

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

1. marts - 24. marts 2022

	Landevej						Gravel / Cross		
Ugedag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Tonseren	Rød Låge	Rød Låge	Tonseren	Mosesviget	Sundbyvester	Sundbyvester	Kirke
Længde	60-80KM	30-50KM	40-60KM	60-80KM	30-50KM	80-100KM	2 timer	2 timer	2,5 timer
Dame		16:30			16:30		17:00	17:00	09:00
Motion 3		16:30			16:30	09:30			
Motion 2		16:30			16:30	09:30			
Motion 1		16:30			16:30	09:30			
Formiddagsholdet	09:30			09:30					
Ældresagen	Kører ikke i marts, men starter en gang i aril								
<i>Ældresagen slår turene op på facebook, så følg med der. Formiddagsholdet er med Jørgen Madsen.</i>									
Mosesvinget	Mosesvinget, sidegade til Hareskovvej, Bellahøj.								
Tonseren	Busholdepladsen Nøragersmindevej/Kongelundsvej. Bemærk at vi samles på fortovet, busserne skal kunne komme forbi. Kan du ikke nå at komme til 16:30, så kom senere og kør modsat normal retning på tonseren og du vil finde dit hold indenfor 10 min. Lys på cyklen anbefales, da det kan blive mørkt på vej hjem fra træning.								
Sundbyvester	Sundbyvester Plads, Amagerbrogade								
Kirke	Sundby Kirke, Amagerbrogade								
Rød Låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle								