

Tekst: Marjeta Snoj - Kaiki

## Meeen' se rola (str. 17) - dodatne informacije

### Zanimivosti

#### Najvišja hitrost v downhill rolanju (rolanje po hribu navzdol):

tekmovalcu na svetovnem prvenstvu v downhill rolanju v Zell am See, Avstrija so leta 1999 namerili hitrostni rekord v hitrosti 109,75 km/h. Najvišje hitrosti v prejšnjih letih so bile 72 km/h leta 1997 in 91 km/h leta 1998.

#### Rekord v 24-urnem neprekinjenem rolanju:

Nemec Uwe Brockmann je prevozil 476,84 km s povprečno hitrostjo 19,8 km/h.

#### Najdaljša razdalja prevožena z rolerji v eni uri:

Auro Guenci iz Italije je leta 2002 v Senigallii v Italiji z rolerji v eni uri prevozil 36,83 km oz. 34 krogov po cesti skozi mesto.

#### Najvišji skok z rolerji z rampe:

Jose Felix Hormaetxe Henry iz Španije je na rolerjih uspešno preskočil prečko na 4.5 m višine.

#### Ko deset kolesc ni dovolj:

Tudi pri ekstremnih športih se pojavijo ekstremi znotraj discipline, zato si nekateri tekmovalci downhilla omislijo posebne obleke, ki so kombinacija ščitnikov in kolesc. Ti so namreč nameščeni po vsem telesu, na koncu rok in na komolcih, na kolenih, zadnjici, hrbtu, prsih in včasih celo na čeladi. Na nogah pa imajo še rolerje. S tako opremo pa šport postane zares zanimiv in meji na cirkuške predstave. Kmalu po štartu se tekmovalec nagne naprej, se uleže na roke in z glavo naprej drvi po ovinkasti cesti. Ali pa obratno, leže na hrbtu in s pogledom med nogami s telesom išče najhitrejšo pot do cilja. V povsem pravilnem aerodinamičnem položaju v črno usnje oblečeni tekmovalci bolj spominjajo na Batmobil kot pa na osebo, ki se rola.

### Hitrostno rolanje

Za treniranje hitrosnega rolanja se je dobro včlaniti v kak klub: Aleš Gros (Asa klub) velja za enega najboljših tekmovalcev in trenerjev hitrosnega rolanja pri nas, so pa tudi drugi klubi: Pirueta, Men se rola... kjer se tudi precej dogaja.

## Dva cool rolerska izleta

### 1. Gozd Martuljek - Rateče

#### Opis proge:

Proga se prične 2 km pred Gozd Martuljkom. V Gozd Martuljku levo čez most, po glavni cesti do odcepa na kolesarsko stezo (levo) - po kolesarski stezi do Kranjske Gore - skozi Kranjsko Goro po spodnji cesti (avtobusna postaja) - mimo hotela Kompas po kolesarski stezi do Rateč, kjer prečkamo glavno cesto - skozi Rateče do mejnega prehoda.

Skupaj: 14,8 km. Proga ni težavna, se ves čas vzpenja (Gozd Martuljek 730 m n.v., Rateče 865 m n.v.).

#### Nevarnosti:

Klanec pred mostom čez Savo Dolinko v Gozd Martuljku ni asfaltiran - skozi Gozd Martuljek rolanje po glavni cesti (300 m) - rolanje v Kranjski Gori po cesti - klanec pod smučiščem Vitranc I ima zelo slabo asfaltno prevleko - prečkanje glavne ceste v Ratečah in rolanje skozi Rateče po glavni cesti.

### 2. Koper - Portorož

#### Opis proge:

Koper (parkirišče pri tržnici) - Žusterna - Izola - Simonov zaliv - Jagodje - predor Šalet - Strunjan - predor Valeta - Portorož (Avditorij) - Portorož (Bernardin) in nazaj. Dolžina proge v eno smer: cca 13 km.

#### Nevarnosti:

Moker asfalt skozi in v okolici tunelov - nedavno deževje na asfalt lahko prinese nekaj kamenja - vzpon do predora Šalet (strmo, listje na kolesarski stezi; tunel in okolica tunela - moker asfalt) - Strunjan, ker moraš prečkati glavno cesto Koper - Portorož, ker del kolesarske steze ni asfaltiran - spust od tunela Valeta do avditorija je zelo strm (kar občutiš predvsem ob povratku), rolaš po neprednostni cesti, dva križišča - ob povratku, od tunela Šalet, preden prideš do avtokampa Strunjan, zopet dokaj nevaren spust.

## Zgodovina rolanja

**Za začetnika kotalkanja velja Joseph Merlin**, mehanik in izdelovalec glasbil iz Belgije, ki je davnega leta **1770** izdelal prvi par kotalk. Bile so lesene z majhnimi kovinskimi kolesci.

**Prvi patent** za kotalke je bil izdelan v Franciji leta **1918**. Kotalke so imele tri kolesa nameščene v vrsti, podvozje je bilo leseno, na njem pa so bili pritrjeni usnjeni pasovi.

Pisalo se je leta **1863**, ko je James Plimton, poslovnež iz Massachussettsa v ZDA, izumil kotalke, s katerimi je bilo mogoče voziti ovinke in delati razne zavoje. V naslednjih dvajsetih letih je postalo kotalkanje popularno razvedrilo. Bogatejši moške v Newportu (ZDA) so igrali "roller polo", to je igro podobno hokeju na kotalkah. Preostali so tekmovali v plesnem in umetnostnem kotalkanju. Na cestah in trgih so tekmovali na kotalkah v hitrostnih preizkušnjah. Industrija proizvodnje kotalk je začela uspevati.

**Zgodovina rolanja se je začela v osemdesetih letih**, ko so Ameriko preplavile kotalke, ki so imele kolesčke nameščene v vrsti in so bile na prvi pogled zelo podobne drsalkam. Rolerke so zelo hitro

postale popularne, saj so na eni strani dopuščali večjo gibčnost in s tem hitrejše manevriranje, na drugi strani pa so zaradi plastičnega oklepa bolj varovale skočni sklep.

**V Slovenijo so prve rolerke sredi osemdesetih let iz ZDA prinesli slovenski športniki**, ki so tja hodili na različna tekmovanja (smučarji tekači, alpski smučarji,...), vendar rolanje tedaj še ni zbudilo večjega zanimanja. Pri treningu so jih uporabljali tekači na smučeh, namesto tekaških rolk (imitacija tekaških smuč), vendar so jih kmalu opustili. Do začetka devetdesetih je rolanje v Sloveniji mirovalo, potem pa je iz leta v leto postajalo bolj popularno in modno, danes pa lahko trdimo, da postaja rolanje nov način življenja.

## Pravila rolanja

**Cestna pravila ali SLAP pravila** (Smart, Legal, Alert, Polite), ki jih je izdala IISA (International Inline Scating Association), opozarjajo na osnovno varnost v prometu, ki jo moramo pri rolanju upoštevati.

### Rolaj pametno:

- Vedno imej na sebi zaščitno opremo čelado, ščitnike za kolena, komolce in zapestja.
- Dobro obvladaj osnove odzivanje, ustavljanje in obračanje.
- Redno vzdržuj opremo v dobrem stanju.
- Prilagodi hitrost svojemu znanju.

### Rolaj zakonito:

- Upoštevaj vse cestnoprometne predpise.
- Rolaj na površinah, kjer ne ogrožaš sebe in drugih.

### Rolaj budno:

- Ves čas rolanja nadzirano.
- Pazi se cestnega hazardiranja.
- Izogibaj se vodi, olju in pesku.
- Izogibaj se prometu.

### Rolaj dostojno:

- Rolaj po desni, prehitvaj po levi strani. Z vedenjem "obvesti" ostale udeležence v prometu, naj te prehitevajo po tvoji levi.
- Vedno se umikaj pešcem.

## Pravila Inline hokeja

V primerjavi s hokejem na ledu velja hokej na rolerjih za manj agresivnega, saj je prepovedan karšenkoli telesni stik z igralcem nasprotnega moštva. Tekma se igra štirikrat po 12 minut, pri tem pa lahko moštvo opravi poljubno število menjav. Če se igra brez ustavljanja: igra se ustavlja zadnji dve minuti, če je rezultat izenačen ali pa je razlika 1 zadetek. Vsaki ekipi je dovoljeno vzeti na tekmi en enominutni time-out. Tudi pri Inline hokeju tako kot pri nogometu poznamo off-side, saj podaja soigralcem prek sredinske rdeče črte igrišča ni dovoljena. Igrišče samo je lahko dolgo od 40 do 60 metrov, široko pa od 20-30 metrov. Domovina rolerjev, tudi hokejskih, so ZDA, sedež Mednarodne

inline hokejske zveze pa je v Švici. Leta 2000 je tudi Slovenija dobila svojo nacionalno Inline hokejsko zvezo. V Evropi zagotovo najboljši Inline hokej igrajo Švedi, Finci in Čehi.

## Moštva in ekipa

4 igralci na igralni površini in 1 vratar (na manjših igriščih lahko igrajo 3 igralci in 1 vratar). Ekipa ima lahko največ 16 igralcev (igralk) in 2 vratarja (vratarki).

## Obvezna oprema

Igralci 20 let in mlajši; igralke vseh starosti: čelada namenjena za hokej, popolna obrazna maska za hokej, nakomolčniki, rokavice za hokej ali lacrosse - kanadski hokej, ščitniki za kolena in golenico, notranji ustni ščitnik

Igralci nad 20 let: enako razen notranjega ustnega ščitnika, tudi ni potrebna obrazna zaščita. Nošenje polne obrazne maske ali polovica obraznega ščita je močno priporočljivo.

## Plošček/ žogica

Uporablja se lahko plošček ali žogica Plošček se lahko uporablja samo, kadar ima igrišče ogrado +100 cm višine in primerno zaščito zaslonov za gledalce. IIHF prvenstva se igrajo s ploščkom.

## Male kazni in velike kazni

Ekipa ne more biti zmanjšana na več kot dva igralca ali vratarja. Za malo kazen mora kršitelj, z izjemo vratarja, iti iz igralne površine za eno in pol minuto, med tem časom pa ni menjave.

Za prvo veliko kazen v katerikoli tekmi mora kršitelj, z izjemo vratarja, iti z igralne površine za štiri minute, med tem časom pa ni menjave.

## Telesni udarci in pretep

Noben nameren kontakt ni dovoljen na kateremkoli nivoju. Pretep se ne tolerira. Kazen igre.

## Začetni meti

Se izvajajo vzdolž namišljene črte vzporedno s stranskimi ogradami, ki vključujejo samo končne točke in posebne točke za začetne mete.

## Podaja z roko soigralcu

Dovoljena v obrambni polovici.

## Prepovedan dolgi strel

Plošček/žogica ne sme biti streljana za sredinsko rdečo črto preko nasprotnikove linije vrat.

## Igralec izven ograde

Takojšnja zaustavitev igre, kadarkoli igralec odrola ali stopi prek ograde igrišča (samo začasnih igrišč).

## Neodločena tekma

Tekme se končajo neodločeno, če ni potrebno, da se določi zmagovalca. Če je potrebno dobiti zmagovalca: 5 minutni podaljšek, ki mu sledijo kazenski strelji, če po podaljšku ni odločitve.