



TJEJCROSSLÄGER Filipstad 21/5-24/5

OBS! Samtliga deltagare måste även fylla i anmälan på nedanstående adress.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8UhrfI8XnfFOCBZiudsKSXY9nTde2IBdI5B-8g605GSrsFA/viewform>

Lägret är ett samarbete mellan Filipstads motocrossklubb och MX Queens och riktar sig till alla motocross och endurotjejer, nybörjare såväl som motionärer och stenhårt tävlingssatsande.

Vår målsättning är att lägret ska bli det mest kompletta motocrosslägret för tjejer i Sverige!

Vi kommer därför jobba med, förutom en massa ren körträning ledd av duktiga tränare, en mängd andra ämnen som berör oss som förare. Det är till exempel:

- Kost och näringslära
- Fysträning för motocrossförare
- Mental träning och prestationsförmåga
- Hojmek och justering av hojen
- Fjädringslära och inställningar
- Tjejpanelen, ett forum speciellt för tjejer där vi tar upp allt ni vill fråga andra tjejer som kört ett tag om, t ex. gällande kropp och hälsa, träning, skydd och kläder, sexism, tjejklasser på tävlingar osv.

Kostnad för lägret är 1900:-/deltagare, varav 500:- betalas vid bokning, och resterande vid ankomst (Swish eller kontant). Avbokning med full återbetalning är möjlig att göra fram t.o.m 17/5.

Måltider som önskas tillkommer med 60:-/st. och bokas i anmälningsformuläret, även dessa betalas vid ankomst. Maten är svensk husmanskost men tyvärr har vi inte möjlighet att tillhandahålla specialkost. Fruktkorg, kaffe och måltidsdryck kommer finnas framställt hela tiden.

Toaletter finns i form av Baja-major i depån. WC samt dusch och bastu finns tillgängligt på Kalhyttan 1 km bort, och de som vill samåker dit efter dagens körningar. El finns EJ för uthyrning till husvagnar/husbilar.

Max antal förare på lägret är 40 st (20 små och 20 stora hojar).



TJEJCROSSLÄGER

Filipstad 21/5-24/5



OBS! Samtliga deltagare måste även fylla i anmälan på nedanstående adress.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8UhrfI8XnfFOCBziudsk_sXY9nTde2IBdI5B-8g605GSrsFA/viewform

OBS! Preliminärt schema

	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9,00		Hojmek och inställningar	Körträning	Körträning
10.00		Hojmek och inställningar	Körträning	Körträning
11.00		Svemo SR 2020 genomgång nyheter	Körträning	Körträning
12.00		Lunch	Lunch	Lunch
13.00		Vital Gym Instruktion Fysträning	Fjädringen hur funkar den? Hjälp med inställningar.	Körträning
14.00		Vital Gym Instruktion Fysträning	Körträning	Körträning
15.00	Samling och genomgång av lägret	Mental träning	Körträning	Körträning
16.00	Middag	Mental träning	Dusch o bastu öppet på Kalhyttan	Avslutning & utdelning av diplom
17.00	Körträning	Middag	Middag	Dusch o bastu öppet på Kalhyttan
18.00	Körträning	Kost och näringslära	Att tävla hur funkar det?/ Kan jag förbereda mig bättre	
19.00	Körträning	Frisbeegolf tävling	Tjejpånelen Diskutera och fråga om allt	
20.00	Dusch o bastu öppet på Kalhyttan	Frisbeegolf tävling		