



Senior Idræt

Cykelture og sightseeing i sommeren 2020 for medlemmer af AIF Senior Idræt

Bemærk at alle cykelture køres om *torsdagen* og starter *kl. 10.00*. Turenes mødested varierer men fremgår af dagens program.

4. juni

Som vi plejer, starter vi med en kort tur. Vi kører en tur i nærområdet via **Risby og Vikingelands-byen** og en del af **Kringelstien**.

Vi slutter af ved klubhuset, hvor vi spiser vores medbragte madpakker med efterfølgende kaffe.

Husk drikkevarer !

Vi mødes ved Klubhuset, og turen er ca. 15 km.

11. juni

Vi skal til **Damhusengen** via **Herstedhøje, Sommerbyen Ejby** og langs **Harrestrup Å**.

Vi vil besøge **Heerup Museum**, hvor vi spiser vores fyldige madpakker.

Hjemturen går forbi **Rødovre Centrum** og videre af **Supercykelstien**.

Mødested er Klubhuset, og turen er ca. 20km.

18. juni

Dagens tur er til **Smørmosen**, et grønt område i **Herlev Kommune**, og her spises de dejlige medbragte madpakker.

Hjemturen byder på et pitstop ved **Naturcentret Herstedhøje**.

Mødested er Klubhuset, og turen er ca. 30 km.

25. juni

I dag skal vi nyde de traditionelle **Matjes Fileter** med nye kartofler og Bents dejlige dressing.

Traktementet, som også inkluderer brød, smør, en øl og en snaps og selvfølgelig kaffe og kage **koster 90 kr.**

Husk: At det er muligt at tilmelde sig og betale på de første 3 cykelture til Bent eller Kjeld.

Vi samler appetit ved at cykle omkring **Vallensbæk og Tranegilde Mose**. Vi strækker benene ved **Bredebjergård**.

Turen hjem går gennem **Ishøj Dyrepark**.

Mødested er Bakkehuset, og turen er ca. 20 km.

2. juli

Dagens tur går til **Jonstrup Vang**, hvor vi indtager madpakkerne ved en idyllisk skovsø som kaldes **Afrodites Øje**. Husk et tæppe!

Herfra går det af skovstierne til **Restaurant Skovlyst**, hvor man kan smage på det gode øl eller en kop kaffe.

Hjemturen går via **Egebjerg**.

Mødested er Klubhuset, og cykellængden er omkring 35 km.

9. juli

Så kører vi mod **Valbyparken**, hvor vi skal se på blomster inden vi besøger **Restaurant Suset** i **Hvidovre Havn**. Her kan vi købe **3 gode håndmadder, 1 øl og 1 snaps for 100 kr.**

Turen hjem går via **Strandkiosken Mandalay**.

Mødested er P-pladsen ved Føtex, og turen er ca. 40 km.

16. juli

Nu skal vi til **Hedeland**. Vi kører langs **Grøndalsvænge til Selsmosen** og fortsætter gennem **Kragehave til Hedehusene**.

Ved **Brandhøjgårdsvej** kører vi ind i **Hedeland**. Vi skal køre langs søerne og spiser vores dejlige madpakker i området ved **skibakken**.

Hjemturen tager vi via **Reerslev, Thorslunde og Ishøj Landsby** til **Albertslund**.

Mødested er ved Bakkehuset, turen er nok 35 km.

23. juli

Så skal vi til **Strandparken**, hvor der er mulighed for at **springe i bølgen blå**. Vi kører via **Ishøj Dyrepark til Køge Bugt** og forbi **Arken**.

Frokosten indtager vi i **Restaurant Kabysen**, hvor man for **90 kr. får 3 håndmadder, 1 øl og 1 snaps**.

Mødested er ved Bakkehuset, og vi kører ca. 20 km.

30. juli

I dag kører vi til **Harrestrup Ådal/Svanesøen**, hvor vi spiser vores madpakker.

Herefter kører vi videre til Skovlunde Bypark og videre til Naturcenter Herstedhøje, hvor der vil være mulighed for at købe kaffe og rabarber-trifli.

Mødested er Klubhuset, og turens længde er ca. 25 km.

6. august

Vi cykler over **Glostrup** til **Vestvolden**, **Avedøre Landsby** og videre til **Brøndby Havn**, hvor vi i **Restaurant Albatrossen** kan få **3 håndmadder, 1 øl og 1 snaps** for **110 kr.**

Mødested er ved Manden i Badekarret, turlængden er ca. 25 km.

13. august

Vi skal nordpå til den lille hyggelige landsby **Pederstrup**, hvor der er et **museum** og en **købmand**.

Her vil vi i de idylliske områder spise vores madpakker.

Tilbage til **Klubhuset** hvor der serveres en **god kop kaffe**.

Mødested er Klubhuset, og turens længde er ca. 25 km.

20. august

Vi kører til **Mosedede Fort**, runder stranden og laver et pitstop.

Derefter går det mod **Greve Marina**, hvor vi besøger **Restaurant Mågen**, der serverer **3 stk. smørrebrød med 1 øl og 1 snaps** for **85 kr.**

Hjemturen tager vi langs stranden.

Mødested er Bakkehuset, og turlængden er 30 km.

27. august

Så er vi nået til **cykelsæsonens sidste tur**. Efter et par timers cykeltur i skønne områder slutter vi af med dejligt **smørrebrød i Klubhuset**.

Arrangementet der inkluderer 3 stk. smørrebrød, øl og snaps, vin eller sodavand og ikke mindst kaffe og kage **koster 100 kr.**

Fra og med **6. august** er det muligt at tilmelde sig og betale til Bent eller Kjeld.

Mødested er Klubhuset, turlængden er ca. 15 km.

OBS !

Man kan selvfølgelig på alle ture medbringe en madpakke og spare udgiften til restaurantbesøg.

Vi forbeholder os ret til at ændre i turene ikke mindst p.g.a mange anlægsarbejder med jernbane og motorveje.

På gensyn:

Bent Rasmussen
Mobil - 60 10 49 91
Tlf. - 43 64 49 91

Kjeld Andersen
Mobil - 40 35 79 29

Sonja Jensen
Mobil - 22 30 12 74

