

Einführung



Auf 8 Rollen am Bodensee

Jede der insgesamt 11 Touren in diesem Guide hat einen eigenen **Charakter**. Am Schweizer Arm des Untersees sieht es mal wie im Rheintal, mal wie an einem norwegischen Fjord aus. Nicht weit davon stößt man auf die wilde Halbinsel Höri. Bei Meersburg wirkt der See weit wie das Meer, in der von Bergen umrahmten Bregenzer Bucht hingegen wie ein typischer Alpensee. Es lohnt sich also, mit Inlineskates auf Tour zu gehen, um den Bodensee zu erkunden und sich nicht nur auf einige wenige Strecken zu beschränken.

Nahezu jede Stadt am Bodenseeufer lässt sich mit der Bodenseegürtelbahn oder mit dem Schiff (Fähre) in maximal 30 Minuten anfahren, unabhängig von welchem Bahnhof am Ufer man startet. Somit sind auch alle **Tourenstartpunkte** leicht und mühelos erreichbar.

Die Touren in diesem Guide sind durchschnittlich zwischen 20 und 30 km lang. Eine Tour kommt sogar auf 60 km **Länge** (Tour 11: „Auf dem Rheindamm ins Heidiland“). Natürlich kann man jede Tour schon vorher abbrechen. Da fast alle Touren miteinander verbunden sind, lassen sich die Routen beliebig verlängern, indem man auf der Anschluss-tour weiterfährt. Die meisten Wege rund um den See sind zudem vergleichsweise eben. Da Inlineskates nun mal keine Gangschaltung haben, trägt dieser Umstand viel zum Spaß beim Skaten bei.

Am Bodensee gibt es ruhige und einsame Strecken, aber auch Gebiete, in denen sich eine **In-line-Szene** etabliert hat. Auf der Route von Friedrichshafen nach Langenargen trifft man auf Grund idealer Bedingungen beispielsweise jede Menge Inlineskater, vor allem gegen Abend.

Insgesamt verlaufen die Touren durch die Schweiz, Österreich und Deutschland. Wer Lust hat

kann Tour 11 auf der linken Seite des Rheindamms fahren und durchquert dabei der Länge nach das Fürstentum Liechtenstein.



Deshalb darf man auf einigen Touren nicht vergessen, seinen Personalausweis einzupacken!

Kontrolliert wird zurzeit allerdings nur an der Schweizer Grenze. Verlassen kann man sich darauf nicht, also auch bei Fahrten nach Österreich immer den Ausweis einpacken!

An den **Zollstationen** (z. B. Hoechst oder Rheineck), die auf den „Skateways“ liegen, werden Skater gewöhnlich durchgewunken, vorausgesetzt, man wedelt schon von weitem mit dem Personalausweis und kommt nicht gerade auf der zweispurigen Autostraße daher. Also – wie immer – auf dem Gehweg skaten!

Obgleich fast alle Wege am See eben sind (Steigungen sind kurz und eher die Ausnahme), sind diese nicht uneingeschränkt für **Inline-Einsteiger** geeignet: Ein Radler, der unvorhergesehen auftaucht oder ein Fußgänger, der plötzlich einen Schritt zur Seite macht, bergen ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Auf den Radwegen rund um den See wird zügig gefahren. Das erfordert Sicherheit und Kontrolle über die Inlineskates. Die ersten Fahrversuche sollte man deshalb nicht auf bevölkerten Wegen machen, sondern auf unbefahrenen Plätzen. In der Rubrik „Auf einen Blick“ findet man Hinweise auf Streckenabschnitte, die sich für Einsteiger eignen.

Wer seine Skates zu Hause gelassen hat, sich aber nun doch entschlossen hat, am See auf Tour zu gehen, der findet im Anhang Adressen von Sportgeschäften, die **Inlineskates** (in der Regel recht günstig) **vermieten**. Wenn die Technik streikt, sollte man ebenfalls dort nachschlagen: Die meisten

Sportgeschäfte haben **Werkstätten**, wo man die Skates reparieren lassen oder Ersatzteile beschaffen kann.

Wer zusätzlich zu den Routenplänen in diesem Buch eine **Begleitkarte** wünscht, dem kann die Radwanderkarte Bodensee 1:100.000 des Landesvermessungsamtes empfohlen werden. Wer mit dem Auto unterwegs ist, verwendet am besten die Generalkarte Marco Polo Blatt 6 (Baden Württemberg 1:200.000).

Zum Schluss ein paar Worte zum **Baden am Bodensee**. Es gibt in fast jedem Ort am See hübsche und meist liebevoll gepflegte Strandbäder, oft sogar mit zusätzlich beheiztem Freibad. Es lohnt sich also in jedem Fall, die Badehose einzupacken, mal eine Pause einzulegen und sich im kühlen Nass zu erfrischen. Infos zu den besten Bädern am See findet man jeweils unter den Touren!

Der Bodensee in Fakten und Zahlen

- **Fläche:** 571,5 qkm. Damit ist der Bodensee der drittgrößte See Europas (nach dem Plattensee und dem Genfer See) und umfasst etwa ein Viertel der Fläche des Saarlandes.
- **Uferlänge:** 273 km, davon entfallen 72 km auf die Schweiz, 28 km auf Österreich und 173 km auf Deutschland.
- **Tiefste Stelle:** 254 m
- **Durchschnittliche Tiefe:** 85 m
- **Gliederung:** Obersee (das „Meer“), Überlinger See und Untersee
- **Größter Zufluss:** der Rhein
- **Tourismus:** jährlich 6 Millionen Übernachtungen
- **Entstehung:** Der See ist relativ jung und im Laufe der letzten Eiszeit (150.000 - 5000 v. Chr.) durch den Rheingletscher entstanden. Überbleibsel dieser Gletscherarbeit sind Moränenhügel im Hinterland (mächtige, teils 700 m hohe Wälle). Deshalb kann man im Umland nur selten skaten!

Inlineskaten im Urlaub

Der Bodensee bietet ideale Bedingungen, um im Urlaub schwerpunktmäßig zu skaten, also um einen richtigen Inline-Urlaub zu verbringen.

Geeignete Ferienorte

Die meisten Orte am See eignen sich gut als Ausgangspunkt für lange Touren und damit für einen Inline-Urlaub. Da man mit Inlineskates nur mit Mühe (Gepäckproblem) mehrtägige Touren unternehmen kann, sollte man sich an einem Ort niederlassen und von dort aus – wenn nötig – mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Startpunkten der jeweiligen Tour fahren (zur Hochsaison sind die Bundesstraßen stark verstaubt). Wichtig für den **geeigneten Ausgangsort**:

- Der Ort sollte einen Bahnanschluss haben.
- Man sollte direkt vom „Lagerplatz“ aus skaten können. Das geht fast überall, außer am „Schweizer Arm“ des Untersees.

Die folgenden Ferienorte sind geeignete Ausgangspunkte für einen Inline-Urlaub am Bodensee. Bei den Tourismusverbänden erhält man Auskünfte und kann gegebenenfalls Informationsmaterial zur Region anfordern. Zur Hochsaison (Juli/August, Pfingstferien) ist eine rechtzeitige Reservierung der Unterkunft dringend zu empfehlen!

Überlingen

Lebendige schöne Stadt. Das West-Bad von Überlingen gehört zu den besten Bädern am See. Gute Zugverbindungen nach Radolfzell, Friedrichshafen und Lindau.

- Infos: Kurverwaltung Überlingen, Landungsplatz 14 (am See), 88662 Überlingen, Tel. (07551) 99 11 22, Internet: www.ueberlingen.de

- **Campingplatz:** Camping-Park Überlingen (Goldbach), am Ortsausgang Richtung Sipplingen direkt an Tour 2 und am See. Bahnhofstr. 57, Tel. (07551) 6 45 83.

Allensbach

Kleiner, ruhiger Ort, nicht weit von Konstanz. Gute Zuganschlüsse nach Radolfzell/Konstanz. Der Ort liegt direkt an einer „Speedstrecke“.

- **Infos:** Kultur- und Verkehrsamt Allensbach, Rathausplatz 2, 78476 Allensbach, Tel. (07533) 63 40.
- **Campingplatz:** Camping Allensbach (beim Strandbad). Nur 250 m von der Tour 3 entfernt, direkt am See/Strandbad. Tel. (07533) 64 20.

Lindau

Nähe zu den Alpen.

- **Infos:** Verkehrsverein Lindau, Bahnhofplatz (gegenüber Hauptbahnhof), Postfach 13 25, 88103 Lindau, Tel. (08382) 26 00 30, Internet: www.lindau.de.

- **Campingplatz:** Park-Camping Lindau am See, an Tour 9, etwas außerhalb Richtung Östereich. Tel. (08382) 7 22 36.

Inlineskate-Kurse

Inline-Einsteiger sollten in jedem Fall einen Skate-Kurs absolvieren, bevor sie am Bodensee auf Tour gehen. Zahlreiche Sportgeschäfte bieten günstig Kurse an, meist

sogar wöchentlich (Adressen im Anhang). Gerade im Urlaub kann man sich stressfrei und konzentriert mit dem Inlineskaten auseinandersetzen. Man hat Zeit und wird voraussichtlich schnell Fortschritte

Grundkenntnisse im Inlineskaten

- *Richtiges Fallen*
- *Sicheres Bremsen (auch an starken Gefällen/Notbremsungen)*
- *Sicherer Stand (auch an Gefällen)*
- *Sicheres Überqueren von Fußgängerampeln u. Ä.*
- *Überwinden von Hindernissen (Bordsteine, Kopfsteinpflaster ...)*
- *Kenntnisse der Gefahrenquellen*

machen. Wer einen Skate-Kurs absolviert, beherrscht im Normalfall nach einigen Wochen die Grundkenntnisse.

Das hört sich an, als müsste man noch mal den Führerschein machen, aber so kompliziert ist es nicht. Das Gute am Skaten ist, dass man sich anfangs gar nicht vorstellen kann, wie leicht es ist. Man schaut jemandem zu, der mühelos ein steiles Gefälle meistert und denkt: „Das schaff ich nie“ und nach kurzer Zeit ist man mit fachkundiger Anleitung selbst so weit.

Öffentliche Verkehrsmittel

Am schnellsten und bequemsten lässt sich der Bodensee auf Inlineskates erkunden, wenn man die öffentlichen Verkehrsmittel bei seiner Tourenplanung einbezieht: Man fährt eine Etappe mit Inlineskates und gelangt mit öffentlichen Verkehrsmitteln wieder zurück.

Züge und Busse

Zugstrecken verlaufen (meist tourenbegleitend) um das gesamte Bodensee-Ufer, man kann also fast überall mit der Bahn wieder zurückfahren. Die Züge verkehren in der Regel im 30-Minutentakt, teilweise auch stündlich.

Ausnahme: Auf der Halbinsel Hori gibt es keine Bahnanbindung! Hier muss man auf den Bus zurückgreifen (fährt nur bis ca. 19.00 Uhr, meist stündlich – am Wochenende und an Feiertagen vorher erkundigen).

Zwischen Friedrichshafen und Überlingen gibt es keine tourenbegleitende Bahnlinie: Die Züge verkehren über Salem durchs Hinterland.

► Fast jeder größere Ort am Bodensee hat eine Schiffsanlegestelle

004bo Abb.: pg



Fährverbindungen

- **Meersburg – Konstanz:** Günstige stadteigene Fähre. Fahrzeit ca. 15 Minuten.
- **Romanshorn – Friedrichshafen:** teuer, aber manchmal praktisch. Fahrzeit: ca. 40 Minuten.

Schiffsverbindungen

Schiffe pendeln zur Hochsaison regelmäßig zwischen fast jedem Hafen am Untersee und Obersee. Für die Planung interessant sind vor allem die „kreuzenden Linien“ (z. B. Überlingen – Wallhausen oder Überlingen – Dingseldorf), da man so das Umfahren des Sees ersparen kann. Betrieb oft nur bis 18.00 Uhr. Fahrpläne und Information gibt es an jeder Anlegestelle oder unter:

- **Deutschland:** BSB Konstanz, Hafenstraße 6, Tel. (07531) 28 13 89
- **Schweiz:** SBB Romandshorn, Tel. 0041 (7146) 3 34 35. SGURh (Untersee) Schaffhausen, Tel. 0041 (52) 6 25 42 82
- **Österreich:** Schifffahrt Bregenz, Tel. 0043 (5574) 4 28 68

Material und Wartung

In diesem Kapitel findet man Infos zu den Themen Inlineskate-Kauf, Eigenschaften und Wartung der Skates. Wer sich ausgiebig zu dem Thema informieren möchte (z. B. „Wie schaffe ich mühelos längere Distanzen?“), sei auf das Handbuch „Inline Skating“ in der gleichen Reihe verwiesen (siehe Anhang), wo Wissenswertes zur Auswahl des Material in Hinblick auf individuelle Bedürfnisse und spezielle Einsatzbereiche zusammengetragen wurde.

Hardboot oder Softskates?

Zurzeit sind **Softboots** („Schnürstiefel“) im Trend, vor allem weil diese „Turnschuhfeeling“ bieten, atmungsaktiver sind und fortgeschrittene Skater von einem Plus an Bewegungsfreiheit profitieren.

Hardboots lassen sich allerdings schneller an- und ausziehen (Schnallenbindung) und bieten Anfängern besseren Halt. Aber ob Hardboot oder Softskate – letztlich muss der Schuh bequem sein, schließlich ist man darin stundenlang unterwegs!



806bo Abb.: K2

▲ Softboots

Weiche Stoffaußenhaut. Werden geschnürt und „geschnallt“.

Hier Tourenmodell von K2

▼ Hardboots

Harte Kunststoffaußenschale, nur Schnallenbindung.

Größe und Härte der Rollen

Drei Faktoren bestimmen in großem Maße die Einsetzbarkeit und damit die Eigenschaften der Inlineskates: Die Rollengröße (ca. 72–80 mm), die Anzahl und die Härte der Rollen.



805bo Abb.: U

Modewort „ABEC“

ABEC heißt „Annular Bearing Engineering Comitee“ und bezeichnet die Verarbeitungsgenauigkeit des Lagers. Ein ABEC-1-Lager ist qualitativ aber nicht unbedingt schlechter als ein ABEC-5-Lager. Die Präzision der Verarbeitung ist keine ausreichende Information über die Qualität des verwendeten Materials: Werden zu billige bzw. zu weiche Materialien verarbeitet (z. B. schlechter Stahl), verzieht sich das Lager bei geringen Belastungen und der Präzisionsschliff oder -guss ist nutzlos. Nur bei harten und widerstandsfähigen Materialien (z. B. gehärteter Stahl) bringt die Präzision der Verarbeitung eine dauerhafte Verbesserung der Laufeigenschaften. Bei Billiglagern mit hohen ABEC-Werten (z.B. in Supermärkten) ist also Vorsicht angesagt! Einen echten Faktor für die Qualität des Lagers (etwa als Produkt aus Härte des Stahls und Verarbeitungsgenauigkeit) gibt es bislang nicht, aber die führenden Skate-Hersteller (z. B. K2, Salomon) verwenden in der Regel hochwertige Materialien. Weiterhin sind Titanium- oder Keramiklager von Natur aus „hart“ (aber auch sehr teuer!). Mehr Infos hierzu findet man im Praxis-Band „Inline Skating“.

Die Rollengröße

- 76 mm (Mittelmaß) bietet gute Allroundeigenschaften.
- 78-82 (große Rollen) bieten stabilen Geradeauslauf bei hohem Tempo. Sie eignen sich für lange Strecken, auf denen schnell gefahren werden kann. Nachteile: Große Rollen sind nicht so wendig und vor allem für Anfänger nicht geeignet. Speedskates haben große und zudem 5 Rollen (statt nur vier).

Härte der Rollen

Harte Rollen (Maßangabe in Durameter – z. B. „84 A“ ist hart) haben weniger Reibungswiderstand und sind „schneller“ als weiche Rollen. Sie rutschen aber auch leichter, bieten weniger Halt und sind damit für Anfänger nicht geeignet. Wendige Manöver und schnelle Spurwechsel erfordern gute Haftung, also weichere Rollen.

Weiterhin ist der geeignete Härtegrad von der Bodenbeschaffenheit abhängig (feiner Asphalt = härtere Rollen; rauher Asphalt = weichere Rollen). Ein gutes Mittelmaß ist 78–82 A. Speedskater fahren 78 A bis 86 A.

Wartung der Skates

Rollen austauschen

Inliner-Rollen fahren sich einseitig ab. Um den Abrieb zu verringern, aber auch um Stabilität auf den Rollen zu garantieren, muss man sie regelmäßig gegeneinander austauschen. Dabei wird die hintere Rolle mit der vorderen vertauscht. Auch die beiden mittleren untereinander und dabei jeweils die Innenseiten nach außen drehen, so dass die abgelaufenen Seiten nach außen zeigen. Beim Anziehen der Schrauben darauf achten, dass man zwar fest, aber nicht mit Gewalt zuzieht: Die ↗Spacer könnten sonst beschädigt werden.

Spacer
*Zylinder um die
Achsen*

Lager reinigen und fetten

Vor allem Wasser ist Gift für die Lager und zwar aus zwei Gründen: Feuchtigkeit schadet den Schmiermitteln, zugleich wird Schmutz in die Lager transportiert. Gute Lager sollten sich öffnen lassen, damit diese gereinigt werden können. Wenn die Lager (etwa bei Regen) nass geworden sind, sollten sie sofort danach gereinigt werden. Hierzu spült man diese mit einem Fettlöser (Geschirrspülmittel oder

► Selbstverständlich komplette Schutzausrüstung: Helm, Handschützer, Ellenbogenschützer und Knieschützer

007ho Abb.: K2



Waschbenzin) aus, trocknet sie anschließend (Föhn) und fettet sie danach mit einem speziellen Öl ein (in Sportgeschäften erhältlich).

Schrauben kontrollieren

Man sollte regelmäßig kontrollieren, ob die Rollen fest verschraubt sind. Die Befestigungsschrauben neigen wegen der hohen Vibrationen beim Skaten dazu, sich zu lockern. Auf Tour empfiehlt sich die Mitnahme eines Spezialschlüssels.

Ausrüstung für unterwegs

Unbedingt erforderlich

- ❑ **Schutzausrüstung:** Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschützer
- ❑ **Verbandszeug:** Gehört, wie beim Radeln, immer in den Rucksack (Desinfektionsmittel, Mullbinden, Kompressen, Pflaster)

Weiterhin empfehlenswert

- ❑ **Turnschuhe:** Auf längeren Touren sollte man Turnschuhe im Gepäck haben. So lassen sich die

Skates bei Pausen zur Entspannung abschnallen und man kann mit dem Bus oder Zug zurückfahren, wenn dies erforderlich ist.

❑ **Windjacke, Pulli**

- ❑ Radsport-Trikots und Hosen sind so beschaffen, dass der Schweiß vom Körper ferngehalten wird (synthetische Stoffe). Zugleich sind sie atmungsaktiv und schnelltrocknend. Das dichte Gewebe (Windschutz) verhindert zusätzlich die Auskühlung des Körpers. Trotzdem empfiehlt sich die Mitnahme von **Ersatz-Wäsche** (T-Shirt, Pulli, Socken). So ist man am Ziel trocken, kann ungestört „sightsee'en“ oder was trinken gehen.

- ❑ **Ersatzteile und Werkzeug:** Ersatzlager, -rolle und -achse, Inbusschlüssel

- ❑ **Papiertaschentücher** (für alle Fälle und zum Hände reinigen)

- ❑ **Getränke:** Reichlich Mineralwasser oder Apfelschorle

- ❑ **Müsliriegel** (möglichst ohne raffinierten Zucker) als leichte Energiespender zwischendurch.

- ❑ **Personalausweis:** Bei grenzüberschreitenden In-line-Touren nicht vergessen!

- ❑ **Handy:** Mobiltelefone sind natürlich für den Fall der Fälle eine feine Sache.



Vom Regen überrascht

Wenn möglich, sollte man bei Regen abschnallen: Die Rollen rutschen selbst in den Abdruckphasen weg, vom Kurvenfahren und Bremsen ganz zu schweigen. Wenn man keine Wahl hat, sollte man vorsichtig weiterfahren und die Lager zu Hause reinigen.

Sehr nützlich

- ❑ **Skate-Rucksäcke:** Die Rucksäcke sind so beschaffen, dass sich die Inlineskates aufschnallen lassen, wenn sie transportiert werden müssen. Die Systeme funktionieren gut, wenn man damit Übung hat. Während des Skatens kann man die Turnschuhe außen befestigen und hat Platz für Getränke, Verpflegung und anderes.