

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 - Elk) 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: skiffpace - 10/13/2018 16:48

Który rodzaj nartorolek najmniej zniechęci mnie do jazdy klasycznej w terenie?

Nie chodzi mi o jakość techniki jazdy, prędkość a jedynie odpowiedni trening.

Pozdrawiam,

P.S. A te nartorolki sportowe do klasyka, to konkretnie które? Ja naprawdę jestem "zielony" Czy mogę prosić o przykład?

Typowe nartorolki do biegania po asfalcie mają koła zrobione w całości z (mniej lub bardziej) twardej gumy.

Aby biegać w "terenie" (czyli nie po asfalcie) dobrze jest mieć nartorolki z nadmuchiwanymi kołami, takimi jak w rowerze.

Oto przykład takich nartorolek do techniki klasycznej:

nartorolkowy.pl/w-teren/537-nartorolki-s...cross-classic-3.html

Jak mówi Michał, to chyba jedyny taki model sprzedawany w Polsce.

Możesz też czegoś szukać wysyłkowo w sklepach zagranicznych, ale chyba nie bardzo się opłaca.

Jeśli chodzi o twój główny cel: nartorolki byłyby dobre do jego osiągnięcia.

Problem z nartorolkami leży w tym, że trudno jest znaleźć trasę nadającą się na nartorolki, czyli, tak jak pisałem, gładką nawierzchnię (asfaltowa lub nie), 0 samochodów.

Idealnie gdy coś takiego jest blisko domu, bez potrzeby marnowania czasu i zatrzymywania powietrza samochodem.

Skoncentruj się na szukaniu takiego miejsca koło siebie.

Nie musi być ta trasa długa, często wystarczy pętla 1 km (kiedyś na takiej biegałem)

Gdy będziesz wiedział, że masz gdzie biegać na nartorolkach, wtedy zacznij się zastanawiać nad sprzętem.

=====

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: skiffpace - 10/13/2018 17:13

PS. żebyś wiedział czego szukać.

Nawierzchnia do komfortowej jazdy na nartorolkach to nawierzchnia (asfaltowa lub nie) po której możesz komfortowo jechać na rowerze szosowym 30 kph

=====

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

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

Jeszcze mała korekta tego, co napisała Alicja. Proponowane nartorolki Ski Skett Cross Classic są na 3 kołach, więc są mega stabilne, to najstabilniejsza opcja w nartorolkach. Można biegać nawet w kapciach, każde buty do klasyka się nadadzą.

=====

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/13/2018 19:43

[quote="skiff" post=11744]

Jesli chodzi to twoj glowny cel: nartorolki bylyby dobre do jego osiagniecie.

Problem z nartorolkami lezy w tym, ze trudno jest znalezc trase nadajaco sie na nartorolki, czyli, tak jak pisalem, gladka nawierzchnia (asfaltowa lub nie) , 0 samochodow.

Idealnie gdy cos takiego jest blisko domu, bez potrzeby marnowania czasu i zatruwania powietrza samochodem.

Skoncentruj sie na szukaniu takiego miejsca kolo siebie.

Nie musi byc ta trasa dluga, czesto wystarczy petla 1 km (kiedys na takiej biegalem)

Gdy bedziesz wiedzial ze masz gdzie biegac na nartorolkach, wtedy zacznij sie zastanawiac nad sprzetem.

No wlasnie, mam blisko domu jedna taka trase na oku, blisko glownej drogi, ale nie ma gdzie parkowac - droga do nadleśnictwa, w sumie 1,7 km gladkiego asfaltu, którym jeżdżą ... leśnicy i listonosz (zakaz wjazdu). Jest lekko pod górke na poczatku potem płasko, tylko nie wiem, jak z hamowaniem przy wyjeździe na glowną drogę, hehe. Drugą alternatywą jest betonowy tor do jazdy na rolkach (zaraz przy torze do biegania na nogach wokół orlika) po wewnętrznej stronie bieżni, długości ok 300 metrów. Mały ruch, w weekend pusto, a spory parking szkolny. Byłem dzisiaj z dziećmi i jak dla mnie do jazdy na łyżworolkach to rewelacja. Dla dzieci też. Ale nie wiem, czy to się będzie nadawało (czy mnie ktoś stamtąd z kijkami nie pogoni, czy kijkami nawierzchni nie zniszczę). Macie takie doświadczenia?

=====

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Michał Rolski - 10/13/2018 20:56

Odpowiedz sobie na pytanie, czy na rowerze też jeździłbyś tylko na odcinku 1,7 km, albo w kółko 300 m? Jeśli nartorolki Ci potrzebne na miesiąc, to można biegać tylko na takim odcinku, na dłuższą metę można oszaleć.

A swoją drogą beton odpada, będą się ślizgać kije.

=====

Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/13/2018 21:17

To najbardziej lubię na wszelkich torach: po co samemu odkrywać Amerykę. Wystarczy zapytać. 🙄

=====