



Hallsbergs Motorklubb

Välkomna till HMKs Enduroskoj 2025

För vem? Vi försöker få till en träning som passar alla, från nybörjare till de som kört flera år. Vi tror att lämplig ålder är från ca 7år upp till ca 20år. Vi kommer att dela in deltagarna i fyra olika grupper, nybörjare, Guldhjälmar (50/65/85), Ungdomar (85/./250) samt snabbare Ungdomar/Juniorer (125/./250).

Vad är enduroskoj? Tanken är att vi skall åka motorcykel och ha roligt i skogen och träna teknik. Till vår hjälp kommer vi att ha flertalet tränare, Emil Hallqvist har hand om "guldhjälmarerna", Daniel Asplund har hand om "nybörjarna", Roberth Höög och Jens Elmvall har hand om ungdom och Magnus Thor har hand om gruppen snabb ungdom/junior. Vi hoppas även få besök av någon eller några gästtränare, allt för att utveckla deltagarnas körteknik.

Var? Nybörjarna kommer hålla till i lilla endurospåret eller vid enklare partier på stora banan och de andra kommer att köra på olika ställen runt HMKs trevliga endurospår. Vi kommer att ha våra "Base camp" för kvällen på lättillgängliga ställen. Ett eller ett par tillfällen planerar vi att köra på andra banor för att få lite mer variation, detaljer om detta kommer att meddelas i god tid!

När? Vi kör på **TORSDAGAR** med start **v15 (To 10/4)** sedan kör vi enligt kalendern
Likt föregående år planerar vi träningstillfällen utifrån USM/SM.

Extraträning sk "läxkörning" körs då det inte är ordinarie träning med start **v16 (Må 14/4)** sedan kör vi enligt kalendern. Tanken med dessa tillfällen är att man övar på saker som man gått igenom med tränarna på ordinarie träningstillfälle.

Notera att nedanstående är en preliminär plan som kan komma att ändras, kalendern på hemsidan kommer nyttjas för att meddela när och var det är träning.

April							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Juli							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

Maj							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Augusti							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

Juni							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

September							
Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fred	Lör	Sön
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

	Ordinarie träning
	Läxkörning
	Semesterträning om intresse finns
	Avslutning



Hallsbergs Motorklubb

Hur går det till? De föräldrar som har motorcykel bör om möjligt ta med dem, så att vi alla kan hjälpas åt i spåret. De föräldrar som inte har motorcykel kan naturligtvis också vara med. Vi lastar fyrhjulingen med alla grejer som vi kommer att behöva under kvällen, fika, bränsle mm. Vi åker sedan gemensamt mot kvällens "Base camp" där vi kommer att parkera fyrhjulingen. Det kommer att vara möjligt att med bil ta sig i närheten så att de föräldrar som inte har motorcykel kan vara med vid "Base camp". Ungefärligt körschema ser ni i nedanstående tabeller (sidan 3).

Vi kallar dom olika grupperna för *Nyborjarna*, *Guldhjälms*, *Ungdom samt Snabb Ungdom/Junior* och tanken till indelningen är:

Nyborjarna, passar de allra minsta då det ibland kan vara svårt att vara med i träningsspåret med en 50cc eller för den som inte har kört så mycket förut oavsett storlek på hoj eller ålder. Man kör mestadels på olika mindre/enklare banavsnitt runt HMK:s träningsspår.

Guldhjälms, passar de som har kört lite mer och klarar av att hyggligt självständigt kunna resa och starta sin hoj. Lämplig storlek på hoj är 65cc och uppåt. Här kör man mestadels på avgränsade slingor tillhörande det stora träningsspåret.

Ungdom, passar de lite äldre som tillhör licensgruppen ungdom och dom som har en god kännedom att köra i skogen. Här blandar man in en del tävlingsmoment för att kunna träna tekniken vid lite "snabbare" körning. Här kör man dels på avgränsade slingor tillhörande det stora träningsspåret men även på lite mer utvalda "tekniska partier".

Snabb Ungdom/Junior, passar de som fokuserar på tävlingsmomentet eller har hög fart i skogen. Dessa grupper är inte helt huggna i sten utan vid första träningstillfället kan det bli aktuellt att justera indelningen lite mellan grupperna. Detta för att kunna upprätthålla en så god säkerhet som möjligt vid körning och vi tror även på att det blir roligare för alla om grupperna är så jämna som möjligt.

Vilka är tränare? Ansvariga ledare är Robert Höög (070-3999737), Daniel Asplund (070-2168518), Jens Elmwall (070-5480859), Emil Hallqvist (070-9356710), Magnus Thor (073-0893329) och Fredrik Eriksson Sundin (070-7171105).

Måste man anmäla sig någonstans? Ja, man anmäler sig senast Fredagen den 21/3, [Länk till anmälan](#) (en anmälan per barn/ungdom fylls i och skickas in). Bekräftelse på att man fått plats meddelas senast den 1/4. Kostnaden för att vara med på enduroskoj är 1000 kr för ungdom/junior, 750 kr för guldhjälms och för nybörjare 250 kr, betalningssätt meddelas i samband med bekräftelse av plats.

Man måste dock vara medlem i Hallsbergs MK och är man ungdomsförare så måste man ha löst licens och är man i guldhjälmsåldern (tom det år föraren fyller 11 år, alternativt det år föraren fyller 12 år) och har tagit licens bör man lösa den. Max antal deltagare är 10 stycken i nybörjargruppen, 15 GH, 15 stycken i Ungdomsgruppen och 10 stycken i Ungdom/Junior. Om fler anmäler sig så kommer vi att erbjuda plats i den ordning som anmälan inkommit samt att tävlande för HMK ges förtur kontra licens för utomstående klubb.

Då klubben bygger på ideella krafter så ser vi gärna att Ni föräldrar hjälper till under en aktivitet som Endurosektionen anordnar under året, ex inför eller under tävlingen Ålgjakten, banfix mm.

Välkomna!



Hallsbergs Motorklubb

Schema för träning

Tid	Alla
17:00	Samling vid endurodepån
17:15	Genomgång, närvaroregistrering och lastning ATV-kärra
17:30	Avfärd

Tabell 1 :: Gemensam samling alla grupper

Tid	Övriga grupper GH/U/U+J
17:30	Avfärd till base-camp
17:45	Träning 1
18:45	Fika vid base-camp
19:00	Träning 2
20:00	Hemfärd till endurodepån
20:15	Samling och närvaro innan hemfärd

Tabell 2 :: Körschema grupp1 och grupp 2

Tid	Nybörjargruppen
17:45	Träning
18:30	Fika vid base-camp
18:45	Träning
19:30	Avslutning och hemfärd till endurodepån

Tabell 3 :: Körschema grupp 3

Schema för extraträning

Tid	Grupp: Alla
17:00	Samling vid endurodepån
17:15	Genomgång, närvaroregistrering
17:30	Körning börjar
18:30	Fika vid endurodepån
19:00	Körning
20:00	Körning avslutas