

Informatie over MTC Marum / RTC Noord

Algemene informatie over MTC Marum

MTC is een afkorting van Motocross Training Centrum. Je kunt dit vergelijken met de lokale voetbalvereniging die wekelijks trainingen organiseert voor hun leden zodat ze zich kunnen verbeteren in hun sport. Motocross is een sport waarbij je voornamelijk vrij kan rijden op de baan. Hier en daar geven ouders, vrienden, kennissen, en/of eventueel bij de gevorderde rijder, een trainer tips en oefeningen die een rijder kan uitvoeren om zo beter te worden. Om dit in goede banen te leiden is het MTC opgezet. Zo kun je leren van ervaren KNMV trainers. Bij MC Marum is de clubtrainer Tim van Houten.

MTC op Marum is inmiddels alweer twee jaar bezig. We gaan nu het derde jaar in! Na twee succesvolle jaren zijn wij op zoek naar jeugd tussen 13 t/m 18 jaar die vooruitgang willen boeken in het motorcrossen! Dit geldt voor rijders die al rijden in de ongeoefende of geoefende groep. Met een maximum van tien rijders per trainingsgroep.

Het MTC houdt in dat Tim gedurende het seizoen tijdens de reguliere trainingen oefeningen meegeeft aan de deelnemende rijders. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat er gereden wordt op een grasveld met pionnen of met speciale attributen om de motorbeheersing te bevorderen. Er zijn trainingen die tijdens de reguliere trainingstijden van MC Marum uitgevoerd worden. Je zult dan in je eigen groep rijden tijdens het uitvoeren van de oefening die Tim voor deze dag in de planning heeft. Er zullen minimaal vijf trainingen georganiseerd worden. De huidige planning is vijftien trainingen op de motor. De trainingen zullen voornamelijk op de zaterdag en woensdag georganiseerd worden.

Tijdens het beoefenen van motocross is het belangrijk dat je fit bent. Motocross is een zware sport waar je zo goed als alle spieren bij gebruikt, in evenwicht moet wezen, gevoel moet hebben en zeker net zo belangrijk, een uitstekende focus bij moet hebben. Dit alles kun je bereiken door fysieke trainingen te volgen. De fysieke trainingen kunnen zijn; hardlopen, mountainbiken, circuit-training (verschillende oefeningen achter elkaar) en eventueel balans of rek- en strek oefeningen. Tijdens de MTC zullen er ook minimaal vijf fysieke trainingen georganiseerd worden. Momenteel staan er zestien fysieke trainingen op de planning. Deze trainingen zullen georganiseerd worden op de maandagavond van 19.00 – 21.00 uur en het mountainbiken op zaterdag ochtend middag. Locatie kan zijn op het circuit of bij TvH Motorsports.

Naast de motor en fysieke trainingen worden er een drietal theoretische cursussen gegeven door Martin van Genderen. Deze zullen online zijn. Theoretische cursussen over de vlagsignalen, voeding, sport en hoe te communiceren met een topsporter (voor de ouders).

Van het MTC naar het RTC. Het RTC is een voorselectie programma voor de nationale selectie van de KNMV. Hoe kom je bij het RTC? Via het puntentellingsysteem van het MTC heb je kans om te kunnen doorstromen naar het RTC. Tijdens het RTC zul je aan een vijftal trainingen van o.a. Marc de Reuver kunnen deelnemen. Dit alles gaat zoals al gezegd is via een selectie programma gebaseerd op punten.

Wanneer je wilt deelnemen aan het MTC Marum gaat dit als volgt

Theorie

Ben jij in bezit van een MX-a, Mx-B of 'Communicatie met een MX-coureur' dan hoef je niet meer deel te nemen aan de theorie trainingen. Heb je niet één van de voorgaande onderdelen, dan ben je verplicht om deel te nemen aan de theorie trainingen.

Fysieke trainingen

Fysieke trainingen zijn er om jezelf te verbeteren. Ben je zelf in bezit van een fysiek trainingsschema dan ben je niet verplicht om deel te nemen aan de fysieke trainingen. Wanneer je zelf een schema hebt dan wil de trainer deze inzien om eventueel verbeteringen door te voeren. Kortom, je zult een fysieke training moeten doen naast de motortrainingen.

Motortrainingen

Tijdens de motortraining worden de deelnemers verdeeld in twee groepen. Groep één is voor de club rijders en groep twee is voor de wedstrijdrijders. Om hieraan deel te nemen ben je hierboven genoemde activiteiten verplicht om te volgen.

MTC Marum			
Theorie trainingen	Fysieke trainingen	Motor trainingen	Wedstrijd trainingen
Algemeen: <i>Informatie over vlagsignalen, gedragsregels, voeding, antidoping, blessures, ouder workshop</i>	Algemeen: <i>Cardio trainingen. Zowel hardlopen als MTBen.</i>	Algemeen: <i>Motor trainingen tijdens de reguliere rij uren.</i>	Algemeen: <i>Motor / baan trainingen vooraf een DMX wedstrijd. Tijdens reguliere uren van de desbetreffende baan.</i>
Aantal: <i>3 stuks</i>	Aantal: <i>Minimaal 5x</i>	Aantal: <i>Minimaal 7x</i>	Aantal: <i>Geen minimum / geen maximum</i>
Inhoud: <i>basis conditie verbeteren.</i>	Inhoud: <i>basis conditie verbeteren.</i>	Inhoud: <i>Rij houding verbeteren + video analyse</i>	Inhoud: <i>Deels rij houding / rij techniek des betreffende baan + video analyse</i>
Wanneer: <i>Verschillende datums</i>	Wanneer: <i>De Maandag avond + Zaterdag ochtend of middag</i>	Wanneer: <i>De woensdag en zaterdag van MC Marum</i>	Wanneer: <i>De woensdag / zaterdag ongeveer week vooraf van een</i>
Deelnemers: <i>Verplicht wanneer nog niet aan deelgenomen is</i>	Deelnemers: <i>Verplicht wanneer deelnemer geen cardio doet</i>	Deelnemers: <i>Club rijders</i>	Deelnemers: <i>DMX Rijders</i>
Locatie: <i>Verschillend</i>	Locatie: <i>Circuit Mc Marum óf TvH Motorsports</i>	Locatie: <i>Circuit Mc Marum</i>	Locatie: <i>DMX noord banen</i>

Inhoud van de trainingen

Theorie trainingen

De theorie trainingen gaan over verschillende aspecten. Vlagsignalen, gedragsregels, Voeding, anti-doping, blessures en een workshop voor de ouders 'hoe te communiceren met een MX-coureur'. Deze kunnen plaatsvinden in het clubhuis van MC Marum maar ook eventueel online.

Fysieke trainingen

De fysieke trainingen staan in het teken van plezier en conditieopbouw. Tijdens deze trainingen zullen we hardlopen, circuit trainingen uitvoeren (verschillende krachtoefeningen in een rondje), sprint trainingen en mountainbiken. Het minimale aantal activiteiten hierin is vijf stuks. In de huidige planning staan er momenteel meer.

Motortrainingen

De motor trainingen zullen plaatsvinden tijdens de reguliere trainingstijden van MC Marum. Deze trainingen zullen plaats vinden op de zaterdagmiddag of woensdagavond. Hier gaan we de rij techniek verbeteren, uitleg over het starten en verschillende wedstrijd aspecten nabootsen. We zullen werken richting de Clubwedstrijden. Tijdens de clubwedstrijden zal er begeleiding aanwezig zijn. Om deze begeleiding te verwezenlijken zullen we op het rennerskwartier bij elkaar staan als groep.

Wedstrijd trainingen

Wedstrijd trainingen zijn in het leven geroepen voor de DMX rijders onder ons. Deze trainingen zullen plaatsvinden ongeveer een week voorafgaande van een DMX wedstrijd. Bijvoorbeeld: is er een DMX wedstrijd op Emmen dan zullen we minimaal een week van te voren tijdens de reguliere tijden naar Emmen afreizen en daar gaan trainen. Trainingen staan voornamelijk in het teken over uitleg op de baan. Daarnaast wordt er gekeken naar de basishouding van de rijder en zal de trainer hier tips over geven. Na de tips gaan we als groep kijken naar een video analyse. Tijdens de verschillende DMX wedstrijden zal er vooraf van de eerste manche en tweede manche een stukje begeleiding zijn. Welke DMX wedstrijden dit zijn zal later bekeken worden.

Financieel

Kosten MTC

Kosten van een MTC training op het circuit van Marum zullen per training €12,50 zijn. Voordat we beginnen met het seizoen zal er tijd zijn om je aan te melden. Wanneer deze aanmeldingen boven het minimum zit zal de planning openbaar worden. Is het animo niet voldoende dan zal het aankomend jaar voor deze training niet doorgaan.

Kosten wedstrijdrijder

Zoals je hieronder kan zien wisselen de de prijzen van de wedstrijd trainingen. Waarom? Door de verschillende locaties en dus verschillende reistijden zijn de trainingen verschillend qua uren. Net als bij het MTC zit hier een minimum van het aantal deelnemers bij. Wanneer dit minimum niet gehaald wordt zullen deze trainingen helaas niet plaatsvinden.

Facturatie

Zoals je leest zal aan het einde van het seizoen de facturatie plaatsvinden. De activiteiten die georganiseerd zijn zullen gefactureerd worden. Je bent zelf verantwoordelijk om te kunnen deelnemen aan de georganiseerde activiteiten. Bij een ernstige blessure denkend aan botbreuken o.i.d. wordt er in overleg gekeken naar een passende regeling. Hierbij kan gevraagd worden naar een eventuele doktersverklaring.

Theorie trainingen	Fysieke trainingen	Motor trainingen	Wedstrijd trainingen
Kosten: <i>€ 12,50 per activiteit</i>	Kosten: <i>€ 12,50 per activiteit</i>	Kosten: <i>€ 12,50 per activiteit</i>	Kosten: <i>€ 36,50 p.p. op Emmen</i> <i>€ 23,- p.p. op Makkinga</i> <i>€ 31,- p.p. op Joure</i> <i>€ 32,50 p.p. op Delfzijl</i> <i>€ 32,- p.p. op Westerbork</i> <i>€ 40,- p.p. op Vledderveen</i> <i>€ 31,- p.p. op Veendam</i>
Minimale deelname: <i>5 deelnemers</i> <i>vooraf van het</i> <i>seizoen</i>	Minimale deelname: <i>5 deelnemers</i> <i>vooraf van het</i> <i>seizoen</i>	Minimale deelname: <i>7 deelnemers</i> <i>vooraf van het</i> <i>seizoen</i>	Minimale deelname: <i>5 deelnemers vooraf</i> <i>van het seizoen</i>
Facturatie: <i>Eind van het seizoen.</i> <i>Bij deelname worden</i> <i>alle georganiseerde</i> <i>activiteiten</i> <i>gefactureerd</i>	Facturatie: <i>Eind van het seizoen.</i> <i>Bij deelname worden</i> <i>alle georganiseerde</i> <i>activiteiten</i> <i>gefactureerd</i>	Facturatie: <i>Eind van het seizoen.</i> <i>Bij deelname worden</i> <i>alle georganiseerde</i> <i>activiteiten</i> <i>gefactureerd</i>	Facturatie: <i>Eind van het seizoen. Bij</i> <i>deelname worden alle</i> <i>georganiseerde activiteiten</i> <i>gefactureerd</i>