

# Træningstider for Amager Cykle Ring

---

## Træning for seniorer

Gældende fra d. 3. november 2008 og indtil videre

Dag	Køretid	Startsted	Kørevejledning
Tirsdag	16.45 17.00	Søpavillionen Bellahøj	Der vil blive kørt til Farum og tilbage til Rigshospitalet, hvor der løbes på trapper... Flere km og ingen trapper når vi kommer længere hen på året...
Torsdag	16.45 17.00	Søpavillionen Bellahøj	Der vil blive kørt en lidt længere tur end tirsdag og ingen trapper på Rigshospitalet...
Lørdag	09.30	ABs træningsbaner	Dette er ikke en ACR fællestræning, men en træning for alle ryttere, der måtte være... Hvis der er mange Amager-ryttere, vil vi dele os og lave vores egen træning...
Søndag	09.00 09.30	Sundby Kirke Bellahøj	Dette er normal søndagstræning med supermotionisterne...

Husk GODE LYGTER og SKÆRME - MED STÆNKLAP...

Både tirsdag og torsdag er motion velkommen, men på seniorernes præmisser.

Christian - Seniortræner – tlf 4020 6869

# Træningstider for Amager Cykle Ring

## Træning for motionister og supermotionister

Gældende fra d. 1. september 2009 og indtil videre

Dag	Køretid	Startsted	Kørevejledning
Tirsdag	17.00	Tonseren Buspladsen - Nørreagersmindevej	40 –60 km
	16.45	Søpavillonen	Nordpå
	17.00	Bellahøj (opsamling)	70 – 90 km
Torsdag	17.00	Tonseren	40 – 60 km
Lørdag	09.00	Sundby Kirke Amagerbrogade / Frankrigsgade	Nordpå 90 – 110 km
	09.30	Bellahøj (opsamling)	
Søndag	09.00	Sundby Kirke Amagerbrogade / Frankrigsgade	Nordpå 90 – 110 km
	09.30	Bellahøj (opsamling)	

Bemærk, at der kan være ændringer i forb m helligdage og interne løb, hvor der køres efter programmet lørdag / søndag (fx Skærtorsdag).

### Kørevejledning

Tonseren er en 10 km rundstrækning, som følger: Nørreagersmindevej – th Tømmerupvej – tv Kalvebodvej – th Fælledvej – th Skydebanevej – Skovvej – Kongelundsvej – th Nørreagersmindevej.

Kommer man senere end kl 17.00 kører man modsat til feltet mødes...

### Køreanvisninger

Der køres i 2 til 3 grupper alt efter deltagerantal. Moderat transport tempo, så alle kan følge med. Desuden køres der i intervaller af 5 til 10 kms længde. I alt køres der 70 -90 km.

### Holdkaptajner

Jørgen Madsen      j-m-madsen@youmail.dk  
Michael Helsgaun    mhelsgaun@tiscali.dk  
Bjarne Kratholm    kratten@ sport.dk, mobil 27771653

Sidst rettet og gældende fra torsdag d 1 september 2009

# Træningstider for Amager Cykle Ring

---

## Træning for ungdomsafdelingen

Gældende fra d. 4. maj 2009 og indtil videre

### **U11 - U15 (U16P) - alderen 9-14 år (Piger dog 9-15 år)**

Som tidligere annonceret og efter input fra ryttere samt flere forældre, har vi valgt at inddele træningen, således at vi kan tage hensyn til den enkelte rytter og dennes niveau.

Derfor er træningstiderne, som følger –

Mandag og torsdage:

Følgende ryttere mødes kl. 16.45 ved klubhuset:  
Amalie, Tobias, Magnus, Simone, Ziggy og Viktor L. Hansen

Øvrige ryttere mødes ved den røde låge ved Finderupvej / Amagerfælled kl. 17.45.

Træningen forventes afsluttet ved ca. 19.00 tiden.

Efter træningen om mandagen følges vi i grupper tilbage til klubben for at spise aftensmad m.m.

Trænerstaben vil løbende vurdere og justere "op- og nedrykning" efter rytterens dagsform og formåen - dette for at have så homogene træningsgrupper som muligt.

### **U17**

Træning hver tirsdag og torsdag

Mødested tirsdag:

Ved Søjvillonen (Gyldenløvesgade 24, 1369 København K) kl.16.45.

Mødested torsdag:

Ved Nykredit / Falck krydset (Løjetegårdsvej / Engelsvej) kl. 16.15.

### **HUSK at være der til tiden!**

Vi glæder os til at se jer

Hilsen Peter, Torsten, Per A, Lars og Kenneth

# Træningstider for Amager Cykle Ring

---

Med tiden vil dette dokument vise træningstider for alle afdelinger i ACR. Fx senior-, licens-, motion- og børnerytternes træningstider.

Det forventes at dokumentet vil blive opdateret jævnligt. Men ellers er det gældende til ny revision er lagt på.

**Tilføjelser og rettelser kan sendes til Theis Hagen Hansen --> mobil 2270 9584 eller email [theis@thilli.dk](mailto:theis@thilli.dk)**

UNGDOMS AFDELINGEN