

**VELKOMMEN TIL**



**KØBENHAVNS  
BMX KLUB**

**WWW.CPH-BMX.DK**





# HVAD ER KØBENHAVNS BMX KLUB?

## FORMÅL

Københavns BMX Klub har til formål at samle børn, unge og voksne i alle aldre og give såvel piger som drenge og kvinder som mænd mulighed for at dyrke BMX.

Det er vigtigt for klubben at være med til at styrke de sociale bånd mellem medlemmerne og sikre et godt kammeratskab. Samtidigt er det vigtigt, at det sportslige fremmes, og at alle forbedrer deres evner på bedste vis.

## VÆRDIER

- **Udvikling** Klubbens sportslige og organisatoriske niveau skal konstant udfordres
- **Indflydelse** Det er vigtigt, at alle klubbens medlemmer ytrer deres meninger og kommer med idéer
- **Åbenhed** Beslutninger og information skal kommunikeres direkte ud til alle klubbens medlemmer
- **Engagement** Klubbens medlemmer og frivillige har et fælles ansvar for klubbens vedligehold og udvikling
- **Bredde** I Københavns BMX Klub er der plads til alle på alle niveauer
- **Elite** Særligt talentfulde kørere skal have ekstra udfordringer og mulighed for at komme til top

## KONTAKT

Københavns BMX klub  
Adresse: Ved Slusen 2,  
2450 København SV.  
Email: [bmx@cph-bmx.dk](mailto:bmx@cph-bmx.dk)  
Web: [www.cph-bmx.dk](http://www.cph-bmx.dk)



# VI TILBYDER OG VI FORVENTER

## Som medlem af Københavns BMX Klub får du:

- Mulighed for at være en del af en familieorienteret konkurrencesport
- Adgang til at træne på Københavns BMX bane
- Mulighed for at deltage i stævner i Danmark og resten af verden
- Medlemskab af BMX-sportens union DMU og dermed også andel i en forsikring der er god, hvis uheldet er ude

## Københavns BMX klub forventer af dets medlemmer:

- At forældre eller anden bemyndiget voksen altid er til stede under børns træning og løb
- At alle, medlemmer såvel som forældre, deltager aktivt i klubbens drift og udvikling

### BANE- ELLER KLUBARBEJDE?

Voksne medlemmer og minimum én forældre til et barn/børn, der er medlem, skal bidrage til enten banearbejde eller klubarbejde. Ved indmeldelse i klubben skal man på indmeldelsesblanketten sætte kryds ved enten det ene eller det andet.

#### Banearbejde:

Arbejdet består i løbende opsyn og vedligehold af banen. Herunder bl.a. rivning af banen, vedligeholdelse af udenomsarealer, skure m.m.

#### Klubarbejde:

Arbejdet kan bl.a. bestå i:

Hjælp i klubhusets kiosk ved træning og stævner.

Udlejning af cykler og udstyr ved træning.

Hjælp ved arrangementer, som klubben afholder for ikke-medlemmer (polterarbends, firmaarrangementer m.m.).

Administrative opgaver (sponsorarbejde, hjemmeside m.m.).

Fælles for alt arbejde i klubben er, at deltager alle lidt, bliver det lidt arbejde til alle istedet for meget til få.

# HVAD ER BMX?

BMX (Bicycle Moto Cross) er løbskørsel på BMX-cykel på bane med hop og oplagte sving. Sporten opstod i Californien i 1970'erne og kom til Danmark i begyndelsen af 1980'erne. BMX er i Danmark organiseret i Danmarks Motor Union (DMU) og Danmarks Idrætsforbund (DIF).

Fra 2008 er BMX for første gang med ved De Olympiske Lege.

En BMX-bane er ca. 350 meter lang. Der køres én omgang ad gangen, og det tager typisk under af et minut at køre banen rundt.

Ved løb starter 8 kørere samtidigt på 'startgaten', og det gælder så om at komme først over målstregen. BMX er en både konditionskrævende sprint sport og en meget teknisk sport, der kræver stor smidighed og kropskontrol. Der køres i forskellige klasser afhængig af kørerens alder og køn samt Junior og Elite klasser. Desuden er der særlige klasser for Cruiser cykler (24" BMX-cykler).

Hvert år køres en række løb i hele Danmark og i resten af verden.

Løbene kan både være mindre lokale løb, løbsserier (f.eks. det nationale Landspokal løb) og en række mesterskaber (SM, DM, NM, EM og VM).

Københavns BMX klub arrangerer hvert år Øresunds Cup i samarbejde med Malmö BMX Klub. Løbet køres over to afdelinger i én weekend. Én afdeling køres i København og én i Malmø.

Løbssæsonen begynder i marts og slutter i oktober. Desuden arrangeres der i løbet af vinteren en række indendørs løb rundt om i Europa.

Ved klubtræning er det almindeligt, at alle klasser træner sammen.

På DMUs hjemmeside ([www.dmusport.dk](http://www.dmusport.dk)) kan du se en løbskalender.

## ER BMX NOGET FOR MIG?

I Københavns BMX Klub lægger vi meget vægt på, at det skal være sjovt at gå til BMX. Vi er en klub for både børn, unge og voksne kørere. Vi har et godt socialt miljø, og det er vigtigt for os, at der er en fornuftig balance mellem leg, udfordring og konkurrence. Det er en individuel sport, men med nogle fælles rammer og et hyggeligt klubmiljø.

Sammenholdet mellem medlemmerne i klubben er desuden et vigtigt incitament for de fleste til at deltage i sporten.

Man lægger sit eget ambitionsniveau og bestemmer selv, hvor mange løb og træningsdage man deltager i. Det er dog klubbens mål, at så mange som muligt deltager i løb hvert år.

## **HVORDAN KOMMER JEG I GANG?**

### **KAN MAN PRØVE?**

Ja, man kan sagtens prøve. Københavns BMX Klub lejer cykler og sikkerhedsudstyr ud til de, der ikke endnu selv har købt (det hele) og til de, der gerne vil prøve, hvad BMX er.

Udlejning foregår på bane-arealet. Et femturs-klippekort kan købes i kiosken i vores klubhus.

Hver gang man lejer cykel og udstyr koster det et klip i kortet. Du kan købe det første klippekort uden at være medlem, men vil du købe et mere, må du melde dig ind i klubben.

Klubben henstiller til medlemmerne, at de indenfor en overskuelig tid selv anskaffer sig egen cykel og udstyr, så klubbens udstyr primært bruges til at få nye igang.

### **HVORDAN BLIVER JEG MELDT IND?**

Hvis du har besluttet dig for at ville køre BMX i Københavns BMX Klub, skal du udfylde en indmeldelsesblanket og aflevere den i klubhuset. Desuden skal du indbetale kontingent i henhold til vejledningen på blanketten. Herefter udsteder DMU en licens til dig, som du får nogle uger senere. Medlemskategorier og priser kan du se på klubbens indmeldingsblanket og på klubbens hjemmeside.





# UDSTYR OG CYKEL

## KRAV TIL PERSONLIG UDRUSTNING

BMX er en hurtig actionsport, hvor der forekommer styrt, og beskyttelsesudstyret skal derfor være i orden. Personligt udstyr skal bestå af godkendt styrthjelm med mundbeskytter, handsker, lukkede sko, langærmet trøje og slidstærke lange bukser. Du kan købe specielle bukser og trøjer, men til at begynde med kan du køre i egne bukser og trøje. Københavns BMX Klub anbefaler desuden kraftigt sine medlemmer at bruge knæ- og albuebeskyttere samt brynje.

## KRAV TIL CYKLEN

BMX køres på specielle BMX-race-cykler på 20" eller 24" (Cruiser). Der findes en række forskellige størrelser på stel, styr, pedalarme m.m., og det er meget vigtigt, at man køber den rigtige størrelse fra begyndelsen. Køber man for stort eller for småt, kan køreren ikke få det optimale ud af sin træning og løb, og mister i værste fald lysten til at køre. De fleste specialforhandlere kan give en god vejledning om størrelser m.m., men de erfarne medlemmer og forældre fra Københavns BMX Klub står altid til rådighed med råd og vejledning.

Kliksko er tilladt for kørere på 13 år og over. I øvrigt henvises til DMU's reglement for BMX.

## HVAD KOSTER UDSTYRET?

En BMX-cykel koster fra ca. DKK 2.500,-.

En hjelm fra ca. DKK 850,-

Handsker fra ca. DKK 200,-

Knæ- og albuebeskyttere fra ca. DKK 200,- pr. del

Brynje fra ca. DKK 500,-

Kørebukser fra ca. DKK 800,-

Køretrøje fra ca. DKK 250,-

Den øvre grænse for priser sætter kun fantasien, og som med alt andet, er der nær sammenhæng mellem pris og kvalitet.

Desuden bliver der ofte handlet brugt udstyr internt i klubben og til stævner. Hvis man køber brugt cykel eller sikkerhedsudstyr skal man sikre sig, at det er i orden. Erfarne medlemmer og forældre fra Københavns BMX Klub står altid til rådighed med råd og vejledning, så spørg hellere én gang for meget end en gang for lidt!

## VIGTIGE OVERVEJELSER FØR MAN BESLUTTER SIG

- BMX er en sjov sport, der giver mulighed for at "trykke den af"
- BMX giver dig mulighed for at konkurrere med jævnaldrene på en ordnet og tryk måde
- BMX er fysisk krævende sport, der giver dig god motion
- Der er en god stemning og masser af kammeratskab i klubben og på tværs af andre klubber
  
- For forældre og voksne kørere må der påregnes arbejdsdage i løbet af året og løbende aktiv deltagelse i klubbens arbejde og aktiviteter
- Hvis man har ambitioner om at deltage i løb, må man indstille sig på, at bruge en del weekender på det - afhængig af ens egen lyst og ambitionsniveau. Mange af løbene foregår i Jylland eller udlandet og transport og udgifter i den forbindelse, må man selv stå for
- BMX er en sport, hvor man især i starten men også løbende skal regne med at investere i udstyr
- BMX er en fysisk sport og risikoen for skader kan være tilstede



[WWW.CPH-BMX.DK](http://www.cph-bmx.dk)

