

FRASPARKET: Det er viktig å fokusere på timing i frasparket, tyngdeoverføring, en god rytme og å ha blikket framover. I en spurt i skøyting vil du få mye mer igjen for skyvet på rulleski. På rulleski bruker du også først og fremst overkroppen, og du staker aller mest. Det gjør at du blir sterk i armer, mage og rygg, som Sindre Stokke. Foto: Erik Berglund.

Variasjon og mentalt fokus

Tiden er over da det kun var de beste som tok på seg rulleski om sommeren. Nå har de aller fleste turrennløpere også funnet frem til den geniale treningsformen, og legger inn stadig oftere økter med rulleski i treningsplanen sin.

Av Eivind Bye

Riktig effekt: Både den aktive langrennsløperen og turrennløperen bør trene rulleski i barmarkssesongen, sier Siri Halle. Den tidligere landslagsløperen i langrenn er i dag leder for Learn2ski og

er også selv aktiv teknikktrener og instruktør. På vinterene instruerer hun teknikk på ski og om sommeren går det i rulleski.

– Variasjon og konkrete mål med treningen er viktig også når du skal trene med rulleski. Det er altfor mange som

måler utbytte av treningsøkten ut fra hvor lenge eller langt de går. Er lengden på økten eneste rammen for treningen, vil den ikke bli fullt så effektiv, sier Siri.

– Har du en konkret plan for treningsøkten er det også mye lettere å få riktig effekt av all den tiden du legger ned.

Nærmest langrenn

I diagonalgang er det viktig å fokusere på timing i frasparket, tyngdeoverføring, en god rytme og å ha blikket framover. På rulleski skal fokuset være på det samme, og på trening kan du legge opp til de samme type treningsøkter. Det er derimot viktig å huske på at langrenn på snø og rulleski på asfalt har noen forskjeller. Klassiske rulleski har så og si alltid spikerfeste, og i en spurt i skøyting vil du få mye mer igjen for skyvet på rulleski. På rulleski bruker du også først og fremst overkroppen, fordi du staker aller mest. Det gjør at du blir sterk i armer, mage og rygg.

– Rulleski er likevel den treningsformen som ligger nærmest det å gå langrenn på snø. Det er derfor lurt at halvparten av treningen i barmarkssesongen er på rulleski, eller langrenn på en av sommerstidene. Ved siden av dette bør utøverne ha variert trening som løping, styrke, sykling og annet relevant, sier Siri.

Hun er også opptatt av at det gis anledning til å slappe av litt fra skitreningen etter sesongen, og at rulleskitreningen ikke er det første du begir deg ut på etter at langrennskiene er lagt på hylla.

Treningstips

Siri er oppatt av at treningen på rulleski

inneholder både variasjon og konkrete mål.

Det er alltid godt feste på rulleski. Derfor er diagonalgang på rulleski en stilart du skal være aktivt «på». Er du ikke våken på treningen her, kan du innøve deg et fraspark som er for sent i forhold til langrenn på snø, og du vil slite med feste når du skal på snø igjen. Frasparket på rulleski bør skje akkurat når føttene passerer hverandre.

Her er noen tips fra Siri som du kan ta med deg i treningen:

Fart og teknikk: Dette kan benyttes både i klassisk og skøyting. Ved å ha fartsøkninger i treningsøkter vil du vekke musklene og få en positiv muskulær effekt. Monoton trening får, i motsetning, musklene til å trøtne. Du kan bruke intervaller eller stigningsdrag for å få opp farten. Da vil du samtidig være mer «på» og fokusert under hele økten, og det gir en positiv effekt til den mentale biten av treningen.

Dobbelttak med fraspark: Ha fokus på teknikk og spesielt vekt over riktig frasparkbenet når du spenner ifra, og at du mestrer fartsøkningene underveis i økten.

Diagonalgang: Det er en utfordring å få like utfordringer på asfaltveiene som i skiløypene i marka. Veiene er normalt mye slakere enn bakkene i marka, hjulene gir deg større fart og de veiene som er bratte nok vil gi deg en utfordring i å komme ned igjen. Sjekk ut nærmiljøet ditt og finn en bakke som er bratt nok til diagonalgang. I Oslo er bakken opp til Tryvann et svært godt alternativ, da du på toppen kan ta t-banen ned igjen.

Enkelte mener diagonalgang på rulleski er for enkelt å trene på i og med det gode festet, men da er det viktig å ha fokus på teknikk hele veien.

Staking

Mange forbinder rulleski med staking, og klassiskøkter med staking i slakt terreng kan gi deg stor gevinst før vinterens utfordringer.

– Staking er noe helt annet nå enn for noen år siden. Det er et mer brutalt isett nå, hvor utøveren hugger til med hele overkroppen. Jeg mener turløpere har mye å hente på å trene staking på rulleski. Det er fint å trene staking i slakt terreng. Man kan også med fordel ha noen styrketakøker. Finn en lang motbakke og del den opp i intervaller på fem til ti minutter. Bruk kun staking og du vil få en økt som ligger helt opp mot terskel, sier Siri.

Bli med på konkurranser

Trening på rulleski i barmarkssesongen >>>



STAKING UTVIKLES: Det er et mer brutalt isett ved staking nå, utøveren hugger til med hele overkroppen. Det er fint å trene staking i slakt terreng. Man kan også med fordel ha noen styrketakøtter. Finn en lang motbakke og del den opp i intervaller på fem til ti minutter. Bruk kun staking, og du vil få en økt som ligger helt opp mot terskel, mener Siri som på bildet staker med fraspark, mens Sindre Stokke kun staker. Foto: Erik Berglund

sesongen bør periodiseres, slik at ikke all trening foregår med samme intensitet.

– Jeg vil foreslå å trene i intensitets-sone tre på forsommeren og om sommeren, for så å gå over til sone tre og fire på høsten. Hvis du samtidig deltar i noen konkurranser, får du mer innslag av aktivitet i sone fire, og dermed vedlikeholder du alle intensitetssonene helt frem til ny langrenns-sesong, sier Siri.

– Konkurransene gjør også at du holder trøkket oppe på skiene (rulleskiene), sier hun.

De som deltar i de lange turrenne trener normalt i slakt terreng.

Rulleski for alle

I dag finnes det rulleski for alle nivåer. Juniorski til dem på åtte år, treningsski til turrenneren, og eliteski til dem som satser i verdenstoppen. Både klas-sisk og skøyting.

– Rulleski passer for alle, og jeg synes det er veldig positivt at interessen er stadig økende, sier Siri.

– Tidligere var det ganske sært å trene rulleski, men nå blir det mer og mer populært - også blant mosjonistene. Rulleski har en snill bevegelse for kroppen, og det er lettere å holde riktig intensitet i forhold til for eksempel løpe-trening, sier Siri.

I starten kan det være skummelt å

prøve seg på rulleski, men ta de første øktene på en lukket parkeringsplass eller en lite trafikkert vei. Husk at du er den myke trafikanten, og du vil alltid tape i kampen mot bilene.

Rollerblades: For nybegynnere eller dem som skal trene skøyting i bratte bakker, er rollerblades et godt alternativ til rulleskiene. Da har du også brems som gjør nedoverbakkene mindre skremmende.

Det er fullt mulig å trene god skøyte-teknikk på rollerblades. På snø vil det være tungt muskulært å lære skøyte-teknikk, men med hjul under beina vil bevegelsene gå mye lettere.

Rulleskittesteren

Sindre Stokke (26) fra Stokke i Vestfold, er Learn2skis ekspert på rulleskiutstyr. Han har funnet sin favoritt.

Av Eivind Bye

Etter at interessen for rulleski har vokst betydelig de siste årene, kommer også flere rulleskimerker i butikkene i Norge. Mosjonisten har fått smaken på langrenn, og ønsker å trene ski også i barmarksesongen. Det betyr spesialisering, og rulleskitrening har blitt det naturlige valget.

Sindre Stokke har vært aktiv langrennsutøver i mer enn 15 år, og han synes rulleski er både motiverende og morsomt samtidig som det er veldig god trening. Rulleski gir mulighet for variasjon i treningen i barmarksesongen, og selv om den ikke er like langrennsspesifikk som vanlig langrenn, er den det nærmeste vi kommer.

– Det er en kjempefin mulighet til å trene om sommeren, sier Sindre.
– Markedet på rulleski har blitt mye større i det siste, og jeg har hatt interesse av å teste ut forskjellige merker, sier Sindre.

På de neste sidene kan du lese hans betraktninger på de forskjellige merkene.



Swenor Fiberglass

Fiberglass er den mest populære klassiske rulleskien på det norske markedet. De er behagelige å gå på da glassfiberstammen gir god vibrasjonsdemping og et fint spenn i skiene. Denne modellen ble senket, slik at foten kommer nærmere asfalten. Det gjør den bedre å gå på. Det er også enkelt å få tak i utstyr til skiene fra Swenor da mange sportsforretninger tilbyr Swenor.

Materiale: Trelaminat
Vekt: 2150 g
Hjulbredde: 45 mm

Sperre: Bakhjul
Hjuldiameter: 70 mm
Pris: Veil. 2950 kroner



Swenor Carbonfibre

Carbonfibre er en litt stivere utgave enn Swenor Fiberglass. Den leveres med mindre hjul enn Fiberglass, og gjør den mer passende for yngre og lettere løpere. Stammen er ikke som navnet antyder av karbon, men trelaminat. Denne rulleskien er hakket stivere og lettere enn Fibreglass.

Materiale: Trelaminat og glassfiber
Vekt: 1830 g
Hjulbredde: 40 mm

Sperre: Bakhjul
Hjuldiameter: 65 mm
Pris: Veil. 2900 kroner



Swenor AluTech

Denne modellen kom for fullt i 2010. Den har en aluminiumsstamme med gaffelfeste til hjulene. For yngre løpere oppleves disse skiene som mer stabile da de er stivere enn fiberglass-modellen. Den har et lavt tyngdepunkt som gjør den god i diagonalgang.

Materiale: Aluminium
Vekt: 1900 g
Hjulbredde: 45 mm

Sperre: Bakhjul
Hjuldiameter: 70 mm
Pris: Veil. 2900 kroner



Pro-Ski Roadline Classic

Denne er en rulleski som har en stiv stamme. De er gode å gå med, og har litt lavere tyngdepunkt enn de andre merkene. Det gjør at den føles stadigere. Skiene blir levert med skjerm, og spesielt om høsten er det et pluss. Ulempen ved disse skiene er at de er litt tunge, og de har større rullemotstand enn f.eks. Swenor fiberglass med tørhjul.

Materiale: Aluminium
Vekt: 2000 g
Hjulbredde: 50 mm

Sperre: Bakhjul
Hjuldiameter: 67 mm
Pris: Veil. 3095 kroner



Eagle Sport Classic XT

Denne er en helstøpt aluski som har litt mindre og smalere hjul. De smalere hjulene gjør de litt vanskeligere å gå på, men du kommer nærmere asfalten. De leveres med litt hardere gummi enn for eksempel Swenor og gjør dem stivere i frasparket. Denne skien er litt mer egnet for yngre løpere og damer.

Materiale: Aluminium
Vekt: 1750 g
Hjulbredde: 44 mm

Sperre: Både for- og bakhjul
Hjuldiameter: 75 mm
Pris: Veil. 2399 kroner



Globulo Nero CS1

Disse rulleskiene er blant de letteste på markedet. De er i helstøpt karbon, og føles veldig lette. Karbonmaterialet gir god svipt og spenst i skiene når du trækker fra. Skjerm over hjulene er integrert i stammen. Sperrer på fremhjulet gir litt bedre skifølelse i staking med fraspark og i diagonalgang.

Materiale: Karbon
Vekt: 895 g
Hjulbredde: 40

Sperre: Forhjul
Hjuldiameter: 80
Pris: Veil. 3999 kroner



SkiGo Carbone 335 Classic

Skiene har en lengre stamme av karbon, med gaffer til feste av hjulene. Karbonstammen gjør skiene lettere, mer spenst i frasparket og den lengre stammen gir bedre skifølelse i diagonalgang, men samtidig litt vanskeligere å føre/gå på.

Rullestanden er noe større enn på f.eks. SweNor.
Sperre: Bakhjul
Materiale: Karbonstamme
Vekt: 900 g
Pris: Veil. 2799 kroner



Marwe Classic

NB! Denne skien har vi ikke testet. Det store fortrinnet til skiene fra Marwe er hjulene. Den klassiske rulleskien er laget i aluminium.

Materiale: Aluminium
Vekt: 1950 g
Hjulbredde: 40 mm

Sperre: Bakhjul
Hjuldiameter: 80 mm
Pris: Veil. 2699 kroner



One Way Classic 9 Silver

NB! Denne skien har vi ikke testet. **Materiale:** Aluminium
Hjulbredde: 44 mm

Hjuldiameter: 75 mm
Pris: Veil. 2299 kroner



Start Combi

Kombiskiene fra Start med sine hardere hjul er noe bedre egnet i skøyting enn konkurrerende kombi-modell fra SweNor. Start-skiene leveres med skjerm som er et pluss. De ruller noe lettere på grunn av hardere hjul, men blir da litt mindre komfortable på dårligere asfalt. Disse anbefales til junior og mosjonerende dame som skøyter mer enn klassisk.

Materiale: Helstøpt aluminiumsramme
Vekt: 1400 g
Hjuldiameter: 72 mm
Hjulbredde: 30 mm
Pris: 2466 kroner



Swenor Skate Elite

Skate Elite har god vibrasjonsdemping og en bedre skifølelse enn de helstøpte rulleskiene i aluminium. Stammen i trelaminat gir bedre flyt i skiene og god komfort på dårlig asfalt, men det gjør også at vekten er litt høyere enn ønskelig. Hjulene har en tendens til å bli glatte på våt asfalt.

Materiale: Trelaminat
Hjuldiameter: 100 mm
Pris: Veil. 2975 kroner

Vekt: 1900 g
Hjulbredde: 24 mm



Swenor Skate

Nedsenket helstøpt aluminiumsramme som gir en presis og lett ski for allround-løperen. Hjulene er de samme som «Skate Elite», og har samme glatte egenskaper ved våt veibane. Antagelig Norges mest solgte skøyte-rulleski.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 100 mm
Pris: Veil. 2550 kroner

Vekt: 1410 g
Hjulbredde: 24 mm



Dynasports DS600

Modellen DS600 har «spenn» ved hjelp av fjæring i hjuloppheget. Det gir en veldig god følelse på skiene, både på demping og i skyvet. Skyvet blir også mer tilnærmet det du opplever på snø. Hjulene ruller veldig lett, men som til alle rulleski kan du også her få hjul med større motstand.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 100 mm

Vekt: 1700 g
Pris: Veil. 3990 kroner



Marwe Skating 610 aluminium

Det største fortrinnet til rulleskiene fra Marwe er at de har veldig gode hjul. På vått underlag sitter hjulene svært godt, og de har (overlegen) stor slitestyrke. Skiene leveres med skjerm. Marwe har også denne modellen i Composit, da er vekten 1950 gram. Dette er favoritten til Sindre i skøyting.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 100 mm
Pris: Veil. 2499 kroner

Vekt: 1500 g
Hjulbredde: 25 mm



Pro-Ski S5 Skate

Disse skiene er helstøpt i aluminium, og det gjør at den er stiv og lett. Den stive stammen gir lite demping mot vibrasjoner fra dårlig asfalt. Hjulene ruller litt tregere enn SweNor.

Materiale: Aluminium
Hjulbredde: 23 mm
Pris: Veil. 2795 kroner
Vekt: 1300 g

Hjuldiameter: 100 mm



Globulo Nero B1 Carbon Skating

Skiene er produsert i 100 prosent karbon med integrerte skjerm. Karbon-materialet gjør at de føles veldig lette, har et godt spenn ved fraspark og god manøvreringsevne. Prisen er høy, men du får mye igjen for pengene.

Materiale: Karbon
Pris: Veil. 4499 kroner



Eagle Sport

Meget korte ski som gjør at de passer bedre for juniorer og damer (kortere/mindre løpere). Hjulene føles myke, noe som gir et jevnt skyv i tillegg til god vibrasjonsdemping ved dårlig asfalt.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 100 mm
Pris: Veil. 2299 kroner

Vekt: 1450 g
Hjulbredde: 24 mm



Start Eleganse Skate

Leveres med raskere hjul enn de andre skiene som er omtalt her, og gir en større fartsfølelse. Ikke skjerm. Skiene er laget i aluminium som gir en presis og lett ski, de noe hardere hjulene gir større fart og presisjon, men lavere vibrasjonsdemping på dårlig asfalt. Stammen i skiene er senket og gir et lavere tyngdepunkt, som gjør det lettere å finne balansen. Skiene er veldig gode å gå på.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 100 mm
Pris: Veil. 2895 kroner

Vekt: 1500 g
Hjulbredde: 26 mm



Start skating 80

Helstøpt i aluminium som gir presis følelse. Hjulene er mindre i diameter og bredere enn på Start Eleganse Skate. Dette fører til at du kommer lavere ned mot underlaget, og de bredere hjulene gir bedre balanse. Disse egenskapene gjør at skia passer bedre for yngre løpere og nybegynnere.

Materiale: Aluminium
Hjuldiameter: 80 mm
Pris: Veil. 2230 kroner

Vekt: 1500 g
Hjulbredde: 30 mm



Fakta om Learn2ski

Learn2ski ble startet i 2009. Sist vinter var nærmere 3000 deltagere med på Learn2ski sine skikurs. Mange tidligere toppløpere og trenere i langrenn er i dag Learn2ski-instruktører. I alt 90 instruktører fordelt over hele landet. Learn2ski holder skikurs på alle nivåer i klassisk og skøyting, samt rulleskikurs. Learn2ski er ledet av Siri Halle.

For junior

Det er skøyteski som flest kjøper når de skal i gang med rulleskitrening i aldersgruppen åtte til 14 år. Det er mer moro og gir større fart enn klassiske rulleski. Etter hvert kjøper de også en klassisk rulleski. Noen velger en kombiski for å lære seg de grunnleggende teknikkene i begge stilarter. En kombiski er i utgangspunktet en klassisk ski som kan brukes til skøyting. Etter en stund vil hjulene bli noe skjevslitt, og det vil bli vanskelig å gå skikkelig på skiene. Rulleski for barn og unge er kortere, lettere og har noe mindre hjul enn ski beregnet for eldre utøvere. Under følger noen eksempler på skøyteski for denne aldersgruppen. Disse er ikke testet.

Swenor Skate Junior

Materiale: Aluminium
Vekt: 1080 g
Hjuldiameter: 80 mm
Hjulbredde: 24 mm
Pris: Veil. 1625 kroner



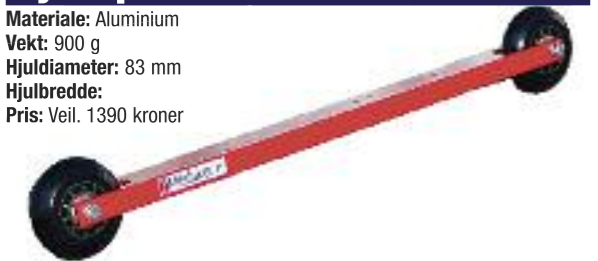
Pro Ski S7 Rookie

Materiale: Aluminium
Vekt: 900 g
Hjuldiameter: 83 mm
Hjulbredde: 24 mm
Pris: Veil. 1495 kroner



Dynasports Junior Skate

Materiale: Aluminium
Vekt: 900 g
Hjuldiameter: 83 mm
Hjulbredde: 24 mm
Pris: Veil. 1390 kroner



Eagle Sport Skate JR

Materiale: Aluminium
Vekt: 1350 g
Hjuldiameter: 88 mm
Hjulbredde: 24 mm
Pris: Veil. 1699 kroner



Sikkerhet

Som rulleskiløper må du tenke sikkerhet. Hjelm er en selvfølge, og en god sykkelhjelm fungerer utmerket. Noen foretrekker også å ha beskyttelse på albuer og knær. Skihansker gir deg bedre grep på staven, samt at det beskytter mot skrubbsår hvis du skulle falle. En god refleksvest gjør deg mer synlig i trafikken, og du kan med fordel lime på reflekser på stavene og rulleskiene. Finn de rolige veistrekingene til å trene rulleski, og husk at hvis du skøyter, så tar du veldig mye plass i veibanen.



BALANSE: Tomas prøver seg i skøyting for første gang. Siri Halle instruerer og vektlegger hvor viktig balanse og tyngdeoverføringer. Foto: Erik Berglund

Sperre på klassiske ski

Med klassiske rulleski er det feste uansett føre, i og med at et eller begge hjulene er sperret fra å rulle bakover. Det finnes rulleski med sperre på bakhjulet, forhjulet eller begge hjul. Dette gjør at teknikken i diagonalgang og staking med fraspark krever noe annet på rulleski enn på langrennski. Med sperre på forhjulene vil det være nødvendig med et noe tidligere fraspark, og er derfor mer overførbart til langrenn på snø.

Vibrasjonsdemping

I Norge er helt jevne asfaltveier en sjeldenhet, og som rulleskiløper vil du merke ujevnheter veldig godt. Materialet som rulleskiene er laget av vil kunne dempe en del av restingen som blir når du ruller på ujevn asfalt. Aluminiumskiene er naturlig nok de stiveste og gir minst demping mot underlaget. Glassfiber og trelaminat gir god vibrasjonsdemping mot ujevnt underlag.

Stor utvikling

Rulleskiene dukket opp først på midten av 1930-tallet i Italia. Skiene var tunge, de hadde fire hjul med stor diameter. På 1970- og 1980-tallet skjøt utviklingen på rulleskiene fart, og målet var å finne en perfekt ski for langrensløpere til bruk om sommeren. I dag finner du rulleski i aluminium, tre, glassfiber og karbon. Det er helstøpte ski, og ski som består av flere deler. Og ikke minst er hjulene av stor betydning i dag, der forskjellige gummiblandinger gir ulik rullemotstand, slitestyrke og bruksområder. Det er også variasjon i lengden på skiene. Det finnes også varianter av klassiske ski med lås på bakhjul og forhjul. – De mest kjente og etablerte merkene er fortsatt størst i Norge, som SweNor og ProSki. Interessen fra aktive mosjonister har økt veldig nå, og det gir muligheten for et større marked, sier Sindre. – Tidligere brukte jeg modellene fra SweNor mye, men etter at jeg testet italienske Globulo Nero ble de min favoritt, sier Sindre.



TRINSER: Vinterens stavtrinser byttes med fordel ut for sommeren. Rulleskitrinser er sterkere og bytte av trinser krever kun rennende varmt vann og håndkraft. I Sverige er det utviklet en støtdemper for rulleskistaver. Det monteres under håndtaket og skal ha god effekt.

Staver og pigger

Du kan godt bruke de samme stavene som du bruker om vinteren til rulleski. Da trener du inn lik bevegelse som du bruker i skisportet med samme stavlengde.

Av Eivind Bye

På stavene Swix Triac 1.0 ble det introdusert et nytt og unikt trinsesystem. Det fester helt uten lim, og du kan både sommer og vinter skifte trinse eller pigg uten hjelpemidler.

Trinsens øvre del er utstyrt med eksterne skrugjenger, og festes til røret med en mutter.

Sammenkoblingen foregår helt uten bruk av vektøkende lim, og utformingen sikrer forbindelsen mellom trinse og rør.

Setter du på en asfaltpigge er den litt lenger enn vinterpiggen, og det kompenseres for at du står høyere på en rulleski enn en langrennski.

En asfaltpigge er derimot en bruksvare, så det anbefales å ta med et par ekstra pigger i rumpetaska under trening. I tillegg kan det være lurt å ha med en lighter og en liten tang slik at det er lettere å bytte. Piggen kan nemlig sitte godt fast.

For å bytte pigge varmer du forsiktig opp der piggen sitter festet til staven. Når

limet som fester piggen har smeltet, kan du dra den av og sette på en ny pigge.

Du kan også slippe piggen forsiktig med en brynje etter hver gang du har brukt den, men til slutt må du bytte en pigge som er slitt ned. Nye pigger koster fra 100 til 150 kroner.

Rullemotstand

Rulleski leveres vanligvis med et sett hjul som har normal rullemotstand. Du kan få hjul til klassiske ski med motstand gradert 1, 2, 3 eller 4, hvor 1 ruller lettest og 4 tregest. Hjul til skøyteski graderes normalt med 1, 2 eller 3, hvor 1 er lettest. 99 prosent av de, som kjøper rulleski velger å ha hjul i klasse 2.

Hjulene er laget av gummi, og type gummiblanding varierer fra merke til merke. Derfor vil du kunne oppleve at toer-hjul fra ulike produsenter har ulik rullemotstand. Det tar normalt fra to til tre år å slite ut et hjul.

Noen velger å investere i treer-hjul for å få mer motstand på treningsturene. I konkurranse benyttes hjul som er

Rulleskianlegg i Norge

Fet	Akershus
Hvalstjern	Akershus
Nes	Akershus

Birkeland	Aust-Agder
-----------	------------

Geilo	Buskerud
Hovsmarka	Buskerud
Lampeland	Buskerud

Folldal	Hedmark
Hummelfjell	Hedmark
Kongsvinger	Hedmark
Koppang	Hedmark
Nordstumo	Hedmark
Trysil	Hedmark
Vingelen	Hedmark
Åsnes	Hedmark

Holdhus	Hordaland
---------	-----------

Lesja	Møre og Romsdal
-------	-----------------

Beitostølen	Oppland
Natrudstilen	Oppland
Sjusjøen	Oppland

Holmenkollen	Oslo
--------------	------

Håfsjørd	Rogaland
Ny Von (Sauda)	Rogaland
Sirdal	Rogaland

Ullsheim, Markane	Sogn og Fjordane
Vik i Sogn	Sogn og Fjordane

Håltedalen	Sør-Trøndelag
Meråker	Sør-Trøndelag
Orkdal	Sør-Trøndelag
Saupstad	Sør-Trøndelag
Savalen	Sør-Trøndelag
Steinkjer	Sør-Trøndelag

Gautefall	Telemark
-----------	----------

Målselv	Troms
---------	-------

laget av et materiale kalt polyeteran. Disse har et helt annet slipp på asfalten og ruller mye raskere enn standardhjul

Vedlikehold

Vedlikehold av rulleskiene er meget enkelt. Du trenger ikke demontere dem på noen som helst måte. Det eneste du skal gjøre er å holde dem rene og tørre. Etter en sølete tur skal du helst vaske skiene, men viktigst av alt er å holde dem tørre. Oppbevar skiene i romtemperatur når de ikke brukes, og legg dem på et varmt gulv for raskere tørk.

Bindingen

Det er svært viktig at bindingen på rulleskiene er riktig montert og står 100 prosent riktig i forhold til retningen på skiene. En binding som er montert skjevt, vil gi stort utfall i klassisk, da skiene ikke vil gå rett frem. Du bør ikke montere bindingene selv, men la noen som har det rette utstyret gjøre jobben. ■