

Rolleri tiek iedalīti divās pielietojuma grupās: slidsoļa un klasiskā soļa rolleros. Neraugoties uz piederību pielietojuma grupai, rolleri tiek dalīti pamata jeb standarta un ātrajos rolleros. Visplašāk tiek pielietoti standarta rolleri, bet veselīgai atpūtai vispiemērotākie būs slidsoļa rolleri. Savukārt sportisti biežāk izvēlas standarta lēnos vai īpaši lēnos rollerus – šajos rolleros ir iestrādāti lēnāk ripojoši gultņi, kas treniņā sportistam nodrošina lielāku slodzi. Ātrie rolleri ir vairāk piemēroti sacensībām. To iedalījums un klasifikācija ir visai smalka, un tiem, kuri slēpos vien savam priekam, šis specifiskās nišes būs mazsvarīgas. Ātrie rolleri tomēr nav piemēroti atpūtas braukšanai.

Rollerslēpošanā ierobežojumu nav

Atšķirībā no Igaunijas, Skandināvijas vai Itālijas, Latvijā distanču slēpošana nav tik populāra un arī rollerslēpošana ir zināma mazāk. Bet tas nebūs šķērslis izmēģināt ko jaunu! Rollerslēpošana ir universāla, jo šajā sportā nav ierobežojumu. Ar vasaras slēpēm var ripināties gan bērni, gan cilvēki brieduma gados, gan vecākās paaudzes aktīvistī. Vienīgais, par ko vajadzētu aizdomāties tiem, kas ar sportu iepriekš nav nodarbojušies, – iespējama traumatizācija.

Rolleru specifika brauciena laikā ir tā, ka slēpes nepakļaujas bremzēšanai. Ja cilvēks krit, tad



piezemējas uz asfalta, un neveiksmīga kritiena rezultātā iespējams iegūt roku, kāju, dažkārt arī plecu vai muguras nobrāzumus. Tās ir rollerslēpošanai raksturīgas traumas, tiesa, smagākas par tām nemēdz būt. Profesionāliem sportistiem, kuri piedalās sacensībās, obligāta drošības prasība ir brilles (braucot dalībnieku barā, traumas dažkārt var iegūt arī no asijiem slēpju nūju galiem) un ķivere. Arī iesācējs būs pilnībā nodrošināts pret nejaušībām, ja rokas un ceļus segs aizsargi, bet galvu – ķivere.

Savukārt prasme nobremzēt ar rollerslēpēm ir apgūstama pamazām. Kamēr vēl īsti nav skaidrs, kā braucienu pārtraukt ar pašu rolleru palīdzību vai nūjām, no bīstamām situācijām, piemēram, nobraucienos

rollerslēpotāju sargās zaļā zona (zālītē kritiens vienkāršs būs daudz *mīkstāks* nekā uz asfaltēta ceļa seguma). Tiesa, pirmajām nodarbībām vajadzētu izvēlēties līdzenu vietu, bez kāpumiem un nobraucieniem, bet kad pamata iemaņas jau apgūtas, pakāpeniski var sākt slēpošanu arī kalnainākos apvidos.

leguldījumi – gandrīz vienreizēji

Rollerslēpošanas inventārs izmaksu ziņā ir pieejams katram, turklāt pieaugušam cilvēkam inventāra iegādē lielākus līdzekļus vajadzēs ieguldīt tikai vienu reizi. Slēpošanai nepieciešami slēpju zābaki, nūjas un paši rolleri. Tas, cik ilgi rolleri kalpos, būs atkarīgs no braukšanas intensitātes. Sportisti, kuri trenējas bieži – parasti visu vasaru – ar vieniem rolleriem nobrauc pusotru sezonu (tad ritenīši nodilst un jāmaina). Bet, slēpojot reizi nedēļā, savam priekam, ar vieniem rolleriem iespējams nobraukt trīs un pat vairāk sezonas. Lētākie rolleri maksā 50 latus, bet sacensību rolleri, kas paredzēti slidsolim – 120 latus. Klasiskā stila rolleri maksā dārgāk – sākot no 80 līdz pat 170 latiem. Tie tad arī būs dārgākie no rolleriem. ▽



Labākie Latvijas sportistu rezultāti rollerslēpošanā:

2001. g. – Jānis Bērziņš Eiropas čempionātā izcīnīja 2. vietu individuālajās sacensībās.

2001. g. – Pasaulē kausa izcīņas posmā Itālijā juniori Jānis Bērziņš un Jānis Sukaruks stafetē izcīnīja 2. vietu.

2002. g. – pasaules čempionātā Itālijā Jānis Bērziņš sprintā izcīnīja 6. vietu, bet stafetē Latvijas sportisti ieguva 5. vietu.

2003. g. – Eiropas čempionātā Čehijā Inese Balode ieguva 2. vietu sprintā, savukārt Jānis Sukaruks iedzīšanas braucienā izcīnīja 7. vietu.

TR Light (Rolski). Klasiskā stila rolleri treniņiem. Poliuretāna ritenī ar neilona spieķveidīgu serdi, kas nodrošina vieglumu un elastību. Svārs 1200 g pāris. Cena Ls 105,00.



Laser Garalight (Rolski). Vienkāršākie rolleri brīva stila treniņiem. Vieglis, ieliekts duralumīnija rāmī, kas amortizējas, veicot atspērienu, un nodrošina maksimālu atgrūdienu reaktivitāti. Caurspīdīga, mīkstāka un lētāka poliuretāna ritenī. Svārs 1400 g. Cena Ls 60,00.