



## **TIJDSHEMA MINIBIKE TRAININGSDAG 2 JULI 2011 VLEDDERVEEN**

**Wedstrijdleader tijdswaarneming:** Voorzitter RAP Hank Kok

**Inschrijving:** Esther van den Berg & Hanne van Hees

**Begeleiders, assisteren trainers :** Kees van Hees, Klaas Pool, Harm Mussche

**E.H.B.O :** *nader te bepalen*

**Motorsporttrainers:** Henk Schotman KNMV MT2 trainer; John Sanders MT3 trainer in opleiding;  
Jarno Sanders 15 jaar motorsport coureur; Ruud Groeneveld vanaf '96 CRT trainer bij Hennie  
Lentink; Marco van Houtum Vice voorzitter RAP, MT2 trainer en MT3 trainer in opleiding.

### **Uitleg dagindeling:**

Inschrijvingen

Lichamelijke warming up: Zorg dat je je sportschoenen en trainingsbroek bij je hebt. We gaan het circuit in looppas doornemen /verkennen. We zullen in verschillende bochten stilstaan voor uitleg, hoe dat je het beste de bocht kan rijden. Het lopen wordt afgewisseld met diverse lichamelijke oefeningen.

Briefing, voorstellen trainers, begeleiders, vrijwilligers

De rijders worden in 2 groepen verdeeld voor het warm rijden/verkennen van de baan en een kwalificatietijd neer te zetten. Na de kwalificatie worden de rijders over de 5 trainers verdeeld.

### **(Op nivo van de kwalificatietijd)**

Over de gehele baan zullen 5 technische oefeningen uitgezet worden en de rijders zullen deze oefeningen met hun trainer uitvoeren. In het tijdschema is voldoende rekening gehouden met rusttijden voor de rijders. De tijden zijn ruim genomen voor de oefeningen. Na alle oefeningen wordt de baan opgeruimd.

2<sup>de</sup> kwalificatie: Hier zul je een verschil kunnen zien na de oefeningen. Deze tijd wordt ook gebruikt om 2 groepen te maken voor een wedstrijd.

De wedstrijden zullen over 10 ronden worden gereden. Na de wedstrijden wordt de tijdswaarneming en alle toebehoren opgeruimd.

Afsluiting van de dag: Certificaten uitdelen

Resterende tijd: vrij rijden



## TIJDSHEMA MINIBIKE TRAININGSDAG 2 JULI 2011 VLEDDERVEEN

9.00 UUR	INSCHRIJVING
9.20 UUR	LICHAMELIJKE WARMING UP
9.40 UUR	BRIEFING
	<b>GROEP 1</b>
10.00 UUR	WARM RIJDEN
10.10 UUR	KWALIFICATIE (1 rijder op de baan)
	<b>GROEP 2</b>
10.40 UUR	WARM RIJDEN
10.50 UUR	KWALIFICATIE (1 rijder op de baan)
	<b>Alles klaarzetten voor de oefeningen</b>
<b>11.20 UUR</b>	<b>PAUZE</b>
11.30 UUR	1ste OEFENING (alle 5 groepen )
12.10 UUR	2de OEFENING (alle 5 groepen )
12.50 UUR	3de OEFENING (alle 5 groepen )
<b>13.30 UUR</b>	<b>PAUZE</b>
13.50 UUR	4de OEFENING (alle 5 groepen )
14.30 UUR	5de OEFENING (alle 5 groepen )
	<b>Baan opruimen</b>
<b>15.10 UUR</b>	<b>PAUZE</b>
15.20 UUR	2de KWALIFICATIE (1 rijder op de baan)
	<b>GROEP 1 na indeling 2de kwalificatie</b>
16.00 UUR	WEDSTRIJD 10 ronden
	<b>GROEP 2 na indeling 2de kwalificatie</b>
16.20 UUR	WEDSTRIJD 10 ronden
16.50 UUR	<b>Alles opruimen (tijdswaarneming etc.)</b>
17.00 UUR	Dagafsluiting & Certificaat uitreiking Resterende: tijd vrij rijden