



# Rättvik Boda MK's Motocrosskola

## 2026



### Tidsschema

Träningen delas in i grupper, med hänsyn till förarens erfarenhet och fart.

**OBS förare över 12år måste ha minst Klubblicens, vid tveksamheter fråga någon av ledarna.**

|       |   |
|-------|---|
| 17:45 | Obligatorisk anmälan vid klubbhuset.  |
| 18:00 | Gemensam samling vid klubbhuset, uppvärmning 10 min, <b>GÄLLER ALLA!</b>  |
| 18:15 | Specialträning enligt nedanstående schema.  |
| 19:00 | Fika för alla, klubben bjuder aktiva på saft och varmkorv (vårdnadshavare turas om att fixa), kolla cykeln. <b>INGEN ÅKNING UNDER FIKAPAUSEN!</b> |
| 19:20 | Specialträning fortsätter.  |
| 20:00 | Slut för dagen.   |

| <u>Onsdagar kl. 18,00</u> | <u>Aktivitet</u>  |
|---------------------------|---|
| 6/5                       | Inskrivning, utrustning/ körställning   |
| 13/5                      | Körställning / Balansteknik   |
| 20/5                      | Balansteknik/ Bromsteknik   |
| 27/5                      | Bromsteknik/ Kurvteknik   |
| 3/6                       | Kurvteknik, Hopptechnik "Prova på Tävlings"                                     |
| 10/6                      | Hopptechnik, Omkörningsteknik   |
| <b>SOMMARUPPEHÅLL</b>     |   |
| 5/8                       | Körställning/ Kurvteknik  |
| 12/8                      | Startteknik / Bromsteknik   |
| 19/8                      | Bromsteknik/ Körställning   |
| 26/8                      | Balansövning/ Spårkörning/  |
| 2/9                       | Kurvteknik/ Varierande spårval "Prova på Tävlings"                              |
| 9/9                       | Bromsteknik, Omkörningsteknik   |
| <b>Söndag</b> 4/10        | <b>KM start kl 11,00 Avslutas med Crosskola och KM prisutdelning (ca 15.00)</b> |

Frågor ring: Kim Haag 070-650 67 74 Samuel Bergin 070-460 12 73 Ted Lindborg 070-215 86 94 Jonny Plassgård 070-647 01 24 Markus Fritz Henrik Lundvall Johan Staffansson

[www.rattvikboda.se](http://www.rattvikboda.se)

**OBS!!!!**

**HJÄLM OCH RYGGSKYDD OBLIGATORISK.**

**ALL KÖRNING SKER UNDER FÖRÄLDRARS UPSIKT.**

**FÖRÄLDRAR STÄLLER UPP SOM FLAGGVAKTER UNDER ÅKNINGEN.**

Tag gärna med urvuxna crosskläder och utrustning till försäljning som kan hitta nya förare