



Returadresse: Sankt Mortens Gade 45 B, 3700 Rønne

Gløggtur lørdag den 20. november



Fra gløgg-turen i 2002

Bornholms Cyklist Forbund inviterer alle interesserede på en gløggtur lørdag den 20. november - hvor foreningen vil være vært ved et traktement af gløgg og æbleskiver.

Vi mødes i Blokhuset ved Onsbæk kl. 13.30.

Vi cykler en tur på en god times tid, og der vil være opgaver undervejs - og en lille påskønnelse for flest rigtige svar.

Almindelige cykler anbefales, da vi vil prøve at undgå for meget landevej.

Besked om deltagelse gives snarest til Conny
tlf. 56 95 46 24 - senest tirsdag den 16. november

Venlig hilsen Conny & Leif

Bornholm Rundt 2005

Vi har allerede fået flere forespørgsler om, hvornår der køres Bornholm Rundt 2005. Det er søndag den 21. august 2005.



Fra starten på Bornholm Rundt 2004

Bornholms Cyklist Forbund

Lokalafdeling af Dansk Cyklist Forbund

Midgårdsvej 14, 3700 Rønne

www.dcf.dk/lokalafd/bornholm

Formand:

Bodil Munch, Midgårdsvej 14, 3700 Rønne, 56 95 50 95, bodil_munch@get2net.dk

Kasserer:

Conny Dellgren, Virkelyst 9, 3700 Rønne, 56 95 46 24

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Leif Hansen, Syrenvej 12, 3700 Rønne, 56 95 12 79

Poul Munch, Midgårdsvej 14, 3700 Rønne, 56 95 50 95

Leif Dellgren, Virkelyst 9, 3700 Rønne, 56 95 46 24

Bestyrelsessuppleanter:

Tove Hansen, Syrenvej 12, 3700 Rønne, 56 95 12 79

Heinz Holm, Jens Koefoeds Vej 10, 3700 Rønne, 56 96 53 39, b.h.holm@get2net.dk

Revisor:

Kell Andersen, Grummeløkkegade 2, 3770 Allinge, 56 48 02 91

Revisorsuppleant:

Ole Jønsson, Asavej 36, 3700 Rønne, 56 95 70 56

Turudvalg:

Poul Munch, Midgårdsvej 14, 3700 Rønne, 56 95 50 95

Ole Jønsson, Asavej 36, 3700 Rønne, 56 95 70 56

Tim Lambrect, Åkirkebyvej 40, 3700 Rønne, 56 95 17 72

Carsten Olsen, Nordskovvej 5, Rønne, 56 95 82 83

Trafikudvalg:

Johan Lorentzen, Vestermarievej 30, 3700 Rønne, 56 99 03 40, fax 56 99 03 80, jl@b-byg.dk

Erik Nielsen, Sankt Mortens Gade 45 B, 3700 Rønne, 56 95 23 75, eriksn@cykel.dk

Bladudvalg:

Bodil Munch, Midgårdsvej 14, 3700 Rønne, 56 95 50 95, bodil_munch@get2net.dk

Erik Nielsen, Sankt Mortens Gade 45 B, 3700 Rønne, 56 95 23 75, eriksn@cykel.dk

Johan Lorentzen, Vestermarievej 30, 3700 Rønne, 56 99 03 40, fax 56 99 03 80, jl@b-byg.dk

Fra trafikudvalget (2)

Af Erik Nielsen

Det er vigtigt, at afstriberingen på vejene minder bilisterne om cyklisternes tilstedeværelse.

F. eks. i vedkryds med kantbane eller cykelsti bør der være blåt cykelfelt eller mindst stiptet bred stribe, som det ses på billedet til højre.

Den blå afstribering har desværre en meget ringe slidstyrke og er derfor bekostelig at vedligeholde.

I Ringeby er midterhellen på Aarsballevej blevet afkortet og der er kommet højtænder på højresvingsbåsen, der leder ud i en accelerationsbane på Vestermarievej. Ved siden af denne er der kommet en kantbane (ikke foretaget, da billedet blev taget).

Tilsammen giver det et mere sammenhængende kryds, hvor cyklisterne bliver mere synlige.



St. Torvegade/Haslevej



Vestermarievej/Aarsballevej

Til Dansk Cyklist Forbunds landsmøde i Viborg modtog Erik på afdelingens vegne klapsalver, fordi vi ikke blot holder medlemstallet, men har den næststørste stigning på landsplan i forhold til året før.

Medlemsantal i afdelinger pr 29.09.2004

Navn	medl 2004	nye 2004	rest 2003	medl 1.12 nu	andel nu	folke- tal	medl andel	blade 2004	b-res 2003	udm 2003
Bornholm	166	17	11	163	102%	43878	0,38%	126	6	14

Fra trafikudvalget (1)

Af Johan Lorentzen

Cykelveje på Bornholm

I 2004 har Bornholms Regionskommune virkelig givet den en ordentlig skalle. Cykelvejnettet på nordlandet er blevet asfalteret og mange veje har fået ny overfladebelægning. Også den hullede cykelsti fra Åkirkeby til Vestermarievej fik nyt glat slidlag, og det er der mange der vil blive glade for.

Det eneste negative er, at man af spareiver har givet flere sogneveje et lag skærver lagt i bitumen. De veje er ubehagelige at køre på og giver en række gener, og vi henstiller derfor til kommunen om at holde igen med den slags billig renovering.

Færdselssikkerhedstænkning

I krydset Pingels Allé og Åkirkebyvej kan se, at man har trukket den fuldt optrukne linie tilbage for bilisterne i forhold til cyklisterne.



Det er den slags tankegang der vil give sikrere og bedre forhold for cyklisterne, og vi håber der vil komme lignende tiltag rundt på øen.

Saltuna:

I sommer skete der flere uheld ved cykelstien der fra Ypnasted ledes ned forbi Det Hvide Hus ved Saltuna. I trafikudvalget havde vi en del korrespondance med Regionskommunen og blev til sidst enige om at der bl.a. skulle bedre skiltning, pile på vejen, ny asfalttrekant, hvid kantopstribning og fjernelse løv fra cykelbanen. Div. ændring af skiltning.

Dobbeltrettede cykelstier.

For at sikre cyklisterne og gøre det nemmere at se vejbanen i mørke har vi sendt et brev til Regionskommunen hvor vi beder om at der bliver malet midterstribe på alle dobbeltrettede cykelstier på Bornholm. Endvidere anmoder vi om, at de i forvejen smalle cykelstier holdes fri for bevoksning der indsnævrer kørebanen. Når forslaget er politisk behandlet forventer vi det føres ud i virkeligheden.

Bornholm Rundt 2004 og fremover

Af Johan Lorentzen

Igen i 2004 var der omkring 1000 tilmeldte motionister.

Desværre blev løbet ramt af en dødsulykke, idet en cyklist på racercykel væltede og blev ramt af en modgående bil.

Deltagere og arrangørerne af Bornholm Rundt var og er naturligvis meget berørt over hændelsen og har derfor gjort sig en række tanker om fremtidige løb.

Vi er enige om at vi ikke kan være ansvarlige for hvordan den enkelte kører, men vi vil dog indføre nogle tiltag for løbet skal være så sikkert som muligt:

- I højere grad anmode deltagerne om at opfatte løbet som en hyggelig motionstur med gode depoter, at køre sikkert og at tage hensyn til bilisterne
- Gøre cykelhjelm obligatorisk til alle cykelløb der arrangeres af Bornholms Cyklist Forbund
- Lade de hurtigste starte først for at mindske antallet af overhalinge.
- Få hjælp af motorcykelpoliti og motorcykelkontrollanter ude på ruten til at holde øje med trafikken og cyklisterne samt hvis henstillinger ikke følges at tage ryttere ud af løbet.
- Anmode pressen om at annoncere løbet , så bilisterne er varskoet.

I tiden frem til Bornholm Rundt 2005 vil vi løbende drøfte om der er yderligere tiltag, der kan gøres for optimere sikkerheden.

Men der skal ikke herske tvivl om, at den enkelte har det fulde ansvar for sin egen sikkerhed og opførsel på vejen.

Et foredrag om overvægtige børn og kondition

På Dansk Cyklist Forbunds landsmøde 30.-31. oktober i Viborg, fortalte børnelæge i Viborg, Per Saval, om overvægtige børn og deres mulighed for at blive sundere - ikke nødvendigvis ved at tabe sig.

Overvægtige børn skal styrketræne frem for udelukkende at stræbe efter vægttab, da de fleste alligevel ikke kan blive slanke. De kan i stedet styrketræne med gode sideeffekter, såsom langt bedre fysisk sundhedstilstand og ikke mindst bedre selvværd og lang mindre mobning fra omgivelserne.

Når der konstateres forskel i blodprøver, der er relateret til overvægt, skyldes det forskelle i kondition, ikke vægt. Et slankt barn med dårlig kondition er faktisk mindre sundt end et overvægtigt barn i god kondition.

Børn, der transporteres til skole, bevæger sig i den øvrige tid 20 % mindre end de børn, der selv går eller cykler til skole.

Det er almindeligt, at børns cykler er i stykker og de derfor får cyklet alt for lidt. SFO'erne bør derfor have et cykelværksted, så børnenes cykler bliver repareret, og så børnene lærer selv at reparere deres cykler.

Der er arvemæssige forskelle, der styrer fordelingen af røde og hvide muskelfibre. De røde muskelceller giver udholdenhed, mens de hvide giver kortvarig styrke. En persons egenskab med hensyn til fordelingen af røde og hvide muskelceller giver en rettesnor for valget af motion.

Børn, der transporteres, har ikke normal sted- og afstandsforfølelse:

Per Saval fortalte om en oplevelse med hans børnebørn. Børnenes forældre er selv fysisk aktive, og de kører børnene til børnehaven i cykelanhænger, hvor børnene hygger sig sammen under turen.

En dag skulle han hente dem i børnehaven, og da han ikke havde beslag til cykelanhænger på sin cykel, måtte de gå hjem til børnenes forældre. Efter 300 m siger den ene, at hun er træt. Per siger til hende, at så skal hun blot stå stille, indtil det går over. Imens kigger barnet håbefuldt op på bedstefaderens bagagebærer. Da hun har stået der et par minutter, går de videre, men efter 300 m siger hun igen, at hun er træt og spørger, hvor langt der er hjem. Det viser sig, at børnene på trods af, at de har kørt strækningen utallige gange, ingen fornemmelse har for, hvor langt der er fra hjem til børnehaven.

Børns *kognitive kort* er baseret på fysisk bevægelse. Børns oplevelser er normalt afhængig af, at de samtidig bevæger sig. Men TV er en kedelig undtagelse. TV feder. TV er den største faktor for børns kondition.

Knæskallen vedligeholdes bedre ved gang end ved løb, fordi kun ved gang (og cykling? - red.) rettes benet ud.

Børn må ikke selv tage ansvar for deres kost og motion. Det er de voksnes ansvar. Cykling for motionens skyld er kun for voksne.

en

Cykelvej Nyker-Klemensker

Kommunens teknik- og miljøudvalg besluttede den 28. september at bevilge de første 500.000 kr. til cykelvejsprojektet Nyker-Klemensker.

Uddrag af sagsbeskrivelse fra udvalgets dagsorden:

I forbindelse med fastlæggelse af cykelvejen mellem Nyker og Klemensker har Vejvirksomheden afholdt et borgermøde med beboere i området og rettet henvendelse til relevante parter med interesse for cykelvejens udformning og placering.

Vejvirksomheden har i den sammenhæng forelagt to projektforslag der omhandler en dobbeltrettet cykelvej i terrænet nordøst (*nordvest, red.*) for Brogårdsvej, delvis på den nedlagte jernbane og delvis langs Muleby Å. Denne rute er trafikikkerheds-mæssigt væk fra landevejen, relativt flad og giver en række naturoplevelser som turister vil sætte pris på.

Et andet forslag er langs Brogårdsvej enten som dobbeltrettet i en vejside eller som enkeltrettede i hver sin vejside.

På borgermødet blev det klart tilkendegivet at de fastboende foretrak og kun ville benytte en dobbeltrettet cykelvej langs Brogårdsvej, fordi denne vil være kortere og mere direkte, specielt til ridehallen, men også fordi avlsjorden ikke vil blive generet i samme omfang.

En landmand har i et efterfølgende brev givet udtryk for samme holdning.

Bornholms Cyklistforbund deltog i mødet og deres holdning var at cykelvejen nordøst (*nordvest, red.*) for Brogårdsvej ville give en mere trafikikker og oplevelsesrig tur. Klemensker Borgerforening har fremsendt et brev hvori deres holdning er at cykelvejen bør placeres i terrænet nordøst (*nordvest, red.*) for Brogårdsvej væk fra den befærdede landevej.

Niels Feerup fra Destination Bornholm oplyser ud fra det kendskab han har til turisterne at de ønsker trafikikker og oplevelsesrige cykelveje og at begge forslag vil mere eller mindre tilfredsstille de ønsker.

Ved valg af cykelvejen nordøst (*nordvest, red.*) for landevejen skal der i de trafikikkerhedsmæssige overvejelser medtages at de fastboende cyklister måske vil fortsætte med at benytte landevejen.

(...)

Den samlede anlægsudgift (incl. projektering og ekspropriation) forventes at udgøre henholdsvis 5,4 mio. kr. for cykelvejen nordøst for landevejen, 7,1 mio. kr. for to enkeltrettede cykelveje langs landevejen og 5,5 mio. kr. for en dobbeltrettet langs landevejen.

Udvalgets beslutning:

Teknik- og Miljøudvalget, den 28. september 2004.

Indstillingen tiltrådte idet linieføringen bliver en dobbeltrettet cykelvej nordvest for Brogårdsvej (*cykelvej inde i landskabet, red.*). Peter Juel Jensen og Ole Peter Andersen kan ikke følge indstillingen. Ole Peter Andersen ønsker sagen for Regionsrådet. Ole Peter Andersen og Leif Olsen udpeges til at deltage i ekspropriationsforhandlingerne.

- Men på Regionsrådets møde den 7. oktober 2004 blev dette besluttet:

En linieføring med dobbeltrettet cykelsti langs Brogårdsvej (3 m bred dobbeltrettet påbudt cykelsti langs landevejens østside, adskilt fra landevejen af 2½ m rabat, red.) blev godkendt.

Fra referatet fra regionsrådets møde:

Liste A, Liste F og Kaj Erik Mortensen kan ikke medvirke.