

ACR - Motion - Træningsoversigt - sommer 2019

1. april - 29. september 2019 - Landevej

<i>Ugedag</i>	Mandag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag	Trænere og kaptajner:
<i>Sted</i>	Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød låge	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj	
<i>Længde</i>	40-60KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM	
<i>*Ældresagen</i>				09:30				Bente Skov.
<i>Begynder</i>		17:15						Flemming Thomsen.
<i>Dame</i>		17:15			17:15			Jens Poulsen, Grethe Grove, Helle Rasmussen.
<i>Interval</i>	17:15			17:15				Jørgen Burkhardt.
<i>Motion 3</i>			17:30			17:30	09:30	Theis Passer.
<i>Motion 2</i>			17:30			17:30	09:30	Mikael Schou.
<i>Motion 1</i>			17:30			17:30	09:30	Michael Helsing.
<i>RUL</i>	17:15							
<i>*Ældresagen slår turene op på Facebook, så følg med der for nøjagtige tider mv.</i>								
Herudover tilbyder vi en 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. 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 .								
Forklaringer:								
Bellahøj	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen.							
HKP	Hans Knudsens Plads.							
Rød låge	Ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen .							
RUL	Fælles afrulningsdag for alle hold. Dagen hvor du kan hygge, snakke, rulle af og slutte i klubben til kaffe. Der er ingen trænere og/eller kaptajner, man kører bare sammen og får rullet syren ud af benene.							