



# TRIM FOR ELDRE

Førerutviklingskurs med Senior MC er langt fra så kjedelig som det høres ut som. Vi tok kurset og opplevde å komme hjem litt flinkere og litt smartere enn da vi dro.

**P**Å EN bortgjemt del av Gardermoen, midt inne i en lomme fritt for barskog, ligger den såkalte tyskerstripa. I sin tid fullt kapabel for å motta både tyske og norske flygninger, men i dag er det stort sett mygg og andre småflyvere uten landingstillatelse som dominerer. Anlegget er kanskje best kjent som dragstripe, men du trenger ikke lang akselavstand og full gass for å trives her.

Denne halvvarme høstkvelden er et tretti-talls motorsyklister i alle former og fasonger, med et vidt spenn av motorsykkelmodeller, samlet med et håp om å bli flinkere. Grunnen til håpet er nemlig at Senior MCS østlandsavdeling har invitert til førerutviklingskurs – et kurs flere tusen av norske motorsyklister har gjennomført det siste drøye tiåret. Har de blitt flinkere? Ja, det var det vi i Bike ønsket å finne ut. To kvelder senere, inkludert noen runder på Rudskogen, har vi svaret.

**MEN HVA ER SENIOR MC?** Navnet har unektelig et noe traust preg og det er lett å tenke at

kurset styres av en gjeng bedrevitende gubber med pekefingeren som viktigste redskap. Sånn er det heldigvis ikke. I alle fall er ikke det mitt inntrykk. Stemningen er løs og ledig, belærende ja, men det skulle da også bare mangle så vinglete som noen av oss var på de første øvelsene.

Ja, for den første kvelden er det klassiske kjøregårdsøvelser som krypkjøring, åttetall, blikkbruk, forankring i sykkelen, svinghåndtering, unnamanøvrering, bremsing på grus og selvsagt den klassiske nødbremsingen på programmet. Med ABS gir det naturlig nok ikke det helt store kicket, men nødbrems fra 80 km/t med én hånd var både nytt og interessant. Det er heller ikke tilfeldig hvilke øvelser kursdeltakerne må gjennom. De ulike modulene er utviklet av en av Norges mest erfarne kjørelærere, Sverre Wold.

**NEI, DET HØRES KANSKJE** ikke så spennende ut, men lærerikt er det

unektelig. Jeg kjører selv mye motorsykel, men det er oppfriskende å bli minnet på det lave blikket, de utstikkende bena eller de stive skuldrene. Det er på ingen måter revolusjonerende, men nyttig. Sannsynligvis er det også derfor rundt 2 500 norske motorsyklister har vært gjennom Senior MCS kurs de siste 12 årene. Tar du med andre tilby-



**PRESIS STYREKOMMANDO** eller push-teknikk er viktig, men noe de fleste motorsyklister håper de slipper å bruke i det daglige.

dere, kan du trolig både doble og triple tallet. Som motorsyklist har du egentlig ikke råd til å overlate ting til tilfeldighetene eller slurve med rutinene.

**SELVSAGT ER DET LETT** å tenke at også ønsket om økonomisk vinning er en viktig faktor for klubber som Senior MC, men Kåre Gudmundsrud, mannen med det overordnede ansvaret for førerutviklingen, bedyrer at det viktigste faktisk er å drive førerutvikling.

– Det er langt fra noen melkeku for klubben, selv om mange kanskje tror det. Bare det å leie baner som Rudskogen koster titusenvis av kroner per gang og vi har mellom 18–20 banedager i året, så det er bare å regne. Hadde vi kuttet ut alt som har med baner å gjøre ville vi trolig hatt en mer stabil økonomi enn vi har i dag, forteller Gudmundsrud.

– Målet vårt er å bidra til bedre trafiksikkerhet, ikke å tjene penger. Vi vil bedre hver enkelt førers ferdigheter og få ned antall trafikkuhell. Hos oss handler det om å bevisstgjøre folk på trafiksikkerhet og hva de bør, og ikke bør, gjøre. Jeg er overbevist om at antall trafikkuhell vil gå ned i takt med økte ferdigheter.

Derfor tilbyr også Senior MC gratis førerutviklingskurs til førere mellom 16 og 18 år.

– Vi hadde ikke gjort det viktigste var å tjene penger. Vi tror det er uhyre viktig å få tak i unge motorsyklister tidlig og få de inn på riktig kurs og lære de riktige holdninger.

Det er ikke vanskelig å få med seg at 61-åringen er glødende opptatt av førerutvikling. Det hadde kanskje vært vanskelig å ha drevet med dette på frivillig basis de siste 19 årene hvis ikke interessen hadde vært der.

**RUDSKOGEN.** Det er en helt alminnelig august-torsdag for de aller fleste. Det eneste spesielle er egentlig at det er den siste av sitt slag på et drøyt år. Arbeidsdagen preges likevel av en umiskjennelig kribling voksne menn sjelden opplever i andre forbindelser enn viktige fotballkamper eller hemmelige stevnemøter. Ja, for den som driver med den slags. Rundt 10 mil sørøst for hovedstaden ligger nemlig et flunkende nytt motorsportanlegg og bader i høstsol.

Vel, det var i alle fall det jeg antok. Et kvarters kjøring før Rakkestad møter jeg selvfølgelig veggen av regn. Et knippe baneentusiaster med fleksitid eller skiftarbeid er likevel tidlig ute. Det klør i både høyrehender og knepucker. Torsdagene er nemlig fast kjøretid for Senior MCs medlemmer og betaler du en årsavgift på 390 kroner, samt gjennomfører det to kvelder lange kjørekurset til 600 kroner, kan du torsdagspiske bane for fattige 400 kroner per gang. Det er billig moro og passer i prinsippet for alle, siden Senior MC deler opp førerne i fire grupper etter ferdighetsnivå, les tempo.

Jeg skal kjøre i »sporvalg«, altså gruppen for de som kun har gjennomført kurset på Gardermoen og som ikke har vært på Rudskogen i Senior-regi tidligere.



Lydhør forsamling før kjøringen på asfalten ved Gardermoen.

## »ETT TIPS: SKYND DERE LANGSOMT FOLKENS!«



Øvelsene kan virke kjedelige, men det er overraskende givende.



Nye Rudskogen viste seg ikke frem fra sin beste side under vårt besøk.



Bremsing på grus var spennende – for de uten ABS.



Været var dårlig, men banesugne folk møtte opp.



Klare for innsats! Bikes utskremte til høyre.

DE TRE ANDRE GRUPPENE spiller mer eller mindre ferdighetsnivået til den enkelte fører. Fra rimelig fersk på nivå 2 til rutinert banefører på nivå 4. Til tross for regnet ser folk ut til å glede seg. Kun et fåtall værbortskjemte sutrekopper med RR-maskiner, står under paraplyer og bagasjeromsdører og uffer seg over forholdene.

I sporvalggruppen er derimot smilene på plass, selv om tempoet er på bunn. Konseptet er enkelt, men bra. Det gjennomføres et førermøte med regelgjennomgang og informasjon, før vi slippes ut i grupper på fem og fem bak en instruktør. Målet er å lære oss et noenlunde fornuftig spor og det første budet er å skynde seg langsomt. Det blir naturlig nok noe amputert når regnet plasker ned, folk er usikre på grepet, sikten er laber og selvtilliten på bunn. Dette gjen-

tas i ytterligere et pass. Reglene er forståelig, beskjedene umulige å misforstå og sikkerheten i høysetet. Tilbake i depot er syklene hele, hanskene våte, men humøret bra. Etter en kaffe stiger det sistnevnte ytterligere. I pass tre skal vi få vise hva vi har lært, i form av å ligge først i gruppa og vise sporet. De fleste ser ut til å ha fulgt med i timen, selv om Kubberød, Østbye og Plassen trolig kunne funnet noen ledige centimeter å passere oss på innimellom. Fokuset er på å lære seg banekutyme, kjenne sine begrensninger, føle på festet, lære seg å spille med, og ikke mot sykkelen. Det handler ikke om raske runder, de første kneskrapene eller å bygge opp en anseelig bank med skrytehistorier. Kanskje er det mulig å få det til i pass fire som er »fritrening«, men det er umulig å vurdere ut fra en klissvåt kveld som denne. Tanken

er uansett god – gjennomføringen mer eller mindre upåklagelig, tipsene fornuftige og læringskurven bratt. Ja, i alle fall for de fleste. Har du kjørt en del på bane tidligere og pløyer gjennom Senior-kurset for å åpne muligheten for torsdagskjøring, vil du trolig oppleve sporvalgdelen som kjedelig. Tenk da på gulroten som henger i det fjerne. Det er en smart sil. Senior mc forsikrer seg om at førerne som deltar vet hva som gjelder før de jakter kneskrap, mens deltakerne fornuftig nok påtvinges et minimum av baneoppførsel og kunnskap.

ESPEN MIKALSEN (34) er i alle fall ikke i tvil om at Senior mcs kurs både har vært nyttig og bra.

– I første omgang meldte jeg meg på for å lære mer og kanskje fjerne noen uvaner. Jeg



Lang, lang rekke for å lære seg det optimale sporet.



Kjetil Kopperud forklarte opplegget og instruerte.



Espen Mikalsen var godt fornøyd med kurset.

## FAKTA OM SENIOR MC NORGE

SENIOR MC NORGE ble stiftet 16. februar 1989, og er en landsdekkende klubb. Klubben består av 11 selvstendige lokalklubber/avdelinger, fordelt over hele landet.

SMCNs formål er å samle voksne motorsyklister av begge kjønn og å arbeide for et godt sosialt fellesskap og miljø. SMCN arbeider for økt trafikksikkerhet og forståelse, respekt og aksept for motorsykkelenes plass i trafikkmiljøet. Videre arbeides det for at medlemmene kan forbedre egne kjøreferdigheter og trafikkløstelse ved å arrangere kurs og temakvelder.

Alle med MC-interesse som er 35 år eller eldre, eller som fyller 35 år i innmeldingsåret, kan bli medlem.

SMCN tilbyr et eget førerutviklingskurs som er spesielt utviklet med fokus på perfektionering av egne kjøreferdigheter og gjennomføres i regi av lokalavdelingene – Øst,

Rogaland, NordVest og Trøndelag.

Kurset er delt inn i fire moduler, hvor modul 1, 2 og 3 er kjøretekniske øvelser som gjennomføres på et avstengt og egnet område. Modul 4 er sporvalg som foregår på offentlig vei eller lukket øvingsbane.

Øvelsene i modul 1–3 vil gi den enkelte bedre herredømme over motorsykkelen ved øvelser i balanse, bremsing, svingteknikk, osv. Vi understreker at øvelsene foregår i lav til moderat fart og ikke har noe med fartstrening å gjøre. Modul 4 skal gi bedre innsikt i valg av plassering i veibanen eller på øvingsbanen under kjøring, bl.a. gjennom riktig sporvalg og hastighet inn og ut av kurver.

Kursene i regi av avdeling Øst gjennomføres hele sommeren, med unntak av juli som er feriemåned for arrangørklubben.

For ikke-medlemmer gjerdere andre priser enn de som er nevnt i saken.

(Kilde: [www.seniormc.no](http://www.seniormc.no))

**»ALLE MOTOR-  
SYKLISTER  
HAR GODT AV  
ET SLIKT KURS  
- UANSETT  
HVOR GODE DE  
MÅTTE VÆRE  
I SITT EGET  
HODE«**

har kjørt på den gamle banen tidligere og det syntes jeg også var fryktelig moro. Man tror jo man kan det meste og vet best, men virkeligheten er ikke nødvendigvis sånn. Jeg synes i alle fall jeg har lært en del viktige ting på kurset, både når det gjelder bremsing og de tekniske øvelsene på Gardermoen. Det er jo en stund siden jeg har kjørt åttetall, for å si det sånn, sier Mikalsen som har hatt lappen inndrøye 10 år.

Han ser likevel ting det kunne vært fokusert mer på.

– Vi har vel ikke lært så mye om å kjøre her i dag, sier han og titter utover det nye anlegget fra kafeteriaen. Nå kom ikke jeg hit som helt fersk, men for de som gjorde det kunne det kanskje vært lagt mer vekt på tips og triks i forkant. Men for all del, jeg opplever Senior MC som en stødig gjeng som vet

hva de snakker om. Det er veldig lite cowboy over opplegget. Jeg er i alle fall veldig lite redd for å ta med meg sykkelen hit når de har regien.

**HAN ER OGSÅ HELT SIKKER** på at han vil fortsette å bruke tilbudet på torsdagene og peker på prisen som en viktig faktor.

– Når du ser på hva du får av opplevelser for 400 kroner, så kan du jo sammenligne med hva annet du kan få. Dette er jo i tillegg skikkelig avkobling på en helt rå bane. Den er jo selvsagt mye vanskeligere å lære enn den gamle, men også mye morsommere.

**DA JEG SITTER DER GJENNOMKALD** og halvsløv i lenestolen etter endt kurs er det til stadighet ett ord som tvinger seg frem. Sobert. Mikalsen oppsummerte det egentlig veldig godt

da han snakket om den lave cowboyfaktoren. Det er på alle måter et førerutviklingskurs som passer for de brede massene, fremfor en bandedag for noen få raske. Kanskje er det uenighet blant leserne hvorvidt dette er riktig, om det er tilstrekkelig morsomt eller utfordrende, ja om det gir det etterlengtede kicket.

Svaret er langt fra åpenbart etter å ha gjennomført et kurs i sporvalg. Svaret på spørsmålet vi stilte innledningsvis er i hvert fall, ja. Vi tror alle motorsyklister har godt av et slikt kurs – uansett hvor gode de måtte være i sitt eget hode. Det er på ingen måte revolusjonerende, men likevel viktig. I tillegg er fortsettelsen i de neste gruppene mer enn spennende nok til at jeg gjerne legger igjen et par tohundrelapper på ny. Sånn sett må man kunne oppsummere med at de har lykket. ★