

ADAC Moto Cross Lehrgang 25./26.03.2017 in Mothern (F)

Hier kommt die Info für alle Teilnehmer für den ADAC Moto Cross Lehrgang in Mothern:

Termin: 25. und 26. März 2017 (Ausweichtermin noch offen)

Beginn / Treffpunkt: Samstag, 25.03.2017 um 8.00 Uhr,
Ort: 62 Route de Lauterbourg 67470 Mothern

Ablaufplan: (Änderungen vorbehalten)

Samstag 25.03.	Sonntag 26.03.
8.30 - 9.30 Uhr Anmeldung und Gruppeneinteilung (Clubhaus)	ab 8.00 Uhr Frühstück (Clubhaus)
10.00 Uhr Begrüßung (Clubhaus)	9.00 Uhr Aufwärmtraining auf der Startgeraden mit Motorrad
10.15 Uhr Aufwärmtraining in Crossbekleidung ohne Motorrad (Startgerade)	9.15 Uhr warm up (Strecke)
10.45 - 11.15 Uhr warm up (Strecke)	9.45 - 10.45 Uhr 1. Sektionstraining (Strecke)
11.30 - 12.30 Uhr 1. Sektionstraining (Strecke)	11.15 - 12.15 Uhr 2. Sektionstraining (Strecke)
12.45 - 13.45 Uhr Mittagspause (Clubhaus)	12.45 - 14.00 Uhr free ride (Strecke) mit Trainer
13.45 - 14.45 Uhr 2. Sektionstraining (Strecke)	14.30 Uhr: Mittagessen (Clubhaus) mit Abschlussbesprechung und Verabschiedung der Teilnehmer
15.00 - 16.00 Uhr 3. Sektionstraining (Strecke)	
16.15 Uhr free ride mit Trainer (Strecke)	
NEU!!! 17.15 Uhr Erste Hilfe Spezial für Motorradunfälle. Es sind alle eingeladen! Leitung: Herr Main, Anästhesie und Notfallmedizin	
ca. 18.00 Uhr Abendessen (Clubhaus)	

Bitte um Anmeldung per E-Mail an moto.cross@web.de

Mit freundlichen Grüßen

DMSB Trainer Nils Hagen