

Amager Cykle Ring – Motionsmøde 27. februar 2023 – Referat

Dagsorden

Motionsmøde 27 februar 2023

1. Hold, holdbeskrivelser, træningstider – Tim og kaptajner
2. Klubbens ture og løb - Helsgaun
3. Kalundborg – Theis + kaptajner
4. Nyt fra klubben - Erling
5. Tøjstatus - Theis
6. Sommercup – Christian Tvarnø
7. Eventuelt

Kun for deltagere på Mallorca turen:

8. Mallorcamøde - turen er omvendt i år



Reviderede træningshold for 2023

Vi har revideret vores hold ud fra de kaptajner vi har til rådighed og det træningsbehov vi har identificeret. Holdopdeling er ikke kønsspecifik, alle køn kan deltage på alle hold. Vi benytter ikke Tonseren som træningssted, i stedet starter vi fra Rød Låge, når træningen er/starter på Amager.

1. Træner teamet 2023

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



- Motions 1 vil træne sammen licens. Træningen vil være cykelløbsorienteret tirsdag og torsdag. Marc vil ofte annoncere hvilke længere ture der køres om søndagen. Planen er at køre med et lavere transport tempo, men så til gengæld fart på intervaller m.v.
- Motion 2 vil køre ud sammen med Motion 1 afhængig af fremmødet. Farten i intervallerne vil være lavere end Motion 1.
- Motion 3 – nyt hold med Grethe og Helle som kaptajner – er for alle køn. Der køres typisk 2 timer. Ture i weekenden annonceres på facebook.
- Formiddagsholdet kører 9:30 tirsdag, torsdag og søndag - hele året. Alle er velkommen.
- "Ældresagen" kører hver onsdag 9:30 og øvrige ture annonceres på facebook.
- Nyt begynderhold hver mandag kl 17:00 fra Rød Låge. Det er bare at møde op – Michael Schou vil tage sig af nye ryttere og sende dem videre til de hold hvor nye ryttere hører til – når de er klar.

1. Træningstidspunkter- Forår

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt							
Forår 2023, 27. Februar - 31. Marts, begge dage incl.							
Hold	Træningstype	Mødested	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Motion 1-3	Landevej, Gravel	Rød Låge	17:00		17:00		
	Gravel/MTB	Kirken				09:00	
	Landevej	Mosesvinget					09:30
Formiddagsholdet	Landevej	Mosesvinget	09:30				09:30
		Rød Låge			09:30		
Ældresagen	Landevej	Rød Låge		09:30			
Mødesteder							
Klubben	Saltværksvej 56, Kastrup						
Mosesvinget	Mosesvinget, sidevej til Hareskovvej, v/Utterslev Mose						
Rød låge	"Den Røde Port" ved Vestamager, Otto Baches Alle						
Kirken	Sundbyvester Kirke, Amagerbrogade						

1. Træningstidspunkter- Sommer

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 Halsgaun, 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		09:30	Jørgen Madsen	
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									

2. Ture og løb i 2023

MOTIONSKALENDER 2023

DATO:	ARRANGEMENT:	DISTANCE:	BEMÆRKNING:
23. - 26. Marts	Kalundborg		Få pladser tilbage
6. april	Åbent løb		Behov for mange hjælpere.
9. april	En forårsdag i Hell-singør	39/78 km	Gravel
16. april	Söderåsen	100/150 km	Mødes i Helsingør. Der skal reserveres plads i tog.
22. april	Mallorca 14 dage		Cykler afleveres mandag den 17. april
29. april	Mallorca 7 dage		Cykler afleveres mandag den 24. april
15. maj	Skjoldnæsholm	140 /80 km	Starttid aftales op til.
20. maj-21.maj	Hässelholm		Gravel weekend.
26. maj	Sommerfest		Schou/Peter Slagter
15. august	Klubmesterskab		
24. - 27. august	Harzen		Bil koordination
29. oktober	Gribben	46/82 km	Gravel
Uge 7 2024	Silkeborg		MTB

Sidste nyt: Crossløb på Bøjlevej den 7. oktober.

3. Kalundborg 23 – 26 marts

- Træningstur på 4 dage tor-søndag (400-500km)
- Vi bor på et super vandrehjem, med god forplejning
 - * Motion deltager med flere hold.
 - * Detaljer sendes ud via mail og FB.
- Afgang torsdag ca. kl 12.00 +/- fra klubhuset eller rød låge
- Hjemtur typisk kl 10.00 søndag med ankomst ca. kl. 15.00

4. Nyt fra klubben i 2023

- Vi er maksimalt udfordret i år pga. at vi er tildelt en dato for det åbne løb i påsken
- Alle bedes hjælpe to gange i løbet af året.
I år tæller det åbne løb dobbelt
- Task Force – fast hjælper ved løb – Kontakt: _____
- Hjælper ved vores løb, tilmeld dig asap,
link er i medlemssystem og App.

BEMÆRK:

Vi afholder åbent løb den 6. april. Der skal bruges 110 frivillige til at arrangere løbet. Hjælper du denne dag tæller det for to dage, så du hjælper du den 6. april har du overstået din minimums forpligtelse for 2023.

5. Tøj

1. Status på tøjsituationen
2. Fremtidige bestillinger

Vindue 1:

8 januar → 15 januar. Begge dage inkl. – forventet levering medio/slut marts. Uge 12 -13

Vindue 2:

14 maj → 21 maj. Begge dage inkl. – forventet levering i uge 30- 31

Vindue 3:

27 august → 3 september – forventet levering i uge 47/48



Der vil være et mindre udvalg af tøj i klubben. Her kan du hver mandag kl 19 møde op og prøve udvalgte dele, så du sikrer dig at du bestiller rette størrelse.

6. Sommercup 2023

- Løbsserie på 8 løb inkl. enkeltstart
- 29 cykel klubber
- Maj til September
- For alle motionister og licens ryttere
- Deltagere skal være fyldt 16 år
- Tilmeldingsfrist 17. marts 2023 kl. 23.59

Dato	Afdeling	Sted	Start kl.	Info
11. maj 2023	1. Enkelstart	Sigerlevsøster	18:00	Kun enkeltstart cykel i gr. 1+2
16. maj 2023	2	Esrum	18:30	
30. maj 2023	3	Alsønderup	18:30	
15. juni 2023	4	Fredensborg	18:30	Amager afholder
27. juni 2023	5	Slagslunde	18:30	
08. august 2023	6	Sigerlevsøster	18:30	
22. august 2023	7.	Uvelse	18:00	
06. september 2023	8.	Annisse	17:30	Afslutter med en sandwich m.m.

Bemærk:

ACR arrangerer løbet den 15. juni. Her skal der bruges 20-30 frivillige. Hjælp os med at afvikle denne sommercup afdeling, så vi ikke er tvunget til at ACR sommercup deltagere skal være hjælpere i stedet for at køre løbet.