



## AUSSCHREIBUNG

ADAC Südbayern e.V.  
Motorsport / Ortsclubs

Der ADAC Südbayern bietet in seiner MX-Schule Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren mit eigenem Motorrad die Möglichkeit, Motocross zu trainieren und mit erfahrenen Trainern Fahrtechniken zu erlernen bzw. die eigenen Kenntnisse zu erweitern.

### Das Konzept

#### Basislehrgang:

Vom 11. bis 13. Juni 2021 wird ein Lehrgang für Einsteiger und Fortgeschrittene durchgeführt. Hier sollen auf einfache Weise die Fahrtechniken der breiten Masse an Fahrern durch ein gemeinschaftliches Training verbessert werden und ambitionierte Fahrer für Förderlehrgänge gesichtet werden.

**Mitzubringen sind:** Eigenes homologiertes Motorrad und eigene komplette Motocross-Bekleidung. An beiden Motocrossstrecken sind Stellplätze zum Übernachten vorhanden und für die Verpflegung während des Lehrgangs ist bestens gesorgt.\*

#### Anmeldungen unter:

[https://www.adac-sport.com/ADAC\\_MX\\_Schule\\_2021\\_10195/](https://www.adac-sport.com/ADAC_MX_Schule_2021_10195/)

**Nennschluss** ist am 30. Mai 2021

**Nenngeld:** ADAC Mitglieder 80 €, ohne ADAC Mitgliedschaft 100 €  
(Es gilt die persönliche Mitgliedschaft des Teilnehmers)

**Anreise:** Freitag ab 12:00 Uhr möglich\*

**Papierabnahme:** 15:00-16:30 Uhr\*

### Die Trainingsinhalte der Basislehrgänge:

#### Theorie:

- Flaggenkunde
- faires Verhalten auf der Motocross-Strecke
- Fitness im Motocross
- Grundeinstellung meines Motorrades
- Fahrzeugabstimmung bei unterschiedlichen Bodenverhältnissen
- Schutzausrüstung des Fahrers: Wie sollte sie aussehen und wie trage ich sie richtig.

## **AUSSCHREIBUNG**

ADAC Südbayern e.V.  
Motorsport / Ortsclubs

### **Praxis:**

- Richtiges Bremsen
- Richtig Kurven fahren
- Sprungtechnik
- Sicher Spurrillen fahren
- Sektionstraining
- Körperhaltung auf dem Motorrad
- Koordination und Motorradgefühl
- Start- und Überholtraining auf der Motocross-Strecke

### **Weiterführende Fortbildungslehrgänge:**

Trainingseinheiten werden für die aus der MX-Schule nominierten Teilnehmer unter Anleitung qualifizierter Trainer auf unterschiedlichen MX-Strecken durchgeführt.\*

### **Ihr Ansprechpartner:**

Günter Hain  
Lindenstr. 12  
83342 Peterskirchen  
Ghain1697@t-online.de  
0170-5620532

### **Ansprechpartner der Strecken**

MSC Eichenried e.V. im ADAC  
Gerhard Westermair  
gerhard.westermair@freenet.de  
0151-23595201

MSC Freisinger Bär e.V. im ADAC  
Michael Kluge  
Michael.Kluge@msc-fsb.de  
0160-96714453

\* Die angegebenen Leistungen sind vorbehaltlich der behördlichen Genehmigungen, Anpassungen möglich. Die ADAC MX-Schule wird vorbehaltlich der behördlichen Genehmigungen durchgeführt.