

Turcyklisten

2
2012



Åbningstur i høj sol

www.turcyklisterne.dk



BLADET

Redaktør
Marianne B. Ryding
redaktionen@turcyklisterne.dk

Koordinator
Finn A. Kristensen
tlf. 22 16 27 30

BESTYRELSE

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

KLUBLOKALE

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

KONTINGENT 2012

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.

Kommende ture

Hverdagsture

Køge Miniby

Tirsdag d. 5.juni

Mødested Taastrup Have 29
nær Taastrup St.
Mødetid Kl. 10.00
Turlængde ca. 40km (8okm)
Turleder Knud Hofgart
Telefon 28 40 65 42
Pris 40kr.

Vi cykler fra Tåstrup til Kjøge Mini-By. Ser den spændende by og spiser vores madpakke der. Kaffe i Køge havn. Turen slutter ved Køge st. Toget kan tages hjem el. der kan cykles (dobbelt turlængde).

Når man besøger Mini-Byen, kan man gå omkring i de arbejdende værksteder og forsikre sig om, at alt er hjemmelavet, det være sig mursten, teglsten, skorstene, tagrender, vinduer, døre og trapper. Byen, som færdigbygget skal bestå af ca. 1000 bygninger, er langt fra færdig, men med ca. 350 bygninger på plads i foråret 2012 er den for alvor begyndt at tage form, og i havnen kan man se 3 hjemmebyggede skibe fra den tid. De voksne vil bl.a. kunne glæde sig over den akkuratse, der er lagt for dagen, og for børnene er det som at gå i en hel by af dukkehuse.

På den naturskønne grund er der opstillet borde og bænke, hvor vi kan

nyde vor medbragte mad og drikke og se på de mange huse. Der er en overdækket terrasse og et lokale, hvor det er muligt at spise den medbragte mad i læ og tørvejr.



Ture i weekenden

Dronningmølle

Søndag d. 17. juni.

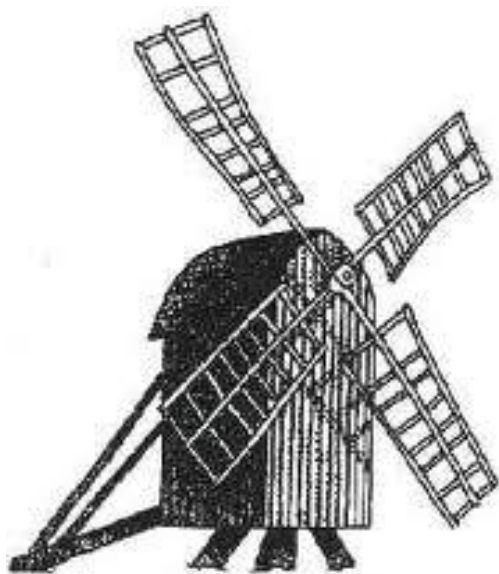
Mødested Hillerød station
Mødetid Kl. 10.00
Turlængde 50-60km
Hastighed Skovturstempo
Turledere Marianne Ryding
Aksel Koplev
Telefon 42 44 12 62
22 80 25 22

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

Vi starter i Hillerød og kører forbi den grønne skov mod nord. På vejen tager vi en afstikker til Pibe Mølle der i anledning af Dansk Mølledag holder åbent. Pibe Mølle er Sjællands eneste stubmølle og fra 1779. Vi gør et kort

stop her; men langt nok til at møllen kan besøges.

Herefter kører vi over Mårum til Gilleleje til det ene af de 2 Nakkehoved fyr. Vi spiser vor medbragte mad ved det vestre fyr. Fyret, som rummer Fyrhistorisk museum, kan for de som har lyst beses mod en entre på ca. 40 kr. Andre kan nyde udsigten over Kattegat fra klinten eller gå en tur ned på stranden ad den ret nye trappe. På museet er der mulighed for at trække kaffe, 10kr. Herfra kører vi mod Dronningmølle. Afhængig af tiden drikker vi kaffe her eller i Hillerød.



Höör – Lund.

Lørdag d. 7. juli.

Mødested Kbh.H. midt i hovedhal
 Mødetid Kl. 6.50, afgang 7.12
 Turlængde 120 – 125 km
 Hastighed Rask tempo
 Turløder Johan Knudsen
 Telefon 39673221/24463766

Vi ankom til Höör 08.20. Næste tog afgår først 09.12.

Brunch Efter ankomst i Höör i Boijertz konditori. 50 sv. kr.

Frokost Næsten i det fri ved Bosarpasjöns minigolf. Medbragt mad. Kaffe/kage i Hörby også i Boijertz konditori.

Belægning Asfalt på nær ca. 5 km god grusvej i ét hug.

Slut Stationen i Lund. Jeg har togtider.

Tilmelding senest fredag 6. juli kl. 20.00.

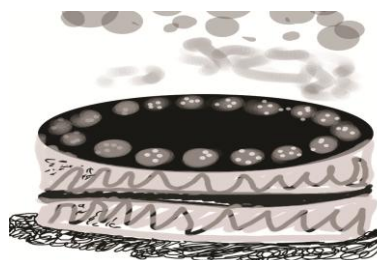
Rute Ca. 50 km helt ny. Der køres med uret.

Haraldsted Sø

Søndag d. 8. juli

Mødested Roskilde Station
 Mødetid Kl. 9.30
 Distance 70 – 80 km
 Medbring Cykel, madpakke, fairplay
 Turløder Finn Kristensen
 Telefon 22162730, ved forsinkelse

Turbeskrivelse: Midtsjælland –
 Skjoldnæsholm – Haraldsted Sø –
 resten vil blive en behagelig
 overraskelse. Vel mødt



Kullen

Lørdag d. 14. juli

Mødested **Kort tur**, Kbh.H. på
perron for kystbanetoget
Mødetid Kl. 8.30
Mødested **Lang tur**, hjørnet af
Tuborgvej/Strandvejen
Mødetid Kl. 8.00
Hastighed 27 – 30 km/t
Turleder Jess Brink
Telefon 22 81 95 35

Tilmelding senest d. 12.7.2012 på tlf.
22 81 95 35 eller mail
jess.brink@hotmail.com. Tilmelding er
udelukkende grundet, at jeg skal vide
hvem der skal ventes på ved starten
eller aflyses over for i tilfælde af dårligt
vejr.



På den korte tur tages det først
kommende kystbanetog til Helsingør.
På den lange tur cykler vi ad
Strandvejen til Helsingør. Når vi er i
Sverige, går turen ad de små veje op
langs Øresundskysten til Kullen, hvor vi
spiser vore medbragte mad. Der vil
være ca. 5 km på grusveje lige før
Kullen, som det vil være muligt at køre
udenom. Efter frokost går turen øst på
langs kysten mod Utvälinge, hvor vi vil
indtage vores kaffe/te og kage på
Albertgårdens Kaffestue. Efter kaffen
går turen sydvest på mod Helsingborg.
I Helsingør tager dem der måtte ønske
det Kystbanetoget hjem. Turlederen
forsætter turen hjem ad Strandvejen,
hvis der forsat er kræfter tilbage.

Perstorp.

Lørdag d. 4. august.

Mødested Kbh.H. midt i hal
Mødetid 7.35, afg. 7.52
Helsingør 8.50
Distance 145km i Sverige
Hastighed Lidt hurtig
Turleder Johan Knudsen
Telefon 24 46 37 66

Billetter Køb selv til tog.
Vejret Forhør hos Johan.
Frokost Medtages og spises ved
supermarked i Klippan.
Vejene Kun 0,3% med grus.

1. etape Mörup – N. Vram –
Söderåsen – Stenestad – Klippan = 44
km.
2. etape Til Perstorp – Riseberga –
Forestad – Röstunga med kaffe på
Fenix konditori, hvor
sandwich også kan købes. Nu i alt 85
km.
3. etape Konga – Söderåsen –
Kågeröd – Ekeby – Bårslöv – Hels.borg.
Længste etape.

Dragør

Søndag d. 19. august.

Mødested Jyllingevej/Tårnvej
Mødetid Kl. 10.00
Distance Ca. 60 km
Turleder Flemming Nielsen
Telefon 43 64 49 03

Vi starter med at cykle langs
Vestvolden til Avedøre Holme. Over

Skrædderholmen til Kalvebod Fælled. Vi besøger udsigtstårnet på sydsiden af 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. Der fortsættes på digestien langs vandet mod Dragør. Vi finder en restaurant, hvor vi kan få kaffe og kage. Der bliver også tid til en is ved havnen før hjemturen. Dragør forlades ad Stationsvej og der køres øst om Lufthavnen. Vi fortsætter på stisystemet langs motorvejen. Frem til Fields over Jernbanebroen, ind i Valbyparken. Herefter fortsættes igennem Vigerslevparken tilbage til Jyllingevej.

Maglesø.

Søndag d. 26. august

Mødested Ringvejskrydset, Glostrup
Mødetid Kl. 10.00
Turlængde ca. 100km
Hastighed 26+
Turleder Knud Hofgart
Telefon 28 40 65 42

Turen køres kun i tørvejr, ved tvivl ring til turleder

Fra Glostrup til Sengeløse - Roskilde - Hvalsø - Tølløse - Maglesø (frokost, kaffe og kage) Hjem via Abbetved - Kattinge - Roskilde - Tåstrup.

Mosehuset v. Borup

Søndag d. 2. september

Mødested Ringvejskrydset Glostrup
Mødetid Kl. 10.00
Distance Ca. 90 km
Turledere Marianne Ryding
Aksel Koplev
Telefon 42 44 12 62
22 80 25 22

Denne efterhånden traditionelle tur går til Regnemark ved Borup hvor slut målet er Mosehusets Købmandshandel.

Tempoet afpasses efter deltagerne så alle kommer med rundt. Turen kan anbefales til alle som kan køre de 90 km uden varige men!

Ruten går over Torslunde, Reerslev, Snoldelev, Valøse og Kløvested til Kimmerslev, hvor vi spiser frokost ved søbredden.

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, som vil gøre det ud for kage.

Efter kaffe køres over Ølsemagle hjem via Tåstrup.

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





Åbningstur med udfordringer







Hverdagscyklisterne



på Carlsbergmuseet

Nyvang.**Søndag d. 9. september.**

Mødested Roskilde Station
Mødetid Kl. 8.30
Distance 65 km på asfalt
Hastighed Ca. 20 km/t
Turledere Gitte og Johan
Telefon 21642209 og 24463766
Medbring 100 kr til entré, madpakke

Regnvejrs Ring Gitte ved tvivl.
Kaffe Samme sted i skoletjenesten
som i 2011. Kl. 13.30.
Slutsted Eget valg. Direkte til
Roskilde er max. 30 km.
Udtur Lejre-Kisserup-Kirke Hvalsø-
Sonnerup skov-Soderup-Tølløse-
Vipperød-Li. Grandløse-Nyvang. I alt
ca. 37 km.

Andelslandsbyen Nyvang er et kulturhistorisk center ved Holbæk. Det dækker 1870-1950, hvor andelsbevægelsen dominerede på landet. Der er bl.a. mejeri, smedie, husmandsbrug, brugsforening, slagter-, bager-, radio- og cykelforretning, kirke, forsamlingshus, hestekøretøjer og div. udstillinger, herunder det nye Vej- og Bromuseum, etape 1. Denne dag er der Høstmarked med spændende levende aktiviteter.

Officielt sluttet med eftermiddagskaffe + kage.

Overvej at medtage en lille frokost og suppler evt. med godbidderne fra boderne mod betaling.

Referater**Hverdagsturene.**

Hverdagsturenes succes er slået fast. Vi har fået flere turledere og det giver flere forskelligartede ture. Vinterens museumsbesøg er skiftet ud med cykel- og vandreture i det fri.

Sidste museumsbesøg var Berts tur til Carlsberg. Museet er en fin indføring i familien Jacobsens bryggeri historie og stedets oprindelse. Det gamle haveanlæg, museets gamle vognpark og bryggerhestenes stalde er bevaret. Bryggerigrunden er i dag offentlig tilgængelig og de gamle bygninger er for nogens vedkommende omdannet til danseskoler, teater, børneaktiviteter og andre kulturelle formål.

Du kan holde dig orienteret om de fremtidige ture på hjemmesiden. Næste tur går til Køge mini landsby, omtale andetsteds her i bladet.

Knud Hofgart

Tisvilde, billedreferat



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.

Mødested Risby, på hjørnet ved busstoppet

Mødetid Kl. 18.00

Distance 40 – 50 km

Tovholder Knud Hofgart

Alle der har lyst til en frisk lille aftentræningstur på raceren, er velkomne.

Der køres en rundstrækning med vendepunkt i Gundsømagle og Sengeløse. Turen varierer alt efter vejr og vind.

Der vil ikke være en fast turleder, så rute og tempo er op til de fremmødte. Intentionen er at alle følges rundt på hele ruten – dog med ”frit løb” fra Ledøje og frem til Risby, hvor skiltespurten sætter ind.



Sommerklubaftener

Grillklubaftener

Fredag d. 6. juli og 10. august

Bemærk: julimødet er flyttet en uge frem !!!

Mødested	Bålpladsen	ved
	Kridtbjerget i Vestskoven	
Mødetid	Fra kl. 18.00	
Mødeleder	Flemming Nielsen	
Telefon	43 64 49 03	

I 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

Har du problemer med at komme op ad bjerget?

Mange af os turcyklister tager jo gerne til sydens bjerge for at prøve kræfter med mere eller mindre berømte tinder. Denne artikel giver tip om hvordan man skaffer ekstra lave gear på sin racercykel med 2 eller 3 x 10 Shimano gear.

Når man køber en standard racer fra ny, er det ikke sikkert at den kommer med tilstrækkeligt lave gear til at man med nogen bekvemhed, kan komme op af de høje og stejle, men først og fremmest lange bakker man finder i de Sydeuropæiske bjergegne. Hvad gear der er lave nok er selvfølgelig en meget personlig sag; men det er min erfaring, at man ikke kan få gear der er lave nok, man behøver jo ikke at bruge dem, selvom man har dem til rådighed. Den normalt bedste løsning på gearproblemet er at købe en cykel med triple; men hvis man nu har anskaffet en cykel med kun dobbelt klinge, eller selv med triplen ønsker lavere gear?

Løsning er at sætte en kassette og en bagskifter fra en mountainbike på cyklen. Med fremkomsten af Shimano 10 gears systemer til mountainbike kan man let finde en passende kassette f.eks. en 11- 34. Selv en racer bagskifter med lang arm som findes til triple har ikke tilstrækkelig kapacitet til at skifte lydefrit med denne kassette. Man må have fat i en skifter fra en mountainbike

serie; men her opstår den komplikation at Shimano har ændret geometrien for sine mountainbike bagskifter ved introduktionen af 10 speed systemerne, så en 10 speed skifter passer ikke.

Man kan anvende en bagskifter fra en 9 speed gruppe. I praksis fungerer kombinationen næsten lyde frit. Til Marianne R's cykel valgte vi disse to komponenter:

- Kassette: Shimano SLX CS-HG81-10, med 11 -34 tænder
- Bagskifter: Shimano Deore RD-M591-SGS

M591 skifteren kan foruden den valgte 11 – 34 tands krans også arbejde med en 11 – 28 tands krans.



Ombygningen har resulteret i laveste geartal på 27 for cyklen med en Ultegra 10x gruppe og kompakt kranksæt med 50 / 34 tænder. Ombygningen kostede under 600 kr. for de to hovedkomponenter, dertil kommer en ny kæde.

God tur op ad bjerget ønskes af Aksel



Deadlines og udsendelse

Turcyklisten 3 2012 10.aug.
uds. primo sept.

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



Indholdsfortegnelse:

Kommende ture	side	3
Referater	side	11
Sommertræning	side	12
Sommerklubaftener	side	13
Indlæg fra medlemmerne	side	13

Fra redaktøren



Tak til Margith, Bert og Peder for
fremsendte billeder
og til Lone for tegninger



Klubmøder:

- 8. juni Grillklubaften. Se nærmere oplysninger i sidste nr. af bladet.
- 13. juli Grillklubaften
- 10. aug. Grillklubaften
- 6. sept. Feriefoto ?
- 13. sept. Klubaften



Åbningsturen, Egelundsparken

Deadline for Turcyklisten 3/2012 er 10. august

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

