

# Cykelcaféen – 2024

## Indhold

Cykelcaféen 2.-12.-2024 .....	2
Cykelcaféen 25.-11.-2024 .....	3
Cykelcaféen 18.-11.-2024 .....	3
Cykelcaféen 11-11.-2024 .....	4
Cykelcaféen 4.-11.-2024 .....	4
Cykelcaféen 28.-10.-2024 .....	5
Cykelcaféen 21.-10.-2024 .....	6
Cykelcaféen 14.-10.-2024 .....	6
Cykelcaféen 7.-10.-2024 .....	7
Cykelcaféen 30.-9.-2024 .....	8
Cykelcaféen 23.-9.-2024 .....	9
Cykelcaféen 16.-9.-2024 .....	9
Cykelcaféen 9.-9.-2024 .....	10
Cykelcaféen 19.-8.-2024 .....	10
Cykelcaféen 12.-8.-2024 .....	11
Cykelcaféen 5.-8.-2024 .....	12
Cykelcaféen 29.-7.-2024 .....	13
Cykelcaféen 22.-7.-2024 .....	13
Cykelcaféen 15.-7.-2024 .....	14
Cykelcaféen 8.-7.-2024 .....	14
Cykelcaféen 1.-7.-2024 .....	15
Cykelcaféen 24.-6.-2024 .....	16
Cykelcaféen 17.-6.-2024 .....	17
Cykelcaféen 10.-6.-2024 .....	18
Cykelcaféen 3.-6.-2024 .....	19
Cykelcaféen 27.-5.-2024 .....	20
Cykelcaféen 13.-5.-2024 .....	21
Cykelcaféen 6.-5.-2024 .....	22
Cykelcaféen 29.-4.-2024 .....	23
Cykelcaféen 22.-4.-2024 .....	24
Cykelcaféen 15.-4.-2024 .....	24
Cykelcaféen 8.-4.-2024 .....	25

## Cykelcaféen – 2024

Cykelcaféen 25.-3.-2024 .....	25
Cykelcaféen 18.-3.-2024 .....	26
Cykelcaféen 11.-3.-2024 .....	26
Cykelcaféen 4.-3.-2024 .....	27
Cykelcaféen 26.-2.-2024 .....	28
Cykelcaféen 5.-2.-2024 .....	28
Cykelcaféen 29.-1.-2024 .....	29
Cykelcaféen 22.-1.-2024 .....	30
Cykelcaféen 15.-1.-2024 .....	31
Cykelcaféen 8.-1.-2024 .....	32
Nytårstur 2024	33

### Cykelcaféen 2.-12.-2024

Det blev ikke som planlagt. En sms fra Frank lørdag aften betød, at vi ikke kunne benytte Baghuset mandag, og det næste: det regnede kl.9.30 og Valde måtte lige pludselig ændre i sine planer.

Nå, nu er cykelcaféen jo ikke tabt bag en vogn. Vi er det man med et moderne udtryk kalder omstillingsparate.

Det endte med at 31 cyklister fik en god tur ud af det, med besøg i Herlev kommune og pitstop i Skovlunde, hvor vi nød kaffen og lækre kiks og chokolade. Desuden fejrede Mogens sin 16-års fødselsdag med lidt fløde til kaffen. Vi fik kørt ca. 12 km.

Husk på søndag er der Glögg og Æbleskiver i Skovlunde. Erik og Jørgen kører lidt rundt med jer, før vi ender på værkstedet.

Vigtigt mødested Biblioteket/Stationen Kl.13.00.

Husk penge til forplejningen og en gave til Raflespillet.

## Cykelcaféen – 2024

Cykelcaféen 25.-11.-2024

Hvor blev den sne der faldt i sidste uge?

Koldt men smukt lige til et julekort og så nu gråt og mildt.

Man undrer sig og tænker at vejrprofeterne nok har ret i deres antagelser og vi sidder tilbage og må nøjes med at sige nå ja.

35 velpudsede og pumpede cykler med chauffører stod parate til en tur under Tonny's ledelse.

Vi kørte 17 km, og blev ført rundt i omegnen ad stier, grusveje og bakker.

Jeg må tilstå, at jeg bliver mere og mere glad for min ellert, som gør at jeg føler mig ung igen. Nu bliver bakkerne lige så små som da jeg var 20 år.

En ny deltager kunne vi hilse på. Anna Vita lokket til af Annette, vi håber ikke at turen og deltagerne har virket for afskrækkende, jeg så at Jørgen tog sig af hende under kaffen.

Vi får se!!

Husk Gløgg og æbleskiver den søndag den 8.-12.

Nærmere følger.

Til sidst et lille Novemberdigt:

*Så kom den næsekolde tid  
hvor alle som har underbid,  
i smug går rundt og blæser  
lun luft på frostblå næser.*

Cykelcaféen 18.-11.-2024

Cykelcaféen må være født under en heldig stjerne, idet vejret næsten altid er til vores fordel. Solen var på himlen og 37 deltog i turen.

Jeg havde planlagt en tur a.la.Valde, men søndagens prøvetur endte i veje spærrede enten af fjernvarmerør eller vejarbejde, så det blev en tur ad Orkidevej til Vestskoven, over Risby og Herstedøster, Harrestrup og hjem.

Vi kunne glæde os over at se både Anders, Birte og Henrietta, foruden Jørgen til

## Cykelcaféen – 2024

kaffen.

Vi fik tilbagelagt ca.17 km, og regnen kom første da vi skulle hjem.

### Cykelcaféen 11-11.-2024

Atter en spændende Valdetur denne gang ad listige veje og stier til steder vi alle kender, men alligevel på en anden måde.

Vi fik set lidt af Industriparken, noget af Lautrupparken og en masse af Egebjerg. Egebjerg blev kendt i hele verden da København var kulturhovedstad i 1996.

Et område der udmærker sig ved at være et konglomerat af arkitekters fantasi og modige bygherrer, lidt eksperimenter og sund fornuft.

Alsidigt og attraktivt og en glæde at besøge.

41 cyklister deltog i turen på 15 km.

Tilbage i Baghuset havde vi den glæde at hilse på Anders og Birte, Anita og krykbetvingeren Jørgen.

Det er rart at se at man har lyst til at deltage i det sociale samvær selv om man ikke kan cykle.

P.S. Vejret er stadig med os.

Husk også at vi har nu to El-cykler som man kan låne hvis man er kommet så langt at kroppen kræver det.

Vi ses på mandag

### Cykelcaféen 4.-11.-2024

Den tørreste november i 13 år nyder vi godt af når vi tager på tur i Cykelcaféen. Vand har vi da vist nok også fået rigeligt af, vandspejlet i undergrunden er så høj at adskillige byer risikerer oversvømmelse i vinter.

Heldigvis ligger Ballerup 25 m. over havet, så vi kan sove roligt.

Tilslutningen til dagens tur var stor. 44 cyklister deltog i en tur gennem Jonstrupvang, rundt om Søndersø og over Flyvestationen.

## Cykelcaféen – 2024

To pitstop blev det til. To fødselsdage der skulle fejres, altid et populært indslag i turen, især i dag med nogle udfordrende bakker var det en succes.

Det bragte pulsen ned især blandt dem uden El-cykel.

Skoven er i øjeblikket smuk, men de mange nedfaldne blade gør det lidt anstrengende at køre, idet det er svært at se stierne, så indtil vi har haft en storm som kan rydde op, må vi nok holde os til de asfalterede.

Vi fik tilbagelagt 17 km. og kom hjem til dejlig æblekage med flødeskum meget delikat.

For øvrigt have vi den glæde at Jørgen kom til kaffen, godt nok på krykker efter en knæoperation, men alligevel dejligt at se at han savner os.

Han kunne i hvert fald ikke vide at Lillian havde lavet æblekage, så det kunne ikke være derfor.

På mandag er det Valde der står for turen og den bliver garanteret spændende.

En lille påmindelse husk at holde afstand til andre der færdes på de stier vi kører på. Medens vi holdt den første pause, kom en dame forbi og beklagede sig over at være blevet ramt på armen af en af os.

P.s. En af vores trofaste cyklister Peter Smidt har stillet cyklen i stald for sidste gang.

Æret være hans minde.

## Cykelcaféen 28.-10.-2024

Igen en god dag i selskab med 29 dejlige mennesker, og selvom efteråret har meldt sin ankomst og var i det grå og våde hjørne, fik vi en god tur ud af det. Et lille uheld på grund af et sammenstød med en stolpe, som ikke nåede at flytte sig for os!!

Det blev heldigvis kun en lille flænge i armen, og blod på skjorten kan et plaster og en vask vist klare.

Jeg er sikker på at vi ser Bjørn igen på mandag, om ikke for andet så for Lillians kage.

Vestskoven er altid et godt mål for en tur, og stierne var heldigvis passable. En lille runde om gadekæret i Risby ad Østbakkevej til Herstedøster og hjem til kaffe og kage.

## Cykelcaféen – 2024

Annette har købt sig en El-cykel, så nu er der to forskellige cykler at vælge imellem, som man kan låne hvis man går med tanker om at købe en selv. Turen blev en af de længere ca. 20 km.

### Cykelcaféen 21.-10.-2024

Det fantastiske efterårsvejr fortsætter. I går en tur til Mågen med 20 deltagere i sol og varme, ingen vind og i dag det samme vejr 14,7 gr. kl. 07,00.

45 deltagere under ledelse af Valde, en meget vellykket tur i mange af de nye bebyggelser i Ballerup.

Steder der før var industriområder, er nu blevet boliger for mange nye indbyggere.

Videre ad den gamle vej til Smørum, Smørum Parkvej til Måløv.

Et passende sted for et pitstop aka Jønnes fødselsdag. Sjovt at tænke på at han blev født da jeg blev 21 år.

Resten af turen Østerhøj, Jonstrupvej, Lundegården og mål i Baghuset til kaffe og kage.

Vi fik tilbagelagt 14,7 km.

Et lille reminder: Husk at give besked til turlederen eller en anden når I forlader holdet undervejs.

Selv om man tænker at nu er jeg næsten hjemme, så tænk også på at det skaber unødigt bekymring hos alle andre.

### Cykelcaféen 14.-10.-2024

Efteråret viste sig i dag fra den smukkeste side, høj sol ingen vind og en skov i alle årstidens farver.

På trods af efterårsferie deltog 34 cyklister i en udflugt til Harreskoven.

## Cykelcaféen – 2024

Det er en udfordrende tur med mange bakker på udturen men så kan man glæde sig til hjemturen.

Der var indlagt en pause på Sletten, hvor Søren diverterede med en forfriskning. Efter en lang periode hvor han ikke fik mulighed for at komme af med flaskerne, lykkedes det endeligt i dag og hans opfordring til at vride dem til sidste dråbe bar frugt.

Hjemturen gik uden problemer og hjemme ventede dejlige småkager og chokolade.

Et lille alvorlig henstilling til alle: vær opmærksomme på trafikken især når vi kører på veje uden cykelsti.

Der var i dag eksempler på cyklister der glemte at man skal holde til højre og ikke køre på midten af vejen.

Der var heldigvis hensynsfulde bilister på vejen, det er ikke altid man kan forvente det.

Husk at det næsten altid er bilisten der får skylden, men det hjælper ikke når man selv er kommet til skade.

!6 km. Blev det til i dag.

## Cykelcaféen 7.-10.-2024

Så kom efteråret, det er ikke fordi vi længtes efter det, men det er nu vilkårene i Danmark.

Alligevel kom 43 cyklister for at deltage i en tur til Aldershvile Slot.

Det var lige ud af landevejen, ring 4 illumineret med kulørte lamper de fleste røde!!

Trods alt kom vi frem til resterne af en sommerbolig bygget i 1782 for læge Johan Theodor Holm de Holmskjold.

Nedbrændte i 1909, den gang ejet af Grevinden af Bagsværd Angelica Sponneck. Hendes historie kan sammenlignes med et eventyr, først fattig, så særdeles velhavende 27-årig enke med hus i London og 7 mio. på bankbogen.

I 1901 gift med en fattig greve som gav hende titlen.

Det var ikke det sidste bryllup, men et par stykker mere.

## Cykelcaféen – 2024

Hun endte som fattig pantelånerske, og tog sig af dage ved at blande Whisky med gift. Hun blev kun 43 år gammel.

Der har været en del fødselsdage i den sidste tid, og i dag var det Flemmings tur. De væsker han medbragte. kaldes af nogle for gift, men vi tog alligevel chancen og fandt dem yderst velsmagende.

Erik og Jøtgen stod for turen og de bragte os velbeholdne hjem til kaffe og kage. Turen blev en af de længere ca. 18 km.

Vi ses på mandag til en tur i skoven. Der vil der også blive brug for de små glas.

### Cykelcaféen 30.-9.-2024

Så er det slut med sol og varme for i år, dvs. solen var fremme, men temperaturen var kun 6,3 gr.

På grund af et stramt tidsskema blev det kun til 13 km, inden vi ramte Haren i Ådalen til den traditionsrige Bolledag. Nu skal det ikke misforstås, der er ikke tale om 6 men Lillians kendte boller.

Det var 11. gang at det sker, næsten lige så længe cykelcaféen har eksisteret, samtidig er der også en fødselsdag der fejres, normalt med musikalsk underholdning, men kapelmesteren var taget til Italien på inspirationstur. Det tyder godt for næste år.

34 cyklister trodsede den kolde vind, og var med på udflugten. 4 yderlige var med til en festlig dag.

Næste mandag bliver som det plejer, og hvis vejret arter sig, kommer vi ud på en længere tur med et kulturelt og spirituelt indslag.

En hjertelig tak for jeres deltagelse i Annis sidste rejse.



## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 23.-9.-2024

Radioen spillede Carl Nielsens ”Tågen letter” fra Skuespillet ”Moderen”. Det kom til at passe. Inden vi kom hjem fra vores tur under Erik’s Ægide, skinnede solen.

Gennem Damgårdsparken, Ågerupvej, Råmosevej, for øvrigt en vej vi er meget utrygge ved, på grund af de mange tunge transporter man kan risikere at møde. så endte vi i Pederstrup til en lille forfriskning.

Jeg kender sangen om Tom Dooley, men vidste ikke at han havde givet navn til en velmagende drik, som man godt blive afhængig af. Der er ikke så meget at tilføje. Vi endte på Baghuset til den obligatoriske kaffe og kage.

38 deltog i turen og fik tilbagelagt svimlende 9,5 km.

Mandag den 30. september er det Store bolledag. Husk at medbringe kaffe. Jeg sørger for fløden og Lilian for bollerne.

Vel mødt.

Mange tak for jeres opmuntrende kram.

### Cykelcaféen 16.-9.-2024

Uden at have deltaget i turen nogle korte betragtninger.

Valde sprang til som så ofte før, og mine oplysninger går på at Valde gerne ville se på tog.

Ad veje som jeg ikke kan gengive endte turen på et tidspunkt i Ejby og et kikk til letbanen, jeg håber ikke at det betyder et frafald i Cykelcaféen.

Letbanen kommer ikke til Ballerup.

Efter 18,6 km endte turen i Baghuset til kaffe og kage.

Der deltog 39 cyklister i turen.

## Cykelcaféen – 2024

Om alt går vel, håber jeg at kunne dukke op på mandag.

### Cykelcaféen 9.-9.-2024

Efter at cykelcaféen de sidste to mandage har været i Valdes sikre hænder, blev det min opgave at føre 26 cyklister på en tur under mørke truende skyer. Turen blev en af de korte taget ud af gemmekassen.

Jonstrup-Møllemosen en lille fejlkørsel inden vi kom på rette kurs til Tingstedet i Måløv, hvor vi holdt en kort pause.

Søndergårdsområdet og næsten direkte hjem til kaffe og kage, inden der gik hul på skyerne, de fleste nåede at komme frem tørre, men hjemturen blev vist en våd omgang for alle.

Heldigvis bor vi alle i hjem, hvor vi bare lægger det våde tøj og taget tørt på. Turen blev på 12 km.

Jeg har i øjeblikket nogle udfordringer på hjemmefronten som betyder at jeg ikke er sikker på at kunne arrangere ture så jeg håber at andre vil træde til og kreere en tur.

Skulle jeg have mulighed for at deltage danner jeg gerne bagtrop.

Vi tog afsked med Jørgen Midtgård i Onsdags.

Cykelcaféen var rigt repræsenteret og bidrog med pæn bærebuket.

Æret være hans minde.

### Cykelcaféen 19.-8.-2024

Igen en sensommerdag med sol og varme, ingen vind perfekt cykelvej.

33 cyklister deltog i en tur til træbanken i Herlev, som består af en samling af

## Cykelcaféen – 2024

træsorter hjemmehørende i Danmark.

Der er mange Mistelten, men der var ingen der ville se dem, det er måske også en Juletradition, vi kan prøve igen i december.

Hjemturen gik via Egebjerg, hvor vi holdt pause ved Egeporten den seneste skulptur i Ballerup. Pladsen hvor den står er vist nok det sted i kommunen der har haft flest forskellige værker.

Først var det Ponomarenko,s Propelmand, han kunne ikke tåle regn. Så blev det en kvindetorso Sejren ved Villeneuve, den var ikke populær hos alle, så den blev udskiftet med Cæsars tommelfinger, et lån fra Louisiana og nu Egeporten.

Tilbage til Baghuset. Bente havde bagt og lavet kaffe sammen med Kurt som deltog for første gang efter sin nye hofte.

Jeg måtte desværre komme med en trist nyhed, Jørgen Midtgård er alvorlig syg af kræft og er opgivet af lægerne.

Lejf og jeg besøgte ham i dag med chokolade og blomster, det var på trods af omstændighederne en positiv oplevelse, han var i godt humør og har affundet sig med sin skæbne.

Han havde kun et ønske og det at tilbringe den sidste tid på hospice Søndergård.

Jeg er på højskole i næste uge, men Valde vil tage jer med på tur.

## Cykelcaféen 12.-8.-2024

Så er både skolen og cykelcaféen begyndt igen. 35 cyklister gav sig i kast med en tur som Bjørn havde kreeret, turen gik over stok og sten. Det krævede gode balanceevner, men alle kom helskindet igennem strabadserne.

Jeg ved ikke om Bjørn har en kolonihave i Brøndgården, men han virkede hjemmevant i området.

På en eller anden måde kom vi over Peters Bro og endte i Vestskoven, forbi Stensøen efter en lille fejlkørsel.

Der var pause ved Herstedhøje, hvor de der havde lyst og kræfter besteg bemeldte bjerg. En fantastisk udsigt over det omgivende landskab, og dem med de gode øjne kunne se helt til Roskilde Domkirke.

Hvis ikke der havde været så mange huller i vejen ville de have været en

## Cykelcaféen – 2024

fornøjelse at køre frihjul nedad, men jeg tror ikke at nogen har interesseret sig for belægningen i de sidste 70 år.

Hjemtur over Harrestrup og flyvepladsen til Baghuset.

Efter at Anne og Bente har diverteret med lækker kage de seneste mange uger, var det i dag Lillian der stod for citronkagen, lækker.

Der var lidt divergerende ideer om hvor langt vi havde kørt, men bjergbestigerne fik kørt 21,45 km, og de mere jordbundne kun 18,8 km.

Alt i alt en god tur i strålende solskin og godt humør.

Tak for turen Bjørn. Den må gerne gentages.

### Cykelcaféen 5.-8.-2024

Så er ferien forbi. Hverdagen begynder som vi kender den, cykeltur og kaffe i Baghuset.

Bortset fra det så har det været en god sommer med ture arrangeret af Flemming og Erik. Jeg har nydt det at deltage på nogle spændende ture til kendte og ukendte steder.

Der har været god tilslutning til turene, 16-28 deltagere hver gang, kage bagt af Anne og en enkelt gang af Bente, en enkelt gang en lille hjertestyrkning og kaffe efter lyst.

Den seneste tur var kort, men interessant det foregik i Eriks regi. Det kunne mærkes at han var på hjemmebane, og endte efter Magleparken, Grantofte, div. kolonihaver i Pederstrup.

28 deltog og min distancemåler viste 13,9 km da jeg var hjemme.

Vores efterlysning af andre der havde lyst til at afløse Frode og mig en gang imellem har båret frugt. Bjørn og Anne har begge lovet at stå for en tur.

Vi glæder os til nye spændende oplevelser.

P.S. der er møde i Grønt Råd i morgen hvor kommunens nye cykelplan bliver fremlagt, dér er mange gode punkter på programmet.

I vil blive orienteret senere.

## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 29.-7.-2024

Så blev jeg vikar for vikaren, Erik skulle til hovedeftersyn i sundhedsvæsenet og det siger man ikke nej til.

Jeg ved ikke om det var fordi jeg tog opgaven på mig, men til forskel for Erik så regnede det ikke, tværtimod solen skinnede og det betød at 27 deltog i turen som gik over Digterparken, Lautrupparken, Gl.Klausdalsbrovej, forbi

Hjortespringbadet og endte i første omgang i madpakkehuset ved Sømosen.

Anne havde igen i dag kage med og som altid en stor succes, den var blød og lækker og velmagende.

Hjemturen gik igennem det meget omdiskuterede nye kvarter ved Sømosen, det så nu hyggeligt ud og skæmmede ikke omgivelserne.

Et andet syn som pynter gevaldigt er det grønne stykke på Ballerup Byvej overfor Løven, i stedet for en klippet plæne er der nu kommet træer og noget der godt kan ligne vild natur.

Vi skiltes ved Sundhedshuset efter 13,5 km.

### Cykelcaféen 22.-7.-2024

17 deltog i turen under ledelse af Erik H.

Efter et par dage med sol og varme, kom det normale danske sommervejr tilbage.

I dag gråt, vådt men lunt og ingen blæst: Turisterne elsker det og kommer til Danmark i mio. godt for landet.

Vi andre er vant til det, det er jo ikke uden grund at vi af nogen kaldes vikinger.

Bortset fra nogle kinesere der var i Amerika før os, så var Vikingerne der længe før Columbus. Vi fik kørt 19 km, og det foregik ganske enkelt ud af Skovvej til Furesøbad, hvor der var pitstop med Muffins kreeret af Anne,

fløde til kaffen af Erik og andre glade givere.

Turen blev forskønnet af nogle seje bakker, men når man har set hvad det var for bakker Jonas og Tadej kørte op ad, så passede niveauet meget godt til os, der er 4 gange så gamle. Hastigheden var også 7 km/t en 1/4 af deres, så vi er sgu lige så gode.

Bjergtrøjen tilfaldt Gitta, hun fik udleveret den i sidste uge, men havde glemt den hjemme!!!

## Cykelcaféen – 2024

Vi ses på mandag til en ny tur.

### Cykelcaféen 15.-7.-2024

Igen en tur under Flemmings ledelse. En interessant blanding af steder vi på et eller andet tidspunkt i de snart 12 år vi har kørt og enkelte nye.

27 deltog. Pausen blev holdt i Birkelundsparken med snak og latter, et godt vitamintilskud i en tid hvor verden omkring os kommer til at se mere og mere dyster ud.

Det er skræmmende at tænke på, at jeg i de første 10 år af mit liv har oplevet anden verdenskrig, og nu skal være bange for at jeg de sidste år af mit liv, skal opleve det samme, fordi verden ikke er blevet klogere.

Nå der er heldigvis også positive ting at tænke på, og dét er at være sammen med dejlige og glade mennesker hver mandag, og at der er nogen der overtager turene når Frode og jeg trænger til lidt ferie.

Jeg nyder at opleve nye ruter og bare følge med. Tak til Flemming og Erik. Jeg fik kørt 20.3 km, og glæder mig til på mandag.

Vi ses.

### Cykelcaféen 8.-7.-2024

Der står i biblen at herrens veje er uransagelige. Det er Flemmings også. En spændende tur ad kendte veje blot på en anden måde. 26 cyklister fulgte troligt med gennem tykt og tyndt, op ad bakke ned ad bakke og en gang imellem måtte man virkelig holde fast i styret.

Ingen kom til skade og ingen beklagede sig, så selvom man er blevet ældre, er der ingen grund til at være bange for udfordringer.

En pause på flyvestation Værløse var indlagt, men den blev ikke særlig lang.

## Cykelcaféen – 2024

Regnen kom og vi brød op, det blev ikke så slemt som frygtet, mine bukser var næsten tørre da jeg kom hjem efter en god tur på 20,3 km.

På mandag er det Erik Hornum der leder turen. Det bliver spændende at se hvad han finder på.

### Cykelcaféen 1.-7.-2024

#### Ferieudgave 1.

Selvom cykelcaféen holder ferie, er det ikke ensbetydende med at der ikke er mulighed for at cykle.

Vores vikar Flemming lavede en spændende tur i dag til Kroppedal, hvor der blev holdt pause i skyggen af statuen for Ole Rømer. Der var sat nye borde og bænke op, så alle 26 deltagere kunne sidde i solen og fornøje sig dels med en fantastisk udsigt over landskabet og dels en lille en serveret af Hans Albeck.

Nu er Flemming ikke den der finder de nemmeste veje til målet. Det gik over stok og sten og skjulte stier, men det var forfriskende for en gangs skyld at komme steder hvor vi ikke har været længe.

Nyheder, som et helt nyt område bag Kroppedal med sheltere, bålhytte og masser af legeredskaber for børn, viste han os og der var flere der allerede havde planer for besøg med børnebørn og madpakke.

Flemming havde planlagt en pause til, men det fik Anne og jeg ingen fornøjelse af. Først tabte Dan vist sin kæde og senere blev vi ledt på afveje af nogle råb, som viste sig at være nogle tosser der skulle være morsomme.

Nå, nu er hverken Anne eller jeg tabt bag en vogn så vi gættede på at pausen skulle holdes ved Stensøen, og ganske rigtig vi fik kontakt igen og kunne følges ad hjem.

Jeg var hjemme efter 26,4 km og kunne nyde at være med uden at være ansvarlig for noget.

Tak for turen vi ses på næste mandag.

P.s. Ole Rømer byggede sit observatorium i Vridsløsemagle fordi der var for

## Cykelcaféen – 2024

meget uro i København, og hans svigerfar Casper Bartholin d. yngre havde et gods i byen, og derfor kunne lægge jord til bygning af det. Ole Rømers navn kommer af, at hans far kom fra Rømø og fik navnet Rømer da han fik borgerskab.

### Cykelcaféen 24.-6.-2024

Så skete det igen på en dag med sol og varme: Sommerferie i cykelcaféen. Som sædvanlig i madpakkehuset ved Kridtbjerget, grillen var tændt og ventede bare på at deltagerne skulle dukke op.

38 deltog i turen gennem Vestskoven, og tre gæster kom til senere og kort tid senere duftede det lifligt af pølser, bøffer og hvad der ellers egnede sig til at blive grillet.

Mennesket lever ikke af kød alene, så der var også et passende udvalg af vin, vand og juice, så tørsten kunne blive slukket efter hver enkelt smag.

Senere kom chokoladeæsken frem og der var rigeligt af det, passende til den medbragte kaffe.

En kur efter en sygdom kan medføre mærkelige oplevelser, lige pludselig dukkede der ud af det blå adskillige dåser tysk øl op til fri benyttelse.

Det fik blandt andet en rickshaw fra *Cykling uden Alder* glæde af, en pilot fra Albertslund med passager lagde vejen forbi, og begge kunne lække sig med en kølig øl.

Til sidst skal vi huske at takke dem der sørger for at cykelcaféens arrangementer altid er en succes, dem der laver turene og dem der sørger for at der er vin, chokoladecake og hvad der ellers forsøder livet.

Tak til Lillian, Kurt, Flemming, Frode og Bente og Anne og mig selv sagde hunden, men lige så vigtigt alle de glade mennesker der gider at komme hver mandag uanset vind og vejr.

Der er nogle enkelte personer jeg ikke vil nævne for så bliver de bare alt for høje i hatten, de ved selv hvem de er, men uden dem ville livet være kedeligere.

P.s. jeg ved ikke om der er noget der hedder en sommerdepression på grund af tvungen cykelpause, men der er en kur der hedder Flemming. Han arrangerer ture



## Cykelcaféen – 2024

de næste tre mandage med start samme tid og sted, men uden kaffe og kage. Han holder en pause undervejs så hvis det skal benyttes til at drikke kaffe må i selv tage den med.

God sommer til alle, vi ses den 12. august til sæson 13.

### Cykelcaféen 17.-6.-2024

Næstsidste tur i denne sæson. På mandag fester vi i Vestskoven med grill og vin. Turen i dag gik rundt om Søndersø og flyvestationen, en lille pause ved vingen uden flydende fristelser, men med hyggelig snak.

Gennem Jonstrup og Jonstrupvang til dejlig kaffe og kage til.

Vi fik tilbagelagt 18 km under Frodes ægide.

Som sagt på mandag begynder ferien for nogle af os. Flemming og Erik har besluttet sig for at fortsætte med mandagsturen, dog uden Lilians kage og kaffe på Baghuset.

De af vores gamle venner der ikke cykler mere, kom gerne og hils på.

Flemming sørger for at grillen er klar kl. 11.00. Vi cykler en lille omvej inden.

Husk grillmad og kaffe, vi sørger for det flydende og det søde, husk også at tage glas med, sugerør er ikke tilladt selv om et kvindemenneske foreslog det.

En rettelse til sidste uges referat: en af de unge damer der fristede med gyldne dråber i mandags, hedder ikke Bente men Ingelise. Der er flere af det gode danske navn Bente, men hun er ikke en af dem.

På min skovtur i går deltog tre personer, og vi fik en god og anstrengende oplevelse ud af det med masser af skov, bakker og kage hos Ganløsebageren.

Vi fik kørt 41,9 km, og der går rygter om at jeg var træt og udmattet. Jeg kan kun bekræfte at det stemmer.

Det hænder selv for en der tror at han stadig er Superman.

Til dem ikke kommer på mandag: god ferie vi ses igen den 12. august.

P.S. der var 35 deltagere.

## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 10.-6.-2024

Storm P. siger: alle taler om vejret, men ingen gør noget ved det.

Det er rigtigt, men eftersom det betyder så meget især for en cykeltur kan det ikke undgås.

Solen skinnede, og de truende skyer skulle en anden vej end jeg havde planlagt, så jeg med 4 æsker småkager købt på tilbud hos Meny og 37 andre. besteg vi cyklerne og begav os ad Skovvej, Kildesvinget, Jonstrup, Værløse flyveplads til Tingstedet, hvor vi i dag drak vores kaffe.

Ved samme lejlighed blev vi inviteret til to fødselsdage. To unge damer -Birgitte og Bente og som de kloge piger de er - havde de naturligvis medbragt noget som alle kunne lide.

To nye deltagere - Lone og Morten - syntes vist godt om det, så vi regner med at se dem igen.

Hjemturen gik ad Søndergårdsområdet, Jespers sti til Pederstrup og selv om jeg har to sidespejle på min cykel opdagede jeg ikke at vi var en fortrop på bare 8 personer, derfor gik resten glip af et møde med Elvis.

Erik er vistnok Elvisfan og har talt meget om ham, så jeg syntes at jeg var nødt til at vise ham skulpturen.

Da Frode var sidstemand i dag, er jeg sikker på at alle kom godt hjem.

Turen blev på 16 km.

Sidste nyt: i torsdags blev modtagerne af Borgermio. offentliggjort på rådhuset, og der blev givet penge til et madpakkehus på Skovlunde flyveplads, til Skovlunterne, og penge til diverse biodiversitetsprojekter, steder som vi alle får fornøjelse af på vores ture rundt i kommunen.

På mandag bliver alt som det plejer at være med kaffe og kage i Baghuset.

Den 24. juni holder vi som traditionen byder sommerafslutning ved Kridtbjerget i Vestskoven.

Vi griller, drikker lidt rødvin, og får sikkert også noget sødt til kaffen som vi selv medbringer. Det gælder også det vi vil lægge på grillen.

## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 3.-6.-2024

Det er første gang at jeg er ked af at skrive det ugentlige referat.

En tur i solskin begyndte desværre på en måde jeg heldigvis aldrig har prøvet før. Normalt plejer jeg at byde nye cyklister velkommen, men denne gang var jeg tvunget til at bede en deltager om at forsvinde.

Jeg vil ikke gå i detaljer, alle ved nok hvem der er tale om. Jeg synes vi har været meget tålmodige, men en episode ved Kridtbjerget den 20. maj gjorde udslaget, det kan ikke være meningen at man skal føle sig truet eller være bange for at deltage i cykelcaféens ture.

Jeg havde henvendt mig til de ansvarlige myndigheder og forklaret vores problem og det begyndte godt, men blev alligevel i sidste ende mit problem, det var ret skuffende.

Nu til det der er formålet med cykelcaféen. Det er at lave gode ture og nyde det gode sociale samvær, og det fik vi trods alt til sidst.

Carl-Erik var ansvarlig for turen den 27. men havde ikke allieret sig med vejrguderne, selv om han havde trylledrik med, hjalp det ikke på vejret. Det regnede så meget så selv om vi stod i læ, måtte vi holde hånden over de små glas for ikke få fortyndet de gyldne dråber.

I dag var det blevet meget bedre. Om han havde bedt aftenbøn ved jeg ikke, men turen blev både udfordrende og spændende. Vi fik også trylledrik, men først måtte vi bestige et bjerg vi havde ikke overlevet, hvis Kurt ikke havde haft førstehjælpstasken med.

På vejen hjem fik vi hilst på Belle, Magda, Malene og hvad de unge damer ellers hed.

Hvis nogle af deltagernes koner læser med, må jeg hellere tilføje at det er firbenede damer der her er tale om.

Glostrup kommune har Alpakaer gående på et grønt område i Ejby.

40 var med på turen og vi fik kørt 15 km.

For øvrigt var det ikke problemfrit at få kaffe på Baghuset. Takket være en større ombygning var der ingen vand i hanerne, så kaffen blev brygget på Danskvand, men den udfordring klarede vores damer alligevel.

## Cykelcaféen – 2024

Til gengæld har de alle meldt afbud på mandag, så traktementet kommer til bestå af hjemmelavet kaffe og købte småkager.

Det kommer til at foregå udendørs, men fra pålidelig kilde ved jeg, at der også vanker trylledrik den dag.

Til Lilian, Bente og Anne ønsker vi god ferie.

### Cykelcaféen 27.-5.-2024

Regn og torden.

Det er dagens overskrift. Alligevel dukkede 39 cyklister op til en tur under ledelse af Carl Erik.

Vejrudsigten sagde byger i løbet af eftermiddagen, men det holdt ikke stik. Medens vi søgte læ under træerne ved Ejby mose, begyndte skybruddet og torden, men i stedet for at miste modet kom et vers mig i hu:

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 er ingenting der hjælper,  
som at ta én lille en.

Det gjorde vi. Carl Erik var ikke kun turleder, han medbragte også det som verset drejer sig om.

Desværre betød regnen også at Carl Erik's tur gik i vasken, men han gentager turen på mandag og så håber vi på bedre vejr.

Efter det lille intermezzo, enedes vi om at finde nærmeste vej hjem. Det betød så til gengæld at folk faldt fra, eftersom de nærmede sig deres bopæl,

Så det var en begrænset skare der endte i Baghuset. Igen var der andre der havde

## Cykelcaféen – 2024

booket lokalerne, men de var samarbejdsvillige, så vi fik vores kaffe og kage og forlod lokalet i tide.

Hjem til et varmt bad og tørt tøj, så var man som en nyfødt.

Mandag den 10. juni kommer til at stå i nostalgis tegn. Da vi begyndte i 2012, havde jeg købt nogle småkager til kaffen som sundhedshuset gav.

Nu giver sundhedshuset ikke mere kaffe, den må vi selv sørge for.

Det samme gælder den 10. Vi tager selv kaffe med og jeg køber småkager, til gengæld bliver det gratis.

Turen blev på trods på 15 km.

### Cykelcaféen 13.-5.-2024

Efter en krævende tur i går med bakker og alligevel en god oplevelse takket være et godt selskab med sol og varme, fortsatte de gode takter med 43 deltagere i dag. Det stod i min lod at lede turen, og jeg håber ikke at det er begyndende demens der er årsag til, at jeg to dage i træk glemmer at følge de planer jeg havde lagt hjemmefra.

Deltagerne påstod begge gange at det havde været en god tur, så det trøster mig. Søndagsturen skulle have været en spændende tur til København, men vores guide var desværre blevet syg, så det blev en tur ud i det grønne, og det er der masser af i øjeblikket alle vegne, og grønt er godt for øjnene.

I dag var Baghuset optaget, så det blev til kaffe og kage i det fri, og der er Kridtbjerget en god løsning, især når vejret er som i øjeblikket. Vi kørte rundt om Svanesøen og endte på Harrestrupvej som var den oprindelige plan, videre gennem Vestskoven forbi Hakonsøen, hvor der var flere der troede at der var en forfriskning, for det plejer der at være der.

Det var ikke tilfældet i dag, det var bare en del af turen.

Vi holdt en lille pause ved Herstedhøje Naturskole, der er der mulighed for at komme på toilettet. Da det var overstået, fortsatte vi til målet og nød vores medbragte kaffe og Lilians lækre kage.

## Cykelcaféen – 2024

Søndagsturen blev på 39 km, og i dag blev det 17 km.

Husk da det er pinse næste weekend kører vi først igen den 27. maj.

God pinse til jer alle.

Et lille bon mot af Storm P.

Hvis man er glad og tilfreds, er det ens egen skyld, der er nok at være ked af!!

### Cykelcaféen 6.-5.-2024

Kun 29 cyklister havde mod på en tur, mon det var vejret der var årsagen til det minimerede fremmøde?

Det er da ikke første gang at det er gråvejr og småregn, nå bortset fra det kastede vi os ud i det og fik en god tur ud af det.

Det var tungt at køre på de våde stier i Vestskoven så nogle dage med sol og varme er nødvendige før det bliver aktuelt igen.

Der var planlagt to pitstop i dag og den første blev ved gadekæret i Risby, Jørgen fra Måløv serverede den første forfriskning, den næste blev indtaget ved Kridtbjerget og doneret af Anni, efter snakken og glade grin faldt de begge i god jord.

Bente stod i dag for forplejningen og det var perfekt som sædvanlig.

Vi fik tilbagelagt 16 km.

**VIGTIGT:** På mandag er Baghuset optaget så det bliver kaffe i naturen.

**HUSK:** kaffen.

Turen til København er udsat til senere i år, men vi mødes alligevel på søndag den 12. kl.10.00 på Banegårdspladsen.

Hvor turen går hen, er en hemmelighed også for mig.

Vi ses.

## Cykelcaféen – 2024

Til slut et lille digt om  
overmod.

En lygte stod og lyste  
i bred og festlig glans,  
mens hist på himlen smilte  
de evige stjerners glans.

”Gad egentlig vidst,” sagde lygten  
og stirrede i det blå,  
hvad de småfyre tænkte deroppe,  
da de første gang mig så!

Gustav Wied.

### Cykelcaféen 29.-4.-2024

Efter at jeg havde tilbragt en cykeluge i Vestjylland, var det dejligt at komme hjem til sol og varme. Frode var ansvarlig for turen i dag, og der var igen overraskelser til mig. Jeg ved ikke hvordan Frode finder steder hvor vi ikke har været før, men det er forfriskende at han gør det.

44 deltog i en tur ad Lundegårdsstien over Jonstrup vej ad stien mod Brandmosevej, Frederikssundsvej pause ved Tingstedet, igen med forfriskninger som var perfekt til lindring af den forkølelse jeg fik reddet mig i Jylland. Efter pausen gennem Måløv Bypark med nyplantede kirsebærtræer, Gershøj, Jungshøj vej, Bringevej til Flyvestation Værløse. Dernæst Jonstrup, Jonstrupvang vej gennem Tyskerleddet og Jonstrupvang til Skovvej og hjem til Kaffe og Kage. I alt 16 km.

Efter turen blev jeg og Frode begavet med en flaske vin af en glad deltager, jeg vil kalde hende Vikingekvinden. Hun har i hvert fald været model til en bog hendes bror har skrevet og tegnet om vores glorie fortid.

## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 22.-4.-2024

46 deltog i en kold tur for at se på nye indikeringslamper ved supercykelstien i Egebjerg.

Et pitstop på Tingstedet i Måløv var på programmet, hvor Hans og Bjarne diverterede med noget varmt.

Pederstrup blev besøgt på hjemvejen for at se på nyfødte lam, og så direkte tilbage til kaffe og kage.

Turen blev på 14 km.

### Cykelcaféen 15.-4.-2024

Jeg tror at cykelcaféen er født under en heldig stjerne, igen en dag med sol og ingen vind.

For første gang i meget lang tid vovede vi os i skoven, og det blev en god oplevelse, masser af anemoner, nye borde og bænke og to dejlige damer, der havde sørget for noget humørvand.

På Sletten var en enkelt bøg sprunget ud, og birken var på nippet til det samme, det kunne ikke være bedre.

38 deltog i udflugten som var efter princippet: hvad der går op går også ned, vi tog opturen først og nød nedturen på vej hjem til kaffe og kage.

Vi fik kørt 17 km.

P.S. Vi har fået en ny venskabsby Brandenburg an der Havel, der er nogen der har foreslået at der arrangeres en tur derned for cyklister.

Der er ikke fastlagt noget endnu, men man vil gerne vide om nogen kunne tænke sig at deltage.

Jeg tror det kræver en vis interesse inden man fortager sig noget, tænk over det og giv mig besked.

Området er meget grønt og der er mange søer.



## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 8.-4.-2024

Frode som var guide i går overraskede mig og flere andre ved at vise os et område i Lautrup hvor et nyt boligområde var skudt op.

En blanding af kollegier til de studerende på DTU og privatboliger. Jeg synes at det er fascinerende at se den diversitet der er lagt vægt på.

Etageboliger og parcelhuse og rækkehuse, og når man sammenligner med hvad der blev bygget i 60erne gør det et meget bedre indtryk.

Nå nok om det, en fødselsdag skulle fejres og det foregik i Harrestrup Ådal.

Solen skinnede i dagens anledning og snakken gik lystigt blandt de 39 deltagere

Verden ser altid lysere ud når man er blandt glade mennesker

og vejret gør det ikke dårligere.

Kaffen ventede og efter pausen gik turen direkte tilbage til Baghuset.

Vi tilbagelagde 14 km.

### Cykelcaféen 25.-3.-2024

Om et par dage er det Skærtorsdag et tydeligt tegn på at det er forår.

Det ser også ud til at vejrguderne har en kalender, fordi der er blevet lukket for vandhanen og åbnet for solen, så mangler vi kun varmen.

Man kunne også se på deltagertallet at påskeferien er begyndt, der var ”kun” 35 deltagere med på turen til vestskoven og stensøen, ja man bliver forvænt når der plejer at være 45 cyklister med på turene.

Vi holdt en pause ved stensøen, hvor Ib præsenterede os for nogle liflige dråber, som da de blev åbnet tiltrak cyklisterne som en krukke honning tiltrækker bier.

At vi kunne komme i skoven er gode nyheder. På grund af det våde vejr har det næsten kun været muligt at køre på asfalt, nu er naturen åben for ture igen og det vil vi benytte os af i stor omfang, det er der oplevelserne venter.

Et kort stop ved stedet hvor tidligere Trippendals galge stod, sidst benyttet i 1791 hvor en ung kvinde blev hængt for at have dræbt sit nyfødte barn.

## Cykelcaféen – 2024

Sikkert et resultat af en voldtægt og unge kvinder der på den tid blev enlige mødre var ikke velset.

På vejen hjem kom vi igen forbi stensøen, Herstedøstervej, Marbækstien og tilbage til baghuset hvor vi nød Lilians småkager og chokoladepåskeæg.

De der ikke var med på turen i dag går ikke glip af påskeæg, der var købt flere end vi kunne spise.

Vi holder pause i påskeugen både på værkstedet og i cykelcaféen.

God påske til alle.

Vi fik kørt 17,5 km.

### Cykelcaféen 18.-3.-2024

Nu har solen skinnet flere dage i træk så nu begynder optimismen at brede sig, skulle foråret være på vej?

Alt tyder på det. 44 cyklister mødtes ved sundhedshuset for en tur i det blå.

Turen gik over Jonstrup, Møllemosen med et stop i Måløv, hvor vores støvsugerbetjener Hans diverterede os med et tiltrængt vitamintilskud.

Videre over Søndergårdsområdet til Pederstrup og tilbage til delikat kaffe og kage.

Vi fik kørt knap 14 km.

### Cykelcaféen 11.-3.-2024

Det går ikke altid som det plejer, men vi er heldigvis omstillingsparate.

## Cykelcaféen – 2024

Fredag den 8. marts fik jeg en sms fra Frank om at baghuset var lejet ud om mandagen. For sent til at anmode folk om at tage kaffe med som vi plejer i de tilfælde og indtage den udendørs.

Nå men som sagt vi er ikke tabt bag en vogn, og takket være kvikke hoveder fik vi løst problemet.

Solen skinnede og 35 cyklister i godt humør glædede sig til en tur i det blå.

Frode fandt hurtig en tur der endte i Skovlunde, som var dagens kaffestue. Lilian og Bente havde lavet kaffe hjemmefra, og vores kaffemaskine blev sat i gang så alle fik noget i kopperne. Kagen var i dagens anledning drømmekage, den er nemmere at have med på cyklen end lagkage.

10 km blev distancen vi fik kørt. Det var ikke meget, men når veje og stier bliver passable, tager vi revanche.

Husk forårsturen på søndag den 17. og generalforsamling Mandag den 18.

### Cykelcaféen 4.-3.-2024

Ifølge kalenderen er foråret kommet, men bortset fra at vi har set solen og at vandet har trukket sig tilbage, så det stadigvæk asfalt vi kører på.

Turen i går gik mod nord til Harreskoven, og selvom vi brugte øjnene godt, så varer det et stykke tid før der kommer anemoner og blade på bøgen.

Lidt varme ville gøre underværker, men bortset fra tørvejr den næste uge, så er der igen kulde på vej.

43 deltog i turen med en pause ved Bakkehus, hvor der blev uddelt hostesaft.

Den glade giver var Børge fra Rødovre.

Turen endte efter 15 km. Som sædvanligt i Baghuset til kaffe og kage.

P.S. Værkstedet er lukket torsdag den 7. marts på grund af møde.

Vigtigt: Generalforsamling den 18. marts, Torvevej 19 Skovlunde.

Vi begynder kl. 19.30 med et oplæg om kommunens nye Cykelhandleplan ved trafikplanlægger Pia Widerholdt Bentsen.

## Cykelcaféen – 2024

### Cykelcaféen 26.-2.-2024

Så er jeg på banen igen efter tre uger med mandeinfluensa.

Dagen begyndte med sol og ingen vind. Det virker som om foråret er på vej.

Indtil nu har vi kun set regn, og efter et rekordår 2023 ser det ud til, at rekorderne også fortsætter i 2024. Indtil i dag har vi fået 90 millimeter regn. Det er dobbelt så meget som vi plejer at få i hele februar måned.

Solen var formodentlig også årsag til at 40 cyklister var parate til en tur under ledelse af Frode, der skulle findes to pitstop i dag. To gode mennesker på 78 og 80 år havde fødselsdag, og en cykeltur i sol med gode venner er en perfekt måde at fejre det på.

På grund af den megen væde vi har fået, foregår alle ture på asfaltveje, men det gør ikke så meget når vi har både Ledøje og Risby i vores nærhed. Begge er små hyggelige landsbyer, som de så ud for 100 år siden.

Turen blev på 16,5 km.

For øvrigt en stor tak til Flemming og Erik, som begge var klare til at overtage turene de dage hvor hverken jeg eller Frode var i stand til det. Det er godt at vide og sikkert heller ikke sidste gang det bliver nødvendigt.

Til sidst et vers af Halfdan Rasmussen:

Jeg sidder i byen og længes ud  
til landet med køer og heste,  
hvor muldvarpen skyder sit underskud  
og jægeren skyder sin næste,  
hvor bønder og møller og storme går  
og træerne stritter med grene,  
som venter på solen der næste år  
skal gøre dem grønne og pæne.

### Cykelcaféen 5.-2.-2024

I dag blev kaffen indtaget udendørs helt frivilligt. Det var Bjørn der for 4. gang inviterede på chokoladekage og bål.

## Cykelcaféen – 2024

Bålhytten i Pederstrup var målet for dagens tur. Turene er ikke så lange i øjeblikket, dels på grund af det våde vejr, og stierne inviterer ikke til cykelture medmindre de er asfalterede.

39 deltog og vi fik kørt ca. 12 km.

Sidste mandag måtte Anders køre hjem fra Klausdalsbrovej. Han følte sig svimmel. Et besøg hos lægen medførte indkøb af en blodtryksmåler, og på hjem fra apoteket gik det galt, han faldt og blev indlagt på Herlev hospital for mistanke om en blodprop.

Det var tilsyneladende ikke så alvorligt og han er nu hjemme hos Birte.

I sidste uge var jeg udsat for et cyberangreb. 4 af mine bekendte fik en mail med mit navn, som bad dem om at købe 4 gavekort à 500 kr.

Det var et forsøg på svindel som ville gå ud over dem, der gik i fælden.

Tre henvendte sig til mig inden det gik galt og den 4. nåede at købe gavekort, men blev undervejs klar over at der var noget galt og kunne tilbagelevere dem.

Det var en ubehagelig oplevelse for alle, og skulle andre blive udsat for det samme, så ring til den påståede afsender først.

Husk at der er Fastelavn i Skovlunde på søndag.

Vi mødes på stationen ved biblioteket kl. 10.00.

Husk mad og drikke.

Fastelavnsboller kan købes.

## Cykelcaféen 29.-1.-2024

Så lykkedes det endeligt: En cykeltur i solskin, ingen vind og 42 deltagere. Man må konstatere, at det er første gang at Cykelcaféen har haft så dårlige betingelser for ture i januar måned.

Der er hedebløge i Spanien, og noget af det bliver sammen med støv fra Afrika transporteret til Danmark, så den nærmeste fremtid ser lys ud.

På trods af tørvejr kan der stadig være udfordringer på stierne, så vi holdt os til asfalterede veje. Vi kom forbi kommunens nye paddehuller i Lautrupparken, og kunne se at de første af dem allerede var blevet fyldt med vand, så det går den

## Cykelcaféen – 2024

rigtige vej.

Derefter ad Gl. Klausdalsbro vej forbi Hjortespring badet, hvor Gitta fandt det passende at vække opmærksomhed ved at lægge sig ned, hun havde valgt det eneste sted hvor der var is, til alt held var det medens vi holdt en kort pause.

Videre gik turen til Pæremosehavn hvor to af vores trofaste deltagere havde besluttet sig for at dele deres spirituelle overskud med os. Det var et velkomment indslag, samtidig gjorde solen sit til at man følte sig glad og lykkelig over at være til.

Tilbage var kun turen hjem til Baghuset og kaffe og kage, denne gang af Bente som ene kvinde hjulpet af Willy, havde sørget for at alt var som det plejer.

Vi er altid i gode hænder når det gælder det kulinariske.

Husk at vi på mandag selv skal sørge for kaffe, Bjørn serverer chokoladekage og bål i Pederstrup.

Husk: Grib lykken i farten  
Og nyd medens du har den.

### Cykelcaféen 22.-1.-2024

Så lykkedes det endeligt. Den første cykeltur i 2024.

21 deltog i en våd og blæsende tur til Tingstedet i Måløv, hvor der i anledning af en fødselsdag blev serveret en form for medicin, til forebyggelse af diverse dårligdomme der kan ramme især ældre mennesker.

Medens vi drak kaffe, kom yderlige tre personer til, det er dejligt at vores venner kommer forbi selvom de ikke cykler i øjeblikket.

Turen blev på 12 km. Ikke meget men vejret taget i betragtning ganske godt.

Et lille vers om vejret:

Hvis solen ville komme,  
og regnen ville gå,  
og blæsten blive stille, og himlen blive blå,

## Cykelcaféen – 2024

og kulden blive varme,  
så ville dette her  
i grunden være... ja,  
et usædvanligt dejligt vejr.

Piet Hein.

Husk at vi slår katten af tøndens søndag den 11.-2.  
Vi mødes på Banegårdspladsen/Biblioteket kl.10.00.  
Vi cykler en tur og ender på Torvevej 19.  
Husk madpakke,  
Fastelavnsboller kan købes.

P.S. mandag den 5. februar serverer Bjørn chokoladecake og bål i Pederstrup.  
Medbring Kaffe.

### Cykelcaféen 15.-1.-2024

Hvis det fortsætter på denne måde, melder vi os ind i Dansk Vandrelaug.  
Nu er det anden mandag at vi på grund af vejret må parkere cyklen og gå en tur.  
Det er sket nogle få gange i cykelcaféens historie, men aldrig to dage i træk og  
det er ikke en gang sikkert at det slutter med det, ifølge meteorologisk institut  
fortsætter vinteren et stykke tid endnu.

Vi gik en tur ad Baltorpvej i forsøg på at finde hvor den meget omtalte klimapark  
skulle ligge, men det var svært at se.

Et besøg i Basaren for se det imponerende udvalg af østerlandske varer, videre  
mod Pederstrupstien og inden et kort kig på bebyggelsens legeplads, hvor "Elvis"  
står, en legeskulptur af Lars Peter Christiansen.

Jeg havde givet Ole Christensen skylden, men han har kun bidraget med et værk i  
Skovlunde.

Min hukommelse spillede mig også et puds hvad angår skulpturen udenfor  
Ballerup Centret, det hedder "Trio" og er lavet Stine Ring Hansen.

Efter en lille vandretur var der kun et punkt tilbage "Kaffe og Kage".

## Cykelcaféen – 2024

Mit superur siger at jeg har gået 5304 skridt og det skulle svare til 3,3 km. 18 deltog i turen.

Uanset vind og vejr ses vi på mandag.

### Cykelcaféen 8.-1.-2024

Vinteren fastholder sit tag i Danmark. Sneen er blevet til is, vejene er næsten ufremkommelige for cyklister, så for 4. gang i cykelcaféens historie blev en cykeltur konverteret til en gåtur.

De fleste af cykelcaféens deltagere er efterhånden i en alder, hvor et fald kan få alvorlige konsekvenser, og det vil vi ikke udsætte os for.

Alligevel deltog 18 gode mennesker i en gåtur i Damgårdsparken.

En lidt overset perle i Ballerup, der er investeret mange penge til opgradering i legeplads, nye bænke og reovering af den gamle musiktribune.

I mange år var det meget benyttet til arrangementer med musikfestival og anden underholdning.

Det var dengang byen endte ved jernbanen. Når man tænker på, hvor mange mennesker der beklager sig over, at der mangler grønne oaser i Ballerup, burde man måske benytte sig af dem der findes.

Bortset fra det så blev det en dejlig tur, solen skinnede og sneen glitrede og der var masser af D vitaminer i luften, noget vi trænger til efter en mørk og trist vinter. Mangel kan hos ældre mennesker forårsage svimmelhed, muskelsvækkelse og faldtendens og det er ikke noget vi har brug for og så husk at den leveres gratis.

På trods at vi ikke cykler, så er kaffe og kage obligatorisk, det bliver vi ikke snydt for.

P.S. Så længe vejrforholdene ikke ændrer sig, tager vi stilling fra gang til gang om vi cykler eller finder på noget andet, men under alle omstændigheder ses vi på mandag.



## Cykelcaféen – 2024

### Nytårstur 2024

Mandag den 1. januar 2024 begyndte et nyt cykelår for mig og 9 andre cyklister. Øsende regn afholdt ikke os cyklister fra at holde liv i en gammel tradition. Kl.10.00 kørte flokken til Ledøje, hvor der blev holdt pause i en Petanque klubs shelter. Søren havde bragt Jensen med og det var en god idé, for selvom temperaturen var positiv, blev man alligevel kold af det våde vejr. Det genoprettede den indre varme, Anne havde vanen tro bagt kokosmakroner, andre havde chokolade med og alle havde medbragt det gode humør. Siden kørte vi mod Risby, omkring gadekæret og direkte hjem til den varme arne. Vi fik tilbagelagt 19 km.

Godt nytår til alle cykelcaféens deltagere, vi ses på mandag den 8. januar til et ny omgang cykling.

P.S. I 2023 deltog 1585 cyklister i 42 ture, i alt 618,6 km.  
Det blev i alt 979.688,5 km.  
Ingen uheld og ingen punktering.