

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.

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: dracono - 10/31/2018 10:47

Właśnie jestem po wyborze pompowańców do klasyka. Skłoniło mnie do tego odkrycie w pobliżu domu traski o idealnym treningowo profilu i przyzwoitej długości (5-6km), ale niestety z dosyć kiepską nawierzchnią - asfalcie o dużej ziarnistości. Do tej pory używałem jednych z bardziej komfortowych jeżeli chodzi o tłumienie i tolerancję kiepskiej nawierzchni nartorolek sportowych Swenor Finstep. Na tą trasę nadal za mało, zęby dzwonią i dewastacja kolan. Najbliższą sensowną trasę na ten sprzęcik mam za miastem w odległości 35km. Niby nie dużo, ale po kilku sezonach zaczyna to być męczące, szczególnie, że wymaga przemyślanej logistyki związanej z korkami przy wyjeździe z miasta.

No więc wybór padł na hamerykańskie Jenex V2 Aero Classic:

www.jenex.com/products/roller-skis/class...l150rc?category_id=5

Rozważałem jeszcze Ski Skett Cross Classic i Powerslide X-Plorer Classic.

Z tego co się zorientowałem Jenexy jako jedyne z terenowych klasyków mają ogranicznik prędkości, więc to był ostateczny argument. Moim zdaniem rolki do klasyka bez możliwości regulacji obciążenia to nieporozumienie. Sportowe (np. te Swenory) mają zazwyczaj trzy rodzaje kółek do wyboru. No i taka regulacja "w locie" to fajna rzecz, bo daje dodatkowe możliwości, tj. interwałowego treningu, zmniejszenia prędkości na zbyt stromych zjazdach (zamiast hamowania), albo rezygnacja z obciążenia na końcówce jakiegoś wypadu rekreacyjnego jak już mamy dość 🍌

A dzisiaj w dobie internetów brak dostępności sprzętu u nas nie stanowi jakiegoś większego problemu. Paczka DPD ze sportalbert.de przyszła po 4dniach (na list ekonomiczny z Bydgoszczy czekam już 3ci tydzień 🍌

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/31/2018 10:57

Tak, byłem już przy nadleśnictwie. Nawet niechcący w "godzinach szczytu". Ubrałem się w widoczne z daleka kolory i w ciągu dnia. Trasa jest super, ale krótka. Jestem po kilku rozmowach telefonicznych z trenerem narciarstwa biegowego, od którego kupiłem nartorolki dla siebie i Synka. Pozostanę z wielu względów przy samym klasyku, nie wypowiadam się, dlaczego, bo aż tak się nie znam - wolę, żeby autorytety tłumaczyły, dlaczego nie warto na początek głowy sobie zawracać stylem łyżwowym.

Na Suwalskiej trochę się boję wjeżdżać na drogę dla rowerów, bo tam jest sporo wyjazdów posesji i bocznych ulic i kierowcy nagminnie stają na DDR. Co do promenady to chyba jest nowy odcinek na czerwono i tam się da swobodnie jechać. Niestety, - rolki klasyczne nie nadają się do jazdy po polbruku, nawet tym idealnie płaskim, bo kij nie ma się w co wbić i nie da się odepchnąć- zwyczajnie się ślizga.

Natomiast rewelacyjne warunki są w moim rodzinnym mieście - Kętrzynie: 6 km (Kętrzyn - Różanka w stronę Srokowa) idealnie płaskiej asfaltowej drogi dla rowerów, oddalonej szerokim rowem i gdzieś tam barierkami od jezdni asfaltowej. Jezdnia jest wypłaszczona natomiast droga dla rowerów zgodna z nachyleniami terenu - często pofałdowana tak, że można sobie poćwiczyć podbiegi ale też pojeździć z górki wiedząc, że za chwilę kolejny podjazd sam nas wyhamuje. Można się rozpędzić nawet do 30 km/h! 🍌

Pozdrawiam

P.S. Za namową sklepu www.bieginarciarskie.com.pl kupiłem promocyjny zestaw z tego linku skipol.pl/kocham_biegowki_oferty_partner...artorolki-powerslide

Rewelacja, drgania czułem dopiero na konkretnym polbruku.

Ze względu na letnie temperatury jeszcze regularnie nie używam rolek, bo nadal można jeździć na rowerze szosowym. 🍌

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: dracono - 10/31/2018 11:11

Marriu napisał(a):

Jestem po kilku rozmowach telefonicznych z trenerem narciarstwa biegowego, od którego kupiłem nartorolki dla siebie i Synka. Pozostanę z wielu względów przy samym klasyku, nie wypowiadam się, dlaczego, bo aż tak się nie znam - wolę, żeby autorytety tłumaczyły, dlaczego nie warto na początek głowy sobie zawracać stylem łyżwowym.

Tak tylko na marginesie i po herbacie... w przeciwieństwie do nart, klasyk jest trudniejszy do nauczenia na nrolkach, no i łyżwa jest dla udziarzy (klasyk się bardziej ogólnie rozkłada), a ja tam widzę "dla kolarza" w temacie wątku

Marriu napisał(a):

Niestety, - rolki klasyczne nie nadają się do jazdy po polbruk, nawet tym idealnie płaskim, bo kij nie ma się w co wbić i nie da się odepchnąć- zwyczajnie się ślizga.

Naostrzona końcówka widiowa powinna dać radę, nie mniej problemem jest raczej to, że można urwać grot jak się zakleszczy pomiędzy kostkami.

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/31/2018 11:16

[/quote]

Tak tylko na marginesie i po herbacie... w przeciwieństwie do nart, klasyk jest trudniejszy do nauczenia na nrolkach, no i łyżwa jest dla udziarzy, a ja tam widzę "dla kolarza" w temacie wątku

Tak, ale tutaj nie chodzi o "uda" ale płuca i serce: nartorolka (z braku śniegu) ma być zastępczym treningiem "tlenowym" a nie "mięśniowym". Kolarz zimą ma dać trochę nogom odpocząć, poćwiczyć siłownie itd, ale to nie to forum. Idąc tym tropem, teoretycznie wystarczyłyby mi łyżworolki, ale chodzi o długie "wybieganie" bez jednoczesnego niszczenia stawów przy bieganiu na nogach, czy ich mocnym nadwyżęzaniu na

nartorolkach w stylu łyżwowym. No i miłość od pierwszego wejrzenia do klasyka.

👉 Ale oczywiście uwaga jak najbardziej słuszna.

[/quote]

Naostrzona końcówka widiowa powinna dać radę, nie mniej problemem jest raczej to, że można urwać grot jak się zakleszczy pomiędzy kostkami.[/quote]

Tak, zauważyłem, że te przerwy między kostkami to istna masakra jest!

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: dracono - 10/31/2018 12:13

Marriu napisał(a):

Tak tylko na marginesie i po herbacie... w przeciwieństwie do nart, klasyk jest trudniejszy do nauczenia na nrlokach, no i łyżwa jest dla udziarzy, a ja tam widzę "dla kolarza" w temacie wątku 🤔

Tak, ale tutaj nie chodzi o "uda" ale płuca i serce: nartorolka (z braku śniegu) ma być zastępczym treningiem "tlenowym" a nie "mięśniowym". (...) chodzi o długie "wybieganie" bez jednoczesnego niszczenia stawów przy bieganiu na nogach, czy ich mocnym nadwyżęzaniu na nartorolkach w stylu łyżwowym.na.

Aha, taakie buty 🤔

Tak czy inaczej, aby nie było, na klasykach też można ładnie uruchomić udo jak komu potrzeba za jednym zamachem uzupełnić trening pod kątem innych dyscyplin. Na zjazdach zamiast stać i czekać na koniec (najlepiej jeżeli miałby to być koniec zjazdu;) można robić tzw. teletasowanie - to taki trening elementu zjazdu nordyckiego (telemarku):

youtu.be/04AhNhnPbYI?t=190 (te pierwsze 10-20sec)

I okazuje się, że na nartorolkach, przynajmniej na tych do klasyka, można zrobić pełny zakres nordycki, nie tylko biegowy, ale i elementy zjazdu. Tak dla zajątku do czego ten dodatkowy element może się przydać i o jaki zjazd chodzi:

<youtu.be/Ty02-sRSH9Q?t=157> 

Marriu napisał(a):

Naostrzona końcówka widiowa powinna dać radę, nie mniej problemem jest raczej to, że można urwać grot jak się zakleszczy pomiędzy kostkami.

Tak, zauważyłem, że te przerwy między kostkami to istna masakra jest!

Wydaje mi się, że nie ma co się pchać na kostkę i ryzykować urwania końcówki. Szkoda sprzętu. Poza tym wątpliwa przyjemność i zysk z jazdy po kostce, bo tu przede wszystkim chodzi o takie zatracenie się w płynnym i powtarzalnym ruchu, a na kostce, przynajmniej na takiej fazowanej to nie bardzo jest możliwe.

=====

Odp: Nartorolki do klasyka do treningu uzupełniającego dla kolarza

Autor: Marriu - 10/31/2018 12:43

O super!

Genialna odpowiedź.

No tak, na zjazdówkach też jeżdżę, ale raczej po to, żeby Synka pilnować, bo i tak lepiej ode mnie jeździ. A co do kostki - to dokładnie - spróbowałem i więcej nie zamierzam. 

A na podjazdach owszem potrenuję.

=====