



«Mein Name ist Merel, und ich bin neun Jahre alt.»

Seit ich sechs bin, fahre ich BMX-Bikes. Ich komme aus Belgien. Dort betreiben sehr viele Kinder den BMX-Sport. In Belgien habe ich auch noch Fussball gespielt. Als ich in die Schweiz gekommen bin, war ich am Anfang noch das einzige Mädchen in meinem Klub, aber jetzt sind wir inzwischen zu viert. Ich gehe zweimal in der Woche ins Training.»

Kinder

«Man darf keine Angst haben»

Merel (9) fährt gern Rennen. Je schneller, desto lieber. Sie will schliesslich einmal BMX-Weltmeisterin werden. Aber zunächst muss sie auch üben, langsam zu fahren und das Bike zu kontrollieren.

Text: Nora Zukker Bilder: Gabi Vogt

Mein Hobby

Mein Klub

Ich bin Mitglied im **BMX Club Volketswil ZH**. Ab sechs Jahren kann man sich dort für die BMX-School anmelden. Dazu braucht man noch kein eigenes Velo. Später kann man dem Klub beitreten. Im Sommer trainieren wir draussen. Im Winter üben wir in einer Halle.

www.bmxvolketswil.ch

Der Sport

So funktionieren BMX-Rennen: Acht Fahrer flitzen über eine Piste mit Wellen und Sprüngen. Die vier schnellsten kommen eine Runde weiter. Für diesen Sport braucht es **Mut, Schnelligkeit, Kraft und Geschicklichkeit**. Wenn dir das zusagt, kannst du hier einen Klub suchen: www.swiss-cycling.ch

«Am liebsten fahre ich Rennen (im Bild mit der Nummer 044), weil ich da ganz schnell sein muss, um zu gewinnen. Langsam fahren ist auch wichtig, damit ich auch bei hohem Tempo die Kontrolle über mein Bike behalte. Wenn ich in die Kurve liege, ist das Knie fast auf dem Boden. Das ist schwieriger, als es aussieht, weil man das Gleichgewicht nicht verlieren darf.»



«Als Erstes wärmen wir uns immer auf im Training. Zum Beispiel machen wir Hampelmänner oder kreisen die Schultern. BMX ist als Hobby für den Körper schon anstrengend. Beim Aufwärmen freue ich mich immer schon darauf, dass wir dann gleich Parcours fahren oder üben, auf nur einem Rad zu fahren.»



«Ich darf nur in Vollmontur BMX fahren. Handschuhe und Rückenschutz sind wichtig, aber am allerwichtigsten ist der Helm. Ausser den Augen sieht man nichts von meinem Kopf, so ist er gut geschützt. Ich trage auch Arm- und Beinschützer. Einmal bin ich einen zwei Meter hohen Hügel hochgefahren und gestürzt. Beide Hände waren danach im Gips. Unfälle gehören dazu. Aber man muss sofort weitermachen, sonst getraut man sich irgendwann nicht mehr.» **MM**