



# Svenska Skidförbundets arbetsgrupp för rullskidors rekommendationer för träningshjul

Falun 2017-07-07

## Bakgrund

Antalet rullskidstävlingar 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.

SSFs arbetsgrupp för rullskidor håller i nuläget på 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 tränings-sammanhang om man vill uppnå olika resultat med olika "tröga" rullskidor.

Regelverket ligger ännu en bit bort i tiden då det visat sig vara en komplex fråga. I väntan på att regelverket är på plats har därför SSFs arbetsgrupp för rullskidor rulltestat ett antal träningshjul mot varandra och satt ihop en lista med de hjul som gruppen rekommenderar om en arrangör vill genomföra en tävling med träningshjul. **OBSERVERA: Listan är en rekommendation, det är alltså tillåtet för en arrangör att begränsa rullmotståndet med vilka hjul som helst.** Däremot är listan tänkt att vara ett hjälpmedel för de arrangörer som upplever att det är diskussion om vilka träningshjul som "rullar bäst", en diskussion som ofta uppstår på tävlingar som genomförs med träningshjul.

SSFs arbetsgrupps grundinställning i denna fråga är att en rullskidstävling i första hand alltid genomförs med fria hjul, då kan åkarna själva väljer vilka hjul som de har på sina skidor. Tävlingar med träningshjul är endast ett alternativ om tävlingsbanan på grund av sin karaktär inte tillåter åkning med fria hjul.

Än så länge omfattar rekommendationen hjul för klassisk teknik eftersom det är på den typen av tävling som rullmotståndsbegränsningar är vanligast. En rekommendation med hjul för fri teknik kan komma att skapas om behov finns. Det kommande reglementet kommer att omfatta rullmotståndsklasser med hjul för både klassisk och fri teknik.



#### SSFs arbetsgrupp för rullskidors rekommendationer

- Vi rekommenderar att man som arrangör bara godkänner hjul som har någon typ av tryckt markering på hjulen. Detta för att som arrangör slippa diskussioner med åkarna 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 står alla godkända hjul från respektive fabrikat. T.ex. under Swenor så står det 2, 3 eller 4. Vanliga standardhjul är då markerade med en "2", sen finns det trögare hjul som heter 3 eller 4, de går långsammare, men de är också godkända för att tävla på.
- Fler fabrikat än de här nedan kan tillkomma efter hand.

Hjulfabrikat	Märkning	Övrig information
Swenor	2, 3 eller 4	Svarta gummi-hjul
Elpex	2, 3 eller 4	Svarta gummi-hjul och rosa PU-hjul
Skigo	2 eller 3	Svarta gummi-hjul
Swix	2 eller 3	Svarta gummi-hjul
Marwe	0, 6 eller 7	Svarta gummi-hjul
Ski Skett	L, P eller 2	Svarta och blåa hjul

Dessa rekommendationer är framtagna av Svenska Skidförbundets arbetsgrupp för rullskidor.