

Sotra MX camp

11-12 august 2018

Da skall vi ta turen til Sotra MX, vi gleder oss!

Vi kjører en step 1 kurs og hilser alle velkommen på kurs!

Det vill være stor fokus på din kjøreteknikk og du får mange tips med dig i bagen hjem.

Link til veibeskrivelse: <http://www.sotramotocross.no/banen.html>

Her er en liten beskrivelse på vad vi kommer til å trene på:

Lørdag

Vi starter dagen med foredrag i kjøreteknikk.

Dagen har stort fokus på posisjon og balanse.

Vi bruker kamera til video analyse.

Søndag

Oppvarming å vi tar en gjennomgang hvordan du spiser ved trening & løp

Dagen idag trener vi på inn-bremsing, akselerasjon og sving teknikk.

Start og tempotrening,

Gruppeindeling

50-65 ccm Liten bane

Gr 1 og Gr 2 65/150 ccm stor bane

Gr 3 og 4 Åpen klasse (125 og 450 stor bane)

Trenere

Jonas Olsson & Sander Sølvberg

Bo

Det er muligheter til å bo på baneområdet, fra fredag kveld til søndag, med bobil eller vogn.

Det finnes strøm, vann og do.

Camping og hytter: <http://www.skogtun-camping.no>

Mat

Lunsj er inkludert.

Lisens

Er obligatorisk, ja dere kan løse engangslisens på banen.

Tider

Campen starter ca 09.00 lørdag og søndag.

Tid-skjema kommer på mail noen dager før camp.

Priser

2 dag 50-65cc liten bane 1700kr

2 dag 2100nok (65cc og oppover stor bane)

Inkluderer kurs, mat og bane leie

Informasjon:

Mail: info@mx-training.com

Tel: +4798002802

Påmelding: <http://www.mx-training.com/sign-up>