

ADAC Rennstreckentraining by Doc-Scholl: Zeitplan Gross Dölln 14.07.-15.07.2024 (16.07.2024 Verlängerungstag) - Stand Nov.2023

Fahrerbesprechung: So. 8:15 Uhr - Boxenmauer

Fahrerbesprechung: Kurventr.- So. 8:30 Uhr - vor Shelter 13

Ablauf Sonntag u. Montag auf der Strecke identisch!

Zeitplan: Perfektions- + Sportfahrertraining

Turn 1: 15 min				
09:00	-	09:15	rot	Sportfahrer Routiniert
09:15	-	09:30	grün	Sportfahrer Einsteiger
09:30	-	09:45	gelb	Perfektion Gr. 1-4
09:45	-	10:00	gelb	Perfektion Gr. 5-8
10:00	-	10:15	MZ-grün	MZ-Cup - Freies Training

Turn 2: 15 min				
10:15	-	10:30	rot	Sportfahrer Routiniert
10:30	-	10:45	grün	Sportfahrer Einsteiger
10:45	-	11:00	gelb	Perfektion Gr. 1-4
11:00	-	11:15	gelb	Perfektion Gr. 5-8
11:15	-	11:30	MZ-grün	MZ-Cup - 1. Zeittraining

Turn 3: 20/(15) min				
11:30	-	11:50	rot	Sportfahrer Routiniert
11:50	-	12:10	grün	Sportfahrer Einsteiger
12:10	-	12:25	gelb	Perfektion Gr. 1-4
12:25	-	12:40	gelb	Perfektion Gr. 5-8
12:40	-	13:00	MZ-grün	MZ-Cup - 2. Zeittraining

13:00 - 14:00 Mittagspause (Kurventraining auf der Strecke)				
---	--	--	--	--

Turn 4: 15 min				
14:00	-	14:15	rot	Sportfahrer Routiniert
14:15	-	14:30	grün	Sportfahrer Einsteiger
14:30	-	14:45	gelb	Perfektion Gr. 1-4
14:45	-	15:00	gelb blau	Perfektion Gr. 5-8/Kurventraining

Turn 5: 15 min				
15:00	-	15:15	rot	Sportfahrer Routiniert
15:15	-	15:30	grün	Sportfahrer Einsteiger
15:30	-	15:45	gelb	Perfektion Gr. 1-4
15:45	-	16:00	gelb blau	Perfektion Gr. 5-8/Kurventraining

Turn 6: 20/(15) min				
16:00	-	16:20	rot	Sportfahrer Routiniert
16:20	-	16:40	grün	Sportfahrer Einsteiger
16:40	-	17:00	gelb	Perfektion Gr. 1-4
17:00	-	17:15	gelb blau	Perfektion Gr. 5-8/Kurventraining

Rennen				
17:15	-	18:00	MZ-grün	MZ-Cup - Sprintrennen

Zeitplan: Kurventraining

Sektion 1: 60 min				
09:00	-	10:00	blau	Sektion 1
10:00	-	10:30		Nachbesprechung/kurze Pause

Sektion 2: 60 min				
10:30	-	12:00	blau	Sektion 2

12:00 - 13:00 Mittagspause Kurventraining				
---	--	--	--	--

Turn 3:				
13:00	-	14:00	blau	(Kennlernen) Rundstrecke

Turn 4: 15 min				
14:45	-	15:00	blau	Fahren Rundstrecke

Turn 5: 15 min				
15:45	-	16:00	blau	Fahren Rundstrecke

Turn 6: 15 min (optional)				
17:00	-	17:15	blau	Fahren Rundstrecke

Zeitplan: Verlängerungstag

Turn 1: 20 min				
08:00	-	08:20	rot	Sportfahrer Routiniert
08:20	-	08:40	grün	Sportfahrer Einsteiger
08:40	-	09:00	gelb	Perfektion

Turn 2: 20 (30) min				
09:00	-	09:20	rot	Sportfahrer Routiniert
09:20	-	09:40	grün	Sportfahrer Einsteiger
09:40	-	10:00	gelb	Perfektion
10:00	-	10:30	MZ-grün	MZ-Cup - 1. Zeittraining - 2h

Turn 3: 20 (30) min				
10:30	-	10:50	rot	Sportfahrer Routiniert
10:50	-	11:10	grün	Sportfahrer Einsteiger
11:10	-	11:30	gelb	Perfektion
11:30	-	12:00	MZ-grün	MZ-Cup - 2. Zeittraining - 2h

Turn 4: 20 min				
12:00	-	12:20	rot	Sportfahrer Routiniert
12:20	-	12:40	grün	Sportfahrer Einsteiger
12:40	-	13:00	gelb	Perfektion

13:00 - 14:00 Mittagspause				
----------------------------	--	--	--	--

Turn 5:				
14:00	-	14:15	MZ-grün	MZ-Cup - Startaufstellung
14:15	-	16:15	MZ-grün	MZ-Cup - 2h-Rennen

Sonntag, 14.07.2024 um 19:30 Uhr

Abendbuffet im Hotel Döllnsee

