



Velkommen til ALMK ugen 2019

Jutlander 
Bank

Aalborg motor klub

Furdalsvej 4, 9230 Svenstrup



Tjek-in og betaling til træningskole i klubhuset:

Søndag 14. Juli kl. 14:00 – 22:00

Mandag 15. Juli Kl. 07:00 – 08:00

Velkomst og instruks mandag morgen kl. 08:15 ved klubhuset

Kontaktpersoner:

Ansvarlig for træningskole: Kenneth Jepsen, ALMK

Klubformand : Morten Christiansen, ALMK

Banechef : Jesper Pedersen, ALMK

Café + mad : Carina Kronborg Christensen, ALMK

Trænere:

Kim O. Sørensen

Nichlas Bjerregaard

Kenneth Kaalund

Tonni Andersen

NOTE:

Miljøbakker / tæpper **SKAL** anvendes i ryttergården.

Kørsel i ryttergården foregår i **GÅ-TEMPO**.

INGEN vask af maskiner andre steder end på vasekpladsen.

INGEN ADGANG på banen under træning med mindre man er træner, kører, flagpost eller fotograf.

Kører må kun være på banelegemet hvis de er reglementeret påklædt.

Aalborg Motor Klub håber alle får en god uge på Dallbanen. **VIS HENSYN ☺**



DMU FAIRPLAY
RESPEKT • ANSVAR • SAMMENHOLD

Danmarks Motor Union

Mandag den 15.7

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende morgenmad (frokost for nordmænd) – buffet i klubhuset.

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende frokost (lunch) – buffet i klubhuset.

Vores Cross café er åben fra kl. 14-17. Hvor der kan købes burger, pommes frites, toast og pølser .

Tirsdag den 16.7

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende morgenmad (frokost for nordmænd) – buffet i klubhuset.

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende frokost (lunch) – buffet i klubhuset.

Vores Cross café er åben fra kl. 14-17.

Hvor der kan købes burger, pomfritter , toast og pølser .

Der er mulighed for at deltage i fællesspisning i/ved klubhuset, hvor der er stegt flæsk og persillesovs. Tilmelding og betaling til dette i klubhuset hurtigst muligt – dog senest mandag den 15.7 kl. 10.

Onsdag den 17.7

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende morgenmad (frokost for nordmænd) – buffet i klubhuset.

Der vil være mulighed for at købe sund og nærende frokost (lunch) – buffet i klubhuset.

Vores Cross café er åben fra kl. 16-20.

Torsdag den 18.7

Der vil være mulighed for at købe alm. morgenmad (frokost for nordmænd) – buffet i klubhuset.

Vores Cross café er åben fra kl. 12-17.

Mulighed for at deltage i fællesspisning i/ved klubhuset, hvor der er helstegt pattegris og salatbar. Tilmelding og betaling til dette i klubhuset hurtigst muligt – dog senest mandag den 15.7 kl. 10.

Fredag den 19 .7

Der vil være mulighed for at købe alm. morgenmad (frokost for nordmænd) – buffet i klubhuset.

Vores Cross café er åben fra kl. 12-17.

Morgenmad kl. 7.30- 8.30 - kan købes til 30 kr. pr. dag pr. person.

Frokost kl. 13.00-14.00 kan købes til 50 kr. pr. dag pr. person.

Alternativt kan morgenmad+frokost købes til 75 kr. pr. dag pr. person.

Vil du bestille morgenmad og frokost til mandag og tirsdag, så gør det allerede nu ved at sende en mail til cafe@almk.dk. Bestillingen skal være fremme senest Lørdag 13. Juli kl. 12:00 På forhånd tak

Med venlig hilsen ALMK-Café-gruppen 2019

Hold på træningsskolen

HOLD 1	Nummer	Licens	Klasse
Anders Kvist	329	ALMK	B-MX2
Erling Madsen	567	30610	B-125
Daniel Olsson	332	35504	B-125
Thor Hannibal Lundbye	48	52216	B-125
Magnus Hastrup	817	15342	B-MX2
Kasper Nielsen	619	25834	B-MX1

HOLD 2	Nummer	Licens	Klasse
Robert Bengtson	747	ALMK	C-125
Magnus Kvist	362	ALMK	C-125
Magnus Nødskov		9474	C-125
Niklas Rovsing Olsen	734	31430	C-125
Siff Arlington		6296	C-125

HOLD 3	Nummer	Licens	Klasse
Oskar Madsen	157	17383	B-85
Magnus Østerby		50047	B-85
Jacob Melgaard	126	14262	B-85
Jeppe Jensen	110	13942	85
Theo Hansen	111	Norge	B-85

Hold på træningsskolen

HOLD 4	Nummer	Licens	Klasse
Frederik Engqvist	11	50869	C-MX2
Oden Øen	91	Norge	125
Emil Friberg	92	Norge	C-85
Joakim Gandrup		52832	C-MX2
Tobias Kold Jensen	504	51789	C-MX2
Mikkel Bo Nødskov	43	35602	C-MX2

HOLD 5	Nummer	Licens	Klasse
Lukas Vissing	40	40100	B-65
Søren Winther	55	33789	B-65
Toke Jepsen	610	21366	B-65
Malthe Degn	93	38984	B-65
Valdemar Rune	102	14367	B-65

HOLD 6	Nummer	Licens	Klasse
Jasmina Rasken	735	40522	C-65
Emil Hansen	104	17578	C-65
Mikkel Rønne Frederiksen	877	51408	C-85
Emil Jacobi Simonsen	911	42073	C-85
Magnus Dalgaard Nielsen	411	31855	C-85



Ajstrup Tømrer ApS

Dan Kristiansen

www.ajstruptoemrer.dk
Tlf. 98 26 10 50

almas
Park & Fritid A/S

schepach

**BJERREGAARD &
VIGEL PEDERSEN A/S**

TØMRER · SNEDKER · MURER

HOLD 7	Nummer	Licens	Klasse
Emil Friberg	92	Norge	C-85
Lui Risan	83	129355	C-125
Henrik Bjerkelund	431	151675	C-125
Tuva Engh	900	325225	85
Martine Agard-Michelsen	129	Norge	125

HOLD 8 MICRO	Nummer	Licens	Klasse
Daniel Elias Djernis Nielsen	224	42027	B65
Nicholas Rasken	736	50777	Lav micro
Elias Geertsen Roosewelt	889	52234	C-50
Christoffer Kasper Larsen		52644	C50

design & print
one O one
 www.oneoneprint.dk



Nybolig
 Palle Ørtoft

8.30 – Fælles instruktion ved klubhus – Kenneth/Morten
 8.40 – Fælles opvarmning (omklædt, uden støvler + hjelm)

9.00 – 9.20: Fri træning Hold 1 + Hold 2 + Hold 3 + Hold 4
 9.20 – 9.40: Fri træning Hold 5 + Hold 6 + Hold 7 + Hold 8

9.40 – 10.10:
 Sektionstræning Hold 1(Kim) + 2(Kenneth) + 3 (Nichlas) + 4(Tonni)

10.10 – 10.40:
 Sektionstræning Hold 5(Kim) + 6(Kenneth) + 7(Nichlas) + 8 (Tonni)

10.40 – 11.10:
 Sektionstræning Hold 1(Kim) + 2(Kenneth) + 3 (Nichlas) + 4(Tonni)

11.10 – 11.40:
 Sektionstræning Hold 5(Kim) + 6(Kenneth) + 7(Nichlas) + 8 (Tonni)

11.40 – 12.15: Heat 3 x 2 omgange Hold 1 + Hold 2 + Hold 3 + Hold 4
 Flagposter påkrævet ved min. hop 2,4,5,7,10,14

12.15 – 12.50: Heat 3 x 2 omgange Hold 5 + Hold 6 + Hold 7 + Hold 8
 Flagposter påkrævet ved min. hop 2,4,5,7,10,14



Gardineksperter Hobro ApS
 98 52 34 00

8.15 – Fælles opvarmning – Træningstøj – Mødested: Klubhus

9.00 – 9.45: Sektionstræning Hold 1(Kenneth) + 2(Nichlas) + 3(Tonni) + 4(Kim)

9.45 – 10.30: Sektionstræning Hold 5(Kenneth) + 6(Nichlas) + 7(Tonni) + 8(Kim)

10.30-11-15: Sektionstræning Hold 1(Kenneth) + 2(Nichlas) + 3(Tonni) + 4(Kim)

11-15-12.00: Sektionstræning Hold 5(Kenneth) + 6(Nichlas) + 7(Tonni) +8(Kim)

12.00 -12.30: Start træning Hold 1 + 2 + 3 + 4(KS/KK/NB/TA)

12.30 – 13.00 Start træning Hold 5 + 6 +7 + 8 (KS/KK/NB/TA)

MTB tur: Kl. 14:00 eller kl. 16:00 ???

 SEVERINSEN

PG Profil

BE YOUR BRAND



8.15 – Fælles opvarmning – Træningstøj – Mødested: Klubhus

9.00 – 9.45: Sektionstræning Hold 1(Nichlas) + 2(Tonni) + 3(Kim) + 4(Kenneth)

9.45 – 10.30: Sektionstræning Hold 5(Nichlas) + 6(Tonni) + 7(Kim) + 8(Kenneth)

10.30-11-15: Balancetræning Hold 1(Kenneth) + 2(Nichlas) + 3(Tonni) + 4(Kim)

11-15-12.00: Balancetræning Hold 5(Kenneth) + 6(Nichlas) + 7(Tonni) +8(Kim)

12.00 -12.30: Heat: 20min (split start hvis nødvendigt) Hold 1 + 2 + 3 + 4
Flagposter påkrævet ved min. hop 2,4,5,7,10,14

12.30 – 13.00 Heat 20min (split start hvis nødvendigt) Hold 5 + 6 +7 + 8
Flagposter påkrævet ved min. hop 2,4,5,7,10,14

13.15 Afslutning + Fællesfoto – Mødested: Klubhus

**Porsgrunn
Pukkservice**

MA SERVICE CENTER
RACING ENGINES-SUSPENSION-PARTS



Kunne du tænke dig at hjælpe til som frivillig i Danmarks bedste motorklub?

Vi kan altid bruge hjælpere i caféen, træningsledere, banemedhjælpere og meget andet.

Udover du hjælper med til at styrke sammenholdet i klubben, og gøre forholdene for vores medlemmer endnu bedre, er det også en nem måde at afholde arbejdsdage på.

Vil du høre mere?

Så tag fat i et af bestyrelsesmedlemmerne



SIS Tagdækning
STØVRING A/S

Du kan læse meget mere om Aalborg motorklub på vores hjemmeside

www.almk.dk

Husk også at følge os på facebook

Audito

Professionelle lyd- og billedløsninger

design & print
one O one
www.oneoneprint.dk

Web - logo - Design - Print - Events