

ACR - Motion - Træningsoversigt - forår/efterår 2019					
4. - 26. marts 2019					
1 - 27. oktober 2019					
	Landevej				MTB
<i>Ugedag</i>	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Søndag	Lørdag
<i>Sted</i>	Tonseren	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Kirke
<i>Mødetid</i>	16:30	16:30	16:30	09:30	10:00
<i>Længde</i>	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	ca 2,5 time
<i>Begynder</i>	x				Alle med MTB eller CX cykel
<i>Dame</i>	RUL	x	x		
<i>Motion 3</i>	RUL	x	x	x	
<i>Motion 2</i>	RUL	x	x	x	
<i>Motion 1</i>	RUL	x	x	x	
<i>Klubben</i>	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, 2770 Kastrup.				
<i>Tonseren</i>	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej.				
<i>Bellahøj</i>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen.				
<i>Sundby Kirke</i>	Sundby Kirke, Amagerbrogade.				
<i>RUL</i>	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge, snakke, rulle af og slutte i klubben til kaffe.				