

Referat – 15. august 2018 – Motionsmøde i Amager Cykle Ring

Ture – Landevej, Michael Helsgaun

2018

Hartzen,

- stadig 2-3 ledige pladser torsdag morgen/aften
- Henvendelse til Tim eller Helsgaun
- 10 landevej og 6 på MTB
- Jens kaptajn på landevej og Tim på MTB
- Torsdag – søndag

Uge 40 – Tenerife,

- 1/12 – 8/12 2018
- Flemming b. er ansvarlig
- 5.000 kr for transport og ophold
- 14. september deadline for booking
- 5 personer sidste gang i 2018
- Meget forskelligt landskab, flad og lange stigninger

2019

Kalundborg

- Omkring sidste uge i marts. Træningslejr for alle der vil med. 100 deltagere fra hele klubben. Godt for nye, så man lærer de øvrige at kende. Tilmelding kommer til vinter.
- Fra torsdag til søndag. 400-500 KM på fire dage. Pris ca 1.200 kr
- 3 niveauer i motion

På længere sigt, flere pensionister og dermed måske flere udlandsture. Måske en gang i kvartalet. Og dermed flere muligheder for alle. Dette er blot tanker om fremtiden.

Forårstur april/maj:

- Uge 18, 27 april – 4 maj
- Hotel i Granada, Syd spanien
- Både bjerge og flade ruter
- 3.000 pr person for hotel og halvpension
- 2 timers transport fra Malaga
- Mange billige flybilletter til Malaga
- Plejer at være 40-50 deltagere med 3-4 niveauer, så alle kan være med
- Samlet pris omkring 8.000. Præcis pris afhænger af diverse ting
- Info kommer på web-side snart, og dermed tilmelding indenfor de næste uger

Cost-2-Cost

- Rettet til uge 32, 3-10/8
- 30 pladser

- Hedder nu: Pyrenæernes tinder
 - 11.000 kr med transport, ophold, forplejning m.v.
 - Bjergtur, kræver man kan lige at køre i bjerge
 - 3 guider, med 3 niveauer
-

Tøj - Gitte

- Trænertøj kan afhentes nu.
 - Lagersalg fungerer nu på Xtremes hjemmeside. Man kan se hvad der er på lager ved bestilling og dermed kan man få det hurtigt. Øvrige størrelser tager 10 uger, når der åbnes for det.
 - Problemer med tøjet klarer man direkte med Xtreme via deres hjemmeside.
-

Sommercup, Tim Stockholm

- Løbsserie for motionister www.Sommercup.dk,
 - 9 løb henover sommeren. ACR ligger pænt til i de 7 afdelinger der køres i. Pointstilling findes på [denne side](#).
 - o **Henrik Møller** ligger nummer 2 i gruppe 3A, få point efter den førende. Og 5 ACR ryttere i top 10 i denne gruppe.
 - o **Martin Hansen** fører gruppe 3B. Og 3 ryttere i top 10.
 - o **Mads Kristensen** fører gruppe 4 med 60 point ned til nummer 2. Og 3 ACR ryttere i top 10.
 - o Vi har altså god mulighed for at vinde 3 ud af 7 afdelinger.
-

MTB, Tim Stockholm

2018/19 sæson motionskalender-MTB

MTB Cykel kalender 2018/2019			
dato		uge	event
23-09-2018		38	Merida MTB Marathon
18-10-2018	21-10-2018	42	ACR Slettestrand
18-11-2018		46	Heino Fall Race
14-02-2019	17-02-2019	7	ACR Cromwell Rebild Bakker

Vi træner teknik hver Lørdag – som bliver slået op på Facebook!

Træningstider

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
Intro tur - primært for 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	Tonseren	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	ca 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	

Medlemsystem, Theis Passer

- Link til systemet fra ACR websiden. Vi er stadig i indkøringsfasen.
- <https://2599.foreninglet.dk/memberportal/frontpage>
- Her er tilmelding som hjælper til ACR løb.
- Her kan der også lægges ture ind, så tilmelding foregår her.
- Man kan se deltagere på de enkelte event.

ACR åben løb den 16/9,

- Vi mangler mange hjælpere til løbet den 16/9
- Meld dig og hjælp ACR den 16/9 – tilmeld dig via vores [medlemssystem her](#)

Øvrige punkter

Tirsdag morgen holdet

- Første tirsdag i september starter vi, kl 10 fra Bellahøj
- Der køres hele vinteren, når vejret tillader. Mellem 60-70 KM fra Bellahøj

Klub mesterskab tirsdag 21/8

- Ingen træning tirsdag den 21/8.
- Der er klubmesterskab på Amager og alle bedes dukke og være hjælper, deltager eller tilskuer.
- Info kommer på ACR web side med start omkring 17:30-18:00.
- Alle aktive ACR ryttere kan være med, der køres i grupper efter niveau

Efterårstræning – Oktober på Amager

Gitte Palm foreslog nyt mødested for efterårstræning. Vi er for mange ved busholdepladsen. Op til 40 personer og det giver problem. Trænergruppen melder ud hvis vi ændrer det. Men det overvejes. God idé. Tak Gitte.