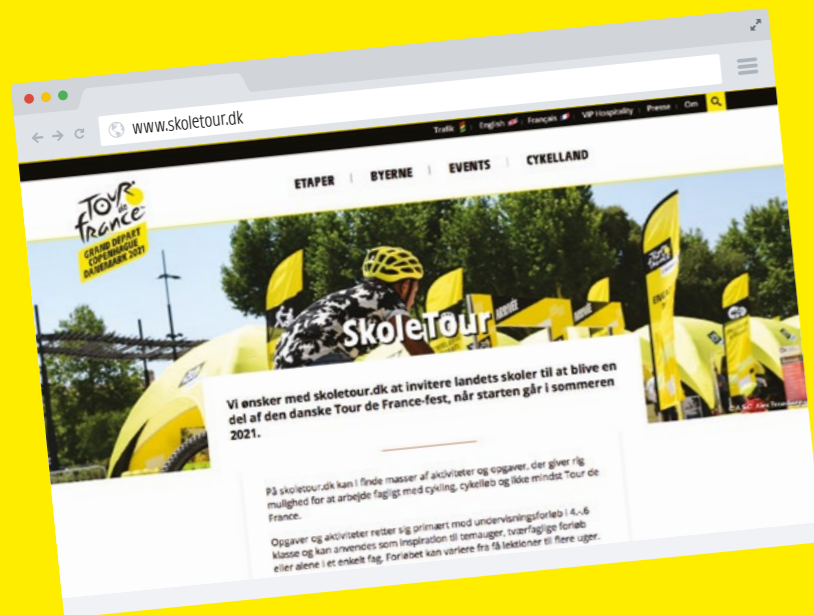


TOUR<sup>de</sup>  
FRANCE™



**DANMARK 2022  
SKOLETOUR**





# TOUR DE FRANCE I SKOLEN!

– opgaver, aktiviteter og konkurrencer  
på [www.skoletour.dk](http://www.skoletour.dk)

Tour de France - Danmark 2022 – SKOLETOUR

© Turbine og Grand Départ Copenhagen Denmark 2022

Forfatter | Lasse Højstrup Sørensen og Ulrik T. Skaftø

Redaktion | Lasse Højstrup Sørensen

Illustrationer | Jon Skræntskov

Grafisk formgivning | Work till Late

skoletour@kk.dk

Trykt ved Strandbygaard

1. udgave, 1. oplag

ISBN: 978-87-406-6175-0

Fotos:

Forside, ASO / Pauline Ballet | 2-3, ASO / Olivier Chabe & ASO / Pauline Ballet | 4-5, Gettyimages / Tim De Waele | 6-7, ASO / Pauline Ballet & ASO / Charly Lopez | 8-9, Gettyimages / Tim De Waele & Yann Caradec & Latrach Med Jamil & Gaetan Thurin & Elle Hughes | Gettyimages / 10-11 Roger Viollet | 12-13, Thomas Sjørup | 14-15, Ritzau Scanpix / Thomas Sjørup | 16-17, Markus Spike | 18-19, ASO / Alex Broadway | 20-21, ASO / Pauline Ballet | 22-23, SWpix.com | 24-25, jbnfoto.dk og Michael Slonina | 26-27 Gettyimages / Tim De Waele og Team Trek-Segafredo | 28-29, Ritzau Scanpix / Anita Graversen / Henrik Saxgren & Erik A. Frandsen | 30-31, ASO / Alex Broadway | 34-35, ASO / Pauline Ballet & ASO / Demouveau & ASO / Broadway | 36-37, ASO / Pauline Ballet / Thomas Borberg | 38-39, Ritzau Scanpix / Thomas Borberg | 40-41, Simon Fals | 42-43, ASO / Alex Broadway | 44-45, Visitfyn / Kasper Andersen / Nino Tiainen | 46-47, Shutterstock / Elena Elisseeva.



**Kære cykelfans,**

Det er mig en stor glæde, at Tour de France i 2022 starter i Danmark. I tre dage skal der køres 394 kilometer cykelløb i jeres smukke cykelland.

Tour de France er verdens største cykelløb, og Danmark er et af verdens bedste cykellande. På den måde er cykelløbet og jeres cykelland et perfekt match. Jeg er meget imponeret over jeres cykelglæde i Danmark. I er nemlig et land fyldt med folk, som cykler hver dag til og fra skole og arbejde. Det er helt unikt. Det glæder mig især, at børn i Danmark cykler meget.

I dette hæfte kan du læse en masse om Tour de France og om det at køre på cykel. Jeg håber, du får lyst til at være med, når det går løs i starten af juli 2022. Kom ud og se løbet, og måske har du også lyst til at være med i nogle af alle de aktiviteter, der arrangeres i start- og målbyerne?

Med venlig hilsen

**Christian Prudhomme**

– Direktør for Tour de France



# CYKELLØB, FEST OG FARVER

Tour de France er verdens største cykelløb. Tour de France er også en kæmpe fest med deltagelse af millioner af mennesker i alle aldre. Selvom cykelløbet, som navnet antyder, er fransk, starter det indimellem i andre lande. I juli 2022 starter løbet i Danmark. Tre dage er Tour de France i Danmark med alt, hvad det indebærer af cykelløb, fest og farver. Du kan på de næste sider komme med bag om løbet og blive klogere på, hvad Tour de France egentlig er. Du kan få en ide om, hvad der kommer til at køre gennem din by næste sommer.

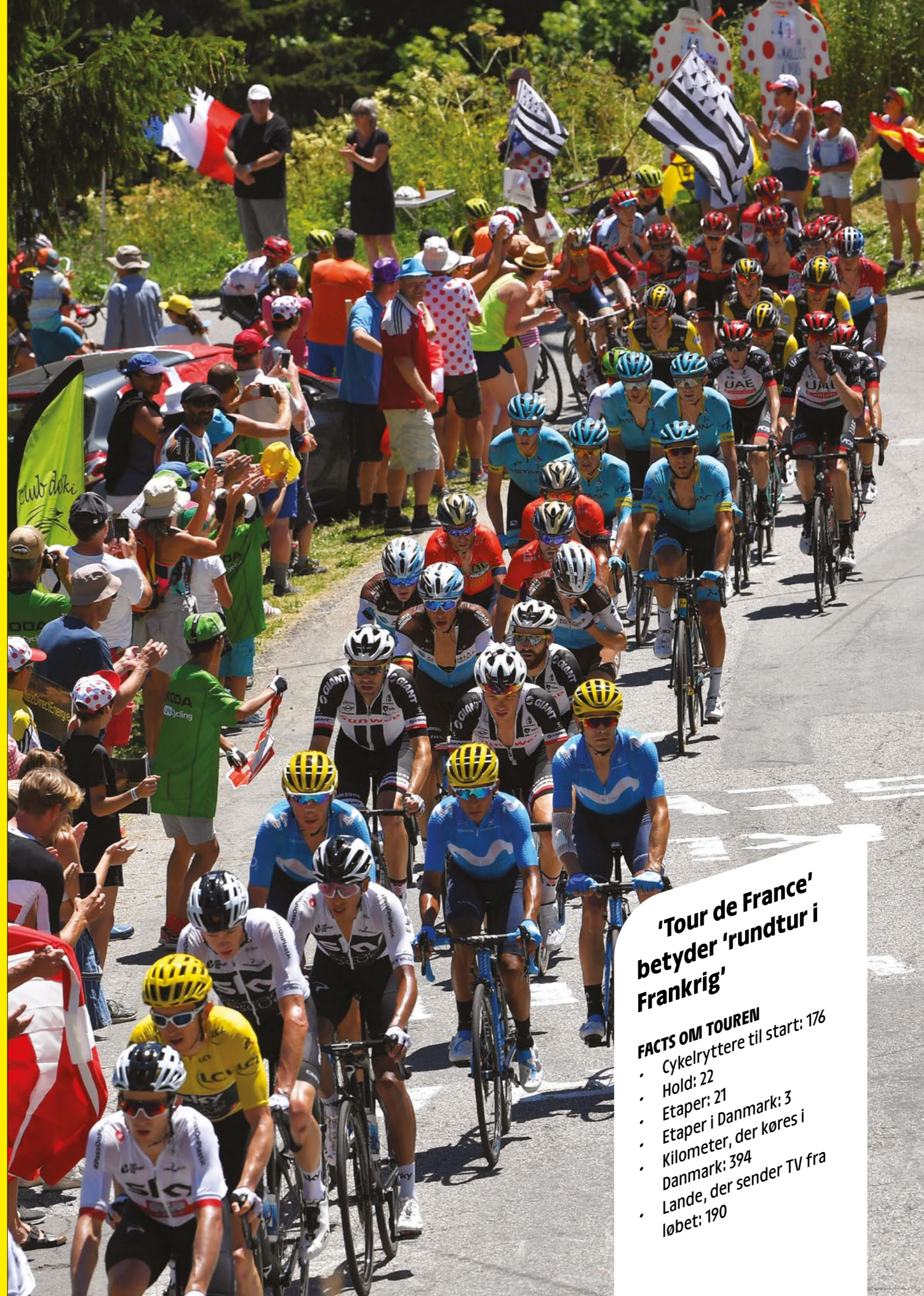
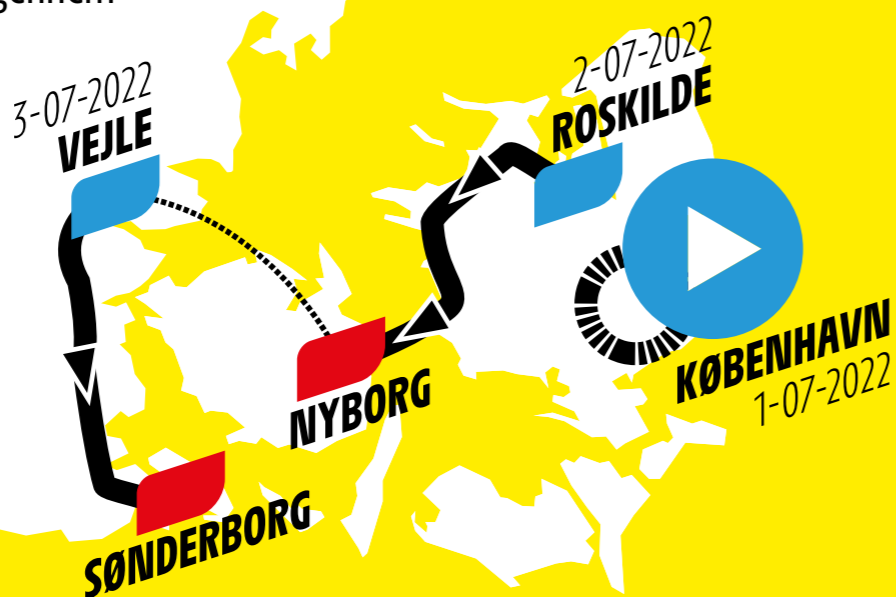
## DET BLIVER FESTLIGT - KOM OG VÆR MED

Tour de France er en kæmpe ting. Det er en af verdens største sportsbegivenheder, og Danmark har aldrig oplevet noget lignende. I juli 2022 går det løs. Tre dage med cykelløb, men også med masser af andre sjove aktiviteter.

Der er motionscykelløb, fanzoner i målbyerne, skolemateriale om løbet, sponsor-karavane foran feltet og meget andet. Tjek ud, hvad der sker tæt på dig på [www.letourcph.dk](http://www.letourcph.dk).

## HVOR KAN DU OPLEVE TOUREN?

Tour de France er tre dage i Danmark. Løbet starter i København fredag den 1. juli og fortsætter rundt i landet de næste par dage. I start- og målbyerne vil der være gode muligheder for at komme tæt på løbet og se rytterne før, under og efter etaperne. Men også ude på ruterne på Sjælland, på Fyn og i Jylland kommer hele Tour de France-feltet susende forbi. Find din plads langs vejene, og vær med til at heppe rytterne frem.



'Tour de France'  
betyder 'rundtur i  
Frankrig'

### FACTS OM TOUREN

- Cykelryttere til start: 176
- Hold: 22
- Etaper: 21
- Etaper i Danmark: 3
- Kilometer, der køres i Danmark: 394
- Lande, der sender TV fra løbet: 190

# LØBETS STJERNER

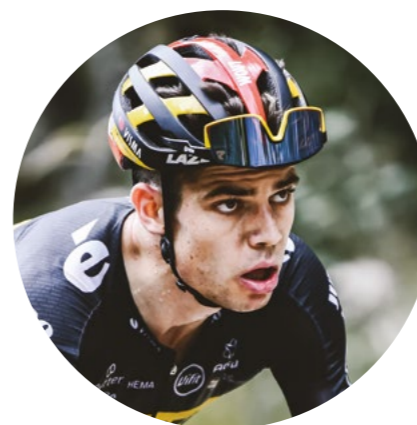
Som i al sport er der også i Tour de France store stjerner. Cykelryttere, der bare er de bedste i verden: De vil være favoritter til at vinde løbet. Her kan du læse om tre af de største cykelryttere, der kører lige nu. Der er store chancer for, at de er med, når starten går i København i juli 2022.

Hvis en rytter skal vinde Tour de France, kræver det, at han er god til mange ting. Han skal kunne klare de stejle bjerge. Men han skal også være stærk, når han kører enkeltstart alene. Det kræver et helt specielt talent at være så god.

## Tadej Pogačar

Land: Slovenien  
Hold: UAE Team Emirates  
Født: 21. september 1998  
Højde: 1,76 m.  
Vægt: 66 kg.  
Sejre: Tour de France 2020 og 2021 inklusiv seks etapesjre.

I sit første Tour de France vandt Tadej Pogačar løbet, samt den hvide og den prikkede trøje. Han gentog på fantastisk vis det hele året efter i 2021. Det forventes at Tadej Pogačar vil få mange flere sejre i Tour de France i fremtiden.



## WOUT VAN AERT

Land: Belgien  
Hold: Jumbo-Visma  
Født: 15. september 1995  
Højde: 1,87 m.  
Vægt: 75 kg.  
Sejre: Seks etapesjre i Tour de France. Van Aert vandt faktisk også PostNord Danmark Rundt i 2018. Ved OL i 2021 vandt han sølv i linjeløb.

Wout van Aert er et kæmpe talent. Han er bomstærk og kan køre alene væk fra de fleste. Han har været verdens bedste i flere år i den hårde disciplin cykelcross. Nu er der mange eksperter, der mener, at han de kommende år vil blande sig i toppen af Touren. Han havde et fantastisk Tour de France i 2021 med tre etapesjre. En i enkeltstart, en på toppen af et bjerg og den sidste massespurt i Paris.



## JONAS VINGEGAARD

Land: Danmark  
Hold: Jumbo-Visma  
Født: 10. december 1996  
Højde: 1,75 m.  
Vægt: 60 kg.  
Topresultater: 2 plads samlet i Tour de France 2021.

Jonas Vingegaard overraskede stort, da han i 2021 kørte sit første Tour de France. Han blev sensationelt nummer to i den samlede stilling. Han er et stort talent og har de evner, der skal til for i fremtiden at kæmpe om den gule trøje. Jonas Vingegaard kan køre i bjerge, og han er god til enkeltstart. Mon ikke Jonas Vingegaard ser frem til at starte sit andet Tour de France på hjemmebane i Danmark?



# MERE END ET CYKELLØB — FRANKRIGS FEST

Tour de France er for mange franskmænd en kæmpe begivenhed. Det er en årlig tre uger lang folkefest, der bevæger sig rundt i deres land. Mange franske familier har fulgt løbet i mange år og glæder sig hvert år til en ny udgave af løbet. De har traditioner omkring løbet. Hvor de skal se rytterne, hvordan de fester, og hvem de holder med.

Tour de France viser Frankrig frem for resten af verden. Løbet kommer forbi mange vigtige og flotte steder i Frankrig. De millioner af folk, der ser med på TV, bliver præsenteret for Frankrig gennem løbet. Der er tusindvis af folk, der rejser til Frankrig for at følge løbet. Også mange danskere holder deres sommerferie i Frankrig for at se cykelløbet og være en del af den franske cykelfest.



**TRICOLOREN**  
Det franske flag er blåt, hvidt og rødt. Det kaldes for tricoloren, der på dansk betyder "tre farver". Tricoloren flages der med i alle de byer, som Tour de France kører igennem. Løbet er en fransk fest, og tricoloren bliver brugt til at vise dette.



**14. JULI**  
Denne dag er Frankrigs nationaldag. Alle har fri og holder fest. At vinde en etape i Tour de France den 14. juli er ekstra vigtigt for de franske ryttere.



**ALPERNE**  
Alperne er en stor europæisk bjergkæde, og en del af den ligger i Frankrig. Tour de France har nogle af sine mest dramatiske etaper i Alperne. Hårde bjergetaper med massevis af fans på skråningerne.



**VINEN**  
Frankrig er kendt for at lave god vin. Tour de France-rytterne kører ofte på veje, der snor sig mellem de mange marker med vinstokke. På vinstokkene gror vindruerne, der skal bruges til at lave vinen.

**"Livet er kort, og Tour de France er langt."**  
— GILES SMITH

# HISTORIE

## Snyd og bedrag

Det kun andet løb i 1904 blev en kæmpe skandale. 89 ryttere stillede til start, men kun 15 kom i mål. Mange blev smidt ud af løbet, fordi de snød. Etaperne var lange, og løbet var også i gang om natten. I ly af mørket snød mange ryttere ved at hoppe på et tog eller få et lift med en bil.

## 1903

Det første Tour de France køres. Løbet er kun på 6 etaper, men de er meget lange. Hele løbet er 2.428 kilometer langt.

## 1919

Den gule trøje er med i løbet for første gang.

## 1923

Det bliver tilladt at skifte cykel under løbet. Rytterne skal dog selv reparere cyklerne undervejs. De bærer ekstra dæk rundt om hoved og skuldre.

## 1954

For første gang køres der Tour de France uden for Frankrig. Løbet starter dette år i Holland i hovedstaden Amsterdam.

## 1970

Mogens Frey bliver den første dansker til at vinde en etape.

## 1975

Den prikkede trøje er med i løbet for første gang. Den bæres af den rytter, der kører bedst i bjergene. For første gang afsluttes Tour de France med opløb på Paris' største gade, Champs-Élysées.

## 1983

Den første dansker kører i den gule førertrøje. Kim Andersen erobrede trøjen på 3. etape og beholdt den i seks dage.

## 1989

Tour de France afgøres med den mindste tidsforskel nogensinde. Kun otte sekunder adskiller nummer et og to. Amerikaneren Greg Lemond slår franskmanden Laurent Fignon.

## 1996

Danske Bjarne Riis vinder Tour de France. Han har senere indrømmet, at han brugte doping.

## 1997

Sidste etape starter i Disneyland i Paris. Mickey Mouse starter løbet.

## 2020

Danskeren Søren Kragh Andersen vinder to etaper. Han er hurtigst på både 14. og 19. etape.

## 2021

Året inden Tour de France kommer til Danmark opnår danske Jonas Vingegaard anden plads i det samlede klassement.

## De 5 triumfer

I 1964 vinder franske Jacques Anquetil sit femte Tour de France. Han er den første nogensinde til at vinde fem løb. Jacques Anquetil er for mange den største cykelrytter, der nogensinde har været. Han var et kæmpe idol for mange og havde en overlegen stil på cyklen, når han kørte fra alt og alle.

# CYKELFOTOGRAFEN

At fange en stemning, et øjeblik, på et foto kan være svært. Mange fotografer arbejder under et cykelløb. Hvad er et godt cykelsportsfoto, og hvordan arbejder en fotograf under et løb?

Thomas Sjørup er en dansk fotograf. Han elsker cykelløb og arbejder tit med at fotografere cykelsport. Thomas er med hver sommer, når der køres Danmark Rundt. Han sidder bag på en motorcykel og forsøger at tage gode fotos af løbet.

Thomas har også arbejdet som fotograf under Tour de France. Tre gange har han været med under verdens største cykelløb i Frankrig. Tour de France er en kæmpe oplevelse, men også hårdt arbejde. På de næste sider kan du læse mere om Thomas og hans arbejde som cykelfotograf. Du kan også se nogle af hans bedste fotos.

## EN UNG FOTOGRAF

Thomas var kun 15 år, da han begyndte at fotografere. "Jeg syntes, det var spændende at være steder, hvor der skete noget, og forsøge at fange det på et foto. Jeg startede med at fotografere ting, der skete på min skole," fortæller Thomas. Han blev meget optaget af at fotografere, og nogle år senere tog han en uddannelse som fotograf.

## CYKELSPORT

Thomas forklarer, hvorfor han endte med at fotografere så meget cykelsport. "Jeg blev fascineret af cykelløb meget hurtigt. De er så seje disse ryttere. De er specielle på mange måder og lette at arbejde med. I et cykelløb er der trods konkurrencen en god stemning. Det giver mig gode muligheder for at få et godt foto. Jeg kan komme helt tæt på løbet og på rytterne. De kører lige forbi på vejen, hvor jeg kan stå klar, eller jeg kan være med i feltet på en motorcykel og køre lige ved siden af dem."

## TOUR DE FRANCE

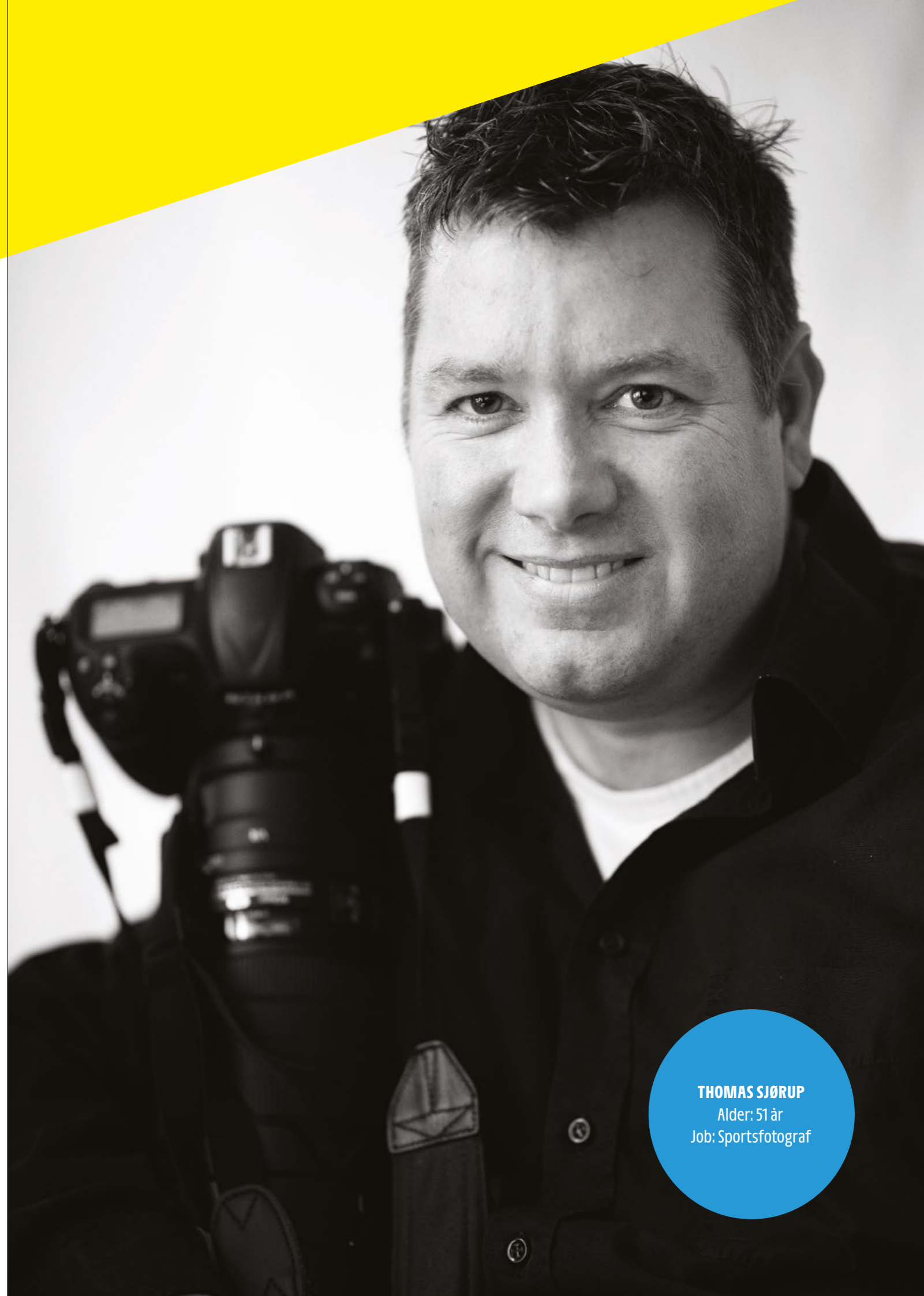
Tre gange har Thomas været i Frankrig for at arbejde under Tour de France. "Det er kæmpestort at være med under Touren," fortæller Thomas og fortsætter. "Der er så mange glade tilskuere på ruten, og landskaberne, vi kører igennem, er så smukke. Det er en kæmpe fest, der flytter sig rundt i landet hver eneste dag i tre uger."

## TOUR DE FRANCE I DANMARK

"Det bliver helt fantastisk, og jeg glæder mig meget, til Touren kommer til Danmark," fortæller Thomas, der håber selv at skulle fotografere løbet i 2022. "Vi kan vise Danmark frem for hele verden, og en masse danskere får mulighed for at se cykelløb og være en del af den store fest."

## HÅRDT ARBEJDE

Det er hårdt arbejde at være fotograf under Tour de France. "Jeg arbejder 14-18 timer om dagen," forklarer Thomas. "Der er en masse transporttid og planlægning. Jeg skal forsøge at finde et perfekt sted at tage fotos af rytterne. Det kræver, at man er dygtig, men også, at man er lidt heldig," fortæller Thomas.



**THOMAS SJØRUP**  
Alder: 51 år  
Job: Sportsfotograf

# ET GLIMT AF CYKELSPORTEN

Her er fire af Thomas Sjørups bedste cykelfotografier. Thomas har udvalgt disse fotos ud fra fire temaer.



**PORTRÆTTET**  
af en rytter, hvor man kommer tæt på mennesket på cyklen.



**LANDSKABET**  
der danner rammen om cykelløbet.



**ACTION**  
der viser det drama, der udspiller sig i løbet.



**STEMNING**  
tilskuere og atmosfære rundt om løbet.



# FOKUS PÅ FART

Den cykelrytter, der kommer først frem til målstregen, er den rytter, der kører hurtigst af alle. Og hvad skal der så til for at køre hurtigt? For det første må man være i god form. Man må ikke veje for meget, og man skal have masser af styrke i lårmusklerne. Man skal have udholdenhed og være stærk. Men det er ikke altid nok. Der er meget andet, der betyder noget for at få fart i cyklen.



## GEARING

De to tandhjul foran kalder man klinger. Samlingen af tandhjul bagest kalder man for en krans eller kassette. Klinger og tandhjulene på kransen/kassetten kan veksle i størrelse. Hvis man kører med stor klinge foran - det vil sige et tandhjul med stor omkreds og mange tænder - og skifter gearingen på det mindste tandhjul på kransen/kassetten, så kan man få meget fart på.

Men det er tungt at træde den store klinge, som cykelrytterne siger. Derfor bruger man den store klinge på lige landevej, eller når man kører ned ad et bjerg, hvor Tour de France-ryttere let kan komme op på over 100 kilometer i timen.

Når man kører op ad et bjerg, skal man derimod gerne have en lille klinge foran og en krans/kassette med store tandhjul bagpå, så man ikke skal overføre så meget kraft og kan træde hurtigt rundt. Du har måske set cykelryttere, der skifter cykel, når de skal til at køre op ad et bjerg. Det gør de, fordi de skal have en cykel med bjerg gearing, så de kan komme hurtigere og mere ubesværet op.

## HJUL OG DÆK

Hjul og dæk må ikke være for tunge. Mange har derfor et dæk på hjulet, der er lukket og limet fast. Sempelthen for at spare vægt. Det betyder også noget, hvor meget luft man har i dækket. Alle, der cykler, kender fornemmelsen af at køre på et fladt dæk. Hvis der ikke er pumpet luft nok i dækket, giver det en større rullemodstand, som cykelrytterne kalder det, og så kan man ikke få fart nok på. Dækkets vægt og mønstrene i dækket betyder også meget for farten. Dækkene er derfor meget tynde. Mønstrene i dækket er lavet, så de ruller rigtig godt og kan få fart på.



## VÆGT OG FRIKTION

Cyklen må ikke veje for meget. Der må ikke være for stor friktion (rullemodstand) i cykelkæden og i cyklens lejer, så det er vigtigt, at kæden og kuglerne i lejerne er lavet af et let og stærkt materiale.

## VINDMODSTAND

Cyklen skal være bygget aerodynamisk. Det vil sige, at der ikke må være for meget vindmodstand på den. Cykelhelme og cykelrytters tøj er også lavet på en måde, så der ikke er for meget vindmodstand.

## Verdens hurtigste menneske på cykel

Den amerikanske kvinde Denise Mueller-Korenek er verdens hurtigste menneske på cykel. Hun satte i 2018 verdensrekord, da hun fik cyklen op på hele 295 kilometer i timen. Cyklen blev fra start trukket op i fart i læ af en racerbil, der efter noget tid slap Denise og hendes cykel løs, så hun ved egen hjælp kunne slå både mændenes og kvindernes verdensrekord i fart på cykel. Hun kørte langt hurtigere end et IC4-tog, der har en maks.-hastighed på 200 kilometer i timen. Hun var tæt på hastigheden af et fly, når det letter.

## Hastighedsrekorden i Tour de France

Den tyske cykelrytter Marcus Burghardt er den, der har fået mest fart på i et Tour de France-løb. På en nedkørsel ad et bjerg satte han i 2018 rekord ved at få cyklen op på 130 kilometer i timen.

# CYKELTRØJEN

Sport og mode hænger tit sammen. Det er ikke tilfældigt, hvordan et cykelholds trøjer ser ud. Farver, symboler og komfort spiller en stor rolle. Det samme gør de sponsorer, der også lægger navn til cykelholdet. Hvert af de 22 hold, der er med i Tour de France, har deres unikke cykeltrøje. I mange cykelløb er der tradition for at give specielle trøjer til den rytter, der fører løbet eller på andre måder gør sig bemærket.

"... mit mål er at kæmpe for at bære den gule trøje. Hvis jeg kan opnå det bare én gang, så vil jeg være lykkelig."

- CHRIS FROOME, CYKELRYTTER



## DEN GULE

I Tour de France er den gule trøje et helt specielt fænomen. Den, der fører løbet, kører i den gule førertrøje, og det er en stor drøm for alle cykelryttere at få lov til at bære den.

## I TOUR DE FRANCE ER DER OGSÅ TRE ANDRE SPECIELLE TRØJER:



## DEN PRIKKEDE

Den rytter, der er bedst i bjergene.



## DEN GRØNNE

Den rytter, der samler flest point i sprinterne.



## DEN HVIDE

Den bedste unge rytter i feltet.

## Den gule trøje

Den gule trøje er et fænomen. Den er kendt fra Tour de France, men gule trøjer har bredt sig til andre sportsgrene og er blevet en måde at markere en sejr på. Hvert år designes en ny gul trøje til Tour de France. Det franske sportstøjsfirma Le Coq Sportif arbejder længe med at finde det rette design. Farven giver sig selv, men den rigtige nuance af farven gul skal vælges. Der kan også være mønstre og andre ting på trøjen, der ændrer sig for hvert år. Vigtigst er, at den gule trøje fremstår smuk og majestætisk, samt at den er behagelig at bære for løbets førende rytter.



# 3.500 kilometer på tre uger kræver TRÆNING OG STYRKE

Alle kan blive gode til at cykle. Men det er med cykling som med alt andet: Øvelse gør mester! Hvis du cykler rigtig meget, bliver du fortrolig med cyklen, og din krop får muskler, styrke og udholdenhed.

Professionelle cykelryttere cykler rigtig mange kilometer hver dag. Det gør de for at træne kroppen og opbygge udholdenhed og muskler.

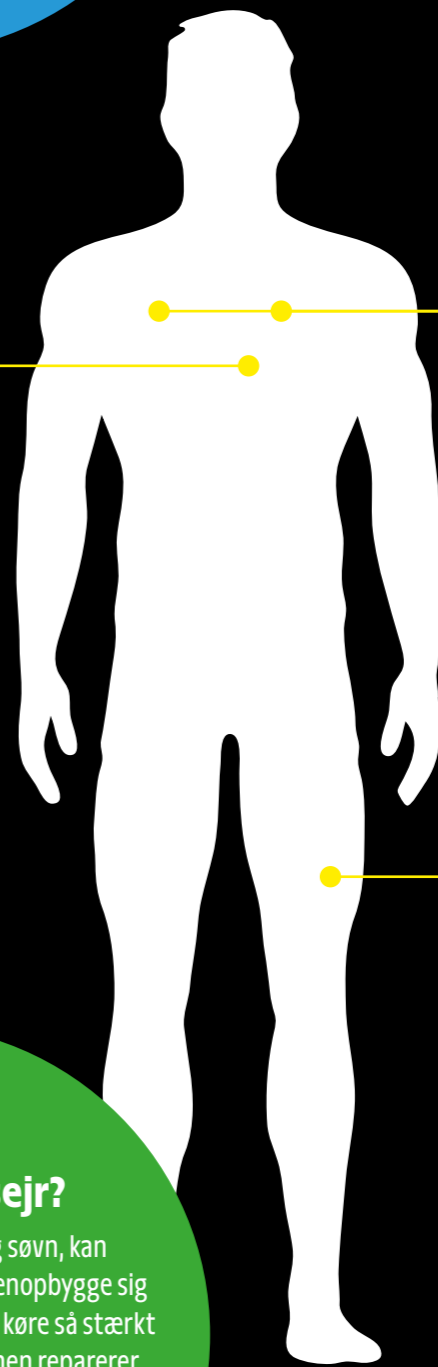
Man kan ikke bare sige, at cykelrytterne skal træne lårmusklerne for at klare sig godt og vinde. Vejrtrækningsmusklerne og hjertet skal også trænes, så hele kroppen skal være i topform.

## Hvorfor er alle cykelryttere så tynde?

En professionel cykelrytter har ikke et gram fedt for meget på kroppen. Hvis man vejer fire kilo for meget, har man, hvad der svarer til godt to en halv flaske halvandenliters cola at slæbe på. Et løb er ofte 175 kilometer langt. Forestil dig at slæbe næsten tre store colaer så langt.

### HJERTET - KROPPENS KRAFTVÆRK

Kroppens muskler skal bruge ilt og energi for at kunne fungere. Ilt og energi sendes rundt til musklerne med blodet. Hjertet pumper blodet rundt i kroppen gennem et netværk af blodårer. Jo større og mere trænet hjertet er, jo hurtigere og jo mere blod kan hjertet sende rundt i kroppen. For en cykelrytter er det derfor vigtigt at have et veltrænet hjerte, der hurtigt og effektivt kan forsyne kroppen med ilt og energi.



### LUFT OG ILT SKAL DER TIL!

Luften eller rettere ilt bliver trukket ned i lungerne gennem næse eller mund. Iltten kommer ikke ned i lungerne af sig selv. Muskler i mellemgulvet sørger for, at der skabes et undertryk i lungerne, så luften bliver trukket ind. I lungerne bliver iltten optaget i blodet, der igen med hjælp fra hjertet bliver sendt ud til de muskler, der har brug for iltten. Jo mere luft, man kan tage ind og jo hurtigere, man kan tage det ind, jo bedre! Derfor skal de muskler, der bruges til vejtrækning, også være i topform hos en cykelrytter.

### GODE LÅRMUSKLER GØR DET IKKE ALENE

Det siger sig selv, at det er vigtigt at have gode benmuskler, når man skal cykle hurtigt og langt. En anden vigtig muskelgruppe er ryg- og mavemuskler. De store lårmuskler er hæftet til bækkenet, så hvis rytteren ikke har et stærkt mellemgulv og gode rygmuskler, bliver han hurtigt træt. Mave- og rygmuskler er også med til at holde dig i balance på cyklen.

## Kan man sove sig til en sejr?

Hvis man ikke får nok hvile og søvn, kan musklerne i kroppen ikke nå at genopbygge sig selv. Det betyder, at man ikke kan køre så stærkt på cyklen næste dag. Under søvnen reparerer kroppen også skader og slid. Hvis en cykelrytter ikke får sovet nok, kan han risikere, at kroppen ikke kan nå at reparere skaderne. Så ender det måske med, at han må gå ud af løbet.

## Alpe d'Huez

Vidste du, at Tour de France meget tit kører op ad bjerget Alpe d'Huez? Det er nok den mest berømte etape i løbet, og det er meget prestigefyldt at komme først i mål på toppen. Vejen op til toppen er 13,8 kilometer lang og stiger ret voldsomt. Etappen er især kendt for sine 21 hårnålesving og de tusindvis af fans, der hepper rytterne på vej.



# CYKELRYTTER

Mille er 13 år gammel. Hun er cykelrytter.  
Mille er en af Danmarks bedste piger til  
at køre hurtigt på cykel.



## MILLE ESTVAN SLONINA

Alder: 13 år  
Skole: 6. klasse  
Cykelklub: Greve CC  
Familie: Storesøster, far og mor



Mille glæder sig til at se Tour de France i Danmark. Hun bor tæt på, hvor rytterne skal køre, og hun skal helt sikkert ud og se stjernerne køre cykelløb. "Det bliver sjovt at se dem køre i Danmark. Jeg er stor fan af Froome og af Mads Pedersen, så jeg håber meget, de er med i løbet," fortæller Mille.

Chris Froome er en berømt engelsk cykelrytter, og Mads Pedersen er en ung dansk cykelstjerne, der vandt VM i 2019. Der er en god grund til, at Mille er fan af disse to cykelryttere. Mille er nemlig selv en super sej cykelrytter, og hun lurer tricks fra sine idoler, så hun selv bliver bedre.

Mille er en af Danmarks allerbedste pigecykelryttere og har allerede vundet mange cykelløb. Hun har kun kørt cykelløb i fire år.

## SEJRE OG DRØMME

Milles største sejr opnåede hun i 2018. "Jeg blev dobbelt dansk mester," fortæller Mille, der fik guld i både enkeltstart og landevejsløbet for U11-piger.

Mille er et stort talent, og hun har selv store drømme for sit liv som cykelrytter. "Jeg drømmer om at komme på landsholdet og om at komme med til VM," fortæller Mille. Der går nogle år endnu, inden Mille kan indfri sine drømme. Det vil kræve hård træning og hårdt arbejde at nå så langt. Det er Mille klar på. "Jeg kan lide at træne, og jeg er god til at presse mig selv. Når det gør ondt i benene, er jeg god til at glemme det og bare fortsætte med at træde i pedalerne," forklarer Mille.

## VENINDER OG FÆLLESSKAB

Mille startede med at køre cykelløb, fordi hendes storesøster gjorde det. "Jeg var med min storesøster i cykelklubben og fik lov til at prøve en racercykel. Det var sjovt, og så begyndte jeg bare at være med i træningerne," forklarer Mille og fortsætter: "Vi træner to gange om ugen, og så er der forskellige løb i weekenderne."

Mille elsker at køre cykelløb. Hun kan lide farten og konkurrencen. Men der er også andre ting, der er vigtige for Mille. "Jeg har fået mange veninder ved at køre cykelløb. Vi har det super hyggeligt og laver en masse sjov, når vi er sammen. Jeg kan rigtig godt lide, når vi er til løb, hvor vi skal sove sammen. Det er så hyggeligt," fortæller Mille.

## FIF FRA VERDENSMESTEREN

Mille fortæller, hvad hun selv synes, hun er god til i et cykelløb. "Jeg er hurtig i en spurt, og så er jeg god til ikke at blive lukket inde af andre ryttere," forklarer Mille.

Mille er nysgerrig på at lære nyt og at blive en bedre cykelrytter. Hun fik chancen for at snakke med den danske verdensmester Mads Pedersen og interviewe ham til dette hæfte. På de næste to sider kan du læse om Milles møde med Mads og om, hvilke gode råd han kunne give Mille.



"JEG DRØMMER  
OM AT KØRE PÅ  
LANDSHOLDET."

"VI HAR DET  
SJOVT SAMMEN."

"JEG ER HURTIG  
I SPURTEN."

# DEN DANSKE STJERNE

Mads rækker armene triumferende i vejret. Han har netop krydset målstregen som den første rytter. Løbet, han har vundet, er årets største løb. Det er løbet, der afgør, hvem der bliver verdensmester i cykling. Mads er den nye verdensmester. Han har som kun 23-årig vundet VM-guld som den første danske mand nogensinde.

Mads Pedersen er professionel dansk cykelrytter. Han er med sin VM-sejr i efteråret 2019 blevet en af de helt store stjerner i cykelsporten. Som verdensmester får han lov til at køre i den specielle regnbuefarvede trøje. Det er en stor ære, og kun ganske få ryttere opnår det i deres karriere.

Mads Pedersen kørte med i sit første Tour de France i 2020. Der er også en stor chance for, at han er med, når starten går i København i sommeren 2022.



## Mille møder Mads

Mille er 13 år og en af Danmarks bedste pigecykelryttere. Hun har flere idoler inden for sporten, hun ser op til. Et af disse idoler er den danske verdensmester Mads Pedersen.

Vi sørgede for, at Mille kunne møde Mads og stille ham en række spørgsmål.

### Mille: Hvordan startede du med at cykle?

Mads: Jeg gik til fodbold, men var rigtig dårlig til at tabe. Min træner syntes, at jeg skulle gå til en sport, hvor jeg kun var mig selv og ikke en del af et hold. Så startede jeg til badminton, men der smadrede jeg for mange ketsjere, når jeg blev sur. Derefter prøvede jeg cykling, og det gik meget bedre. Jeg var syv år, da jeg begyndte til cykling.

### Mille: Jeg er ikke glad for at træne, når det regner og blæser. Hvordan tager du dig sammen til at træne, når vejret er dårligt, og det er koldt?

Mads: Jeg kan rigtig godt lide at cykle. Jeg synes, at det er sjovt. Når vejret er dårligt, gælder det om sætte fokus på at have det sjovt med dem, man træner med. Og så må man køre kortere og hårdere ture, så man ikke bliver så kold og våd.

### Mille: Kører du kun på landevej, eller kører du også andre slags cykelløb?

Mads: Jeg startede faktisk med at køre mountainbike, inden jeg kom til at køre på landevej. Indimellem tager jeg stadig en tur på mountainbike, det kan jeg rigtig godt lide. Og så sker det en sjælden gang, at jeg kører lidt på bane.

### Mille: Bliver du nervøs, inden du skal køre et cykelløb?

Mads: Da jeg var i din alder, blev jeg meget nervøs. Nu har jeg fokus på at gøre mit bedste op til et løb, jeg forbereder mig godt, og så hjælper det på nervositeten. Så gælder det om at være koncentreret og nyde løbet. Jeg er ikke nervøs længere, men jeg kan have sommerfugle i maven. Det er en god følelse.

### Mille: Regner alle ikke med, at du skal vinde hele tiden, nu hvor du er blevet verdensmester? Sådan var det for mig, da jeg var blevet dobbelt dansk mester.

Mads: Jo, sådan er det åbenbart, det kan jeg godt genkende. Men det er tit folk, der ikke kender til cykelløb, der siger sådan. Det er meget svært at vinde cykelløb.

### Mille: Hvad spiser du inden et løb?

Mads: Til morgenmad spiser jeg havregryn. Det har jeg altid gjort, og det ved jeg fungerer. Jeg kan også spise ris og røræg.

### Mille: Hvad tænker du om, at Tour de France kommer til Danmark?

Mads: Det er jo helt vanvittigt, at så lille et land som Danmark kan blive en del af verdens største cykelløb. Det er bare super fedt, og jeg vil glæde mig til at være en del af det. Den ene af de etaper, der skal køres, er på de veje, jeg har trænet på som dreng, og tæt på, hvor jeg boede som barn. Det bliver sjovt at køre med hele Tour de France-feltet på de samme veje.



**MALEREN: ERIK AUGUST FRANDSEN**

Erik August Frandsen er en dansk maler og grafiker født i 1957 i Randers. Han fik sit gennembrud som en af "De unge vilde", en kraftfuld og stærk kunstretning, der under stor medieopmærksomhed satte sit præg på 80'erne.

# DIGTNING, KUNST OG CYKELRYTTERE

Kunstmalere, digtere og forfattere over hele verden lader sig inspirere af cykelsporten. Den danske digter og filmmand Jørgen Leth og kunstmaleren Erik A. Frandsen har hver på deres måde udtrykt glæde og begejstring over sporten. Jørgen Leth i digte, og Erik A. Frandsen i eksempelvis det smukke maleri, som du kan se her på siden.



**DIGTEREN: JØRGEN LETH**

Født 1937, er en dansk journalist, forfatter, TV- og filmmand, cykelkommentator og digter. Mangeårig kommentator for TV 2 på Tour de France-udsendelserne.



**JEG ER DYGTIG**

Jeg,  
er dygtig til at køre på cykel  
jeg har succes som cykelrytter  
jeg har lært meget af at køre på  
cykel  
jeg, er blevet dygtigere til at være  
menneske  
af at køre på cykel  
jeg, har måske mere at lære.

– Sportsdigte, 1967.

**NU**

Nu er det på høje tid  
Jeg må se at komme afsted  
Bakkerne har ingen tålmodighed

Jeg ser de mange tegn  
mændene har indadvendte øjne  
jeg ser mig selv på spring

jeg rejser mig i sadlen  
ser mig om for sidste gang  
jeg hører feltets hjerte slå.

– Sportsdigte, 1967.

### Enkeltstart

Vidste du, at der i Tour de France køres enkeltstart? En enkeltstart er et løb, hvor rytterne kører alene. Den, der opnår den hurtigste tid, vinder dagens etape. På en enkeltstart bruger rytterne nogle specielle cykler, og de har også andre hjelme på. Udstyret skal nedsætte vindmodstanden.





# DER SKAL SYV PIZZAER TIL

## - at mætte en Tour de France rytter

En Tour de France cykelrytter forbrænder på de hårdeste bjergetaper op til 9000 kalorier! Det siger sig selv, at der skal spises meget under løbet, og når rytteren kommer i mål.

9000 kalorier svarer til den energi, der er i knapt 7 pizzaer eller godt 100 bananer.

Hannah Grant har været kok for et cykelhold og har bl.a. i bogen *The Grand Tour Cookbook* fortalt om, hvilken kost, der skal til for at gennemføre Tour de France.



### Brændstof, kalorier og energi

Vores krop har brug for brændstof. Brændstoffet får vi fra den mad, vi spiser. Vi kalder brændstoffet for energi. Hvis du ikke får nok mad, har du ikke energi til at bevæge dig eller løbe rundt.

Det er akkurat som en bil. Den skal også jævnlige tankes op for at kunne køre. Benzin eller diesel er bilens brændstof. Brød, bananer og æbler er dit brændstof - den energi, der fylder dig op, så du kan løbe, hoppe eller cykle.

Man kan måle, hvor meget brændstof man fylder på en bil. Man kan også måle, hvor meget energi du fylder i dig selv. Når man fylder på en bil, måler man i liter. Når du fylder mad i dig selv, måler man i kalorier. Kalorier er en måleenhed for energi. Man kan måle præcist, hvor mange kalorier der er i en banan, et æble eller en cola.

### HVOR MANGE KALORIER SKAL ET BARN HAVE?

Et ganske almindeligt barn, der bevæger sig mindst en time dagligt, skal have så meget energi i kroppen

- dagligt: 6-9-årige skal spise cirka 1.700 kalorier.
- 10-14-årige skal spise cirka 2.150 kalorier.



### 17.00 I MÅL

Cykelrytterne begynder at spise, så snart de kommer i mål. De drikker masser af proteindrik, der hurtigt fylder energi og kraft ned i trætte muskler. De spiser ofte også en sandwich og nogle smoothies, der er lette at fordøje.



### 08.30 MORGENMAD

Rytterne får morgenmad cirka tre timer inden start. Maden vil da være godt nede i maven til start, så rytterne ikke føler sig for tunge.

Rytterne skal gennem et solidt morgenmåltid:

- 2 morgenboller med pålæg
- 1 stor omelet
- 1 skål havregryn med mælk
- 1 frugt-smoothie
- 1 kop kaffe



### 20.00 AFTENSMAD - EN STOR PORTION

Aftensmaden indeholder masser af groft grønt, broccoli, kål og kød. Mad, der mætter godt, og som er tungt at fordøje, men som fylder godt med energi på kroppen.

Typisk aftensmad: En stor bøf, 150 g pasta, en lille skål yoghurt, 500 ml grøntsagsjuice eller en stor salat.



### 10.30 EN SNACK FØR LØBET

En etape starter kl. 12.00. Det betyder, at rytterne kan fylde mere brændstof på til musklerne, mens de kører frem til start. Her spiser de ofte frugt, et par energistænger og drikker en masse vand.



### 22.30 GODBIDDER TIL NATMAD

Kroppen bliver ved med at forbrænde kalorier efter en hård etape, så det er vigtigt at fylde energi i de trætte muskler. Aftensnacken kan være en skål yoghurt med muesli, nødder og et stykke frugt.



### OG SÅ SOVER CYKELRYTTEREN!

Sådan spiser en Tour de France-rytter altså cirka 8-9.000 kalorier i løbet af en dag for at have nok energi til selve etaperne, men også for at have kræfter til løbet næste dag.



### 12.00 TIL 17.00 UNDER LØBET

Undervejs i løbet er det vigtigt, at cykelrytterne ikke løber tør for energi og væske. Inden start får de lommerne fyldt med energibarer og geler, som de kan spise undervejs. Halvvejs i løbet udleveres små poser med mad - på lange flade etaper kan der godt være ris og pasta i.

Hvad spiser en cykelrytter typisk under et løb? To riskiks, en croissant med skinke og ost, seks energibarer, to geler, to dåser cola, seks drikkeudrunder med elektrolytdrik (sukker og salt).

### HVOR MANGE KALORIER ER DER I DIN MAD?

- Et mellemstort æble = 57 kalorier.
- En burger med pommes frites = 890 kalorier.
- Et stykke rugbrød uden smør = 75 kalorier.
- En halv liter cola = 210 kalorier.
- En pizza = 1.300 kalorier.

# PÅ ET CYKELHOLD HJÆLPER MAN HINANDEN

Cykelryttere, der er på samme hold, hjælper og støtter hinanden under løbet.

Der findes et ordsprog, der siger: En kæde er ikke stærkere end det svageste led. Det ved cykelryttere alt om. Hvis der er en enkelt rytter, der har en dårlig dag, kan det gå galt for hele holdet. Hvorfor? Jo, fordi holdet kan komme til at mangle det særlige, som han kan. Måske er han stor og stærk. Og måske er der en voldsom sidevind, hvor holdet virkelig kunne have brugt denne rytters styrke.

En god kaptajn kan ikke klare sig uden at have stærke hjælperyttere, der skærmer kaptajnen for vind og uheld. Hvis kaptajnen er kommet bagud, ser man ofte hjælperyttere hjælpe kaptajnen op til feltet eller til førergruppen igen. Når der kommer stigninger, kører hjælperytterne ofte frem for at give kaptajnen læ så længe som muligt.

Hvis der er en etape, der ligger rigtig godt for en bestemt type rytter på holdet, kan holdet godt beslutte at hjælpe denne rytter til sejr på etappen. Og så kan man pludselig også godt se kaptajnen hjælpe.

Hvis en af holdets ryttere er kommet med en førergruppe væk fra feltet, kan man beslutte at hjælpe ham ved at holde tempoet nede i feltet, hvis man mener, at han har en chance for at vinde. Det kan man gøre ved, at mange af holdets ryttere lægger sig frem foran og sætter farten ned.

Sådan hjælper cykelryttere hinanden på forskellige måder hele tiden.

## HJÆLPERYTTER

En hjælperytter er en holdrytter, der hjælper enten kaptajnen eller den rytter, der skal præstere i løbet af dagen. Det gør han både ved at skærme kaptajnen fra vinden eller ved at sørge for plads til ham i feltet. Han skal ofte hente vand til kaptajnen fra holdbilen. En hjælperytter kan i reglen lidt af hvert, og nogle hjælperyttere bliver ganske enkelt eksperter i at være hjælperyttere og at hjælpe holdet - og ser en store ære i det.



Her er holdkaptajn Egan Bernal pakket godt ind og beskyttet af to hjælperyttere.

## HOLDKAPTJAIN

Holdkaptajnen er den rytter, som holdet har besluttet at satse på i et løb. Det er ham, de andre ryttere skal beskytte og hjælpe med det formål at få ham så langt frem i klassementet som muligt.



Den danske cykelrytter Jakob Fuglsang var i 2019 holdkaptajn for Astana.

## ENKELTSTARTSRYTTER

Nogle cykelryttere er eksperter i at køre enkeltstarter. For det første har de ofte store muskler, er stærke og kan holde tempo i lang tid. Der er tale om store og kraftfulde ryttere, der har en enorm evne til at holde ud og holde et højt tempo lige til målstregen.



Enkeltstarter køres på specialbyggede cykler, der er meget lette og bygget til fart.

## BJERGGRYTTER

Vægten betyder rigtig meget, når man skal køre op ad et bjerg. Jo flere kilo, man har at slæbe på, jo hårdere bliver det at køre op ad bjerget. Der er ikke et gram fedt for meget på bjergrytteren. Det hele handler om, hvor megen kraft rytteren kan træde for at få slæbt sig selv og cyklen op over bjerget. Bjergrytteren skal også være ekstremt udholdende.



Den franske rytter Warren Barguil er med sin lette vægt en rigtig bjergrytter.

## ANDRE MENNESKER, DER HJÆLPER CYKELRYTTERNE!

- En chauffør kører holdbussen
- En sportsdirektør laver strategi for holdet
- En kok laver mad til cykelholdet
- En soigneur giver de trætte cykelryttere massage og deler muleposer ud til sultne cykelryttere

## SPRINTER

En sprinter kan sætte en voldsom spurt ind på de sidste 200 til 300 meter af et løb. Det kræver, at sprinteren er frygtløs og har stærke muskler, der over en kort periode kan trykke meget kraft ned i pedalerne. Man ser ofte ikke sprinterne under et løb. De gemmer sig og søger læ i feltet for at spare så mange kræfter som muligt, så de er friske til spurten. Sprintere kan godt få hjælp til deres spurt af ryttere fra deres eget hold.



Peter Sagan i den grønne sprintertrøje har vundet mange spurter på de sidste 100 meter i et løb.

# HVORDAN KAN CYKELRYTTERE HJÆLPE HINANDEN?

Her ser du ryttere, der ligger i det, man kalder en vifte. De skiftes til at ligge fremme i front og tage føringer. Efter 15-20 sekunder glider rytteren ned bagved og får læ til, det bliver hans tur til at ligge fremme igen.

Her ser du en rytter, der stikker af fra feltet. Mens han gør det, ligger holdkammeraterne foran og sænker tempoet eller spærrer vejen frem for konkurrenterne.

Her ser du ryttere i stærk sidevind. Ofte er det et par store stærke ryttere, der lægger sig frem og giver læ til holdkaptajnen, der måske er bjergrytter og som vil have det svært i den kraftige vind.



# CYKLING ER GODT FOR DIG SELV OG FOR KLIMAET

Tag din cykel og gør noget godt for klodens klima!



## SPURT DIG VÆK FRA SYGEDAGE

En undersøgelse viser, at cyklister har fem færre sygedage om året. Og hvem gider at være syg?

## DU FÅR MUSKLER AF AT CYKLE

Dine muskler bliver stærkere af at cykle. Du kan derfor løbe stærkere og i længere tid. Træning og større muskler gør, at du får en sund krop.

## STIMULERING AF ALLE SANSER

Du kommer tæt på naturen, når du cykler. Du ser fugle, mennesker og dyr. Skove, søer og indkøbscentre. Du oplever også dufte og hører lyde. Din krop mærker kulde, varme og vind, mens du holder balancen på din cykel. Din krop stimuleres og arbejder hele tiden på cyklen.

## EN DÅRLIG DAG FORSVINDER EFTER EN GOD TUR PÅ CYKLEN

Hvis du har haft en dum dag i skolen, så det bare op på cyklen. Du behøver nemlig ikke at cykle ret langt, før du får afledt tankerne. Måske står der en hund ved vejkannten, som du skal passe på. En solsort flyver ud foran dig. Eller også ser du en flot pony ude på marken. Cykling gør dig glad.

## VÆR SØD VED DIN MOR OG FAR!

Gør dig selv og klimaet den tjeneste at tage din cykel, næste gang du skal til fodbold, i skole eller ud at ride. Når du bliver kørt i bil, udleder det CO<sub>2</sub>. Det er ikke godt for Jordens klima. Dine forældre sparer også penge til benzin og busbillet, så er der flere julegaver til dig.



## KOM FREM I VERDEN MED REN SAMVITTIGHED

Forurening fra biler giver støj og os. Luftforurening skader hjerte, lunger og hjerne. Det er skidt for dig selv og skidt for hospitalerne, der skal bruge tid og penge på at helbrede dig.

## DIN KROP ELSKER CYKLEN

Når du cykler, trækker du vejret hurtigere og dybere. Du bliver forpustet. Det er godt. Det betyder nemlig også, at blod og ilt føres hurtigere rundt inde i blodårerne i din krop. Og det er godt for dig og din krop.

# CYKELMEKANIKER

Verdens bedste cykelryttere har mange folk til at hjælpe sig. En af dem er danske Rune Kristensen. Han er mekaniker hos et af verdens bedste cykelhold.

Egan Bernal, vinder af Tour de France i 2019, har brug for at have en cykel, der fungerer perfekt. Det sørger Rune for. Han er nemlig cykelmekaniker på Egan Bernals hold, Team Ineos Grenadiers.

Rune har de sidste 11 år rejst verden rundt som mekaniker for forskellige hold. Han har været med i Tour de France ti gange.

"Tour de France er helt specielt. Det er bare et meget større løb end alle andre. Der er flere fans og flere medier, og man kan mærke, at alle på holdet er mere spændte og nervøse," fortæller Rune.

Rune var som dreng selv cykelrytter. Han elskede at reparere sin egen cykel. "Jeg var optaget af mekanikken. Jeg kunne lide at få cyklen til at køre godt, og så var det bare sjovt at rode med tingene," forklarer Rune.

Rune tog en uddannelse som cykelmekaniker og arbejdede i en almindelig cykelbutik i Hjørring. "Jeg fik lov til at arbejde en masse med racercykler. Det var det, jeg bedst kunne lide, og derfor tog jeg også chancen, da jeg blev tilbudt at arbejde på et professionelt cykelhold," fortæller Rune.

Runes opgaver på Team Ineos Grenadiers er mange. De fleste opgaver handler om cyklerne, men der er også andre. Under løbene kan Rune sidde i en af holdets biler. Han skal være klar til at løbe ud og skifte hjul eller reparere en cykel, men han er også den, der udleverer dunke med vand, energibarer, eller hvad rytterne nu ellers mangler på etappen.

"Det er nogle lange arbejdsdage, jeg har, når der er løb. Men jeg er virkelig glad for mit arbejde," forklarer Rune, der selv lyder en smule overrasket over, at han nu har haft mere end ti år på farten med værktøj og cykelløb.

"Jeg bliver ved lidt endnu," fortæller Rune og fortsætter: "Jeg skal helt klart være med, når Touren starter i Danmark i 2022. Det bliver en stor oplevelse."

## RUNE KRISTENSEN

Alder: 34 år

Job: Cykelmekaniker

Hold: Team Ineos Grenadiers

## RUNES FEM FIF TIL DIN CYKEL:

- Styr på sadelhøjden
- Styr på styret
- Luft i dækkene
- Olie på kæden
- Rens og rengør cyklen



## RUNES ARBEJDSDAG UNDER TOUR DE FRANCE:

- 6.30 Morgenmad.
- 7.00 Pump cyklerne og sidste justeringer af cykler.
  - Pakning af bilerne med cykler og hjul.
  - Nedpakning af lastbilen med cykelværksted.
- 11.00 Løbet starter.
  - Rune sidder i en af bilerne eller er den, der kører hen til målet og sætter værkstedet op.
- 17.00 Løbet er slut, og cyklerne samles sammen
- 19.00 Små og store reparationer af cyklerne.
  - Klargøring til næste dag.
- 21.00 Aftensmad (kan godt blive senere, hvis der er travlt med cyklerne)
- 23.00 Sengetid.

## Champs-Élysées

Vidste du, at Tour de France hvert år har mål det samme sted i Paris? Målet er på byens største gade, der hedder Champs-Élysées. Tusindvis af tilskuere møder op for at se afslutningen på løbet. For enden af Champs-Élysées kører rytterne forbi Triumfbuen.



# ET LAND, DER CYKLER

I Danmark har næsten alle en cykel. Det er ret specielt. Sådan er det ikke i ret mange andre lande i verden, hvor flest folk cykler.

I Danmark kan de fleste børn cykle. De lærer det tidligt, og det er helt normalt, at børn cykler i skole.

At så mange danskere cykler betyder også, at der er fokus på at give cyklister gode vilkår. Der gøres mange ting for at få folk til at cykle mere. Man anlægger gode cykelstier, laver gader, hvor der kun må cykles, og sørger for, at cyklisterne kan være sikre i trafikken.

Da direktøren for Tour de France, Christian Prudhomme, fortalte, hvorfor Tour de France kommer til Danmark, nævnte han Danmarks mange cyklister som en grund. Han kaldte København for verdens cykelhovedstad og glædede sig til, at Tour de France skulle køres i et land, hvor så mange cyklede i hverdagen.

Mange danskere cykler til skole eller arbejde hver dag. Men der er også mange, der tager på cykeltur, når de har fri. Det kan være en lille tur, men det kan også være en hel cykelferie på flere dage. Danmark er fyldt med gode ruter til spændende og flotte ture på cyklen. Der findes smukke ruter i de store byer, men der er også mange flotte ture ude i naturen. Faktisk kommer der en del turister til Danmark for netop at holde ferie på cyklen.

## FAKTA

- Der er cirka 5,5 millioner mennesker og cirka 4 millioner cykler i Danmark.
- 16 procent (hver sjette) af alle ture i Danmark foregår på cykel.
- Hvis du tager cyklen 5 kilometer til skole i stedet for at blive kørt i bil, sparer du miljøet for 150 kilo CO<sub>2</sub> årligt.



At cykle er tit dejligt. Man får frisk luft og mærker vinden i håret. Man kan også være helt tæt på naturen eller opleve, hvad der sker i den by, man cykler rundt i.

En ting, der derimod ikke er så dejligt, er, hvis man kommer ud for et uheld på sin cykel. At falde af cyklen eller blive påkørt kan ikke bare gøre ondt, det kan også være farligt, og du kan være uheldig at komme slemt til skade. Derfor er det godt at passe på, når man cykler. Det gælder både børn og voksne, men også den professionelle cykelrytter.

# SIKKER PÅ

## TESTPILOT

I kan øve jer i trafiksikkerhed. Rådet for Sikker Trafik har lavet nogle tests. Disse tests træner fem forskellige færdigheder inden for:

- Fart
- Bremses
- Balance
- Uopmærksomhed
- Synlighed

Søg på "Rådet for Sikker Trafik testpilot" og test, hvor dygtig du er på cyklen.

## Skal køre med hjelm

En cykelrytter skal køre med hjelm. Det blev en lov i 2003 efter et løb, hvor en rytter døde i et styrt.

# CYKLENI

Det er en lov, at alle cyklister under 15 år skal køre med cykelhjem i Sverige

67 procent af danske børn under 11 år bruger cykelhjem



**TOUR<sup>de</sup>  
france™**

**GRAND DÉPART  
COPENHAGUE  
DANEMARK 2022**

**[WWW.SKOLETOUR.DK](http://WWW.SKOLETOUR.DK)**

