

Lerums Cykelklubb

Tävla i BMX racing! Vad är det och hur går det till?



Tävla i BMX. Vad är det?

- Det är tävling på en bana där starten sker på ett ställe och målet är på ett annat. På banan finns olika hopp och svängar som man skall klara fortast möjligt, samtidigt som man kämpar mot ytterligare 7 deltagare. Det krävs en hel del av taktik, styrka och uthållighet.



Starten sker på en startgrind som cyklisterna står emot med cykelns framhjul, samtidigt som dom håller balansen och väntar på starterns kommando. Nedräkningen sker antingen med starterns röst eller med en s.k "voice box" (vilket är en elektronisk och automatisk utrustning) och startern bestämmer när grinden faller.



En BMX banas längd är emellan 300 och 400 meter. Starten sker på en kulle och svängarna är upphöjda ytterkanter, s.k. velodromer. Där emellan finns några raksträckor med 10-15 hopp av olika kgraktär.



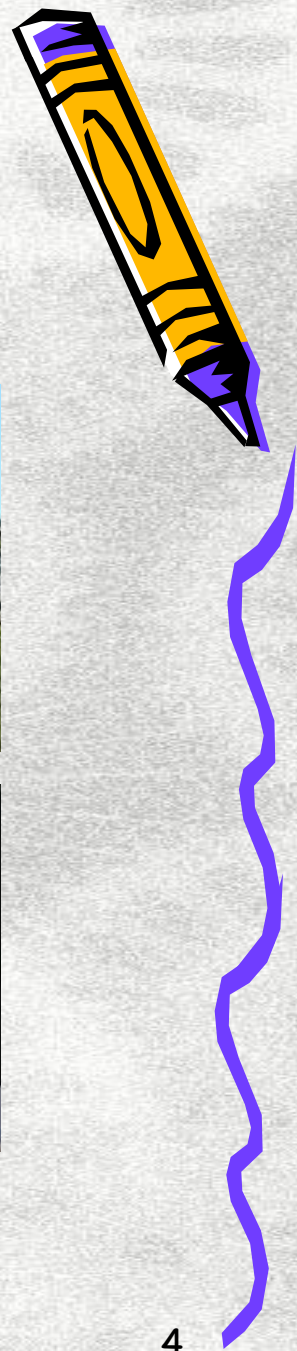
TÄVLINGEN.

- I en tävling körs först 3 kvalheat i varje klass och beroende på individuella placeringar där kvalificerar åkarna sig till 1/8 final, 1/4 final, 1/2 final. Hur många delfinaler som körs beror på antalet startande i klassen. Tävlingarna genomförs oftast på en dag och i Sverige finns 8-10 banor där man brukar köra två tävlingar under en helg (lördag och söndag). Banornas längd är mellan 300 och drygt 400 meter och innehåller olika hopp och svängar men är oftast av olika karaktär beroende på vilken klubb som arrangerar tävlingen. Förenklat går tävlingen till så att 8 cyklister/heat tillsammans tar sig igenom banan så fort som möjligt mot den hägrande förstaplatsen. Man kör först igenom kvalificeringsheaten och sen delfinaler och sist A-finalen. Det är ungefär 10 klasser i olika åldrar från 6 år upp till veteranklassen 40+. Sen är det också mästerskapklasserna Junior och Elit med dom snabbaste cyklisterna.



Hur går det till?

- Alla tävlingar startar med en träningsperiod. Träningarna delas in i några ålderskategorier och först kör man en s.k. fri träning vilken följs av en grindträning, där 8 cyklister först gör en start och sen cyklar banan. Nästa omgång åkare släpps iväg när det bedöms vara säkert.
- Sen kan tävlingen börja. Startlistor för de tre kvalheaten sätts upp på en avsedd anslagstavla. Där står vilket heatnummer åkarna har, vilken klass dom tävlar i, namnen på åkarna och deras starplaceringar på grinden.



Hur går det till?



- Före starten släpps cyklisterna in i en s.k fälla som är numrerad med deras heat. Varje heat ropas sen upp och cyklisterna går upp på startkullen och ställer sig på grinden. Man börjar med den minsta klassen och avslutar med elitåkarna.
- Beroende på resultatet i de tre kvalheaten går de första 4 vidare till 1/8, 1/4 eller 1/2 final
- De fyra främsta i varje delfinal går sedan vidare till nästa och till slut har 8 st kvalificerat sig till A-final.
- Dom har nått det viktiga målet för dagen när dom står där på A-finalens startgrind och blir presenterade av speakern.
- Nu gäller det allt eller inget!
- **MÅ BÄSTE MAN VINNA!**



Cykel



- Cyklisterna är ju olika stora beroende på ålder och därför finns det några olika storlekar på cyklarna som är anpassade för racing.



MINI och JUNIOR.

- Utrustade med hjulstorlek 20"x1"3/8 och en kort ram samt ett lågt styre. Lämplig för barn mellan 6 och 8 år.



EXPERT.

- Den här cykeln har också hjul med storlek 20"x1"3/8. Ramen är lite längre än "Junior" och styret är högre. Vevarmarna med pedaler är längre och den här varianten är anpassad för cyklister mellan 8 och 12 år.



Cykel



- Cyklisterna är ju olika stora beroende på ålder och därför finns det några olika storlekar på cyklarna som är anpassade för racing.



PRO, PRO XL och PRO XXL.

•Den här cykeln har bredare hjul och börjar vid 20"x1"75. Ramarna finns i ett antal olika längder och varierande geometri. Styren med olika höjder, vevarmar med olika längder, styrhuvuden med olika avstånd och höjder. Allt för att kunna anpassas perfekt till cyklistens storlek och förutsättningar. Passar från 12 år.



CRUISER.

•En ytterligare disciplin inom BMX racing är Cruiser. Hjulstorleken är 24" och ramen är större. Teoretiskt är den stabilare än cyklarna med 20" hjul. Passar från 12-13 år.



Den personliga utrustningen.

- **Obligatorisk utrustning.**
- För att utöva BMX racing, antingen vid tävling eller under träning hos en cykelklubb, krävs det en del personlig utrustning, vilken är obligatorisk.
- Integralhjälm BMX, MTB eller Motocross.
- Långärmad tröja.
- Handskar, BMX eller Motocross.
- Byxor, BMX eller Motocross (alt. jeans). **INGA shorts!**
- Skor. Gymnastisko, helst med hård sula och bra "mönster".
-
-

En rekommendation för åkare från ca 12 år och som tävlar är att även använda knäskydd, armbågsskydd, axelskydd med ryggplatta samt ankelskydd.



Cykelns utrustning.



- Skyddande vaddering finns till cykelns övre ramrör, styrhuvud och styrets tvärgående rör, den s.k. "fågelpinnen".
- Dessa skydd är obligatoriska i vissa länder, men i Sverige har man av någon anledning strukit den bestämmelsen.
- **Vår rekommendation är att cyklisterna ändå använder dessa skydd, för sin egen säkerhets skull.**



I övrigt skall cykeln INTE ha reflexer, kedjeskydd. Inga vassa eller utstickande delar, såsom långa hjulaxlar. Se även till att kedjan är spänd, hjulens ekrar inte är lösa och att det inte är något glapp i hjullager eller styrlager.

Efter denna information har du fått en inblick i hur det fungerar.

NU ÄR DET BARA ATT SÄTTA IGÅNG!

