



Jean-Louis Capliuk, Fliederweg 3, 85088 Vohburg, Tel./Fax 08457-2264, Mobil 0171-5587987, info@die-kartschule.de

KART-ACADEMY 2009

Ablauf / Wochenprogramm Aufbau-Workshop

4. Woche 03.08.2009-07.08.2009

➔ Tag 1 „First Day“

- 08:00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer und Papierabnahme mit Essensbestellung
- 09:30 Uhr Begrüßung
- 10:00 Uhr Allgemeines (Lehrgangsablauf, Voraussetzungen zum Rennfahrer, Motivationsvideo)
- 11:00 Uhr Mentales Training
- 12:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 Uhr Theorie Fahrstil / Ideallinie
- 15:00 Uhr Trainingseinheiten Ideallinie in der Praxis unter Beobachtung des Instructors
- 17:00 Uhr Freies Fahren unter Beobachtung der Teilnehmer
- 18:00 Uhr Abendessen
- 18:45 Uhr Briefing und Vorbereitung der Karts für den nächsten Tag / Lizenzlehrgang DMSB

➔ Tag 2 „Fitness + Personal Day“

- 07:30 Uhr Frühstück
- 08:15 Uhr Fitness Seminar Theorie
- 10:30 Uhr Fitnesstraining
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Training Ideallinie mit abwechselndem Hinterherfahren und Vorrerausfahren des Instructors
- 14:00 Uhr Briefing
- 14:30 Uhr Im Gruppenwechsel Freies Fahren mit dem Ziel gleichmäßige Rundenzeiten zu erreichen und Interview-Training
- 18:00 Uhr Abendessen
- 18:45 Uhr Marketing und Pressearbeit

➔ Tag 3 „Technik Day“

- 08:00 Uhr Frühstück
- 08:45 Uhr Fitnesstraining
- 10:00 Uhr Theorie Technik, Ausrüstung, Arbeitsplatz, Arbeitsmethodik
- 11:00 Uhr Theorie Kartabstimmung und Setup
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Praxis Technik und Arbeiten am Kart
- 15:00 Uhr Briefing
- 15:30 Uhr Im Gruppenwechsel Freies Fahren mit verschiedenen Chassisabstimmungen (Untersteuern und Übersteuern) und Freies Fahren mit Late-In Linie, Ausbremslinie, Blockierlinie
- 17:30 Uhr Arbeiten mit Datenaufzeichnung/Data Recording
- 19:00 Uhr Abendessen
- 19:45 Uhr Briefing und Vorbereitung der Karts für den nächsten Tag

➔ Tag 4 „Race Day“

- 07:30 Uhr Frühstück
- 08:15 Uhr Fitnesstraining
- 09:30 Uhr Training Fahren mit kalten Reifen
- 11:30 Uhr Renntraining mit Start- und Überholmanöver (15 Rennen a 4 Runden pro Teilnehmer) Teil 1
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Renntraining mit Start- und Überholmanöver (15 Rennen a 4 Runden pro Teilnehmer) Teil 2
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:15 Uhr Briefing und Vorbereitung der Karts für den nächsten Tag

➔ Tag 5 „Final Day“

- 08:00 Uhr Frühstück
- 08:45 Uhr Fitnesstraining
- 10:00 Uhr Freies Fahren mit den Schulungskarts und mit den 125ccm Zweitakt Karts
- 12:00 Uhr Theorie-Einheit
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Freies Fahren mit den Schulungskarts und mit den 125ccm Zweitakt Karts
- 16:00 Uhr Abschluss-Briefing und Verabschiedung der Teilnehmer