

## **FIM-Europe MXGP Academy noorte motokrossi treeninglaager**

**13.-14.07.2016 ajakava**

### **Kolmapäev, 13.07.**

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  
19:30-21:30 kõik laagris osalejad saavad proovida KTM-i 2017. aasta  
endurotsikleid  
jalgpall isad-pojad  
23:00 öörahu

### **Neljapäev, 14.07.**

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  
18:30-19:30 Antidopingu loeng (Elina Kivinukk, SA Eesti Antidoping)  
19:30-20:30 FIM/EMF loeng motokrossi võistlustel kasutatavates lippudest,  
anduritest ja muudest reeglitest  
jalgpall isad-pojad  
23:00 öörahu

## **Reede, 15.07.**

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](http://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](http://johnvandenberk.com)

Eelregistreerimine on kohustuslik ja lõpeb 8. juulil 2016.  
<http://www.msport.ee/events/mxgp-academy-laager-2016/>