

## Boots & Brakes

**Auf die richtigen Roller kommt es an! Inline-Skates unterscheiden sich in Material und Form, bei den Verschlussmöglichkeiten, beim Bremssystem - auch Zahl und Größe der Rollen können variieren. Der Grundaufbau aber ist einheitlich: Sie bestehen aus einem Schuh - bei Hartschalenschuhen zusätzlich mit Innenschuh -, an dem eine Schiene (Frame) angebracht ist, die mit Hilfe von je zwei Kugellagern, Achsen und Achsdistanzstücken (Spacer) die vier Räder (Rollen) aufnimmt. Bei den meisten Modellen ist an der Schiene noch ein aktives oder passives Bremssystem angebracht.**



Wichtig bei der Auswahl von Skates sind Haltbarkeit, die Beschaffenheit der Rollen und die Qualität des Bremsblocks. Diverse Testergebnisse - z.B. der "Stiftung Warentest" - informieren zuverlässig über die Qualität einzelner Skates oder der Schutzausrüstung.

Inline-Skates müssen passen! Gerade bei Jugendlichen kauft man gerne mal eine Nummer größer, da der Fuß noch wächst. Doch Vorsicht: Zu kleine Skates sind schlecht für die Füße und können zu Krämpfen führen; sind die Schuhe zu groß, haben die Fahrer zu wenig Halt und riskieren Gelenkverletzungen.

### Der Bremsblock

An den meisten Skates ist hinten ein Bremsblock angebracht. Durch Vorwärtsschieben des Bremsfußes wird das Bremsgummi auf den Boden gedrückt. Der Abstand des Gummis vom Boden kann meist eingestellt werden. Die Stopper sind aus einem Gummi-Kunststoffgemisch, das gute Bremswirkung mit hoher Abriebfestigkeit verbindet. Daneben gibt es noch so genannte "aktive Bremssysteme" wie etwa ABT (Active Brake Technology). Beide Systeme sind effektiv, wenn man die entsprechenden Techniken beherrscht.

### Die Rollengröße

Die Größe wird in Millimeter auf der Rolle selbst angegeben. Sie liegt meist zwischen 40 und 90 mm. Die Wahl der geeigneten Größe hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Marathon-Skater und wer sonst lange Strecken zurücklegt, fährt auf breiten Rollen besser. Wer Sprünge bevorzugt und auf kurzen Strecken beschleunigen will, dem ist mit kleinen Rollen besser gedient.

Empfehlung Rollengrößen:

- Kinder: 64 - 70 mm
- Erwachsene Anfänger: 70 - 78 mm
- Inline-Hockey: 70 - 74 mm
- Fitness Bereich: 74 - 78 mm
- Speed-Skating: 78 - 90 mm
- Rampen-Fahren: 55 - 62 mm

## Die Rollenhärte

Die Härte wird mit der Maßeinheit "A" angegeben. Sie liegt zwischen 74 A (weich) und 100 A (hart) Die meisten Skater nutzen Rollen zwischen 74 und 82 A: gute Rolleigenschaften verbinden sich mit guter Haftung. Der Härtegrad bestimmt direkt die Haltbarkeit und Sicherheit einer Rolle: Mit zunehmender Härte nimmt der Verschleiß ebenso wie die Bodenhaftung deutlich ab.

Empfehlung Rollenhärte:

- Rauer Asphalt: 75 - 78 A
- Feiner Asphalt: 80 - 84 A
- Kunststoff/Hallenböden: 74 - 78 A
- Feiner Beton: 82 - 86 A
- Rampen aus Holz: 88 - 95 A

## Das Rollenprofil

Es gibt sehr flache, eher volle/runde, enge und sehr spitze Rollen. Je spitzer, umso schneller kann man fahren. Für Fitness- und Freizeit-Skater ist ein mittleres Profil empfehlenswert: Es bietet noch genügend Auflagefläche (= Bodenhaftung), erlaubt aber auch recht schnelles Skaten. Neue Rollen können anfangs auch routinierte Inliner irritieren, denn sie vermitteln ein völlig neues Fahrgefühl.

