

AKTIVITETSREV

EFTERÅR 2016



Foråret er overstået, og med det en masse arrangementer i ACR regi. At opremse alle vil være for omfattende, men nævnes skal det at træningslejren ved Kalundborg atter blev en kæmpe succes med rekord stor deltagelse fra motionsafdelingen. Interessen har været så stor at Tina måtte lave en venteliste, og det gik vist i sidste ende lige op, så alle der ville det kom af sted. Til næste år er det ikke sikkert at der ligger et licensløb i samme weekend, og så er der ingen tvivl om at det ikke er plads til alle interesserede. Årets største motionsarrangement var turen til Mallorca, som i den grad er blevet cyklisternes rejsemål nr 1 i foråret. Vi havde en fantastisk tur med næsten 50 deltagere fordelt i tre grupper. Vejret var ikke helt så godt som det plejer, men vi er vist også ved at blive godt vant !

Fortsættes på side 2

Hallandsåsen i august

På endagstur til Hallandsåsen i august for bl.a. at afprøve ruten til Grand Prix Båstad

Side 5

Calpe 2017

I 2017 skifter vi Mallorca ud med det spanske fastland.

Side 3 + 4

Harzen

Stor usikkerhed om turen kan gennemføres. Næsten ingen tilmeldte pt.

Side 6

To interne klubarrangementer er det også blevet til: Indledningsløbet blev kørt en våd og kold tirsdag eftermiddag/aften omkring Avedøre Holme. Fremmødet var ikke imponerende, specielt ikke hos vores mange kvindelige medlemmer, men vejret har helt sikkert holdt en del hjemme. Tirsdag eftermiddag/aften kan ligeledes være en af grundene, da mange dårligt er kommet fra arbejde på dette tidspunkt.

Langt større tilmelding var der til klubmesterskabet i enkeltstart, der kørt på Vestamagers grønne område. I næsten 2 timer sendtes der ryttere af sted i alle aldersklasser og af begge køn. Efter anstrengelserne var det muligt med en forfriskning i form af grillpølser og øl/vand. Super initiativ fra arrangørernes side, og da vejret viste sig fra den bedste side, havde alle et par hyggelige timer i klubregi

Motionsløb er ofte målet med de mange timer i cykelsadlen, og vi har da også haft deltagelse i flere af de arrangementer der er kørt hen over foråret. Skjoldnæsholm-Løbet og Fyn Rundt havde deltagelse af adskillige ACR motionister, der alle på deres niveau, havde brugt disse til at motivere sig. De fleste kom godt igennem med en oplevelse af udfordring og tilfredshed over forløbet. Enkelte havde punkteringer undervejs, for sata..., men fuldførte alligevel!

I udlandet har vi også været med deltagelse i Liege – Bastogne – Liege i underfundigt regnvejr med kolde vinde. Så er det afprøvet.



Ligeledes spillede vejret ind på godt og ondt i en anden udenlandstræffer; La Marmotte. Til tider varmt men også med kolde nedkørsler, som alle dog kom igennem.

Der kigges på alternativer til dette store, men også meget afprøvet arrangement, næste år. Maraton adles Dolomites køres 2. Juli 2017, og en fællestur herved kunne være en mulighed.

Af øvrige arrangementer kan det nævnes at Michael Schou endnu en gang stod for en velbesøgt kombinerede **vinsmagning/grillaften**, der efter sigende skulle have været særdeles "langtruffen".

Sommer – Cup er kommet fremragende fra start set med ACR briller. Vi har hentet flere topplaceringer undervejs i forårets afdelinger, og der kæmpes på alle niveauer uanset om man kører hold et eller fem.

Turen til **Pallesbjerg** blev som sædvanligt ramt af ustabil vejr, men der blev kørt det planlagte i det smukke men hårde terræn omkring Hallandsåsen. Næste år må vi da være heldige med vejret....

Ovenstående er kun et kort og meget begrænset indblik i de mange arrangementer vi har været deltagere i, i dette forår. Sjovt er det altid når man kan læse om egne eller andres ture fx på vores hjemmeside eller den der Facebook. Derfor: Skriv gerne lidt om dine oplevelser i ind/ og udland. Det kan være stærkt inspirerende for os andre at læse og følge med i.

GOD SOMMER TIL JER ALLE

CALPE 2017:



I gennem en årrække har vi haft Mallorca som mål, når turen om foråret gik sydpå. Øen er eminent af cykle rundt på, og bedre forhold for motionscyklister som os, bliver det helt sikkert svært at finde.

Dog kunne det være sjovt at prøve noget andet, og allerede sidste år blev der kigget efter alternativer uden at det gav noget entydigt resultat. Mallorca er nu engang svær at erstatte.

Mange ting spiller ind i valget af destination som fx cykelegnethed, pris, kost, hotel/lejlighed, vejret og ikke mindst cykeltransporten frem og tilbage.

Fra at være en mindre gruppe i 90'erne og selv stået for det meste, har vi i en årrække lade det være op til Bravo Tours at stå for rejsen og Boomerang for transporten af vores elskede cykler.

Dette koncept har betydet at vi har haft en lang række af deltagere gennem årene, som er steget støt.

Det samme er priserne, men vi må også erkende at det ikke længere er på vandrerhjemniveau vi rejser.

Vi er blevet godt vant!

I **2017** skal det så være. Vi rykker teltpælene op og rejser ind til det spanske fastland. Her er det cykelbyen Calpe der er vores mål. En by der efter sigende er udgangspunkt for flere af de store Pro Tours hold om vinteren og foråret.

Via Sommer-Cup arrangøren Bo Lyngbye er vi kommet i kontakt med Ruby-Rejser. Et selskab der i årrække har arrangeret cykelrejser til fx Korsika, og derfor har den fornødne erfaring herom.

Vi havde i foråret en repræsentant og guide, Thomas Liebmann, ude i klubben for at give os lidt nærmere info om hvad det var for et område, vi skal afprøve i 2017.

Alle der var til stede syntes godt om oplægget, og det eneste der har givet panderynker er prisen herpå.

Det er naturligvis også af stor betydning hvad tingene nu en gang koster, men igen vi er blevet forvente, og vil nødtigt gå ned på standarden.

Tilbagemeldingerne på oplægget har i overvejende grad været positive med enkelte der fravælger turen pga prisen. Et naturligt skridt, specielt hvis man er to deltagere, men det er heller ikke helt sammenligneligt med fx dette års tur da vi til næste år får tre guider og bil med på turene.

INFO OM CALPE 2017

NYT TILBUD:

Det oprindelige tilbud lød på 8400 kr, men det er lykkedes at skubbe prisen til følgende: Hvis vi har tilmeldt mindst 30 personer senest den 15. September kan prisen reduceres til 8.000 kr. Er dette ikke tilfælde, eller melder man sig til efter den 15. September vil prisen være 8.400 kr.

Prisen for 14 dage vil være ca 3.300 kr ekstra. Afgang fra København lørdag den 22. April og hjemkomst den 6. Maj.

TILBUDET FRA RUBY REJSER INDEHOLDER FØLGENDE:

Fly (Norwegian) med 2 kufferter + håndbagage tur / retur afrejse lørdag d. 29/4 - hjem 6/5.

Transfer til / fra hotel

1/2 pension (super lækker buffet + vand og vin med i prisen) på hotellet som vist på

infomøde: <http://www.diamantebeach.com/en-gb/hotel>

1 spa adgang (muligvis flere)

3 cykel guider

cykel transport

2 x foredrag (hvis I har lyst) et om kost + et om træning.

Servicebil på stedet med værktøj, pumpe, osv.

VIGTIG VGTIG!

Hvis du allerede nu ved at du ønsker at deltage på turen, så tilmeld dig til mhelsgaun@gmail.com.

Jeg skal bruge de sædvanlige oplysninger om pasnavn-tlfnr-mailadr- og cykeltransport i din mailtilmelding.

Vi skulle naturligvis gerne nå de 30 personer inden den 15. September, som er jeres deadline for tilmelding til mig. Herefter overgiver jeg deltagerlisten til Ruby som så vil opkræve depositum og restbetaling som vi kender det for de andre gange.

Tilmelding efter den 15. September er forudsat der stadigvæk er plads på fly og hotel. Det kan derfor ikke garanteres at der er flere pladser!!

SOMMER – CUP 2017

Følgende afdelinger venter I eftersommeren:

Afdeling #5 – 9. august.

Afdeling #6 – 18. august.

Afdeling #7 – 25. august.

Afdeling #8 – 6. september.

**HALLANDSÅSEN DEN SØNDAG DEN 7. AUGUST:**

Søndag den 7. August tager vi atter til Hallandsåsen ca 60 km nord for Helsingborg. Turen er afhængig af at vi kan skaffe transport med biler til personer og cykler.

Vi tager fra Tårnby Station kl 07.30 og sætter bilerne ved Hjærnap P-plads.

Herfra går det op og ned af åsen til Båstad, hvor vi kører en omgang på ruten til Grand Prix Båstad. I alt ca 125 km og 1500 – 2000 hm.

Damerne laver en tilsvarende tur samme dag med Georg som chef. Her går turen direkte til Båstad, hvor der køres 1 – 3 omgange på ruten.

Denne tur henvender sig også til de ryttere som mener at 125 km er i overkanten. Kørslen foregår på damerne præmisser.

Tilmelding og info om mulig stillen med bil/cykeltransport til enten

Georg Morsing (Georg.Morsing@sas.com) for damer og interesseret

eller

Michael Helsgaun (mhelsgaun@gmail.com) for hold 1 og 2

Uden biler vil turen blive aflyst. I fald dette sker vil info blive slået op på hjemmesiden.



HARZEN 2017:

Turen til Harzen er efterhånden blevet et fast indlæg på ACRs motionskalender, og der er da også planlagt en tur dertil i år.

Denne er dog i fare for at blive aflyst, da vi igen i år mangler transportmulighed for personer og cykler. Især mangler vi klubbilen som kunne indeholde mange af cyklerne.

Vi tager afsted torsdag den 11. August og hjem søndag den 14. August.

Hotellet er også det sædvanlige, nemlig Maritim Hotel Braunlage. Man står selv for tilmelding hertil.

Lad være med at bestille aftensmad. Den kan bestilles dernede.

Hvis ikke de interesserede kan stille med biler/cykeltransport må vi desværre aflyse turen.



INFO FOR KVINDER:

August og september er fantastiske cykelmåneder. Vejret er godt og vi er alle kommet i god form. Her finder du tilbud til cykelløb og ture for de kommende måneder, specielt rettet mod Dame Motion i ACR:

7. august – Træningstur og hyggefrokost til Hallandsåsen, Båstad, Sverige

20. august – Åbent løb for Dame Motion i forbindelse med ACR licens løb, Amager

30. august – Klubmesterskab, Amager

4. september – Tour de Vest, Glostrup

18. september – Båstad Grand Prix, Båstad, Sverige (tilmelding i god tid, da der er begrænset deltagerantal)

2. oktober – afslutningsløb, Amager

Herudover er der jo 4 cykelløb, for de 5 kvinder der deltager i **sommercup** og tur til Hartzen den 11-14. august.

Jeg skriver mere information om hver enkelt løb/tur på Facebook, herunder også tilmelding. Hvis du ikke er på vores ACR Dame Facebook site og ønsker at deltage/mere information, så kontakt mig.

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

DATO:	ARRANGEMENT:	BEMÆRKNING:
Søndag 7. August:	Hallandsåsen	Tilmelding NU
Torsdag 9. August:	Sommer Cup	
Torsdag 11. – 14. august	Harzen	Tilmelding NU
Torsdag 18. August:	Sommer Cup	
Lørdag 20. August:	Åbent Løb	
Torsdag 25. August:	Sommer Cup	
Tirsdag 30. August:	Klubmesterskab	Samlet start
Tirsdag 6. September:	Sommer Cup	Finale
Søndag 2. Oktober	Afslutningsløb	Handicap
Søndag 23. Oktober:	Alpetramp	Fyn
Lørdag 29. Oktober:	Stjerneløb	Kongelunden
Lørdag 29. Oktober:	Rytterfest	Klubben