



Hallsbergs Motorklubb

Välkomna till HMKs Enduroskoj 2024

För vem? Vi försöker få till en träning som passar alla, från nybörjare till de som kört flera år. Vi tror att lämplig ålder är från ca 7år upp till ca 18år (USM3). Vi kommer att dela in deltagarna i tre olika grupper, nybörjare, 50/65/85 Guldhjälms samt 85/125/150/250/... Ungdom/Junior.

Vad är enduroskoj? Tanken är att vi skall åka motorcykel och ha roligt i skogen och träna teknik. Till vår hjälp kommer vi att ha Magnus Thor som ansvarar för "ungdomarna/juniorerna" (samt Christofer Strömgren vid några tillfällen), Robert Höög & Mickael Jansson har hand om "guldhjälmsarna", Daniel Asplund kommer sköta om "nybörjarna" på bästa sätt och sedan kommer vi få besök av en del duktiga gästtränare. Allt för att utveckla deltagarnas körteknik.

Var? Nybörjarna kommer hålla till i lilla endurospåret eller vid enklare partier på stora banan och de andra kommer att köra på olika ställen runt HMKs trevliga endurospår. Vi kommer att ha våra "Base camp" för kvällen på lättillgängliga ställen. Ett eller ett par tillfällen planerar vi att köra på andra banor för att få lite mer variation, detaljer om detta kommer att meddelas i god tid!

När? Vi kör på **TORSDAGAR v15, v18, v20, v22, v24, v25, v32, v36 och avslutning Lördag v36**. Som likhet med föregående år har vi även i år tagit hänsyn till USM/SM kalendrarna vilket vi tyckte blev lyckat sett till närvaron över hela perioden.

Extraträning sk "läxkörning" körs på övriga Torsdagar dvs **v16, v17, v19, v21, v23, v33, v34 och v35**, tanken med dessa tillfällen är att man övar på saker som man gått igenom med tränarna på ordinarie träningstillfälle.

Hur går det till? De föräldrar som har motorcykel bör om möjligt ta med dem, så att vi alla kan hjälpas åt i spåret. De föräldrar som inte har motorcykel kan naturligtvis också vara med. Vi lastar fyrhjulingen med alla grejer som vi kommer att behöva under kvällen, fika, bränsle mm. Vi åker sedan gemensamt mot kvällens "Base camp" där vi kommer att parkera fyrhjulingen. Det kommer att vara möjligt att med bil ta sig i närheten så att de föräldrar som inte har motorcykel kan vara med vid "Base camp". Ungefärligt körschema ser ni i nedanstående tabeller (sidan 3).

Vi kallar dom olika grupperna för *Nybörjarna*, *Guldhjälms* samt *Ungdom/Junior* och tanken till indelningen är:

Nybörjarna, passar de allra minsta då det ibland kan vara svårt att vara med i träningsspåret med en 50cc eller för den som inte har kört så mycket förut oavsett storlek på hoj eller ålder. Man kör mestadels på olika mindre/enklare banavsnitt runt HMK:s träningsspår.

Guldhjälms, passar de som har kört lite mer och klarar av att hyggligt självständigt kunna resa och starta sin hoj. Lämplig storlek på hoj är 65cc och uppåt. Här kör man mestadels på avgränsade slingor tillhörande det stora träningsspåret.

Ungdom/junior, passar de lite äldre som tillhör licensgruppen ungdom/junior och dom som har en god kännedom att köra i skogen. Här blandar man in en del tävlingsmoment för att kunna träna tekniken vid lite "snabbare" körning. Här kör man dels på avgränsade slingor tillhörande det stora träningsspåret men även på lite mer utvalda "tekniska partier".

Dessa grupper är inte helt huggna i sten utan vid första träningstillfället kan det bli aktuellt att justera indelningen lite mellan grupperna. Detta för att kunna upprätthålla en så god säkerhet



Hallsbergs Motorklubb

som möjligt vid körning och vi tror även på att det blir roligare för alla om grupperna är så jämna som möjligt.

Vilka är tränare? Ansvariga ledare är Robert Höög (070-3999737), Christofer Strömgren (076-1380604), Mickael Jansson (073-5354804), Daniel Asplund (070-2168518), Jens Elmwall (070-5480859), Magnus Thor (0730-893329) och Fredrik Sundin (070-7171105).

Måste man anmäla sig någonstans? Ja, man anmäler sig senast fredagen den 1/4, **[länk till anmälan meddelas den 25/3 via hemsidan](#)** (en anmälan per barn/ungdom fylls i och skickas in). Bekräftelse på att man fått plats meddelas senast den 4/4. Kostnaden för att vara med på enduroskoj är 1000 kr för ungdom, 750 kr för guldhjälms och för nybörjare 250 kr, betalningssätt meddelas i samband med bekräftelse av plats. För ungdomsgruppen kommer vi börja med att ta ut en avgift på 750kr, efter första träningstillfället när indelningen har blivit satt så kommer vi att be om dom resterande 250kr.

Man måste dock vara medlem i Hallsbergs MK och är man ungdomsförare så måste man ha löst licens och är man i guldhjälmsåldern (tom det år föraren fyller 11 år, alternativt det år föraren fyller 12 år) och har tagit licens bör man lösa den. Max antal deltagare är 10 stycken i nybörjargruppen, 15 stycken i 50/65/85 GH och 15 stycken i U85/U125/Junior. Om fler anmäler sig så kommer vi att erbjuda plats i den ordning som anmälan inkommit samt att tävlande för HMK ges förtur kontra licens för utomstående klubb.

Då klubben bygger på ideella krafter så ser vi gärna att Ni föräldrar hjälper till under en aktivitet som Endurosektionen anordnar under året, ex inför eller under tävlingen Älgjakten, banfix mm.

Välkomna!



Hallsbergs Motorklubb

Schema för träning

| Tid | Alla |
|-------|---|
| 17:00 | Samling vid endurodepån |
| 17:15 | Genomgång, närvaroregistrering och lastning ATV-kärra |
| 17:30 | Avfärd |

Tabell 1 :: Gemensam samling alla grupper

| Tid | Grupp 1 :: 85U/125 U | Grupp 2 :: 50/65/85 GH |
|-------|---------------------------------------|------------------------|
| 17:30 | Avfärd till base-camp | |
| 17:45 | Träning 1 med Magnus eller Christofer | Träning 1 med Robert |
| 18:45 | Fika vid base-camp | |
| 19:00 | Träning 2 med Magnus eller Christofer | Träning 2 med Robert |
| 20:00 | Hemfärd till endurodepån | |
| 20:15 | Samling och närvaro innan hemfärd | |

Tabell 2 :: Körschema grupp1 och grupp 2

| Tid | Grupp 3 :: Nybörjare |
|-------|---|
| 17:45 | Träning |
| 18:30 | Fika vid base-camp |
| 18:45 | Träning |
| 19:30 | Avslutning och hemfärd till endurodepån |

Tabell 3 :: Körschema grupp 3

Schema för extraträning

| Tid | Grupp: Alla |
|-------|--------------------------------|
| 17:00 | Samling vid endurodepån |
| 17:15 | Genomgång, närvaroregistrering |
| 17:30 | Körning börjar |
| 18:30 | Fika vid endurodepån |
| 19:00 | Körning |
| 20:00 | Körning avslutas |