

# Flat Track



Här beskriver vi hur man kan bygga om sin cross eller endurocykel till en Flat Track baserat på våra egna byggen.

## HJUL

Bak byter man lättas ut original fälgbanan mot en 2,5" bred fälgbana, vissa kör med ännu bredare, upp mot 3,0". Vi rekommenderar 2,5" vilket har fungerat bra för oss. Kontakta din lokala handlare eller någon som är specialist på hjul och fälgbananor.

Fram kan man göra på samma sätt men här krävs även nya ekrar och nipplar då man går från 21" till 19". Då man inte behöver frambroms kan man även byta hela hjulet (nav och fälgbana) mot ett färdigt 19" hjul, bara att ordna med distanser till hjulaxeln så framhjulet hamnar i mitten. Vi rekommenderar även här en 2,5" fälgbana. Man kan även använda original fäljbanan från bakhjulet, 2,15" bred, lite smalare men då framdäcken är något smalare så fungerar det och man spar in några kronor.

Ett företag i Sverige som kan hjälpa till är: [wheelsandparts.se](http://wheelsandparts.se)

Några andra utanför Sverige är [vnx-racing.com](http://vnx-racing.com) samt [info@fourstrokeworld.com](mailto:info@fourstrokeworld.com)

## **DÄCK**

Flat Track däck finns i olika fabrikat och gummiblandningar, bygger man en ny cykel rekommenderar vi att man satsar på medium gummiblandningar både fram och bak. Din lokala däck handlare kan förmodligen få hem däck (Maxxis, Golden Tyres, Dunlop, Mitas). 140 breda bak och 130 fram.

Ett annat alternativ för att testa Flat Track är att lägga på ett Flat Track däck bak på sitt 19" original hjul (2.15 fälgbanan. Det fungerar utmärkt och om man sedan bygger om så har man redan bakdäcket klart. För att göra detta rekommenderas Mitas som är prisvärt (norespect.se).

För att testa så behöver man bara byta bakdäcket och plocka bort frambromsen, möjligtvis även öka kompressionen på bakdämparen några klick.

## **FJÄDRING**

Cyklarna sänks för enklare hantering på banan samt att det breda framdäcket ska få plats. Fram sänker man runt 6" och bak runt 4", givetvis får man känna sig fram vad som känns bäst.

Bak byggs dämparen om liknande motardfjädring i hårdhet. En distans monteras inne i dämparen för sänkning. Längst ner i detta dokument hittar du ritning på en distans som monterats i en CRF 450 -08.

På vissa cyklar (Honda CRF bland annat) kan man även borra om nedre fästörat för att få till en sänkning, vi har sett att det är ett vanligt sätt i exempelvis England, längst ner i dokumentet har ni några bilder på detta.

Fram är lite mer komplicerad att sänka, beroende på gaffeltyp så finns olika lösningar på hur sänkningen går till. Längst ner i detta dokument beskriver vi hur man bygger om en gaffel till en CRF 450 -08.

Vi rekommenderar att man vänder sig till en specialist på fjädringar till motorcyklar för att få detta fixat.

## **FOTPINNAR**

Man kan sänka ner höger fotpinne någon centimeter, dock inte under ramrören, bilder på detta längst ner i dokumentet (överkurs).

Vänster fotpinne bör man "klä" med någon typ av gummi för att inte släpskon ska kana av så lätt.

## **DÖDMANSGREPP/KORTSLUTARE**

Ska monteras, finns att köpa hos välsorterade mc handlare eller båthandlare, notera att det finns brytande och slutande, välj rätt till din mc.

## MER INFORMATION

<http://www.cycleworld.com/2011/03/11/what-i-did-last-summer-racing/>

<http://www.flattrackcanada.com/i-want-to-ride-what-should-i-know/>

<http://www.motorcyclistonline.com/450s-four-ways>

<http://motocrossactionmag.com/news/we-ride-jack-phinns-honda-crf450-dirt-tracker>

<http://semotra.websitetoolbox.com/post/how-to-get-started-in-flat-track-motorcycle-racing-6456395>

<http://www.motorcycle-usa.com/2011/05/article/2011-kawasaki-kx450f-flat-track-project-1/>

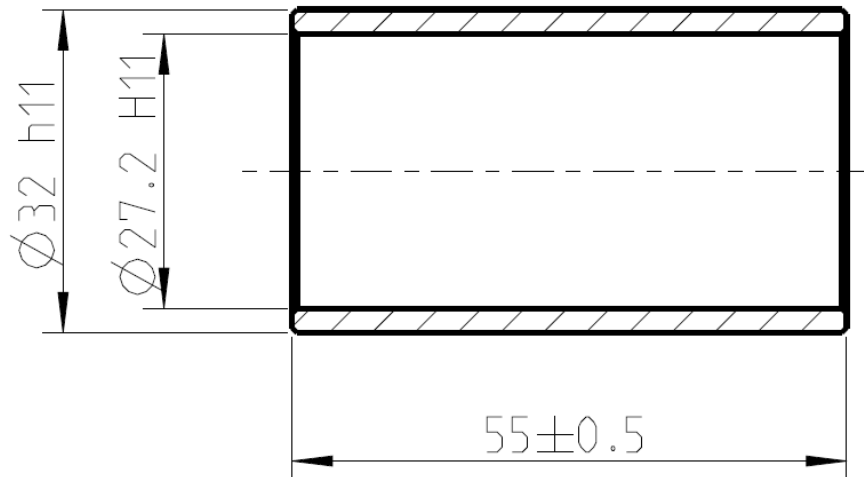
## FRAMGAFFEL CRF 450 -08;

Själva sänkningsdistansen är gjord av plast för att inte repa kolvstången. De monteras på kolvstången inuti cartridgen. (se bild, de vita rörbitarna är sänkdistansten).

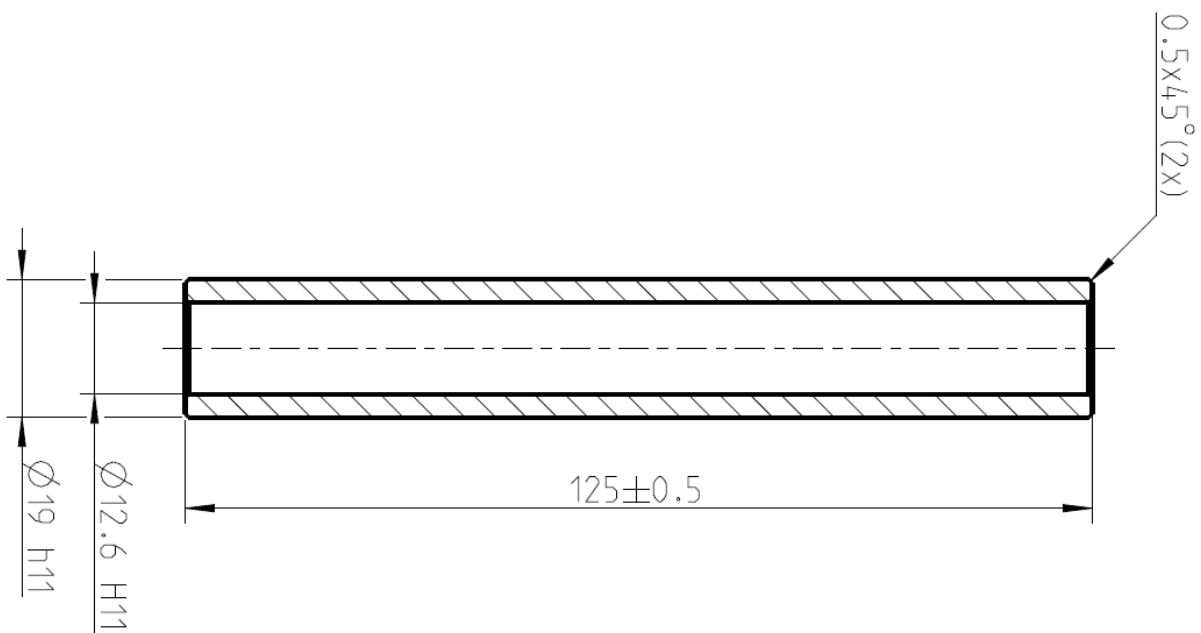
Fjädersätena MÅSTE flyttas för att få en rimlig förspänning på fjädern. Fjädersätet flyttas antingen med hjälp av en rördistans (se markering i bild) eller genom att bearbeta ett nytt låsringsspår i cartridgen. Att kapa fjädern blir inte bra, dels ändras fjäderkonstanten (färre antal aktiva varv) och dels försvinner det sista varvet som är nedlagt och planslipat vilket ger en dålig anliggning mot fjädersätet. Att lägga ner och planslipa sista fjädervarvet själv innebär mer jobb än att flytta fjädersätet.



**DISTANS "FF PRELOAD";**



**DISTANS "FF CARTRIDGE";**



**DISTANS RCU (BAK);**

