Grössere Ansichtsbilder in der Rubrik Bilder

Wieder ein großer Erfolg für die Hmj-hessische motorsport jugend im HFM (Hessischer Fachverband für Motorsport im Lsb.). Vom 06. bis 09 . April 2009 hatte Rolf Zimmer Referent für Jugendsport
im HFM wieder in Zusammenarbeit mit dem MSC-Aufenau e.V. im DMVzum 14. Moto Cross - Lehrgang nach Aufenau eingeladen. Insgesamt hatten sich zwar nur 17 Fahrer für den Lehrgang angemeldet.
Aber das war kein Grund traurig zu sein, wenn man die Teilnehmerzahl der letzten Lehrgänge zu Grunde legt. Für den Lehrgang konnte die Hmj wieder wie all die Jahre die bewährten
Instruktoren Andy Boller, und Stefan Ludwig verpflichten.

Auch hatte Rolf Zimmer mit dem Wettergott sehr wahrscheinlich in diesem Jahr einen Deal gemacht und gutes Wetter bestellt.
Denn im Jahr 2008 versank der Lehrgang im Schnee und konnte nur mit einem überfachlichem Programm und verkürzt durchgeführt werden.
Anreisetag war der Ostermontag, am Dienstag Morgen begann das Trainings-
programm um 8.00 Uhrbis 8. 30 Uhr mit Frühsport. Danach wurde von 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr gemeinsam im Clubhaus des MSC- Aufenau gefrühstückt.
Um 10.00 Uhr war dann die technische Abnahme der MC-Maschinen durch die Instruktoren. Ab 10.00 Uhr begann das praktische Training. Da 65 ccm, 85ccm,125ccm
und einige 250ccm Maschinen am Lehrgang teilnahmen, wurden hier entsprechende Gruppen von den Instruktoren eingeteilt.
Alle Jugendlichen hielten sich hervorragend an die üblichen Vorgaben von Lehrgangsleiter Rolf Zimmer : Wie Pünktlichkeit, Disziplin, Respekt und Anstand .
Von 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr war jeden Tag Mittagspause. Von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr wurde dann das praktische Training fortgesetzt. Auf Grund der warmen Witterung wurde sehr darauf geachtet das die Trink-

Phoca PDF

pausen während des Praktischen Trainings eingehalten wurde. Da in dem Lehrgang auch ein Programm mit Konditionstraining vorgesehen war, wurde dieses Training am Mittwochmorgen nach dem Frühstück von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr durchgeführt. Nach dem Aufwärmen mussten die Teilnehmer immer zu zweit eine Strecke von 150 m, 100 m und 50 m im Sprint zurücklegen.
Hier wurde von jedem die Zeit gestoppt und in eine Liste eingetragen. Nach dieser Aufgabe mussten 40 Treppenstufen ebenfalls mit Tempo Genommen werden, das ganze zweimal.
Danach ging es noch mal zur Sprintstrecke, hier wurden nochmals die Zeiten Gestoppt um einen Vergleich zum ersten Durchgang zu bekommen. Selbstverständlich mussten hier die Zeiten nach den Tempolauf auf den Treppenstufen schlechter sein. Hier muss man allen Teilnehmern eine hervorragenden Willen und Ergeiz Bestätigen.
Jeder Trainingstag endete um 17.00 Uhr. Anschließend wurde ein lockeres Auslaufen mit Gymnastik durchgeführt. Der Lehrgang endete am Donnerstag um 14.00 Uhr mit einem Resümee
und Abschlussgespräch. Hier wurde von Anwesenden Eltern betont diesen Lehrgang unbedingt auf diesem Niveau weiter zu führen !
Zum Schluss eine Dankeschön an den MSC Aufenau e.V.im DMV für die wieder hervorragende Zusammenarbeit .
Großes Lob an die Teilnehmer , alle haben sich angestrengt und die jenigen die Ihre üblichen Liegestütze machen mussten, wissen warum.
Danke auch Andy Boller, Stefan Ludwig für das sehr gute Feeling bei dem Umgang mit Jugendlichen,

Bis zum nächsten Jahr !

Zi.

Phoca PDF