



Hei!

Her finner du informasjon rundt opplegget ValHall MX heldags-treninger!
Dere blir delt in i grupper på plass, med samling på start-sletta for gjennomgang og førermøte.
Video analysen går dessverre ut denne gangen da det blir trangt rundt TV,en.

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

OBS!! Dere må skrive dere in i depo telt som står ved bommen in til banen. Alle som skall in på området i løpet av helgen må registrere seg pga smittevern regler. OBS!!

1 Les informasjon fra NMF: https://www.nmfsport.no/nyheter/slik-skal-nmf-medlemmer-opptre-under-dagens-korona-situasjon/?fbclid=IwAR2fLdrE4iCKe2gHYKTHST60Z_ySDCFdVD-jC069eQirsANkSktW5E00Ors

2 **1 meter** avstand til kompisar 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!
Viss det trengs hjelp bruker vi munbind og engangshansker.

4 Bruk engangs hansker 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.

8 Les også denne: <https://helsenorge.no/koronavirus/arrangement-og-aktiviteter>

Oppmøte og tider

Vi starter fører **møte kl 9** på start-sletta,

Trenger ikke være ombytt til kjøretøy.

Se eget skjema for mere tider og grupper

Ca start første trening 10.00

Priser

Pris på hele pakka 1000kr

450kr per dags samling ikke medlem i klubb

300kr per dags samling medlem i ValHall klubb

Kvelds samlinger 250kr inkludert baneleie

100kr påmeldings avgift Klubb løp.

Kom og prøv = 150kr lisens/forsikring

Vips NMK Gol 115739

Tid skjema VaHall

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Mx-training telt	
09:15	Fører-møte	Mx-training telt	
↓	Foredrag posisjon & ballans	Mx-training telt	Foredrag posisjon & ballans
	Oppvarming	Mx-training telt	
10:00 – 10:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
10:30 – 11:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	
11:00 – 11:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
11:30 – 12:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	
12:00 – 13:00	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:00 – 13:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
13:30 – 14:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
14:30 – 15:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
15:30 – 16:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	
16:00 – 16:30	Trening Gruppe 1 & 3	Startsletta	
16:30 – 17:00	Trening Gruppe 2 & 4	Startsletta	

Gruppeinndeling:

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.

Vi har delt inn gruppene i fire lag

Gruppe 1 Mini(liten bane)

Gruppe 2 50-65-85 ccm

Gruppe 3 65-85-150 ccm

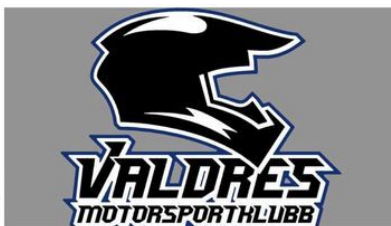
Gruppe 4 Åpen klasse 85-125-450

Vips NMK Gol 115739

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

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Forandringer i tidsskjema kan forekomme avhengig av hvor mange som melder seg på, samt værforholdene.



Invitasjon klubbmesterskap søndag 13 September NMK Gol motocross bane

Ett Motocross løp for alle

Det første man begynner med når man starter og kjøre motocross er å lære seg bremse, clutch, bruke gass og holde ballansen rundt en cross bane!

Det høres kanskje enkelt ut, men for en nybegynner er det ikke helt enkelt.

Når du da har trent en stund på motocrossen og starter til og føle deg ganske trygg med kjøringa. Da kan du viss du vill, prøve deg på en cross konkurranse.

Vi mener du bør starte med ett klubb løp hos din lokale klubb med kompiser og kjent folk som kan hjelpe deg i vei fra start grinda og ut på banen.

Trygge omgivelser og bare ha det morsomt ute på banen.

Så bli med oss i sommer på trening og klubb løp på tre baner!

Vi ønsker att alle som kommer på løpet er med og bidrar med alt rundt opplegget

Kommer du selv som ensom fører så tar du med minst en person som kan ta en flaggpost.

Foreldre og ledsagere hjelper til med flagg poster og det som går rundt banen

Søppel tar du med deg hjem igjen.

Klubbmester og premiering

Klubbmester i ver klubb blir kåret, 1,2,3, osv...

Poeng per avklart løp og plassering i serien, flest poeng vinner.

Lik premiering på barne klasser.

Mini kjører kun oppvisnings heat (ikke plassering)

Mat

Vi fyrer grillen.

Det blir salg av pølser, drikke, kaffi med mere.

Ta gjerne med egne pølser eller mat viss du ønsker det.

Vi bruker Vipps!

Veibeskrivelse til banen

Link og <https://www.facebook.com/NMK-Gol-Motocrossbane-101250918360662>

Pris

100kr og betales på plass, Vipps

+150kr eventuell til lisens viss du ikke har det.

Vips NMK Gol 115739

PS! Ingen løp starter før flaggvakter er på plass.



Tidsskjema klubbmesterskap søndag 13 September NMK Gol Motocross

08.00 - 08.30 Registrering åpen

08.45 - 09.00 Førermøte med løpsleder

09.10 - 09.30 Trening Mini / 5-8år

09.30 - 09.40 Pause

09.40 - 10.00 Trening 65-85 / 8-12år

10.00 - 10.10 Pause

10.10 - 10.30 Trening 85-250F / 12-20år

10.30 - 10.40 Pause

10.40 - 11.00 Trening Master

11.00 - 11.10 Pause

11.10 - 11.30 Trening Åpen Klasse

11.30 - 11.45 Pause = 15min

PS! Ingen løp starter før flaggvakter er på plass.

Vips NMK Gol 115739

11.45 - 12.00 Heat 1 Mini / 5-8år

12.00 - 12.10 Pause

12.10 - 12.25 Heat 1 65-85 / 8-12år

12.25 - 12.35 Pause

12.35 - 12.50 Heat 1 85-250F / 12-20år

12.50 - 13.00 Pause

13.00 - 13.15 Heat 1 Master

13.15 - 13.25 Pause

13.25 - 13.45 Heat 1 Åpen Klasse

13.45 - 14.15 Pause = 30 min

14.15 - 14.30 Heat 2 Mini / 5-8år

14.30 - 14.40 Pause

14.40 - 14.55 Heat 2 65-85 / 8-12år

14.55 - 15.05 Pause

15.05 - 15.20 Heat 2 85-250F / 12-20år

15.20 - 15.30 Pause

15.30 - 15.45 Heat 2 Master

15.45 - 15.50 Pause

15.50 - 16.10 Heat 2 Åpen Klasse

Premie utdelning 16.30

Info:

- Forandringer i tidsskjema kan skje
- Foreldre og ledsagere må hjelpe til ute på banen, med flaggpost/støtte til førere
- Førere skal stå klar på start minst 10 min før start
- Løpsleder har siste ord på klasse inndelingen
- 100 kr i startkontingent, betales med Vipps til NMK Gol
- Kjøre tid 7min + 2 runder, åpen klasse 10min +2 runder