

# Enduro og motocross med mere...

To fartsfylte aktiviteter med mye til felles. Begge foregår fortrinnsvis utendørs, i ulendt terreng og på to hjul. Med to- eller firetakere, du får det gøy uansett!



Roy Snellingen i svevet. Norgesrekord i hopp på flate. 51,7 m. Fart hoppkant 140 km/t.

**MOTOCROSS** foregår på opparbeidede baner. Førerne kan sees nesten hele tiden. Et heat kan ha fra ca.10 til over 30 deltakere. Kjøretid fra 10 til 45 min. Alder (klasse) og type stevne avgjør dette. Gjennomsnittshastigheten skal helst ikke overstige 60 km/t. «Fatsdempere», som svinger og hopp senker hastigheten. Obligatorisk sikkerhetsutstyr gjør sporten relativt ufarlig.

**ENDURO** betyr utholdenhet. Kjøring i både to og tre timer er ikke uvanlig. I skog, mark, på stier og noen ganger i krevende terreng, til og med om natten. Derfor er det bl.a. lykt på sykklene, nesten den eneste utvendige forskjellen fra motocross. Den som kjører fortest innenfor oppsatt tid vinner.

## KJØREUTSTYR

Hos oss vil du alltid finne nødvendig kjøre- og sikkerhetsutstyr for både enduro og motocross.

Først og viktigst er en godt tilpasset hjelm, – for ditt hode, – *din egen!*

Hjelmen skal først og fremst være solid (Godkjent). Dernest så lett som mulig. Våre hjelmer er av karbonfiber og kevlar. Også tenner og nakke beskyttes.

Både enduro og cross foregår i røft terreng. Knastedekkerne virvler opp støv og det som større er. Derfor er briller helt nødvendig. Skuldre og albueledd kan være utsatt. Våre vester og albuebeskyttere bør være «fast inventar» under kjøretøya. Ved evt. fall vil en instinktivt ta seg for med hendene. Våre kjørehansker reduserer mulighetene for skader.

Enduro og motocross har både dumper, hopp og harde nedslag. Nyrebelte er da godt å ha. Lenger ned kan både hoftekuler og andre kroppsdelene være viktig å verne om. Våre bukser har hoftebeskyttelse. Knær kan være utsatt. De beskyttes delvis av bukse- ne, men løse knebeskyttere er og blir en billig ekstraforsikring.

Kjørestøvler er helt nødvendig. God passform og solide materialer til fornuftig pris

kjennetegner vårt utvalg.

Til enduro yttertøy brukes gjerne mer solide, vindtette og pustende materialer enn i cross. Se vårt utvalg!

## SYKKEL OG MILJØ

De fleste motoridretter har fine miljøer hvor også flere familiemedlemmer trives godt. «Far og sønn -team» blir ofte gode partnere gjennom en hel generasjon, med motorsporten som fellesinteresse.

Ved valg av sykkel og «sportsgren» vil også fysiske faktorer som alder, høyde og vekt være innvirkende på hva man bør starte med. Dagens enduro- og motocrosssykler er både tøffe og avanserte i såvel detaljløsninger som ytelse.

Våre tilbud starter med små to-takts 50-kubikkere og ender opp på fire-takere i 600-kubikk-klassen.

Vi har utvalg for både smak og behov!

Året rundt har vi dessuten en mengde gode tilbud på brukte sykler.

Her finner du en rimeligere «plattform» for en fremtidig «karriere» – og det koster ikke «skjorta» å prøve om miljøet taltaler deg.

## MERKEVALG

Våre sykkelmerker er SUZUKI og HUSQVARNA. Solide navn gjennom mange år. Vi har alltid satt vår ære i å ha et velutstyrt delelager og en utstrakt løpsservice. Noe ikke minst de aktive på våre merker vet å sette pris på. Vårt velutstyrte merkeverksted har knapt sin make. Viktige fakta du fort vil sette stor pris på. I en oppstartingsfase vil det ofte være mange spørsmål. Det kan gjelde vanlig vedlikehold, justeringer eller kjøretekniske ting. Med vår bakgrunn kan du være trygg på den beste veiledning, – og vi hjelper så gjerne.

## REKVISITA

Før eller siden vil alle ha behov for deler eller utstyr. Slitedeler som dekk, bremseklosser o.l. eller forbruksting som motorolje, filterolje o.s.v.

Gjennom mange år har vi sikret oss gode

underleverandører på såvel rekvisita som tilbehør. Hver for seg representerer de noe av det ypperste på markedet, – og til gunstige priser. Fordeler for deg på såvel kvalitet som totalprisen på å drive med sporten. I alle år har vi hatt korte leveringstider på deler, reparasjoner og utstyr, – og sender over hele landet.

## VEDLIKEHOLD OG SERVICE

Det finnes to måter å drive på. Den ene; – fyll drivstoff, og kjør til det stopper. Den andre; – vaske, passe på tingene – og forebygg kostbare havarier. Det siste er sterkt å anbefale.

Vanlig fornuftig vedlikehold kan være:

– Alltid rent luftfilter, – innsatt med vår filterolje. Dette hindrer uønskede partikler å havne i sylinder og motor. Slurving her kan føre til motorhavari, skifte av stempel og de kostnader dette avstedkommer. Gasswiren må gå lett og ikke være slitt eller ligge i bend. «Gassheng» kan være en lite hyggelig opplevelse.

Riktig olje og mengde på f.eks. forgaffelbeina og motor er viktig. Korrekt og anbefalt olje i bensinen på to-takere er uhyre viktig. Eikene i hjula, kjede og drev bør jevnlig ettersees. Som du forstår ønsker vi ikke å fremstille aktiviteten som bare kjøring. Det ville være å lure deg. Vask og vedlikehold er en del av denne sporten. Har man en far, – en bror eller hjelper som kamerat som liker servicejobben, – da er man heldig.

## TRENING OG KOSTHOLD

Som i andre idretter er det en fordel å være i god form. Faktisk er det ingen overdrivelse å regne enduro og motocross som noe av det mest krevende som finnes innen idrettsaktiviteter, – vel å merke på toppplan. Løp-, styrketrening og f.eks. aerobic-lignende aktiviteter for mykheten m.m. er viktig grunn trening. Det kreves sterke armer, rygg og ben. Har man det ikke, så får man det. «Gutter blir til menn»...

Enduro og motocross er fin sommertrening for alpinister, – og omvendt. Det er mye de samme muskelgrupper som brukes og de samme evner som kreves. I begge aktiviteter er også god balanse en fordel.

Vil man være med å kjempe i toppen kan veien være både lang og hard. Trening er en ting, men kosthold er her minst like viktig som i alle andre energikrevende idretter.

I enduroløp er også væskeinntak underveis viktig. Vi har løsninger som til og med gir mulighet for å drikke i fart.

Ved hard trening kan det foruten variert kost kanskje være nødvendig med både ekstra vitaminer, jern og annet mineraltilskudd. Spør deg gjerne for. Start forsiktig med alt nytt, ikke minst trening! Kroppen må få tid til å absorbere treningen etter hvert.

Hvile er også viktig.

Lykke til!