



## Cross-skola / Crossi-koulu 2026

### Välkommen med på CROSS-SKOLA i Solf

Botnia Dirt Riders r.f ordnar gemensamma träningar för motocross-intresserade i alla åldrar på banorna i Solf. Inga förkunskaper krävs. Vi övar grunderna för en god körteknik samt går igenom banregler och -säkerhet. Målet är att ha roligt samt öva på korrekt och säker körteknik.

**I år ordnar vi ledd träning endast på stora banan och varannan onsdag.** Deltagarna delas in i grupper, i mån av möjlighet och behov. Man kan byta grupp vid behov. Enklare övningar för nybörjare. Övriga onsdagar kan man träna självständigt, t.ex. 2-3x20min heat, 1-2 varvs intervaller, etc.

Man är naturligtvis välkommen att delta på lilla banan. Vi kan ge basövningar enligt kvällens tema, men vi kan tyvärr inte garantera en separat instruktör.

**Tid:** Onsdagar kl. 18.00 - 20.00, med början 20.5.

**Plats:** Motocrossbanan på Kaschalvägen i Solf.

**Deltagaravgift:** 120 € innehåller medlemsavgift i föreningen och banavgift för hela året. Är du redan medlem så deltar du gratis. Deltagaravgiften återbetalas inte. Känner du dig osäker, så kan du även delta med att betala engångsavgiften på 20€ (banavgift ingår). Betalning sker till klubbens konto. Man kan också betala med E-passi eller Smartum.

Deltagarna bör ha egen motocross-cykel, personlig utrustning och giltig försäkring. Minderåriga skall ha en vuxen med. Alla deltar på eget ansvar.

Förhandsanmälan (namn, ålder, tänkt grupp) gärna till Mika Yrjänä, telefon/Whatsapp 050-4145049 eller e-mail [mika.t.yrjana@gmail.com](mailto:mika.t.yrjana@gmail.com).

### Tervetuloa mukaan CROSSIKOULUUN Sulvalle

Botnia Dirt Riders ry. järjestää yhteiset harjoitukset kaiken ikäisille motocrossista kiinnostuneille Sulvan radoilla. Harjoittelempa oikeaa ajotekniikka sekä käymme läpi ratasääntöjä ja -turvallisuutta. Tarkoitus on pitää hauskaa sekä harjoitella oikeaa ja turvallista ajotekniikkaa.

**Tänä vuonna järjestämme ohjattua harjoittelua ainoastaan isolla radalla ja vain joka toisena keskiviikkona.** Osallistujat jaetaan ryhmiin, tarpeen ja mahdollisuuden mukaan. Ryhmää voi tarvittaessa vaihtaa. Vasta-alkajille yksinkertaisempia harjoituksia. Muina keskiviikkoina voi harjoitella itsenäisesti esim. 2-3x20min eriä, 1-2 kierroksen intervaleja jne.

Pikkuradalla saa tottakai osallistua. Voimme antaa perusharjoitteita illan aiheen mukaan, mutta emme voi valitettavasti taata kouluttajaa.

**Aika:** Keskiviikkoisin klo 18.00 – 20.00, alkaen 20.5.

**Paikka:** Motocrossrata, Kaschalvägen, Sulva

**Osallistumismaksu:** 120€ sisältäen kerhon jäsenmaksu ja ratamaksu koko vuodelle. Jäsenille koulu on ilmainen. Osallistumismaksua ei palauteta. Jos olet epävarma, voit kokeilla maksamalla



## Cross-skola / Crossi-koulu 2026

20€:n kertamaksun (sisältää ratamaksun). Maksu suoritetaan kerhon tilille, myös E-passi ja Smartum käy.

Osallistujilla tulee olla oma motocross-pyörä, varusteet ja vakuutus. Alaikäisillä tulee olla aikuinen mukana. Kaikki osallistuvat omalla vastuulla.

Ennakoilmoittautuminen (nimi, ikä, ajateltu ryhmä) mielellään Mika Yrjänä, puhelimitse/Whatsapp 050-4145049 tai sähköpostitse [mika.t.yrjana@gmail.com](mailto:mika.t.yrjana@gmail.com).

### Datum / Päivämäärät:

- 20.5,
- 3.6, 17.6,
- Juli – paus / Heinäkuu – tauko
- 5.8, 19.8
- 2.9
- Väderreservation, meddelas skillt. / Säävaraus, ilmoitetaan erikseen.

### Program:

- Förmöte/uppvärmning (15 min)
- Teori / körteknik / övningar enligt dagens tema (30-45 min)
- Paus
- Teknikövning fortsätter (30-45 min)
- Gemensam start + 2 varv

### Ohjelma:

- Kuljettajakokous/lämmittely (15min)
- Teoria / ajotekniikka / harjoituksia päivän teeman mukaan (30-45min)
- Tauko
- Tekniikkaharjoitukset jatkuvat (30-45min)
- Yhteinen lähtö + 2 kierrosta

### Teman:

- Banregler/-säkerhet
- Motorcykelns inställningar
- Körställning (sittande, stående)
- Acceleration
- Bromsning
- Kurvor (inner, ytter)
- Rakor, stalp
- Hopp
- Start (bom, betong, sand)
- Enduro (för intresserade)

### Aiheet:

- Ratasäännöt/-turvallisuus
- Moottoripyörän säädöt
- Ajoasento (istuen, seisten)
- Kiihdytys

Botnia Dirt Riders



Motocross Enduro

[www.botniadirtiders.com](http://www.botniadirtiders.com)

## Cross-skola / Crossi-koulu 2026

- Jarrutus
- Mutkat (sisä, ulko)
- Suorat, patit
- Hyppyrit
- Startti (puomi, betoni, hiekka)
- Enduro (kiinnostuneille)