

## Høstferie-Camp Motocross Kristiansand Motocross Klubb 4-5 Oktober 2014

**Velkommen** til en todagers treningsleir fylt med tips.  
Campen kommer i år til å være på Kristiansands mx bane.  
Vi kommer til å dele oss i grupper etter dine ferdigheter på sykkelen.  
Det spiller ingen rolle om du er nybegynner eller har kjørt masse mc tidligere.  
Under campen kommer vi til å ha stor fokus på din kjøreteknikk.  
Vi kommer til å filme deg i visse moment og analysere kjøringen din.

**Trenere:** Anders Skarstein, Christian Granbakken "lille folan" og Jonas Olsson.

**Lørdag** Foredrag i kjøreteknikk.  
Etterpå blir det crosstrening og vi trener på posisjon og ballanse.  
Dagen avslutes med video analyse

**Søndag**  
Vi begynner med å gå over innstillinger av din cross: Fjæring, reglage, instillinger, daglig service og bytte erfaringer med hverandre.  
Vi fortsetter videre å trene på kjøreteknikk : innbremsing, akselerasjon, sving teknikk med mer..  
Denne helgen kommer til å gi deg masse gode tips som du kan ta med deg videre i din framtidige motorcross trening!

**Tider:** Insjekk 08.00 til 09.00  
Campen starter ca 09.00 lørdag og søndag  
Tidsjema kommer på mail noen dager før camp.

**Gruppeindeling:**  
Mini 50-65 ccm (liten bane)  
Gr 1 og Gr 2 65/150 ccm(stor bane)  
Gr 3 og 4 Åpen klasse (250 og 450 stor bane)

**Bo:** Det er muligheter til å bo på baneområdet, fra fredag til søndag, med bil eller vogn.  
Begrenset med plass og tilgang til strøm. Kr 100 pr døgn

**Mat:** Lunsj er inkludert begge dager.

**Lisens:** Er obligatorisk  
Lisens kjøpes i kiosk – Åpen begge dager

**Priser:**  
2 dag 1000nok (50-65cc liten bane)  
2 dag 1200nok (65cc og oppover stor bane)  
Inkluderer kurs, mat og bane leie

**Påmelding og info:**

**Tore Topstad**

Mail: [tore.topstad@c-a-m.com](mailto:tore.topstad@c-a-m.com)

Tele: 90894809

Info: [mx-training.com](http://mx-training.com)

Påmeldingsfrist 28 september  
Max 50 kjørere , første mann til mølla  
Konto for innbetaling: 9480 10 76887