

Motocross

- ✓ MX Advies & benodigdheden
- ✓ MX Motor & techniek
- ✓ MX Circuit informatie
- ✓ MX Rijtechniek
- ✓ MX Historie



Motocross Advies

Motocross

- ✓ MX Advies & benodigdheden
- ✓ MX Motor & techniek
- ✓ MX Circuit informatie
- ✓ MX Rijtechniek
- ✓ MX Historie



**Dit MX Boek is een initiatief van:
Stichting “Limburgs Motorsport Team”
Auteur: Jan Müller
Coverontwerp: Jan Müller
Uitgave: februari 2013
© MX Adviseur Jan Müller**

Inhoud MX Adviesboek

A: Voorwoord (11)

Hoofdstuk 1. Advies en benodigdheden (13)

- 1-01 MX Startersadvies (14)
- 1-02 MX Startersbenodigdheden (23)
- 1-03 MX Doelstellingen (30)
- 1-04 MX Kledingadvies (41)
- 1-05 MX Voeding en vochtbalans (59)
- 1-06 MX Conditietraining (65)
- 1-07 MX Verzekeringen (93)
- 1-08 MX Bonden en clubs (99)
- 1-09 Sport met een verhoogd risico (101)
- 1-10 MX Medische staf (117)
- 1-11 MX Pers en PR (123)
- 1-12 MX Sponsors (128)

Hoofdstuk 2. MX Gereedschappen en Motor (131)

- 2-1 MX Gereedschappen (131)
- 2-2-0 MX Motor & Set Up (135)
- 2-2-1 Stuur en handels (136)
- 2-2-2 Wielen en banden (144)
- 2-2-3 Ketting en tandwielen (148)
- 2-2-4 Carburatie en brandstof(149)
- 2-2-5 Geluid (151)
- 2-2-6 Vering (159)
- 2-3 MX Reserveonderdelen (183)
- 2-4 MX Monteur (189)
- 2-5 MX Vervoer (196)

Hoofdstuk 3. MX Circuit info (200)

- 3-1 MX Circuitsamenstelling en MX Circuitlayout (200)
- 3-2 MX Circuit en weersomstandigheden (206)

Hoofdstuk 4. Motorbeheersing & rijtraining (218)

- 4-1 Motorbeheersing (220)
- 4-2 Balans en rijstijl (229)
- 4-3 Circuittraining (232)
- 4-4 Hulpmiddelen (233)
- 4-5 Kijken (234)
- 4-6 Warming Up (235)
- 4-7 Starten (237)
- 4-8 Lijnen (245)
- 4-9 Bochten (246)
- 4-10 Springen (252)
- 4-11 Sporen, knippen & woops (254)
- 4-12 Wheely (257)
- 4-13 Inhalen en passeren (261)
- 4-14 Weersomstandigheden (262)
- 4-15 Intervaltraining (264)
- 4-16 Duurtraining (265)
- 4-17 Valbreken (265)
- 4-18 Tactiektraining (266)
- 4-19 Wedstrijdtraining (267)

Hoofdstuk 5. MX Logboek (269)

Hoofdstuk 6. MX Advies voor gevorderden en top rijders (285)

Hoofdstuk 7. MX Historie (302)

Hoofdstuk 8. De Auteur: MX Adviseur, Jan Müller (313)

Hoofdstuk 9. Mijn motorsport CV (325)

Overzicht fotowerk en bronvermelding (374)

**"Laten we onze kennis in de MX Sport niet afschermen,
maar juist samen delen"**

Plezier beleven aan de MX Sport is de sleutel tot succes !!!

A: Voorwoord

Welkom bij MX Adviseur Jan Müller

Dit Motocrossboek is voor mij een lang gekoesterde droom die nu uitkomt. Vandaar dat ik u dan ook veel plezier met het lezen en gebruiken van dit meest uitgebreide MX Adviesboek voor beginnende jeugd, gevorderde en top-motocrossers toewens!



MX Training en begeleiding hebben me ruim 35 jaar gefascineerd bezig gehouden en dat heb ik voor u samengevat in dit boekwerk.

Ik realiseer mij nu: Om mijn tijdverslindende MX-hobby, in die ruim 35 jaren, zo intensief te kunnen beoefenen was alleen mogelijk door de ondersteuning van mijn vrouw Marie-José en dochter Romy. Hen wil ik dan ook met heel mijn hart bedanken voor alle steun en begrip.

Dankzij de MX Sport hebben we samen als gezin ook veel beleefd, veel mensen leren kennen en zeker veel gezien in heel Europa.

MX Adviseur: Jan Müller

Plezier beleven aan de MX Sport is de sleutel tot succes !!!

Motocross is weliswaar een van de zwaarste sporttakken die wij kennen, maar het is ook, al weet je er weinig van, een van de mooiste sporten die er bestaan op deze wereld! (in mijn bescheiden optiek)



Heel veel mensen hebben aan de Motocross hun hart verpand, zoals deze foto toont.

Om nu tot een goede en verantwoorde beoefening van de motorcrosssport te komen heb ik voor U, niet alleen als rijder en beoefenaar, maar ook als toeschouwer en geïnteresseerde dit boek over training, begeleiding en advies uitgewerkt. Ik hoop van harte dat ik met dit boek een bijdrage kan leveren aan nog meer plezier in uw en mijn sport, de "**Motocross Sport**"

**"Laten we onze kennis in de MX Sport niet afschermen,
maar juist samen delen"**



Hoofdstuk 1. Advies en benodigdheden

- 1-01 MX Starters advies (14)
- 1-02 MX Starters benodigdheden (23)
- 1-03 MX Doelstellingen (30)
- 1-04 MX Kleding advies (41)
- 1-05 MX Voeding en vochtbalans (59)
- 1-06 MX Conditietraining (65)
- 1-07 MX Verzekeringen (91)
- 1-08 MX Bonden en clubs (98)
- 1-09 MX Risico en blessures (100)
- 1-10 MX Medische staf (118)
- 1-11 MX Pers en PR (125)
- 1-12 MX Sponsors (130)

Hoofdstuk 1-01.

MX Startersadvies

Hoe begin je of raak je geïnteresseerd, in de Motorcrosssport?

Vaak gebeurt dit via je ouders en of familieleden, vrienden of bekende. Een motorzaak, een motocrosser in de buurt of het volgen van wedstrijden in de omgeving of op TV. Door het lezen van motorbladen en het kijken naar spectaculaire MX foto's, het bezoeken of deelnemen aan een opstapdag. Of zelfs door het huren van een echte crosser. Soms heb je al een favoriet waar je op wilt lijken en die je voorbeeld is voor de toekomst.



Zoals hier Glenn van Vugt die Stefan Everts, de 10-voudige Wereldkampioen, als zijn grote favoriet beschouwde.

En hem mocht ontmoeten tijdens een van de G.P wedstrijden in 2003. Zelf begin je vaak op je fiets of ATB, een omgebouwde bromfiets of scooter, een oude motor of je eerste echte crosser. Het rijden in ruw terrein zal vaak het begin zijn van een heuse Motorcrosscarrière. Als je ooit begint met de MX

Motocross Advies

sport zorg er dan voor dat je er steeds plezier aan beleeft, want dat is het uitgangspunt om ooit tot prestaties te komen.



Motocross is een sport met een verhoogd risico, doe dus geen risicovolle dingen zonder dat je die van te voren hebt geoefend.

Ga ook nooit alleen rijden zonder begeleiding en zeker niet op plaatsen waar dit verboden is.

Wat is Motocross?



Motocross is simpel gezegd het rijden, met een speciaal voor dit werk gebouwde motor, door ruw en heuvelachtig terrein.

Motocross Advies

Dit alles gebeurt op een hiervoor afgebakend stuk grond, circuit genaamd. Deze circuits behoren toe aan motorclubs die hiervoor verantwoordelijk zijn en er trainingen en wedstrijden op organiseren. Zie voor meer informatie het hoofdstuk: MX Clubs en bonden.

Motocross in Nederland

De Motocross in Nederland wordt georganiseerd door de volgende twee bonden: KNMV en MON



**KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
MOTORRIJDERS
VERENIGING**



In de klassen: 50cc, 65cc, 85cc, 125cc, 250cc, 450cc, viertakt en zijspannen.

In deze klassen rijden de motorcrossrijders (ook voor dames) hun wedstrijden. De MX Sport is eenvoudig in te delen in drie groepen te weten: (A) Hobby en of recreatie motocross (B) Actieve wedstrijd motocross (C) De top motocross

Via een systeem van, regio wedstrijden en vervolgens de nationale klasse, kun je opklimmen naar de senioren, en als laatste stap: de internationale en van hieruit dan de Nederlandse, Europese- of zelfs de Wereldtop.

Ouders en Motocross

Om te mogen beginnen met motocross zul je als kind uiteraard toestemming moeten hebben van de ouders. De ouders leveren vaak de eerste (en verdere) financiële middelen om te kunnen beginnen met de motorsport.



Bedenk ook, voor het vervoer naar training en wedstrijd, kun je niet zonder ouders en- of bekenden. In dit hoofdstuk wil ik de belangrijkste taak en plaats die de ouders innemen bij de jeugdige motocrossers belichten. In de aanloop naar deze motorsporttak zijn ouders niet weg te denken. Vader en moeder hebben een groot aandeel in deze beginfase nu uw kind voor deze sport gekozen heeft. Op welke wijze uw zoon of dochter in de motorsport geïnteresseerd raakte, is van ondergeschikt belang. Veel belangrijker is dat de keuze van Uw kind is gebeurd omdat zij het zelf wilden. Het moet niet zo zijn dat vader of moeder hen hiervoor beïnvloed heeft. Doet U dat onder dwang, of omdat U het zo'n leuke sport vindt, dan kan ik U garanderen dat U zich als ouders zou kunnen vergissen. Na enige tijd volgt de negatieve uitwerking bij uw kind. Sportverdwazing bij de ouders zien we helaas te vaak. Ouders moeten hun eigenbelang aan de kant zetten. Uw zoon of dochter beoefent zijn of haar hobby op hun eigen manier. Het is wel van zeer groot belang dat de ouders nauw betrokken moeten blijven bij het doen en laten van hun kind. Dat geldt

Motocross Advies

trouwens voor iedere sport, tijdens trainingen en- of wedstrijden, zelfs bij de voorbereiding.

Deze betrokkenheid kan variëren in: Opvang bij tegenslagen, stimuleren om meer plezier te beleven, zonder gedwongen resultaat, en zonder de realiteit uit het oog te verliezen. Laat Uw kind niet boven het eigen kunnen presteren. Voor de ouders, om dat te kunnen onderscheiden, een moeilijke taak. Zet dan wel uw eigen ik aan de kant, loop niet met de borst vooruit, met de air: dat durft mijn kind wel.

Misschien maar eenmaal, dan kan het ook voorgoed afgelopen zijn. Het lijkt toch allemaal zo gemakkelijk als wij zien op welke wijze de toprijders over het circuit rijden. Hun wijze van presteren lijkt zo eenvoudig en vanzelfsprekend. Niets is minder waar. Vraag hen maar eens hoe lang deze weg is. Welke trainingen hieraan vooraf zijn gegaan. Vertel het uw kind en maak duidelijk hoe moeilijk en lang de weg naar de top is.

De opofferingen die noodzakelijk zijn: Een goede begeleiding vanaf het moment dat uw kind voor de MX sport heeft gekozen is noodzakelijk.

Centraal staat:: Wat kan mijn kind wel en wat niet? Het helpt geen zier om het kind boven zijn of haar krachten te laten rijden.

De gevolgen hiervan hebben wij tientallen malen gezien. Zelfs met zeer ernstige ongevallen. Stimuleer het kind wel in de sport. Net zoals de ouders dat doen van de vriendjes en vriendinnetjes die voetbal, handbal, ijshockey, basketbal, tennis, judo, karate, enz. als sport gekozen hebben. Ook deze kinderen krijgen een specifieke, op hun sport gerichte training en begeleiding.

Veel zult u het kind zelf moeten bijbrengen.

In dit MX Boek geef ik U dan ook een leidraad die de moeilijke weg in de motocross U iets gemakkelijker zal maken. Een belangrijke factor die U dan ook niet uit het oog mag verliezen is:

Er zijn ook voor Uw kind nog andere leuke en belangrijkere dingen in het leven dan alleen MOTOCROSS.

Motocross Advies

U mag in al uw enthousiasme niet vergeten dat ze in deze sport zichzelf moeten overwinnen om tot prestaties te komen. Aanpassingsmoeilijkheden zullen er zeker zijn. Door Uw kind plezier en zelfvertrouwen te geven, kunt U deze overwinnen.

Het kind moet weten dat vader en moeder altijd achter hem of haar staan. Het zij bij succes, maar zeer zeker bij tegenslag.

Onderstaand vindt u nog enkele belangrijke richtlijnen voor uzelf en Uw kind:

- Plezier beleven aan de Sport is de sleutel tot succes
- Dwing Uw kind nooit die sport te beoefenen die vader of moeder zelf leuk zouden vinden.
- Laat uw kind zelf de vrije keuze voor het beoefenen van de gekozen sport.
- Volg in de begeleiding een opbouwende lijn.
- Houdt uzelf voor dat tijdens een wedstrijd door de jeugd op zijn of haar eigen niveau gepresteerd wordt.
- Tegenslagen leiden vaak tot stimulatie.
- Overdrijf zijn of haar succes niet.
- Projecteer dat op de verreden wedstrijd.
- Niet alle wedstrijden zijn hetzelfde.
- Analyseer thuis rustig met Uw kind de wedstrijd.

Het kostenplaatje

De aanschaf en het onderhoud van de motor kost geld, vaak heel veel geld.

Denk hierbij niet alleen aan de motor maar ook aan de kosten van transport, beschermende wedstrijdkleding, brandstof voor auto en motor, gereedschap en reserveonderdelen, verzekeringen en lidmaatschappen.

Het lijkt mij ook een goede gedachte om eens na te gaan op welke wijze Uw kind zijn of haar eigen bijdrage kan leveren om de MX sport te beoefenen en betaalbaar te houden.

- Hierdoor zal het kind ook de waarde van geld gaan inzien.
- Er zijn vele manieren waarmee ze geld kunnen verdienen om zodoende een wezenlijke bijdrage te leveren in hun hobby.

Motocross Advies

- Houdt U wel de bijverdienste in de hand. Leer hun op een fatsoenlijke manier iets bij te verdienen.
- Legio zijn de voorbeelden waar het verkeerd gegaan is zonder dat vader of moeder hiervan iets afwisten.
- Een handvol positieve voorbeelden om iets bij te verdienen, wil ik hier even aantippen.
- Het bezorgen van een krant
- Werken bij een supermarkt (in de vul ploeg)
- Het wassen van auto's in een groot bedrijf of garage
- Weekblaadjes en reclamefolders rondbrengen, enz. enz.

Studie – opleiding en toekomst.

Een belangrijk aspect dat als een rode draad door het hele gebeuren heen loopt, is de STUDIE en OPLEIDING. Deze mag onder geen voorwaarde verwaarloosd worden.

Primair staat dan ook voor het kind, studie en huiswerk.

Verder moet u er voor zorgen dat Uw kind voldoende nachtrust krijgt.

Het zal voor de ouders passen en meten worden om huiswerk, studie, trainingen en bijverdiensten te combineren, zonder dat het ene het andere geweld aandoet.

Houdt U er daarnaast ook nog toezicht op dat hun eetgewoonte een regelmaat heeft. Dat is zeer noodzakelijk.

Zorgt u ervoor dat Uw kind als het met of zonder motor gaat trainen altijd alles voor de hygiëne bij zich heeft. Ook hun lichaam eist een goed onderhoud. Sta daarop en zorg ervoor dat hij of zij na trainingen en wedstrijden zich goed verzorgd.

Motocross Advies

Enkele andere richtlijnen waarmee u rekening dient te houden zijn:

Toezicht op de motor, tijdens training en wedstrijd is zeer belangrijk. Diefstal is helaas zo gepleegd. Laat dit ook zoveel mogelijk aan uw kind over, hierdoor krijgen ze zelf meer verantwoording.

- Volg nauwgezet de conditietraining.
- Zorg ervoor dat hij of zij een medische sportkeuring ondergaat.
- Herhaal deze keuring ieder jaar voor het begin van het MX seizoen.
- Zie de MX sport als een gezinssport

Neem ook naaste familieleden eens mee naar wedstrijden, dat stimuleert, geef deze mensen een taak; zoals b.v. het duwen van de motor van en naar het rennerskwartier, en de motor schoonmaken, of het tanken, taken te over dus. Er zijn zoveel werkzaamheden waar broers, zussen, vrienden, familie en bekenden zich mee bezig kunnen houden.



Aansluitend wil ik de aankomende motocrosser een raad mee geven. Als je straks iets presteert en je sport is je beroep geworden, denk dan ook aan hen die je in de eerste uren hebben bijgestaan en dat je dank zij hun medewerking en opofferingen dit hebt kunnen bereiken.



Ook het volgen van MX Schooldagen horen bij onze MX sport.

Ter afsluiting van dit hoofdstuk nog enkele nuttige wenken nu je voor motorcrossen gekozen hebt.

Houdt bij de aanschaf van een motor rekening met een aantal factoren. De volgende zijn zeer belangrijk. Ik kan de motor kopen van een particulier, of bij een erkende dealer.

- Dat kan nieuw of tweedehands zijn.
- Houd zelf uw financiële mogelijkheden in het oog.
- Bekijk de toestand van het materiaal.
- Maak garantieafspraken en bespreek evt. aankoopkortingen.
- Bepaal zelf, het liefst vooraf, de klasse waarin je wilt gaan rijden.

Hier is je gewicht, lengte, leeftijd, en het aantal wedstrijden die er bij jou in buurt verreden worden van groot belang.

Begin in de lichtste klasse, indien dat mogelijk is, stroom daarna door via de voor jou beschikbare mogelijkheden.

Hoofdstuk 1-02.

MX Starters benodigheden

Zonder motor en een aantal andere hulpmiddelen, is het moeilijk om te beginnen aan deze mooie sport. Vandaar dat ik hier een opsomming geef van die onderdelen welke van belang zijn om te komen tot een verantwoorde en juiste beoefening van de motocross.

Wat heb je zoal nodig als beginnend MX rijder?

- Motor
- Beschermende kleding
- Begeleiding
- Relaxkleding
- Vervoer
- Gereedschap
- Reserveonderdelen
- Brandstof en smeermiddelen
- EHBO Koffer
- Bond- en Clublidmaatschap
- Trainings circuits
- Documenten en verzekeringen
- Geld en Sponsors



De vragen die je je als aankomend motocrosser moet stellen zijn: Waar koop ik mijn motor?

Kopen kun je je motor bij een erkende dealer of van een collega-rijder. Hierbij heb je dan de keuze uit een nieuwe, of een gebruikte machine.

Hierbij moet je zelf denken aan:

Je eigen financiële situatie, de toestand waarin het te kopen materiaal zich bevindt, garantieafspraken en aankoopkortingen.

Kleur type en model zijn vaak ook belangrijke punten om op te letten.

Verder is het goed om op onderstaande punten te letten bij aankoop van een gebruikte MX motor.

- De bougie: de kleur geeft vaak aan hoe de motor er vanbinnen uitziet.
- De compressie: heeft de motor nog voldoende tegendruk als je op de kikstarter drukt?
- Speling op de krukas: voel aan het vliegwiel of laat dit opmeten door een goede monteur.
- Het luchtfilter: mag absoluut niet vuil en vol met zand zitten.
- Het frame: kijk naar scheuren en of beschadigingen bij lasnaden.
- Vering: voel of de demping nog wel voldoende is en de vering niet doorslaat tot op de boden als je er eens stevig op drukt.
- Het koelsysteem: zit er voldoende koelvloeistof in als je in de radiator kijkt?
- De achterbrug: heeft die niet te veel speling?
- De wielen: zijn deze nog rond en hebben ze niet te veel beschadigingen, en zitten alle spaken er nog in?
- Alle bediening handels: met weinig speling en niet gebroken?

Als je al deze onderdelen eens rustig bekeken hebt dan kun je besluiten tot aankoop van een gebruikte MX motor. Zijn te veel dingen niet in orde, besluit dan even te wachten, en kijk voor een andere aankoop, omdat een machine met te veel gebreken, te veel geld gaat kosten.

Denk hierbij aan je eigen financiële situatie, afhankelijk van de toestand waarin het te kopen materiaal zich bevindt. Denk hierbij ook aan eventuele garantieafspraken en aankoopkortingen.

Welke klasse is voor mij geschikt?

Om te bepalen in welke klasse je zou willen rijden zijn een aantal punten belangrijk, zoals:

- Je persoonlijk gewicht
- Je lengte
- Het aantal wedstrijden in jou omgeving

Als je zeer jong begint met de MX sport adviseer ik je om te proberen zoveel mogelijk klassen, in de MX sport te doorlopen. Begin daarom het liefst je sportloopbaan via de klassen, 50 of 65cc dan via 85cc- (met kleine en grote wielen) 125-250 en vervolgens door naar de 450/500cc klasse. (ook hier de keuze uit tweetakt en viertakt)

Aandachtpunten blijven dus altijd persoonlijk.

- Mogelijkheden van aankoop
- Keuze welke klasse
- Model en bouwjaar
- Kleur

Beschermende MX kleding

Een set beschermende MX Kleding bestaat minimaal uit:

- SOKKEN
- L AARZEN
- BROEK
- SHIRT
- HELM
- BRIL
- HANDSCHOENEN
- TOK
- BODYPROTECTOR
- KNIE BRACE
- NIERGORDEL



Voor meer uitgebreide info over deze producten, ga naar het hoofdstuk: MX kleding. (41)

Relaxkleding

Het is voor je lichaam prettig om na een geleverde prestatie, het zij een training en- of een wedstrijd, vrij te kunnen ademen. Dit betekent dat je de training en of wedstrijd- kleding die als bescherming dienst doet uittrekt, en je dan lekker moet voelen in de kleding die je vervolgens aantrekt. Uiteraard persoonlijke verzorging met een wasteiltje of een echte douche staat na iedere inspanning hoog op je lijst van handelingen. Als je al het geluk hebt om een sponsor te hebben, vergeet deze dan niet te vermelden op je relaxkleding.

Benodigheden t.b.v. relaxen en uitrusten

- inklapbare tafel en stoelen
- paraplu voor regen en zon
- windscherm
- eventueel een stretcher om te kunnen rusten

Transport

De diverse transportvormen voor een MX rijders bestaan o.a. uit:

- Auto met aanhanger
- Bus
- Caravan
- Camper
- Truck

Motocross Advies

Denk hierbij ook aan de verkeersveiligheid en andere belangrijke veiligheidsmaatregelen. Vergeet ook een rustige ruimte als slaap - rustplaats niet.

Zorg voor een watertank met voldoende water, en een toilet / douche ruimte. Ook gemakkelijk is een 230v generator voor verlichting en eventuele andere werkzaamheden waarbij stroom nodig is.

De keuze is bepaald. Gaat uw kind naar trainingen of wedstrijden, zorgt u dan dat onderstaande spullen minimaal in een tas/koffer of in de auto aanwezig zijn:

- 25 liter water in jerrycan (om te wassen)
- een wasbak en of emmer
- een spons
- een aantal washandjes
- twee droogdoeken
- vier handdoeken
- twee vuilniszakken
- poetsdoeken of papier
- zeep (het liefst zandzeep) en handenreiniger
- borstel voor het schoonmaken van de MX kleding
- papieren zakdoeken
- toiletpapier
- keukenrol
- doekje met afwasmiddel
- wattenstaafjes om stof uit ogen te verwijderen

Gereedschap

Gereedschap maakt de meester, is een oeroud gezegde.

Dit is in de MX Sport, gezien het technisch karakter van de sport, duidelijk van toepassing. Goed en degelijk gereedschap is van levensbelang om te kunnen sleutelen aan een MX wedstrijdmotor.

Zie voor meer info het hoofdstuk: MX gereedschappen (131)

Reserveonderdelen

Welke reserveonderdelen zoal nodig zijn kun je vinden onder het hoofdstuk: MX reserveonderdelen (183)

EHBO koffer

Zie voor meer info: MX en de medische staf (117)

Bond en club lidmaatschap

Zie voor meer info: MX bonden en clubs (99)

Documenten en verzekeringen

- ID kaart en rijbewijs
 - autopapieren
 - eigendomsbewijs van motor(en)
 - startbewijs
 - clublidmaatschap
 - ziekenfondskaart
 - verzekeringsdocumenten
 - geld en pinpas
-

Geld en Sponsors

Zonder de benodigde financiën is het helaas in deze tijd niet meer mogelijk om de MX sport te beoefenen. Dit wil niet zeggen dat je alles gesponsord zou moeten krijgen, maar je zult er wel jezelf voor moeten inzetten en er voor moeten werken. Om het budget van een MX rijder wat aan te sterken zijn er diverse mogelijkheden om een aantal activiteiten te organiseren, te weten: Jeugd activiteiten, thema bijeenkomsten, een clubblad, een motorshow organiseren, PR meetings, mobiliseren van hulp bij diverse evenementen, verkoop van hebbedingen etc.

Zie voor meer info hierover het hoofdstuk: MX Sponsors (128)

Met dank aan mijn persoonlijke sponsoren die me door de jaren heen zijn blijven ondersteunen met mijn MX Advies werk.



www.mtechservice.nl



www.eurol.com



www.gravity-racing.de

Hoofdstuk 1-03.

MX Doelstellingen

Wat is je doel in de Motocross, en wat is je Droom?

Een vraag die jij jezelf moet stellen bij het begin van je MX carrière is: Wat wil je gaan doen in deze sport? Wil je de absolute top bereiken? Dan wordt er veel van je verwacht. Uiteindelijk zijn er op deze wereld maar een handjevol professionals die mee kunnen doen aan deze wereldtop.



Jong geleerd is oud gedaan, en wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.

Dit zijn twee gezegden die ook in de MX sport zeker van toepassing zijn. Wil je geld verdienen in de motocross dan reken maar op een investering van ruim 7 jaar, met een eigen inzet van meer dan 200% per dag. Om de absolute MX top te bereiken moet je vanaf het begin heel veel investeren. Let wel, de MX sport is een veel tijd en veel geld verslindende sport, waarbij er maar enkele de absolute top behalen. Is het een hobby, dan kun je er heel veel plezier mee beleven. Je zult moeten leren sleutelen, je moet trainen zowel conditioneel

Motocross Advies

als ook op de motor, je zult moeten samen werken met bestuurders van motorclubs, je zult circuits gaan bezoeken en nog veel meer leuke en minder leuke omstandigheden gaan beleven.

Wat kan je als beginnend motocrosser verwachten, en wat is je eigen droombeeld?

Motocross is een:

- Tijdverslindende sport
- Sport met een verhoogd risico
- Sport afhankelijk van het weer
- Droom
- Veel plezier belevende sport



De grote droom van iedere MX rijder is de

"No 1 plaat"

Motocross is een tijdverslindende sport

Per dag heb je helaas maar 24 uur ter beschikking, en die worden vaak als volgt verdeeld:

- 8 uur om te slapen en te rusten
- 8 uur school of werken
- 8 uur voor privé zoals gezin, familie, vrienden, je hobby's, en andere verplichtingen.

De MX sport vergt buiten dat je wilt rijden op de motor, nog een aantal andere werkzaamheden alvorens je echt kunt gaan deelnemen aan trainingen en of wedstrijden.

Het prepareren en of sleutelen aan je motor, plus het poetsen, vergt een aantal uren per week. Werken aan je conditie vraagt veel tijd, als- ook het reizen naar trainingen en wedstrijden. Vergeet ook niet de tijd die je nodig mocht hebben om onderdelen en andere producten voor je motor te gaan kopen.

Een sport met een verhoogd risico



De MX sport is helaas een sport van vallen en opstaan, met tevens een verhoogd risico op blessures.

Motocross Advies

De eerste en belangrijkste vraag hierbij blijf dan ook,

Is je motor klaar voor de strijd?

..... Maar ben jij dat zelf ook?

Dit is een vraag die jij je al heel vroeg moet stellen als je aan deze zware sport gaat beginnen.

Materiaalpech, in een mechanische sport



Gezien het mechanische en technische karakter van onze sport is het ontstaan van materiaalpech helaas altijd aanwezig.

Motocross Advies

In samenhang met de samenstelling van de circuits, de snelheid, het risico van vallen en de staat van het gebruikte materiaal, de slijtage en het onderhoud, zijn mede verantwoordelijk voor het al of niet hebben of krijgen van materiaalpech.

Een lichamelijk zware sport

Bijna alle spieren in je lichaam worden in de MX sport gebruikt.



Hier de Amerikaan Tallon Vohland en de uit Roermond afkomstige Maurice Stal tijdens een van de wekelijkse conditietrainingen welke door Jan Müller werden georganiseerd te Spaubeek in de periode van 1975 tot 2000.

Een mentaal veeleisende sport

Als je begint met de MX sport komen er buiten de wedstrijd-motor nog vele andere dingen op je af waarmee je rekening moet houden. Al die dingen bij elkaar zul je moeten gaan verwerken, dit zijn dan zaken waarmee je geestelijk bezig bent en vallen onder de noemer: mentale belasting. Zaken als rijden - angst - ongerustheid - faalangst - boosheid - en alles wat nieuw is, en nog veel meer dingen, vallen onder het begrip van een mentaal veeleisende MX sport.

Een sport met veel variatie in geografie

Niet alleen in Nederland maar over heel Europa en zelfs ver daarbuiten wordt de MX sport beoefend.

Dus als je straks in die omstandigheid bent zou het zomaar kunnen zijn dat je in die landen aan de start mag staan.



Mijn tip daarbij is: denk ook een aan al dat moois wat er te zien is naast het circuit, zoals een mooie streek of stad, want misschien kom je er nooit meer.

Want er zijn maar al te veel Toprijders die alleen maar reizen, vliegen, taxi in, taxi uit, hotel in en weer uit, een auto huren en het circuit zien. Mag het ooit zo ver komen dat je ergens in het buitenland mag rijden, geniet dan ook even van al het moois dat er te zien is in deze landen.





Daarnaast zul je op diverse soorten circuits met een verscheidenheid aan bodemsamenstellingen terechtkomen.

Geniet hiervan is mijn advies. Zo kom je altijd circuits en circuitvarianten tegen, welke afwijkend zijn van de Nederlandse en Belgische Denk maar eens aan harde circuits met hellingen en of zelfs echte hoge bergen en afdalingen.

Weerafhankelijke sport

Omdat de MX sport zich buiten afspeelt zijn we natuurlijk zeer afhankelijk van deze omstandigheden. Door weersomstandigheden zoals: zon, regen en wind, ontstaan er omstandigheden waaraan je je moet aanpassen. Bij nat weer is er modder, bij zon en wind is er stof. Daar moet je rekening mee houden en je aan de omstandigheden aanpassen.



Motocross Advies

Aanpassingen in zowel kleding, rijtechniek, en uiteraard je persoonlijke stemming zijn hierbij noodzakelijk.

Toekomstbeeld

Wat is je eigen toekomstbeeld in deze gevarieerde sport?

Belangrijk is wat je zelf wilt bereiken in deze enerverende sport. Een doel voorop stellen is hierbij zeer belangrijk.

Als tip kan ik je meegeven te beginnen met het maken van een planning en het op papier zetten van jouw wensen voor je eigen toekomst.

Je mag er van uitgaan dat een MX rijder tot zijn 33e jaar actief kan blijven in de absolute MX topsport, daarna wordt het een pure hobby.

Dus wil ik je vragen eens na te denken wat je tussen nu en de komende 5 jaar wilt bereiken. Dus niet alleen in de sport maar ook maatschappelijk.

Denk hierbij aan b.v. een auto of een eigen huis, verkering of misschien wel vader van een of twee kinderen, een eigen bedrijf of zelfs chef in een bepaalde functie.

Als je eenmaal weet wat je zelf wilt dan kun je beginnen met het maken van een duidelijke planning. Ook voor je MX wedstrijdplanning altijd beginnen vanuit een trainingssituatie, en vervolgens via club- trainingen toewerken naar officiële wedstrijden, en dit altijd met een duidelijk doel.

Zie voor meer info het hoofdstuk: MX Pro Advies

Plezier

Als je actief bent in de MX sport zul je zien dat dit een plezier belevende sport kan zijn, je ontmoet vele mensen, zoals MX sporters, publiek, supporters, bestuurders, organisatoren en vele andere, zowel in binnen als ook in het buitenland.

Motocross Advies

Zorg er voor dat je steeds plezier beleefd aan al deze ontmoetingen.

Mijn leuze is dan ook!

"Plezier beleven aan de MX sport is de sleutel tot succes"



Om op een goedkopere wijze met de motorsport te beginnen is het aan te raden om een trialmotor te kopen. Deze zijn vaak tweedehands voor weinig geld te koop, en als basis voor een verdere opstap naar de MX sport alvast een goede training. Want behendigheid en concentratie kunnen op een trialmotor goed geleerd worden. Je zult vaak horen dat toppers zowel in de Motocross als ook in andere takken van onze sport een trialmotor gebruiken om te werken aan techniek en motorbeheersing.



Zo maar een verslag, om je een indruk te geven, van een MX wedstrijddag.

Laten we daarom voor deze keer eens beginnen bij zo maar een wedstrijdzondag ergens midden in het motorcrosseizoen.

Aankomst en verblijf op het circuit

Gebruikelijk is dat de inschrijving voor de betreffende wedstrijd plaats vindt tussen 08.00 en 10.00 uur. Dit meestal ergens langs de toegangsweg richting circuit (veelal in het clublokaal van de organiserende club). Waarna de trainingen meestal om 10.00 uur aanvangen. De tussenliggende tijd van aankomst en training wordt gebruikt om op de aangewezen plaats op het rennerskwartier voor de wedstrijddag naar believen in te richten, (tent -caravan - bus) maar ook om vrienden, collega's, officials en andere bekenden te begroeten, belangrijk voor trainer en rijder is om deze tijd ook te gebruiken om het circuit lopend te verkennen en kennis te nemen van alle bochten en andere obstakels welke het circuit heeft. Verder zal er een motorkeuring plaatsvinden, om te zien of het materiaal voldoet aan alle veiligheidseisen.

De trainingen

Als voorbereiding voor de trainingen zal moeten worden gezien of er in verband met blessurepreventie of ter nabehandeling van bestaande blessures nog bandages moeten worden aangebracht. Er moet vervolgens op toe worden gezien dat de kleding, eventueel van sponsor- reclame voorzien, op de juiste manier en netjes wordt gedragen. Deze periode wordt door rijder en trainer gebruikt om alles in optimale staat te brengen, we denken hierbij dan aan: brandstof, handels, remmen, maar ook de rijder zelf moet er fris en uitgerust voor staan, want na deze korte pauze komt de training en volgt de start van de eerste serie of manche.



Motocross Advies

Toelevend naar het moment van deze eerste start gebeurt dit meestal via een warming Up gevolgd door een korte periode van uiterste concentratie, waarna de rijder zich met motor opstelt in het opvang- centrum vanwaar uit hij na enkele seconden mag oprijden naar het starthek.



Voor de MX trainer, en of begeleider, is het nu zaak om de rijder vanuit de pits te blijven informeren over de resultaten in de wedstrijd. Hij zal via een bord en afgesproken tekens zijn rijder blijven informeren, en uiteraard blijven letten op die punten die via verdere training bijgeschaafd moeten worden.

Na deze eerste race zal er veelal een pauze volgen van anderhalf uur waarin wederom alle zaken in orde worden gebracht voor de tweede race. Ook hier weer aandacht voor blessures en andere punten, maar ook voldoende rust en het juiste voedsel samen met de juiste drank, moeten zorgen voor een optimale conditie voor de tweede manche.

Na het volbrengen van deze tweede wedstrijd, al dan niet met het beoogde resultaat, zal er moeten worden gewacht op de officiële uitslag van de wedstrijdleiding. Het doorgeven van deze uitslag aan media en sponsors kan behoren tot de taak van de MX trainer en of begeleider.

Na het opruimen en schoon achter laten van de plaats op het rennerskwartier, en het afscheid nemen van vrienden en bekenden, zal de thuisreis worden aanvaard. Dit tijdstip zal liggen zo rond de klok van 18.00 uur, voor velen zal het tijdstip van thuiskomst liggen zo tussen 21.00 en 23.00 uur.

Ik ben er mij van bewust dat dit verhaal niet compleet is, maar ik heb getracht een aantal belangrijke onderwerpen waarmee een MX rijder te maken krijgt, te verwoorden. Uiteraard ben ik niet volledig maar ik hoop dat er een indruk is gegeven hoe belangrijk het werk van diverse personen binnen de MX sport is.

MX Adviseur: Jan Müller.

MX Kleding



Als je begint in de MX sport is natuurlijk alles COOL, vaak met blitse en felle kleuren, en zeker, kleding die ook door de toppers gedragen worden zijn erg in.

Maar het doel van al deze producten is om jezelf en je lichaam (preventief) te beschermen tijdens training en of wedstrijd. Dit tegen letsels en ander geweld dat optreed bij een val en of een ander incident tijdens het rijden op een MX machine.

Motocross Advies



Beschermende MX kleding moet stevig, in goede staat verkerend, en comfortabel zijn, ik adviseer daarom het dragen van de volgende MX kleding producten, welke aan de gestelde eisen voldoen.

MX Sokken

MX sokken moeten stevig zijn en van voldoende vocht opnemend materiaal zijn gemaakt. Ze zijn lang zodat ze tot onder de knie reiken.

MX Enkelbandage



Voor rijders met enkelproblemen zijn er enkelbandages te koop welke in de MX laars gedragen kunnen worden en die extra steun geven aan de zwakke enkel. Doe deze aankoop altijd in overleg met je arts of masseur.