

Turcyklisten

2
2013



Efter en vel gennemført åbningstur på Mallorca

www.turcyklisten.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. 22 80 25 22
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 2013

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

Indbetaling kan ske på giro 5 713
846, vælg korttype 01.
Eller via netbank, brug regn no. 1551
konto 5 713 846.

Hjælp med at holde medlemslisten
aktuel. Send ændringer i adresse,
telefonnummer eller e-mail til
kassereren.

Hilsen fra bestyrelsen

Så er sommercykelturene i fuld gang og vi kan nyde det dejlige danske landskab fra en cykelsaddel.

Det vi holder af som turcyklister er at se de gule rapsmarker, kørerne på græs og en blå himmel.

Rigtig mange turcyklister giver en hjælpende hånd med afvikling af Sjælsø rundt, tak til dem.

Sommerturen til Harzen er blevet et tilløbsstykke, tak til Knud Erik og Flemming. De har ramt det rigtige koncept, hvor pris og sted appellerer bredt. Så hvis andre har lignende ideer til 2014 høre vi gerne om det.

Også mange turcyklister har tilmeldt sig DCF's CykelTuristUge i Skælskør og 18 medlemmer skal med på Vejleturen.

Onsdag aftenturene køre planmæssig og snart mødes vi i Vestskoven til grillaftener.

Check vores turkalender og se om ikke der er flere ture du gerne vil med på.

Eller du kan nå, selv at lave en ad hoc tur og få det på hjemmesiden, det kan være cykel/vandreture el. et kulturelt arrangement f.eks. jazz i København el. andet.

Vi kan styrke vores i forvejen gode sammenhold yderligere, ved at delagtiggøre andre medlemmer i vores interessefelt.

God cykelsommer til alle.
Bestyrelsen



Kommende ture

Hverdagsture

Torsdag d. 4. juli. ?

Her har DU chancen for at arrangere alle tiders tur for de der ikke er i Goslar.

Kbh.'s Havn og Ørestaden

Torsdag d. 1. august

Mødested Ankeret i Nyhavn
Mødetid Kl. 10.00
Turleder Finn Kristensen
Mobil 22 16 27 30

Ny hverdagstur. Oplev Københavns havn og Ørestaden på godt og ondt, nyt og gammelt.

Galleribesøg

Torsdag d. 5. september.

Mødested Krydset
Tuborgvej/Strandvejen
Mødetid Kl. 10.00
Turlængde Ca.35km (70km)
Turleder Tage
Telefon 30 25 47 50
Medbring Mad og drikke

Vi cykler til Espergærde, hvor vi besøger galleriet
<http://www.andersenart.com/galleriet>.

aspx - CoBra-kunst i 3 etager indrettet i flot patriciervilla. Frokosten indtages et sted i nærområdet inden vi i et par timer fylder os med kunstindtryk. Kaffe og kage også i området, hvorefter turen fsv. er slut. De, der ikke ønsker at cykle tilbage, har mulighed for at tage toget."

Ture i weekenden

Rundt om Øresund

Lørdag d. 15. juni.

Se turbeskrivelse i Turcyklisten 1/2013



Buresø

Søndag d. 23. juni

Mødested Jyllingevej/Tårnvej
 Mødetid Kl. 10.00
 Turlængde Ca. 70km
 Turleder Flemming Nielsen
 Telefon 43 64 49 03

Vi kører over Smør- og Fedtmosen igennem Hareskoven til Ryget Skov. Her stopper vi ved Fugletårnet med

udsigt over Farum Sø. Vi fortsætter igennem Ganløse Ore og midt igennem Ganløse Egede forbi Skovly frem til Buresø, hvor vi spiser frokost. (Husk madpakke og drikkevarer).

Herefter går turen tilbage over den nordlige kant af Ganløse Egede. I Ganløse Ore drejes ned ad Dyremosevej, hvor vi kan se en række store bygningsværker, som man har glemt at få med på kortet over skoven. Vi fortsætter igennem Kirke Værløse langs med Søndersø. Kaffepausen vil blive hos Bageren på Ballerupvej. Hjemturen fortsætter igennem Ballerup til Vestskoven og forbi Herstedhøje.

Tempoet vil blive så alle kan følge med.

Lynæs

Søndag d. 30. juni.

Bemærk dato ændret til 11. august grundet turen til Goslar !!

Haraldsted Sø.

Søndag d. 7. juli.

Turen er flyttet til 8. september, se nedenfor.

Kullen

Lørdag d. 13. juli

Kort tur

Mødested Hovedbanen på perronen for kystbanetoget
 Mødetid Kl. 8.30
 Turlængde Ca. 100km

Lang tur

Mødested Hellerup, hjørnet af
Tuborgvej og Strandvejen

Mødetid Kl. 8.00

Turlængde Ca. 200km

Fælles

Turleder Jess Brink

Telefon 22 81 95 35

Tempo 27 – 30km/t

Tilmelding senest d. 11. juli på tlf.
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.

Den korte tur tager 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.

**Falkonergården**

Søndag d. 14. juli

Mødested Farum Station

Mødetid Kl. 11.00

Turlængde Ca. 45km

Turleder Peder Andersen

Telefon 28 97 62 08

Vi køre af rute 31 over Hillerød mod Fredensborg til Davidsvænge, hvor vi skal være senest kl. 14:30 da forevisningen starter præcis kl. 15:00 og vare ca. 45 minutter.

Entre 90 kr.

Hvorefter vi køre tilbage til Hillerød, og finder et kaffested, og turen slutter.

Husk madpakke og penge!!

Turen køres ikke i regn.

Nordkysten

Søndag d. 4. august

Mødested Hillerød Station

Mødetid Kl. 10.00

Turlængde 65/75km

Turleder Børge Nielsen

Telefon 44 91 54 80/27 27 66 01

Medbring Mad og drikke

Vi kører nordpå mod Tisvildeleje. Undervejs passerer vi små hyggelige landsbyer, og vi kommer tæt på Arresø. Hvis vejret er med os, vil der være mulighed for at bade. Turen køres på asfalterede veje.

Lynæs**Søndag d. 11. august**

Mødested Frederikssund Station
 Mødetid Kl. 10.00
 Turlængde Ca. 60km
 Turleder Peder Andersen
 Telefon 28 97 62 08

Vi køre på rute 2 til Nordskoven og ser de gamle egetræer, fortsætter af rute 2 gennem skoven (grussti) og der bliver igen asfalt til Kulhuse hvor vi tager færgen over til Sølager.

Er igen på rute 2 til Lynæs, hvor vi spiser vores medbragte mad og nyder udsigten og får måske en lur i græsset. Vender cyklerne og følger rute 40 til Frederiksværk. Kaffetid!!
 Styrket, kører vi igen noget af rute 40 tilbage til Frederikssund.
 Turen er slut.

Husk madpakke og penge til færgen!!

Køres ikke i regn.

Præstøtur**Lørdag d. 17. august**

Mødested Køge S Station
 Mødetid Kl. 9.30
 Turlængde Ca. 120km
 Turleder Erik Carlsen
 Telefon 41 23 35 07
 Medbring Vådt og tørt

Der køres fra Køge ad cykelrute 56 til Præstø hvor der spises frokost. Der er også mulighed for at købe smørebrød i

cafeteriet hvor der spises frokost. Der kan spises egen mad der.
 Derefter køres der ad cykelrute 9 langs kysten til Køge.

Turen køres ikke i regnvejr

Tempo 26-30+. Vel mødt

**Badetur****Søndag 18. august**

Mødested Hillerød Station
 Mødetid Kl. 10.00
 Turlængde Ca. 75km
 Turleder Tage
 Telefon 30 25 47 50
 Medbring Mad og drikke

Vi følger Gillejestien gennem vestsiden af Gribskov. Vi passerer Søborg Slotsruin og tjekker Gilleleje havn ud og holder evt. også frokostpause der - alternativt frokoststed er Gilbjergshoved ved Kirkegaard-stenen. Herfra videre ad strandvejen til Rågeleje, hvor vandhundene hopper i vandet. Kager fra Smidstrupbageren nydes sammen med kaffen i et sommerhus. Retur til Hillerød via Vejby ad cykelrute 32.

”Camilla Plum” Lørdag d. 24. august

Mødested	Klokkedybet (hjørnet af Frederikssundsvej) eller Hillerød Station
Mødetid	Kl. 9.30 ved Klokkedybet Kl. 11.00 ved Hillerød St.
Turlængde	110km/50km
Tempo	25 – 27km/t Klokked.-Hillerød St. Hillerød–C.Plum eft. delt.
Turledere	Merete Jørgensen Knud Hansen
Telefon	29 82 51 83 (M) 23 43 70 51 (K)

Fuglebjerggaard ikke langt fra Græsted - Camilla Plums seværdige økologiske gård – er turens mål. Det var tanken, at vi her skulle indtage kaffe og kage i hendes cafe, men den har hun desværre lukket. Måske bliver det så frokost. Hvis vi er heldige er ”damen” også selv til stede og det er også turen værd.

Der på denne tur plads til både de hurtige, som gerne have lidt fart i benene og dem som vil bevæge sig i et mere fredsommeligt tempo. Vil man køre i raskt tempo starter turen i Herlev, bevæger sig langs motorvejen til Farum op gennem skoven til Allerød. Herfra kører vi til Hillerød station over ”Lille Sverige”.

Her samler vi de turcyklister op, som vil nyde idyllen forbi Frederiksborg slot og op gennem Grib Skov inden vi ender ved turens mål. Så mangler vi et kaffested. Måske er der nogen der har en ide. Gode forslag er velkomne.

Turen hjem er formentlig den samme – bare omvendt - med mindre vi finder nogle finurlige veje.

Fra Hillerød og hjem har vi en alternativ rute vi gerne vil vise. Kan det lokke til nogle ekstra km?

Maglesø Lørdag 31.8

Mødested	Ringvejskrydset, Glostrup
Mødetid	Kl. 10.00
Turlængde	Ca. 120km
Turleder	Knud Hofgart
Telefon	28 40 65 42
Hastighed	26km/t +

Glostrup - Sengeløse - Roskilde - Hvalsø - Tølløse - Maglesø (frokost, kaffe og kage)

Hjem via Abbetved - Kattinge - Tåstrup

Haraldsted Sø. Søndag d. 8. september.

Mødested	Roskilde Station
Mødetid	Kl. 9.30
Turlængde	80-90km
Turleder	Finn Kristensen
Mobil	22 16 27 30
Medbring	Cykel/madpakke/fairplay

Midtsjælland – Skjoldnæsholm - Haraldsted Sø. Resten vil blive en behagelig overraskelse – vel mødt



Mallorca





Sol og hårnålesving





Vandreturen til Bjergtrolden

En forårsdag på Stevns

Uhm lækkert !!



Sommertræning

Sommermotion

Start: Onsdag den 20. marts

Slut: Onsdag den 23. oktober

Mødested Ved Espelunden for
enden af Rødovre
Parkvej
Mødetid Onsdag kl. **17:00**
Turlængde 35 - 40 km, 20 – 23
km/t
Kontaktpersoner Merete Jørgensen
29 82 51 83
Lone Belhage
24 80 46 87



Sommerrace

for de hurtige:

Start: Onsdag den 17. april

Slut: Onsdag den 11. september

Mødested Risby
Mødetid Onsdag kl. 17.45 !!
Turlængde Ca. 35 km, raskt tempo
Turleder Knud Hansen
Mobil 23 43 70 51

Ny mødetid denne sæson.

Referater

Furesøen Rundt Søndag d. 21. april

Vi mødte 11 deltagere op ved Klokkedybet (hjørnet af Frederikssundsvej), 8 M og 3 K'er. Samme dag var 10 medlemmer i Skælskør for at forberede Cykel Turist Uge 2013.

Merete og Knud havde sørget for fint vejr, solskin med en let vind. Vi startede med medvind gennem Herlev, Bagsværd og Frederiksdal. Den store Rhododendronhæk op mod Marienborg var endnu ikke sprunget ud.

Ved kanoudelejningen kørte vi ind i skoven for at følge kanten af Furesøen. Nogle kilometer længere fremme gjorde vi holdt ved badeanstalten. To k'er var imidlertid kommet bagud. Da vi alle igen var samlet bød Merete og Knud på en lille en. Herfra fortsatte vi op af en stejl sti, de små gear måtte i anvendelse.

I Holte kom vi ind på Dronninggårds Allé, her ligger nogle af Danmarks dyreste villaer; nr. 80 blev brugt i Matador, som Mads Skjerns nye bolig.

I dag er villaen beboet af familien Mads Øvlisen (tidligere Novo N.).

Ved rokklubben gjorde vi holdt for at nyde vor medbragte frokost. Mens vi spiste blev der spillet vandpolo fra kajak, ret imponerende. Vi fortsatte gennem Vaserne til Fiskebæk. I slutten ved Nymølle kom vi ind på min foretrukne cykelrute, nemlig Tyren, vi passerede Drive In Bio i grusgraven.

Senere var vi oppe at se Bastrup Ruin, under middelalderen kunne man sejle hertil via Mølleåen. I Ganløse kørte vi ind til bageren, her var allerede fuldt af cyklister, nemlig Rødovre Cykleklub, stor gensynsglæde. Vi blev placeret dejligt i læ og solskin med udsigt over forårskåde ænder i gadekæret.

Turen gik videre til Måløv, her valgte én at fortsætte med tog. Lige uden for Måløv punkterede jeg / Hans. Nogle hjælp med udskiftning af slange (når nøden er størst, er hjælpen nærmest). Andre diskuterede ivrigt lærelockouten.

Turen fortsatte gennem Ledøje og Risby. Vi tog Gl. Landevej ud til O3, herfra valgte nogle at køre hjem. Andre cyklede videre gennem Hvissinge til Volden ved Espelunden, her sluttede den officielle tur kl. 17, efter ca. 70 km.

En stor TAK og ROS til Merete og Knud for en dejlig forårstur.

Hans Bruun



Mallorca 1. - 9. maj

Vi var 10 turcyklister, som startede vældig tidligt onsdag den 1. maj Flyet lettede kl. 6.35, men det betød også at vi var tidligt fremme. Minibussen til hotellet var bestilt af Aksel og Marianne som stod for turen. Efter en times køretur gennem det grønne mallorcinske landskab var vi fremme på østkysten i S'illot. Et fredeligt sted med mindre hoteller. Alle vore værelser med udsigt til hav og strandpromenaden. Vejret var dejligt, lunt, ca. 20 grader, så det var en fornøjelse at indtage frokosten på en nærliggende restaurant.

De forhåndsbookede cykler hos Max Hürzeler hentede vi om eftermiddagen. Som altid fine og gode cykler og da det var midt i ugen var der heldigvis ingen kø.

Vi havde bestilt halvpension og hver aften var der meget lækker buffet, med alt hvad hjertet (og maven) kunne begære. Til cykellejen hørte også - selvfølgelig mod betaling - en frokost sandwich, frugt, vand og figner. Det betød, at vi de fleste dage, spiste frokost på smukke og velvalgte pletter i det grønne. Men der var selvfølgelig stadig plads til pauser i diverse små byer med dejlig kaffe, kage, juice m.m. Så havde vi også meget bedre samvittighed til at spise løs om aftenen, når frokosten ikke var så stor.

Åbningsturen gik til Arta, og på vejen drak vi kaffe i en lille borgby på torvet, hvor solen skinnede dejligt.

Selvom det var et fladt område var der rig lejlighed til stigninger inkl. højdemeter, så de fleste kørte til og i gennem byer som: Porto Christo, Manacor, Felanitx, Villafranca, Arta,

for nogle et par ”knolde” ved navn Betle og San Salvador og en afstikker til Alcudia. Som dagene gik, fandt vi ud af, at der er masser af fredelige små veje med stengærde uden særlig meget trafik og med masser af forårskåde lam og geder på markerne. Tæt ved stranden var der strandpromenade med både cykel og gangsti, men der var ofte mange mennesker.

Og vejret kort: sol, sol og atter sol – 20 – 27 grader

Så S’illot kan kun anbefales som et dejligt område at cykle i. Vi havde i hvert fald 8 dejlige dage der.

Knud og Merete



Indlæg fra medlemmerne

Sundhedsbar uden E-numre

for gør-det-selv folket

Ingredienser:

1 ds. kondenseret mælk (400g) Nestlé,

250g havregryn

100g kokosmel

100g rosiner

50g sesamfrø

75g solsikkefrø

125g saltede peanuts

evt. lidt flydende honning efter behag.

Tilberedning:

Varm mælken i en stor gryde, bland alle ingredienserne i gryden – og hæld blandingen i et ovnfast smurt fad. Bages i en time ved 130 grader og skæres derefter ud i passende stykker.

Pak den hjemmelavede müslibar i husholdningsfilm/sølvfolie, og man har en perfekt snack.

Lad den køle i 15 min, jeg brugte en bradepande 32x24x6 cm – 18 stk. barer.

Indkøbte energibarer koster norm. 15-20 kr. pr. stk. og smager ikke nær så godt i sammenligning.

Vi har købt mælken i Rema 1000 til kr. 12,00 og i Bilka kr. 18,00. På nettet stod de til kr. 32,00.

Venlig hilsen og velbekomme – men pas på man kan blive helt afhængig af dem.

Jonna og Ole.

Banani Klassiker løbet 2013

Kør med i historiens hjulspor lørdag d.31. august fra Kroppedal Museum. Ruten, der er 33km, køres på såvel grusveje som asfaltveje. Kravet er at du stiller op på en cykel, hvor stellet er lavet af stål, 1988 eller før. Der er ingen krav til udstyret på cyklen.

Der vil være indskrivning fra kl.10.00 og starten går kl. 11.00.

Der er to muligheder for deltagelse:

En pakke til 350,00kr der dækker løbet, klassisk proviant og cykelkonkurrence.

En pakke til 250,00kr der dækker klassisk proviant og cykelkonkurrence.

Arrangementet varer til kl.16.00 og indeholder også skønhedskonkurrence for både cykel og rytterbeklædning.

Der vil på stedet blive sat borde op hvor du kan bytte/sælge/købe klassiske cykeldele.

Yderligere oplysninger om arrangement kan findes på:

www.banani.dk eller ved henvendelse til redaktøren som har en uddybende løbeseddel herom.



Grillklubaften

Fredag d. 14. juni, 12. juli og 9. august

Mødested Bålpladsen ved
Kridtbjerget, Vestskoven
Mødetid Fra kl. 18.00
Turleder Flemming Nielsen
Telefon 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.



Deadlines og udsendelse

Turcyklisten 3 2013 15. aug.
uds. primo sept.

Turcyklisten 4 2013 15. nov.
uds. primo dec.

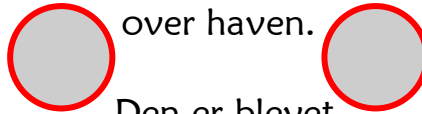


Indholdsfortegnelse:

Hilsen fra bestyrelsen	side	3
Kommende ture	side	3
Sommertræning	side	11
Referater af ture	side	11
Indlæg fra medlemmerne	side	13

Hej Turcyklist.

Lige nu falder regnen stille og blidt ned
over haven.



Den er blevet
dejlig grøn efter de godt 30mm det
indtil videre er blevet til.

Forude venter sommeren med sol og
dejlige cykelture.

God sommer til alle.

Vi ses.

Redaktøren

Klubaftener:

- 14. juni Grillklubaften i Vestskoven
- 12. juli Grillklubaften i Vestskoven
- 9. august Grillklubaften i Vestskoven.
- 12. sept. Klubaften



Kaffebord ved Højerup Kirke.

Deadline for Turcyklisten 3/2013 er 15. august

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

