

AKTIVITETS BREV

MOTIONAFDELINGEN



Året 2016 bugner med aktiviteter for Amager Cykle Rings mange motionsmedlemmer. I dette brev vælger jeg at sætte fokus på forårets muligheder.

Allerede på torsdag tager vi til Kalundborg Vandrerhjem med det største antal motionister hidtil. Sommertid er træning nordpå og herved endnu flere dage med mulighed for at få kørt en tur. Et lille hold har valgt at prøve kræfter med motionsudgaven af Liege – Bastogne – Liege. Sidst men ikke mindst venter ACR motions største arrangement, mallorcaturen, forude om ikke så mange uger.

Jo der er rigeligt med muligheder for at få gang i benene og komme udenfor efter de mange, svedige indetimer på spinningscyklerne rundt omkring.

Kalundborg

Rekord stort hold deltager i årets Kalundborgtur

Side 2

Mallorca

Nu nærmer tiden sig hvor vi atter skal udfordres af de smukke mallorcinske veje

Side 3

Sommer Cup

Stor tilmelding kort før fristen udløb gør at vi atter stiller med konkurrence stærke hold

Side 5

Turen til Kalundborg er blevet populær blandt motionister.

Fra at have været en håndfuld deltagere for år tilbage, har motionsafdelingen virkelig taget turen op til vandrerhjemmet i Kalundborg til sig.

Sammen med børne- og ungdomsafdelingen lægger vi nu hånd på samtlige pladser i år. Licens senior har valgt at prioritere et dobbeltløb i Næstved højere, og det er heldigt for ellers ville det være helt umuligt at få plads til alle interesseret .

Allerede næste år er det ikke sikkert at der vil være et åbent løb samtidig, og så er det ikke sikkert at alle der ønsker at deltage, kan komme med.

Sikkert er det at man skal til at lægge hovederne i blød for at finde en løsning.

At dele turen op i forskellige perioder for de enkelte deltagergrupper vil være rigtigt ærgerligt, da ikke mindst det sociale aspekt vil blive ramt herved.



HUSK TILMELDING TIL TUREN OP OM TORSDAGEN

Torsdag Klubben åbnes af Luffe kl. 11

12.00 Motion - Flemmings gruppe – ca. 25 km/t. (MØDESTED DEN RØDE LÅGE)

Send mail til Flemming, at du kører med ham – mail: fpvt2@hotmail.com Kører ca 105 km derop

12.00 Motion – Helsgauns gruppe – ca. 30 km/t. (MØDESTED KLUBBEN kom 15 min før) Send mail til Helsgaun at du kører med ham – mail: mhelsgaun@gmail.com

Også senior LICENSryttere kører med her – husk mail
Kører ca 130 km derop

12.00 MOTION – Georgs gruppe – ca. 27 km/t. (MØDESTED KLUBBEN kom 15 min før, eller DEN RØDE LÅGE kl. 12:15). Send mail til Georg at du kører med ham – mail

georg.morsing@sas.com

Kører ca 105 km derop

Mallorca 2016



Vinderbillede i Bravo Tours fotokonkurrence

Kalenderen siger snart 1. April og derved er vi inde i den sidste måned før afrejsen til Mallorca. Vinteren har været mild, men alligevel er det sikkert for manges vedkommende først for nyligt at man har fundet cyklen frem fra skuret og gjort den klar til årets mange kilometer i ind- og udlandet.

Nogle vil sikkert mene de ikke har fået kørt tilstrækkeligt med km før vi rejser, men der stadig tid at køre i, og mon ikke turen op til Kalundborg er et godt fundament for mange, før vi rammer maj og derved den traditionelle tur sydpå til cykelø nr. 1 i Europa.

Vejret har i de sidste 5 år været fra godt til forrygende i uge 19, hvem husker ikke sidste års fantastiske 8 dage dernede, og selvom uge 18 ikke har været ligeså god, så tror jeg at vi alle glæder os til at kunne iføre os kortærmet tricot og droppe de lange bukser .

MALLORCA 2016

MALLORCAMØDE:

Inden afrejsen holder vi et møde om turen. Det er **onsdag den 20. April kl 19.30** i klublokalerne. Her vil der være lidt generelt info om turen bl.a. pakning af cyklerne.

Herefter en opdeling i de grupper der skal følges ad i ugens løb. De tre motionskaptajner præsenterer ugens ture og giver gode råd. Spørgsmål kan stilles her ang. gearing .



RESERVE HJUL:

Jeg har bestilt en ekstra transportkasse til reservehjul, fodpumpe, værktøj og lign.

Det er Erling der står for at kassen kommer af sted fra klubben mandag den 2. Maj.

Kassen er kun til ovenstående og ikke til private ejendele. Her må I bruge jeres egen kasse.

Husk at pakke hjul og andet indhold ind i hjulposer, tæpper eller poser, så alt kommer helt frem uden skrammer.

BOOMERANG:

Så er det absolut sidste chance for at få bestilt og betalt for din cykeltransport ned til Mallorca. Det sker på firmaet Boomerangs hjemmeside, og du skal følge den vejledning jeg tidligere har sendt ud.

FOTOSESSION:

Husk at medbringe nyeste, opdateret version af vores tøj da vi tager et holdbilled med alle deltagerne.

VIGTIG VGTIG!

Som sagt ad skellige gange så forventer vi at I alle har trænet kørsel i grupper og den nødvendige træningstilstand er tilstede. Dette af hensyn til jeres og ikke mindst de øvrige deltagers sikkerhed og muligheden for at kunne følge med på de forskellige ture.

Der vil naturligvis blive samlet op på bjergtoppene og ved kørsel nedad.

Ligeledes skal cyklerne selvfølgelig være klar gjort, gerne med nye sliddele der fx kan leveres hos Amar Cykel Service.

SOMMER CUP 2016:

Så er tilmeldingen til Sommercup-2016 lukket og vi stiller med rekord mange til start – 56 ryttere (46 i 2015). Det er det største antal ACR ryttere i en turnering, udenfor DCU regi.

DATO for afvikling:

Afdeling #1 – 3. maj.

Afdeling #2 enkelstart – 19. maj.

Afdeling #3 – 26. maj.

Holdløb – 7. juni.

Afdeling #4 – 14. juni.

Afdeling #5 – 9. august.

Afdeling #6 – 18. august.

Afdeling #7 – 25. august.

Afdeling #8 – 6. september.

**SÖDERÅSEN DEN 10. APRIL:**

Søndag den 10. April tager vi i samlet flok op til Söderåsen . Vi tager med toget fra Tårnby Station kl 07.47 og København H 08.01. Vi cykler som sædvanligt op til åsen og køre op og ned ad denne fra forskellige retninger.

Turlængde omkring 125 – 150 km.

Dette er en god lejlighed til at få fundet de rigtige gear til mallorcaituren.

Turen er IKKE egnet hvis det er første eller anden gang du er på cyklen i år . Dertil er den for hård. Vi håber på så mange deltagere at vi kan køre med to eller tre hold.

**Pallesbjerg:**

Fra fredag den 17. – søndag den 19. Juni.

Tilmelding til mhelsgaun@gmail.com allerede nu.

Der er ikke ubegrænset pladser.

INDLEDNINGSLØB 2016

Indledningsløbet, er cykelsportens startskud for en ny cykel sæson, en tradition som Amager Cykle Ring har holdt i hævd siden klubbens start i 1940.

Her inviteres alle klubbens medlemmer samt særlige forretningsforbindelser til Amager Cykle Ring samt klubbens sponsorer.

Løbet afvikles som et linjeløb. Linjeløb kaldes også landevejsløb. Ved start sendes rytterne samlet ud, og de kører derefter en fastlagt strækning, hvor det gælder om at komme først I mål. Der er et væld af taktiske muligheder for de enkelte ryttere og hold, heriblandt at angribe, holde feltet samlet eller køre passivt. Distancen for sponsor feltet er ca. 50 km, for de øvrige felter se nedenfor.

Løbet afvikles tirsdag den 5. april 2016

Start: Første start er kl. 17.15 og alle felter sendes af sted af umiddelbart herefter.

Start og mål: Jernholmen 54, 2650 Hvidovre, JD Transport.

Arrangør: Amager Cykle Rings Motions afdeling.

Parkerings: På JD Transport parkerings område samt genboen.

Tilmelding: På dagen, dog senest kl. 17.00

Pris for deltagelse: Amager Ryttere 25,00 kr.

Sponsorer og sponsor inviterede gæster gratis.

Husk "lige penge".

Mobil Pay er også en mulighed.

Nummer: Numre udleveres ved indskrivning. Tag gerne eget ryg nummer, hvis du har et sådan.

Indskrivning: Alle deltagere skal indskrives samtidig med at indbetalingen foretages.

Kontaktperson:

For spørgsmål omkring motion, Michael Helsgaun, mhelsgaun(snabel-a)gmail.com.

Michael kører ikke og vil være til rådighed ved tilmeldingen.

Dameryttere kan ved tvivlsspørgsmål kontakte Georg.

For sponsorer og sponsor inviterede gæster; Kenneth Dideriksen, e-mail

[didder14\(snabel-a\)hotmail.com](mailto:didder14(snabel-a)hotmail.com)

Starttider:

Klasse	Start tid
Senior/Veteran/J5)unior Licens	17.15
Motion 1(sommercup 1,2,3)/U17	17.17
Sponsor, Motion 2(sommercup 4,5), Dame 1	17.18
Dame 2	Ca. 17.35
U15 & U16P	17.36
U13 & U13P	17.37
U11 & U11P	17.38

Rutebeskrivelse; Start foran JD Transport på Jernholmen 54, th ad Kystholmen, th. Kanalholmen, th. Stamholmen, th. Jernholmen – hver omgang er 6,3 km.

Opvarmning; Fra 17.15 er det ikke tilladt på ruten, men gør brug af de små stier omkring kanalen ved Kystholmen.

INFO FOR KVINDER:

Vi har efterhånden så mange kvindelige motions ryttere i Amager Cykle Ring at vi kan opdele rytterne efter niveau. Ca 40 kvindelige ryttere er nu registreret som aktive motionsryttere i ACR. Heraf er ca 25 meget aktive og kommer ofte til træning. Vi begynder derfor nu at gruppere efter tre niveauer, som vi vil benytte når det er relevant:

- Dame Motion 1 – De bedste ryttere, som kan køre med Herre Motion 2 eller 3 på alle træninger. Dette er også ryttere, som deltager i Sommercup.
- Dame Motion 2 – Ryttere som kan køre længere ture (70-90KM) i pænt tempo og kan forcere bakker hurtigt. Kan deltage i træninger med Herre Motion 3 eller 4 nordpå.
- Dame Motion 3 – Ryttere der typisk kører kortere ture (40-60 KM) primært på Amager.

Niveauet på vores kvindelige motions ryttere er nu så forskelligt, at vi kun kan køre sammen under opvarmning eller transport. Derfor benytter vi nu denne opdeling for at optimere træningen for alle.

Indledningsløb den 5. april.

Alle kvindelige motions ryttere opfordres til at køre med i indledningsløbet den 5. april.

Bemærk at Dame Motion 1 kører sammen med Herre Motion 2.

Og herefter er der et Dame Motion 2 felt (for Dame Motion 2 og 3).

Kom så piger – vær med til lidt cykelløb og få god træning – tirsdag den 5. april.

Georg



Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2016

1. april - 29. september 2016						
Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Sted	Amager	HKP	Amager	BH	BH	BH
Mødetid	17:15	17:30	17:00	17:30	10:00	09:30
Længde	40-60KM	60-90KM	40-60KM	60-90KM	50-60KM	70-100KM
Hold 1-4	x	X	x	X	x	X
Dame	X	x	x	X	x	X
Begynder	X					

X	Primær træningsdage		
x	Alternative træningsdage		
Amager	Den røde port ved fælleden, Otto Baches Allé		
	Mandag, også mødested på Saltværksvej 56 ved klubhuset kl 17:00		
Tonseren	Vi kører på vores 7 eller 10KM rute i Kongelunden kaldet Tonseren. Mødested er ved busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej.		
HKP	Hans Knudsens Plads		
BH	Bellahøj (på hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen)		
Længde	Den angivne længde er fra startsted og til slutsted. Hvis start og slut f.eks er Bellahøj, så skal der lægges 20 KM til, hvis man bor på Amager. Længden varierer alt efter hvilket hold man kører med og dagens rute. Jo længere vi kommer på sæsonen og vejret bliver bedre, desdo længere kører vi.		
Hold	Gruppe	Kaptajn/Træner	Træning
1	Supermotionister	Michael Helsgaun	Struktureret træning med 2-5 intervaller undervejs
2	Øvede motionister	Erling Jung/Thies Passer	
3	Motionister	Erling Jung/Thies Passer	
4	Motionister	Ingen fast kaptajn	Cykelture
Onsdag	Alle	Jørgen Burkhardt	Intervaltræning
Dame	Piger og damer	Georg Morsing	Træning, korte intervaller
Begynder	Alle begyndere	Flemming Thomsen	Lære grundreglerne

Amager Cykle Ring Motion

Forår 2016

DATO:	ARRANGEMENT:	BEMÆRKNING:
Torsdag 31. marts - søndag 03. april:	Kalundborg. Træningslejr.	
Tirsdag 5.april:	Indledningsløb	
Søndag 10. April:	Söderåsen	Tog til Helsingør
Søndag 17. april:	Forårsløbet	Næstved
Torsdag 21. april – Mandag 25. april:	Liege-Bastogne-Liege	
Lørdag 30. april:	Afrejse Mallorca 14 dage	Cykler afleveres 25.4.
Tirsdag 3. Maj:	Sommer Cup 1. Afd.	ACR stiller med hjælp
Lørdag 07. maj:	Afrejse Mallorca 7 dage	Cykler afsendes den 2.5.
Torsdag 19. maj:	Sommer Cup 2. Afd.	Enkeltstart
Tirsdag 24. maj:	Klubmesterskab	Enkeltstart
Torsdag 26. Maj:	Sommer Cup 3. Afd.	
Søndag 29. Maj:	Skjoldnæsholm Løbet	Fælles deltagelse
Tirsdag 07. Juni:	Sommer Cup 0 afd.	Holdløb
Tirsdag 14. Juni:	Sommer Cup 4. afd	