

# Amager Cykle Ring Motion – Referat – Møde 9. marts 2022

## Dagsorden

- Træningsplan for 2022
- Kalundborg træningslejr 24-27 marts
- Sommercup 2022
- Ture og løb i 2022
- Det nye klubbøj
- Løb og aktiviteter for hele ACR i 2022
- Klubhus, Makeover & Åbningstid
- Informationer om Mallorca i maj

## Træningsplan 2022

Marc Stegger er ny kaptajn på Motion 1. Velkommen og tak Marc fordi du vil hjælpe med at styre Motion 1. Nedenfor kaptajner på motion hold for 2022 – landevej.

Hold	Kaptajn(er)	Træningsdage
Ældresagen	Bente Skov	Onsdag
Damehold	Jens Poulsen, Grethe Grove, Helle Rasmussen,	Tirsdag, torsdag
Formiddagsholdet	Jørgen Madsen	Tirsdag, torsdag
Motion 1	Marc Stegger, Christian Tvarnø, Michael Helsgaun	Tirsdag, torsdag, søndag
Motion 2		
Motion 3	Theis Passer	

Nedenfor træningsplan for henholdsvis forår indtil sommertid, og træningen så længe der er sommeretid. Se de to tabeller.

<b>Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt 2022 - Forår</b>									
<b>1. marts - 24. marts 2022</b>									
	Landevej						Gravel / Cross		
Ugedag	Tirsdag		Onsdag	Torsdag		Søndag	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Sted	Mosesvinget	Tonseren	Rød Låge	Rød Låge	Tonseren	Mosesvinget	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 køør 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								

## 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								

## Kalundborg træningslejr 24-27 marts 2022

Tilmeldingen til træningslejren er nu lukket. 50 motionister deltager og der er dannet følgende 4 hold til gruppekørsel til Kalundborg. Der er sendt email ud til alle deltagere om tilmelding til hvilket hold de vil køre på den 24. marts. Mere information om Kalundborg træningslejr kommer på vores web site.

Hold	Kaptajn	Distance til Kalundborg	Start Sted	Start Tid
Dame	Jens	115 KM	Rød låge	12:00
Hold 1	Christian	125 KM	Klubhuset	11:30
Hold 2	Michael	130 KM	Klubhuset	12:00
Hold 3	Theis	115 KM	Rød låge	12:30

## Sommercup 2022

Sommercup er en løbsserie med 8 løb inkl. Enkelstart fra maj til september. 29 cykel klubber deltager og det er for motionister og licens ryttere med 5 niveauer. Deltagere skal være fyldt 16 år. Vi plejer at være mellem 25-40. 16 ryttere har tilmeldt sig pr dags dato, så der er fint plads til flere.

Læs mere sommercup her:

- [www.sommercup.dk](http://www.sommercup.dk)
- [Tilmelding i ACR til Sommercup](#)
- Tilmeldingsfrist til Somemrcup er 15. marts 2022

Kontakt Christian Tvarnø på [christian.tvarnoe\(snabel@\)scandichotels.com](mailto:christian.tvarnoe(snabel@)scandichotels.com) hvis du har spørgsmål om Sommercup.

## Ture og løb i 2022

Her en oversigt over alle løb og ture i 2022 for ACR Motion. Information om hvert løb/tur annonceres på vores web site <https://ny.amagercr.dk/motion/>. De dage hvor der er ACR løb (grå baggrund) er der ikke fællestræning.

Dato	Tur/løb	Sted	Information
24-27 marts	Kalundborg træningslejr	Torsdag-Søndag	400-500 KM på 4 dage
7. april	ACR Indledningsløb	Avedøre	ACR løb
18. april	Søderåsen	Helsdagstur, Sverige	100-120KM, tog til Helsingør
24. april	ACR åbne løb	Amager	Vi bør alle være hjælpere til vores åbene løb for licensryttere m.m.
Uge 18+19	Mallorca	Alcudia + Palma de Mallorca	Den årlige klubtur i 1-2 uger
19. maj	ACR Klubmesterskab TT	?	ACR løb
22. maj	Skjoldnæsholm	Roskilde	80KM, 145KM, Motionsløb
19. juni	Midtjylland rundt	Silkeborg	142KM, 185KM, Motionsløb
8-11. juli	Pallesbjerg	Fredag-mandag, Sverige	Klubtur
16. august	ACR Klubmesterskab Linjeløb	Amager	ACR løb
21. august	Hallandsåsen	Helsdagstur, Sverige	Transport i biler til Hallandsåsen
25-28. august	Harzen, Tyskland	Torsdag-Søndag	Fælleskørsel til Harzen, klubtur
?	ACR Stjerneløb	Amager	ACR løb
19. November	ACR Crossløb	Bøjlevej, Kastrup	ACR løb

Løbserie for motionister og licensryttere

10. maj	Sommercup afdeling 1-8	<a href="http://www.sommercup.dk">www.sommercup.dk</a>	Tilmeldingsfrist 15. marts 2022
17. maj			
31. maj			
9. juni			
21. juni			
9. august			
23. august			
7. september			

Bo Lyngbye arrangerer en tur på Sjælland **lørdag 30 juli – mandag den 1 august**. Den er over 3 dage med 424 KM. Der vil være følgebil, overnatning og fuld forplejning. Bo annoncerer turen på facebook. Godt initiativ Bo.

## Det nye klubtøj

Det nye tøj bestilles på Castelli web site. Det er uden reklamer/sponsorer og kan dermed bruges længe. Tøj bestilt inden den 10. januar leveres i marts. Der åbnes for tøjbestilling ca 4 gange om året, næste gang i april. Bestilt tøj leveres 8-10 uger efter at bestillingsvinduet lukker.

## Løb og aktiviteter for hele ACR i 2022

Nedenfor de løb hvor ACR er arrangør af cykelløb. Til alle disse løb skal vi bruge hjælpere som vejpost, førerbil, m.m. Alle medlemmer bedes hjælpe 2 gange i løbet af et år, ellers er det svært at gennemføre løbene. Til nogle løb skal vi kun bruge 20 personer, mens vi til det åbne løb den 24 april skal bruge 120 hjælpere.

Dato	Tur/løb	Sted
7. april	ACR Indledningsløb	Avedøre eller Tonseren
24. april	ACR åbne løb	Amager
19. maj	ACR Klubmesterskab TT	?
9. juni	Sommercup afdeling 4	Fredensborg
16. august	ACR Klubmesterskab Linjeløb	Amager
?	ACR Stjerneløb	Amager
19. November	ACR Crossløb	Bøjlevej, Kastrup

Du tilmelder dig som hjælper i vores medlemssystem:

- <https://2599.foreninglet.dk/memberportal/frontpage>
- Login og tryk på Tilmelding
- Hjælp klubben og os alle – og specielt den 24 april ser vi gerne at I alle hjælper

## Klubhuset

Det store fælleslokale i klubhuset skal renoveres med maling og nye lyskilder. Har du mulighed for at hjælpe i den kommende tid bedes du kontakte Kenneth Dideriksen [Kenneth.dideriksen\(snabel@\)live.dk](mailto:Kenneth.dideriksen(snabel@)live.dk).

Det overvejes om der skal indføres et nyt adgangssystem til klubhuset, så det kan bruges noget mere, og måske at alle medlemmer vil have adgang til at låse op for klubhuset.