

Rap Training en Theorie Dag

Deze dag zal begeleid worden door KNMV motorsport trainers en zullen rijden en theorie elkaar afwisselen om meer inzicht te krijgen in de minibike sport en hier door een betere begeleiding bij het rijden ook kunnen de ouders en of begeleiders de theorie lessen mee volgen om zo een beeld te krijgen hoe ze hun rijder kunnen begeleiden .

Op deze dag is iedereen welkom wedstrijd rijder, plezier rijder jong en oud om mee te rijden vanaf 5 jaar ook is het mogelijk om met een chinese motor mee te rijden.

Er zal op diverse onderdelen worden getraind zoals starten, bochten, zit houding op de motor, wat betekenen de vlaggen, door de bocht heen kijken, remmen, gas hendel.

Tijdens de theorie lessen zullen de trainers ook open staan voor alle vragen.

De rijders worden over 4 groepen verdeeld beginners, gevorderden en snelle rijders afhankelijk van het aantal inschrijvingen zullen er 2 groepen gevorderden of snelle rijders worden gemaakt.

Voor de gene die interesse hebben om te gaan minibiken is deze dag een mooie gelegenheid om eens kennis te maken met de sport, rijders, ouders, begeleiders en bestuursleden en je kan op deze dag met al je vragen terecht.

Na de training zal er ook nog een theorie les worden gegeven over de vlaggen en het KNMV en Huishoudelijk reglement .

Na deze les zal er een klein examen worden af genomen en als je bent geslaagd dan zal er een Rap race theorie licentie worden uitgereikt.

Als je niet bent geslaagd is er de mogelijkheid om de vragen waar je moeite mee hebt door te nemen en dan het examen opnieuw te doen.

Via de site van Rap kan je het reglement uit printen en leren let wel op de er bij staat reglement 2011.

Het is voor iedereen mogelijk om deze theorie les mee te volgen ook als je niet aan de training hebt mee gedaan.

Deze theorie les is eigenlijk opgezet omdat er veel rijders, ouders, begeleiders zijn die niet op de hoogte zijn van de regels en vlaggen.

Het is niet verplicht om deze les te volgen.

Op de parkeerplaats van de indoor kartbaan zal het achterste gedeelte bij de ingang van de hal worden afgezet met lint het is mogelijk om hier met een party tent te gaan staan.

De groepen die aan het rijden zijn kunnen hun motor binnen zetten na alle training is het de bedoeling om de motor weg te zetten en plaats te maken voor de volgende groep.

De inschrijving is bij de ingang van de kantine en daar contant te voldoen

Er zullen in totaal 4 sessies worden verreden per groep 20 minuten rijden daarna 15 minuten theorie onder de theorie kun je eten en drinken .

Na een sessie rijden gaan we naar de kantine voor de theorie over de oefening.

De kosten voor deze dag zijn 27,50 euro incl rap race licentie

Alleen de theorie rap race licentie 2,50 euro ook geschikt voor niet rijders

Het is ten alle tijden voor eigen risico om deze training mee te doen het is ook voor niet rijders verboden om de baan te betreden. Het doel van deze dag is om er een gezellige leerzame training van te maken.

Wij wensen iedereen veel plezier deze dag , De Organisatie Rap Holland

Tijdschema Rap Training en Theorie Dag

Groep 1 beginners

Kartbaan 9.30 open

| | | | |
|-----------------|----------|-----------|---------|
| Start 10.00 uur | praktijk | 10.20 uur | theorie |
| 10.40 uur | praktijk | 11.00 uur | theorie |
| 11.20 uur | praktijk | 11.40 uur | theorie |
| 12.00 uur | praktijk | 12.20 uur | theorie |

Groep 2

| | | | |
|-----------------|----------|-----------|---------|
| Start 10.20 uur | praktijk | 10.40 uur | theorie |
| 11.00 uur | praktijk | 11.20 uur | theorie |
| 11.40 uur | praktijk | 12.00 uur | theorie |
| 12.20 uur | praktijk | 12.40 uur | theorie |

De bedoeling is om na je laatste praktijk sessie je motor weg te zetten om zo plaats te maken voor de volgende groep .

In de laatste theorie les zal er een certificaat worden uitgereikt door de motorsport trainers voor deelname aan deze dag

Om 13.00 uur kunnen de groepen 1 en 2 de theorie les gaan volgen voor de Rap Race Licentie.

De veiligheid staat voorop tijdens de lessen het is een indoor kartbaan dat wil zeggen dat er geen uitschuif mogelijkheden zijn en de zijkanten van de baan zijn hard pas je rijstijl hier op aan.

De trainingen zullen worden aangepast op het nivo van de groep

sessie 1 - warm rijden en de baan verkennen , goede zithouding , handen op het
. stuur

sessie 2 - bochten techniek knie aan de grond, bocht van buiten naar binnen
. nemen,kijken, rempunten [voor rem achter rem]

sessie 3 - start oefening met lampen, inhaal oefeningen

sessie 4 - wedstrijd oefeningen

Veel plezier deze dag , de organisatie Rap Holland

Tijdschema Rap Training en Theorie Dag

Groep 3

| | | | |
|-------|--------------------|-----------|---------|
| Start | 13.00 uur praktijk | 13.20 uur | theorie |
| | 13.40 uur praktijk | 14.00 uur | theorie |
| | 14.20 uur praktijk | 14.40 uur | theorie |
| | 15.00 uur praktijk | 15.20 uur | theorie |

Groep 4 snelle groep

| | | | |
|-------|--------------------|-----------|---------|
| Start | 13.20 uur praktijk | 13.40 uur | theorie |
| | 14.00 uur praktijk | 14.20 uur | theorie |
| | 14.40 uur praktijk | 15.00 uur | theorie |
| | 15.20 uur praktijk | 15.40 uur | theorie |

In de laatste theorie les zal er een certificaat worden uitgereikt door de motorsport trainers voor deelname aan deze dag

Om 16.00 uur kunnen de groepen 3 en 4 theorie les gaan volgen voor de Rap Race Licentie

De veiligheid staat voorop tijdens de lessen het is een indoor kartbaan dat wil zeggen dat er geen uitschuif mogelijkheden zijn en de zijkanten van de baan zijn hard pas je rijstijl hier op aan.

De trainingen zullen worden aangepast op het nivo van de groep

- sessie 1 - warm rijden en de baan verkennen , goede zithouding , handen op het . stuur, oefening met de gele vlag,
- sessie 2 - bochten techniek knie aan de grond, bocht van buiten naar binnen . nemen,kijken, rempunten [voor rem achter rem]
- sessie 3 - start oefening met lampen, inhaal oefeningen
- sessie 4 - wedstrijd oefeningen

Veel plezier deze dag, de organisatie Rap Holland

Tips voor veilig rijden Rap Training en Theorie Dag

Beschermende kleding, Handschoenen, goede schoenen

Helm met vizier de helm is voor het beschermen van je hoofd bij het vallen en het vizier is om je ogen te beschermen tegen rubber, steentjes, schroefjes, moertjes, stukjes metaal die van het wegdek in je ogen kunnen springen.

Nog wat tips ze zijn niet verplicht

Onder kleding onder je race overall deze kan je uitwassen zodat je altijd fris in je pak zit.

Helm muts deze kan je ook uit wassen en zo zit je altijd met een frisse helm

Oorbeschermers [dopjes] deze zijn makkelijk in je oor te doen. Je kan al een hoor beschadiging oplopen bij 85 DB als je hier langdurig in verblijft. Je gehoor gaat dan steeds verder achteruit.

Het voordeel van oordopjes is dat je de motor beter hoort lopen

Het is een indoor baan de meest voorkomende tand wiel verhouding waar mee word gereden is 6 voor en 70 achter.

De koppeling kan je het beste ook op een lager toeren tal zetten zo dat hij niet snel doorslijt een voorbeeld hier van is als je hem normaal op 9000 toeren hebt staan kan je hem nu op 8500 toeren zetten.

Veel plezier deze dag, de organisatie Rap Holland