

Endurons Dag

Inbjudan

Den 14 oktober genomför Svemo Endurosektion ett enduroseminarium på Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum på Bosön, Lidingö. Tanken är att Du som kör enduro främst för motions skull skall få en möjlighet att utveckla Dig som enduroförare.

Det finns 200 platser till seminariet och det är öppet för seniorförare (24 år -) som har en senior-, bas- eller klubblicens i enduro. Endurons Dag startar med förmiddagsfika kl. 09:30 och kl. 10:00 startar vi med en gemensam inledning för att därefter dela upp oss i fyra grupper som under dagen roterar och deltar i fyra olika föreläsningar.

Kostnaden är 100 kr och Du kommer att få förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika under dagen. Endurons Dag avslutas kl. 16:00.

Ytterligare information angående anmälan m.m. framgår av bilagan.

Föreläsare

Anders Eriksson, 7-faldig världsmästare, ger tips avseende körteknik och hur man bör träna på motorcykel.

Lars Börjesson, Husqvarna fabriksteam, ger tips om hur Du skall preparera och sköta Din motorcykel.

Patrik Johansson, ansvarig för fysisk träning och uppföljning av Svemos elitförare, kommer att ge Dig träningstips för att bli en bättre enduroförare.

Johan Martinsson kommer att ta upp vikten av en bra kosthållning för att kunna prestera på en hög nivå.

Välkomna!

SVEMO
Endurosektionen



**Syfte**

Endurons Dag skall ge deltagarna en möjlighet att utvecklas som enduroförare genom att engagera föreläsare som kan ge deltagarna verktyg för att utvecklas inom olika områden som är väsentliga för enduroföraren. De identifierade områdena är träning på mc, fysisk träning med inriktning på enduroförare, hur man preparerar sin motorcykel och slutligen hur skall jag sköta min kosthållning för att maximera min prestation.

**Mål Endurons Dag**

Minst 95 % av deltagarna skall anse att de fått råd, metoder och exempel som gör att de har goda möjligheter att utvecklas som enduroförare.

Föreläsare

Anders Eriksson	Sjufaldig världsmästare i enduro.
Patrik Johansson	Ansvarig fysisk träning och uppföljning av endurons elitsatsning.
Lars Börjesson	Mångårig medarbetare i Husaberg- och Husqvarnastallet.
Johan Martinsson	Kostrådgivare åt idrottare.

**Tid och Plats**

2017-10-14 Kl. 09:30-16:00

Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum på Bosön Lidingö (59.380785, 18.183091)

Det finns fria parkeringsplatser i anslutning till Bosön.

Det finns även möjlighet att åka kommunalt från Ropstens T-banestation till Bosön med buss 211. Det går även att ta buss 204 och 212 till Rudboda torg och därifrån är det 1 km promenad till Bosön.

**Deltagare, anmälan och avgift**

Sista anmälningsdag är 2017-08-14.

Deltagarna skall vara senior med förarlicens i enduro (senior-, bas- eller klubblicens).

Antalet deltagare är begränsat till 200 stycken och deltagaravgiften är 100 kr.

Deltagaravgiften inkluderar avgiften för seminarierna, för- och eftermiddagsfika samt lunch.

Både anmälan och betalning sker via Svemo TA.

OBS! Förare med klubblicens skickar sin anmälan via mail till bjorn.bergstrom@svemo.se

Anmälan ska innehålla namn, personnummer alt. Svemo TAId samt klubb. Betalningen görs sedan via Svemo TA.



Dokumentation

Deltagarna kommer få en dokumentation/folder med respektive föreläsares råd, träningstips och annat matnyttigt presenterat på ett enkelt sätt.

Program

Tid	Aktivitet	Plats
09:30-10:00	Samling förmiddagsfika	Skolbyggnaden
10:00-10:45	Inledning i Olympiasalen.	Olympiasalen
11:00-11:45	Föreläsningar på fyra täter, pass 1.	Respektive. Sal
11:45-12:45	Lunch	Restaurangen
12:45-13:30	Föreläsningar på fyra täter, pass 2.	Respektive. Sal
13:45-14:30	Föreläsningar på fyra täter, pass 3.	Respektive. Sal
14:45-15:30	Föreläsningar på fyra täter, pass 4.	Respektive. Sal
15:30-16:00	Avslutning och utvärdering.	Olympiasalen