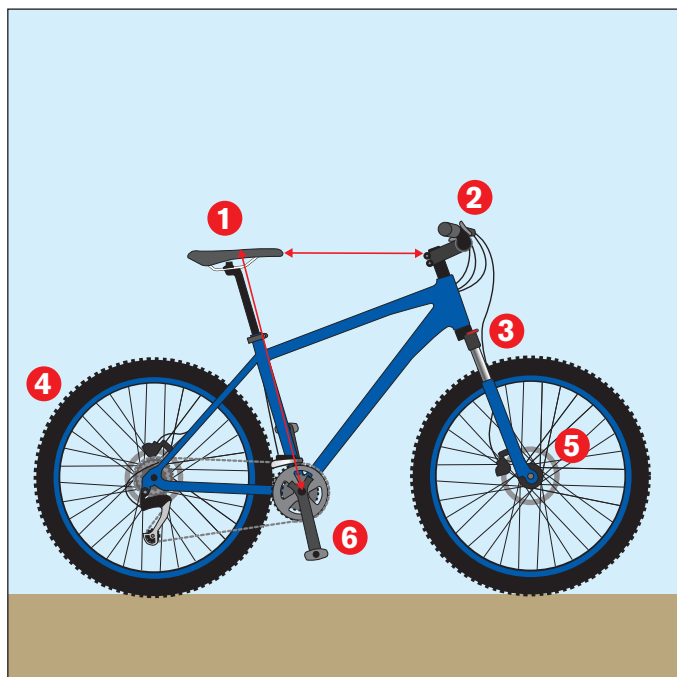


Gode råd om MTB kørsel

MTB kørsel på singletrack i skoven og ujævnt terræn kræver en speciel kørestil, teknik og krav til cyklen. Her fortæller MTB instruktøren Jes Steen om teknikken og Flemming Hansen har tegnet.



Den rigtige cykel. **1** Sadelhøjde som på racer, evt. 1-2 cm lavere. **2** "Reach": Som på racer, kortere frempind = kontrol og præcis, men lidt agil styring, længere frempind, rolig styring, men sværere i skarpe sving. **3** Forgafflen skal helst være med luft/olie, god funktion vigtigst. **4** Dækkene: brede + store knopper, sikkerhed og godt greb, smalle med små knopper = fart. Ikke for højt tryk, max 2,5-2,8 bar. **5** Bremses skal helst være skivebremses. **6** Klickpedaler sikrer at du ikke skrider af cyklen.



Ujævnt terræn. **1** Vigtigst: kig frem, ca 10-20 meter, aldrig lige ned foran forhjulet. Planlæg kørelinjen, se hvor du skal hen, ikke hvad du rammer. **2** Placering på cykel, så snart det er lidt svært: stå hævet lidt over sadlen, bøjede ben og arme, vip hælene nedad, kroppen forover ned (grundstilling). Det flytter momentet fra sadelhøjde til pedalhøjde. På svære, snoede spor: enten grundstilling, eller sid og tråd samtidig, aldrig frihjul siddende = 0 kontrol.

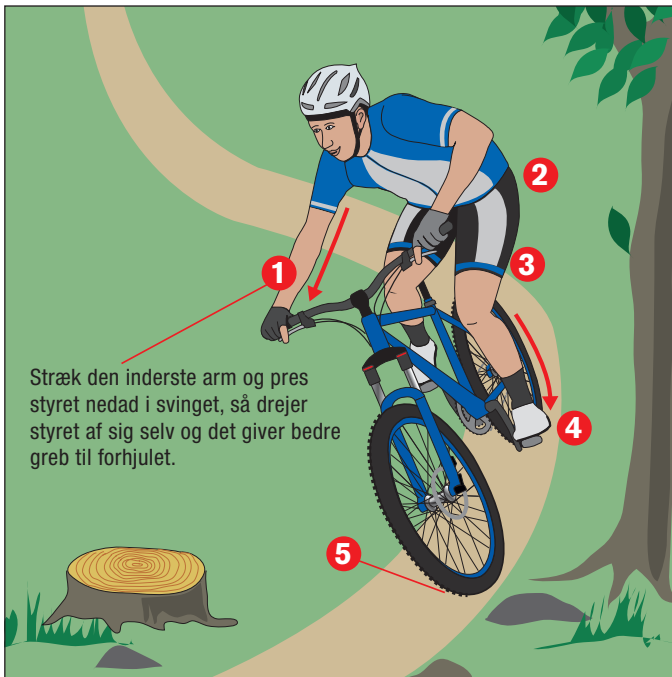


Kørsel nedad. Beslut dig før nedkørsel, eller stå af inden bakken, aldrig nødbremsning midt på bakken. Afstem hastighed, ikke for lav, stå i grundstilling og før kroppen tilbage, evt. rø... på baghjul. Brems med begge bremses, aldrig blokering, evt. punktbremsning, se hvor på bakken der kan bremses, lad den rulle ind i mellem. Aldrig dreje og bremse samtidig, bremse før kurver, rul gennem kurver. I kurver/nedad: evt. kroppen lidt frem for at holde forhjulet fast mod underlaget. Farten er ofte din ven nedad.



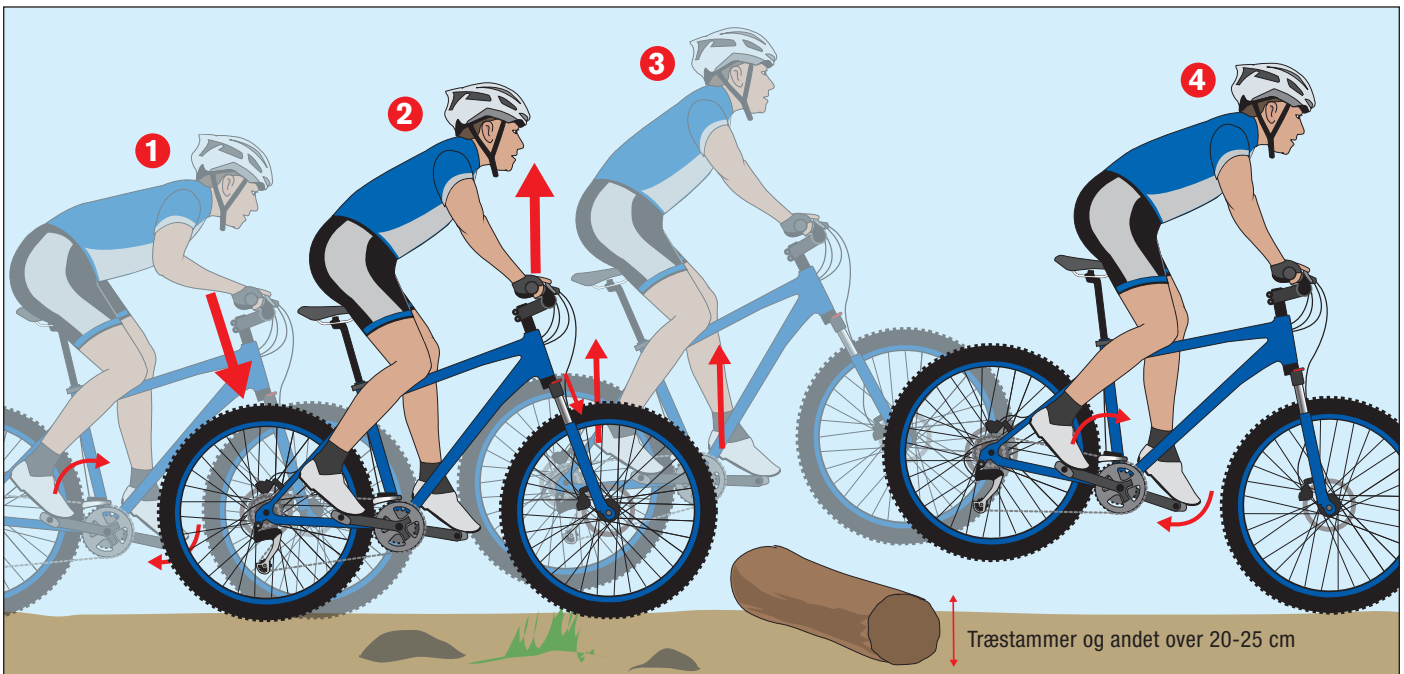
Kørsel opad. Skift til korrekt lavere gear inden bakken (se frem). Sid ned under opkørsel, træk kroppen frem på sadlen, så du sidder på sadelspidsen (av). Planlæg kørelinjen, sten rødder etc. Ved kørsel over rødder, let lige trykket mod baghjulet når det er ved roden, ellers spinder hjulet. Ved stående opkørsel på MTB, kan det være svært at få vægt nok på baghjulet til at det ikke spinder. Vælg den rute hvor underlaget ser mest stabilt og tørt ud.

SVING Uanset om det er et langsomt snævert sving eller et langt sving, er kroppens position på cyklen den samme. Det er nødvendigt at holde vægt på forhjulet, for at sikre at der er nok greb i svinget, og desuden have nok vægt centralt for at undgå at baghjulet skrider ud. I skarpe sving skal du være mere oprejst og i hurtigere sving sæt mere vægt på forhjulet. Den vigtigste ting er at dit forhjul bevarer grebet – hvis baghjulet mister greb et øjeblik vil det hurtigt få fat igen. Hvis forhjulet skrider ud vil det betyde et styrt.



Hurtige sving. 1 Passet på styret giver et bedre greb til forhjulet og cyklen drejer næsten af sig selv. 2 Bevæg rumpen og lad cyklen "danske" under dig. Din kropsvægt skal være over krankboksen. 3 Sving hofterne i den retning du drejer og drej det udvendige knæ indad. 4 Læg vægten på yderste pedal, det øger dækkens greb i underlaget og samtidig holdes momentet lavt. 5 Ved at læne cyklen mere end din krop, tvinger du dækkens knopper ned i underlaget. Hvis du læner dig ind i svinget – i stedet for cyklen – er din krop i en ineffektiv position.

Kørsel over mindre grene og sten. Når forhindringerne er mindre grene og sten kan man rulle henover. Hold god fart i cyklen og tråd indtil forhjulet rammer forhindringen og hold så pedalerne lige. Forhjulet vil rulle over forhindringen. Når forhjulet er over, kan du rejse dig op og lægge vægten fremad så trykket på baghjulet letter og ruller nemmere over. Kø over forhindringen så vinkelret som muligt for, at undgå at forhjulet skrider ud, som nemt kan ske hvis det er en våd gren eller sten.



Hop over træstammer med begge hjul. Forhindringer over 20 cm skal man hoppe over med begge hjul og baghjulet skal også op at svæve så meget at klingerne ikke rammer forhindringen. 1 Der skal holdes god fart i cyklen og bliv ved med at træde indtil selv afsættet. Et lille stykke fra træstammen lægges vægten frem over styret og forgaflen trykkes ned. 2 I næste brøkdelt af et sekund strækkes kroppen og armene hiver i styret, samtidig med at vægten flyttes lidt bagover. Forhjulet vil løfte sig godt hjulpet af kompressionen i forgaflen.

3 I svævet bøges benene og cyklen trækkes opad. Det kan være svært at få baghjulet med helt over, men det betyder ikke noget at det rammer træstammen, bare du træder i pedalerne så hjulet kører over. 4 Lige inden forhjulet lander presses styret fremad så vægten kommer bagover på cyklen.