

SPORTREDAKTIONEN Monika Ruborg  
TEL 550 550 67  
E-POST sporten@mitti.se

# SPORT

## Brommaprofiler åker till VM

**GYMNASTIK** Brommagymnasternas Michael Trane och All Star Gymnastics Marcella Torres har båda tagits ut till VM i artistisk gymnastik i Glasgow 23 oktober-1 november. Marcella Torres kommer att vara på plats som första reserv, beredd att hoppa in vid skador. Michael

Trane är tillsammans med övriga herrar, Pontus Kallanvaara och Christopher Soos, med för att se och lära. Vid horisonten lockar OS i Rio de Janeiro nästa år. För att kvalificera sig till en OS-förtävlingen måste lagen i ett första steg vara bland de 16 främsta i Glasgow.

## SPÅNGA KVALAR MOT FARDHEM PÅ GOTLAND

**FOTBOLL** 3-2 mot FC Djursholm Andrea Doria i den sista omgången räckte inte till serieseger för Spånga IS FK eftersom även Kista Galaxy vann. Henok Goitoms lag flyttas direkt upp till trean. För Spånga väntar kval till division 3 i en enkelserie där gotländska Fardhem Garda, Enköpings SK och Uppsala Kurd väntar. Spånga inleder sannolikt mot Fardhem borta på söndag. Gruppsegraren flyttas upp.



Gustav Blix vill gärna se fler tjejer i skogarna. "Det är väldigt lite machokultur inom mountainbikecyklingen, den är ganska inkluderande. Skogen och cykeln skapar en sorts ödmjukhet tror jag", säger han.

FOTO: PEKKA PÄÄKKÖ

# MTB-åkande naturvän

● Gustav Blix vill lära mountainbikeåkare hur man bevarar naturen bäst

**För tio år sedan var Gustav Blix ensam på sin mountainbike. Nu snirklar sig allt fler fram på stigarna i Lövsta. Men alla applåderar inte. Cyklister tvingas ofta väja för hinder som byggts i nerförsbackarna.**

Solen strilar genom lövverket ner på den lilla skogsstigen i Lövsta när Gustav Blix kränger på sig knäskydd och armbågsskydd.

– Det är ganska ofta man fly-

ger över styret och landar på armbågen. Förr cyklade man helt utan skydd, bara med hjälm. Men sen började jag med downhill, där har man har en hel rustning på sig, och insåg att det går nästan lika fort i småskogarna – och där cyklar man bara i kalsongerna, säger Gustav Blix.

Han är uppvuxen i Hässelby Gård och började hoja på allvar i Lövsta för tio år sedan. Då var han ganska ensam mountainbikecyklist eller stigcyklist, som han föredrar att kalla sig.

– Nu stöter man på folk, diverse cykelforum växer och mountain-

bikeförsäljningen ökar. Cyklarna har blivit billigare. Det har blivit en sport man kan ägna sig åt utan att behöva lägga ner hiskeliga mängder pengar, säger Gustav Blix.

**MEN ALLA APPLÅDERAR** inte mountainbikehojarnas framfart i skogarna. En annan cyklist från västerort skriver på sin blogg att han har mötts av hinder som någon byggt upp i en del nerförsbackar.

"Jag kan inte tolka dessa hinder som något annat än oförståelse inför vad vi stigcyklister egentligen ägnat oss åt", skriver han.

Gustav Blix har aldrig blivit utskälld. Möter han en hund eller häst stannar han.

– Det är generellt väldigt lite konflikter, men de som är negativa skriker högt, säger han.

I våras startade han och några andra mountaibikefantaster Stockholms Stigcyklister. De vill vara proaktiva och förekomma ytterligare konflikter. Stockholms befolkning växer och det kommer att bli allt trängre i skogarna.

– Då måste vi samsas och försöka hjälpa stigcyklister att förstå hur man sliter minst på och bevarar naturen, säger Gustav Blix.

## Gustavs tips om bra cykelterräng

- Hellasgården, Nacka.
- Ursvik, Sundbyberg.
- Järvafältet.
- Kärsön, Ekerö.
- Fornstigen, Ekerö.
- Lövsta, Stockholm och Järfälla.
- Rudan, Haninge.
- Paradiset, Huddinge.
- Flottsbro, Huddinge.

KÄLLA: GUSTAV BLIX

## Tips till mountainbikenovisen

- Hjälmskydd är obligatoriskt, men det är även bra att använda skydd för armbågar och knän.
- Välj pedaler där fötterna inte sitter fast för att lättare kunna hålla

balansen genom att sätta ner fötterna.

- Häng med på Tisdagsrejden där cyklister varje tisdag klockan 18.30 året om samlas vid Hammarby-

backen för att cykla.

- På trailforks.com/region/stockholm hittar du aktuell information om cykelstigar i Stockholm.



**TRE ENKLA** grundregler finns. Lämna cykeln hemma när det är som blötast, undvik att låsa hjulen och cykla rakt igenom surhål, inte runt dem för det gör dem bara större.

Gustav Blix hoppar upp på cykeln. Det är 22 kilometer tur

och retur till Bruket i Järfälla.

– Jag har med mig kaffe och kexchoklad och tänkte stanna och fika vid Gåseborg, där är det världens utsikt över Mälaren, säger han.

● **MONIKA RUBORG**  
monika.ruborg@mitti.se  
tel 550 550 67