

# PM Enduroläger Hedeby MCK 2024-05-18-19

## 1 Omfattning

Enduroläget omfattar olika moment inom begreppet grundläggande körteknik. Innehåll varierar mellan teknik, tempo och intervall med eller utan tidtagning beroende på önskemål, utveckling och behov.

## 2 Målsättning och syfte

Efter genomfört enduroläger ska förarna:

- Fått en ökad förståelse för körteknikens grunder avseende balans och koordination,
- Skapat sig en bra bild av hur tekniken vävs in i den mentala förståelsen för hur en förare kan utvecklas,
- skapat sig en upplevd bild av hur tekniken fungerar för bästa inlärning genom att prova på olika moment

## 3 Tid och plats

- 2024-05-18 kl. 09:00-16:30 Motorstadion
- 2024-05-19 Kl. 09:00-15:30 Motorstadion

## 4 Övrigt

Förare tar med mc, personlig skyddsutrustning och verktyg samt valda reservdelar för att klara en heldags träning ifall något inträffar, t ex laga en punktering.

- Måltider står var och en för själv (alt. klubben beställer in catering)
- MC + bränsle
- Skydd/åk kläder
- Ombyte
- Reservdelar
- Däckutrustning + däck
- Miljömatta
- Rygsäck (ta med ut på stationer – vätska, handskar, glasögon, torkpapper/trasa med mera)

(RAD)

---

**Postadress:**

Robert Grindberg  
Vallby Lidingby 10  
745 98 Enköping

**Besöksadress:**

Vallby Lidingby 10  
Enköping

**Mobil:**

+46 070-2971030

**Mejl:**

robert.grindberg@gmail.com

## 5 Program i stort

### 5.1 Fredag kväll

Robert anländer och tillsammans med kontaktperson kollar vi igenom slingor och bygger kon-bana. Tid enligt överenskommelse.

### 5.2 Lördag

<b>Tid</b>	<b>Genomförande</b>	<b>Kommentar</b>
09:00-09:30	<b>Samling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Beskriva helgens läger, teknikmoment</li><li>Uppvärmning</li></ul>	Ombytta för mc körning men klädda för uppvärmning genom löpning.
09:30-11:30	<b>Körning 1</b> – Moment <ol style="list-style-type: none"><li>Kurvtagning (crossbana/gräs/enklare skogsspår)</li><li>Inställningar mc (teoretisk genomgång, visa och testa)</li><li>Grunder körning (grusplan, lågfartsträning, balans &amp; koordination)</li></ol>	<b>Mom. 1</b> behöver hjälp med att göra banan klart innan lägret, 2-3 min  <b>Mom. 3</b> bygger jag själv med konor, på lämplig plats enl. ök
11:30-12:30	<b>Lunch</b>	
12:30-14:00	<b>Körning 2</b> – Moment <ol style="list-style-type: none"><li>Fortsättning grunder körning (grusplan, lågfartsträning, balans &amp; koordination)</li><li>Kortare endurospår med varierande innehåll (moment för stå-körning)</li></ol>	<b>Mom. 4</b> samma bana som mom. 3  <b>Mom. 5</b> behöver hjälp med att göra banan klart innan lägret 3-4 min
14:00-14:30	<b>Rast</b>	
14:30-16:00	<b>Körning 3</b> – Moment <ol style="list-style-type: none"><li>Kurvtagning repetition (crossbana/gräs/enklare skogsspår)</li></ol>	<b>Mom. 6</b> samma bana som mom. 1
16:00-16:30	<b>Avslutning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ner-jogging</li><li>Reflektioner</li></ul>	
16:30	<b>Hemtransport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Packa och lasta</li></ul>	

## 5.3 Söndag

Tid	Genomförande	Kommentar
09:00-09:30	<b>Samling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Beskriva dagens teknikmoment</li><li>Uppvärmning</li></ul>	Ombytta för mc körning men klädda för uppvärmning genom löpning.
09:30-11:30	<b>Körning 4</b> - Moment <ol style="list-style-type: none"><li>Kortare endurospår med varierande innehåll (repetition från lördag)</li><li>Acceleration, raksträcka, inbromsning och kurvtagning</li></ol>	<b>Mom. 1</b> samma bana som mom. 5 lördag <b>Mom. 2</b> gärna nyttja crossbana
11:30-12:30	<b>Lunch</b>	
12:30-15:00	<b>Körning 5</b> - Moment <ol style="list-style-type: none"><li>Ormen + småkurvor stå och sitt</li><li>Endurospår med varierande innehåll</li></ol>	<b>Mom. 3</b> bygger själv upp med konor <b>Mom. 4</b> Önskar ny enduroslinga 2-4min
15:00-15:30	<b>Avslutning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ner-jogging</li><li>Reflektioner</li><li>Utvärdering</li></ul>	
15:30	<b>Hemtransport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Packa och lasta</li></ul>	

Väl mött!



**Robert Grindberg - Endurotränare**