

# CK Djurs – Intro ruter

## 2022



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>

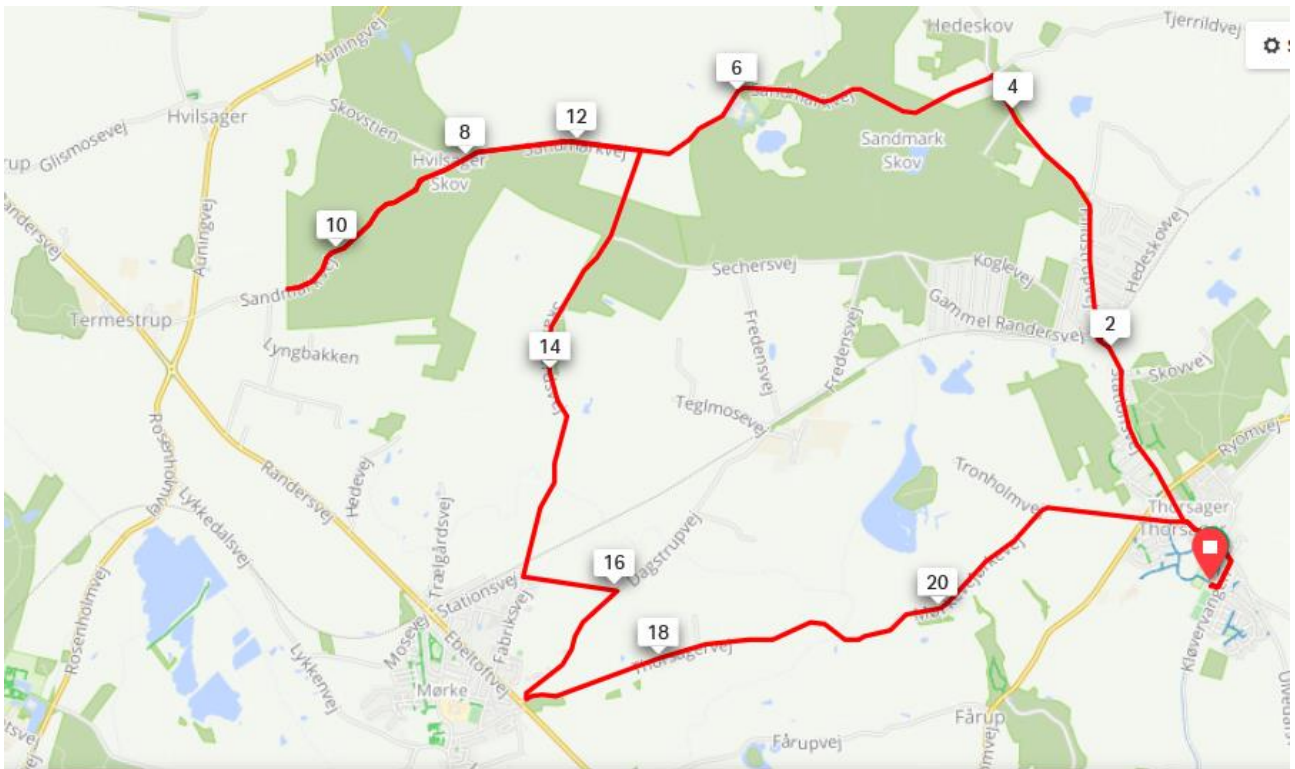
Lektion 06: Intervaltræningsøvelser i Thorsager/Rønne området

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

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



# Tur 1.



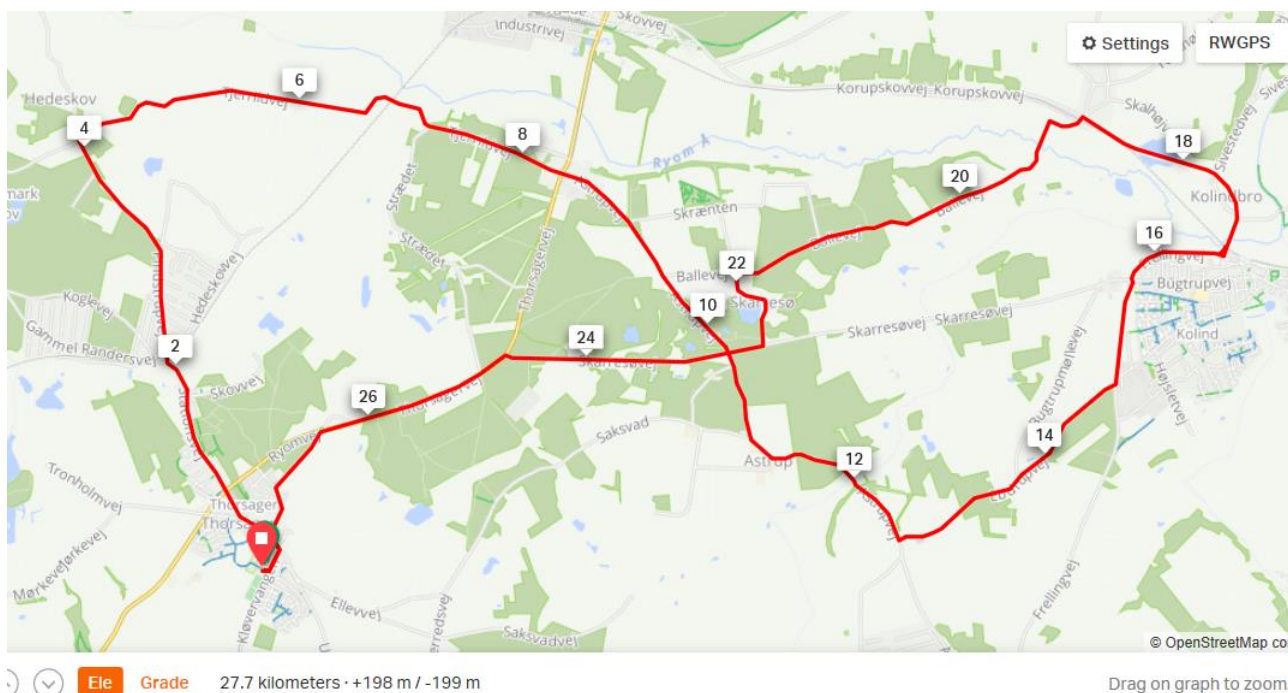
Ele Grade 22.6 kilometers · +164 m / -163 m

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>

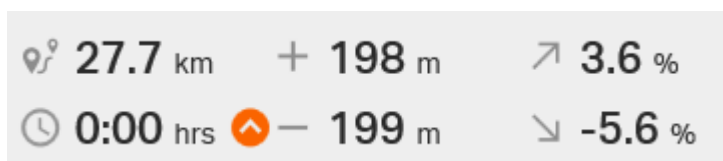
📍 22.6 km + 164 m ↗ 6.4 %  
🕒 0:00 hrs ⬆️ - 163 m ↘ -6.6 %

## Tur 2

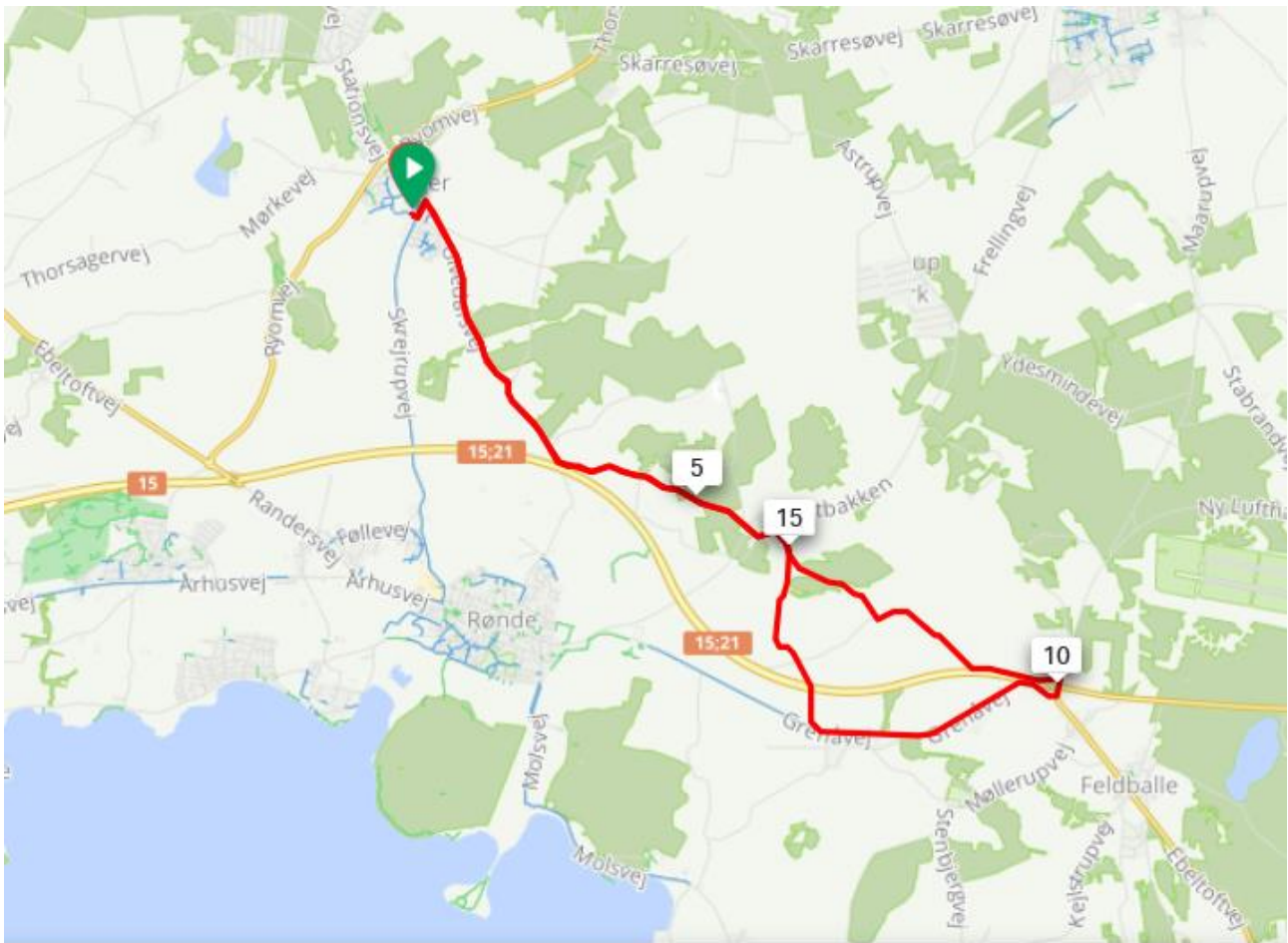


Thorsager, Tjerrild-X, Mesballe, Astrup, Ebdrup,  
Kolind 2 x rundkørsler, Koed, ad Ballevej, Skarresø,  
ad Skarresøvek, Thorsagervej, Thorsager.

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



## Tur 3.



21.4 kilometers · +200 m / -201 m

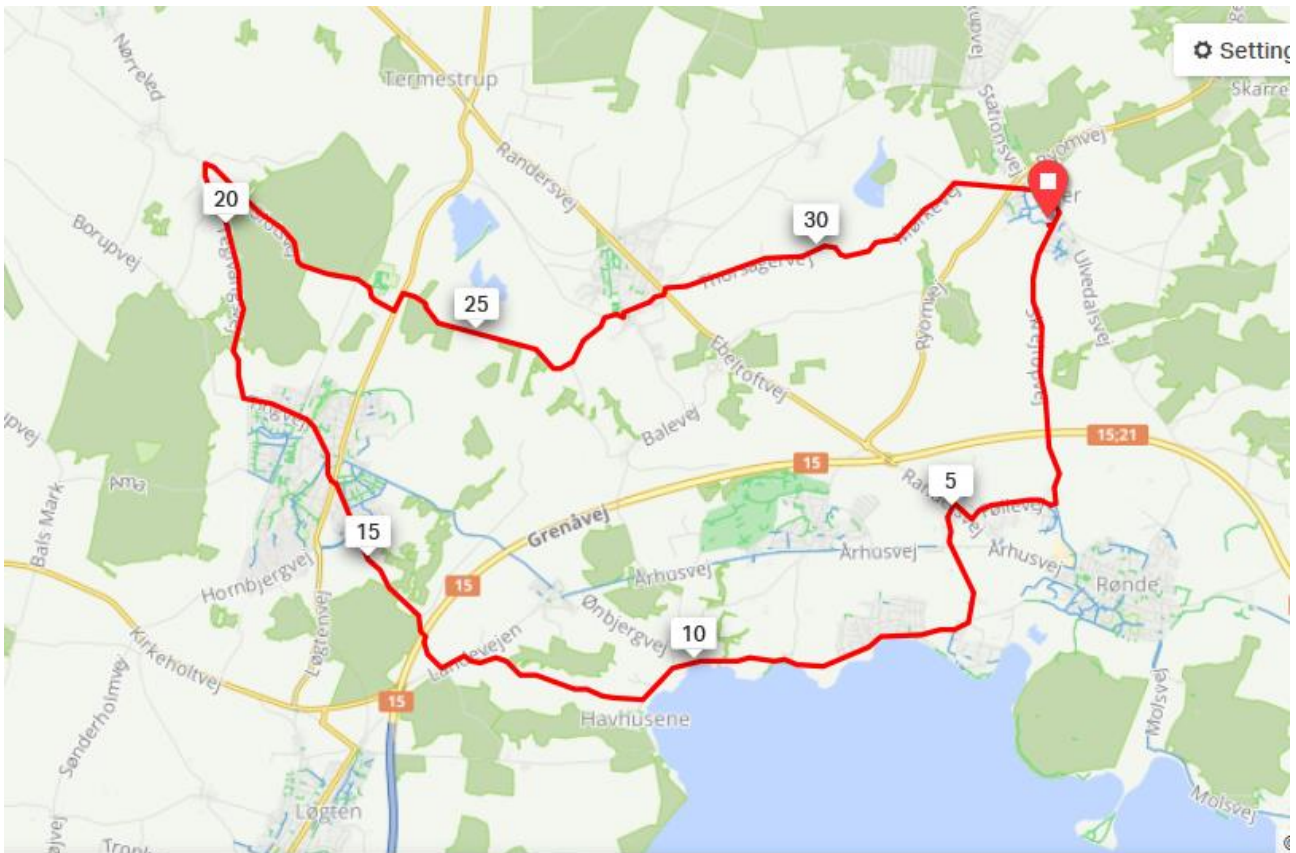
Thorsager, Smørumvej, Rønde, Korup, Feldballe-X,  
Bjødstrup, Askedalsvej, Rønde, Smørumvej,  
Thorsager.

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

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



## Tur 4.



33.6 kilometers · +275 m / -277 m

Drag c

Thorsager, Skrejrup, Følle, Følle Strand, Gl. Løgten  
Strandkro, Eskerod, ad Flintehøjvej, Hornslet, ad  
Tingvej til Rutebilstationen, ad Teglvangsvej, ad  
Slotsvej, Rosenholm, Gl. Mørke, ad Thorsagervej,  
Thorsager.

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

📍 33.6 km + 275 m ↗ 6.0 %  
🕒 0:00 hrs ⬆️ - 277 m ↘ -5.9 %

## 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.

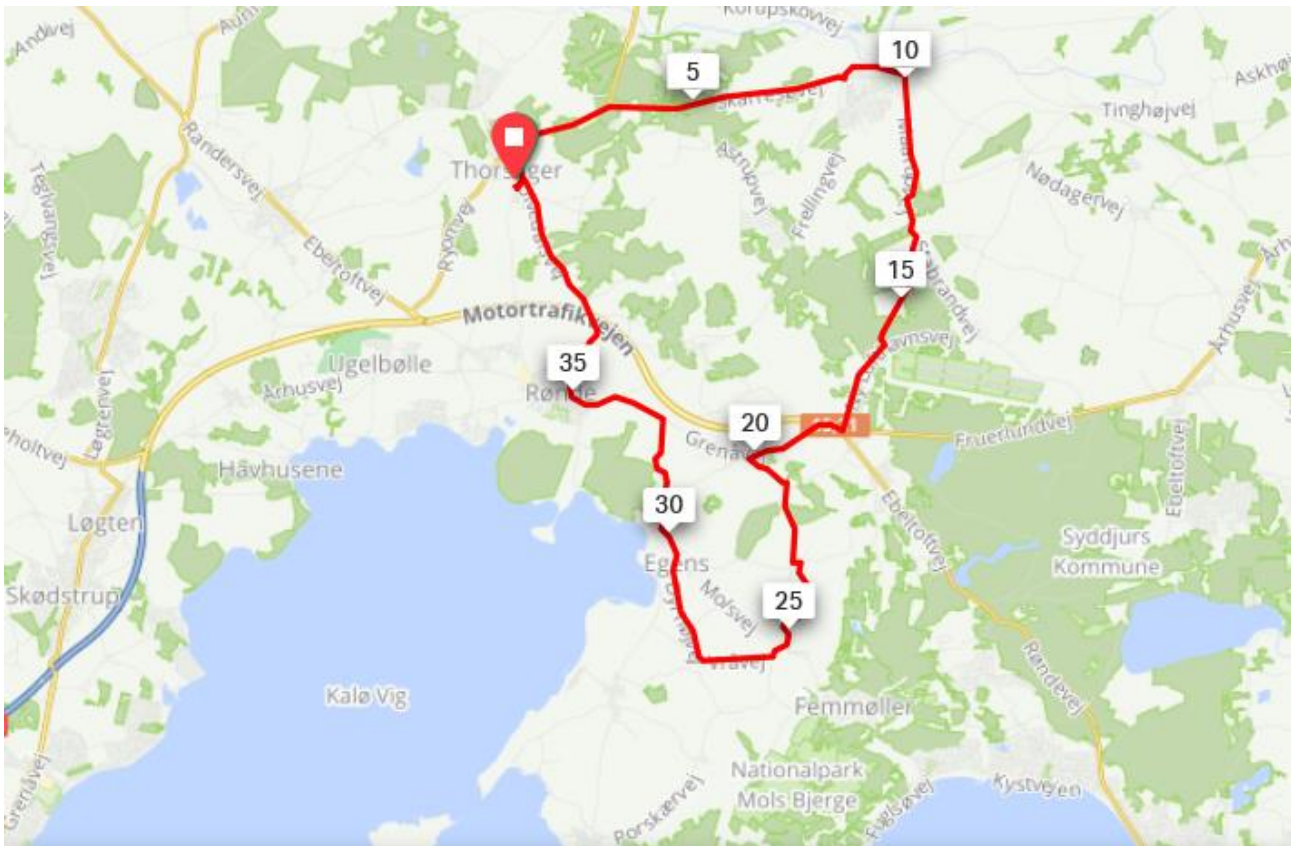
<https://ridewithgps.com/routes/2095246>

📍 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

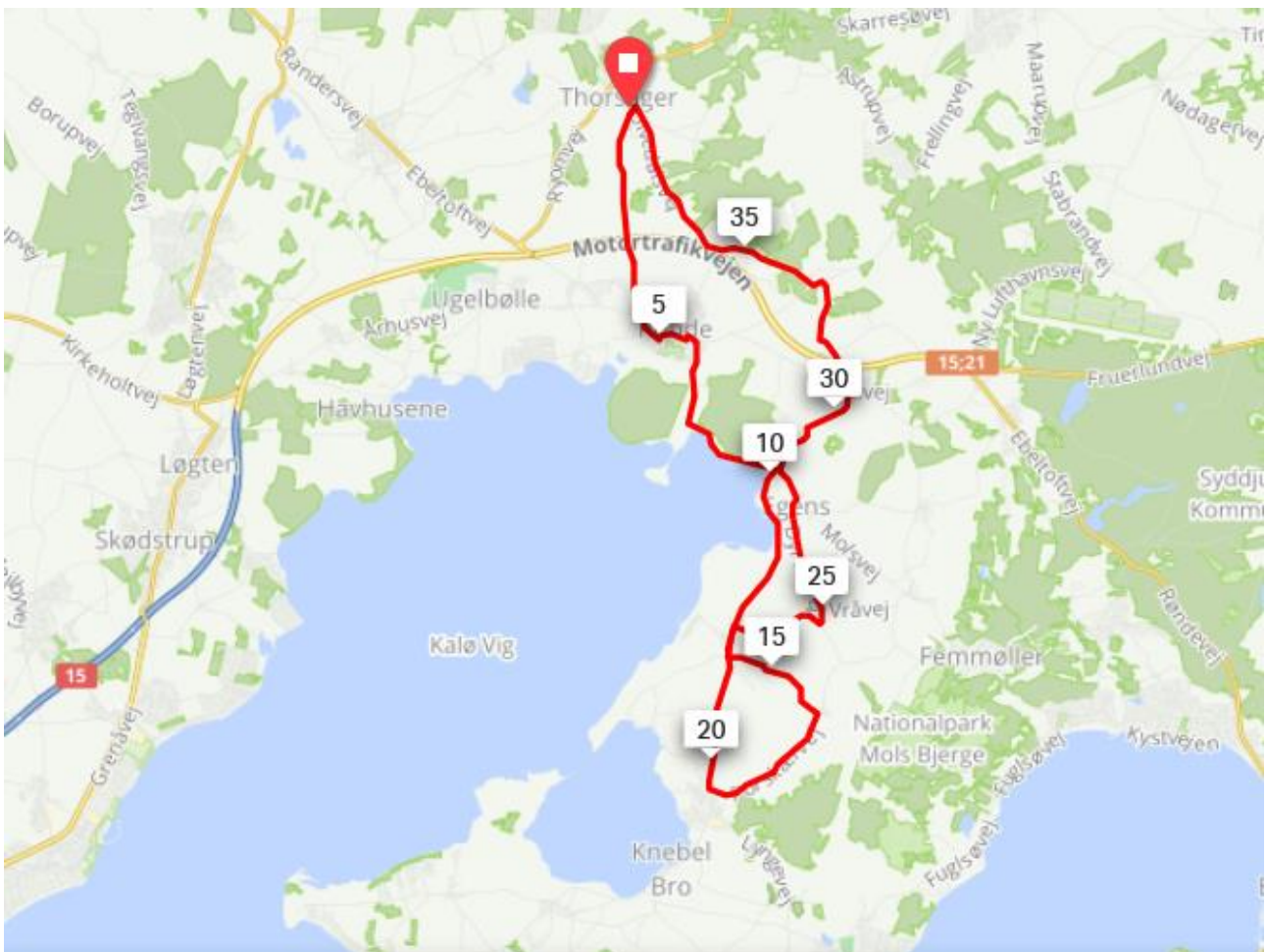
Thorsager, ad Thorsagervej, ad Skarresøvej, Bugtrup, 2 x Kolind rundkørsler, Kolind, Mårup, Tåstrup-X, Essig, Bjødstrup, Møllerup, Kejlstrup, Gl. Kejlstrup, Skovgård, Grønfeld, ad Vråvej, ad Dyrhøjvej, Egens, Egens Havhuse, ad Kaløvej, ad Forpagtervejen, ad Grenåvej, Kalø, Rønde, ad Frederiksallé, ad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