



FITNESS & URBAN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Setup für die Stadt, Kilometer sicher steigern und Kopfsteinpflaster ohne Sturz meistern.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Skate-Typ	Hoch	Freeskate mit Softboot und 80–90 mm Rollen – nicht Speed-, Aggressive- oder Slalom-Skate.
Schaft	Mittel	Softboot mit Cuff führt das Sprunggelenk seitlich – leichter für lange Distanzen als Hardboot.
Bremse	Hoch	Immer mit Bremse kaufen – lässt sich später abschrauben, nachrüsten geht kaum.

2. WO DARFST DU FAHREN?

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	WAS GILT
Gehweg-Pflicht	Inlineskater gelten nach § 24 StVO als Fußgänger – Radweg und Fahrbahn sind ohne Ausnahme tabu.
Tempo anpassen	Du passt dich den Fußgängern an, nicht umgekehrt – Schrittgeschwindigkeit in dichtem Verkehr.
Ausnahmen	Zusatzzeichen 1020-13 oder genehmigte Skate Nights öffnen echte Fahrbahnen legal.
Bußgeld	Rund 10 Euro bei Verstößen – relevanter ist das Unfallrisiko mit Autos, die nicht mit Skatern rechnen.

3. DIE STADT ALS TRAININGSFLÄCHE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Cardio nebenbei:** 550 bis über 900 Kalorien pro Stunde, spürbar gelenkschonender als Joggen.
- Gleichwertig zu Laufen und Rad:** Eine Acht-Wochen-Studie zeigt 17 % mehr Ausdauerleistung – Herzfrequenz und Laktat vergleichbar.
- Unterhaltungstempo als Kompass:** Kannst du dich noch unterhalten, bist du im Grundlagenbereich – Dauer zuerst steigern, dann Tempo.
- ### 4. SICHERHEIT UNTERWEGS

Wichtigkeit: **Hoch**

 - Handgelenke konsequent schützen:** Handgelenksbrüche machen rund ein Viertel aller Verletzungen aus – Schienen-Schützer begrenzen die gefährliche Überstreckung.
 - Rucksack eng anliegend:** Hüftgurt verhindert Balanceprobleme beim Ausweichen – lose Rucksäcke kosten Kontrolle.
 - Plan B für Regen:** Nasser Asphalt raubt in den ersten Regenminuten am meisten Grip – dann grundsätzlich langsamer fahren.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DISTANZ VOR TEMPO STEIGERN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer zuerst das Tempo statt die Distanz steigert, verausgabt sich zu früh – die Drittel-Regel (entspannt / Grundlagentempo / was noch geht) beugt vor.

Tipp: Distanz um 10–15 % pro Woche bei konstantem Tempo steigern; 20 km zuerst als zwei 10-km-Etappen mit Pause testen.

FAKTOR 2: ROLLENHÄRTE NACH UNTERGRUND WÄHLEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Rollen verschleifen zuerst an der Innenkante, und die falsche Härte kostet Grip oder Tempo je nach Straßenbelag.

Tipp: 78–82A für rauen Asphalt und Pflaster, 85A+ für glatte, schnelle Wege – Rollen regelmäßig rotieren, innen nach außen.

FAKTOR 3: BAHNSCHIENEN IM 90-GRAD-WINKEL KREUZEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Rille neben der Schiene kann eine Rolle einfangen – paralleles oder spitzwinkliges Queren ist eine typische Sturzursache.

Tipp: Schienen und Kopfsteinpflaster immer möglichst senkrecht kreuzen, Knie zum Abfedern beugen, bei Nässe langsamer fahren.



PRO-TIPP: Der Skate-Pendelweg zur Arbeit hält nur mit einem Plan B durch: fester Platz für die Ausrüstung, ein eingespieltes Umzieh-Ritual und eine Rückfalloption für schlechte Tage.