

<b>ACR - Motion - Træningsoversigt - Vinter 2020/2021</b>					
<b>25. oktober 2020 - 28. februar 2021</b>					
	<b>Landevej</b>		<b>MTB</b>		
<i>Ugedag</i>	Onsdag	Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
<i>Sted</i>	Rød Låge	Bellahøj	Sundbyvester	Sundbyvester	Sundby Kirke
<i>Mødetid</i>	09:30	09:30	17:00	17:00	09:00
<i>Længde</i>	40-60KM	70-90KM	2 timer	2 timer	ca 2,5 time
<i>Dame</i>			<b>Alle med MTB eller Cross cykel</b>		
<i>Motion 3</i>		X			
<i>Motion 2</i>		X			
<i>Motion 1</i>		X			
<i>Ældresagen</i>	X				
<i>Bellahøj</i>	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj Indlæg i dæk eller stærke vinterdæk for at reducere punktering. Gerne skærme hvis der er våde veje.				
<i>Rød Låge</i>	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle				
<i>Sundbyvester</i>	Sundbyvester Plads, Amagerbrogade				
<i>Sundby Kirke</i>	Sundby Kirke, Amagerbrogade				