



Nützliche Tipps

Was tun, wenn es regnet?

Skaten im Regen oder bei nassen Bedingungen kann sehr gefährlich sein, da der Grip der Rollen verloren geht. Freizeitskater werden sehr wahrscheinlich eher zu Hause bleiben. Für Wettkampfsportler heißt es durchbeißen. Hier ein paar nützliche Tipps.

Für das Skaten im Regen empfehlen wir bei den Kugellagern die Rustproof Kugellager. Diese speziell beschichteten Kugellager sind 100% rostgeschützt und werden sogar durch Salzwasser nicht angegriffen. Die etwas günstigere Variante sind die Powerslide **Black Rain Lager**, die speziell mit **CoroTec** beschichtet sind und deswegen nicht so schnell rosten. Weglassen! Eine teure Variante für Freaks oder Top Sportler sind die Cronitect Ceramic Lager von INA/FAG, die exklusiv über Powerslide vertrieben werden. Cronitect Stahl ist 10 Mal härter als herkömmlicher Stahl. Das Material wurde über 1000 Stunden im Salzdampfbad getestet und setzte auch nach dieser Zeit noch keinen Rost an. Die 5 Ceramic Kugeln sowie die POM Käfige sind von Natur aus nicht rostanfällig. Dieses High Tech Kugellager ist das perfekte Regenlager, da es nicht gefettet ist wie herkömmliche Regenlager und daher einen sehr schnellen Rundlauf hat.

Die MPC Storm Surge ist die derzeit beste Regenrolle am Markt. MATTER arbeitet an einer Regenrolle und man darf gespannt sein, was von der kalifornischen Rollenschmiede demnächst auf den Markt kommt. Bei der Rollenwahl für den Wettkampf bei regen oder Nässe kann der Wetterverlauf entscheidend für die Rollenwahl sein. Trocknen die Straßen ab, so hat man mit Regenrollen oft keine Chance mehr, da die Rolleigenschaften auf trockenerer Fahrbahn deutlich schlechter sind, als bei herkömmlichen Rollen. Viele Skater mischen daher Regen- und normale Rollen auf ihren Skates, wenn sich abzeichnet, dass die Wetterverhältnisse von nass zu trocken – oder aber umgekehrt, wechseln.

Auch **Powerslide** Rollen der Härte 83A haben noch einen einigermaßen guten Grip. Ebenso eignen sich für Fahrten bei Nässe **leicht angefahrene PU Rollen**, denn, wenn die äußerste Schicht der PU Rolle weg ist, ist der Grip besser ist als bei neuen Rollen.

Außerdem muss die **Skatetechnik dem Wetter angepasst** werden – man skatet mit kleinere Schritten und nicht so kraftvoll. Außerdem die Lager **vor, während und nach dem Training** mit **Grease Spray oder Teflon Lube** besprühen. Beim reinigen danach, empfiehlt es sich die Lagerringe mit einem Pin zu entfernen, da man so den Dreck am Besten aus den Lager bekommt. Danach mit einem Hochdruckgebläse die Lager trocken blasen. Die Lager laufen besser als vorher.

Einige Firmen bieten auch Überschuhe an. Diese können gefüttert sein oder aus Neoprenmaterial gefertigt sein, um auch gegen die Kälte gewappnet zu sein. Sie eignen sich auch für das Eisschnelllaufen oder zum Short Track skaten.

Powerslide Kugellager für Regen:

Rustproof (608 und 688)

Cronitect (608er)

Powerslide/Matter Rollen für Regen:

Powerslide Infinity oder X-type in 83A Härtegrad

Eingefahrene Rollen



Schutz für die Skates:

Overboots aus Neoprene. Letztgenannte haben zudem noch Wärmefunktion für Skater, die auch in der kalten Jahreszeit trainieren wollen oder schnell kalte Füße bekommen (aus medizinischer Sicht natürlich).

Was mache ich, wenn es klappert?

Wenn Sie irgendein ungewöhnliches Klappern an Ihren Speedskates bemerken überprüfen Sie bitte sofort:

- sitzt die Schiene fest am Schuh oder läßt sie sich unter Gewalt verschieben?
- sind die Achsen festgezogen?
- hat man die Spacer zwischen den Kugellagern vergessen?

Ein geübter und sensibler Skater kann, bevor sich etwas vom Skate löst, am Geräusch erkennen, was und wo er etwas nachziehen muß!

Was mache ich, wenn die Schraube bzw. Die Achse durchgedreht ist?

Screw Grap

Diese „Schraubengreifpaste“ mit kleinen Kristalliten erhalten Sie in Baumärkten und kann helfen eine durchgedrehte Schraube bzw. Achse loszudrehen.

Falls Sie die Schraube bzw. Achse damit lösen konnten, muß sie jedoch unbedingt ausgewechselt werden. Ersatzteile können Sie bei Powerslide nachbestellen.

Bohren

Falls Sie die Schrauben bzw. Achsen mit Paste und Werkzeug nicht mehr öffnen können, müssen Sie zum Bohrer greifen und die Schraube bzw. Achse in der Mitte durchbohren. Der Bohrer darf aber nicht zu groß sein, da man ansonsten das Gewinde der Schiene beschädigen kann.

Vorsorge

Achsen bzw. Schrauben sollen zwar festgedreht werden, aber nicht mit Gewalt, so daß sie zum Durchdrehen neigen. Auch sollten sie darauf achten, das der Imbuß-Schlüssel tief im Achskopf versenkt ist, da ansonsten die Gefahr besteht, den Achskopf rundzudrehen.

Was mache ich, wenn die Fußmuskulatur zu schwach ist?

Gerade bei Umsteigern kann es am Anfang zu Probleme mit den flachen Oberschuhen der Skates kommen, denn meistens ist die Fußmuskulatur noch nicht stark genug um den Fuß zu stabilisieren. Durch Gymnastik und Stärkungsübungen kann man seine Muskulatur auf Vordermann bringen. Am einfachsten sind Übungen die man ganz einfach beim gehen machen kann, wie z.B. nur auf den Fußballen oder -Spitzen und auf Innen- oder Außenseite laufen. Eine etwas schwerere Übung kann man auf einem Brett machen an dem eine konkav geschnittene Stange befestigt ist. Man legt das Brett mit der Stangenseite nach unten und stellt sich in der Skatingposition mit einem Bein auf das Brett und hält das Gleichgewicht. Dabei soll das Gleichgewicht durch die Fußmuskulatur ausgeglichen werden und nicht durch den Oberkörper.

Wenn man diese Übungen jeden Tag nur 5 min macht, hat man keine Probleme mit dem Umstieg auf einen flacheren Skate.

Eine andere Möglichkeit ist das „langsame“ Umsteigen auf den Flachen Schuh. Powerslide bietet mit dem Modell C8, R4 und Phuzion 9 drei Skatemodelle an, die höher geschnitten sind und schon viel „Speed“ mitbringen. Im nächsten Schritt kann man sich dann an einen flacheren Schuh wagen.



Wie kann ich Blasen vorbeugen?

Leukotape

In der Regel klagen die meisten Speedskater besonders in der Gewöhnungsphase an die Speedskates über Blasen an den Füßen, meistens im Knöchelbereich. Das liegt meistens daran, daß das Leder in der Anfangsphase noch nicht so weich und geschmeidig ist. Diesen Beschwerden kann man vorbeugen, indem man ein kleines Stück Leukotape an die Stellen des Fußes klebt, bei denen man eine besondere Beanspruchung bzw. Druckstellen erwartet (Beim Anziehen merkt man die Druckstellen schnell). Man muß das Tape am Fuß befestigen, bevor man mit dem Sport beginnt, da das Tape auf feuchten Füßen nicht hält. Viele Topskater verwenden das Tape für jede Trainingseinheit, weil Vorbeugung wesentlich besser ist als Beschwerden hinterher.

Normale Pflaster sind meistens nicht so geeignet, weil diese häufig am Fuß reiben und sich bei Fußschweiß lösen.

Second Skin

Wenn man schon Blasen an einer bestimmten Stelle hat, hat sich auch das spezielle Pflaster „Second Skin“ bewährt. Dieses erhalten Sie bei ihren Apotheker.

Moosgummi

Ein sehr hilfreiches Mittel ist auch selbstklebender Moosgummi ca. 3mm dick, den Sie im Autofachhandel oder beim Schuster erhalten. Er wird an die Stellen in den Schuh geklebt, an denen der Druck erhöht ist. In der Mitte wird ein Loch herausgeschnitten, damit die Druckstelle am Fuß entlastet wird.

Welche Schützer kann ich zum Speedskaten nehmen?

Zum Speedskaten empfehlen sich möglichst **kleine Schützer**, die **enganliegend** sind, da man sehr viel **Bewegungsfreiheit** braucht und die Schützer nicht behindern und möglichst **aerodynamisch** sein sollen. Für Downhill Fahrten oder nicht so geübte Speedskater empfehlen sich auch leichte **Crash Pads**. Powerslide bietet für Speedskater zwei Serien an. Die **Race Serie** für den geübten Skater oder Top Fahrer bietet mehr oder weniger nur Schutz vor Abschürfungen. Die **Marathon-Serie** dagegen hat zudem noch eine Polsterung die den Aufprall dämpft. Die **Sports Crash Pad** ist sehr leicht und flexibel und kann unter der Sporthose getragen werden.

Powerslide Schutzprogramm (Speedskating)

PS Race Knie Strumpf

PS Race Elbogen Strumpf

PS Race Speed Glove

PS Race 3er Schutzset

Core Race Pro Helm

Powerslide Race Pro Helm



Schutzprogramm Fitness

Powerslide „Phuzion“ Schutzset (auch in speziellem Damendesign erhältlich)

Powerslide „Pro“ Schutzset (auch in speziellem Damendesign erhältlich)

Powerslide „Standard“ Schutzset (auch in speziellem Damendesign erhältlich)

Powerslide Helm „Fitness Pro“ (auch in speziellem Damendesign erhältlich)

Powerslide Helm „Fitness Basic“

Powerslide Helm „Phuzion“ (auch in speziellem Damendesign erhältlich)