

Activiteit: Indoortraining minibike,s

Locatie: ANAC indoor kartbaan Nijmegen Energieweg 102

Doelgroep: Beginners gevorderden leeftijd 4 t/m 60 jaar oud

Doelstelling: Rijprestatie,s verbeteren , rijders klaar maken voor NK wedstrijden
. plezier beleven aan de minibike sport.

Training: Praktijk afgewisseld met theorie, tijdens praktijk zorgen dat ze ook kennis
. nemen van vlaggen signalen en hand gebaren, zithouding, gas remmen,
. kijken, lijnen rijden.

Praktijk: Motor specifiek voor ouders

Theorie: Rap theorie race licentie

Organisatie: Team Gelderland in samen werking met Race en zo

Trainers: Martin Domburg, Marco van Houtum, Randy van Hees, Luc van Rixtel
. bijgestaan door assistent trainers

Praktijk: Motor specifiek Ruben Hernandes, Cees van Hees, Maarten van Rixtel

Theorie: Rap theorie race licentie Hanne van Hees, Esther van den Berg

Inschrijvingen: Op trainingsdag Esther van den Berg, Hanne van Hees

Leiding: Remco van de Akker , Marco Wijnen

Vlaggers: Nader te benoemen

EHBO: Nader te benoemen

Tijdsbewaking: Nader te benoemen

Dagindeling:

7.30 uur Inschrijving door begeleiders rijders kosten 25,00 euro de rijders krijgen een lichamelijke warming up

8.00 uur groep 1 training beginners

8.30 uur groep 2 training gevorderden

9.00 uur groep 1 training beginners

9.30 uur groep 2 training gevorderden

10.00 uur groep 1 training beginners

10.30 uur groep 2 training gevorderden

11.00 uur groep 1 oefenwedstrijd

11.20 uur groep 2 oefenwedstrijd

11.40 uur groep 1 vrij rijden

11.50 uur groep 2 vrij rijden

12.00 uur t/m 13.00 uur motor specifiek voor de begeleiders en rijders

13.00 uur t/m 13.30 uur pauze

13.30 uur t/m 14.30 uur theorie reglementen, vlaggen

15.00 uur uitreiking rap theorie race licentie,s en training certificaten

16.00 uur t/m 18.30 uur mogelijkheid om te karten

18.30 uur t/m 20.30 uur vrij rijden minibike,s kosten 20,00 euro gaat alleen door bij voldoende inschrijving