



*Einmal elitäre Outdoor-Sportarten wie Golf, Reiten oder Segeln
wurden urbanisiert. Sie kommen locker und lässig daher –
ideal, um den Winterspeck mit Spaß loszuwerden.*

TEXT: NILS BREMER, NICOLE BREYDARD, JULIA GRAFF, FOTOS: DIKX OSTERMEIER, HARALD SCHROEDER



CROSSGOLF

UM DIE Blicke der Frankfurter auf sich zu ziehen, braucht es nicht viel. Da reicht es schon, mit einer Golftasche durch die Innenstadt zu ziehen, auf dem Goetheplatz einen Schläger zu ziehen, auszuholen und einen kleinen weißen Ball in die Luft zu befördern. Frauen halten ihre Männer am Arm, kleinen Kindern fällt die Kinnlade herunter, Teenies lachen und können's nicht glauben. Für Stefan Hockenberger (29), Klaus Simianer (29) und Sascha Eisenacher (32) ist es Alltag. Crossgolf nennt sich ihre Sportart und ist überall da erlaubt, wo man auch Ballspielen darf oder wo es keinen stört. „In den normalen Golfclubs gibt es so viele Regeln. Bei uns steht der Spaß im Vordergrund“, sagt Hockenberger. Tatsächlich geht es locker zu. Golferhosen oder Schuhe? Fehlanzeige. Jeans und T-Shirt reichen völlig. Selbst richtige Löcher sind kein Muss beim Crossgolf – die Spieler suchen sich Ziele in der Landschaft. Einen Baum, einen Mülleimer, ein Baustellenschild. Auf öffentlichen Plätzen sind die drei Crossgolfer eher selten unterwegs, schließlich heißt die erste Grundregel: „Sicherheit geht vor!“ Die Bälle, mit denen sie in Parks spielen, sind weicher. „So ein normaler Golfball

bekommt ja Geschwindigkeiten von 300 Stundenkilometern drauf. Nicht so gut, wenn man den abbekommt.“ Crossgolf gilt als Comeback der ursprünglichen Form des Golfs, das von schottischen Schäfern im Mittelalter erfunden worden sein soll. Sie spielten dort, wo sie gerade waren, und suchten sich ihre Ziele. Eine besondere Ausrüstung braucht es nicht, und übers Internet findet man auch günstige Schlägersets. „Für 100 Euro bekommt man die schon“, sagt Klaus Simianer, der im Internet ein Crossgolf-Portal betreibt, über das sich viele Gleichgesinnte finden. Sie verabreden sich in vielen Ecken Deutschlands – denn noch ist die Crossgolfer-Szene klein. Infos unter www.crossgolf-portal.de

SEGELN AUF DEM MAIN

DASS MAN auf dem Main Tret- und Motorboot – kurz „Bödscher“ – fahren kann, wissen die meisten Frankfurter. Auch Wasser- und Jetskifahrer hat man schon gesehen, und die zahlreichen Ruderer und Kanuten mit ihren traditionsreichen Vereinen gehören natürlich dazu – ebenso wie die far-



...mein Ausrüster!



MIT BESTPREISGARANTIE:



KUNDENKARTE: ABHOLEN UND SPAREN!

Jetzt bis zu 10% sparen! Zufriedenheitsgarantie für alle!



GUTSCHEIN

Lassen Sie sich als Inhaber der kostenlosen Kundenkarte registrieren und erhalten 5,- Euro als Warengutschein. Keine Barauszahlung. Pro Person nur ein Gutschein.

GR. ESCHENHEIMER STRASSE 39

ZWISCHEN ESCHENHEIMER TURM UND HAUPTWACHE

FRANKFURT

FON. 069 - 55 22 33 / FAX 069 - 59 30 74

MO. - FR. 10.00 bis 20.00 UHR / SA. 10.00 bis 18.00 UHR

WWW.SINE.DE

SHOPPING: An diesen fünf neuen Outdoorprodukten kommen Sie nicht vorbei:

>> „e-lite“ von Petzl

Die nur 27 Gramm leichte LED-Leuchte am Gummiband scheint in zwei Helligkeitsstufen, in Weiß oder Rot, entweder konstant oder auch im Blinkmodus für Notsignale. Der Clip verwandelt e-lite im Nu in eine Leselampe (24,95 €).



>> „Tilley“-Hut

Der robuste Hut aus 100 % Baumwolle ist der perfekte Reisebegleiter: Seine Lüftunglöcher verhindern den Hitzschlag, ein integriertes Polster macht den Hut schwimmfähig, dazu gibt's ein Geheimfach, UV-Schutz 50 plus und „Garantie gegen das Verlieren“. Ist der Hut plötzlich weg, gibt es einen Neuen gratis (69,95 €).



>> „Orient Express“ von Macpac

Der wasserabweisende Rucksack (70 Liter, ab 219,90 €) lässt sich wie ein Koffer ganz und von der Seite öffnen. Innen sorgen Befestigungsgurte und Trennfächer für Ordnung. Dazu gehören ein abnehmbarer Minirucksack (10 Liter) und eine separate Hüfttasche.



McTREK

OUTDOOR SPORTS



SPAREN

SIE BEI JEDEM EINKAUF!

HANAUER LANDSTRASSE

Beste Verkehrsanbindung!
Viele kostenlose Parkplätze!

Auf über 1000 m²:

Abschmieren- und Reisebekleidung,
Winter- und Wanderbekleidung,
Wander-, Trekking-, Winter- und Bergschuhe, Rucksäcke,
Tagesrucksäcke, Schlafsäcke,
Isomatten, Zelte, Kocher, Flaschen
und alles Zubehör für Sport,
Reise und das Abenteuer
unter freiem Himmel.

SPAREN

MIT DER McTREK
KUNDENKARTE



McTREK Frankfurt

Hanauer Landstr. 208-216

(Oben: Yellow Mittel/Adel | Abfahrt: Getz)
Tel. 069 - 9798000 / Fax: 069 - 9798000

Internet: www.mctrek.de

benfrohen Drachenboote, die alljährlich zum Museumsuferfest viel Freude verbreiten. Aber Segelboote? „Doch, der Segelsport ist auch auf dem Main zu Hause, aber ohne elitär zu sein“, darauf legt Eckhard Mikulski, Betreiber der Frankfurter Stadtmarina, die kürzlich an den eleganten Westhafen gezogen ist, großen Wert. Wer in die angeschlossene Segelschule kommt, lernt den weißen Sport von der Pike auf: „Segeln ist kein Sport für Angeber und auch die typische Kleidung kein Muss. Hauptsache, man fühlt sich wohl und rutscht nicht“, so der erfahrene Segler, der selbst auch Unterricht gibt. Helle Sohlen sind allerdings empfehlenswert, denn schwarze Streifen machen sich auf den empfindlichen Booten optisch gar nicht gut. Man mag es kaum glauben, der Main ist für Anfänger und Köhner gleichermaßen ein an-

sprechendes Revier: Anspruchsvoll durch seine Ufergegebenheiten und wunderschön durch die abwechslungsreiche Hochhauskulisse. Mit den Bötchen kann man – wenn man's denn kann – vom Niederräder Ufer bis zum Eisernen Steg und weiter segeln. Bei Schiffen mit Masten, die höher als 3,50 Meter sind, wird das Segeln dann aufgrund der vielen Brücken und Schleusen zwar ein bisschen anstrengend, denn die Masten müssen jedes Mal umgelegt werden und das ist ein ganz schöner Kraftakt, aber möglich ist es. Wer einen Segelschein machen möchte, hat in der Regel an fünf bis sieben Samstagen nachmittags praktischen Unterricht und an sechs Abenden noch mal Theoriestunden. Die Kosten für einen Segelschein belaufen sich auf rund 480 Euro.
Infos unter www.segel-center-frankfurt.de

DAS GLÜCK DIESER ERDE...

... LIEGT AUF DEM Rücken der Pferde. Seit einiger Zeit ist damit aber nicht mehr die klassische englische Reitweise gemeint, denn immer mehr Pferdeliebhaber steigen auf das sogenannte „Westernreiten“ um. So auch Monika Villioth. Die 40-jährige kaufmännische Angestellte hat früher selbst als Reitlehrerin gearbeitet und nutzt den Sport zu Pferde nun vor allem als Ausgleich zu ihrem Büro-Job. Der Westernstil leitet sich von der Arbeitsweise der Cowboys ab. Deshalb führen die Reiter die Zügel einhändig und die Sättel sind größer: „Die Cowboys waren bis zu 14 Stunden auf dem Pferd, da will man es schon bequem haben.“ Auch fürs Tier wird es damit angenehmer, denn das Gewicht des Reiters verteilt sich gleichmäßiger auf dem



4 Fragen an HEIKO SCHILLER von Globetrotter

Welche Outdoor-Trends gibt es zurzeit?

Erstaunlicherweise ist das ganz normale Wandern besonders bei jungen Leuten stark im Kommen. Selbst Sportmuffel wollen sich immer öfter draußen bewegen, die frische Luft und die Natur genießen.

Welche Ausrüstung braucht man unbedingt zum Wandern?

Am Wichtigsten sind gute Wanderschuhe. Für einfache Touren gibt es robustes Schuhwerk ab 130 Euro, für Hochgebirgs-wanderungen liegen die Schuhe bei etwa 190 Euro. Je nach Wanderziel gibt es dazu noch Zubehör wie etwa Rucksäcke oder auch Funktionskleidung.

Worauf ist beim Kauf dieser Kleidung zu achten?

Pflegeleicht und komfortabel sollte sie sein. Statt Baumwollbekleidung, die den Schweiß aufsaugt, sollte man zu Kleidung aus kratzfreier Merinowolle greifen – ent-

weder als Unterwäsche oder als Pullover, denn Wolle riecht nicht. Beliebt ist auch Funktionsunterwäsche mit antibakteriellen Silber-Ionen.

Was ist im Outdoor-Bereich der letzte Schrei?

Ganz klar Hightech-Spielereien wie etwa die Funktionsjacke „Lofoten iPod XCR“ von Norroena, in deren Ärmel Bedienelemente für den iPod integriert sind (649,95 €), oder die Sonnenbrille „Thump“ von Oakley (350 €) mit integriertem MP3-Player und beweglichen Kopfhörern. Danach wird wenig gefragt, ist aber perfekt für Leute, die schon alles haben.
www.globetrotter.de

>>> Eine große Auswahl an Outdoor- und Freizeitausrüstung gibt es auch bei Sine (Große Eschenheimer Straße 39, www.sine.de) und McTrek (Hanauer Landstraße 208-216, www.mctrek.de).

Gesehen bei Globetrotter, Sine und McTrek

>> Rotwein von Trekking Mahlzeiten

Auf Rotwein muss bei Trekkingtouren nicht mehr verzichtet werden: Einfach das alkoholhaltige Getränkpulver mit Rotweinextrakt (8,2 % Vol.) in 200 ml Wasser verrühren, 5 Minuten warten, fertig ist der Wein (3,56 €). Dazu passt das zweiteilige, unzerbrechliche Weinglas aus Polycarbonat (4,95 €). Wer's mag ...



>> „Karla“ von Fjällräven

Die robuste Cargo-Hose für Damen oder Herren verfügt über eine gute Passform dank vorgeformter Knie. Das wasserabweisende Gewebe besteht aus 35 % kühlender Baumwolle und 65 % Polyester, hält Dornengestrüpp stand, ist absolut moskitodicht und hat einen UV-Schutzfaktor von 50 plus (99,95 €).



Rücken. Im Unterschied zum englischen Reitstil sind die Westmpferde darauf trainiert, auf einen winzigen Impuls, beispielsweise Stimme oder Schenkeldruck, zu reagieren: „Die Pferde müssen möglichst eigenständig arbeiten. Beide, Tier und Reiter, lernen auf neue Art miteinander zu kommunizieren“. Auf die elitär anmutende typische Reitkleidung wird kein Wert gelegt: „Wir stecken das Geld lieber in unsere Pferde“, lacht Monika Villioth, „statt enger Reiterhosen trägt man einfach Jeans und Stiefel oder Trekkingschuhe mit

einem kleinen Absatz. Da ich auch privat gerne Jeans trage, war mir das gleich sehr sympathisch!“ Allerdings: Bei Westernturnieren gibt es selbstverständlich auch eine feste Kleiderordnung, die sich natürlich an den Cowboy orientiert – dabei ist der Hut Pflicht! Wer Westernreiten lernen will, sollte mit etwa 50 Euro pro Reitstunde rechnen.

Anfragen an Monika Villioth unter horse woman66@t-online.de, weitere Infos unter www.ewu-hessen.de oder www.freestyle-ranch.de



Frankfurt maritim

24. und 25. März 2007
10 bis 17 Uhr

SEGEL-CENTER FRANKFURT
Segel- und Motorbootschule

Es ist endlich soweit:
Frankfurt hat ein maritimes Herz.

Das Segel-Center Frankfurt und die Segel- und Motorbootschule präsentieren sich in neuen Räumen im Frankfurter Westhafen. Die Schulungsräume und das neue Ausrüstungszentrum, sind damit ganz nahe am Wasser genickt.

Zur Eröffnung erwartet Sie ein vielfältiges Programm:

- Matchrace und Probesegelein mit unseren RS-Vision XI-Schulungsjollen (mit Genaker)
- Solarboot-Taxi und -Präsentation
- Charter-Info von Savas Yacht Charter Weltweit
- Tombola mit vielen hochwertigen Preisen
- Sa. und So. Verkauf im neuen Ladengeschäft
- Wassersport-Bekleidung und -Ausrüstung
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Wir laden Sie recht herzlich ein, mit uns zu feiern.
(Samstag und Sonntag von 10 bis 17 Uhr, Frankfurt Westhafen)

www.segel-center-frankfurt.de

Segel-Center Frankfurt - Wellenring 1 - 60529 Frankfurt am Main
Telefon Laden (069) 45 53 79 - Telefon Schule (069) 46 99 12 30