

## Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2022 - Sommer

27. marts - 29. september 2022

	Landevej								MTB/Gravel/Cross
Ugedag	Tirsdag			Onsdag	Torsdag			Søndag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Rød Låge	Mosesvinget	Rød Låge	Rød Låge	Rød Låge	Mosesvinget	Mosesvinget	
Længde	80KM	40-60KM	70-80KM	40-80KM	80KM	40-60KM	70-80KM	80-100KM	
Dame		17:15				17:15			Ture på udvalgte lørdag formiddage annonceres på facebook
Motion 3			17:30				17:30	09:30	
Motion 2			17:30				17:30	09:30	
Motion 1			17:30				17:30	09:30	
Formiddagsholdet	09:30				09:30				
Ældresagen				09:30					
Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der (starter først en gang i april). Formiddagsholdet er med Jørgen Madsen.									
Mosesvinget	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj								
Rød Låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle								