



## #RideLikeAGirl

### 21-23 maj 2020

Enduro – Trial – MX

#### **Torsdag 21/5**

Ankomst og registrering	11:00 – 12:00
Introduktion til #RideLikeaGirl	12:00 – 12:20
Introduktion til hinanden	12:20 – 12:45
Fri træning (trænerne vil danne grupper til fredag)	13:00 – 16:30

*Den frie træning deles så Enduro, mini MX og maxi MX kan skiftes til at køre på stor bane og enduro sporet. På Micro banen kan der køres uden pauser. Afprøv gerne hinandens sportsgrene.*

Opvisning – Mikkell Brade viser Trial frem	17:00 -
Fælles grill (medbring egen mad)	18:00 -

#### **Fredag 22/5**

Ankomst og registrering	08.00 – 08.30
Opvarmning ( <i>crosstøj, uden støvler og hjelm</i> )	08:30 – 09:00
Instruktion	09:00 – 09:10
Træning med træner*	09:10 – 12:00
Frokostpause	12:00 – 13:00
Træning med træner*	13:00 – 17:00

*\*Holdopdeling sker efter sidste tilmeldingsfrist samt fri træning torsdag, der forventes 2 maxi MX hold, 1 mini MX hold, 1 micro MX hold, 1 Trial/Enduro hold.*

Fælles grill (medbring egen mad)	18:00 -
Oplæg	19:00 – 20:00

#### **Lørdag 23/5**

Opvarmning ( <i>crosstøj, uden støvler og hjelm</i> )	08:30 – 09:00
Instruktion	09:00 – 09:10
Træning med træner*	09:10 – 12:00
Frokostpause	12:00 – 13:00
Rekruttering og leg**	13:00 – 16:30
Afslutning og præmiering	16:30 – 17:00

*\*\* Vi vil prøve at rekruttere flere piger og kvinder til vores sportsgrene, men også lave små lege og konkurrencer med vores cykler, fx Kongens efterfølger, 'Den langsomme start' og andet*

#### **Trænerstab**

MX – Kim Nielsen og team

Enduro og Trial – Tommy og Mikkell Brade