

# Kleine Speedskating Materialkunde

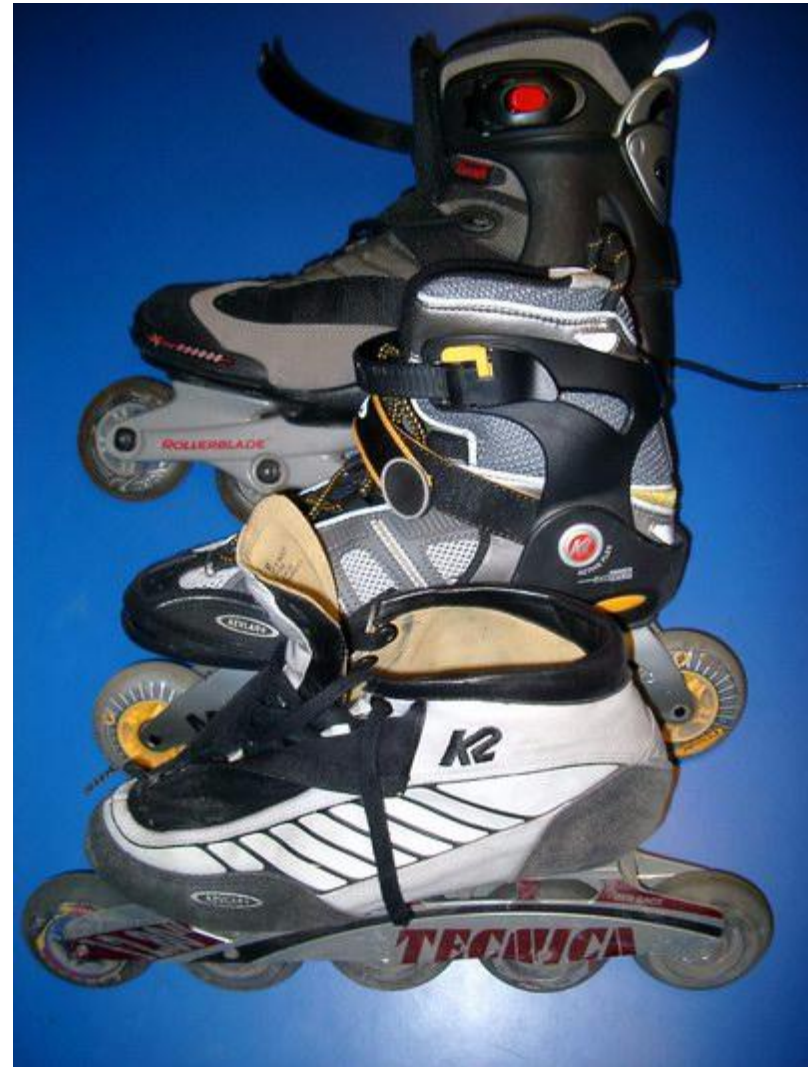


Erfahrungen aus der Praxis

# 1. Schuh

## Allgemein:

- Je sportlicher die Fahrweise umso niedriger der Schuh
- Je niedriger der Schuh umso mehr Halt muß er bieten (Steifigkeit)
- Je steifer der Schuh umso besser muß er passen



## 2. Schiene

### Allgemein:

- Je schwerer der Fahrer umso mehr Rollen werden benötigt
- Je mehr Rollen umso schwerer der Schuh
- Je schneller die Fahrweise umso steifer muß das Fahrwerk sein (längere Schiene)
- Je länger und steifer die Schiene umso geringer die Wendigkeit

### Tip:

Kinder (bis ca. 60 kg):  
“Lange” 4er Alu-Schiene

Erwachsene:  
5er Schiene



# 3. Rollen

## Allgemein:

- Die Rolle ist das Teil bei dem man am meisten gewinnen oder verlieren kann
- Das Laufverhalten einer Rolle hängt in erster Linie von der Rollengeometrie und der Kunststoffmischung ab
- Die Rollengröße hat einen geringeren Einfluß auf die Geschwindigkeit als oft vermutet wird.
- Harte Rolle: feiner Teer, weiche Rolle rauher Teer

## Tip:

Hyper Performance + Grip

80 mm, 83 A

Für Rennen und Training extra Rollen benutzen



### 3. Rollen durchwechseln

#### Allgemein:

- Die vorderen und hinteren Rollen nutzen sich stärker ab als die mittleren
- Die Geschwindigkeit und Laufruhe hängt stark von der Abnutzung der Rollen ab

#### Tip:

Rollen regelmäßig durchwechseln: Rechts nach links, außen nach innen, vorne nach hinten



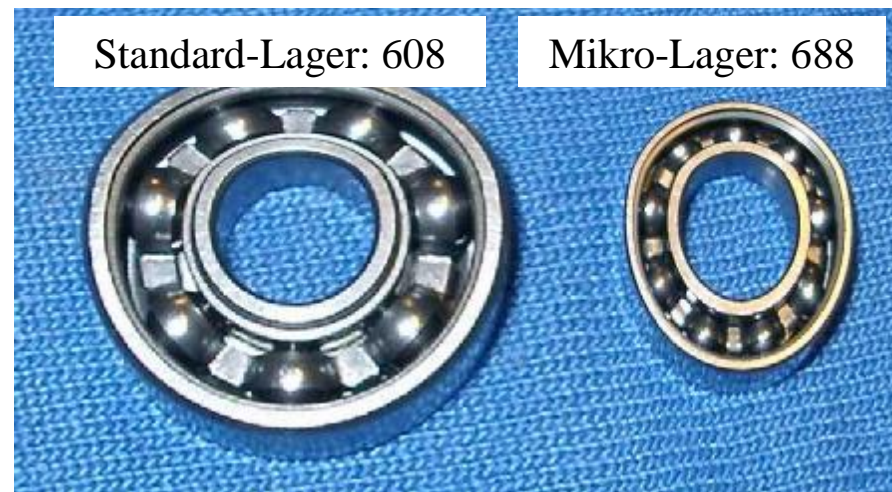
## 4. Kugellager

### Allgemein:

- Die ABEC-Bezeichnung sagt **nichts** über die Qualität und Geschwindigkeit eines Lagers aus sondern gibt nur das Lagerspiel an.
- Je glatter und härter die Innenwände und Kugeln umso besser läuft das Lager
- Beim Lagerkauf unbedingt den Rat eines Fachmanns einholen
- Mikro-Lager sind wesentlich sensibler gegenüber Schmutz als Standard-Lager
- Um gut zu laufen benötigt ein Lager viel Pflege
- Je dichter die Abdichtung (“Regenlager”) umso höher die Reibung

### Tip:

Gutes Marken - Standard -  
Lager (z.B. SKF)  
Alu-Spacer



## 4. Lagerpflege:

### Allgemein:

#### Schmutz im Lager:

- erhöht den Rollwiderstand
- erhöht den Verschleiß
- kann zum Blockieren der Rolle führen
- wird einen guten Platz im Rennen kosten

#### Tip:

Ölen vor jedem Rennen

Reinigen nach jedem "Regenrennen"

Reinigen nach spätestens 5 "Trockenrennen"



## 4. Lagerpflege:

1. Rolle abschrauben





## 4. Lagerpflege:

2. Lager (und Rolle) äußerlich säubern



## 4. Lagerpflege:

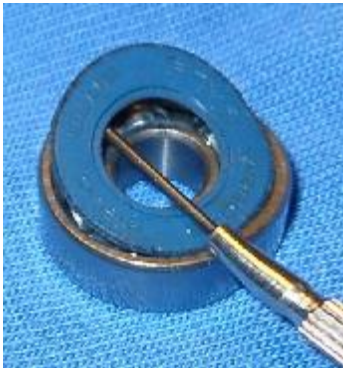
3. Lager vorsichtig  
herausdrücken  
(vorsicht daß die Kugeln  
nicht beschädigt werden)



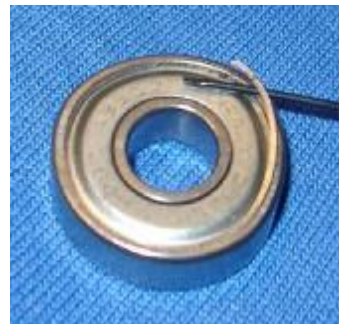
## 4. Lagerpflege:

4. Deckel auf der Innenseite dauerhaft entfernen: Lagertyp beachten:

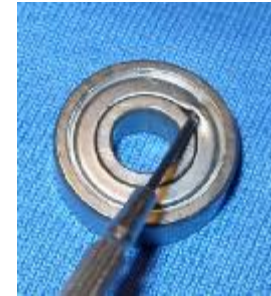
Gummideckel  
(reversibel)



Deckel mit  
Sicherungsring  
(reversibel)



Fest eingepreßter  
Deckel (irreversibel)



## 4. Lagerpflege:

### 5. Auswaschen des Lagers mit Waschbenzin oder “Kaltreiniger” (im Freien arbeiten, Handschuhe und Schutzbrille empfohlen):

- Waschmittel in Glas geben
- Lager in Waschmittel schwenken
- Lager aus Waschmittel entnehmen
- Waschmittel aus Lager “ausklopfen” oder mit Druckluft ausblasen
- Lager drehen lassen um Verschmutzung zu kontrollieren (fühlen)
- Waschvorgang wiederholen bis keine Verschmutzung mehr zu spüren
- Lager abtrocknen lassen (mind. 1 Tag), danach einölen
- Lager fest? Siehe 8.!

Tip:

“Lagerwaschmaschine” (ca. 35 €)



## 4. Lagerpflege:

### 6. Einölen der gereinigten Lager:

- Fahrradöl neigt zu Verharzen
- “Standardöle” aus dem Baumarkt sind auch nicht schlechter (aber billiger) als Speedskating Spezialöle
- sehr dünnflüssige Sprühöle verlieren bereits nach einem Tag die Konsistenz



### Tip:

#### Trainings-Lager:

Caramba (nicht so dünnflüssig aber hält mehrere Wochen)

#### Renn-Lager:

Am Abend vor dem Rennen (oder am Renntag) mit WD-40 einsprühen



## 4. Lagerpflege:

### 7. Zusammenbau:

- Die abgemachten Lager-Deckel bleiben ab
- Offene Lagerseite nach innen
- Falls die Rolle nach dem Zusammenbau nicht richtig läuft:
  - Kontrollieren ob die Lager richtig bis zum Anschlag eingeschoben sind oder sich zwischen Lager und Rolle Schmutz befindet (Lager verspannt)

### 8. Rolle fest (speziell nach Regenfahrt):

- Lager ausbauen
- Mit Caramba einsprühen
- Versuchen Lager zu bewegen
- Falls nicht möglich: Innenring mit Zange halten und Außenring mit Gewalt drehen
- Wenn sich dreht: mit Punkt 5 fortfahren

