

Dagsorden

Motionsmøde d. 3. marts 2025

1. Velkomst, nyheder og en opmundring - Theis
2. Trænere, holdbeskrivelser, træningstider – Kaptajner
3. Klubbens ture og løb - Helsgaun
4. Kalundborg – kaptajner
5. LeadOutCup - Tim
6. Eventuelt

6. Indledning, velkomst

- Klubben har fået sponsoreret 9 Wahoo home trainere (Tak til bla. Mattias Skjelmose)
- Vi har sammen med Joachim søsat et projekt omkring ryttere mellem 25-45 år
- Vi har i år start/mål på Fælledvej til vores åbne løb.
 - 🏀 Alle bedes hjælpe to gange i løbet af året.
 - 🏀 Hjælper ved vores løb, tilmeld dig asap, link kommer i medlemssystem og App.
- Task Force – fast hjælper ved løb – Kontakt: Erling

2. Træner teamet 2025

Hold	Kaptajn(er)	Træningsdage
Formiddagsholdet	Hvem mon det er?	Tirsdag,torsdag og søndag
Mandagsrul	Stilling åben	Mandag
Motion 1	Marc Stegger, Casper Vildbech	Tirsdag,torsdag og søndag
Motion 2	Michael Helsgaun	Tirsdag,torsdag og søndag
Motion 3	Jan Holm Johansen , Pia Otterstad	Tirsdag, torsdag

2. Træningstidspunkter - Forår

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt								
Forår 2025, 3. marts - 30. marts 2025, begge dage incl.								
Hold	Træningstype	Mødested	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Motion 1-3	Gravel	Rød Låge		17:00		17:00		
		Kirken					09:00	
	Landevej	Mosesvinget						09:30
Motion 3 (fra 6. marts)	Landevej	Rød Låge		16:30		16:30		
Formiddagsholdet	Landevej	Mosesvinget		09:30				09:30
		Rød Låge				09:30		
Mødesteder								
Mosesvinget	På P-pladsen ved Mosesvinget, sidevej til Hareskovvej, v/Utterslev Mose							
Rød låge	... er ikke rød mere, det er ved indkørsel til Naturcenter Vestamager, Otto Baches Alle							
Kirken	Sundby Kirke, Amagerbrogade							

2. Træningstidspunkter - Sommer

Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt								
Sommer 2025, 31. marts - 28. september, begge dage incl.								
Hold	Træningstype	Mødested	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
Motion 1	Landevej	Mosesvinget		17:15		17:15		09:30
Motion 2	Landevej	Mosesvinget		17:15		17:15		09:30
Motion 3	Landevej	Rød Låge		17:00		17:00		09:30
Formiddagsholdet	Landevej	Mosesvinget		09:30				09:30
		Rød Låge				09:30		
Mødesteder								
Mosesvinget	På P-pladsen ved Mosesvinget, sidevej til Hareskovvej, v/Utterslev Mose							
Rød låge	... er ikke rød mere, det er ved indkørsel til Naturcenter Vestamager, Otto Baches Alle							

3. Ture og løb i 2025

- E-Bike i klubben hver mandag så længe der er interesse klokken 17 -18.
- Fællesspisning i klubben.
- Kalundborg 27. – 30. marts: 5 damer og 7 herre tilmeldt .
- Mallorca 19. april – 26. April: Ca 15 deltagere.
- Endagstur til Söderåsen 20. April (påske søndag)
- Sierra Nevada 8. maj – 15. Maj: Ca 20 deltagere.
- Sorø Classic 25 . maj. 1- 3 omgange a 50 km.
- Gravel weekend til Midtsjælland 14. Juni – 15. Juni. Ca 120 km begge dage.
- Endagstur til Hallandsåsen på gravelcykler (søndag i juli med godt vejr)
- Gravel weekend til Hässleholm 26. – 27. Juli.
- Tre dags tur til Møn 9. August – 11. August. I alt 500 km.
- Harzen 28. August – 31. August.
- En heldagsture på gravelcykel hver md. med distance på 80 - 100 km. Evt med toget ud.

4. LeadoutCup 2025

Tim fortæller

5. Kalundborg 27 – 30 marts

- Træningstur på 4 dage tor-søndag (400-500km)
- Vi bor på et super vandrehjem, med god forplejning
 - ✓ Motion deltager med flere hold - **MÅSKE**
 - ✓ 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
- **Husk at træne lange ture for at kvalificere dig til ud- og hjemturen**

8. Eventuelt