

TUR- CYKLIS- TEN



1
2005
MARTS



Foto: Jan
Vintertræning søndag d. 6. feb.
Moseområdet ved Lille Værløse nær Farum Sø

Nytårsfrokost 2005

Da vi ankom til klublokalet kl. 10:15 var Jytte, Bertel, Poul og Birthe i fuld gang med at dække op. Lidt efter ankom der flere og et kvarter senere stod 13 klar til gåturen i Utterslev Mose. Jytte mente at Peder og Toni havde sagt at de ville med og de dukkede da op ligesom flokken satte sig i gang. Inden de havde nået at sætte maden indenfor dukkede også Susanne op, så det var en flok på 16 som begav sig ud i klar sol og let frost. Undervejs kom et mobil opkald om at også Linda var undervejs og ville indhente os på cykel.

Halvvejs på turen blev der tid til en ornitologisk pause med en flok grønsisken, en hejre samt et møde med en enkelt "lommelærke". Kl. 12:30 var vi tilbage ved klublokalet og så blev der travlhed og trængsel i køkkenet med at varme og anrette maden. Flere kom til og kl. 13:00 var 29 sultne klubmedlemmer klar til at sætte sig til bords. Først præsenterede hver især hvad de havde medbragt til buffeten, og så fortsatte man i adskillige timer med spisning, snak og højt humør.

Jørgen og Lisbet

Vintertræningen 2004 - 2005

Sidste søndag er d. 20. marts

Hvis du på nuværende tidspunkt, ikke er mødt op på skovtræningen, tror jeg godt du kan glemme det - det bliver alligevel for hårdt. ! Men så kan du jo forberede dig mentalt til næste sæson, der starter til november. Og ellers er det bare med at komme op på havelågen og få gang i de stive ben, for sommer sæsonen står lige for døren!!

Selv om der, her sidst i januar, endnu rester 7 træningsdage kan jeg

afslutningsvis nævne at de forgangne ture har været pænt besøgt. Og endnu har vejguderne været os særdeles venligt stemt, så alle ture har kunnet køres på skovstierne.

Til dem der endnu ikke har haft fornøjelsen af at køre med på disse ture kan jeg kun sige følgende: Selv om det bestemte er fristende at hive dynen op over ørerne nogle morgener, er det stadig særdeles opløftende, forfriskende, hyggeligt og meget livgivende når man først sidder i sadlen, sammen med de andre, i et konstant afvekslende natur scenari. Så har man da også en rimelig undskyldning for at forkæle sig selv efterfølgende.

Jan

TURREFERATER

Cykel / vandretur den sidste søndag i januar

En flok vinterklædte cyklister mødtes en søndag morgen på et gadehjørne i Husum. Vi var klar til årets cykel / vandre tur. Mens vi ventede på starten, passerede et par hårdhudede medlemmer af vintertræningsholdet: Der skulle, for deres vedkommende, vintertrænes også den dag.

Efter næsten et helt akademisk kvarter, blæste turlederne Jan og Lene til afgang. Vi kørte langs Kagsåen, over Hareskoven til Farum Sø, hvor vi parkerede cyklerne ved den vinterlukkede bådudlejning ved Fiskebæk. Her stødte de sidste til, så vi var 17 forsamlede turcyklister.

Vi begiver os på vej, og mødes snart af en delegation af lokale i form af en flok nysgerrige, eller måske sultne ænder, der vraltede os i møde, heldigvis for ænderne mente Jan ikke at de var værd at stege. Så det blev ved tanken.

Lidt længere fremme ligger i en fin park Farumgård. Vi gik gennem parken og der taltes frem og tilbage om hvem, der mon ejer dette sted hvor man dels går igennem, dels holdes på afstand af "privat" skilte. Referenten sidder i sit lønkammer med ADSL og kan berette fra med cyberspace som kilde at Farumgård er, som den står nu,



er fra 1705; men ellers daterer sig til 1372. Gården er i dag siden 1965 i privat eje, så man må være taknemmelig at offentligheden har adgang. Før da har Farumgård haft mange ejere. Fra 1931 til 1965 var den ejet af Ursula-søstrene, en nonneorden fra Bielefeldt i Tyskland. De drev pensionat og rekreativshjem, det er også dem som bestemte, at der skulle være offentlig adgang til parken. I perioder var Farumgård ejet af personer med tilknytning til Dansk Vestindien, så pengene til at købe og vedligeholde den er sikkert kommet fra plantage drift og slavehandel.

Turen gik videre ud af Farum og langs søen, til vi følgende Mølleåen når forbi Kalkgården. Her på broen over åen diskede Jan og Lene op med et lille glas til styrkelse af moralen; men næppe kondien. Dette var turens vendepunkt, så nu gik det tilbage næsten samme vej, som vi var kommet. Dog fulgtes en nordligere rute det sidste stykke mod Farum, hvor vi sluttede med at gå op af den flotte Farumgårds Allé.

Nu var det blevet godt og vel frokost tid. Heldigvis havde vi fået husly på Williams Hotel ved stationen. Her kunne vi nyde vore medbragte medpakker til et glas velskænket fadøl. Senere gav klubben kaffe og tilhørende brød.

Ved halv tre tiden gik vi glade og tilfredse tilbage til cyklerne og påbegyndte hjemturen. En tak til Jan og Lene for en veltillrettelagt tur.

Aksel



Onsdagstræningen 2005

Starter onsdag d. 20. april

Mødested: Risby, på hjørnet ved bus stoppested.
Mødetid: kl. 18:00
Distance: 35 - 50 km. Efter vind og vejr.

I det omfang vi møder op, Lene og Jan, vil nedenstående intentioner være gældende! og ja - ellers er det op til de fremmødte. Vi kører i samlet flok hele vejen rundt indtil Ledøje og først herefter vil der være frit slag for dem der ønsker et lille spurt opgør frem til byskiltet, på toppen af bakken, inden Risby. Farten vil være 25 - max. 30 km/t og der køres på en rute, der har Gundsømagle som vendepunkt. Er lysten til det og vejret med os, smutter vi ud over bakkerne i Ganløse for at lufte lidt ud i lungerne. Vi ses under solen på de nypudsede racercykler !!

KOMMENDE TURE

På fodsporet af Københavns vold

Søndag d. 3. april 2005

En byvandring ad den forsvundne fæstningsvold fra Nørreport over Langebro til Enhjørningens Bastion.

Mødetid: kl. 10:00
Mødested: Kulturvet, ved Hanne Varmings skulptur "Hyldemor"
Længde: 5 - 6 km
Varighed: 2 - 3 timer
Tempo: Gåsegang
Slutsted: Café Rabeshave, Langebrogade 8
Turleder: Finn Ørssleff
Tlf.: 36 49 99 60



Turen rundes af med frokost i Rabeshave, - 3 stk. smørrebrød for kr. 60 - så tilmelding er nødvendig til frokosten, senest lørdag 26. marts.

Hjemtransport f.eks. via Metro fra Christianshavns Torv

Praktiske oplysninger: Turen går også i regnvejr, blot det ikke står ned i stønger. Husk kaffe i rygsækken samt evt. paraply og gummistøvler. Skulle der være stemning for at flytte turen til lørdag 2. april, som alternativ til H.C. Andersens 200 års fødselsdag, er jeg modtagelig for opfordringer.

På vejen langs den gamle volds linieføring vil vi "se på" selve fæstningsvolden, på Nørreport, Jarmers Tårn, Vesterport, bastionerne, voldmøllerne, voldgraven og gamle Langebro. Vi vil foretage afstikkere i de tilstødende gader, se på huse og høre historier om nogle af beboerne. Der vises mange billeder undervejs. Turen vil primært handle om forholdene i 1800-tallet, med nogle tilbageblik og fremsyn. Det var et farverigt århundrede som startede med Englandskrigen og Statsbankerotten. Nu kom Guldalderen, enevældens afskaffelse, Grundloven, koleraepidemien og krigene om hertugdømmerne. Så fulgte industrialiseringen, arbejderbevægelsen og demokratiets første vaklende udvikling samtidig med at, byen sprængte sine

rammer og voksede eksplosivt. Hele samfundet med dets strukturer og rammer ændrede sig. I sandhed en spændende tid, som vi plukker i mens vi "nyder udsigten fra toppen af volden". Velkommen til en kort og oplevelsesfyldt fodtur.

Åbningstur (Albatrosturen)

Søndag d. 10. april 2005

Mødetid: kl. 10:00 præcis
Mødested: Ballerup S-station ved trapperne ned under perronerne.
Længde: Ikke over 25 km.
Leder: Johan Knudsen.
Tlf. 39 67 32 21 (ej arb.).

Turen 2004 drukkede stort set i regn. Den gentages i 2005 med en ny dimension. Grunden er, at jeg er ret glad og synes I andre bør nyde godt af det. Derfor gør vi holdt i ½ time efter Kildedalsvej S-station for at se på monoplaner (= små énpersoners fly) hos foreningen Albatros (www.albatros-ul.dk), hvor formanden Lars Gottfredsen vil underholde. Der er både hangarer og landingsbane. Stedets koordinater er N 55°45'06'' - E012°16'48''.

Ellers er indholdet følgende:

Madpakke medbringes og spises i det fri ved privat vandpost, som kan benyttes. Måske siger ejeren goddag. Ellers kan der ret kort derefter købes hurtige retter i Smørum golfcenter, hvor vi også regner med kaffe/kage.

Ruten:

Ud langs Frederikssundsbanen køres bl.a. via det nye industrikvarter ved, samt på Kildedal station til flyvepladsen. Videre ad Veksø Kildesti m.v. før naturstien (her indtages frokost) til Smørumovre og retur. Overflade: Nogen grusbelægning og måske et par fugtige partier i Veksø mose.

Vel mødt !

Optimisten (Roskilde Fjord)

Søndag d. 17. april 2005

Mødetid: kl. 10:00
Mødested: Ringvejskrydset i Glostrup
Længde: 80 og 130 km
Hastighed: 22-25 km/t hhv. 25-28 km/t
Turledere: Lene Boje / Jess Brink
Tlf. 38 79 17 59

Begge ture starter i Glostrup. Der køres mod Risby, hvor turene skilles. Den korte tur kører syd om Roskilde mod Lejre. Herefter går det nord på i det bakkede terræn mod Roskilde fjord, hvor der findes et udsøgt frokoststed.

Fra Risby kører den lange tur mod Ganløse, Slagslunde, Slingerup og til Frederikssund for at køre over på den vestlige side af Roskilde fjord. Herefter går det langs med fjorden ind til Roskilde. Kaffe / kage stedet er ikke fundet endnu, men en mulighed kunne være Munksøgaard, ligesom i 2004 - men I må ikke sige noget til Birte og Poul for de skal først lige spørges.

Fødselsdagsturen til Bornholm

Onsdag d. 4. til søndag d. 8. maj

Med dette blads udgivelse er der, for at være sikker på pladser, allerede bestilt og betalt færgebilletter. Dermed er det reelt også slut med tilmeldinger til dette arrangement, men der har også været 2 måneder til dette !!

Vi bliver 25 deltagere plus 4 der regner med at tage bilen derover. Det betragter vi som en flot tilslutning til et sådant arrangement og for de der ikke kom med, kan vi love et fyldigt referat af hele arrangementet i juni bladet.

Linda og Jan

Hillerød - Gribskov - Gilleleje

Søndag d. 22. maj 2005

Mødetid: kl. 10:00
 Mødested: Hillerød S-station
 Længde: ca. 70 km
 Turleder: Toni Lunding
 Tlf.: 45 93 05 28 / 22 90 55 28

Turen køres i jævnt tempo gennem Gribskøvs vestlige del med små afstikkere til bl.a. Fruebjerg og Store Gribsø. Hen over bunden ad den afvandede Søborg Sø, forbi ruinerne af Søborg Slot og langs Søborg Kanal til Gilleleje.

Eventuelt kan der, når vi passerer havnen i Gilleleje, indkøbes fiskefrikadeller m.m. til den efterfølgende frokost, der vil foregå et passende sted med udsigt over vandet - f.eks. ved Nakkehoved Fyr.

Hjemturen køres via Munkerup ad små veje til Gribskøvs østlige del. Herefter ad grusvejen langs Esrum Sø til Nødebo og videre til kaffe og kage på Frederiksborg Slot. Turen køres ikke i regnvej!

Esrum sø rundt

Søndag d. 5. juni 2005

Mødetid: kl. 09.00
 Mødested: Ring III ved Herlev Posthus
 Længde: ca. 100 km
 Turleder: Aksel Koplev
 Tlf.: 44 92 22 90, / 21 67 39 49

Turen, som jeg efterhånden har kørt nogle gange, giver lejlighed til at kombinere en træningstur før sommerens strabadser med en flot forsommer tur i Nordsjælland. Vi kører over Farum og Allerød til Nødebo, og gør holdt ved Esrum kloster. Herfra sydpå til Fredensborg, hvor vi regner med at indtage kaffen. Resten af hjemturen følger udturen.

Turens tempo tilpasses deltagerne.

Isefjordstur

Lørdag d. 11. juni 2005

Sæt dagen af til Johans tur over land og fjord. Nærmere fremkommer i næste nummer af Turcyklisten.

Hedeland

Søndag d. 12. juni 2005

Jaspers og Flemmings tur til Københavns vestegn. Se nærmere i næste nummer af Turcyklisten. Distance ca. 65 km

**Vikingskibssejlad på Roskilde Fjord**

Lørdag d. 16. juli 2005 – **Bemærk dato!**
 - Turkalenderen er forkert.

Mødetid: kl. 08:15
 Mødested: Krydset Tårnvej/Rødovre Parkvej
 Længde: 70–80 km samt 3 timers sejlad
 Turledere: Michael Jensen og Jess Brink
 Tilmelding: senest 18. juni til Michael på tlf. 35 85 16 02
 Pris: kr. 225,00 indbetalt senest 18. juni på girokonto 1199 - 9902643.

Turen starter i Rødovre og går over Hvissinge og derefter gennem Vestskoven til Risby. Fra Risby går turen ad de mindre veje, eventuelt grusstier til Roskilde. Senest kl. 10:45 skal vi indfinde os ved Vikingskibsmuseet på Vindeboder 12 i Roskilde. Herefter vil der være 3 timers sejlad i et Vikingskib med dig som rorgænger eller galejslave. Husk madpakken og drikke, idet vi holder frokost i båden eller efterfølgende i det grønne. Hjemturen køres ad de små veje og grusstier nord for Roskildevej og kaffe/kage vil, hvis vejret tillader det, blive indtaget i det grønne. Forventet hjemkomst til Rødovre ca. kl. 17:00.

Sejladsen kan blive aflyst, såfremt Vikingskibsmuseet finder vejrforholdene uforsvarlige.

TEKNIK & TILBEHØR**Compact kranksæt**

Et nyt begreb er dukket op, nemlig kompakt kranksæt. De hidtidige dobbelt kranksæt har været begrænset af den såkaldte "boltcirkeldiameter" hvad angår det lille kædehjul, hvor det mindst mulige var 39 tænder. Som det vil være mange Turcyklister bekendt er det imidlertid noget anstrengende at trampe sig op ad bjerge med 39 tænder foran selv med en mountain bike gearkrans bagerst.

Alternativet er et triple kranksæt, som mange af os bruger, men for dagens vægtbevidste cyklister er det en uundviglig ekstra vægt. For at imødekomme dem har mange fabrikker nu introduceret kranksæt med en mindre boltcirkeldiameter, så man kan komme ned på 34 tænder som mindste kædehjul foran (for de teknisk interesserede er boltcirklen for det meste den gammelkendte 110 mm, som især franskmændene har brugt i mange år). De 34 tænder foran er kombineret med et stort kædehjul på 48 eller 50 tænder. Det giver dermed mulighed for en noget lavere gearing, men stadig ikke så lav som med en triple.

At mange af disse vægtbevidste cyklister vel let kunne spare nogle kilo omkring maven som kompensation for en mere anvendelig triple er så noget helt andet.



Ny dæktype

Efterhånden har de fleste vel hørt om eller bruger 'foldedæk', som i stor udstrækning anvendes af ivrige cyklister, da de er lettere end dæk med kantråd og lettere at have med som reserve. Nu er der endnu et begreb at vende sig til, idet dæk fabrikanten Vittoria har fundet på noget nyt, nemlig et 'vendedæk'.

Det er et foldedæk med to slidbaner, nemlig en glat på den ene side og en lidt kraftigere med mønster på den anden. Man demonterer simpelthen dækket og vender indersiden udad eller omvendt. Pris i Danmark omkring kr. 500,- Jeg har selv haft det i hånden hos min lokale cykelhandler, som havde et enkelt eksemplar. Men med to slidbaner er det lidt tungere og må også have noget mere rullemodstand end ellers.

Så, hvad skal man egentlig med det, for det er vel ikke meningen, at det skal vendes under en cykeltur? Og til den pris kan man da også få to dæk, som hver for sig vil være egnet til den cykel, det vejr, den årstid, det terræn, den anvendelse, som man har i sinde.

Når man også tænker på danske forhold med mange flinteskærver på veje og cykelstier, så er een ting i hvert fald helt sikker, nemlig at dækket før vending skal renses meget omhyggeligt. For det vil være uheldigt hvis efterladte flinteskærver skulle komme til at ligge på indersiden af dækket. Med karkassen over sig til at trykke ville slangen hurtigt punktere. Så hvad er formålet egentlig med et 'vendedæk'? Men det er måske min fremskredne alder eller fantasiløshed, der er problemet. Turcyklister med større forestillingsevne er velkomne til at vejlede mig om vendedækkets velsignelser.

AKTIV FERIE og camping i Europa

CYKELFERIE

Frankrig, Tjekkiet og Østrig. Fra hotel til hotel, ud fra campingplads el. på egen hånd.

VANDREFERIE

I Europa. I gruppe eller på egen hånd.

CAMPINGFERIE

Bus: Frankrig, Tjekkiet. Fly: Korsika, Thassos.

KORSIKA og SARDINIEN

Direkte fly til Korsika fra Kastrup 29.5-16.10 og fra Århus 19.6-31.7. Tag cyklen med.

FÆLLESREJSER for singler og familier

Fællesskab om madlavning, cykling og vandring.



Tlf. 86 15 35 99 www.ruby-rejser.dk Ruby Rejser

Oakley cykelbriller med musik

For de musik interesserede er det måske rart at man kan få regulære cykelbriller med udskiftelige glas og alle andre finesser, men nu også med en indbygget MP3 afspiller og et ydelsesdygtigt batteri. Disse dele og betjeningsknapper befinder sig indbygget i begge brillestænger, hvor der også er højttalere på to korte arme, som kan indstilles så de ligger an mod ørerne. Vægt ikke angivet, men pris ca. € 389. Tralala, hvor det går derudad for fuld musik.

Bosch pumpe

For den dovne hjemmemekaniker kan man nu få en kompressor til at pumpe cykeldæk op med. Det er der egentlig ikke noget nyt ved, men det nye er, at det er et stykke Bosch el-værktøj i stil med de velkendte grønne boremaskiner, stiksaver, mv.

Her kan man altså nu få en pumpe, som drives af samme type batteri som det øvrige el-værktøj, er inklusiv digital trykmåler og kan pumpe op til 10 bar (142 psi), hvilket

skulle være nok til at mærke om det cigaretskod man kører over er med eller uden filter. Pris € 100,-

Banan etui

For den ivrige banan spiser som ellers har det med at mase sin banan i cykeltrøje-lommen er der godt nyt! Der er nu en fabrikant, som har løst problemet ved at fremstille et banan-etui i hård plast. Det har en passende krumning, er forsynet et antal lufthuller og er hængslet på langs. Der er også et øje som man kan trække en strop igennem for at hænge om halsen eller fastgøre andetsteds på cykel/bagage. Til en pris af GBP 3,97 ekskl. forsendelse fås det i England i følgende farver: Ravishing Red, Outrageous Orange, Sublime Green, Skyhigh Blue, Brilliant Blue, Passionate Purple, Pretty in Pink, og Glow in the Dark. Undskyld de engelske farvebetegnelser, men jeg ku' ikke dy mig, og er det bare ikke lige sagen hvis man har brug for en rigtig hadegave !?

Bemærk: Hvis priser er angivet i kr. er der tale om en ca. pris i Danmark. For andre valutaers vedkommende er det priser i de pågældende lande, dvs. England (GBP) eller Tyskland (€).

John M

RETURCYKLISTERNE

Under klubben findes en lille privat gruppe af pensionister og ikke-arbejdsramte. Vi er p.t. kun 3 aktive, så nu er der mulighed for at optage 2-3 nye deltagere. Så har du behov og lyst til at cykle under de følgende rammer er du meget velkommen på en prøvetur. Kontakt Verner Kristiansen på 38 71 93 22 eller 60 65 95 88.

Vi cykler hver torsdag formiddag året rundt i det stor-københavnske område. Det hænder, at vi aflyser eller flytter til en anden dag, hvis det er mæg vejr eller glat føre. Det bliver til ca. 2000 km om året. Gennemsnitshastigheden er moderat 18-23 km/time, afhængig af sæsonen og vejret. Efter 20-25 km finder vi en bænk i solen, nyder lidt væske og løser verdenssituationen. Normalt er vi hjemme inden kl. 14. En gang i mellem tager vi toget længere ud og cykler hjem, f.eks. Hillerød eller Gilleleje, så er vi først hjemme sidst på eftermiddagen. Julefrokost hører også med til traditionerne. Arrangementet går på omgang og indebærer at servere morgenmad hjemme fra kl. 9:00 til ca. kl. 10 samt at lægge rute og være turleder den dag.

Med venlig hilsen fra
Margith, Finn Ø. og Verner

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

Vi ses til motionscykelløb

'SJÆLLAND RUND PÅ CYKEL'
Postbox 176, DK-4600 Køge

Indeks

Juleafslutning	2
Ny redaktør	3
Afholdte ture / arrangementer	4
Sommertræning	5
Kommende ture	5
Teknik & tilbehør	8
Returcyklisterne	10
Nye aktiviteter	12
Klubmøder	12
Deadline næste blad	12

KLUBMØDER

Marts:	Intet møde
April:	Torsdag d. 14. "Nye aktiviteter"
Maj:	Torsdag d. 12.
Juni:	Torsdag d. 9.
Juli:	Intet møde

HEINO CYKLER

ALT I
CYKELBEKLÆDNING
KVALITETSCYKLER TIL LAVPRIS

Roskildevej 527, 2605 Brøndby, Tlf. 43 43 22 39
Østerbrogade 158, 2100 Kbh. Ø, Tlf. 39 20 88 77

I samme concern nu også:

Rolsted cykler:
Gl.Kongevej 88, 1850 Frederiksberg C,
Tlf. 33 21 29 33

Bikebuster:
Hovedvagtsgade 6, 1103 Kbh. K, Tlf. 33 93 93 63

Cool Bikes
Louis Ketners Eftf.

Håndbyggede Cykler - Tourcykler.
Cykeltasker - Rygsække - Div. Udstyr.

CARL BERNHARDSVEJ 4 - 1817 F.C
TFL. 33224800 - CVR 10481686
www.coolbikes.dk

NYE AKTIVITETER

Ved aktivmødet 2004 blev der nedsat en gruppe, som skulle lave et oplæg til udvikling af klubbens aktiviteter. Mange idéer fra forskellig side har været på bordet. Gruppen har afsluttet arbejdet i januar og formuleret en række forslag. Ved klubmødet torsdag 14. april vil Johan fortælle om idéer til nye aktiviteter og justering af gamle. Så håber vi på en livlig debat som vil resultere i at medlemmerne får lyst til at prøve nogle nye eller lidt anderledes aktiviteter. Velkommen til debat.

Bert, Finn G., Finn Ø. og Johan.

CYKELFERIE

Vi har cykeltaskerne, letvægtsteltet
og alt det øvrige udstyr.

Kig ind hos

FRILUFTSLAND

Frederiksborggade 52
1360 København K
Tlf. 33 14 51 50

Deadline for næste nummer er 25-04-05.

Forventet udsendelse uge 22 i juni måned.