

# Dagsorden

motionsmøde 27 marts 2019

- **Velkomst**
- **Træningshold og tider, Tim**
- **Sommercup, Tim**
- **Motionskalender - Løb og ture i 2019, Helsgaun**
- **Sikkerhed, Theis**
- **MTB, Tim**
- **Introduktionsmøder, Georg**
- **Kalundborg**
- **Mallorca, Bjarne**
- **Diverse, Theis (Kontingent, Hjælper, TRYK, ACR tøj og Nudging)**

# Træner teamet

Bente Skov

Jørgen Madsen

Flemming Thomsen

Michael Helsgaun

Georg Morsing

Mikael Schou

Grethe Grove

Niels Grove

Helle K. Rasmussen

Theis Passer

Jens S. Poulsen

Tim Stokholm

Jørgen Burkhardt

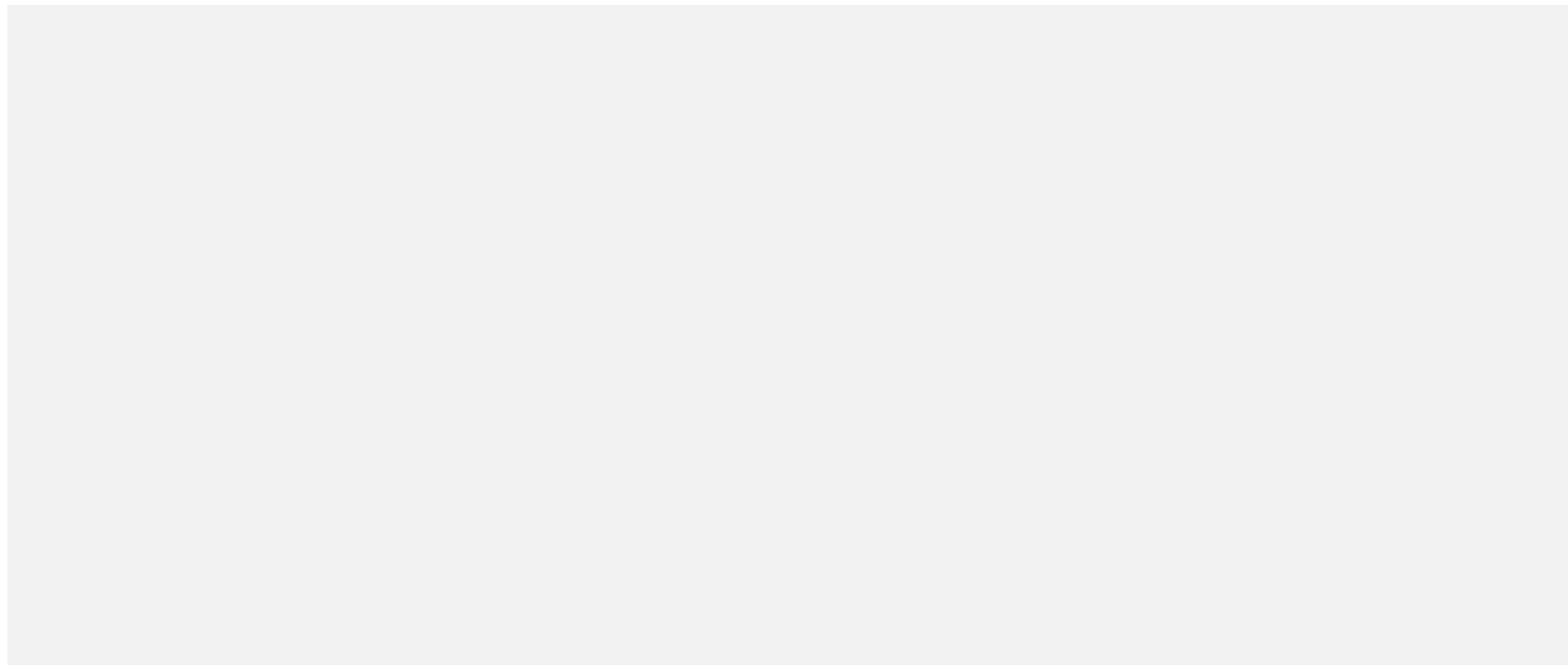
Mødes jævnligt og planlægger træningen og andre aktiviteter for at give den bedste træningsoplevelse for ACR's motionister.

# Træningstidspunkter

1. april - 29. september 2019 - Landevej							
Ugedag	Mandag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag
Sted	Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød låge	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj
Længde	40-60KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM
<i>*Ældresagen</i>				09:30			
<i>Begynder</i>		17:15					
<i>Dame</i>		17:15			17:15		
<i>Interval</i>	17:15			17:15			
<i>Motion 3</i>			17:30			17:30	09:30
<i>Motion 2</i>			17:30			17:30	09:30
<i>Motion 1</i>			17:30			17:30	09:30
<i>RUL</i>	17:15						

Ca en gang om måneden - eller efter behov - køres der en introduktionstur for nye ryttere.  
Turen køres typisk i weekenden. Rytterne vejledes herefter om hvilket hold de bør køre på.  
Hvis du vil med på introduktionstur skal du sende en mail til [georg.morsing@sas.com](mailto:georg.morsing@sas.com).

# Motionskalender



**DATO:****BEGIVENHED:****BEMÆRKNING:**

4. april	Indledningsløb	Motionsafdelingen afholder.
21. april	Forårsløbet i Næstved	1. Påskedag. 90/120 km
5. maj	Söderåsen	Endagstur med tog til Helsingør
9. maj	Sommercup	Enkeltstart
11. maj-25.maj	Mallorca	2 uger
12. maj	Grejsdalsløbet	Fællestur
16. maj	Sommercup	
18. maj-25.maj	Mallorca	1 uge
23. maj	Sommercup	
26. maj	Skjoldnæsholm	Fællestur
28. maj	Klubmesterskab	Enkeltstart
29. maj	Sommercup	
11. juni	Sommercup	Holdløb
14. juni	Sommerfest	Michael Schou
20. juni	Sommercup	
28. juni-30. juni	Pallesbjerg	

<b>DATO:</b>	<b>BEGIVENHED:</b>	<b>BEMÆRKNING:</b>
3. august-10. august	C2C	
8. august	Sommercup	
18. august	Fyn Rundt	Fællestur
20. august	Klubmesterskab	Linjeløb
22. august	Sommercup	
29. august-1.september	Harzen	MTB+landevej
5. september	Sommercup	
15. september	Åbentløb	Behov for mange hjælpere
10. oktober-13.oktober	Slette Strand	MTB
26. oktober	Stjerneløb	
2. november	Rytterfest	
<b>2020</b>		
13. februar-16. februar	Rebild	MTB

# Sikkerhed

Hvad kan du forvente, og hvad forventes af dig når du møder til træning



Udvikling

Sjovt

Sikkerhed

# Sikkerhed

## Opdeling i hold

- **Større sikkerhed under transport**
- **Kapacitet**
- **Større udbytte**
- **Målrettet træning**

## Respekter holdinddelingen

- **Kaptajnen bestemmer:**
- **Rute**
- **Gruppestørrelser**
- **Køreform**

**Alternativet er at køre selv**



# Sikkerhed/Køreformer

**I år vil trænerteamet være mere obs på hvor vi kan træne interval.**

- **Dobbelt optrukne linjer**
- **Cykelsti**
  
- **Husk signaler**
- **Baneskift er forbudt**

# Diverse

- 1. Kontingentbetaling, hjælp en kollega som yder et stort frivilligt arbejde.**
- 2. Hjælper til aktiviteter (også andet end ved cykelløb**
- 3. Pangfarvet tøj**

# Diverse

- Sorte Spejdere kontra ACR tøj

**TrygFonden**

**Pangfarvede cyklister har halvt så mange uheld**



Cyklister kan nedsætte risikoen for at blive kørt ned i trafikken med 48 pct., hvis de iklæder sig pangfarver. Det viser et netop offentliggjort forskningsprojekt fra TrygFonden og Aalborg Universitet, som igennem et år har undersøgt knap 7000 cyklisters færden i trafikken.