

# Cykeltur med Søllerød Senior Sport

---

Tag med på cykeltur i vores flotte omgivelser



Vi har igen i år planlagt en cykeltur

**Onsdag den 11. september kl 9.30:**

Turen går til Arboretet og Rungsted Havn

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.

Ruten:

**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

## Generelt om turen

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 punkteringer. Vi kører alle med cykelhjelme.

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 [gronhojv18@gmail.com](mailto:gronhojv18@gmail.com) eller på tlf +45 40 33 65 37.