



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**[®]
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Falun 250611

SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS REKOMMENDATIONER FÖR TRÄNINGSHJUL VID RULLSKIDTÄVLINGAR

Version 250522

Bakgrund

Antalet rullskidtävlingar som genomförs med det som kallas för "träningshjul", det vill säga där arrangören endast tillåter hjul som rullar med ett högre rullmotstånd än tävlingshjul (vanligen kallat "fria hjul"), är årligen ett antal runt om i landet.

SSF arbetar med att ta fram en testmetod och ett regelverk för ett standardiserat rullmotstånd på grund av att det finns så pass många tävlingar som har ett behov av att genomföras med lägre hastighet. Att ha flera klasser med olika rullmotstånd är också bra i träningsssammanhang om man vill uppnå olika resultat med olika "tröga" rullskidor.

Som ett led i att utveckla en testmetod och regelverk för rullmotstånd. Så har SSF tillsammans med Chalmers Universitet testat rullmotstånd med hjälp av kraftmätningar, rulltester och ett rullmotståndsinstrument på ett antal träningshjul och skapat en lista med de hjul som rekommenderas om en arrangör vill genomföra en tävling med träningshjul med det som i nuläget definieras som "rullmotsånd 2".

*OBSERVERA: **Listan är en rekommendation**, det är alltså tillåtet för en arrangör att begränsa rullmotståndet med vilka hjul som helst eller att arrangera tävlingar med "fria hjul"*

Än så länge omfattar rekommendationen hjul för klassisk teknik eftersom det är på den typen av tävling som rullmotstånds begränsningar är vanligast. I framtiden är ambitionen att även standardisera rullmotstånd för åkning i fri teknik.



SSF:s rekommendationer

- Rekommendationen är att man som arrangör bara godkänner hjul som har någon typ av instansad markering. Detta för att slippa diskussioner med de tävlande kring godkännandet. Det finns hjul som är helt omarkerade men dessa har i regel några år på nacken, sedan flera år tillbaka har alla seriösa rullskidstillverkare tydliga markeringar på hjulen som visar vilket rullmotstånd de har.
- I listan nedan presenteras de hjul som av skidförbundet har testats och bedöms uppfylla kriterierna för rullmotstånd 2.
- Listan fylls på löpande med hjul som rulltestats och godkänts av SSF:s ansvariga.

Hjulfabrikat	Märkning	Övrig information
<i>AE Roller Skis</i>	2	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>Elpex</i>	2	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>FF rollerskis</i>	<i>2 Bokstäver på hjulet visar inte rullmotståndet</i>	<i>Svarta gummihjul med spår i mitten</i>
<i>Fixy</i>	<i>2 (instansat i metallen på sidan av hjulet)</i>	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>Skimateria</i>	2	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>SkiGo</i>	2	<i>Svarta gummihjul</i> <i>Instansat i gummit på sidan.</i> <i>Hjul med både siffran 2 och 3</i> <i>är rullmotstånd 3.</i>
<i>Skistart</i>	<i>2 (instansat i metallen på sidan av hjulet)</i>	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>Swenor</i>	2	<i>Svarta gummihjul</i>
<i>Swix</i>	<i>Har inga siffror instansade</i>	<i>Svarta gummihjul</i> <i>Säljs under namnet</i> <i>"standard". Andra</i> <i>hjulmodeller från Swix har</i> <i>nummer instansade men har</i> <i>lättare eller tyngre</i> <i>rullmotstånd och klassificeras</i> <i>ej som rullmotstånd 2.</i>

Producenter som tillverkar hjul och vill ha dem rulltestade kontaktar Ludvig Remb (ludvig.remb@skidor.com) för vidare information.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**[®]
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Dessa rekommendationer är framtagna av Svenska Skidförbundets tävlingsprogramgrupp och TD- och regelgrupp.