



MC Deurne

Handboek motorcross 2025

Versie 25.1 18.12.2024



Inhoudsopgave:

Hoofdstuk 1. Over MC Deurne

- 1.1 Over MC Deurne
- 1.2 Waarom intake en certificeren bij MC Deurne
- 1.3 De banen van MC Deurne
- 1.4 Circuitvergunning: geluid en milieu

Hoofdstuk 2. De uitrusting van een motorcrosser

- 2.1 Start- en trainingsbewijzen
- 2.2 Ken de reglementen
- 2.3 De uitrusting van een rijder
- 2.4 Documenten
- 2.5 Logistiek

Hoofdstuk 3. Veiligheid tijdens een training en/of wedstrijd

- 3.1 Algemeen
- 3.2 Wat doe je bij een gevallen rijder tijdens een trainingsdag?
- 3.3 Wat doe je als je gas blijft hangen?
- 3.4 Wat doe je bij motorpech?
- 3.5 Wat doe je bij een val achter een springheuvel tijdens een trainingsdag?

Hoofdstuk 4. Motorcross vlagsignalen

Hoofdstuk 5. Op het circuit

- 5.1 Toezichthouder, lidmaatschap en verzekeringsbewijs
- 5.2 Parkeren en verblijf rondom de baan
- 5.3 Gedrag en fatsoensnormen
- 5.4 Punten van extra aandacht
- 5.5 Integriteit en grensoverschrijdend gedrag

Hoofdstuk 6. Het rijden op het circuit

- 6.1 Voorbereiding thuis en bij aankomst op het circuit
- 6.2 Fuik en aangeefruimte (pit)
- 6.3 Oprijden / verlaten van het circuit

Hoofdstuk 7. Trainen bij MC Deurne

- 7.1 Wanneer kan ik trainen
- 7.2 Basistraining voor leden van MC Deurne
- 7.3 Selectietrainingen voor leden van MC Deurne

Hoofdstuk 8. Motortechniek en tips

- 8.1 Vering
- 8.2 Vrije slag koppeling
- 8.3 Bandenspanning
- 8.4 Spaken
- 8.5 Wielen
- 8.6 Tandwielen en ketting
- 8.7 Wat controleer je aan je motor voordat je gaat rijden en in de pauzes?

Plattegrond wedstrijd circuit / plattegrond wedstrijd jeugdcircuit

Hoofdstuk 1 – Over MC Deurne

1.1 Over MC Deurne

MC Deurne is een vereniging met ruim 350 leden die ruim 50 jaar geleden onder de naam 'De Bosrakkers' is opgericht.

De club en de faciliteiten zijn door de jaren heen gegroeid en geworden tot een volwaardige motorsportaccommodatie die van beginnende jeugdrijder tot ervaren Grand Prix rijder veel te bieden heeft. In 2013 heeft de vereniging haar huidige naam 'MC Deurne' gekregen.

MC Deurne is een vereniging die volledig door vrijwilligers met passie voor de motorsport wordt gerund.



1.2 Waarom intake en certificeren bij MC Deurne



“Waarom is er een intake en moet ik mij certificeren bij MC Deurne?” Het is een veelgehoorde vraag bij de aanmelding voor het lidmaatschap.

Rijders mogen bij MC Deurne van ons verwachten dat wij ons inzetten voor een prettige en veilige trainings- of wedstrijddag. Om onder de aandacht te brengen wat leden van ons mogen verwachten, maar zeker ook wat wij van onze leden verwachten wordt (nagenoeg) elk nieuw lid gecertificeerd. Uitzondering hierop zijn onder andere GP rijders die door middel van een apart protocol op de hoogte worden gebracht.

Wij zijn er als vereniging van overtuigd dat een goede briefing vooraf, de intake en certificering, een bijdrage levert aan het plezier en veiligheid voor de rijders, publiek en vrijwilligers. Met het behalen van het MC Deurne motorcross certificaat heb je tevens het KNMV en MON certificaat behaald.



1.3 De banen van MC Deurne

MC Deurne heeft de rijders een 2-tal banen te bieden.

Op de banen van MC Deurne is het mogelijk om met zowel een KNMV alsook met een MON verzekeringsbewijs te rijden.

Baan 1 - Jeugdbaan:

De 1^e baan, de zogenaamde jeugdbaan, is al een echt circuit. Hier kunnen beginnende en gevorderde rijders t/m 85cc echte circuitrondjes rijden. De baan kent uitdagende bochten en mooie sprongen. Rijden op de jeugdbaan levert al snel een echte motorcross ervaring op. Naast de rijders t/m 85cc biedt de jeugdbaan ook een veilige omgeving voor beginnende rijders op een 125cc of 250cc motor. Het rijden met een 125cc of 250 cc motor op de jeugdbaan is nadrukkelijk alleen toegestaan na overleg met de toezichthouder of een op dat moment op de baan aanwezige trainer van MC Deurne.

Wij verwachten van rijders en/of begeleiders met een dergelijke motor om altijd overleg te voeren met de ouders van de allerkleinste gebruikers van de jeugdbaan.

125cc of 250cc rijders dienen zich er van bewust te zijn dan een dergelijke motor al snel als groot en bedreigend voor de allerkleinste op de baan kan overkomen. Een eventuele toestemming om met een 125cc of 250cc motor op de jeugdbaan te mogen rijden is altijd eenmalig, bij een opvolgende keer dient wederom toestemming door de toezichthouder/trainer te worden gegeven. Gevorderde rijders met een 85cc motor wordt verzocht, indien dit vanuit het oogpunt veiligheid verantwoord is, gebruik te maken van de zogenaamde 'Grote baan'.

De jeugdbaan kent een zogenaamde pitstraat. Het is alleen in de pitstraat toegestaan de rijders te laten stoppen voor het geven van aanwijzingen en instructies. Het is voor ouders en/of begeleiders nadrukkelijk niet toegestaan om op de baan aanwijzingen of instructies te geven. Wij vragen de ouders en/of begeleiders van kinderen op de jeugdbaan om zich tijdens de reguliere trainingsuren zo veel als mogelijk rondom de jeugdbaan te verspreiden om zodoende overal hulp te kunnen bieden aan de rijders als de gelegenheid daarom vraagt. Het rijden met zijspannen is niet toegestaan.

Gebruik van de Jeugdbaan is enkel toegestaan voor:

- *Rijders t/m 85cc motoren*
- *Rijders met jeugdquads*
- *Onervaren rijders met een 125cc of 250cc motor onder strikte voorwaarden en na goedkeuring door een toezichthouder of trainer van MC Deurne.*



De jeugdbaan is, gezien vanuit de inrit naar het rennerskwartier, aan de linker zijde gelegen

Baan 2 – Grote baan:

De naam zegt het als, dit is de grootste baan van MC Deurne. Indien je voldoende vaardigheid en snelheid hebt mag je met een motor vanaf 85cc op de grote baan rijden. Voor het rijden op de grote baan met een motor van minder dan 85cc wordt géén dispensatie verleend.

Het is voor ouders en/of begeleiders en trainers nadrukkelijk niet toegestaan zich op het circuit te begeven tijdens trainingen. Ook vlagposten (deze maken deel uit van het circuit) mogen niet worden betreden. Enkel trainers van MC Deurne die als trainer zijn ingeschreven bij MC Deurne en als zodanig herkenbaar zijn, mogen zich tijdens een training op het circuit begeven. Rijders dienen zich er bewust van te zijn dat vlagposten tijdens de trainingen niet bemand zijn. Wij verwachten daarom van onze leden gepaste snelheid.

Het rijden met zijspannen is niet toegestaan.

Gebruik van de grote baan is enkel toegestaan voor:

- Rijders vanaf 85cc motoren
- Quads vanaf 250 cc



De grote baan is, gezien vanuit de toegang tot de jeugdbaan.



1.4 Circuitvergunning: geluid en milieu

Diverse circuits hebben in het verleden de poort moeten sluiten, veelal om reden van de bestemmingsplannen. MC Deurne is trots op haar vergunning en stelt alles in het werk om deze te behouden. De medewerking van haar leden is hierbij noodzakelijk.

Voor motorcross gelden maximale geluidsnormen. Zorg ervoor, dat je crossmotor niet teveel geluid maakt en aan deze normen voldoet. Indien de uitlaat scheurt of de demper eraf valt wordt van de rijder verwacht dat hij/zij direct bij de eerste gelegenheid het circuit verlaat en daarna direct de motor afzet. LET OP! Geluidsnormen worden jaarlijks (naar beneden) bijgesteld. Het kan dus zo zijn dat je op enig moment een nieuwe uitlaat of uitlaatdemper moet kopen om weer te voldoen aan de nieuwe normen.

Een milieumat onder de motor is altijd verplicht, dit geldt ook voor enduro motoren. Een milieumat voorkomt dat er olie of benzine in de grond terecht komt. "Ik zet de motor tussendoor wel in de bus" wordt niet geaccepteerd. Een milieumat is niet alleen een stuk vloerbedekking. MON en KNMV stellen eisen aan een milieumat. Heb je nog geen mat, in de kantine van MC Deurne zijn deze te koop. Benzine bijvullen mag enkel boven de milieumat.

De motor mag in het rennerskwartier niet worden afgespoten.

Zorg ervoor dat je altijd een vuilniszak bij je hebt om afval mee naar huis te nemen.

MC Deurne verwacht van haar leden dat het rennerskwartier en de omgeving van de baan geheel schoon wordt achtergelaten. Spreek elkaar er op aan indien afval niet op de daarvoor bestemde plekken wordt achtergelaten.

Hoofdstuk 2 – De uitrusting van een motorcrosser

2.1 Start – en trainingsbewijzen



Om te mogen trainen of wedstrijden te mogen rijden is een trainingspas of startbewijs verplicht. Zowel een start – of trainingsbewijs van MON of KNMV kun je aanvragen via de linken die op de website van MC Deurne staan vermeld. Een trainingspas of startbewijs houdt o.a. in, dat je verzekerd bent voor wettelijk aansprakelijkheid (WA). Jouw start – of trainingsbewijs is dus ook je verzekeringsbewijs. Lees zorgvuldig op de website van MON of KNMV de voorwaarden bij het afsluiten van deze verzekering.

Het is nimmer geoorloofd te trainen of een wedstrijd te rijden zonder verzekeringsbewijs. Voor het aanvragen van een MON trainingspas of startbewijs dien je in het bezit te zijn van een MON motorcross certificaat. Na het succesvol afronden van de certificering bij MC Deurne kun je via de e-mail motorcrosscertificaat@MCdeurne.nl een MON motorcross certificaat opvragen, hier is geen aanvullende certificering voor nodig.

2.2 Ken de reglementen

Als je gaat motorcrossen, (trainen of naar een wedstrijd) moet je tijdig (thuis en op tijd) je voorbereidingen hebben gedaan.

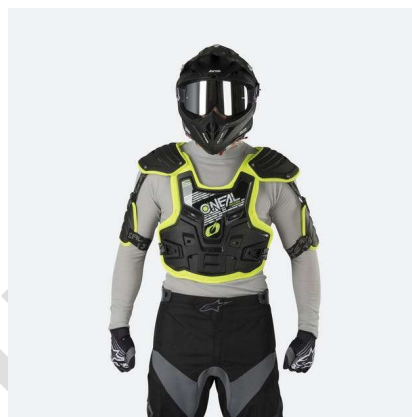
De motorcross in Nederland kent 2 bonden: KNMV & MON. Omdat de KNMV en de MON niet eenduidig zijn in hun reglementen is het noodzakelijk dat iedere rijder jaarlijks, voorafgaand aan het seizoen, zich op de hoogte stelt van de reglementen van zijn/haar bond.

Door jezelf goed op de hoogte te stellen voorkom je uitsluitingen van trainingen en/of wedstrijden en is de kans dat er discussie ontstaat inzake verzekering aangelegenheden.

Ook de voorschriften voor je uitrusting staat omschreven in de reglementen.

2.3 De uitrusting van een rijder

De rijder moet beschermd zijn als hij/zij aan motorcross doet. Hij/zij is reglementair verplicht om beschermende kleding te dragen.



De volgende uitrustingsstukken zijn verplicht

- Crossshirt met lange mouwen
- Crossbroek
- Crosshandschoenen
- Schouder- elleboog- en kniebescherming zijn voor met name de klassen t/m 125 cc en jeugdquads verplicht.
- Crosslaarzen
- PrEN of EN goedgekeurde bodyprotector
- ECE goedgekeurde helm



Geadviseerd

- Nekprotectie (brace of nekkraag)
- Crossbril eventueel met roll off
- Kniebrace
- Kniebeschermers
- Ellenboogbeschermers
- Niergordel

Het is verstandig om bij de aanschaf van deze beschermingsmiddelen vooraf de eisen van de KNMV of MON te raadplegen.

Houd er rekening mee dat beschermingsmiddelen verouderen. Of bijvoorbeeld een helm van 10 jaar oud nog optimale bescherming biedt is zeer de vraag.

Het gebruik van zogenaamde Tear-offs (verwijderbare vizierfolie) is verboden.

Een crossbril is niet verplicht maar is ten eerste aan te raden. Probeer, omwille van het voorkomen van oogschade, een crossbril altijd op te houden tot het einde van een training en/of wedstrijd.

2.4 Documenten

Wanneer je naar een training of wedstrijd gaat is het belangrijk de volgende documenten mee te nemen en te kunnen tonen:

- Geldig KNMV of MON trainingspas of startbewijs (dit is je verzekeringsbewijs);
- Lidmaatschapsbewijs MC Deurne (app);
- Pasje ziektekostenverzekering;
- Legitimatie (rijbewijs of id kaart).

Advies: maak voor zover van toepassing, een foto van bovengenoemde zaken met je mobiele telefoon, op deze wijze heb je altijd een back-up achter de hand.

2.5 Logistiek

Zonder je crossmotor en andere spullen kun je natuurlijk niet naar het circuit. Hier zijn de belangrijkste logistieke zaken om niet te vergeten:

- Crossmotor
- Crosskleding/uitrustingsstukken
- Voldoende brandstof
- Motorsteun en milieumat
- Smeermiddelen, kettingspray
- Reserve onderdelen
- Bij wedstrijden, opgeladen transponder
- Contant geld
- Eten en drinken
- Brandblusser
- EHBO doos – controleer volledigheid
- Gereedschap, poetslappen, borstel
- Vuilniszak
- De omschreven documenten

Hoofdstuk 3 - Veiligheid tijdens een training en/of wedstrijd

3.1 Algemeen

Het is belangrijk te weten dat er tijdens een trainingsdag géén vlagsignalen worden gegeven. Houd hier nadrukkelijk rekening mee.

Tijdens een trainingsdag komt het vaak voor dat snelle en langzame rijders gelijktijdig in de baan zitten. Houd ook hier rekening mee. MC Deurne en haar vrijwilligers behouden zich het recht voor een langzamere rijder uit de baan te halen als dit in de optiek van de vrijwilliger wenselijk of noodzakelijk is. LET OP! Dit is een subjectief besluit dat niet mag worden genegeerd door de rijder.

3.2 Wat doe je bij een gevallen rijder tijdens een trainingsdag?

Wat doe je als je ziet dat een rijder is gevallen? Stop, indien mogelijk voor de gevallen rijder en blokkeer de locatie van het ongeval door je motor in de breedte op de baan te zetten. Ga daarbij altijd achter je motor staan. Bedenk, alvorens je dit doet, of je zelf voldoende veilig staat en tijdig gezien kunt worden door andere rijders. Waarschuw met handsignalen de aankomende rijders en zorg ervoor dat een van hen stopt. Wij verwachten van onze rijders dat zij stoppen indien deze situatie zich voordoet. De rijder die is gestopt plaatst zijn motor tegen het hek en kan dan, indien nodig, hulp aan de gevallen rijder verlenen.



3.3 Wat doe je als het gas blijft hangen?



- Achterrem (e.v.t. ook voorrem) gebruiken om de motor te “smoren” (niet de koppeling in knijpen) zodat de motor snelheid mindert en het geluid ook geen paniecreactie veroorzaakt. Daarna als de motor bijna stil staat:
- Koppeling intrekken.
- Remmen (voor en achter blijven gebruiken)
- Noodstopknop indrukken.

3.4 Wat doe je bij motorpech?

Bij motorpech ga je zo snel mogelijk naar een veilige kant en als het kan zo snel mogelijk van de baan. Denk aan de veiligheid van jezelf en van de andere rijders en zorg dat je andere rijders niet hindert. Als je een defect hebt aan de uitlaat verlaat de baan dan bij de eerste gelegenheid en zet vervolgens meteen de motor uit.

3.5 Wat doe je bij een val achter een springheuvel tijdens een trainingsdag?

Als je valt achter een springheuvel en er staat geen vlagger:

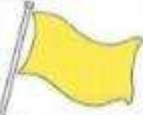
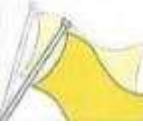
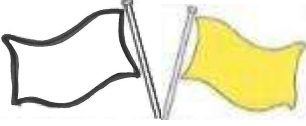


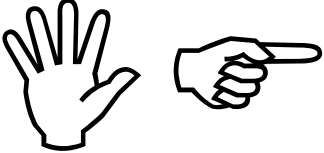
- Breng jezelf zo spoedig mogelijk in veiligheid.
- Zorg dat je z.s.m. de baan verlaat (ga hierbij niet staan, ga gebukt of tijgerend op handen en voeten naar de kant!).
- Blijf bij het verlaten van de baan altijd naar de bovenzijde van de springheuvel kijken. Indien jouw motor nog op de baan ligt, waarschuw de achterop komende rijders door buiten de afzetting langs de baan naar de voorzijde van de springheuvel te lopen.
- Loop vervolgens aan de voorzijde van de springheuvel naar boven en kijk daarbij altijd in de richting waar de rijders vandaan komen.
- Probeer een rijder te laten stoppen die zijn of haar motor in de breedte op de baan zet om de plaats van het ongeval te blokkeren.
- Blijf tot op dat moment de aankomende rijders met handsignalen op het gevaar te duiden.
- Pas als het ongeval met een motor is geblokkeerd kun jij je motor veilig oppakken starten en wegrijden of van de baan duwen.
- Raap NOOIT een motor op achter de springheuvel als de plaats van het ongeval niet met een motor is geblokkeerd.

Hoofdstuk 4 - Motorcross vlagsignalen

Tijdens wedstrijden die worden georganiseerd door de KNMV of MON worden de meest onoverzichtelijke en de gevaarlijkste plekken van het circuit bemand door zogenaamde baancommissarissen (ook wel Baco's of vlaggers genoemd). Tijdens vrije trainingen bij MC Deurne is dit niet het geval.

Onderstaand zijn de vlagsignalen weergegeven die je tijdens een wedstrijd kunt zien.

	Groene vlag of fluitsignaal	Gereed voor de startprocedure, motoren mogen worden gestart. Niet-rijders moeten de fuik tijdig verlaten hebben alvorens de startprocedure begint. Niet tijdig verlaten van de fuik kan leiden tot maatregelen tegen de betreffende rijder.
	Zwart-wit geblokte vlag	Finishvlag, einde van de wedstrijd.
	Blauwe vlag	Opgepast, uw wordt gepasseerd door een rijder met ten minste 1 ronde voorsprong. Zorg er voor dat u deze rijder niet hindert, kies daarbij voor een situatie die in uw geval de meest veilige is.
	MON en KNMV Gele vlag Stilgehouden	Gevaar! Extra opletten, rijdt voorzichtig.
	MON en KNMV Gele vlag Gezwaaid	Ernstig gevaar! Langzaam rijden, inhalen en springen verboden, de rijder moet zich voorbereiden om te stoppen.
	Rode vlag	Stopgebod! Wedstrijd wordt afgebroken. Langzaam naar de uitrit van de baan rijden.
	MON Witte vlag + gele vlag	MON Uitrit van de baan naar het rennerskwartier bij het einde van de wedstrijd. <u>Witte</u> vlag geeft de uitgang aan.
	KNMV Rode vlag + gele vlag	KNMV Uitrit van de baan naar het rennerskwartier bij het einde van de wedstrijd. <u>Gele</u> vlag geeft de uitgang aan.

	Aanduiding voor laatste ronde, wordt door sportcommissaris gehanteerd
	Aanduiding voor tijdtraining Wordt door de startmeester of sportcommissaris gehanteerd
	15 sec voordat het starthek zal vallen Wordt door de startmeester of sportcommissaris gehanteerd.
	Het starthek valt tussen de 5 en 10 sec, nadat het bord 5 sec getoond wordt. Wordt door de startmeester of sportcommissaris gehanteerd.
	Handsignalen Kunnen door alle officials gehanteerd worden.

Hoofdstuk 5 - Op het circuit

5.1 Toezichthouder, lidmaatschap en verzekeringsbewijs

Tijdens de trainingen wordt je bij de ingang van het circuit welkom geheten door een van onze toezichthouders. Een toezichthouder is herkenbaar aan het hesje met daarop de aanduiding 'toezichthouder MC Deurne'.

Het is belangrijk dat je altijd de app op de telefoon kunt laten zien waaruit blijkt dat je lid bent van MC Deurne. Ook een verzekeringsbewijs van de KNMV of MON moet je kunnen tonen. Het niet kunnen tonen van het lidmaatschap of een verzekeringsbewijs is direct aanleiding je niet toe te laten tot het circuit.

Volg altijd de aanwijzingen van de toezichthouder op. In zijn hoedanigheid kan hij/zij besluiten nemen die hij/zij noodzakelijk acht uit het oogpunt van veiligheid.



5.2 Parkeren en verblijf rondom de baan

Parkeren doe je in het rennerskwartier. Zo heet de parkeerplaats voor rijders. Parkeer zodanig, dat je de weg voor andere rijders en de eventuele hulpdiensten niet blokkeert.

Wij verwachten van onze rijders dat de sanitaire ruimten netjes gehouden worden. Maak zo veel als mogelijk gebruik van de laarzenborstels.

In de kantine van MC Deurne zijn diverse warme en koude dranken als ook etenswaren verkrijgbaar. Dit kan zowel met pinbetaling alsook contant.

Alleen bij de kantine bestaat de mogelijkheid om afval (servetten, koffiebekers etc.) te deponeren. Voor alle overige afval geldt dat de rijder geacht wordt zijn/haar afval mee naar huis te nemen. Zorg er daarom voor dat je altijd een vuilniszak bij je hebt. Attendeer, indien nodig, ook anderen op de wijze waarop de rijder wordt geacht met afval om te gaan.

5.3 Gedrag en fatsoensnormen

Plezier in de motorsport is een van de allerbelangrijkste punten. Dit geldt voor zowel de rijder, begeleider als ook voor de vrijwilligers.

Spijtig genoeg zien we ook in de motorsport acties van bijv. ouders c.q. begeleiders langs de baan die zich niet netjes gedragen (vloeken, schelden etc.), of die zich begeven op plaatsen die voor het publiek verboden zijn.

Een ouder/begeleider is altijd verantwoordelijk voor de gedragingen van de rijder die jonger is dan 18 jaar.

Respecteer de vrijwilligers tijdens trainingen en wedstrijden. Zij maken het mogelijk om ervoor te zorgen dat de motorsport beoefend kan worden. Zonder vrijwilligers geen motorcross.

De toezichthouders en het bestuur van MC Deurne hebben het recht zowel tijdens trainingen als ook tijdens wedstrijden jou als rijder, (< onder de 18 jaar met je ouders en/of begeleider) van het circuit te verwijderen als de gedragingen van de rijder of de ouder/begeleiding hiertoe aanleiding geven. Afhankelijk van de aard van de gedragingen kan permanente ontzegging van de toegang worden opgelegd zonder restitutie van het lidmaatschap.

Kortom, wees sportief (op en langs de baan) en toon fair play en fatsoenlijk gedrag.



5.4 Punten van extra aandacht

- Ga nooit alleen naar het circuit om te crossen;
- De reglementen zijn er niet voor niets, houd je eraan en lees deze dan ook;
- Wees ervan bewust, dat je met een risicovolle sport bezig bent;
- Maak plezier en gedraag je sportief;
- Buiten de crossbaan is rijden verboden;
- Quads mogen in het rennerskwartier rijden;
- Als je in het rennerskwartier toch rijdt met een motor, ben je niet verzekerd.

5.5 Integriteit en grensoverschrijdend gedrag

Als MC Deurne vinden wij het belangrijk dat leden zich thuis voelen bij onze vereniging. Binnen dit kader bieden wij binnen onze vereniging en onze accommodaties géén ruimte voor grensoverschrijdend gedrag.

Als lid van MC Deurne mag je ervan uitgaan dat onze vrijwilligers integer zijn en afstand houden van zaken als machtsmisbruik, (seksuele) intimidatie en misbruik, matchfixing en verdovende middelen.

Dit verwachten wij ook van onze leden.

Mocht u als lid, ondanks ons doel om dit te voorkomen, geconfronteerd worden met een of meerdere van bovenstaande items, meldt u dit dan direct en desnoods anoniem aan het hoofdbestuur van MC Deurne via vertrouwenspersoon@mcdeurne.nl.

Fysiek contact door trainers met een rijder is helaas niet altijd te vermijden en soms zelfs noodzakelijk voor een optimale training.

Als je als rijder, of ouder van een rijder onder 18, dit als ongewenst ervaart meldt het dan nadrukkelijk voorafgaand aan een training aan de betreffende trainer.

Als ouder van een rijder onder 18 verwachten wij van je dat u met regelmaat hierover spreekt met jouw kind zodat MC Deurne, indien nodig, tijdig passende maatregelen kan nemen.

Hoofdstuk 6 – Het rijden op het circuit

6.1 Voorbereiding thuis en bij aankomst op het circuit

Motorcrossen begint niet op de crossbaan. Door in het dagelijks leven met de sport bezig te zijn, komen trainingen en wedstrijden extra goed uit de verf. Op zaterdagavond tot laat stappen en op zondag een wedstrijd rijden is bijvoorbeeld geen goede combinatie. Houd daarom rekening met onderstaande zaken:

- Zorg ervoor dat je motor thuis op orde is gemaakt, doe de 1^e tankbeurt bij voorkeur thuis;
- Verken na aankomst op het circuit;
- Zorg dat je fit bent en doe, voordat je de motor start, je warming-up, rek- en strekoefeningen;
- Neem voldoende gezond voedsel en water tot je;
- Loop naar de ingang van de baan en controleer hierbij de werking van de beide remmen.

6.2 Fuik en aangeefruimte (pit)

Als je deelneemt aan een wedstrijd, word je opgevangen door de officials bij de fuik. Dit is een opstelruimte (soort parkeerplaats) waar rijders, motoren en begeleiders moeten wachten tot er naar het starthek opgereden mag worden.

Tijdens een wedstrijd kan een helper of monteur de rijder aanwijzingen geven. Dat doet hij/zij op een afgesloten plek langs de baan, de zogenaamde aangeefruimte of pit. Dit is ook de plaats waar je tijdens een wedstrijd een technisch mankement kunt repareren en er overleg kan zijn tussen de rijder en begeleider.

De jeugdbaan van MC Deurne heeft ook een pit. Hier kunnen de ouders/begeleiders instructies geven aan hun rijder. Het is niet gewenst op andere plaatsen naast de baan de rijders te laten stoppen.

6.3 Oprijden / verlaten van het circuit

- Stop bij de ingang van de baan en laat ten minste 1 rijder de rijrichting bevestigen;
- Rijd, zodra de baan vrij is, de baan in en rijd de eerste ronde(n) altijd rustig. Wijzigingen in de baan, waterplassen etc. kunnen voor onaangename verrassingen zorgen;
- Indien je na een training de baan wilt verlaten zorg er dan voor dat je ten minste 1 en bij voorkeur 2 bochten daarvoor de zijde van de baan opzoekt waar je de baan gaat verlaten;
- Probeer daarbij minder dan 1 meter ruimte te laten tot de zijkant van de baan, dit om te voorkomen dat een motor je aan de uitrij zijde inhaalt;
- Geef bij het uitrijden, indien mogelijk, een handsignaal;
- Stop bij het uitrijden niet direct buiten de baan maar rijdt een stukje door en houdt de doorrit vrij, dit om opstoppen en gevaarlijke situaties te voorkomen.



Hoofdstuk 7 – Trainen bij MC Deurne

7.1 Wanneer kan ik trainen?

Naast de reguliere trainingdagen biedt MC Deurne nog aanvullende mogelijkheden. Voor de openingstijden kun je terecht op de website van MC Deurne. Houd daarbij goed in de gaten dat de trainingstijden in de zomer- en winterperiode van elkaar kunnen verschillen. Of de baancondities of andere omstandigheden er voor zorgen dat de baan gesloten is, kun je zien op onze Facebook pagina. De verkeerslichten op deze pagina geven weer of de grote baan en jeugdbaai open of gesloten is. De weergegeven informatie is altijd actueel.



Op mails of andere berichten over de baanconditie kunnen we helaas niet reageren.

7.2 Basistraining voor leden van MC Deurne (hobby- en wedstrijdrijders)

Elk jaar organiseert MC Deurne basistraining voor haar leden. De 6 trainingdagen worden verdeeld over 1 jaar. Daarnaast wordt er nog 1 training gegeven over voeding. In het begin van het jaar (februari/maart) kun je je via de website van MC Deurne aanmelden voor deze trainingdagen.

Onder begeleiding van gediplomeerde motorcross trainers worden de vaardigheden van de rijders naar een hoger niveau gebracht wat het rijden nog leuker maakt.

Deze trainingen zijn in het lidmaatschap inbegrepen en dus kosteloos.

Kijk op de website van MC Deurne onder 'Clubinformatie' voor de aanmelding.

Onderstaande link naar een van de eerdere trainingdagen geeft een mooie indruk.

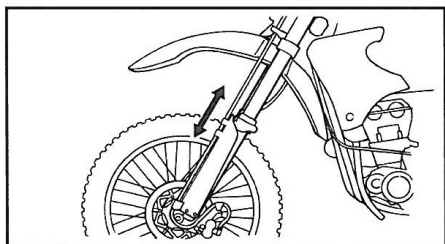
<https://youtu.be/AOTCvWvQ9KA>

Hoofdstuk 8 – Motortechiek en tips

Voordat je naar het circuit vertrekt moet je de motor controleren. Voor groot onderhoud (vervangen van zuigers etc.) raadplaag je het handboek van de motor. Heb je geen handboek bij de aanschaf van je motor gekregen? Kijk op internet, van de meeste motoren kun je een handboek downloaden. Hierin wordt ook vaak beschreven hoe je onderdelen kunt demonteren en monteren, welk speciaal gereedschap je nodig hebt etc.

Daarnaast zijn er een aantal zaken die je regelmatig voordat je gaat rijden moet controleren:

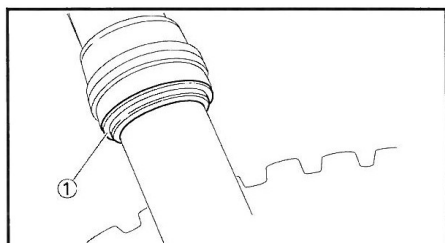
8.1 Vering



Voorvering

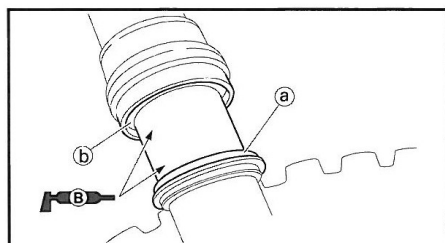
Controleer de voorvering door de voorrem in te knijpen en het stuur naar beneden te duwen.

De vering moet soepel in en uit bewegen



Achtervering

Controleer ook de achtervering door op de buddy te drukken. De motor moet soepel in en uit de vering komen. Komt hij niet soepel uit de vering, dan zit waarschijnlijk het linksysteem vast. Linksysteem demonteren, schoonmaken en opnieuw insmeren. Zijn de naaldlagers aangetast, dan de lagers vervangen.

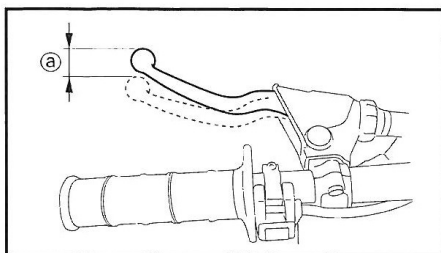


Voorpoten

Maak regelmatig de stofringen (1) van de poten schoon en controleer of de keerring (2) lekt.

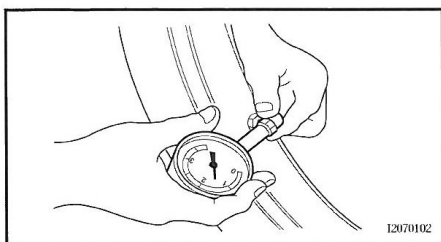


8.2 Vrije slag koppeling



Om een slippende koppeling te voorkomen, moet je regelmatig de vrije slag van de koppelingsgreep controleren. De vrije slag van de koppeling moet tussen de 8-13 mm bedragen. Is deze minder, meer vrije slag geven. Bij teveel terugstellen. Slipt de koppeling terwijl de greep tussen de 8-13 mm speling heeft, dan is de koppeling versleten en moeten de koppelingsplaten vervangen worden.

8.3 Bandenspanning



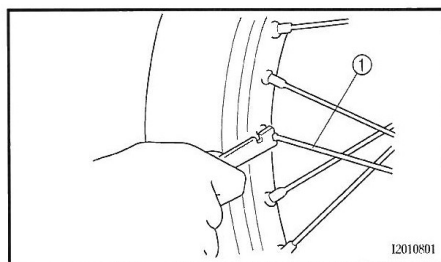
Controleer regelmatig de bandenspanning:

- zachte grond tussen de 0,8 – 1 bar
- harde ondergrond 1 – 1,2 bar

Bedenk dat je bij een te zachte spanning op een harde baan de kans op lekke banden verhoogt en er deuken in de velgen kunnen komen.

Met een lage spanning is er meer grip in het zand.

8.4 Spaken

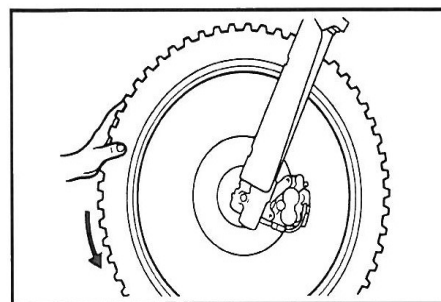


Controleer regelmatig of de spaken vastzitten.

Met losse spaken kun je door het wiel springen, wat weer veel schade tot gevolg heeft.

Te strakke spaken kunnen deze breken.

8.5 Wielen



Controleer regelmatig of de wielen nog rond zijn.

De wielen mogen niet "eieren" (ovaal) zijn.

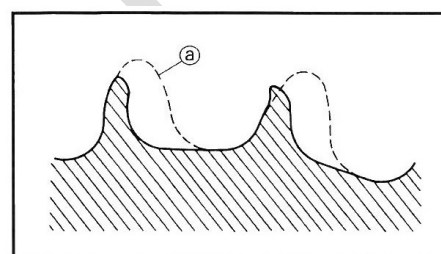
Indien dit probleem niet met het spannen van de spaken te verhelpen is, moet je de wielen vervangen.

Controleer ook of er geen slag in zit.

Kun je de slag niet verhelpen door de spaken te spannen, dan moet de velg vervangen worden.

Ook kan men de wielen zijdelings proberen te bewegen de speling van de wielagers controleren.

8.6 Tandwielen en ketting



Indien de tandwielen haaiantanden vertonen, dienen ze vervangen te worden.

Blijft je doorrijden met "haaiantanden", dan bestaat de kans dat de ketting van de tandwielen loopt met vaak grote schade tot gevolg.

8.7 Wat controleer je aan je motor voordat je gaat rijden en in de pauzes?

- Zijn je remblokken niet versleten?;
- Zitten de spaken vast?;
- Zitten alle bouten en moeren nog vast? Besteed hierbij in het bijzonder aandacht aan de bouten en moeren van de wielen;
- Controleer of de voorpoten lekken;
- Kijk of de tank nog vol zit;
- Is er voldoende koelvloeistof aanwezig?;
- Check het motorolieniveau;
- Controleer het remvloeistofpeil (indien het wiel eruit is geweest: eerst het rempedaal een aantal keren intrappen, totdat de remblokken weer op het remschijf zitten);
- Draai de wielmoer aan;
- Meet de speling van de koppelingshendel;
- Controleer de gashendel (moet soepel gaan: bij het loslaten moet de hendel terug te schieten. Indien de gashendel blijft staan: eerst schoonmaken);
- Zijn de voetsteunen opklapbaar? Ze mogen niet stroef zijn of afhangen;
- Controleer of er een schone luchtfilter is geplaatst (extra aandacht voor poetslappen);
- Controleer of er speling op het balhoofd zit;
- Controleer of er geen speling zit op de wiellagers;
- Check de kettingspanning;
- Controleer alle tandwielen en de sluitbrak van de ketting;
- Meet de bandenspanning;
- Probeer of de noodstop werkt;
- Controleer of de uiteinden van de handvaten niet stuk zijn.

