

AUSSCHREIBUNG

ADAC Südbayern e.V.
Motorsport / Ortsclubs

Der ADAC Südbayern bietet in seiner MX-Schule Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren mit eigenem Motorrad die Möglichkeit, Motocross zu trainieren und mit erfahrenen Trainern Fahrtechniken zu erlernen bzw. die eigenen Kenntnisse zu erweitern.

Das Konzept

Basislehrgang:

Vom 14. bis 16. April 2023 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 Motocross-Strecken sind Stellplätze zum Übernachten vorhanden und für die Verpflegung während des Lehrgangs ist gesorgt.

Achtung: In Eichenried und Freising steht im Fahrerlager kein Strom zur Verfügung.

Anmeldungen unter:

[https://www.adac-sport.com/ADAC MX Schule 2023 10744/](https://www.adac-sport.com/ADAC_MX_Schule_2023_10744/)

Nennschluss ist am 9.4.2023

Nenngeld: ADAC Mitglieder 100 €, ohne ADAC Mitgliedschaft 140 €
(Es gilt die persönliche Mitgliedschaft des teilnehmenden Kindes/Jugendlichen)

Anreise: Freitag ab 12:00 Uhr möglich.

Papierabnahme: 15:00-16:30 Uhr.

Die Trainingsinhalte der Basislehrgänge:

Theorie:

- Flaggenkunde
- faires Verhalten auf der Motocross-Strecke
- Fitness im Motocross
- Grundeinstellung meines Motorrades
- Schutzausrüstung des Fahrers: Wie sollte sie aussehen und wie trage ich sie richtig.

AUSSCHREIBUNG

ADAC Südbayern e.V.
Motorsport / Ortsclubs

Praxis:

- Richtiges Bremsen
- Richtig Kurven fahren
- Sprungtechnik
- Sicher Spurrillen fahren
- Sektionstraining
- Körperhaltung auf dem Motorrad
- Koordination und Motorradgefühl

Aufbautrainingscamp:

Dienstag, 30. Mai bis Donnerstag, 1. Juni 2023 wird ein über 3 Tage dauerndes Trainingscamp für die jeweils aus dem Basislehrgang nominierten Teilnehmer der Klassen 50ccm, 65ccm und 85ccm stattfinden (ab 125 ccm höchstens Umsteiger in diese Klasse). Die Nominierungen werden von den Trainern direkt nach dem Basislehrgang 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 Trainer auf unterschiedlichen MX-Strecken durchgeführt.

Ihr Ansprechpartner:

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

Ansprechpartner der Strecken

MSC Eichenried e.V. im ADAC
Maximilian Schwarzbauer
vorstand@msc-eichenried.de
0171-8050091

MSC Freisinger Bär e.V. im ADAC
Michael Kluge
michael.kluge@airportmx.com
0160-96714453