

SCHOOL OF ROCK

FMX IST NUR ETWAS FÜR WAHNSINNIGE? IRRTUM, JEDER KANN RAMPENSPRÜNGE LERNEN, WIE ALVARO DAL FARRA MIT SEINER FMX SCHULE BEWEIST.

TEXT: RICKY MONTI & BUSTY WOLTER | FOTOS: RICKY MONTI

Wie fängt man am besten mit Freestyle Motocross oder besser gesagt überhaupt dem ersten Sprung über eine Rampe an? Diese Frage muss so ziemlich jeder aktive FMX-Fahrer regelmäßig beantworten. Doch die Antwort ist nicht so einfach oder besser gesagt meist unbefriedigend: „Hm, am besten findest du heraus, wer bei dir in der Nähe eine Rampe hat, und fragst dort mal ganz nett an. Eine Schule oder Lehrgänge gibt es nicht.“ Damit ist einem potenziellen Rampenspringer natürlich nicht wirklich geholfen. Es hat keine Freestyle-Motocross-Schulen gegeben... bis jetzt!

Der italienische FMX-Profi im Teiltruhestand Alvaro Dal Farra redet nicht gerne über Probleme, sondern findet lieber Lösungen. Als Quereinsteiger aus dem Snowboarding stand er selbst vor den gleichen Fragen und Herausforderungen wie jeder andere, der mit dem FMX oder zumindest den ersten Rampensprüngen anfangen möchte. Er hat Antworten gefunden, zum Teil durch mühsames und schmerzhaftes Ausprobieren und Erfahrungensammeln. Als er nach einem schweren Sturz seine aktive FMX-Wettkampfkariere beendete, hat er sich Gedanken gemacht, wie

er der FMX-Szene weiterhelfen könnte, und in diesem Jahr das Daboot Superpark Camp ins Leben gerufen. Die Camp-Idee ist von anderen Actionsportarten wie Snowboarden, BMX, Skateboarding oder Surfen übernommen worden, aber auch von MX-Lehrgängen. Die Idee ist also nicht neu, nur im FMX gab es so etwas bisher nicht. Die Teilnehmer bekommen innerhalb einer ganzen Woche sämtliche Aspekte des Freestyle Motocross aufgezeigt. Dabei geht es nicht nur um die reine Fahrpraxis.

DAS WHO IS WHO

Das Camp beginnt mit einem persönlichen Kennenlernen aller Teilnehmer. Als Grundlage des Trainings muss Alvaro zuerst herausfinden, mit wem er es zu tun hat. Besonders wichtig ist dabei das individuelle fahrerische Niveau. Jemand, der noch nie eine Rampe gesprungen ist und vielleicht nur hobbymäßig ohne Rennerfahrung auf einer Motocross-Strecke unterwegs ist, kann natürlich nicht den gleichen Sprung springen wie ein Fahrer mit Rampenerfahrung, der beim Springen seine Sicherheit verbessern und sich an weitere Sprungdistanzen herantasten möchte.





01



02



04

Alvaros Trainingspark, der Daboot Superpark, im norditalienischen Lentiai ist so gebaut, dass alle Könnensstufen ihren Spaß haben und sich weiterentwickeln können.

ALVE & CO.

Alvaro Dal Farra ist das Aushängeschild und der Initiator des Camps, jedoch nicht die einzige tragende Säule des Konzepts. „Alve“ ist vor allem für das Fahrerische verantwortlich und bringt seine Erfahrung ein. Sein treuer Weggefährte, Mechaniker und Motivator Lorenzo Magnoni, der schon für Yves Demaria in der Motocross-WM geschraubt hat, ist indes für die technischen Aspekte verantwortlich. Lorenzo erklärt den Teilnehmern, warum es wichtig ist, dass auch ein FMX-Bike top vorbereitet, gewartet und gepflegt ist. Schließlich ist das Bike sozusagen ein großer Teil der Lebensversicherung des Fahrers und viele schwere Verletzungen resultieren aus technischen Defekten, zum Beispiel ein Klemmen des Motors beim Absprung, was dem Fahrer keine Chance mehr lässt. Deshalb zeigt und erklärt Lorenzo den Teilnehmern wichtige Wartungsarbeiten und Einstellungen am Bike. Darüber hinaus lädt Alvaro aber noch weitere Fachleute in das Camp ein. So vermittelt ein Ernährungsexperte den Teilnehmern, wie sie richtig und gesund trinken und essen, ein Fahrwerksspezialist von Marzocchi erläutert die Funktion, Wartung und Einstellung des Fahrwerks, ein Physiotherapeut erklärt den richtigen Umgang mit Verletzungen bzw. wie

diese zu vermeiden sind und zeigt auf, wie hoch die Belastungen beim Springen sind. Und natürlich sind auch immer ein paar Pro-Fahrer der Daboot Crew vor Ort, um den Teilnehmern zu zeigen, wohin ihr Weg führen könnte.

TÄGLICHE ROUTINE

Unser Weg führte natürlich über die Alpen, um „Alve“ in Lentiai einmal über die Schultern zu gucken. Der Tagesablauf des Camps war voll gepackt. Nach einem guten Frühstück in der Gruppe, natürlich unter Beachtung der Hinweise des Ernährungsberaters, ging es in den Daboot Superpark, um dort unter dem wachsamen Auge und mit den Tipps von Lorenzo die Bikes zu inspizieren. Alvaro übernahm dann das Warm-up und Stretching, bevor die Bikes gestartet wurden. Sobald die Teilnehmer auf ihren Motorrädern saßen, ging es aber nicht direkt auf die Rampen und Sprünge los, sondern Alvaro rief erst einmal zum 20-minütigen Zwangs-Spielen auf: Wheelies, Nosewheelies, Balanceübungen – alles, was den Fahrern und Fahrerinnen hilft, ihr Gefühl für die Reaktionen des Gefährts zu verbessern. Danach erst wurde der Park von den verschiedenen Gruppen einzeln für 20 bis 30 Minuten in Angriff genommen. Die Anfänger sprangen dabei zuerst nur über einen kleinen Erd-Table, um sich dann an eine kleine, flache Rampe heranzuwagen, bei der man lediglich eine kleine Lücke von drei bis vier Metern überwinden musste. Alvaro weiß genau, wie wichtig eine gute Bike-Kontrolle

ist, um möglichst sicher Tricks zeigen zu können. Gerade deswegen führt er die Anfänger in Babyschritten an das Thema Rampe und größere Distanzen heran. Während der jeweiligen Sessions und danach erhielten die Teilnehmer wertvolles Feedback und Korrekturen von „Alve“ und Lorenzo und so konnte man im Laufe der Woche bei den meisten Teilnehmern erhebliche Fortschritte in der Sprungtechnik und Sprungdistanz sehen. Zum Mittag in einem schönen typisch italienischen Restaurant gab es neben gesundem Sportleressen als Nachtmahl die Videoanalyse des Vormittags. Alvaro filmt bei den Sessions fleißig mit und so kann hinterher jeder Fahrer seine eigenen Fehler oder Dinge, die er gut macht, betrachten. Alvaro gibt auch hier viele nützliche Hinweise zur Verbesserung. Im Anschluss ging es zurück in den Park, wo das Programm vom Vormittag wiederholt wurde, angefangen bei der Bike-Kontrolle übers Warm-up bis zur Fahrtechnik, denn nur die ständige Wiederholung und das Training aller im Camp gezeigten Aspekte macht FMX auf Dauer sicher.

BESTNOTE

Alle Camp-Teilnehmer waren nach der Woche im Daboot Superpark Camp schwer begeistert und konnten wertvolle Tipps und Erfahrungen mit nach Hause nehmen. Leonardo Fini aus der Toskana durfte noch etwas mehr mit einpacken: Er stach so aus dem Teilnehmerfeld hervor, dass er nach dem Camp in den exklusiven Reigen der Daboot-Showfahrer mit aufgenommen wurde und von nun an seinen Traum aktiv ausleben kann. Für weitere Termine des Daboot Camp kontaktiert ihr am besten Alvaro direkt via info@alvarodalfarra.com. Der Daboot Superpark ist übrigens ganzjährig geöffnet, ihr müsst euch vorher nur bei Alvaro per E-Mail anmelden. X



03

- 01 | Spielereien am Boden verbessern das Gefühl fürs Bike, was auch in der Luft hilft. „Alve“ hält alles auf der Kamera fest
- 02 | Lorenzo erklärt den Schülern, wie wichtig die Motorradpflege ist, und gibt Tipps aus seinem Erfahrungsschatz
- 03 | Die Videoanalyse führt den Schülern vor Augen, was sie noch falsch machen
- 04 | Erst nach dem Warm-up und Stretching...
- 05 | ... darf die erste Rampe in Angriff genommen werden



05