

Motionstræning

Efterår 2015

Facebook

[ACR dame motion](#)

[Amager Cykle Ring - Motion](#)

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

Fra 22/9
til 22/10

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

1+2. Super-
Motionister

Michael
Helsgaun og
Erling Jung

16:30
Busholdepladsen
Kongelundsvej/
Nøragersmindesvej

4-5 omgange på
tonseren (a 10 KM)

16:30
Busholdepladsen
Kongelundsvej/
Nøragersmindesvej

4-5 omgange på
tonseren (a 10 KM)

Kl. 09.30 på Bellahøj.
70-100 km, 3-4 timer.
Ruten går nordpå.

3. Motionister

Theis Passer

Kommer man sent,
kører man modsat
rundt om tonseren
og møder gruppen.

Kommer man sent,
kører man modsat
rundt om tonseren
og møder gruppen.

MTB for alle

Kl. 9:00 ved
Sundby Kirke.
25-40 km,
2-3 timer.

Kl. 09.30 på Bellahøj.
70-100 km, 3-4 timer.
Ruten går nordpå.

4. Damer

Georg
Morsing

Kl 16:30

Som hold 1,2,3.
Danner et **damehold**
og kører kortere.

Kl 16:30

Som hold 1,2,3.
Danner et damehold
og kører kortere.

Vi kører på Amager
eller nordpå...
det aftales på
forhånd.

Kl 9:30 på bellahøj.

Kører med hold 3.
70 KM

Der arrangeres
dameture på
udvalgte søndage

5. Begynder

Flemming
Thomsen

Kl. 17.00 klubhuset.
Kl. 17:15 Den røde
port. 40-55 km, 2-3
timer. Alle kan være
med. Begynder-
træning.
Sidste gang 21.
september

Kl 16:30

Som hold 1,2,3,4
Danner et
begynderhold og
kører kortere
Første gang 29.
september