



Att välja cykel till Barn & Ungdom

Att välja cykel till Barn & Ungdom

Det här kan vara bra att tänka på när man köper cykel!

Det går att köpa en MTB vart man vill (men enklare cyklar från t.ex. stormarknader håller inte någon längre tid för skogskörning och är tunga och tråkiga att hantera).

- En MTB utan fotbroms och med växlar är ett krav oavsett i vilken grupp man cyklar i.
- Bra grovmönstrade däck är bra för grepp på underlaget. Värt att lägga lite pengar på då det hjälper till med grepp, bromskraft och vid klättring.
- En lätt cykel är bättre än en tung. För stor cykel gör den svårmanövrerad och hämmar barnens utveckling tekniskt. Likadant så hämmar en för liten cykel barnet mycket.
- Bromsar och växlar MÅSTE fungera, bromsarna har med era barns säkerhet att göra! Fungerar inte växlar och är lätta att använda blir det inte roligt och ofta tung- trampat. Ibland kan en växel med vridhandtag på styret behöva bytas till en med växelförare, då vridhandtaget är för tungmanövrerat för mindre barn. Det är viktigt att de i alla fall kan växla, även om det tar ett tag innan de börjar använda växlar.
- Fotbroms är inte tillåtet. Barnen blir fort duktiga och vi kör i sådan terräng att fotbroms rentav kan vara farligt. Cykeln ska ha bak och frambroms på styret!
- Välj en cykel med geometri för nedförsäkning. Styrhuvudets vinkel (gaffeln) har jämfört med marken. Ju brantare denna vinkel är desto snabbare kommer cykeln att svänga och till viss del även klättra bättre. En flackare gaffelvinkel gör styrningen trögare men gör istället cykeln mycket mer stabil i högre farter. En XC cykel har en gaffelvinkel mellan 68-71 grader. En mer stiginspirerad cykel ligger runt 66-68 grader, enduromodeller ligger kanske runt 65 grader. Downhill-cyklar ligger idag runt 62 grader.
- Reflexer, skärmar, stöd och lås bör tas bort innan träning de är mest i vägen, utgör en skaderisk och kan lätt gå sönder. Att använda samma cykel till vardags och träning är inte alltid optimalt.
- Att köpa en bra cykel är en investering i våra barn, de får starka ben, kondition, balans och självförtroende.
- Vi vill gärna behålla bra barn och ungdomscyklar i klubben! Sälj dom gärna via våra kanaler på FB t.ex. Vi försöker att länka ut annonser på "BSMK MTB Medlemmar" på cyklar som vi anser vara passande.



Pedaler & Clips

Att pedaler och clips inte är ett måste, många duktiga cyklister kör med pedaler och skor med sula anpassade för bra fäste på platta pedaler

För att utveckla barnens teknik rekommenderar vi inte clips i början. Kör man utan pedaler kan man lättare ta emot sig om man håller på att ramla.

Kör man utan clips övar man naturligt att använda sina ben som stötdämpare, att behålla fötternas position på pedalerna även om det är stökigt. Den tekniska utvecklingen för barnen går snabbare.

När man är äldre ~12år o uppåt kan clips användas, om man vill. Det krävs nästan att man tränar med det lite hemma innan man använder det på träning.

Cykelskor, pedaler och Clips finns att köpa på cykelaffärer. Pedalerna som är för MTB kallas SPD och clipsen som sitter på cykelskorna ska vara till SPD-pedaler. Ett tips kan vara att köpa multirealesclips, märkta med SH56, dom är lite lättare att klicka ur.

Hjulstorlek & Ramstorlek på MTB

Använd tillverkarnas rekommendationer och välj en cykel som passar ditt barn i längd. Mät även innerbenslängd så barnet kan stå fritt med fötterna på marken.

20; 24; 26; 27,5 och 29 tum är storleken på hjulen. Ramstorleken anges ofta i XS, S, M, L eller XL eller i siffror som 38, 42 osv. På mindre cyklar 20 och 24 tum är ramstorleken densamma men kan variera lite mellan olika märken. På 26; 27,5 och 29 tums cyklar finns olika ramstorlek.

En ungefärlig rekommendation för hjulstorlek på cykel är:

20 tum, 5-7 år

20-24 tum, 6-8 år

24-26 tum, 8-10 år

26-27,5 tum, 10-12 år

27,5-29 tum, 12 år och uppåt

Sen kan barnens längd naturligtvis variera och dom växer olika fort men så här ser det ungefär ut i grupperna.

20" tums cyklar köp utan dämpare, barnen har ingen nytta av den och det är bara massa extra vikt, se hellre till att ha lite mjukare däck. Gärna singelklinga fram (en klinga, vilket ger enklare växling för barnet som bara behöver hålla reda på en växelförare på styret).

24" tums cyklar, här kan en dämpare vara aktuellt men återigen är vikten viktig. Gärna singelklinga fram (en klinga, vilket ger enklare växling för barnet som bara behöver hålla reda på en växelförare på styret). Skivbroms eller fälgbroms. Båda fungerar så länge de är rätt inställda. Hydraulisk skivbroms har mycket bättre bromsförmåga.

26" tums cyklar, svårt att hitta bra begagnade med rätt geometri (hösten 2022). Vid begagnat köp, kolla så ramen inte är skadad och att bromsar, dämpare och växlar löper bra. I och med barns ökade intresse för teknisk stigcykling så ökar utbudet på nya cyklar i 26. tex Nukeproof, NS, Commencal, YT, Trek, Cube mfl. Singelklinga och sänkbar sadelstolpe är att föredra.

27,5" tums cyklar kan fungera bra att gå upp till efter 24". Där är utbudet lite större då utbudet på 26 tum varit begränsat tidigare. Singelklinga och sänkbar sadelstolpe är att föredra.

29" tums cyklar kör de flesta av oss vuxna på, fungerar från ca 155 cm i liten ramstorlek. Här är utbudet stort. Singelklinga och sänkbar sadelstolpe är att föredra.