

TUR- CYKLIS- TEN



4
2005
DECEMBER



En flok friske turcyklister
på vintertræning
Foto: Jan Bai

TURCYKLISTEN er medlemsblad for foreningen **TURCYKLISTERNE**, der har til formål at udbrede og formidle viden om og glæde ved turcykling på ethvert plan. Udkommer 4 gange årligt.

Redaktør**John Mathiesen**

Geelskovparken 52, 2. mf.

2830 Virum

tlf. 45 85 02 41

E-mail: b1johnm@privat.dk

Koordinator**Finn A. Kristensen**

Saddelmagerporten 4-539

2650 Hvidovre

tlf. 22 16 27 30

BESTYRELSE**Formand****Bert Due Jensen**

Markskellet 8, 3. th.

2720 Vanløse

tlf. 38 74 68 41

Kasserer**Jens Spilmann**

Vingekrogen 12

2730 Herlev

tlf. 44 84 22 19

Giro: 5 71 38 46

Gertie Elleby

Skyttegårdsvej 49, st. th.

2500 Valby

tlf. 36 17 49 40

Aksel Koplev

Brandsbyvej 15

2740 Skovlunde

tlf. 44 92 22 90

Knud Hofgart

Nørregårdsvej 23

2610 Rødovre

tlf. 36 41 02 12

NYT KLUBLOKALE

Valby Ny Skole

Ved Ovnhallen 6

Valby

(2. torsdag i hver måned)

Aktivmødet 2005

Aktivmødet blev afholdt torsdag 13. oktober med deltagelse af 42 medlemmer.

Oplægget til foreningsdannelsen blev vedtaget og stiftende general forsamling derefter afholdt. De foreslåede vedtægter blev vedtaget med enkelte mindre justeringer. De hidtidige medlemmer af forretningsudvalget samt kassereren stillede op til bestyrelsen og blev suppleret med Knud Hofgart. Som formand blev valgt Bert Due Jensen.

Bestyrelsen arbejder nu videre med projektet for at få foreningen og dens vedtægter godkendt i Københavns Kommune og dermed gøre os berettiget til at få tildelt lokaler.

Se referatet af den stiftende general- forsamling andetsteds i bladet.

Juleafslutning

I skivende stund har den traditionelle juleafslutning netop fundet sted. Der var stort fremmøde for at se Finn Gormsens billed-show samt hygge sig i pausen med den dejlige gløgg og æbleskiver.

Finns lysbilleder havde som hovedtema Stefans ophold i Danmark, deltagelsen i sommerens AIT rally i Lorraine i Frankrig, samt Finns rejse til Frankrig for at 'aflevere' Stefan. Der havde de to turcyklistere benyttet lejligheden til at turiste den i Paris, så vi fik bl.a. set Louvre med Mona Lisa, Versailles, samt Mt. Martre, hvor Finn igen have været i sit arkiv og fundet et foto frem fra dengang for 45 år siden, hvor har tog samme motiv fra præcis det samme sted.

Formanden indledte i øvrigt aftenen med at orientere om at han samme dag havde fået endelig bekræftelse fra Københavns Kommune på at vores klub nu var officielt godkendt som en forening i kommunen.

*John M.***Nye mødelokaler**

Som en følge af generalforsamlingen (aktivmøde) 13. oktober 2005 har vi opsagt vores aftale med ABC's Venner således at vores sidste arrangement i ABC lokalerne bliver Nytårsfrokosten.

Vi skal fremover mødes i nye omgivelser på:

Valby Ny Skole

Ved Ovnhallen 6

Valby

kl. 18:30 - 22:00 i kantine/mødelokale

Indgang ved maskinhuset - bag bagerste bygning.

(Ved Ovnhallen er en nyanlagt sidegade til Valby Langgade næsten lige overfor Horskildevej).

Skolen er beliggende tæt ved Valby Station og er nyindrettet i bygninger, som tidligere husede Bing & Grøndals Porcelains-fabrikker. Skolegade og Annexstræde er nærliggende gader og Langgade Station er også tæt på.

Vores første arrangement bliver torsdag 9. marts 2006, hvor klubben vil byde på et glas vin og lidt spiseligt, samt den obligatoriske kaffe og kage.

*På bestyrelsens vegne
Bert Due Jensen*

**BANANI
SPORT***Cyklen - der er kælet for*

Vigerslevvej 35 Telefon 36 30 04 20

Nytårsfrokost

Dato: Søndag 15. januar

Mødetid: kl. 13:00

Mødested: Klubhuset Voldparken 8

Længde: Så længe du ønsker, bare du selv lukker og slukker

Turledere: Flemming, Carsten S, Finn C. K., Lissy, Lene og Jan

Pris: kr. 100 som medbringes på dagen

Bindende tilmelding inden 1. januar på tlf. 22 16 27 30 eller 43 45 66 08

Bordet er dækket og buffetten er linet op; du medbringer bare det gode humør og eventuelle nytårsløjer. Alt er dog ikke ved det gamle i år da der på grund af nedenstående fødselsdagsindslag er lavet om på menuen og det traditionelle indslag med sild og snaps er sendt i vente-position til 2007.

Dette betyder at deltagerprisen formentlig vil dække de fleste drikkevarer til maden, der altså vil være vin og naturligvis øl / vand. Herudover sørger vi for at der er mulighed for at købe ekstra, hvis det bliver aktuelt.

Hilsen fra frokostudvalget

60 års fødselsdag!

Og de 30 af årene er rullet af banen sammen med turcyklisterne. Derfor synes jeg godt jeg vil fejre noget, som jeg ellers betragter som noget rent privat, sammen med jer.

Det er derfor jeg rent undtagelsesvis blandede mig i det gode selskab af nytårsfestarrangører, for at gøre et lille indspark i et i forvejen muntert arrangement og det kan det vel ikke blive mindre muntert af.

Altså - jeg vil gerne frembringe et traktement til indledning af frokosten

bestående af: fersk røget laks, varm røget ørred og dampet laks eller hvad der måtte være på torvet lige inden. Hertil vil jeg byde på et par glas mousserende vin og efter frokosten vil jeg sørge for en fødselsdagsslagkage til at slå den sidste appetit ihjel med. Og det hele er naturligvis for fødselarens regning.

Skulle nogen nu være blevet overmandet af lysten til at give en gave vil jeg med det samme slå fast med syvtommersøm at sådanne ikke modtages. Og det bedes respekteret!!

Derimod vil jeg give jer muligheden for at støtte 'Læger uden grænser'. Girokort og de nødvendige oplysninger vil ligge fremme til festen, men det er helt frivilligt og ingen skal føle sig forpligtet.

Jan Bai Jensen

TURPLANLÆGNINGSMØDE

Mødet blev afholdt 22. oktober og deltagere havde en række gode forslag og oplæg til ture, som bringer os rundt i nærområdet til fods og på cykel såvel som flere gange over Sundet samt en enkelt gang sydover i Europa.

Turene vil fremgå af den kommende turkalender, såvel som i detaljer langs ad vejen her i bladet. Skulle der være nogen som har en god ide til yderligere ture så hold jer ikke tilbage, der er enkelte weekender tilovers.

John M.

KOMMENDE TURE

Vandretur i Vestskoven - med brunch

Dato: Søndag 19. februar
Mødested: Naturskolen ved foden af Herstedhøje
Mødetid: kl. 10:00
Distance: ca. 4 1/2 times vandring.
Turledere: Lene og Jan
Tlf.: 43 45 66 08

Bindende tilmelding inden 15. februar
Turen vil foregå i høj sol og med den knasende frostsne under fødderne. Vi finder en god vandrute hvis afveksling dog begrænses af den lange lige strækning inden Ledøje, der skal gøres to gange. Vi vil derfor cykle fra mødestedet for at finde et sted at begynde vandreturen, der giver det bedste udgangspunkt med mulighed for at vandreturen tilbage bliver noget kortere. Dette skulle sikre at vi kan være tilbage ved cyklerne ved 16 tiden.

Lene og Jan

Spinning

Dato: Torsdag 9. februar

Mødetid: kl. 19:00
Mødested: "Kondigrafen"
Frederikssundsvej 304 B
Husum

Varighed: ca. 1 time
Pris: kr. 75 til kr. 100/pr. pers.
afhængig af antal tilmeldinger

Turleder: Michael Jensen
Tlf.: 35 85 16 02
Tilmelding: senest 9. januar

Dette arrangement erstatter vores normale klubaften da de nye lokaler først er klar til marts mødet.

Arrangementet starter kl. 19:15 og gennemføres på kondicykler under ledelse af en instruktør. Den forbrugte energi skulle svare til ca. 10 km løb. Det er ret sveddrivende så let cykeltøj/-bukser til indendørs brug er anbefalelsesværdigt. Motionscyklerne er udstyret med Look pedaler og for de mange som ikke selv har sko med de nødvendige Look klamper, kan sko lejes for kr. 10,- (Red.: jeg har selv anvendt Look pedaler på raceren igennem mange år og man kan kun stå fast med et par sko med de rigtige klamper!). Husk selv at medbringe egen drikkeflaske - 0,75 liter anbefales.

Det er et sted som jeg selv har erfaring med igennem de seneste 3 år. Hele gruppen, som max. kan være på 15 personer, koster kr. 1000, så der skal være min. 10 deltagere for

at prisen holder. Jeg foreslår at vi efterfølgende forlægger residensen til en nærliggende Italiensk restaurant for at kompensere for anstrengelserne med godt med pasta - for egen regning, altså.

Michael Jensen

Vintertræningen 2005-06

Sidste søndag er 19. marts

Jan Bai

TURREFERATER

Falkonergården Søndag 18. september

Vi var kun 5 med turlederen. Og vi følte os temmelig seje, idet vejret så ud til lidt af hvert - mest regn, faktisk! Men efter nogen af- og påklædning af regntøj nåede vi da forholdsvis tørre ud på den anden side af Farum. Turlederen havde en enkelt punktering, og så fortsatte vi ud i det danske land, som - mildt sagt - så noget efterårstruende ud!

Vi passerede Hammersholt og Børstingerød (tro mig, det sjoveste i det øjeblik var navneskilte!), hævlede rundt i Store Dyrehave, hvor vi bl.a. stod af og beså Karens bøg. Karen skulle efter sigende være en skovløberkone, som har haft en finger med ved plantningen af disse vrangt bøge. Vi spiste den medbragte frokost på et spændende sted. Det var vel nærmest i en skov. Der var en voldgrav omkring en lille ø, som om der engang havde ligget en borg á la Gurre, men meget lille. Nu gjorde vejret også sit til at højne den spændende, middelalderlige stemning. Desværre må referenten have været åndsfraværende på et tidspunkt, for det er mig ikke muligt at huske, hvor dette voldsted lå (red.: det er i Gl. Grønholtvang skov). Men vi blev i hvert fald ikke våde!

Så fortsatte vi til Falkonergården. Den ligger i Fredensborg! Forevisningen var kl.

14:00. Men vi ankom i god tid, så vi nåede at se udstillingen først. Edith Wenzel hedder den unge fugledame, og hun har trænet jagtfulke, før hun begyndte i skolen. Jagt med falke har men kendt til i ca. 4.000 år. Araberne er kanondygtige til den form for jagt. Det er nærmest en kunstart. Men i Danmark er det forbudt. Indendørs i udstillingslokalet fik vi en prøve på de små, vævre fugles hurtighed og nøjagtighed, når de greb byttet. Så blev vi gennet udendørs, og her blev vi præsenteret for de større fugle: amerikansk kongemusvåge, verdens største musvågeart. Verdens hurtigste vandrefalk, der kan styrtdykke med en fart på 560 km/t (det kan ikke engang en racernov klare i medvind og ned ad bakke!) Og til sidst kom den største: en russisk steppeørn med et vingefang på 2 m. Jeg vil bare lige sige, at den er stor-stor, når den pludselig kommer mod et menneske, der er mindre end dens vingefang. Og den går så tæt på, at man har øjenkontakt, og så i sidste øjeblik suser den hen over hovedet på én!

Nå, men på trods af vejret, som Peder jo ikke kunne gøre for, så var det en ret spændende tur indtil videre.

Sagkundskaben vil vide at det altid regner i Hillerød, så hvorfor vi lige skulle den vej, begriber jeg ikke! Men da vi nåede Eleonora Christine, så vi nærmest ud, som om vi havde kørt vandcykel ned gennem kaskaderne. Vi blev dog taget godt imod, fik hængt det våde tøj op, strøget vandet ud af håret og øjnene og blev bænket i en varm stue. Og så fik vi verdens mest lækre chokoladecake - med rigelig kaffe til! Hjemturen i vådt og koldt tøj behøver jeg ikke komme ind på. Men Falkonergården er bestemt et besøg værd.

Birthe Hallböck

Referat af Aktivmødet 13. oktober 2005

Valg af dirigent og referent

Valgt til dirigent blev Carsten Pihl og valgt til referent blev Flemming Nielsen.

Regnskab 2004/2005

Regnskabet var revideret af Steen Hommelhoff Jensen den 12/10-2005 uden anmærkninger. Der blev spurgt om Annonceindtægter på 0,- kr. Jens Spelmann svarede, at han havde udsendt girokort for 14 dage siden, men indtil nu ikke havde fået indbetalinger. Bertel synes renteindtægter på 1 promille er for lidt. Vi fik opklaret, at et negativt forskud til FAK betød at Jens skylder Finn penge. Herefter blev regnskabet vedtaget.

Skal vi have en forening?

Aksel orienterede om baggrunden for overgang til forening. Formålet er at spare penge til husleje. Når vi bliver en forening med vedtægter godkendt af Københavns kommune, vil de formentlig stille lokaler til rådighed uden at kræve betaling. Johan spurgte, hvor længe vi havde det nuværende lokale, svaret var til 1/1 2006. Jan spurgte, hvornår det skulle opsiges, Spelmann svarede 1/12. Finn K mente at lokalerne kan opsiges, når vi vil, idet der ikke foreligger nogen skriftlig aftale. Birte spurgte om 10 medlemmer i København var nok, Aksel svarede at antallet ikke var et problem. Bert sagde at København har sagt OK til ca. 100 medlemmer og de ved, at kun få bor i København. Ved afstemning var ca. 95 % for og 2 imod.

Debat om forslag til vedtægter

"vedtaget" (uddybende bemærkninger fra referenten)

§ 1. "7" erstattes med "5". (klubben Turcyklisten oprettet i 1975)

§ 5. Regnskab og revision "Fremlæggelse skal udsendes skriftligt og offentliggøres på foreningens hjemmeside" (i stedet for valg mellem disse muligheder)

§ 6. Generalforsamling "... varsel. Indkaldelsen skal ske skriftlig og ved offentliggørelse på foreningens hjemmeside" (i stedet for valg mellem disse muligheder)

§ 10 Foreningens ledelse "5" (antallet af bestyrelsesmedlemmer rettes fra "4 - 5") "Formanden og kassereren vælges særskilt for 2 år ad gangen. Formanden vælges i ulige år og kassereren i lige år. Første gang vælges kassereren kun for 1 år"

Med disse rettelser blev det udsendte vedtægtsforslag vedtaget.

Budget 2005/2006

Jens Spellman fremlagde et budget for det kommende år med uændret kontingent og uændret kaffetilskud. Det blev vedtaget.

Valg:

Formand:

Bert Due Jensen blev valgt.

Kasserer:

Jens Spelmann blev valgt.

3 øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Aksel Koplev, Gertie Elleby og Knud

Hofgart blev valgt.

2 suppleanter:

Johan Knudsen og Flemming Nielsen blev valgt.

Revisor:

Steen Hommelhoff Jensen blev genvalgt, og

Linda blev genvalgt som revisorsuppleant.

Klubbladet:

Redaktør: John Mathiesen blev genvalgt.

Udsendelse af Klubbladet:

Finn Kristensen blev genvalgt.

Klubaftens udvalg:

Jesper Wang blev genvalgt og Carsten Pihl og Berthel Semma blev nyvalgt.

Nytårsfrokostudvalg:

Finn Kristensen, Lissy Christiansen, Carsten Schmidt, Jan Bai Jensen og Flemming Nielsen blev valgt.

Næste års ture

Tur planlægning: Møde den 22. oktober hos Lene og Jan.

Vintertræning: Jan sagde at turene fortsætter uændret.

Sommer tur: Johan Knudsen vil arrangere tur til det sydlige Tjekkiet fra 17/6 til 1/7 2006. Der bliver tale om to opholdssteder og en pris fra kr. 3.700,- (campinghytter) til kr. 5.200,- (hoteller) for 30 deltagere. Nærmere detaljer kommer i næste blad, Johan vil afgøre overnatningsformen ud fra de tilbage meldinger han får inden jul.

Eventuelt:

Knud Hofgart efterlyste en ny adresseliste med mobilnumre. Aksel oplyste om, at man kunne få mail med nyheder, hvis man sendte sin e-mail adresse til turcyklisten.dk.

SOMMERFERIE TUR

Oplæg om sommerferie turen er udsendt separat pr. post til alle klubbens medlemmer. Venligst tilbagemelding fra alle interesserede senest 15. december!

Tlf. 39 67 32 21

Johan Knudsen

TEKNIK & TILBEHØR

"Fastfrosne" dele

Foranlediget af et tilfælde hos et klubmedlem bør det nok bringes i erindring at metaller af forskellig art (f.eks. stål og aluminium), som er i tæt kontakt med hinanden, kan resultere i såkaldt galvanisk korrosion, hvilket medfører at der dannes en svag strøm, som løber fra det ene metal til det andet. Dette betyder, at der vandrer metalpartikler fra den ene komponent til den anden, hvor de 'gror' fast og med tiden ikke kan løsnes hverken med kraft eller rustopløsningsmidler.

Når denne situation er opstået og alt virker som om det er sammensvejsset, som f.eks. en aluminiums saddelpind i et stålstel, er der kun én ting at gøre nemlig at overlade sagen til et kvalificeret cykelværksted som er i besiddelse af det rigtige værktøj. Værkstedet saver så sadelpinden over og udskærer med en rival de tilbageblevne rester af sadelpinden, så sadelrøret i

stellet igen er helt glat indvendigt. Og så må den uheldige cyklist så anskaffe sig en ny saddelpind.

Det samme kan ske i forbindelse med frempinden ned i styrrøret, og hvor pedalers stålaksler er skruet ind aluminiums-pedalarme. Forebyggelse er ret simpel, nemlig at adskille sådanne dele mindst en gang om året og sørge for at indfedte delene grundigt, gerne med et specialfedt som er beregnet til at forhindre galvanisk korrosion. Shimano har noget sådant i ca. 500 g bøtter (Anti-Seize), ellers har Super Lube et produkt som sælges i mindre tuber, og hvor det specifikt anføres at det modvirker strøm mellem metaller. Sidstnævnte fungerer også fint som almindeligt kugleleje-fedt, og er oven i købet biologisk nedbrydeligt. Tidligere er anbefalet kobberfedt, men det er man gået væk fra, da kobber jo er en gevaldig god strømløder, bare se jeres almindelige ledninger derhjemme.

Og få det nu gjort inden vinter, til foråret er tingene bare groet endnu bedre fast!

Superlette flaskeholdere

Alt skal jo være let i vore dage - hellere let end solidt. Tidens tendens reflekteres i en test for nylig i et tysk cykeltidsskrift, hvor der er testet et bredt udvalg af dagens flaskeholdere.

En typisk vægt for en standard flaskeholder til € 6-8 var omkring 30-50 g selv om man i samme vægtklasse også kunne få en Elite kulfiber holder til ikke mindre end € 115! (testens absolut dyreste). Der kan man da tale om at selv guld kan købes for dyrt. Mere forbløffende var vægten på de letteste, hvor rekorden var så lav som 8 g (otte!). Og så var den forholdsvis billig med kun € 29 at betale ved kasse 1. Næst letteste med 19 g var en Campagnolo Record til € 98.

For sammenligningens skyld kunne jeg ikke dy mig for at smide et par stålbolte på vægten. De vejede på min køkkenvægt 8 g

ligesom holderen. Det er næsten for meget, så her burde en køber vel også investere i et par kulfiber bolte. Sådan nogle koster € 9 pr. stk. Men så skal man også gå op i tingene. Tænk blot på, at hvis man køber kulfiberbolte á 1 g stykket, så har man vægtmæssigt sparet hele 6 g i forhold til stålbolte. Men de 6 g har så også kostet ca. kr. 135. Selv foretrækker jeg nok - som vel de øvrige Turcyklisten - at tingene sømme skal kunne holde til noget snarere end at være lette og dyre.

Kulfiber

Af andre ting som nu kan fås i kulfiber er også en bagskifter med en vægt på 125 g. Her er der tale om et produkt fra et mindre tysk firma, som da også skal have hele € 650,- for den. Til sammenligning fandt jeg en Shimano brochure frem, hvoraf fremgår at en Dura Ace skifter af nyeste model vejer 180 g til en dansk pris af kr. 779,-

I øvrigt fremstilles kulfiber materialet med basis i råolie og trækkes ud i tynde tråde, som væves sammen til måtter af forskellige tykkelse. Forarbejdningen finder hyppigt sted i Kina eller andetsteds i fjernøsten, hvor man må håbe for medarbejderne at arbejdsmiljøet er tilstrækkeligt sikkert, da kulfiberstøv ellers trænger ned i lungerne med alvorlige følger. Men der indgår også andre ting i kulfiber, idet kun 60 % af f.eks. et cykelstel er kulfiber. Resten er den 'lim' som holder måtterne sammen. Den er i øvrigt også skadelig.

Men med de mange ting som i dag laves af kulfiber materialet er der stor mangel på det. Det er ikke kun cykeldele, men mange andre ting, som i stigende omfang dele til biler i form af f. eks. motor- og kølerhjulme. Og nu hvor Airbus har introduceret sit nye fly og skal til at fremstille det, vil behovet for kulfiber nå et nyt højdepunkt for der indgår rigtig meget materiale i sådan en kæmpe. Faktisk er det allerede rapporteret at der finder forfalskning sted af kulfiber i diverse lyssky fabrikker, som finder det meget lettere at lave glasfiber der derefter indfarves så det bliver mørkt og

kommer til at ligne kulfiber. At glasfiber så ikke er nær så stærkt går man let henover for at score kassen; man må håbe at de købende virksomheder holder godt øje med hvad det er de får leveret.

Polar Pulsmåler

Nu er der en ny Polar pulsmåler til cykelbrug som kommunikerer via infrarødt lys med den medbragte Nokia mobil telefon så man kan overføre computerens informationer til mobilen, og dér se dataene som grafik på mobilens noget større skærm. Herefter kan man så sende informationerne som SMS til sin træner for evaluering, hvis man altså har sådan én. Ellers kan man jo sende den kæresteren som en imponator for bare at få lidt ros. Og hvis alt andet svigter, kan man jo også sende den til Moar.

Sram bremse/skiftegreb

Der er efterhånden en del medlemmer inkl. mig selv, som har deres racercykler udstyret med moderne gearskiftegreb. Så det vil sikkert interessere, at Sram har meddelt, at de i begyndelsen af 2006 vil markedsføre deres egen version af et kombineret bremse/gearskiftegreb, som vil være lettere og mere simpelt konstrueret end både Shimano og Campagnolo. Sram's greb har både gear- og bremsekabler liggende under styrbåndet og betjener såvel op- som nedskift med en separat arm under bremsebøjlen.

For skift fra store gearhjul til mindre klikkes lidt indad, hvorefter skiftet finder sted når armen slippes. Skal der skiftes fra små til store gearhjul, føres samme arm længere indad, hvorefter der kan skiftes 1, 2 eller 3 gear i samme omgang. At dømme ud fra fotos er grebene ganske nydeligt designet og ser ud til at være behagelige at holde på.

Lygteføring

I denne mørke tid er det vigtigt at have godt lys på sin cykel. Det er enkelt i vore dage med de små lette lysdiodelygter som lyser effektivt og som siden 1. april 2005 også gerne må være en blinkende forlygte



Tænk bare på hine tider, hvor det var anderledes besværligt at holde en lygte lysende. Der var en væge at justere, lygteglas at pudse (også indvendigt) og lampeolie at fylde på. Og hvor lysudbyttet var stærkt begrænset.

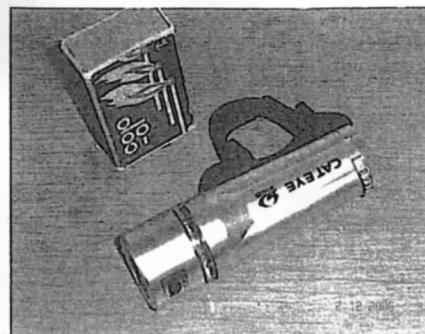
Den viste gamle lygte er en Lucas Silver King anno 1915, hvor den var meget avanceret med små ruder i lygtens sider, et spejl bag vægen samt et affjedret lygteophæng til at tage af for de stød lygten udsættes for.

THE "Silver" King of the Road.



I dag er det noget nemmere. Denne fikse lille CatEye EL400 lygte købt for et par år siden drives af tre små AAA batterier og har 3 energisk blinkende lysdioder, som også kan lyse vedvarende. Vedvarende stærkt lys i op til 15 timer, svagere i op til 65 timer derudover. Energisk blinkende i op til 160 timer (iflg. producenten).

Som en bibemærkning til CatEye lygten skal jeg ikke undlade at bemærke, at den er vandtæt til 50 m dybde. Et engelsk cykeltidsskrift rapporterede at de testede lygten natten over i en guldfiske dam, hvilket i mørket skabte en del aktivitet blandt de noget forbløffede fisk, som vist aldrig havde oplevet noget tilsvarende før. Og næste morgen lyste den skam endnu.



Vi ses til motionscykelløb




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

Ny pumpe

En ny type pumpe er af medarbejderne på et Engelsk cykeltidsskrift valgt til årets nye produkt. Det drejer sig om en pumpe af en helt ny udførelse med navnet Cyclaire. Pumpen lægges på jorden, hvorefter pumpehovedet via en kort slange forbindes til ventilen. For at pumpe sættes en fod på pumpen og man griber i et lille håndtag som sidder i enden af en strop oprullet inde i pumpen.

Ved at trække i stropen fyldes der så luft i slangen. Stropen lader man så rulle tilbage i pumpen hvorefter der igen trækkes i stropen, osv. Det skulle fungere helt problemfrit og let at få et tryk på 100 psi. Pumpen er meget kompakt, men passer ikke til en trøjelomme; den skulle dog kunne passe helt fint i mange af dagens sadeltasker. Pumpen har indbygget manometer og er meget let at anvende og med trækssystemet er den helt uden de problemer, som mindre muskelstærke personer kan have i forb. med almindelige pumper, og er slet ikke så længe om at nå op på et passende tryk som mange minipumper er. Pris £ 21,-

HAR I HØRT...

Bjergtur

Her sidst på sommeren havde en gruppe på 10-12 Turcyklistere vovet sig til helt Pyrenæerne for at køre ca. 600 km fra Middelhavet til Biscayen via alle de bjergpas, som bl.a. kendes fra Tour de France. Så med omkring 12.000 højdemeter var det en tur for de mere entusiastiske bjerggeder. Det forlyder at det forløb godt for alle om end ret anstrengende. Utroligt hvad folk udsætter sig for, og så endda helt frivilligt og mod betaling. Er vi en forening af selv-pinere eller hvad?

Skulle de pågældende have lyst til mere af samme slags, så er jeg faldet over et årligt organiseret motionsløb over Alperne, der køres for par (herrer, damer, eller mixet) og

som går fra Oberammergau i Sydtyskland til Garda søen. I alt 840 km fordelt over 7 etaper og med ikke mindre end 21 pas at forcere undervejs. Samlet antal højdemeter 21.000. Max. antal deltagere 1000 pers. Se nærmere på nettet under

www.tour-transalp.de



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



Triathlon-specialisten

RYVANG CYKLER og SPORT APS
Hoseløkkegade 51/Tåstingegade 38
2100 København Ø
Tlf. 39 20 73 12 - Telefax 39 20 54 68 - Glronr. 6 55 21 53
- kram til kræse cyklister

LIDT OM ALT DET ANDET

"Cykelsadler skader potensen"

"Amerikanske forskere advarer mod at cykle for meget på smalle sadler som dem, der bruges på racercykler eller mountainbikes. Tre timer om ugen er nok til at øge risikoen for impotens"

Tja, det var den sensationsprægede overskrift som kunne læses i Politiken en tidlig solbeskinnet søndag morgen først i oktober. Sandelig dystre udsigter, som nok kunne få selv en garvet turcyklist til at droppe søndagscykelturen for fortsat at være i stand til at betjene fru'en på passende vis, og i stedet tage sig en ekstra lur på sofaen for at undgå de dystre udsigter.

En nærmere gennemlæsning af artiklen udviste nogle mærkværdigheder. Journalisten, som havde læst den amerikanske undersøgelse, havde gjort sig den ulejlighed at rette henvendelse til formanden for Danmarks Cykel Forening, Claus Hansen, men mon ikke der var noget journalisten havde fået lidt galt i halsen, for mig bekendt er der ingen sådan forening. Men pudsigt nok hedder formanden for Dansk Cyklist Forbund også Claus Hansen. Allerede her er journalistens manglende seriøsitet stillet til skue. Claus Hansen er dog refereret for egne oplevelser med følelseløshed i bemeldte kropsdelt, som hurtigt var forsvundet efter en ændring af sadlens indstilling.

Ud fra de gennemførte undersøgelser konkluderes forskellige ting, nemlig at med mindre man er professionel cykelrytter, så er det anbefalelsesværdigt at bruge en klassisk Y-formet sadel af slagsen "som din mor eller bedstemor benytter. Den skal helst være meget bred og helst uden snude. Skal den have snude, skal snuden helst pege nedad"

Nu falder det mig i øjnene, at det refereres fra undersøgelsen at professionelle cykelryttere ikke har de samme problemer som andre, idet "de står mere op i pedalerne". Om de gør, det

er der vel egentlig ikke nogen som kan sige, men mig ville det da undre noget, og under alle omstændigheder ville det kolossale antal trænings- og løbskilometer, som de professionelle tilbagelægger jo alligevel resultere i en ret så voldsom belastning af 'sidderegionen'.

I tidens løb har jeg læst om adskillige sådanne undersøgelser, så emnet er åbenbart noget, som ligger forskere meget på sinde - eller er det bare i USA? En omtale for 10-15 år siden i et tysk cykel tidsskrift havde set på en tilsvarende undersøgelse, og her erindrer jeg at journalisten havde forelagt undersøgelsen for en professor på et tysk universitetshospital. Denne havde beroliget med at henvise til at der i nabolande som Holland og Danmark var halve og hele millioner af mennesker, som havde cyklet til og fra arbejde hver dag siden 1920'erne. Og hverken hollændere eller danskere var da uddøde endnu! Så selv om der godt kunne være enkelte som havde problemer, var der intet nyt i det.

I parentes bemærket har jeg da selv engang haft problemer, men det var under Trondheim/Oslo motionsløbet på 540 km, og for mig var det såmænd bare de tre midterste tæer på den ene fod som faldt i søvn. De er siden vågnet op igen!

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.



Indeks

Aktivmødet '05	2
Juleafslutning	2
Nyt mødelokale	3
Nytårsfrokost	3
Kommende ture	4
Turplanlægningsmøde	4
Turreferater	5
Ref. af aktivmøde	6
Sommerferietur	7
Teknik og tilbehør	7
Har I hørt	10
Lidt om alt det andet	11
Klubmøder	12
Deadline næste blad	12



Julehilsen

Redaktion/koordinator/bestyrelse vil gerne benytte lejligheden til at ønske alle medlemmer og læsere en rigtig God Jul og et Godt Nytår. Vi ses til næste år om ikke andet så til første ordinære klubaften i de ny omgivelser.

Klubben er åben for alle som deler glæden ved at cykle – så har vi vakt din interesse er du velkommen til at kikke forbi på en klubaften eller at møde op til en af de annoncerede ture for at se hvad vi egentlig er for nogle. Se i øvrigt også Turcyklisternes hjemmeside:

www.turcyklisterne.dk

KLUBMØDER

Januar:	Søndag d. 15. Nytårsfrokost m.m.
Februar:	Torsdag d. 9 - Spinning, se separat oplæg under Ture, side 4
Marts:	Torsdag d. 9. Første klubaften i ny omgivelser - se side 3 ang. den nye adresse og ind- bydelsen til et let måltid
April:	Torsdag d. 6. - almindelig klubaften (13. apr. er i Påskan)

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

HEINO CYKLER

ALT I
CYKELBEKLÆDNING
KVALITETSCYKLER TIL LAVPRIS

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

I samme koncern 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

Deadline for næste nummer er 23-01-06

Forventet udsendelse uge 09 i marts måned