum gegenüberliegenden Lager führen.
2. Mit einem leichten Schlag Lager aus der Felge drücken, Distanzhülse fällt dabei raus.
3. Zweites Lager heraus drücken.

Einbau:

1. Lager auf einen festen Untergrund legen.
2. Felge auf das Lager drücken.
3. Zweites Lager mit Distanzhülse auf feste Unterlage stellen.
4. Felge umdrehen und von der anderen Seite auf das Lager drücken.
5. Auf beiden Seiten wiederholen, bis beide Lager vollständig in der Felge sitzen.