

## Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt - Sommer 2020 - Landevej

**31. marts - 27 september 2020**

Ugedag	Mandag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag	Trænere og kaptajner
Sted	Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød Låge	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj	
Længde	40-50KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM	
<b>START-TUR</b>		<b>17:15</b>						Georg Morsing (ca 1 gang hver måned)
<b>Dame</b>		<b>17.15</b>			<b>17.15</b>			Jens Poulsen, Grethe Grove, Helle Rasmussen
<b>Motion 3</b>			<b>17:30</b>			<b>17:30</b>	<b>09:30</b>	Theis passer
<b>Motion 2</b>			<b>17:30</b>			<b>17:30</b>	<b>09:30</b>	Mikael Skov
<b>Motion 1</b>			<b>17:30</b>			<b>17:30</b>	<b>09:30</b>	Michael Helsgaun
<b>RUL</b>	<b>17:15</b>							
<b>Ældresagen</b>				<b>09:30</b>				Bente Skov m.fl.
<i>Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der for præcise tider.</i>								
<b>Rød låge</b>	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen							
<b>Bellahøj</b>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen							
<b>HKP</b>	Hans Knudsens Plads							
<b>RUL</b>	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge dig, snakke sammen på rammen, rulle af og slutte i klubben.							