

FAST RIDING SCHOOL
MX-TRAINING.COM
MOTOCROSS - ENDURO - DOWNHILL



Motocross Camp NMK Vikedal 20-21 april 2013



Velkommen til todagens treningsleir fylt med tips.

Vi kommer til å dele oss i grupper etter dine ferdigheter på sykkelen, så det spiller ingen rolle om du er nybegynner eller har kjørt masse mc tidligere.

Trenere

Anders Skarstein, Rune Heibye og Jonas Olsson

Campen kommer til å ha stor fokus på din kjøreteknikk.

Vi kommer til å filme deg i visse moment og analysere kjøringen din.

Første dagen (lørdag) begynner vi med å gå over instillinger av din cross: Fjæring, reglage, instillinger, daglig service og bytte erfaringer med hverandre.

Etterpå blir det crosstrening og dagen avslutes med en videoanalyse fra dagens kjøring.

Søndag begynner vi med en gjennomgang av kosthold ved trening.

Videre fortsetter vi å trene på kjøreteknikk : innbremsing, akselerasjon, sving teknikk med mer..

Denne helgen kommer til å gi deg masse gode tips som du kan ta med deg videre i din framtidige motorcross trening!

Oppmøte kl 09 både lørdag og søndag

Bo

Det er muligheter til å bo på baneområdet, fra fredag til søndag, med bobil eller vogn. Mulighet fins til å kjøpe strøm.

Mat

Det er inklusive lunch i prisen.

Pris

900nok mini 85cc og opp 1100nok

Lisens er obligatorisk.

Har du ikke kan du kjøpe den på plassen.

Kostnad for eventuell lisens kommer i tillegg.

Klasser

Mini 50-65cc 85-150cc 125-450cc

Påmelding gjør du senest 14/4-13 til:

Kjetil Nilsen

Mail: kjetilnilsen@live.com

Eller tele:45 11 20 10

Maks 40 deltagere og førstemann til mølla gjelder NMK Vikedals medlemmer har førsterett fram till 1 april!

Oppgi, Navn – Adresse – Telefon nr – Mail adresse
– Alder – Mc merke - Klasse.



Vikedal

FAST RIDING SCHOOL
MX-TRAINING.COM
MOTOCROSS - ENDURO - DOWNHILL

 **WWW.STARMOTOR.NO**