

Amager Cykle Ring

Motionsafdelingen

23. August 2017

Dagsorden

1. Velkomst og gennemgang af dagsorden, Erling
2. Er der nogen der kunne tænke sig at være børne / ungdomstræner, Morten
3. Status på motionstræningen for hvert hold, Tim
4. Sikkerhed: Hvad kan du forvente, og hvad forventes af dig når du møder til træning, Theis
5. Sommercup, Tim
6. Afholdte motionsløb og kommende løb, Georg
7. Afholdte ture og kommende ture, Michael
8. Nyt medlem system, Theis
9. MTB – efterårsture, Tim
10. Eventuelt, Erling

Punkt 2

Morten fra børne og ungdomsafdelingen opfordrede erfarne ryttere til at hjælpe med træning af børne og ungdomsryttere. Særsomt information om dette annonceres senere.

Punkt 3

Der er typisk 25-45 ryttere til træning på en træningsaften/dag. Vi er ca. 300 aktive i motionsafdelingen og der er kommet ca. 25 nye ryttere i 2017.

Intervalholdet er indstillet for resten af 2017 hovedsagelig fordi der ikke kommer så mange ryttere mere. Det skyldes bl.a. at en del deltagere nu kører licens. Og det er netop hensigten med dette træningshold – at det forbereder deltagerne til at køre cykelløb.

Begynderholdet og dame motion 3 kører kun mandag. I starten af 2017 prøvede vi med træning flere gange om ugen, men det har vist sig at der kom for få. Derfor kun om mandagen.

Om mandagen er der nu også et hold for let øvede ryttere, som Søren Green Nielsen tager sig af. Er man begynder kan man altså enten køre med Flemming eller med Søren om mandagen. Tak til disse to trænere for deres indsats med at tage imod nye ryttere. Det er afgørende vigtigt at nye lærer grundreglerne og bliver kanaliseret videre til rette hold når de er klar til dette.

For de øvrige hold kan man [her](#) læse om hvordan der trænes.

Punkt 4

Theis talte om sikkerhed. Her indhold på de slides der blev vist.

Opdeling i hold

- Større sikkerhed under transport
- Kapacitet
- Større udbytte

- Målrettet træning

Respekter holdinddelingen (også begynder)

- Kaptajnen bestemmer:
- Rute
- Gruppestørrelser
- Køreform

Alternativet er at køre selv

Kendte aftaler og adfærd - øger tryghed og forudsigelighed i gruppen og derved mere sikker kørsel

Optimal teknik – bedre samarbejde

Bedre samarbejde – forbedrer gruppens cykeløkonomi (*hastighed/længde ved samme intensitet*)

Punkt 5

60 ACR ryttere er med i sommercup. Læs om sommercup [her](#). Sommercup er en turnering med cykelløb for motionister og licensryttere, som er medlem af en af de 14 cykelklubber der deltager. Der køres 9 afdelinger, gives point til de 16 bedst placerede i hvert løb.

Status med 2 løb tilbage:

- I gruppe 3A er der 6 ACR ryttere i top 10. ACR ligger 2, 3 og 4.
- I gruppe 4 er der 3 ACR ryttere i top 10.
- I gruppe 5 har vi 3 ACR ryttere i top 10. ACR ligger 2,3 og 6.

Punkt 6

Afholdte løb

DATO	ARRANGEMENT	KOMMENTAR
Torsdag 6.april:	Indledningsløb	Pænt fremmøde, 2 motionsfelter
Søndag 16. april:	Forårsløbet	Aflyst regnvej, nogle tog afsted
Søndag 14. maj:	Grejsdalsløbet	15 ACR personer med i løbet
Søndag 21. maj:	Skjoldnæsholm Løbet	30 ACR ryttere eller mere i to grupper
Tirsdag 30. maj:	Klubmesterskab - enkelstart	Fin deltagelse
Lørdag 10. juni:	Fyn Rundt	10 ACR ryttere
Søndag 20. august:	Hallandsåsen	Aflyst - regnvej
Tirsdag 22. august:	Klubmesterskab - linjeløb	Mange deltagere i B og C felt

Kommende løb

DATO	ARRANGEMENT
Søndag 3. september	Tour de Vest - 120 M
Søndag den 10. september	Bastrup Sø Rundt - 90 eller 130 KM
Lørdag 16. september:	Åbent løb
Søndag 8. oktober:	Afslutningsløb.

Søndag 22. oktober:	Alpetramp
Lørdag 28. oktober:	Stjerneløb

Punkt 7 og 9

Helsgaun:

- Der er [tur til Harzen den 7-10 september](#). Der er stadig mulighed for at komme med.
- Der arbejdes på en træningstur til Tenerife i uge 49 til under 5.000 kr. per person alt inklusiv.
- Uge 18 i 2018 er der klubtur til Spanien. Der vil være 3 forskellige hold med en ACR kaptajn for hvert hold. Pris omkring de 8.000 kr. Måske lidt billigere. Information om tilmelding kommer senere.
- 10 pladser til Maratona løbet i Dolomitterne første søndag i juli 2018. [Læs mere her](#).
- Der planlægges måske en tur i Pyrenæerne i 2019 – information senere
- Kalundborg trænings tur i marts 2018 – dato annonceres.

Tim

- Klubtur med MTB i ACR til Svinkløv Plantage den 3-5 november. 1275 kr. Med helpension.

Punkt 8

Nyt medlem system på vej. Skal lette administration og betaling m.v.

The screenshot displays the 'Medlemssystem' (Member System) interface for Amager Cykle Ring. At the top left is the Amager logo, and at the top right is a commemorative badge for '1940 AMAGER 75 2015'. The main header includes the text 'Medlemssystem' and user options like 'Hjælp', 'Opbejling', and 'Log ud'. A left-hand navigation menu lists various system functions. The central dashboard area, titled 'Amager Cykle Ring', contains a grid of icons for different services: Medlemsliste, Aktivitetsliste, Debitortale, Massopkrævning, Enkeltopkrævning, Auto. email, Opbejling, Hændelser, Udend SMS, Udend email, Banket, Betalingsservice, and Brugervejledning. A prominent red warning banner at the top of the dashboard reads: 'Abonnementet er ikke betalt - Klik her for at bestille abonnement. Hvis er uforlignelig velkommen til at aflyse opkrævningen inden du betaler sig for at tilkøbe et abonnement.' Below this, a blue banner states: 'Der mangler af flere oprettet/registreret medlemmer'. The footer of the page includes copyright information: 'Copyright (c) 2017 Foreningstus - kontakt@foreningstus.dk (+45) 46 74 62 62 - CVR: 29627626'.