



MSM afholder træningskole på Slagelse Motocross Arena d. 19-20-21 juli For Mini - Max – Sidevogne - Quad

Trænere for solo klasserne vil bla. være MSM's elite køre

Trænere for sidevogne og Quad annonceres senere.

Tilmelding og betaling henv. til Kim Rohrberg på mail: kr@sorby-vvs.dk

Pris for 3 dage

MSM medlemmer: 400 kr.

Andre hvis der er plads: 700 kr.

Vi regner med at der er plads til ca. 40 kører, så der skulle være god mulighed for at få noget ud af træningsopholdet. Man vil blive delt op efter niveau og klasse. Banen vil være opdelt i 3 "store" sektioner og derefter har vi områder på anlægget vi kan bruge til alt muligt andet.

Der kan Camperes i ryttergården **fra d. 18 / 07 kl. 15.00,**

Cafeteriet, toiletter, bad, vaskeplads m.m. vil være åbne alle dage.

Da vi ikke kan tage ansvaret for andres børn (og udstyr), kan vi ikke modtage børn på træningsskolen uden at de følges med mindst en voksen.

Husk at medbringe træningstøj og løbesko evt. cykel og stopur.

Tilmeldingen er bindende dvs. har man tilmeldt sig og bliver væk, koster det alligevel 400 kr. for medlemmer og 700 for ikke medlemmer.

Sidste frist for tilmelding er mandag d. 11 juli

Program for 3 dage i uge 29

Tirsdag d. 19

07.00 – 08.30 Tilmelding.

09.00 – 09.20 Instruktion/spørgsmål.

09.20 – 09.50 Teknisk kontrol.

10.00 – 12.00 Fri træning / inspektion af kørerne Indstilling af crosser

12.00 – 13.00 Frokost..

13.00 – 16.00 MX Træning.

16.15 – 17.00 Nedtrapning / udstrækning.

20.00 – 22.00 Instruktion i dæmpere / motorer m.m.

22.00 Slut for dagen.

Onsdag d. 20

09.00 – 09.30 Let opvarmning. (træningstøj)

10.00 – 12.00 MX træning.

12.00 – 13.00 Frokost.

13.00 – 16.00 MX træning.

16.15 – 17.00 Nedtrapning / udstrækning.

17.00 Slut for dagen.

Torsdag d. 21

09.00 – 09.30 Let opvarmning. (træningstøj)

10.00 – 12.00 MX træning.

12.00 – 13.00 Frokost.

13.00 – 16.00 MX træning.

16.15 – 17.00 Nedtrapning / udstrækning.

17.00 Evaluering af træningsskolen.

Vi håber at I får en hyggelig og lærerig dage såvel gamle som nye cross venner.

Vi ses på Slagelse Motocross Arena

Kim Rohrberg og Jesper Rasmussen