

SOLVEIG HØGH LARSEN

KVINDER PÅ SPORET DIN GUIDE TIL MOUNTAINBIKE



muusmann
FORLAG



SOLVEIG HØGH LARSEN

KVINDER PÅ SPORET DIN GUIDE TIL MOUNTAINBIKE

KVINDER PÅ SPORET
Af Solveig Høgh Larsen

© 2022 Muusmann Forlag, København
Omslag og design: Muusmann Forlag

Bogen er sat med fonten Avenir LT Std
og trykt på papiret Serixo120 gr.

Trykt hos TrykNet
1. udgave, 1. oplag, 2022
ISBN: 978-87-94258-57-9

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har
indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte
rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
muusmann-forlag.dk

muusmann
FORLAG

INDHOLD

INDLEDNING

SÅDAN BLEV JEG MOUNTAINBIKER.....	7
-----------------------------------	---

KAPITEL 1

HVAD ER MOUNTAINBIKE?.....	14
Mountainbike er meget mere end at cykle.....	14
Mountainbike-discipliner.....	18
Interview med Heidi Dietz: Al tid på cyklen hjælper dig til at blive bedre.....	20
Sådan kommer du i gang – 10 gode råd.....	25
Interview med Signe Marie Plenge: Mountainbikeklubben – et godt sted at starte.....	28

KAPITEL 2

FØR TUREN – SÅDAN FINDER DU GODE MOUNTAINBIKE-SPOR.....	31
Hvor må jeg cykle? MTB-kodeks og trailkarma.....	31
Hvor finder jeg de bedste spor?.....	34
Interview med Kailey Kornhauser: All Bodies on Bikes – et cykelfællesskab for alle uanset størrelse.....	41

KAPITEL 3

GOD KØRETEKNIK PÅ MOUNTAINBIKEN.....	44
Sådan bliver du god på mountainbike.....	45
Interview med Katy Petersen: Få de bedste tips til god køreteknik.....	46
Træn MTB-teknik i baghaven.....	49
Leg og styrk din teknik på en pumptrack-bane.....	50
10 tips til at øge din selvtillid på sporet.....	51
Interview med Mette Thorning: Fra landevejscykling til mountainbike.....	55

KAPITEL 4

PÅ TUREN – SÅDAN FÅR DU EN GOD TUR.....	59
Tjek cyklen med M-tjekket.....	59
Trailkarma – sådan kan din mountainbiketour blive bedre for dig selv og andre ..	62
Godt at have med på turen.....	65
Interview med Sandra Bohn: Skader på mountainbike og forebyggelse af dem.....	67
Naturoplevelser på mountainbike – smag på naturen.....	73
Undgå flåter og myggestik på cykelturen.....	76
Interview med Jonna Johnsen: Kvindelig mountainbiker med base i Mexico.....	78
Interview med psykolog Sigrid Reinvard Kølster: Hvad hvis jeg falder?.....	81

KAPITEL 5

MTB-ÅRET – FIRE ÅRSTIDER PÅ SPORET.....	86
Forår på sporet.....	86
Forårstur: Jagten efter nye spor – dagbog fra Lolland-Falster.....	89
Sommer på sporet.....	92
Sommertur: Vildmarksweekend på mountainbike.....	94
Efterår på sporet.....	99
Nightride: Mountainbike i mørke.....	102
Vinter på sporet.....	104
Vintertur: Bornholmertur i vinterkulden.....	107
Interview med Laila Tórsheim: Fire indre årstider – brug din cyklus til en fordel på mountainbiken.....	112

KAPITEL 6

EFTER TUREN – GIV CYKLEN, SPORBYGGERNE OG DIG SELV KÆRLIGHED.....	117
Giv din cykel ren kærlighed.....	117
Doner til de lokale sporbyggere.....	118
MTB-yoga – opnå større smidighed, styrke og balance.....	119

KAPITEL 7

NEXT LEVEL: NU ER DU BIDT – VALG AF CYKEL, JUSTERING, UDVIKLING OG KONKURRENCELØB... 126

Valg af cykel	127
Justering af din cykel.....	134
Hvordan udvikler jeg mig på cyklen og bliver bedre?.....	137
Hvordan kommer jeg i gang med at køre løb?.....	138
Interview med Mette Marie Kronborg: Fra Nordjylland til Trans Provence	140
Interview med Malene Degn: International MTB-stjerne fra Danmark	144

KAPITEL 8

DRESS UP – MOUNTAINBIKE-TØJ OG -STIL..... 150

Mountainbike-garderoben	151
Interview med Louise Falster Sørensen: Mountainbike-tøj til kvinder	154

KAPITEL 9

REPARATION AF CYKLEN OG GODT VÆRKTØJ..... 158

Værktøj til turen	159
Sådan lærer du at servicere din egen cykel.....	160
Smørelse – giv din cykel fugt og pleje.....	160

KAPITEL 10

BØRN PÅ MOUNTAINBIKE – SÅDAN FÅR DU DIT BARN MED PÅ SPORET..... 162

Børn med på sporet.....	162
Udstyr til børn.....	165
Sådan kan du hjælpe dit barn med at håndtere sin frygt på sporet.....	166
Interview med Alison Frenidin: MTB Mamas – mødre på mountainbikes.....	169

KAPITEL 11

PÅ SPORET AF MOUNTAINBIKE-OPLEVELSER I UDLANDET..... 175

Bikeparks	175
Tjekliste til MTB-ferien.....	177
Mountainbike i Nordmakedonien	178
Isaberg – mountainbike-ferie for hele familien i Sverige.....	181
Trysil: MTB-paradis i det (lidt) kolde nord	184
Mountainbike i Vallåsen Bikepark	186
Interview med Heidi Nielsen: Women do downhill – mountainbike er for alle uanset alder.....	188

KAPITEL 12

GOD TUR – EVENTYRET VENTER PÅ DIG..... 192

TAK..... 196

OM FORFATTEREN..... 197

NYTTIGE ADRESSER..... 198

MTB-ORDBOG..... 200

FOTOKREDIT..... 209

INDLEDNING

SÅDAN BLEV JEG MOUNTAINBIKER

Tur til Sankt Andreasberg bikepark i Harzen, efter én gang på mountainbike. På lejet cykel og med skaterhjem og løbetøj.



Min første mountainbike-tur med min mand i Hareskoven.



Som ung brugte jeg min fritid i en mandsdomineret sport – judo. Jeg elskede, at det var vildt og at kæmpe på måtten. Jeg prøvede ofte at lokke veninder med til sporten. Det åbenlyse lokkemiddel var de mange fyre og få piger og dermed god opmærksomhed fra det andet køn. Men det lykkedes ikke rigtigt at få nogen veninder med. De syntes, det virkede for voldsomt.

De mange drenge og få piger var dog langt fra det, der motiverede mig (selvom jeg faktisk mødte min mand til judo). Ud over selve sporten var det fællesskabet. Klassisk foreningsliv med klubmøder og sodavand i Grøndalcentrets cafeteria efter træning. Og pomfritter. Og måske også en enkelt øl efter træning.

I takt med at jeg blev ældre, prioriterede jeg træningen mindre, og da jeg som 26-årig blev gravid, stoppede jeg. Jeg har ikke været på judomåtten siden. Men jeg har ofte haft lyst til at vende tilbage til en sportsgren med action og et godt fællesskab.

Da mit første barn fyldte to, flyttede vi fra Nordvest i København til Bagsværd, der ligger tæt på skov og sø. Min mand var en ivrig landevejscyklist, men en dag købte han en mountainbike, kørte ud i Hareskoven og kom hjem med mudder i hele hovedet. Jeg kunne med det samme mærke noget trække i mig. Mountainbike – det lød fedt og lidt farligt. Og også lidt uoverskueligt med cykel og udstyr, når jeg nu i så mange år havde kunnet nøjes med en yogamåtte og løbesko.

I en tid blev det ved tanken: Var jeg ikke for gammel til at kaste mig ud i mountainbike? Var jeg blevet lidt af en kylling på mine gamle dage? Ville jeg falde og slå mig? Og hvad med alle dem i skoven, der suser afsted? Er der overhovedet plads til en kvinde og mor på mountainbike?

Der gik ca. fem år, før jeg fik givet mig selv en anledning til at hoppe i sadlen. Da min mand i 2018 fyldte 40, skulle jeg finde på en gave. Det skulle være en oplevelse. Noget vi kunne gøre sammen, som han også kan lide at lave. En klassisk storbyrejse droppede jeg derfor hurtigt, vel vidende at det ville ende med, at jeg ville trække ham rundt i butikker.



Efter mit første kvindekursus faldt jeg i snak med Sidse, og vi aftalte, at vi skulle ses igen og cykle.

Efter at have lejet cykel i et halvt år købte jeg min egen og tog på bikepacking-tur efter de skjulte kæmper.

Men så slog det mig. Jeg ville give ham en MTB-ferie sammen med mig! Det tog mig ikke lang tid at bestille en MTB-tur til Harzen. Jeg bestilte turen uden at tænke mere over det. Da købet var bekræftet, kom jeg i tanke om, at jeg jo ikke selv havde kørt mountainbike før. Lidt dumt. For ideen med gaven var jo, at vi skulle være aktive sammen. Jeg fandt derfor et begynderkursus hos MTB-tours i Hareskoven og meldte mig til. Jeg lejede en cykel, trak i mine yogatights og løbetop og fandt min cykelhjelm frem.

Og det var så starten på mit lille MTB-eventyr. To timer i skoven. Et stort smil. Sug i maven. Duften af skovbund og glæden ved at finde ud af, at jeg kan mere, end jeg tror. Og at man ved at være på to hjul i skoven oplever meget smuk natur på kort tid. Det var kærlighed ved første blik.

Min mand og jeg kørte nogle ture sammen, og lige så skønt det var at lande i en fælles sportsinteresse, lige så frustrerende var det, når han kørte for stærkt, havde større benmuskler, ville køre intervaller og ikke i lige så høj grad som jeg ville stoppe op og nyde naturen. Jeg ville køre med nogle kvinder. Og hvad gør man så, når man ikke kan overtale nogle veninder til at komme med ud på sporet?

Jeg begyndte hurtigt at søge efter MTB-kvinder på Instagram og Facebook. Jeg havde brug for inspiration.

Noget af det første, der slog mig, var, hvor mange seje danske kvinder, der kører mountainbike. Og endda nogle af de bedste i Danmark – og i verden. En ny verden åbnede sig. Mine forsøg med at lokke veninder med havde ikke været en succes. Jeg fik de samme svar fra folk: "Ej, det tør jeg ikke ... det kan jeg ikke finde ud af, det er farligt, jeg er for gammel, hvad hvis jeg falder?"

Og selvom jeg også har sådan en indre dommer, der prøvede at overbevise mig selv om, at det ville være smartere at holde fast i det trygge og velkendte motionsland i form af løb og yoga, kunne jeg mærke, at jeg måtte give det en chance. Også selvom jeg så skulle starte alene.

Men jeg var jo langt fra alene. I min søgen stødte jeg på det ene kvindekursus efter det andet. Var der virkelig så mange kvinder derude, der også ville køre mountainbike i skoven? Jeg meldte mig hurtigt til et teknikkursus kun for kvinder.

Se frygten i øjnene

Jeg husker tydeligt sommerfuglene i maven. Sådan en slags sommerfugle, som jeg sjældent oplever som voksen, fordi jeg som mange andre ofte gør det, jeg plejer. De her sommerfugle er dem, man mærker, når man gør noget nyt og udfordrer sig selv.



Hele familien blev hurtigt vilde med at cykle mountainbike.



Min første mountainbike-ferie: Vildmarksweekend i Nordjylland.

Det at starte med en ny sport som voksen var skræmmende. Et ukendt land, der virkede uoverskueligt at besøge. Tænk, hvis jeg kom til skade? Og ville det i bund og grund ikke være bedre at fokusere på mine børns fritidsaktiviteter?

Og hvordan kunne jeg komme i gang, når jeg ikke havde cykel og cykeltøj, syntes at klikpedaler virkede skræmmende, ikke havde nogen at køre med og desuden heller ikke selv kunne finde vej rundt i skoven?

Svaret var heldigvis simpelt. Lyt ikke til din indre kritiker. Alle kan køre mountainbike. Og hvad sker der ofte med alle de bekymringer og den angst, vi kan have for noget nyt? De holder sjældent.

Da kurset startede, gik der ikke lang tid, før jeg fandt ud af, at jeg ikke var den eneste nye, ikke var den eneste i dårlig form, og ikke var den eneste med en lejet eller gammel cykel. Kurset blev groft sagt et vendepunkt. Ud over at den teknik, jeg lærte på kurset, gav mig lyst til at cykle mountainbike, var det især mødet med andre kvinder, der ville cykle, der gav mig et kæmpe sug i maven af glæde. Jeg opdagede, at der er så mange fantastiske kvinder, der bare venter på en ny mountainbike-makker. Og mit første kursus endte endda i en invitation til en cykelaftale med en anden kvinde på holdet.

Kvindefællesskaber på to hjul

Vi fik en aftale i kalenderen. En dag, jeg husker meget klart, fordi jeg havde det, som om jeg skulle på date. Jeg skulle mødes med en kvinde, jeg kun havde mødt én gang, og køre sammen med hende i et par timer. Hvad hvis vi ikke kunne tale sammen, og der bare ville være akavet stilhed? Min mand fik overbevist mig om, at jeg naturligvis ikke skulle få kolde fødder. Og jeg ved ikke, om han i dag fortryder det lidt. For efter den tur blev han i hvert fald skiftet ud som MTB-makker.

Det var intet mindre end fantastisk at være på tur med en anden kvinde. Siden da har jeg været på flere kurser og mødt nye MTB-kvinder. En ny verden åbnede sig. For selvom vi ikke kender hinanden på den første tur, har vi én ting til fælles. Lysten til at komme ud i naturen, cykle mountainbike og have det sjovt. Jeg har mødt kvinder via Instagram, som jeg har mødt med, og truffet kvinder til mountainbike-weekender eller kurser. Og der er plads til alle. Det handler ikke om konkurrence og kalorieforbrænding, men om at være sammen. Kvindefællesskaber er noget helt unikt. Og så er det virkelig skønt, at jeg ikke kun er chauffør for mine børns fritidsinteresser, men også selv har en fritidsinteresse og en masse nye veninder med samme interesse.

Kvinder motiveres af fællesskab og mulighed for udvikling

De seneste år er antallet af kvindelige medlemmer vokset markant i foreningerne hos Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI, der står bag visionen "Bevæg dig for livet". Alene fra 2017-2019 er der kommet 11.006 flere kvindelige medlemmer mellem 25 og 59 år. Cykelklubberne er ét af de steder, der tidligere har været domineret af mandlige udøvere. Men siden 2012 er andelen af kvindelige ryttere steget med næsten 40 procent, hvilket ikke mindst skyldes en særlig satsning på særlige kvindehold, hvor der er fokus på motion og hygge i stedet for hastighed, konkurrence og præstation.

Men det er en misforståelse, hvis man tror, at det kun handler om hygge for kvinder i foreninger. Der skal være kvalitet i den idrætsmæssige del, det skal være meningsfuldt at deltage, og kvinderne vil gerne opleve en udvikling af deres færdigheder og fysiske form.¹

I mountainbike handler det ikke kun om at være den hurtigste eller levere den bedste præstation. Det er en social sport med plads til forskellighed, hvilket gør det til en meget oplagt sport for kvinder. I bogen her vil du finde masser af inspiration til at komme i gang og møde en masse seje mountainbike-kvinder, der elsker at cykle, køre løb i ind- og udland, lære ny teknik, undervise kvinder, arbejde med frygt og meget mere.

¹ Jens Høyer-Kruse et al.: Danskernes bevægelsesvaner, 2021, og Cykling i Danmark 2022.



Jeg har mødt så mange skønne kvinder på sporet.



Husk, man har kun det skæg, man selv laver. Også på sporet.



Koncentreret mountainbiker op ad bakke. Der er sket meget på få år.

Er køn så vigtigt i sporten?

Uanset hvilket køn du har eller identificerer dig med, er teknikken til god og sikker kørsel den samme. Jeg kører både med kvinder og mænd, men jeg må indrømme, at jeg elsker at være afsted på mountainbike udelukkende med kvinder.

Jeg har været på en lang række kvindekurser, og der er en helt særlig stemning. Kvinder i kvindefællesskaber deler og tør vise sårbarhed. De kan også bedre forholde sig til valg af sports-bh til dine bryster eller valg af sadel, så du ikke får ondt i klitoris.

Hvis du endnu ikke er kommet i gang med mountainbike og kan mærke lysten trække, eller du ikke har prøvet at køre med kvinder før, er min opfordring: Prøv det. Bogen her kan ses som din nye og erfarne mountainbike-veninde, der giver dig svar på alt det, du har brug for at vide. Med bogen ønsker jeg at løfte kvinder og synliggøre nogle af de mange kvindelige rollemodeller, der er i sporten. Jeg vil gerne gøre op med, at mountainbike er en sport primært for mænd eller folk, der kører vildt. Sporten er for alle køn, for alle aldre og alle niveauer. Mit håb er, at endnu flere kvinder og deres døtre vil kunne se sig selv i nogle af kvinderne i bogen her og få lyst til at spænde hjelmen og få unikke naturoplevelser på mountainbike.

En MTB-bog til kvinder

Bogen her er derfor skrevet, fordi jeg selv ville have ønsket, at jeg havde haft en lignende bog, da jeg begyndte at cykle mountainbike. For lige så alene jeg følte mig som kvinde med ønsket om at køre mountainbike, lige så overrasket blev jeg, da jeg startede, over hvor mange kvinder der cykler mountainbike. Og hvor mange nye bekendtskaber og veninder sporten også fører med sig. Du kan naturligvis ikke køre sammen med bogen. Der er en fysisk kvinde trods alt bedre. Men jeg har talt med en lang række inspirerende kvindelige mountainbikere, der alle har valgt at være med i bogen, fordi de også gerne vil inspirere flere kvinder til at komme ud at cykle. Jeg har gennem de seneste år været på adskillige kurser og MTB-rejser, set YouTube-videoer, lavet interviews og *Mountainbike-podcasten*, som jeg er medvært på, og ikke mindst fulgt med i en række kvinde-MTB-fora. Jeg har herigennem samlet en masse viden. Og det er den viden, jeg med bogen her giver videre til dig, så du kan blive klædt godt på til succesfulde og sjove oplevelser på sporet. Med bogen her vil jeg gerne hylde: Kvinder på sporet!

Solveig Høgh Larsen



Støder du på et MTB-ord, du ikke kender?

Hvis du er ny i mountainbike-sporten, er der mange nye cykelord og MTB-slang at holde styr på. Der er også mange cykeltekniske ord i bogen her. Hvis du læser et ord, du er i tvivl om, hvad betyder, slår du blot op bagerst i bogen og finder svaret.

KAPITEL I

HVAD ER MOUNTAINBIKE?

MOUNTAINBIKE ER MEGET MERE END AT CYKLE

I en mountainbike-bog giver det god mening at definere, hvad mountainbike er. Og så alligevel ikke. For mountainbike er noget forskelligt for alle. Der er forskellige discipliner, forskellige måder at køre på, forskellige steder at køre og forskellige tilgange til, hvordan man kører og hvorfor. For mig er mountainbike mange ting.

Mountainbike er cykling i naturen. Det er lyden af fuglesang. Det er solen, der skinner ind mellem trækroneerne langt inde i skoven på et spor. Det er frosten, der gør sporet helt hårdt og luften helt ren og udfordrer din balance. Det er masser af mudder i samspil med de smukkeste efterårsfarver på en regnfuld dag. Og dem er der mange af i Danmark. Altså regnvejrsdage. Men som mountainbiker bliver du en del af naturen. Du oplever årstiderne skifte og ser dele af skoven, hvor du aldrig kommer, hvis du går eller løber. Du kan bevæge dig frit og længere ind i skoven.

Mountainbike er en forlængelse af din krop og en udvidelse af din horisont. Du kan tage cyklen med dig over alt. I hele verden. På små grusstier, gemte skovstier, langs blanke skovsøer, på byggede mountainbike-spor, der giver dig flow, eller unikke naturspor.

Mountainbike er masser af smil. Og "god tur"-hilsener og mødet med nye mennesker. På kurser eller på turen, hvor man mødes med fremmede over et udfordrende hop, en rodsektion, et sving eller smuk natur, der er værd at stoppe op for. Mountainbike er nye veninder og nye samtaler.

Mountainbike er sus i maven, når du med enorm fart glider ned ad en bakke, det er spænding og forløsning, når du kører over svære rødder, udfordrende sten eller hop og alligevel klarer den. Det er unikke naturoplevelser, som når du møder en hjort, hilser på et egern eller ser de små mus pile hen over sporet.

Det er en madoplevelse, som når du finder vilde hindbær eller brombær. Nye granskud, svampe eller porse. Efter en lang dag på sporet eller en pause i skoven er mountainbike også chokolade og energibarere.

Mountainbike er fokus og koncentration. En slags meditation i bevægelse. Hundrede procent til stede. Du kan ikke være andre steder end lige dér på sporet. Med din cykel. Dig i naturen og naturen i dig. Det er at glemme alle unødvendige bekymringer og give dig hen til et fokus – dig på sporet. Mountainbike er fokus. Uden





fokus er mountainbike nemlig også et styrt. Eller en fod, der glider af pedalen, så du kan få sår på dit skinneben. Eller du smager på jorden og dens nuancer, når du glider i en mudderpøl. Med hovedet først. Heldigvis er mudder ikke farligt.

Mountainbike er også smerte. Ømme kønslæber eller øm klitoris efter en lang tur. Indtil du har lært, hvordan du passer på understellet. Altså dit eget og ikke cyklens. Det er syre i benene og høj puls. Det er frygt for at falde og glæde over ikke at styrte og at lykkes med en udfordring.

Mountainbike er overvejelser. Overvejelser, om det er for farligt at køre. Om du kan starte uden at kende nogen. Om du gider køre med din mand eller vil finde andre kvinder. Om du har behov for en dyr cykel og

stramt lycra. Om du skal køre, når det regner. Om du er god nok til at køre. Og det er du! Alle kan køre mountainbike!

Der er mange forskellige begrundelser for, hvorfor mountainbike er en fed sport. Alle mennesker er forskellige, og alle motiveres af noget forskelligt. Uanset om du møder en, der kører konkurrence som professionel eller amatør, eller du møder en, der kører for at komme i form eller for at have tid sammen med sin mand, så tror jeg, at alle har mindst én begrundelse til fælles. Det er sjovt. Så kom ud i skoven og find ud af, hvad mountainbike er for dig.

Er mountainbike farligt?

Mountainbike har et ry for at være en meget vild sport, der forårsager alvorlige skader. Og vi kommer ikke uden om, at der sker uheld, og at mountainbike kan være farligt. Men mange tror fejlagtigt, at mountainbike kun er en hæslæsende sport for adrenalin-junkier. Det er det for nogle, men for langt de fleste er mountainbike en tur i skoven med masser af grin og sjove oplevelser for alle. Mountainbike er med andre ord det, du gør det til. Kør ikke vildere, end du selv kan overkomme, og stå af og se på sporets udfordringer, hvis det virker for vildt. Så kan du mærke, om du skal køre videre eller trække. Kører du på et spor, der virker for farligt til dit niveau, så kør ud på skovstien og kør ind på sporet senere. Mountainbike er for alle.

I de kommende kapitler bliver du klædt på til at få mange gode oplevelser i naturen med din mountainbike.

7 gode grunde til at køre mountainbike

1. Det er let at komme i gang. Det kræver primært en cykel og en hjelm.
2. Mountainbike er sjov og effektiv træning for hele kroppen. Din kondition, balance- og koordinationsevne forbedres markant.
3. Du får naturoplevelser hele året rundt. Terrænet, ruten og naturen forandrer sig hele tiden, så det er aldrig det samme at komme ud at køre.
4. Du bliver en del af et fællesskab og får nye bekendtskaber. Der er plads til alle uanset niveau og aldersforskel.
5. Det er så teknisk udfordrende, at du ikke kan tænke på vasketøjjet, arbejdet eller andre bekymringer imens. Det er 'mindfulness i bevægelse'. Du er i nuet med cyklen i naturen og slår hjernen og tankerne fra.
6. Der er mange muligheder for variation og for at blive ved med at lære noget nyt. Det kan fx være de tekniske udfordringer på sporet eller en tur på stier i skoven eller tæt på vandet.
7. At køre i mudder, der sprøjter til alle sider, giver dig en smuk mudder-makeup, som får dig til at se badass ud!

MOUNTAINBIKE-DISCIPLINER

Mountainbike er en nuanceret sport, hvor der er mange forskellige discipliner og konkurrenceløb. Du kan finde mountainbikere over hele verden, på høje bjergtinder, i skove, på stier og på byggede spor i bikeparks eller skove.

Fælles for alle discipliner er, at de kræver køretekniske færdigheder, træning og gode reaktionsevner. Derudover kan du køre alle discipliner uanset alder. Det er med andre ord aldrig for sent at kaste sig ud i en ny disciplin. De mest kendte discipliner er: downhill, cross-country, freeride, slopestyle, enduro, all mountain og trail.

Downhill (DH) handler om at køre nedad. Du starter på toppen af et bjerg og kører nedad med høj fart, indtil du kommer ned i bunden. Folk, der er vilde med downhill, kører gerne til bikeparks, hvor de fragtes op på toppen af et bjerg i en lift med deres cykel for derefter selv at kunne cykle ned. Downhill-kørsel kræver en cykel, der er designet til at køre nedad.

Cross-country (XC) er nok den mest berømte disciplin inden for mountainbike, da det er den disciplin, man også ser til OL. Det er den disciplin, de store MTB-stjerner herhjemme kører. Cross-country kræver god kondition og udholdenhed. Man kører oftest på en hardtail-mountainbike med kort vandring, men fullsuspension-cykler er også blevet mere populære. Cyklerne er meget lette og effektive til at maksimere hastigheden.



Freeride er en disciplin, hvor rytteren udfører store hop, flips og tricks, mens de kører på mere naturligt terræn såsom de dramatiske røde klipper i Zion National Park i Utah, USA, hvor den kendte Red Bull Rampage-event afholdes. En freeride-cykel er en lille, stærk og let cykel, der er designet til at være i luften, mens rytteren laver tricks.

Slopestyle er tæt beslægtet med freeride. Det handler om at udføre tricks i luften på en specialdesignet bane med enorme ramper, drops, jumps og berms. Det handler om at vise så mange tricks som muligt, mens rytteren kører ned ad en rampe og ud over et hop. Banen, man kører på, kan godt minde om en stærkt opgraderet skaterpark. Cyklerne, man kører på, minder meget om de cykler, man kører på til freeride.

Enduro er blevet meget populær de seneste år, hvor der er opstået mange enduro-løb. I enduro-disciplinen kører man i flere dage, kører op ad stigninger, kører på smukke bjergplaceringer og kører ned ad tekniske nedkørsler. I enduro kombineres naturoplevelser med teknisk kørsel, og det er ikke unormalt, at man må gå op med cyklen i svært terræn i jagten på unikke nedkørsler. En enduro-cykel er en fullsuspension-cykel, typisk med 150 mm vandring eller mere.

All-mountain og enduro er egentlig to sider af samme sag. Enduro er konkurrencebetegnelse for all-mountain, hvor der bliver taget tid på nedkørslerne.

Trail er, når du er glad for at køre ud på sporet, køre singletrack, tekniske sektioner og nyde naturen og sporet. Mange, der cykler mountainbike i Danmark, kører trail. Hvis du skal købe ny cykel og gerne vil have en god cykel, der kan køre på det meste terræn, er en trailcykel oplagt.



INTERVIEW MED HEIDI DIETZ: AL TID PÅ CYKLEN HJÆLPER DIG TIL AT BLIVE BEDRE

Heidi Dietz er uddannet europæisk mountainbike-instruktør og -guide (EO-MTBing) samt certificeret tutor og har været med til at udvikle selve uddannelsen herhjemme (D-MTBing). Heidi driver til daglig undervisningsvirksomheden Grow MTB sammen med sin kæreste, Martin, der også er uddannet mountainbike-instruktør og guide. Sammen har de også cykelforretningen Trail Surfers, der er placeret i Gl. Rye, hvor de rådgiver om og sælger cykler samt afholder mountainbike-events. Heidi har desuden en stor passion for at få kvinder repræsenteret i mountainbike-sporten og har derfor været med til at udvikle D-MTBing-uddannelsen for bl.a. at sikre, at kurser også tager højde for nogle af de forskelle, der kan være i kvinders og mænds tilgang til at lære at køre mountainbike.

Navn: Heidi Dietz

Født: 1987

Hjemby: Glarbo i Ry

Hvor længe har du kørt MTB: Siden 2011

Første cykel: Giant Revel 26"

Nuværende cykel: Yeti SB130

Hvor kører du mest: Danmarks Tag (et spor, der ligger i området ved Himmelbjerget)

Hvad har du altid med på din cykeltur: Alutæppe, mobil og vand. Jeg kører desuden altid med rygskjold, knæbeskyttere og briller.

Bedste MTB -oplevelse: Fem uger i autocamper rundt i Portugal står som samlet oplevelse virkelig højt på listen. Højest er nok, da min kæreste friede midt på sporet med udsigt over Atlanterhavet.



vi i stedet køre på glatte og våde rødder. Mine briller duggede, og mine bremses og gear drillede hele tiden. Så jeg råbte til ham, at han bare kunne køre, og at han ikke skulle vente på mig. Det var ikke en succes.

Hvordan kom du så på cyklen igen efter den oplevelse? Der er lidt vej fra sådan en dårlig oplevelse og til nu at leve af mountainbike.

Min kusines mand cyklede også en del på det her tidspunkt, og han arrangerede en tur, hvor vi lejede nogle gode cykler og var nogle stykker sammen, der ikke havde kørt før. Vejret var godt, det var et godt spor, en god cykel og bare den fedeste oplevelse, og jeg blev helt hooked.

Vil du fraråde andre kvinder at køre med deres mand?

Nej, jeg er bestemt ikke blevet modstander af, at man kører med sin mand. Jeg kører selv meget med min kæreste og nyder det. Når jeg holder kvindekurser, spørger jeg tit, hvordan de er kommet i gang. 9 ud af 10 kvinder er startet, fordi deres mand kørte og syntes, de skulle køre sammen. Men deres første ture har næsten resulteret i skilsmisse, fordi de har kørt på nogle meget forskellige måder. Og det er bl.a. også derfor, jeg synes, det er så fedt, at der findes rene kvindehold. Mange kvinder oplever nemlig her, at de kan køre på en anden måde, end når de kører med deres mand. Det er rart at finde et andet fællesskab også. Men der findes naturligvis masser af par, der uden problemer kan køre sammen.

Du er EO-MTBing-certificeret instruktør og -guide og står bag udvikling af selve uddannelsen. Hvad motiverede dig til at være med til at udvikle den?

Jeg har været instruktør i mange år, og her kunne jeg og nogle andre se, at der var behov for at få certificerede instruktører. Jeg brænder for god køreteknik og ville gerne være med til at skabe flere kvalificerede instruktører. Mountainbike er stadig en mandsdomineret sport, og jeg ville gerne være med til at udvikle uddannelsen, så den også blev målrettet til kvinder. Jeg synes, det er vigtigt, at vi har både mænd og kvinder repræsenteret i at udvikle sporten. Jeg blev derfor meget glad for, at de danske initiativtagere er foregangsmænd og ønskede, at der skulle være en ligevægt af kvinder og mænd.

Hvordan har du sat dit kvindelige præg på uddannelsen?

Gennem mine mange års undervisningserfaring har jeg kunnet se, at der er forskel på, hvordan vi som kvinder gerne vil lære tingene. Jeg har undervist mange blandede hold og rene kvindehold, og groft sagt vil mændene ofte gerne bare springe

TAK

Der er så uendeligt mange fantastiske mennesker, jeg kan takke for, at det er lykkedes at skrive bogen her. Først og fremmest tak til min mand og mine drenge for at bakke mig op i mine ideer og støtte mig i at udleve min drøm om at skrive en MTB-bog til kvinder. Jeg føler mig ualmindeligt heldig ved at have en familie, der uden problemer lader mig tage af sted på weekendture, MTB-ferier og skrivecamps.

Tak til min mor for altid at være der for mig og være en stabil klippe i den lange skriveproces med alle de op- og nedture, der er. Og tak til min mors mand, Torben, for at sætte ufatteligt mange kommaer og for at sørge for lækker mad på mine mange skrivecamps i Hundested.

En kæmpe tak til alle de fantastiske kvinder i bogen, der har villet bruge tid sammen med mig og fortælle om deres passion til sporten og hjælpe mig med at skabe den bog, jeg havde drømt om – nemlig en bog, der viser, hvor mange forskellige seje MTB-kvinder, der er, og at der er plads til alle.

Tak til Julio Pio aka Trailmom for kolde nøgenbadsture i Furesøen kombineret med god bogsparring og snakke om at følge sine drømme.

Tak til min navnesøster og forfattercoach Solveig Mørtz for at tro på mig, da jeg for første gang sagde min idé til bogen højt til én. Uden det første møde med dig havde jeg nok ikke turdet tro på, at jeg kunne skrive bogen her.

For mig er mountainbike lig med unikke naturoplevelser, og det er i mine øjne umuligt at inspirere andre til at cykle mountainbike uden at kunne vise, hvor sjovt det er. Derfor vil jeg også sende en kæmpe tak til alle de fotografer, der har bidraget med smukke billeder. En særlig tak skal lyde til fotograf Camilla Hylleberg, der har hjulpet med visuel sparring og taget en stor del af bogens billeder. Tak til Kristian Schiødt, Sonny Singh og tak til Morten/flyvers for at bidrage til bogen med jeres smukke billeder.

Tak til Muusmann Forlag for at tro på projektet og sikre udgivelsen.

OM FORFATTEREN

Solveig Høgh Larsen (f. 1985) har cyklet mountainbike siden 2018, hvor hun for første gang mødte op til et kvinde-mountainbike-kursus – uden at kende nogen. Det var kærlighed ved første tur i sadlen, og det har ført til en stor interesse for at køre mountainbike og udbrede det til andre kvinder.

I dag cykler Solveig både med sin familie og sammen med andre kvinder, der også elsker sporten. Hun elsker både at udfordre sig selv på sporet og at køre hyggelige ture med god tid til at stoppe op og nyde naturen.

Når Solveig ikke sidder i sadlen, arbejder hun som kommunikationskonsulent. Derudover er hun vært på *Mountainbike podcasten*, skriver for cykelmagasinet *Velomore* samt underviser i yoga for mountainbikere.





Flere og flere kvinder begynder at cykle mountainbike, og det er med god grund. Mountainbike er lig med unikke naturoplevelser, fællesskab og en alsidig træningsform for kvinder i alle aldre, uanset erfaring og fysisk form. Og vigtigst af alt, så er det sjovt.

Bogen her er din erfarne mountainbike-veninde, der ved alt det, du har brug for at vide før, under og efter din tur på sporet. Gennem guides til alt fra valg af cykel og udstyr til indføring i teknik og inspiration til ruter bliver du klædt på til at komme i gang med at cykle mountainbike og få succes på sporet. Du får også de bedste tips fra psykologen til at overvinde frygt og styrke selvværdet, og lægen sørger for, at du kan køre sikkert og forebygge skader.

Undervejs i bogen møder du forskellige kvindelige mountainbikere og får et unikt indblik i begynderens, motionistens og elitekvindens mountainbike-historier og i kærligheden til hele mountainbike-universet.

Kvinder på sporet er den første mountainbike-bog til kvinder i verden. Den er til dig, der gerne vil i gang med at køre mountainbike, og til dig, der søger inspiration til ture i Danmark og i udlandet. Du får også gode ideer til ture med børn og til mountainbikeløb. Det er kvinderne, der er i fokus, men mænd er naturligvis meget velkomne til at læse med.

