

Kvalitetsträning

Skoterläger



Nolbybanan 27 feb - 1 mars



För förare som vill lära sig elitens teknik & knep. Att köra skotercross fort och länge är inte så svårt som många tror, det gäller bara att göra rätt...

Njurunda MK bjuder härmed in skoterförare att under en hel helg med tränare utvecklas som förare. Nybörjare som proffs är välkomna!

Tränare är Dan Lang och Mac Liljenberg. Bägge har stor erfarenhet inom skoter och behöver egentligen ingen större presentation, vi låter deras alla medaljer göra snacket.

Under helgen kommer Jerry Hedström från Hedström racingservice att vara på plats för att kunna ge tips/råd och hjälp med inställning av fjädringen så att det ska passa dig och din åkning. Jerry har stor erfarenhet av att hjälpa topp förare såväl som nybörjare med den viktigaste detaljen på skotern!, Fjädringen!

Mat: Middag fre. Fika, lunch o middag lördag o söndag ingår i priset. Fika och mat till övriga går att köpa på plats.

Det finns hjälppersonal på plats hela helgen, både för att pista banorna och vara er behjälplig i annat

Pris: För hela helgen 2500:- Betalas till Njurunda MK`s pg: 20 59 54-1 Märk med läger + namn senast 24:e feb

Anmälan: **Senast** 24:e feb per telefon till Joakim Eriksson 073-8087421 (min 15st max 30st) Först till kvarn...

PROGRAM:

Fredag: 14-21 incheckning
17-21 fri träning (belyst bana)

Lördag: 9-10 fika i kafeterian med förarmöte och grupp indelning.
10-12 skoterkörning i delade grupper. Kortare pass täta byten, både för att förarna ska hålla fokus o ork, samt att man ska få chans att gå över maskinen.
12-13:30 lunch med genomgång av matvanor/vila och hur du ska få ut maximalt av din träning
13:30-17 fortsatt träning med skoter
17-18 Middag med genomgång/utvärdering av dagen

Söndag:
9-9:30 fika och genomgång av dagen i kafeterian
9:30-11 tävlingsinspirerad träning (start-heat-omkörningsträning)
11-12 Lunch
12-14:30 fortsatt träning
14:30- middag och utvärdering av helgen

För er som vill bo kvar i depån så finns det el-platser att hyra 150:-/dygn o bokas i förväg vid anmälan.

På anläggningen finns fräscha omklädningsrum dusch o bastu som står öppet hela helgen

För annat billigt boende rekommenderas Hotell Aina i Startvik. www.hotellaina.se eller tfn 060-56 16 10

Hoppas att vi ses och att detta kommer att falla väl ut och föra sporten framåt!
Ps. Framgång kommer inte av en tillfällighet!

Vänliga hälsningar
Njurunda MK/Jocke Eriksson