

# VMK CROSSIKOULU 50cc

Veikkoooo!!!  
KEVÄT JA SYKSY 2017

Vantaan Moottorikerho järjestää 50cc -kuskeille ohjattua crossikoulutusta, johon voivat osallistua sekä vasta-alkajat tai jo hieman enemmän ajaneet tytöt ja pojat. Ajajat jaetaan sopiviin ryhmiin, jotta harjoittelu olisi turvallista ja mukavaa kaikille kuskeille.

Harjoituspaikkoina ovat kaikki Vantaan Vauhtikeskuksen radat. Ajokouluttajina toimivat VMK:n omat huippucrossarit ja endurokuskit sekä koulutetut muut valmentajat.

Maanantain crossikoulun lisäksi harjoittelemme myös lähtötreenien merkeissä keskiviikkoisin.

Crossikouluun ja lähtötreeneihin aktiivisesti osallistuneet palkitaan kauden päätteeksi junioreiden pikkujoulujuhlista.

## MIKSI CROSSIKOULUUN:

- Mukava tapa aloittaa laji yhdessä muiden crossareiden kanssa
- Saa apua ja kannustusta
- Hauskaa, tapaa uusia kavereita
- Oppii ajotekniikkaa ja pyöränhallintaa
- Oppii pyöräntekniikkaa ja huoltoa

## ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittautuminen crossikouluun 28.4 mennessä jaoston tiedottajalle: 50cc@vantaanmoottorikerho.fi

## OHJEET:

**Osoite:** Katriinantie 31, 01530 VANTAA

**Maksu:** Jäsenille kevätkausi 55€, syyskausi 55€.

Crossikouluun tarvitsen myös ratakortin (kerta- tai kausikortti keskiradalle).

Ei jäsenille kertamaksu 25€, sisältää ratamaksun ja opetuksen.

## Maksutavat ja toimintaohjeet:

1. Etukäteismaksu pankkitilille
2. Esitä maksukuitit ja liikennevakuutus ilmoittautumisen yhteydessä tullessasi crossikouluun
3. Myöhästyneet ilmoittautuvat ja odottavat radalle pääsyä taukoon asti

## Tilitiedot:

Saaja: Vantaan Moottorikerho ry.

Viite: 50658512521

Maksutiedot: Nordea FI68 2190 3800 0001 43

**Vakuutus:** Pyörässä pitää olla voimassa oleva liikennevakuutus.

**Varusteet:** Kaikkia suojavarusteita käytetään crossikouluun, turvallisuudesta ei tingitä.

**Vanhemmat:** Vanhempien osallistuminen harjoituksiin on tärkeää lapsille sekä vetäjille. Vanhempia perehdytetään harjoitusten aikana toimintaan esim. rastien avustajiksi tai lippumiehiksi. Toivomme että vanhemmat jättävät valmentamisen vetäjille ja kouluttajille.

## CROSSIKOULU:

Kevätkausi maanantaisin 17:30-19:45  
8.5-19.6.2017

Syyskausi maanantaisin 17:30-19:45  
7.8-18.9.2017

## LÄHTÖTREENIT:

Kevätkausi keskiviikkoisin 18:00-19:30  
10.5-21.6.2017

Syyskausi keskiviikkoisin 18:00-19:30  
2.8-20.9.2017

## AJOVARUSTEET:

Kaikkia suojavarusteita käytetään crossikouluun, turvallisuudesta ei tingitä.

- Kypärä ja lasit
- Niskasuoja
- Rinta- ja selkäsuoja
- Munuaissuoja
- Kyynärsuojat
- Paita ja hanskat
- Housut
- Polvisuojat
- Saappaat

## MUISTILISTA CROSSIKOULUUN:

- Ilmoittaudu kerhotaloon joka kerta
- Maksusta saa tarran, joka oikeuttaa osallistumaan crossikouluun
- Kaikki varusteet päälle
- Myöhästyneet odottavat seuraavaan taukoon
- Janojuomana vesi tai kivennäisvesi
- Liikennevakuutus
- Iloinen mieli
- Kaikki osallistuu

## 50cc YHTEYSTIEDOT:

- Vetäjä: Toni Jordman
- Avustaja: Kimmo Elo 050-575 8240
- Tiedottaja: Riikka Tikkanen 045-111 4671



www.vantaanmoottorikerho.fi  
50cc@vantaanmoottorikerho.fi  
facebook.com/VMK50cc



ALASTULO



AJOASENTO



JARRUTUS



MUTKA-AJO



HYPPÄÄMINEN



KAASUNKÄYTTÖ