

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt																					
Sommer 2023, 1. april - 30. september begge dage incl.																					
Hold	Træningstype	Mødested	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag	Træner/kaptajn	Note											
Motion 1	Landevej	Mosesvinget		17:15		17:15		09:30	Marc Stegger, Christian Tvarnø												
Motion 2	Landevej	Mosesvinget		17:15		17:15		09:30	Michael Helsgaun, Theis Passer												
Motion 3	Landevej	Rød Låge		17:00		17:00			Grethe Grove, Helle K. Rasmussen	Evt. weekend ture bliver slået op på Facebook.											
Formiddagsholdet	Landevej	Mosesvinget		09:30				09:30	Jørgen Madsen												
		Rød Låge				09:30															
Ældresagen	Landevej	Rød Låge			09:30				Bente Skov	Tilmelding på Facebook											
Begynder	Landevej	Rød Låge	17:00						Mikael Schou												
RUL	Landevej	Rød Låge	17:00						Ingen	Fælles afrulning for alle hold, hvor du kan hygge, snakke, rulle syren ud af benene og slutte i klubben til kaffe.											
											Mødesteder										
											Klubben	Saltværksvej 56, Kastrup									
											Mosesvinget	Mosesvinget, sidevej til Hareskovvej, v/Utterslev Mose									
Rød låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle																				