

CK Djurs – Intro ruter

2020



Ride with GPS

Lektion 01: <https://ridewithgps.com/routes/2090686>

Lektion 02: <https://ridewithgps.com/routes/2090793>

Lektion 03: <https://ridewithgps.com/routes/2095136>

Lektion 04: <https://ridewithgps.com/routes/2095209>

Lektion 05: <https://ridewithgps.com/routes/2095246>

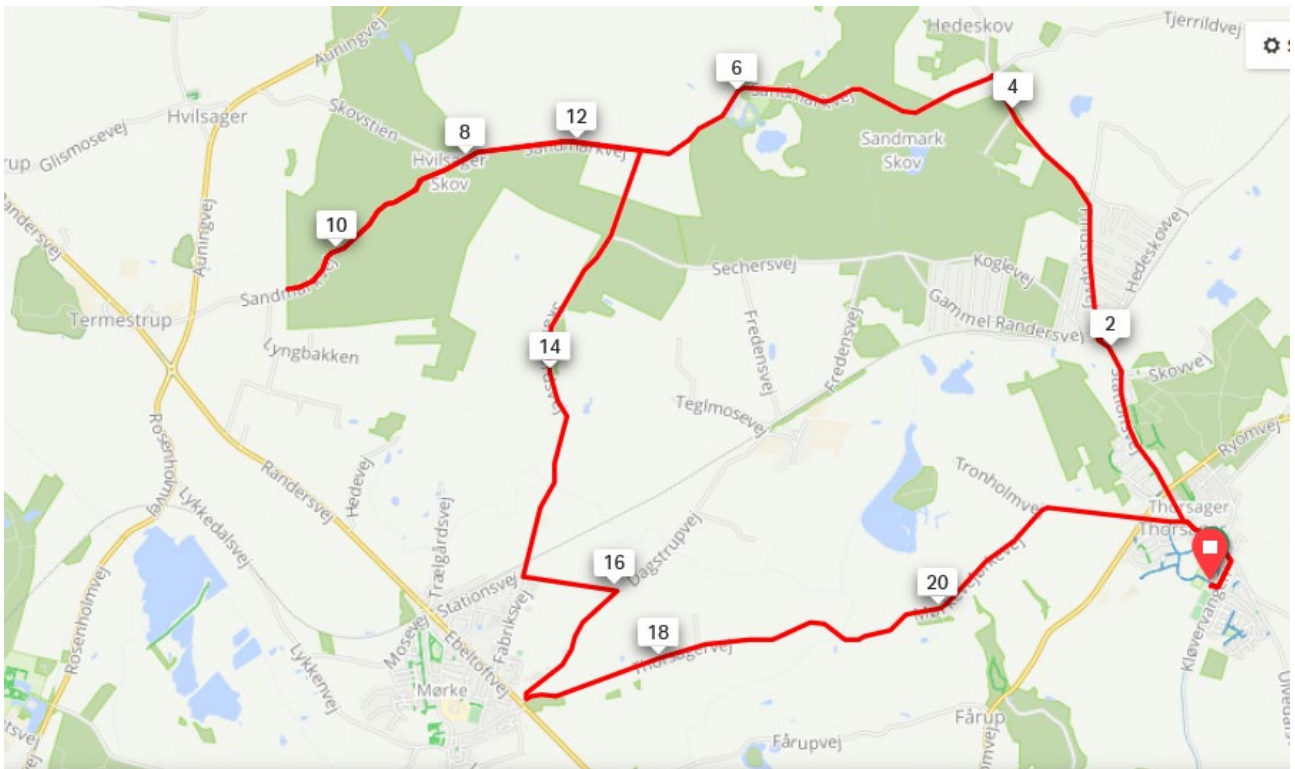
Lektion 06: Intervaltræningsøvelser i Thorsager/Rønne området

Lektion 07: <https://ridewithgps.com/routes/2095391>

Lektion 08: <https://ridewithgps.com/routes/2095434>



Tur 1.



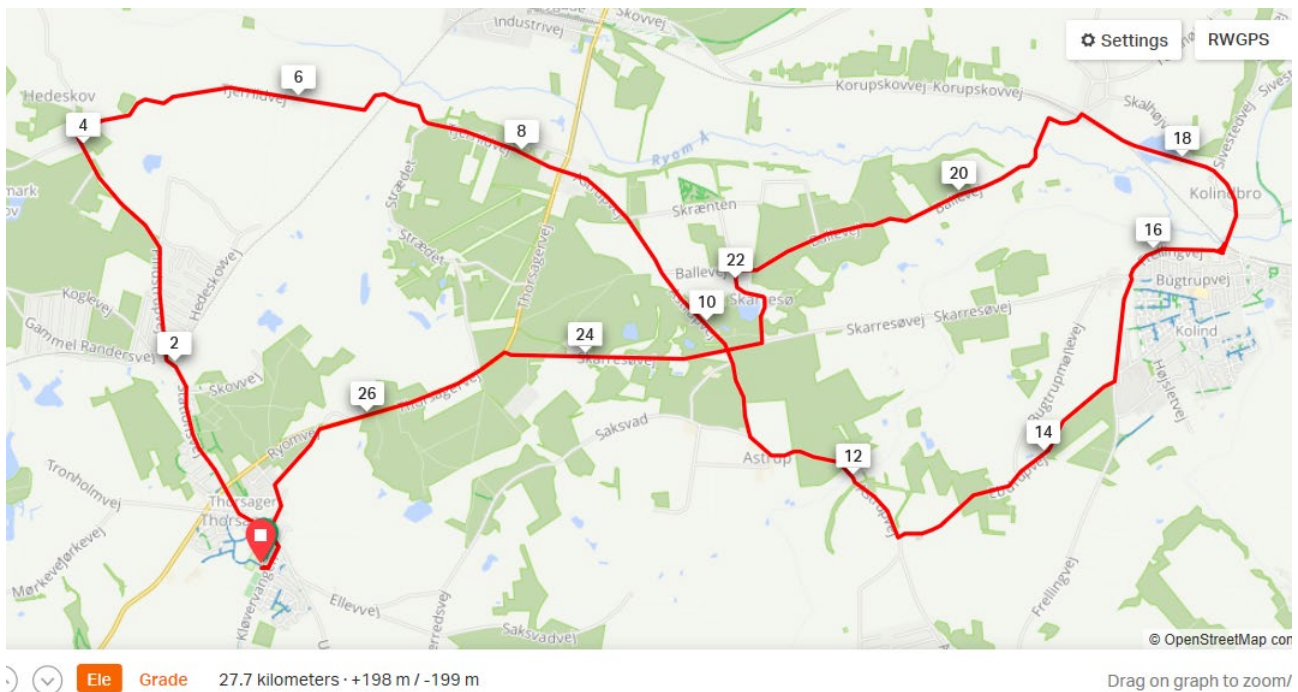
Ele Grade 22.6 kilometers · +164 m / -163 m

Thorsager, Tjerrild-X, Skafføgård, fortsætter gennem skov mod Termestrup, VEND ved skovkant, retur til Skafføgårdvej, Mørke, mod Dagstrup, mod Thorsagervej, Thorsager.

<https://ridewithgps.com/routes/2090686>

📍 22.6 km + 164 m ↗ 6.4 %
🕒 0:00 hrs ⬆️ - 163 m ↘ -6.6 %

Tur 2

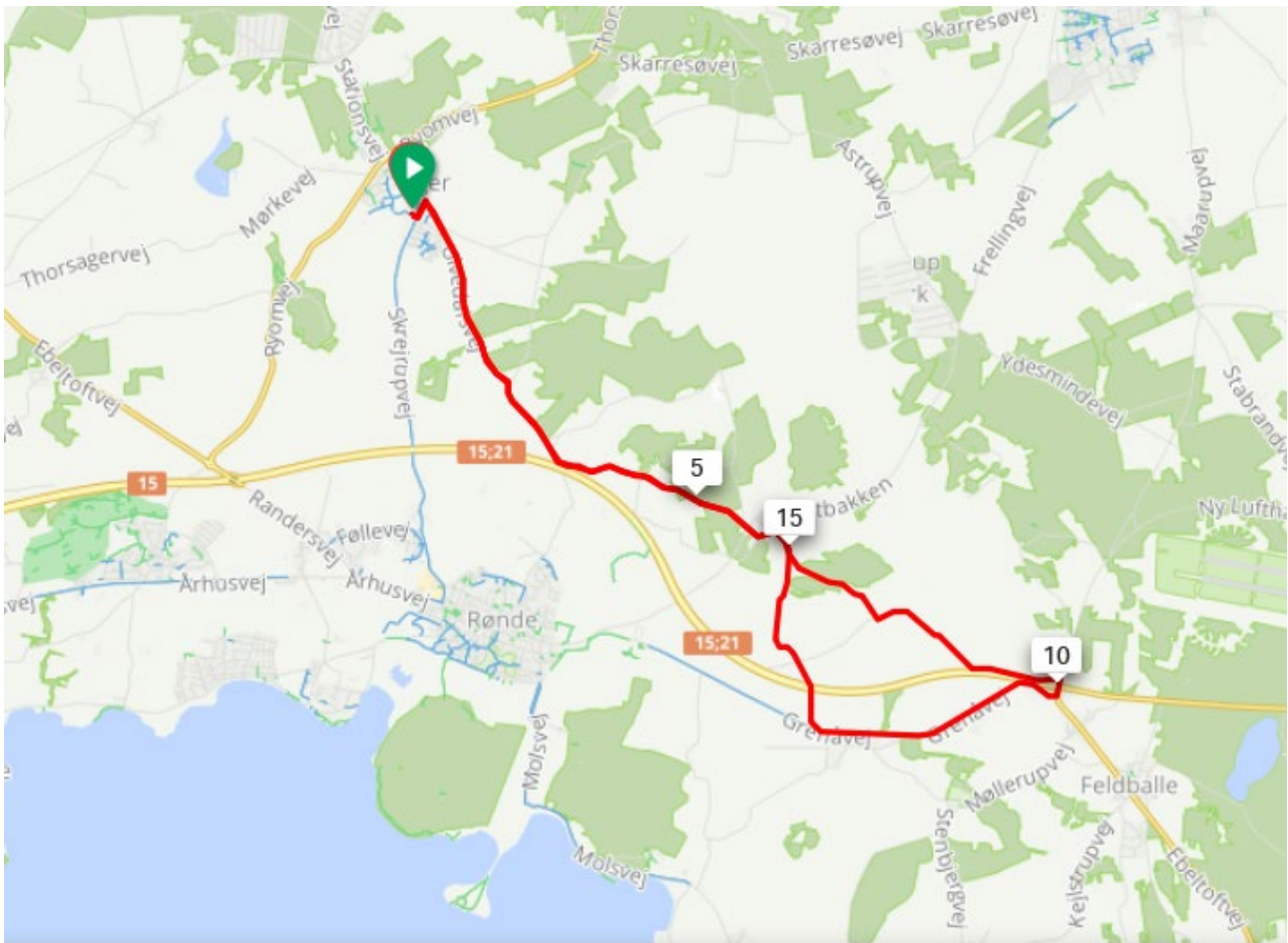


Thorsager, Tjerrild-X, Mesballe, Astrup, Ebdrup,
Kolind 2 x rundkørsler, Koed, ad Ballevej, Skarresø,
ad Skarresøvek, Thorsagervej, Thorsager.

<https://ridewithgps.com/routes/2090793>

📍 27.7 km + 198 m ↗ 3.6 %
🕒 0:00 hrs ⬆ - 199 m ↘ -5.6 %

Tur 3.



21.4 kilometers · +200 m / -201 m

Thorsager, Smouen, Rostved, Korup, Feldballe-X,
Bjødstrup, ad Askedalsvej, Rostved, Smouen,
Thorsager.

<https://ridewithgps.com/routes/2095136>

📍	21.4 km	+ 200 m	↗	4.5 %
🕒	0:00 hrs	⬆️ - 201 m	↘	-5.0 %

Tur 5



36.8 kilometers · +261 m / -263 m

Drag on g

Thorsager, ad Ryomvej, ad Skarresøvej, ad Astrupvej, Ebdrup, ad Astrupvej til Frellingvej, ad Ydesmindevej, ad Mårupvej, Mårup, ad Langelinie, Nødager, Kolind, Skarresø by, Mesballe, Tjerrild, Tjerrild-X, Thorsager.

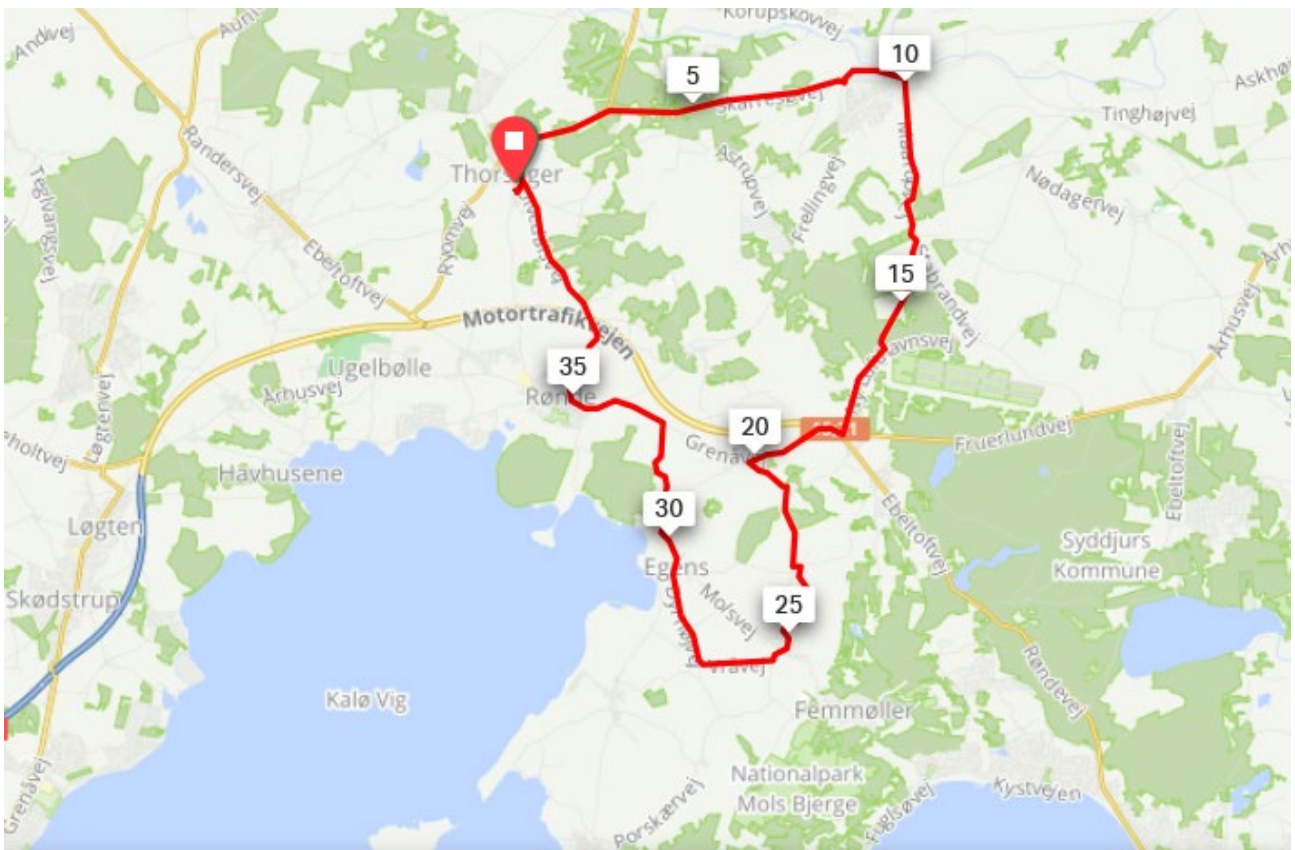
<https://ridewithgps.com/routes/2095246>

📍 36.8 km + 261 m ↗ 4.3 %
🕒 0:00 hrs ⬆ - 263 m ↘ -4.7 %

Tur 6.

Vi kører ud i Thorsager/Rønne området og gennemgår forskellige intervaltrænings metoder.

Tur 7.



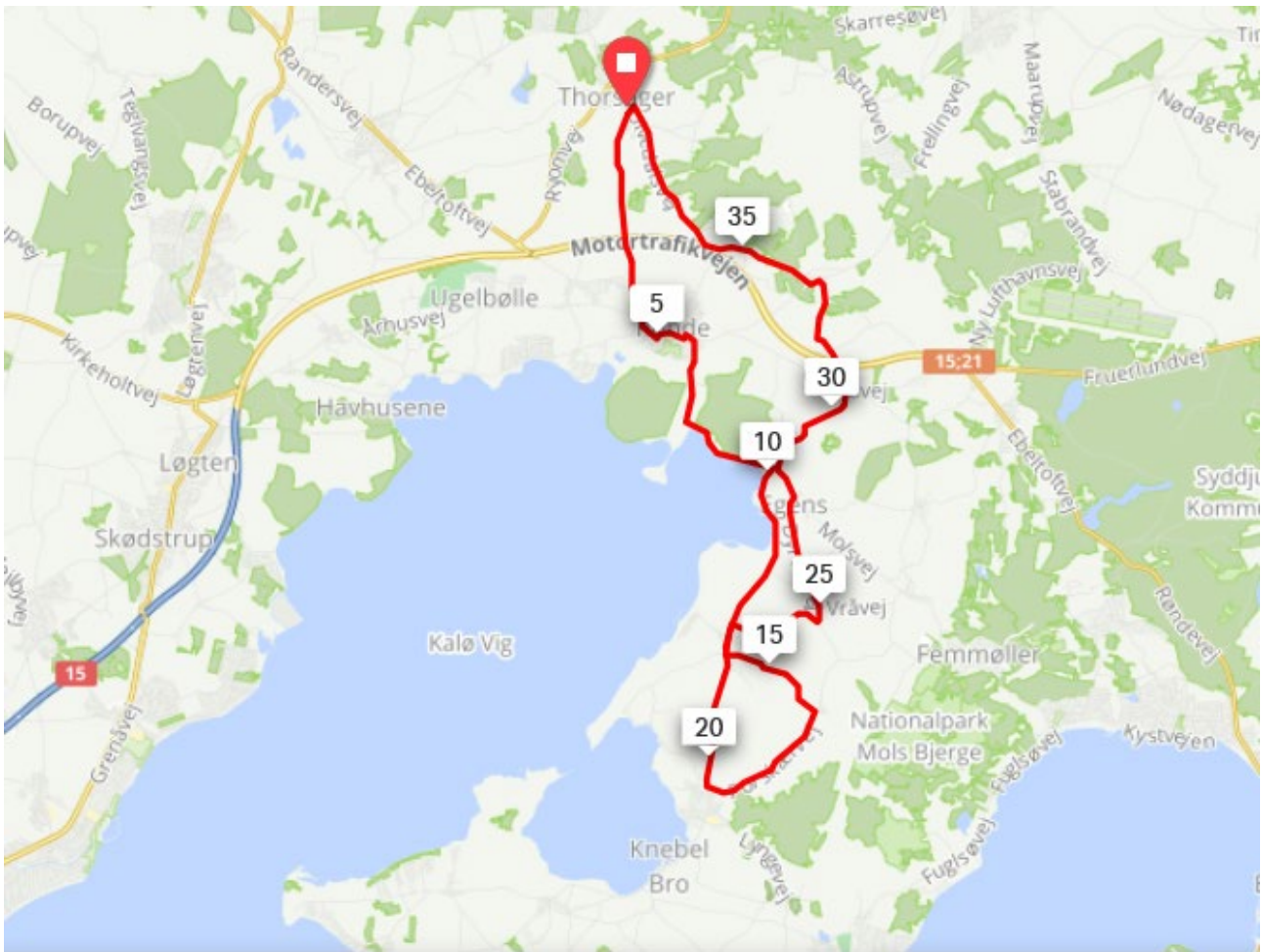
40.5 kilometers · +332 m / -332 m

Thorsager, ad Thorsagervej, ad Skarresøvej, Bugtrup, 2 x Kolind rundkørsler, Kolind, Mårup, Tåstrup-X, Essig, Bjødstrup, Møllerup, Kejlstrup, Gl. Kejlstrup, Skovgård, Grønfeld, ad Vråvej, ad Dyrhøjvej, Egens, Egens Havhuse, ad Kaløvej, ad Forpagtervejen, ad Grenåvej, Kalø, Rønne, ad Frederiksallé, ad Smouenvej, Smouen, Thorsager,

<https://ridewithgps.com/routes/2095391>

📍 40.5 km + 332 m ↗ 5.0 %
🕒 0:00 hrs ⬆️ - 332 m ↘ -6.3 %

Tur 8.



39.3 kilometers · +457 m / -457 m

Thorsager, Skrejrup, Rønne, ad Hovedgaden, ad Molsvej (cykelstien), Egens Havhuse, Vrinners, ad Ø. Bakkevej, Agri, ad Porskærvej, Knebel, Vrinners, ad Skovgårdsvej, ad Dyrhøjvej, Egens, Egens Havhuse, Bjødstrup, ad Askedalsvej, Rostved, Smouen, Thorsager.

<https://ridewithgps.com/routes/2095434>

📍 39.3 km + 457 m ↗ 6.7 %
🕒 0:00 hrs ⬆ - 457 m ↘ -8.3 %