

# Motionstræning Forår

2. Marts – 29. Marts 2015

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

**1+2. Super-Motion.**  
Mikael Schou,  
Michael  
Helsgaun.

**Kl. 16.30** på hjørnet af Kongelundsvej og Nøragermindesvej. 50-70 km, 2-3 timer.

Kommer man senere kører man mod uret ad Kongelundsvej.

**Kl. 16.30** på hjørnet af Kongelundsvej og Nøragermindesvej. 50-70 km, 2-3 timer.

Kommer man senere kører man mod uret ad Kongelundsvej.

**Kl. 09.30** på Bellahøj. 70-100 km, 3-4 timer. Ruten går nordpå.

**3. Motion.**  
Theis Passer.

**Kl. 16.30** på hjørnet af Kongelundsvej og Nøragermindesvej. 50-70 km, 2-3 timer.

Kommer man senere kører man mod uret ad Kongelundsvej.

**Kl. 16.30** på hjørnet af Kongelundsvej og Nøragermindesvej. 50-70 km, 2-3 timer.

Kommer man senere kører man mod uret ad Kongelundsvej.

**Kl. 09.30** på Bellahøj. 70-100 km, 3-4 timer. Ruten går nordpå.

**4. Motion.**  
Mikael Schou.

**Kl. 17.00** på hjørnet af busstation Kongelundsvej og Nøragermindesvej.

40-55 km, 2 timer, intervaller, damer og herrer.

*Bemærk der køres på tønseren.  
Kommer man senere kører man mod uret ad Kongelundsvej*

**MTB for alle.**  
**Kl. 9:00** ved Sundby Kirke. 25-40km, 2-3 timer. Vi kører på Amager og nordpå...som aftales på forhånd.

**5. Begynder.**  
Flemming  
Thoimsen.

**Kl. 17.00** på hjørnet af busstation Kongelundsvej og Nøragermindesvej. 40-55 km, 2 timer, begyndertræning. Alle kan være med. Køreteknisk træning.