

# DYNASPORTS rulleski & hjul GUIDE

Her finner du en grunnleggende oversikt over DYNASPORTS anbefalinger av rulleskimodeller og hjulkombinasjoner tilpasset utøvers vekt, preferanser på egenskaper/formål osv. For optimal treningsverdi og riktig skifølelse/gli er det ført opp kombinasjoner av hjul med ulik rullemotstand foran/bak i noen tilfeller. Dette gir en indikasjon på hvilke muligheter utøver har til å tilpasse oppsett etter eget behov og ønske. For racehjul kan man også i noen tilfeller blande hjul med hell, da med et litt hardere hjul bak enn foran. Dette er ikke implementert spesielt i tabellen nedenfor, her må den enkelte utøver selv gjøre en del testing og finne hva som fungerer best under aktuelle forhold. Spesielt anbefalte kombinasjoner er ført opp med uthevet skrift. Nedenfor tabellen er konkret beskrevet forhold man må vurdere for hjulvalg i konkurranse.

EGENSKAP Bruk / Formål	RULLESKI Anbefalt Modell	HJULTYPE FORAN / BAK JFR VEKT / NIVÅ		
		Personvekt LETT	Personvekt MIDDELS	Personvekt TUNG
Trening middels føre	DS	YS2 / YS2	YS2 / YS2	YS2 / YS2
Trening lettere føre	DS	YS1 / YS2	YS1 / YS2	YS1 / YS2
Trening raskt føre	DS	YS1 / YS1	YS1 / YS1	YS1 / YS1
Race / Fartstrening	RR / RS / NRS / DS	PGR / PGR	PGR / PGR	PGR / PGR
Race / Fartstrening	RR / RS / NRS / DS	R100	R100	R100
Race DRY	RR / RS / NRS	Matter XC F3*	Matter XC F2*	Matter XC F1*
Race WET	RR / RS / NRS	MPC Storm Surge	MPC Storm Surge	MPC Storm Surge
Race WET-DRY	RR / RS / NRS	-	Hyper Sidewinder 84a*	Hyper Sidewinder 86a*
Race WET-DRY	RR / RS / NRS	Road War FIRM*	Road War FIRM/XFIRM*	Road War XFIRM*

## VIKTIGE PUNKT FOR VALG AV RACEHJUL

**BELASTNING – VEKT:** Utøver må velge hjul/hardhet tilpasset vekt/kraft. Tabellen over er delt i 3 vektclasser. Grovt inndelt vil «LETT» bety under ca 70kg, «MIDDELS» er vektgruppe ca 70-85kg, «TUNG» gjelder normalt utøvere ca 85-95kg. Generelt vil høyere vekt øke belastning på hjulet og dermed også rullemotstand. Vær oppmerksom på at høyere omgivelsestemperatur er med å øke den totale belastningen på hjulet. Dvs er det veldig varmt og en konkurransesituasjon med mye fart/kraft, da må en kanskje velge hjul som «normalt» er for en vektklasse høyere.

**HASTIGHET:** Belasting på PU øker med økende hastighet naturlig nok. Det medfører at dynamikken i et relativt hardt hjul blir bedre når hastigheten blir høyere. Det betyr igjen at i en ekstra fartsfylt trasé kan et hjul som normalt vil vurderes som noe for hardt likevel kunne bli aktuelt. Et hardere hjul vil også øke stabiliteten i høy fart, og økt stabilitet/trygghet kan også gi gevinst. Standard konklusjon; utøver må teste ut i praksis hvor «grensene» går.

**TEMPERATUR:** Temperatur påvirker PU materialet. Belastning/fart i seg selv øker temperatur i PU, og høyere omgivelsestemperatur øker da den totale belastning ytterligere. På en kald dag blir da temperatur i PU tilsvarende lav(ere), noe som medfører lavere total belastning på hjulet. Disse forhold medfører at «unormale» temperaturforhold fort tilsier at man må vurderer harder/mykere hjul enn «normalt». Spesielt om man samtidig har ekstra grov asfalt på en kald dag må/bør det kompenseres med et mykere hjulvalg, forutsatt man har det riktige alternativ tilgjengelig. Standard konklusjon; utøver må teste ut i praksis hvor «grensene» går.

**VÆRFORHOLD – TØRT/VÅTT:** Det første spørsmålet foran en rulleskikonkurranse er om det er tørt eller vått asfalt, eller usikkert/vekslende. Det finnes noen svært få hjulalternativ for race som har «100%» grep på vått underlag. Er det regnvær blir da valget ofte enkelt, spesielt i en sprint sier det seg selv at hjulets grep får avgjørende betydning. Så blir det flere vurderinger hvis det er varierende forhold, kanskje har man god erfaring med et hjul som ikke har det beste grepet men likevel «nok» grep for utøvere som teknisk kan tillate seg å gå på litt glattere hjul. Utøvers teknikk er her avgjørende – mykere og kortere skyv stiller litt mindre krav til grep, spesielt på en lengre distanse der man ikke regner med spurtoppgjør vil noen da kunne prioritere et raskere hjul som mangler litt på grep. Standard konklusjon; utøver må teste ut i praksis hvor «grensene» går.

**ASFALTKVALITET – FIN/GROV:** En viktig faktor er asfaltkvalitet. Mykere hjul vil absorbere ujevnheter bedre og derfor gi noe mindre rullemotstand på grov/slitt asfalt. Men man må være oppmerksom på at hvis belastning er stor og det samtidig er varmt kan man få litt for stor temperatur i PU, noe som da øker friksjon/rullemotstand, samt gir et ustabil hjul. På fin asfalt kan de noe harde hjulene komme til sin rett, og da har man ikke noen problemstilling med overbelastning som man må passe på motsatt vei. Standard konklusjon; utøver må teste ut i praksis hvor «grensene» går.

## TABELL – TESTRESULTATER


## NOTATER