

## Sommer camp NMK Vikedal 2021



**Hei!!**

Gleder oss till en helg sammen med dere på mx banen.  
Her kommer litt informasjon før campen

### **Dagene før**

Dagene før leiren bør du som deltager drikke mye vann og spise bra med næringsrik mat.  
Vi kommer til å bruke masse energi under leiren og da må vi møte opp med full tank av energi.  
Et tips er å se på nettet hvordan man bør spise før trening og løp.

### **Lunsj**

Er inkludert i prisen til førere.  
Ledsagere / publikum 150kr  
NMK Vikedal har åpent kiosken

### **Bo**

Boende må du fikse selv.  
Det går fint og bo ved crossbanen.  
Strøm til camping på banen er inkludert i prisen til deltagere.

### **Ekstra deler**

Fint om du tar med litt reservedeler til din sykkel.  
Savner dere noe verktøy så kommer det sikkert til å finnes på plass i servicebussen vår.

### **Veibeskrivelse**

Følg skilting fra vikedal sentrum. Ca 10 min kjøring.

### **Betaling**

På forhånd til Vips til NR: 107161

### **Kontakt**

Om du har spørsmål så ring eller send en mail.  
Jonas Olsson  
Mail: [jonas@mx-training.com](mailto:jonas@mx-training.com)  
Eller tele: 98002802

**Hilsen**  
**Camp crew.**



Vikedal

Tider sommer camp NMK Vikedal 2021

Fredag

13.00 - 16.00 Åpen bane / fri kjøring

16.30 - 17.00 Innsjekk campen

17.00 - 18.00 Foredrag kjøreteknikk

18.00 - 20.00 Indelning i grupper og start kjøring



Vikedal

Tider sommer camp NMK Vikedal 2021

Lørdag

08.30 - 09.00 Innsjekk campen

09.15 Førermøte

10.00 Crosstrening

12.00 Lunsj

13.00 Crosstrening - DOWNHILL - MTB

16.30 Slut



Vikedal

Tider sommer camp NMK Vikedal 2021

Søndag

08.30 Førermøte

09.00 Crosstrening

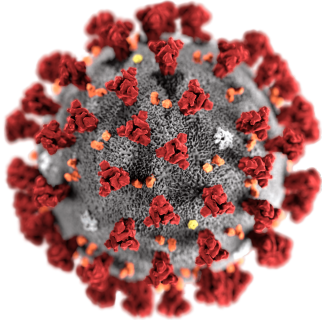
11.00 - 13.00 Lunsj / kirketid

13.00 Crosstrening

16.30 Slut



Vikedal



## Korona informasjon

Heil!

Vi har laget en lite oversikt med Korona informasjon / regler som vi bruker i forbindelser med treninger. Dere blir delt in i grupper på plass, med samling på start-sletta for gjennomgang og rytter møte. Video analysen går dessverre ut nå en stund da det blir trangt rundt tv

Her kommer en del retningslinjer som vi må forholde oss til:

- # 1 Les informasjon fra NMF: <https://nmfsport.no/alle-corona-artikler/>
- # 2 **1 meter** avstand til kompiser på banen (når vi stopper) og i depo.
- # 3 Viss noe skjer ute på banen eller rundt banen, skader osv, da må ledsager ta dette!
- # 4 Bruk engangshansker ved felles ting, for eksempel vasking, do besøk etc...  
Fint om foreldre hjelper til med sprit og decifisering
- # 5 Ta med engangshansker og munbind. Hånd-sprit finnes på plass!
- # 6 Baneanlegget vil være lukket og vi ønsker ikke besøk av andre. (publikum etc)
- # 7 For og minimere bruken av do må gutter bruke skogen viss dere kun skall tisse.

Det skjer mye hele tiden nå rundt anbefalinger på corona, vi anbefaller på det STERKSTE og lese informasjon fra NMF. Denne linken her er og nyttig informasjon: <https://helsenorge.no/koronavirus/arrangement-og-aktiviteter>

### **MAT**

Vi serverer dere lunsjen, hender må sprites før dere henter mat.

Viss dere har inspill, tips eller egne tanker rundt dette, ta kontakt: [jonas@mx-training.com](mailto:jonas@mx-training.com) & +4798002802