



Skisæsonen nærmer sig og rulleski er en måde at få trænet sig op til vinterens udfordringer. **Vi afprøvede skiene med hjul, der farer af sted - uden sneens glatte underlag**

Tekst og foto: Flemming Krogh
fkr@stiften.dk

Selvom det går ligeud her på »børne-pisten«, en parkeringsplads i det vestlige Aarhus, får avisens udsendte hurtigt fart på rulleskiene. Enden på parkeringspladsens asfalt nærmer sig hurtigt, og min fart er høj. »Hvor sidder bremsen?« tænker jeg og prøver at få svinget skiene. Det lykkes heldigvis uden styrt, og nu kan jeg trille tilbage.

»Du skal bare presse skiene udad, når du skal bremse. Sådan her,« lyder det fra dagens rulleskiinstruktør, Kaj Jensen, som mestrer teknikken perfekt.

Jeg afprøver bremseteknikken i lav fart. Det føles udmærket og giver lidt mere tryghed. Her på pladsen ved en af Hasle Bakkerne bolttrer 20-30 århusianere sig med rulleski på fødderne. Aarhus Skiklub har hevet alt deres udstyr frem, så nu er der beskyttelse, hjelme, skistøvler og ski til alle. Især skiene

er specielle: Et par brede gummihjul er monteret på en metalstang. Ovenpå er der monteret en klassisk langrendsbinding. For at gøre løbet nemmere, er det kun muligt at løbe fremad. Hjulene kan ikke køre baglæns. Heldigvis.

Flere af deltagerne prøver at køre på én ski. Det skal jeg også prøve.

»Hvis du skal have noget fremdrift, skal du vænne dig til at løfte den bagerste ski. Det kommer helt naturligt, når du kun har én ski på. Derfor er det en god træning,« lyder ekspertradet fra Kaj Jensen.

Rulleski er også et godt alternativ til motionsløb. Løb giver ofte overbelastningsskader. Rulleski er mere skånsomt

KAJ JENSEN, rulleski-instruktør

Jeg triller hen ad den glatte asfalt. Det virker fint med den ene ski, selvom jeg indimellem er ved at miste balancen. Jeg mangler nogle stave til at støtte mig ved, men det må vente. Flere af denne dags deltagere, en blandet flok af børn og voksne, forsøger på samme måde. Andre, mere øvede, triller behændigt af sted med to ski og stave. En pige vælter foran

mig, og jeg forsøger at dreje udenom. Hun slog sig heldigvis ikke, og hendes mor, Heidi Hansen, er hurtig til at hjælpe hende op igen.

»Det er sjovt at prøve rulleski. Vi har ikke prøvet det før, men vi har været på skiferie flere gange, så det hjælper os måske lidt,« siger en lettere forpustet Heidi Hansen.

Datteren er ved at miste lysten, så hun får sine rulleskøjter på, som hun selv har medbragt. Det giver også balancetræning.

Mit åndedræt er også en smule anstrengt, og min t-shirt er godt våd af sved. Rulleski virker åbenbart fint som motion. Det sætter gang i pulsen, hvis det altså ikke er angstens sved.

Jeg tager den anden ski på igen. Og ifører mig skistavene. Jeg tager endnu en tur på 'børnebakken', og da jeg passerer Kaj Jensen, får jeg ros.

»Det ser fint ud. God balance. Du har vist prøvet langrend før.«

Indrømmet. Jeg har kørt en del på langrend som ung og været på flere langrendsture i Sverige. Det her føles lidt på samme måde, selvom vejret er helt anderledes. Selve teknikken minder om rigtigt skiløb.

»Rulleski er også et godt alternativ til motionsløb. Løb giver ofte overbelastningsskader. Rulleski er mere skånsomt,« forklarer Kaj Jensen, som selv er en habil løber.

Efter en halv times tid på den lille parkeringsplads, er vi klar til at gå fra det grønne til det blå niveau, hvis man skal



Rulleski kan både bruges af unge og gamle. Især balancen er en udfordring i begyndelsen.



Det er sjovt, men jeg fik lidt ondt i fødderne. Især i starten, men da jeg fik lært at løfte den bagerste fod, gik det bedre. Min mor har vist en skjult plan om, at vi skal på langrendsskitur. Det kunne måske også være noget.

MARIE DAHL JOHANNSEN,
førstegangsrulleskiløber



Udstyret til rulleski er enkelt. Albue- og knæbeskyttere, cykelhjelme, langrensstøvere, stave og naturligvis rulleski.



→ AARHUS SKIKLUB

■ Aarhus Skiklub starter op med ugentlig rulleskitræning hver onsdag klokken 18.00-20.00 frem til efterårsferien.

■ Mødested: Klubhuset på Grumstolsvej.

■ Skiklubben råder over rulleskiudstyr til udlån for begyndere. Møde i god tid, hvis du skal låne rulleskiudstyr, så det er klaret inden starten kl. 18.00.

■ Du kan også afprøve rulleski i Hasle Bakker søndag 25. september og søndag 9. oktober klokken 10-12.

■ Mødested: P-pladsen ved Lenesvej.

bruge terminologien fra de alpine steder i udlandet.

En flok af os skal rundt om den ene af bakkerne. I området er der fine asfaltstier, så nu ruller vi i astadigt tempo. Det føles godt. Nu får vi en ekstra dimension ind i skiløbet, når vi bevæger os ud på ukendte stier. En bakke nærmer sig, og jeg begynder at blive en smule nervøs. Hvis jeg kommer her på cykel, ville jeg dårligt ænse bakken, men på rulleskiene med de små hjul føles det voldsomt. Jeg vælger at lade skiene løbe uden at forsøge på bremseteknikken. Bakken flader hurtigt ud, og jeg er på sikker grund igen. Efter

et kvarters rullen er vi tilbage ved de andre. Alle i sikker behold.

En ung mand, som tydeligvis mestrer teknikken bedre end jeg, er delvist begejstret.

»Rulleski er sjovt at prøve. Man kommer hurtigt til at svede, men jeg tror nu alligevel, at jeg foretrækker løb og mountainbike. Måske kan jeg bruge rulleski som et supplement,« lød dommen.

René Jancek, 31 år, er også lige kommet tilbage fra turen rundt om bakken. Sidst han kørte på langrendsski, som minder meget om rulleski, var for 15 år siden. Nu prøver han igen, og sammen med en kammerat har han en langtidspan. De to udfordrer jævnligt hinanden, og nu har de begge meldt sig til Vasaløbet, det legendariske svenske skiløb.

»Vi arbejder samme sted, og vores kolleger mobber os tit med, hvor vanvittige vi er. Det er nu ventligt ment, men måske har vi også taget en for stor mundfuld denne gang. Ingen af os har erfaring med langrendsski, så derfor er det godt at prøve rulleskiene. Nu melder vi os ind i Aarhus Skiklub, så vi kan få nogle kilometer i benene, inden vi drager til Sverige.«

Ski-sæsonen rammer Aarhus

Af Flemming Krogh
flickr@stiften.dk

Du behøver ikke investere i dyre rulleski, hvis du vil deltage i træningen hos Aarhus Skiklub. Et medlemskab til 400 er det eneste. Onsdag aften og søndag formiddag er afsat til træning.

»De første gange kan man bare møde op og afprøve det. Vi hjælper gerne begynderne i starten,« fortæller formand

for Aarhus Skiklub, Gert Rasmussen.

Som regel løber man omkring en times tid i begyndelsen. Onsdag er især henvendt til begyndere, hvor rulleskitræningen primært har fokus på indlæring/tekniktræning, og hvor uddannede rulleskiinstruktører står for det. Søndag formiddag er niveauet højere:

»Om søndagen bliver der kørt langt. Ofte går turen fra det sydlige Aarhus til Odder og tilbage. Det giver nogle kilometer i benene,« siger skiformanden.