

Sommer camp NMK Vikedal



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 150 per døgn 300kr hele helgen, betales ved innsjekk!

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

NB:

Forandringer i tidsskjema kan forekomme

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

Sommer camp NMK Vikedal



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

17.15 - 18.00 Foredrag kjøreteknikk

18.00 Indelning i grupper

19.00 Felles aktivitet

NB

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

Mere detaljert skjema kommer Lørdag før start

Forandringer i tidsskjema kan forekomme.



Sommer camp NMK Vikedal

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

19.00 Film på Storskjerm



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 detaljert skjema kommer Lørdag før start

Forandringer i tidsskjema kan forekomme.

Sommer camp NMK Vikedal

Søndag



08.30 Førermøte

09.00 Cross trening

11.00 - 13.00 Innstillinger / Lunsj / Utdeling Diplom

13.00 Heatintervaller / Start trening grupper 5 og 6

16.00 Slut

NB

Foreldre må hjelpe til som flaggvakter!

