

Turcyklisten

Nr. 1 – 2019



Vandretur i januar: Farum sø rundt (foto: Bert)



www.turcyklisten.dk

- Ture indtil først i juni
- Mallorcatur, Faxetur, Danmarkstur og Sverrigstur
- Start på sommertræning

BLADET

Redaktion

Aksel Koplev og Birte Søltoft
redaktionen@turcyklisterne.dk

Forsendelse af bladet

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

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 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 2019

Almindeligt kontingent	350 kr.
Husstandskontingent	600 kr.
Bladabonnement	100 kr.

Indbetaling kan ske på
giro 5 713 846, vælg korttype 01.

Eller via netbank, brug
reg. no. 1551 konto 5 713 846.

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

TANKER OM CYKLING

Cykelmodstande.

Cykling er besværligt. Dyrk det kun, hvis du har overskud eller ikke aner, hvad du ellers skal lave. Tænk på at overvinde 6 ydre såvel som cyklens 4 indre modstande.

De førstnævnte er:

Stigningsmodstand, som er beskrevet i Turcyklistblad 4/2007. Se hjemmesidens arkiv.

Luftmodstand. Det er her, dobbelt hastighed giver 4 gange større modstand, men det er også her, hvor den teoretisk perfekte liggecykel kun har 5% modstand af en turcykel, hvor føreren sidder næsten opret med strakte arme.

Translatorisk accelerationsmodstand. Ved opstart.

Rotationsmodstand. Spørg evt. Johan.
Temperaturmodstand. Her er modstanden hele 8% ringere ved +20 grader C. end ved 0 grader C. i samme højde over havniveau. Kold luft er simpelthen presset mere sammen end varm luft. Så undgå koldt vejr.

Modstanden mod at omgås de andre besværlige trafikanter.

De sidstnævnte er:

Friktion fra drejende dele.

Svingningsmodstand. F.eks. når man drejer om et hjørne.

Trædemodstand. Når man cykler uroligt.

Rullemodstand. Formændring mellem dæk og kørebane. Smalle contra brede dæk.

Johan.



Når modstanden når en vis størrelse, må man trække. (fra Frederiksværk 2018) (Foto: Aksel)

MOTIONS- OG TRÆNINGSTURE PÅ FASTE UGEDAGE

Vinter i Vestskoven

Hver tirsdag formiddag,
OBS - sidste gang 2. april

For beskrivelse, se turcyklisten 2018-4 eller hjemmesiden.

Halvhurtig racertur for de arbejdsfri og ferieramte.

Tirsdage

9. april – 29. oktober

Mødested	Espelunden – for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	10:00
Turlængde	45 – 50 km
Tempo	Tilpasses efter de fremmødte
Turleder	Knud Hansen 23437051 Aksel Koplev

Der er ingen grund til at der ikke skulle være højt humør og god stemning, så hold dig ikke tilbage.

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/bar/frugt kan indtages.



Pause på vintertræningen (foto: Aksel)

Sommermotion

Onsdage

10. april - 18. september

Mødested	Espelunden – for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	17:00
Turlængde	35 - 40 km
Tempo	22-24 km/t
Turleder	Merete Jørgensen – 29825183

Igen i år er der mulighed for at motionere onsdag. Turen går gennem Herstedøster, Risby, Ledøje, Nybølle til Sengeløse, hvor der holdes en pause ved gadekæret. Derefter går det hjemefter over Vridsløsemagle, Galgebakken og Supercykelstien til vi igen rammer Espelunden

TURE OG ARRANGEMENTER I WEEKENDEN

Åbningsturen

Søndag den 31. marts

Mødested	Trangravsbroen over Chr. Havns kanal
Mødetid	Kl. 10:00
Turlængde	Max. 40 km. I alt, retur til Sjællandsbroen
Turleder	Vibeke 26289012 og Johan 24463766
NB!	Turen slutter ved Sjæl- landsbroen

Vi starter med at bese og evt. bestige ski-
bakken på Amagerforbrænding. Så zig-
zagges for det meste langs metroen til Ka-
strup, hvor en speciel kondibane kan af-
prøves.

Tæt på lufthavnen spises medbragt fro-
kost i Havnehytten. Øl/vand købes
samme sted!!

Vi fortsætter ad Kystvejen m.v. og får
kaffe/kage i Dragør Golfklub, som ligger
tættere på Kongelunden end på Dragør.
Så finder vi en yderst fornuftig rute mod
Sjællandsbroen, eller hvad der nu passer
bedst.

De bedste forårshilsener fra
Vibeke og Johan.

Optimisttur

Lørdag d. 13. april

Mødested	Ringvejskrydset i Glos- trup
Mødetid	10:00
Turlængde	ca. 90 km på lang tur samt en kortere på 60 – 70 km.

Tempo	Lang tur 26 - 28 km/t Kort tur 21 - 23 km/t
Turleder	Knud Hansen (lang) og Finn K (kort).
Medbring	Vådt og tørt.
Tilmelding	Senest den 6. april.
Mobil	23437051 (Knud) 22162730 (Finn K)

På denne dejlige forårsdag kører den
lange tur over Risby, Ledøje, Smørum,
Måløv, Ganløse, Slagslunde, Lyngø,
Jør-
lunde, Sundbylille, Frederikssund, Jyl-
linge. Frokosten indtages i Frederikssund.

Den korte tur kører ad de små landeveje
syd for Roskildevej imod Hedehusene for
at køre syd om Roskilde imod Lejre. Fra
Lejre køres imod Boserup Skov og Ros-
kilde By. Frokosten indtages i Lejre.

Begge ture har kaffe/kagested på
Munksøgård ved Marbjerg. Derefter går
turen ind ad Roskildevej til Ringvejskryd-
set i Glostrup.



Optimistturen: Bænken venter på de
kaffetørstige cyklister (foto Birte)



Modelcykel (foto: Aksel)

Furesøen rundt

Lørdag d. 27. april

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
Turleder	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.

Buresø

Søndag d. 12. maj

Mødested	Ved Espelunden for enden af Rødovre Parkvej.
Mødetid	10:00
Turlængde	60-70 km
Tempo	Afpasses efter delta-gerne
Turleder	Lis Jakobsen 28476622 Søren Chr. Jensen 21296077

Vi kører ad Sct. Jacobsruten til Ballerup St. videre ad Kilderuten, forbi Grantoftegård og under S-banen til Måløv. Næste mål er Ganløsebageren med et kort ophold. Derefter videre til Buresøbadet, hvor vi spiser frokost.

Efter frokosten kører vi nord om Bastrup Sø til Farum St., hvor kaffe og kage indtages hos Farumhus bageren. Hjemturen går over Værløse, nord om Sønderød, videre gennem Jonstrup Vang til Ballerup Nord. Ad Sct. Jacobs ruten tilbage til Rødovre Parkvej.

Kirkelte

Lørdag d. 25. maj

Mødested	Ved Damhuskroen
Mødetid	Kl. 10:00
Turlængde	Ca. 65 Km
Turleder	Børge tlf. 93 99 54 80
Medbring	Det fornødne

Vi kører ad stien langs Damhusengen. Senere langs motorvejen til Bagsværd, derefter langs søen. Vi fortsætter mod Gl. Holte og videre til Høsterkøb hvor madpakken fortæres. Herefter går det mod

kaffestedet via Karlebo. Hjemad går det over Allerød og Farum tilbage til udgangspunktet.

Høje Taastrup Maratonring Søndag d. 26. maj

Mødested	Taastrup station nordsiden
Mødetid	Kl. 10:00
Turlængde	Ca. 50 Km
Turleder	Jørgen Harborg tlf. 26578449
Medbring	Mad og drikke

Turen slutter ved Taastrup station

HVERDAGSTURE

Vandretur i Dyrehaven Torsdag d. 4. april

Mødested	Klampenborg Station
Mødetid	Kl. 10:00
Turleder	Birgit Rudolph; 26 27 44 19

Vi vandrer en tur i Dyrehaven for at se, om foråret er på vej og på dyrelivet. Vi



Peder Andersen med
cykel (foto Gitte)

finder et sted at spise frokost og går videre for at finde et sted, hvor vi kan få kaffe og kage.

Turen slutter ved Klampenborg Station.

Turen er på ca. 10 km.

Venlig hilsen

Birgit Rudolph

Hverdagstur, Stenløse Torsdag d. 2. maj

Mødested	Stenløse station
Mødetid	kl. 9:40 morgenkaffe i Stråmose- parken 15. hos Anne
Tilmelding	af hensyn til indkøb Kaffe og kage i Stenløse.
Turleder	Knud Hofgart 28406542 Anne Ebdahl 60637494

Ca. 40 km. tur i omegnen med frokost-pause i Jyllinge.

Damhussøen Torsdag d. 6. juni

Mødested	Hvidovre Station
Mødetid	Kl. 11:00
Turlængde	Ca. 10 Km
Turleder	Peder Andersen 28976208

Vi går til Vigerslevparken, Damhussøen, Damhusengen og langs med Harrestrup Å tilbage til Damhuskanten ved søen, som er vores kaffested.

Undervejs finder vi et sted, hvor vi spiser den medbragte.

Turen går retur til Hvidovre Station

FLERDAGSTURE OG ARRANGEMENTER

Mallorca 2019

torsdag 2 maj – torsdag 9. maj

Atter i år byder vi på en forårstur til Mallorca. Vi bor som de senere år i det nordøstligste hjørne af Mallorca ved Alcudia bugten, nærmere betegnet i Playa de Muro. Her er cykeludlejning tæt på og hotelmuligheder til rimelige priser.

Området er cykelmæssigt ideelt for et "blandet selskab": Kører man sydøst på ind i landet er der relativt fladt, og de små byer som ligger her er næsten uberørt af turismen. Kører man derimod mod nord kommer man let til den bjergkæde som går langs Mallorcas nordkyst, her er der udfordringer nok. Mere information i turcyklisten 2018-4 eller på hjemmesiden.

PS! Flytiderne, som de står i turcyklisten 2018 nr. 4 gælder ikke længere.

Vi er ved redaktionens slutning 10 deltagere, så vi har plads til flere. Hvis du er interesseret, ring til Aksel på telf.: 22802522, eller Knud Hansen på 23437051.

Faxe

Fredag 17.maj - søndag 19. maj

(Fredag d. 17. maj er St. Bededag)

Program:

Vi mødes på Køge station kl. 10:00, herfra kører vi til Faxe vandrehjem, hvor vi stiller bagagen.

Fredagsturen går herefter til Hesede skov og Svenskekløften.

Lørdagsturen går til Feddet, vi vil undersøge om der er et godt spisested til at indtage aftensmaden. Søndag kører vi ad rute 9 til Køge, inden da skulle der være et godt kaffested i Strøby Egede, efter

eget valg kan man cykle hjem fra Køge, eller tage toget.

Vi er pt 12 deltagere, der er plads til endnu 4.

For deltagelse mail Lone@belart.dk

Ses Jørgen og Lone

Danmarksturen –

Frederikshavn.

Torsdag 30. maj – søndag 2. juni

(30. maj er kr. Himmelfartsdag)

Program:

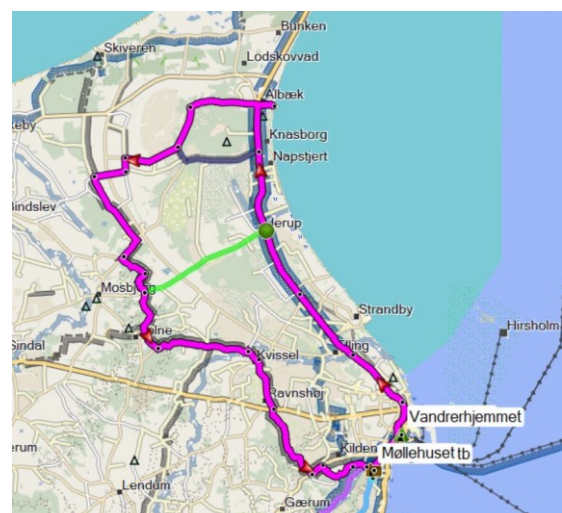
Ankomst Danhostel Frederikshavn, Læsøgade 18. 9900 Frederikshavn. torsdag 30-5 fra kl.16 afrejse søndag 2-6-2019

Torsdag. Ankomst fra kl. 16. Aftensmad kl. 18 byrundtur kl. 19:30.

Fredag. Tidlig morgenmad kl. 6:30.

Samlet afgang til færgen kl.7:00. På Læsø deling i 2 hold, til saltsyderiet ad små veje. Frokost (for egen regning) på fiske-restaurant i Østerby havn, stop ved Hedvigs hus (tang tag), tilbage til færgen via Læsø klitplantage. Kl.18 aftensmad.

Lørdag. Morgenmad fra 7:30 smør selv madpakke



Afgang i 2 hold kl. 9 og 9:15.

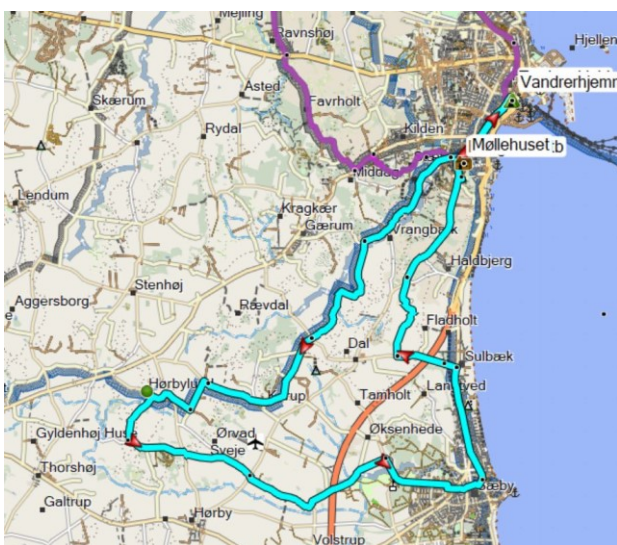
Der køres ad cykelrute 5 til Aalbæk - Aalbæk klitplantage - rute 416 - Sørig kirke - rute 61 - Tolne - rute 62 - Møllehuset (Kaffe) - Vandrehjemmet. ca. 70 km. Mulighed for at afkorte til ca. 45 km.

Klub kaffe på restaurant Møllehuset med 3 slags kage (egen betaling 45 kr.)
Aftensmad på restaurant Frida kl.19 (stor grill buffet incl.) drikkevarer excl.

Søndag. Morgenmad fra kl.7:30. Bagage pakkes til opbevaring og udtjek.

Afgang i 2 hold kl.9 og 9:15.

Der køres ad cykelrute 3 - Hørby kirke - ad små veje til Sæby - ad rute 5 til Sulbæk - ad små veje til vandrerhjemmet. ca. 47 km. Mulighed for afkortning. Tilbage på Danhostel kl. ca.14:30 -15:30



Priser: Færgen (2018 priser) 200 kr. retur incl. cykel (for egen regning)

Enkelt vær. 1.850

Dobbelt vær. pr. Pers. 1.350

3-sengs pr. Pers. 1.185

4-sengs pr. Pers. 1.100

Incl. Linned/håndklæde 3x aftensmad 1 ret, heraf grill buffet på restaurant Frida,

lørdag. Morgenmad fredag, lørdag og søndag. Smør-selv-pakke lørdag.

Beerwalk: Mulighed for at købe en Beerwalk til 99 kr. Incl. Eget glas, 6 øl kuponer a 15 cl. til 10 caféer i Frederikshavn. Sælges på Danhostel og turist info.

Bemærk

Tilmelding til Knud Hofgart, mail: hofgart@live.dk tlf. 28 40 65 42. Der er 1. marts stadig enkelte ledige pladser.

Betaling konto 5479-0007386866.

Sverige

16. – 18. august.

Mødested	I Sverige ved Skurup station
Mødetid	10
Tilmelding	Tilmelding til Susanne Sindberg 40917701 begrænset deltagerantal, efter først til mølle.

Vi mødes i Sverige ved Skurup station kl. 10. Turlængde ca. 55 km hver dag, grusveje kan forekomme.

Turledere Tom Kristiansen, Peder Andersen, Susanne Sindberg 40917701. Tilmelding til Susanne, begrænset deltagerantal, efter først til mølle.

Vi cykler fra Skurup til Skåne-Tranås hvor vi overnatter på vandrehjemmet i dobbeltrum. Her får vi aftensmad, morgenmad og frokostpakke.

Lørdag cykler vi til Kivik og tilbage igen til Skåne-Tranås.

Søndag cykler vi til Skurup.



Skåne-Tranås (Foto Peder Andersen)

Pris overnatning og mad ca. 1730 sv.kr.
Husk svenske penge til kaffe og museumsbesøg.
Hilsen Susanne

til natur og eventyr og er en habil skiløber, og der bliver helt sikkert også en tur til næste år.

BERETNINGER FRA TURE OG ARRANGEMENTER

Gjendesheim februar 2019

7 turcyklister tog i februar måned med Ruby rejser og USG til Gjendesheim i Norge for at stå på langrendsski. Det er efterhånden blevet en tradition for mange turcyklister at tage derop. Terrænet er til tider udfordrende; men belønningen med nogle fantastiske naturoplevelser er også stor. Højdepunkterne for turene er netop dét i bogstaveligste forstand: Fjeldtoppe med en formidabel ud-sigt.

Mange af turene foregår uden for de markerede løjper; men heldigvis har vi altid erfarne og stedkendte guider med, så man farer ikke vild. Det kan bestemt anbefales at tage med derop hvis man er

Nytårsfrokosten 2019

Vi har desværre ikke nogen skreven beretning fra nytårsfrokosten i januar; men her er der et nogle billeder og der er mange flere på hjemmesiden (foto Anette og Aksel)





Merete og Gitte ved Gjendesheim (foto Aksel)



KOMMENDE MØDER OG KLUBMØDER

Torsdag 28. marts Håndholdt Garmin GPS-kursus.

Mødested Ældresagens IT lokale
Ved Bellahøj 10 2700
Brønshøj
Mødetid Kl.: 18:00 – 22:00
Tilmelding Jens Spelmann
21176003
NB! Pris: 10 til kaffekassen

For yderligere information, se Turcyklisten 2018 nr. 4 eller hjemmesiden. Ved redaktionens slutning er der stadig 3 ledige pladser

Alle klubmøder starter kl. 18:30

Torsdag den 11. april Klubmøde

Lis - Jens Peter - Aase - Jens viser billeder fra deres tur til Sardinien.



Torsdag den 9. maj Klubmøde

Fredag d. 14. juni Grillklubmøder

Mødested Bålpladsen ved Kridtbjerget i Vestskoven
Mødetid Fra Kl.: 18:00
Tilmelding Flemming Nielsen
4364 4903

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.

Udgivelsesplan for turcyklisten 2019

Nummer	Deadline	Udgivelsesdag
2-2019	10. maj	30. maj
3-2019	26. august	12. september
4-2019	18. november	12. december