

MEEN' SE ROLA

ROLANJE JE POCENI NAČIN PREVOZA IN JE CELO NAČIN ŽIVLJENJA. ZASVOJENCI Z ROLANJEM IMAJO SVOJO OPREMO VEDNO PRI ROKI ...

BOLJ DIVJE RAZLIČICE

★ **AGRESIVNO ROLANJE** je priljubljena oblika rolanja predvsem pri mladih. Je za tiste, ki so po domače povedano "totalni norci". To je zelo nevarna disciplina, ki močno poviša adrenalin, vendar zahteva veliko športnega talenta. Poleg ščitnikov tu potrebujete še nekaj dodatne opreme ter poseben "poligon" oziroma skatepark.

★ **SPUST NA ROLERJIH - DOWNHILL** - če mislite, da je spust samo za kolesarje in smučarje, se hudo motite. Spust na rolerjih ali inline downhill po angleško je najbolj adrenalinska različica rolanja. Zahteva izredno koordinacijo in ravnotežje, lotijo se ga le pravi adrenalinski zasvojenici. Poleg posebnih rolerjev (10 kolesc), je potrebna tudi "full face" čelada, oklep za telo ter ščitniki za celotne roke in noge, prek katerih oblečete tesno oprijeto obleko, podobno tisti, ki jo uporabljajo hitrostni smučarji. Tako opravljeni se "najpogumnejši" spuščajo po cestah z naravnost vratolomno hitrostjo. Veliko je modric, odrgnin in drugih poškodb, do katerih pride, ko/če se "razlepijo" po razbeljenem asfaltu, zletijo v prepad ali steno, se srečajo z nasproti vozečim se vozilom ...

★ **INLINE HOKEJ** je šport, ki navdušuje z napeto igro in skupinsko pripadnostjo. V Sloveniji velja za relativno mlado športno panogo, čeprav se lahko moška inline hokejska reprezentanca pohvali z zavidanja vrednimi uspehi na svetovnih prvenstvih - www.sloinline.com.

★ **HITROSTNO ROLANJE** še ni olimpijski šport, vendar pa velja za čedalje bolj priljubljeno. V Sloveniji imamo 5 klubov hitrostnega rolanja.

OPREMA

Kakšne rolerje si bomo kupili, je odvisno predvsem od tega, za kaj jih bomo uporabljali. Paziti je treba predvsem, da so čim bolj udobni, nikakor pa ne preveliki:

- ★ rekreativni rolerji so primerni predvsem za začetnike;
- ★ fitness rolerji so zelo podobni rekreativnim, le da imajo boljše opremo (kolesa, ležaje, podvozje);
- ★ agresivne ali akrobatske rolerje prepoznamo po manjših kolescih;
- ★ hitrostni rolerji imajo nižji čevelj, podvozje pa ima 5 koles;
- ★ off road ali terenski rolerji so za vožnjo po makedam-skih poteh in travnikih ...

Neglede na to, kako dobro rolamo, se je vedno potrebno zaščititi. Ščitniki za zapestja so najpomembnejši. Priporočljivo je nositi tudi ščitnike za kolena, komolce in čelado. S ščitniki si upamo več, smo bolj gotovi in s tem hitreje napredujemo. Za nočno rolanje si je dobro omisliti še svetlobne odsevnik in svetla oblačila, da smo v prometu bolj vidni.

KAM V ŠOLO?

Če ste poskusili rolati in pri tem ugotovili, da so vaši najboljši prijatelji semaforji in obcestne svetilke, nikar ne obupajte. V šoli rolanja vas bodo s pomočjo različnih zabavnih vaj naučili varnega padanja in pobiranja, zavijanja, ustavljanja, skakanja čez robnike, ... tako, da se boste lahko samozavestno zapejli po različnih terenih.

Tudi tistim, ki ste že stari rolerski "mački", se na nadaljevalnih tečajih lahko razkrijejo mnoge nove razsežnosti tega športa (fit trening, slalom, ples, triki na rolnah ...), ali pa si pridobite licenco za poučevanje rolanja in širite svoje znanje naprej na mlajše in manj izkušene.

- ★ www.menserola.com
- ★ www.luckyjuka.si
- ★ www.sousport.si

TEKMOVANJA

Vsako leto sta organizirani dve vzporedni tekmovanji v prostem rolanju - IFSA Championship in IFSA CUP. V okviru IFSE (International Freestyle Skaters Association) potekajo tekmovanja v treh različnih panogah: hitrostni slalom, prosti slalom in skok v višino. Downhill tekmovanja, ki bi se resno ukvarjali s spustom na in tekmovalci, ki bi se resno ukvarjali s spustom na rolerjih, obstajajo pa v bližnji Avstriji in Italiji, kjer si je mogoče ogledati inline downhill tekme. Obstajata dve disciplini: klasičen spust, kjer tekmovalci vozijo na čas, in 4X tekmovanje. Gre za 4 ali večih celo več tekmovalcev, ki se med seboj po sistemu izločevanja borijo za vrstitev v naslednji krog. Ta disciplina je za gledalce veliko privlačnejša, saj ne manjka neposrednih obračunov na nož, ki pogosto privedejo do skupinskih padcev in poletov visoko v zrak.

Tekmovanja hitrostnega rolanja potekajo po različnih kategorijah na kratkih, srednjih, dolgih starostnih kategorijah na maratonu. Odvijajo se na stezi ali na cesti. Poleg tekmovanj za aktivne tekmovalce klubov (Pokal Alpe Adria - www.aac.si) obstajata tudi dve povsem rekreativni tekmovanji, ki se jih lahko udeležijo prav vsak. To sta Festival športa v Portorožu in Pokal radia Kranj na rolerjih.

ROLERSKI TERENI

V cestnem prometu rolerji spadajo med pešce. Žal pri nas ni posebej prilagojenih stez za rolanje, zato se morajo rolerji na pločnikih prilagajati pešcem, na kolesarskih stezah pa kolesarjem. Kadar rolate po cesti, ki nima pločnika, se premikajte po levi strani, saj boste tako videli, kdo (kaj) vam pelje nasproti in se vozilom lažje umaknili. Pred prečkanjem prehodov za pešce, kolesarskih stez in vozišč upočasnite vožnjo, saj se lahko pripeti, da se boste morali prav na hitro ustaviti. Dobro je popaziti na luknje na cesti, madeže od olja, bencina in vode, pa tudi na pesek. Za downhill rolanje je primeren vsak hrib, ki ima urejeno asfaltno cesto, za agresivni stil pa bo potrebno najti kak skate park. In ker je že skoraj poletje in se mogoče odpravljate raziskovat razna evropska mesta, ali pa lenarit v kako obmorsko letovišče, razmislite, če ne bi zapakirali v svojo prtlijo tudi rolerjev. Izlet z rolerji v neznano zna biti pravo avanturistično doživetje.

VEČ O ROLANJU

- ★ www.alan-co.si/alfi
- ★ www.radgona-x-klub.si
- ★ www.kotalklub-piruta.si
- ★ www.brojjan-sport.si
- ★ www.asa.si



tekst: Marjeta Šnoj / Foto: Bojan Stepančič