

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

Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej
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
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade
HKP	Hans Knudsens Plads
RUL	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.

Intro tur - primært kvinder	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 georg.morsing@sas.com .

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	