Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/12/2018 20:47

Witam wszystkich! Jestem nowy na forum.

Od razu do rzeczy. Jestem kolarzem amatorem, trenerem kolarstwa. Umiem jeździć na nartach zjazdowych i biegowych klasycznych. Z racji miejsca zamieszkania (Mazury garbate - Ełk) nie mam tutaj zbyt wielu mało uczęszczanych i dobrych asfaltów nadających się na nartorolki klasyczne (tzn. tak myślę) ani też zbyt wiele tras do biegówek klasycznych a tym bardziej do stylu łyżwowego. Mamy trasy jedynie wyślizgane przez nas samych, totalnych amatorów. Jest nas tutaj sporo, ale głównie wszyscy to klasycy i tylko zimą.

Ja "łyknąłem" bieganie na nartach w Norwegii i tak mi się to spodobało, że jest to mój drugi w kolejności sport zimowy (pierwszy zawsze rower, tj przełajowy lub szosowy). Nie lubię biegać na nogach, za to uwielbiam na nartach o ile jest śnieg.

Stąd pytanie: w co lepiej "wejść": nartorolki klasyczne czy łyżwowe? Mam mnóstwo terenów z byle- jakimi asfaltami, solidnymi i rzadko uczęszczanymi szutrami w lesie. Zimą robimy tam trasy na biegówki klasyczne, na łyżwowe nie ma szans. NIe znam się kompletnie na nartorolkach. Mam buty i tylko 3 pary nart do biegówek klasycznych, ale chętnie posłucham, co lepsze i czy są nartorolki nadające się do jazdy stylem klasycznym po szutrze i byle jakim i dziurawym asfalcie? Chcę ten sport traktować jako trening uzupełniający do kolarstwa zamiast biegania na nogach zimą. Chodzi więc o długie, 30-50 km treningi w spokojnym, "tlenowym" tempie, bez sprintów i szaleństw.

Pozdrawiam i czekam na uwagi. Proszę o wybaczenie, jeśli pomyliłem jakieś pojęcia.

==========

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: skiffrace - 10/13/2018 05:22

Czesc Marriu,

Ja tez jezdze na rowerze, 100% gorskim po lesie. Kiedys biegalem tez czesto na nartorolkach, ale obecnie nie mam w poblizu zadnych dobrych tras aby to robic.

Piszesz "Chcę ten sport traktować jako trening uzupełniający do kolarstwa zamiast biegania na nogach zimą"

Na twoim miejscu zrobilbym tak: gdy warunki/pogoda pozwalaja, to jezdzilbym na towerze.

Gdy nie (zima, snieg), to biegalbym na nartach.

W sytuacji ktora opisujesz, nartorolkami glowy bym sobie nie zawracal.

Dlaczego?

Dla bezpiecznego i przyjemnego treningu na nartorolkach, dobra trasa (= gladka nawierzchnie, malo samochodow) jest konieczna.

W teorii, mozna "biegac" w "terenie" na nartorolkach "terenowych"

Jest to koncept podobny do kopania rowu lyzeczka do herbaty, albo opalania sie w styczniu. To ze mozna to robic nie oznacza ze warto.

Cala przyjemnosc z jazdy/biegania na nartach/rolkach to poslizg.

"Poslizg" na nartorolkach w terenie jest czesto krotki, szarpany i niepewny. Czesto jest to doslownie bieganie z ciezarkami (rolkami) przyczepionymi do nog.

W niczym nie przypomina plynnego, eleganckiego poslizgu nart po sniegu lub rolek po gladkiej i twardej nawierzchni.

Jeszcze raz, mozna to robic, ale czy warto?

Jesli koniecznie chcesz sprobowac, to wypozycz (nie kupuj) dobre rolki terenowe, i sprobuj na najlepszej trasie jaka znajdziesz kolo siebie, a potem sam zdecyduj czy chcesz to robic.

Jesli zdecydujesz ze tak, to uzywalbym nartorolek jako sport uzupelniajacy do roweru w cieplejszych porach roku.

==========

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Michał Rolski - 10/13/2018 07:17

_____

Witaj na naszym forum.

Wiele osób ma dużo frajdy z jazdy na nartorolkach terenowych poza asfaltem. Oczywiście pod warunkiem, że masz do dyspozycji w miarę równe, szutrowe ścieżki pozbawione dziur, leżących dużych kamieni, błota itp. Na kołach o średnicy 15-20 cm nie pojeździsz w takim terenie jak na kołach np. 26".

Koła pompowane dają jednak ten komfort, że możesz śmiało jeździć po wygryzionych asfaltach, gładkich szutrach, kostkach brukowych, chodniku itp. Oczywiście jakbyś miał zrobić dystans 50 km na kostce brukowej, to można się załamać, ale czasami na trasie są takie odcinki, np, kilometr chodnika, kilometr kostki, reszta asfalt i szutry, gdzie możesz już jechać swobodnie, razem wychodzi fajna trasa.

Moim zdaniem jazda na nartorolkach dla sportowca ma zawsze sens. Jako kolarz na rowerze pracujesz tylko dolnymi mięśniami. Nartorolki, zwłaszcza do klasyka w terenie płaskim, gdzie dużo pokonuje się dystansu bezkrokiem, zmuszają do pracy górne partie. To dobre dla ogólnego zdrowia, jeśli mięśnie ciała rozwijają się równomiernie.

Jeśli interesuje Cię sprzęt do techniki klasycznej z pompowanymi kołami, to w Polsce masz dostępny tylko jeden model: włoskie Ski Skett Cross Classic.

==========

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/13/2018 10:04

O! super!

Dziękuję bardzo! O taką odpowiedź mi chodziło. Czyli rozumiem, że jak mam w miarę gładki szutr, bez błota i dziurawy asfalt po drodze a chcę ćwiczyć jazdę "klasyczną" to śmiało mogę używać tych nart, co na końcu zalecałeś, czyli nartorolki do klasyka z pompowanymi kołami. A wiesz, gdzie je mogę dostać, bo jestem żywo zainteresowany. Wiem, że "łyżwa" byłaby ok, ale nie ma co marzyć o zimowym torze dla nart łyżwowych tutaj a do Karpacza i Jakuszyc mam 700 km, dlatego jak już coś to tylko klasyk. U nas niestety na Mazurach jest potwornie brzydki zwyczaj wśród narciarzy klasycznych, uprawiany zwłaszcza ostatniej zimy, kiedy było długo mroźno a śniegu nie było, czyli... jazda tuz przy brzegu jeziora po ... lodzie. Co innego bojery w Giżycku na Niegocinie...

==========

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/13/2018 10:11

Dziękuję za poradę.

Doskonale wszystko rozumiem, ale...

Kiedy jest śnieg to mam narty (3 pary), kiedy jest powyżej zera, wiem doskonale, co mam robić, mam rower przełajowy, szosowy itd. Problem jest wtedy, kiedy NIE MA ŚNIEGU a jest zimno (u nas minus 15 w dzień i minus 25 w nocy nadal się zdarza) i NIE DA SIĘ zrobić długiego treningu zimą na rowerze a biegać mi się już nudzi. Wtedy i tylko wtedy chciałbym używać nartorolek, raz na jakiś czas, awaryjnie, do 2-3 h biegu, żeby nie zniszczyć sobie zbytnio stawów od biegania. Zaciekawiłeś mnie tym brakiem ślizgu. Faktycznie, wypożyczę od kogoś, o ile się da.

Dziękuję raz jeszcze!

==========

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Alicja - 10/13/2018 11:23

Zgodzę się ze skiffrace w jednym - nartorolki sportowe dają większe możliwości treningowe, ale jednak wymagają bardzo dobrych warunków, o które trudno zwłaszcza na drogach publicznych jesienią czy wiosną, zresztą na ścieżkach rowerowych też mało kto sprząta liście czy błoto.

Co do poślizgu, to owszem, na nartach jest najważniejszy, ale na nartorolkach spokojnie można dobrze pobiegać na sprzęcie terenowym. Ja mam nartorolki powerslide z wiązaniami, do butów narciarskich i technika jest taka sama jak na tych z twardymi kołami. I faktycznie 90% treningu łyżwą robię na sportowych jeżdżąc samochodem na trasę, ale terenowe też mają swoje zalety, np. to że można praktycznie niemal z domu na nich wyruszyć i dotrzeć do miejsca treningu.

Jeśli masz buty i kije do klasyka z nart, to faktycznie nartorolki klasyczne byłyby tańsze. Łatwiej też na nich biegać po wąskich trasach, czy też poboczach dróg. Na płaskich trasach idealne do bezkroku, czyli kroku najłatwiejszego do opanowania, a dającego świetne efekty w budowaniu góry, zwykle słabej u kolarzy i biegaczy lekkoatletycznych. Ale przy kołach 75, 80 mm to już potrzebujemy do klasyka w miarę porządnej nawierzchni.

Jeśli masz gorsze trasy, to może faktycznie pompowane koła dałyby ci większe możliwości, ale jeśli chodzi o ski sketty, o których wspominał Michał, to tam warto mieć już buty kombi albo nawet typowo klasyczne, ale porządne, stabilne, nie stare kapciowate, które nie trzymają stawów. Tu stoi się wyżej niż na nartach i stabilność jest mniejsza. A i sprzęt masywny, dużo cięższy.

Gdybym miała decydować, to biorąc pod uwagę, że biegasz zimą klasykiem i chcesz pracować nad górą, bo inne treningi załatwiasz rowerem, wybrałabym sportowe nartorolki do klasyka. Buty masz, kije masz (tylko końcówki na widię zmienić), wyszłoby najtaniej i efektywniej.

==========