**Handleiding voor Motocross**

Wat maakt motocross nou zo leuk?

Het is stoer om op een crossmotor te rijden, het is spannend om met een groep crossers op het circuit te rijden (wie is de beste?) en het is sport, dus lichamelijk moet je fit.

Maar het belangrijkste is dat je aan motocross heel veel plezier beleeft, in en langs de baan!

Met deze handleiding wilt MSV de Uitlaat elke rijder informeren wat hij of zij vooraf moet weten als je aan deze fantastische sport gaat beginnen.

Motocross is meer dan alleen naar een circuit toe gaan, een licentie kopen, een helm opzetten en crossen maar. Wil je op een goede en veilige manier aan motocross gaan doen, begin dan met een degelijke voorbereiding.

Deze handleiding is samengesteld voor de beginnende motocrosser, maar kan ook door de geoefende rijder als naslagwerk gebruikt worden.

**Voorbereidingen thuis**

Als je gaat motocrossen (trainen of naar een wedstrijd) moet je thuis al je voorbereidingen hebben gedaan.

We onderscheiden drie aandachtspunten: rijder, documenten, logistiek.

Rijder:

De rijder moet beschermd zijn als hij/zij aan motocross doet. Hij/zij is reglementair verplicht om

beschermende kleding te dragen. De uitrusting van de rijder bestaat uit:

Verplicht:

* ondergoed
* cross-shirt (lange mouw)
* t-shirt
* crosslaarzen
* cross-sokken
* goedgekeurde crosshelm
* crossbroek
* crossbril
* niergordel
* crosshandschoenen

Aanbevolen:

* bodyprotector
* elleboogbeschermers
* kniebeschermers/braces
* nekprotectie (bijv. Leat Brace)

Documenten:

Naar welk circuit reis je? Stem die keuze af op de eigen rijvaardigheid en niveau. Check

vooraf de website of Facebook pagina van de organisator/vereniging. De volgende documenten neem je vervolgens mee naar het circuit:

* geldige motocrosslicentie (af te sluiten via de KNMV)
* evt. lidmaatschapskaart van je crossclub
* pasje ziektekostenverzekering
* legitimatie (bij calamiteit, bezoek aan ziekenhuis)

Logistiek:

Zonder je crossmotor en andere spullen kun je natuurlijk niet naar het circuit. Hier zijn de

belangrijkste logistieke zaken om niet te vergeten:

* de crossmotor
* geld
* je crosskleding
* vervoer naar het circuit
* trapbokje of paddockstand
* begeleiding **(ga nooit alleen crossen!)**
* milieumat
* eten en drinken
* benzine
* brandblusser (min. 6 kg – type ABC)
* smeermiddelen
* gereedschap
* reserveonderdelen
* vuilniszakken
* rol garagepapier
* opgeladen transponder (bij een wedstrijd)
* EHBO kit

Sinds 1-1-2011 geldt voor de motocross een maximale geluidsnorm van 94 dB(A). Zorg ervoor

dat jouw crossmotor niet teveel geluid maakt en aan deze norm voldoet!

TIPS & TRUCS

* Inspecteer en check je crossmotor altijd vooraf thuis op onvolkomenheden.
* Check spaken, bediening, noodstop controle.
* Ga altijd uitgerust van huis, haast op de dag zelf brengt onrust. Houdt altijd een actueel motocrossreglement bij je (in de auto/bus/caravan/camper). Zie [www.knmv.nl/motocross/documenten](http://www.knmv.nl/motocross/documenten).

**Wat voor soort licentie heb ik nodig?**

Bij de KNMV kun je terecht voor alle soorten motorsportlicenties. Je hebt een KNMV-licentie nodig om mee te doen aan trainingen en wedstrijden op motorsportaccommodaties van bij de KNMV aangesloten organisaties.

Als je alleen wilt deelnemen aan vrije trainingen, club- en/of districtswedstrijden in Nederland onder regelgeving van de KNMV, dan kun je volstaan met een KNMV Basis Sportlicentie. Deze kun je via de site van de KNMV aanvragen door in te loggen op Mijn KNMV. Deze heb je minimaal nodig om bij MSV de Uitlaat te kunnen rijden.

Wil je deelnemen aan nationale of internationale wedstrijden, kijk dan bij overige licenties voor meer informatie en het aanvragen van de licentie zelf.

Let op:

Buitenlandse rijders die over een internationale licentie van hun betreffende motorsportbond beschikken, kunnen met deze licentie uitsluitend rijden tijdens wedstrijden in Nederland die op de FIM/FIM Europe-kalender vermeld staan. Bij overige vrije trainingen of andere evenementen in Nederland is deze internationale licentie is niet geldig.

Omgekeerd geldt dit ook. KNMV internationale licentiehouders zijn dientengevolge in het buitenland niet verzekerd voor vrije trainingen of andere evenementen buiten de FIM/FIM Europe-kalender om.

**Veiligheid.**

Plezier aan motocross begint altijd met veiligheid, voor jezelf maar ook voor anderen. Om

altijd veilig met je sport bezig te zijn zorg je ervoor dat je zelf lichamelijk fit bent (uitgerust) en je de voorbereidingen om te gaan crossen hebt getroffen. Wat kun je verder doen om de veiligheid op motocrossgebied te vergroten?

1. Ken de regels bij de motocross. In het KNMV Motocrossreglement staan allemaal voorschriften waar jij je als rijder aan moet houden. Neem de tijd en lees dit reglement eens door (samen met je ouders). Neem vooral ook de motocrossvlaggencodes door en leer ze uit je hoofd. Deze vlaggencodes zijn er niet voor niets! (deze staan onderaan dit document)
2. Vrijwilligers van de club maken het circuit in orde, zodat jij kan trainen en/of kunt deelnemen aan een wedstrijd. Zorg dat je op tijd aanwezig bent en loop altijd eerst een rondje over/langs het circuit. Dan zie je hoe de baan erbij ligt. Je kunt ook al kijken waar de beste rij lijn ligt.
3. Controleer altijd of je crossmotor in perfecte staat is.
4. Ben je als rijder ook fit? Heb je voldoende rust gehad. Denk aan warming-up, rek- en strekoefeningen, neem gezonde voeding tot je en drink voldoende.

TIPS & TRUCS

* Ga nooit alleen naar de crossbaan om te crossen.
* Aan te raden is om gelijk al vanaf jonge leeftijd ook braces (nek, knie, elleboog) te
* dragen, voorkomen is beter dan herstellen.
* De (huis)reglementen zijn er niet voor niets, houd je eraan.
* Geef het goede voorbeeld, wees een voorbeeldige sporter.
* Wees bewust dat je met een risicovolle sport bezig bent.
* Ken de motocross vlaggencodes uit je hoofd en handel er naar.
* Geniet, maar beleef vooral veel SPORTIEF PLEZIER aan de motocross!

**Op het circuit.**

Aangekomen op het circuit meld je je eerst bij de organisator/beheerder. Om gebruik te

mogen maken van het circuit moet je aan hem een bepaald bedrag betalen (trainingsgeld/dagpas; op wedstrijden heet dit inschrijfgeld). Het is ook van belang dat je je meldt zodat de beheerder weet dat jij op zijn circuit bent (veiligheid).

Respecteer de huisregels van de club. Vaak is er bij een circuit een kantine aanwezig met sanitaire voorzieningen. Denk aan het milieu en laat geen afval e.d. rondslingeren. Parkeren doe je op het rennerskwartier, zo heet de parkeerplaats voor rijders, volg de aanwijzingen van de clubofficials op. Parkeer altijd je auto met de neus in de rijrichting, zodat je, bij een eventuele calamiteit snel kunt wegrijden.

Gedrag en fatsoensnormen.

Het KNMV Motocrossreglement is er voor iedereen om de sport op een eerlijke manier te bedrijven maar ook voor de veiligheid van iedereen. De club heeft huisregels waar jij je aan dient te houden. Respecteer deze dan ook in het belang van iedereen.

Spijtig genoeg zien we ook in de motorsport acties van bijv. ouders/begeleiders langs de baan die zich niet netjes gedragen (vloeken, schelden etc.). Jij als rijder bent verantwoordelijk voor het gedrag van je metgezellen. De wedstrijdleiding c.q. clubbestuur heeft het recht om jou met je ouders en/of monteur, vrienden van het circuit te sturen.

Doorverwijzing naar de Tuchtraad van de KNMV is ook nog mogelijk (Kortom: wees sportief (in en langs de baan) en toon fair-Play en fatsoenlijk gedrag!

TIPS & TRUCS

* Meld je bij de beheerder van het circuit.
* Volg de aanwijzingen van de clubofficials op.
* Op het rennerskwartier loop je met je crossmotor (dus niet rijden!).
* Neem de fatsoensnormen in acht.
* Denk aan het milieu; ruim je afval op of neem dit mee naar huis.
* Spuit de motor alleen af op de speciale afspuitplaats.
* Laat jouw plek op het rennerskwartier altijd schoon achter.

**De praktijk/techniek.**

*Voorbereiding*

* circuit rond lopen, kijken waar je de baan in moet, wat is de rijrichting
* warming-up van de rijder en rek- en strekoefeningen
* crossmotor altijd eerst warm laten draaien
* eerste ronde(n) in de baan: altijd rustig aan beginnen
* zoek de goede lijnen/sporen op en bouw ritme op de motor op

Fuik

Als je deelneemt aan een wedstrijd, word je opgevangen door de (club)officials bij de fuik. Dit is een opstelruimte (soort parkeerplaats) waar rijders, motoren en begeleiders moeten wachten tot er naar het starthek opgereden mag worden.

Oprijden/verlaten van het circuit

Voordat je de baan inrijdt, kijk ALTIJD of dit op een veilige manier kan, zonder opkomende rijders te hinderen (verschil in snelheid!). Rij bij het verlaten van de baan altijd een veilig spoor; dus ruim op tijd voorsorteren en zo mogelijk met een handsignaal aangeven dat je de baan gaat verlaten.

Rechtuit rijden

Het rijden van de rechte stukken (vooral in modder of los zand) gaat het beste met een licht voorwiel. Dit betekent dat je gewicht achterop de motor moet zijn, d.w.z. hangen aan het stuur; veel gas geven brengt jezelf naar achteren, dat is het beste. Het voorwiel gaat hierdoor makkelijk rechtuit en gaat goed over obstakels als sporen en knipgaten.

Bochten rijden

Het nemen van een bocht gaat als volgt: op het moment dat er gestuurd gaat worden ga je van achter op de motor naar voren tegen de tank aan. Hierdoor bereik je dat je veel gewicht (druk) op je voorwiel krijgt en daardoor kan sturen zonder dat het voorwiel gaat schuiven. Een goede crosser beweegt constant op de motor en heeft op elk deel van het circuit een aangepaste houding. Een been mag uitgestoken worden in een bocht maar zet deze gelijk na het van de bocht terug op de step, niet laten meeslepen.

Springschansen

Springen is een kwestie van goed aanleren en ervaring in opdoen, elke rijder zal dit langzaam moeten opbouwen. Vertrouwen en durf zijn nodig om dit uiteindelijk steeds sneller te doen.

Springen is geen vliegles, daar heb je een vliegtuig voor nodig!

Knipgaten rijden

Op het motocrosscircuit rijd je met je crossmotor in het zand. In het zand liggen allemaal rijsporen (lijnen) en zandhobbels (knipgaten). Het is dus geen gladde baan (zoals asfalt bij de wegrace). De snelste rijder weet de beste sporen (ideale lijn) uit te kiezen en stuurt zijn crossmotor zo goed mogelijk over het circuit heen. Je zult als rijder merken dat het best moeilijk is om door het zand te rijden en over knipgaten te sturen. Door dit heel veel te trainen gaat het je wel steeds beter af. Zelfs gevorderde rijders trainen bijna wekelijks nog om knipgaten rijden.

Starten

* zithouding
* bij starten voorop tegen de tank aan
* twee benen op de grond
* juiste versnelling met aangrijpende koppeling
* met 2 vingers (linker wijs- en middelvinger) de koppeling bedienen zodat ook het stuur al behoorlijk wordt vastgehouden met de andere vingers

Stoppen

* zithouding
* knieën tegen de tank
* voor en achterrem gebruiken
* koppeling in, terugschakelen naar juiste versnelling

**Wat doe je als je op het circuit gevallen bent?**

**BASISREGEL:** zorg altijd eerst dat je jezelf in veiligheid brengt, dus zoek altijd een veilig heenkomen naast de baan!

Waarschuw daarna de vlaggenist (gele vlag) zodat deze de vlag uitsteekt. Als het veilig is, kun je weer naar je motor gaan om deze op te pakken en te starten. Kijk altijd eerst voordat je wegrijdt of er geen andere rijders aankomen.

Als er geen vlaggenisten zijn, loop dan een stukje langs het circuit terug. Houd een andere rijder of toeschouwer aan die jou helpt (bijv. de tegemoetkomende rijders met handgebaren waarschuwen dat zij vaart moeten minderen), zodat jij weer je crossmotor kunt oppakken en veilig wegrijden.

Gevallen achter een springbult/tafelbult?

Eerst de basisregel toepassen, dus breng jezelf in veiligheid! Zoek daarna contact met de vlaggenist, hulp van een andere rijder of toeschouwer, en wacht tot dat deze aangeeft dat het veilig is. Pak daarna je motor op en zorg dat je weer snel wegrijdt.

*Wijze les: de motor is te vervangen, jouw eigen leven niet*!

Als de motor niet meer wil starten, duw deze dan naar een veilige plaats langs de baan en haal hulp/vraag om hulp om de motor weer naar het rennerskwartier terug te brengen.

TIPS & TRUCS

* Leer de motocrosstechnieken goed aan, vooral voor je eigen veiligheid.
* Bijna elk circuit heeft een jeugdbaan, ga daar eerst beginnen.
* Overschat jezelf niet!
* Denk constant aan je sta- en zithouding op de motor.
* Ellebogen altijd ‘boven stuurniveau’ houden.
* Rijd je lijnen en blijf de ingezette lijn volgen.

