

## Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2021 - Sommer

28. marts - 30. september 2021

	Landevej							MTB/Cross
Ugedag	Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Søndag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Rød Låge	Mosesvinget	Rød Låge	Rød Låge	Mosesvinget	Mosesvinget	Annonceres
Længde	80KM	40-60KM	70-80KM	40-80KM	40-60KM	70-80KM	80-100KM	Variierende
Dame		17:15			17:15			Ture på udvalgte lørdag formiddage annonceres på facebook
Motion 3			17:30			17:30	09:30	
Motion 2			17:30			17:30	09:30	
Motion 1			17:30			17:30	09:30	
Tirsdagsholdet	10:00							
Ældresagen				09:30				
Mosesvinget	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj.							
Rød Låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle							