

Højt at flyve på BMX



BMX dyrkes stadig af flest børn og unge, men nu er de voksne ved at opdage den intense sprintsport, der giver et adrenalin-kick af en anden verden

AF GRO HØYER THIELST

Små cykler, stærke muskler og et kæmpe mod. BMX er ikke for børn.

Skulle man mene.

Men de 10- til 14-årige dominerer stadig OL-disciplinen, der langsomt er ved at få tag i de voksne.

På blot 10 år er antallet af licenser, det vil sige tilladelser til træning og løbsdeltagelse, steget fra 374 til 981, og i perioden 27. til 31. juli får BMX fuld medieeksponering, når Danmark er vært ved VM i »BMX Supercross«.

I supercross eller racing handler det om at kæmpe sig hurtigst igennem den 375 meter lange bane med

hop, sving og konkurrenter, der gerne kører skulder ved skulder med en tophastighed på op mod 50 km/t.

»Efter, at BMX er kommet på OL-programmet, er mange holdt op med at se BMX som den lille cykel, børn leger på. Det er en seriøs sport, og en del personer, der kørte BMX som børn, kommer nu tilbage, fordi de selv har fået børn. Nu vil de gerne i gang igen sammen med deres børn,« siger Pia Buth, formand for BMX kommissionen under Dansk Motor Union, DMU.

Populært i Jylland

Jylland er stærkt repræsenteret med i alt 19 klubber, mens Sjælland har seks klubber.

Kun Fyn står uden nogen klub og bane, men der arbej-

des ihærdigt på sagen, lyder det fra DMU.

I Københavns BMX Klub er man specielt privilegeret med den helt nye VM-bane, der er udstyret med en fem- og en ottemeters startrampe. Klubben oplever da også en større tilstrømning af medlemmer end tidligere, oplyser Nils Stærk, formand for Københavns BMX Klub.

Og selvom det hedder sig, at »man kan begynde at køre på BMX, så snart man kan køre på cykel uden støtteben«, ses sporten efterhånden også som en ekstrem sport, hvor de sejeste vovehalse trods skader og sårer på seriøse knoglebrud.

»Der sker løbende skader, ofte til løb, men der er ikke brud til hvert løb,« siger Nils Stærk og forsikrer, at det ofte blot er fald og små skrammer og, at klubben opfordrer samtlige ryttere til at beskytte sig med bl.a. brynje, knæ- og albuebeskyttere udover den påkrævede hjelm og handsker.

Børsen Fakta VM-cykling på dansk grund i 2011

■ VM i BMX foregår i København 27.-31. juli. VM i para-cykling holdes i Roskilde 8.-11. september. VM i landevejscykling holdes i Rudersdal 23.-25. september. Gro

Kræver råstyrke

»BMX er en sport, hvor man skal have en vis råstyrke. Det er en sprintsport, så det handler ikke så meget om ud-

holdenhed. BMX er mere relateret til bicykling med høj hastighed og korte distancer – modsat landevejscykling og mountainbike, hvor man skal kunne holde ud længe,« siger Nils Stærk og understreger vigtigheden af, at man som BMX-rytter skal kunne eksplodere i et energiudbrud på mellem 35 sekunder til godt 1 minut, som det typisk tager for henholdsvis elite og bund at nå igennem banen.

Balanceevne afgørende

Balanceevnen spiller også en afgørende rolle, og så skal man være kold. Iskold.

»På startrampen står man med syv andre ryttere. Når starten går, kører man meget tæt og virkelig stærkt, så man skal være en lille smule kold i røven og ikke være bange for at slå sig, i så fald

Kig ned i klubben og klik ind

AF GRO HØYER THIELST

BMX-sporten er endnu en ung og lille sport i Danmark med lidt under 1000 aktive ryttere. Men den vokser, og ifølge Danmarks Motor Union, DMU, er der i øjeblikket 26 BMX-baner og klubber rundt omkring i landet. Så mulighederne for at finde et sted, at klikke ind i pedalerne er ret go-

de. Dog er Fyn endnu snydt for klubber og baner.

De fleste klubber holder ugentligt åbent for personer, der gerne vil snuse lidt til sporten. Her kan man både leje cykel og udstyr de første gange. Nogle steder køber man et klippekort, og når det er brugt, vil man typisk blive bedt om at melde sig ind i klubben, hvis man vil fortsætte. Dertil kommer, at man skal købe licens,

det vil sige tilladelse til at træne på klubbens baneanlæg og eventuelt deltage i løb i Danmark og udlandet.

Beslutter man sig for at købe egen cykel og udstyr, er der ofte internt i klubberne salg af brugt udstyr, men det er vigtigt at få nogle med forstand på BMX cykel og udstyr til at tjekke det igennem. Vælger man at købe nyt, begynder priserne for en BMX ved

ca. 2500 kr. Man kan finde en del på udsalg, bl.a. på nettet. Husk, kvaliteten følger prisen.

BMX-cyklerne fås typisk i 20 tommer hjulstørrelse og en 24 tommer – en såkaldt »Cruiser« – til de lidt større ryttere (old boys). Det er vigtigt at få fat i den helt rigtige størrelse cykel, da en forkert størrelse kan blokere for optimal kørsel på banen.

Det personlige udstyr skal bestå

af en godkendt styrthjelm med mundbeskytter, handsker, lukkede sko, langærmet trøje, slidstærke lange bukser. Det anbefales desuden af de fleste klubber at beskytte sig med knæ- og albuebeskyttere samt brynje.

Alt sammen kan anskaffes for ca. 6000 kr. Licensen koster 825 til 1325 kr.

gro.thielst@borsen.dk