

Nyhedsbrev december 2020

ARD har i 2020 sparet det danske samfund for 1.244.000 kr.!

Noget af en påstand, men i september i år kom en rapport fra Transport- og Boligministeriet som konkluderede, at man sparer samfundet for 8 kr. i fremtidige sundhedsudgifter hver gang man cykler én km. ARDs medlemmer har i 2020 homologiseret 125.300 brevet kilometer samt ca. 25.200 permanente km. Derved har vi altså samlet cyklet ca. 155.500 km. i år til det regnskab.

Man kan så håbe, at denne besparelse må komme os til gavn gennem investeringer i nye cykelstier og generelt forbedrede forhold for cyklismen..... ??



ARD-medlemmer i gang med samfundsgavnlig aktivitet i forbindelse med jubilæumsdagen den 5. september.

2020 blev året, hvor verden viste sig så foranderlig og uforudsigelig, at mange af de planer og drømme vi havde for et år siden måtte ændres, udskydes eller ligefrem aflyses. Jan Buschardt, klubbens formand, takkede i sin efterårsudsendelse tidligere i december, for et – på trods af alt – godt brevet-år med rekordstort aktivitetsniveau. Du kan læse hele efterårsudsendelsen [her](#) med en gennemgang af sæsonen 2020's aktiviteter samt er kik fremad på startreglerne, startgebyrer og kontingentbetaling for 2021.

2021 bliver så året, hvor vi igen vover pelsen med nye planer og muligheder. Mulighederne er som udgangspunkt mange. Tiden må så vise hvordan det går i virkeligheden. Her er en oversigt over:

Aktiviteter i 2021.

Løb i Danmark

Arrangørerne har fastlagt årets brevet'er, som kan ses i oversigten under "Kalender" => "Oversigt over årets brevetter" eller [her](#). Sæsonen 2021 starter den 27. marts og slutter 03. oktober med en gang "mudder og vind" i Slagelse. Der er i år mulighed for at køre løb i alle dele af landet (også Fyn – se længere nede i nyhedsbrevet) og på alle distancer fra 200 km til 1.200 km.

Specielt skal nævnes, at det den **11. september 2021** er 100 år siden den første 200 km BRM-brevet blev afholdt. Det fejres over hele verden ved, at der denne dag afholdes 200 km-jubilæumsbreveter. Alle klubbens 5 arrangører afvikler en jubilæumsbrevet, så der i hele landet på den dato er gode muligheder for en cykeltur i nostalgis tegn.

Brevetkalenderen for 2021 er ved at blive opdateret med ruterne og vil være klar til, at man kan begynde at tilmelde sig i det nye år - formodentlig i løbet af februar efter at klubbens skifte af bankforbindelse er gennemført.

I kalenderen kan man også tilmelde sig **generalforsamlingen**, der som følge af corona-restriktionerne er **flyttet til søndag den 21. marts 2021 kl. 10.00**

Løb i udlandet

- Fleche Nordique: Det 16. Fleche Nordique var planlagt til at blive afholdt i Pinsen 2020, men blev udskudt til 2021 pga. corona-restriktionerne. Flèchen er nu planlagt til **22.-23. maj 2021**.
- LRM-kalenderen, oversigten over de lange brevet'er i udlandet kan ses på LRM's hjemmeside [her](#). Den er i år meget omfattende med ekstraordinært mange løbsmuligheder i hele verden pga. en del udskudte løb fra 2020. Men det understreges, at der på grund af pandemien vil være stor usikkerhed om de enkelte løb kan gennemføres som planlagt. Det opfordres derfor til, at man holder kontakt til arrangørerne og forhører sig om status, restriktioner og evt. ændringer for de løb som man er interesseret i.
- Super Brevet Scandinavia (SBS), vores fællesnordiske superbrevet, der skulle have været afholdt i 2021 er blevet udskudt til 2022. Datoerne forventes at blive 19 – 22 august 2022.

Fra arrangørerne

Helge Krogh:

Lidt vedr. ARD Sønderjyllands arrangementer i 2021

ARD- Sønderjylland, afvikler i dagene **lørdag d. 19. og søndag d. 20. juni 2021**
Brevet weekend på Fyn:

Den 19. juni er der start i Middelfart og ruten køres primært på Nord Fyn. Søndag d. 20.juni er starten fra vandrehjemmet i Fåborg. Ruten vil være rundt i det sydfynske, med en afstikker til Tåsinge.

Ønsker man at deltage begge dage, vil jeg anbefale at der i god tid bestilles plads på Vandrehjemmet i Fåborg

Tour de France kommer desværre ikke til Danmark i 2021.

Det afholder dog ikke ARD Sønderjylland fra at have TdF etapen 2022, fra Vejle til Sønderborg på programmet.

Brevet køres d.26. juni, og er meget lig med den rute der skal køres i 2022 som tredje etape af Tour de France. Der er lagt en lille sløjfe ind, når deltagerne når Sønderborg, dette for at komme "op" på de 200km som foreskrives, til en Brevet.

OBS ! på at Brevet er "envejs" så der kan blive nogle logistiske udfordringer.

I 2021 har **BRM 100-års jubilæum**.

I lighed med klubber over hele verden afholdes der også Jubilæums brevet, med start flere steder i Danmark.

ARD- Sønderjylland tilbyder også et jubilæums brevet.

I respekt for historien afvikles nogle af de 200km på Hærvejens grus belægning.

Lasse Olesen:

ARD Nordjylland er i gang med at planlægge et par nye ruter til de mange løb der forhåbentlig vil blive kørt i 2021.

Bl.a en **ny 400 km** afvekslende rute langs vestkysten og østkysten og som runder en kontrol i Skagen by. Ruten vil fortrinsvis følge mindre trafikerede veje.

Startstedet vil igen i 2021 være parkeringspladsen overfor Sportshøjskolen. Det er på nuværende tidspunkt endnu usikkert om der vil være mulighed for bad og toilet på Sportshøjskolen i forbindelse med brevet'erne. I første omgang afhænger det af coronasituationen i foråret.

(oplysningerne er baseret på samtale med Lasse (Red.))

Permanente

Leif har her ved årets udgang lavet en status på de permanente brevet'er indtil nu. Udviklingen har i den grad har gjort de dystre forudsigelser ved indførelsen af de permanente brevet'er til skamme!!

Historie

Muligheden for at cykle en permanent brevet blev vedtaget på generalforsamlingen i 2013 efter at være diskuteret i flere år. De endelige regler for permanente blev udarbejdet i løbet af 2013 og blev offentliggjort i januar 2014 og i efteråret 2014 blev

forslag til de første ruter blev fremsendt. permanente brevet kunne cykles i perioden 1-juli – 31. marts. Den første permanente blev gennemført 1. april 2015 af Jens Gravesen.

Reglerne blev opdateret væsentlig på generalforsamlingen i 2018, hvor det blev muligt at cykle permanente også i marts og der kunne cykles distancer på både 100 km og 100 miles (161 km).. Senere samme år blev muligheden for at cykle seniorbrevet indført med det formål at fastholde 65+ medlemmer. Medlemmer mellem 60 og 65 blev inviteret med, så de kunne øve sig. Her mødes mere end 4 randonneurer for at cykle en hyggetur med indlagt kage og kaffepause, meget væsentligt!

I samme ombæring blev der også forsøgt med kvindebrevet (kun for kvinder) med det formål at tiltrække flere kvindelige cykelryttere. Slutteligt i 2019 blev der åbnet op for at kunne cykle turistbreveter med et krav på mindst 2 dage a 75 km og uden tidsgrænse.

Regler, vejledninger og godkendte ruter

Du kan læse mere om permanente [her](#), læse de gældende regler [her](#) og se en oversigt over godkendte ruter [her](#). Hvis du har lyst til at lave dine egne ruter, kan du se en lille vejledning [her](#).

Resultater

Her den 24. november 2020 er der gennemført 393 permanente breveter. I oversigtsform kan det summeres som følger:

Fordelt på år:

År	Alm	Senior	Kvinde	Turist
2015	12	0		
2016	19	0		
2017	21	0		
2018	75	27	1	
2019	85	25		
2020	164	16		2
Sum	376	68	1	2

Fordelt på distancer

Distance	Antal	Km
100	215	21500
161	11	1771
200	149	29800
300	16	4800
400	2	800
Sum	393	58671

De 393 brevet og 58671 km er gennemført af 81 randonneurs. En komplet oversigt kan ses [her](#).

Der er/har været 50 ruter, hvor af 3 er nedlagt igen, idet arrangøren har valgt at trække dem tilbage. Samtidig har 12 af ruterne været anvendt her i Corona året 2020 som en mulighed for at hverve en jubilæumspræmie. Ruterne vil ikke umiddelbart blive lavet til ”rigtige” permanente.

I følgende tabel kan det ses hvor mange gange de forskellige ruter er gennemført.

Rute #	Beskrivelse	Antal gennemførte
1	Hillerød 200 km	8
2	Hillerød 300 km	2
3	Hillerød 400 km	0
4	Hillerød 600 km	0
5	Sorgenfri - Gørlev - Sorgenfri 200 km	9
6	Sorgenfri - Ålsgårde - Frederikssund - Hvalsø - Sorgenfri 200 km	32
7	Sorgenfri - Ålsgårde - Nykøbing S - Kalundborg - Sorgenfri 300 km	3
8	Sorgenfri - Sverige - Sorgenfri 200 km	10
9	Sorgenfri - Sverige - Sorgenfri 300 km	7
10	Djursland Rundt - 200 km	22
11	Østjylland rundt - 300 km	3
12	Slotsrute i Østjylland 200 km	10
13	Rundtur Østjylland 200 km	8
14	SBS test fra Hillerød 400 km (nedlagt)	0
14a	SBS test fra Hillerød 200 km (nedlagt)	3
14b	SBS test til Hillerød 200 km (nedlagt)	2
15	Himmerland Store Vildmose 200 km	4
16	Albertslund & Roskilde Fjord Rundt, 100 km	93
17	Mols Bjerger Rundt, 100 km	13
18	Albertslund - Mørkøv & Roskilde Fjord Rundt, 161 km	6
19	Bornholm Rundt med uret, 100 km	4
20	Brande - Himmelbjerget – Brande, 100 km	25
21	Lolland - Falster, 200 km	8
22	Randers Fjord rundt - 100 km	6
23	Falster Moen Stevns - 300 km	1
24	Limfjorden Rundt 100 km	17
25	Hillerød - Ålsgårde - Vejlbj - Skævinge - Hillerød, 100 km	1
26	Hillerød - Tikøb - Vejlbj - Hundested - Hillerød, 100 km	1
27	Slagelse - Senior Høstbrevet, 100 km	6
28	Bornholm Rundt mod uret, 100 km	1
29	Slagelse – Hvalsø – Tølløse - Store Merløse – Slagelse, 100 km	5
30	Slagelse – Klippinge – Slagelse, 161 km	3
31	Slagelse – Lynge – Slagelse, 200 km	0

Rute #	Beskrivelse	Antal gennemførte
32	Slagelse – Lejre – Vig – Havnsø – Mullerup, 200 km	1
33	Slagelse – Enø – Korsør – Slagelse, 100 km	8
34	Brande - Himmelbjerget - Skanderborg - Brande, 161 km	2
35	Forårsridtet, Slagelse (kun 2020)	4
36	Efterårsturen, Slagelse (kun 2020)	4
37	Sønderjylland - Lille Bælt rundt med uret (kun 2020)	2
38	Herning - Kibæk - Vejle (kun 2020)	4
39	Herning - Hornsyld - Løgumkloster (kun 2020)	1
40	Hillerød - Glumsø og retur (kun 2020)	5
41	Aalborg- Ranum - Bjerregrav - Mariager - Aalborg (kun 2020)	6
42	Hillerød – Vordingborg – Kalvehave - Slagelse (kun 2020)	1
43	Kolding – Jubilæum, 100 km	34
44	Hillerød - Jyderup og retur (kun 2020)	1
46	Herning - Brande - Skanderborg - Hammel (kun 2020)	2
47	Hillerød - Fensmark og retur (kun 2020)	1
48	Sønderjylland - Als - Sundeved (kun 2020)	1
49	Aalborg-Tårs-Børglum Kloster-Gøtrup-Vilsted-Aalborg	2
50	Holte – Horneby – Ramløse – Holte	1

Afrunding

Hvis du efter denne lille gennemgang har lyst til selv at cykle en permanent enten på en af de eksisterende ruter eller du vil lave din egen rute, så er det jo bare om at komme i gang. Med et citat fra en gammel børnefilm ”det er ikke så svært, når man først får det lært” ☺

I et gammelt referat omkring indførelse af permanente eller ej, er følgende skrevet ”at permanente nok vil dø af sig selv, hvis behovet ikke reelt findes”.

Jeg vil så sige at permanente er en overvældende succes!

Lars Bommersholdt om en speciel Corvid19 sæson samt planer for 2021

Min sæson startede tidligt. Allerede i januar var jeg et par gange på min foretrukne rute: Brande-Himmelbjerget-Brande 107km med ca. 840hm. Herefter gik træningen rigtig godt frem til den 15.02 hvor jeg først gik ned med stress og en uge senere måtte igennem en operation i halsen. Det som ellers skulle være en hyggelig middag ved svigermor, endte med 3 dage på sygehuset efter at en større klump køb havde sat sig fast i lakkemusklens til maven Stressen blev forværret og jeg blev sygemeldt 27.2 og frem til den 4. maj, hvor jeg startede med få timer, helt fri hver onsdag og endeligt raskmeldt 1. nov. Herefter er jeg gået på nedsat tid.

Det positive i dette forløb har været at se, hvor meget cyklingen har hjulpet mig med at komme ovenpå igen. Jeg fik lagt en plan, som er meget lig et PBP-år og det med, at vi har kunnet cykle brevets forskudt, hjælp også, da jeg hver onsdag, hvor jeg havde fri, har kunnet cykle et langt løb på enten 200 eller 300km samt en enkelt 400km plus permanente 100 og 160km.

Det gav mange sjove oplevelser og jeg fik snakket med mange undervejs. Folk kommer jo gerne og snakker, når man cykler alene:

- Jeg mødte bl a flere ”gamle ” ARD medlemmer. Dette gav f eks en middag i Middelfart samt en kæmpe is i Vejle.
- Jeg mødte to klubber ved købmanden i Vrads. De spurgte ind til vores flotte klubtrøje, så jeg fik lagt et par aftaler om foredrag ind i kalenderen med en mini historie omkring Paris-Brest-Paris.
- Jeg cyklede en 200 km fra Slagelse sammen med Helge Krogh og Johan Pedersen, der var flinke at vente undervejs.

Det at cykle alene har ikke været noget problem. Siden jeg brækkede ryggen i 2010, har jeg faktisk cyklet de fleste brevets alene, bortset fra SBS 2013, hvor jeg cyklede en del sammen med Leif Bagger og de sidste 75 km sammen med Stig Lundgård. Efter blodprop og bypass operationen i 2014 har det næsten været slut med følgeskab.

I alt har jeg i år fået cyklet 18.500 km heraf ca. 6.000 brevets km – 2x hele serie 2-3-4-600km og ellers 10 stk. 200km og en del 100 og 160 permanent brevets km. Jeg har derfor slået min egen rekord på 18145 km fra 2007 og min brevets rekord på 6.600 sat i 2010 inden den 31.12.2020. Målet med at nå de 60.000 brevets km er nået i år og jeg ser frem til min sølvmedalje med egeløv, som jeg vil få på GF i januar 2021 hvor jeg håber vi ses.

I alt har jeg trænet ca. 800 timer dels på raceren og M-bike samt i LOOP til covid19 1. lukning med rigtig meget ben pres, hvilket har betydet at jeg i år træder ca. 85Kwatt mere end sidste år.



Med dette skilt starter en af de mange sjove oplevelser, når man cykler rundt i Danmark alene.

Det er fra min meget varme 600 km Sønderborg-Aalborg-Sønderborg den 8-9. august 2020. Jeg var kommet til vendepunktet; kontrolfoto af skiltet ved sygehuset. En ældre mand spørger hvorfor jeg gør det; jeg svarer, at jeg er ved at cykle S-A-S, han spørger hvor mange uger jeg har til det, hvorefter jeg svarer at jeg har 40 timer og skal være i mål i Sønderborg i morgen søndag kl. 19:00. Hmmm siger han, "hvis jeg var dig, ville jeg dreje til venstre i stedet" og så går han.

Jeg står og undrer mig lidt, indtil jeg får øje på skiltet, hvor der står Psykiatrisk Sygehus til venstre.

Det var sgu sjovt. Måske er vi alligevel ikke helt normale.....

Planer for 2021:

I 2021 har jeg lagt en plan for Danmark Rundt langs kysten ca. 2600 km fra 5. august til og med 26. august 2021 – planen er dels at samle penge ind til Hjertebørn, samtidig være en afslutning på mit arbejdsliv og selvfølgelig se Danmark – planen er at jeg sover ved en del ARD-medlemmer og tilbyde foredrag omkring langturscykling og fortælle om ARD mod gratis overnatning/mad ved andre. – jeg har lavet en del aftaler herom allerede, men hvis der er nogle ARD-medlemmer som har lyst til at få besøg, så sig til – ruten gå fra Brande – Søndervig – ned til Højer over til Sønderborg – Rundt på Als m.m. til Fynshavns færgen – Fyn syd mod Langeland med færgen til Lolland – syd rundt på øen og Møn til Sjælland syd til Køge med Færgen til Bornholm – retur til Køge videre rundt på Sjælland og retur til færgen til Langeland – Fyn Nord rundt til Fynshav færgen – Als Nord rundt – til Sønderborg op langt østkysten til Skagen og ned af vestkysten til Søndervig og retur til målet i Brande.

Beretning – Turistbrevet af Birgit Henriksen

Birgit og Maiken har i efteråret 2020 kørt klubbens første turistbrevet. Turen på 561 km gik langs Vestkysten fra Skagen til Rudbøl/Tønder i september 2020. Birgit har skrevet en beretning om turen med mange naturoplevelser; krydret med mange billeder.

Beretningen kan læses under "Beretninger"=>"Andre løb" eller [her](#).



Maiken og Birgit klar til start i Skagen

Bestyrelsen, arrangørerne og redaktionen ønsker alle en glædelig jul og håber at ovenstående måtte inspirere til et godt og aktivt 2021, hvor vi måske igen kan spare samfundet for et millionbeløb.....

Christian Rasmussen