

# TUR- CYKLIS- TEN



**2**  
**2007**  
**JUNI**



Cyklister en masse under motions løb sydpå  
Lånt fra tysk cykeltidsskrift

**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

**Lissy Christiansen**

Borgmester Fishersvej 2, 5. th.

2000 Frederiksberg

tlf. 36 46 24 44

Giro: 5 71 38 46

**Gertie Elleby**

Skyttegårdsvej 49, st. tv.

2500 Valby

tlf. 36 17 49 40

**Aksel Koplev**

Brandsbyvej 15

2740 Skovlunde

tlf. 44 92 22 90

**Knud Hofgart**

Taastrup Have 29, st. tv.

2630 Taastrup

tlf. 48 41 14 30

Mobil 28 40 65 42

## KLUBLOKALE

Valby Ny Skole

Ved Ovnhallen 6 T

Valby

(se klubmøde datoer på bagsiden)

## Medlemsliste

Medlemslisten var af forskellige årsager desværre ikke vedlagt sammen med sidste nummer af Turcyklisten som ellers annonceret. Den kommer så i stedet vedlagt hermed i opdateret udgave.

## Kommende ture

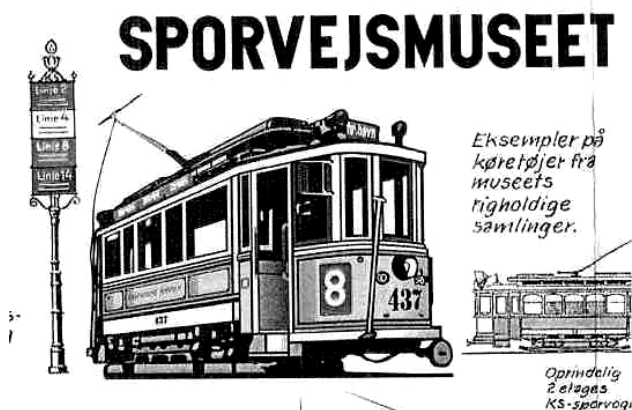
Det bedes bemærket at i forhold til turkalenderen er nogle af de i dette nummer af Turcyklisten annoncerede ture ændret eller har skiftet dato for arrangementets afvikling. Se bemærkningerne i *kursiv* for de enkelte ture.

**BANANI  
SPORT**

*Cyklen – der er kælet for*

Vigerslevvej 35    Telefon 36 30 04 20

## KOMMENDE TURE



### Sporvejsmuseet ved Skjoldenæsholm Søndag 10. juni

Mødested: Ringvejskrydset i Glostrup  
(Ring III/Roskildevej)  
Mødetid: kl. 09:00  
Længde: ca. 120 km  
Turleder: Bert Due Jensen  
Tlf.: 38 74 68 41

Vi kører i Turcyklisttempo gennem det forholdsvis flade og åbne Østjællandske landskab, hvorefter vi svinger ind imod det mere bølgede og skovklædte landskab ved Skjoldenæsholm.

Medbring madpakke og kontanter til entre og eventuelle forfriskninger på Sporvejsmuseet, hvor der er mulighed for at købe drikkevarer, is og kaffe, samt en tur i skoven med sporvogn.

Kaffen indtages på hjemvejen efter museumsbesøget.

*Bert*

### Hammermøllen, Hellebæk Søndag 17. juni

Mødested: Hillerød S-station  
Mødetid: kl. 10:00  
Længde: ca. 60-70 km  
Turleder: Toni Lunding  
Tlf.: 45 93 05 28  
22 90 55 28 (mob.)

*Turen køres ikke i regnvejr – men ring i tvivlstilfælde.*

Ad små veje og stier kører vi gennem det skønne Nordsjælland til den smukt beliggende vandmølle, "Hammermøllen" i Hellebæk. Undervejs laver vi afstikkere til bl.a. Gurre Sø og Gurre Slotsruin. Når sulten melder sig, skulle vi gerne være nået frem til Hammermøllen, men det afhænger selvfølgelig af, hvor mange fugle, der skal studeres undervejs.

For ca. 200 år siden blev Hammermøllen benyttet af Kronborg Geværfabrik i forbindelse med våbenfremstilling. Senere var det så tekstilindustrien, der nød godt af den. Men alt dette kan I få mere at vide om ved at se udstillingen i møllen. Hjemturen vil ligeledes foregå ad små vej og stier. Kaffe og kage indtages undervejs.

### Kikhavn Lørdag 30. juni

Turen er aflyst!

### Vikingspil Lørdag 14. juli

Mødested: Ved indgangen til Vikingspillet på Kalvøen i Frederikssund  
Mødetid: kl. 18:00  
Turledere: Lissy Christiansen  
Flemming Nielsen  
Tlf.: 36 46 24 44 (LC)  
43 64 49 03 (FN)  
Tilmelding: senest torsdag 14. juni til en af turlederne

Ved tilmelding betales kr. 130,- kontant til Lissy eller Flemming eller på konto: 0294 2940473511. Lissy vil forsøge at koordinere bidragene til den fælles aftensmad. Alle madudgifter bliver lagt sammen og delt med deltagertallet. Alle medbringer drikkevarer, tallerken, bestik og siddeunderlag til eget forbrug (Der kan være brug for dobbelt siddeunderlag både til at reservere bænke til forestillingen og til brug ved aftensmaden).

Vi går ind og reserverer de nødvendige bænke. Herefter går vi ned til Roskilde Fjord og indtager vores medbragte aftensmad. Det plejer at være et meget flot sted at opholde sig. Vikingspillet varer fra kl. 20:00 til 22:00.

Årets Vikingspil i Frederikssund er den sidste del af trilogien om Danmarks første tre konger: Svend Tveskæg. Sidste år blev Svend og hans folk smidt ud af Danmark efter et opgør med faderen Harald Blåtand. I år vender Svend tilbage til det endelige opgør mellem far og søn.

## **Kullen - To ture!**

### **Lørdag 21. juli**

Mødetid (1): Den korte tur - kl. 08:25  
 Mødested: Hovedbanegården på perronen for kystbanetoget  
 Mødetid (2): Den lange tur - kl. 08:00  
 Mødested: I Hellerup ved Tuborg  
 Længde: 100 km / 200 km  
 Turledere: Lene Boje / Jess Brink  
 Tempo: 22-26 km/t / 27-30 km/t

Den korte tur starter med, at vi tager toget til Helsingør. På den lange tur cykler vi ad Strandvejen til Helsingør. Når vi er nået til Sverige, går turene - hver for sig - ad de små veje op langs Øresundskysten til Kullen, hvor vi vil indtage vores medbragte mad. Herefter går turen øst på langs kysten mod Utvälinge, hvor vi vil indtage kaffe/te & kage på Albergårdens kaffestue. Efter kaffen går turen sydvest på mod Helsingborg. I Helsingør tager den korte tur toget hjem, mens det er planen at den lange tur kører hjem ad Strandvejen - hvis der forsat er kræfter tilbage.

*Lene & Jess*

## **Hornsherred**

### **Søndag 29. juli**

*Bemærk: Denne tur erstatter den i turkalenderen annoncerede Tissø tur 29. juli*

Mødested: Roskilde Station  
 Mødetid: kl.: 10:00  
 Længde: ca. 70 km

Turleder: Lissy Christiansen  
 Tlf.: 36 46 24 44 mobil 51 35 64 97

For dem der måske vil tage toget til Roskilde uden at skifte, så skal det foregå fra Hovedbanen, Valby eller Høje Taastrup. Der er banearbejde indtil 14. august.

Vi cykler mod Bognæs igennem Boserup skov videre langs Roskilde fjord mod Gershøj. Jeg håber vejet er med os så vi kan spise vores frokost ved Gershøj havn. Så cykler vi mod Kirke Hyllinge, videre mod Rye. Jeg var heldig at finde nogle gode bakker til de seje, inden vi kommer til kaffestedet. Turen er ca. 65-70 km. Så det er muligt for dem der har lyst til at cykle hjem fra Roskilde at få deres cykellyst opfyldt.

*Lissy*

## **Tisvildeleje - Ny dato!**

### **Søndag 19. august**

Mødested: Hillerød S-station  
 Mødetid: kl. 10:00  
 Længde: ca. 80 km  
 Turleder: Peder Andersen  
 Tlf.: 36 75 38 42 / 28 97 62 08

*Bemærk: Turen køres ikke i regnvejr!  
 Denne tur var oprindeligt angivet i turkalenderen til 26. august*

Der køres på cykelrute 33 nordpå forbi Frederik 7's Badstueslot til vi møder rute 32 langs med søen i Strødam Enge med fuglereservat, hvor der er opstillet et udsigtstårn. HUSK KIKKERT!

Vi fortsætter ad stien langs Pøleåen til Helsingø og videre af rute 32 gennem idylliske landsbyer og åbent landbrugsland til BADESTRAND og Tisvilde Hegn. Det er tid til bad og madpakke. Så trænger vi sikkert til kaffe / te; vi prøver Tisvildeleje Cafeen (husk penge). Hjemturen ad samme rute til Hillerød.

*Peder*

**Sophienholm - Kunsttur****Søndag 1. september**

Mødested: Foran Herstedøster Kirke  
 Mødetid: kl. 10:01  
 Længde: ca. 40 km  
 Turleder: Carsten Schmidt  
 Tlf.: 43 62 26 52  
 Tilmelding: senest 25. august  
 Entre: kr. 40,-

Vi kører på asfalt og grus gennem Vestskoven og Hareskoven til Sophienholm nord for Bagsværd Sø. Undervejs spiser vi den medbragte mad.

Kunstudstillingen viser Skagensmalere, og når vi er mættet med kunst, kan vi drikke kaffe i den tilhørende café. Hjemturen slutter officielt i Herlevkrydset.

**Onsdags træning slutter****5. september køres årets sidste tur****Mosehuset v. Borup****Søndag 23. september**

Mødested: Ringvejskrydset Glostrup  
 Mødetid: kl. 10:00  
 Længde: ca. 90 km  
 Turleder: Aksel Koplev  
 Tlf.: 44 92 22 90  
 på dagen 21 67 39 49

For år tilbage var det en tradition at køre til Malerklemmen tidligt forår og sent efterår, nu kører vi en variant, hvor der køres ned mod Regnemark uden dog at komme til Malerklemmen. I stedet besøges Mosehusets Købmandshandel i samme område.

Vejret i efteråret kan være meget vekslende, så måske kan turen køres på racercykler; men ellers er det nok cyklen med skærme, der skal frem. Tempoet afpasses efter deltagerne så alle kommer med rundt. Ruten går over Torslunde, Reerslev, Snoldelev, Valore og Kløvested til Kimmerslev, hvor vi spiser frokost ved søbredden nede ved kirken.

Efter frokost kører vi ned til Dyndet, hvor der i Mosehusets Købmandshandel vil kunne købes te, krydderier, og andre sjove sager. Kaffen drikkes også her stedets specialitet er pandekager. Efter kaffe køres over Ølseagle hjem ad Køgevejen.

Der er bekvem mulighed for at korte turen af til ca. 50 km ved at tage toget hjem fra Borup.

**TURREFERATER****Åbningstur****Søndag 25. marts**

Der var lovet en masse sol og 10-12 C., så det var bare om at komme af sted til Glostrup station - 5 min. så jeg kunne absolut ikke til-lade mig at blive hjemme. 24 friske mennesker + 2 lidt senere i Taastrup.

Johan havde virkelig travlt denne gang med at lede os på vild- og afveje. Alle kom med også jeg, så det var godt, at jeg vidste, vi skulle til Nyvej hos Flemming efter et besøg i Opstandelseskirken i Albertslund, som var åben denne søndag kl. 10 (Gudstjeneste kl. 10.30). Kirken ser ikke ud af noget udefra, og den har en atriumgård. Men gå ind og nyd de lyse og lette farver og møbler. Kirken blev indviet i 1984 og orgelet er fra 1991 bygget af Frobenius og Søn i samarbejde med arkitekterne Inger og Johannes Exner. Prædikestolen er lavet med to vævede billeder, som kan skiftes ud efter kirkens år. Moderne kandelabre og døbefont samt alter i italiensk marmor. Det skal ses og atmosfæren skal mærkes! Flemming havde svært ved at invitere os hjem til sig, så vi måtte vente en rum tid på, at han fik hentet en nøgle til sin aflåste cykel. Det var da heldigt, at han kun var 1 km hjemmefra. Tak for skænken!

Taastrup og Høje-Taastrup er mange ting, og vi snoede os igennem alle kvartererne også i Hedehusene, hvor vi holdt tissepause hos Marianne Ryding, som senere kom med kage og kaffe, da vi holdt frokost hos Hedelands Veteranbane. Tak for varm kaffe Marianne. Der sad vi i deres godsvogne, mens masser af sol



blev lukket ind, ligesom guiden fortalte lidt om stedet, og bagefter besøgte vi værkstederne for smed og snedker. Alle de gamle lokomotiver og vogne, som førhen blev brugt i landets industrier til transport af deres produkter, bliver renoveret af frivillige, så alt sker ikke fra den ene dag til den anden, men har man lyst at deltage i arbejdet, er du velkommen derude. Man kan blive medlem af Industribaneklubben, som også udgiver 5 blade om året ([www.ibk.dk](http://www.ibk.dk)).

Det er lækkert at køre igennem de små, gamle landsbyer vi har, f.eks. Vridsløse Lille og Baldersbrønde. De nye kvarterer kan virke ens, men det er de absolut ikke, når vi cykler igennem dem. På hjemturen nåede vi Fløng, Baldersbrønde, Teknologisk Institut, Ikea og Trippendalstien til Glostrup.

Tak Johan, labyrintsøger og god stifinder for de nye "veje", joh, vi lærer hele tiden, selv Gormsen nåede at komme med den sidste humpel til Ringvej 3. Solen skinnede stadig kl. 16 og med 19 C. i luften var det godt med en whisky til referatskrivningen på terrassen.

*Referent Margith*

### **Optimisttur Arresø** **Lørdag 31. marts**

Vi var en pæn flok turcyklister, som var med Lene og Jess på optimist tur til Arresø lørdag før palmesøndag. Optimismen var velbegrundet, da solen skinnede fra en skyfri himmel og vinden var til at overse, billedet viser Lenes "korte hold", vi kørte kun knap 100 km. Tak til Lene og Jess for et par flotte ture, og til Vibeke og Bent for kaffe og kage.



## Alternativt brug af cykelbukser med seler



### I næste nummer af Turcyklisten

#### Lørdag 6. oktober

Cykeltur og vinsmagning  
Turleder: Flemming Nielsen

#### Søndag 14. oktober

Skovtur  
Turleder: Bert Due Jensen

#### Søndag 28. oktober

Lukketur  
Turleder: Finn A. Kristensen

#### Søndag 4. november

Cykel-vandre Brunch  
Turleder: Jan Bai / Linda Norup

#### Søndag 11. november

Start vintertræning  
Turleder: Jan og Lene



## Teknik og tilbehør

### Ny Moulton Twin Pylon cykel

Nogle af de mere alternativt interesserede af medlemmerne har måske hørt om Moultons affjedrede cykler med små hjul. De har efterhånden været på markedet i en hel del år; selvfølgelig designet af en lidt excentrisk englænder. I øvrigt samme person som designede den lille engelske Morris mini i 1960'erne som på dansk blev kendt under kælenavnet 'hundehuset'. Altså en lille bil med fire små hjul helt ude i hjørnerne.

Han gik siden over til bl.a. at designe cykler. Hans seneste design kaldes twin pylon som følge af ligheden med brokonstruktioner, hvilket vil fremgå af fotoet.

Iflg. testkørslen i et engelsk cykeltidsskrift kører cyklen aldeles fremragende selv på stejle hullede nedkørsler hvor den med sin affjering på begge hjul har et solidt vejgreb. Eneste ulempe ved den af rustfrit stål fremstillede cykel er så bare lige prisen som er ganske eksorbitant, nemlig i denne udgave ca. dkr. 77.000 om end der også fås en i lakeret stål til dkr. 10.000 mindre. Testeren var dog ikke i tvivl om at hvis han havde haft pengene så var den røget ind hans cykelstald!

*John M*



**Moulton Twin Pylon**

### Slangeløse dæk

Slangeløse dæk har været kendt i mange år til biler og også i nogle år til mountain bikes. Det er nu også introduceret i en Hutchinson version til racercykler, men kræver selvfølgelig en speciel lufttæt fælg. Udover fælgen og noget monterings væske eller sæbevand er det også nødvendigt med en god kraftig fodpumpe eller kulsyre patron pumpe for at få så meget tryk på at dækket presses ud mod anslaget på fælgsiderne. Og det kan jo nok være et problem når man står med en punktering på en mørk landevej og kulsyre patronen har mistet trykket efter et par forgæves forsøg. Men så kan man vel forsøge sig med en løs slange?

*John M*

### Cykelbriller

Der sker hele tiden noget nyt nu også mht. cykelbriller, som længe har kunnet fås i alskens udformninger, faconer, farver, mv. Selv en version med indbygget MP3 afspiller er set. Men nu er Oakley kommet med et par briller som udover 3 forskellige faconer på glassene og 13 forskellige glas farver, også som noget nyt har glas som vand preller af på. Og det skulle gælde selv for snavset vand. Så ikke mere pudsen af brilleglas. Eneste problem er så prisen som så vidt oplyst ligger i nabolaget af dkr. 1500,- i Tyskland.

*John M*

### Gulerødder!

Nu har kulfiber længe været den helt store åbenbaring hvad angår materiale til stel og efterhånden også mange cykelkomponenter af forskellig art. Selv motionscyklister er røget med på vognen for at få det lettest mulige udstyr.

Men nu har en skotsk virksomhed udviklet et nyt fibermateriale som er stærkere end kulfiber og det er såmænd baseret på gulerødder! Det der anvendes er rodfrugtens indhold af cellulose som gennemgår en nedbrydnings proces og derefter samles i et fibermateriale.



Til nu har fabrikken startet en produktion af fiskestænger som er særdeles stærke, men som også er kombineret med en 20 % andel af kulfiber. Men andre rodfrugter vil også kunne anvendes, som f.eks. roer. Og så er der tale et organisk materiale specielt når man kommer så vidt at kulfiber kan droppes. Så hvad siger I til i fremtiden at kunne cykle på en gulerods cykel?

John M

### 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](http://www.ruby-rejser.dk)

Ruby Rejser

## LIDT OM ALT DET ANDET

### Varemærke - Tour de France

ASO - organisationen bag det tidligere Tour de France Societet - har udstedt licens til et amerikansk foretagende der dermed har tilladelse til at anvende Tour de France-navnet i forbindelse med markedsføring af et nyt cykelfabrikat, som angiveligt skulle have et enestående design. Det må vi så afvente at høre nærmere om. Men så enestående kan det vel heller ikke være, det er nok forskrevet meget specifikt hvordan navnet skal være udformet, og hvad angår resten af cyklen består den vel af et stel, et par hjul, styr, frempind, sadel mv. Og hvordan de øvrige komponenter sæt-

tes sammen afhænger vel af om der vælges Shimano, Campagnolo, eller Sram. Mystisk!

John M

### Paris-Roubaix

Så er forårsklassikerne ovre for denne gang og redaktøren og nok også andre medlemmer har fornøjet sig med at se bl. a. dette løb, som første gang kørtes i 1896. Jeg finder det altid ganske



fascinerende at følge løbet hen over de nærmest arkaiske brostens strækninger. Se fotoet hvor det tydeligt ses hvordan stenene ligger særdeles meget 'ujævnt'.

Dette løb findes også i en motionsløbs udgave, nemlig en kort version med få brosten, en længere med flere brosten, og den lange med samtlige 57,5 km brosten. Her får deltagerne altså også 'fornøjelsen' af det aldeles afskyelige stykke igennem Arenberg skoven.



For de som måtte ønske at stifte nærmere bekendtskab med sådanne veje på egen cykel kan oplyses at motionsløbet kun køres hvert andet år. Men det vel nok de færreste Turcyklister der ønsker at udsætte sig selv og deres cykel for en så rystende oplevelse. Det kunne jo være at den ikke overlevede! Arrangørerne anbefaler i hvert fald at alt der medbringes på cyklen er surret særdeles godt fast.

(red.: Jeg har selv flere gange kørt Sjælland Rundt med start fra Køge Torvs rimeligt humane brosten og erindrer at have set en del deltagere på de første meter smide såvel pumpe som flasker og andet løsøre for slutte- ligt at vælte fordi de ikke kunne stå fast iført cykelsko med plast klamper - alt til stor jubel for tilskuerne!).

Løbet kaldes jo Helvedet i Nord som også var titlen på Jørgen Leths film. De fleste er vel af den opfattelse at det er de elendige veje der tænkes på. Men tilnavnet stammer fra de for- færdende skyttegravskampe som fandt sted under første verdenskrig med 10.000'vis af faldne der måtte lade livet for at erobre den bakketop som fjenden tilbageerobrede 3 dage efter. I området finder man ved anlægsarbej- der fortsat ueksploderede granater og lig som i enkelte tilfælde kan identificeres. Så bliver de respektive landes myndigheder orienteret.

Men heldigvis forløber selve løbet uden det store mandefald, om end med en hel del styrt og materiel skade. I øvrigt interessant at be- mærke når cykler blev vist i nærbillede at vore dages lette system hjulsæt - som selv mange motionister investerer i - syntes at bril- lere ved deres fravær. Her blev anvendt tradi- tionelle hjul med eger og solide fælge.

John M

## Bjergkørsel Tour de France anno 1905



Så er det snart tid for starten af de store etapeløb og nogle af medlemmerne kaster sig sikkert over at se Tour de France. Her erindrer jeg i 2005 at en TV kommentator nævnte at det var hundredeåret for at rytterne første gang fløj over bjergene. Den gang i form af Ballon d'Alsace i Vogeserne, som jo er kendt af en del Turcyklistere, inkl. redaktøren. Jeg har siden læst at rytterne den gang absolut ikke

'fløj' over noget som helst. Faktisk var det kun etapevinderen som kunne træde cyklen hele vejen op over passet, alle øvrige måtte af og trække cyklerne i større eller mindre grad.

Dette inspirerede et tysk cykelmagasin til i 2005 at sende en sportstrænet ung mand ud på et ridt over selv samme pas i Vogeserne, og det på et replika af en 1905 cykel. Han måtte også af og trække noget af vejen til toppen og det selv med vore dages asfaltbelægning. Det øger respekten for hine tiders cykelryttere som jo måtte lade sig nøje med dagens primitive jord og grus veje.

Testpersonen afstod efterfølgende fra at give sig i kast med nedkørslen idet hans cykel også kun havde den tids bremse, nemlig et nærmest rudimentært stangtræk som via et håndtag pressede en plade ned mod forhjulets dæk! Man forstår ham jo godt. Tænk bare på hvor meget lettere og sikrere vi har det som cykli- ster med moderne gearsystemer og ret effekti- ve bremser.

John M

## Dame cykelbukser med lynlås bag

Som det vil være bekendt er "rørlægningen" i de nedre dele af kroppen ganske forskellig for mænds og kvinders vedkommende, hvilket giver mænd en fordel med den "aftapningsha- ne" som kan benyttes ved aftrædning på natu- rens vegne under en længere cykeltur.

Her er kvinder jo nødt til at skulle igennem lidt af en afklædnings proces i hvert fald hvis de anvender cykelbukser med integrerede seler.

Nu er der en tysk tøjfabrikant der er kommet med et mere praktisk design for kvinders ved- kommende således at en forudgående aftag- ning af trøje/jakke helt undgås. Det klares ved at cykelbukserne er forsynet med en lodret lynlås fra cykelbuksens øverste kant nedover bagdelen, hvilket gør det muligt at klare pro- blemet en del nemmere.

Bukserne er testet af en erfaren motionscyk- list som melder at bukserne er meget velsid

dende med en god pasform også som følge af selerne. Og aftrædning på naturens vegne er nu meget enklere. Fås bl.a. hos Bikes 4 You på Søborg hovedgade - tidligere Jensen Cykler.

Måske en overvejelse værd når d'damer næste gang skal investere i et par nye cykelbukser.

*John M*

### Formel for væskebehov

Efterfølgende formel er set i et cykeltidsskrift og kunne måske være til nytte for nogle af medlemmerne:

Vægt før tur - f.eks. 75 kg  
 + væske indtaget undervejs f.eks. 1 liter = 1 kg  
 = samlet kropsvægt (75 + 1) = 76 kg  
 - vægt efter tur f.eks. 74 kg  
 Væsketab = 2 kg

Behov for væskeindtagelse = 2 liter x 1,5 = 3 liter

*John M*

**CYKELFERIE**

Vi har cykeltaskerne, letvægtsteltet  
og alt det øvrige udstyr.  
Kig ind hos

**FRILUFTSLAND**

Frederiksborggade 52  
1360 København K  
Tlf. 33 14 51 50



### Skema for ferieture

I blad 1/2007 var vedlagt et indstik, som alle modtagere af bladet blev bedt om at udfylde. Der kom 10 besvarelser inkl. min egen. Det er for lidt til at lave fornuftig statistik over.

Men en særdeles grov vejledning ud fra de afgivne svar er:

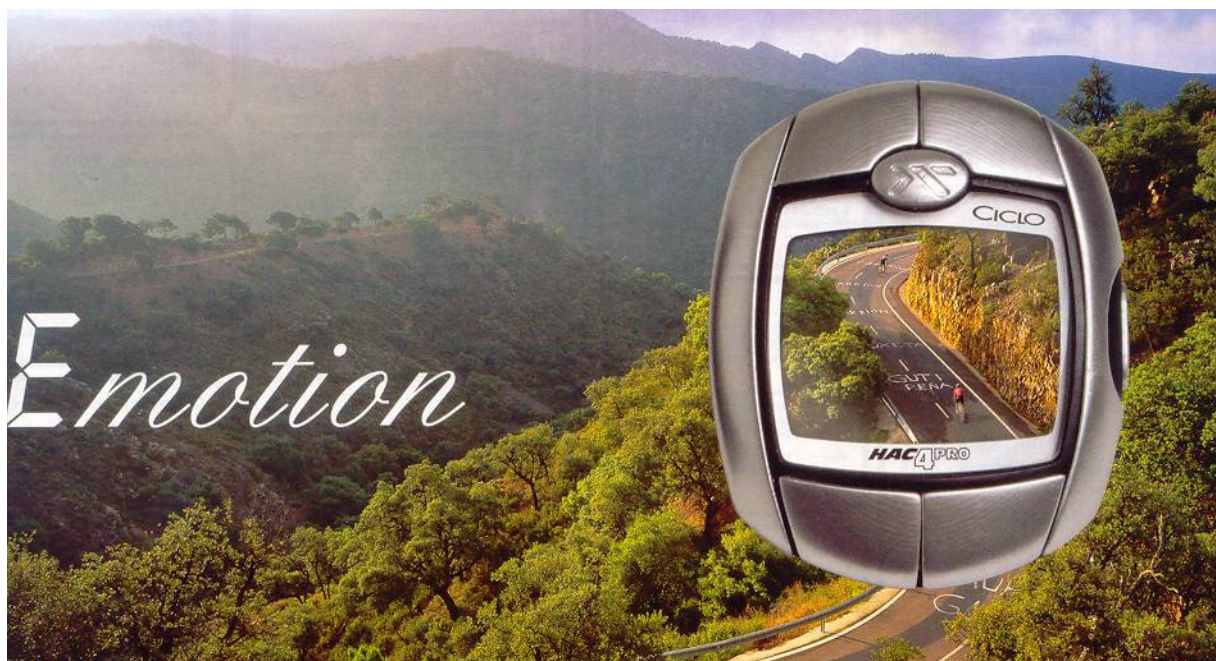
- August foretrækkes
- 12 og 14 døgn ønskes
- kr. 5.500 – 6.500 vil ofres
- Ophold i billigt hotel
- Overnatn. på ud/-hjemrejse står lige med ja/nej
- Transporttid 10-20 timer
- Persontransport i ikke-sovebus ønskes
- Cykeltransport i bustrailer ønskes
- Der ønskes varmt rejsemål
- Ønskelande: Frankrig og Tyskland står lige
- Ikke-ønskelande er næsten ikke udfyldt
- Terræn ønskes som kombination
- Kulturelle mål er ikke vigtigt
- Der ønskes et antal programsatte dage
- Deltagere kan være Turcyklistere og andre uanset kontingent

*Johan Knudsen.*

**Triathlon-specialisten**



**RYVANG CYKLER og SPORT APS**  
 Hesseløgade 31/Tåsingegade 38  
 2100 København Ø  
 Tlf. 39 20 73 12 · Telefax 39 20 54 58 · Gironr. 6 55 21 53  
 – kram til kræsne cyklister



### Announce

Så er redaktøren igen faldet over en iøjnefaldende annonce som vist ovenfor. I dette tilfælde næsten uden firmanavn. Men flot hvordan annoncen i stedet for blot at vise computerens display formår at vække erindringer og/eller forventninger om de spændende og udfordrende landskaber og veje som kan findes sydpå. Jeg syntes at den fortjente at blive set i farver på bagsiden! (emotion = følelser; motion = bevægelse; i betydningen af at flytte sig)

**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:**

**[www.turcyklisterne.dk](http://www.turcyklisterne.dk)**

**Deadline** for næste nummer er **01-08-07**

**Forventet** udsendelse første uge i september måned

## Indeks

Meddelelser fra bestyrelse mv. ....	2
Kommende ture .....	3
Turreferater .....	5
Ture i næste nummer.....	7
Teknik og tilbehør .....	8
Lidt om alt det andet .....	9
Skema for ferie ture.....	11
Klubmøder.....	12
Deadline næste blad .....	12

## KLUBMØDER

**September:** Torsdag d. 13., almindelig klubaften

**Oktober:** Torsdag d. 11., Generalforsamling

**November:** Torsdag d. 8., almindelig klub aften

**December:** Torsdag d. 13., juleafslutning med billedforevisning og traktement