

Trening- og kjøretekniske tips...

Av Roy Snellingen:

«Bare sitte på ræva – og kjøre rundt på en bane...» Ja, hvor mange av oss som er fasinert av – og trives i denne sporten – har ikke fått eller hørt slike bemerkninger? Det er fristende «å kaste ballen tilbake» og si f.eks. Hva med når «22 flyr rundt som gale etter en fotball på en bane». Nei, la oss stoppe der.

Det viktigste er at hver og en av oss finner noe vi selv liker og trives med. Alt er ihvertfall bedre enn ikke å gjøre noen ting... Dernest er det opp til den enkelte hva han eller hun videre vil gjøre det til. Men at f.eks. motocross og enduro på topplan er utrolig krevende, bør det ikke herske noen tvil om. For at de av dere som nå evt. har, eller går til anskaffelse av en cross- eller endurosykkel skal ha noe å øve på – forbedre dere på – har vi fått Roy til å komme med noen kommentarer og enkle tips og råd om kjøring. Det er utrolig mye å ta tak i, men ta gjerne bare et steg om gangen. Få til «fola, fola blakken før du prøver deg på symfoniene».

GRUNNREGLER:

Feste i bakken (bakkekontakt) er hele tiden viktig når du enten kjører en sving eller hopper. Faktisk er det ikke om å gjøre å hoppe lengst til enhver tid, men heller snarest mulig få hjula i bakken, få grep – for igjen «å skyte fart». Men for å begynne et sted, kan vi si at der er **tre trykkpunkter** å forholde seg til. Fothvilerne, setet og styret. Det som i utgangspunktet er viktigst herunder er at du hele tiden jobber ut i fra fothvilerne, som er det beste utgangspunktet for å skape best balanse i samspillet mellom deg og sykkelen. Summen av dette er at du absolutt kjører best de fleste steder, når du står i ramma som vi sier. Altså helt anderledes enn hva folk tror, og som står i overskriften. Det å mestre disse

trykkpunktene kaller vi ofte en god grunnstilling. Vi sier gjerne at han er som «i ett med sykkelen» når han kjører. Det motsatte er at han hele tiden liksom «sloss» med den...

Tips: Bruk gjerne videoopptak av deg selv når du kjører, for å se om du er i balanse på sykkelen. Film gjerne andre mer erfarne kjørere for å se hva de gjør på ulike steder og sammenhenger for å ha kontroll. Vær heller aldri redd for å spørre andre mer garvede kjørere om råd og vink. Vi har alle en gang begynt litt famlende...

BREMSING:

Hvis du ser på for- og bakbremsene på sykkelen, vil du (på nyere sykler ihvertfall) legge merke til at det er forskjell på bremsesystemenes størrelse foran og bak. De er størst foran, for dette er sykkelens viktigste brems- og skal brukes mest. Ca. 70% av bremseeffekten på en MC er, og bør være på forhjulet. Men vi skal heller ikke glemme bakbremsen, den er faktisk meget viktig. Ikke bare for å bremse med, men også for å vende sykkelen i enkelte små og brå svinger. For de virkelig drevne kjørerne brukes også bakbremsen til å korrigere sykkelen i en hoppkurve. Dette kan du ihvertfall iakta om du ser nærbilder av de som virkelig behersker stadioncross. Men også for å dempe dumpene i innbremsingen mot en sving er bakbremsen viktig. Uansett, husk å trene mye på å bruke forbremsen. Som oftest kjører man ikke forbi, men bremser seg forbi. Den som (tørr) venter lengst inn mot hver sving med å starte oppbremsingen, vinner metere for hver sving på konkurrentene...

Tips: Øv deg på å bremse ned mot et bestemt punkt (en strek i bakken eller annet) og bruk kun forbremsen. Stopp helt opp. Tren gjerne også på å låse forhjulet helt – uten at motoren stopper. Dette kan du øve på i alle hastigheter. Men vær forsiktig når du evt. prøver på dette med hjullåsingen, så du ikke går over styret og skader deg...

START/AKSELERASJON:

Ved start og akselerasjon er det viktig å være langt fremme på sykkelen (sitte), nesten «oppå tanken». Etterhvert som du

gearer deg oppover og farten øker mot «toppfart», beveger du deg bakover i salen for mer kontroll og bedre feste.

SVINGER:

Ved svingkjøring (store som små) er det viktig at du hele tiden er fremme på sykkelen, for best mulig tyngde og feste for forhjulet. Hvis ikke risikerer du at «armene ikke strekker til», og balansen blir helt feil. Når så svingen er over, overfører du kropp og trykk bakover i takt med akselerasjonen...

Tips: Tren på å kjøre **åttetall** i ulike størrelser – gjerne veldig små! Skal du kjøre trene en dag og «banen er lite innbydende», da er åttetallstrening «den beste erstatning». Husk at det å kjøre fort rett frem «kan selv bestemor» lære seg. Det er veldig ofte inn og ut av svingene det skiller mellom gode og dårlige kjørere...

HOPP:

God og kontrollert hopping kommer gjerne som resultat av god grunnstilling som vi var inne på innledningsvis. Hopp er imidlertid noe av det som har i seg størst risiko for uhell og skader, og må derfor trenes på med respekt. Husk, en skihopper tar aldri sine første hopp i Holmenkollen.

Tips: Hold jevn gass i oppgangen, og helt til sykkelen er i lufta. Brems uansett aldri «på hoppkanten». Mange kjører for fort inn på hoppet, og skrur av gassen på hoppkanten. Slå heller av gassen i forkant av hoppet, for så å holde jevnt driv – helt til sykkelen er i lufta.

AVSLUTTNINGSVIS:

Begynn forsiktig i det små med all kjøretrening og detaljer. Føl at du får til og behersker detaljene før du øker tempoet. Uhell og skader er ingen tjent med. Det blir fort både tid og penger, og noe av lysten og gleden blir kanskje borte underveis. Og viktigst av alt; **DRIV ALDRI HELT ALENE HVIS DET ER DET MINSTE FAREMOMENT FORBUNDET MED DET DU ØVER PÅ!**

Lykke till!

Kjøretekniske kveldskurs med Roy Snellingen...

Cross Centeret Snellingen as og Roy Snellingen vil arrangere 5 kurs med 10 deltagere pr kurs i 2002. Ring for priser og kursdatoer!

