

Sommer camp NMK Vikedal 2022



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

Ta med egen mat eller åpen kiosk

Bo

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

Sauda turen(dere som skall dit)

Ta med PITBOARD, vann og egen mat

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

Eller tele: 98002802

Hilsen
Camp crew.



Vikedal

Tider sommer camp NMK Vikedal 2022



Fredag

10.00 - 11.00 Innsjekk campen

(Man må registrere seg før kjøring)

11.00 - 16.00 Åpen bane / fri kjøring

16.30 - 17.00 Innsjekk campen

17.00 - 18.00 Foredrag kjøreteknikk

18.15 Indelning i grupper

NB

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Mere detaljer skjema kommer Torsdag 14/7



Tider sommer camp NMK Vikedal 2022

Lørdag gruppe 1,2,3,4



08.30 - 09.00 Innsjekk campen

09.15 Førermøte

10.00 Cross trening

12.00 Lunsj

13.00 Cross trening

16.00 Slut

Lørdag gruppe 5,6

08.30 - 09.00 Innsjekk campen

09.15 Avreise til Sauda motocross bane

10.30 - 16.00 Trening på Sauda banen



Vikedal

NB

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Mere detaljer skjema kommer Torsdag 14/7

Tider sommer camp NMK Vikedal 2022



Søndag

08.30 Førermøte

09.00 Cross trening

11.00 - 13.00 Innstillinger / Lunsj / Utdeling Diplom

13.00 Heatintervaller / Vi har satt av tid til grupper:
1,2,3 og 4 viss noen vill prøve start grind og tempo

16.00 Slut

NB

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Mere detaljer skjema kommer Torsdag 14/7

