



# Cykelaktiviteter og Tour de France- forløb 2022

Inspirationskatalog til skoler og klub





ROSKILDE  
KOMMUNE

# ALLE TIDERS SKOLETOUR

# **TOUR DE FRANCE KOMMER TIL BYEN!**

I år kommer Tour de France til Roskilde Kommune, hvor cykelløbet har start fra Stændertorvet d. 2. juli.

I Roskilde Kommune fejrer vi derfor cykelglæden hele året, og særligt i de 100 dage op til tourstarten.

I dette katalog kan du læse om, hvilke cykel- eller Tour de France-relaterede undervisningsforløb, aktiviteter og konkurrencer, du kan tilmelde dine klasser i skoleåret 2022.

Tilmelding vil foregå på [alletiderstour.dk](http://alletiderstour.dk) eller via mailadresser oplyst under forløbene. Efter tilmelding til de enkelte forløb, vil I få tilsendt en forløbsbeskrivelse med flere praktiske detaljer.

Alle forløb er gratis at deltage i.



# INDHOLD

Kort over ruten.....	s. 4
SkoleTour .....	s. 5
<b>FORLØB.....</b>	<b>s. 6</b>
Udsmyk en rundkørsel nær jeres skole.....	s. 7
Guide langs tour-ruten i samarbejde med Visit Fjordlandet.....	s. 8
Kort over Tour-ruten opdelt i farver.....	s. 9
Mountainbike .....	s. 10
Cykeldigt .....	s. 11
Fotokonkurrence .....	s. 12
Udsmyk byens træer .....	s. 13
<b>INFORMATION OG INSPIRATION.....</b>	<b>s. 14</b>
Gi' den gas på Musicon .....	s. 15
Syng når I cykler .....	s. 16
Pimp din cykel .....	s. 17
Arbejd med cykelsange .....	s. 18
Ideeer til aktiviteter på skolen .....	s. 19
Cykelværksted og cykelbibliotek .....	s. 20
Lån kommunes cykelbane.....	s. 21
Gør noget ekstra .....	s. 22



# KORT OVER RUTEN



## Alle opgaver



# SKOLETOUR.DK

På [skoletour.dk](https://skoletour.dk) kan I finde masser af aktiviteter og opgaver, der giver rig mulighed for at arbejde fagligt med cykling, cykelløb og ikke mindst Tour de France.

Opgaverne og aktiviteterne kan anvendes som inspiration til temauger, tværfaglige forløb eller i et enkelt fag.

Undervisningsforløbene kan variere fra få lektioner til flere uger. Opgaverne og aktiviteterne lægger op til, at eleverne kan arbejde projektorienteret og benytte arbejdsmetoder fra mange forskellige fagområder.

Der kan arbejdes med [skoletour.dk](https://skoletour.dk) på alle tidspunkter af skoleåret, men det er oplagt, at fokus er i månederne op til tourstarten d. 2. juli 2022.

Alle skoler har modtaget to klassesæt med skoletour-kataloger, som knytter sig an til undervisningsforløbene på [skoletour.dk](https://skoletour.dk). Skriv til [alletiderstour@roskilde.dk](mailto:alletiderstour@roskilde.dk), hvis I ønsker flere kataloger.



# FORLØB







**SPRED CYKELGLÆDEN!**

## **UDSMYK EN RUNDKØRSEL NÆR JERES SKOLE**

Lad jeres elever bidrage til at sprede cykelglæde i kommunen ved at udsmykke jeres lokale rundkørsel i cykeltema. Lav en kæmpecykel ud af genbrugsdele, pynt med gule og prikkede paraplyer, dekorer med gamle udsmykkede cykler eller noget helt fjerde.

Efter tilmelding til dette projekt vil I få tilsendt nogle retningslinjer, der beskriver rammerne for udsmykningen i forhold til eksempelvis trafiksikkerhed og holdbarhed. Indenfor disse rammer er det op til jer at bestemme, hvordan udsmykningen skal se ud, og hvor lang tid I ønsker at bruge på projektet.

Affaldsselskabet ARGO stiller brugte cykler og cykeldele til rådighed til de skoler, der ønsker at udsmykke rundkørslen med cykelelementer.



<b>Klassetrin:</b>	Hele skolen eller udvalgte klassetrin
<b>Hvornår:</b>	Udsmykningen bliver sat op i rundkørslerne i juni måned.
<b>Hvor:</b>	Lokal rundkørsel nær skolen. Først til mølle ved valg af rundkørsel.
<b>Hvordan:</b>	Udsmykningen bliver sat op af Materielgården
<b>Tilmelding:</b>	<u>UDSMYK EN RUNDKØRSEL NÆR JERES SKOLE - Alle</u>
<b>Tiders Tour</b> ( <a href="http://roskilde.dk">roskilde.dk</a> )	Tilmeldingsfrist d. 1. marts 2022



# GUIDE LANGS TOUR-RUTEN

## I SAMARBEJDE MED VISIT FJORDLANDET OG ROSKILDE BIBLIOTEKERNE

I dette forløb skal eleverne lave små guides til spændende steder ud fra tour-ruten. Elevernes guides vil blive lagt på Visit Fjordlandets hjemmeside i forbindelse med deres fokus på cykelturisme og Tour de France i foråret 2022. Her kan eleverne fortælle om deres udvalgte steder via film, billeder, rutekort, tekst, osv. Elevernes guides vil også blive synliggjort på Visit Fjordlandets Facebook og Instagram.

### Hvor kan I guide:

Der er mulighed for, at fem skoler/klasser deltager i dette forløb, hvor hver klasse/skole vælger et geografisk område på nedenstående kort over ruten. Klassen/skolen kan guide til to steder i dette område. Via små sløjfer ud fra tour-ruten kan eleverne guide ad stier og smutveje, som de selv bruger.

### Hvad kan I guide til:

Læg op til, at eleverne vælger ruter, hvor der er noget at se på undervejs – det kan være smuk natur, spændende og sjove steder, store attraktioner som Domkirken, eller en hyggelig gårdbutik eller cafe. Det vigtigste er, at eleverne guider til steder, som de selv holder af beskrevet med deres egne ord eller billeder.

### Registrer cykelruten til jeres guidepunkt:

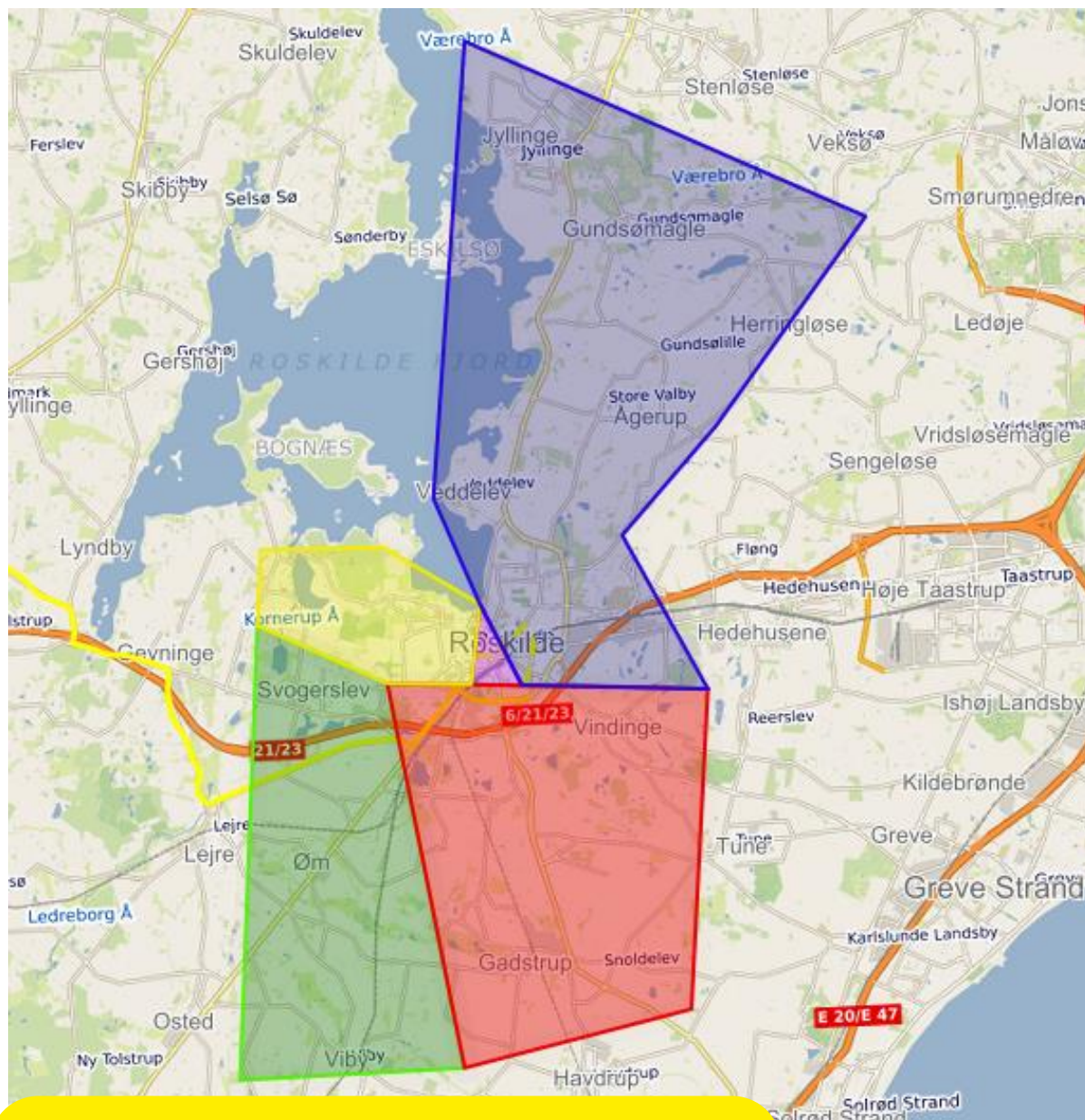
I dette forløb skal eleverne virkelig ud og bruge kroppen, da det er oplagt, at de cykler til de lokaliteter, de ønsker at fortælle om. Lad eleverne bruge den gratis cykel-app Naviki til at registrere deres rute i, så den bliver vist på et kort, og herved bliver nemmere for andre at følge.

<b>Klassetrin:</b>	5.-9. klasse.
<b>Hvem:</b>	Der er mulighed for, at 5 klasser/skoler kan tilmelde sig. Hver klasse/skole kan guide til to steder i området. Først til mølle ved tilmelding.
<b>Tilmelding:</b>	<u><a href="#">GUIDE LANGS TOUR-RUTEN - Alle Tidens Tour (roskilde.dk)</a></u> Tilmeldingsfrist d. 1. marts
<b>Hvor:</b>	Ved tilmelding oplyser I, hvilket område, I ønsker at guide ud fra. Først til mølle. (Se kortet på næste side)
<b>Hvornår:</b>	Jeres guides skal sendes til <a href="mailto:bibskole@roskilde.dk">bibskole@roskilde.dk</a> senest d. 11. april



# KORT OVER TOUR-RUTEN OPDELT I FARVER

På dette kort ser I ruten (den gule streg) over den del af Tour de France-løbet, der kører igennem Roskilde Kommune. Kortet er opdelt i fem farver (blå, lilla, rød, grøn og gul), der indikerer, hvilke områder I kan vælge at guide ud fra. Vælg det område, der ligger tættest på jeres skole eller det område, jeres elever synes, er mest spændende at guide ud fra.



**Tip:** Hvis eleverne ønsker, at guide til flere områder, end hvad der er muligt i dette forløb, så overvej at lave en lokal guidebog til jeres skole. Her kan eleverne guide til alle de områder, de gerne vil dele med deres klassekammerater, forældre eller andre borgere i lokalområdet.

visit  
**FJØRDLANDET**  
*let the saga begin*

# MOUNTAINBIKE

Roskilde Ungdomsskole stiller med mountainbikes til alle, samt med rutinerede mountainbikeinstruktører, der med stort fokus på sikkerheden vil guide eleverne igennem en god dag på mountainbike. Her vil eleverne blive undervist i de basale mountainbiketeknikker og blive udfordret på et af de spændende mountainbikespor, der ligger tæt på jer. Alle vil utvivlsomt få pulsen op og få rykket nogle personlige grænser.

Tilbuddet understøtter idrætsfagets formål om, at eleverne gennem alsidig idrætspraksis skal tilegne sig viden om regler og teknikker i b.l.a. friluftaktiviteter. Eleverne lærer at anvende komplekse bevægelsesmønstre i mountainbike og oplever derigennem glæden ved sporten.



<b>Klassetrin:</b>	7.-9. klasse
<b>Hvornår:</b>	Kl. 09:00-13:00
<b>Hvor:</b>	Gulddysseskoven, Roskilde havn ved kørsel i Boserup skov
<b>Tilmelding:</b>	Kontakt Asmus Howardsen på <a href="mailto:Asmush@roskilde.dk">Asmush@roskilde.dk</a> for yderligere information og tilmelding.







A.S.O. Pauline Ballet

# CYKELDIGT

**Roskilde  
BIBLIOTEKERNE**

Lad eleverne arbejde med cykeldigtning. Læs Jørgen Leths *Sportsdigte* eller Victor Boye Lindhoms essays *Stræk tiden - essays på cykel*. Eleverne kan også prøve kræfter med formdigtning eller haiku-digtning.

På [skoletour.dk](https://skoletour.dk) kan I arbejde med undervisningsforløb nr. 7, der handler om cykeldigte. Link til lærerguide: <https://bit.ly/3mKb5qy>

Har I lyst til at bidrage til Tour de France-udsmykningen og deltage i en lokal konkurrence om at vinde fede Tour de France-præmier, så indsend jeres digte til Roskilde Bibliotekerne.

De indsendte cykeldigte bliver lamineret og hængt op i Bibliotekshaven fra d. 13.-31. maj til glæde for alle borgere.

Roskilde Bibliotekerne udvælger de tre bedste digte, og forfatterne modtager efterfølgende en Tour de France-gave.

**Klassetrin:** 4.-6. klasse.  
**Hvem:** Der er mulighed for, at 6 klasser kan tilmelde sig, hvor eleverne skriver et digt i grupper på tre. Først til mølle ved tilmelding.  
**Tilmelding:** Tilmeld jer på [bibskole@roskilde.dk](mailto:bibskole@roskilde.dk) Tilmeldingsfrist d. 1. april  
**Hvornår:** Deadline for indsendelse af digte onsdag d. 4. maj 2022.



# FOTOKONKURRENCE

Arbejd med genren sportsfotografi. Lad eleverne tage billeder af hinanden, eller sig selv, når I er på cykeltur med klassen. Eleverne kan lade sig inspirere af aktuelle Tour de France-fotografier <https://www.letour.fr/en/home-gallery> eller de helt gamle <https://bit.ly/3EHqOYK>

I kan også tage udgangspunkt i undervisningsforløb nr. 6 på [skoletour.dk](http://skoletour.dk).  
Link til lærerguide: <https://bit.ly/3mHp7sY>

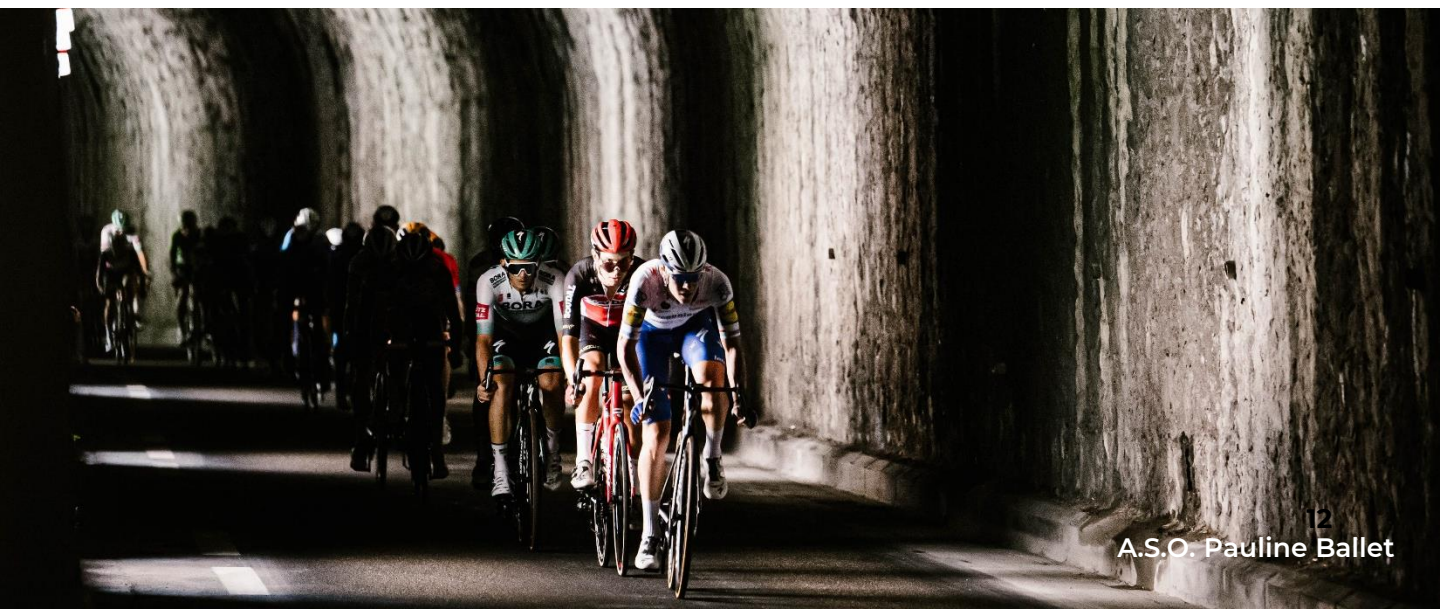
Har I lyst til at deltage i en lokal konkurrence om at vinde fede Tour de France-præmier og blive del af en vandre udstilling, så indsend elevernes fotos inden d. 4. april.

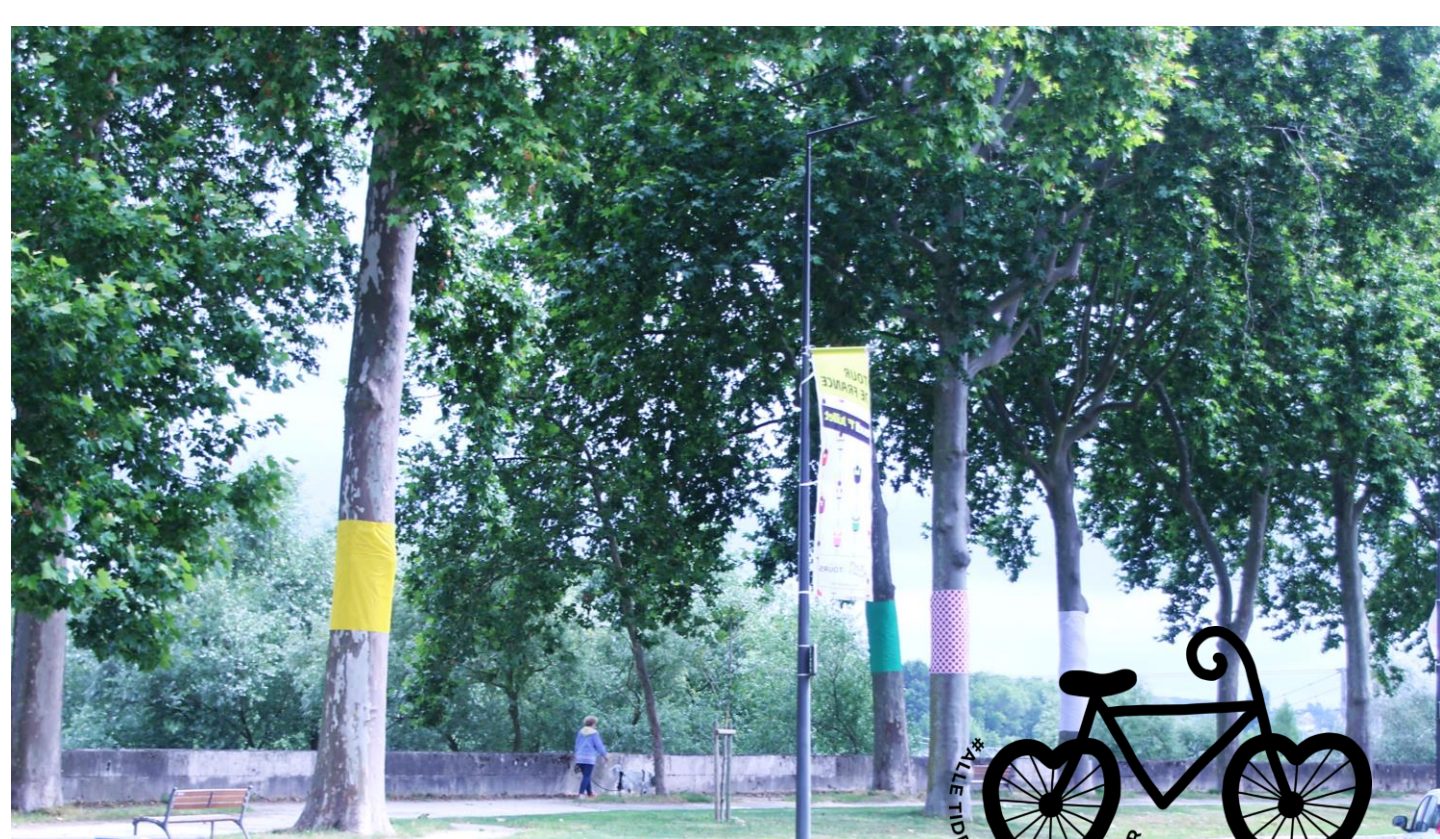
**Klassetrin:** 6.-9. klasse  
**Hvornår:** Tilkendegiv, at I ønsker at deltage i konkurrencen inden d. 1. marts til [carolinecoe@roskilde.dk](mailto:carolinecoe@roskilde.dk)  
Indsend elevernes fotos inden d. 4. april  
**Udvælgelse:** Borgmesteren, skolechefen, bibliotekschefen, direktøren fra Museet for Samtidskunst og talsmanden fra Grand Départ udvælger de ti bedste cykelfotografier i april måned.

**Udvælgelseskriterier:** 1) At temaet cykling er tydeligt indarbejdet 2) Fotografiets æstetiske kvalitet 3) At der er en spændende billedkomposition.

Vinderfotografierne vil blive del af en fotografiudstilling, der vil blive udstillet i forhallen på Roskilde Rådhus, samt på Roskilde Bibliotekerne i tiden op til tourstarten. Der vil blive afholdt en lille reception ved afsløringen af vinderne.

Roskilde Kommune forbeholder sig ret til at bruge de 10 udvalgte fotos i forskellige sammenhænge og i den forbindelse nævne fotografens navn.





# UDSMYK BYENS TRÆER

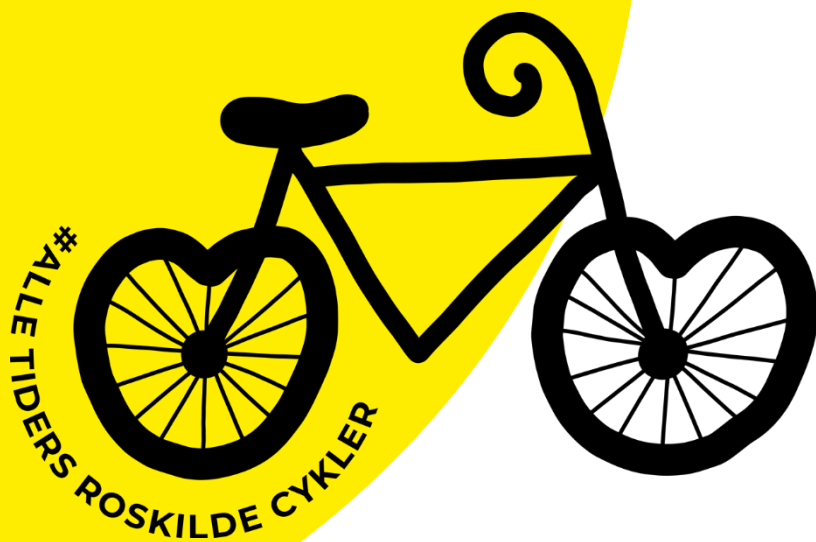
Roskilde Kommune bliver udsmykket i Tour de France- og cykeltema i månederne op til tourstarten d. 2. juli. Bidrag til udsmykningen af byen ved at male store lærreder, der skal svøbes om træerne på Sankt Clara Vej.

Slip fantasien løs eller lav et veltilrettelagt cykelmaleri – det er op til jer, hvordan I griber malingen af lærredet an. Det eneste kriterie er bare, at lærrederne males med cykling eller Tour de France som overordnet tema.

Lærreder og maling sendes til tilmeldte skoler.

<b>Klassetrin:</b>	0.-3. klasse
<b>Fag:</b>	Billedkunst
<b>Hvem:</b>	Der er mulighed for, at tre skoler kan male 15 lærreder hver. Først til mølle ved tilmelding.
<b>Tilmelding:</b>	<u>UDSMYK BYENS TRÆER - Alle Tiders Tour (roskilde.dk)</u> Tilmeldingsfrist d. 16. marts.
<b>Hvornår:</b>	Lærrederne afhentes på skolen i juni måned og bliver efterfølgende sat op på byens træer af Materielgården
<b>Hvor:</b>	Lærrederne svøbes om træer på Sankt Claras Vej.

# INFORMATION OG INSPIRATION







## GI' DEN GAS PÅ MUSICON

Tag eleverne med ud på pump track-banen, der er en del af Musiconstien. Banen er sjov at cykle på i dagslys, og om aftenen er der en interaktiv farvet belysning, der ændres i takt med at man kører på banen.

Hvis I kommer med toget, kan eleverne køre fra stationen til Musicon på Rabalderstræde, der er en cykelvenlig gade forbundet med Musiconstien.

# MUSICON





# SYNG NÅR I CYKLER

## Min Røde Cykel

Britt Egevang, Annette Kibegaard, Iris Tøderstrøm, Julia Madsen, Charlotte Truelsen Falk

### Intro

Cmaj7 Dm7 G7 Cmaj7

5 Cmaj7 Dm7 G7 Cmaj7

9 F Cmaj7 Dm7 C 1.At

13 F Cmaj7 D7 G7

cy - le, cyk - le, det er så sjovt. Ned - ad bak - ken i fuld fart. Med  
cy - kel-hjelm, det er ik - ke flovt, min rø - de cy - kel den er så smart!

### Omkvæd

17 C Dm Em F

Båt båt din-ge-lin-ge-ling Pump pump klik-ke-lik-ke-lik

21 C Dm G7 C

Båt båt din-ge-lin-ge-ling Sus sus vi su-ser af-sted.

25 F Cmaj7 Dm7 C

2. Når vi ta'r på cy-ke-l-tur, bli'r jeg ba'r så glad, så glad, og

29 F Cmaj7 D7 G7

når vi fyl - der vo-res cy - kel-kurv med vo - res ynd-linge læk-ker mad.

### Omkvæd

33 C Dm Em F

Båt båt din-ge-lin-ge-ling Pump pump klik-ke-lik-ke-lik

Båt båt din-ge-lin-ge-ling Sus sus vi su-ser af-sted.

# PIMP DIN CYKEL

Find garn, perler, lyskæder, reflekser, klistermærker, tape og andet lir frem, så I kan pimpe elevernes cykler til den kommende cykelsæson.

Kontakt evt. jeres lokale cykelhandler og hør, om de har lyst til at komme ud på skolen for at spænde, smøre og skrue cyklerne efter.

Find inspiration til udsmykningen på Det Kongelige Biblioteks hjemmeside [Pimp din cykel | kb.dk](http://Pimpdin.cykel|kb.dk) eller på YouTube <https://youtu.be/hLbGvX2CAxY>



**#ALLE TIDERS TOUR**



# ARBEJD MED CYKELSANGE

## OVERSÆT FRANSKE CYKELSANGE

Vi kender sportssange fra fx fodbold, hvor tilskuerne i samlet flok skråler ud over tribunerne. Men der er faktisk også flere cykelsange, der gennem årene har fejret cykling og cykelryttere. Lad eleverne oversætte de franske Tour de France-sange "Le champion espagnol" af Jean-Louis Murat, "Vive Poulidor" af André Verchuren eller "Walking Indurain" af Fred Poulet.

## SKRIV EN CYKEL-SLAGSANG

Slagsange er oplagte, når man gerne vil skabe kampgejst og sammenhold. Slagsange kan være enkelte melodiske linjer eller fulde sangtekster. Under EM i fodbold skrev sangeren Phlake, Mads Bo Iversen, og komiker Martin Johannes Larsen adskillige slagsange dedikeret til spillerne på herrelandsholdet. Hør sangene, og lad eleverne blive inspirerede til at skrive deres egne cykel-slagsange:

<https://soundcloud.com/lidttillaegterne>



# IDEER TIL AKTIVITETER PÅ SKOLEN



## DET FRANSKE KØKKEN

Lad klassen udfordre hinanden eller parallelklassen i fransk kogekunst. Hvem kan lave de flotteste macarons eller croissanter? Hvem tør spise frølår, segle eller duer? Hvem har lyst til at lave blindtest i franske oste?



## PYNT DIN KLASSEDØR

Få klassen til at pynte klassedøren. Det kunne være med deres favoritstjerner, Tour de France-lir, gul farve eller fransk tema. Det er kun fantasien der sætter grænser.



## KILOMETERDYST

Lad eleverne udfordre hinanden i, hvem der kan cykle flest kilometer på en dag, en uge eller en måned. Eleverne kan evt. brug cykelappen Naviki til at registrere deres kørte kilometer i. Roskilde Kommune kan sætte en Tour de France-gave på højkant til vinderen af dysten.



# CYKELVÆRKSTED

Tag en klasseudflugt til Musicons nye cykelværksted, hvor eleverne kan få hjælp til at sætte jeres egne cykler i stand med cykelværkstedets værktøj og vejledning.

Cykelværkstedet åbner d. 4. marts. Fra denne dato kan I booke tid til, at jeres klasse kan benytte værkstedet.



# CYKELBIBLIOTEK

I Musicons nye cykelbibliotek kan I låne ladcykler, foldecykler, elcykler og almindelig cykler til en sjov og anderledes cykeludflugt. I kan også låne cyklerne og afprøve dem på Musicons pump track-bane på Musiconstien.

Cykelbiblioteket åbner d. 4. marts.

Hør mere om cykelværkstedet og cykelbiblioteket ved at kontakte projektleder Jakob Skovgaard Villien: [jakobsv@roskilde.dk](mailto:jakobsv@roskilde.dk)

# LÅN KOMMUNENS CYKELBANE

Cykelbanen er et godt redskab til, at eleverne kan få udfordret og trænet deres manøvreferdigheder på cykel.



Cykelbanen består af letvægtsdele, der forholdsvis nemt samles til i alt ti øvelser. Den kan stilles op ude og inde og kræver minimum 10x20 meter. Afsæt 15-20 minutter til at sætte banen op, lad eleverne hjælpe til. Banen er udviklet, så den passer til børn i alderen 10-12 år. Men også større børn, der ikke har så meget erfaring med at cykle, kan have glæde af den.

Det vil være oplagt at gøre brug af idrætstimerne, når banen skal i brug. Ligeledes vil cykelbanen være en god fysisk aktivitet til en trafik- eller bevægelsestemadag.

Hvis I har lyst til at få lidt konkurrence ind i træningen, er der på <https://bit.ly/3EDXQh6> en idé til et pointsystem og du kan hente et pointskema.

Kommunens cykelbaner opbevares af Hedegårdenes Skole.  
Kontakt skolen for at låne cykelbanen: tlf. 46 31 42 21





# GØR NOGET EKSTRA

## Udlod Tour de France-gaver eller lån kommunens Tour de France-event gear

Har I planlagt nogle særlige cykel- eller Tour de France-aktiviteter på jeres skole, som I gerne vil gøre noget ekstra ud af?

I forbindelse med afvikling af cykel- og Tour de France-aktiviteter kan I låne kommunens gule eventpakke med gult telt, gul løber, gul målportal og gule beachflag. Læs mere her <https://alletiderstour.roskilde.dk/dk/vigtig-viden/eventpakken/>

Kommunen kan også stille Tour de France-gaver på højkant, hvis I ønsker at lave jeres egen cykelrelaterede konkurrence på skolen eller i klassen. Kontakt [alletiderstour@roskilde.dk](mailto:alletiderstour@roskilde.dk) på for at aftale nærmere.

Brug hashtaggene [#letourdk](#) og [#alletiderstour](#), hvis I vil dele billeder eller videoer af jeres Tour de France-aktiviteter.

