

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Indhold

Cykelcaféen 30.-3.-2026 - Påskeoptakt.....	1
Cykelcaféen 23.-3.-2026 – Grundtvigskirken	2
Cykelcaféen 16.-3.-2026 - Søndersø	3
Cykelcaféen 9.-3.-2026 – En perfekt dag	4
Cykelcaféen 2.-3.-2026 – Defekt ventil	4
Cykelcaféen 23.-2.-2026 - Vermouth	5
Fastelavn 15.-2.-2026.....	6
Cykelcaféen 16.-2.-2026 - vinter	7
Cykelcaféen 9.-2.-2026 – gråt og trist	8
Cykelcaféen 2.-2.-2026 - Bål	9
Cykelcaféen 26.-1.-2026 – Koldt og mørkt.....	10
Cykelcaféen 19.-1.-2026 - Punktering.....	11
Cykelcaféen 12.-1.-2026 - Sne og regn	11
Cykelcaféen 5.-1.-2026 - Vinter.....	12
Cykelcaféen 1.-1.-2026 - Morgentur.....	13

Cykelcaféen 30.-3.-2026- Påskeoptakt

Påsken nærmer sig men desværre ikke foråret, regn og kun 3,7 gr. Alligevel meldte sig 25 cyklister sig under fanerne til en frisk tur.

Ad Lundegårdsstien til Jonstrupvej, en lille omvej over Fuglegårdsvej for at se Ballerups længste trappe 73 trin, dernæst Måløvhøj et socialt eksperiment fra begyndelsen af 30erne.

En grund på 1000 m², et hus på 52 m² og som noget ganske usædvanligt på den tid et værelse til børnene.

Det blev ikke nogen succes, men det er tydeligt at se, at husene er bygget efter samme plan.

Videre gik turen igennem Møllemosekvarteret til Tingstedet. Et velegnet sted til en pause. i dag i anledning af Annettes fødselsdag. Vi stiftede bekendtskab med Arnes bitter, en Færing og lidt olie alle velsmagende.

Efter denne fysiske styrkelse måtte vi også styrke sjælen, så et besøg i Måløv kirke var nødvendigt. Kirken er kendt for den Byzantinske madonna, et værk af Jørlunde mesteren sikkert hyret af Hvideslægten, som ejede mange kirker på

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Sjælland.

Om det var besøget i guds hus der forårsagede at solen kom frem, kan man kun gisne om, men det gjorde ingen skade.

Turen hjem gik over Søndergårdsområdet og Pederstrup, forbi miljøparken ved Baltorp bebyggelsen. Vi så at der var fuld gang i arbejdet med anlægget og vi glæder os til se det færdige projekt.

I anledning af påsken fik vi vanen tro småkager og påskeæg til kaffen.

Ca.15 km. Blev det til.

Påskemandag plejer cykelcaféen at holde fri, men Anne har tilbudt at lave en tur. Start samme tid og samme sted.

God påske til alle.

Cykelcaféen 23.-3.-2026 – Grundtvigskirken

Om det var rygtedes at Carl Erik havde haft fødselsdag og vi igen skulle på bjergbestigning eller det gode vejr, men hele 36 cyklister dukkede op til en kort tur.

Turen blev kort fordi pausen på bjerget blev ekstraordinær lang. Vi trængte vist alle til at komme til kræfter efter den udmattende opstigning. Jeg mindes ikke noget mere udmattende end min bestigning af Mont Ventoux.

Nu ligger Mont Ventoux i Frankrig og de gode dråber var fra Italien, men det kan store ånder sagtens bære over med.

Det korte og det lange efter 13,22 km, var vi tilbage til Heinrichs kage og varm kaffe.

Nogle af os havde dagen før tilbragt over 30 km på cyklen på vej til Grundtvigskirken. Den første tur i år efter det nye turkatalog. Gert var turleder og kirken var et besøg værd, et fornemt eksemplar på dansk arkitektur og håndværk,

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Kirkegården er også et besøg værd, også uden det årlige tilløbsstykke kirsebærtræerne i blomst.

Inden hjemturen lød der et ønske om kaffe og kage, vi må huske på at alle der deltog var vant til det efter en cykeltur fra cykelcaféen.

Udvalget af caféer i Danmark er ikke særlig stor, så det endte med kage fra Føtex og kaffe hos Anni. En hyggelig tradition med meget latter og morskab.

Til Anni undskyld at jeg kalder en tradition, men nu er det mere end en gang og i Danmark er der tradition for at når noget er sket mere end en gang så er det en tradition.

Cykelcaféen 16.-3.-2026 - Søndersø

En grå og blæsende start på ugen kun 3,3 gr. Det afholdt nu ikke cykelcaféens faste garde i at stille op til en tur i det grå.

Kørte turen i søndags for at teste stierne om Søndersø. De var perfekte at køre på, så det blev målet.

Søndersø har en spændende historie. En privat ejer forsøgte i 1865 at tømme søen for at få de 135 ha til landbrugsjord. Han brugte konens arv på ideen, men det lykkedes ikke. Paradoxalt nok sank søens vandspejl i 1954 så meget at der kun var en lille pyt tilbage. Jeg husker det tydeligt, der lå store gedder og rådnede.

Nu er søens opgave som vandreservoir også slut, Nu må der bades i den og vi mødte også et par friske vinterbadere på turen, de så glade ud.

Vi holdt - inden vi kom så langt - en pause ved Vingen og var lidt bekymrede for Hans fra Gladsaxe, han havde lovet at give en dram pga. fødselsdag.

Jeg håber at han har det godt.

På engen er det ungarske gråkvæg skiftet ud med en engelsk minerace der også er vinterfør, så de kan gå ude året rundt.

På vej tilbage så vi et større anlægsarbejde ved Jonstrupvang vej. En af arbejderne fortalte at der skulle bygges en lejr for 1800 iranske flygtninge, det var en lidt tidlig aprilsnar, det bliver en midlertidig arbejdsplads for anlæggelse af fjernvarme i Furesø kommune.

30 deltog i turen og distancen blev 19 km.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Kagen havde Bente bagt og kaffen var varm lige tilpas efter en kold tur.

Husk på søndag tur til Grundtvigskirken
Startsted Ballerup Bibliotek/stationspladsen 10.00.
Husk mad og drikke.

Husk også Generalforsamling mandag 23. marts i Skovlunde.

Cykelcaféen 9.-3.-2026 – En perfekt dag

Sol og varme. En perfekt dag til at hente den lette cykel ud af vinterhiet. Første dag uden hjælpemotor og samtidig begyndelsen på den tid af året hvor man står op og glæder sig til en dag med gode venner. Sådan en dag var det. Valde var turleder, og som sædvanlig en tur der førte steder hen hvor jeg ikke havde været før.

To unge damer overraskede os med noget flydende til opretholdelsen af vores kræfter, således at vi kunne tilbagelægge de sidste km.

Tak til Hanne og Gitta og Bente for kage.

Der deltog 34 i turen og vi fik tilbagelagt 17 km.

P.S. hvis der i gruppen skulle være nogen der ligger inde med en damecykel som man overvejer at skille sig af med, er jeg interesseret.

Det er ikke til eget brug, selvom onde tunger fremkom med den påstand.

Cykelcaféen 2.-3.-2026 – Defekt ventil

En særdeles usædvanlig start på dagen. Min cykel var punkteret efter 3,5 år på samme cykel uden problemer og så på en mandag.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Nå intet er skidt for noget uden også være godt for noget: jeg kan cykle uden motor!!

Nogle gange bestemmer man ikke selv hvad der skal ske. Jeg har længe besluttet mig for at køre uden motor og udskudt det adskillige gange. Så tak for punkteringen.

I dag siger kalenderen Forår. Temperaturen var positiv og 35 cyklister stod og ventede på mig - et dejligt syn. Siden begyndelsen af 2026 har deltagertallet ligget mellem 9 og 21, forståeligt nok - det har været nogle udfordrende dage med kulde, sne og is.

Der er ingen grund til at udfordre skæbnen. At vælte og komme til skade er ikke morsomt i vores alder.

Nå, nu det positive. De lyse og varme dage er på vej. Der er mange gode cykelture i *sigte*. ”Der er for øvrigt aldrig nogen der har fundet ud af hvor *sigte* ligger, fordi der er det ofte godt vejr i *Sigte*”. Vi kan jo sige at det er der, hvor vi er.

Turkataloget er udkommet. Kridtbjerget er reserveret til sommerafslutningen. Baghuset er færdige med renoveringen, så nu er det der hvor vi kan nyde Lilians kage og kaffe.

P.s. På et eller andet tidspunkt i mit liv lærte jeg, at når din cykel er flad så undersøg ventilen først. Det havde været en god idé, om jeg havde husket det i morges.

Turen blev på 14 km.

Vi ses på mandag samme tid samme sted.

Cykelcaféen 23.-2.-2026- Vermouth

Jeg ved ikke om det er at tage munden for fuld, men en stigning på temperaturen på 9° fra sidste mandag lugtede lidt af forår.

16 vikinger trodsede regnen, men vi blev alligevel enige om at køre en kort tur og indtage vores kaffe i Skovlunde, så efter en tur over den gamle flyveplads og lidt kunst på Lundebjerggårdsvej, endte vi på værkstedet. Rend og Hop holdt

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

generalforsamling i mødelokalet så vi måtte klumpe os sammen i vores lokale, men hvor der er hjerterum, er der også husrum. Det var ikke alle der fik plads om det runde bord, men alle fik en stol at sidde på.

Lilians kage blev spist og for foreløbig sidste gang med medbragt kaffe.

Fra på mandag tager vi igen Baghuset i besiddelse efter renoveringen.

Det blev en kort men hyggelig tur ca. 9 km.

I 1892 advarede British Medical Journal: At cykle er farligt og kan lede til unormale seksuelle ønsker hos kvinder og forvredne ansigtstræk hos mænd.

Det må have været en anden slags mennesker dengang.

For øvrigt foreslog man også den gang Vermouth blandet med danskvand som en styrkende og forfriskende drik for cyklister, man gjorde dog opmærksom på at passe blandingsforholdet ikke for meget Vermouth.

I min ungdom fik jeg for meget Vermouth, så den recept skal jeg ikke nyde noget af.

Fastelavn 15.-2.-2026

Ifølge annalerne var det den 10. udgave af Ballerup afd. fastelavn.

Om det var på grund af jubilæet, at solen skinnede fra en skyfri himmel eller om det var Birger der havde bestilt det gode vejr vides ikke, men deltagerne var fulde af ros over turen da de nåede frem til duften af varme fastelavnsboller. 20 personer samledes om bordet til medbragt mad og en dram skænket af Søren en dill dram et positivt indslag i festen.

Da ædegildet var overstået, blev det alvor. Tønden skulle smadres. Det lykkedes, selvom det tog sin tid, efter en god halv time var det sket, og de gæve kæmper vaklede til bollerne.

Det gik så voldsomt til, at køllen ikke kunne holde og knækkede, jeg vil ikke afsløre hvem der var, men Birger ved det.

12 km. blev tilbagelagt af de gæve kæmper, og vi gentager seancen til næste år med en tønde magen til, og en kølle der kan holde til det.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Vi bliver også nødt til at investere i nye kroner, der er ikke plads til flere navne efter at Gitta og Jens S. har sat deres initialer som henholdsvis Kattedronning og Kattekonge.

Cykelcaféen 16.-2.-2026- vinter

Lige så godt vejret var i går lige så trist i dag, overskyet minus 4,5 gr. og blæst. Alligevel samledes 21 vikinger op til en tur under Valdes ægide, den mand er altid forberedt til at lede os sikkert frem.

Turene er ikke så lange i øjeblikket vi er nødt til at benytte de stier der er farbare, men luften har godt af os og motion og godt samvær kan kompensere for meget. Et stop ved Tingstedet i Måløv - ikke på grund af udmattelse - men fordi en af de trofaste deltagere fra Rødovre havde fødselsdag, en enkelt en, Nordsøolie og en Jagdbitter var udvalget som Jens Peter havde medbragt til glæde for alle. Således forfriskede kunne klare resten turen til Posthuset, hvor vi denne gang indtog vores kaffe og Lilians småkager og chokolade.

Dist. ca. 13 km.

Et lille vers til sidst:

*En lille en om morgenen
er noget der kvikker op
den får blodet til at rulle,
får humøret helt i top.
Den varmer og den styrker,
den gør sjælen frisk og ren.
Nej, der ingenting der hjælper,
som at tage en lille en.*

Hvem der er forfatteren ved jeg ikke, men da jeg gik på studenterkursus, læste vi en Komædie af Aristofanes:

Arkanerne og han kunne godt have fundet på det.
Han var meget glad for vin og piger.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Cykelcaféen 9.-2.-2026 – gråt og trist

Gråt og trist vejr vinteren fortsætter og foråret er langt væk, sidste mandags solskin var en enlig svale.

Alligevel tropper den faste garde op med godt humør, for at kæmpe sig igennem dårlig fejede cykelstier og jeg kan godt forstå at nogle af vores deltagere bliver hjemme.

Nå med lidt forsigtighed går det nu meget godt. Ingen er væltet og samværet efter turen råder bod på strabadserne.

Sidste mandags kaffepause ved Kridtbjerget blev i dag afløst af varmen på Torvevej 19. 14 gode mennesker samledes om bordet og nød Lilians småkager + Spangsberg chokolade, og om ikke der var en Jensen der sprang ud af skabet og varmede de kolde kroppe.

A pro-po Lilian så må jeg indrømme at euforien over sidste mandags vejr fik mig til glemme at det ikke kun var Bjørn der fyldte år, men også Lilian som bidrog gavmildt med fløde til kaffen.

Distancen svæver i luften, min fine Garmin computer har svigtet mig i dag, men jeg gætter på ca. 15 km da vi landede i Skovlunde.

Husk: på søndag Tøndeslagning på Torvevej 19 start Banegårdspladsen v/Biblioteket kl.10.00 og Birger vil føre jer sikkert frem.

Man er velkommen også uden cykeltur.

Husk madpakke og drikke.

Fastelavnsboller kan købes.

På mandag står Valde for turen og kaffen bliver formodentlig indtaget på Posthuset.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Cykelcaféen 2.-2.-2026- Bål

”Det er hvidt herude
Kyndelmisse slår sin knude
overmåde hvas og hård,
hvidt forneden, hvidt foroven,
pudret tykt står træ i skoven
som udi min abildgård.”

Ja det passede hvad den gamle digter skrev, alligevel holder vi os ikke hjemme når der er mulighed for en frisk cykeltur.

Solen skinnede, minus 6,5 gr. og en skrap vind fra sydøst.

Femten godt indpakkede cyklister trodsede alle strabadser, og lokket af bål og chokoladecake begav vi os af sted. Selvom vi i øjeblikket kun kører på asfalt, kunne vi ikke undgå steder med fygese, det er lidt af en udfordring på to hjul. Der bliver gjort en stor indsats for at gøre det sikkert for os at komme frem, og vi mødte da også både sneplov og fejmaskiner på vores færd.

Vi kom velbeholdne frem til Kridtbjerget, hvor Bjørn og Karen ventede på os med bål og kage. Solen strålede fra en skyfri himmel og alt var ideel lykke. Igen en dag i gode menneskers selskab hvor der ellers er nok at bekymre sig om.

Det er forstemmende at vi skal leve med at nogle få gamle mænd har så stor magt at de ødelægger vores liv.

HUSK: resten af februar medbring din egen kaffe, og hvor vi drikker den finder vi ud af hen af vejen, vejret kommer til bestemme, men vi må være omstillingsparate.

Vi ses.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Cykelcaféen 26.-1.-2026 – Koldt og mørkt

Det er skidekoldt og mørkt og hvis det ikke var fordi det er mandag og cykelcafé, så ville jeg blive hjemme. Men det er vanskeligt, når jeg ved at mit humør bliver løftet af det hormontilskud jeg får, f.eks. dopamin, serotonin, oxytocin og noradrenalin.

Alle stoffer der dannes i hjernen når man er sammen med andre mennesker. Jeg er bange for at min hukommelse ikke er hvad den har været. Efter at have konsulteret kortet inden jeg kørte hjemmefra, rækker den altså ikke længere end nogle få minutter, men selv om det blev noget andet end jeg havde tænkt mig, fik vi efter forlydende en god tur ud af det. Det lykkedes at komme steder hvor vi ikke har været før, man siger jo også at heldet følger de tossede.

21 deltog og vi kørte 15,5 km.

P.s. vigtigt: på mandag er der Bål og Chokoladecake ved Kridtbjerget. Bjørn er vært og husk kaffen.

I uge 7-8 og 9 er Baghuset lukket på grund af ombygning. Dvs. at vi også der må medbringe kaffe. Hvor vi indtager den vides ikke på forhånd, men vi finder en løsning.

To vers af Adam Oehlenschläger:

Ak min trøst, min elskerinde,
Hvor din ynde lokker mig!
Altid her i stuen inde
Ventende jeg finder dig.

Her, ved kakkelovnens lue
Synes verden mig så smuk,
Og i dæmringslørte stue
Leger alfen blindebuk.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Uanset ændringerne er det samme startsted.

Cykelcaféen 19.-1.-2026- Punktering

Den 3. mandag i januar har et dårligt rygte. Ifølge forskningen skal alle mennesker være deprimerede på grund af kuldsejlede nytårsforsætter, manglende sol og økonomiske problemer.

Til alt held har vi cykelcaféen som modgift glade mennesker, solskin og udsigt til en spændende Valdetur. Man skal i vore dage ikke tro på alt hvad man læser, og da vi havde et stop ved haren i ådalen, steg stemningen yderligere, både fordi der var et mylder af små børn fra en børnehave i Valby, og fordi Valde havde medbragt en trylledrik. Så alt i alt atter en god oplevelse. Der var kun en lille dråbe malurt i bægeret, Børge punkterede kort efter start, heldigvis har vi en god cykelsmed i nærheden og Børge dukkede da også op til kaffen og kunne hente sin cykel på vej hjem.

Der var 31 der deltog og vi fik kørt 16,5 km.

Til sidst et par kloge ord af Martial 40-104 b c.

”At se tilbage på sit liv med tilfredshed er som at leve det to gange.”

Cykelcaféen 12.-1.-2026- Sne og regn

Det var den sidste vinterdag i denne omgang en god nyhed for cyklister, men en trist en for mennesker der er glade for vintersport.

Tænke sig kun at kunne stå på ski i Danmark hvert fjerde år, eller at kunne bruge sin isbåd på Arresø lige så sjældent.

I øjeblikket regner det, men det gør det ikke meget bedre. Der er stadig is og sne

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

på stierne, så indtil videre må vi undvære turene i skoven og holde os til asfalt. Men om ikke så lang tid begynder den lyse tid, og så er hele verden åben for os igen.

I de 90 år jeg har levet, har det i hvert fald været sådan, så det vil jeg garantere for.

Turen i dag havde på trods af kulde samlet 19 cyklister til en landevejs tur med et pitstop på Tingstedet i Måløv, hvor en meget afholdt og venlig person diverterede med juice og saftevand til voksne.

Tillykke Bente.

Turen blev på 16 km.

Cykelcaféen 5.-1.-2026- Vinter

Vinteren har holdt sit indtog i Danmark. Masser af sne og minus 8 grader betyder, at vi cyklister er i fare for at komme galt afsted på grund af glat føre. Så at der kom 9 deltagere til sundhedshuset hvoraf 1 kom gående 4 kom langvejs fra og 3 var lokale, det var flot.

Efter lidt snak blev vi enige om at nøjes med det vi havde kørt for at komme frem så vi endte med kaffe og dagmartærte i Baghuset.

Distancen er ikke værd at skrive om fra Lundegården og hjem blev til.

Vi håber at stierne bliver lidt bedre at køre på næste uge, det ville være ønskeligt om man ville gøre noget mere for at også cyklisterne kunne køre sikkert. Det er jo ikke kun os pensionister der bruger stierne, der er folk der skal passe deres arbejde der har mest brug for det.

Hvis maskinerne kunne køre en tur mere når isen på cykelstierne næsten er tøet, ville det hjælpe meget.

Cykelcaféen – 2026 – 1. kvartal

Cykelcaféen 1.-1.-2026- Morgentur

Årets første tur tiltrak 10 cyklister, som havde lyst til at begynde et nyt år med luft i håret.

På grund af vejret holdt vi os til fast underlag. Skovstierne er våde og usikre at køre på og Cykelcaféens deltagere er blevet 13 år ældre siden vi startede, så et fald kunne få alvorlige konsekvenser.

Det oplevede jeg da vi skulle hjem fra madpakkehuset i Harrestrup Ådal. Jeg lagde mig ned med cykel og det hele og det var ikke på grund af min hilsen på Jensen, men fordi jeg er blevet svagere og min cykel er tung.

Til alt held var Flemming ikke kørt endnu, så han hjalp mig op og jeg fik startet cyklen og kom helskindet hjem.

Foruden Søren der havde taget Jensen med, var der chokolade og kaffe til alle. Da jeg var hjemme stod min computer på knap 18 km.