

Cykelture med Søllerød Senior Sport

Tag med på 2 cykelture i vores flotte omgivelser



Vi har planlagt 2 cykelture inden sommerferien

Torsdag den 20. maj kl 9.30: Eremitagen rundt

Onsdag den 9. juni kl 9.30: Furesøen rundt

Startsted: Plænen ved Holte havn.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op med godt humør.

Ruterne:



Eremitagen ca 25 km: Rudersdal ruten gennem Kirkeskoven- grønne stier til Mølleåen- Stampen- Rådvad- Strandmøllen- Springforbi- Eremitageslottet (hvor vi holder frokost)- Dyrehavsbakken- Ulvedalene- Hjortekær- Ravnholm- Ørholm- Geels skov- Holte havn.



Furesø rundt ca 20 km: Dronninggårdsvej- Næsseslottet- Kaningården- Frederiksdal – Storskov- Frederiksborgvej – Furesøbadet (hvor vi holder frokost) – Farum- Høje Klint – Furesø stien – Chr Winters sti – Holte Havn.

Du behøver ikke specielt udstyr for at være med – kun en cykel, du kan stole på og føler dig hjemme på.

Husk at få eftersat din cykel før start, især dæk og slanger. Rigtigt lufttryk i dækkene kan også formindske risikoen for punkteringer. Vi kører alle med cykelhjelm.

Der køres i et tempo, de fleste kan være med i, med korte pauser hver ca. 10-12 km og en lidt længere pause til frokost. Vi har ikke et fast tidspunkt, vi skal være hjemme, da punkteringer og små uheld let kan opstå. Vi kører ca. 10 km/t inkl. pauser. Husk madpakke og drikkevarer.

Turene køres mest på cykelruter, skovveje og stier uden for meget trafik.

Derfor anbefaler vi ikke racercykler med tynde dæk, men gerne en turcykel med 7 gear og lidt brede dæk.

Vi tager hensyn til hinanden. Vi holder normalt en cykellængdes afstand til den forankørende. Vi skal have det rart sammen. Samværet med andre er den største glæde, og når man får motion samtidigt, er det også sundt!

Spørgsmål? så kontakt Dan på gronhojkv18@gmail.com eller på tlf +45 40 33 65 37.