



Update!

maj – juni 2022 nr. 37

Kørsel på landevej

Så er vi kommet godt ind i vores sommersæson.

Vi har flot fremmøde på Torvet hvorfra vi spredes i grupper på forskellige ruter rundt i omegnen. Vore turledere er velforberejede, og styrer os sikkert rundt i den smukke sommer.

Turlederen har mange opgaver, og det er vanskeligt at udføre alle perfekt. De vigtigste er at lede gruppen med vægt på sikkerhed og mindst mulig gene for andre trafikanter.

Det er vigtigt at gruppen følger kørereglerne og retter sig efter turlederens anvisninger.

Nogle af reglerne er:

- *Overhold færdselsreglerne.*
- *Fyld så lidt som muligt på vejen.*
- *Giv tegn og vær forudsigelig, både overfor gruppen og andre trafikanter.*
- *Kør på cykelstien, er den ikke god nok bør en anden rute overvejes.*
- *Vær opmærksom og vis hensyn.*

Det lyder let, men det er svært. Vi er tit i tvivl om færdselslovens bestemmelser, ofte har vi oplevet en bilist der har haft en anden opfattelse af hvordan vi brude agere i trafikken. Det skaber farlige

situationer. Det er os der er taberne med dårligt image og i værste fald sår, skrammer og besøg på hospitalet.

Holdlederkursus



For at forbedre vores turlederes kompetencer havde vi d. 23 april besøg af Kim Høse fra DGI.

Nogle af de turlederopgaver der var øvelser i:

Køre teknik og sikker kørsel i grupper.

Sikre at alle i en gruppe ved hvad de skal gøre, og hvad de andre i gruppen gør.

Sikre at beskeder gives videre gennem gruppen.

Sikre at alle overholder gældende færdselsregler.

Sikre at der køres hensynsfuldt overfor andre trafikanter og beboere langs ruten.

Det giver måske ikke den højeste gennemsnitsfart, men mere tryghed, færre uheld og mindre vejvrede.



Kursus i førstehjælp ved småskader



For at øge vores mulighed for at yde kvalificeret hjælp til hinanden ved uheld havde vi besøg af Lars Lylloff fra DGI d. 3. maj. Han underviste med gennemgang af teori samt diverse øvelser, hvordan vi genkender og behandler bl.a.:

- skader på bevægeapparatet
- knoglebrud
- forstuvninger
- hovedskader
- blødninger
- tandskader

Der deltog 16 personer på kurset, hvilket var maksimum.

Der arbejdes på afvikling af et kursus mere i efteråret, samt et andet kursus som dækker bl.a. hjerte/lunge-redning.

Indledningsløb



Vores indledningsløb blev afviklet d. 30 april.

27 ryttere fra alle klubbens grupper og aldersklasser stillede til start. Præmier til 8 vindere, fantastisk vejr, hygge, mad og drikke. Fantastisk dag med præmier til de 8 vindere, godt vejr, hygge, mad og drikke. Stor tak til hjælperne der gør det muligt at gennemføre vores mange arrangementer.

Mallorca

Årets store udenlandstur 10. maj til 17. maj er blevet en kæmpesucces med 51 tilmeldte.

Tirsdag d. 10. maj stod vi tidligt op og fløj til Mallorca, bustur fra lufthavnen i Palma til det nordlige Mallorca, og indkvartering på det sædvanlige hotel Valentin i Can Picafort.

Cyklerne blev hentet ved Wheelsport så vi kunne få dem gjort klar til første tur, klosteret Ermita de la Victoria. En kort tur på 35 km, med lidt bakker som bestemt kan mærkes i benene.



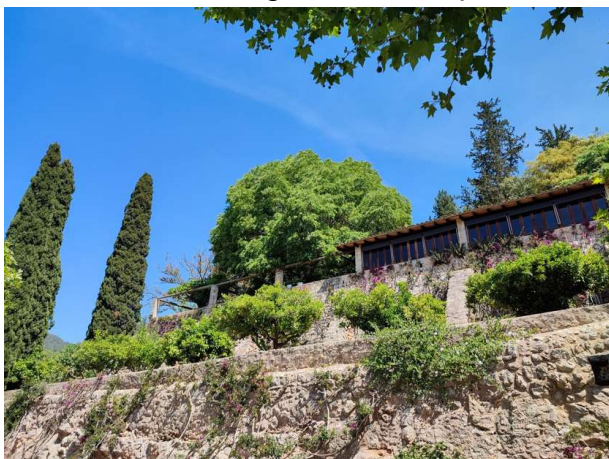
Cyklerne blev afprøvet så de sidste justeringer kunne udføres inden de kommende lange ture, nogle fik også byttet cykler.

Dag 2 havde vi udvalgt en [ny tur](#) som kommer over tre toppe, Puig de Son Sastra, Puig de Santa Lluçia og den velkendte Ermita de Bonany, og masser af muligheder for at gøre turen kortere, eller undgå toppene. Stor succes, turen kom til at passe alle og mange spiste i



Petra som aftalt.

Der var planlagte ture til 5 dage, men mange kørte alle 7 dage på forskellige ruter som var kendt i forvejen, og caféholdet fandt også ture som passede



til ambitionerne.

Kongeetappen fra Andratx, over den nordvestlige bjergkæde, blev afviklet med ca. 20 deltagere. Det blev en varm dag med tæt på 30 grader op ad den 13 km lange stigning, alle var brugte da vi kom til hotellet, de sidste omkring kl. 19:30.

De planlagte ture havde disse navne:

- 13_Victoria_35km
- 04_Calobra_121km
- 12_Lluçia_114km
- 03_Formentor_87km
- 07_Andratx_131km

Turene kan findes på [RideWithGPS](#) (samt en masse andre).

Hotel Valentin er et fund til arrangementer som dette, og ejeren syntes også han ville gøre lidt ekstra for den store gruppe. Dagen før afrejse bød han på Sangria og kage fra Mallorca, stor tak til ham og personalet.

Stor tak fra alle deltagere til Peter Frøslevs kæmpe arbejde med at lave denne tur. Vi fik lavet en lille indsamling til en gave til Peter, så håber vi han laver en lignende tur i 2024.



Enkeltstart



Vores enkeltstart blev kørt søndag d. 12. juni 2022. Der skulle køres 4 runder á 4,8 km på Veksebo ruten [Se kort her](#) i alt 19,2 Km. De første startede i regn, men det var overstået inden de sidste blev sendt afsted. Det blev virkelig trådt igennem, ingen kunne skjule at de havde kørt sig helt ud. Se billeder og resultater [her](#). Stor tak fra rytterne og løbsudvalget til alle der kom gav en hånd med, det er den hjælp der går det muligt at lave aktiviteter som denne.

Kommende arrangementer

I bestyrelsen og løbsudvalget arbejder vi pt. på mange forskellige arrangementer der afvikles løbende i denne sæson. Når dato er fastlagt, kan du se det i [vor kalender](#).

Der arbejdes med ture til Kullen og Søderåsen, men dato er endnu ikke fastlagt.

Herunder har står nogle arrangementer du allerede nu kan reservere plads til i din kalender:

Bornholm Rundt:

Søndag d. 28. august.



Igen i år er der klubtur til Bornholm Rundt, læs mere og tilmeld på [hjemmesiden](#).

Roskilde Fjord rundt

Søndag d. 26. juni.

En heldagstur for alle på hold 1, 2 og 3.

Der kommer mere information senere.

Classic Bicycle Event

Lørdag d. 3. september.

Du kan godt finde din gamle cykel, og begynde at glæde dig, det bliver stort i år.

Du vil snart høre mere om arrangementet.

Klubmesterskab Landevej

Søndag d. 11. september.

Der kommer mere info senere.



Klubtur til Rebild

KLUBTUR TIL ROLD SKOV OG REBILD
BAKKER 15. – 18. SEPTEMBER 2022.



MTB-, GRAVEL- OG LANDEVEJSTUR I
FANTASTISK CYKELLANDSKAB.

Pris for tre overnatninger på dobbeltværelse
inkl. linned, morgenmad og aftensmenu er
kr. 1.700,- pr. person.

Der er booket 15 dobbeltværelser på
Danhostel Rebild.



Løbsudvalget laver ruteforslag til
transportturen og alle dage i Rebild og
omegn.

Transporten til og fra Rebilder for egen
regning og/eller på delebasis.
Som der er tradition for, er der mulighed

for at køre på cykel en større eller mindre
del af turen til Rebild med følgebil.

Til Rebild

Der er fællestransport af personer og
cykler i biler fra/til Fredensborg.
Fælles holdkørsel på cykel fra Århus til
Rebild.

Hold 1: Århus – Rebild ca. 111 km.

Hold 2: Voer – Rebild ca. 60 km.

Hold 3: Kan vælge en kortere distance.

Man kan selvfølgelig vælge at køre hele
vejen i bil.

Tilmelding på [hjemmesiden](#).

