



MC-A
NORGE

P R O G R A M

RUSTLØSER'N - RUDSKOGEN

01.05.2024

Oppmøte senest kl. 12:00!

Den tradisjonelle Rustløser'n arrangeres også i år på Rudskogen Motorsenter i Rakkestad den 1. mai. Dette blir en dag fylt med tekniske øvelser, mye trening i små grupper, god stemning på banen og tett oppfølging med tildelt gruppeinstruktør.

Rustløser'n passer for alle, og det er ingen andre krav til tidligere kjøreefaring enn førerkort i kl. A/A1/A2.

Det er derimot et krav til godkjent kjøreutstyr (heldekkende skinn/Gore Tex, hjelm, støvler og hansker). Motorsykkel må være registrert for gatekjøring og i god teknisk stand.

Deltakere vil kjøre i 4 forskjellige grupper som beskrevet under. Instruktørene vil flytte deltakere opp eller ned i gruppene etter ferdigheter og kjennskap til førerutviklingskurs på bane.

Gruppe 1 – Deltakere med lite eller ingen erfaring med førerutvikling på bane.

Gruppe 2 – Deltakere med god erfaring med førerutvikling på bane.

Gruppe 3 – Deltakere med meget god erfaring med førerutvikling på bane.

Gruppe 4 – Deltakere med svært god erfaring med førerutvikling på bane.

STØYMÅLING:

Støykravet er **100dB i standstøy** på Rudskogen Motorsenter og samtlige sykler blir støymålt.

Originalanlegg eller erstatningsanlegg med dB killer er et krav!

Sørg for at dette er i orden så du ikke blir ekskludert fra arrangementet!

DAGEN BESTÅR AV:

Grunnleggende og gode øvelser med tanke på ny sesong og kjøring på vei:

- Kjøretekniske øvelser:
 - Nødbrems.
 - Unnamanøver (elgen).
 - Svingteknikk og blikkbruk.
 - Sporvalg i mindre grupper med instruktør.

- Etter lunsj vil det være kjøring sammen med våre instruktører.

TIDSPLAN:

Kl. 1200 Seneste oppmøte for registrering

Kl. 1230 Velkomst

Obligatorisk for samtlige deltagere. Her vil viktig info bli gitt vedr. dagens arrangement!

Kl. 1300 **Kjøretekniske øvelser** ute på banen

Gruppe 1 og 2: Kjøreøvelser på banen

Gruppe 3 og 4: Teknisk kontroll og støymåling

Kl. 1345 Gruppe 1 og 2: Teknisk kontroll og støymåling

Gruppe 3 og 4: Kjøreøvelser på banen

PAUSE

Mat og drikke dekkes ikke av kursavgiften

Kl. 1440 **Førermøte - Obligatorisk**

Her gjennomgås sikkerhetsregler og baneinstruks for Rudskogen.

Kl. 1530 **Sporvalg** kjøring på bane gruppe 1 & 2

Kl. 1545 **Sporvalg** kjøring på bane gruppe 3 & 4

Kl. 1600 **Gruppe 1** Kjøretrening

Gruppe 2 Kjøretrening

Gruppe 3 Kjøretrening

Gruppe 4 Kjøretrening

Kl. 2000 Rustløser'n avsluttes og vi samles ved kafèen.

Gjensidige tilbakemeldinger og evaluering.

NB: Det tas forbehold om evt. endringer i programmet!

Gjør deg klar til å kjøre 5 minutter før du skal ut!

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Seneste oppmøte	12:00	12:00	12:00	12:00
Velkomst Alle deltakere	12.30	12:30	12.30	12:30
Tekniske øvelser	13.00	13:00	13:45	13:45
Teknisk kontroll av MC	13:45	13:45	13:00	13:00
Førermøte Alle deltakere	14:40	14:40	14:40	14:40
Sporvalg	15:00	15:15	15:30	15:45
Kjøretrening 1	16:00	16:15	16:30	16:45
Kjøretrening 2	17.00	17.15	17:30	17:45
Kjøretrening 3	18.00	18.15	18:30	18:45
Kjøretrening 4	19:00	19:15	19:30	19:45
Evaluering Alle deltakere	20.05	20.05	20:05	20:05