



Deutscher Jugend Motocross Verband e.V.

Geschäftsstelle A. Rolny
Fünfkirchenerstr. 5
73463 Westhausen
Tel: 07363-609548 Fax: 07363-952952
E-mail: info@djmv.de
Internet: www.djmv.de
Datum: 24.06.2010

Sommerlager vom 02. bis 06.08.2010 in Marisfeld

Teilnehmen können alle Fahrerinnen und Fahrer der Jugendklasse 1-6. Je nach Teilnehmerzahl und Rücksprache mit der Geschäftsstelle können auch ältere Fahrerinnen und Fahrer am Lehrgang teilnehmen.

- Lehrgangsbeginn:** Montag, 02.08.2010 10.00 Uhr
Lehrgangsende: Freitag, 06.08.2010 14.00 Uhr
- Trainer:** Tim Winkler Mart de Jong
Lars Reuther Marcel Kalmbach
Benedikt Hauck Andreas Mayer
- Strecke:** KTM Adventureland Marisfeld
- Fahrerlager:** Wasser, Strom, Duschen und WC vorhanden
(Stromversorgung erfolgt von einem Aggregat, wird über Nacht abgeschaltet)
(für Wasser und Strom wird es wieder einen Pauschalbetrag geben)
- Kosten:** Mitglieder: 110,- Euro
Weitere Geschwister: 80,- Euro
Nichtmitglieder: 150,- Euro
- Anmeldung:** mit beiliegenden Vordruck bis spätestens 25.07.2010 an die Geschäftsstelle zurück.
- Übernachtung/Verpflegung:** Für Übernachtung, Speisen und Getränke hat jeder selber zu sorgen!
- Trainingsablauf:** siehe Rückseite
- Sonntag, 01.08.10:** **Ab 18.00 Anmeldung für die Teilnehmer**
- Anfahrt:** Marisfeld: A71 Meiningen Nord, Richtung Vachdorf, in Vachdorf links ab nach Marisfeld. Strecke liegt auf dem Weg von Marisfeld Richtung Tachbach.



**Deutscher Jugend
Motocross Verband e.V.**

Sommerlager Marisfeld 2010

Trainingsablauf :

<u>Montag :</u>	9.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer Vorstellung der Trainer Bekanntgabe des Ablaufs
	10.00 Uhr	Freies Fahren (Strecke kennen lernen) Einteilung der Trainingsgruppen
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 - 17.00 Uhr	Fahrtraining
	17.00 - 18.00 Uhr	Freies Fahren für Angehörige und Trainer
<u>Dienstag :</u>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik
	9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	10.00 Uhr	Fahrtraining
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 - 17.00 Uhr	Fahrtraining
	17.00 - 18.00 Uhr	Freies Fahren für Angehörige und Trainer
<u>Mittwoch :</u>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik
	9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	10.00 Uhr	Fahrtraining
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 - 17.00 Uhr	Fahrtraining
	17.00 - 18.00 Uhr	Freies Fahren für Angehörige und Trainer
<u>Donnerstag :</u>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik
	9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	10.00 Uhr	Fahrtraining
	12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 - 17.00 Uhr	Fahrtraining (Spiele für Geschwisterkinder)
	17.00 - 18.00 Uhr	Freies Fahren für Angehörige und Trainer
	19.00 Uhr	Grillabend für alle Teilnehmer und Angehörige
<u>Freitag :</u>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik
	9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	10.00 - 13.00 Uhr	Fahrtraining
	14.00 Uhr	Verabschiedung der Teilnehmer (Lehrgangsende)

Änderungen im Ablauf vorbehalten