

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

Hei!

Info skriv kvelds treninger med ValHall MX!

Vi kjører med samme grupper som sist med samling på start-sletta.

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

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 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!
Viss det trengs hjelp bruker vi munbind og engangshansker.

4 Bruk engangshansker ved felles ting, for eksempel vasking, do besøk etc...
Fint om foreldre hjelper til med sprit og decifiseringr

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.

Oppmøte og tider

Vi starter ombytt og klar **kl 17.00 og 18.00 i Valdres** på startsletta!!

Kjører i 30 min pass - 15 min med trener og oppgaver videre

Ca start første trening 17.00 (Gol & Ål)

18.00 i Valdres men banen åpner 17.00/fri kjøring.

17.00 gruppe 1 125— og 3S 85cc

17.30 Gruppe 2L 85cc og 4 mini

18.00 Gruppe 1 125— og 3S 85cc

18.30 Gruppe 2L 85cc og 4 mini

19.00 Gruppe 1 125— og 3S 85cc

19.30 Gruppe 2L 85cc og 4 mini

20.00 Avslut på starsletta