

Allmänna krav för att få delta:

- Förälder/vårdnadshavare är närvarande och hjälper till som flaggvakt
- Betald medlemsavgift för familj
- Önskemål från BMK Uddevallas sida är att man under året hjälper till som funktionär vid något av våra arrangemang/tävlingar. Anledningen till att vi vill få funktionärshjälp från er föräldrar är att motocrostävlingar kräver många funktionärer för att kunna genomföras. Dessutom är det en bra skola att lära sig sporten och dess regelverk - för att inte tala om sammanhållningen. Vi ser gärna att man deltar på arbetsdagar och hjälper föreningen till att bli så bra som möjligt.

Flaggvakt

Att vara flaggvakt på träning betyder att man tar med sig en gul flagga och placerar sig någonstans runt banan vid en markerad flaggpost. Om det inte finns flaggvakter till alla posteringar får man göra en bedömning av var man behövs bäst, gärna vid de stora hoppen med skymd sikt. Ingen bör dock stå och bara titta på vid sidan om.

Flaggvakten är viktig, för den ska varna de åkande om att det finns hinder i banan. Viftar du med flaggan betyder det att förarna ska köra mycket försiktigt och ingen omkörning är tillåten. Det måste finnas flaggvakter ute på banan före varje start. Det är föräldrarnas åtagande. Hjälps åt och turas om med de barn som har svårt att starta själva.

Allmänt om flaggvaktning:

- Flaggvakten får inte lämna sin plats även om något händer.
- Bevakningsområdet är i körriktningen till nästa flaggvakt.
- Var uppmärksam: förarnas säkerhet hänger på dig som flaggvakt.

Avgifter 2023

Familjemedlemskap 1000 kr. Då ingår crosskolans verksamhet och du kör med rabatterat pris på öppen träning på vår anläggning.

Avgiften betalas till bankgiro 379-6448 eller Swish 123 526 25 06. Maila sedan namn och personnummer på familjemedlemmarna till info@bmkuddevalla.se.

Välkomna!

BMK Uddevallas CROSSKOLA 2023



www.bmkuddevalla.se

Träningsstider och övrig information hittar du på vår hemsida samt vår Facebooksida. Mer dagsaktuell info gällande Crosskolan hittar du i Facebookgruppen "BMK Uddevallas crosskola".

Ansvariga för crosskolan 2023

Lars Andersson 070-677 05 18

Mats Risberg 076-220 50 60

Conny Ekholm 076-102 60 03

Erik Pettersson 070-621 04 83

Guldhjälmsutbildning Jonas Härnström 070-541 44 51

Gruppindelning

Vid crosskolans körning delar vi upp oss på lilla banan och stora banan. 50cc kör endast på lilla banan. Med 65cc och 85cc är det körförmåga och farten som avgör i vilken grupp man kör i. Prata med ledarna om ni är osäkra.

Lilla banan: vårt aktivitetsområde längst ner i depån mot gokartbanan. En mindre bana med lättare gupp och sträckning.

Stora banan: förarna kör på vår MXGP-bana med stora hopp och branta backar. Ibland kortas banan av till enbart "Guldhjälmslingan" (övre delen av banan).

Guldhjälmsgrupp: vid inskrivning i crosskolan deltar man i Guldhjälmsutbildning vilket så småningom leder till Guldhjälmslicens om man så önskar. Detta innebär att man är helförsäkrad och kan börja tävla. I utbildningen tränas körteknik och det ingår träning på tävlingsmoment så som att genomföra en start på grind bland annat.

Crosskolan är till för hyfsat nya, rutinerade förare upp till 13 år som inte kört så mycket. Vill man börja tävla/har börjat tävla och kör lite snabbare passar BMKs organiserade träning med Filip Thuresson bättre eller så hänvisar vi till ordinarie öppna träningar. Detta för att hastigheterna inte skall skilja för mycket och kännas tryggt för nybörjarna.

- Vid varje crosskola och all annan träning på vår anläggning måste minst en förälder delta.
- Ta med fika! Vi brukar fika gemensamt efter ca halva tiden. Och glöm inte den viktiga vattenflaskan!
- Följande utrustning är ett minimikrav för deltagande i crosskolan. Hjälms, byxor, långärmad tröja, skyddsglasögon, handskar och stövlar, allt av motocrosstyp. Bröstskydd, knäskydd, armbågsskydd och ryggskydd.
- All hojåkning ska genomföras på anvisade banor. Det är ABSOLUT FÖRBUDET att köra i depåområdet. Observera att all träning ska göras i målsmans sällskap. Medlemsavgiften skall vara betald, för att försäkringen skall gälla.
- Miljömatta måste alltid finnas under uppställd mc i depån.

Datum

16/4	Crosskolan startar: inskrivning och information
20/4	OBS! Torsdag kl 17-20 Crosskola (23/4 uthyrd anläggning)
27/4	OBS! Torsdag kl 17-20 Crosskola
4/5	OBS! Torsdag kl 17-20 Crosskola
13-14/5	MXSM/funktionärshjälp
21/5	Crosskola
28/5	Crosskola
4/6	Crosskola med prova-på sidovagn
11/6	Crosskola
15/6	OBS! Torsdag kl 17-21 Träningstävling/KM
12-13/8	MXGP/funktionärshjälp
20/8	Crosskola
27/8	Crosskola
3/9	Crosskola
10/9	Crosskola
17/9	Crosskola med träningstävling/KM
24/9	Avslutning crosskola
30/9	Serietävling hemmaplan/funktionärshjälp

Hålltider

Inskrivning hos ledarna och samling från ca 10.30.

10.30-10.50 Uppvärmning utan hoj tillsammans med kamraterna.

11.00 Ombytta och klara för första körpasset, uppvärmning på hoj. Vätskepaus 10 min och uppdelning i grupper.

11.30-12.10 Körning i indelade grupper

Vätskepaus/fika 20 min

12.30-13.10 Körning i indelade grupper

Vätskepaus/fika 20 min

13.30-14.00 Körning i indelade grupper. Avslutningssamling.

OBS! Ingen hojkörning under pauserna, det är viktigt att vila för att orka vara koncentrerad alla passen.