



31. ADAC Moto Cross Lehrgang am 07.09.2019 in Fischbach

Hier kommt die Info für den Hobby Fahrer Lehrgang in Fischbach:

Teilnahmeberechtigt: Fahrer/-innen ab 14 Jahren mit MX Erfahrung

Teilnahmegebühr: 90,00 € bzw. 80,00 € für ADAC Mitglieder

Beginn / Treffpunkt: Samstag, 07.09.2019, 12:00 Uhr im "Loch" = MX-Strecke Fischbach.

Ablaufplan:

12.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
12.15 Uhr	Abnahme der Fahrzeuge
Ca. 12:30 Uhr	gemeinsames warm up / Gymnastik
Ca. 12.50 Uhr	Fototermin ohne Bike am Bus und anschließend mit Bike an der Strecke
Ab 13.10 Uhr	warm up mit dem Bike ca. 15 min – Einteilung in Gruppen
Ca. 13.30 Uhr	Sektionstraining - Teil 1: ca 60 min - kleine Pause zum Wechsel
Ca. 14.50 Uhr	Sektionstraining - Teil 2: ca 60 min
Ca. 15.50 Uhr	kleine Pause zur Stärkung
Ca. 16.10 Uhr	Sektionstraining - Teil 3: ca 60 min
Ca. 17.10 Uhr	kurze Pause
Ca. 17.30 – 18:00 Uhr	freies Training auf der ganzen Strecke – 30 min
Ca. 18.30 Uhr	Abschlussbesprechung, etwas vom Grill und Verabschiedung der Teilnehmer

Bitte um Anmeldung mittels Formular per Fax 06331-47477 oder E-Mail an motorradbecker@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Euer

Moto Cross Sport Beauftragter des ADAC Pfalz,
DMSB Trainer
Vorstand für Sport des MSC Fischbach

Lutz Gerlach