

Turcyklisten

1
2012



Er der mon lysere tider i sigte?

www.turcyklisterne.dk



BLADET

Redaktør
Marianne B. Ryding
redaktionen@turcyklisten.dk

Koordinator
Finn A. Kristensen
tlf. 22 16 27 30

BESTYRELSE

Formand
Knud Hofgart
tlf. 28 40 65 42
turcyklisten@turcyklisten.dk

Kasserer
Flemming Nielsen
tlf. 43 64 49 03
Flemming.K.R.Nielsen@mail.dk

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Aksel Koplev
tlf. 44 92 22 90
webmaster@turcyklisten.dk

Lone Belhage
tlf. 36 30 69 33

Marianne B. Ryding
tlf. 42 44 12 62

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.

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.turcyklisten.dk

KLUBLOKALE

Sankt Annæ Gymnasium
Sjælør Boulevard 135
Valby
Lokale B210, 2. sal

KONTINGENT 2011

Almindeligt kontingent	275,- kr.
Husstands kontingent	450,- kr.
Passivt kontingent	100,- kr.

Indbetaling kan ske på giro
5713846, vælg korttype 01.
Eller via netbank, brug regn no. 1551
konto 5713846.
Hjælp med at holde medlemslisten
aktuel. Send ændringer i adresse,
telefonnummer eller e-mail til
kassereren.

Hilsen fra bestyrelsen

Foråret er på vej

Så er det tid til at tænke på at få cyklen gjort klar. Turene og landskabet venter på dig, udbuddet af ture er stort i år, så check kalenderen.

I flæng kan nævnes: En dages ture, hverdagsture, 2 forskellige træningsture onsdag aften, weekendtur til Kalundborg, grillklubaftener og sommerturen til Polen.

Vi glæder os til at se dig.
Knud



Hverdagsture

De første 4 hverdagsture med et gennemsnitlig deltagerantal på over 6 er tilbagelagt.

Det er vi godt tilfreds med som en opstart, det er trods alt vinter og koldt derude.

Vi har blot et ønske om at blive flere, til at arrangere turene, vi er pt. kun 2 i udvalget, da Lis er trådt ud grundet arbejde. Så meld dig hvis du har lyst til at arrangere ture for dine cykelvenner.

I foråret vil vi lægge mere vægt på cykel/vandreture evt. med kulturelle indslag, mulighederne er mange. Har du ideerne, så lad os det vide.

Knud

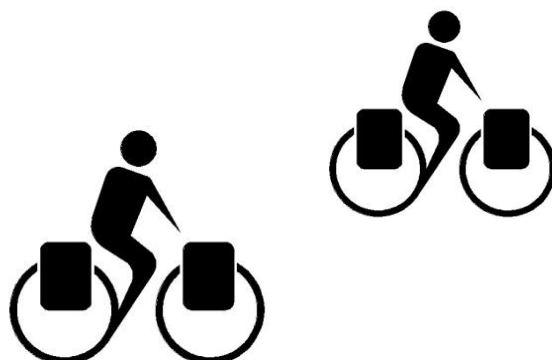
Kommende ture

Hverdagsture

Tirsdag den 6. marts

Mødested	Jyllingevej/Tårnvej
Mødetid	Kl. 10.00
Turlængde	Ca. 50km
Turleder	Flemming Nielsen
Telefon	43 64 49 03

Vi starter med at cykle langs Vestvolden til Avedøre Holme. Over Skrædderholmen til Kalvebod Fælled. Vi kører ind i Fuglereservatet og besøger udsigtstårnet midt i området. Der fortsættes igennem Kongelunden, Møllevangstien ud til vandet ved Søvang, hvor der er en flot udsigt til Øresundsbroen. Afhængig af vindretning og vindhastighed findes et passende frokoststed enten på Vestamager, i Kongelunden eller ved Søvang. Vi finder en restaurant, hvor vi kan få kaffe og kage. Vi fortsætter på stisystemet langs motorvejen. Frem til Fields over Jernbanebroen, ind i Valbyparken. Herefter fortsættes igennem Vigerslevparken tilbage til Jyllingevej.



Åbningstur.

Søndag d. 25. marts.

Mødested	Hvidovre Torv overfor kirken
Mødetid	Kl. 9.55, sommertid
Længde	Ca. 35km
Medbring	Madpakke + væske
Turleder	Johan Knudsen
Tlf.	39 67 32 21
Mobil	24 46 37 66

Vejret: Turen startes selv om det regner let.

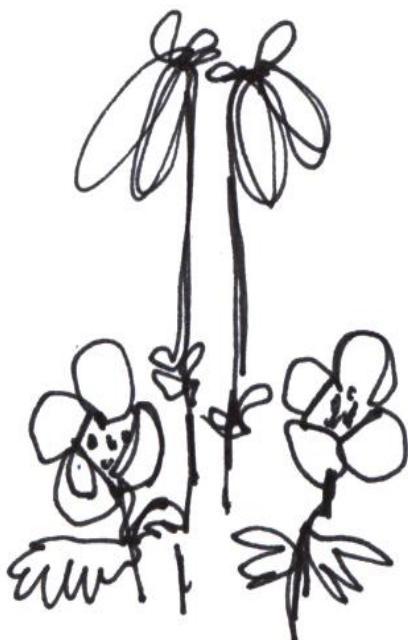
Som sædvanlig køres lidt snirklede strækninger noget af vejen.

Frokost- og kaffested er Vallensbæk Ridecenter, hvor øl/vand m.v. kan købes til fornuftige priser.

Vi er fremme mellem 12.30 og 13.00.

Efter ridecentret fortsættes turen med slut i det sydlige Tåstrup..

Vel mødt.



Optimistturen

BEMÆRK !! ændret dato
Lørdag d. 21. april

Mødested	Ringvejskrydset i Glostrup
Mødetid	Kl. 10.00
Turledere	Lene Boje Jess Brink
Turlængde	80km og 120km
Hastighed	22-25km/t eller 25-28km/t
Tilmelding	22 67 41 11
Senest 19. april	22 81 95 35

På denne dejlige forårsdag i april køres der 2 ture i 2 forskellige hastigheder.

Den korte tur kører over Risby, Ledøje, Nybølle, Vasby og syd om Roskilde mod Lejre, hvor turlederen har valgt at gøre en dyd ud af en nødvendighed, nemlig et holdt for en bagerpause og/eller kombineret frokostpause. Fra Lejre køres der nord over mod Gevninge, Herslev, Kattinge, Sct. Hans, Roskilde og Marbjerg.

Den lange tur kører over Risby, Ledøje, Smørum, Måløv, Ganløse, Slagslunde, Burre Sø, Jørlunde, Sundbylille, Frederikssund, Gerlev, Skuldelev og frokosten indtages efter ca. 60 km i meget smukke omgivelser ved Selsø Kirke. Efter frokosten køres der syd på den direkte vej ind til Roskilde og Marbjerg.

Kaffe & kage indtages for begge tures vedkommende på Munksøgård. Turen hjem går den direkte vej ad Roskildevej mod Ringvejskrydet i Glostrup.

FORÅRSTUR

Søndag d. 29.april

Mødested Roskildevej, hjørnet af
Damhussøen ved
Damhuskroen
Mødetid Kl. 10.00
Tempo Så alle kan følge med
Turleder Bert Due Jensen
Telefon 38 74 68 41

Vi cykler ud gennem nogle forhåbentlig forårsgrønne parker. Turen starter i Vigerslevparken derfra til Valbyparken, Kystagerparken og videre over til Strandparkerne og til Arken i Ishøj, hvor vi spiser frokost i det fri.

Turen fortsætter langs Store Vejleå ad Vejleåstien til Vestskoven, derfra gennem Glostrup og Rødovre til Damhussøen og tilbage til start, hvor turen slutter.

Kaffestedet er ikke fundet i skrivende stund.



Tisvildeleje

Søndag d. 13. maj

Mødested Frederikssund station
Mødetid Kl.10.00
Turlængde 65 – 75km
Hastighed 20 – 24km/t
Turleder Lone Belhage
Telefon 24 80 46 87

Vi kører til Frederiksværk og Tisvildeleje. Derefter til Tibirkebakker og langs med Arresø for at tage hjem fra Frederikssund.

Kr.Himmelfartstur til Skælskør ad Fodsporet

Fre. d. 18. - sø. d. 20.maj

Mødested Køge S-station
Mødetid Kl.9.00
Turleder Susanne Sindberg
Telefon fast. 36 70 02 54
mob. 40 91 77 01
Mail sas@naturerhverv.dk
Tilmelding Inden 1. april

Overnatning på Susannes landsted, i telt eller evt. Skælskør Vandrehjem. Aftales ved tilmelding. Pris ca. 350kr. for morgenmad + 1.aftensmad.

18.5. Vi cykler mod Næstved. Her starter Fodsporet, en ny cykelrute på en nedlagt jernbane. Fodsporet følges til Skælskør ca. 80km. Aftensmad og overnatning på mit landsted.

19.5. Morgenmad med madpakkesmøring. Cykeltur rundt på Sydvestsjælland, evt. besøg på Agersø. Aftensmad i byen. Egen betaling.

20.5. Morgenmad med madpakkesmøring. Herefter cykeltur ad Fodsporet til Slagelse, Sorø, Ringsted, Roskilde og København. Man kan evt. stå på toget undervejs hvis man bliver for træt.

Weekendtur til Kalundborg

Fr. d. 1. - sø. d. 3. juni 2012.

Turleder Knud Hofgart.



Dronningmølle søndag 17. juni.

Mødested	Hillerød station
Mødetid	Kl. 10.00
Turlængde	50-60km
Hastighed	Skovturstempo
Turledere	Marianne Ryding Aksel Koplev
Telefon	42 44 12 62 22 80 25 22

Sommertur i det grønne mod det blå, hvor alle kan følge med.

Vi starter i Hillerød og kører gennem den grønne skov til Pibe mølle fordi det i dag er dansk mølledag. Pibe mølle er Sjællands eneste stubmølle og fra 1779, så vi gør et kort stop her; men langt nok til at møllen kan besøges. Herefter kører vi over Mårum til Gilleleje. Fra Gilleleje køres der ad fyrstien til det gamle Nakkehoved fyr. Nakkehoved havde oprindeligt 2 fyr. Vi spiser vi vores medbragte mad ved det østre fyr. Fyret, som rummer Fyrhistorisk museum, kan for de som har lyst besøges mod en entre på ca. 40 kr. Andre vil bare nyde udsigten over

Kattegat fra klinten. Efter frokost skal vi have kaffe. Afhængig af tiden bliver det enten i Fyrkroen eller i Dronningmølle. Efter kaffen køres forholdsvis direkte tilbage til Hillerød.

Sommertræning

Sommermotion

Ons. d. 21. marts – ons. d. 3. oktober

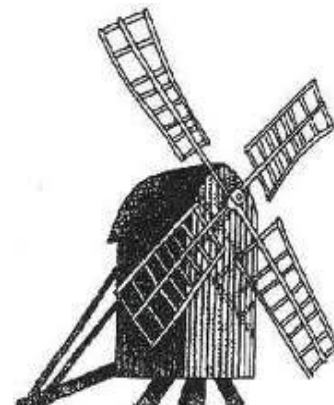
Kl.16.30 ÆNDRET tidspunkt

Onsdagscyklisternes træningsture starter op igen. Første gang 21. marts. Vi mødes for enden af Rødovre Parkvej lige ved boldbanerne, hvorfra vi kører til Risby. Hastigheden kan variere afhængig af de fremmødte. Lone Belhage tlf. 24 80 46 87
Merete Jørgensen tlf. 29 82 51 83
Se turcyklisten 4 2011.



Sommerrace

Ons. d. 11. april – ons. d. 12. sept.
Kontakt Knud Hofgart.





Sommerture

Semaine Fédérale

I år afholdes den 74. Semaine Fédérale. Det sker i Niort i Deux-Sèvres i regionen Poitou-Charentes ved Frankrigs vestkyst syd for Bretagne. Søndag d. 5. august er der opvarmningsture. Hver dag i fem dage derefter kan der vælges mellem fire ruter på 50-170km. De er lagt som kronblade om Niort. Der vil være tre til fire depoter ude på ruterne hvor der kan købes mad og drikke til rimelige priser. Søndag d. 12. august afsluttes ugen med et stort optog og evt. spisning for alle deltagere.

Regionen er kendt for sine historiske steder, sin natur med f.eks. dejlige strande mod Golfe de Gascogne og sine marais (mose)områder og sin gastronomi f.eks. østers, smør, cognac Pineau des Charentes og Chabichou.

Mange flere oplysninger kan ses på hjemmesiden sf2012.ffct.org.

Jeg hjælper gerne med oversættelse.

Marianne

Sommerklubaftener

Grillklubmøde

Fredag den 8. juni

Mødested Bålpladsen v. Kridtbjerget i Vestskoven

Mødetid Kl. 18.00

Turleder Flemming Nielsen

Tlf. 43 64 49 03

I juni, juli og august, hvor vi ikke har adgang til vores sædvanlig klublokale, vil jeg arrangere grill i Vestskoven.

Grillklubmøderne vil ligesom sidste år være ved Kridtbjerget, som findes 1 km nordøst for Naturskolen og syd for Harrestrup Mose. Bus 143 har et stoppested ved Ballerupvej 18, hvorfra man kan komme til Kridtbjerget ad skovvejen Slaggevej. (Se eventuelt Krak kort side 135 G6). Der er 1 bålplads, grill samt 6 borde med bænke.

Jeg sørger for, at grillen er varm fra kl. 18.00. Alle medbringer selv grillmad og drikkevarer. Arrangementet gennemføres uanset vejret. Der er et stort madpakkehus, hvor man kan sidde og nyde den lune sommeraften selv om det regner. Ved udsigt til regn tænder jeg op i engangsgriller i kanten af huset.

Indlæg fra medlemmerne

Stanfords og forårsklassikerne m.m.

På min nylige tur til London besøgte jeg boghandelen Stanford Ltd. på Long Acre 12-14 tæt ved Covent Garden.

Den har specialiseret sig i en gudsvelsignelse af rejsebøger og kort fra hele verden fordelt over 3 etager med det meste af jorden som enorme kort, der udgør gulvbelægningen.

Der er en særskilt afdeling om cykler og cykling.

Herfra købte jeg bogen The Spring Classics. I malende tekst, men sandelig

også billeder gennemgås de enkelte løb fra deres oprindelse til og med 2009.

Det er Paris-Roubaix, Liège-Bastogne-Liège osv., men også andre specialiteter i form af éndagsløb omtales.

Bogen vil uden tvivl interessere et udpluk af Turcyklisten og vil nok kunne gennemblades efter aftale med mig.

Et eksempel blandt mange er et foto af en med mudder tilsølet Rolf Sørensen ude på en pavé i 2001, hvor han blev nr. 10 i Paris-Roubaix.

Et andet viser Bernard Hinault, da han i 1980 kørte Liège-Bastogne-Liège i et frygteligt snevejr og med tykke vanter på. Alligevel frøs hans fingre så meget, at han for altid mistede følesansen i fingerspidserne. Af 174 startende fuldførte kun 21.

Det medfølgende foto viser som eksempel en opstilling med sammenfoldede kort på hver side af standen. Det er Ordnance Survey 1:25.000 af de britiske øer. Der er i alt 546 forskellige stk., og man vælger en ren papirudgave eller lamineret udgave.

Efter de voldsomme sanseindtryk er det rart at vide, at der i stueetagens bageste afdeling er en café.

Johan.



Sidder du rigtigt?

Kort før jul 2011 var jeg til BG-måling (bodygeometry) hos We-Bike i Vanløse.

Seancen varede 2½ time og kostede 2000 kr.

Det er en udvidet måling af faktorer, hvis formål er at sikre det optimale grundlag for at få den rigtige siddestilling på en cykel.

Selv cyklistere (ryttere) uden mærkbare problemer kommer for at få at vide, om der dog kan laves bare en sidste lille forbedring.

Man møder med sin cykel efter at have aftalt tid.

Cyklens nuværende indstillinger noteres først, så man altid kan vende tilbage til dem.

Så laves interview om ens cykelkarriere i fortid, nutid og fremtid samt evt. kropslige problemer af cykelmæssig art. Derpå undersøges kroppens bevægelighed.

Frempinden udskiftes med en, der har alle mulige indstillinger.

Dernæst monteres cyklen i en maskine, så man trygt kan pedalere på stedet.

Og så er det ellers bare på og af cyklen med forskellige skoindlæg + skiver under skoene og forskellige indstillinger af frempind + styr + sadel.

Herunder bliver man omhyggeligt iagttaget af den person, der leder seancen, i dette tilfælde chefen Mads.

Til sidst kommer han med en anbefaling samt forslag til opfølgning, når man har afprøvet de eventuelle justeringer.

Jeg fik ændret højde af frempind, sadelhøjde og -type (lånt med hjem) +

sadelafstand fra styrstamme + sadelhældning, skoindlæg til støtte af svang og til at udligne forskel i benlængde samt afstandsstøtte under den ene sko.

Det viste sig, at mine knæ beskrev 8-taller, når jeg pedalerede op og ned samtidig med, at mine hofter vrikkede. Det kan give ubehag bl.a. i lænden, som jeg også af og til har. (Alderen har også lidt skyld).

Skoindlæggene minimerede 8-tallene tydeligt og gjorde sammen med afstandsstykket på den ene sko hofterne mere rolige.



Vi prøvede også at stille styret, så jeg ikke hvilede i strakte arme ved normalkørsel, fordi det giver stød op i skuldrene på ujævn vej. Man bør faktisk helst have let bøjede arme, som vel også fordrer god armmuskulatur. Dette problem løste vi dog ikke. (Tykke bløde håndgreb kan hjælpe).

Et par længere ture på raceren må nu vise den videre vej.

Men detaljen kan gøre en forskel og forhøje nydelsen på den tohjulede.

Johan.

Sjælsø Rundt



Søndag d.10. juni

Finn K. og Jens Spelmann står for bemanding af poster.

Deadlines og udsendelse

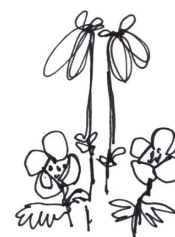
Turcyklisten 2 2012 15. maj
uds. primo juni

Turcyklisten 3 2012 15. aug.
uds. primo sept.

Turcyklisten 4 2010 15. nov.
uds. primo dec.

Fra redaktøren

Når du laver en turbeskrivelse til bladet, vil redaktøren blive meget glad hvis du i emnefeltet skriver hvor turen går hen og hvilken dato. Du må gerne sætte turbeskrivelsen op med fakta om mødetid og -sted o.s.v. først og derefter teksten.



Indholdsfortegnelse:

Kommende ture	side	3
Sommertræning	side	6
Sommerture	side	8
Sommerklubaftener	side	8
Indlæg fra medlemmerne	side	8

Indsend gerne tegninger eller billeder.
Det kan gøre bladet lidt
festligere.



Hej turledere.

Jeg vil blive meget glad for at I
fremsendte de indlæg I gerne vil
have i Turcyklisten til
redaktionon@turcyklisterne.dk
senest den i bladet anførte
dato.

Klubmøder:

- 8. marts Klubaften
- 12. april Klubaften
- 10. maj Klubaften
- 8. juni Grillklubaften. Se nærmere oplysninger inde i bladet



Cykelparkering

Deadline for Turcyklisten 2/2012 er 15. maj

Turbeskrivelser for ture frem til og med medio september bedes være redaktionen i hænde senest denne dato. Gerne før.

