

# Amager Cykle Ring

## Motionsmøde 12. februar 2017

### Referat

## Træning

På grund af forsat tilstrømning af nye ryttere – både herrer og kvinder – udvider vi vores træningstilbud og der vil være flere kaptajner/løjtnanter på diverse hold. Her følger beskrivelse af vores træningshold, oversigt over kaptajner/løjtnanter samt træningsplan.

Navn	Begynder	Dame 3	Dame 2	Dame 1	Herre 3	Herre 2	Herre 1	Interval	MTB
Erling Jung	Kaptajn	Kaptajn							
Flemming Thomsen	Kaptajn	Kaptajn							
Georg Morsing				Kaptajn					
Gitte Skou Burkhardt			Løjtnant						
Grethe Grove			Løjtnant						
Henrik Petersen							Løjtnant		
Jens S. Poulsen			Kaptajn						
Jørgen Burkhardt								Kaptajn	
Leif G. Hansen						Løjtnant			
Martin Eriksen								Kaptajn	
Michael Helsgaun						Kaptajn	Kaptajn		
Mikael Schou									Kaptajn
Niels Grove						Løjtnant			
Theis Passer					Kaptajn				
Tim Stokholm									Kaptajn

Navn	E-mail	Telefon
Erling Jung	<a href="mailto:erling@abof.dk">erling@abof.dk</a>	50100855
Flemming Thomsen	<a href="mailto:fpvt2@hotmail.com">fpvt2@hotmail.com</a>	
Georg Morsing	<a href="mailto:Georg.Morsing@sas.com">Georg.Morsing@sas.com</a>	27212887
Gitte Skou Burkhardt	<a href="mailto:burkhardt.g@gmail.com">burkhardt.g@gmail.com</a>	
Grethe Grove	<a href="mailto:grethegrove@outlook.dk">grethegrove@outlook.dk</a>	
Henrik Petersen	<a href="mailto:henrikpoulpetersen@gmail.com">henrikpoulpetersen@gmail.com</a>	23200182
Jens S. Poulsen	<a href="mailto:JENSSP@dk.ibm.com">JENSSP@dk.ibm.com</a>	28804103
Jørgen Burkhardt	<a href="mailto:burkhardt.gj@gmail.com">burkhardt.gj@gmail.com</a>	
Leif G. Hansen	<a href="mailto:leif.gjesing@hotmail.com">leif.gjesing@hotmail.com</a>	
Martin Eriksen	<a href="mailto:me@apkoeleservice.dk">me@apkoeleservice.dk</a>	20442304
Michael Helsgaun	<a href="mailto:mhelsgaun@gmail.com">mhelsgaun@gmail.com</a>	26237006
Mikael Schou	<a href="mailto:mikael.schou@yahoo.dk">mikael.schou@yahoo.dk</a>	23412241
Niels Grove	<a href="mailto:grove@email.dk">grove@email.dk</a>	40606808
Theis Passer	<a href="mailto:tp@avi.dk">tp@avi.dk</a>	21930311
Tim Stokholm	<a href="mailto:tim@freniti.dk">tim@freniti.dk</a>	21210565

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2017						
1. - 30. marts 2017						
Ugedag	Landevej					MTB
	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag	Lørdag
Sted	Tonseren	Tonseren	Tonseren	Bellahøj	Bellahøj	Kirke
Mødetid	16:30	16:30	16:30	10:00	09:30	09:00
Længde	40-60KM	40-60KM	40-60KM	60-90KM	60-90KM	2,5 time
Begynder	RUL	x	x			MTB
Dame 3	RUL	x	x			
Dame 2	RUL	x	x	(x)	x	
Dame 1	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 3	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 2	RUL	x	x	(x)	x	
Herre 1	RUL	x	x	(x)	x	
Interval	RUL	x	x	(x)	(x)	
x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag						

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2017							
4. april - 28. september 2017 - Landevej							
Ugedag	Mandag	Tirsdag		Torsdag		Lørdag	Søndag
Sted	Klubben / Rød Låge	Rød låge	HKP	Rød låge	Bellahøj	Bellahøj	Bellahøj
Mødetid	17:00 / 17:15	17:15	17:30	17:15	17:30	10:00	09:30
Længde	40-50KM	40-60KM	60-90KM	40-60KM	60-90KM	70-110KM	70-110KM
Begynder	RUL	x		x			
Dame 3	RUL	x		x			
Dame 2	RUL	x		x		(x)	(x)
Dame 1	RUL		x		x	(x)	x
Herre 3	RUL		x		x	(x)	x
Herre 2	RUL		x		x	(x)	x
Herre 1	RUL		x		x	(x)	x
Interval	RUL	x		x		(x)	(x)
x = primær træningsdag, (x) = alternativ træningsdag							
<b>Tonseren</b>	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej						
<b>Klubben</b>	Amager Cykle Ring, Saltværksvej 56, Kastrup						
<b>Rød låge</b>	Rød låge ved Vestamager, Otto Baches Alle - Vi samles ved pumpestationen						
<b>Bellahøj</b>	Bellahøj, hjørnet af Utterslevvej og Hareskovvejen						
<b>Kirke</b>	Sundby Kirke, Amagerbrogade						
<b>HKP</b>	Hans Knudsens Plads						
<b>RUL</b>	Fælles afrulningsdag. Dagen hvor du kan hygge dig, snakke sammen på rammen, rulle af og slutte i klubben. Bemærk at i marts starter vi på Tonseren, men fra april er det klubben kl 17 eller Rød Låge kl 17:15.						

Når vi træner på Tonseren i marts måned, så starter vi allerede kl 16:30, da det bliver tidligt mørkt. Vi kører til ca. 18:30. Kommer du senere end 16:30, kører du blot modsat rundt og dermed møder du træningsgrupperne hurtigt. Nedenfor ser du den vej vi kører rundt som standard. Det giver mening at komme helt indtil 17:15 og så kan man stadig få en god times træning sammen med ACR.



## Træningshold – Beskrivelse

Vi har nu mange hold og derfor er der behov for at beskrive niveauet for hvert hold. Nedenfor finder I en beskrivelse skrevet af kaptajnen for hvert hold.

### **Dame 1 – Kaptajn Georg Morsing**

For øvede kvindelige motionister. Det forventes at du behersker din racercykel, har erfaring med kørsel i grupper, og kan holde en høj fart ved transportkørsel i gruppe i længere tid. Vi træner tirsdag, torsdag og søndag 60-100 KM afhængig af årstid og ugedag. Træningen er optimeret til udholdenhed og fart for deltagelse i længere motionsløb eller sommercup. Vi har typisk 2-4 intervaller med bakker og spurt per træning. Vi kører sammen med Herre Hold 3, men med et separat kvindehold.

### **Dame 2 – Kaptajn Jens S. Poulsen, Hjælpere: Gitte Burkhardt og Grethe Grove.**

For kvinder, der har kendskab til regler og tegngivning samt erfaring med kørsel på racercykel i grupper. Det forventes at du kan køre med et pænt tempo ved gruppekørsel i længere tid. Vi træner 50-60 KM pr træningsaften tirsdag og torsdag fra marts til oktober på Amager. Vi træner sammen i grupper på 6-8 personer med intervalkørsel, spurt, fartøvelser og tekniktræning, men også med tid til social kørsel to og to. Der er mulighed for længere ture på udvalgte søndage fra Bellahøj på 60-80 KM og tekniktræning på udvalgte søndage på Amager.

### **Dame 3 – Kaptajn Flemming Thomsen, Erling Jung**

For kvinder der ønsker cykeltræning for at holde sig i form, køre sammen med andre til træning og på ture. På dette hold træner vi regler og tegngivning samt kørsel i gruppe ved moderat tempo. Vi kører tirsdag og torsdag fra marts til oktober på Amager sammen med begynderholdet. Der køres 40-50 KM pr træningsaften.

**Beskrivelse af de øvrige hold kommer snarest og lægges ind i dokumentet på dette sted.**

## Sommercup

Sommercup'en er en løbsserie på 9 løb (7x linieløb, 1x enkelstart og 1x holdløb), hvor 14 klubber konkurrerer og hygger sig med cykelløb vi arrangerer for hinanden. Her er der mulighed for at prøve sig af i konkurrence hele 9 gange fra Maj til September og Sommercup'en er for alle motionister og licens B/C/H-klasser/Junior ryttere, damer og herrer – man skal bare være fyldt 16 år. I 2016 var vi 59 deltagere fra klubben og Amager Cykle Ring opfordrer vores ryttere til at deltage.

Læs mere her: <http://ny.amagercr.dk/sommercup-2017-tilmelding/>

**Sidste frist for tilmelding er 28. februar 2017.**

## Introduktionsmøde for nye ryttere 8. marts kl. 19 – Åbent hus for interesserede

Onsdag den 8. marts kl. 19-21 afholder vi introduktion for alle der har lyst til at høre om cykeltræning med Amager Cykle Ring motion. Måske har du bestemt dig for at starte her i foråret, eller måske overvejer du om cykeltræning/løb er noget for dig. Mødet er også for dem der er startet i Amager Cykle Ring Motion inden for de sidste 6 måneder.

Alle er velkommen til at deltage i vores introduktionsmøde for nye ryttere – både dem der er startet og dem der overvejer.

Læs mere her: <http://ny.amagercr.dk/amager-cykle-ring-motion-introduktionsmoede-for-nye-ryttere-aabent-hus-for-interesserede/>

## Sikkerhed, regler og køreformer – møde for nye ryttere den 15. marts 2017

Onsdag den 15. marts kl. 19-21 holder vi møde om sikkerhed, regler og køreformer for alle nye ryttere. Hvis du er startet i Amager Cykle Ring Motion inden for de sidste 6 måneder anbefaler vi kraftigt at du deltager.

Måske har du bestemt dig for at starte her i foråret, eller måske overvejer du om cykeltræning/løb er noget for dig. I så fald er du også velkommen til at deltage.

Alle er velkommen til at deltage i dette møde for nye ryttere – både dem der er startet og dem der overvejer. Det handler om sikkerhed, sikkerhed og sikkerhed.

Læs mere her: <http://ny.amagercr.dk/amager-cykle-ring-motion-sikkerhed-regler-og-koereformer-moede-for-nye-ryttere-den-15-marts-2017/>

## MOTIONSKALENDER FOR ACR 2017

*Denne liste er udarbejdet af Michael Helsgaun.*

<b>DATO:</b>	<b>ARRANGEMENT:</b>	<b>BEMÆRKNING:</b>
Fredag 24. februar :	Night Ride Race	MTB
Fredag 24. marts:	Night Ride Race	MTB
Søndag 26. marts	Fitness MTB	MTB
Torsdag 30. marts - søndag 02. april:	Kalundborg. Træningslejr.	
Torsdag 6. april:	Indledningsløb	
Søndag 9. April:	En forårsdag i Hell-singør	
Søndag 9. April:	Söderåsen	Tog til Helsingør
Torsdag 13. april – søndag 16. April:	Harzen	MTB
Søndag 16. april:	Forårsløbet	Næstved
Lørdag 22. april:	Afrejse Calpe 14 dage	
Lørdag 29. april:	Afrejse Calpe 7 dage	Cykler afsendes den ?
Onsdag 10. maj:	Sommer Cup 1. Afd.	Enkeltstart
Søndag 14. maj:	Grejsdalsløbet	Fælles deltagelse
Fredag 19. maj:	Sommerfest i klubben	Tilmelding til M. Schou
Søndag 21. maj:	Skjoldnæsholm Løbet	Fælles deltagelse
Søndag 21. maj:	H M C	MTB
Tirsdag 23. maj:	Sommer Cup 2. Afd.	ACR
Torsdag 25. maj:	Esbern Snarres Løbet	
Tirsdag 30. maj:	Klubmesterskab	Enkeltstart
Torsdag 8. juni:	Sommer Cup 3. Afd.	
Lørdag 10. Juni:	Fyn Rundt	Fælles deltagelse
Torsdag 15. Juni:	Sommer Cup	Holdløb
Tirsdag 20. Juni:	Sommer Cup 4. afd	
Lørdag 24. Juni:	DGI Hærvejsløb	MTB
Fredag 30. juni - søndag 02. juli:	Pallesbjerg.	Hallandsåsen.
Søndag 6. august:	Hallandsåsen	En dags tur
Torsdag 10. august:	Sommer Cup 5. Afd.	
Søndag 13. August:	Granfondo DK	
Torsdag 17. august:	Sommer Cup 6. Afd.	
Tirsdag 22. august:	Klubmesterskab	Samlet start
Torsdag 31. august:	Sommer Cup 7. Afd.	
Torsdag 07. – 10. September:	Harzen	
Tirsdag 12. September:	Sommer Cup 8. Afd.	Afslutning
Lørdag 16. september:	Åbent løb	ACR arrangement
Søndag 24. September:	Meirda MTB Marathon	MTB
Søndag 8. Oktober:	Afslutningsløb.	
Søndag 22. Oktober:	Alpetramp	Fyn
Lørdag 28. oktober:	Ryttifest	Klubhus
Lørdag 28. Oktober:	Stjerneløb	Kongelunden

Tak for godt fremmøde,  
Motionsudvalget