

Ihre Ansprechpartner

Günter Hain
Lindenstr. 12
83342 Peterskirchen
Ghain1697@t-online.de
0170-5620532

Wolfgang Schmid
Rischbergstr. 20
84051 Essenbach
essenbach-cmf@gdsinfo.de
08703-2330

Michael Kluge
Nelkenweg 5
85339 Halbergmoos
Michael.Kluge@msc-fsb.de
0160-96714453

Ansprechpartner der Strecken

MSC Eichenried
Gerhard Westermair
gerhard.westermair@freenet.de
08121-980838

MSC Freisinger Bär e.V. im ADAC
Michael Kluge
Michael.Kluge@msc-fsb.de
0160-96714453

adac.de/sport-sby



ADAC Südbayern e.V.

ADAC

ADAC

ADAC Südbayern e.V.

Motocross Schule 2017

ADACTEAM
Südbayern



➤ Ausschreibung

Das Angebot des ADAC Südbayern

Freude am Motocross ausleben, ohne dabei auf die Sicherheit zu verzichten - das bietet der ADAC Südbayern in seiner Motocross Schule an, um Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 18 Jahren die Möglichkeit zu geben, ihr Talent als Motorrad-Akrobaten unter Beweis zu stellen. Der ADAC Südbayern und die ADAC Fachgruppe Offroad haben sich langfristig zum Ziel gesetzt, über intensive Nachwuchsförderung im Bereich Motocross jungen Fahrern aus Deutschland an die Nationale, sowie an die Weltspitze heranzuführen. Egal ob Einsteiger mit Grundkenntnissen oder Könnler - Jeder kann mitmachen und spektakulären Motorsport erleben. Ansprechpartner sind Günter Hain, Wolfgang Schmid und Michael Kluge, Fachgruppe Offroad ADAC Südbayern.

Das Konzept

Basislehrgang:

Vom 7. bis 9.4.2017 wird ein Lehrgang für Einsteiger und Fortgeschrittene durchgeführt. Hier sollen auf einfache Weise die Fahrtechniken der breiten Masse an Fahrern durch ein gemeinschaftliches Training verbessert werden und ambitionierte Fahrer für Förderlehrgänge und das Aufbautrainingscamp gesichtet werden.

Mitzubringen sind: Eigenes homologiertes Motorrad und eigene komplette Motocross-Bekleidung.

An beiden Motocrossstrecken sind Stellplätze zum Übernachten vorhanden, für die Verpflegung während des Lehrgangs ist bestens gesorgt. Anmeldung mit anhängendem Nennformular. Nennschluss ist am 19.3.2017.

Anreise am Freitag ab 12:00 Uhr möglich.
Papierabnahme 15:00-16:30 Uhr.

Die Trainingsinhalte der Basislehrgänge:

Theoretische Schulung

- Flaggenkunde
- Vorstartregelung
- Sportgesetz
- Ernährung

Aufbautrainingscamp:

Erstmals wird in der ersten Pfingstferienwoche (Dienstag 6.6.- Donnerstag 8.6.2017) ein über 3 Tage dauerndes Trainingscamp für die jeweils aus dem Basislehrgang nominierten Teilnehmer der Klassen 50ccm, 65ccm und 85ccm, 125ccm stattfinden. Die Nominierungen werden von den Instruktoren direkt nach der MX-Schule erstellt und in Abstimmung mit der Fachgruppe vorgenommen. Eine Teilnahme ist nur mit Einladung möglich.

Weiterführende Fortbildungslehrgänge:

Trainingseinheiten werden für die aus dem Aufbautrainingscamp

nominierten Teilnehmer unter Anleitung qualifizierter Instruktoren auf unterschiedlichen MX-Strecken durchgeführt.

Arbeiten mit dem Motorrad

- Basiseinstellung des Motorrades (Armaturen, Lenker, Motor, Fahrwerk)
- Tipps bei Problemfällen (Armkrämpfe)
- Fahrzeugabstimmung bei unterschiedlichsten Bodenverhältnissen - Schlamm, Sand, usw.
- Einstellung der Maschine und des Fahrwerkes individuell für jeden Fahrer
- beheben von Maschinen- und Fahrwerksproblemen
- durch welche Änderungen am Motorrad kann ich einfach und schnell besser Motocross fahren

Fahrer

Körperliche Voraussetzungen für das Motocross fahren

- Wie kann man seine körperliche Fitness langfristig verbessern und optimieren
- Was kommt vor dem Fahren; Ausrüstung und Protektoren (Schutzausrüstung); was gibt es Spezielles
- Was ist die Grundausrüstung
- Wie bereite ich mich aufs Fahren allgemein vor

Fahrpraxis

- Wie fährt man Motocross / Enduro
- Was sind die Grundbegriffe
- Worauf muss ich vor allem achten
- Wie kann ich Fehler abstellen und korrigieren
- Balance und Position auf dem Motorrad
- Wie fährt man eine Kurve
- Wie fährt man Spurrillen in der Kurve und auf der Geraden
- Wie fährt man über Unebenheiten, Löcher
- Wie fahre ich ein Zeittraining
- Auf- und Abfahrten
- verschiedenen Techniken beim Springen (Table, normaler Sprung)
- Starts
- richtiges Überholen

Technikkurs für interessierte Eltern

Alles rund um das Motorrad:

- Wartung
- Pflege
- kleinere Reparaturen selbst gemacht
- Was muss ich während eines Trainings oder Renntags beachten und was muss erledigt werden

