

TUR- CYKLIS- TEN



1
2008
MARTS



Turcyklisterne samler appetit til nytårsfrokosten
Foto: Aksel Koplev

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

Johan Knudsen

Roskildevej 58a, 5.3

2000 Frederiksberg

tlf. 39 67 32 21

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)

Cykelhistorie på nettet

Er du interesseret i at vide mere om cyklens fascinerende historie? Så har du muligheden på Danmarks førende cykelhistoriker Finn Wodshow's hjemmeside. Han gennemgår cyklens historie på underholdende vis – og krydrer det hele med billeder fra forskellige udviklingstrin fra væltepeteren frem til den moderne cykel.

Se mere på www.cykelhistorie.dk



BANANI SPORT

Cyklen – der er kælet for

Vigerslevvej 35 Telefon 36 30 04 20

Kontingent:

Aktivt medlemskab kr. 275,-

Familie medlemskab kr. 450,-

Passivt medlemskab kr. 100,-

KOMMENDE TURE

Åbningstur**Søndag 30. marts**

Mødested: Kulturhuset i havneparken på Islands Brygge
 Mødetid: kl. 10:00
 Turlængde: ca. 30 km
 Turleder: Bert Due Jensen
 Tlf.: 38 74 68 41

Husk skift til sommertid mellem lørdag og søndag

Selv om jeg i år er ny turleder på åbningsturen, vil den tidligere, mangeårige åbningsturleders ånd (Johans) hvile ret tungt over turen.

Bert

Optimisten (Roskilde Fjord)**Søndag 6. april**

Mødested: Ringvejskrydset i Glostrup
 Mødetid: kl. 10:00
 Længde: 80 km / 130 km
 Hastighed: 22-25 / 25-28 km/t
 Turleder: Lene Bøje / Jess Brink

Begge ture starter i Glostrup. Der køres mod Risby og Ledøje, 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 Ledøje kører den lange tur mod Ganløse, Slagslunde, Buresø, Jørlunde 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 denne gang aftalt med Poul & Birte, så det bliver i fælleslokalet på Munksøgaard. Turen hjem fra Munksøgaard køres på de små landeveje nord for Roskildevvej til Glostrup.

Vejret er selvfølgelig godt på dagen, men da det er meget tidligt på sæsonen, forbeholder vi os retten til ændre på såvel turens længde som hastighed.

Bøllemosen**Lørdag 3. maj**

Mødested: Jyllingevej / Tårnvej
 Mødetid: kl. 10:00
 Længde: ca. 50 km
 Turleder: Jesper Wang
 Tlf.: 40 29 68 40

Vi kører via Smørmosen til Frederiksdal og langs Mølleåen igennem den nyudsprungne bøgeskov op til Jægersborg Hegn og Bøllemosen, hvor spiser frokost. Medbring madpakke og drikkevarer.

Jesper Wang

Kullen**Lørdag 11. maj**

Mødetid: Den korte tur: kl. 8:25 på Hovedbanegården på perronen for kystbanetoget
 Mødetid: Den lange tur: kl. 8:00 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 Utvålinge, hvor det er hensigten, at vi vil indtage kaffe/te & kage på Albertgårdens 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.

Nordsjælland, Helsingør**Søndag 18. maj**

Mødested: Hillerød S-station
 Mødetid: kl. 10:00
 Længde: ca. 80 km
 Turleder: Toni Lunding
 Tlf.: 45 93 05 28
 22 90 55 28

Turen køres ikke i regnvejr – men ring i tvivlstilfælde

Så vidt det er muligt kører vi ad små veje og stier gennem det grønne Nordsjælland til Helsingør. Madpakken spiser vi ved Hammermøllen i Hellebæk, hvor der også er mulighed for køb af mad og drikke. Herefter cykler vi videre gennem Teglstrup Hegn til Helsingør og Kronborg, hvor kaffen og den obligatoriske kage indtages. Hvis tiden er til det, vil hjemturen ligeledes foregå ad små veje og stier.

Sofiero Slotspark**Søndag 25. maj - vandretur**

Mødested: Umiddelbart foran Helsingør station
 Mødetid: Umiddelbart efter tog ankomst kl. 10:05
 Længde: ca. 12 km
 Turleder: Flemming Nielsen
 Tlf.: 43 64 49 03
 Tilmelding: senest 23. maj
 Pris: ca. dkr. 110,- (Til færge og entré)

På udturen går vi på Landborgspromenaden igennem parker og skøn natur med stadig tilbagevendende udsigt over Øresund. Vi spiser medbragt frokost, når vi når frem til Sofiero. Sofiero er kendt for sine mere end 10.000 rhododendron buske, der i blomstringstiden fra medio maj til hen på sommeren er et pragtfuldt syn. Sæsonen igennem kan Sofiero opvise en overdådig blomsterpragt. På slottet udstiller kunstneren Lars Herder. Tusindvis af løg er lagt i jorden og foråret igennem vil tulipaner, påskeliljer, hyacinter og varianter af liljer byde på orgier af farvepragt. Før parken forlades får

vi kaffe og kage i restauranten. Hjemturen går langs vandkanten tilbage til Helsingborg.

Tadre Mølle**Søndag 1. juni**

Mødested: Høje Tåstrup St., vestsiden
 Mødetid: kl. 09:30
 Længde: ca. 80 km
 Turledere: Marianne Ryding
 Rune Ryding
 Tlf.: 46 59 14 39
 60 89 39 66

Turen til Tadre Mølle går fra Høje Tåstrup St. over Reerslev og Darup til Lejre, hvor vi gør holdt ved bageren for at forkæle den søde tand. Derefter går det videre over Særløse og Kr. Hvalsø til Tadre Mølle. Her er der (ledige?) borde og bænke, hvor vi kan indtage den medbragte frokostenretning og slentre lidt rundt og kigge på møllen og dens omgivelser.

Hjemturen går gennem Kr. Såby, Gl. Lejre, Glim, Vindinge og Hedehusene. Undervejs finder vi et passende sted for en kop kaffe/te og en kage. Tempoet vil være så selv turlederen (den ældre) kan følge med.

Smygehuk**Lørdag 7. juni**

Dato: (Det er en lørdag. Fejlagtigt skrevet som søndag i blad 4/2007)
 Mødested: Københavns Hovedbanegård midt i den store hal
 Mødetid: kl. 07:30 præcis
 Distance: 119 gode danske kilometre
 Hastighed under cykling: 25-28 km/h
 Turleder: Johan
 Tlf.: 39 67 32 21
 Transport: Øresundstog **ud** til station Malmø Syd, **hjem** fra Malmø City kr. 220,- minus evt. grupperabat. (2007-pris)

Køres ikke i regn, men ring ved tvivl

1. etape 28 km. Til Trelleborg, hvor palmer og en særpræget paraplyskulptur beses

2. etape 15 km. Til Sveriges sydligste punkt Smygehuk delvist kørt på Sverigesleden. Efter 43 km. spises tidlig frokost ved den lille charmerende Smygehuk havn, hvor enten medbragt mad eller købte fiskeretter kan nydes og drikkevarer og is også købes.

3. etape 48 km. Til Assartorp golfbane og eftermiddagskaffe via en del af Romeleåsen. På etappen kan der ikke provianteres, hvis landets gældende love skal følges.

4. etape 28 km. Til Malmø gennem Torup og Skabersjö og til slut Admiralsvägen i Malmø mod Centralstationen.

Øvrig info.: Turen indebærer de første små 50 km. I fladt terræn og derpå en del bakker. Der køres kun på asfalt. Prøvetur kørt august 2007. Så mange detaljer kan være glemt siden da, men det er en spændende udfordring.

Johan

Hornsherred Søndag 15. juni

Mødested: Roskilde Station
Mødetid: kl. 10:00
Længde: ca. 65 km
Turleder: Lissy Christiansen
Tlf.: 36 46 24 44
mobil: 51 35 64 97

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 km. Så det er muligt for dem der både vil cykle til Roskilde og eller hjem fra Roskilde at få deres cykellyst opfyldt og samtidig være med i det sociale samvær.

Lissy

Onsdagstræningen 2008 Starter onsdag 16. april

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

I det omfang vi møder op, Lene og Jan, vil nedenstående intentioner være gældende! og ja - ellers er det op til de fremmødte selv at afgøre hvor man vil hen ad.

Der køres 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!

Jan Bai J.



Turcyklisternes nye hjemmeside

I vinterens løb har jeg fornyet vores hjemmeside, både hvad angår udseende og indhold.

Der er flere grunde til ændringerne:

Forandring fryder, siger man, så efter at vi har anvendt den samme skabelon i mange år, synes jeg at det kunne være tiden til lidt fornyelse. Der er to mere saglige grunde til det nye design: Det er mere tilpasset brugen af søgemaskiner som Google. Og moderne hurtige bredbånds forbindelser gør, at man lettere kan arbejde med grafik og billeder. I det nye layout er der således mange flere billeder end i den gamle. Der er endog også kommet et billedgalleri.

Hjemmesiden er opbygget over en fast skabelon for alle siderne: Øverst et banner med et billede og navnet Turcyklisterne. Resten af siden er i to spalter: en smal spalte i venstre side og en bred højre spalte. Venstre spalten indeholder menuen, og nedenunder er der enten nogle billeder eller en generel orientering. Højre spalten er sidens hovedindhold. Her er tekst og billeder svarende til menu punktet.

Billedgalleriet er helt nyt. Der er billeder fra vores ture, dels årets ture, dels fra sommer turene. I skrivende stund er de fleste mine egne; men det bør der ændres på, så hermed en opfordring til alle: Send nogle billeder. Billedgalleriet er lavet sådan at man først får en menu, dernæst en serie små billeder. Hvis man klikker på et af de små billeder, får man store billeder, som fylder det meste af skærmen. Man både kan skifte de store billeder manuelt eller få vist billederne i form af et "slideshow".

Mange nye hjemmesider bruger meget små bogstaver, som kan være vanskelige at læse, hvis man ikke ser så godt. Hvis du synes at bogstaverne er for små på vores hjemmeside, kan du i din Internet Explorer under menu-punktet "Vis", og underpunktet "Tekststørrelse" gøre teksten større.

Hvor besøgt er hjemmesiden?

Hjemmesiden har fra 1000 til 2800 besøg om måneden. Flest om sommeren og færrest om vinteren. I gennemsnit kikkedes på lidt mere end 2 sider per gang. En del medlemmer kikker meget ofte på hjemmesiden, det kan være at de bruger hjemmesiden som startside. De er ikke medregnet i tallet ovenfor. Til sammenligning skal nævnes at for 5 år siden i 2003, lå besøgstallet på 200 – 500 besøg om måneden.

Hvem besøger hjemmesiden?

Næsten alle som besøger hjemmesiden kommer fra Danmark. De som ikke går direkte ind på hjemmesiden søger enten via søgemaskiner som Google (flest), Jubii, Yahoo eller Altavista. Andre finder os via links på hjemmesider som Cyklingonline.dk, Cykling.org, dcf.dk (Dansk Cyklist Forbund) eller Wildmarksliv.dk.

Aksel

TURREFERATER

Vintertræningen 2007-08

Der er i denne sæson en helt usædvanlig opbakning til søndagens skovture. Med et fremmøde på 12 -16 pr. gang og det er det højeste igennem de senere år. Vejret har da også været med os indtil videre selvom der har været en del regnvejr, dog ikke ret tit når vi lige var ude at køre. Der blev i oplægget til denne sæsons ture nævnt at tempoet var så alle kunne følge med. Erfaringen viser dog at dette kan være særdeles svært, al den stund at der møder enkelte op med mindre træningsbaggrund.





Foto: Aksel Koplev

Dette skal de dog ikke høre kritik for, men da de fleste der møder op har et rimeligt højt niveau giver det visse problemer for begge parter. Vi vil i den næste sæson prøve at løse dette og mere herom i efterårsnummeret. Kommer der fremover mange deltagere i indeværende sæson (der dog næsten er slut ved dette blads fremkomst) vil vi løse problemet ved at skille de hurtige ud efter en passende fælles opvarmnings rute. Fortsat god sæson og vel mødt alle sammen i den kommende sommertræningssæson.

Jan Bai J.

Turbeskrivelse Nytårsfrokost

Vejrguderne var mildt stemt og det hele mindede om forår, trods kalenderens hårdnakkede påstand om vinter, da Lene og jeg steg på cyklerne. Vi var vist sent på den og satte tempoet derefter, men vi var åbenbart ikke de eneste for ved volden stødte vi på Hans Verner og Jan Mogensen, der herefter hang på efter bedste evne.

Ankommet et kvarter for sent nåede vi dog lige at se den forsamlede flok begive sig af sted på vandreturen rundt i Utterslev Mose, så det var ind med bagagen og af sted i fuld fart for at indhente flokken. Vi var omkring 30 vandrere på turen, der var annonceret som rundt i mosen. Det gik dog ikke som planlagt. Rygterne om at der skulle befinde sig en ugle på en af villavejene fik "ornitologerne" blandt os til at lokke os ud af kurs der stort set til start ikke ramte mange stier i mosen. Nå men pyt med det stierne var alligevel godt nassede

og med sidste års hændelse i mente, hvor Flemming måtte ned i et mudderhul og vende, gik det vel an med villavejene. Vi så nu ikke andre fugle end en due, nogle skader samt de allesteds nærværende gæs der stavrede rundt og hyggesnakkede.

Det med hyggesnakken gik nu også helt godt i vores flok og efter et lille holdt, hvor Vibeke og Bent bød på en lille én eller var det 2?, var vi atter tilbage til denne dags hovedforestilling, nytårsfrokosten. Lissy sad og så truende ud i døråbningen, men lukkede os dog ind mod betaling. Festudvalget var helt oppe i det høje gear for at færdiggøre de sidste detaljer inden de omkring 60 sultne turcyklister kastede sig over herlighederne. Og hvilket arrangement, der var dækket festligt op med blomster, lys og 2 store buffeter med alskens lækre sager. Her var alt. Sild til start, kage og is til slut og alskens lækkerier herimellem, der var virkelig lagt sjæl og knofedt i det hele.

Der er naturligvis altid god mad til vores nytårsarrangementer, men jeg synes alligevel at der netop i år var lagt ekstra sjæl i alle retterne, med spændende salater, tærter og fremragende vellagrede og modne oste Det blev en vellykket dag med hyggesnak og udveksling af gamle minder og en helt utrolig opbakning af medlemmerne, forhåbentlig smitter det af på den kommende sæsons ture.

Desværre fik vi ikke, som det sig hør og bør, hyldet festudvalget så det håber jeg herved at råde bod på ved at udråbe et rigtig højt HURRAH!! for den store indsats og et vellykket arrangement. Rigtig mange tak for dagen, på alle de deltagendes vegne er jeg sikker på at jeg kan sige.

Jan Bai J.



Decembers juleafslutning



Nytårsfrokost



Teknik og tilbehør



Gearskiftets udvikling

Med vore dages velfungerende skiftere og skiftekontroller i grebene var det måske værd at se lidt tilbage og se på hvem og hvordan tingene har udviklet sig.

Gearskiftere har eksisteret langt tilbage i tiden i nogle mere eller mindre velfungerende udformninger. Noget af det mere stabile kom frem, da Campagnolo introducerede sine skiftere baseret på en skiftearm bestående af et svingbart parallelogram, hvilket var en forholdsvis simpel konstruktion og samtidig let at vedligeholde og justere. Ulempen var bare at hvor en gearkrans har de mindste gearhjul yderst og de store inderst, så svinger denne type gearskifter indad/opad, og kædeføringsrullerne kommer dermed tættere på de store gearhjul, hvor det ideelle havde været det modsatte.

Det var der nogle ingeniører fra japanske Suntour som havde indset og de ændrede derfor parallelogrammet, så det ved hjælp af et par små arme i stedet kom til at sidde på tværs og da det samtidig blev skrånstillet, kom kædeføringsrullerne dermed til at bevæge sig indad/nedad så de fulgte gearkransen.

Dette skete først i 70'erne hvor jeg fik min første Suntour Cyclone gearskifter, som fun-

gerede ganske udmærket. Suntour's patent på konstruktionen udløb dog efter 10 år og herefter kastede Shimano sig over at udvikle gearskiftere efter samme princip. De kom frem med de første skiftere omkring 1984 og havde samtidig udviklet en stelkontrol med "klik", så herefter kunne selv de mest fummelfingrede ikke undgå at ramme rigtigt, når der skulle skiftes gear. Campagnolo var noget længere om at indse det fornuftige i princippet men kom dog efterhånden også med gearskiftere af samme type.

Det er baggrunden for den senere udvikling med gearkontrollen bygget ind bremsegrebene, som også Campagnolo og senest Sram har udviklet i egne versioner. I tidens løb er Suntour blevet mindre og mindre fremtrædende da de var meget længere om at få udviklet skiftegreb og de er så vidt vides nu nærmest helt forsvundet.

John M

Vejbane hældning

Et medlem sendte mig for nylig et indlæg om vejens hældning, som han savnede et instrument til en måling af. Han var ikke interesseret i at anskaffe sig en større computer med alskens funktioner og var bare interesseret i en simpel libelle. Sådant en havde jeg tilfældigvis liggende i ubrugt stand da jeg inden montering havde fået anskaffet mig noget mere avanceret udstyr i form af en computer med ikke mindre end 56 funktioner (iflg. pakningen), heriblandt dog en del jeg aldrig har brugt!



Jeg kunne derfor godt forstå den pågældende ingeniør, der var tilfreds med sin lille enkle computer, men savnede hældningen på vejen, så han fik lov at købe min libelle. Han havde dog selv fundet frem til et salgssted for en libelle, men i Tyskland hvor ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club), som modsvare Dansk Cyklist Forbund, har den til € 8,90. Se www.adfc.de eller i USA www.cantitoeroad.com.

Pudsigt nok er der en anden ingeniør fra klubben, som tidligere har luftet samme tanke. Hvad er med de folk – har de ingen respekt for moderne tiders præcisions instrumenter? De fås ellers til mere overkommelige priser end de ca. kr. 2000,- jeg den gang måtte have op af lommen for mine 56 funktioner!

John M

Friløbskranse

Siden Sach-Maillard holdt op med at fremstille gearkranse til gevind nav har man lejlighedsvis kunnet få nogle indiske gearkranse, som dog har været af ringe kvalitet.

Gearkranse med gevind er der nu et Taiwanesisk foretagende, som har taget op da man har bemærket at der var behov for et kvalitetsprodukt til de mange som savnede at kunne sætte en ældre cykel i stand uden at behøve at investere i nye hjul/nav. Fabrikken hedder Interloc Racing Design og fremstiller 5, 6 og 7-kranse til nav med gevind. Kransene laves i en række forskellige varianter heriblandt 7-kranse fra 13-24 og op til 13-32.



Gearkransene er karakteriseret ved at være fremstillet i hærdet stål som efterfølgende er forniklet. Det er også værd at bemærke sig at de er helt på højde med dagens kassettekranse hvad angår special formede tænder og løf-

teramper. Lejer, paler og pakninger skulle ligeledes være af høj kvalitet.

Eneste problem er så at finde frem til en forhandler, hvoraf den nærmeste på IRC's hjemmeside angives at være i Edinburgh i Skotland www.fine-adc.com Se også www.interlocracing.com.

John M

Økologisk cykellygte

I dag er lysdiodelygter meget udbredt, men ulempen er at de fortsat skal fodres med batterier om end væsentligt sjældnere end tidligere.

Helt batteri-fri er nu en ny lysdiodelygte, som drives ved hjælp af solceller. Den omtalte lygte har tre dioder, som efter 12 timers opladning i solen har en brændetid på op til 48 timer. Der kan vælges mellem blink eller fast lys. Til salg i Tyskland for € 25,20 inkl. holder til styret. Som følge af solcellepanelet er den dog noget større end de helt små diodelygter.

John M

Cykling op ad bakke

Vi antager, at vi skal forcere et bjergpas.

- Stigningen er 7 % eller 7/100 og længden 10 km.
- Personen vejer 70 kg og cyklen 10 kg.
- Hastigheden er 10 km/h.

Gearingen er valgt til 38, dvs. at vi avancerer 3,05 m pr. pedalomdrejning. (Ses i tabel).

Iflg. salig Newton trækker jorden i cykel + person med kraften $K = m \cdot G$, hvor G er tyngdeaccelerationen $9,81 \text{ m/sek}^2$, som vi sætter til 10 m/sek^2 .

Kraften langs vejen er $7 \% \cdot 80 \cdot 10 = 56 \text{ kg} \cdot \text{m/sek}^2$.

Modstanden fra vind og hjullejer er ca. $0,5 \cdot 10 = 5 \text{ kg} \cdot \text{m/sek}^2$ ved den valgte hastighed.

I alt skal overvindes $56 + 5 = 61 \text{ kg} \cdot \text{m/sek}^2$. Arbejdet pr. pedalomdrejning = kraft * vej = $61 \cdot 3,05 = 186 \text{ kgm}$.

Arbejdet på alle 10 km er $10.000/3,05 \cdot 186 = 609.836 \text{ kgm}$ eller $6.098 \text{ kiloJoule (kJ)}$.

Hvad skal vi så med det? Sammenligne med noget kendt.

Iflg. lektor Lars Nyboe fra August Krogh Institutet bruger en løber på flad vej ca. 4 kJ pr. kg krop pr. km. Vores løber vejer helt tilfældigt 70 kg med løbe tøj og evt. vandflaske og gennemfører et maratonløb på 42 km på 2½ time. Hans arbejde er $70 * 4 * 42 = 11.760$ kJ. Det er 1,93 gange så meget som cyklisten fra før.

I øvrigt bruger man ved gang på flad vej typisk 1,5 kJ pr. kg krop pr. km.

Ved 10 km og 7 % hæver man sig 698 meter lodret.

Hvis vi lod vor forsøgsperson gå 698 m op ad en trappe, ville der ikke være vind- og leje-modstand. Arbejdet ville stadig være kraft * vej, dvs. $70 * 10 * 698 = 488.600$ kgm = 4.886 kJ, altså ca. 80 % af arbejdet som cyklist.

Konklusionen er vel, at der ydes et anseligt arbejde ved at cykle over længere bjergpas med en vis stigning, og her kan man så forhåbentlig finde sin egen rytme, hvilket er svære ved mange og mindre bakker. Det er nok derfor, nogle elsker bjergpas. Man må også sande, at det er lettere at "sidde ned" og gå en tur end at gå en tur.

På ferier, f.eks. med Dan Frost, forceres ofte flere på hinanden følgende dage over 2 x 698 højdemetre, dvs. over 2 x 6.098 kJ, altså som et maratonløb flere dage i træk!! Når det går godt, er det vel fordi, cyklisten ikke skal udføre så koncentreret en præstation som maratonløberen. Men alligevel overraskende.

Johan

Announce – Tunneltelt

Tatonca telt til salg købt i 2000 i Cyklist Forbundet. Teltet er rummeligt med tre buer og stor forapsis plus mindre bagapsis. Bemærk at teltet er så bredt at inderteltet er placeret på tværs af længderetningen. Forapsis er dermed stor nok til at der snildt kan ligge en cykel i den ene side uden at adgangen til inderteltet forringes væsentligt. God stand. Pris kr. 900,-

John M

I NÆSTE NUMMER AF TURCYKLISTEN

Søndag 7. juni
Smygehuk
Turleder: Johan

Søndag 15. juni
Hornsherred
Turleder: Lissy

Lørdag 28. juni
Isefjord-Roskildefjord
Turleder: Jan Bai J.

Søndag 6. juli
Dragør
Turleder: Flemming

Lørdag 12. juli
Kulsvier-Mårum
Turleder: Jytte og Berthel

Lørdag 19. juli
Maglesø
Turledere: Lene og Jess

Lørdag 26. juli
Hässleholm
Turleder: Johan

Søndag 24. august
Hundested
Turleder: Peder

Lørdag 6. september
Øresund Rundt
Turleder: Bert

Søndag 7. september
Tour de Vest
Turleder: Flemming

CYKELFERIE

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

FRILUFTSLAND

Frederiksborggade 52
1360 København K
Tlf. 33 14 51 50

