

Referat – Amager Cykle Ring Motionsmøde 14/9 2016

Sommercup 2016, Tim Stockholm

Fantastisk Sommercup turnering for Amager Cykle Ring. Sommercup er en turnering for motionister og licensryttere i cykelklubber. Der er 8 afdelinger inddelt i 5 grupper efter niveau, hvor der er point til de 16 hurtigste i hver afdeling. Der udleveres grøn førertrøje før hvert løb og der kåres en samlet vinder. Vi kører på 12-15 KM rundstrækning forskellige steder i Nordsjælland med samlet distance på 50-90 KM. Læs mere på www.sommercup.dk

- Den anden største klub med rekord mange ryttere – 60 ACR ryttere
- Vi fik også mange top placeringer i de enkelte afdelinger
- Flere førertrøjer gennem turneringen
- 5 podiepladser
 - Gruppe 2A:
 - 3 – **Martin Frederiksen**
 - Gruppe 3A:
 - 1 – **Jesper Allermann**
 - 2 – **Anders Raastrup Kristensen**
 - 3 – **Michael Kahr**
 - Gruppe 5:
 - 3 – **Søren Aabling**
- Aldrig har der været så meget orange i Sommercup 'en og aldrig har vi fået så mange fine placeringer.
- Tusind tak til rytterne for at have vist ACR frem
- Sommercup tilmeldingen for 2017 starter i januar

Diverse ture og løb i 2016, Helsgaun

Der har været afholdt mange ture og løb. Se oversigten for 2016 her <http://ny.amagercr.dk/wp-content/uploads/2015/02/MOTIONSKALENDER-FOR-ACR-2016.pdf>

Der var ønske om at det annonceres hvem der er kaptajner på en tur (f.eks. til Harzen), så man på forhånd ved hvem der leder det hold man eventuelt selv vil køre med.

Sikkerhed / Helsgaun og Theis

Vi oplever desværre ind imellem uheld. Nogle af konklusionerne fra mødet var:

- De forreste ryttere er gruppens øjne – og skal tage ansvar for fart, tegngivning m.v.
- Undgå store grupper, del op på 6-8 personer i hver gruppe, også på transportstykker når det er relevant
- Undgå at køre for stærkt i bymæssig bebyggelse, farten skal ned
- Kør en-og-en på farlige stykker
- Holdkaptajnen skal - så vidt det er muligt - forudse faremomenter og justere kørslen

Dameafdelingen / Georg

Der er nu 40 kvinder der betaler kontingent som aktive i ACR Motion. 13 af dem har meldt sig ind i ACR i 2016. Ca. 25-30 kvinder træner regelmæssigt med ACR. Kvinderne er gode til selv at arrangere deltagelse i motionsløb, hvor de ofte kører sammen som gruppe i løbet og hygger sig sammen efter løbet.

Der trænes mandag og onsdag på Amager, og for dem der kører lidt længere/hurtigere også torsdag og søndag fra Bellahøj.

Informationsmøder for nye i ACR Motion / Theis

Der har været afholdt 2 informationsmøder for nye ryttere i 2016. Det har været en succes med op til 20 deltagere hver gang. Mødet er for dem der ikke er startet endnu og dem der er startet inden for de sidste par måneder. Fokus har været på orientering om ACR og meget om sikkerhed og køreformer. Næste informationsmøde vil nok være i marts 2017.

Låncykler / Georg

Vi har 3 låncykler til kvinder, som vil prøve at træne med os, men endnu ikke har en racercykel. Indtil nu har det været gratis at låne dem. Fra 2017 følger vi helt de samme regler som gælder for andre låncykler i klubben. Det vil sige en pris på 200 kr. pr måned, som går til at holde cyklerne vedlige. Kontakt Georg hvis du er interesseret i at låne en cykel.

Flere kaptajner & trænere i ACR motion / Georg

Vi har brug for flere som kan hjælpe med at være kaptajn, hjælper og træner. Vi har i dag følgende kaptajner:

- Michael Helsgaun – Hold 1
- Erling Jung – Hold 2
- Theis Passer – Hold 3
- Georg Morsing – Kvinder
- Flemming Thomsen – Begynder
- Jørgen Burkhardt – Interval onsdage
- Brian Kornval – mandage og onsdage

Herudover er der mange der hjælper til spontant med at lægge ruter m.v., bl.a. Jørgen Madsen og Bjarne Kratholm.

Overvej du om det er noget for dig så kontakt motionsformanden på erling@abof.dk.

Facebook sites / Georg

Amager Cykle Ring <https://www.facebook.com/groups/amagercr/>

Lukkede grupper

Amager Cykle Ring - Motion <https://www.facebook.com/groups/251208488283481/>

Amager Cykle Ring licens <https://www.facebook.com/groups/160164180741314/>

Amager Cykle Ring børn og unge <https://www.facebook.com/groups/140180462699977/?fref=ts>

Øvrige grupper

ACR dame motion <https://www.facebook.com/groups/441282079347150/>

ACR køb/salg "medlem til medlem" <https://www.facebook.com/groups/ACR.koeb.og.salg/>

ACR Man/ons motions holdene <https://www.facebook.com/groups/442963879117746/>

ACR - MTB <https://www.facebook.com/groups/865130693529935/>

Tur til Calpe, Spanien, første uge i maj 2017 / Helsgaun.

Der er nu over 35 tilmeldte til denne tur. Læs mere om turen her: <http://ny.amagercr.dk/tilmeldingen-til-calpe-er-i-fuld-gang/> Der er måske stadig mulighed for at komme med. Kontakt Michael Helsgaun for mere information.

Træningsplan efterår og vinter, landevej / Erling

Ny træningsplan for efterår starter 4. oktober. Fra denne dato er der aftentræning kun tirsdag og torsdag på tonseren på Amager fra 16:30 – 19:00. Træningsplan lægges ud på web siden i den kommende uge.

Træningsplan vinter, MTB / Tim / Schou

Træningsplan for MTB udvides fra november måned så der er træning tirsdag, torsdag og lørdag. Træningsplan for MTB lægges ud på web siden i den kommende uge.

MTB klubtur 18-20 november 2016 / Tim

Der arrangeres MTB tur til Slettestrand MTB center, som ligger lige ved Svinkløv Plantage. Læs mere her: <http://ny.amagercr.dk/mtb-klubtur-18-20-nov/>

Revision af 2017 træningsplan i forhold til 2016 overvejes / Erling

Motionsudvalget vil overveje træningstider, steder og former i løbet af vinteren. Der har været ønsker om mere træning på Amager i stedet for at det primært er nordpå, at træningen starter på Amager og går nordpå, og endelig mere teknik træning.

Kalundborg træningslejr slut marts 2017

Træningslejr i Kalundborg er fastsat til 30. marts til 2. april 2017. Reservér allerede nu disse 4 dage. Vi tilråder hurtig tilmelding, når tilmeldingen åbner, da vi forventer at alle pladser vil blive optaget. Forud for træningslejren vil vi lave hold opdeling, og sikre at alle der tilmelder sig kørsel til Kalundborg har et niveau så de kan følge med den gruppe de har meldt sig til. Hvis det ikke er tilfældet, kan man eventuelt nøjes med at køre 50% af ruten til Kalundborg og alligevel deltage.

2017 og 2018

Plan for ture og løb i 2017 kommer i starten af året. Bl.a. overvejes deltagelse i <http://faustocoppi.net/en/>

Det overvejes at lave en ACR tur til dette løb i Dolomitterne: <http://rubycycling.dk/cykelture/maratona-dles-dolomites/?gclid=CKjs6qehzcoCFUa4Gwod7OwOBQ> formentlig gennem Ruby rejser, for derigennem at sikre pladserne. Der er allerede udsolgt for 2017 gennem Ruby rejser og der er ikke sikkerhed på anden vis for deltagelse.

Andet

- Der blev efterspurgt er kursus i Garmin cykelcomputer
- Der var stort ønske om indendørs spinning events henover vinteren, som vi gjorde i sidste sæson