

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2017					
Efterår: 23. september - 26. oktober 2017					
Ugedag	Landevej				
	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted	Klubben / Rød Låge	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Bellahøj
Mødetid	17:00 / 17:15	16:30	16:30	10:00	09:30
Længde	40-50KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	60-90KM
Begynder	x				
Let øvede	x				
Dame 3	x				
Dame 1 - 2		x	x	(x)	x
Herre 1 - 3		x	x	(x)	x

x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag

Ugedag	MTB			
		Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Sted		Sundbyvester Plads	Kirke	
Mødetid		17:00	17:00	09:00
Længde		2 timer	2 timer	2-3 timer
Alle		x	x	x

Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade
Klubben	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, Kastrup
Rød låge	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen
Bellahøj	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen

Udstyr	Ingen krav til skærme før 1. november. Men derfor kan du godt have dem på allerede nu, når der er våde veje. Og vinterdæk er fine at bruge allerede nu. Lygter på cyklen anbefales. Det er mørkt når vi kører hjem.
Mødetid	Hvis du kommer senere end kl 16:30 tirsdag/torsdag på tonseren, kører du modsatte vej rundt om tonseren og hopper på din træningsgruppe.

Her tonseren og den vej vi kører rundt som standard.

