**Allmänna krav för att få delta:**

• Barnet ska kunna cykla vanlig cykel.

• Förälder/vårdnadshavare är närvarande och ska vara flaggvakt vid crosskolans aktiviteter. (se info om flaggvakt längre ner)

• Betald medlemsavgift för familj

• Barn behöver även lösa minst klubblicens via SvemoTA från det året de fyller 13. barn upp till 12 år täcks av banlicensen.

• Önskemål från BMK Uddevallas sida är att man under året hjälper till som funktionär vid något av våra arrangemang/tävlingar. Anledningen till att vi vill få funktionärshjälp från er föräldrar är att motocrosstävlingar kräver många funktionärer för att kunna genomföras. Dessutom är det en bra skola att lära sig sporten och dess regelverk - för att inte tala om sammanhållningen. Vi ser gärna att man deltar på arbetsdagar och hjälper föreningen till att bli så bra som möjligt.

**Flaggvakt**

Att vara flaggvakt på träning betyder att man tar med sig en gul flagga och placerar sig någonstans runt banan vid en markerad flaggpost. Om det inte finns flaggvakter till alla posteringar får man göra en bedömning av var man behövs bäst, gärna vid de stora hoppen med skymd sikt. Ingen bör dock stå och bara titta på vid sidan om.

Flaggvakten är viktig, för den ska varna de åkande om att det finns hinder i banan. Viftar du med flaggan betyder det att förarna ska köra mycket försiktigt och ingen omkörning är tillåten. Det måste finnas flaggvakter ute på banan före varje start. Det är föräldrarnas åtagande. Hjälps åt och turas om med de barn som har svårt att starta själva.

**Avgifter 2025**

Familjemedlemskap 1000 kr. Då ingår crosskolans verksamhet och du kör med rabatterat pris på öppen träning på vår anläggning.

Avgiften betalas till bankgiro 379-6448 eller Swish 123 526 25 06. Maila sedan namn och personnummer på familjemedlemmarna till [info@bmkuddevalla.se](mailto:info@bmkuddevalla.se).

**Välkomna!**

**BMK Uddevallas CROSSKOLA 2025**



[www.bmkuddevalla.se](http://www.bmkuddevalla.se/)

Träningstider och övrig information hittar du på vår hemsida samt vår Facebooksida. Mer dagsaktuell info gällande Crosskolan hittar du i Facebookgruppen ”BMK Uddevallas crosskola”.

**Ansvariga för crosskolan 2025**

Emil Dahlqvist 072-841 68 60

Niklas Johansson 070-355 87 27

David Börjesson 072-527 66 67

Anders Johansson 073-326 75 04

Erik Pettersson 070-621 04 83

Guldhjälmsutbildning Ida Revelj 070-394 33 24

**BMK Crosskola Introduktion**

Crosskolan är till för hyfsat nya, orutinerade förare t.o.m det året de fyller 12 år som inte kört så mycket. I Crosskolan kombinerar vi körning på crossbana, teknik/manövrering och teori (guldhjälm). Vi tror på att visa övningen, därför har vi ofta en ledare med hoj. Vårt mål är att alla deltagare ska ha kul på hjul samt att känna sig säker att framföra sin motorcykel. Vi har även prova-på tillfällen några gånger per säsong, Se datumen.

**Gruppindelning**

Vid crosskolans körning delar vi upp oss på lilla banan och stora banan. 50cc kör endast på lilla banan. Med 65cc och 85cc är det körförmåga och farten som avgör i vilken grupp man kör i. Prata med ledarna om ni är osäkra.

**Lilla banan**: Vårt aktivitetsområde längst ner i depån mot gokartbanan. En mindre bana med lättare gupp och sträckning.

**Stora banan**: Förarna kör på vår MXGP-bana med stora hopp och branta backar. Ibland kortas banan av till enbart ”Guldhjälmsslingan” (övre delen av banan).

**Guldhjälmsgrupp**: Vid inskrivning i crosskolan deltar man i Guldhjälmsutbildning vilket så småningom leder till Guldhjälmslicens om man så önskar. Detta innebär att man är helförsäkrad och kan börja tävla. I utbildningen tränas körteknik och det ingår träning på tävlingsmoment så som att genomföra en start på grind bland annat.

* Vid varje crosskola och all annan träning på vår anläggning måste minst en förälder delta.
* Ta med fika! Och glöm inte den viktiga vattenflaskan!
* Följande utrustning är ett minimikrav för deltagande i crosskolan: Hjälm, byxor, långärmad tröja, skyddsglasögon, handskar och stövlar, allt av motocrosstyp. Bröstskydd, knäskydd, armbågsskydd och ryggskydd.
* All hojåkning ska genomföras på anvisade banor. Det är ABSOLUT FÖRBJUDET att köra i depåområdet. Observera att all träning ska göras i målsmans sällskap. Medlemsavgiften skall vara betald, för att försäkringenskall gälla.
* Miljömatta måste alltid finnas under uppställd mc i depån.

**Datum**

13/4 Crosskolan startar: inskrivning och information

18/4 Crosskola (OBS långfredagen)

26-27/4 *MXSM/funktionärshjälp (ingen Crosskola)*

*4/5 Crosskola*

11/5 Crosskola inklusive Prova på Cross

1875 Crosskola

25/5 Crosskola

1/6 Crosskola

8/6 Crosskola

15/6 Crosskola. sommaravslutning

12-13/7 Sommarläger BMK i Lidköping. Mer info kommer.

15/8 VM-aktiviteter på Torp. Crosskolan är på plats.

*16-17/8 MXGP/funktionärshjälp (ingen Crosskola)*

24/8 Crosskola start höstterminen.

31/8 Crosskola inkl prova på cross

7/9 Crosskola

14/9 Crosskola.

21/9 Crosskola med träningstävling

28/9 Avslutning crosskola

**Hålltider: Samling 8.30. Körning 9-12**

* 8.30 Inskrivning hos ledarna och samling.
* 8.35-8.50 Uppvärmning utan hoj. Indelning i grupper.
* 9.00 – 9.30 Pass 1. Uppvärmning på hoj.
* 9.30 – 9.45 vätskepaus.
* 9.45 – 10.15 Pass 2. Körning i indelade grupper.
* 10.15 – 10.30 Vätskepaus.
* 10.30 – 11.00 Pass 3. Körning i indelade grupper.
* 11.00 – 11.30 Paus för lite mat/fika.
* 11.30 - 12.00 Pass 4.Körning i indelade grupper.
* 12.00 Avslutningssamling.

**OBS! Ingen hojkörning under pauserna, det är viktigt att vila för att orka vara koncentrerad alla passen.**