



Kick-Off 2009-03-22 på Rövaredalens Crossbana

Mycket aktiviteter blir det.

Söndagen den 22 mars är det dags för säsongens startskott.
Det blir aktiviteter för alla medlemmar och intresserade.

Startskottet går redan kl.10:00

Under hela dagen kommer det att finnas försäljningstält vid banan.
Bytesmarknad pågår också hela dagen.

Crosskolan har inskrivning för alla, från knatte 50cc upp till 85 ungdom
mellan kl. 10:00 - 12:00

Det är samtidigt möjligt att lösa medlemskort och träningskort.

Kl. 12:00 har vi föräldrainformation och därefter besiktning av era motorcyklar
och personlig utrustning som ni tar med till inskrivningen.

Möjlighet att köra finns senare i samband med att banan är öppen efter kl 13:00.
Lilla Rövaredalen är öppen hela dagen.

Kl.10:00 är det också samling för alla som är intresserade av att delta i något av
våra numera tre serielag, serieförarmötet håller vi på övervåningen i klubbstugan.

Ca. 12:30 fri träning för stora mc (125cc och större)

13:00 fri träning små mc (upp t.o.m. 85U)

Träningen pågår fram till 15:00

15:00 Tobias Johansson som genomgått utbildning i idrotts management, och som
är landslagscoach i Speedway,
håller ett intressant föredrag om mental förberedelse och uppladdning inför
tävling och hur man håller sin motivering på topp m.m.
Han berör också lite om kosthållning.

Alla är hjärtligt välkomna!

www.vck.se