

Trendsportart „Slacken“

Zwischen Grillfest und Ganzkörpertraining

Matthias Buczowsky (26)

Man sieht sie an sonnigen Tagen immer häufiger in den Parks und auf den kleinen Grünflächen der Stadt. Menschen jeden Alters, die manchmal wackelig und unbeholfen und manchmal mit der Eleganz altgedienter Zirkusakrobaten auf einem zwischen zwei Bäumen gespannten Band balancieren. Nicht selten bilden sich kleine Trauben von staunenden Zuschauern, wenn einer der Balancekünstler spontan eine Kostprobe seines Könnens präsentiert. Die Rede ist vom „Slacklining“, einer Freizeitsportart, die in den letzten Jahren immer mehr Anhänger findet und deren Anblick mittlerweile aus dem Stadtbild kaum mehr wegzudenken ist. Wir haben uns mit Matthias Buczowsky, einem Pionier der neuen Trendsportart, über das Slacken unterhalten.

Was ist Slacken und was ist das Ziel dieser Sportart?

Slacken oder Slacklines (übers. „Slackline“ – „schlaffes Band“) meint ganz allgemein das Balancieren auf einem zwischen zwei Befestigungspunkten gespannten Gurt. Wie der Name bereits sagt, liegt der Unterschied z.B. zum Balancieren auf einem Drahtseil darin, dass der Gurt bis zu einem gewissen Grad elastisch ist und nicht bis zum letzten Anschlag straff gespannt wird. Dadurch hängt der Gurt, wenn man darauf steht, etwas durch und die einzelnen Bewegungen haben mehr Dynamik. Das Ziel des Slackens ist ganz grundsätzlich, Spaß zu haben, sich zu bewegen sowie das eigene Körpergefühl zu erfahren und es mit der Zeit zu verbessern.

Was für Formen des Slackens gibt es?

Wenn man das erste Mal auf dem Gurt steht, wird man wahrscheinlich nicht darüber hinauskommen, ein paar Sekunden drauf zu stehen. Das nächste Ziel ist dann zu meist, die andere Seite zu erreichen. Für Fortgeschrittene sind die Möglichkeiten sehr vielfältig. Es gibt z.B. die Versuche, möglichst lange Strecken zu überqueren (sog. Long-Lines) oder die Slackline in sehr großen Höhen, z.B. über einer Schlucht, zu befestigen (sog. High-Lines). Ein gefahrloser Absprung ist beim Highlinen häufig nicht mehr möglich und die Teilnehmer werden zusätzlich gegen einen Absturz gesichert. Sehr populär sind auch die Trick- oder Jumplines, bei denen es um Tricks wie 180° oder 360° Drehungen, Hinlegen und wieder Aufstehen ohne Bodenkontakt u. ä. geht. Hierbei wird der Gurt meistens nicht über Hüfthöhe gespannt.

Woher kommt der Sport?

Das Slacken erlebt seit einigen Jahren hier im outdoorbegeisterten Regensburg einen Boom. Grundsätzlich hat es sich wohl im Yosemite-Nationalpark in den USA entwickelt, als die dortigen Kletterer erstmals ihr Equipment hernahmen, um darauf zu balancieren. Allerdings haben auch Spitzensportler aus dem alpinen Skibereich schon vor Jahren Slacklines benutzt, um ihr Gleichgewicht zu schulen.

Wer kann Slacken und was sind die körperlichen Grundvoraussetzungen?

Slacken kann von jung bis alt jeder betreiben, der Interesse an Bewegung hat. Es birgt von Grund auf keine besonderen Gefahren, außer einem Absprung vom Gurt aus Kniehöhe. Andererseits hat es sehr positive Auswir-

kungen auf die Gesundheit. Es erfordert und trainiert die Ganzkörperspannung, die Stabilität im Fuß- und Kniebereich, Kondition, Kraft und Konzentration und es schützt den Gleichgewichtssinn sowie die Körperwahrnehmung im Allgemeinen.

Was sind die Vorzüge dieser Sportart?

Das Schöne an dieser Sportart ist seine Geselligkeit. Man braucht nicht viel Equipment und kann den Gurt nebenbei an einem schönen Tag mit Freunden, Grillen und Bier zwischen zwei Bäumen spannen. Dann kann es jeder ausprobieren und mitmachen. Andererseits kann man es auch unter sportlichen Gesichtspunkten betreiben und, wenn gewünscht, alleine in den Park zum Üben gehen. In diesem Fall hat Slacken einen ähnlichen Cha-

TERMINE FÜR SPORT & WELLNESS IN REGENSBURG UND UMGEBUNG

05.05.: Leichtathletik-Gala

Die Sparkasse Regensburg lockt auch dieses Jahr die deutsche Leichtathletikelite nach Regensburg. Im Stadion der Uni Regensburg laufen die Besten um die Wette! Infos unter: www.sparkassen-gala.de

06.06.: Thai Yoga Bodywork

Lernen Sie die Grundtechniken der Thai-Massage mit denen Sie eine einstündige Wohlfühl-Massage für Freunde und Familie geben können. Der Workshop ist für alle, die Interesse an Thai-Yoga-Bodywork und Thai-Massage haben - für die berufliche oder persönliche Weiterentwicklung. Wo: Tarayoga, Anmeldung unter Tel.: 0941/5934068

08.06.: Schwimmkurs für Kinder

Kinder ab viereinhalb Jahre lernen in diesem Kurs in 12 Einheiten ganz spielerisch das Schwimmen. Wo: Westbad. Wann: 14.00 Uhr. Treffpunkt: Vorhalle Haupteingang, 15 Minuten vor Kursbeginn.

08.06.: Hallux Valgus-Großzehe auf Abwegen

Auf der Liste der Fußoperationen nimmt Hallux Valgus in den deutschsprachigen Ländern eine führende Position ein. Wenn Sie nach einer Alternative suchen, zeigt Ihnen der Kurs einen verantwortungsbewussten Umgang mit Ihren Füßen im Gesamtzusammenhang des ganzen Körpers. Erklärungsversuche für die Entstehung von Fußproblemen und Verformungen werden gemeinsam erarbeitet und individuell umgesetzt. Gezielte Fußgymnastik und Massage kann zu Linderung und Verbesserung, im besten Falle sogar zu Heilung führen. Infos unter: www.blank-coaching.de

12.06.: Yoga und Stimme

Yogaübungen helfen, den Körper intensiv zu spüren und beruhigen den Geist. Lassen Sie das Alltägliche los und lauschen Sie der Stille in Ihnen. Wo: Thon-Dittmer-Palais, Infos und Anmeldung unter www.vhs-regensburg.de

13.06.: Orientierungswanderung

Sich mit Karte und Kompass orientieren zu können ist auch im Zeitalter von GPS eine Notwendigkeit für jeden Wanderer und Bergsteiger. In Art einer Schnitzeljagd wird in Zweierteams diese Fertigkeit in der heimischen Landschaft geübt. Information und Anmeldung bei Thomas Schönberger (09977/8288) oder unter www.alpenverein-regensburg.de

14.06.: Salsa-Kurs

Für Fortgeschrittene! In diesem Kurs werden die eigentlich interessanten Figuren und Drehungen des Salsatanzens langsam erlernt. (Zuerst werden die Schritte alleine geübt, dann zusammen und dann kommt die genaue Führung dazu.) Infos unter www.salsaparty.de

19.06.: Radtour entlang der Kleinen Laber

Eine Radtour über moderate Hügel ins Tal der Kleinen Laber zur Hubermühle nach Oberlindhart. Dort erfolgt ein Treffen mit den Landshu-

ter ADFC-Kollegen und gemütliches Beisammensein. Rückfahrt wahlweise mit der Bahn ab Radldorf oder Neufahrn. Kontakt Tourenleiterin: 0152-03642604. Treffpunkt: 9.00 Uhr Metro-Parkplatz (Markomannenstraße), Streckenlänge: ca. 55 km (Bahnrückfahrt) bzw. 90 km. Weitere Informationen unter www.adfc-regensburg.de

22.06.: Qi Gong für das Herz

Der Sommer ist nach chinesischer Tradition die Zeit des Herz-Dünndarm-Funktionskreises. In diesem Kurs lernen Sie eine Qi-Gong-Übung der Tian-Gong-Schule, die bei regelmäßigem Praktizieren nicht nur ganzheitlich das Herz und die Blutgefäße stärkt, sondern auch regulierend wirkt bei Kreislaufschwäche, Atemnot und Schwitzen sowie Magen-Darm-Problemen, Ruhelosigkeit und Einsamkeitsgefühlen. Der Geist wird klarer und das Herz kann wieder Freude empfinden. Anmeldung unter www.keb-regensburg.de

rakter wie Klettern. Man ist vollkommen konzentriert und denkt an nichts anderes als an die nächsten paar Meter. Der perfekte Sport zum Abschalten.

Was braucht man an Material?

Grundsätzlich braucht man nur eine Slack-Line, sprich einen Gurt und eine Ratsche zum Spannen. Das ist in Sport- und Outdoorgeschäften mittlerweile bereits relativ günstig in einem Set erhältlich. Sehr wichtig ist dann noch eine Isomatte oder Teppichreste, die man zur Schonung des Baumes unter dem Gurt um den Stamm wickeln sollte. Das ist etwas, worauf das Stadtgartenamt in Regensburg auch sehr viel Wert legt.

Kann man seine Slackline auch improvisieren?

Nun ja, als ich angefangen habe, haben wir z.B. noch auf

dem Band von Autosicherheitsgurten oder auf Spannurgurten aus dem Industriebereich balanciert, weil es richtige Slacklines noch nicht gegeben hat. Allerdings fehlt den Industriespannurgurten die nötige Sicherheitsreserve für die relativ großen Kräfte, die beim Laufen und Springen auf dem Gurt auftreten. Außerdem haben diese Gurte nicht die Dehnungsfähigkeit, die eine Slackline eigentlich haben sollte. Die Anschaffung einer richtigen Slackline lohnt sich heute definitiv.

Wo kann man in Regensburg am besten slacken?

Am besten slacken kann man in den Regensburger Parks. Mein persönlicher Favorit ist der Villapark, aber auch der Stadtpark oder die Jahninsel eignen sich sehr gut. Es kommt nur darauf an, ob man gerne Zuschauer hat oder eher nicht.

Sommergefühle auch für die Waage!

Anzeige

Die Badesaison steht vor der Tür! Höchste Zeit also für alle, die trotz guter Vorsätze ihre überzähligen Pfunde noch nicht losgeworden sind. Die Aussicht auf luftige Klamotten, die locker um den Körper schwingen, lockt zusätzlich. Dauerhaft Gewicht zu reduzieren, ohne dabei Hunger zu leiden, geht das überhaupt? Und der Genuss soll ja nicht auf der Strecke bleiben! Ganz alleine liebgeordnete Gewohnheiten zu ändern, ist sehr schwer. Und seine alltäglichen kleinen Esssünden vor einer Gruppe zu berichten, das ist auch nicht für jeden der Weg zum Erfolg.

Da kommt das gilmed-Konzept gerade richtig: Intensive persönliche Begleitung steht hier an erster Stelle. Charlotte Plank sorgt beständig für neue Motivation und erweitert Stück für Stück das Wissen rund um das Thema Ernäh-

rung. Nur die Erkenntnisse der Ernährungsmedizin helfen dabei, Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Eine gründliche Voruntersuchung und Analyse des persönlichen Essverhaltens sind die ersten Schritte. Das spezifisch zusammengestellte Programm ist absolut alltags- und familientauglich. Auf den Tisch kommen ausschließlich normale und natürliche Lebensmittel. Das gilmed-Konzept wird seit mehr als zwei Jahrzehnten von einem Team aus Ärztinnen, Ökotrophologinnen und Diätassistentinnen ständig weiterentwickelt. Charlotte Plank kooperiert auch mit den behandelnden Ärzten. gilmed bietet nicht nur eine kostenfreie lebenslange Nachbetreuung, sondern auch ein unverbindliches erstes Gespräch an. Da kann die Badesaison doch wirklich kommen...

Jedes Kilo Übergewicht weniger ist ein Stück Gesundheit mehr.

gilmed bietet Ihnen...

- ... intensive und individuelle Begleitung, die
 - beständig Ihre Motivation nährt und
 - Sie systematisch mit Wissen über Ernährung füttert
- ... ein fundiertes Konzept, mit dem seit mehr als zwei Jahrzehnten Menschen erfolgreich
 - ihr Gewicht reduzieren und halten
 - ihre Ernährung umstellen
- ... Ernährungspläne
 - die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
 - mit ganz natürlichen Lebensmitteln
- ...zusätzliche Unterstützung durch
 - entspannende Lymphdrainagen
 - dauerhafte, kostenfreie Nachbetreuung

Der erste Schritt zu mehr Lebensqualität:
Rufen Sie uns an. In einem ersten unverbindlichen Gespräch lernen wir uns kennen und empfehlen Ihnen Ihr ganz persönliches Programm.
Tel.: 09 41 - 280 783 20

Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie mit Freude Ihre Ernährung umstellen und dabei Ihr Gewicht auf Dauer reduzieren.

gilmed Regensburg
Charlotte Plank
Tel.: 09 41 - 280 78 320

Dr.-Gessler-Straße 16
93051 Regensburg
www.gilmed-regensburg.de



Gibt es rechtliche Probleme?

Es gibt, wie gesagt, die Vorgabe des Stadtgartenamtes, den Baum mit Stoffen oder einer Isomatte zu schützen. Außerdem dürfen nur Bäume benutzt werden, deren Stammumfang das Gewicht auch problemlos vertragen kann. Das wird in den Regensburger Parks regelmäßig kontrolliert. Wenn man sich aber an diese Vorgaben hält und den Sport schonend betreibt, gibt es überhaupt keine Probleme.

Wie kann ich es als Einsteiger am besten lernen?

Es werden z.B. von verschiedenen Bergschulen Kurse angeboten, aber am schönsten und leichtesten lernt man

es wohl noch immer mit Freunden an einem sonnigen Tag im Park. Am Anfang hilft es, wenn man Hilfestellung von der Seite bekommt, bis man ein Gefühl für die wackelige Situation auf dem Gurt hat. Fortschritte stellen sich dann in der Regel sehr schnell ein. Es ist zwar immer gut, Tipps von Fortgeschrittenen zu erhalten, aber im Grunde muss man sich selber immer wieder motivieren und üben. Das bringt am meisten und macht auch die meiste Freude.

Weitere Informationen zur Trendsportart finden Sie unter www.slacklines.derakter wie Klettern. Man ist vollkommen konzentriert und denkt an nichts anderes als an die nächsten paar Meter. Der perfekte Sport zum Abschalten.

Matthias Buczowsky (26): gelernter Physiotherapeut, geht seit ca. 4 Jahren regelmäßig Slacken und ist als begeisterter Outdoor-Sportler über das Klettern dazu gekommen. Heute trifft man ihn entweder beim Arbeiten im „Lauf und Berg König“ oder beim Slacken im Villapark.

Bio
MARKT

Echt Regionales

frisch & lecker



Bei uns
finden Sie viele
Bio-Produkte
aus der Region

www.biomarkt-regensburg.de

BioMarkt WEST

Franz-von-Taxis-Ring 51/im REZ

Öffnungszeiten:

Mo - Mi 9.00 - 18.30 Uhr
Do + Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

CITY BioMarkt

Kumpfmühler Straße 8

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.00 - 20.00 Uhr
Sa 8.00 - 18.00 Uhr
P kostenlose Parkplätze