

## REDAKTIONEN

Hovedgaden 37 B,  
2970 Hørsholm  
Tlf. 45 86 31 00  
hoersholm@sn.dk  
www.sn.dk/hoersholm

## Redaktør

**Lars Sandager Ramlow** (RAM)

Direkte: 45 86 35 71

## Journalister

**Joram Menzer** (joram)

Direkte: 45 86 31 00

**Anna Törnqvist Jensen** (qvist)

Direkte: 45 86 37 54

## SALG OG ABONNEMENT

Tlf. 48 24 41 00

hillerod.salg@sn.dk

Mandag-fredag kl. 08.30-16.00.

Lørdag lukket.

## TID OG STED

## MANDAG

10.00: Rungstedvej, »Det gamle rådhus« stoppestedet:

Ældre Sagen: Travetur med Vadefuglene, jævnt tempo.

16.30: Hørsholm Bibliotek, Litteratursalon.

## TIRSDAG

10.00-12.00: Lokalkivet, Sdr. Jagtvej 2-4.

17.30: Rungsted Station,

P-pladsen bag Fritidshuset, Intervalløb med Hørsholm Rungsted Løbeklub.

19.00: Aftentur til Fredtoften og Stasevang med Dansk Vandrelaug. Vi bestiger »bjerget« i den tidligere losseplads med teatret og nyder den smukke udsigt inden en tur i Stasevang Skov med de mange fortidsminder.

## UDSTILLINGER

Fuglsanghus, Gammel Hovedgade 2: Mikkelpark Kunstforening præsenterer Birthe Damgaard og Bo Henriksen.

Galleri X, Pennehave 18.

Galleri Gare du Nord, Østre Stationsvej 6.

Karen Blixen Museet, Rungsted Strandvej 111.

Dansk Jagt- og Skovbrugsmuseum, Folehavevej 15-17: Særudstilling om de nord-sjællandske parforcejagtlandskaber.

Museum Nordsjælland Hørsholm, Sdr. Jagtvej 2.

Hørsholm Lokalkivet, Sdr. Jagtvej 2.

## Gå til golf

**HØRSHOLM:** Hørsholm Golf tilbyder medlemmer af Ældresagen at gå til golf hver tirsdag i fire uger. Hver uge er der 1 times holdtræning med Iben Tinning, og der kan efterfølgende spilles på par-3 banen. Udstyr og bolde kan lånes. Alle er velkomne til at deltage. Der er opstart tirsdag den 7. juni klokken 13. Det koster kr. 650 pr. person for de fire ugers deltagelse. Tilmelding sker direkte til Iben Tinning på mail [iben@ibentinning.dk](mailto:iben@ibentinning.dk).



Fra venstre er det James Engle, Laust Kruse, Per Høegh, Bo Dalager, Niels Erik Hougaard og Mogens Andersen. De cykler sammen fire gange om ugen.

Foto: Allan Nørregaard

# Den bedste medicin der findes

**CYKELMOTION:** Cykling er ikke bare et udmarvende ridt med insekter i munden og ondt bagi. Det er en lise for sjælen.

**HØRSHOLM:** - Det er som terapi. Du bliver meget mere rummelig og tolerant. Du kommer i balance med dig selv.

- Det er som medicin, du ikke kan købe på apoteket.

Man skulle tro, at Laust Kruse og Bo Dalager snakker om en times yoga eller mindfulness, men i virkeligheden forklarer de, hvorfor det er så fantastisk at cykle.

- Cyklingen kan det med at transportere dig langt omkring. Hele Nordsjælland er vores terræn. Vi ser naturen, fra den har brune blade, til den spirer og bliver grøn. Vi ser de gule rapsmarker vokse sig store, og vi holder øje med dyrelivet. Når solen så oven i købet skinner, er det ikke til at få armene ned. Det er et privilegium, siger Niels Erik Hougaard, der også fortæller, at følelsen af vinden mod huden, lyden af cykelkæderne, der spinner, og hjulene mod asfalten er elementer, der bidrager til den terapeutiske fornemmelse.

De er alle medlemmer af Hørsholm Cykel Motion (HCM), og netop det at cykle som en del af et hold, er en speciel følelse.

- Når du kører i en gruppe, er der en samhørighed. Vi har samme mål, vi er sammen om det, vi er afhængige af hinanden, vi har tillid til hinanden. Det er et fællesskab, der er svært at beskrive, men på en måde glemmer man tid og sted, siger Niels Erik Hougaard, der er formand i cykelklubben.

## Social klub

Hørsholm Cykel Motion har 60 medlemmer - primært i 40-50-års alderen. De er opdelt i hold af tre sværhedsgrader - træningsture på 24-27 km/t, 27-31 km/t og 31-35 km/t.

Men træning er ikke nødvendigvis »bare« at cykle. Man får også øvelse i at køre på hold, med hvad det inde-

bærer af rulleskifte, så man tager vinden for hinanden og paradekørsel.

- Det er ikke bare op på cyklen og derudad. Det kan være svært at køre i gruppe på små, snørklede veje, fortæller Niels Erik Hougaard.

Selvom HCM er en motionsklub, så er det ikke kun søndagsture, der bliver kørt.

- Vi er en motionsklub, der lægger stor vægt på det sociale. Men det er ikke bare nogen picniture. Det handler om at køre hurtigt, og ude på landevejen kører vi også efter skiltespurterne. Der får den alt, hvad den kan trække. Men efter træning slutter vi næsten altid af med kaffe og kage hos enten en bager eller privat, siger

Niels Erik Hougaard, der startede i klubben for otte år siden og knap nok kunne følge med på hold 3. Nu er han på hold 1 med de hurtigste træningsture.

- Det er også en sportslig udfordring. Men det er et langt sejt træk, siger han.

Udover træning arrangerer klubben også løb og ture for hele klubben. For eksempel en træningstur til Gilleleje for at spise fiskerikadeller på havnen. En rent social tur, hvor holdene kører forskellige ruter i forskelligt tempo, så de ankommer til havnen nogenlunde samtidig.

## Sjælsø Rundt venter

På søndag skal Hørsholm Cykel Motion køre Sjælsø

Rundt. Det er Danmarks ældste motionscykelløb med 47 år på bagen. Arrangøren selv kalder det et socialt og folkeligt event med plads til både familier, unge og supermotionister. Løbet har tre distancer - 133, 50 og 33 kilometer.

Da det sidste år blev besluttet, at Sjælsø Rundt skulle starte i Hørsholm, gav det deltagerantallet fra HCM et nøk opad. I år er der således 20 ryttere fra klubben til start.

- Sjælsø Rundt er det største løb for os. Det er specielt, fordi det starter og slutter i Hørsholm. Navnesammenfaldet giver det en speciel betydning, siger Niels Erik Hougaard.

Bo Dalager supplerer:

- Der bliver virkelig kørt cykelløb. Vi kommer med nye dæk og nyvaskede cykler. På søndag kører vi ikke som et hold. Da er det hver mand for sig, siger han.

Men selvom Sjælsø Rundt er et sportsligt højdepunkt for Hørsholm Cykel Motion, er det ikke de fysiske udskjelsetelser, klubben har sat et mål for.

- Vi har ikke nogle sportslige mål, men vi har et mål om at gøre opmærksom på, at vi findes og tiltrække nye medlemmer, siger Niels Erik Hougaard og opfordrer i samme ombæring alle interesserede til at komme forbi deres pavillon efter løbet.



Op ad bakkerne bliver der givet gas - især når der er et skilt på toppen.

Foto: Allan Nørregaard