

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2021 - Efterår									
28. september - 24. oktober 2021									
	Landevej						MTB / Gravel / Cross		
							Fra 2. oktober		
Ugedag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Tonseren	Rød Låge	Rød Låge	Tonseren	Mosesvinget	Sundbyvester	Sundbyvester	Kirke
Længde	60-80KM	30-50KM	40-60KM	60-90KM	30-50KM	60-90KM	2 timer	2 timer	2,5 timer
Dame		16:30			16:30	Facebook	17:00	17:00	09:00
Motion 3		16:30			16:30	09:30			
Motion 2		16:30			16:30	09:30			
Motion 1		16:30			16:30	09:30			
Formiddagsholdet	09:30			09:30					
Ældresagen			09:30						

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2021/2022 -Vinter											
26. oktober 2021 - 27. februar 2022											
	Landevej						MTB / Gravel / Cross				
Ugedag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Tirsdag	Torsdag
Sted	Mosesvinget		Rød Låge	Rød Låge		Mosesvinget	Sundbyvester	Sundbyvester	Kirke	Rød Låge	Rød Låge
Længde	60-80KM		40-60KM	60-90KM		60-90KM	2 timer	2 timer	2,5 timer	2 timer	2 timer
Dame						Facebook	17:00	17:00	09:00	16:45	16:45
Motion 3						09:30					
Motion 2						09:30					
Motion 1						09:30					
Formiddagsholdet	09:30			09:30							
Ældresagen			09:30								

Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der. Formiddagsholdet er med Jørgen Madsen. Damerne slår weekend ture op på Facebook typisk med start fra Rød Låge lidt over kl 9. Specifik cross træning lørdag/søndag bliver annonceret via Facebook.

Mosesvinget	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj.
Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej. Bemærk at vi samles på fortovet, busserne skal kunne komme forbi. Kan du ikke nå at komme til 16:30, så kom senere og kørs modsat normal retning på tonseren og du vil finde dit hold indenfor 10 min. Lys på cyklen anbefales, da det kan blive mørkt på vej hjem fra træning.
Sundbyvester	Sundbyvester Plads, Amagerbrogade
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade
Rød Låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle