

## OUTDOOR-MOTION

AF CHRISTIAN RASMUSSEN  
MOTIONSCYKLIST

# En anderledes cykelmotionstur på Djursland

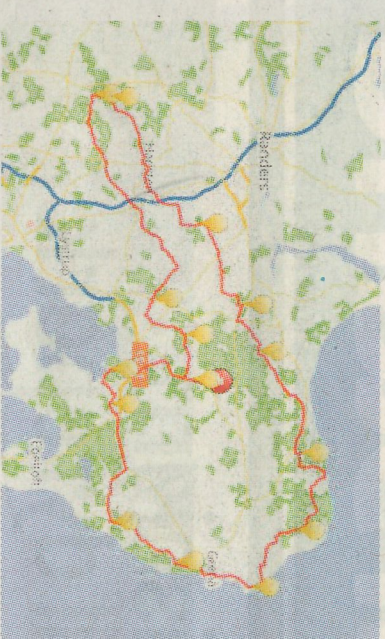
## CYKELMOTION

Christian Rasmussen,  
Ryomgård

**KLUMME:** For de fleste motionscyklister er vinteren en stille tid. Mørke, vejrig og føre lægger en demper på udfoldelsen. Mange skifter derfor racercyklen og landevejen ud med en mountain bike og eventuelt nogle skovstier.



Katholm Gods ved Grenaa.



Cykelruten på Djursland.

Derudover arrangeres der ikke så mange løb med mindre man tager til sydlige og varmere himmelstrøg. For mange er netop løbene motivationsfaktoren, da det er der, at udfordringerne og oplevelserne ligger, uanset om man holder af at køre stærkt, køre

langt eller slet og ret se naturen fra en cykelsædel.

Jeg hører til de cyklister, som holder af at køre langt. Den kraftfulde vintertræning på mountain bike eller på en spinningcykel er derfor ikke

## GRATIS RETSHJÆLP

Anne Grethe  
Malbæk  
Advokat (H)

på vores kontorer  
i Ebeltoft og Grenaa  
**HVER TIRSDAG  
KL. 16.00-17.00**

Ingen tidsbestilling!

## ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77  
Jernbanegade 22A · 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

## Udskiftning af vinduer samt andre enegibespærende foranstaltninger...

Vi klarer alt indenfor tømrer- og snedkerarbejde - nybygninger, ombygninger, tilbygninger, reparationer m.m.

**HUSK HÅNDVÆRKERFRADRAGET!**

Ring og få et uforpligtende tilbud!

### garanti

## LYNGBY TØMRER- OG SNEDKERFORRETNING

Frank Nielsen · Nygårdsvej 11  
Lyngby · 8570 Trustrup  
Tlf. **86 33 46 55** Bil. 21 78 32 84  
lyngbysnedker@post.tele.dk



## M-R SKOVTEKNIK APS

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

### Salg af

## stoker- og afdækningsflis

Vi er også interesseret, i at købe træ til flisproduktion, da vi er leverandør til flere fjernvarmeværker.

Torben Rasmussen, tlf. **40 31 72 25**

Henvendelse til

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00

for Grenå er de østligst beliggende i Jylland. Katholm er faktisk også et gods, som jeg ofte har passeret uden at se det nærmere.

Det var overraskende opdagsel. Et meget smukt gods med en flot beliggenhed midt i en vandgrav.

Rutens sydøstligste yderpunkt var Rugård herregård mellem Grenå og Ebeltoft. Inden turen gik mod vest og Kalø Slotruin. Undervejs passeres Møllerup Gods, som er kendt fra femsynet og for deres forsøg med nye og anderledes afgrøder. På vejen mellem Møllerup og Kalø var solen på vej ned - dagene er jo korte i december - med en virkelig smuk solnedgang over Kaløvig.

Fra Kalø gik turen tilbage til udgangspunktet i Ryomgård. En cykeltur på 208 km var gennemført. Det er tydeligt at en Djursland har en interessant forhistorie. Mange slotte, gods og herregårde på Djursland har været bygget både før at vise rigdom og magt og til fortsat. Mange er eksempelvis omgivet af vold- og vandgrave.

Det er inspirerende og et privilegium, at kunne kombinere den lidt tunge vintertræning med nye og andre oplevelser undervejs.

Ruten er blevet registreret som en officiel permanent langdistancerykeltur. Det vil sige, at alle kan gennemkøre den og få turen godkendt i ARD - den danske langdistancerykeltklub. Ruten, tilmelding og reglerne for gennemførelse kan ses på ARD's hjemmeside: <http://www.audax-club.dk/>

Resten af turen ville nu stort set følge Djursland rundt, så efter spisepausen fortsatte turen mod en kontrol ved Melgård Slot og videre omkring Bønnerup Strand til det tidligere nonnekloster på Sostrup Slot. Et slot som jeg tidligere har passeret mange gange uden at se det rigtigt. Så nu var lejligheden der i forbindelse med et billede med Stensmark Herregård ved Fornæs og Katholm Gods syd



Jeg tager hånd om dig og dine problemer, fysiske, psykiske og energimæssige.

John Henrik Møllich Rimestad Tlf. 51 23 63 05  
Hydrøvej 21, Hornå, Grenaa  
massage-behandling.dk

## HEALING MASSAGE

ANNONCEMAIL: [annoncer@djurslandsposten.dk](mailto:annoncer@djurslandsposten.dk)  
REDAKTIONEN MAIL: [redaktion@djurslandsposten.dk](mailto:redaktion@djurslandsposten.dk)  
DEADLINE: tidsannoncer torsdag kl. 12.00  
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
OPLAG: 40.915 ekspl. ifølge Dansk Oplagskontrol.  
DISTRIBUTION: RK  
UDGIVER: Jysk Fynske Medier P/S

CHEFREDAKTION: Troels Mylenberg (ansvarshavende) og Jan Schouby  
DIREKTØR: Jesper Rosener  
MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet

TRUK: Jysk Fynske Medier Avistryk  
Har de ikke modtaget avisens kontrakt venligst RK på tlf. 70 10 40 00  
eller pr. mail [kvattrevest@fk.dk](mailto:kvattrevest@fk.dk)

Erhvervsrådgivningsafdeling af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilkøbt DjurslandsPosten pålægger sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst



Søren Andersen Redaktionsleder  
Henrik Askr Journalist  
Tommy Loberg Jøns Journalist

### Annancer



Torben Duus Salgsleder  
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen Key account manager  
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen Key account manager  
thpe@stiften.dk



Marx Jøns Salgsleder  
majn@stiften.dk



Dorte Olesen Kundekonsulent/grafiskeleder  
doo@stiften.dk



Karin Johanson Kundesassistent  
kajn@stiften.dk

