

NMK Bergen Junior team

av Marius Havre, Eirik Fjeldstad og Stian Haukeland.

Vi ønsker å starte opp et tilbud for Juniorgruppen i BC og RC. Vi ønsker å skape et treningsmiljø der alle kan få oppfølging, så tilpasset som mulig, hver enkelt utøver. Vi vil arrangere sosiale sammenkomster utenom treningene, der vi møtes for å dele erfaringer, analysere video både inboard og utenfra, snakke om tekniske løsninger med bilene, se nærmere på kjøretekniske ting når det gjelder start, sporvalg, alternativspor taktikk, dekkvalg og lignende. Vi vil og få mulighet til at Andreas Bakkerud kommer å holder foredrag om hva som skal til for å utvikle seg som utøver. Vi vil og arrangere E-sport arrangement med blant annet tretimersløp med lag. Vi vil og lage opplegg for fysisk trening.

Vi vil skape en større lagfølelse i en individuell idrett, der alle kan føle seg inkludert og en del av et fellesskap. Bilcross i Bergen er begrenset av restriksjoner fra kommune og naboer, som gjør at vi ikke får kjøre så mye trening som vi vil. Dermed blir og den sosiale delen av sporten fort begrenset. Vi ønsker derfor å legge tilrette for mer sosiale events slik at alle og kan få mer ut av hver trening de deltar på. Gjennom å treffes flere ganger utenom treninger og løp, håper vi det vil skape en større tilhørighet til idretten og at det kan gi motivasjon til videre satsing.

Det blir arrangert juniorleir på eikås slik som før, der vil vi gjerne utnytte tiden enda mer og kjøre et opplegg som er mer tilrettelagt for utvikling enn det har vært før. Da vil vi instruktører forsøke å følge opp hver enkelt utøver tettere.

Sosialt samvær

Videoanalyse

Tekniske løsninger på bil

Kjøreteknisk utvikling som start, sportvalg, taktikk

Foredrag av Andreas Bakkerud

E-sport arrangementer

Dette opplegget er på ingen måte resultatbasert, og vi har ingen forventninger om at alle skal bli best. Dette opplegget er ment som en hjelpende hånd til utvikling og for å gi et mer sosialt fellesskap.

Vi arrangerer kick-off torsdag 4. mars på Eikås, der vi gir en nærmere innføring i opplegget. Vi viser fordeler med bruk av video. Det blir servert pizza og brus. Vi begynner videoanalyse og gir noen generelle tekniske tips til hvordan å bygge en sterk og driftsikker bil.

Påmelding på mail til marius.havre@gmail.com.