




# Begynn med trial



Vi vil gjerne ha nye medlemmer og vi oppfordrer alle som er interessert til å komme og prøve trial.

OBS. Siden vi er et idrettslag underlagt reglementene til både Norges Idrettsforbund (NIF) og særforbundet Norges Motorsportforbund (NMF) er det noen krav til medlemskap og lisens som må være på plass, men vi hjelper deg så godt vi kan for å få deg raskt i gang.

 <p><b>1</b> Prøve trial for første gang</p>	<p>Ta kontakt med en av oss i klubben og avtale en trening du stikker innom. Vi trener hver torsdag og lørdag hele året, utenom vinter.</p> <p>Ha på treningstøy som tåler røff bruk. Ta gjerne med gode støvler. Hjelms og hansker, etc. låner du av oss.</p> <p>Det er 5 års aldersgrense. Alle under 16 år må ha følge av foresatte.</p> <p>For å kunne kjøre trial, selv for en én-gangs prøvetur, <b>må du ha lisens og være medlem i klubben (forsikring).</b></p> <p><b>Medlemskap</b> koster 100 kr første året. Foreldre til barn under 16 år må også være medlem. Det er best om du ordner dette på <a href="http://minidrett.nif.no">minidrett.nif.no</a> i forkant.</p> <p><b>Lisens</b> for å prøve heter Kom-og-Prøv lisens. Den kjøper du på SMS for 158 kr for barn (5-12 år) eller 315 kr for ungdom og voksne (13+). Send PRØVBARN eller PRØVVOKSEN til 2380. Kan gjøres ved oppmøte.</p> <p>Sykkel låner du av oss, og vi viser deg hvordan du kommer i gang.</p>
 <p><b>2</b> Lære å kjøre trial</p>	<p>Kom-og-Prøv lisens som du kjøpte ved første oppmøte varer i 2 måneder, så både lisens (forsikring) og medlemskap er i orden for denne perioden med opplæring. NB. Kom-og-Prøv lisens er gyldig kun for opplæring.</p> <p>Du kommer på treningene våre og kjører. Du får hjelp og veiledning av instruktør og andre førere – men vær oppmerksom på at vi forutsetter at foreldre deltar aktivt på treningen.</p> <p>Inntil du får egen sykkel kan du leie fra klubben for 200 kr pr gang som inkluderer bensin og evt. deler etc. Betal på vipps nr 533544.</p> <p>I løpet av denne perioden tar du et lisenskurs på <a href="http://ekurs.nif.no">ekurs.nif.no</a> for å lære sikkerhet og annen teori. Foreldre tar kurs for barn (5-12 år).</p> <p>Etter 8-10 treninger får du en praktisk utsjekk for at du er klar til å kjøre på egen hånd.</p>
 <p><b>3</b> Fortsette å kjøre trial</p>	<p>For å kjøre videre etter denne 2 månedersperioden, eller om du vil delta på et arrangement, må du ha en ordinær Nasjonal Lisens. Den må søkes om og krever en egenattest på helsen din i tillegg til praktisk og teoretisk prøve som du fikk i opplæringen. Klubben hjelper med disse. En Nasjonal Lisens koster 471 kr pr år for barn og 1990 kr for ungdom og voksne.</p> <p>Det er også på tide å kjøpe egen sykkel samt klær og sikkerhetsutstyr. Sykkel, ny og brukt, kan du finne på nettsiden til sykkelimportørene, Facebook gruppen Trial4sale eller på Finn.no. Ny sykkel koster minst 50.000, men du får en bra brukt sykkel til 15-25.000. En sykkel til under 15.000 må du regne med å skru mer på. Barnesykler er litt billigere. Påbudt kjøreutstyr (hjelms, etc): ca. Kr.6000.</p> <p>Det koster litt å komme i gang, men når du først har investert er ikke dette en veldig dyr sport. Ut over medlemskap og lisens er det stort sett deler og reparasjoner på sykkelen som koster penger. Merk. Syklene tåler MYE.</p>

## 1 Prøve trial for første gang

Du har møtt opp på klubbhuset og vil prøve trial for første gang, men først ...

### BLI MEDLEM

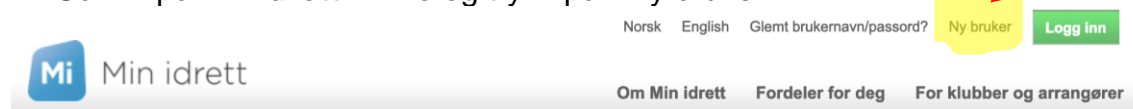
For å prøve trial er det et krav om at du må være medlem i klubben. Det høres kanskje litt mye ut å melde seg inn for å prøve en gang – men det er helt nødvendig pga myndighetenes strenge restriksjoner for motorsport og forsikring. Men det er enkelt å melde seg inn og første års rekruttmedlemskap koster bare 100 kroner. Og til gjengjeld spanderer vi sykkelleie denne første gangen. Merk at også foresatt for barn under 16 år må være medlem. Da blir det til sammen 200 kr 😊.

Det beste er om du melder deg inn i klubben på [minidrett.nif.no](http://minidrett.nif.no) før du skal kjøre, men hvis du ikke har gjort det kan du gjøre en innmelding på et skjema vi har i klubbhuset og ta det med NIF etterpå.

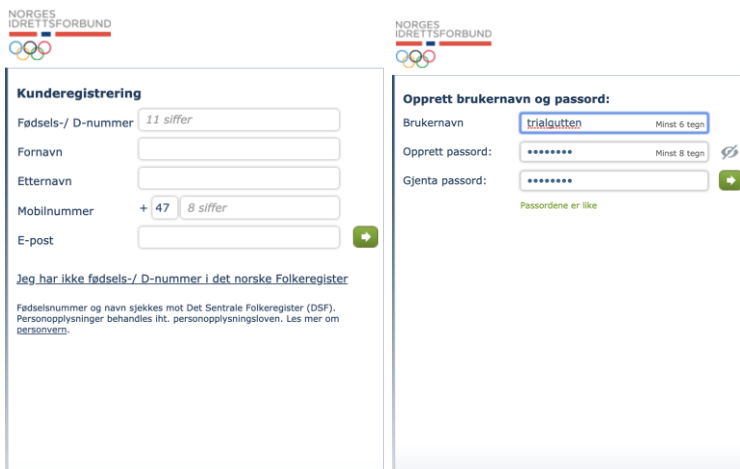
Dersom du allerede er registrert i NIF fra før – altså at du har vært medlem i et eller annet idrettslag en gang, så logger du på med din profil på [minidrett.nif.no](http://minidrett.nif.no). Hvis ikke må du lage en profil slik:

### VEILEDNING NYTT MEDLEM

1. Gå inn på [minidrett.nif.no](http://minidrett.nif.no) og trykk på «Ny bruker»



Angi personalia og lag brukernavn og passord



The image shows two side-by-side screenshots of the registration process on the 'NORGES IDRETTSFORBUND' website. The left screenshot is titled 'Kunderregistrering' and contains input fields for 'Fødsels-/ D-nummer' (with a hint '11 siffer'), 'Fornavn', 'Etternavn', 'Mobilnummer' (with a hint '+ 47 8 siffer'), and 'E-post'. Below the fields is a link: 'Jeg har ikke fødsels-/ D-nummer i det norske Folkeregister'. The right screenshot is titled 'Opprett brukernavn og passord:' and contains input fields for 'Brukernavn' (with the example 'trialgutten' and a hint 'Minst 6 tegn'), 'Opprett passord:' (with a hint 'Minst 8 tegn'), and 'Gjenta passord:'. A green checkmark is visible next to the password fields, and a message below says 'Passordene er like'.

# Begynn med trial



2. Når du har en profil knytter du den til Bergen Trial Team slik. Velg «Medlemskap»:



Velg «Finn ny klubb» og tast inn bergen trial team og trykk «Søk».

## Medlemskap ?

Så haker du av for Bergen Trial Team og idretten Trial. Foreldre som ikke kjører selv velger Minder Trial (E. minder betyr hjelpeperson/assistent).

Trykk «Send søknad»: så får vi det inn i vårt system og kan sende ut faktura for medlemskapet.

3. Du betaler medlemskapskontingent. Fakturen kommer inn på profilen din i MinIdrett hvor du kan velge å betale. Eller du kan be om en faktura på e-post. Medlemskap gjelder ut året.

Merk at for barn under 16 må både foreldre og barn ha egen bruker hos NIF og begge må meldes inn i klubben. Merk også at profilen til et barn kan knyttes til en voksen slik at barnet ikke trenger å følge med på digitale meldinger.

---

## LISENS

---

Alle som kjører motorsport må ha lisens som inneholder en ulykkesforsikring, selv om du tenker å prøve bare én gang. For denne første prøvekjøring er det enklest å kjøpe en *Kom-og-prøv* lisens på SMS.

*Kom-og-prøv* lisens koster 158 kr for barn (5-12 år), og 315 kr for ungdom og voksne (13+).

Her er bildet av NMF's lisenssystemet for 2020:

2020	"Kom og prøv" lisens. Gyldig i 2 mnd.	Nasjonal Lisens. Helårs	Internasjonal Lisens. Helårs	Lisens i flere grener	Radiostyrt Lisens
Junior 5-12 år	Kr 158 NIF's Barneforsikring	Kr 471 NIF's Barneforsikring		Gratis	Kr 250 Ingen forsikring
Senior fra året an fyller 13 år	Kr 315 Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Kr 1 990 Utvidet forsikring	Kr 4 360 Max forsikring	Kr 200 pr gren.	Kr 565 Ingen forsikring
Ekstra kjøp av max forsikring		+ 1 000 kr			
Kommentar	LØSES VIA SMS. Tilsvare den tidligere engangs SMS engangslisens og 3 mnd opplæringslisens. Gjelder kun i Norge. Ingen konkurranse, kun trening og opplæring med instruktør. Absolutt ingen form for egentregning. Bruker av denne lisensen skal tydelig merkes for å skilles ut fra utøvere med Nasjonal/Internasjonal lisens.	LØSES I LISENSSYSTEM. Tilsvare den tidligere trenings - lisensen og nasjonale konkurranselisens. Gyldig for treninger og konkurranser i Norden. Kompetansekrav i form av lisenskurs i tråd med grenenes krav.	LØSES I LISENSSYSTEM. Utøvere som skal konkurrere utenfor Norden, MÅ ha denne lisensen. Kompetansekrav som tilsvare kravet til nasjonal lisens. Krav til legeattest.	LØSES I LISENSSYSTEM. Gjelder ikke "Kom og prøv" lisens.	LØSES I LISENSYSTEM

## VEILEDNING LISENS "KOM OG PRØV"

1. Du sender SMS med kodeordet PRØVBARN eller PRØVVOKSEN til 2380 ... det kan ta noen minutter før du får svar.
2. Du mottar så en SMS med spørsmål om du vil kjøpe lisens. Dersom lisens gjelder deg selv og du sender fra din egen telefon er det bare å bekrefte med JA etterfulgt av fødselsdato [f.eks. JA 01.01.2000]. Men om lisensen gjelder en annen person enn eier av telefonen (f.eks. barnet ditt), må du svare JA etterfulgt av navn, adresse og fødselsdato for den lisensen skal gjelde [f.eks. Ja Petter Normann Gateveien 4, 5000 Bergen 01.01.2000].
3. Telefonnummeret blir belastet og du får så en melding som du viser til sikkerhetsleder eller instruktør, og er klar for å kjøre. **OBS. Ta vare på meldingen som kvittering; ta et skjermbilde og send til [styret@bergentrialteam.no](mailto:styret@bergentrialteam.no).**  
Kvittering, med dato, hjelper til å vite når prøveperioden er over.

## Regler fra forbundet for «Kom og Prøv» lisens:

1. Kun gyldig i Norge.
2. Absolutt ingen form for egentrening, arrangementer og konkurranser. Kun trening og opplæring med instruktør.
3. Utøvere skal veiledes/være under tilsyn av Aktivitetsleder. Aktivitetsleder kan delegere veiledning/tilsyn til person over 18 år – men må selv være tilstede på samme trening.
4. Utøvere på Kom og Prøv lisens skal synliggjøres med for eksempel gul vest.
5. Aktivitetsleder/Sikkerhetsleder er gitt hjemmel av NMF til å godkjenne utøverens praktiske nivå, og forståelse av regler for sikkert å trene sammen med andre.
6. Aktivitetsleder vurderer hvem som kan kjøre sammen innenfor et definert område.
7. Kom og Prøv lisens gjelder for 2 mnd fra kjøpsdato. Utøver (event foresatt) har primært selv ansvar for at dette er i orden. Om det av spesielle årsaker er nødvendig med mer tid (for eksempel ved skade) kan tidsrommet utvides. Søk NMF ved mail til nmfsport.no om dette er behov.

---

## SYKKEL OG UTSTYR

---

For å prøve trial får du låne sykkel av klubben. Vi har sykler i ulike størrelser som passer fra 5-åring og opp til voksne.

Vær oppmerksom på at det kan være flere som deler på klubbens treningssykler.

Vi har også en del hjelmer og annet sikkerhetsutstyr til utlån. Ha på treningstøy som tåler røff bruk og solide støvler, og ta gjerne med hansker (trøsykkelhansker med god passform er bra). Så supplerer vi med klubbens utstyr.

---

## INSTRUKSJON

---

Merk at i begynnelsen det viktigste vedr kjøringen er å ha det gøy og ikke være en fare for deg selv eller andre. Det vil selvsagt instrueres om trialtekniske ting, men **hoved fokus vil være på mestring og sikkerhet.**

## 2 Lære å kjøre trial

Du har kommet tilbake etter den første prøvekjøring og vil fortsette å kjøre trial.

---

## LISENS

---

Kom-og-Prøv lisens som du kjøpte ved første oppmøte varer i 2 måneder, så både lisens (forsikring) og medlemskap er i orden for denne opplæringsperioden. Husk: Kom-og-Prøv lisensen er gyldig kun for opplæring med instruktør. Er du interessert i å være med på andre arrangement og konkurranser, etc, må du kjøpe en ordinær lisens: se Kapittel 3 - Fortsette å Kjøre Trial.

---

## SYKKEL OG UTSTYR

---

I opplæringsperioden kan du leie sykkel av klubben. Du betaler kr 200 pr gang for sykkelleie og baneavgift.

Vær oppmerksom på at det kan være flere som deler på klubbens treningssykler.

Vær også oppmerksom på at klubbssyklene kun er ment for opplæring og relativt «snill» bruk.

Du kan gjerne låne hjelm og sikkerhetsutstyr fra klubben, men om du planlegger å begynne med idretten kan det være greit å kjøpe noe eget utstyr etter hvert.

## TRENING

Det er nå du begynner å lære hva er egentlig Trial. Det er både en praktisk del, dvs: opplæring i hvordan å kjøre motorsykkelen, og en teoridel; se neste kapittel: Grunnkurs Lisens.

Vi har flinke førere og instruktører som hjelper dere med å komme i gang med trial. Men vi bruker også foreldrene mye, så alle foreldre må være forberedt på å jobbe aktivt med barna hele treningen.

Husk at alle førere under 16 år må ha med foresatte på hver trening.

Noen ganger har vi organiserte treninger for nybegynnerne med fokus på basis elementer ved trialkjøring, men andre ganger er det fritt opplegg der førerne og foreldrene kjører og øver på ulike teknikker på egenhånd. Det sagt, er det alltid mulig å ta tak i erfarne medlemmer om dere har spørsmål eller vil ha veiledning.

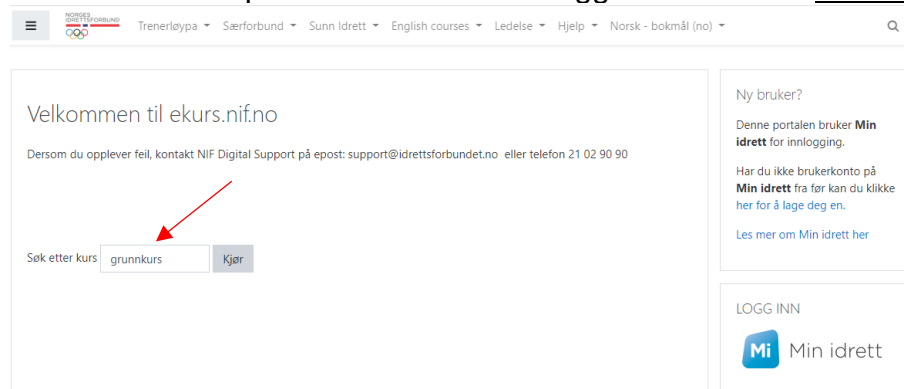
Også i denne opplæringsperioden er det viktigste vedr kjøringen å ha det gøy og ikke være en fare for deg selv eller andre. Det vil selvsagt instrueres om trialtekniske ting, men **hoved fokus vil være på mestring og sikkerhet.**

## GRUNNKURS LISENS TEORIDEL (e-kurs)

Dette kurset er **obligatorisk for alle som skal kjøre**, enten det er "bare" trening eller det er konkurranser. Kurset tas på datamaskin. For barn til og med 12 år er det foreldrene som tar kurset. For ungdom 13-15 må både foreldre og barn ta kurset sammen. Og de som er 16 eller mer tar det selv.

Kurset gir et grunnlag i hva som festet i reglementene for at vi kan få lov til å kjøre en motorisert kjøretøy utenfor veiene og før vi er 18 og fått veilappen, og likevel er forsikret ... spesielt mot skader til andre.

Du finner kurset på **ekurs.nif.no** Der logger du inn med samme bruker som på Min idrett.

The screenshot shows the homepage of ekurs.nif.no. At the top, there is a navigation menu with items like "Trenerløypa", "Særforbund", "Sunn Idrett", "English courses", "Ledelse", "Hjelp", and "Norsk - bokmål (no)". Below the menu, the main content area has a heading "Velkommen til ekurs.nif.no" and a sub-heading "Dersom du opplever feil, kontakt NIF Digital Support på epost: support@idrettsforbundet.no eller telefon 21 02 90 90". There is a search bar with the text "Søk etter kurs" and a search button. A red arrow points to the search bar. To the right, there are two boxes. The first box is titled "Ny bruker?" and contains text about logging in with "Min idrett" and a link to create an account. The second box is titled "LOGG INN" and contains the "Min idrett" logo.

# Begynn med trial



Tast inn: grunnkurs, og trykk på "Kjør". Dette søker opp alle grunnkurs i systemet til NIF.


NIF e-læring

Hjem / Kurs / Søk / grunnkurs

Søk etter kurs

Søkeresultater: 8

[Grunnkurs lisens i Norges motorsportforbund 2018-2020](#)



Dette er teoridelen som gir deg grunnleggende kunnskaper for å drive motorsport i en eller flere grener innen Norges motorsportforbund (NMF). Kurset er obligatorisk for utøvere fra det året de fyller 13 år. (De gjennomfører da kurset på sin profil). For barn er kurset obligatorisk for ansvarshavende som følger barnet på banen - normalt en foresatt. (NB ! Den ansvarlige skal gjennomføre dette kurset på sin profil). Etter å ha gjennomført og bestått dette kurset må du også gjennomføre et grenspesifikt ekurs og praksis for å søke om lisens i den gren du skal trene/konkurrere i.

Kurset er utviklet og vedlikeholdes av utvalget for Klubbutvikling, Rekruttering, Utdanning og Integrering i NMF (KRUTI) . Om du opplever problemer eller har forslag til forbedringer kontakt : [conrad@nmsport.no](mailto:conrad@nmsport.no) event tlf 92256976 (Conrad)

Velg så [Grunnkurs lisens i Norges motorsportforbund 2018-2020](#)

NIF e-læring

Klikk på knappen for å logge inn:

Trykk på knappen for å komme i gang. Merk: kurset er omfattende, men litt gøy 😊, og vil ta minst en time. Men når som helst kan du avslutte og komme tilbake senere for å fortsette. Det anbefales at kurset kjøres over flere kvelder. **OBS. Ta være på kursbeviset ... trengs når du skal søke ordinær lisens.**

Det anbefales også å gjennomføre [Barneidrettens verdigrunnlag](#), i hvertfall for foreldre. Søk på samme måte som over med å taste inn: barne. Velg så en av de fremviste kurs som heter "Barneidrettens verdigrunnlag" ... de er lik, om det er svømming eller rugby, etc.

## [Barneidrettens verdigrunnlag](#)



Dette kurset gir deg en innføring i "Idrettens [barnerettigheter](#)" og "Bestemmelser om [barneidrett](#)". Du får et innblikk i hvorfor disse ble vedtatt, og hvordan disse påvirker hverdagen i [barneidretten](#) i idrettslaget. Hvordan bidrar rettighetene og bestemmelsene til å skape en sunn og god [barneidrett](#)?

Her får du flotte veiledning ikke bare for å hjelpe barnet i dets idrettsliv, men utenom også. For eksempel poengteres lek og allsidighet, og at alle idrettsaktivitetene skal foregå på barnas premisser ... da blir det gøy. Mestring, fokus, samspill, osv ... det kommer av seg selv det.

## PRAKTISK UTSJEKK

Når du har kjørt en stund og behersker de grunnleggende ferdighetene vil en aktivitetsleder eller sikkerhetsleder foreta en praktisk utsjekk som er nødvendig for å få ordinær lisens.

Den praktiske utsjekk gå ut på både holdninger og teknikk, for eksempel:

1. om du ikke er farlig for deg selv
2. om du ikke er farlig for andre
3. om du kan grunnleggende kjøreteknikk
4. om du kjenner klubbens regler

I tillegg kommer krav til noe kunnskap om selve sporten Trial og dens særegenskaper, om riktig påkledning og sikkerhetsutstyr, og et innblikk i rutiner for deltakelse i konkurranser.

## 3 Fortsette å kjøre trial

Når det kribler etter å komme i gang på alvor....

## LISENS

Når du er ferdig med 2 måneders lisensen (som kun kan kjøpes en gang) må du kjøpe en ordinær Nasjonal Lisens, enten Junior (5 til 12 år) eller Senior (13+).

Her er bildet av NMF's lisenssystemet for 2020:

2020	"Kom og prøv" lisens. Gyldig i 2 mnd.	Nasjonal Lisens. Helårs	Internasjonal Lisens. Helårs	Lisens i flere grener	Radiostyrt Lisens
Junior 5-12 år	Kr 158	Kr 471		Gratis	Kr 250
	NIF's Barneforsikring	NIF's Barneforsikring			Ingen forsikring
Senior fra året an fyller 13 år	Kr 315	Kr 1 990	Kr 4 360	Kr 200 pr gren.	Kr 565
	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Utvidet forsikring	Max forsikring		Ingen forsikring
Ekstra kjøp av max forsikring		+ 1 000 kr			
Kommentar	LØSES VIA SMS. Tilsvarer den tidligere engangs SMS engangslisens og 3 mnd opplæringslisens. Gjelder kun i Norge. Ingen konkurranse, kun trening og opplæring med instruktør. Absolutt ingen form for egentregning. Bruker av denne lisensen skal tydelig merkes for å skilles ut fra utøvere med Nasjonal/internasjonal lisens.	LØSES I LISENSSYSTEM. Tilsvarer den tidligere trenings - lisensen og nasjonale konkurranselisens. Gyldig for treninger og konkurranser i Norden. Kompetansekrav i form av lisenskurs i tråd med grenenes krav.	LØSES I LISENSSYSTEM. Utøvere som skal konkurrere utenfor Norden, MÅ ha denne lisensen. Kompetansekrav som tilsvarer kravet til nasjonal lisens. Krav til legeattest.	LØSES I LISENSSYSTEM. Gjelder ikke "Kom og prøv" lisens.	LØSES I LISENSSYSTEM



# Begynn med trial



For å få kjøpt en ordinær lisens må du søke NMF. Gjøres slik:

1. Fyll ut **egenattest** om helse tilstanden din (fåes av oss) og viser til sikkerhetslederen.
2. Fyll ut **lisens-søknadsskjemaet** (fåes hos oss) og viser til sikkerhetsleder. Om egenattest og søknad er i orden skal sikkerhetsleder godkjenne/signere søknaden din.
3. **Søknaden** skannes og sendes pr e-post sammen med kopi av **beviset fra ekurset** tatt tidligere til [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no). E-posten må merkes: "Søknad om utøverlisens". Du mottar en e-post når søknaden din er innvilget og lisensen klar for kjøp i Motorsportens IT og Administrasjonssystemet, MITA.
4. For å **kjøre lisensen**, logg inn på [mita.nmfsport.no](http://mita.nmfsport.no). Merk. MITA kommer inn under NMF (Norges Motorsportsforbundet), i motsetning til NIF, men du logger på med **samme bruker** som på Min idrett (NIF) der du meldte deg inn i klubben.

[Jeg ønsker å melde meg på en konkurranse](#)

I menyen til venstre har du Min Profil. Før du skal delta i en konkurranse, legg til informasjon om kjøretøy. Påmelding til konkurranse finner du også øverst til venstre i menyraden med knapper.

Påmeldingsdato →

[Jeg ønsker å kjøpe en lisens](#)

Klikk for å komme direkte til siden der man kan kjøpe lisenser. I menyen til venstre, i "Min profil", finnes det informasjon om lisenser som du allerede har kjøpt.

Kjøp lisens →

Velg «Kjøp lisens» og deretter trykk på «Velg en ny lisens»

Startside

Min profil

- Personlig informasjon
- Offentlig profil
- Fartøy/Kjøretøy
- Lisenser**
- Resultater
- Påmeldinger
- Lag-/sponsorlisens
- Faste startnummer

Oppdater

### Ubetalte fører-/passasjerlisenser

[Velg en ny lisens](#) ✓ Betale lisenser

Bekreftet	Fjern	Gren	Medlemskap	Lisensklasse
Ingen ubetalte lisenser ble funnet. Klikk på "Kjøp lisenser" for å legge til nye lisenser.				

\* **Forsikring:** Forsikringsdekningen gjennom lisens forutsetter medlemskap i norsk folket det er spørsmål til dette.

\* **Ubekreftede lisenser:** En ubekreftet lisens er for eksempel en lisens opprettet automatisk de er riktige, dels for at du skal kunne velge et internasjonalt tillegg til lisensen din om de

Velg gren = Trial. Systemet viser de lisenstyper som er tilgjengelig for deg, f.eks: Barn eller Voksen, Nasjonal eller Internasjonal. Klikk «Kjøp» på raden for den lisenstypen du ønsker.

Kjøp lisens

Hjelp Lukk vinduet

Jeg trenger en lisens for

Inneværende år  
 Neste år  
 En spesiell konkurranse

Velg gren

Trial

Kjøp	Gren	Lisensklasse	Lisenskategori	Lisenstype	Lisensperiode	Fra	Til
<a href="#">Kjøp</a>	Trial	Voksen	Nasjonal	Utøver	Årslisens	01.01.2020	31.12.2020
<a href="#">Ikke tilgjengelig</a>	Trial	Voksen	Internasjonal	Utøver	Årslisens	01.01.2020	31.12.2020

Lisensen ligger nå i MITA hvor du kan laste den ned eller skrive den ut. Det anbefales og å ta et bilde med mobilen.

---

## SYKKEL OG UTSTYR

---

Det er nå på tide å kjøpe egen sykkel samt klær og sikkerhetsutstyr.

Påbudte **sikkerhetsutstyr** er: Hjelm, hansker, langarmet genser, langbukser og høye støvler. Skal man kjøre konkurranser er også ryggbeskytter og knebeskytter påbudt ... og da er der nok lurt å bruke disse mens man trener og, for å venne seg til det. Merk. Det kan bli fristende å kjøpe motorcross utstyr, mer utvalg og bedre priser, men dette er som regel noe tyngre og passer ikke til kjørestilen til trial. Full kroppsrustning som tåler krasj i 60-70 kmt behøves ikke. Det rådes å kjøpe en trial hjelm: som er en halvhjelm som er lett og gir god sikt mot bakken. Det er også viktig at hanskene har god passform for å gi ikke bare beskyttelse mot fall og godt grep på holkene, men gjøre det også lett å håndtere gassen og hendlene, dvs: ikke votter og heller ikke ull hansker. I bergen kan det anbefales et slitesterk og vanntett regnjakke og bukse ... det finnes trial varianter av disse og.

**Sykkel** (og utstyr) kan du finne på nettsidene til sykkelimportørene (Motorsyklisten, Tandberg MC og MotoTek), på facebookgruppen Trial4sale, eller på Finn.no. Hør gjerne med noen i klubben eller naboklubbene om noe er til salgs. Sjekk også vår FB side og sidene til de andre klubbene i fylket: Vestkant Trial, NMK Bergen, Osterøy MSK og Voss TK.

Ny sykkel koster minst 50.000, men du får en bra brukt sykkel til 15-25.000. En sykkel til under 15.000 må du regne med å skru mer på. Barnesykler er en del billigere.

Ei-sykkel kan og vurderes, spesielt for de små. Det sagt, lages de i modeller for voksne opp til 90 kg. Ei-sykler er enklere å vedlikeholde, men de kan være litt raskere enn vanlige motorsykler med gir ... pass på innstillingene.

---

## TRENING

---

Nå har du rett til å kjøre mer selvstendig, men du blir aldri utlært.

Noen ganger har vi organiserte treninger for førere på ulike nivåer, og andre ganger er det fritt opplegg der førere (og foreldre) kjører og øver på ulike teknikker på egenhånd.

Husk at det er alltid mulig å ta tak i noen erfarne medlemmer eller sikkerhetslederen dersom du trenger hjelp med noe eller vil ha tips til nye utfordringer.

Alle foreldre er nå blitt flinkere trialfolk og bør fortsatt jobbe aktivt med barna på treningen og kanskje må bistå på trening av andre kjørere ... spesielt til sikring når det trengs. Husk at alle førere under 16 år fortsatt må ha med foresatte på hver trening/arrangement.