

Velkommen

Motionsmøde 28. februar 2018

# Velkommen

## Agenda:

- |     |  |                    |
|-----|--|--------------------|
| 1.  | Velkomst                                 | Erling             |
| 2.  | Præsentation af hold og træner teamet    | Tim og træner team |
| 3.  | Træningstidspunkter                      | Georg              |
| 4.  | Sponsorudvalg og Tøj                     | Tim                |
| 5.  | Informationsmøder for nye i ACR Motion   | Theis              |
| 6.  | 2018 sæson kalender                      |                    |
|     | Div. Ture & løb landevej                 | Michael            |
|     | Div. Ture & løb MTB                      | Tim                |
| 7.  | Sommercup                                | Tim                |
| 8.  | Ny medlemsportal & info om ressourceplan | Theis              |
| 9.  | Den gode rytter                          | Theis/Michael      |
| 10. | Hjælp ved ACR arrangementer              | Erling             |

# Træner teamet

Mødes jævnligt og planlægger træningen og andre aktiviteter for at give den bedste træningsoplevelse for ACR's motionister.

Samarbejder og koordinerer bl.a.:

- ✓ nye rytteres indslusning på holdene.
- ✓ afvikling af trænings dagen/aften.
- ✓ deltagelse i løb
- ✓ arrangere ture.
- ✓ træner uddannelser.

# Hold og træner teamet

Begynder:	Flemming Thomsen.
Let øvede:	Søren G. Nielsen.
Intro, dame:	Georg Morsing.
Dame:	Jens S. Poulsen, Grethe Grove, Helle K. Rasmussen.
Motion 1:	Michael Helsgaun.
Motion 2:	Mikael Schou, Leif G. Hansen.
Motion 3:	Theis Passer.
MTB:	Tim Stokholm, Mikael Schou.

# Facebook hold

Amagerflex:	Jørgen Burkhardt, Niels Grove.
Tirsdagmorgenholdet:	Jørgen Madsen.
Ældresagen:	Flemming Thomsen, Bente Skov.
Cykelholdet Røde port:	Søren G. Nielsen.
MTB (i sommer sæsonen):	Tim Stokholm, Mikael Schou.

# Træningstidspunkter

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2018						
5. - 27. marts 2018						
2 - 25. oktober 2018						
Ugedag	Landevej					MTB
	Mandag	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Lørdag
Sted	Tonseren	Rød Låge	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Kirke
Mødetid	16:30	17:15	16:30	16:30	09:30	09:00
Længde	40-60KM	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	2,5 time
Begynder	x					MTB
Let øvet		x				
Dame	RUL		x	x		
Motion 3	RUL		x	x	x	
Motion 2	RUL		x	x	x	
Motion 1	RUL		x	x	x	

# Træningstidspunkter

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2018						
1. april - 30. september 2018 - Landevej						
Ugedag	Mandag	Tirsdag		Torsdag		Søndag
Sted	Klubben / Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj
Mødetid	17:00 / 17:15	17:15	17:30	17:15	17:30	09:30
Længde	40-50KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM
Begynder	x					
Let øvet	x					
Dame	RUL	x		x		
Motion 3	RUL		x		x	x
Motion 2	RUL		x		x	x
Motion 1	RUL		x		x	x

# Træningssteder

<b>Tonseren</b>	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej
<b>Klubben</b>	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, Kastrup
<b>Rød låge</b>	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen
<b>Bellahøj</b>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen
<b>Kirke</b>	Sundby Kirke, Amagerbrogade
<b>HKP</b>	Hans Knudsens Plads
<b>RUL</b>	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge dig, snakke sammen på rammen, rulle af og slutte i klubben. Bemærk at i marts starter vi på Tonseren, men fra april er det klubben kl 17 eller Rød Låge kl 17:15.

<b>Intro tur - primært kvinder</b>	Ca en gang om måneden - eller efter behov - køres der en introduktionstur for nye ryttere.
	Turen køres typisk i weekenden. Rytterene vejledes om hvilket hold de bør køre på.
	Hvis du vil med på en introduktionstur sender du en mail til <a href="mailto:georg.morsing@sas.com">georg.morsing@sas.com</a> .



# Træningssteder – Tonsoren

Start:  
Busholdepladsen  
Kongelundsvej - Nøragermindesvej

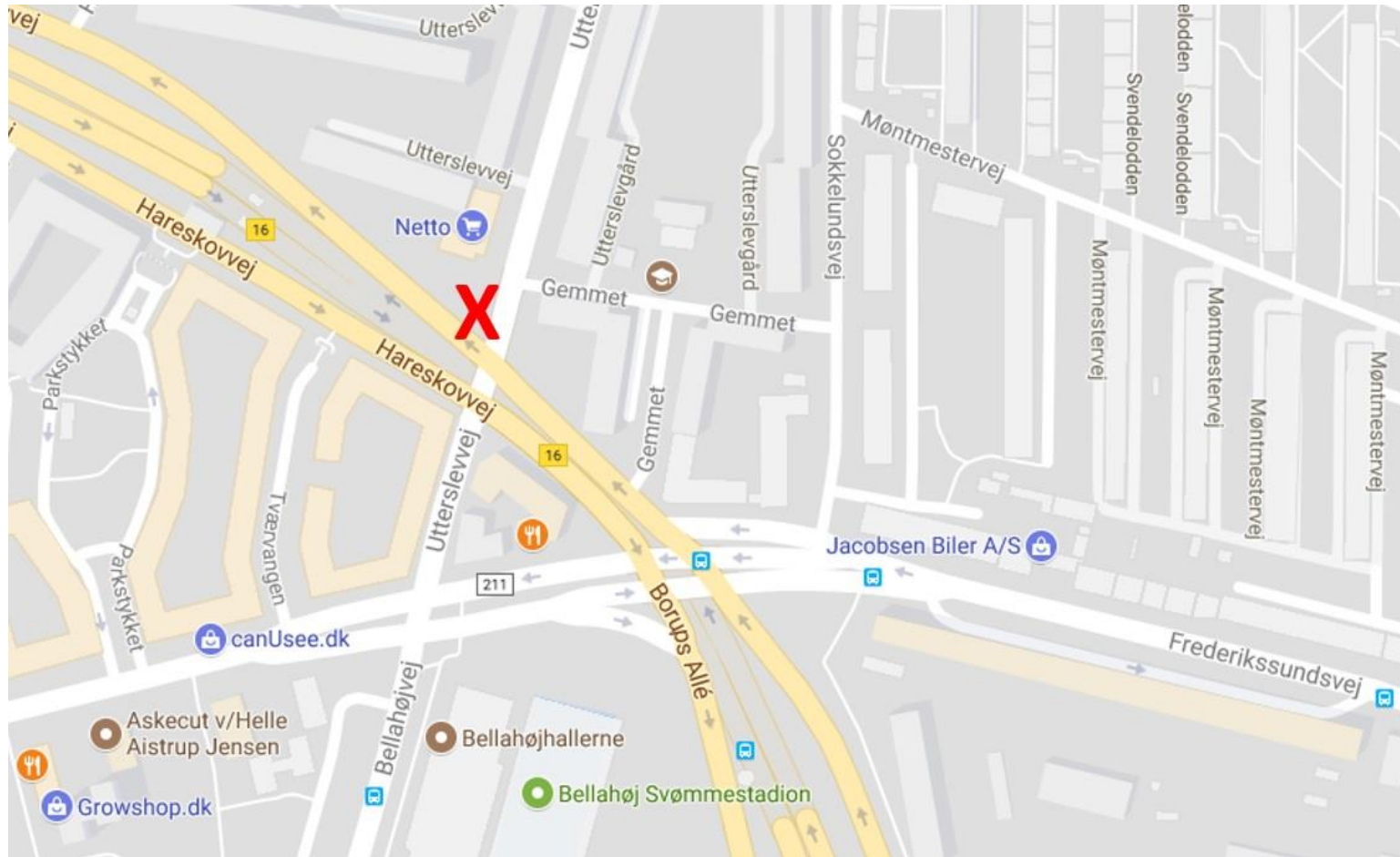
Kommer du senere end 16:30 så  
kør modsat rundt af pilene, så  
møder du din gruppe hurtigt.



# Træningssteder – Rød låge

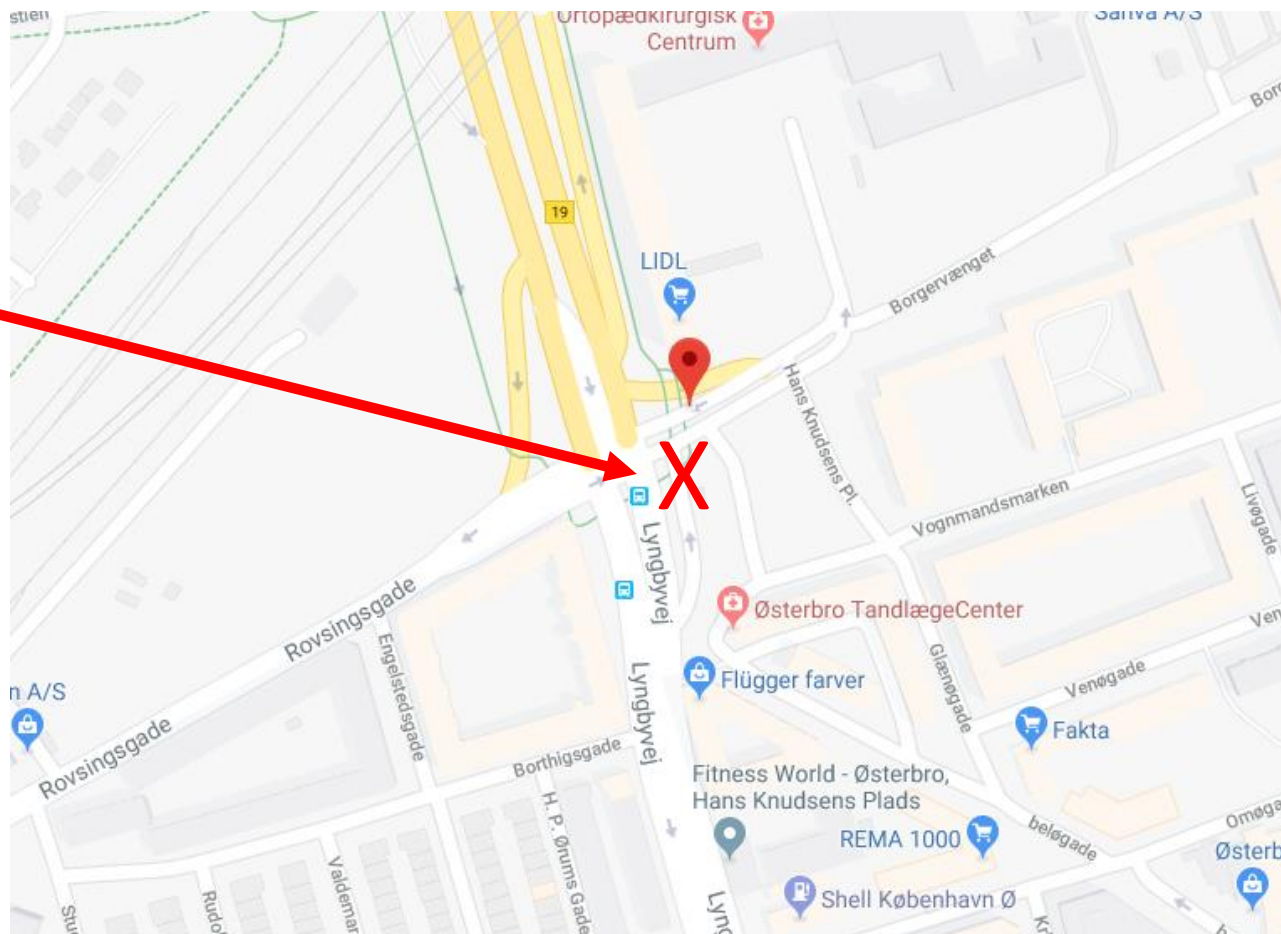


# Træningssteder - Bellahøj





# Træningssteder – Hans Knudsens Plads



# Sponsorudvalg

{special}

**THANKS**

to our sponsors

# Tøj



# Info/intro møder for nye i ACR Motion

**d. 14 marts kl. 19 – 21 i klubhuset**

## Dagsorden – **Intro**

- Introduktion til Amager Cykle Ring
- Træningstider og holdinddeling
- ACR – den gode rytter
- Masser af billeder og information om klubben
- Klubbetøj, lånecykler til kvinder, indmeldelse m.v.
- Krav til dig og din cykel før du starter

## Dagsorden – **Sikkerhed**

- Information om sikkerhed når vi træner og når vi kører cykelløb
- Kaptajnens opgaver når vi træner
- Regler om tegngivning og kommunikation
- Gennemgang af køreformer
- Træning i klublokalet i paradekørsel

# 2018 sæson motionskalender-s1

MOTIONSKALENDER FOR ACR 2018		
DATO:	ARRANGEMENT:	BEMÆRKNING:
Torsdag 22. marts - søndag 25. marts:	Kalundborg.	Træningslejr.
Langfredag 30. Marts:	Söderåsen	Tog til Helsingør
Torsdag 5.april:	Indledningsløb	
Søndag 8. April:	En forårsdag i Hell-singør	
Søndag 15. april:	Forårsløbet	Næstved
Lørdag 21. april:	Afrejse Mallorca 14 dage	
Lørdag 28. april:	Afrejse Mallorca 7 dage	
Torsdag 10. maj:	Sommer Cup	Holdløb
Søndag 13. maj:	Grejsdalsløbet	
??????	Sommerfest i klubben	Tilmelding til M. Schou
Søndag 27. maj:	Skjoldnæsholm Løbet	Fælles deltagelse
Torsdag 24. maj:	Sommer Cup 1. Afd.	
Tirsdag 29. maj:	Sommer Cup 2. Afd.	
Tirsdag 05. juni:	Klubmesterskab	Enkeltstart



# 2018 sæson motionskalender-s2

MOTIONSKALENDER FOR ACR 2018		
DATO:	ARRANGEMENT:	BEMÆRKNING:
Torsdag 07. juni:	Sommer Cup 3. Afd.	
Lørdag 16. Juni:	Fyn Rundt	Fælles deltagelse
Tirsdag 19. Juni:	Sommer Cup 4. afd	
Fredag 22. juni - søndag 24. juni:	Pallesbjerg.	Hallandsåsen.
Søndag 05. august:	Hallandsåsen	En dags tur med bil
Tirsdag 07. august:	Sommer Cup 5. Afd.	
Torsdag 16. august:	Sommer Cup 6. Afd.	
Tirsdag 21. august:	Klubmesterskab	Samlet start
Torsdag 23. – søndag 26. august:	Harzen	
Tirsdag 28. august:	Sommer Cup 7. Afd.	Enkeltstart
Tirsdag 04. September:	Sommer Cup 8. Afd.	Afslutning
Søndag 16. september:	Åbent løb	ACR arrangement
Søndag 07. Oktober:	Afslutningsløb.	
Søndag 07. Oktober:	Alpetramp	Fyn
Lørdag 27. Oktober:	Stjerneløb	Kongelunden
Lørdag 27. Oktober:	Ryttefest	Klubhus

# 2018 sæson motionskalender-MTB

MOTIONSKALENDER FOR ACR 2018		
DATO:	ARRANGEMENT:	BEMÆRKNING:
M T B		
Søndag 25. marts	Fitness DK	MTB
Søndag 20. maj	Highland MTB Challenge	MTB
Søndag 23. september	Merida MTB Marahthon	MTB
Fredag 28. – Søndag 30. september	Slette Strand	MTB
Søndag 18. november	Heino Fall Race	MTB
Fredag 15. – søndag 17. februar	Omwel Rebild Bakker	MTB

# Sommercup

Afdeling Holdløb - 15. maj.

Afdeling #1 - 24. maj.

Afdeling #2 - 29. maj.

Afdeling #3 - 7. juni.

Afdeling #4 - 19. juni.

Afdeling #5 - 7. august.

Afdeling #6 - 16 august.

Afdeling #7 Enkelstart - 28. august.

Afdeling #8 - 4. september.

# Ny medlemsportal & info om ressourceplan

## Funktion i klubben:

- B&U Træner
- Ungdoms Træner
- Licens Træner
- Motions træner
- Hjælpe træner motion
- Motions kaptajn
- Motions hjælpe kaptajn

## Ledelsesopgaver:

- Bestyrelsesmedlem
- Motionsformand

## Ressourceplan (hvilke kompetencer har du som klubben kunne have glæde af)

- Interesseret i bestyrelses arbejde
- Andre ledelses opgaver
- Sponsorarbejde
- Festudvalg
- Elektriker
- Tømrer/snedker
- VVS
- IT
- Web
- Bage kage

## Svar på e-mail

ja

## Medlemstype:

## Aktivitet jeg vil hjælpe med i klubben

- Indledningsløb - Torsdag d. 5. april 2018
- KM i enkeltstart - Tirsdag d. 5. juni 2018
- KM i linjeløb - Tirsdag d. 21. august 2018
- ACR åbne løb - Søndag d. 16. september 2018
- Afslutningsløb - Søndag d. 7. oktober 2018
- Rytterfest - Lørdag d. 27. oktober 2018
- Stjerneløb - Lørdag d. 27. oktober 2018
- Taskforce (hele året)

# Den gode rytter



## Cyklens udstyr

For at fællestræne med ACR skal du råde over en cykel, som lever op til kravene i færdselsloven. Om du har reflekser og ringeklokke på cyklen, er op til dig selv. Men reflekserne er klart en fordel, hvis du træner efter mørkets frembrud.

Har du tri-cykel, skal tri-styret været afmonteret til fællestræning. Cyklen skal være udstyret med styrpropper i begge sider, da styret ellers kan børe sig ind i dig selv eller andre ved styrt.

I perioden oktober-marts trænes på vintercykler (hvis sådan haves). Om du kører på mountainbike eller racer er ikke så vigtigt, men det er vigtigt, at din cykel har skærme på både foran og bagpå. De beskytter dels dig selv og dels andre mod stenk af vand og skidt, der slynges op fra cyklens dæk. Evt. overskydende skærmstivere skal være klippet af, da de kan udgøre en fare for dig selv og andre ryttere.

Ved fællestræning skal der være lys på cyklen efter mørkets frembrud.

## Træningen

I ACR opdeles træningen i børne/ungdom, junior, licens og motionsklasserne. I intervallerne deler træneren yderligere op i passende grupper.

Eksempler på træningen i grupperne:

For børn U11 og U13 vil træningen bestå af nogle kilometers træning, gerne med samtidig træning af rulleskift. Der vil blive kørt intervaller, svingteknik, forfølgelsesløb, enkeltstart, sprinter m.m. Der køres 35-45 km alt efter træningsintensitet og vejret.

For motionisterne vil en typisk træning bestå af nogle kilometers træning og 2-4 intervaller af varierende intensitet. Der køres 80-100 km alt efter niveau.

Trænerne i ACR har alle været på trænerkursus i DCU og følger løbende udviklingen inden for deres felt.

## Hjemmesiden

Følg med på hjemmesiden [www.amagercr.dk](http://www.amagercr.dk) er at give brugerne mulighed for at finde informationer om klubben, nyheder, artikler, træning, arrangementer, ture og andre ryttere i klubben. Som ACR-medlem kan du debattere med andre ryttere om forskellige emner i forummet, og i byttebørsen kan du bytte/sælge klubtøj og andre cykelrelaterede ting.

Amager Cykle Ring

[www.amagercr.dk](http://www.amagercr.dk)

SALTVÆRKSVEJ 56  
2770 KASTRUP

# ACR

## DEN GODE RYTTER



## ACR

I ACR har vi det godt med hinanden, og vi støtter op om fællesskabet i klubben. Vi opfordrer til, at du deltager i arrangementerne i klubben, fordi vi har det sjovt og får en masse gode oplevelser sammen - såsom interne og eksterne løb, træningslejre i ind- og udland, rytterfest, julestue, fastelavn og fællesture til f.eks. Sverige. De mange gode oplevelser er også en god måde at komme ind i fællesskabet på som ny rytter i ACR. Der er desuden altid brug for en hjælpende hånd til løb - til at vifte med flag, holde styr på trafikken, stå i kaffeboden eller i indskrivningen. Aktive medlemmer, der hjælper til, får også mulighed for klubtilskud til ture.



# Den gode rytter



## ACR rytteren

Alle ryttere i ACR kører med hjelm. Til løb bæres som minimum ACR-trikot med nyeste sponsor. Nye ryttere kan evt. låne af andre ryttere.

Det er altid en god idé at have pumpe, dækjern og ekstra slange med til træning.

På de længere ture bliver du sikkert tørstig og sulten, eller din krop får brug for et sukertilskud. Derfor er det også en god idé at have vand eller lign. i drikkedunken og en gel-bar, energibar, banan eller lign. med i bagklommen. Der kan være rigtig langt hjem for en rytter, der er gået sukkerkold eller har kramper.

ACR-ryttere har generelt en god omgangstone. Men når spurten går ind, eller trætheden melder sig, kan sindene komme i kog. Bare husk, at vi også skal kunne mødes i klubben efter træning. Derfor er det vigtigt at holde den gode tone, også under træning.

## Når du træner med ACR

### ACR trikoten

Når du trækker i ACR-trikoten, skal du huske, at du samtidig er ambassadør for klubben. Det betyder, at folk bemærker, hvad du gør og siger. Dine klubkammerater og vores sponsorer forventer, at du opfører dig fornuftigt. Derfor skal du ikke give finger, spytte eller råbe skældsord efter medtrafikanter, fodgængere og andre, der færdes langs vejene – heller ikke selvom det nogle gange kan være ganske fristende, og der sikkert også er nogen, der fortjener en opsang.

Vi holder så vidt muligt færdselsreglerne. Respektér de røde lys og kor på cykelstierne, med mindre disse er helt håbløse. Kor én og én, hvis vejen er smal.

Skal du lade vandet, så tænk på andres blufærdighed. Ikke alle steder er passende.

Skrald skal IKKE smides i naturen, med mindre der er tale om organisk affald som f.eks. æbleskrog, bananskreller o.l. Dog er det ikke i orden at smide det ind i folks haver, indkørsler, på fortovet osv.

### Vi kører til aftalt tid

Vi forventer at de, der vil til træning, også kommer til aftalt tid. Det kan være rigtig koldt at stå og vente, og da vi ikke har tilmelding til træningen og dermed ikke ved, hvor mange der kommer, ved vi heller ikke, hvem vi venter på. Så kom hellere 5 minutter før end at forsøge at hente os 5 minutter efter (selvom det er god, hård træning at køre forfølgelsesløb).

### Træneren

Respektér, når din træner taler. Trænerne er udvalgt af klubben, fordi de kan give dig en god og seriøs træningsoplevelse. Han/hun kan være sød og rar, når beskeder kun skal gives én gang. Men forvent ikke, at det varer ved, hvis han/hun ikke bliver respekteret.

### At give tegn og sikkerhed

Når du kører i gruppe, fungerer alle som gruppens øjne, og det er vigtigt, at du er ekstra vågen og holder øje med forhindringer, som kan være til fare for gruppen. Det kan f.eks. være kantsten, grene, huller i vejen, vejarbejde, holdende biler og medtrafikanter.

Forhindringer angives ved at vise de bagvedkørende i hvilken side, forhindringen kommer. Ligger forhindringen i venstre side, kan man pege ned mod venstre eller slå sig selv på venstre balle/side. Hvis forhindringen kræver særlig opmærksomhed, råbes "se op! Venstre!". Råbes der "bagfra", fortæller man gruppen, at en medtrafikan vil overhale. "Forfra" betyder, at der kommer modkørende. Råbes der "én og én", køres der i enkeltkolonne, indtil bagerste mand råber "fri!". Hvis gruppen skal standse, sænker man stille og roligt farten, samtidig med at der råbes "stopper".

Ordet "holder" kan bruges, men minder meget om ordet "huller" og kan derfor misforstås.

Hvis gruppen overstiger 15-20 mand, vil der bliver opdelt i to eller flere mindre grupper. Grupperne følger hinanden med 100-200 meter imellem sig. Vi kører generelt meget tæt på hinanden, og selvom det er hyggeligt at snakke med sidemanden, skylder du dig selv og alle andre hele tiden at være oppe på dupperne, så vi undgår uheld.

### Punktering og træthed

Du vil normalt ikke blive efterladt, hvis du punkterer eller er meget træt. Punktering kan ske for alle. Punkterer du i et interval, vil resten af gruppen køre færdig og derefter samle dig op (dette gælder dog ikke børn og ungdom, hvor der hjælpes med det samme). Det kan være en rigtig god idé, at du fjerner sten fra dine dæk og checker dækkene med jævne mellemrum, da et slidt dæk har nemmere ved at punktere end et nyt. Det anbefales at køre med dækindlæg, særligt i vinterperioden.



# Hjælp ved ACR arrangementer



Tak for i aften og go' træning



*1949: Fausto Coppi alone on the Col. Aabisque.*