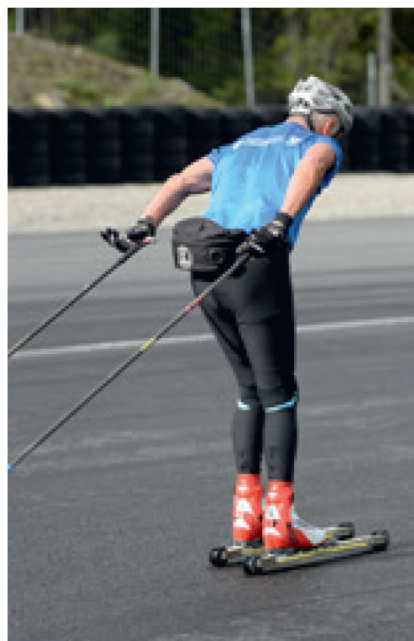


Rulleski - dekkval og nyttige tips



Sommartreninga står for døra. Rulleski, dekktypar og vedlikehald er på nytt tema for trenings- og skiinteresserte.

Tekst Terje Breivik, foto: Bjørn Johannessen

Rulleskitrening er den ultimate sommartreninga om målet er å verta betre til å gå på ski neste vinter. Dagens rulleski, enten det handlar som skøyting eller klassisk, held så høg kvalitet at det i realiteten berre er føret og omgjevnadene som skil seg ut frå skigåing på snø og i preparerte løyper.

Med ulik rullemotstand på dekk, kan ein og regulerer «føret» slik ein sjølv ønskjer. Meir eller mindre alle produsentar har tre–fire ulike typar dekk, frå svært trege til superraske konkurransehjul.

Bestseljarane

Det mest selde rulleskimerket i Norge, er Swenor. Dei kjem med tre typar standardhjul, 1–ar, 2–ar og 3–ar for både skøyte- og klassisk rulleski. I tillegg har både dei og andre produsentar reine konkurransehjul. 1–ar hjul har minst rullemotstand, 2 midt i mellom og 3 tregast. 2–ar hjul er standard, og dei hjula som står på skia når ein kjøper dei.

Andre merker har tilsvarande system, om enn med andre nummereringar. Det finske merket Marwe, som m.a har fantastisk gode skøyteski, har 0–ar hjul som standard, og er dekkja som kjem nærast Swenor sine 2–ar hjul i rullemotstand, med 6–ar hjul som trege (tilsvarande Swenor 3–ar hjul).

Valets kvalar

Kva type dekk skal ein så velja? Er ein nybyrjar på rulleski, kan det vera smart å starta på trege hjul. Ikkje minst om vegen

ein vanlegvis trenar på har ein nedoverbakke eller to. Trege hjul er tryggast av den enkle grunn at dei går tregt.

Er ein meir erfaren, er det liten tvil om at det er kjekkare og meir lystbetont å gå på hjul med liten motstand. Å få fartsfølelse er kort og godt inspirerende og kan gjera treningsturen endå meir lystbetont. Ikkje minst gjeld dette om det regnar og asfalten er våt og treg.

Det kan og vera lurt å veksla mellom trege og lette hjul for variasjonen sin del. Å skifta dekk, føresett at ein har liggande alternativ kompett med hjullager, er gjort på fire-fem minuttar. Skal ein flytta lager i tillegg, som heller ikkje er vanskeleg, går det naturleg nok litt meir tid.

Gummi og slitestyrke

Ulike produsentar brukar litt ulike gummiblanding i hjula sine. Dette gjer utslag på slitestyr-

kje og, vel så viktig, grepet på våt asfalt. Det siste gjeld særleg for skøyting. Utan at artikkelforfattaren sytematisk har prøvd alle typar merke og dekk, er det heva over ein kvar tvil at gummiblandinga Marwe brukar er prima på våt asfalt samanlikna med fleire andre, i tillegg til å vera rimeleg slitesterke.

Kor fort slit ein ut eit sett rulleskidekk? Svaret vil naturleg nok variera med stilart og kor mykje ein trenar på rulleski. Ski som berre vert brukte til klassisk, vil truleg halda i både ein og to sesongar. Skøytar ein mykje, dvs fleire gonger i veka, må ein rekna med å byta hjul en til to gonger i sesongen, litt avhengig av kvaliteten på asfalten og når snøen kjem. Uansett kan det vera smart å spørja kor mykje det kostar å kjøpa nye dekk når ein investerar i eit par rulleski? Her kan det vera kroner å spara.

Stammer og støytdemping

Ein kan òg velja mellom to hovudtypar stammer; aluminium eller tre/glasfiber. Dei siste er som oftast dyrast, men har til gjengjeld betre støytdemping. Aluminium er meir haldbart, veg mindre, men ristar meir om asfalten er dårleg. På god asfalt merkar ein liten eller ingen skilnad.

Utanom dekkslitasjen er dagens rulleski svært robuste. Er ein konsekvent med å spyla av ski, bindingar, dekk og lager med varmt vatn etter turar i regn, skit, og ikkje minst salta asfalt, er det ikkje mykje vedlikehald som skal til. Dagens hjulager er til dømes «evigvarande», og kan brukast igjen og igjen gjennom mange hjulskift. Eit godt tips er likevel å sjekka mutterane på hjulboltane med jamne mellomrom. Det kan spara ein for ubehagelege overraskingar.

