



33. ADAC Moto Cross Lehrgang am 13.04.2024 in Fischbach

Teilnahmeberechtigt: Fahrer/-innen ab 10 Jahren / ab 65 ccm

Teilnahmegebühr: 70,00 € bzw. 50,00 € für ADAC-Mitglieder

Beginn / Treffpunkt: Samstag, 13.04.2024, 10:30 Uhr im "Loch" = MX-Strecke Fischbach.

Ablaufplan:

| | |
|-------------------|---|
| 10.30 Uhr | Begrüßung der Teilnehmer |
| 10.45 – 11.00 Uhr | Anmeldung |
| 11.00 – 11.15 Uhr | Abnahme der Fahrzeuge |
| 11.30 – 12.00 Uhr | Technik |
| 12.00 – 12.30 Uhr | Pause |
| Ca. 12:30 Uhr | warm up in Crosskleidern |
| Ca. 12.50 Uhr | gemeinsames Foto ohne Bike am Bus und anschließend mit Bike an der Strecke / Startkurve |
| Ab 13.00 Uhr | warm up mit dem Bike ca. 10 min – Einteilung in Gruppen |
| Ca. 13.20 Uhr | Sektionstraining - Teil 1: ca 60 min |
| Ca. 14.20 Uhr | Pause zum Trinken und Bike Check |
| Ca. 14.50 Uhr | Sektionstraining - Teil 2: ca 60 min |
| Ca. 15.50 Uhr | Pause zur Stärkung und Bike Check |
| Ca. 16.10 Uhr | Sektionstraining - Teil 3: ca 60 min |
| Ca. 17.10 Uhr | Ende des Trainings |
| Ca. 18.00 Uhr | Abschlussbesprechung, kleiner Imbiss und Verabschiedung der Teilnehmer |

Bitte um Anmeldung per Fax 06331-47477 oder E-Mail an motorradbecker@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Euer

Moto Cross Sport Beauftragter des ADAC Pfalz,
DMSB Jugendtrainer
Vorstand für Sport des MSC Fischbach

Lutz Gerlach