

Svemo
Endurosektion

2018-01-08

Inbjudan Endurons Dag

2017 genomförde Endurosektionen ett enduroseminarium på Riksidrottscentrum på Bosön. Seminariet blev en succé och vi har därför planerat att genomföra ett nytt seminarium i år. Även om vi i fjol hade deltagare från Örnsköldsvik i norr till Hässleholm i söder har vi nu valt att flytta från Bosön Stockholm till Jönköping för att förare i södra Sverige skall ha lite lättare att kunna delta. Avsikten är att 2019 genomföra motsvarande seminarium i nedre Norrland.

Den 17 mars genomför Svemo Endurosektion ett enduroseminarium på Jönköping Hotell & Konferens. Tanken är att Du som kör enduro främst för motions skull skall få en möjlighet att utveckla Dig som enduroförare.

Det finns 168 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 tre grupper som under dagen roterar och deltar i fyra olika föreläsningar.

- Joakim Ljunggren, juniorvärldsmästare, 9-faldig svensk mästare och vinnare av Novemberkåsan 8 gånger 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. Han kommer även en del tips kring ”mental träning”.

Kostnaden är 150 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. Svemo 2018-01-08
Endurosektion

Bilaga

1. 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, hur man preparerar, servar och justerar sin motorcykel, fysisk träning med inriktning på enduroförare, och slutligen kommer Patrik även beröra mental träning.

2. 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.

3. Föreläsare

Joakim Ljunggren Juniorvärldsmästare, 9-faldig svensk mästare och vinnare av Novemberkåsan 8 gånger.

Patrik Johansson Ansvarig fysisk träning och uppföljning av endurons elitsatsning. Lars Börjesson Mångårig medarbetare i Husaberg- och Husqvarnastallet.

4. Tid och Plats

2018-03-17 Kl. 09:30-16:00

Jönköping Hotell & Konferens Centralvägen 31 Jönköping, (57°45'47.89"N, 14°12'37.71"O).

Det finns fria parkeringsplatser i anslutning till konferensanläggningen.

Det finns även möjlighet att åka kommunalt med buss 26 från Juniporten (Jönköping C) och Rådhusporten till slutstation City Gross och därifrån är det en kort promenad (0,6 km) uppför en backe.

5. Deltagare, anmälan och avgift

Sista anmälningsdag är 2018-03-02.

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

Antalet deltagare är begränsat till 168 stycken och deltagaravgiften är 150 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 för att anmälan ska vara fullständig.

6. Dokumentation

Deltagarna kommer att få en enklare dokumentation/folder med respektive föreläsares råd, träningstips och annat matnyttigt presenterat på ett enkelt sätt. Svemo 2018-01-08

Endurosektion

7. Program

Tid	Aktivitet	Plats
09:15-09:45	Samling förmiddagsfika	Konferenshallen
09:45-10:15	Inledning.	Konferenshallen
10:25-11:50	Föreläsningar på tre täter, pass 1.	Respektive. Sal
11:50-12:40	Lunch	Restaurangen
12:40-13:55	Föreläsningar på tre täter, pass 2.	Respektive. Sal
14:05-15:20	Föreläsningar på tre täter, pass 3.	Respektive. Sal
15:25-15:40	Utvärdering.	Konferenshallen
15:40-16:00	Eftermiddagsfika	Konferenshallen

Välkomna!

SVEMO
Endurosektion

