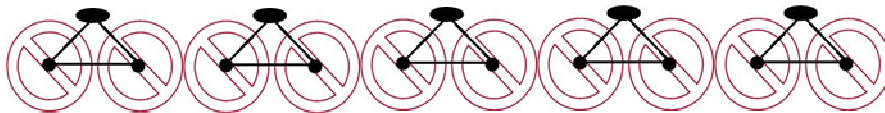




HØRSHOLM KOMMUNE

# Cykelfestival

## PROGRAM



Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015

## Program

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Pris
Tirsdag 2. juni		6. klasserne afholder deres cykelprøve ude på skolerne	
Tirsdag 2. juni	17:30-19:00	Foredrag: Foredrag om cykelstilarter	Gratis
Tirsdag 2. juni	19:00-21:00	Foredrag: MTB for Nørder og novicer	Gratis
Onsdag 3. juni	16:00-17:00	TRAIL Cykelstunts og balanceopvisning	Gratis
Onsdag 3. juni	19:00-21:00	Foredrag: "Jorden rundt på cykel"	Gratis
Torsdag 4. juni	14:00-16:00	Cykling uden alder, Kick off	Gratis
Torsdag 4. juni	15:00-18:00	Cykelmesse	Gratis
Torsdag 4. juni	16:00-17:30	Cykelleg og cykeltjek for de 4 til 8 årige	Gratis



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Pris
Torsdag 4. juni	17:00-18:00	Musikskolekoncert	Gratis
Torsdag 4. juni	17:30-19:00	Spisetrommen Allehånde, Ulvetime (aftensmad)	Kr. 80
Torsdag 4. juni	17:00-20:00	MTB <i>Cykeltur</i> for Nørder og Novicer	Gratis
Torsdag 4. juni	20:00-21:30	Foredrag: Om Sjælsø Rundt med Jens Veggerby	Gratis
Lørdag 6. juni	11:00-14:00	Brunch i Spisetrommen Allehånde	Kr. 125
Lørdag 6. juni	11:30-13:30	Lørdags Jazz m/ Tangoorkesteret	Gratis
Søndag 7. juni		Sjælsø Rundt	
Søndag 7. juni	11:00-14:00	Brunch i Spisetrommen Allehånde	Kr. 125



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

**Hørsholm cykelfestival**

Som optakt til cykelløbet Sjælsø Rundt, der foregår søndag d. 7. juni med start og mål i Hørsholm centrum, afholder Hørsholm kommune en cykelfestival, hvor borgere kan lade sig inspirere af de mange cykelindslag, som foregår hele ugen i og omkring Kulturhuset.

*"Jeg glæder mig til at opleve Hørsholms cykelfestival, der med en bred vifte af aktiviteter går på tværs af alder og niveau. Fra cykellege for de mindste til "cykling uden alder" for de ældste. Man kan også blive inspireret af foredrag om jordomrejser, eller få tricks og tips til cykling i nærområdet. Jeg håber, at vi med cykelfestivallen får en sjov og begivenhedsrig uge, som støtter op om det fællesskab og de oplevelser, man kan få på cykel. Vi ses i Kulturhuset. "*

Nadja Maria Hageskov,  
Formand for Sport-, Fritid- og Kulturudvalget.

**Vind billetter til Sjælsø Rundt**

Torsdag d. 4. juni kl. 17.45 trækker vi lod om 10 billetter til cykelløbet Sjælsø Rundt. Læg dit navn i postkassen foran biblioteket i Kulturhuset fra lørdag d. 30. maj—torsdag d. 4. juni.

**Powermad i Spisetrommen Allehånde**

Spisetrommen Allehånde serverer hele ugen powermad som retter sig mod muskler, hjerne og energi, men andre ord rigtig god cykelmad. Kom forbi ☺



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

## 6. klasserne afholder deres cykelprøve ude på skolerne

### Kl. 17:30 -19.00: Foredrag om cykelstilearter

Foreningen Hørsholm Cykel Motion fortæller om samt giver gode råd til cykelture, udstyr og motion. Foreningen vil efter foredraget tage interesserede med på en 25 km lang cykeltur i nærområdet. Medbring racercykel og hjelm. Alle er velkomne.

**Mødested:** Kulturhusets foyer, gratis

### Kl. 19.00 – 21.00: Foredrag: MTB for Nørder og Novicer



Blogger, mountainbikefreak og fotograf Søren Svendsen holder, med udgangspunkt i sin bog "MTB for nørder og novicer" et spændende foredrag med masser af billeder og fortællinger omkring, hvad man kan opleve på en mountainbike. Søren tager også sin egen mountainbike med og viser tips og tricks.

**Mødested:** Lilletrommen, gratis

Læs mere på: <http://mtblog.dk/tag/mtb/>



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

**16.00 – 17.00: TRAIL Cykelstunts og balanceopvisning**

Cykeltrial er en relativt lille sport i Danmark, men ganske stor i andre dele af verden. Sporten er dog ved at brede sig hastigt i Danmark.

Trial er balancekørsel, hvor du ikke må berøre jorden med fødderne, når du forcerer en forhindring. Trial på cykel siges at være ekstrem håndtering af 2 hjul. Det at kunne få en lille cykel til at springe rundt på klipper, over betonrør eller træstammer giver et naturligt kick.

Trial cyklen udmærker sig ved at være lille og let, den har kraftige bremses og en meget lav gearing. Dækkene har et særligt lavt dæktryk og intet sæde – for hvem har brug for at sidde ned?

**Mødested:**

Foran Hørsholm Midtpunkt



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

### 19.00 – 21.00: Foredrag "Jorden rundt på cykel"

1.413 dage, 62.180 km, 53 lande, 6 kontinenter, 6 cykeltasker, 1 mand og 1 cykel er nogle af ingredienserne i Nicolai Bangsgaards helt unikke og meget imponerende ekspedition jorden rundt på cykel. Oplev et unikt, underholdende og visuelt dragende foredrag med Nicolai Bangsgaard.

Nicolai Bangsgaard, antropolog og eventyrer fortæller om sin solrejse jorden rundt på cykel. En tur der startede i Danmark 10. april 2006 og efter 1.413 dage og 62.180 km undervejs endte i København den 20. februar 2010 – efter at have besøgt 53 lande på 6 kontinenter.

I foredraget vil Nicolai også fortælle om de mennesker og kulturer han mødte på sin vej, hvordan turen blev forlænget med 2 år, samt hans motivation, målrettethed, sine drømme og modgangen på turen.

Kom og oplev et fantastisk og medrivende foredrag.

**Mødested:** Lilletrommen, gratis



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

**14.00 -16.00**  
**Cykling uden alder, kick off**

De tre plejecentre Louiselund, Sophielund og Breeteparken holder kick-off fest i forbindelse med nyerehvervelsen af deres tre rickshawcykler. De har nu mulighed for at tage de ældre med på cykelture og give dem sociale uden-dørsoplevelser.



Borgmester Morten Slotved og formand for Social og Seniorudvalget Thorkild Gruelund vil være med til at starte festligheden.

Du kan også få lov at prøve en tur i de nye rickshaws. I 2015 er cykling uden alder begyndt i kommunen. Her er der indkøbt tre el-rickshawcykler og cyklehjelm til kommunens tre plejecentre. Frivillige og pårørende har således mulighed for at cykle en tur med en eller flere beboere fra plejecentrene.

**Mødested:** Kulturhusets foyer



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**



**15.00 – 18.00 Cykelmesse i Kulturhusets foyer**

I Kulturhusets foyer kan du blive meget klogere på cykling, når cykelmesse åbner:

- **Hørsholm Cykelby** Hør om kommunens cykelkampagne samt de nye cykeltiltag.
- **Sjælsø Rundt**, du kan vinde billetter og høre mere om løbet.
- **Cykellitteratur fra biblioteket** Kom og bliv inspireret. Biblioteket har i dagens anledning fundet alle bøger om cykling frem.
- **Cykling uden alder – kick off**. Vil du prøve en rickshaw cykel?
- **Team Rynkeby** fortæller om deres tour, der går hele vejen til Paris. Hør om træning, ømme lår og historien bag Team Rynkeby.
- **Cykelindsamling**—Der samles køreklare cykler ind til kommunens flygtninge. Aflever den på messen.
- **Spisetrommen, Allehånde** byder på lækre forfriskninger i cafeen.



**16.00 – 17.30 Cykelleg og cykeltjek for de 4 til 8 årige**

Hørsholm Kommune inviterer de 4 til 8 årige og deres forældre til at komme og prøve kræfter med balance, leg og cykelfærdigheder. En cyklist der er optaget af at holde balancen og holde fødderne på pedalerne, er ikke klar til at blive sluppet ud i trafikken.

Men kan du først fange sæbebobler, spille cykelbold og lege fangeleg på cyklen, er du godt på vej til at blive en sikker cyklist. Undervejs kan du få politiet til at tjekke lovligheden af din cykel – hvis du tør J Husk din cykel og cykelhjelm.

**Mødested:** Tromme legepladsen v. Apotekertorvet

**17.00 – 18.00 Musikskolekoncert**

**Mødested:** Kulturhusets foyer, gratis

**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

**17.30 – 19.30: Spisetrommen.** Tag børnene med og spis et godt måltid mad, når Spisetrommen Allehånde holder Ulvetime for familier.

**Mødested:** Spisetrommen, Kulturhuset, kr. 80

**17.00 – 20.00**

**MTB cykeltur for nørder og novicer**

Står din mountainbike derhjemme og trænger til at blive rørt? Kunne du tænke dig at prøve nye spændende cykelruter? Vil du have gode fif til hvordan man kommer godt fra start? Måske er du en erfaren rytter, eller bare ny i sadlen.



Hop op og vær med på en super tur i Rungsted Hegn og Folehave skov med den super seje instruktør Søren Svendsen.

**Mødested:** Start og slut i Kulturhusets. Alle er velkomne, gratis



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

20.00 – 21.30 Foredrag om Sjælsø Rundt med Jens Veggerby



Jens Veggerby, der er medstifter og medarrangør af Sjælsø Rundt fortæller om anekdoter fra sin professionelle cykelkarriere.

**Mødested:** Lilletrommen, gratis



Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015

**Brunch og lørdagsjazz i Kulturhus Trommen**

**11.00-14.00** Brunch i Spisetrommen Allehånde, 125 kr.

**11.30-13.30** Lørdags Jazz med tangorkesteret, gratis

Trommen og Spisetrommen præsenterer Lørdagsjazz og brunch i Spisetrommen Allehånde. Spisetrommen Allehånde inviterer til smagfuld lørdagsbrunch med inspiration fra Hannah Grants kogebog Grand Tour, som også laver mad til cykelhold i Tour de France.

Tango Orkestret spiller fra 11.30-13.30 i Spisetrommen Allehånde, som serverer brunch fra 11.00-14.00. Det er en god ide at reservere bord til brunch. Musikken får du med som en ekstra gevinst når du nyder din brunch i det ny moderniserede Kulturhus Trommen. [spisetrommen@allehaande.dk](mailto:spisetrommen@allehaande.dk).

Tango Orkestret kan i år fejre sin 25 års fødselsdag, og står i dag stærkere end nogensinde før, og er fortsat det mest spændende bud på et seriøst dansk tango-nuevo ensemble.

**Tango Orkestret består af:**

**Kristian Jørgensen:** Violin  
**Palle Windfeldt:** Guitar  
**Kaare Munkholm:** Marimba/Vibrafon  
**Thomas Ovesen:** Kontrabas  
**Henrik Sveidahl:** Sopransaxofon og  
basklarinet

**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**

# Sjælsø Rundt

Danmarks ældste motionscykelløb Sjælsø Rundt køres d. 7. juni 2015 med start/mål i Hørsholm centrum. Starten vil gå fra Hovedgaden og mål vil være af Folehavevej med teltby på Ridebanen ved Hørsholm Kirke.

Således bliver Folehavevej konverteret til Champs Elysees, når ca. 6.000 cyklister passerer målområdet.

Der er tre distancer i Sjælsø Rundt cykelløb; 128 km, 50 km og 33 km. Alle der har lyst, har derfor mulighed for at deltage lige fra supermotionisten til børnefamilien. Alle tre ruter går gennem det smukke nordsjællandske landskab ved Sjælsø og omegn.

Læs mere om de forskellige ruter og billetter her:

[www.sjaelsoerundt.dk](http://www.sjaelsoerundt.dk)

Alle er velkomne til at komme forbi, købe en fadøl og en grillpølse, og mærke den dejlige stemning med ca. 6000 cyklister



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**



Søndag den 7. juni

Side 15



**11.00-14.00** Brunch i Spisetrommen Allehånde, kr. 125

Spisetrommen Allehånde inviterer til smagfuld lørdagsbrunch med inspiration fra Hannah Grants kogebog Grand Tour, som også laver mad til cykelhold i Tour de France.



**Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015**



HØRSHOLM KOMMUNE



---

**HØRSHOLM**  
**CYKELBY**

---

Cykelfestival - 2. - 7. juni 2015