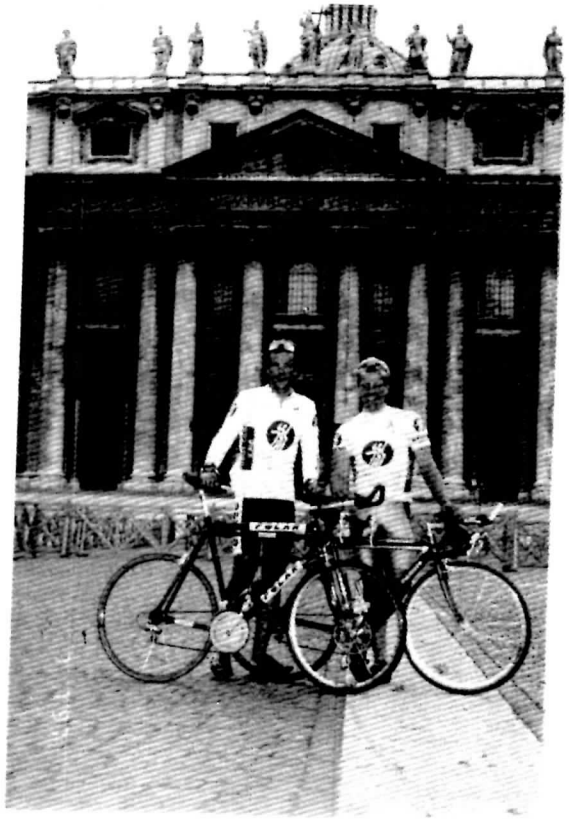
Tur-cyklisten

3

1997



TURCYKLISTEN er medlemsblad for foreningen TURCYKLISTERNE, der har til formål at udbrede og formidle viden om og glæde ved turcykling på ethvert plan.

Bladet udkommer 4-6 gange årligt.

Eftertryk forbudt uden tilladelse.

REDAKTION

Redaktør
Niels F. Jensbøl
Kanslergade 14, 3. tv.
2100 København Ø
☎ 35 26 42 70 & 22 17 42 70

Koordinator
Niels C. K. Pedersen
Søpassagen 18, 2. tv.
2100 København Ø
☎ 22 14 47 48

FORRETNINGSUDVALG

Kasserer
Jens Spelmann
Vingekrogen 12,
2730 Herlev
☎ 42 84 22 19
Giro 5 71 38 46

Niels C. K. Pedersen
Søpassagen 18, 2. tv.
2100 København Ø
☎ 22 14 47 48

Lars Bai Jensen
Elmegade 8, st. tv.
2200 København N
☎ 31 35 44 38

Gertie Elleby
Sandhusvej 7, 1. Tv.,
2500 Valby
☎ 36 17 49 40

KLUBLOKALE

Avedøre Tværvej 15
2650 Hvidovre
☎ 31 49 46 70
(2. tirsdag i hver måned)

NÆSTE NUMMER INDEHOLDER:

- Nytårsfrokost
- Kalkgården
- Malerklemmen
- Vintertræning fra 2/11 - 97
- Klubaftener: 12/12 - 11/2 &11/3 - 98

OPRÅB

Meddelelse til alle turledere.

I vil kunne hjælpe Redaktøren og undertegnede meget, hvis I læser rubrikken "næste nummer vil indeholde", der kan I se de ture der skal med i næste nummer af bladet.

Bemærk om Jeres tur er nævnt, hvis den er det, så send en turbeskrivelse til Redaktøren, så sparer I os for at sende rykkere for turbeskrivelser - og ikke mindst sparer klubben for en udgift til ekstra porto på ca. 100 kr..

Med venlig hilsen

Niels C. K. Pedersen

Linda

Efter en del år i forretningsudvalget trådte jeg ud på sidste AKTIVMØDE, så der kunne komme lidt nyt blod i "foretagendet" en gang imellem.

Jeg blev på december mødet begavet med et par nye langrend ski med stålkanter. Disse blev grundigt indviet i februar -97, for fuld hammer ned ad slalombakkerne og pukkepisterne i Golå.

Tusind tak for den flotte gave - Linda.

PÅ DEN TOHJULEDE TIL ROM FRA KØBENHAVN PÅ 7 DAGE!

Hvem er disse cyclomaner?

Dion Madsen er 26 år gammel og arbejder som vicevært i en større ejendom på Østerbro. Har vundet Junior DM i triathlon, og vundet Bronze i NM i triathlon.

Er medlem af politiets idrætsklub, og medlem af KTK 86.

Dyrket sporten i 10 år. Har i alt vundet 20 stævner, herunder et rulleskøjteløb - Solrød Cup .

Blev nr. 2 i DM i 10 KM havkapsvømning, der fandt sted i Kolding Fjord i 1994, uden vådragt og indsmurt i palmin, og gennemførte og fik sølv på trods af en svømmetur gennem en stime af brandmænd.

Efter fuldførelsen var legemstemperaturen helt nede på 32° efter 3 timer i det kolde havvand.

Gabor Klöczl er 37 år. Tidligere dansk mester i triathlon. Er nu træner for junior landsholdet på halv tid, og er herudover løbetræner for AK73. Gabor bor på Vesterbro.

Cykelmateriellet:

Begge kørte på Klein aluminiums cykler (fabr.. i USA).

Hjul: Regina med en høj profil 4-5 cm og stive 42 egers opspændning, medførte desuden i servicevognen 2 ekstra baghjul til brug for bjergkørslen.
Vægt af cyklerne 9,5 KG.
Landevejsgearing: 11 - 18 og for 53/42
Bjerggearing: 12 - 28 og for 53/42

Landevejsgearingen blev kun anvendt til og med Hartzen, derefter blev der brugt bjerggearingen.

Polar pulsmålere:

Begge var udstyret med Polar trådløse pulsmålere - og disse målere bestemmer i forbindelse med den aktuelle kondition, hvor stor en belastning kroppen og dermed pulsen kan tåle uden at syregrænsen overskrides.

Dion's max og min. puls var 140/195 og Gabor's var 125/175.

Dion fortæller mig, at man som en tommelfingerregel kan udregne max puls som tallet: 220 minus ens alder.

De anvendte pulsure model 2200 kunne, efter dagens kørsel tilsluttes til en PC og derefter få udskrevet oplysninger om: Puls max/min. - højderne og dagens hastigheder m.v.

Planlægningen:

Ideen opstod ca. 2 måneder før starten under en øldriknings seance. Gabor havde for 15 år siden kørt turen på en 3-gears Raleigh cykel, med bagage og i tiden 11 dage.
Cyklen gik dog itu 350 KM før Rom, men resten af turen gennemførtes på en lånt damecykel.

Gabor stod for detailplanlægningen. Ideen om en ledsagerbil opstod samtidig med ideen om, at lave et rekordforsøg ud af det.

Vi ses til motionscykelløb

Rekvirer brochure
Postboks 176
4600 Køge

RUNDEN

SJÆLLAND RUNDT PÅ CYKEL

Chaufføren, Reinholdt Schultz i ledsagerbilen er til daglig instruktør/leder på Scala Fitness Center, samt arbejder som PR-mand i Mannov Consulting, og var den der skabte de mange kontakter til media verdenen.

Ideen opstod som nævnt 2 måneder før rekordforsøget og den direkte anledning var en række væddemål med andre cykel- og "trivenner" om turen ***kunne*** gennemføres på 7 dage. Væddemålene androg i alt: **61 kasser øl og 3 flasker champagne**.

Sponsorer:

Scala Fitness Center med midler og øvrig bistand.

Ryvang Cykler stillede materiel, d.v.s hjul - dæk - goretex tøj og Polar ure til rådighed for begge deltagere.

Polar uret ligner et normalt ur, men er det bestemt ikke. Uret er i trådløs forbindelse med cykel og mand via en radiosender.

Om brystet bærer rytteren en rem der måler pulsen / hjerteslaget. Uret indeholder ud over KM tæller - hastighedsmåler - pulsmåler - kadencemåler - en højdemåler der er selvjusterende fra startpunktets niveau.

Polaruret er meget anvendelig til at planlægge sin træningstilstand med.

Dion beretter, at pulsen den 1. dag var 130 og på turens sidste dag var kommet ned på 107. I parantes bemærket beholdt han målerremmen om brystet på om natten. Hvilepuls 36 slag!!

Ryvang Cykler havde anbefalet at de skulle anvende det nye Continental 3000 dæk. Og resultatet var 2 x 2500 KM uden punkteringer, fordelt med 2 x 1000 KM med landevejsgearings hjulene og 2 x 1500 KM med bjerggearings hjulene.

Dion havde valgt ikke at køre med kørehandsker, det fortrød han - først 1 måned efter hjemkomsten er hans håndflader og hænder ved at være normale. Jeg så skaderne - hård tyk hud der skallede af i store stykker. Prisen for at undlade at anvende cykelhandsker.

Forudgående træning:

Gabor - havde kørt 10 timer pr. uge - spinning, men stillede dog op til DM i enkeltstart i år og blev nr. 24.
Gabors forældre kommer fra Ungarn. Sejheden fra den ungarske Pusta kan øjensynlig arves for Gabor har vundet verdens hårdeste triathlon løb, både i 1991 og 1992, samt vundet DM i triathlon.

Dion cykler en 400 - 440 KM pr uge, i år er antallet af kørte KM oppe omkring en 13-14000 KM.

Kosten under vejs:

Almindelig mad der fås på overnatningsstederne. I løbet af de 7 dage spistes der frugt og is, samt Mars stænger. Om aftenen blev der fortæret et stort varmt måltid mad.

Undervejs blev der drukket i 15 - 17 liter vand pr. dag ofte tilsat komplekse kulhydrater i en 15-20% blanding.

Ryvang Cykler, ved "mor Birthe" havde sponsoret 15 KG koncentrat i forskellige smagskoncentrationer, og Birthes insisteren herpå, viste sig at være guld værd for de to deltagere.

KOM SOVENDE PÅ CYKEL FERIE I SYDEUROPA!
KØJEBUS
Ruby Rejser
Tlf. 86 15 35 99
Ring efter program!

Kroppen:

Efter rekordforsøget fik cyklingen en lang pause - 1 uge - selv nu, 1 måned efter, har Dion stadig problemer med achilles senen.

Hænderne var som sagt hårdt medtaget, specielt en konstant følesløshed i håndledene.

Men begge føler, efter turens gennemførelse, et stort velvære, ja er nærmest lidt "høje" over, at have fuldført denne bedrift.

Beklædningen:

2 cykelbluser blev slidt op undervejs, cykelbukserne anvendtes kun i 1 dag hvorefter et par nye blev taget i brug. Det var en god disposition fordi ingen af rytterne oplevede gnavesår eller lignende kalamiteter.

Derimod var der problemer med skoene. Vridet - når skoene skal fri af pedalerne viste sig, ud over den voldsomme belastning der skyldtes selve cyklingen, at udgøre et større og større problem.

Dion valgte på et tidspunkt at køre 200 KM i de pæne sko. Fandt ud af at ændre på fodstillingen ved at lægge en sok ind under hælen, 1000 KM blev gennemført på denne måde.

Dion udtaler at Goretex cykelbukser, der er vand og vindtætte, kan sammen med Goretex skoovertræk ikke anbefales nok, især ikke når vejret står på regn og blæst.

Ruten:

Fra Rådhuspladsen ud af Vesterbrogade og mod Køge og videre mod Rødby der skulle nås på 5 timer og blev det - med en gennemsnitsfart på 35 KM/t..

I Puttgarten stod Reinholdt med en lejet tysk bil og tog imod dem. Hele bagagen var blevet bragt ombord på Færgen i Rødby.

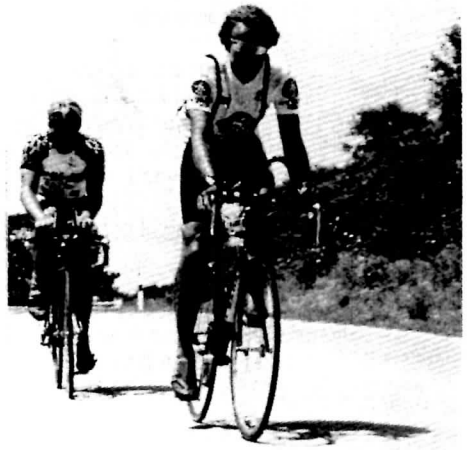
Derefter forestod der en masse slæbning af udstyret førend de var klar til den videre tur mod Lüneburg hvor første overnatning fandt sted. Strækningen fra Puttgarten og til Lüneburg ca. 300 KM blev kørt med en gennemsnitsfart på 34,5 KM/t.

Næste dag nåede den lille by Sontra i de Hessiske bjerge. Kørte den dag 330,5 KM og Dion fortæller, at ondt i halsen er for intet at regne mod ondt i achilles senen.

Ruten forløb i store træk via Lüneburger Heide - Kassel - Schweitz - Novarra (Milano), i modvind og regnvejr i stride strømme og kun en 17 -18° varme på den nordlige side af Alperne.

Sct Gotthardt passet (2108 m højde) i snestorm og med en temperatur på minus 5°.

2 par handsker var ikke nok til at holde fingrene varme. Cyklingen var tilsidst, på grund af sneen umulig. Vel over passet kunne man igen cykle.



ER CYKLEN I VINTERHI?
I Friluftsland er vi specialister i turlangrend, telemark og vinterfjeldture
Kig ind hos
FRILUFTSLAND
Frederiksborggade 52
1360 København K
Tlf. 33 14 51 50

Resten af turen efter alperne forgik i 25° varme og med en let modvind resten af turen.

Det lykkedes de to ryttere og ledsagerbilen at komme væk fra hinanden flere gange undervejs.

For ikke at friste rytterne havde Reinhardt fortalt, at der ikke var plads i vognen til dem, samt at de ville blive efterladt med et telt og 20 kr. hvis de gav op!.
Jeg ved ikke om truslen hjalp, men alternativet at cykle forekommer mig noget mere tillokkende.

På 5. dagen nåede de til Milano og derpå på 6. dagen passerede de Pisa og kunne medens de cyklede forbi, i lang tid se det skæve tårn, men der var ikke tid til at lege turist.

Hoteller:

Der var ikke reservere værelser, men alle steder fik de plads, men til meget forskellige priser pr. nat - lige fra 800 - 1900 kr. pr. nat.
Det sidste overnatningsted var hotellet superb men var også langt det dyreste hotel.

Den sidste dag var etapen på 423 KM og rekordforsøget var lykkedes i god tid med en margen på over 9 timer.

Hvad laver man i en 13-14 timer på en cykel i 7 dage?

Dion beretter at de "legede" Tour de France undervejs. Den gule bluse, den grønne og den prikkede var alle involveret. Dion "sad" på bluserne gr. sin bedre puls-max og var først på bjergtoppene.

Undervejs lavede man spurter mod en imaginær mållinie og konkurrerede om at opnå største hastighed ned af bjergene: 94 KM/t. Blev rekorden.

Kommunikationen:

Med de medbragte mobiltelefoner som blev ladet op om natten var de to ryttere i kontakt med os herhjemme. Radioens P3-meter-vippen var på fast aftalte tidspunkter i kontakt med dem og bragte telefoninterviews.

At det er dyrt at blive ringet op i udlandet (**den der ringer op ved jo ikke hvor i verden telefonens ejer befinder sig, derfor betaler modtageren samtalen**) fandt Dion ud af - efter hjemkomsten - 2.700 kr. blev det til.

Via en medbragt fax og ved telefonisk kontakt var resten af verden løbende i stand til at følge rekordforsøget, ved hjælp af Internettet.
Gabors veninde Nanna sendte meldingerne fra rytterne og ledsagervognen til Peter Ellehauge i USA.

Peter Ellehauge oversatte artiklerne til engelsk, og igen via Internettet blev dagens meldinger og artikler sendt tilbage til Dansk Triathlons Klubs internetside, hvor vi andre spændt kunne følge med i udviklingen.

Modtagelsen:

Det danske konsulat stod og tog imod dem på Petersplads. Champagne-propperne sprang under megen festivitas.

Mange danske turister havde fundet vej, eller var blevet opmærksomme på rekordforsøget. Cykling på Petersplads er normalt forbudt, men konsulatet havde sørget for den fornødne tilladelse hertil..

Italienerne og de mange turister troede, at det var nogle verdensstjerner og alle ville både have autografer og tage billede af hele ceremonien. Så alt i alt et festligt punktum på de 158 timer og 25 minutter lange odyssé til Rom.

Advokat
ANN-LIS BUCHHORN
Møderet for Højesteret
Amagertorv 25 - 1160 København K
Telefon 33 11 98 11

Prisen for rekordforsøget:

Dion fortæller, at udgiften hertil nok ligger i omegnen af 30-35.000 kr., efter fradrag af sponsorstøtten, har udgiften for oplevelsen dog kun kostet ca. 5.000 kr. pr. mand.

Bilen en Ford Mondeo stationscar, havde de lejet i Tyskland, også ved hjælp af søgning på Internettet.

Prisen for de 14 dage og fri kilometre androg ca. 7.000 kr., herhjemme ville det givetvis have kostet det dobbelte.

Psykiske og fysiske op og nedture:

Gabor havde problemer allerede den første dag. Men med samarbejde og en række pauser, fik han arbejdet sig ud af dem.

Den næstsidste dag blev en krisedag for Dion. Ledsagerbilen og rytterne var undervejs blevet væk fra hinanden, hvilket var årsagen til, at de først var fremme ved hotellet ved 24-tiden om natten.

Efter 350 KM kørsel den dag var Dion så udmattet, at farten var helt nede på en 9 KM/t, hvilket resulterede i, at han væltede om i et vejkryds og faldt i søvn.

Efter indtagelse af 1½ ltr. Cola - 3 Mars bar og 3 isbåde var Dion så meget restitueret, at han kunne finde tilbage til stedet hvor de sidst havde haft kontakt med hinanden. Måtte dog først ringe til Nanna i København, som ved hjælp af mobiltelefonen fik skabt kontakt med Gabor og ledsagerbilen

Efter kun 3½ times søvn skulle de igen op og forsøge at køre de resterende 423 KM fra Pisa og til ROM.

De sidste 423 KM til ROM var en lang række af op- og nedkørsler af småbjerge på en 300 m højde, som det jo er enhver turcyklist bekendt er meget udmattende.

Moralsk havde den intense interesse medierne udviste, været stærkt motiverende til at få dem til at fortsætte rekordforsøget, trods kriser og smerter.

Heldigvis havde rytterne held til at få lidt lægehjælp undervejs af en bekendt Ulrik Gisler, som var på ferie i Schweitz.

Gabor havde problemer med knæene og Dion som nævnt problemer med achilles senen, så efter behandling med smertestillende tabletter, kunne de fortsætte mod Italien.

Bagefter:

Cyklerne var yt - nu skulle smagen af energidrik skylles væk med øl. De næste 2 dage festede man fra 12 til 24 og heldigvis boede de på et hotel kun 100 m fra Petersplads, så var det jo nemt at finde hjem igen.

Nå men cyklerne var jo ikke længere væk, end Gabor og Dion havde planer om at tage op til et Triathlon stævne ved Garda søen - dog ikke for at konkurrere - men for at hilse på.

Turen dertil formede sig også med en vis form for dramatik. Efter at have forladt hotellet i ROM og godt 300 KM ude af autostradaen, opdagede de, at passene var blevet glemt på hotellet.

Nu var gode råd dyre for der var langt til at man kunne komme af autobanen og få vendt bilen. Nå men vi er vel danske - så ved den første mulighed herfor krydsede man midten på autobanen!.

Ved udkørselskontrollen faldt hammeren - "NO impossible" - i kan ikke have kørt frem og tilbage på så kort en tid, i må have vendt på motorvejen - bøde 100.000 lire.

Ankom derpå igen til ROM - i myldretiden - og derpå tilbage igen og var først fremme ved Garda søen ved midnat.

Hjemover nåede man også at besøge et TRI-stævne i byen Roth og give lidt hjælp til 10 danske triatleter der deltog i et stævne der.

Hjemme igen ventede der belønningen - det vundne væddemål - 63 kasser øl - jeg har ikke hørt om de alle er blevet drukket ved den efterfølgende fest ude hos Gabor, men mon ikke det er tilfældet.

Denne artikel er et resultat af mit interview af Dion og jeg kan kun sige, at jeg er fuld af beundring for denne super præstation.

Niels F. Jensbøl

SJÆLSØ RUNDT 1997

Så lykkedes det endnu en gang at få afviklet Sjælsø rundt. Det var lidt besværligt i år, da vi på grund af vejarbejde og udgravninger ikke kunne fastlægge den endelige rute, før tre dage inden løbet skulle afvikles.

Men det lykkedes til sidst, takket være velviljen hos de medlemmer som vi ringede til i sidste øjeblik.

Alle der stod på post den dag skulle nu gerne have modtaget en gavecheck fra Berlingske Tidende, hvis det ikke er tilfældet så ring til Jens Spelmann.

Tak for en god indsats for klubben og en særlig tak til de medlemmer der trådte til i sidste øjeblik.

P.S. Vi fik ca. 20.000 kr. i klubkassen.

☎ 4284 2219 Jens Spelmann

☎ 2214 4748 Niels C. K. Pedersen

Sidste nyt for magelige turcyklister!
Set på Sjælsø Rundt - turcykel med hjælpemotor mrk. Velo Solex, monteret med kortholder og cykeltasker.

Sommertræning 1997

Med dette blads udgivelse er der få gange tilbage af vores onsdagstræning, så selvom der i skrivende stund endnu resterer 8 træningsdage vil jeg alligevel kommentere afviklingen af sæsonen.

Fremmødet har været meget flot med en 8-23 deltagere pr. gang, dog vil jeg godt fremhæve, at selvom vi nogle gange har kunnet samle et lille hold, til at køre en lidt mindre rute og i et mere moderat tempo, er det i forhold til klubbens potentiale, alt for ringe.

Det må være muligt at mønstre mere end 2-4 deltagere til "slapperholdet" ikke mindst hvis vi tænker tilbage på de evigt tilbagevendende debatter på Aktivmødet, hvor der netop udtrykkes ønske om et lavere tempo.

Derfor mød nu op til næste sæson!!.

Tempoet på "racerholdet" har i år skruet sig pænt op og jeg tror meget på, at alle uden undtagelse har fået svedt tran. For mit eget vedkommende har jeg til tider kun hængt på i det yderste af neglene, så nogle er blevet meget bedre, eller osse .....??

Vejret har været har de fleste onsdage været med os og kun et par stykker er gået i vasken, på de resterende dage har vi faktisk haft lunt vejr og solskin, og det i de uger hvor vejret har været ringe.

Alt i alt en meget tilfredsstillende sæson. - Vel mødt til den næste - kom og bliv et bedre menneske (bagefter).

Jan Bai Jensen

Tur referat af Als - Sundeved turen Kr. Himmelfartsdag.

Jeg hørte fra hans Verner, at der ikke havde været forespørgsler fra medlemmerne, samtidig blev jeg som gammel ven og kollega, i øvrigt er jeg et tidligere medlem, spurgt om jeg havde kyst til at deltage i turen.

Jeg var med på en lignende tur i august 1993, og blev derfor fristet til, at tage med igen, selv om jeg ikke var i god form.

Vi blev enige om, at gennemføre turen med visse ændringer.

Derfor startede vi fra Havdrup om morgenen den 8. maj, derfra til Tokkerup og Orenskov, for at se den vrangebøg som desværre nu kun har lidt af stammen tilbage. Derfra videre gennem skoven og over jernbanen ved "villa"Svinely" ledvogterhuset, op til vejen og et smut til Hule Mølle, et dejligt kuperet terræn.

Så til Kr. Hvalsø til den planlagte rute. Udfarten var med lidt skydække og sydvestenvind over Sjælland.
Allerede ved Munke Bjergby kan man fra bakken se Storebælt's bropiller ude i horisonten.

Hele området ved Halsskov er ved at få nye stier som vil lukke af for den sædvanlige adgang til færgen. Det gjorde det til en udfordring, at nå den planlagte færgeafgang.

På færgen dejligt stort kaffe / thebord, det er vemodigt at konstatere færgefartens snarlige afslutning.

Mellem bropillerne hang et vejstykke. Bilfærgerne sejler et stykke tid endnu, så må cykelfolket vælge mellem tunneltog eller bilfærgen.

I Kværndrup gjorde vi stop og overnattede hos noget familie. Fra de Sydfynske alper havde vi vid udsyn over Fåborg og øerne. Horne havde en bager og købmand hvor vi købte ind til frokost, som vi havde god tid til, medens vi ventede på Bøjden færgen.

Den gamle købmandsgård ved Blommeskobbel på Sydals er nu en saga blot. Al inventar er afleveret på lokalhistorisk museum.

Vibæk er foruden vandmøllen ved at få opført en vindmølle. Cykelsmeden i Vollerup har næppe plads til sig selv, så vi overnattede hos noget familie i Sønderborg.

Lørdag blev en kombineret bil og bustur til og fra Grænsekæde aktionen ved Padborg, vi ville krydre vores tur med en klar politisk holdning.

Vi fik ikke tid til folkemødet i Bov, da vi måtte med bussen retur til Sønderborg og pakke for at nå den sidste færge kl. 18,00 fra Fynshav.

Overnatning i Kværndrup.

Søndag morgen over Lykkesholm til Refsvindinge, hvor Hans Verner spurtede hen til bryggeriet for at hente 5 liter stakitøl (= røget hvidtøl).
Vi mødtes igen ved Lillemølle, satsede derefter alt for at nå kl. 10,00 færgen.
På Sjælland var vinden uberegnelig og kom fra flere sider. Slots Bjergby havde start og mål for et cykelløb, her kunne vi købe frokost ved boderne.

Løbsdeltagernes forbandelser over vinden var klar.
Det var en flot tur over Sjælland, skove og åbne landskaber.

Jeg gennemførte turen på en ny cykel med 7 indvendige Shimano Nexus gear. Hans Verner kørte med 7 indvendige gear kombineret med et udvendigt Sturmey Archer 5 gear = super touringsystem - gearet, beskrevet i Turcyklisten nr. 1/76. Det hele fungerede til Hans Verners tilfredshed..

Hans Verner måtte igen gøre den erfaring, at Pana-slanger ikke må lagres.!
6 punkteringer og med fastnav - det tager sin tid - at få ordnet.

Leif Pedersen.

ALT I

CYKELBEKLÆDNING

KVALITET TIL LAVPRIS

Heino Cykler

Roskildevej 527 / Østerbrogade 158
2605 Brøndby 2100 Ø
B. Andersen

4343 22 39 31 20 88 77

Ole Sucksdorfs hjulspor.

Lørdag den 14. juni -97 mødtes 10 morgenfriske turcyklister i lidt klamt vejr, for at køre til Båstad ved Hallandsåsen.

Op langs Strandvejen forsvandt disen og inden Helsingør var det lunt, og solen skinnede.

Jan Bai var for første gang styrmand for Michael, og indledningsvis skal det siges, at han og jeg kom i klammeri, når vi kørte i nærheden af hinanden. Så det forsøgte vi at undgå!.

Vi skulle jo ikke ud på "Kullen- halvøen" så efter en kort strækning langs nordkysten fra Helsingborg trak vi op over landet - "kritsch - kratsch" og ukvemsord lød op af bakken.

"Vi tager lige en slapper nede ved kysten", sagde Peder, Lene Boyes gearskifter er smadret - de kører tilbage efter en ny". Hu-hej ned igen, hvor vi slængte os på diget, medens Hans benyttede lejligheden til at snuppe et bad.

Efter en times tid, var de tilbage og vi kørte op ad igen og ned langs kysten på den anden side.
Vi fulgte cykelruten, og derfor gik turen i en slags zig-zag for at komme fra den ene strandsti til den næste.

Bortset fra en ultrakort regnbyge var vejret flot og vinden var let i ryggen, så tempoet var pænt.

Vi holdt sen frokost ved stranden + en ispause, inden vi skulle op over Åsen.
Næsten ved toppen sagde vi farvel til Hans, som skulle holde en uges ferie på hjul.
Vi var trods forsinkelser fremme ved vandrehjemmet i god tid.

Efter bade og fouragering var vi jo ikke trætte af en sådan smule tur, så efter en kop kaffe satte vi kursen mod toppen af skibakken, hvor hældningen indimellem fik os til at "skie neda".
Vi gik en lang aftentur og lavede grin med dyrene vi mødte undervejs, og vi fik en fantastisk udsigt over vandet med det kuperede landskab som indramning.

Vi sov godt om natten - nogen med toiletpapir i ørene! Det er IKKE så effektivt støjdæmpende som forventet.

Hjemturen gik østover, hvorved vi i var længere tid oppe Åsen. Vejret var uldent til en start, men efter nedturen blev det flot.

Lene Hansen var noget besværet af maven, så vi skiltes for en stund. Lene kørte lidt for sig selv, og vi andre kørte til Västersjön. På grusvejen rundt om søen lykkedes det endeligt for Jan at nedlægge undertegnede -
så jeg har nu to "smukke" ømme knæ!!.

Men ellers fortsatte vi til Höja, hvor vi sammen med Lene indtog frokosten.

Stadig ad mindre og smukke veje gik det sydpå, hvor vi returnerede til Helsingborg ad de samme stier vi lagde ud med.

Det var en rigtig god weekend med et passende stort antal punkteringer og to uheld.

MEN denne tur bør absolut gentages - så hermed tak til Susanne og Aksel.

Linda.

GREBART CYKLER
Østerbrogade 138 • 2100 Ø
Tlf. 31 42 43 44 • Giro 9 12 07 69

Tur referat fra "Børneturen den 25. maj 1997.

Mark har med assistance fra Knud-Erik forestået en tur for børn (og andre barnlige sjæle) med start fra Klubhuset, langs Volden ad de små stier - over Roskildevej ad broen og videre gennem stisystemet til Herstedhøje.

Aldersmæssigt var deltagerne lidt spredte: 3 - 11 år - Mark, Frederik, AnnSofie, Victor og Joakim bag på min cykel. Med passende pauser og fuld fart ned ad bakkerne nåede vi - pust og støn - foden af Herstedhøje, hvor vi spiste frokost, mens vi så på drager.

Mark og Frederik smuttede lige en ekstra rundtur for dem selv, mens vi andre klatrede op på toppen af højen. Her kunne vi konstatere at der i fugleflugtslinie kun er 44 KM til Stevns!!.

Så gik turen østover - hovedkulds ned ad grusvejen - og så blev turlederen væk sammen med Frederik. Var det mon Mark eller Knud der ikke kunne huske ruten?

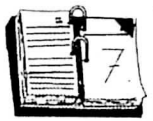
Nå videre igen ad småveje til Knud-Eriks have, hvor Marks mor og lillebror var klar med is, kakao og godteposer.

Nu er Knud-Eriks have et Eldorado for alle aldersklasser, så resten af eftermiddagen forløb hurtigt.

Bortset fra Frederik og hans far indtog vi andre med forældre og bedsteforældre fælles aftensmad, inden vi takkede af.

Tak til Mark for en herlig dag. Jeg kan kun opfordre til en gentagelse, samt til at med turcyklister finder børn og børnebørn frem af gemmerne!

Linda.



Hørsholm - BEMÆRK - NY DATO✔

Mødested:	Hjørnet af Jyllingevej / Tårnvej
Mødedato / tid:	SØNDAG den 7. september 1997 ⊙. 10,00.
Længde:	Ca. 75 KM
Turleder:	Peder
⊙.	3675 3842
Tilmelding:	Senest den 3. september 1997.

Ro i "børnelejren" foto: Linda.

Om turen: (Hørsholm)

Vi kører gennem Eremitage Sletten, til stien langs med Nordbanen til Folehave og Hørsholm.

Her spiser vi vores medbragte mad og sover til middag ☺.

Turen går herefter videre til Jægerhytten, ved Sjælsø hvor vi drikker kaffe / the.

Husk at tage penge med, klubben dækker kun en del af regningen.

Der bliver også tid til en Italiensk Is ved Frederiksdal på hjemturen.

Skanör tur

Mødested: Dragør overfarten - (Katamaran færgen).

Mødedato / tid: Søndag den 14. september 1997, kl. 07,30 - der sejles klokken 07,45.

Længde: 100 - 120 KM i Sverige med lidt grusveje.

Turleder: Linda Norup Hansen

☎: 3675 4731

Turen er en gentagelse af foregående ture i det sydsvenske, hvor vi runder Skanör og Falsterbo.

Jeg vil forsøge på, at vi får lidt bedre tid i "det grønne " v/ Skanör, evt. Ved at vi holder frokost dernede, dels fordi der er så smukt og dels fordi, siger Jan Bai J., at fugletrækkene er begyndt at samle sig.

I givet fald medbring evt. Badetøj - da sæsonen jo ikke er slut endnu, altså i fald den overhovedet måtte være begyndt!!!!.

Der skal medbringes madpakke + drikkevarer + penge til færgen (koster 150 kr. minus klubtilskud + lidt svenske pengor til kalas och lignande.

HUSK: Turen køres ikke ved regnvejr.!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Onsdagstræning

Perioden: 2. April 1997 - 17. September 1997.

Mødested: Busstoppestedet i Risby (på hjørnet).

Mødetid: Onsdage kl. 18,00

Længde: 30 - 35 KM

Turledere: Jan Bai Jensen 4345 6608
Lars Bai Jensen 3135 4438

Om turene:
Vi kører i rask tempo og evt. i 2 hold. Vi bestræber os dog på, at vente på alle, især hvis man møder op fra starten.

Mød op og kom i god form!

BANANI SPORT

Cyklen – der er kælet for

Vigerslevvej 35 Telefon 36 30 04 20

Jyllingeturen

Hvornår?: 20. September 1997

Mødested: Herlev Posthus

🕘 kl. 09,30

Påklædning: Godt humør!

Længde: Ca. 70-100 KM

Turledere: Keld Eriksen og Peter Kare

☎☎ 4678 9995 - 3149 2152

Om turen:

Turen er den sædvanlige Jyllingetur, som køres i det nordsjællandske.

Der køres i et moderat tempo (ikke racer), med et tempo omkring de 23-26 KM/t, så alle kan være med.

Vi tilstræber at kære på små veje og satser endvidere på at spise frokost i det grønne.

Kaffe og kage indtages på det velkendte traktørsted i omegnen af Roskilde.

Vel mødt!

Skælskør - Weekendtur med telt

Mødested: Krydset Ringvejen og Roskildevej i Glostrup.

Mødedato / tid: Lørdag den 27. september 1997, klokken 10,00.

Længde: 2 x 110 KM.

Turleder: Susanne Sindberg
☎:3670 0254 -
mobil☎: 4091 7701

Tilmelding: Til Susanne inden den 20. september 1997.

Om turen:

Weekend tur med ophold i Skælskør, enten hos mig i mit sommerhus eller på campingplads.

Cykelturen derned går over Køge, Bjæverskov og Førslevs gl. købmand, hvor der holdes frokost.

Derefter mod Glumsø, Fuglebjerg og til sidst Eggeslevmagle, hvor der er overnatning i min "park" eller på campingpladsen ved Skælskør Nor, hvis vi bliver mange.

Om aftenen holdes der "housewarming party" i mit sommerhus. Jeg giver maden, men tag selv vin / øl med.

Søndag hjemtur ad listige veje omkring Ringsted - Sorø - Roskilde, efter vi har set lidt af Skælskør. (***der må køres stille af hensyn til partyet!! Redaktørens bemærkning).***

Skovtur til GANLØSE EGED/SLAGSLUNDE SKOV den 5. Oktober 1997

Møde Hj.af Frederikssundsvej/Klokkedybet, (evt.Tilslutning ved AB's baner - kan aftales med turlederen.

Mødetid: Søndag kl. 🕘 10,00

Længde: Ca. 65 KM

Turleder: Bert Due Jensen

☎ 38 74 68 41

En tur gennem et meget afvekslende terræn og med en meget vekslende natur.

Underlaget der køres på, vil også være meget vekslende, så skov/vintercykel eller mountain-

bike må absolut anbefales. Tempo som på vintertræningsturene.
I skrivende stund er frokosten planlagt til indtagelse i det fri, men det kan muligvis ændres.
Frokost og drikkevarer må medbringes, da der ikke er indkøbsmuligheder undervejs.

Kaffen bliver lidt dyrere end klubtilskuddet, så medbring venligst lidt kontanter.

Af hensyn til kaffen og lagkagen, må jeg have en tilmelding senest torsdag den 2. Oktober 1997.

Malerklemmen, søndag den 12. Oktober 1997

Mødested: Ringvejskrydset i Glostrup
Mødetid: 🕙 10,00
Længde: Ca. 100 KM
Turleder: Jan Bai Jensen

En af Turcyklisternes ubrydelige traditioner, køres også dette efterår, uanset om det ❜❜❜❜❜❜❜ regner eller ❄❄❄❄ sner.
Ruten er fleksibel - kun 🐰🐰🐰vejrguderne kender den endelige rute.

Som de foregående år forsøges turen kørt i et fornuftigt tempo, der skulle tilgodese alle der har plejet en rimelig omgang med en cykel den forgangne sommer☺☺☺☺.

Madpakken fortæres hastigt i det fri, så vi hurtigt kan komme frem til det essentielle, nemlig the, kaffe og æbleskiver.

Der kan købes the med hjem, huset byder på næsten 100 forskellige slags.

Der sælges ligeledes alskens eksotiske produkter.

Aktivmødet den 14. Oktober 1997

Mød op i god tid - mødet starter kl. 19,00 - der kommer vi alle jo.

Klubben byder på ??

DRAGETUR lørdag den 18. oktober 1997

Mødested: Tinderhøj skole, Fortevej 71, Rødovre, eller Klampenborg St. Ved busholdepladsen.

Mødetid: 🕙 10,00 - Tinderhøj skole.
🕙 11,30 - Klampenborg St.
Længde: Tinderhøj skole til Klampenborg og retur ca. 35 KM
Klampenborg St. Til Eremitagesletten og retur ca. 10 KM
Turledere: Gertie Elleby ☎ 36 17 49 40 - 20 62 17 94
Niels C. K. Pedersen
☎ 22 14 47 48

Turen fra Tinderhøj skole til Klampenborg St. Ledes af Gertie og køres sammen med medlemmer af Dansk Cyklist Forbunds Rødovre afdeling.
Klampenborg St. Er tænkt som mødested for børnefamilier.

Fra Klampenborg St. Cykler vi i samlet flok til Eremitagesletten i et meget børnevenligt tempo. Turcyklister der ikke kan holde tempoet nede kan evt. montere et gear 19,5 på cyklen, så vil farten passe hvis de kører med en kadence på 80!.
På Eremitagesletten vil vi forsøge at få vore drager i luften, og hvis det ikke skulle lykkes, kan vi beundre de mange varianter af drager der findes.

Bygning af drager:

Lørdag den 4. oktober mødes vi hos Knud Erik på Krogagervej 31, Brøndby for at bygge drager til turen den 18. oktober.
Lister til bygning af drager kan vi købe af Knud Erik, men hvad der skal bruges af snor - papir - plastic til dragebygningen skal vi selv medbringe.

Da turen køres sammen med D.C.F. Rødovre afdeling vil der ikke være tilskud til kaffe den 18. oktober, istedet giver klubben kaffe og kage hos Knud Erik, den 4. oktober og en IS til børnene den 18. oktober.

TURPLANLÆGNING 1998

Sted: Hos Jan og Lene Bai Jensen, Rødkælkevej 168, 2600 Glostrup.

Tid: Kl. 13,00

Dette års Turplanlægningsmødet finder sted den **1. november 1997.** På dette møde tilrettelægges kalenderen for den kommende sæson.

Alle der har lyst til og tid til, at planlægge og gennemføre en tur - lang eller kort - i telt eller på vandrehjem - weekendture - alle mulige gode ideer, er velkomne til at møde op.

Ring til Lene og Jan på telefon 4345 6608 og meld Jer til.

Vintertræning 1997-1998

Start: Søndag den 2, november 1997.
Slut: Søndag den 15. marts 1998.
Mødested: Herlev Posthus
Mødetid: 🕙 10,00
Turledere: Jan og Lene

Turen køres i al slags vejr, så her er ingen undskyldning.

Der køres udelukkende i skovområder og på grus / jordveje og kun meget umuligt føre kan lokke os ud på asfalt.

Ruten er af ca. en times varighed og hen over vinteren vil den blive lidt længere. Tempoet lægges så alle kan deltage. Forudsat at man jævnligt møder op lige fra starten.

Mød op allesammen lige fra starten og vær med til at gøre turen til et hyggeligt og opbyggeligt møde med den friske natur og dine cykelvenner.

Som de foregående år vil der vinteren igennem på udvalgte dage være et mindre traktement med kaffe og kage eller andet mundgodt, derfor mød op hver gang, da kun turlederne kender disse "festdage".

For dem som endnu ikke har frekventeret denne ugentlige Vintertræningsdag vil jeg understrege, at disse dage i al slags vejr, er et meget vigtigt element for at gøre sommerturene til en glidende fornøjelse.

Det vil forøvrigt også være vanskeligt at finde vejrmæssige undskyldninger for udeblivelse fra forårs- og sommerturene.

Jan og Lene.

Vandrertur i Vestskoven

Mødedag: Søndag den 9. november 1997

Mødetid: 🕙 10,30 (her er en tur for de som ikke vil tidligt op)
Mødested: Ringvejskrydset i Glostrup.
Pris: 25 kr. til pølser og tilbehør.

Turledere: Jan og Lene

Tilmelding: Inden den 7. november på ☎ 4345 6608
Medbring: Varmt tøj / regn tøj og drikkevarer

Vi ruller stille og roligt af stier til vores udgangspunkt, der er en af Vestskovens udmærkede grill pladser.
Herefter vil vi foretage en ca. 2 timers udforskning af den efterhånden fuldt udbyggede Vestskov.
Vi vil tilstræbe, at passere så mange landskabstyper / seværdigheder som muligt.
Turen afsluttes ved udgangspunktet hvor de optimistiske turledere på mirakuløs vi har fået grillen startklar.
Pølser med tilbehør nydes i de tilstødende "lokaler" og det hele afsluttes naturligvis med kaffe og lagkage.

Venlig hilsen og god sommer fra Lene og Jan.

Deadline næste blad: 21.10.1997

Sælges ældre ❤Peugeot tandemcykel.
27" hjul, 15 gear, 3 bremser og racerpedaler.
Kr. 1.000,00
Henvendelse:
Erik Spindler, Thyregodsvej 10, 1. tv., 2500 Valby.
Telefon: 3617 0568.

Klubaftener

Tirsdag den 9. september 1997.

Vi påregner at Johan Knudsen giver os en førstehåndsberetning fra Ungarnsturen.

Tirsdag den 14. oktober 1997.

AKTIVMØDE - mød frem - og giv din mening tilkende.

Tirsdag den 11. november 1997.
Bytte / salg af cykeldele.

Kig efter i skuffer og skabe og mød frem med de cykeldele du ikke bruger.

Tirsdag den 9. december 1997.
Traditionen siger!
Finn Gormsen på "slap line!".

Indholdsfortegnelse

NÆSTE NUMMER INDEHOLDER ... 1
OPRÅB ... 1
Linda ... 1
PÅ DEN TOHJULEDE TIL ROM ... 2
SJÆLSØ RUNDT 1997 ... 7
Sommertræning 1997 ... 7
Als - Sundeved turen ... 7
Ole Sucksdorfs hjulspor ... 9
"Børneturen ... 10
Hørsholm ... 10
Skanör tur ... 11
Onsdagstræning ... 11
Jyllingeturen ... 12
Skælskør - Weekendtur med telt ... 12
GANLØSE EGED/SLAGSLUNDE SKOV ... 12
Malerklemmen, søndag den 12. Oktober 1997 ... 13
Aktivmødet den 14. Oktober 1997 ... 13
DRAGETUR ... 13
TURPLANLÆGNING 1998 ... 14
Vintertræning 1997-1998 ... 14
Vandrertur i Vestskoven ... 14
❤Peugeot ... 15
Klubaftener ... 15