

MOTOCROSSTRAINING ITALIE

INFORMATIE

Data: week 7/8: 19 t/m 25 februari 2022
en
week 8/9: 26 februari t/m 4 maart 2022

Dagindeling: De trainingdagen zijn verdeeld in rijssessies van ongeveer 45 minuten. De onervaren rijders en rijders t/m 85cc rijden bij elkaar in een sessie. In deze groep behandelen we hoofdzakelijk techniek. De andere sessie is voor vanaf 125cc wedstrijdrijders, waarbij techniektraining gecombineerd wordt met wedstrijdvoorbereiding. Een exacte dagindeling volgt in de week voorafgaand aan de training(en).

INSCHRIJVEN

Via ons digitale inschrijfformulier kun je je aanmelden voor 1 of meerdere trainingdagen. De kosten per trainingdag bedragen: € 90,75. Neem je deel aan 4 trainingdagen, dan ontvang je de 5^e gratis. Schrijf je voor 4 trainingdagen, via onderstaand formulier, in. Voor de gratis 5^e trainingdag stuur je een e-mail naar info@byeggens.nl o.v.v. je voor- en achternaam en de datum van de 5^e trainingdag aan welke je gratis wilt deelnemen.

[INSCHRIJVEN: KLIK HIER](#)

VERVOER EN VERBLIJF

Je bent zelf verantwoordelijk voor het regelen van je vervoer en verblijf in Italië. In het bijgevoegde document vind je een overzicht van alle circuits waar we gaan trainen en de mogelijkheden voor eten- en drinken en voor overnachten op de circuits. Mocht je willen blijven slapen in een hotel, dan hebben wij een aantal kamers gereserveerd in een hotel centraal gelegen van de circuits. Via het inschrijfformulier kun je aangeven dat je gebruikt wilt maken van 1 of meer kamers en deze direct afrekenen.

Classificatie: 4-sterrenhotel
Adres: Via Leonardo Da Vinci 59, 27026 Garlasco PV
Telefoon: +39 0382 822777
Website: <http://i-diamanti.lombardytohotels.com/nl/>
Prijs: € 70,- per nacht voor een tweepersoonskamer (inclusief ontbijt)



CORONAMAATREGELEN

Via onderstaande link kun je de actuele informatie vinden t.a.v. de geldende coronamaatregelen in Italië:

<https://www.anwb.nl/vakantie/reiswijzer/coronamaatregelen-italie>

Zorg dat je de informatie goed doorleest en aan alle vereisten voldoet, voordat je naar Italië reist.

DOEL

Beter leren motocrossen in de breedste zin van het woord.

TRAININGSMENU

Trainingspunten

- 1) Bochten
- 2) Rechte stukken
- 3) Springen
- 4) Eventueel ander te trainen punten.

Bovenstaande punten worden in verschillende sessies door de rijder getraind en door Erik gecoacht.

Analysepunten tijdens de trainingen

- Inzicht en behendigheid
- Lichaamspositie
- Motorbediening
- Motorgedrag

Op basis van bovenstaande punten worden rijder en motor uitgebreid door Erik geanalyseerd en direct gecoacht.

FEEDBACK NA DE TRAINING

Na de trainingdagen ontvang je een persoonlijke videoboodschap van Erik met een analyse van zijn belangrijkste bevindingen. Deze analyse kan gebruikt worden om de positieve en negatieve punten duidelijk zichtbaar te krijgen en na de training aan te blijven werken.

VOEDING

Het is verstandig om voorafgaand aan de training een voedingsrijk ontbijt te nemen (bruine boterham, havermost, muesli). Zorg tevens dat voor voldoende vocht voor en tijdens de training. Maak bijvoorbeeld een bidon met 50% sportdrank (zoals AA of Isostar) en 50% water. Tussendoor is het gemakkelijk om een muesli- of sportreep te eten. Iets vollers (wit brood met muisjes, krentenbol of banaan) kan ook. Tijdens de trainingssessies is er tijd om wat te drinken. Erik zal aangeven waar de stopplek is, zodat een begeleider daar aanwezig kan zijn met eten en/of drinken.

ROL BEGELEIDER

Motorcross is een risicovolle en dure sport. Wij begrijpen dat een ieder het beste voor de rijder voor ogen heeft en betrokken is. Ook wij staan tijdens de training en/of wedstrijd volledig in dienst van de rijder en proberen op een veilige en professionele wijze te coachen. Wij vragen jullie om ons hier de ruimte voor te geven. Mochten jullie vragen, opmerkingen of toevoegingen hebben dan horen wij deze graag. Alles is bespreekbaar, mits op een respectvolle wijze.

AANVULLENDE INFORMATIE

- We zijn te gast bij diverse crosscircuits. Respecteer de gestelde regels en volg eventuele instructies van de vrijwilligers op.
 - Respecteer mede-crossers.
 - Mocht er gereden mogen worden in het rennerskwartier, doe dit dan uitsluitend stapvoets.
 - Gebruik een milieumat onder de motor.
 - Blijf rustig tijdens een ongeval.
 - Mocht er een rijder zijn gevallen op een onoverzichtelijke plek, waarschuw dan eerst de aankomende rijder(s) voordat je de gevallen rijder gaat helpen.
 - Waarschuw BY EGGENS bij een noodsituatie.
- 