



## KLUBTUR TIL BAKKEN

Lørdag den 16. august 2025

Så er der kun godt 14 dage til klubbens årlige tur til Bakken, Klampenborg, hvor løbere, gangere og cykelryttere fra 5 Tårns Motion holder fælles sommerfest i Bakkens Grill- og Bøfhus kl. 16 efter at have motioneret på forskellig måde forinden.

Nogle medlemmer cykler som bekendt hele turen fra Kalundborg til Bakken, mens andre snupper tog/bil derind og mødes med cykelrytterne på parkeringspladsen ved Bakken efter en løbe-/gåtur i Dyrehaven (se kort).

Bjarne har lavet en 6 km løbe-/gangrute og en 11 km løberute i Dyrehaven (se nedenfor).

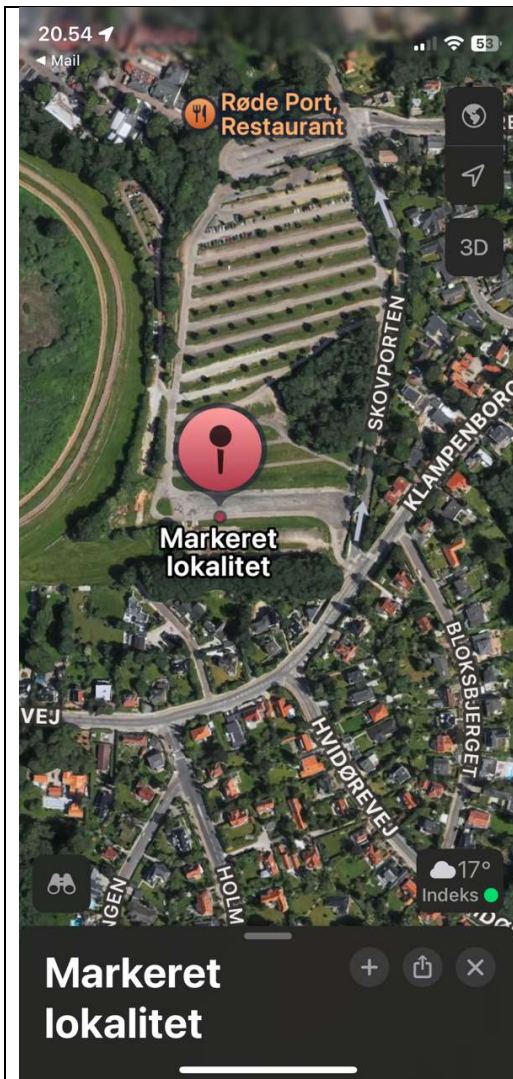
Og samme Bjarne arrangerer som sædvanlig cykelruten til Bakken. Og ligesom sidste år forsikrer han, at der køres stille og roligt i samlet flok, således at alle, som har trænet, kan være med (se nedenfor).

Jens står for kontakten til spisestedet – Bakkens Grill- og Bøfhus og har brug for at vide, hvor mange pladser, han skal reservere til os. Se nedenfor.

Jesper kan besvare ekstra spørgsmål og skriver efter behov et sidste nyhedsbrev et par dage før afgangsdagen.

### **PLAN FOR GANGERE & LØBERE**

Sørger selv for transport til Bakken i bil eller tog til mødestedet (se nedenfor)

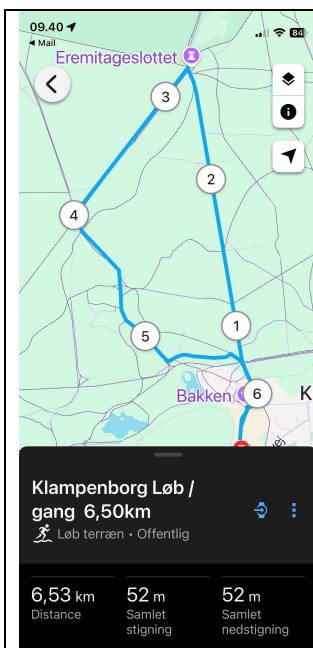


Mødested angivet med rød cirkel ses til venstre.

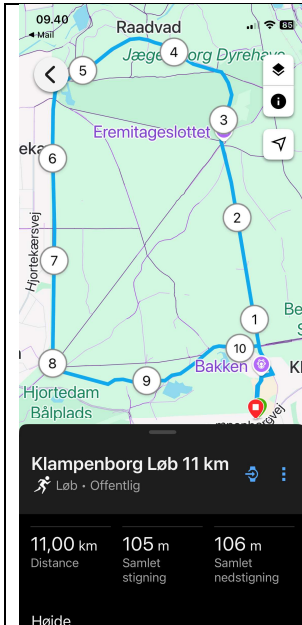
kl. 12 mødes løbere og gangere med hinanden her på p-pladsen, hvorfra der kan vælges mellem:

- 6,5 km gang/løbetur
- 11 km løbetur

Begge med start og mål på p-pladsen.  
(kort over ruter ses nedenfor)



Kort over 6,5 km gang-/løbetur med start og mål på p-pladsen. Bemærk at ruten passerer Eremitageslottet. Start kl. 12 på Bakkens p-plads.



Kort over 6,5 km gang-/løbetur med start og mål på p-pladsen. Bemærk at ruten passerer Eremitageslottet. Start kl. 12 på Bakkens P-plads.

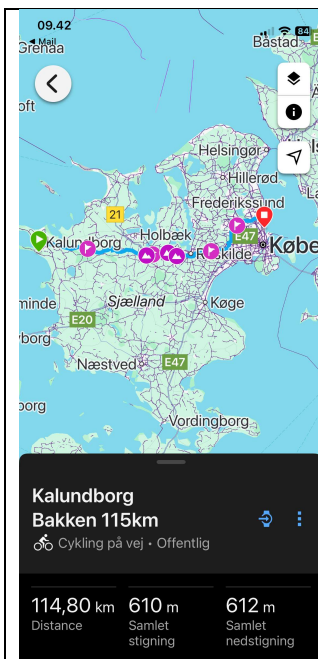
Når løbere/gangere kommer tilbage til p-pladsen efter turen, er cykelbussen og nok også cykelrytterne ankommet sammesteds:

Efter gå-/løbeturen er der mulighed for omklædning til "festdress" i egen bil eller ved cykelbussen.

Når klokken nærmer sig 16, har vi sikkert nydt en lille forfriskning på P-pladsen sammen med cykelrytterne og er klar til fællesspisningen. Den starter kl. 16 i Bakkens Bøf- og Grillhus.

### PLAN FOR CYKELRYTTERE

Mødes i 5-Tårns Motions klubhus i god tid før kl. 8.00 lørdag morgen, hvor vi kører i samlet flok de ca. 115 km til Bakken.



Kort over cykelturen fra 5-Tårns Motionshus til Bakken, Klampenborg.

Husk at medbringe din egen cykelholder, som gives til Dorris og Karsten Tolstrup, som kører servicebilen til Bakken for os. Din cykelholder skal bruges til at fastholde cyklerne under transporten hjem til Kalundborg senere på dagen.

Husk også **taske med skiftetøj (og håndklæde ;-)** og **forplejning til turen** i servicebilen inden afgang.

Inden afgang vil Bjarne kort fortælle om ruten, samt om hvor servicebilen stopper undervejs mv., så du kan få fat i dine egne forfriskninger.

Bemærk at vi kører i samlet flok til København i et tempo hvor alle kan være med – dette er en social tur.

Når vi lander på bakkens P-plads, finder vi servicebilen og de andre venner fra 5-Tårns og hjælper til med at få læsset cyklerne forsvarligt til hjemturen.

### **BUFFET**

Jens har bestilt samlet bord på Bakkens Grill & Bøfhus kl. 16:00, fordi restauranten på dette tidspunkt har åbnet for deres store MIDDAGSbuffet, som er helt uimodståelig. Ingen forudbetaling da hver især betaler på spisestedet.

### **HJEMTUR**

Enhver finder hjem, som det passer dem bedst med tog el lign.

<b>TILMELDING</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Er meget vigtig, da Jens skal vide hvor mange vi bliver til spisning</li><li>- Og da Bjarne skal vide hvor mange cykler der skal transporteres hjem.</li></ul>
Foregår på klubbens hjemmeside. Husk at klikke på cykelikonet, <u>hvis du cykler derind</u> .
<b>SIDSTE FRIST FOR TILMELDING:</b> Jens: <b>lørdag den 9. august</b> på 5taarnsmotion.dk



Vi glæder os til en hyggelig klubtur for rigtig mange medlemmer.

Motionshilsener,  
Jens, Bjarne, Jesper & Erik