

# Klar, parat cykeltur!

En tur i skoven? Hen i parken?  
Eller et smut ud ad den markvej, der altid har lokket lidt?  
Hop op på cyklen og tril på familietur ud i det blå.  
Vi guider jer godt på vej.

~ Forberedelsen s. 2-3

~ Mens vi glæder os s. 4-5

~ Undervejs s. 6-8

# Klar, parat og godt afsted



Om I er nye eller erfarne cyklister, så brug lidt tid på at forberede turen. Det er hyggeligt at finde rute og planlægge sammen, og der skal ikke meget til at gøre cykelturen til en storslået ekspedition.

## ● Find en god rute

Der er forskel på, hvor langt en 6-årig og en 12-årig kan cykle. Vær realistisk og læg ud med en kort tur, hvis I ikke er vant til at cykle. Find gerne en rute, der kan bygges ud undervejs. Brug [Denmarkbybike.dk](http://Denmarkbybike.dk) eller den tilhørende Naviki-app til at finde cykelvenlige ruter.

## ● Hold motivationen oppe hos børnene

Find en rute med spændende (del)mål undervejs (badetur, bålplads, seværdighed, iskiosk, et hyggeligt sted i byen). Find på opgaver undervejs og hav kortspil med i tasken. Tænk på snacks til at holde energien oppe og hold små pauser, når motivationen daler.

## ● Gør cyklerne klar

Pump dækkene, smør kæden, tjek bremserne og lygterne, hvis I er ude til efter mørkets frembrud. Husk cykelhjelm. Få hjælp til at spænde den korrekt på [Cyklistforbundet.dk/guides](http://Cyklistforbundet.dk/guides).





- **Uden mad og drikke ...**

Husk rigeligt vand. Kaffe eller varm kakao på termokande. Lav nemme sandwich med fx ost og skinke eller laks og avocado. Nødder, mandler og rosiner er nemme snacks, der giver hurtig energi. Kommer I forbi en bålplads, så tænk i snobrødsdej, pølser og brød, stegte skumfiduser eller fyldte æbler, som I kan bage i gløderne. Se opskrifter på side 6.

- **Pak tasken**

Tænk i mange lag tøj, så I kan tage af og på, når vejret skifter. Husk badetøj, solcreme, tæppe at sidde på, penge, tændstikker, plaster, myggespray. Husk også lappegrej, cykelpumpe og multitool / unbraco-sæt, hvis cyklerne skulle svigte. Sørg for at have fuld strøm på mobilen. Husk en pose til jeres affald og tag det med jer til en skraldespand.

# Farmor Hannes banankage

Gør forberedelsen til en del af turen og bag en turkage sammen. Farmor Hannes banankage er så nem, at selv de helt små cyklister kan være med i køkkenet. Vælg selv, om I vil bage i kageform eller muffinforme.

## *Ingredienser*

- 2 æg
- 1/2 dl rørsukker
- 3/4 dl smeltet kokosolie (rapsolie kan også bruges)
- 3 modne bananer
- 3 dl lyst mel (hvedemel eller sigtet spelt er fint)
- 3 dl havregryn
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk kanel
- Måske en håndfuld hakkede nødder, rosiner eller hakket mørk chokolade - mums

## *Sådan gør du*

- Pisk æg og sukker grundigt sammen med en håndmixer i en stor skål
- Mos bananerne med en gaffel direkte ned i skålen
- Tilsæt resten og rør det godt sammen
- Bag kagen i ovnen ved 175 grader, til den er fint lysebrun – det er omkring 45 minutter afhængig af størrelsen på kageformen

*Velbekomme*

# Find farverne frem



# Fup eller fakta om jernhesten

Test din viden om færdselslovens krav til din cykel – gør det, når I holder en pause et dejligt sted på turen.

## Fup Fakta

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Det er helt okay at cykle to på én cykel                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Du SKAL have ringeklokke på cyklen – det siger loven            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Du må gerne cykle på fortovet                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Der skal kun sidde 2 reflekser på cyklen                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Det er ulovligt at tale mobiltelefon eller sms'e, når du cykler | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Der skal være en rød refleks bag på din cykel                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. En forlygte må gerne blinke                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Du skal huske at råbe 'jeg drejer', når du vil dreje            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Cyklen skal have to bremser                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Der skal være røde reflekser på pedalerne                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Svar 1: Fup - 2: Fakta - 3: Fup - 4: Fup - 5: Fakta - 6: Fakta - 7: Fakta - 8: Fup - 9: Fakta - 10: Fup

# Mad på bål

Imponer familien med en nem lækkerbissen fra bål.

- **Fyldte æbler**

Grav kernehuset ud og fyld i stedet æblerne med rosiner, chokolade, nødder eller marcipan. Rul æblerne ind i stanniol og læg dem på bålet. Spis dem varme med ske. Æblepakkerne kan forberedes hjemmefra.

- **Snobrød med et twist**

Snobrød smager altid godt – men med et par ekstra ingredienser i dejen kan du gøre det langt mere spændende. Prøv en italiensk variant med oliven og soltørrede tomater – eller et dessert-snobrød med hakket chokolade og rosiner! Pindene finder I undervejs.



# Gå på skattejagt

Skattene bare venter på blive fundet i skovbunden, i grøften og på stranden: Blanke kastanjer, kantede kogler, bløde svampe, hårde skaller, farverige blomster – og måske helt særlige skatte som en klump rav eller et gevir fra et rådyr.

Lad skattene pynte hjemme i vindueskarmen og minde jer om, at I da snart skal på ekspedition igen!

## Naturbingo

Husk at tage sanserne med, når I cykler. Skriv antallet af ting I har fundet eller lagt mærke til på cykelturen. Er I flere, kan I gøre det til en sjov konkurrence.

På vores cykeltur har vi...

Samlet ..... forskellige slags blade



Hørt ..... forskellige slags fugle



Set ..... forskellige slags dyr



Fundet ..... skatte til vindueskarmen



Cyklet på ..... slags underlag (fx grus, asfalt, græs, gennem vand, osv.)



Smagt og spist ..... spiselige ting



Cykelbørn er glade børn. Jyske Bank og Novo Nordisk støtter Cyklistforbundets årlige børnemotionskampagne Alle Børn Cykler, der er Danmarks sjoveste cykeldyst. Alle Børn Cykler kører i to uger i september på skoler over hele landet med en samtidig forældreindsats. Cykling er godt for vores sundhed og for klimaet – og så giver familiecycelture dig og din familie mange gode oplevelser sammen.