

Träning Revinge den 17/9 – 2016.

Moment 1.

10:15-11:00: Kortare slinga samt slalompinningar vid björkadungen

Stå upp

Hitta balansen

Köra hela slingan stående

Blicken långt fram

Se fram till nästa kurva

Vid ingång till kurvan se till mitten/utgången av kurvan

Slalom med hojen

Stå upp och rakt, luta cykeln höger/vänster vid slalombana

Moment 2.

11:15-12:00:

Sandkurvor vid crossbanan

Jämn gas genom hela kurvan

Försök hitta en vall och kör stående genom hela kurvan

Lilla revingekuppen:

12:30:

Anmälan: Anger namn ev startnummer

12:45:

Besiktning: Kollar motorcykeln

12:55:

Uppställning till start: Startar en i taget, flaggstart

13:00:

Race: Kör några varv på bestämd tid

13:30:

Målgång: Flaggas av

13:45:

Prisutdelning: Någon form av litet enkelt pris. Samma pris till alla, typ kexchoklad eller vad jag finner.

14:15:

Tidsrace. En förutbestämd slinga, där varje deltagare kör ett mastervarv på tid. Tiden ligger sen till grund för race, där tidsskillnaden ligger till grund för det försprång dom minst snabba får i förhållande till dom snabbaste, så att målgången kommer att ske ganska så samtidigt.

Detta kör vi tills dom tröttnar.