

Cykelture med Søllerød Senior Sport

Tag med på 2 cykelture i vores flotte omgivelser



Vi har planlagt 2 cykelture inden sommerferien

Onsdag den 1. juni kl 9.30: Arboretet og Rungsted Havn

Torsdag den 16. juni kl 9.30: Eremitagen og Dyrehavsbakken

Startsted: Plænen ved Holte havn kl 9:30. Forventet hjemkomst ca kl. 14.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op med godt humør, pumpet cykel og madpakke.

Ruterne:

Arboretet og Rungsted Havn



Ruten går gennem Rudeskov- Høsterkøb- Forskerparken- Arboretet (hvor vi holder pause og kigger lidt indenfor)- Hørsholm kirke- Rungstedvej til Rungsted Havn (hvor vi holder frokost)

Hjemtur langs jernbanen til Vedbæk- Trørød- Gl. Holte og Holte Havn

Eremitagen og Dyrehavsbakken



Ruten starter på Rudersdal ruten gennem Kirkeskoven- grønne stier til Mølleåen- Stampen- Rådvad- Strandmøllen- Springforbi- Eremitageslottet-Dyrehavsbakken (hvor vi holder frokost)

Hjemturen går gennem Ulvedalene- Hjortekær- Ravnholm- Ørholm- Geels skov- Holte havn.

Generelt om turene

Du behøver ikke specielt udstyr for at være med – kun en cykel, du kan stole på og føler dig hjemme på. El-cykler er også velkomne

Husk at få eftersat din cykel før start, især dæk og slanger. Rigtigt lufttryk i dækkene kan også formindske risikoen for punktering. 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 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.