

# Cykelcaféen - 2018

## Indhold

Cykelcaféen 17.-12.-2018 .....	2
Cykelcaféen 10.-12.-2018 .....	4
Cykelcaféen 3.-12.-2018 .....	5
Cykelcaféen 26.-11.-2018 .....	6
Cykelcaféen 12.-11.-2018 .....	8
Cykelcaféen 5.-11.-2018 .....	9
Cykelcaféen 29.-10.-2018 .....	11
Cykelcafé 14.-10.-2018.....	12
Cykelcafé 22.-10.-2018.....	12
Cykelcaféen 8.-10.-2018 .....	13
Cykelcaféen 1.-10.-2018 .....	14
Cykelcaféen 24.-9.-2018 .....	15
Cykelcaféen 17.-9.-2018 .....	16
Cykelcaféen 10.-9.-2018 .....	18
Cykelcaféen 20.-08.-2018 .....	21
Cykelcaféen 13.-8.-2018 .....	22
Cykelcaféen 25.-6.-2018 .....	23
Cykelcaféen 18.-6.-2018 .....	26
Cykelcaféen 11.-6.-2018 .....	27
Cykelcaféen 4.-6.-2018 .....	30
Cykelcafeen 28.-5.-2018 .....	32
Cykelcaféen 14.-5.-2018 .....	33
Cykelcaféen 7.-5.-2018 .....	35
Cykelcafeen 30.-4.-2018 .....	36
Cykelcaféen 23.-4.-2018 .....	37
Cykelcafeen 9.-4.-2018 .....	40

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 26.-3.-2018 .....	41
Cykelcaféen 12.-3.-2018 .....	46
Cykelcafeen 5.-3.-2018 .....	48
Cykelcafeen 26.-2.-2018 .....	49
Cykelcafeen 19.-2.-2018 .....	50
Cykelcafeen 12.-2.-2018 .....	51
Cykelcafeen 29.-01.-2018 .....	52
Cykelcafeen 22.-1.-2018 .....	53
Cykelcafeen 15.-1.-2018 .....	54
Cykelcafeen 8.-1.-2018 .....	55

## Cykelcaféen 17.-12.-2018

Så har vi kørt den sidste tur i året 2018. Turen i dag gik til Harreskoven for at se på rillesten.

Rillesten har ført til intense diskussioner mellem fag-arkæologer og tidligere skovrider E. Laumann-Jørgensen.

Laumann-Jørgensen, som har haft sit virke i Harreskov gennem 28 år, har fundet omkring 100 rillesten og mange af dem i forbindelse med menneskeskabte anlæg af forskellig art, og betragter dem som vore forfædres helligdomme af en eller anden art.

Fag-arkæologerne betragter dem som ordinære kløveriller. Problemet er bare at de så stadig ligger der, og de få der er blevet kløvede også ligger tilbage.

Desværre findes der ikke skriftlige vidnesbyrd om stenene, så enhver må drage sin egen konklusion. Jeg kan godt lide tanken om at Laumann-Jørgensen har ret.

Det findes materiale om stenene, så hvis interessen er til stede, kan man spørge på biblioteket.

## Cykelcaféen - 2018

Under Johns ledelse fandt vi flere flotte eksemplarer, og jeg tror at de gjorde indtryk på de fleste, om ikke andet så fik vi en dejlig tur ud af det.

Inden vi begav os på hjemturen, tog vi forskud på en nytårsklassiker: 90-års fødselsdagen. Denne gang var det dog ikke Miss Sophie og James, men en rigtig sprællevende Verner der på søndag runder de 90 år, og han cykler stadigvæk med, og hvis vi skal vente på nogen på grund af bakker, så er det i hvert tilfælde ikke ham.

Vi var 41 cyklister på skovturen, og ved hjemkomsten til Baghuset kunne vi hilse på tre mere, nemlig Per Jønsson, Hans H. Hansen og Ellen Sørensen.

Så vi var 44 til kaffe og julekage.

Ellen har vi ikke set et stykke tid, men hun har truet med at komme tilbage til foråret.

Til sidst var det tid til gaver. Lillian og Bente var de selvskrevne uden dem ingen kaffe og kage.

Frode og jeg blev også begavede med et par flasker vin. Tusind tak for det, de skal nok blive drukket i julen.

Det er ellers ikke nødvendigt. Vi glæder os til hver eneste mandag, til at være sammen med jer og jeres altid gode humør, det er en gave i sig selv.

Til slut Glædelig Jul og et Godt Nytår til jer Alle.

Vi ses igen den 7. januar til sæson nr. 8, og er der nogen der får abstinenser, så er der mulighed for en lille frisk tur den 1. januar fra biblioteket kl. 10.00.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 10.-12.-2018

Efter kalenderen er vi i årets sidste måned, og det burde betyde sne og frost, begge dele har det knebet med også i dag.

En temperatur på godt 5 gr. og sol havde lokket 43 friske folk på gaden til den næstsidste tur i år, knap 15,5 km blev det til over Jonstrupvang til Søndersø og Skovvej hjem.

Stien om Søndersø er i øjeblikket knap så god at cykle på, fordi Skov og Naturstyrelsen er ved at rydde op blandt træer og buske og bruger temmelig store maskiner, så vent lidt med at lægge turen på de kanter.

Ved Søndersø har der i flere år været tre tyre af ungarsk gråkvæg, nu er der kun to tilbage og de forsvinder måske også snart og bliver erstattet af en anden race.

For et par måneder siden passerede jeg sammen med et par cykelvenner folden, og så at den største af tyrene havde problemer med sit ene bagben, det viste sig at være en sprængt akillessene og den måtte derfor aflives.

Jeg kender flere der har prøvet det samme, det er smertefuldt og en langvarig tilstand, men de lever altså endnu, der er trods alt forskel på dyr og mennesker.

På mandag bliver turen ikke som den plejer, dels fordi det som sagt er den sidste gang før jul, og dels fordi vi skal på "skovtur", og det skal tages bogstaveligt, vi skal nemlig se på "Rillesten" som der er mange af i Harreskoven og det bliver til fods.

Varmt tøj og fornuftigt fodtøj til en gåtur på 30-40 min. Vi cykler direkte ad Skovvej til området, og cykler lige hjem derfra, der skal jo også være tid til lidt julehygge.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 3.-12.-2018

Julen nærmer sig med raske skridt, men den eneste fornemmelse af jul var Mogens berømte julesnaps.

Lige som en svale ikke gør en sommer, således gør et par dage med frost heller ikke en vinter.

Mandag morgen kl. 7.00 9,7 gr. stigende til over 10 gr. lidt småregn, lidt sol, nærmere aprilvejr.

39 cyklister iklædt regntøj var klar til en tur ud i det grå, efter en kort indskærpelse af færdselsreglerne når man kører på en dobbeltrettet cykelsti kørte vi ad Holdanvej, Skovvej, Digterparken, Lautrupparken, Gl. Klausdalsbrovej til Pæremosehavn hvor vi var så heldige at vi kun blev befugtede indvendig, sadlen var lidt våd da vi satte os på den, men det generer ikke store ånder.

Som sædvanlig var både kager og kaffe non plus ultra bene.

Turen blev en af de korte kun 12 km. Men jeg er sikker på at vi kommer til at indhente de manglende km. på et eller andet tidspunkt.

Husk på søndag afholder vi vores traditionsrige Juletur med start på Ballerup Stationsplads kl. 13.00.

Vi ender i Skovlunde Torvevej 19 kl. ca. 14.30 til Gløgg og Æbleskiver.

Pris 20.- + en lille gave at spille om.

Alle er velkomne også de der ikke kan cykle, men giv mig et praj om deltagelse af hensyn til gløgg og æbleskiver, der skulle gerne være nok til alle.

Mandag den 17.-12. anbefales det at iføre sig fodtøj der er egnet til at gå i, vi skal nemlig på en lille skovtur både på cykel og til fods.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 26.-11.-2018

Så har vinteren meldt sin ankomst kl. 7.42 – 5,2 gr. og mørkt.

Kl. 9.30 sol og høj himmel en pragtfuld morgen til en tur ud i det fri, rim på græs og buske et motiv til næste års julekort og 40 cyklister som strålede som solen efter lang tids trist og kedeligt vejr.

Frode var dagens turlleder og ledte os over Pederstrup, Vestskoven, Harrestrup og Harrestrup Ådal til Genbrugsstationen.

Om det var bevidst ved jeg ikke, men den var heldigvis lukket, så hvis nogen følte sig slidte var det ikke der de skulle ende deres dage.

Der var enkelte der ikke var til stede da vi drak kaffe og nød Lillians chokoladecake, men så vidt jeg er orienteret havde de andre ting der krævede deres tilstedeværelse.

Turen i dag var også en af de længere hele 18,3 km, men eftersom de fleste af deltagerne efterhånden har været med i adskillige år, så mener vi at det er forsvarligt at presse dem lidt mere!!

Julen nærmer sig med raske skridt, og vores traditionsrige cykeltur med efterfølgende Gløgg og Æbleskiver ligeså, så I må gerne på mandag give et lille praj om jeres deltagelse, der skulle gerne være nok af både det ene og det andet.

Vi mødes det sædvanlige sted ved biblioteket / banegårdspladsen kl. 13.00.

Vi spiller om en pakke til ca. 15 kr. og betaler 20 kr. for gløgg og æbleskiver.

Til sidst et lille vers om vejret: Når solen smiler –smil igen, det er jo dog en gammel ven.

Og græder himlen-græd ej, men vær glad du ej er trist som den.

## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 19.-11.-2018

En kold novembermorgen 4 gr. og vind fra øst, det afholdt ikke 45 cyklister fra at give sig ud på en tur i det fri.

Vi lagde ud med at køre imod vinden medens vi havde kræfterne, og det var en god disposition, turen blev nemlig en af de længere hele 18 km.

Turen gik over Skovlunde, Harrestrup og Vestskoven.

Vores delmål var Hakonsøen i Vestskoven, vores flasker trængte til at blive fyldt op, desværre var vandet i søen udrikkeligt og skuffelsen var stor, men til alt held var der en vandbærer med i flokken, og da han tømte rygsækken for flasker, steg humøret adskillige grader og solen begyndte at skinne.

Ideel lykke og så var alle klar til hjemturen og kagen.

Husk at motion, socialt samvær og godt humør er en god opskrift på et godt liv.

Man kan ikke køre på cykel og være sur og trist samtidig.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 12.-11.-2018

Det er november og temperaturen er stadig ganske ekstraordinær for denne årstid, sidste år var der sol men kun 1,6 gr. og 47 deltagere.

I dag var det 11 gr. skyet og med 50 deltagere.

Turen var en rigtig Frodetur, lang, bakket og interessant, vi har været der før, men alligevel var der tilsyneladende nogle der ikke kunne genkende stederne, men ok vi kom også forbi nye veje.

Så I skal ikke overveje noget med demens, det er der vist ikke nogen af cykelcaféens deltagere der lider af.

Som frivillig på et plejehjem for demente vil jeg hurtig kunne spotte om det er tilfældet.

På grund af fugtigt vejr og masser af nedfaldne blade undlod vi at skyde genvej hvor det kunne have været muligt, vi kører altid på nr. sikker så turen blev på 23 km.

I korte træk Skovvej, Skovlystvej, Fægyden, Hejrebakken, Søndersøvej, forbi Søndersøhallen over golfbanen, Christianshøjvej, Kirke Værløse kirkegård, Lejrvej, over Flyvestationen til Jonstrup, forbi mit barndomshjem, ad Jonstrupvangvej til Skovvej og hjem til Baghuset til en ny kage med appelsin og ostecreme.



## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 5.-11.-2018

Vi er i november måned og alligevel ter naturen sig ikke som den burde. 10 gr. varme på denne årstid er ikke normalt, og med de egoistiske briller på er det jo dejligt.

Om det er tegn på uorden i naturens gang, er ikke godt at vide.

Et par vers af P. Sørensen Fugholms digt "Tanker ved Efterårstide" kan sætte forholdene lidt i relief.

Nu falder Skovens Blade et for et,

Alt er det Nattefrost, især om Natten,

og Sommeren må vige lidt for lidt,

den stritter mod, men falder dog til Patten.

I denne Tid står Solen op i Øst

Først sent om Morgen, når man længst er vaagen,

og mange os ligger og faar Bryst

og Halskatar p.g.a. morgentaagen.

Hvor mærkeligt, at alt til Grunde gaar

og bliver dødt, som før var Liv og Røre,

men det har det nu gjordt i mange Aar,

det er der ikke noget ved og gøre!?

Men det er ligodt trist og gaa og se

de før så grønne Blade hvisne, segne

Det fylder en med dyb Medlidenhed

at gå i Skoven på Naturens Vegne.

## Cykelcaféen - 2018

45 cyklister tog med på en tur gennem Pederstrup, Vejleåstien over Ledøje til Dyssekilde, hvor vi holdt en pause uden anden forfriskning end den friske luft.

Der var opført et lille hus på prærien, og straks var der bekymrede sjæle det frygtede, at vores grønne natur skulle udstykkes til parcelhusgrunde.

Jeg tror ikke at der er grund til bekymring, huset kunne måske huse en "lille" familie bestående af firbenede væsner.

Der var en deltager der tilsyneladende var blevet så beruset af den friske luft, at hun ikke kunne huske at have passeret vejen mellem Risby og Ledøje.

Først da vi kom ud på Hold-anvej vågnede hun igen!!!

Sådan kan det gå, nu håber jeg bare at hun har fundet hjem til Skovlunde hvor hun bor.

Distancen blev på 16 km, og alle kom til kræfter igen ved hjælp af kaffe og Lillians fortræffelige kage.

Vi ses igen om en uge.

P.S. Hans H. Hansen har en næsten ny El-cykel til salg har kun kørt 150 km.

Hvis interesse ring 40428587.

## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 29.-10.-2018

Kun 4 gr. og blæst, ikke det bedste udgangspunkt for en cykeltur og alligevel afholdt det ikke 44 cyklister fra at stille op til en frisk tur.

En tur gennem Jonstrupvang, langs Møllemosen, Måløv Naturpark, Søndergårdsområdet og over Pederstrup hjem.

I Jonstrupvang var der politibiler, men det var ikke os de var ude efter.

I Møllemosen kastede vi et blik på den nyanlagte sti der følger mosen, den er desværre ikke fast nok endnu til en cykel, men det kommer.

I Søndergårdsområdet sker der hele tiden noget nyt, en legeplads, en grillplads med borde og bænke, så vores muligheder for at finde nye steder til et pitstop øges hele tiden.

DSB er ved at genetablere det grønne område mellem Pederstrupstien og jernbanen, så til foråret kan vi slet ikke se at de har været der.

Det er rart at se at der hele tiden sker noget nyt, et stillestående samfund vil ikke være til at holde ud, selvom nogle bedst kan leve med at alting skal være som det plejer.

Vi går i stå som mennesker hvis vi ikke følger med udviklingen.

Det var ordene for i dag og turen var for øvrigt 16 km.

## Cykelcaféen - 2018

### Cykelcafé 14.-10.-2018

Da jeg ikke var med på turen, bliver det kort referat som jeg har fået på anden hånd.

Carl-Erik var turleder og lavede en meget rost tur omkring Skovlunde og Ejby.

Der deltog 38 cyklister og distancen blev på 15 km.

### Cykelcafé 22.-10.-2018

I dag var det Frode der stod for turen. 49 cyklister fulgte Frode ad omveje til Cowboybyen, som er et spændende byggeri efter mine oplysninger tegnet af Haldor Gunnløgsson.

Mine oplysninger var ikke korrekte hvad angår byggeriets alder de er først blevet opført i 1978 og om LAB står for Landsforeningen til Arbejdsløshedens Bekæmpelse som jeg fortalte, er det ikke lykkedes mig at finde ud af. Jeg mener at have læst det et sted i forbindelse med Cowboybyen.

Vejret var med os igen, sol og lidt blæst men ikke generende, efter 15 km var vi tilbage i Baghuset til den obligatoriske kaffe og kage.

## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 8.-10.-2018

”Nu falmer skoven trindt om land og fuglestemmerne daler” en dansk efterårssang af gode gamle Grundtvig.

Det kunne vi se da vi kørte en tur i Lille Harreskov i dag.

Bladene er ved at miste deres grønne farve og klæder sig i rødt og gult et smukt syn.

51 cyklister begav sig ad Skovvej, Skovlystvej, Syvstjernevej og Grønnevej til bålhytten på Sletten.

En nyudnævnt pensionist havde anmodet om et pitstop der og det passede alle godt, ingen protester især da der blev lokket med gyldne dråber.

Efter at alle havde fået pusten fortsatte vi turen videre ad Grønnevej, Gl. Jagtvej og Skovlystvej hjem til Baghuset hvor kage og kaffe ventede på os.

Det er Efterårsferie i næste uge, men det gælder ikke Cykelcaféen, Carl-Erik står for turen og vil vise jer et område han kender godt.

Vi fik kørt en bakket tur på 16 km.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 1.-10.-2018

Efteråret har meldt sin ankomst med temperaturer på 6 grader, men helt alvorlig er det ikke endnu. Solen skinner, der er ingen blæst og træerne har stadig grønne blade. Jeg tror at de suger de sidste kræfter i sig, som forberedelse på en vinter og for at have en god start på foråret.

Vi andre nyder også varmen og solen når vi bevæger os ud i naturen. Det gjorde vi også i dag, hele 53 cyklister fulgte med ud i Vestskoven for at se på Vikingebroen. der er ved at blive etableret som en forbindelse mellem Vikingelandsbyen og Kroppedal museum.

Et projekt der har været længe undervejs, men som efter planen skal indvies den 1. januar 2020.

Pris 14 mio. kr. men som til gengæld nok vil overleve mange af de betonbroer der bliver bygget i disse år.

70 % af arbejdet bliver udført ved håndkraft med de værktøjer som Vikingerne brugte, mange skolebørn fra omegnens skoler får på denne måde et indblik i hvad man kan udrette uden maskiner.

På grund af en kommunikationsbrist var vi ikke blevet orienteret om at Baghuset i dag skulle bruges til et foredrag, så da vi kom tilbage, blev vi forment adgang, men da vejret var så dejligt indtog vi kaffen og kagen udendørs.

Det var ikke noget dårligt bytte, tværtimod vi slap for at stille stole på plads og Hans slap for at støvsuge.

Turen blev på 15,5 km.

Turen på søndag den 7.-10. til Frederikssund bliver gennemført.

Hvis Frode bliver forhindret i at lede turen, bliver den overtaget af enten Lejf eller Jørgen.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 24.-9.-2018

Under Frodes ægide blev 38 cyklister ledt over Pederstrup, hvor der nok så passende var et læsted til indtagelse af en hjertestyrkning gavmildt skænket af Flemming.

Tunnelen under Frederikssundsvej, som vi ikke har benyttet i lang tid, til Måløv, Østerhøj, Måløvhøj, Jonstrupvej, Svalebo, Kildesvinget, Håbetsvej og hjem til kaffe og kage.

Så vidt jeg er orienteret var der hele to kager at vælge imellem, så jeg går ud fra at alle måtte springe frokosten over?

Turen blev på 14,8 km, og alle kom hjem i tørvejr, der var i hvert fald en der glemte sine regnbukser.

Med mindre ejeren er fundet i mellemtiden, vil de være til stede i Baghuset på mandag.

## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 17.-9.-2018

I dag kørte vi den korteste tur i Cykelcaféens 6 årige historie.

Årsagerne er flere, den første var at vores hovedsponsor ønskede vores tilstedeværelse ved det første spadestik til starten af et seniorbofællesskab.



Så kan man spekulere på hvad begrundelsen for det kan være?

Jeg kan sige, at der ikke var nogle af cykelcaféens deltagere der bevægede sig ved rollator, der var heller ingen dårligt gående, og desuden så var alle andele solgt. Så det kan ikke være derfor, måske skulle vi bare være det unge og raske indslag i seancen, hvem ved.



Til gengæld vil jeg tro at vi kommer med i Ballerup Bladets dækning som et festligt indslag med vores brogede påklædning.





## Cykelcaféen - 2018



Hjemmebagte boller med hjemmelavet syltetøj, noget ost og forskellige udgaver af

Den anden årsag var at vi skulle fejre en festdag i madpakkehuset i Harrestrup Ådal, en tradition der begyndte for 4 år siden og som vi er så glade for at holde, at vi nok fortsætter med det i mange år fremover.



livsforlængende eliksirer, som til trods for at det er medicin også er velsmagende.

En dag der viser cykelcaféens værdi som et fællesskab, hvor alle er i godt humør, hvor nye bekendtskaber bliver stiftet, og hvor man altid glæder sig til at møde op.

Uanset vind og vejr er der aldrig sure miner, alt bliver taget med et godt humør.

Til slut, hvis der er nogle der føler sig snydt ved kun at køre 6 km, så er jeg sikker på at Frode vil rette op på ved førstkommende lejlighed.

44 deltog i en festlig dag.



# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 10.-9.-2018

Så er cykelcaféens 7. sæson begyndt, og jeg håber ikke at dagens begivenheder skal være bestemmende for hvordan året vil gå.

På trods af en omhyggelig planlagt tur som Frode stod for, begyndte vi med ikke en kæp i hjulet, men en gren mellem hjul og forskærm.

Jeg overværede ikke selv seancen da jeg i dag var bagtrop, men jeg så resultatet: en ganske sammenkrøllet forskærm på Mogens helt nye elcykel.

Sådan kan det gå når man er fartbølle eller man bare er uheldig.

Tilsyneladende skete der ikke noget alvorligt, man kan godt være adræt selv om man er fyldt 80 år.

Efter at Lejf og jeg havde vi befriet cyklen for forskærmen, troede vi at alt var i orden, men som før hørte jeg kun opskræmte lyde, så havde Anders tabt sin cykelkurv, et klenodie som han har arvet efter sin mor og som gerne skulle gå i arv til børnebørnene.

Håbet er, at de så også synes at det er spændende at bruge en cykelkurv fra anno dazumal.

Resten af turen var bare lutter idyl, en lille pause i Ejby og så kunne vi ikke holde det ud mere, kaffen og kagen ventede, og selv om det ikke var Othello så var kagen som sædvanlig delikat og lækker.

48 deltog i turen i dag og distancen 16 km.

HUSK

På mandag er der fest i madpakkehuset i Harrestrup Ådal.

Kaffe og kopper må I selv medbringe, forplejning og fløde til kaffen bliver der sørget for.

Til de nye som har valgt at deltage i vores glade cykelcafé: vi kører uanset vind og vejr, det er kun påklædningen der ændrer sig.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 3.-9.-2018

Så fik vi fejret cykelcaféens 6 års dag og på dato.

Den første tur blev kørt den 3.-9.-2012 med 16 deltagere, hvoraf nogle har været med hele vejen.

I Dag havde vi 55 med til cykling, kaffe og lagkage, om det var rygtet om kagen, det gode vejr eller noget andet der lokkede ved jeg ikke, men der var 5 nye ansigter i flokken.

Hvis de kommer igen på mandag, får vi syn for sagn.

Festen blev holdt udendørs i en have i Pederstrup hos en af vores faste deltagere som stillede sin have til rådighed.

Turen blev ikke en af de længste, turlederen havde 16,5 km på tælleren da han var hjemme, og det skyldtes bl.a. at han var så optaget af at fortælle om høstmarkedet i Pederstrup om søndagen, at hele flokken måtte vende om for at komme på den rigtige rute igen.

Det viser desværre med al ønskelig tydelighed at mænd ikke kan multitaske.

En af de yngre deltagere, han bliver kun 76 på onsdag, havde lægetasken med, der stod doktor Nielsen på den og det hedder fødselaren ikke, så hvor han har fundet den er ikke godt at vide, men indholdet smagte ganske fortræffeligt.

Det skal lige bemærkes at Sundhedshuset gav et pænt tilskud til lagkagen, som bageren i Føtex leverede.

Husk på søndag tur til Store Cykeldag i Værløse, se program på: [furesoe.dk/storecykel-ogrulledag](http://furesoe.dk/storecykel-ogrulledag).

Vi ses igen på mandag samme tid samme sted.

## Cykelcaféen - 2018

I dag den 27. august var udsigterne til den længe savnede regn positive, men som sædvanlig når cykelcaféen er på tur så bliver det ved truslen, heldigvis, samtidig kunne vi også tage vores cykelsti i besiddelse igen.

S toget kører igen og togbusserne er alle kørt hjem.

Turen i dag gik ad den slagne landevej med et kort stop i Skovlunde, efter ombygningen af Ballerup Boulevard er der også sket ændringer af cykelstiens forløb, man har afkortet stien og blandet den med et højresving for bilister, det virker utrygt for cyklister, men har vist sig at være gavnligt for færdselssikkerheden!!

Antallet af uheld mellem cyklister og højresvingene biler er formindsket betragteligt mellem 60 og 80 %.

Årsagen er en større opmærksomhed blandt biler og cykler.

Kort sagt usikker + usikker = sikkerhed.

Resten af turen gik over Harrestrup, Herstedøster hjem til kaffe og kage.

Distance 16,4 km.

Husk at næste mandag har cykelcaféen eksisteret i 6 år og dem der har med over et år, ved hvad det betyder, jeg siger ikke mere.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 20.-08.-2018

Mandag den 20. august var vejret både i Danmark og Tyskland en våd affære.

Medens jeg kun skulle holde styr på kort og kompas for at finde vej til Elben, havde Frode 36 cyklister at holde styr på.

Vi kom alle velbeholdne hjem efter en laaang tur, jeg efter 66 km og cykelcaféen efter næsten 20 km.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 13.-8.-2018

Så er hverdagen begyndt igen efter en fantastisk sommer set med mine øjne.

Tre måneder med bar mave og bare tæer, det var det rene luksus, men nu er ferien forbi og cykelcaféen har lagt ud med lidt regn, men også med godt humør.

41 friske cyklister deraf to nye var samlede til en tur i det blå, inden starten blev jeg gjort opmærksom på at der var et par fødselsdage at fejre, en 80 års og en 75 års.

Det betyder at turlederen er tvunget til at afbryde turen på passende steder, hvor der skulle bedes.

Nu drejer det sig ikke om altergang, selv om vinen var medbragt, man tør jo ikke i vores tider begynde at missionere, det kunne nemt misforstås.

Den eneste tro vi prædiker er troen på at motion og samvær med andre er et godt udgangspunkt for "et godt og muntert liv på jord". Sagde gamle Grundtvig, så det må stå til troende.

15 km blev turens distance, og bortset fra en enkelt punktering som turlederen måtte tage på sin kappe, så kom alle velbeholdne tilbage til kaffe og Toscakage.

Lillian havde været i Sverige for at skaffe ingredienserne til kagen, imponerende og tak for det, vi har ikke kunnet nyde denne kage i 4 år.

Det er altså AMOs skyld, de eksporterer det hele til Sverige, det kan være de betaler bedre?

Den gamle cykelsmed er begyndt at rydde op i bestanden af cykler, og har derfor to damecykler til salg.

En tregears dame til 500 kr. og en dame-turcykel med 27 gear, forgaffelaffjedring, navdynamo, saddelaffjedring og rullebremser.

Pris 1500.-



# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 25.-6.-2018

I dag holdt vi den obligatoriske afslutningsfest ved Kridtbjerget i Vestskoven.

Som sædvanlig et tilløbsstykke. Bortset fra de ni som havde besluttet sig for at tage på højskole i netop den uge, var alle næsten alle på plads da Frode ringede til afgang.

Jeg kunne desværre ikke deltage, da Tonny og jeg havde vigtigere ting at tage vare på.

Vinen, som er en vigtig del af festen, skulle helst ikke falde i forkerte hænder, og det lykkedes også at bringe den frem i god behold.

Som de omhyggelige værter vi er, måtte vi naturligvis smage på varerne, og kunne konstatere at vi godt kunne servere vinen med god samvittighed.

Ifølge den gamle græker Anakreon, som levede fra 570-475 før Kristi fødsel og var en fornuftig mand, skrev som forsvar for sin last følgende vers:

*Den sorte jord den drikker, og skoven slukker der sin tørst,*

*i havet ender hver en å, men solens tørst er størst.*

*Og månen med det våde lys får trøst ved solens bryst.*

*Hvorfor da venner vil I nægte mig at drikke efter egen lyst?*

Når man ser den glade flok af cyklister, hvoraf nogle har rundet de 80 år og andre ter sig som om de var, kunne man også fornemme at et glas vin havde en god indflydelse på både helbred og humør.



Humør betyder for øvrigt på latin væske, og så kan væsken lige så godt være vin.

Spøg til side og hofter fat. 41 begav sig på tur med Frode, og 5 kom efterfølgende

## Cykelcaféen - 2018

tiltrukket af den gode stemning, så alt i alt den sædvanlige besætning, vi manglede 9 som af en eller anden årsag var taget på højskole i det jyske, men vi fik da en hilsen hvor de med lidt malice fortalte at de havde godt?

Kan man have det, når man ikke er med i vores kreds?

På grund af tørken var det forbudt at tænde grillen, men ved det bord hvor jeg sad var der ingen fortrydelse, i stedet for pølser var der tacos, humus med chili, forskellige slags god ost, lidt pølse og skinke.

Jeg savnede ikke grillpølserne.





## Cykelcaféen - 2018



Som sædvanen er, gør vi kassen op når vi når afslutningen på forårssæsonen, og i år blev resten af pengene foruden vin, chokolade og en honningsyp, brugt til en opmærksomhed til vores uundværlige

kaffe og kagedamer, uden dem ville cykelcaféen ikke være det samme, for øvrigt går jeg ud fra at de deler med Kurt og Willy, som også gør en indsats for vores fælles bedste.

Til sidst ønsker Frode, Lejf, Carl-Erik, Jørgen og jeg en god sommer til alle og på gensyn den 13. august samme tid samme sted.

Jeg fik for øvrigt af en bornholmer at vide at honningsyp får man kun til jul, men jeg tvivler på at vi vil være sammen den 25. december, så nu er det klaret.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 18.-6.-2018

Sommeren og tørken fortsætter dog med lidt lavere temperaturer, og det betyder, at vi på mandag ved vores afslutningsfest ikke må tænde Grillen ved Kridtbjerget.

Så tanken på pølserne og bøffen kan vi godt glemme, til gengæld vil det øvrige være som det plejer.

I må selv medbringe mad og kaffe. Drikkevarer og lidt sødt til kaffen er der sørget for.

Der var næsten fuldt hus i dag. 48 cyklister fulgte turlederen en tur rundt om Sønderø med tre pitstop undervejs, og når man tænker på at distancen i dag blev på hele 18 km, og vi havde nogle nye cyklister med, var det egentlig meget passende at væskebalancen ved samme lejlighed blev opretholdt.

Da en del af vores trofaste medcyklister af forskellige årsager ikke deltager i festen på mandag, vil vi her ønske alle en god sommer og på gensyn mandag den 13. August.

P.S. Cykelværkstedet holder også ferie i juli og august åbner igen den 6. september.

Det var alt for denne gang, vi ses på mandag samme tid og sted og håber at vejret holder.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 11.-6.-2018

Den første dag i lang tid med sokker og lange bukser, nu er temperaturen sunket med ti grader dvs. almindelig sommertemperatur.

Efter næsten halvanden måned med tropiske varmegrader var man blevet vant til høje temperaturer, så 20 grader følte koldt.

40 cyklister iført fornuftigt tøj begav sig på en historisk tur til Vestskoven, der er i øjeblikket ved at blive opført en kopi af vikingebroen over



ud

Ravning Enge.



Broen er fra 979, dvs. under Harald Blåtand og førte over Vejle Ådal syd for Vejle.

Den var 760 m. lang 1 m. høj og 5 m. bred. Vejen dertil var en tosporet brostensvej.

Så stor bliver kopien ikke "kun" 100 m. lang, men med tilkørselsvejen også brostensbelagt i alt ca. 700 m.



Den skal forbinde Vikingelandsbyen med Ole Rømers museum Kroppedal.



## Cykelcaféen - 2018

Men inden vi kom så langt, holdt vi pause ved Dyssekilde, hvor tre kommuner mødes: Egedal, Høje Tåstrup og Albertslund og vi vederkvægede os ved den hellige kilde, meget velsmagende.



en



Ved brobyggeriet, som for øvrigt koster 6 at opføre, fik vi en

mio.

anskuelsesundervisning i hvor stort arbejde det er at bygge sådan et bygningsværk på Vikingemaner.

Det var naturligvis ved håndkraft ivrige skoleelever leverede, et eks. samarbejde som børnene opfyldte fulde.



et

som på til

## Cykelcaféen - 2018



Efter at have beundret byggeriet fortsatte vi til Vikingelandsbyen, hvor vi så hvordan elementerne til broen bliver fremstillet naturligvis også ved håndkraft, der var enkelte der skulle prøve at håndtere en såkaldt bredbil, det er ikke et køretøj men en meget speciel økse.

Broen skal være færdig i 2019 så vi overlod arbejdet til en erfaren håndværker og begav os på hjemturen til kaffe og kage.

Det skal lige bemærkes at cykelcaféens deltagere tager det med cykelhjelm alvorligt, to havde glemt hjelmen hjemme, den ene nåede hjem efter den og den anden kom først til kaffen.

De skal begge have ros for at være et godt eksempel for os andre.

Turen blev på ca. 16 km.

Husk at vi holder afslutning den 25. juni.

Sådan som vejrforholdene er i øjeblikket med tørke, må vi belave os på at vi ikke må tænde grillen, vi følger op på sagen og orienterer jer når vi kommer nærmere dagen.



# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 4.-6.-2018

Sommeren fortsætter i lille Danmark. Jeg tror vi på nuværende tidspunkt har fået flere sommerdage end i hele 2017 og det bliver tilsyneladende ved.

Nu er det efterhånden blevet sådan at selv landmænd sukker efter lidt regn.

Det må bare gerne regne om natten medens vi sover, slut beklagelser over vejret, vi nyder det så længe det varer opholder os ude så meget som muligt.

Turen i dag blev en af de



med  
og



kortere, vi havde nemlig aftalt et besøg hos en biavler, og bier er jo i øjeblikket et varmt emne, landmændene sprøjter med neonikotider og det slår bierne ihjel, men uden bier kan landmanden ikke leve, så han må jo gøre op med sig selv hvad der er det vigtigste.

Nu er jeg kun alm. haveejer og skal ikke leve af det, men for mit vedkommende er valget let.



## Cykelcaféen - 2018

42 samledes på pladsen foran sundhedshuset, og blandt dem var en fødselar der rundede 84 år i dag, ydermere en ny deltager som forhåbentlig ikke får et forkert indtryk af os, vi drikker altså ikke hver mandag. Desuden en som fik sin dåb i mandags, hun var en af de 18 der trodsede vind og vejr og blev våd.



Kort og godt en kort tur 11 km, et interessant indblik i biavl og som sædvanlig Lillians gode kager båret frem af to unge piger Luna og Isabella.

Gennemsnitsalderen faldt en lille smule, de unge damer er nemlig henholdsvis 7 og 9 år gamle.

Det er dejligt med nogle velopdragne børn, når man nu læser så meget om gettobørn, grimt ord for øvrigt så er jeg overbevist om at de fleste børn i Danmark er lige som Luna og Isabella.

HUSK

Mandag den 25. juni slutter vi sommersæsonen af med grill og hygge i madpakkehuset ved Kridtbjerget.

Husk maden og kaffen resten er der sørget for.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcafeen 28.-5.-2018

Aldrig har cykelcafeen været tættere på en aflysning end i dag, lyn og torden og et mindre skybrud gjorde at jeg var gennemblødt blot på at køre 1 km til sundhedshuset.

Alligevel var der 17 andre der havde kastet sig ud i uvejret, imponerende.

Mange studerede vejrudsigten på mobiltelefonen og selv om vi konfererede flere forskellige udgaver, var der ikke ligefrem overensstemmelse mellem forudsigelserne.

Men da de fleste alligevel var iklædt regntøj, blev vi efter en halv times venten enige om at kaste os ud i det.

Det viste sig at være en god beslutning, regnen tog af og vi fik tilbagelagt 16,3 km i næsten tørvejr.

Lillian havde bagt kagen efter en ny opskrift og var lidt bekymret for om den nu faldt i alles smag? dertil er der kun at sige at den smagte af mere.

Så den vil vi gerne have igen.

På fredag begynder sommeren officielt og ferien nærmer sig, så der er kun 4 mandage tilbage inden vi går i feriemode.

Mandag den 25. juni slutter vi sædvanen tro med hyggefest i madpakkehuset ved kridtbjerget.

Grillen bliver tændt, så I kan godt begynde at spare sammen til bøffen og pølserne, drikkevarer bortset fra kaffe behøver I ikke at bekymre jer om.

Det er der andre der gør.



# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 14.-5.-2018

På trods af eller måske på grund af sommervejret var der "kun" 43 deltagere til dagens udflugt, som i anledning af en ung dames udnævnelse til folkepensionist var lagt i hænderne på Lis og Carl-Erik.

Vi kom forbi hønsebyen, og om det var konkurrencen fra cykelcaféens deltagere, tør jeg ikke gætte på, men vi hørte ikke en lyd fra hønsene da vi kørte forbi.

Videre gennem Ejby mose og selvfølgelig op på det eneste bjerg i området. Efter megen stønnen og pusten nåede alle toppen og der ventede så belønningen i form af en Enkelt Nordsøolie.



Efter at alle havde nydt den smukke udsigt, begav vi os på hjemvejen til kaffe og kage.



Med en enkelt punktering som blev klaret i en håndvending, nåede også Anders og Birthe og undertegnede tilbage til Baghuset.

Turen blev efter min gps på 14 km, selv om det føltes meget længere. Det kan selvfølgelig også skyldes at jeg var lidt træt efter 220 km på tre dage i Tyskland.

Husk at vi holder pinseferie på mandag.

## **Cykelcaféen - 2018**

Turen Rundt om Bagsværd sø den 27. maj starter kl. 09.00 fra det sædvanlige sted.

Kommer man fra andre dele af området, kan man også støde til på Syvstjernens station kl. 10.00.

Husk også at det for en gangs skyld koster 20.- at deltage.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 7.-5.-2018

Bitteren er blandt drikke den nyttigste

Blandt lægemidler den mest velmagende

Og blandt næringsmidler den mest indbydende.

Disse vise ord er skrevet af Plutarch, græsk forfatter og filosof der levede fra 45-120 e.Kr. Bemærk at han efter datidens forhold blev ret gammel!!

Tænk at man allerede dengang vidste hvad der var godt for deltagerne i cykelcaféens mandagsture.

Til alt held blev vi på denne strålende sommerdag udsat for en prøve af samme.

49 glade cyklister var mødt op for at lade sig vildlede til en tur i Vestskoven, som på denne tid af året viser sig fra den smukkeste side.

Alt blomstrer. Træer og buske er lysegrønne, en farve der er godt for øjnene.

Turen blev en lidt frem og tilbagetur, men den blev lang 20 km. Der var et nyt madpakkehus der var der, men alligevel ikke for der var ikke adgang for os.

Så måtte vi gribe til det gammelkendte nemlig bålhytten ved Hakonsøen, og det var ikke noget dårligt bytte. Der var plads til alle, og omgivelserne var så indbydende, så hvis turlederen ikke havde blæst til afgang, havde vi nok været der endnu.

Men kaffen og kagen kaldte, og som sædvanlig så var begge dele second to none.

Vi havde i dag den glæde at Johannes Rørvig efter alvorlig sygdom var blevet så frisk, at han kunne deltage i hele turen, og vi håber at samværet med alle de glade mennesker bidrager til helbredelsen.

Vi har planer om flere spændende ture og glæder os til samværet hver mandag.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcafeen 30.-4.-2018

Turen i dag lå i hænderne på Frode, og der lå de trygt og godt.

En spændende tur der begyndte med lidt tekniske problemer, et gear der ikke virkede efter hensigten, og senere en punktering der var så omfattende, at Kurt måtte trække cyklen hjem.

Alle overlevede, og vi andre kunne fortsætte turen. Først et besøg på Skovlunde kirkegård, ikke for at udse os en lille grund når den tid kommer, men for at se på små skulpturer, som ikke havde noget med død at gøre, nej det var kat og mus, et par ænder, en skildpadde, en ræv og tre harer, og til sidst en flok fugle og en "frø" på en telefontråd.

Hvordan frøen er kommet derop, er lidt af en gåde, men jeg tror det har noget at gøre med kunstnerisk frihed.

Efter besøget på kirkegården var det de levende dyrs tur. Gæssene i Sømosen har efterlevet naturens krav og fået unger, også et tegn på forår.

Nu var det ikke alene besøget på kirkegården der gjorde, at vi brugte lang tid på de 16 km, der blev dagens resultat. Der var også et par fødselarer der skulle hyldes, den ene diverterede med italienske dråber som var meget effektive mod hoste, og den anden havde åbenbart kontakt til Mærsk, der blev nemlig serveret en Enkelt --Nordsøolie.

Der blæste en stærk vind fra vest uhadada, men det var ikke den eneste udfordring, nej der var også stigninger, endda så mange at der blev kørt 87 m opad og kun 63 nedad, så hvis der er nogen der er mere trætte i dag, så er det ikke på grund af beværtningen, men på grund af de mange bakker.

Der var 44 cyklister med på turen, og alle nød efterfølgende kaffe og kage.

På grund af den sene hjemkomst fik vi ikke hilst på Johannes Rørvig og Per Jønsson. De mistede tålmodigheden, men kommer igen på mandag hvor vi ikke kommer så sent hjem.

## Cykelcaféen - 2018

Cykelcaféen 23.-4.-2018

Så er de synlige tegn kommet, som siger at nu er det forår.

De japanske kirsebærtræer blomstrer, skoven er lysegrøn og skovbunden er hvid ikke af sne, men af anemoner i tusindtal.

Så hvad er mere nærliggende end at cykelcaféen tager i skoven.

Selvom at vi har Vestskoven lige i nærheden, blev det lille og store Harreskov der blev målet, idet det tager mange år inden der vil være anemoner i en nyanlagt skov.

Det sædvanlige antal cyklister fulgte turlederen på jagt efter anemoner og frøer. Anemonerne fandt vi som sagt, men frøerne glimrede ved deres fravær. Det er muligvis vandet, der er for koldt til amourøse eventyr, der var ikke grund til skønsang.

Til gengæld har gæssene i Sømosen fået gæslinger, så dem vil vi besøge i næste uge, der er hele tiden noget at glæde sig til.

Bålhuset ved Grønnevej i store Harreskov blev igen i dag invaderet af kåde cyklister, og det viste sig at være en god idé. Den tilsyneladende ungdomskilde sprang igen, og efter en vederkvægende drik gik turen hjem til kaffe og kage.

Inden skulle vi dog lige forbi det sorte hul, som i dag ikke var sort men hvid. Det skyldtes naturligvis anemonerne. Derfra fristede Måløvvej så meget, at alle kastede forsigtigheden overbord, og kastede sig ud i en forrygende bakketur som heldigvis gik nedad.

Takket være den blev det en overskudsforretning idet vi fik 8 m. i bonus i forhold til de første bakker som kun gik opad.

Turen blev på 16 km.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcafeen 16.-4.-2018

Det røde lyn var på gaden i dag og det betyder 2 ting: dels at det er Frode der står for turen og dels at vi helst ikke skal køre på grusveje.

Helt undgå kunne vi dog ikke kontakt med den rå natur, en del af Kildesvinget er ikke asfalteret!!

Turen blev en af de kortere, men tog lang tid fordi der var indlagt nogle pit-stop, hvor vi dels skulle indvie Måløv Bylaugs nye udendørs forsamlingshus og også besøge dansepladsen i Pederstrup.



det



Begge steder var der nogle betænksomme sjæle der sørgede for at væskebalancen blev opretholdt, og det er især vigtigt at ældre mennesker husker at drikke.

Det går ud over balanceevne og hukommelse hvis man ikke får

væske nok, jeg har ikke hørt om synsforstyrrelser i den forbindelse men det kan naturligvis skyldes væskernes natur, måske lidt for koncentreret.

## Cykelcaféen - 2018



På vejen hjem til baghuset så vi DSB's arbejdsplads, der er etableret i forbindelse med reoveringen af skinnenettet, det betyder desværre at cykelmedtagning i S toget er umulig, fordi der fra 1. juni til slut august slet ikke kører tog.

Så det er enten Tog-bus eller cykel, jeg ved godt hvad jeg foretrækker.

Turen blev på 15 km, og der var 45 med på cykel og lidt flere til kaffen.

P.S. på lørdag er det foreningernes dag på Ballerup bibliotek fra 10.00-14.00 og på søndag er der en tur til København.

Husk madpakke.



# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 9.-4.-2018

Nu ser det ud til at foråret er kommet. En hel weekend med sol og varme satte forventningerne ret højt.

Alligevel startede mandagen lidt skyet og regn, men som sædvanlig afskrækker det på ingen måde deltagerne i cykelcafeen.

Der skulle lidt fintælling til, men 45 cyklister var klare til en tur i skoven, nu var forholdene så gode at vi godt turde tage chancen.

Mange måneders regn og sne havde ikke ligefrem indbudt til cykelture på våde og smattede skovveje.

Sidste år på denne tid kunne vi nyde et hvidt tæppe af anemoner. Det var der overhovedet ingen spor af, vi må væbne os med tålmodighed, men som trøst for det manglende forårstegn blev vi til alles overraskelse inviteret til fejringen af en nybagt folkepensionist.

Hvad ungdommen dog finder på!! Der var enkelte der påstod at de først var begyndt at drikke da de kom i kontakt med cykelcafeen, men at de kunne lide det. Og eftersom de har været med i mange år, tror vi at det var et forsøg på at gøre sig interessante.

Nå, men uanset alder må man være omstillingsparat og det er cykelcafeens deltager absolut med på.

Der var en ny cyklist med på turen, og selv om han frygtede at lide af træningsværk, påstod han at han ville komme igen, det var vist alle de bakker der var en udfordring.

For øvrigt angående bakker, de går altså også nedad og min GPS fortalte at vi havde kørt 84 m opad, men 87 m nedad, så der er overskud på bakkeregnskabet.



Kaffen blev for første gang

indtaget på Baghuset, og bortset fra nogle begynder vanskeligheder såsom at vente med at stille stolene op på bordet for der er tørret af, så er det et hyggeligt sted hvor vi forhåbentlig har fundet et blivende sted.



## Cykelcaféen - 2018



baghuset skinnede solen.



Da vi kom ud fra



Turens

længde 17 km.

### Cykelcaféen 26.-3.-2018

Det var palmesøndag i går, d.v.s. det er påske, en af årets højtider, planteskoler åbner og haveejere haven. Sådan ser det desværre ud i år, der er stadig frost i jorden og risiko for sne øv øv.



at hvor går i ikke



## Cykelcaféen - 2018



Efter en lang og trist vinter længes alle efter sol og varme, vi trænger sådan til det og selvom en påskefrokost kan nydes indendørs, er det nu hyggeligere ude i det fri.



Nå  
nu  
skal  
man

naturligvis ikke være alt for pessimistisk, meteorologer og politikere lover ofte noget, men holder sjældent ord, det kan være at det ikke bliver så sort alligevel.

de

I dag blev det en af de kortere ture kun 12 km, men ikke desto mindre en ny tur som Frode stod for.



Ad kringlede veje endte vi først ved madpakkehuset i Harrestrup ådal hvor vi kunne konstatere at bogbiblioteket var åbnet, og medens vi studerede bibliotekets udvalg af bøger, åbnede baren og alle kunne med lidt forsinkelse ønske Hans tillykke med de 79 år.



## Cykelcaféen - 2018

Så manglede vi blot sidste etape til Tapeten, en sidste gang idet vi efter påske drikker vores kaffe i Baghuset.

Afskeden blev fejret med et ungdommeligt indslag, idet to unge damer Isabella og Luna diverterede os med lækre påskeæg, de havde også hjulpet deres morfar Kurt med at dække bord.

Sådan et ungdommeligt indslag vi desværre kun en gang om året, det er særdeles velkomment.

Der var 40 cyklister med på turen i dag.

Vi ønsker jer alle en god påske og vi ses igen den 9. april.



får  
men

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 19.-3.-2018

Så er dag og nat lige lange. Det betyder at de lyse dage er kommet og både i dag og i går skinner solen, vi har fået lidt sne i nat, men solen har næsten fjernet den igen.

Et andet godt tegn er, at der er masser af lam på Grantoftegård. Om det også er et godt tegn at Carl-Erik havde fødselsdag i går, er et godt spørgsmål, men han havde i hvert fald fundet noget fra bolsjehylden, som bragte minder frem fra min barndom.

Noget medicin jeg altid fik når jeg var syg. Det var lidt nostalgisk.

Nå det var bare et lille sidespring. Vi begyndte turen med at se på bogtræerne ved madpakkehuset i Harrestrup Ådal, en sjov ide når de bliver færdige i uge 12.

Stedet bliver mere og mere spændende at besøge, og jeg håber da at der er mange der har fået øjnene op for de muligheder der er, for at få en god dag ud af at besøge stedet.

Efter et kort hvil gik turen videre over Sømosen, Egebjerg og ad Kildesvinget mod Fuglehavevej, og medens vi samlede op på tropperne, fik Gitta øje på 4 store fugle som svævede højt over vores hoveder, der var åbenbart en god termisk opvind på stedet.

Der var mange gætterier om hvilke fugle der kunne være tale om, de svævede som store rovfugle, men vi blev enige om at det på grund af vingernes facon ikke kunne være ørne.

Efter at have konfereret med min fuglebog, lignede de mest af alt den største mågeart der findes nemlig Svartbagen, en blanding mellem ådselæder og en rovfugl på størrelse med en grågås.

Et spændende syn og en af de oplevelser man får, når man er ude i naturen.

Så gik turen direkte til Pederstrup for at se på nyfødte lam, og åh hvor var de søde, jeg begyndte straks at tænke på lammesteg og påske, de to ting hænger for mig nøje sammen.

## Cykelcaféen - 2018

De skal godt nok være lidt større, så det bliver sikkert ikke dem jeg vil sætte tænderne i.

Hvis der nogen der føler sig stødt af mine skrivelser, så vil jeg undskylde mig med at jeg har fået forårskuller, og det er der desværre ingen kur imod.

Vi kom hjem til Lillians ferskenkage, kaffe brygget af Anita og bord dækket af Preben?

38 deltog i turen og den blev til overraskelse for de fleste på 20 km.

P.s. Peter Schmidt kørte på en anden cykel i dag.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcaféen 12.-3.-2018

Igen en god dag i glade menneskers selskab. På trods af at foråret lader vente på sig, er der aldrig nogen sure miner.

35 stod og trippede for at komme afsted. Vi skulle nemlig på Badehotel i dag, men inden skulle der naturligvis cykles og hele 18 km, så da der blev dekretet pause to gange på grund af fødselsdag, var der ingen protester.

Første pause i Ledøje hvor der blev serveret ingefærdrik, det sundeste alternativ til medicin der findes ifølge alle sundhedsapostle.

Det må stå til troende, vi var i hvert fald alle styrkede til næste etape til gadekæret i Risby hvor den næste uddeling af sundhedsfremmende væsker blev uddelt.

Sundhedscaféens deltagere må være nogen af de sundeste cyklister i Danmark.

Badehotellet som jeg havde set frem til med forventning skuffede meget, der var ikke en eneste badenymfe i sigte, og de nymfer der var med på turen havde glemt bikinien.

Jeg blev dog trøstet da vi kom frem til Tapeten, der blev nemlig serveret drømmekage jeg måtte tage to stykker for at komme over skuffelsen.

Husk: på søndag den 18.-marts begynder vores ture for 2018.

Frode har en tur til Frederikssund med start kl. 10.00 fra biblioteket / banegårdspladsen

Turen går med tog til Frederikssund og man cykler hjem ad supercykelstien langs med banen, hvis nogen synes at turen på ca. 30 km. bliver for lang kan man stige på toget undervejs.

Sidste Nyt.

Tunnelen under Hold-anvej ved Lindeallé bliver lukket permanent pga. byggeri. Der er i øjeblikket ved at blive etableret en fodgængerovergang i stedet.

## **Cykelcaféen - 2018**

Senere bliver der fortov og cykelsti på begge sider, men vi må nok væbne os med tålmodighed et stykke tid endnu, Banegårdspladsen skal være færdig først.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 5.-3.-2018

Verden er af lave, lige som foråret ifølge kalenderen skal begynde kommer vinteren til Danmark.

Snefygning, kulde, blæst og glatte veje mødte os i morges, da vi åbnede øjnene. Alligevel stod 19 friske seniorer klar med deres cykler, for igen at kaste sig ud i elementernes rasen.

Der er åbenbart intet der kan holde dem hjemme uanset vind og vejr, de er et godt eksempel på det "Grå jern" som jeg vil kalde dem, om de også er en del af det "Grå guld" ved jeg ikke, men det varer tilsyneladende længe før vi bliver plejehjemsmodne.

Det bedste ved det hele er, at der bliver flere og flere af dem der klarer sig selv uden behov for hjemmehjælp. Så de udgifter samfundet har på os er givet godt ud.

Turen i dag blev naturligvis ikke så lang ca. 10 km blev det til, og bortset fra to som tilsyneladende havde behov for at kysse jorden, kom vi alle helskindede til kaffe og kage, og da Lillian havde bagt kage til 40 personer, var der rigelig af den.

Alle fik mindst to stykker og hvis det ikke var nok, så var der også chokolade.

Til alles oplysning kan jeg fortælle at vi har fået lokaler i Baghuset, og at vi i nær fremtid flytter fra Tapeten.

Nærmere besked om hvornår vi flytter får i at vide snarest. Lokalerne bliver permanente så vi kommer ikke til at flytte igen.

Medens vi venter på turkataloget for den nye sæson, kommer der her en vigtig meddelelse: den første tur bliver den 18. marts nærmere detaljer følger.

Husk at Cyklistforbundet i Ballerup-Måløv-Skovlunde afholder generalforsamling om 14 dage.



# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 26.-2.-2018

Vinteren har bidt sig fast. I skrivende stund minus 9,5 gr. og stærk blæst, chillfaktor minus 20 gr.

Så slemt var det dog ikke i mandags, kun minus 4,2 gr. solskin og kun lidt blæst.

Det hænger nok sammen med at en af vores trofaste deltagere havde fødselsdag tillykke Gitta.

Efter en søndagstur på Amager fællede kunne jeg konstatere at frosten havde gjort grusstierne farbare, derfor havde jeg planlagt en tur i Vestskoven.

Vi kørte ind ad Ydergårdsvej, forbi naturskolen fordi der skulle være en bålhytte, det var der også men den så vi først på tilbagevejen.

Til gengæld var bord og bænk stadig der hvor den plejede at være, og der slog vi os ned for en kort stund, der var en enkelt Fisk som vist nok var baseret på noget hostemedicin, og med den hoste man hørte rundt omkring, var det udtryk for rettidig omhu.

Derfra havde det egentlig været meningen at vi skulle fortsætte til Risby og Badehotellet, men lige inden starten fik vi et tilbud vi ikke kunne afslå. Endnu en fødselsdag og denne gang på madpakkehuset i Harrestrup Ådal.

Da vi efter aftale ankom på slaget 10,45, stod værten og ventede utålmodigt på os, vi var glade for at hilse på ham og ønske tillykke, hvilket han kvitterede for med en stærkt tiltrængt hjertestyrkning.

Tilbage på Tapeten fik vi dejlige hjemmebagte muffins som Anne Hellerup havde kreeret, kaffen var blevet lavet af Anita, Preben og Per havde dækket bord så vi kunne bare tage plads og nyde.

Der var 32 deltagere på turen + 4 til kaffen og vi fik kørt 15,4 km.

P.s. mandag den 19. marts kl. 19.30 afholder Ballerup-Måløv-Skovlunde afd. generalforsamling i vores lokaler Torvevej 19 2740 Skovlunde.

Dagsorden ifølge lovene.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 19.-2.-2018

Dagen er tiltaget med 3 timer. Der er lidt forår i luften og vi taler om T-shirts og korte bukser.

Vejrudsigten for den kommende uge fortæller om frost om dagen og nattefrost ned til minus 10 gr. Hvad F..... er meningen? Om 14 dage er det sågu da forår, eller har vi misforstået noget?

Turen i dag var blevet tilrettelagt således at en ny deltager fra Skovlunde skulle have mulighed for at stå af hvis det viste sig at være et problem for ham at følge med.

Det blev ikke aktuelt fordi han var blevet kaldt på arbejde. Vi fulgte nu alligevel planen og kom via Egebjerg, Lautrup, Skovlunde, Ejby og Harrestrup godt omkring for til sidst at ende på Tapeten.

Kaffen var klar. Anita havde brygget den, og kagen havde Bente bagt, en rigtig sund kage, der var i hvert fald mange rosiner i.

Lejf havde lidt problemer med at tælle deltagere fordi der næsten altid er nogen der forsøger at skyde genvej, men ved fælles hjælp fandt vi ud af at der var 42 på cykel da vi startede, og 44 da vi drak kaffe.

Turen blev på 16,5 km.

For øvrigt har vi fået tilbudt Baghuset som tilholdssted når vi skal drikke kaffe og det har vi sagt ja til.

Vi flytter lige så snart de praktiske ting er blevet bragt i orden, og kan glæde os over hyggelige lokaler og lige overfor Sundhedshuset.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 12.-2.-2018

I dag var det efterår igen, vi må åbenbart vænne os til at vinteren kun varer et par dage ad gangen.

Blæst og 1,6 gr. men dog tørt, det afholdt dog ikke cykelvikingerne fra at stille op til en frisk og lang cykeltur planlagt af Frode.

Heldigvis fandt vi igen et nyt sted velegnet til et pitstop, som gjorde det udholdeligt at være ude, og det gjorde heller ikke noget at der var bolsjer fra Galle og Jessen, godt nok i flydende form men de gav varmen til kolde næser.

Vinden og de bløde stier gjorde det vanskeligt at komme frem, så da vi nåede Måløv og Bjørn Nørgårds skulptur Engle og Dæmoner også kendt som nåleøjjet, dukkede en engel op med en gudedrik Nektar, og det var på høje tid, ellers tror jeg ikke at alle var kommet hjem til kaffe og kage.

Det var åbenbart så anstrengende, at bortset fra tre af de seje var resten af holdet nødt til runde sundhedsvæsenets katastrofevogn, om de fik hjælp melder historien ikke noget om, men efter adskillige minutters venten, dukkede resten op og da kaffen var blevet brygget og stolene stillet frem, kunne man sætte sig og nyde en kage med kokos og citronglasur.

34 deltog i turen, og 4 der havde gjort sig nyttige resulterede i 38 til kaffen.

Turen blev på næsten 20 km, og alle kom velbeholdne hjem.

P.s. Nektar og Ambrosia var gudernes føde som gav dem udødelighed og evig ungdom.

# Cykelcaféen - 2018

Cykelcafeen 29.-01.-2018

Stærk blæst, regn, ingen sol og kun 8 gr. Hvem bryder sig om det?

Det er mørkt når man vågner, det suser i træerne, regnen slår mod ruden og sengen er dejlig varm.

Det er et af livets store udfordringer, men så er der bare det, at der står nogle rare mennesker og venter på en, som sikkert har de samme overvejelser men som alligevel tænker, hvis jeg nu ikke kommer til ugens højdepunkt, hvad mon de så tænker? Er han eller hun syg, skal de nu bekymre sig om mig og ringer, hvad skal jeg så sige?

Så hellere stå op og møde op.

De tanker var der 25 cyklister der sikkert gjorde sig, det var i hvert fald det antal cyklister der var klar til en tur i skoven.

Efter en testtur på 50 km skovveje i går, blev jeg overbevist om at det kunne lade sig gøre, de brede veje var passable og samtidig var der læ i skoven.

Alt i alt blev det en god tur i dag, ingen sure miner, kaffen var brygget da vi nåede frem, Anita og Preben som hellere vil gå end cykle om vinteren havde lavet kaffe og dækket bord, jeg tror også Willy havde hjulpet til og kagen var en drøm.

Tak for jeres hjælpsomhed og tak til alle som det er en fornøjelse at være sammen med, vi glæder os hver mandag på at være sammen med jer.

Turen blev en af de længere hele 18,5 km.

Næste uge bliver noget lignende, så er I advaret.

P.S. god ferie til dem der tager afsted til varmen, vi andre sørger for at Danmark stadig fungerer når I kommer hjem.

P.S. som I måske husker har vi altså stadig Sundhedsprisen på 10.000.- at gøre godt med, så får I en god ide lad os vide det, vi får alligevel ingen renter af pengene.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 22.-1.-2018

Så er halvdelen af vinteren gået, og vinter er måske et stærkt ord i den forbindelse, indtil nu ingen sne eller frost af betydning, jeg tror nu ikke at det ville have gjort den store forskel på deltagertallet.

43 friske cyklister ventede på at turlederen blæste til afgang, i dag Frode.

Vi kørte ud ad Gl. Rådhusvej, og det første nye vi så var den ændrede cykelsti mod Frederikssundsvej, et ønske vi og kommunen havde ytret overfor Vejdirektoratet som ejer det hjørne, først et afslag og nu en realitet.

Det næste nye cykeltælleren lige før Malmparken og så Ballerup Boulevard, der var ikke åbnet for cyklister endnu, men vi tror at det bliver rigtig flot når det er færdigt.

Ad kringlede veje endte vi først i madpakkehuset i ådalen.

Fødselsdagene står i øjeblikket i kø, så for ikke at miste overblikket må nogle vente en uge med at blive fejret, det er næsten altid et velkomment indslag, det giver nemlig en tiltrængt pause, så alle kan komme til kræfter igen.

Videre ad Harrestrupvej til Herstedøster og hjem til Tapeten, hvor vi i øjeblikket drikker vores kaffe.

Brugsen havde tilbud på kringle, og det benyttede Lillian sig af, så hun stod tidlig op for at købe ind.

Til sidst en rigtig god ferie til dem der rejser efter sneen og vinteren, når den nu ikke kommer til Danmark.

Pas nu på at I ikke kommer hjem med skader, det ville være en katastrofe for os alle i cykelcafeen.

Turen blev i dag på 16,2 km.

Næste mandag er det min tur, så om alt går vel kommer vi en tur i skoven.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 15.-1.-2018

Netop dagen i dag - hvor vi kunne byde to nye deltagere velkommen - blev lidt atypisk til, i forhold til hvordan det plejer at foregå.

For det første var det bidende koldt, og på en del af turen havde vi kraftig modvind, så var der et dårligt knæ, sådant hænder jo selvom der er tale om veltrænede cyklister, alderen kan vi ikke løbe fra.

Så opdagede en af turlederne ikke, at vi holdt en pause ved Borupgaard Gymnasium, for at beundre deres udendørs cykelværksted med pumpe og værktøj.

For øvrigt skal gymnasiet roses for at de har fået etableret cykelstativer til eleverne, i stedet for det kaos der før var med cykler der flød alle vegne.

Ved en pause ved borgmesterens hund ?? et kunstværk ved vandværket i Lautrup, prøvede jeg at få kontakt med Lejf, det lykkedes ikke, få minutter efter ringede han og i mellemtiden blev jeg væk, så ringede Frode og så mødtes vi igen på Torvevej.

Jeg ved ikke om jeg har set fortabt ud, men en ung sosu assistent henvendte sig til mig og spurgte, om jeg havde det godt, jeg var fristet til at sige nej, hun så sød ud, men så fik jeg pludselig øje på Frode og så var ligesom ødelagt.

Så gik der kuk i det igen, på grund af vinden blev vi alligevel splittede igen, og så måtte Carl-Erik træde i karakter og føre os den rigtige vej, igen blev vi samlede ved Henning Larsens dyre parcelhuse i Skovlunde.

Så vidt jeg husker var der ikke flere problemer, bortset fra at der var nogen der frøs, og at der var nogen der i sidste uge beklagede sig over at vi kørte for korte ture, nu lige pludselig beklagede sig over, at vi kørte for langt når der nu var modvind.

Nu tror vi ikke at de holder op med at komme, jeg er sikker på at de dukker op igen på næste mandag, for bortset fra lidt kulde, regn, modvind og hvad der ellers kan være af problemer, så er kaffen, kagen og det sociale samvær alligevel alle strabadserne værd.

Der var 32 der cyklede med, der var 37 til kaffen, og vi fik kørt ca. 16,5 km.

# Cykelcaféen - 2018

## Cykelcafeen 8.-1.-2018

Den første tur i 2018 blev en strålende oplevelse, solen skinnede fra en skyfri himmel, det frøs 3 gr., og bortset fra et par enkelte steder, var veje og stier tørre.

Fødselsdagene var mange, hele tre af deltagerne havde varmeeleksir med, så af hensyn til færdselssikkerheden følte vi os tvunget til at udskyde den ene til næste mandag.

Et kort besøg på Ledøje kirkegård, hvor vi dvælede ved gravmæler for familierne Bindesbøll og Wanscher. Wanscher far og søn er kendte som henholdsvis arkitektur og møbeldesign. Bindesbøll, hvis far var præst ved Ledøje Kirke, var multikunstner indenfor keramik, sølvtøj og skulpturer. Få meter fra kirken nød vi den første regn af gyldne dråber, og så var vi klare til vores videre fremfærd til vikingelandsbyen, hvor vi fandt en hidtil skjult kilde med mjød.

Det var en ung skjoldmø som fandt kilden, den bestod af noget gammelt og noget enkelt, ganske passende for deltagerne i turen.

Turen endte på Tapeten, som de næste måneder vil være vores café.

Kaffen var klar da vi kom, bl.a. fordi et kursus var blevet flyttet til en anden dag, og kagen var som sædvanlig god næsten paradisisk.

Der var 36 deltager med på turen og 40 til kaffen.

Distancen blev i dag en af de lidt længere, men på grund af det gode vejr var der ingen der beklagede sig.

Min gps viste 16,68 km.

Til slut kan jeg berolige alle der stod bi, at turlederen havde tabt nøglen til sin cykel foran hoveddøren der hjemme.

Så bortset fra en gåtur hjem, så endte alt lykkeligt.