



Fährst du gerne mit dem **Bike**?

Fährst du gerne mit dem Bike unter **Freunden**?

Fährst du gerne mit dem Bike unter Freunden in hügeligem **Gelände**?

Dann versuch's doch mal mit BMX!

Was ist BMX?

BMX ist eine Radsportvariante der besonderen Art. Diese Sportart kommt aus Amerika und bedeutet Bicycle Moto Cross. Das X steht für Cross (Kreuz).

BMX hat sich in der Schweiz als Sportart seit Anfang der 80er Jahre etabliert.

BMX Race ist eine Radsportart, die im Freien auf extra angelegten Bahnen mit künstlichen Hindernissen ausgeführt wird.

BMX ist eine Sprintsportart, die Mut, Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Reaktionsfähigkeit und Kondition erfordert und fördert. BMX ist durch die Intervall-Belastung für alle Altersklassen bestens geeignet, um körperliche Fitness aufzubauen.

BMX wird auch wettkampfmäßig gefahren. Es werden regionale, Schweizer-, Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen. Gestartet wird in verschiedenen Altersklassen von 5 Jahren bis 40+. Bei regionalen Rennen braucht es keine Lizenz und es gibt auch Wettbewerbe für Anfänger.

BMX ist nicht gefährlich,

aber du brauchst eine gute Ausrüstung (Helm, Ellbogen- und Knieschutz, Handschuhe, robuste Hosen), die dich bei einem Sturz schützt. Du brauchst ebenfalls ein spezielles, leichtes BMX-

Bike ohne Licht und Kotschutz, mit nur einer Bremse für das Hinterrad. Wir zeigen dir gerne, was im Materialbereich wichtig ist.

Mach dir aber keine Sorgen hinsichtlich Material. Für deine ersten Versuche solltest du noch keine umfangreiche Ausrüstung kaufen; der Club kann dir gerne ein Bike sowie weitere Ausrüstungsgegenstände ausleihen.

Der BMX-Club Blumenstein ist im Besitz einer eigenen Anlage. Diese befindet sich ausgangs Dorf an der Hauptstrasse Richtung Höfen. Die jeweiligen Trainingszeiten und andere Infos zum Club findest du im Internet unter:



www.bmxclub.ch

weitere **AUSKÜNFTE** wende dich an den

Club Präsident:

Erich Hirsig
Bachmatte 69
3632 Oberstocken
Tel 077 440 83 53
e.hirsig@bmxclub.ch