

Alternatywa na lato

Autor: ajgor - 03/04/2011 16:12

Czy ktoś ma jakieś doświadczenia z nartorolkami. Prosił bym o informację.

Pozdrawiam

=====

Odp: Alternatywa na lato

Autor: Michał Rolski - 03/04/2011 19:10

Myślę, że wiele osób ma doświadczenia z nartorolkami. Ale to temat rzeka. Trzeba będzie chyba opublikować jakiś większy artykuł na portalu na wiosnę 🍌

Kilka istotnych rzeczy, o których warto wiedzieć:

1) W Polsce trudno znaleźć miejsca do jeżdżenia na nartorolkach. Jest tylko jeden tor nartorolkowy w Dusznikach Zdrój na Jamrozowej Polanie. Dużo tam ciężkich podbiegów i ostrych zjazdów. Po ulicy nie pojeździsz, ewentualnie po ścieżkach rowerowych, na których nie ma dużego ruchu rowerów.

2) Do nartorolek powinieneś mieć dobry asfalt. Zazwyczaj mają małe kółka, wielkości tych z łyżworolek, tam większy kamyk, czy mały ubytek w nawierzchni będzie dużą przeszkodą.

3) Generalnie nartorolki nie mają hamulców 🍌

4) Można nabyć np. nartorolki firmy SKIKE (sam takie mam), które mają hamulce i duże, pomopowane koła, które pozwalają jeździć po żwirku, kostce brukowej itp. Reklamy pokazują, że da się tym jeździć po leśnych duktach i trawie, ale to wg mnie wymaga już mistrzowskich umiejętności. Mi się to kompletnie nie udaje. Ale uwaga, nartorolki te trzymają na stałe buta (pięta jest przypięta). Spotkałem się z opiniami, że przez to wyrabia się złe nawyki i trudno później o dobrą technikę na nartach.

5) Większość nartorolek produkowanych jest do stylu łyżwowego. Do klasyka trudniej znaleźć i są droższe.

6) Kijki wymagają widiowych i gumowych końcówek. Normalne stalowe końcówki szybko się ścierają. Widia będzie dobra na asfalt, ale jak wjedziesz na bruk, to gdy wpadnie między kostkę, może pęknąć. Mi tak pękły dwie sztuki. Wówczas zakłada się gumowe nakładki, podobne do tych, które widzimy w kijkach do nordic walking.

=====

Odp: Alternatywa na lato

Autor: ajgor - 03/05/2011 16:24

Dzięki za konkretną odpowiedź.

Niestety dopiero na koniec sezonu w Parku Wodnym Moczydło w Warszawie, został otwarty tor biegowy.

Jako początkujący byłem tam nawet na zajęciach z instruktorem i było OK. Przy okazji dowiedziałem się że latem ma być tam czynny tor do nartorolek. Sprzęt będzie można wypożyczyć na miejscu i widziałem że mają nartorolki do stylu klasycznego. Dlatego zainteresował mnie temat nartorolek jako alternatywa na lato.

=====

Odp: Alternatywa na lato

Autor: qba - 04/18/2011 03:26

Drogi Michale,

Twoja odpowiedź skłoniła mnie do założenia konta - zawarte w niej teorie wręcz zniechęcają do podjęcia najskuteczniejszego moim zdaniem sposobu treningu w okresie bezśnieżnym jakim są nartorolki. W zamian podajesz kilka "istotnych rzeczy", które nijak mają się do rzeczywistości.

-infrastruktura w kraju naszym istotnie jest kiepska. Z tym, że w Dusznikach jest trasa do nartorolek a tor znajduje się w Tomaszowie Lubelskim. Poza tym sporo jest miejsc gdzie trening na nartorolkach jest możliwy i bezpieczny. Szczegóły na forum biegówki.pl

- większy kamień można ominąć i zapewniam Cię, że będzie taką samą przeszkodą dla hulajnogi, którą z dużym uporem promujesz, to samo dotyczy małych ubytków w nawierzchni.

- jeżeli brak hamulców to jakiś wielki problem, to można je sobie sprowadzić i założyć do nartorolek

- skike to nie nartorolki tylko dobry substytut nartorolki terenowej a w tych stosuje się wiązania biegowe i można również zamontować hamulec

- "większość nartorolek produkowana jest do stylu łyżwowego"??? Skąd te informacje? Praktycznie każdy producent ma w ofercie modele klasyczne. Trudności z dostępem nie ma żadnych. Na pewno nie są droższe niż modele łyżwowe tej samej klasy (patrz sklep z nartorolkami Marwe - www.przystanek-lasowka.pl/pl/sklep)

)

- bieganie po bruku jest mało przyjemne, to fakt. Znacznie lepiej biega się po nawierzchni do tego przeznaczonej czyli asfalcie. Końcówki widiowe można kupić i założyć do kijów biegowych. W razie potrzeby naostrzyć.

Na koniec dodam, że muszę po naszym kraju sporo podróżować. Mogę zapewnić, że przy odrobinie chęci zawsze znajdzie się choćby kilkusetmetrowy odcinek asfaltu do bezpiecznego treningu. Mam takich "swich" miejsc sporo od Szczecina przez Wrocław po Białystok. Rewelacyjnym terenem do biegania na nartorolkach są okolice Lasówki koło Zieleńca - zainteresowanym polecam stronę www.lasowka.info

Pozdrawiam wszystkich.

=====

Odp: Alternatywa na lato

Autor: Michał Rolski - 04/18/2011 15:26

qba, dobrze że się włączyłeś do dyskusji. Dzięki temu możemy przedstawić różne punkty widzenia.

ajgor pytał o doświadczenia z nartorolkami. Wydawało mi się, że piszę dosyć obiektywnie. Skupiłem się na problemach, z którymi trzeba się liczyć. Ale może zabrzmiało to faktycznie zbyt pesymistycznie. Dobrze, że to naprostowałeś.

Zgadzam się z Tobą, że nartorolki to najlepsze narzędzie treningu specjalistycznego w sezonie przygotowawczym. W kilku jednak sprawach mam inne zdanie:

infrastruktura w kraju naszym istotnie jest kiepska. Z tym, że w Dusznikach jest trasa do nartorolek a tor znajduje się w Tomaszowie Lubelskim.

Nie zmienia to faktu, że do specjalnych tras dostęp ma zaledwie garstka osób. Pozostała większość musi szukać bezpiecznych miejsc z dobrym asfaltem. Zgadzam się tu, że dla chcącego nie ma nic trudnego. Tylko, że musi się chcieć i być może nawet specjalnie podjechać kilka kilometrów w takie miejsce. Kto się zastanawia nad kupnem nartorolek, niech weźmie to pod uwagę.

- "większość nartorolek produkowana jest do stylu łyżwowego"??? Skąd te informacje? Praktycznie każdy producent ma w ofercie modele klasyczne. Trudności z dostępem nie ma żadnych. Na pewno nie są droższe niż modele łyżwowe tej samej klasy.

Nawet jeśli każdy producent ma w ofercie modele do stylu klasycznego, to jednak jestem zdania, że ma o kilka więcej modeli do łyżwy. Jest też cała grupa tańszych producentów, często rzemieślników, którzy produkują sprzęt wyłącznie do stylu łyżwowego. Moim zdaniem w ogólnej liczbie produkowanych na świecie nartorolek przeważają te do łyżwy. Nie dam sobie jednak uciąć za to głowy, to tylko moje wrażenie 😊

=====

Odp: Alternatywa na lato

Autor: qba - 04/18/2011 16:02

Michał,

jeżeli mieszkam w centrum miasta a chcę sobie pobiegać "na nogach" to też muszę dojechać do parku, lasu lub na bieżnię. Tak niestety już jest jeżeli chce się trenować to trzeba trochę czasu na dojazd poświęcić. Jak już pisałem z miejscem do terningu na nartorolkach nie mam kłopotu. Biegam od wielu już lat i żyję 😊
Inna sprawa, że z całą pewnością trzeba sobie takie trasy znaleźć samemu. Oczywiście dojechać tam jakoś muszę, ale bez przesady nie jest to, aż tak czasochłonne.

Co do nartorolek to nie mam na myśli domorosłych twórców, bo rolę do łyżwy można najłatwiej sklecić. Inna sprawa czy się nie rozleci pod nogami? Sprawdź oferty solidnych producentów tzn. firm, które się tym zajmują: MARWE, SWENOR, SKISKETT, ONEWAY, SRB, SKIGO, ELPEX, JESENIK, EAGLE, I-GLITI itd. rolek do klasyka w ich katalogu jest mnóstwo. Nie ma zatem żadnego problemu z dostępem do rolek klasycznych. Cena to już inna sprawa. Często spotykam się z pytaniem dlaczego tak drogo za kawałek narty i 2 kółka. Wbrew pozorom dobra nartorolka, to wcale nie taka prosta konstrukcja jak się może wydawać.

=====