

FIM-Europe MXGP Academy noorte motokrossi treeninglaager

07.07.-09.07.2015 ajakava

Teisipäev, 07.07.

8:00 äratus
8:30 hommikujooks + venitused
9:00-10:00 hommikusöök
10:45-11:30 sõidutehnika treening (grupp 1)
11:30-12:30 sõidutehnika treening (grupp 2)
12:30-13:30 lõunasöök
13:30-14:15 sõidutehnika treening/video (Grupp 1)
14:15-15:00 sõidutehnika treening/video (Grupp 2)
15:00-15:30 vabatreening (Grupp 1)
15:30-16:00 vabatreening (Grupp 2)
17:00-17:45 video vaatamine (Grupp 1)
17:45-18:30 video vaatamine (Grupp 2)
18:30 õhtusöök
19:00-19:30 Antidoping loeng (Elina Kivinukk, SA Eesti Antidoping)
19:30-20:30 Sahkar Racing ülevaade MM-i võistluse nädalavahetusest (EMF)
20:30-21:30 kõigile laagris osalejatele proovisõit KTM elektritsiklitega
23:00 öörahu

Kolmapäev, 08.07.

8:00 äratus
8:30 hommikujooks + venitused
9:00-10:00 hommikusöök
10:45-11:25 ajasõidud (Grupp 1)
11:30-12:10 ajasõidud (Grupp 2)
12:10-13:00 lõunasöök
13:00-13:45 intervall-treening (Grupp 1)
13:50-14:30 intervall-treening (Grupp 2)
14:35-15:20 start + 20 min ja 2 ringi sõit
15:25-16:05 start + 20 min ja 2 ringi sõit
17:30 õhtusöök
18:30-19:00 FIM loeng motokrossi võistlustel kasutatavates lippudest, andurites ja muudest reeglitest
19:00-20:00 FIM loeng (mehhaanikud-lapsevanemad) suhtlemine lapsega treeningutel ja võistlustel
23:00 öörahu

Neljapäev, 09.07.

8:00	äratus
8:30	hommikujooks + venitused
9:00-10:00	hommikusöök
10:00-11:00	sõidutehnika treening (Grupp 1)
11:00-12:00	sõidutehnika treening (Grupp 2)
12:30-14:00	lõunasöök
14:00	laagri lõpetamine

Kõigile osalejatele FIM-Europe MXGP Academy ametlik sertifikaat laagris ja loengutel osalemise kohta, lisaks meened jne.

Laager toimub Tartumaa Haaslava vallas Lange Motokeskuses, www.langemotokeskus.com

Osalustasu on **250 eurot** (sisaldab rajamakse, sööki-jooki, treeninguid, ajavõttu kolmapäeval, kiirabi, raja ettevalmistust ja hooldust). Osalustasus sisalduvad ka *paddock*'i teenused (elekter, vesi, WC, dušš) Lange motokeskuses. Toitlustus on osalustasu eest sõitjale ja ühele mehhaanikule (lapsevanemale). Tasumine kohapeal sularahas.

Laagris saavad osaleda klasside 65cc, 85cc, 125 2 T ja 250 4 T kuni 23-aastased sõitjad.

Treeneriks on kahekordne maailmameister belglane **John van den Berk**, kelle käe all on sirgunud tippsõitjad nagu **Kevin Strijbos**, **Dennis Verbruggen**, **Gert Krestinov** ja teised.

FIM-Europe MXGP Academy noorte motokrossi laagri korraldab Tartu Motokrossiklubi koostöös FIM-Europe, Youthstreami, EMF-i, Kultuuriministeeriumi, KTM Eesti, jt toetajatega.

Rohkem infot treeneri kohta: johnvandenberk.com

Eelregistreerimine on kohustuslik ja lõpeb 4. juulil 2014.

<http://www.msport.ee/events/mxgp-academy-noorte-motokrossi-treeninglaager-langel-2/>