

Turcyklisten

Nr. 3 – 2019



Hornsherredtur i august



www.turcyklisterne.dk

Læs om:
Nekrolog, Verner
Generalforsamling 2019
Vi er p.t. "hjemløse"

BLADET

Redaktion

Aksel Koplev og Birte Søtoft
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

P.t. har vi ikke noget lokale, læs mere på bagsiden.

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.

Indkaldelse til generalforsamling 2019

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling til afholdelse torsdag den 14. november 2019, kl. 18.30.

På grund af det ekstraordinære forhold, at vi p.t. ikke har noget lokale, se bagsiden, vil stedet for generalforsamlingen blive meddelt pr. mail og på hjemmesiden på et senere tidspunkt.

Dagsorden (iflg. Vedtægterne):

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning
3. Regnskab for det forløbne år til godkendelse og fremlæggelse af budget.
4. Indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent for 2020
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter
7. Valg af intern revisor og suppleant
8. Nedsættelse af udvalg
9. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 21 dage før (det vil sige onsdag den 23/10). Indkomne forslag offentliggøres på Turcyklistenes hjemmeside senest 7 dage før generalforsamlingen.

På bestyrelsens vegne
Knud

Nekrolog – Verner.

Den 5/7-2019 var dagen Verner valgte at stikke af fra flokken og forlade de jordiske cykelstier.

Nu var det langt fra første gang at Verner var stukket af fra flokken, utallige er de



Provence 1988

gange jeg har måttet hente denne frygtløse jernmand i bunden af en bakke vi andre ikke skulle ned af. Men Verner—denne gang henter jeg dig desværre ikke!!

Man havde næsten fornemmelsen af at denne ukuelige og viljestærke turcyklist måtte være udødelig, selv om man selvfølgelig vidste bedre.

Verner var et menneske man lagde mærke til på cyklen såvel som til festen, en fighter af guds nåde der med sit humør energi og fandenivoldske gåpåmod blev en slags idol for alle os andre langt yngre. Her var noget alle kunne tage ved lære af og med ind i fremtiden. Det var noget med at hvis Verner han kan så kan vi sku også. Det er trods alt ikke mange der vil kunne holde denne gejst, energi og flittige deltagelse i ofte lange og hårde cykelture helt frem til deres 90 års dag.

Det var en herre der bed fra sig og selv da Verner var sidst i tresserne var han næsten ikke til at følge for langt yngre deltagere, dette gjaldt især på stejle nedkørsler hvor denne uforfærdede cyklist formentlig lukkede øjnene og slap bremsen, jeg nåede i hvert fald aldrig nogensinde i nærheden af ham, men betragtede scenet på behørig afstand og med en stærk fornemmelse for at denne mand aldrig



Mallorca 2016

nåede sin 90 års dag men også dette paradoks modbeviste han.

Verner og mine veje krydsedes første gang på en cyklistforbundstur til Kalkgården i 1975, hvor Verner fik mig indlemmet i Turcyklisternes rækker. Kalkgården med frk. Jacobsen i front blev for øvrigt et årligt indslag, ofte flere gange, for Turcyklisterne i mere end 30 år og stort set hver gang med Verner og jeg som deltagere.

Verner var ikke bare en turcyklist, racer-røv og et festmenneske, der altid var klar til en tale og at sætte en sang i gang, men også et vidende erfarent og filosofisk menneske, med et blik for verden omkring sig og selv i festens hede og muntre stemning var der ofte et klogt alvorsord med og en bidende kommentar, han var skarp og iagttagende.

Det var så et 44 år langt venskab og cykel makkerskab der her fik sin afslutning, og jeg ønsker min gamle ven en smuk og velfortjent tur på de himmelske lande-

veje og som sagt var det sidste gang Verner stak af fra flokken og denne gang uden cykel.

Tak for dit selskab det var en fornøjelse, Og Verner, som sagt, jeg henter dig sku ikke denne gang. Jan Bai Jensen.



Nyvang 2012

Om Fyldebøtten.

Når vi redigerer Turcyklisten er vi bundet af flere forhold, et af dem er at bladet altid, på grund af trykningen på A4-ark har et med 4 deleligt sideantal. Det betyder at vi ofte for at fylde ud, må sætte lidt ekstra stof ind, når vi har sat det modtagne stof ind i bladet.

Tanken kom, at hvis vi havde nogle artikler "på lager", som ikke var knyttet til et bestemt blad, så kunne vi jo bruge dem, når der var ekstra plads.

I den anledning spurgte vi så Finn Ørssleff om han ville skrive nogle artikler om cykelteknik til bladet. Finn var med på

ideen og døbte straks bidragene Fyldebøtten. De første bidrag kommer i dette blad og flere følger forhåbentlig.

Helt generelt er alle velkomne til at bidrage til Turcyklisten, og vi tager også gerne mod bidrag, som er lidt i periferien af det normale stof om cykelturene.

MOTIONS- OG TRÆNINGSTURE PÅ FASTE UGEDAGE

Sommermotion

Efteråret er på vej nu og sidste træningsdag er onsdag den 18. september.

Afslutning

Husk Tilmelding til Merete 29825283 senest mandag den 16. september.

Vi mødes som vi plejer ved Espelunden den 18. september kl. 17.00 og kører en lidt kortere tur. Herefter vil der være lidt aftensmad hos Knud og Merete, hvor klubtilskuddet bruges.

Halvhurtig racertur for de arbejdsfri og ferieramte.

Tirsdage, sidste gang 29. oktober; men vi fortsætter i Vestskoven.

Mødested	Espelunden – for enden af Rødovre Parkvej
Mødetid	10:00
Turlængde	Ca. 30 km
Tempo	Tilpasses efter de fremmødte
Turleder	Knud Hansen 23437051 Aksel Koplev

Fra 5. november kører vi på Vestskoven. En MBT eller en cykel med gear og rime- ligt brede dæk anbefales til disse ture. Samme mødested og tid.

Vinterkørsel i Hareskoven

Hver søndag formiddag med start den 3. november til før påske.

Mødested Klokkeedybet på hjørnet af Frederikssundsvej i Herlev

Mødetid 10:00

Turlængde 30-35 km

Tempo Afpasses efter deltagerne og mulighed for at dele os i 2 hold med forskellige ruter.

Turleder Knud Hansen 23437051
Bert Due Jensen
26676335 + 38746841

Det er muligt, at både du og cyklen kan blive snavset og trænger til grundig rengøring efter brug.

Vi håber på igen i år at blive rigtig mange, der med god samvittighed kan sætte os hjem til frokostbordet.

Hold A kører med Bert i front ad bredere grusstier i godt tempo; men uden tekniske udfordringer. Turen kan, uden udfordringer, køres på en almindelig cykel evt. uden gear.

Hold B kører med Knud i front ad de mere snørklede stier med en afstikker til MBT-ruten på steder hvor den er let kørt. En MBT eller en cykel med gear og rime- ligt brede dæk anbefales.

TURE OG ARRANGEMENTER I WEEKENDEN

Solbjerg Engsø Søndag 29. september

Mødested	Farum Station
Mødetid	10:00
Turlængde	Ca. 65 km
Tempo	Roligt; ca. 22-24 km/t, afpasset deltagerne
Turleder	Aksel Koplev 2280 2522

Denne efterårstur køres i roligt tempo med start på Farum Station.

Vi kører over Lillerød og Karlebo, nord om Hillerød og op til Søborg Engsø, hvor vi spiser frokost og nyder udsigten over søen, der har et rigt fugleliv.

Tilbageturen går over Hillerød og Ny Hammersholt og til Farum, hvor vi slutter af med kaffen.

Hilsen Aksel



Solbjerg Engsø

Lukketur Søndag 27. oktober

Mødested	Østerport station
Mødetid	10:00. Vintertid!
Turlængde	30 – 35 km
Turleder	Janne og Lone

Vi kører ud i det blå.

HVERDAGSTURE

Ekskursion til Nordhavn.

Torsdag 3. oktober

Mødested	Ved Gefionspringvandet på Østerbro
Mødetid	Kl. 10:00
Turlængde	Ca. 20 km
Tempo	Tempo afpasses af deltagerne
Turlederr	Merete tlf. 29835283 Knud 23437051

I skrivende stund er prøveturen endnu ikke kørt, så mere info på hjemmesiden ugen før turen

Torsdag 7. november

Ingen planlagt tur. Se evt. hjemmesiden

Juleslentreture

Torsdag 5. december

Mødested	Hovedbanegården v. informationen
Mødetid	12:30
Turleder	Birgit Rudolph

Vi går en tur gennem byen og ser på juleudmykningen og slutter af et sted i Nyhavn, hvor vi finder et sted at få gløgg og æbleskiver.

Turen slutter ca. kl. 15.30.

FLERDAGSTURE OG ARRANGEMENTER

Jubilæumsturen

15 - 17. maj 2020

Klubben fejrer 45års jubilæum til næste år. I den anledning arrangerer vi weekendtur til Röstunga i Skåne, hvor vi har booket Villa Söderåsen til ophold og fest om lørdagen. Mere information i det kommende nummer af turcyklisten nr. 4 til december.

Hilsen Knud og Aksel.

PS! Vi søger medarrangører til ture og fest, henvendelse til Knud Hansen
Tlf.: 2343 7051

Mallorca 2020.

September 2020

Mallorcaturen 2020 flyttes fra foråret og til september. Konceptet bliver som de andre år.

Der kommer mere information i Turcyklisten nr. 1 2020.

BERETNINGER FRA TURE OG ARRANGEMENTER

Faxe – weekenden fredag den 17. – 19. maj

Den 17. maj: En regnvejrsdag i Maj

I dag skal Tage og jeg i vores pensionisttilværelse tidligt op for at nå S- og Lokaltogene til Faxe Syd. Cykeltaskerne er pakket til en herlig cykleweekend i det sydsjællandske. Tre dage med cykling i, for os, næsten ukendte landskaber med 10 hyggelige Turcyklistere.



Faxeturen

Dagens første blik ud ad vinduet fortæller med al tydelighed om en regnvejrsdag i maj og sikkert ligeledes i resten af landet. *Også* i Sydsjælland.

Ingen piven. Vi skal jo afsted som planlagt. Og det kommer vi - godt formummet i regntøj.

Undervejs drypper flere Turcyklistere ind i toget og ved vejs ende, er vi næsten alle samlet.

Læskuret i Faxe Syd yder ikke megen læ, så vi cykler ret hurtigt ned mod vandrehjemmet, hvor vi mødes med resten af holdet. Det er *altid* herligt med disse gensyn.

Det er et fint vandrehjem med store lyse værelser, storslået udsigt til Fakse Kalkbrud og ikke mindst en café, der serverer dejlig varm kaffe.

Egentlig kunne det være rart at krybe til køjs og få varmen igen. Men hvem tør være en kylling i det selskab. Hold ud og følg flokken, som stiger på cyklerne 11.50 – atter iført regntøj fra top til tå.

Og så er det i grunden ikke så galt, når man er på sadlen igen. Vi er jo alle gode gæve garvede friluftsmennesker, der ikke stikker op for bollemælk.

Selvfølger får vi en dejlig cykeltur gennem smukke landskaber. Op ad bakke, ned ad bakke, ligeud, gennem små hyggelige landsbyer, skønne dufte, smukke farver, gode snakke og masser af den velkendte Turcyklistehumor.

Frokosten nydes med udsigt til Præstø Fjord. Herfra er der ikke langt til Tappernøje og den efteragtede kaffe og (små)kage-pause.

Dejligt at komme lidt indenfor og få mulighed for at dryptørre en halv times tid. Udenfor er det imidlertid blevet opholdsvej, men det slipper vi heldigvis for, al den stund regnen atter begynder, da vi stiger på cyklerne igen.

Trykke tilbage på vandrehjemmet kan vi konstatere, at turen blev 51 våde, men hyggelige km.

En dejlig tur og tak til Lone og Jørgen for en velplanlagt og flot guidet tur.

Kh

Annette Lindgaard

Frederikshavn

I dagene 30. maj til 2. juni afvikledes Knud Hofgarts 10. og sidste Danmarks tur. Det har været en rejse rundt i landet fra øst til vest og fra nord til syd. Vi er mange som er ham taknemmelige for mange fine oplevelser rundt i vores land. Desværre blev Knud skadet i et trafikuheld kort tid før turen, så han kunne ikke selv deltage.

Der er ikke indløbet noget referat fra turen, så jeg har sammenstykket en lille kolage, især fra fredagens tur til Læsø.

Aksel

Aboretet lørdag 15. juni

En sekstur, bestående af Anne Marie, Jytte, Berthel, Peder, Annette og Tage, til Arboretet i Hørsholm.

Arboretet består af en samling på 2.000 forskellige træer og buske, og hører under Skov & Landskab ved Københavns Universitet, og bruges i forskningsøjemed af studerende og forskere fra ind- og udland. I den danske natur findes oprindeligt ikke engang 100 forskellige arter, så den store samling består hovedsageligt af planter fra nær og fjern, der selv om de ikke findes naturligt her i landet sagtens kan gro i det danske klima. Heldigt for os er Arboretet også åben for offentligheden, og der er gratis adgang.

Turen dertil startede ved Birkerød St. med retning mod Sjælsø. Sjælsø har vi jo besøgt adskillige gange, men denne gang ledte Anne Marie os rundt om søen ad en god og farbar grussti, som de fleste af



os havde ikke været på før. Skøn natur og flotte udsigter. Vi havde en kort pause ved det højtliggende udsigtspunkt ved Høsterkøb, hvorefter vi cyklede til Hørsholm og Arboretet. Vi gik en tur rundt i hvad der nærmest kan kaldes en naturpark og nød træerne og buskene - rodoendronen var desværre lige afblomstret, men til gengæld var så mange andre eksotiske buske i blomst, jeg husker desværre ikke navnene på dem. Vi fik en mindre forskrækkelse, da vi var lige ved at komme til at træde på en stålorm, 30cm lang, der pludselig snoede sig tværs over gangstien – men både ormen og de skræmte overlevede.

Mens vi var ved frokosten lige uden for Arboretet kom Connie pludselig forbi og hilste på, hyggeligt. Vi cyklede så videre til Ninas Naturcafé i småregn, som tog voldsomt til, mens vi fik kaffen, hvorfor vi valgte at korte turen af og skynde os til nærmeste s-togstation.

Så ved stationen i Allerød viste min computer 28 km. Tak til Anne Marie for turen.

Tage

CTU Randers Uge 30 2019

Hjemkommet fra Randers, føler jeg trang til at kippe med flaget til Cyklistforbundet Randers Afd. Det var en dejlig tur og randrusianerne havde virkelig lagt sig i selen for, at det skulle lykkes. Vejret var flot, undtaget den våde mandag. Det var markant, at et stort antal frivillige fik alt det praktiske til at fungere, bl.a. måltiderne.

Man fik altid smilende svar på sine spørgsmål. De ture jeg deltog i, var smukke, om end anstrengende med alle de bakker. Jeg kunne ønske mig, at der





havde været nogle flere små fortællestop om lokaliteter og landskaber.

Randers City Camp er et meget stort og flot anlæg med mange faciliteter. Endelig et par smukke velmagende detaljer; i form af diverse øl fra Randers Bryghus samt "basser" til morgenmaden. Som det var kutyme på bedre landevejskroer og provinshoteller i gamle dage. Mange tak for det hele – rigtig godt gået Randers!
Finn Ø.



Bådfart

Torsdag 1. august.

På Peders årlige bådfart-tur fra Lyngby til "Den gamle Have" i Frederiksdal mødte 5 turcyklister op, selvom det havde regnet hele morgenen. Vi havde da også båden næsten for os selv.

Efter at have spist de medbragte klemmer og smagt på "Den gamle Haves" øl, blev vi enige om, at stjerne tilbage til Lyngby sikkert var alt for våde, så vi tog også båden tilbage.

Tørskoet gik vi derefter til Cafe Amalie, hvor vi fik den obligatoriske kaffe og kage.

Atter en dejlig tur i godt selskab!

Toni



Bådfarten

Frederikssund

Lørdag 10. august.

Lørdag 10. august havde fået dårlig vejrudsigt. Måske derfor var vi kun 5 på hurtige cykler. Efter Jægerspris tog Børge os til Kyndbyværket, som bliver 75 år i år og har 37 ansatte. Det er p.t. reservekraftværk for Sjælland sammen med en del af Masnedøværket.

Børge havde bestemt, at vi ikke skulle stoppe ved Brugsen i Ferslev, som ellers gav gratis kaffe. Efter Skibby og Selsø spiste vi frokost i Sønderby ved det tidligere isdepot, som nu er multiklubhus. Det gik så nordpå, hvor vi krydsede den nye motorvej fra kronprinsesse Marys bro.

Den er meget hensynsfuldt lagt i niveau under terræn, så den ikke dominerer landskabet. Mod vest og nord truede en natmørk og skummel himmel, men i medvinden nåede vi Børges hemmeligholdte kaffested, Frederikssund golfklub, med fin udsigt over fjorden til Frederikssund i samme øjeblik, himlen gav vand.

Vi forlod naturligvis kaffepausen i tørvejr og skiltes på togstationen i sommervej. Tak til Børge fra Knud & Merete, Tom og mig.

Johan.



Holbæk-Orø-Roskilde Søndag 25. august

Vi startede ved Holbæk/Orø færgen kl. 10.05. Efter 30 minutters sejlads i skønt vejr nåede vi Orø. Der cyklede vi rundt i halvanden time hvor vi bl.a. så en skøn have med masser af flotte jernskulpturer. Derefter tog vi Østre færgen til hammerbakker. Efter nogle kilometer sagde vi farvel til 4 gutter der skulle tilbage til Holbæk. Vi andre syv cyklede til Gershøj. Skøn tur gennem Hornsherreds dejlige natur. Vi gjorde ophold i Gershøj hvor vi spiste frokost og der blev tid til at vandhundene kunne få en dukkert.

Derefter sagde vi farvel til Anne-Marie der cyklede til Frederikssund.

Vi, de sidste 6, cyklede til Roskilde hvor vi fik kaffe/kage på Musicon - skønt sted. Derefter skiltes vi.

Stor tak til Birte og Poul for en god tur.

Jørgen Harboe



Orøstenen



Furesøen rundt 5. september

Vi var kun fem turcyklister der var mødt op.

Der kom lidt regn i starten, så vejen rundt om søen var lidt smattet. Måske var det derfor Knud blev uvenner med et træ og måtte en tur i græsset.....?

Vejret var ellers blevet godt, men alligevel kom der en lille byge, så vi måtte i ly under nogle træer, lige før vi nåede den berømte Farum-bager.

Her fik vi kaffe og en dejlig jordbærkage. Herfra fandt Merete ud af, at hun ville med toget hjem pga. udsigten til regn, Knud tog også med.

Hans og jeg kom dog hjem i tørvejr, men mon Flemming også gjorde det?

Tak til Merete og Knud for en fin tur.

Med venlig hilsen Leif.

FYLDEBØTTEN

En ny klumme:
"Fyldebøtten"
v. Finn Ø.

Birte og Aksel har af og til problemer med stof til "Turcyklisten". Derfor har Aksel bedt mig skrive diverse fyldstof som kan bruges når der mangler noget. Jeg har taget positivt mod op-

fordringen og besluttet at min klumme passende kan kaldes "Fyldebøtten". Jeg har tænkt mig at skrive om hvad som helst som kan have en mere eller mindre spinkel forbindelse til cykling. Så må vi se, hvad der hives op af hatten og overlever redaktørernes skarpe saks. Desuden kan noget stof vel også finde vej til hjemmesiden?

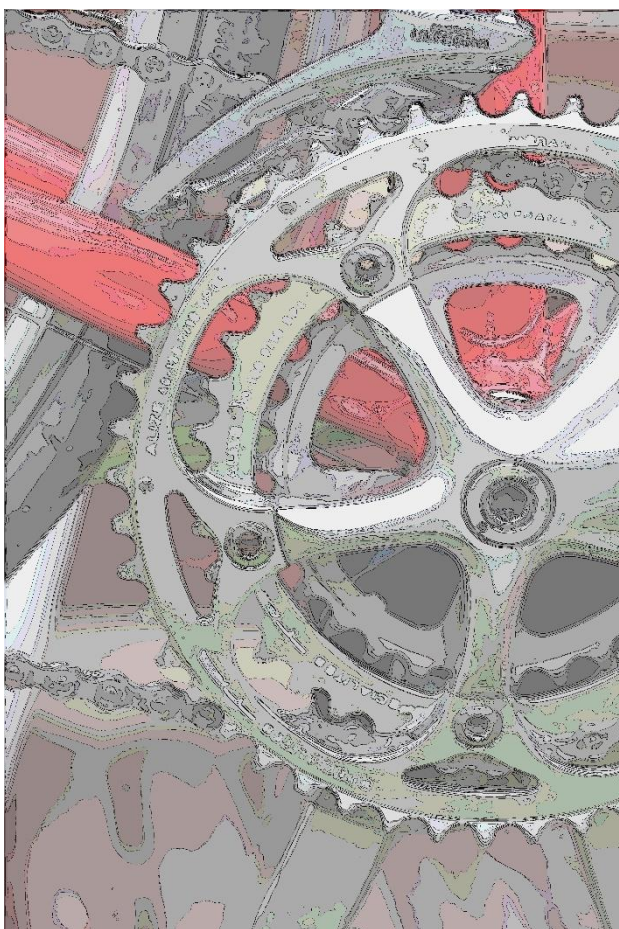
Generelt vil jeg erindre om, at der for år tilbage var en kampagne med sloganet "Musik skal der til – Spil selv!" For at gøre bladet til et bredere Forum for vor interesse og ændre det i.f.t. den nuværende stive form for "meddelelsesbog" vil jeg sende Aksels opfordring videre til alle jer læsere med et "Stof skal det til – Skriv selv!"

Cykelportaler på nettet:

Synes du det kunne være interessant at følge lidt med i hvad der foregår på cykelområdet? Så kan du vælge en håndfuld favoritter. Det kunne være cykelture, cykelrejser, cykelsport, nyheder fra

cykelmesser, nye cykler, komponenter eller beklædning. Her følger nogle få indgange jeg selv har fornøjelse af:

www.globalcyclingnetwork.com Et virkelig godt sted med indslag om cykling generelt, hvordan-gør-man-videoer, vedligeholdelse, tekniske nyheder og tests. Ofte friskt og vedkommende. Mange af disse indslag ligger også på www.youtube.com/user/globalcyclingnetwork.



Noget jeg sætter særlig pris på er prøvekørsler af bjergruter og – toppe. Specielt nedkørslerne - jeg fornemmer næsten, at jeg er dér selv, selvom ”det tog for længst er gået”. F.eks. Stelvio fra passet og 25 km ned til Merano, eller ned fra vulkanen Teide. Det er bare så smukt!

www.cyclingworld.dk Nyheder om dansk cykelsport.

www.feltet.dk En masse om cykelsport internationalt.

www.cykelportalen.dk Alt om cykling.
www.ventouxbike.dk Online cykelshop.

www.cykelpartner.dk Online cykelshop.

Og mange, mange flere! Finder du noget interessant, så skriv et indlæg til Turcyklisten! Det vil glæde redaktionen og os læsere.

Professionel cykling:

Jeg har for nylig fået et mere personligt forhold til professionel cykling. Min kære svigersøn er fra 2019 gået ind som sponsor for et dansk UCI Pro Kontinentalt cykelhold – Riwal Readynez Cycling Team. Førstnævnte er et stort hollandsk firma som udlejer entreprenørmateriel, bl.a. via et dansk datterselskab og sidstnævnte et dansk firma som underviser, udvikler og certificerer bl.a. it-medarbejdere. Holdet er hjemmehørende i Odense, består af 16 ryttere (11 danske, 2 norske, 2 svenske og 1 færing) og ledes af Michael Blaudzun og Michael Skelde. Der køres på Pinarello F10 (Dogma) cykler. Det er p.t. Nordens stærkeste cykelhold og udgør sammen med 19 andre hold, den næst øverste klasse indenfor landevejscykling. Den første klasse er UCI World Teams. Riwal Readynez har i foråret vist meget gode resultater. Målsætningen er interessant. Når Tour'en i 2021 starter i Danmark, er det realistisk at forestille sig, at RR som dansk hold kan opnå ét wildcard af to (altså komme med). Det vil naturligvis afhænge af, hvor højt holdet kan arbejde sig op i Pro Kontinental klassen. Det bliver rigtig spændende at følge om det lykkes. www.riwalcyclingteam.dk



Man skal ikke lade sig knægtel:

Om det nu er vores flittige cykling i årevis eller evt. har andre årsager, så har efterhånden nogle klubkolleger fået ny hofte eller knæ. Dvs.. at yngre medlemmer (50-70 år) kan imødesee, at nogle måske skal have en reservedel. Jeg har netop fået et nyt knæ. Så lad mig tage noget af mystikken ud af knæet og fortælle lidt om indgrebet. I dette tilfælde, det højre knæs venstre side, hvor menisken var slidt helt bort, dvs. knogle mod knogle og det kan godt gøre ondt. Her er implanteret et "halvt knæ", kaldet et Oxford-knæ eller et Uni(kompartementalt)-knæ. Disse kan slås op på YouTube. Der er foretaget i tusindvis af disse operationer, det er altså helt standard og normalt rutine. Det gøres ved rygmarvsbedøvelse og tager kun ca. 1 time. Den nederste venstre ende af lårbensknoglen og den øverste venstre ende af skinnebensknoglen tildannes og her placeres uden lim to metalkomponenter. De flader hvor metallet ligger an mod knoglen, er påført et såkaldt mikroporøst lag som f.eks. kan være biokeramisk eller af metallet Tantalium. Ind i denne overflade gror knoglen og holder fast på metaldelene.

Den nederste metaldel ligner en lille hylde, den øverste en del af en kugle. På hyliden placeres en brik af hård plast, hvorpå den øverste metalflade kan glide når benet bøjes. Lårknogle-implantatets kugleagtige flade er belagt med en legering af kobolt, krom og nikkel. Det gør overfladen meget glat (lav friktion) og

slidstærk, når den glider på plastbrikken. Når det sidder som det skal, lukkes knæet ved syning af underhuden og det ydre sår limes og lukkes med metalhæfteklammer. Færdigt arbejde!

Nu handler det næsten om cykler. For knæimplantaterne er af titanium, legeret med 6 % aluminium og 4% vanadium. Det er et hårdt stabilt materiale, som også bruges til cykelrammer, men de er ret stive. Cykelrammer må gerne være lidt mere elastiske for at være komfortable (spørg Birte og Poul). Derfor legeres cykel-titanium med 3% aluminium og 2,5% vanadium.

Så meget om mystikken. Herefter er det genoptræning i kommunens regi og så op på cyklen og ud over stepperne for at kunne bøje og strække knæet normalt. Vil man vide mere, kan man søge hospitalernes patientvejledninger for alloplastik-kirurgi.



KOMMENDE MØDER OG KLUBMØDER

Vi er hjemløse!

Det lokale på Sankt Annæ, som vi har benyttet i de senere år kan ikke bruges mere da den fløj af skolen, som lokalet ligger i er under renovering.

Vi fik godt nok anvist et andet, nyrenoveret lokale; men det er helt uegnet til klubmøderne og vi må ikke engang drikke en kop kaffe dér.

Bestyrelsen arbejder intents på at skaffe alternative lokaler, der vil blive sendt mail ud når vi får en afklaring, følg ellers med på hjemmesiden.

Klubmøde

Torsdag 10 oktober

Generalforsamling

Torsdag 14. november.

Se særskilt indkaldelse på side 3.

Turplanlægningsmøde

Torsdag 24. oktober.

Mødested Bestemmes senere

Mødetid 18:30

Mødeleder Johan Knudsen

Tilmelding til Johan senest mandag 21. okt. På skoleknudsen@gmail.com el. 24463766

Som sidste år startes med aftensmad til de fremmødte. Der er også vin, vand og måske øl samt senere kaffe og kage.

Mødet er en af hovedhjørnestenene i vores virke. Personligt fremmøde er vigtigt, så vi på stedet kan koordinere datoer for arrangementer i 2020. Husk egen kalender.

Man behøver ikke nødvendigvis selv være leder, men kan videregive et arrangement til en troværdig person.

Johan.

Juleklubmøde.

Torsdag 12. december.

Billederne

Billederne i dette nummer af Turcyklisten er leveret af Anette, Gitte, Peder. Sven-Aage og Anne Marie (foruden Redaktionen). Vi takker mange gange for bidragene.

PS! Der er flere billeder på hjemmesiden.

Udgivelseplan for Turcyklisten 2019

Nummer	Deadline	Udgivelses dag
4-2019	18. november	12. december