

# Dagsorden (rev.)

Motionsmøde d. 21. Oktober 2026

- |                                                            |   |           |
|------------------------------------------------------------|---|-----------|
| 1. Velkomst                                                | — | Theis     |
| 2. Evaluering af 2026                                      | — | Kaptajner |
| - alle hold 1,2,3 formiddag, gravel og introhold/start-tur |   |           |
| 3. Vinteraktiviteter/Projekter                             | — | Ansvarlig |
| - Gravel, Spinninghold                                     |   |           |
| 4. Nyt fra bestyrelsen                                     | — | Theis     |
| - Ny hjemmeside og klubhusaktiviteter                      |   |           |
| 5. Dont ask ...                                            | — | Theis     |
| - Vi takker vores helte                                    |   |           |
| 6. Ture 2027                                               |   |           |
| - 5-6 Juni Hässleholm Gravel tur + Ønsker ?                |   |           |
| - Kalundborg 1-4 April                                     |   |           |

7.Eventuelt

## 2. Evaluering af sæson 2024

Alle hold 1,2,3, formiddag, gravel og introhold/start-tur

Hvad var godt/skidt

## 2. START TUR

For nye motionsmedlemmer – både mænd og kvinder  
april, maj, juni, august

- Regler når vi kører i gruppe
- Kommunikation og tegngivning
- Køreformer
- Sikkerhed
- 2-3 timer på Avedøre Holme
- I år har Joachim Madsen fra licens hjulpet

Ved afslutning oplyses det hvilket hold rytteren kan starte på

## 2. START TUR

Forudsætningerne for at deltage:

- 18 år eller derover
- Normalt racerstyr
- Cykelhjelm og klik-cykelsko
- Kørt på racercykel nogle måneder
- Har styr på gearskifte m.v. samt skift af slange ved punktering
- Skal kunne køre på racercykel i 2 timer og kunne køre 45-50 KM alene på 2 timer

## 2. Start Tur for nye ryttere 2026

- Intro tur på 2 timer i april, maj, juni, august
- Træning i standard køre formationer
- Test af om deltagere er klar til vores hold og vejledning i hvilket hold de bør starte på
- <https://ny.amagercr.dk/nye-motionsryttere/>
- Annoncering på ACR website og ACR facebook grupper
- I 2026 både for motion og licens samlet

Kaptajner/trænere:

- Rikke og Joacim (licens)
- Jan, Theis og Georg (motion)

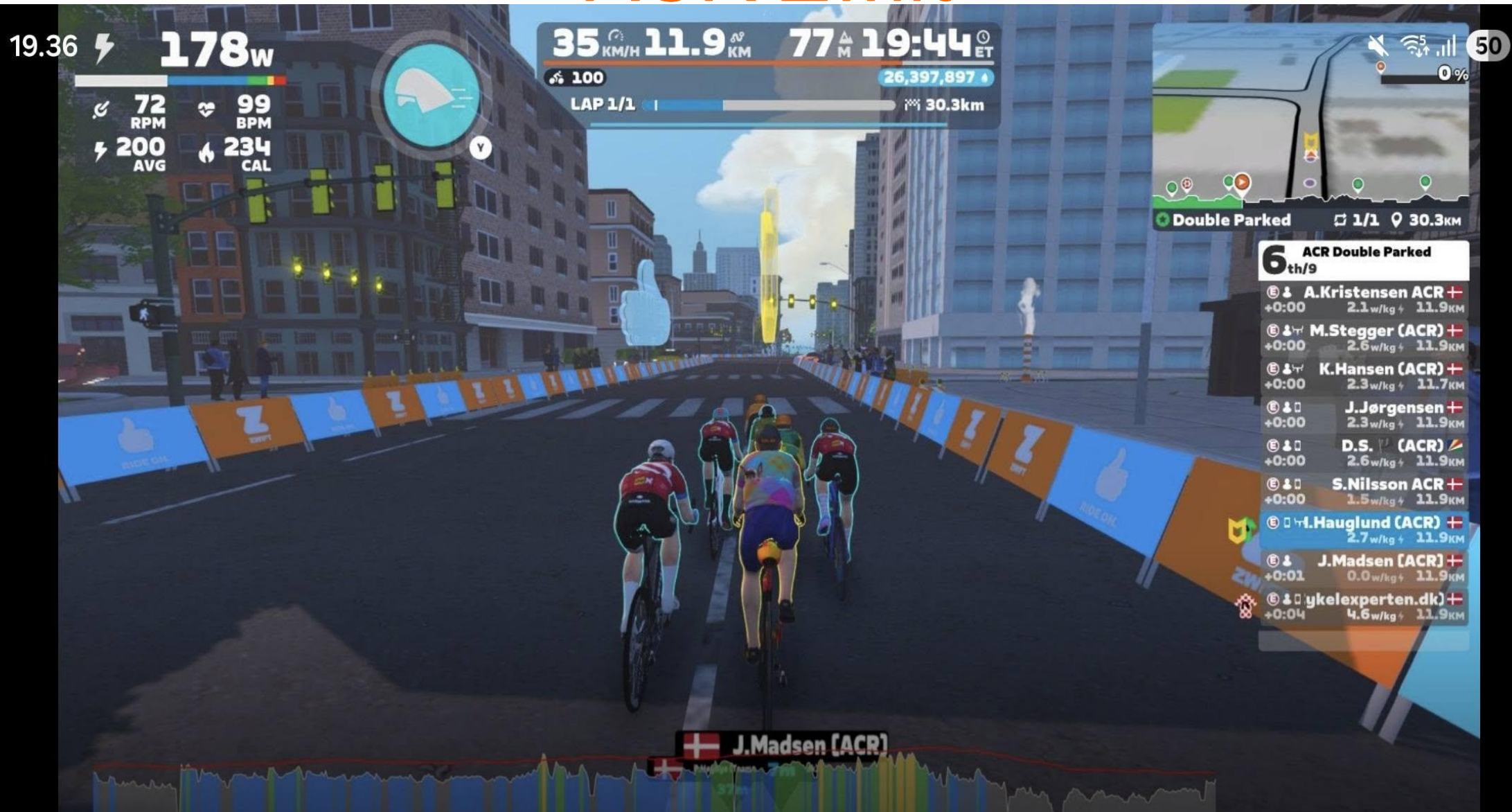
## 2. Start Tur for nye ryttere 2026

| Start Tur    | Nye ryttere | Nye medlemmer april – oktober |           |           |
|--------------|-------------|-------------------------------|-----------|-----------|
|              |             | Afdeling                      | Nye       | Start-tur |
| • 7. april   | 10          | • Herre Motion                | 7         | 3         |
| • 12. maj    | 11          | • Dame Motion                 | 3         | 3         |
| • 2. juni    | 10          | • Herre Licens                | 9         | 3         |
| • 18. august | 11          | • Dame Licens                 | 0         | 0         |
|              |             | • <b>I alt</b>                | <b>19</b> | <b>9</b>  |

### 3. Træningstider og Vinteraktiviteter

| Amager Cykle Ring - Motion - Træningsoversigt       |                                                                                                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| Efterår/Vinter/Forår, Oktober 2026 - 29. Marts 2027 |                                                                                                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Hold                                                | Træningstype                                                                                                    | Mødested                            | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Lørdag | Søndag |
| Motion 1-3                                          | Gravel (fra 29/9)                                                                                               | Rød Låge (oktober, november, marts) |        | 17:00   |        | 17:00   |        |        |
|                                                     |                                                                                                                 | Kirken                              |        |         |        |         | 09:00  |        |
|                                                     | Landevej                                                                                                        | Mosesvinget                         |        |         |        |         |        | 09:30  |
| Motion 1-2                                          | Hometrainer                                                                                                     | Zwift                               |        | 18:00   |        |         |        |        |
| Motion 1-3                                          | Hometrainer                                                                                                     | Rouvy                               |        | 17:45   |        | 17:45   | 09:15  |        |
| Formiddagsholdet                                    | Landevej                                                                                                        | Mosesvinget                         |        | 09:30   |        |         |        | 09:30  |
|                                                     |                                                                                                                 | Rød Låge                            |        |         |        | 09:30   |        |        |
| Mødesteder                                          |                                                                                                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Mosesvinget                                         | På P-pladsen ved Mosesvinget nr. 3, sidevej til Hareskovvej, v/Utterslev Mose                                   |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Rød låge (sorte stolper)                            | ... Er nu blevet til sorte stolper. Det er ved indkørsel til Naturcenter Vestamager, Otto Baches Alle           |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Kirken                                              | Sundby Kirke, Amagerbrogade                                                                                     |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Hometrainer                                         |                                                                                                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
|                                                     | Du kører på din egen Hometrainer hjemme og kobler dig op på specielle træninger hvor ACR ryttere kører          |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Zwift                                               | Kræver medlemskab af Zwift.com programmet og facebook "ACR Zwift/Rouvy gruppen"                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
| Rouvy                                               | Kræver medlemskab af Rouvy.com programmet og facebook "ACR Zwift/Rouvy gruppen"                                 |                                     |        |         |        |         |        |        |
| ACR Zwift/Rouvy gruppen                             | <a href="https://www.facebook.com/groups/1589166594477796">https://www.facebook.com/groups/1589166594477796</a> |                                     |        |         |        |         |        |        |

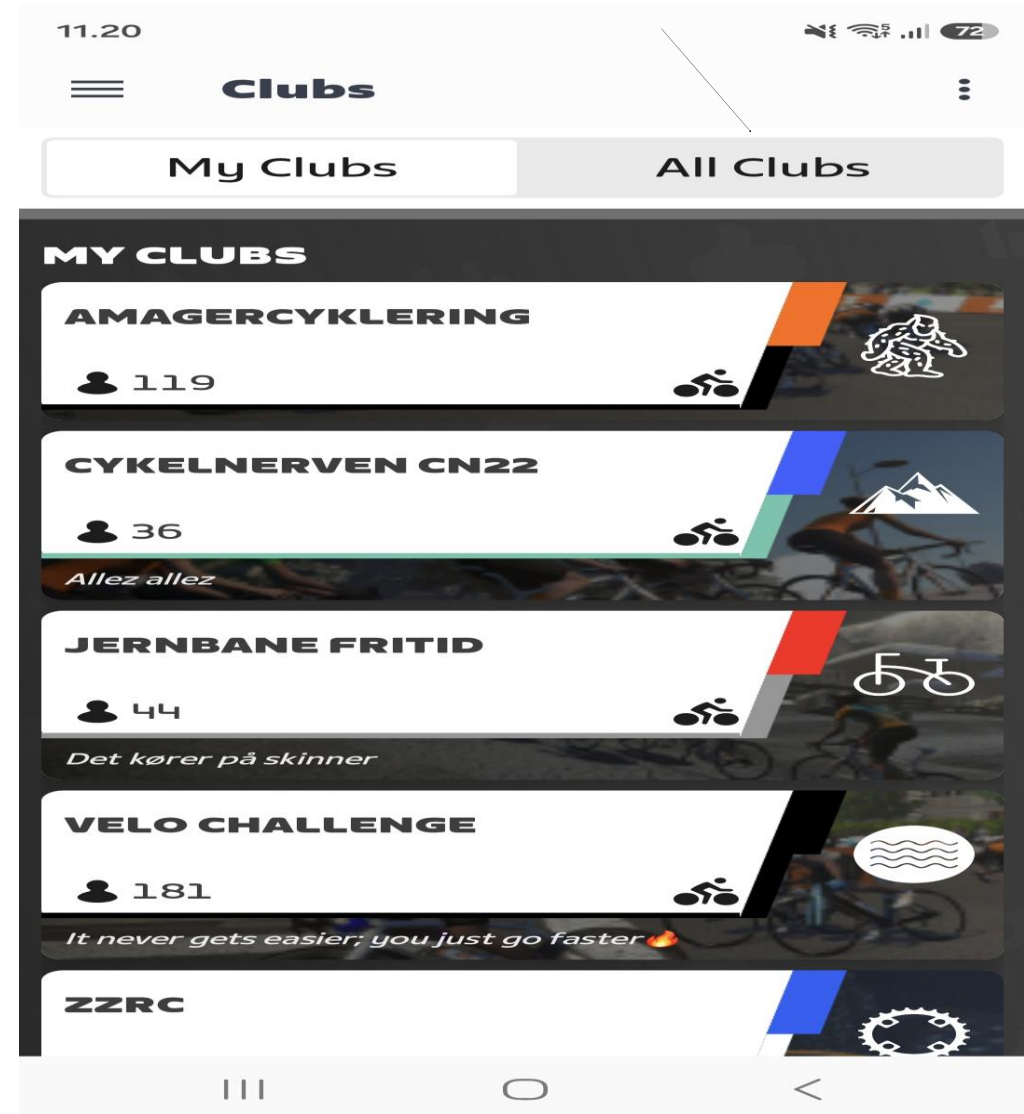
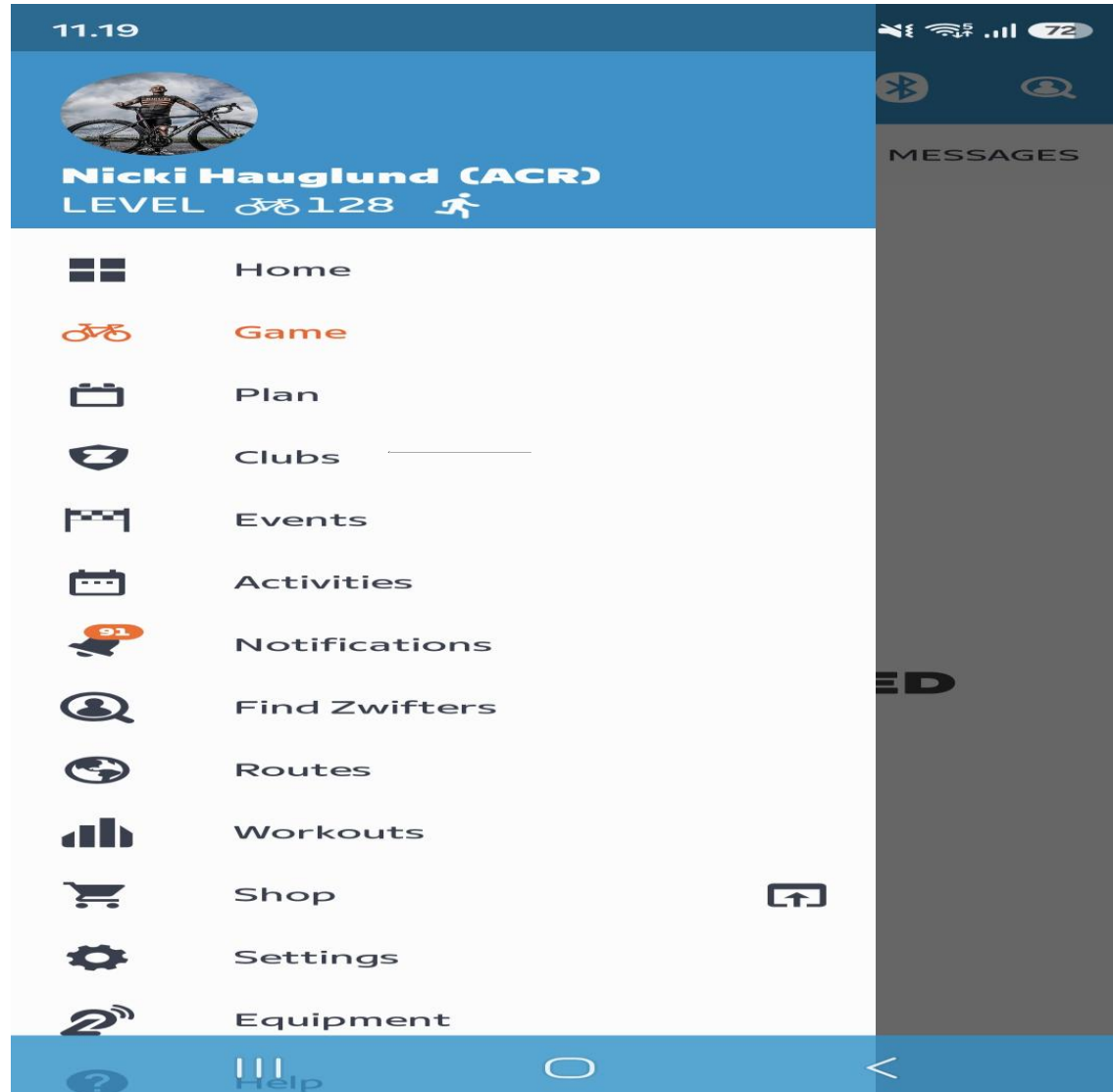
# ACR Zwift



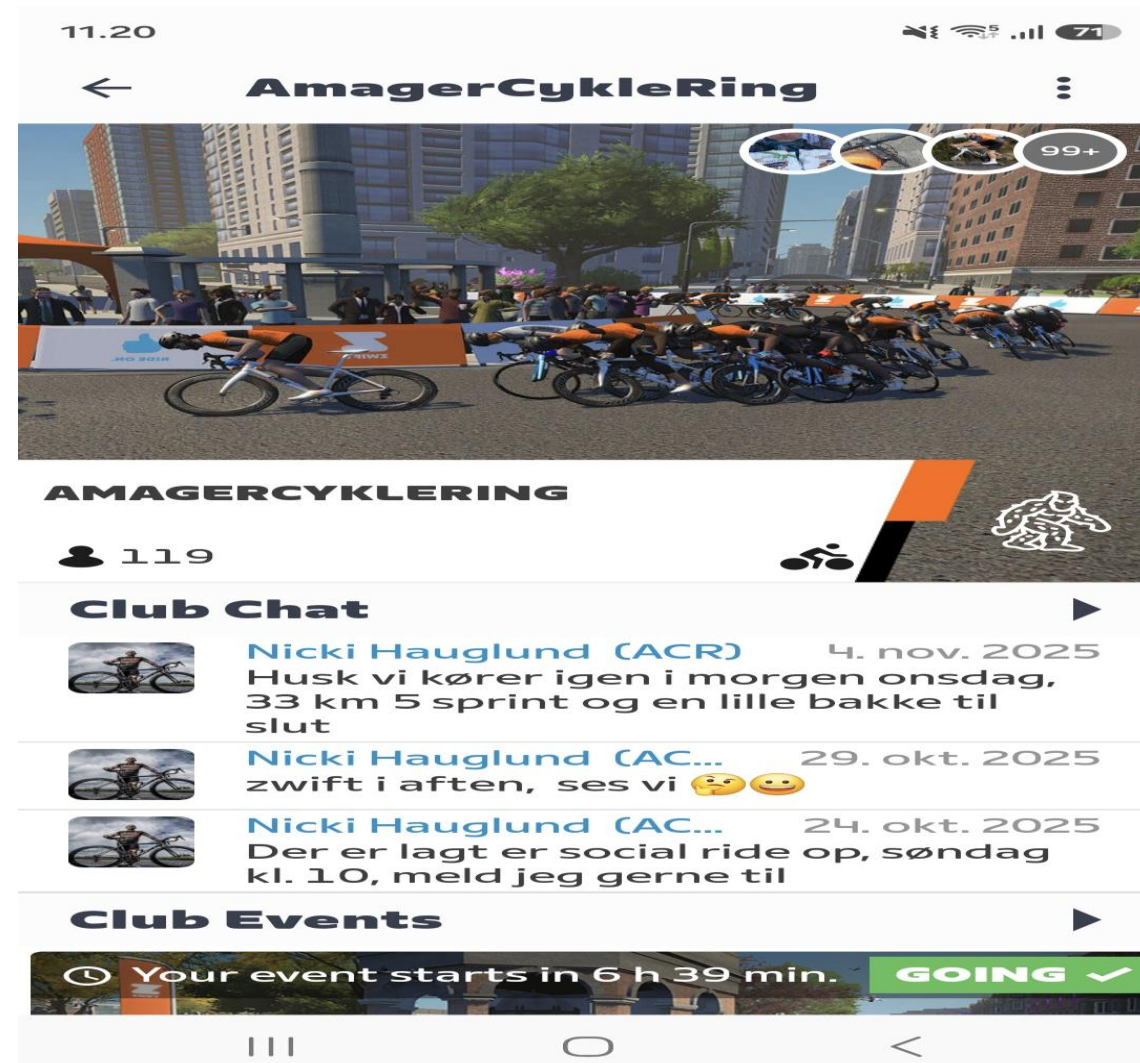
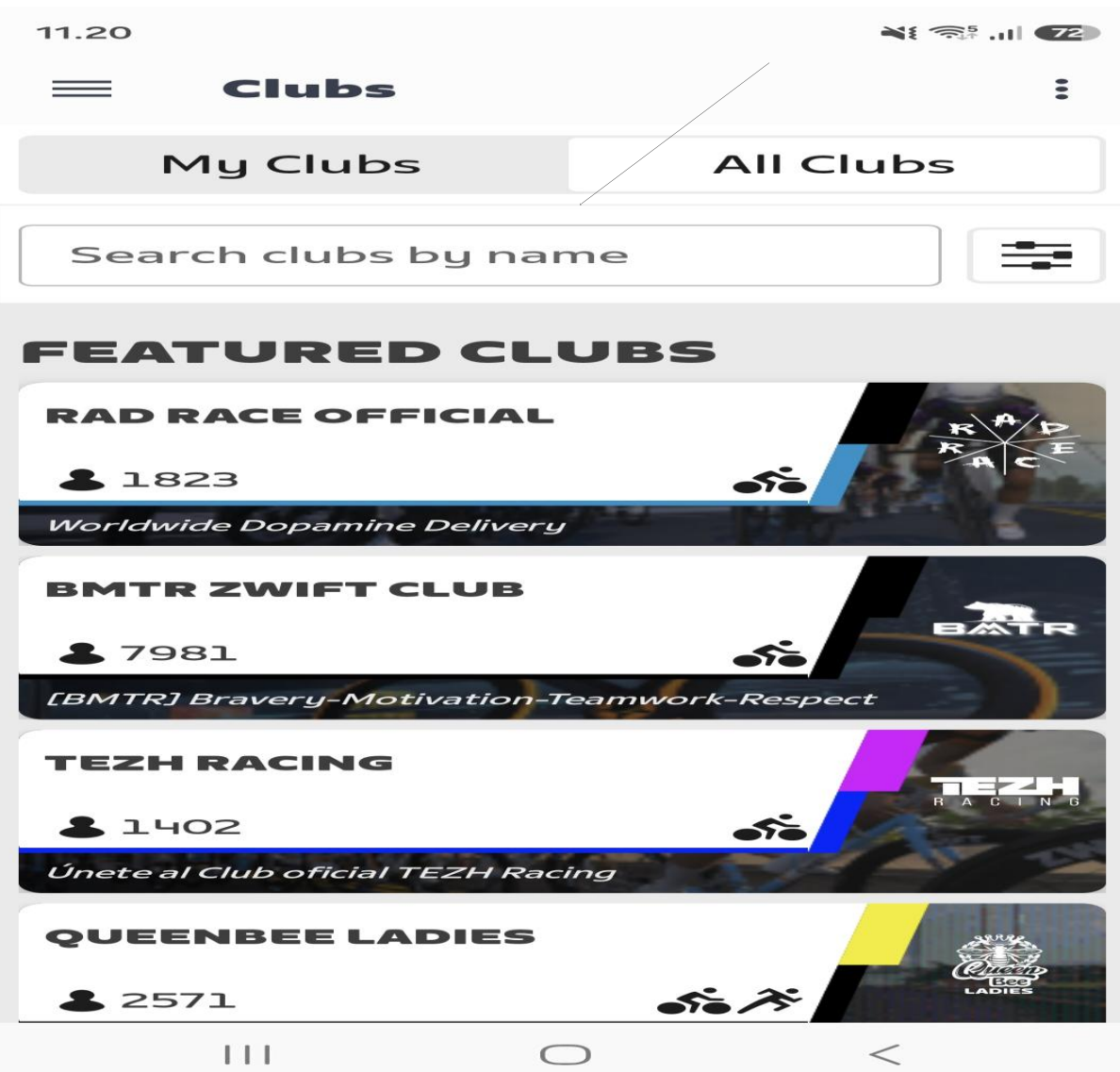
# ACR Zwift

- Hver tirsdag kl. 18.00
- Nicki kører som Yellow leader og styrer turen
- Ruter på mellem 30 og 50 km alt efter HM
- Omkring 2.5 w/kg på det flade/transport stykker
- Altid en række sprints eller KOM hvor der er fri leg
- Altid opsamling efter sprint/KOM
- Kan slutte med et frivilligt mini race

# ACR Zwift klubben



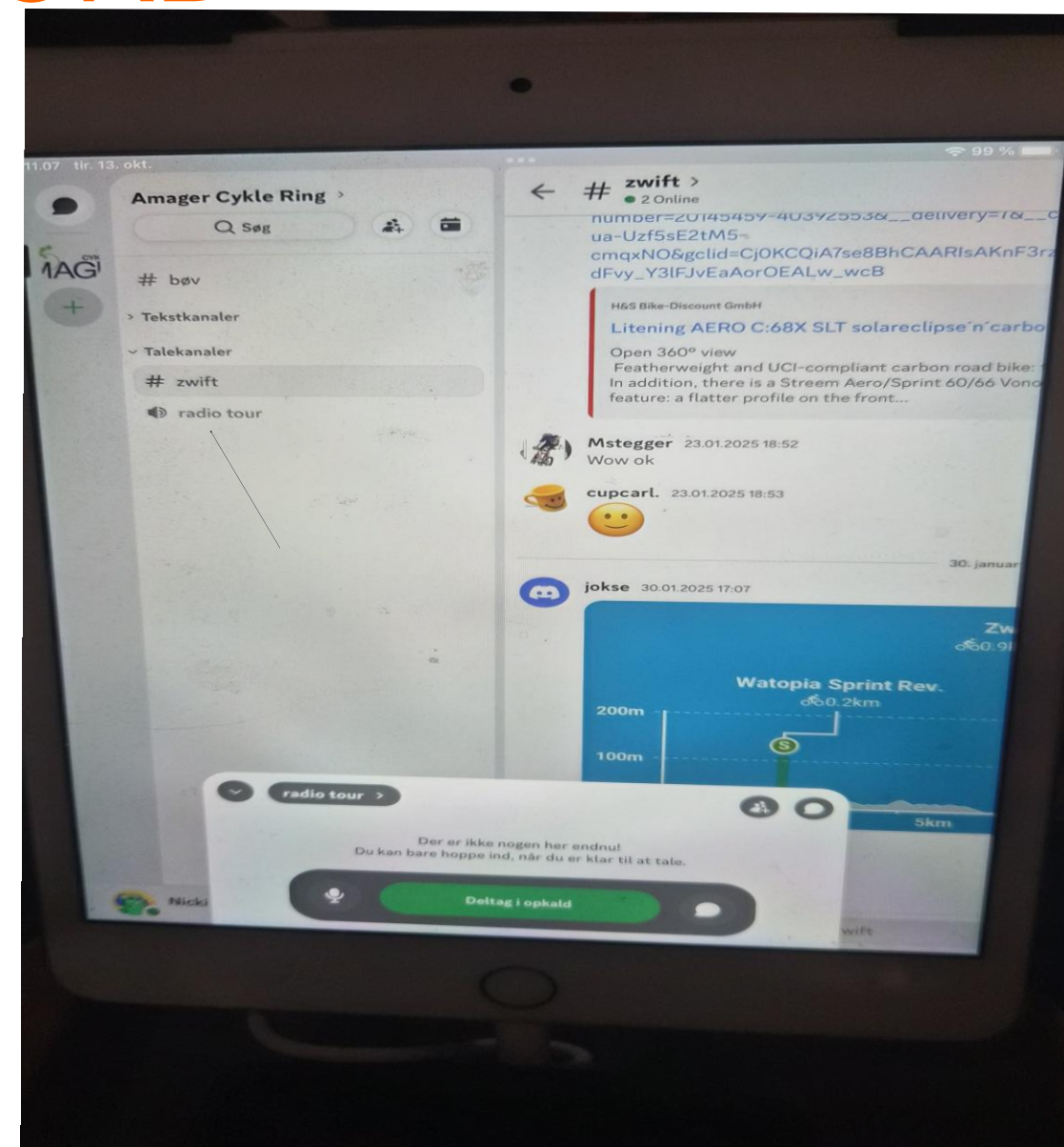
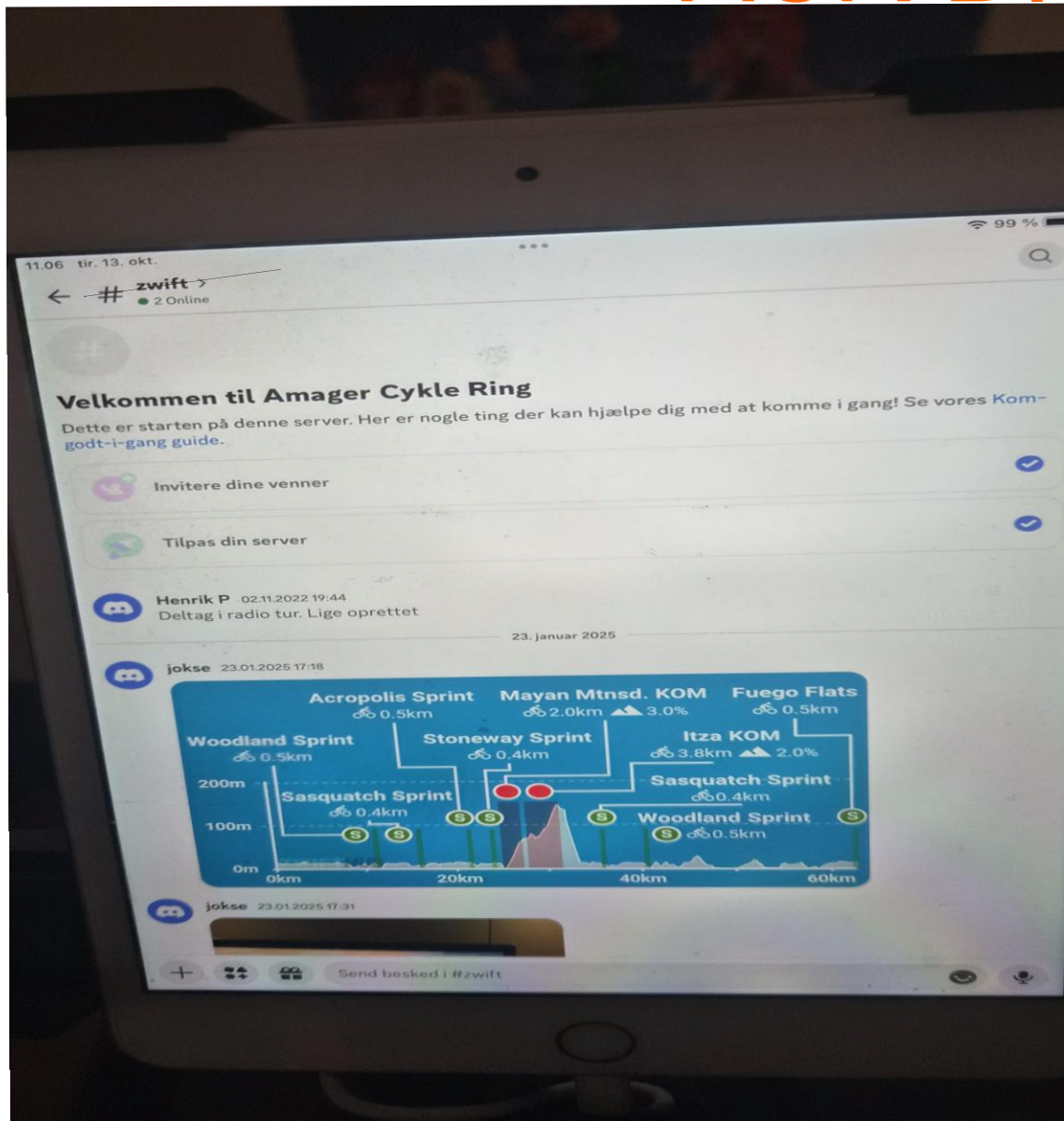
# ACR Zwift klubben



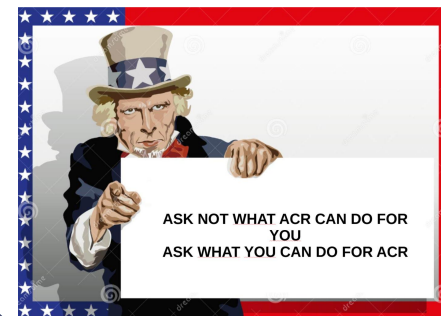
# ACR Zwift klubben



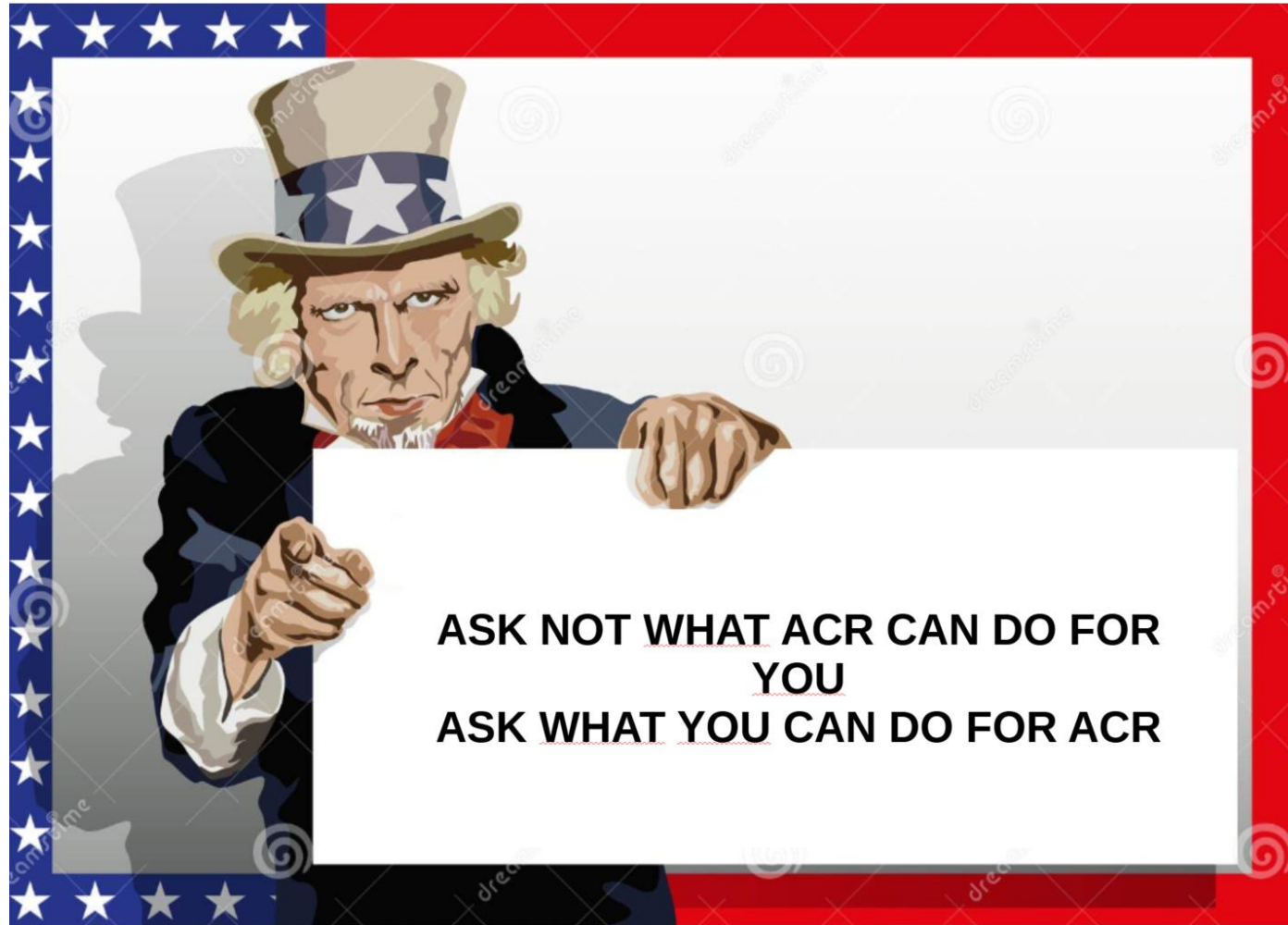
# ACR DISCORD



# Tak til vores klubhelte:

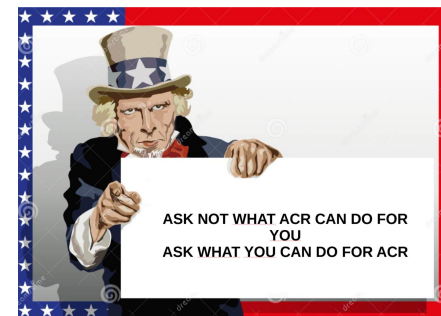


### 3. Dont ask ...



# 3. Dont ask ...

Klubben har til stadighed brug for frivillige kræfter til at løse de opgaver der er nødvendig for at klubben kan fungere og udvikle sig således, at klubben kan tiltrække og fastholde medlemmer.



- Klubbetøj og kontakt til leverandør
- Hjemmeside og sociale medier
- Planlægning af klubture
- Planlægning af det årlige åbne løb for licensryttere
- Planlægning af interne løb, herunder: indledningsløb, klubmesterskab i enkeltstart, klubmesterskab i linjeløb og afslutningsløb.
- Træningsansvarlige/kaptajner
- Introduktion af nye medlemmer
- Sponsorarbejde
- Klubhus og materiel.
- Sociale arrangementer
- Fotografering og kommunikation
- Medlemsarrangementer og foredrag i klubhuset.
- Koordinering af frivillige ved klubbens årlige åbne løb.
- Festudvalg

# 6. Træningstider og Vinteraktiviteter

Vinterracer

- landevej



Gode vinterdæk  
og indlæg

Skærme

Ca. 20 cm

# 7. Ture

5-6 Juni 2027 – gravel tur til Hässleholm

1 – 4. April Kalundborg træningslejlighed fra Move Hotel.

2 pers. Værelse 3.200:- / pers

3 pers. Værelse 2.900:- / pers

4 – 6 pers. Værelse 1.700- / pers