

ADAC Moto Cross Lehrgang 30./31.03.2019 in Mothern (F)

Hier kommt die Info für alle Teilnehmer für den ADAC Moto Cross Lehrgang in Mothern:

Termin: 30. und 31. März 2019 (Ausweichtermin noch offen)

Beginn / Treffpunkt: Samstag, 30.03.2019 um 8.00 Uhr,

Ort: 62 Route de Lauterbourg 67470 Mothern

Ablaufplan: (Änderungen vorbehalten)

Samstag 30.03.	Sonntag 31.03. (Rennsimulation)
8.30 - 9.30 Uhr Anmeldung und Gruppeneinteilung (Clubhaus)	ab 8.00 Uhr Frühstück (Clubhaus)
10.00 Uhr Begrüßung (Clubhaus)	9.00 Uhr Aufwärmtraining auf der Startgeraden mit Motorrad
10.15 Uhr Aufwärmtraining in Crossbekleidung ohne Motorrad (Startgerade)	9.15 – 10.00 Uhr Freies Training mit Trainer (Strecke)
10.45 - 11.15 Uhr warm up (Strecke)	10.15 - 11.15 Uhr Freies Training/Starttraining mit Trainer (Strecke)
11.30 - 12.30 Uhr 1. Sektionstraining (Strecke)	11.45 - 12.30 Uhr Rennsimulation Lauf 1 mit Trainer (Strecke)
12.45 - 13.45 Uhr Mittagspause (Clubhaus)	13.00 - 14.15 Uhr Rennsimulation Lauf 2 mit Trainer (Strecke)
13.45 - 14.45 Uhr 2. Sektionstraining (Strecke)	14.30 Uhr: Mittagessen (Clubhaus) mit Abschlussbesprechung (seid bitte alle da!) und Verabschiedung der Teilnehmer
15.00 - 16.00 Uhr 3. Sektionstraining (Strecke)	
Ab 16.15 Uhr free ride open end mit Trainer (Strecke)	
ca. 18.00 Uhr gemeinsames Essen (Clubhaus)	

Bitte um Anmeldung per E-Mail an moto.cross@web.de

Mit freundlichen Grüßen

Euer

DMSB Trainer Nils Hagen