

Amager Cykle Ring - Dame Motion

Møde 22. april 2015 i Klublokalerne på Saltværksvej 56, 2770 Kastrup

Georg Morsing

Dagsorden

1. Velkomst og orientering (herunder orientering fra DCU v. Tina Didderiksen)
2. Træning i foråret
3. SommerCup
4. Fælles motionsløb (kalender)
5. Sikkerhed
6. Kost før, under og efter vores anstrengelser (træning som løb)
7. Lidt teori (placering i felter, svingteknikker, arm og benstillinger på cyklen mv.)
8. Eventuelt

Ad 1. Velkomst m.v.

Tilstede var 23 piger/damer, hvoraf 5 var helt nye og ikke startet endnu. Herudover var Mikael, Georg og Thies til stede. Alle præsenterede sig. Emails og telefonnr blev noteret og vil blive benyttet fremover til kommunikation.

Tina Didderiksen med mange gøremål i ACR og i DCU's dameudvalg orienterede om ønsker/planer fra DCU. Her nogle få overskrifter:

- DCU ønsker flere piger til rigtige cykelløb
- Til forskel for normale motionsløb så går det hurtige, sker på lukket rute, det handler om at komme først i mål eller med hovedfeltet i mål, løbene er ikke så lange (2 timer), man kommer til køre kun med piger i stedet for at være få piger blandt en masse (gamle) mænd til motionsløb
- Vores træningslejr i Kalundborg viste at vi har motionspiger, som godt vil kunne køre licens
- DCU har som noget nyt arrangeret 3 cykelløb, hvor damer/piger kan deltage i normale licens løb sammen med Dame B licens gruppen. Det er følgende dato'er:
 - 3/5 Nyborg
 - 13/6
 - 15/8 amager
- Til Licens/Motions dame løbet i Nyborg den 3/5 er der nu 8 ACR piger tilmeldt. Pigerne kører sammen i 2 biler til Nyborg og cykler transporteres af Tina i ACR bilen. Følgende deltager: Gro, Anne, Sarah, Stepanka, Josephine, Natasja, Tanya, Eva.

Ad 2. Træning

Motionsformand og Damekaptajn Mikael Schou berettede om træning for Damer/piger. Her nogle af hovedpunkterne:

- Vi favner alle typer af dame/pige ryttere, fra begyndere til pre-licens ryttere.
- Pigerne har forskellig motivation for at starte med at cykler og forskellige mål: være i god kondition, samvær med andre, frisk luft, køre motionsløb, køre rigtige cykelløb

- Der er mulighed for træning alle dage for motionister. Tid og sted findes her: <http://ny.amagercr.dk/motion/>
- Mandag, Begynderhold ved Flemming Thomsen
 - Her starter alle nye
 - Lærer grundregler, alle kan være med, man kan blive ved med at køre på dette hold.
 - Når man selv er klar til næste trin eller Flemming mener man er klar så går man videre til Dame Motion
- Mandag, Dame Motion – Mikael Schou (hjælper/substitut Georg Morsing)
 - Primært for Damer/piger, men mænd deltager også
 - Typisk træningspas: Opvarming, et kort individuelt pas hvor pulsen presses op til max, transportkørsel 2 og 2, intervalkørsel som typiske er 2-3 runder på en rundstrækning af 7-10 KM, samlet kørsel til klubhuset på Saltværksvej
 - I alt 55-60 KM på 2 – 2,5 timer
- Herudover er der mulighed for træning onsdag også på Amager, tirsdag/torsdag/søndag nord/vest for København sammen med mændene. Se mere på motionskalenderen på <http://ny.amagercr.dk/motion/>
- Nogle af pigerne deltager også om onsdagen, og færre af pigerne kører ind imellem med de øvrige dage. Vi vil godt opfordre til at I møder op og kører med mændene tirsdag/torsdag/søndag. Mændene kører i 3 grupper, og pigerne er velkommen på hold 3 sammen med Thies (eller en anden kaptajn, som tager hold 3). Vi vil prøve at finde dato'er i maj/juni måned, hvor vi kan prøve det af ved at få en gruppe af piger til at møde samme dag. Dermed kan vi lave et hold 3 med flere piger end mænd.

Input fra deltagerene om træningen:

- Opdel i hold med det samme og reducér ventetid
- Ønske om specialtræning bl.a svingteknik
- Træning på bakker
- Ture til f.eks Sverige kun for piger/damer med Erling, Marianne eller anden kaptajn
- Kan vi ikke aftale hvilken dag vi kan prøve at køre med tirsdag/torsdag?
- Ønske om at tirsdag/torsdag træning nord for København starter tidligere, så man ikke kommer så sent hjem

Kursus i at ordne cykler 28. april

- Der er ledige pladser på dette kursus: <http://ny.amagercr.dk/kursus-i-at-ordne-cykel-for-u11-u13/>. Kontakt Tina hvis du vil med på didder14@hotmail.com
- Mikael foreslog at vi kunne lave mindre kurser omkring cyklen på mandagsaftner efter træningen, så som skifte slange, dæktyper, justering af gear, m.v.

Ad 3. Sommercup

- Cykelløb for motionister/licensryttere i cykelklubber, se informationer om turneringen her: <http://www.sommercup.dk/>
- 45 ryttere fra ACR deltager i 2015, hvoraf 4 er piger fra ACR deltager i 2015 i gruppe 5 (Gro, Hanne, June, Helle)
- 8 løb, 600 kr (får 300 kr tilbage fra ACR), købe chip til 550 kr (kan bruges hvert år)
- Altså billigt iforhold til motionsløb, som et rigtigt cykelløb, merre sikkert

- Man kører på en rundstrækning, så man bliver ikke væk og kan hurtigt komme tilbage til opsamlingssted
- Sammen med resten af ACR, da vi er 45 deltagere fra ACR
- Prøv det i 2016, tilmelding er nu lukket for 2015. Tag eventuelt med til et af løbene og oplev stemningen, når 400 ryttere kører 7 forskellige grupper.

Ad 4. Fælles motionsløb

Vi skal informere og kommunikere om de løb vi kører, således at vi kan tage sammen til løb. Derfor laver vi nu en fælles løb/event kalender, hvor man kan se alle de anbefalede events for resten af 2015. Her kan man så notere at man vil deltage og man kan se alle de øvige der deltager.

Georg starter denne snarest og vi prøver først via websitet Doodle, hvorved alle kan være med, da det bare er en link på en website.

Ad 5. Sikkerhed

This har været på kaptajn kursus og lært en masse om sikkerhed. Det lægger os meget på sinde at undgå uheld. Det er uundgåeligt at det sker ind imellem, men vi vil gøre alt for at undgå det. Her nogle hovedpunkter fra Theis:

- Kaptajnen bestemmer, følg anvisningerne
- Alle har et ansvar
- Overhold færdselsreglerne
- Når en bilist giver signal til overhældning skal vi trække ind til siden og ligge på linje
- Træne at komme fra 2&2 til at køre på en linje, "lynslås"
- Råb højt, gentage signal ned gennem rækken
- Rulleskift, effektiv måde at træne
 - 2 rækker, kører med forskellig hastighed
 - Kører som en kæde
- Paradekørsel, som rulleskift, men med 1 minut foran. DCU anbefaler dette, da det er mere sikkert.

Ad. 6-7

Behandles senere, enten mandage eller på andet møde.

Ad 8. Eventuelt

Bemærk at vi har 3 facebook grupper til Motion. Alle damer/piger, opfordres til at melde sig til dem alle 3:

[ACR dame motion](#)

[Amager Cykle Ring - Motion](#)

[Amager Cykle Ring - man/ons holdene](#)

Kontaktpersoner – for Damer

Mikael Schou - Motionsformand

- Damekaptajn, bestyrelsesrepræsentant, nye medlemmer, lånecykler
- mikael.schou@yahoo.dk, mobil: 23 41 22 41

Georg Morsing – Medlem i motionsudvalget

- Georg.morsing@sas.com
- Mobil: 27 21 28 87