

Ræs for begyndere i skov



FOTO: PETER BAASTRUP

Mountainbiken er en af de motionsformer, der fascinerer såvel begyndere som motionsgale mennesker

Motionister på mountainbike myldrer rundt på de små skovstier og bakkeskrænter. Til rædsel for nogle, til fryd for andre, alt afhængig af om man sidder på cyklen eller møder den på en smal skovsti.

Når garvede MTB'ere suser gennem skoven, skræmmer de vildtet, slider på naturen og får langsomtgående borgere til at ryste næven mod dem.

Men flere og flere opdager den terrængående cykel som en genvej til sjov, sund og udfordrende motion i naturen.

MTB er populært

Mountainbike er ikke længere forbeholdt de drevne supermotionister.

Flere og flere almindelige motionister sadler en MTB-cykel for at søge motion og udfordringer i naturen. Det viser DGI's medlemstal siden 2005.

I de forløbne fem år er 1.860 nye medlemmer registreret i DGI's medlemsforeninger.

Til glæde for det lokale foreningsliv som Sejs/Svejbæk IF, der i løbet af ingen tid har fået 65 ivrige mountainbikere som medlemmer af en ny cykelafdeling.

»Hvorfor ikke invitere de MTB'ere, vi ser cykle alene rundt, inden for i et fællesskab,« tænkte Søren Christiansen fra cykeludvalget. Som tænkt så gjort, og motionisterne meldte sig ind, hver femte af dem kvinde.

En af dem kan lige så godt være mig, der for blot anden gang har sadlet en mountainbike for at undersøge, hvorfor så mange siger, det er så sjovt.

I dag lyder medlemstallet for udgangen af 2009 på 6408, hvor halvdelen er mænd i alderen 25-59 år. Mens en femtedel af det samlede tal er kvinder i samme aldersgruppe. Det betyder, at især kvinderne i stigende grad finder mountainbiken attraktiv.

oven

Fif for en MTB-begynder

- Køb cykel efter hvad du vil: Rulle en tur i skoven eller køre naturområder tynde.
- En MTB-cykel med et udmærket og udvendigt gearsystem, affjedring og skivebremses kan købes til 5.000-10.000 kr.
- Spørg din lokale MTB-klub til råds om cykelkøb og en god cykelreparatør.
- Lær teknikken hurtigt og
- Undlad fokus på udstyr de første par år.

- Send cykel til servicetjek to gange årligt, da skoven er hård ved cyklen.
- Bær altid hjelm.
- Cykelbriller vil afbøde svirpende grene.
- Start dit rutevalg ved at køre hjemmefra ad velkendte gangruter på grus og øv gearskift, teknik, underlag og for at vænne dig til cyklen.
- Skift senere til skovstierne og bakkerne.
- Lær dig selv at aflæse stien

foran dig, så du kan slippe uden om svære forhindringer som store rødder.

- Hav modet til at stå af cyklen, hvis en forhindring synes for svær. Ellers er risikoen primært ankel- og knæskader.
- Medbring vand, en ekstra slange, dækjern, en lille pumpe og mobiltelefon.
- Tag hensyn til fodgængere, ryttere m.v., der færdes i skoven.

FOTO: STEEN BILLE

Flere fif på www.dgi.dk/mountainbike

En flot solskinsmorgen ved Almind Sø sætter jeg Flemming Johannsen fra DGI Midtjylland stævne. Men stik imod det jeg tror, vi skal, nemlig fræse rødder op i skovbunden, finder jeg mig selv liste rundt om bløde plastikkegler og teste bremses på græsset, inden han beder mig følge sig op ad den bakkede skovsti med pedaler, der hjulpisker rundt i lavt gear – og nedad igen, mens jeg bider tænderne sammen og suser af sted med svirpende grene om ørerne.

Jeg mærker adrenalinkicket danse rundt i kroppen, mens jeg forsøger at finde min vej forbi og over de rødder, der hæver sig over stien som gemene ben-spænd. Men jeg mærker også smilet lyse om kap med solen, da jeg bremser cyklen i det dugvåde græs.

Det er sjovt det her, når jeg lige at tænke, inden Flemming spreder et par håndfulde små, farvede kegler rundt på plænen og beder mig zigzagge, dreje og slalome rundt om og indimellem dem for at øve balance og bremseteknik. Hele tiden giver han mig små fif til at flytte kropsvægten i et sving, bremse i rette øjeblik i en nedkørsel, øve gearskiftet og balance og andre

elementære tip til at køre mere sikkert i skoven.

Teknikken. Modet. Legen. Trygheden. Lysten til at eksperimentere. Og ikke mindst naturen. Det er, hvad MTB-kørsel handler om i sin essens. Bare man sørger for at lære at håndtere cyklen, inden man begiver sig afsted.

Efter en times basal begyndertræning er det op på cyklen og ud i skoven, hen ad pæne nedtrådte stier, op ad rodsprængte bakkestier, der ubarmhjertigt afslører min manglende form, og hårrejsende hurtigt

ned ad kringlede skovstier med strittende rødder i alle tykkelser og lavthængende grene til at ridse kinderne røde.

Men to timer efter at have sadlet min lånte mountainbike, løfter jeg den op på anhænger og kører fra Almind Sø - storsmilende og med en krop, der er blevet brugt på nye måder i en motionsform, jeg allerede er blevet bidt af: Friheden, udfordringerne som jeg løser i det tempo, jeg vil og kan - og ikke mindst en motionsform, der bringer mig tæt ind på livet af ellers utilgængelige naturområder.



FOTO: FLEMMING JOHANNSEN

Som begynder på mountainbike lærer man de fede fiduser til skovkørslen ved at træne balance, bremseteknik og gearskift på græsset inden skovstierne køres tynde