

VELKOMMEN TIL



EN SPORT FOR FRISKE DRENGE OG PIGER

Kalundborg BMX-klub vil gerne byde velkommen

Indholdsfortegnelse

Lidt om BMX	3
Konkurrenceformen	4
BMX Historie	4
Kalundborg BMX-klub	4
Træning	6
Udstyr	6
Bestyrelsen 2009	7
De 10 forældre-bud	8

Kalundborg BMX-klub vil med dette velkomstbrev, gerne byde dig og dine forældre velkommen i klubben.

I dette velkomstbrev finder du svar på de oftest stillede spørgsmål nye medlemmer har.

Du er selvfølgelig altid velkommen til at kontakte bestyrelsen som gerne vil hjælpe dig og dine forældre.

Lidt om BMX

BMX står for Bicycle Moto Cross, X er bare en smart amerikansk måde at skrive Cross på.

BMX-racing er en sjov, spændende og meget seriøs sport, hvor der er god plads til individualisten – både på et meget højt konkurrenceniveau, og på den mere socialt interesserede kører.

Der er i alle klubber et rigt klubliv, hvor både gamle og nye, små og store købere har et godt sammenhold. I de fleste klubber er der samlet træning, hvilket er med til at styrke købernes sociale sammenhold, trods den spredning der er i købernes alder, evner og erfaring.

Du kan begynde at køre BMX, så snart du kan køre på cykel uden støttehjul. De yngste er 3-4 år og den største gruppe er 11-13 årige. Der er ikke nogen øvre aldersgrænse, og flere forældre kører for motionen og hyggens skyld sammen med deres børn.

BMX-racing er en intens slags motocross på cykel. Banen man kører på er en terrænbane med forhindringer i form af hop og sving af forskellige typer. Banerne er lavet af jord eller grus med et lille lag stampet lergrus ovenpå, ofte med fast asfaltbelægning i sving. Banerne skal være 300-400 meter lange.

Man starter 8 af gangen fra en startrampe (gate), og så går det ellers over stok og sten mod mål. Det er vigtigt at få en god start, så man kan få inderbanen i første sving. For at komme først i mål skal man flyve over hop og skærme godt af i svingene.

Det kræver mod, styrke, taktisk overblik og køberteknisk kunnen at kunne forcere banens forhindringer hurtigst. Farten på de bedste købere kan nå op på 40-50 km/t og de fuldfører typisk et Moto (heat) på 30-40 sekunder.

Selv om det ser vildt og til tider måske farligt ud, så er det sjældent at vi i sporten ser de store skader. Køberne har sikkerhedsudstyr på, såsom fullface styrthjelm, tykke benklæder (eller kørerbukser), langærmet trøje og sko med en solid gummisål, så man står fast i pedalerne. Hertil supplerer de fleste købere med skinnebens-, knæ- og albuebeskyttere og flere tillige med en brynje til beskyttelse af overkroppen.

Konkurrenceformen

Kørerne kæmper i pige- og expertklasser (expert = drenge), inddelt i årgange (eller 2 årgange i en gruppe), så alle sikres et spændende ræs.

Løbene typisk over 3 Moto (heat), og de 4 hurtigste kørere går videre til en knald eller fald finale.

Der arrangeres hvert år mange løb, fra små træningsløb til store nationale og internationale løb. De fleste løb er åbne for alle og man bestemmer selv hvilke løb man vil deltage i. Det er således muligt at sammensætte sin egen personlige stævnekalender, tilpasset efter evne, muligheder og kørerlyst.

Løbstilmelding går gennem klubben, via lister bestyrelsen hænger op på opslagstavlen.

Der køres om titler lige fra Sjællandsmesterskab, Dansk, Nordisk, Europæisk samt Verdensmesterskab. Sporten er fra 2008 anerkendt som Olympisk disciplin.

BMX Historie

BMX kom til Danmark først i firserne, godt hjulpet på vej af filmen ET, hvori der indgik BMX cykler. BMX opstod i 60'erne i Californien, hvor børnene byggede deres egne baner på åbne arealer og kørte på ombyggede cykler. Som udgangspunkt anvendte de gamle cykler, som allerede var blevet for små. De små og robuste cykler gjorde at de kunne lave stunts og køre ræs på en ujævn bane.

Efter filmen ET spredte BMX sporten sig med stor hast til resten af verden, og i dag køres der BMX i mere end 30 lande. De største BMX nationer er USA, Frankrig og Holland.

Da BMX kom til Danmark i starten af firserne søgte man i første omgang optagelse i Dansk Cykel Union. Men her ønskede man ikke BMX som sport, da det blev vurderet at det snarere var en slags Motorcross – bare uden motor. Resultatet blev at i 1982 blev BMX optaget under Dansk Motor Union (DMU) – hvor også Motorcross er organiseret.

Kalundborg BMX-klub

Kalundborg BMX-klub blev stiftet i 1985 af en repræsentant for Kalundborg Lyngs Beboerforening, med henblik på at skabe fritidsaktiviteter for børn og unge.

Dette har udviklet sig til at vi i dag har en driftig klub med ca. 90 licensryttere samt en masse børn der kommer til klubben for at afprøve denne sportsgren.

Klubben ledes af en bestyrelse, samt en masse frivillige. Både forældre og børn er meget engageret i klubben og formår at skaffe lidt sponsorstøtte fra familie og venner.

Ydermere har vi et støtteudvalg til klubben som gør det muligt for os, at udleje cykler og sikkerhedsudstyr til de kørende.

Klubben deltager i mange løb hen over sæsonen, og har gennem tiden hentet en del pokaler med hjem som Danmarksmester samt sølv og bronche.

Vi afholder, - så vidt det er muligt, hvert år, træningsløb i samarbejde med de andre sjællandske klubber. Derudover har vi hvert år som oftest et af de nationale løb, såsom Sjællandsmesterskab eller Landspokal. Her har vi et godt samarbejde med vores naboer hvor vi låner areal til camping, ligesom flere firmaer i lokalområdet er flinke til at låne os materiel til strøm og andre ting som skal bruges i forbindelse med afholdelse af større løb.

Arealet på Dokhavnsvej er ejet af Kalundborg kommune, klubhus og baneanlæg ejer klubben selv, derfor står vi også selv for al vedligeholdelse, om- og udbygning af anlægget. Næsten hvert år laver vi lidt om på banen, f.eks. ændringer af forhindringer eller sving, etablering af ny startgate, reovering af vores klubhusfaciliteter eller andet.

Som ovenstående sikkert fortæller, er der altid brug for mange forældrekræfter i klubben.

Vi oplever en stor velvillighed fra forældrene til at give en hjælpende hånd, og ser BMX som en familiesport, der giver mange glæder – samværet med familien, kammeratskabet på tværs af alder og køn, og de små sejre der køres hjem.

Vi opfordrer alle forældre til at deltage i dette fællesskab, og ser helst at de overværer træningen. Hvis børnene ikke er ledsaget til træningen, er det meget vigtigt at de afleverer et telefonnummer hvor vi kan træffe dem i tilfælde af, at der sker noget hvor det er nødvendigt at komme i kontakt med forældrene.

I forsøger til stadighed at forny vores hjemmeside(www.kalundborg-bmx.dk), det er vores hensigt at denne hjemmeside skal bruges til kommunikation med klubbens medlemmer og forældrekræden, om aktiviteter i klubben.

I Kalundborg BMX-klub har vi indført en regel der går ud på, at første gang du besøger klubben, kan du kvit og frit låne klubbens cykel og udstyr for at prøve om denne sportsgren er noget for dig, anden og tredje gang du kommer og kører, betaler du leje af cykel og udstyr og derefter melder du dig ind i klubben og betaler kontingent, - du kan naturligvis stadig leje cykel og udstyr indtil du ved lejlighed får købt dit eget grej.

Kontingent for 2009 er 875 kr. De 385 kr. går til klubbens drift, mens de resterende 490 kr. går til DMU, som betaling for medlemskab, kørerlicens samt en forsikring som dækker dig under træning og løb.

Desuden modtager du 10 gange om året "Motorbladet" fra DMU.

Træning

Klubben træner i sommersæsonen tirsdag og torsdag fra 18.30 - 20.00, og onsdag er der intensiv løbstræning fra 16.30 - 18.00, - og når det begynder at blive for mørkt om aftenen, og indtil vinteren har sluppet sit tag, træner vi søndag formiddag fra 10.00 - 12.00

Udstyr

Du skal under træning og løb være forsvarligt påklædt, det vil sige :

- Solide sko med gummisål og mønster
- Lange bukser, cowboybukser eller lignende kraftig kvalitet, Højre bukseben skal, med mindre det sidder stramt i forvejen, være forsvarligt fastgjort så det ikke ryger ind i kæden. Du må ikke bruge joggingbukser.
- Langærmet trøje
- Handsker af riv- og stødfast materiale
- Hjelm
- Knæbeskyttere og separate albuebeskyttere anbefales

Cyklen skal være en decideret BMX cykel med 20" hjul. Kun de 5-7 årige må anvende mindre hjulstørrelser. For cruisere (typisk 30+ årige) må hjulene være 22½"-26". Forskellig størrelse hjul er ikke tilladt.

Cyklen skal være forsvarlig at køre på, og må ikke være til fare for hverken køreren eller de andre deltagere. Det vil sige, skærme, støtteben, lås, ringklokke og lignende er ikke tilladt. Ligeledes skal styrenderne være lukkede, der må ikke være ubeskyttede akselender der rager mere end 5 mm ud og der må ikke være løse egere.

En BMX cykel koster typisk fra 2500 kr. og op.

Du kan i klubben leje cykel, hjelm, handsker og sikkerhedsudstyr for 25 kr. pr træningsaften.

Bestyrelsen 2009

Formand	Kim Grøn	59 52 60 60	20 77 30 70
Kasserer	Per Østerby	59 50 53 33	21 73 26 18
	Jes Larsen	59 50 11 86	
	Jacob Engstrøm	26 33 09 47	
	Anders Larsen	20 71 17 80	
	Carsten B Hansen	59 56 42 02	
	Anders Troest	40 77 98 80	
	Hanse Pedersen	28 30 53 51	
	Niels Rasmussen	30 11 14 90	

Støtteudvalg, kiosken, cykeludlejning og baneudlejning

Lone Frandsen	21 76 32 78
Lene Grøn	59 52 60 60

De 10 forældre-bud

1. Mød op til træning og løbsstævner – dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE kørere – ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både medvind og modvind – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens opdeling af kørerne på træningsaftener, der er en mening med niveaudelig, og sørg for at dit barn er der til tiden.
5. Se på dommeren og fejlobservatører som vejledere, kritiser ikke umiddelbart efter løbet, men henvend dig til din holdleder.
6. Giv opfordring til dit barn om at deltage, - pres ikke.
7. Spørg om løbet var godt og teknisk sjovt, - ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og sikkert udstyr.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til arbejdsdage og egne løb. Deltag i den årlige generalforsamling, hvor i kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på at det er dit barn der cykler BMX – ikke dig !