

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2020

3. marts - 29. marts 2020

29. september - 29. oktober 2020

	Landevej					MTB
Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	Lørdag
Sted	Tonseren	Tonseren	Rød Låge	Tonseren	Bellahøj	Kirke
Længde	40-50KM	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	2,5 time
Dame		16:30		16:30		09:30, alle med MTB eller CX cykel
Motion 3		16:30		16:30	09:30	
Motion 2		16:30		16:30	09:30	
Motion 1		16:30		16:30	09:30	
RUL	16:30					
Ældresagen			09:30			
<i>Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der for præcise tider.</i>						
Rød låge	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen					
Bellahøj	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen					
RUL	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge dig, snakke sammen på					
Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej. Bemærk at vi samles på fortovet, busserne skal kunne komme forbi.					
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade					