

Abt. Jugend, Sport, Ortsclubs  
Am Neckartor 2  
70190 Stuttgart  
Telefon (07 11) 28 00 – 1 35  
Telefax (07 11) 28 00 – 1 23  
[sport@wtb.adac.de](mailto:sport@wtb.adac.de)



**Veranstaltungsname:** Lehrgang BW-Cup Training in Flehingen

**Datum:** 06. April 2019

**Uhrzeit:** ab 8.00 Uhr

**Ort:** Motocrossstrecke des MTC Flehingen

**Organisation:** ADAC Württemberg, Abteilung Jugend, Sport & Ortsclubs  
Sebastian Bliklen und Patrik Kühner MTC Flehingen  
Holger de Veer, Serienkoordinator BW Cup

**Instruktoren:** Kevin Vogelwaid, Andre de Veer, Charly Wiedmann

**Verpflegung:** Der Veranstalter stellt Essen und Getränke bereit

**Teilnehmer:** Nur eingeschriebene Fahrer des BW-Cups der Klassen 1-5 bis maximal 50 Teilnehmer.  
Es zählt der Eingang der Anmeldung.

**Kosten:** Die Kosten für das Training wurden bereits mit der Einschreibgebühr bezahlt

**Mitzubringen:** Motocross Ausrüstung, Maschine. Für das Fitnessprogramm Lauf-Bekleidung (Laufschuhe, etc.)

**Übernachtung:** Stellplätze im Fahrerlager möglich. Anreise am 05. April ab 18.00 Uhr

**Infrastruktur:** Sanitäre Anlagen sind vorhanden

**Wichtige Informationen und Verhaltensregeln!**

- Fahren abseits der Strecke (entlang des Baches etc.) ist strikt untersagt!
- Wir befinden uns im Natur- und Vogelschutzgebiet. Das fahren mit Schrittgeschwindigkeit vom Fahrerlager zur Strecke wird geduldet, besser schieben.
- Müll abladen im Fahrerlager ist untersagt
- Es sind Umweltmatten bei Tank und Reparaturarbeiten unter dem Motorrad zu verwenden

**vorläufiger Zeitplan:**

<b>Start</b>	<b>Dauer</b>	<b>Aktivität</b>
8:00	0:45	Frühsport
9:00	0:15	Warm-Up Gruppe 1
9:20	0:15	Warm-Up Gruppe 2
9:40	0:15	Warm-Up Gruppe 3
10:00	2:00	Sektionstraining in Gruppen
12:00	1:00	Mittagspause
13:00	2:00	Sektionstraining in Gruppen
15:00	1:00	Starttraining / Sprintrunden
16:00	1:00	Freies Fahren
17:00	0:15	Cool down