

# Fast so schnell wie der eigene Schatten



FOTO: ROBERT BÖSCH/FIT FOR LIFE

**Nicht nur Muskelkraft und Technik machen Inline-Skater schnell, auch das Material beeinflusst das Tempo. Wir zeigen Ihnen, was Sie brauchen und wie Sie Ihre Skates pflegen.**

VON ANITA HINTERMANN

Endlich im Ziel. Es regnet in Strömen. Das Wasser auf der Strasse macht aus dem Asphalt Schmierseife, aus dem Inline-Skaten eine Rutschpartie. Kluge Skater meiden die Strassenmarkierungen und Fussgängerstreifen, weniger kluge stürzen. Erst sah es so aus, als würde man das Ziel trocken erreichen. Doch in Bever brachen die Wolken. Die Teilnehmer des Swiss-Inline-Cups (SIC) Engadin sind tiefend nass, die Inline-Skates in Mitleidenschaft gezogen. Am liebsten alles einfach ins Auto werfen, schnellstmöglich heiss duschen. Wer dies tut, erlebt am nächsten Tag allerdings eine böse Überraschung. Schlecht drehende Rollen, verhockte Kugellager, quietschendes Material. Inline-Skates brauchen Pflege.

«Das wird auch in den nächsten Jahren noch der Fall sein», ist der ehemalige Spitzenläufer Dani Grab überzeugt. Grab führt heute in Schindellegi ein Inline-Center mit einer riesigen Auswahl an 5-Rollen-Skates. Dazu betreut er 35 nationale sowie internationale Teams. Grab stellt massgeschneiderte Speed-Skates her, beliefert damit jährlich rund 150 Skaterinnen und Skater. «Zurzeit sind die 100-Millimeter-Rollen der letzte Schrei», sagt Grab. Überall werde getestet und getüftelt. Schon seit längerer Zeit wird im Speedbereich mit grossen Rollen experimentiert. Waren vor wenigen Monaten noch 84-Millimeter-Rollen angesagt, erhalten diese nun von noch grösseren Rollen mit 100 Millimeter Durchmesser Konkurrenz. Dani Grab allerdings bezweifelt, dass sich die 100-Millimeter-Rollen wirklich durchsetzen: «Momentan befinden sich die Rollen in der Testphase. Bleibt abzuwarten, wie die Szene und die Masse darauf reagieren.»

#### Unterschiedliche «Rollenspiele»

Grundsätzlich kann man die Rollen in drei Klassen einteilen: in die 100-, 84- und 80-Millimeter-Klassen. Die 100-Millimeter-

Rollen sind zurzeit hauptsächlich den Cracks vorbehalten. In aller Munde hingegen sind die 84-Millimeter-Rollen. Sie haben sich auch bei ambitionierten Hobbyläufern durchgesetzt. Verschiedene Hersteller statten ihre Speed-Skates mit solchen Rollen aus. Standard sind aber nach wie vor die 80-Millimeter-Rollen.

Je grösser die Rollen sind, desto höhere Geschwindigkeiten kann man damit erreichen. Dafür sind sie weniger wendig, etwas heikler zum skaten. Während sich Dani Grab eher skeptisch gegenüber den 100-Millimeter-Rollen zeigt, setzt zum Beispiel Fila auf die Grossen. Ronny Casati, der bei Cosmosport für Fila-Skates zuständig ist, sagt: «Wir bieten im Speed-Bereich einen Skate, der bereits mit vier 100-Millimeter-Rollen ausgerüstet ist. Und sämtliche Fila-Teams fahren mit den grossen Rollen.» Zudem gehört ein Marathon-Skate mit vier 90-Millimeter-Rollen für den ambitionierten Hobbyskater ins Sortiment von Fila. Damit wird auch der Breitensport in die Rolleninnovation miteinbezogen.

Für Rolf Heller von Salomon ist das ganze «Rollenwirrwarr» noch zu undurchsichtig. Er lässt den Athleten freie Entscheidung: «Ich möchte den Athleten nicht vorschreiben, was sie zu fahren haben», meint Heller. Höchstwahrscheinlich werden einige Athleten die Rollen je nach Wettkampf wählen. Während man am Swiss Inline Cup (SIC) in Bern wendig und flink sein muss, kann man am Inline-Marathon durchs Engadin gut mit den grossen Rollen starten. Sicher jedoch ist: Mit 100-Millimeter-Rollen ist das Anfahren schwieriger. Erst ab einer gewissen Geschwindigkeit überwiegen die Vorteile, machen die grossen Rollen schneller. Zudem ist die Umstellung von 84- auf 100-Millimeter-Rollen gerade für Profis gewöhnungsbedürftig. «Wenn jemand technisch nicht so versiert ist, spürt man kaum einen Unterschied. Doch für die Profis ist es ein anderes Fahrverhalten», erklärt Rolf Heller.

## Vier oder fünf Rollen?

Neben der Rollengrösse ist die Anzahl der Rollen immer wieder ein beliebtes Thema. Vergleicht man 4-Rollen-Fitness-Skates mit den tiefen 5-Rollen-Speed-Skates, schneiden die komfortablen Fitness-Skates bezüglich direkter Kraftübertragung schlechter ab. Fitness-Skates bestehen aus einem bequemen Softschuh, der im Fussgelenkbereich verstärkt und mit einem Gelenk ausgestattet ist. Das bietet zwar guten Tragekomfort, doch die Steifigkeit und die direkte Kraftübertragung leiden.

Speed-Skates hingegen sind steif mit harter Sohle, sie setzen eine kräftige Fussmuskulatur voraus und sind sehr gewöhnungsbedürftig. Wer nicht mehrmals pro Woche auf den Skates steht, hat kaum eine

Chance, mit den tiefen Speed-Skates klar zu kommen. Für ambitionierte Hobbyläufer gibt es deshalb 5-Rollen-Fitness-Skates. Diese sind höher geschnitten, bieten dadurch den Komfort eines Fitness-Skates und einen guten Halt. Durch die lange und stabile Schiene mit den 5 Rollen kann aber ein höheres Tempo gefahren werden. Der Skate wird dadurch jedoch schwerfälliger im Fahrverhalten, das Manövrieren leidet.

Punkto Komfort, kombiniert mit direkter Kraftübertragung, geht man im Hause des Skateherstellers Powerslide neue Wege: Der R4 ist zwar mit der harten Carbonsohle und den fünf 84-Millimeter-Rollen eindeutig ein Speed-Skate, sitzt aber so bequem wie ein Fitness-Skate. Das Innenmaterial ist, anders als bei typischen

Speed-Skates, aus Neopren und sorgt für angenehmen Tragkomfort. Trotzdem wird die Kraft durch das harte Material optimal auf die Schiene übertragen. Damit ist der R4 durchaus auch eine Alternative für Breitensportler, die häufig skaten.

Doch auch der beste High-Tech-Schuh will nach einem verregneten Rennen gewartet sein. An Rollenpflege kommt man nicht vorbei. Wer die Lager nicht gründlich reinigen will, sollte mindestens den Rat von Dani Grab beherzigen: «Die nassen Kugellager mit einem WD40-Spray oder ähnlichen Produkt besprühen, so wird das meiste Wasser verdrängt.» Wer sicher sein will, dass seine Skates auch nach einer Regenausfahrt noch funktionieren, pflegt die Kugellager mit den Tipps auf den folgenden Seiten.

## Kleine Materialkunde

Klassische **Fitness-Skates** besitzen vier Rollen, die in einer etwa 30 Zentimeter langen Schiene angebracht sind. Im Fitnessbereich haben sich Soft-Boots durchgesetzt. Sie kombinieren einen Schnürschuh mit einer stabilen Schale und einer bzw. zwei Schnallen um den Schaft.

Wer seine Inline-Skates als Trainingsgerät benutzt und über eine gute Technik verfügt, kann sich durchaus Gedanken zu einem **Speed-Skate** machen. Die 5-Rollen-Skates haben längere Schienen, erschweren deswegen das Manövrieren. Abruptes Bremsen ist kaum möglich. Die «Hardcore»-Variante sind tiefe Speed-Skates. Sie sind steif und direkt in der Kraftübertragung. Sie sind aber auch sehr gewöhnungsbedürftig und setzen eine gute Fussmuskulatur voraus. Als Kompromiss dazu gibt es hohe oder mittelhohe 5-Rollen-Skates mit langer Schiene, die sich vor allem für ambitionierte Hobby-Rennläufer eignen.

Der **Frame** ist die Schiene, an der die Rollen befestigt sind. Er besteht bei billigeren Skates

aus Kunststoff, bei hochwertigen Modellen aus Stoffen wie Fiberglas, Aluminium, Kevlar, Carbon oder gar Titan.

Bei den **Rollen** gibt es je nach Einsatzbereich unterschiedliche Grössen, Härtegrade und Profile. Die Grössen variieren zwischen 72 (Kinder-Skates) und 100 Millimetern im Durchmesser (Speedbereich). Grössere Rollen versprechen höhere Geschwindigkeiten. Die Härte ist in Durometer angegeben. Ein mittlerer Härtegrad von 78 bis 82 A reicht für die meisten Fitness-Skates, um zufrieden stellende Rolleigenschaften zu gewährleisten. Weichere Rollen mit einem Härtegrad unter 78 A besitzen eine bessere Griffbarkeit auf dem Teer und bessere Dämpfungseigenschaften, rollen aber schlechter. Härtere Rollen über 82 A verbessern die Rolleigenschaften. Fahrkomfort und Grip hingegen nehmen ab.

Die **Rollenprofile** (Radien) sind vom Einsatzbereich abhängig. Je spitzer eine Rolle zuläuft, desto geringer ist der Rollwiderstand und umso

besser die Rolleigenschaften. Darunter leidet aber wiederum die Griffbarkeit und die Gefahr des Ausrutschens (bei Nässe beispielsweise) steigt.

Die **Kugellager** gibt es in unterschiedlichen Qualitäten. Bei der Beurteilung gibt es einen internationalen Fertigungsstandard bezüglich Laufgenauigkeit und Toleranz bei der Herstellung der Lager. Dieser wird in ABEC (Anular Bearing Engineering Committee) angegeben. Je höher der Kugellager (die innere Umantelung der Lager) geschliffen wird, desto glatter ist seine Oberfläche und desto sauberer laufen die Kugeln. Dies drückt sich in einer höheren ABEC-Zahl aus. Die ABEC-Skala umfasst in der Regel 1, 3, 5, in Ausnahmen 7. ABEC 5 reichen für hochwertige Fitness-Skates. Es gibt Lager mit doppelseitigen Abdeckungen, halboffene Lager oder Lager mit zusätzlichen Kunststoffdichtungen gegen Nässeinwirkungen. Halboffene Lager haben den Vorteil, dass sie leichter geschmiert und gepflegt werden können.



Rolle ist nicht gleich Rolle.



**trainer** Pilot

## Fast, fit, light!

For speed enthusiasts, the new "pilot" series is a revolution. All our expert technical knowledge, developed through our contact with the n°1 worldwide speed team, has been used in this new range to provide the ultimate innovations, and bring the lightest Salomon performance skate.



Pilot 9 Pro Women.



www.SalomonInline.com

**SALOMON**  
Fuel Your Adventure

## 1

### Rollen ausbauen

- Die Inbus-Achse fest an die Inline-Achse drücken und herausschrauben.
- Nicht zu fest drücken, sonst ist im Nu der Innensechskant defekt. Dann hilft nur noch Ausbohren im Shop.



## 3

### Kugellager öffnen

- Sind alle Kugellager ausgebaut, gilt es 16 (4-Rollen-Skate) bzw. 20 (5-Rollen-Skate) Kugellager und die dazugehörigen Spacer (Abstandhalter) zu bearbeiten. Pro Rad zwei Stück.

*Kleiner Service:*

- Mit einem Lappen den groben Schmutz entfernen.

*Grosser Service:*

- Die Lager öffnen. Es gibt drei Varianten von Lagern:

1. Geschlossene Lager: Die Lagerdeckel werden mit einem kleinen Metallring am äusseren Rand gehalten. Der dünne, feine Ring, der den Deckel hält, ist an einer Stelle unterbrochen. Dort mit einem Pin oder einer Nadel den Ring sachte herausheben. Bei ganz geschlossenen Lagern (beide Seiten sind mit einem Deckel geschlossen) entweder nur eine Seite oder beide Seiten öffnen.
2. Halboffene Lager: Die Lager sind bereits offen, können gleich entfettet werden (siehe: 4. Entfetten).
3. Fest eingepresste Lagerdeckel: Fünf bis sechs kleine Einkerbungen kennzeichnen fest eingepresste Lagerdeckel. Mit einem kleinen Schraubenzieher vorsichtig den Lagerdeckel herausbrechen. Der Deckel geht zwar kaputt, aber das Lager kann ab jetzt als halboffenes Lager verwendet werden.

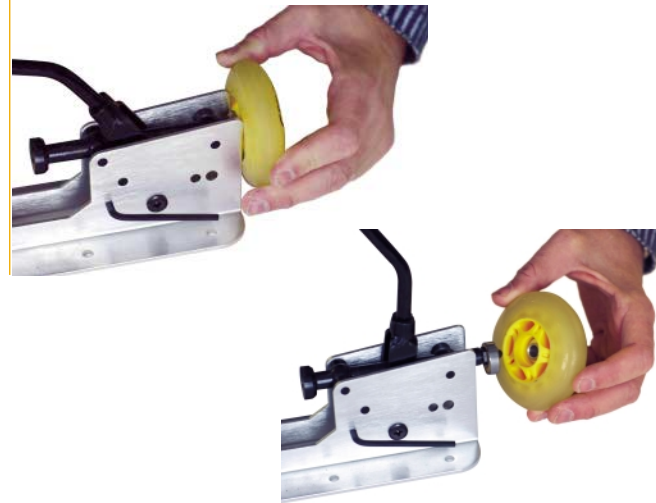


## 2

### Kugellager ausbauen

- Das Lager am besten mit einem geeigneten Schlüssel auspressen.
- Kontinuierlich drücken. Nicht verzagen, manche Lager sitzen sehr fest.
- Nicht mit einem Schraubenzieher nachhelfen! Womöglich wird sonst das Lager beschädigt.

*Spezial-Tipp:* Noch besser eine speziell dafür konstruierte Kugellagerpresse verwenden: Damit ist das Ausbauen der Lager kinderleicht. Einfach die Rolle mitsamt den Kugellagern in die Kugellagerpresse spannen und das Lager herauspressen. Anschliessend am anderen Ende das Lager wieder einpressen. Vor allem für Anfänger eine lohnende Investition (Fr. 75.-).



## 4

### Entfetten

*Kleiner Service:*

- Ungeöffnete Kugellager und Spacer in die spezielle Entfettungs-Flüssigkeit Turbo Wash legen und etwa eine Minute gut schütteln. Der Dreck im Inneren der Kugellager löst sich.

*Grosser Service:*

- Geöffnete Lager und Spacer in umweltfreundlichen Citruscleaner oder in Turbo Wash (im Fachhandel) legen und gut schütteln. Bei offenen Lagern reichen einige Sekunden.
- Innerhalb der speziellen Entfettungs-Flüssigkeit ist ein Behälter, in welchen man die Lager und Spacer legt. Dieser hat unten kleine Öffnungen, aus denen der Schmutz abtransportiert wird. Daran erkennt man, dass die Lager wieder sauber sind. Die Entfettungs-Flüssigkeit kann mehrmals verwendet werden.
- Zum Trocknen auf einen sauberen Lappen legen.



## 5

### Fetten und Ölen

- Nach Entfetten sofort wieder fetten oder ölen, sonst rosten die Teile.
- Inline-Öl oder Fett verwenden (im Fachhandel).

*Kleiner Service:*

- Bei den gereinigten, geschlossenen Lagern einen Tropfen Öl auftragen und das Kugellager drehen. Das Öl läuft durch die Ritzen in das Innere und schützt vor erneuten Verschmutzungen.

*Grosser Service:*

- Bei offenen Kugellagern Öl oder Fett verwenden. Je nach Vorliebe.

*Öl:*

- Weniger ist mehr. Ein Tropfen pro Lager reicht. Mehr läuft aus, verölt das Lager äusserlich.
- Profis bevorzugen Öl, weil es schneller macht. Aber Öl hält nicht so lange, die Lager müssen öfters behandelt werden.

*Fett:*

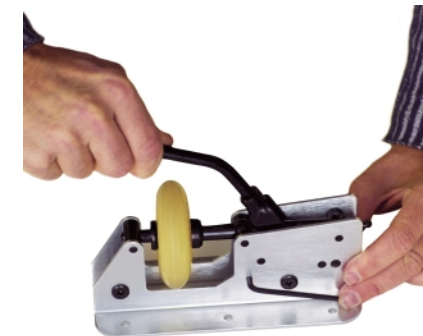
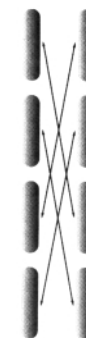
- Bei Fett kann man grosszügiger sein. Pro Lager etwa auf drei Stellen einen kleinen Klecks geben. Verstreichen. Fett schützt die Kugellager besser vor Verschmutzungen, macht aber durch den Widerstand etwas träge.



## 6

### Lager und Rollen einbauen

- Das Lager mit dem Finger wieder in die Rolle drücken. Oder mit der speziell dafür konstruierten Kugellagerpresse wieder einpressen (siehe unter Punkt 2: Spezial-Tipp).
- Bei halboffenen Lagern die offene Seite gegen das Rolleninnere richten.
- Die Rolle umdrehen und den Spacer einsetzen, dann das andere Lager einpressen.
- Die abgefahrene Seite der Rolle nach aussen drehen, damit diese gleichmässig abgelaufen werden.
- Die Position der Rollen wechseln (siehe Abbildung unten).
- Achsen einsetzen und handfest anziehen.



## Material



**Kugellagerpresse** (Fr. 75.-)



**Inline-Tool** (Fr. 10.-)



**Öl und Fett**  
(z.B. «SKF» Fr. 7.- bzw. 7.90)



**Entfetter/Citruscleaner**  
(z.B. «Turbo Wash» Fr. 29.-)

### Infos:

Inline Center, Daniel Grab  
Dorfstrasse 40, 8834 Schindellegi  
Tel. 079 417 72 89, info@doby.ch  
www.doby.ch