

Turcyklisten

Nr. 1 2017



Læs bl.a. om:
Orientering fra bestyrelsen

Aktiviteter i foråret 2017

Turreferater og andre indlæg

Mallorca, Bornholm og Cykelturist-
ugen.



www.turcyklisten.dk

BLADET

Redaktion

Aksel Koplev og Birte Søltøft
redaktionen@turcyklisterne.dk

Blad koordinator
Finn A. Kristensen
tlf. 22 16 27 30

BESTYRELSE

Formand

Knud Hansen
tlf. 23 43 70 51
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

Erik Carlsen
tlf. 41 23 35 07

Birgit Rudolph
tlf. 26 27 44 19

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
Klubmøderne starter almindeligvis kl. 18:30

KONTINGENT 2017

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.

LEDER



Om højresving for rødt

For et par års siden lavede Vejdirektoratet et forsøg hvor man på 33 udvalgte steder som cyklist kunne dreje til højre selvom der var rødt lys.

I efteråret sidste år besluttede man at lave ordningen permanent.

Overskrifterne kom hurtigt: Jyllands-Posten skrev f.eks. således: **”Ulovlige højresving bliver gjort lovlige** - koster 1.000 kr. i bøde i dag – om godt en måned bliver det lovligt”. (netavisen 24/7-2016). Desværre er notitsen i Jyllands-Posten fake news.

Det er bestemt ikke blevet lovligt at køre til højre for rødt lys.

Den ordning, som nu er permanent er at vejmyndighederne kan tillade, at der

må køres til højre for rødt i nøje udvalgte kryds. De bliver så mærket med den særlige tavle, som indleder denne artikel (kilde: Vejdirektoratets hjemmeside).

Foreløbig er der kun få kryds med tavlen, heraf fra forsøgsordningen bl.a. 6 steder i Ballerup og 6 i Gladsaxe. Så husk også i fremtiden at standse for rødt også selvom du skal til højre medmindre du ser skiltet.

Så må vi kun håbe at ordningen bliver udbredt til så mange højresving som det er muligt. Her vil vores venner i Cyklistforbundet kunne hjælpe med at gøre de lokale kommuner opmærksomme på passende kryds.

ORIENTERING FRA BESTYRELSEN

Til nuværende og tidligere – nyligt udmeldte - passive medlemmer

Der blev på generalforsamlingen den 10. november 2016 indsat en passus om passive medlemmers status i klubbens vedtægter. Begrundelsen var demn simple, at der ikke stod noget om passive medlemmer, og generalforsamlingen ønskede, at dette skulle fremgå.

Dette har efterfølgende medført, at flere passive medlemmer - som tidligere har været aktive - har stillet sig undrende og oplevet, at de er blevet frataget rettigheder som passive medlemmer.

Lad os med det samme slå fast, at der ikke er tale om en ændring af hidtidig gældende regler.

Lidt historie:

Passivt medlemskab blev i sin tid først og fremmest indført som en mulighed for at biblioteker og andre interesserede kunne modtage bladet. Det fremgår af "Turcyklisten 4/99", hvor der står: "Følgende kontingent, vedtaget på aktivmødet okt. 1998, er gældende for det herrens år 2000... Passivt medlemskab, der i praksis betyder at eneste kontakt med klubben er bladet: Kr. 100". Kontingentet blev altså fastsat, så det dækkede udgiften til bladet. Som bekendt dækker kontingentet for aktive medlemmer tillige tilskud til kaffe/kage på ture samt øvrigt besluttede tilskud til aktiviteter, som medlemmerne deltager i. Der har tilsyneladende gennem tiden været givet misforståelig information, som nu har ført til den opfattelse, at tidligere erhvervede rettigheder nu er frataget passive medlemmer. Dette er ikke tilfældet.



Indtil andet besluttet kan man som passivt medlem:

- Deltage i klubbens arrangementer, men kan ikke modtage tilskud fra klubben og må, hvis der er udgifter, betale for deltagelse. Det være sig grillaftener, klubmøder, ture både hjemme og ude

- Deltage i generalforsamlingen, som det fremgår af vedtægterne
- Modtage klubbladet

Det har været fremført, at "gamle" aktive – nu passive – medlemmer bør nyde en særlig status på baggrund af tidligere meritter. Klubbens eksistens er imidlertid betinget af aktive medlemmer, som der heldigvis er mange af. Må vi bemærke, at gennemsnitsalderen er pænt over de 60, og vi har mange, som kunne fortjene en sådan gestus. Vi opfordrer i stedet til at man forbliver aktivt medlem, selv om cyklen ikke ofte kommer ud. Det er så billigt, at alle kan være med.

Bestyrelsen er derfor stemt for at fremsætte forslag til generalforsamlingen 2017 om at passivt medlemskab afskaffes.

De bedste hilsner
Bestyrelsen

MOTIONS OG TRÆNINGSTURE PÅ FASTE UGEDAGE

Halvhurtig racertur for de arbejdsfrie og ferieramte

Tirsdag formiddag,

4. april – 7. november

Mødested	Espelunden – for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	10:00
Turlængde	40 – 45 km
Tempo	Tilpasses efter de fremmødte
Turleder	Knud 23437051 og Aksel 22802522

Denne træningstur går nu ind i sit andet år, som efter en tøvende start fik en glimrende eftersæson.

Hvorvidt du vil køre denne tur på din racer er frit, men det anbefales, da det er tanken at der skal køres i rask tempo. Dog således at tempoet tilpasses efter de fremmødte. Så hold dig ikke tilbage.

Tanken er også, at det ikke skal være en fast rute, som køres hver gang, men at den tilpasses efter vejr og vind og de fremmødtes humør.

Det er også tanken, at der godt må holdes en pause undervejs, hvor udsigten over Øresund eller hvad der måtte vise sig kan nydes og medbragt drikke og kiks/frugt kan indtages.

Sommermotion

Onsdag eftermiddag

19. april til 20. september

Mødested	Espelunden – for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	17:00
Turlængde	Ca. 40 km
Tempo	Roligt tempo, ca. 22-24 km/t, afpasset efter deltagerne
Turledere	Merete Jørgensen 29825183 Knud Hansen 23437051

Vi kører ad den sædvanlige rute i Københavns vestegn mod Risby, Ledøje og til Sengeløse, hvor der holdes et kort hvil. Hjemturen går gennem Albertslund tilbage til Rødovre.

TURE I WEEKENDEN

Optimistturen

Søndag 9. april.

Ændret beskrivelse, da der kun køres den korte tur i år.

Mødested	Ringvejskrydset i Glostrup
Mødetid	10:00
Turlængde	70 – 80 km.
Tempo	21 -23 km/t
Turledere	Knud Hansen 23437051
Bemærk	Tilmelding senest den 8. april.

På denne dejlige forårsdag køres ud over Risby og Ledøje.

Herfra køres videre ad de små landeveje nord for Roskildevej imod Fløng og Hedehusene for at køre syd om Roskilde imod Lejre. Fra Lejre køres imod Bose-rup Skov og Roskilde By. Frokosten indtages i Lejre.

Kaffe/kagested på Munksøgård ved Marbjerg. Derefter går turen ind ad Roskildevej til Ringvejskrydset i Glostrup.

De 6 kæmper

Søndag 23. april

Mødested	Batteritogsmagasinet for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	kl.10.00
Turlængde	Ca. 55 km
Tempo	
Turledere	Flemming Nielsen 43 64 49 03

Bemærk Medbring frokost og drikkevarer, som indtages ved Tueholmsøen.

Om turen: I løbet af 2016 skabte Thomas Dambo med lokal hjælp én kæmpe i hver af kommunerne Rødovre, Hvidovre, Ishøj, Vallesbæk, Albertslund og Høje Taastrup. Vi besøger dem alle 6. Se nærmere www.thomasdambo.dk. Medbring frokost og drikkevarer, som indtages ved Tueholmsøen. Kaffe og kage hos Grennessminde Bageriet.



Forårstur/Rytterskoler Søndag 7. maj

Mødested Ringvejskrydset i Glostrup
Mødetid kl.10.00
Turlængde Ca. 50 km
Tempo 20 + Km/t.
Turledere Bert Due Jensen
38746841, 26676335

Bemærk Turen køres ikke i regnvejr

Turen bliver en revideret udgave af Rytterskoleturen, som jeg tidligere har kørt. Ruten går over Herstedvester, Ledøje, Ballerup, Måløv, Slagslunde, Ganløse til Farum, hvor turen slutter med kaffe og kage i konditoriet.

Frokostpausen bliver holdt et passende sted undervejs i det fri.

Der vil til dels blive kørt ad andre veje end på den tidligere udgave af turen, og turen er også blevet kortet af i begge ender.

Jeg vil inden start fortælle lidt om baggrunden for Rytterskolerne og deres nuværende anvendelse.

Undervejs bliver der ingen eller kun korte stop ved de enkelte skoler.

Turen køres ikke i regnvejr.

BERT.

Roskilde Fjord, vestsiden Lørdag 20. maj

Mødested Frederikssund st.
Mødetid kl.10.00
Turlængde Ca. 75 km
Tempo
Turledere Jørgen Harborg
26578449

Bemærk

Turcykel anbefales. Der er en del grusvej på første del af turen. Hastigheden er så alle kan følge med. Medbring selv vådt og tørt. Vi finder et godt sted til kaffen.

Mvh. Jørgen Harborg

Udgår: Skjoldnæsholm

Stevns rundt Torsdag 25. maj Kr. Himmelfart

Mødested	Køge st.
Mødetid	kl.10.00
Turlængde	Ca. 90 km
Tempo	
Turledere	Børge 93 99 54 80

Bemærk

Vi kører sydpå, hvor vi passerer flere små landsbyer, undervejs runder vi det kendte Vemmetofte kloster. Herfra videre til Lund havn. Hvor frokosten indtages, hvis man har taget noget med. Så går det videre mod Rødvig hvor vi ser havnemiljøet. Nu er det ved at være tid til kaffepause, så vi sætter kurs mod Højerup. Efter dette arrangement, går turen tilbage til Køge.

Furesøen Søndag 11. juni

Mødested	Klokkedybet (hjørnet af Frederikssundsvej)
Mødetid	10:00
Turlængde	50 – 70 km afhængig af vind og vejr og delta-gernes kræfter
Tempo	Afpasses efter delta-gerne
Turledere	Merete Jørgensen 29825183 og Knud Hansen 23437051

Turen går gennem Herlev, Bagsværd, hvor vi rammer Furesøen, videre til Holte og Vaserne.

Så er det nok tid til frokost med udsigt over søen.

Vi holder os tæt ved søen og kører over Bistrup til Farum. Derfra mod Bastrup sø. Hvis kræfterne er til det fortsætter vi til Burre sø og Ganløse.

Vi finder et passende kaffested og så er det tid at vende snuden hjemefter.

Mosehuset v. Borup Søndag 18. juni

Mødested	Ringvejskrydset Glostrup
Mødetid	kl.10.00
Turlængde	Ca. 90 km
Tempo	
Turledere	Aksel Koplev 2280 2522

Bemærk

Turens mål og kaffersted er Mosehusets Købmandshandel ved Borup. Her sælges et utal af te varianter, krydderier, slik og meget mere. I gården serveres kaffe og pandekager,

Ruten går fra Glostrup til Tåstrup og videre over Torslunde, Reerslev, Snoldelev, Valore og Kløvested til Kimmerslev, hvor vi spiser frokost ved søbredden enten ved kirken eller ved "Stranden".

Efter frokost kører vi et kort stykke ned til Dyndet, til Mosehusets Købmandshandel. Her får vi pandekager til kaffen. Efter kaffen køres over Ejby, Lille Skensted og Jersie hjem ad Gammel Køge Landevej.

Tempoet afpasses efter deltagerne så alle kommer med rundt. Man bør dog være i så god form, at man kan køre de 2 x 45 km uden egentlige pauser.



Maglesø Lørdag 24. juni

Mødested	Den store parkeringsplads på toppen af bakken ved Boserup skov
Mødetid	10:00
Turlængde	Ca. 75 km
Tempo	Turen er i turkalenderen annonceret som en raceretur. MEN!! En raceretur hvor gerne flere end de aller sejeste skal kunne være med. Så en hastighed på min. 24 km/h alt efter de fremmødte
Turleder	Knud Hansen 2343 7051

Tilmelding senest torsdag er nødvendig, da turen ikke køres i regnvejr.

Turen går gennem nogle af de mest naturskønne områder på Midtsjælland,

hvilket også inkluderer en del bakker undervejs.

Turen starter ved Boserup skov. Så er vi fri for gadekørsel, og der er gode parkeringsmulighed for bilister. Derfra kører vi over Kattinge, Kornerup, Lejre, Kisserup, Hvalsø, Sonnerup, Tølløse til Maglesø, hvor der holdes frokost. Efter frokost fortsætter vi ad Gl. Skovvej til Nyby, Marup, Astrup, (Tølløse) og Tadre mølle, hvor eftermiddagskaffen indtages.

Derefter hjemad over Vester Såby, Kirke Såby, Abbetved, Gevninge, Herslev og Kattinge til vi igen er tilbage ved Boserup Skov.

HVERDAGS TURE

Cykeltur til Kabyssen i Ishøj Havn Torsdag 6. april

Mødested	Ringvejskrydset i Glosstrup
Mødetid	10:30
Turleder	Knud Hofgart 28406542 hofgart@live.dk
Medbring	Penge til frokosten

Vi kører via Vestskoven og Vejle å (hvis muligt pga. Ringstedbanen) til Ishøj havn og køber vores frokost i kabyssen til rimelige priser.

Hjemturen går via Taastrup til et kaffe-
sted. Turen slutter der.



Bakken

Torsdag den 11. maj

Mødested	Krydset Tårnvej - Jyllingevej i Rødovre
Mødetid	10:00
Turlængde	50 Km
Tempo	18-20 Km/t
Turledere	Lis Jakobsen Tlf.:28 47 66 22

Om turen: Turen går via Smørmosen og Kulhusvej til Frederiksdal.

Herfra kører vi forbi Frilandsmuseet langs Mølleåen til Strandmøllen, hvor frokosten indtages.

Efter frokost er vi snart ved Eremitageslottet, hvorfra der køres sydover mod Dyrehavsbakken og eftermiddagskaffen.

Sidste etape herefter er tilbage til udgangspunktet

Cykeltur til Amager strand-Kastrup

Torsdag 8. juni

Mødested	Foran Åmarken st.
Mødetid	10:00
Turleder	Birgit Rudolph 26274419
Medbring	Frokost

Turen går over Sydhavnen til Amager Strand og videre langs vandet til Kastrup, hvor vi finder et sted at spise vores medbragte frokost. Herefter går turen videre ad kysten til Dragør, hvor det er tid til kaffe og kage. Hjemturen går langs den sydlige kystlinje og over Kalvebodbroen og slutter ved Langhøjskolen.

FLERDAGS TURE OG ARRANGEMENTER

Mallorca 2017

Søndag 30. april til mandag 8. maj

Vi er 14 Turcyklister, som tager på den traditionelle forårstur til Mallorca. Det er stadig muligt at tilmelde sig turen.

Læs alle detaljer i Turcyklisten 2016-4, på hjemmesiden og kontakt mig hvis du gerne vil med.

Hilsen Aksel.

Danmarks turen 2017 Torsdag 1. juni til søndag 4. juni.

Går til Svaneke vandrehjem, Bornholm
Danhostel Svaneke Reberbanevej 9.
3740 Svaneke.
Kontakt Knud for eventuelle ledige
pladser.
Beskrivelse af turen på hjemmesiden.

**Tilmelding og betaling til Knud Hofgart
senest 15 april 2017**
konto. nr. 5479-0007386866

Hilsen Knud Hofgart tlf. 2840 6542
hofgart@live.dk.

Cykelturistugen 2017 23 juli – 28 (29) juli

Cykelturistugen finder i år sted i Holste-
bro, og falder som sædvanlig i uge 30.
Tilmelding og program for ugen kan fin-
des på Cyklistforbundets hjemmeside.
Tilmelding senere end 1. maj vil koste
ekstra kr. 100.00. Seneste tilmelding er
1. juni.

Og det er også på tide at finde overnat-
ning.

Idrætscenter Vest, som er centrum for
aktiviteterne er for længst udlejet, men
man kan campere ved Centret, og ellers
må man finde overnatning på camping-
plads, vandrehjem, B&B eller hoteller.
Der er ankomst søndag aften d. 23 juli
og afgang lørdag morgen d 29. juli.
Vi ses i uge 30 i Holstebro



BERETNINGER FRA TURE OG ARRANGEMENTER.

Vandretur torsdag 3. nov Humblebæk/Flynderup- gård/Snekkersten

Vandreturen med udgangspunkt ved Humlebæk Station i begyndelsen af november måned kunne ikke være planlagt bedre, idet vi blev solbeskinnet hele dagen. Turen langs stranden med frit kig til landet hinsidan og vore egne kyststrækninger med vandets stille skvulpen kunne i sig selv have gjort dagen fuldendt. Men at forestille sig tavse turcyklister på fællestur har jeg aldrig oplevet – og heller ikke denne dag. Så man blev opdateret, alt imens der også ivrigt blev overvejet, hvilke fugle – øer – havne – byer mm. vi havde øjne på undervejs. Første etape blev tilbagelagt på stranden med kig til Louisianas baghave og med et stop ved roklubben i Humlebæk. Videre langs stranden over Tibberup og Søbæk Rende frem til Espergærde Havn, hvor der også var et stop. Herfra krydsede vi Strandvejen for at komme ind i det grønne område Egebæksvang, hvor vi ad stierne fandt vej til Flynderupgård Museet, der er højdepunktet på turen, og hvor de ”fine” sad til højboards med fin borddækning og indtog Grosserens Tallerken, mens vi andre sad i mere beskedne rammer (dog i samme rum) og spiste Fiskerens / Karlens tallerken eller frikadeller. Men til trods – vi blev alle vældig tilfredse og mætte. Efter kaffe og kage gik vi tilbage mod Strandvejen gennem det dejligt grønne – og en naturtræningsplads blev afprøvet af flere af deltagerne. FINFIN

og velarrangeret tur af Berthel og Jytte – tak for det.
Linda

Nytårsturen 5. januar 10-15 km vandretur rundt om Farum sø.

Fin tur med både trolde og nisser. Mødestedet for denne tur var Farum St. kl.10. Jeg var kommet i god tid, så der var lige tid til kaffe og morgenbrød hos bageren (Farumhus lige over for stationen) inden turen startede. Nu var jeg ladet op til turen i det kolde vintervejr. (Temp. -6°C og flot solskin). Da jeg kom over til stationen 9.50, var det kun Lisbeth som var kommet. Vi frøs lidt og talte om hvor mange der mon ville deltage...? Da kl. var 10.05 var 9 glade Turcyklister mødt op til turen.

Vi startede med at følge stien syd om søen. Vintersolen skinnede fra en skyfri meget blå himmel, og der var meget flot udkig ud over søen. Nogen steder stod der vand mellem træerne og stien var ujævn af tidligere fodspor i jorden. Heldigt at det var frostvejr, så vi ikke sank ned i mudderet. Med de grå træstammer og brune blade i bunden mindede det mig om troldeskoven, jeg havde set i en film. Flemming ledte os under nogen protest fra deltagerne ind på nogen meget små stier. Det var lidt uhyggeligt. Måske var der trolde...? Nej, vi så ikke nogen. De må have gemt sig. Vi kom ud på den store sti igen og fortsatte langs søen, mens snakken gik. Efter et stykke tid kom vi til et fugletårn, hvor vi gik op. Vi kunne se en enkelt forfrossen blåmejse ellers var der ingen fugle at se. Jeg fandt ud af at det ikke var den eneste

grund til at vi skulle stoppe her. Flemming trak sin egen drik "en Nielsen" op af tasken. Det skabte glæde. Det gjorde godt med en lille dram at varme sig på. Vi fortsatte til sydøst for søen, hvor vi spise vores medbragte mad i et shelter ved en spejderhytte.

Flere overraskelser, Bert delte dejlige mandelkager fra julen ud. De smagte godt og der var rigeligt. Det blev hurtigt koldt at sidde stille, så vi fortsatte rundt om søen og nød udsigten. Pludselig kom vi til en lille gul hytte lavet af ler og med stråtag. Hvis hus kunne det være..? Det var selvfølgelig troldeenes, så boede der alligevel trolde i skoven? Vi gik videre nord om søen, her så vi ænderne som var ude at skøjte på isen.

Det var ikke let for dem at stå fast, men frem kom de. Her var det også at vi så nisserne have bygget en hængebro mellem to træstammer. De havde også sat døre og vinduer i træet, så kunne de bo der til næste jul. Hvor smart! (Desværre tog jeg ikke noget billede, men det er ganske vist). Turen var ved at være til ende og vi sluttede i Farumhus med kaffe lækre tærter og der blev tid til mere snak. Johan var mødt op til sidste del af turen- rigtig dejligt at mødes igen.

Tak til Flemming og Lis for en dejlig tur i vinterlandet. Desværre så vi ikke trolde, men jeg tror den er der et sted.
Anne Marie

Fra vintertræningen
2016 -2017

Gruppebillede ved start af vinteren samt billede fra afslutning på konditoriet i Værløse.





Jesper Jansens foredrag

Jesper Jansens inspirerende lysbilledforedrag om hans cykelrejse i USA havde samlet en lydhør skare. Det specielle var, at Jesper kun havde én donornyre.

Efterfølgende har jeg fået lov at supplere med følgende fra hans egen mund:

Jeg rejser **aldrig** udenlandsk uden OK fra min læge på Rigshospitalet.

Jeg rejser **altid** med et lægebrev på engelsk med bilag, hvor det fremgår hvad jeg fejler, hvilken medicin jeg skal tage og de seneste blodprøveresultater.

Medicin har jeg ligeligt fordelt på 2 cykeltasker, og næste døgn's dosis (plus lægebrevet, som også er gemt i Dropbox) har jeg i styrtasken, som jeg altid tager med mig, når jeg forlader cyklen. Skulle uheldet være ude, og jeg mister al min medicin, ville jeg fluks tomle til den nærmeste by med et hospital (de kritiske piller kan en almindelig læge ikke skrive recept på). På hospitalet kan jeg helt sikkert (håber jeg) få de nødvendige recepter. Ellers er det bare om at finde en flyvemaskine med retning CPH. Er styrtasken også forsvundet, har jeg jo lægebrevet i Dropbox.

PS

Jeg har aldrig haft bøvl i tolden trods en betragtelig mængde medicin. I håndbagagen har jeg medicin til 2 uger, hvis nu

den indcheckede bagage forsvinder/for-sinkes.

PPS

Rejser altid med 3 forskellig VISA-kort til 2 forskellige banker. 2 af kortene er gemt forskellige steder i cykeltaskerne. Et af kortene kan jeg hæve ubegrænset på. (Næsten da, dvs op til 100.000 kr/måned, det hedder VISA DEBIT).

Johan.

PPPS

En kommentar til Johans punkter: Det bør bestemt anbefales at man har kort med fra mere end en udbyder. F.eks. et Mastercard til sublement til Visa kortet. Visa Debit kortet er ikke et kreditkort og kan være ubrugeligt på hoteller eller ved billeje, da man de ønsker at man er kreditværdige.

Redaktionen

OM SMERTER I KNÆ M.M.

Mange mennesker klager over knæsmarter. Årsagen er ofte slid i menisken, som er indtrådt pga. ensidig varig belastning eller beskadigelse.

I værste fald er det en såkaldt artrose, dvs. en slitagesygdom af ledbrusken, som med tiden taber sin tykkelse, elasticitet og fasthed, og som til sidst går til grunde. Den underliggende knogle bliver derved frilagt og deformeres i tiltagende grad under belastning.

Artrose ses hyppigst hos ældre, men kan også udvikles i de unge år. Overbelastning grundet overvægt spiller ofte en rolle.

For cyklister lader den konstante vekslen mellem tryk og aflastning forsy-



ningsstoffer diffundere ind i det omgivende væv. Cykling giver derfor gode forudsætninger for, at leddet kan aflastes. Det ubetydelige modtryk på den ene side og den øgede gennemblødning på den anden side sørger for optimal diffusion.

Hvis man ved at cykle vil standse eller forebygge slid af leddet, skal man anvende små gear og søge at mindske trykfasen, hvor pedalen føres nedad. Derved bliver indre og ydre meniskskiver belastet mindst muligt. Dette kunne være et argument for klikpedaler.

Kilde: Fahrradphysik und Biomechanik udgivet af Delius Klasing Verlag.

Bogen er spækket med cykelteknik på et lidt højere plan og har bunker af illustrationer.

Johan.

KOMMENDE KLUBMØDER

Torsdag 20. april Klubmøde

Lis – Jens Peter – Aase og Jens viser billeder fra deres tur i Sydfrankrig



Torsdag 11. maj Klubmøde

Fredag 9. juni Grillklubmøde

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

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

Grillklubmødet vil ligesom sidste år være ved Kridtbjerget, som findes 1 km nordøst for Naturskolen og syd for Harrestrup Mose. Se eventuelt Krak kort side 135 G6. Der er 1 bålplads, grill samt 6 borde med bænke.

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 tændes der op i engangsgriller i kanten af huset.

Fredag den 23. juni Sankthansaften (ekstra ”møde”)

Mødested	Bredden af Rebæk Sø, hvor Immerkær drejer. (Det er det sted, hvor øen er nærmest bredden)
Mødetid	Kl. 18:00
Turledere	Flemming Nielsen 43 64 49 03

Vi mødes og spiser medbragt aftensmad. Det er ikke tilladt at grille, så det må blive kold mad, men prøv at gøre lidt festligt. I løbet af aftenen vil der være bål, taler, sang, musik og mulighed for at købe yderligere mad og drikke.

Fredag 14. juli Grillklubmøde

Se omtalen for juni

Fredag 11. aug. Grillklubmøde

Se omtalen for juni

UDGIVELSESPLAN FOR TURCYKLISTEN ÅRGANG 2017

Blad	Frist for indlæg	Udkommer
2	15. maj	9. juni
3	20. august	14. september
4	20. november	14. december

Turcyklisten nr. 2 2017 har deadline 15. maj og rummer ture og arrangementer indtil midten af september. Indlæg bedes sendt til redaktionen@turcyklisterne.dk

Tak til alle som har bidraget med billeder: Gitte Kofod, Erik Carlsen, Jens Spelmann, Linda og Ole



Service til Jyttes cykel på efterårsturen til Sverige. Er din cykel klar til forårets og sommerens ture?