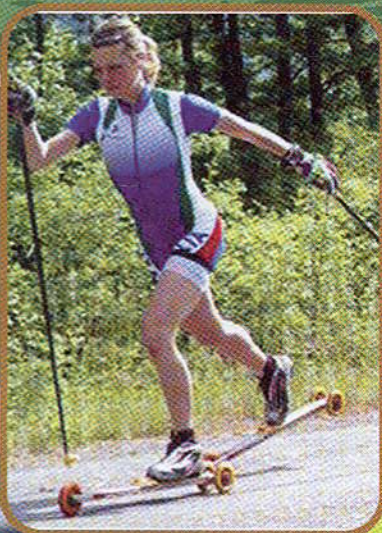


# ĀTRĀK UN SILTĀK!



riem varēs braukt arī slidsoli. Vēl rollerus iedala lēnajos, pamata jeb standarta un ātrajos rolleros. Lēnie rolleri, kuros ir iestrādāti lēnāk ripojoši gultņi, ir iesācējiem vispieņemotākie. Ātrie rolleri ir piemēroti sacensībām, jo ar tiem var attīstīt vislielāko ātrumu, bet iesācējam nebūtu ieteicams tādus stīvēt kājās. Ja profesionālam rollerslēpotājam kājās ir tādi «monstri», tad viņš mierīgi var sacensties ar ne mazāk profesionālu riteņbraucēju, nobraucienos attīstot ātrumu pat virs 80 km/h!

Piedaloties profesionālās sacensībās, obligāta drošības prasība ir ķivere un brilles. Ja vēlies iegādāties rollerus (pārējo šim sporta veidam nepieciešamo inventāru Latvijā var iegādāties gandrīz jebkurā sporta preču veikalā):

1) vērsies veikalā «Ceļotājs», Rīgā, Brīvības ielā 155;  
2) ieej mājaslapā [www.agrissports.lv](http://www.agrissports.lv);

Rollerslēpju cena atkarībā no to veida un sportista vajadzībām svārstās aptuveni no 50 līdz 180 latiem.

Ja arī tu vēlies sākt nodarboties ar šo ļoti interesanto un patīkamo (ar dažiem sāpīgiem izņēmumiem...) nodarbi, tad sāc ar lēnajiem rolleriem un pa līdzenu apvidu un atceries, ka rollerslēpēm nav bremžu! Uzsākot rollerot, būs nepieciešama līdzsvara izjūta, un tādēļ iesācēja inventārā būtu jāiekļauj arī ceļgalu un elkoņu aizsargi, taču, kad iemācās braukt, tad kritieni vairs nav bieži apbēdinātāji. Rollerot var pa jebkuru asfaltētu ceļu (Rīgas apkaimē rollerslēpotāji izmanto arī skrituļotāju un velobraucēju iecienīto Biķernieku auto sacikšņu apli), bet, ja vēlies ko vairāk, tad īstā vieta, kur «ķert vēju» būs Priekulju sporta bāze ([www.cesis.lv/olimpiskaiscentrs](http://www.cesis.lv/olimpiskaiscentrs)). Lai ripo!

MĀRTIŅŠ PŪGA



(lamatiņas), ko ziemā. Arī nūjas izmanto tās pašas, ar ko ziemā slēpo distanču slēpotāji, tikai nūjām vajadzīgi cietāka metāla vai arī gumijas uzgali.

Protams, galvenā ekipējuma sastāvdaļa ir rollerslēpes. Tāpat kā distanču slēpošanu, arī rollerslēpošanu var veikt klasiskajā solī un slidsoli, un katram no tiem nepieciešami citi rolleri, taču iesācēji ar divu riteņu klasiskā soļa rolle-



Dzēriens Jūsu  
labsajūtai!