



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**<sup>®</sup>  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Falun 240601 *med förbehåll*

## SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS REKOMMENDATIONER FÖR TRÄNINGSHJUL VID RULLSKIDTÄVLINGAR

### *Bakgrund*

Antalet rullskidstävlingar som genomförs med det som kallas för "träningshjul", det vill säga där arrangören endast tillåter hjul som rullar med ett högre rullmotstånd än tävlingshjul (vanligen kallat "fria hjul"), är årligen ett antal runt om i landet.

SSF arbetar med att ta fram en testmetod och ett regelverk för ett standardiserat rullmotstånd på grund av att det finns så pass många tävlingar som har ett behov av att genomföras med lägre hastighet. Att ha flera klasser med olika rullmotstånd är också bra i träningsssammanhang om man vill uppnå olika resultat med olika "tröga" rullskidor.

Regelverket ligger ännu en bit bort i tiden då det visat sig vara en komplex fråga. I väntan på att regelverket är på plats har därför SSF:s ansvariga rulltestat ett antal träningshjul mot varandra och skapat en lista med de hjul som rekommenderas om en arrangör vill genomföra en tävling med träningshjul.

*OBSERVERA: **Listan är en rekommendation**, det är alltså tillåtet för en arrangör att begränsa rullmotståndet med vilka hjul som helst. Listan är tänkt att vara ett hjälpmedel för de arrangörer som upplever att det är diskussion om vilka träningshjul som "rullar bäst", en diskussion som kan uppstå på tävlingar som genomförs med träningshjul.*

Än så länge omfattar rekommendationen hjul för klassisk teknik eftersom det är på den typen av tävling som rullmotstånds begränsningar är vanligast. En rekommendation med hjul för fri teknik kan komma att skapas om behov finns.

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

Huvudsponsor





### SSF:s rekommendationer

- Rekommendationen är att man som arrangör bara godkänner hjul som har någon typ av instämplad markering på hjulen. Detta för att slippa diskussioner med de tävlande kring godkännandet. Det finns hjul som är helt omarkerade men dessa har i regel några år på nacken, sedan flera år tillbaka har alla seriösa rullskidstillverkare tydliga markeringar på hjulen som visar vilket rullmotstånd de har.
- I listan nedan står alla godkända hjul från respektive fabrikat. Till exempel under Swenor så står det 2, 3 eller 4. Vanliga standardhjul är då markerade med "2" instämplat i sidan av hjulet. Trögare hjul heter 3 eller 4, de går långsammare, men de går också att tävla med.
- Listan fylls på löpande med hjul som rulltestats och godkänts av SSF:s ansvariga.

Hjulfabrikat	Märkning	Övrig information
AE Roller Skis*	2, 3, 4 eller 5	Svarta gummihjul
Atlas*	2	Svarta gummihjul
Elpex*	2, 3 eller 4	Svarta gummihjul och rosa PU-hjul
Fixy*	2 (instansat i metallen på sidan av hjulet)	Svarta gummihjul
Marwe*	0, 6 eller 7	Svarta gummihjul
Skigo*	2 eller 3	Svarta gummihjul
Skimateria*	2	Blåa PU-hjul
Ski Skett*	L, P, 2 eller 4	Svarta och blåa hjul
Skistart*	M eller 2	
Swenor*	2, 3 eller 4	Svarta gummihjul
Swix*	2 eller 3	Svarta gummihjul

\* = listan är under revision under sommaren 2024, en ny lista träder i kraft till sommaren 2025.

Producenter som tillverkar hjul och vill ha dem rulltestade kontaktar Ludvig Remb ([ludvig.remb@skidor.com](mailto:ludvig.remb@skidor.com)) för vidare information.

Dessa rekommendationer är framtagna av Svenska Skidförbundets tävlingsprogramgrupp och TD- och regelgrupp.