

## 32. ADAC Moto Cross Lehrgang am 25.03.2023 in Fischbach

**Teilnahmeberechtigt:** Fahrer/-innen ab 10 Jahren / ab 65 ccm

**Teilnahmegebühr:** 70,00 € bzw. 50,00 € für ADAC Mitglieder

**Beginn / Treffpunkt:** Samstag, 25.03.2023, 10:30 Uhr im "Loch" = MX-Strecke Fischbach.

### **Ablaufplan:**

10.30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
10.45 – 11.00 Uhr	Anmeldung
11.00 – 11.15 Uhr	Abnahme der Fahrzeuge
11.30 – 12.00 Uhr	Technik
12.00 – 12.30 Uhr	Pause
Ca. 12:30 Uhr	warm up in Crosskleidern
Ca. 12.50 Uhr	gemeinsames Foto ohne Bike am Bus und anschließend mit Bike an der Strecke / Startkurve
Ab 13.00 Uhr	warm up mit dem Bike ca. 10 min – Einteilung in Gruppen
Ca. 13.20 Uhr	Sektionstraining - Teil 1: ca 60 min
Ca. 14.20 Uhr	Pause zum Trinken und Bike Check
Ca. 14.50 Uhr	Sektionstraining - Teil 2: ca 60 min
Ca. 15.50 Uhr	Pause zur Stärkung und Bike Check
Ca. 16.10 Uhr	Sektionstraining - Teil 3: ca 60 min
Ca. 17.10 Uhr	Ende des Trainings
Ca. 18.00 Uhr	Abschlussbesprechung, kleiner Imbiss und Verabschiedung der Teilnehmer

Bitte um Anmeldung per Fax 06331-47477 oder E-Mail an [motorradbecker@t-online.de](mailto:motorradbecker@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Euer

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

Lutz Gerlach