

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

Hei!

Gleder oss till en helg sammen med dere på mx banen.
Her kommer litt info 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.

Mat

Er inkludert i prisen for fører.
150kr for ledsager for mat, drikke og kafé
Vips: hi5sport/654687

Bo & Parkering

Boende må du fikse selv.
Camping i depo går fint.
Finnes også camping med hytter i Notodden. [LINK](#)
Kr 150,- pr døgn inkl strøm / vips til klubben: 13901 MRK STRØM

Dusj

Vi får dusje låne dusj i en idrettshall 10min fra banen
50kr per person/familie Vipsnummer: 13901 MRK DUSJ

Veibeskrivelse

Adresse bane: Kongsbergveien 411,3684, Notodden
GPS-koordinatore: 59.58300° N, 9.32845° Ø 59° 34' 58.8"N, 9° 19' 42.4"Ø

Betaling

Mot faktura

Oppmøte / Tider

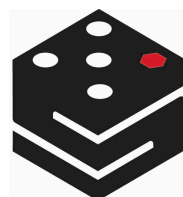
Se eget skjema

Kontakt:

Jonas Olsson
98002802 / jonas@mx-training.com

NB: Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Hilsen
Camp crew.



Hi5 SPORT
www.hi5sport.no

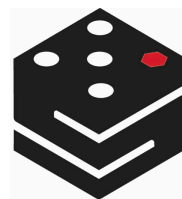
Tidsskjema høstferie camp 2021

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Notodden MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
09:30	Foredrag posisjon & ballans	Mx-training telt	Foredrag posisjon & ballanse
10:30 – 11:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Posisjon & Ballanse
11:00 – 11:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Posisjon & Ballanse
11:30 – 12:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Posisjon & Ballanse
12:00 – 12:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Posisjon & Ballanse
12:00 – 13:00	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:00 – 13:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Hoppteknik
13:30 – 14:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Hoppteknik
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Innbremssning & Accelerasjon
14:30 – 15:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Innbremssning & Accelerasjon
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Sporvalg / Sving
15:30 – 16:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Sporvalg / Sving
16:00 – 16:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Fri trening
16:30 – 17:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Fri trening

Gruppeinndeling:

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.
Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe.1 50-65 ccm
- Gruppe 2-3 65/85/150 ccm
- Gruppe 4 Åpen klasse 85/125/450



Hi5SPORT
www.hi5sport.no

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

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

Kongsberg Grand National

Lørdagen kjører vi enduro løp :)

Anbefaller og lese informasjon LINK:

<https://www.werideness.no/kongsberg-grand-national/>

Tider:

Sekretariatet er åpent fredag 19.00 – 21.00 og lørdag 08.30 – 12.00

Teknisk kontroll lørdag 08.30 – 12.00.

Førermøte 10 min før start for den enkelte klasse på startslatta.

Tidsplan for løpet: Klasse Start Ferdig Kjøretid Premieutdeling

65cc: Start kl 10.00 – 20 minutter kjøretid, premieutdeling ca. kl. 12.15

85cc (10-12 år): Start kl. 10.35 – 40 minutter kjøretid, premieutdeling ca. kl. 12.15

85cc (13-16 år): Start kl. 10.35 – 40 minutter kjøretid, premieutdeling ca. kl. 12.15

50cc: Start kl. 11.40 – 30 minutter kjøretid inkl pause, premieutdeling ca. kl. 12.15

C Rekrutt: Start kl. 12.30 – 1 time kjøretid, premieutdeling ca. kl. 17.00

Junior- og seniorklassene, damer og menn start kl. 14.15 kjøring til kl. 16.15 2 timer premieutdeling ca. kl. 17.00

Innsjekk gjøres fra torsdag-lørdag på SMS til tidtager på 90022329. Om du ikke klarer det, kan du få hjelp i sekretariatet fredag kveld og lørdag.

Søndag
Dag 2

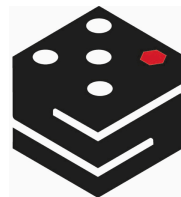
Tidsskjema høstferie camp 2021

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Notodden MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
10:00 – 10:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Posisjon & Ballanse
10:30 – 11:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Posisjon & Ballanse
11:00 – 11:30	Video analyse / Gjennomgang / Kirketid	Mx-training telt	Posisjon & Ballanse
11:30 – 12:00	Video analyse / Gjennomgang / Kirketid	Mx-training telt	Posisjon & Ballanse
12:00 – 13:00	Pause / Lunch	Mx-training telt	Posisjon & Ballans
13:00 – 13:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Posisjon & Ballanse
13:30 – 14:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Posisjon & Ballanse
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Innbremnsning & Accelerasjon
14:30 – 15:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Innbremnsning & Accelerasjon
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Sporvalg / Sving
15:30 – 16:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Sporvalg / Sving
16:00 – 16:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Sporvalg / Sektionstrening
16:30 – 17:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Sporvalg / Sektionstrening
Slut			

Gruppeinndeling:

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.
Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe.1 50-65 ccm
- Gruppe 2-3 65/85/150 ccm
- Gruppe 4 Åpen klasse 85/125/450



Hi5SPORT
www.hi5sport.no

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

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

Mandag
Dag 3

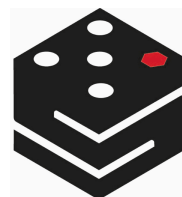
Tidsskjema høstferie camp 2021

Klokken	Aktivitet / Gruppe	Oppmøte	Trening
09:00	Innsjekk	Notodden MX stadion	
09:30	Førermøte	Mx-training telt	
10:00 – 10:30	Trening Gruppe 1 & 2	Mx-training telt	Posisjon & Ballanse
10:30 – 11:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Posisjon & Ballanse
11:00 – 11:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Innbremmsning & Accelerasjon
11:30 – 12:00	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Innbremmsning & Accelerasjon
12:00 – 12:30	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Hoppteknik
12:00 – 13:00	Pause / Lunch	Mx-training telt	
13:00 – 13:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Hoppteknik
13:30 – 14:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Sektions trening
14:00 – 14:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Sektions trening
14:30 – 15:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Sporvalg / Sving
15:00 – 15:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Sporvalg / Sving
15:30 – 16:00	Trening Gruppe 1 & 2	Startsletta	Fri trening
16:00 – 16:30	Trening Gruppe 3 & 4	Startsletta	Fri trening

Gruppeinndeling:

Ved behov flyttes en fører fra en gruppe til en annen.
Vi har delt inn gruppene i fire lag

- Gruppe.1 50-65 ccm
- Gruppe 2-3 65/85/150 ccm
- Gruppe 4 Åpen klasse 85/125/450



Hi5SPORT
www.hi5sport.no

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

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