

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 1 · 12. årgang · Marts 2004

Motionscykelklubben


BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansv. havende: Niels Storm Hansen, tlf. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk

Carl Ove Knudsen tlf. 64412994, e-mail: lico@stofanet.dk

Helle Stougård tlf. 64418017, e-mail: helless@stofanet.dk

Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@stofanet.dk

Niels O. Hansen tlf. 75940811, e-mail: niels.o.hansen@orangenet.dk

Per Christensen tlf. 75941202, e-mail: perchristensen@adslhome.dk

Layout: Helle Stougård

Tryk: Servicetryk i/s, Industrivej 18, 7000 Fredericia

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 350 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest den 3. i udgivelsesmåneden. Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at redigere samt forkorte i indlæg og artikler. Udebliver klubbladet eller har du skiftet adresse, så kontakt Niels Storm Hansen.

Forsidebillede viser vintertræning i Kongebroskoven. Foto Kaj Stougård



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia

Tlf. 75920345

www.hesport.dk

E-mail butik@hesport.dk

Der følger altid en løbetest og fodanalyse med når du køber løbesko. Se mere på www.hesport.dk

Kom ind og prøv løbesko fra :SAUCONY / MIZUNO / PEARL iZUMi

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD



Hvor kommer energien fra??

Foreninger landet over har måttet sande, at politik kan gøre livet meget dyrere. En portoforhøjelse har betydet en flerdobling af udgifterne i forbindelse med udsendelserne af klubblade. For en del bliver det sikkert ensbetydende med at de må undvære deres blad.

Vort eget bladudvalg og bestyrelsen har da også gjort sig overvejelser om fremtiden. Konklusionen blev dog hurtigt at vores gode klubblad hverken kan eller vil vi undvære. Så løsningen på dette betyder at der må mobiliseres mere energi for at få bladet ud.

Klubmedlemmer og deres børn har så påtaget sig at omdele i de bynære områder efter forespørgsel fra bladudvalget. Vi vil her gerne sige jer tak for opbakningen og den energi som i den sammenhæng bruges, for at vi i dag og fremover kan se frem til vores spændende blad at læse i.

Energi må vel også siges at være ko-deordet i forbindelse med nyskabelsen

Melfar 24 Hour Cycling Challenge, både for deltagere, arrangører og hjælpere, når startskuddet går den 5.juni kl. 08.00! 24 timer på cykel... Ja, hvad kan en bemærkning på generalforsamlingen ikke føre til! Endnu et bevis på, at motionscykling i Baghjulet genererer utrolige mængder af

energi. Allerede nu spores en stor forhåndsinteresse for det nye tiltag, og jeg tror at hjælperne kan se frem til en helt speciel oplevelse, når de på tætteste hold kan følge deltagernes energiudfoldelse helt frem til målstrengen passerer for sidste gang!

Tiden nærmer sig hvor vi alle så for alvor kan ta' hul på opsamling af ny energi under de ugentlige træningsture. Sæsonen starter med Suppetur den 11. april. Den første weekend i måneden er nemlig allerede optaget af den traditionsrige Hærvejstur, som er alle tiders lovlige tyvstart.

Jeg fornemmer, at vi kan se frem til en sommer hvor aktivitetsniveauet i Baghjulet fortsat vil være højt, hvor vi lader op på cyklerne, og hvor rigtig mange er med til at gøre det hele muligt, når de giver noget energi tilbage til klubben med deres hjælp! Mange tak for det, og rigtig god cyklesommer!!



Foto: Gert Lykke Jensen

Martin



INDHOLD

Formandens beretning.....	3
Tilmelding til Gardasøen.....	5
Bestyrelsen.....	6
Klubfesten	7
Polaraften.....	9
MTB tur rundt om Kolding	10
Paris - Brest - Paris	11
Ritter Classic.....	13
Faldsledturen	14
Kendt Baghjuler i DCU-top.....	16
Løbstilskud	18
Månedens Profil.....	22
Melfar MTB.....	23
Nyt fra Pigetræningsudvalget	24
Aktivitetsskalender.....	25
Vintercup oplevet af en debutant.....	26
Vintercup 2003/2004	28
Lillebælt Rundt.....	31
Spinning	32
Vintergymnastik.....	34
Om at beslutte sig for succes	36
Lange træningsture	38
Om trafiksikkerhed.....	38
Årets Pedaltræner	39
Sæsonstart.....	40
Opråb.....	40
Glæd dig	41
Nye Medlemmer.....	41
Jamen vi plejer jo	42
Distribution af klubbladet.....	43
Melfar 24-Hour Cycling Challenge.....	44
Melfar 24-Hour Cycling Challenge søger hjælpere.....	45
Klublokaler	47
Forsikringsforhold.....	47
Middelfart Cykel Club	48
En kedelig historie.....	51



Igen på cykleferie ved GARDASØEN

Vi forsøger igen i år at arrangere ferietur til Gardasøen, med familie. Så hvis du er interesseret i at deltage, bedes du kontakte undertegnede.

1 uges ophold på Casa Danese ved Gardasøen i Italien

Der er afrejse fra Middelfart, fredag den 30. april 2004 og hjemkomst søndag den 9. maj 2004. Hvis vi kan fylde bussen, vil turen koste ca. **2.700,00** pr. person inkl. transport frem og tilbage, morgenmad søndag til lørdag, aftensmad lørdag til fredag.

Drikkevarer er for egen regning. Der er meget rimelige priser i baren på Casa Danese.

Casa Danese har 3 store familieværelser, 14 dobbeltværelser og 9 enkeltværelser med plads til opredning. Alle værelser har bad, toilet, centralvarme, overdækket balkon med udsigt over Gardasøen. Værelseme er indrettet m/minikøkken, hvor der er vask, el-kogeplads, køleskab og køkkengrej.

Der er lagt op til en spændende ferie, hvor vi kan cykle sommeren i møde, enten i bjergene eller på de flade veje langs Gardasøen. Er familien ikke til cykleferie, er der mange muligheder for traveture i bjergene (der er afmærkede ruter), eller man kan tage på indkøbstur i den nærliggende by Torri, ca. 10 min. gang fra Casa Danese.

Tilmelding til turen, skal ske til Hans Guldbæk på tlf. 75943364 eller e-mail joghg@mail.tele.dk. Der er plads til 44 deltagere.



BAGHJULETS BESTYRELSE 2004

Formand

Martin Kristoffersen
Behrendsvej 12
5500 Middelfart
tlf 64 41 63 65
martin@baghjulet.dk



Næstformand

Niels Storm Hansen
Toppen 8, Strib
5500 Middelfart
tlf 64 40 28 08
storm@baghjulet.dk



Kasserer

Niels Hage
Fælledvej 46
7000 Fredericia
tlf 75 94 35 04
labo@mail.dk



Sekretær

Ole Riis
Strømøvænget 8
5500 Middelfart
tlf 64 41 20 93



Bestyrelsesmedlem

Grethe Bech Jensen
Birkehøjvej 9, Strib
5500 Middelfart
tlf 64 40 20 40
gbj@stribnet.dk



Bestyrelsesmedlem

Hans Guldbæk
Ravngårdsvej 129
7000 Fredericia
tlf 75 94 33 64
joghg@mail.tele.dk



Bestyrelsesmedlem

John Nielsen
Krybily Allé 7, Taulov
7000 Fredericia
tlf 75 56 30 19



Suppleant

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf 64 40 28 98





Klubfest i bedste Robinson stil

Lørdag, den 25. oktober var omkring 60 medlemmer samlet til Baghjulets helt egen udgave af Årets Robinson Ekspeditionen 2003.

Under skarp ledelse af ekspeditionsleder Thomas Mygnet (hård, men retfærdig – og klædt på til tænderne!) og hans assistent, Robinson Babe, dykkerinstruktør og pølsedame Janne-med-sus-i, blev aftenens deltagere sat ind i spillereglerne: Alle var de nu placeret på en Ø i det Malaysiske Øhav (Mensirip, Tengah og Tulai). Deltagere skulle på ægte Ø-vis samarbejde i de kappestrider, Robinson dyst og Ø-Råd, som skulle komme i løbet af aftenen. Alliancer og intriger var man selv herre over. Thomas Mygnet lovede gode præmier til vinderne. Tabernes skæbne var endnu uvis. Med disse ord blev aftenens deltagere fra starten kastet ud i et benhårdt og ubarmhjertigt Ø-råd. Stemmesedler gik rundt – og afstemningen var naturligvis ledsaget af udsmykning og musik i bedste Ø-stil, og til tonerne heraf kunne deltagere nu stemme aftenens første 6 personer ud på De Udstødtes Ø. Det endelige opgør var kommet! Hvem havde sat dig på bakkeme sæsonen igennem? Eller hvem havde fedtet den af nede bag ved, for til sidst at dukke op og vinde spurten? De Udstødtes Ø viste



Thomas Mygnet, klædt på til tænderne!

sig dog snart ikke at være noget dårligt sted at opholde sig – med sølvkandelabere, hvid dug og porcelænstallerkner, kunne de 6 deltagere på De Udstødtes Ø snart nyde festen og overvære aftenens første Robinson dyst.

Opgaven var at sammensætte et ord - BAKKEHUSFEST stod der. Vinderen af aftenens første kappestrid fik overrakt præmien: Porcelænstallerkner! (taberne måtte nøjes med pap). Nu var baren og buffeten åben og snakken gik lystigt, mens gaverne blev læsket og maveme fyldt op. Aftenens anden Robinson dyst: Cornflakes spisning. Og hvis du endnu ikke har set 6 festklædte mandspersoner spise cornflakes (uden mælk) og puste stearinlys ud samtidigt – så har du noget til gode! Som så ofte før på



de mange og lange træningsture sæsonen igennem, brød konkurrence-mentaliteten ud i lys lue! For husk: Intet er umuligt, for den der bærer viljen i hjertet! Det stod snart klart, at "Janneme" (hhv. Nissen og Rasmussen) har det sorte bælte i kappisning. Men dommeme var enige: Frede Bøg har en stor mund! Den rummer uden synderlige vanskeligheder 5 deciliter cornflakes i højre mundhule og således kunne Frede sejrstolt hjembringe 4 flasker rødvin til sin Ø. Og det blev stemningen slet-slet ikke ringere af. Tredje og sidste kappestrid stod på Agurkestafet. Thomas Mygnet demonstrerede kyndigt hvorledes agurken skulle afleveres med knæene. Sæææt i gang! Gevinsten: Chokolade til hele Ø'en.

Året Baghjulsfest måtte siges at være *kørende*, da aftenens ultimative kappestrid oprandt: Robinson dysten! Hvem af de 60 deltagere kunne stå længst på ét ben. Og der var *ikke* handicap til deltagere med promiller over 1,2 eller damer på høje hæle. Med toneme af ægte Robinson Musik bragende ud af DJ Pink Panters højtalere, kæmpede deltagerne sammenbidte, under stor koncentration og stigende smerte. Det var nu det gjaldt. Thomas Mygnet og Janne-med-sus-i cirkulerede rundt i flokken. Ved mindste vaklen faldt deres nådesløse og indiskutable dom som et sværdslag: "Du er ude!". Skubben eller ej-dommen stod ikke til at anke og del-

tageme faldt fra én for én, indtil Årets Robinson vinder 2003 kunne kåres: Jette Jensen. Ledsaget af store klapsalver kunne Jette modtage Robinson trofæet (som helt sikkert får sin faste plads på kaminhylden i Jettes hjem!) og gevinsten: En velfortjent Baghjuls Cykeltrøje!

Så var der ellers dømt fest og dans, indtil det var så sent så det nærmest var tidligt.

Et ligger fast: Baghjule er ikke bare gode til at cykle – de er også gode til at feste! Tak til alle for en bragende go' fest – og tak til Eventudvalget for knald godt arrangement.



Foto: Tine Gundersen



Polaraften 21. januar

Træningsudvalget havde med Henrik Schjoldagers hjælp fået Henrik Andersen fra Polar Danmark til at komme og holde et foredrag om hvordan man bruger pulsen under træning. Der var masser af tørre facts og gode tips om hvordan man optimerer sin træning uden at få trænet for meget, for hårdt eller for tit. Eller det modsatte...

Da de mere grundlæggende begreber var på plads gennemgik Henrik nogle funktioner i uret med bl.a. infrarød kommunikation med uret, træningskalender, puls-zoner, højdemåler og en masse andet, og der blev også svaret på spørgsmål fra de folk, der har et Polar-ur. Lækkert grej med noget nær ubegrænsede muligheder for databehandling efter træningen. Mon ikke man risikerer at bruge et par timer ekstra foran PC'en hvis man får sådan et ur? Arrangementet var velbesøgt, idet der mødte 30 mand op på Fænøsund Friskole.

Leo Jensen

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN
Odensevej 18 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 91

Vi fører alle kendte mærker: *Cykelhjelme:*

- Trek
- Bianchi
- Kildemoes
- Merida
- MBK *m. flere*
- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
GIANT COLNAGO

- Salg af nye og brugte cykler
- Din garanti for god service og faglig ekspertise





MTB tur rundt om Kolding

Lørdag d. 15. november havde MTB udvalget igen inviteret på tur. Denne gang gik turen til Kolding-området med Laurent som turløder, ganske som sidste efterår. Vi var ca. 20 ryttere, der mødtes en lidt våd og råkold lørdag formiddag. I samlet kortege i biler med trailer og cykelstativer, gik turen så mod startstedet Dybvad Bro, en P-plads ved den gamle jernbanelinie Troldhedestien, lidt uden for Kolding. Ca. halv elleve gik det roligt af sted af den gamle jernbanelinie. Opvarmning skal der jo til. Troldhedestien ender i Marielundskoven, som byder på masser af gode op- og nedkørsler, et af stederne så "risky", at Laurent holdt advarselstale: *"Når I kommer ned til bænken, skal I køre til højre, ellers er det bare frit fald"*. Dejligt igen at opleve den omsorg, der altid er her i klubben, for at andre ikke skal komme til skade. Efter turen rundt i Marielundskoven kom vi ned forbi havnen, over den gamle træbro ved åens udmunding i Kolding Fjord, og op til Dalby Mølle. Ved Dalby Mølle gik vi off-road, op ad en herlig stigning, ind gennem skoven og ned til Møllebækken, som så blev fulgt et langt stykke indtil vi kom gennem Hylkedalen, hvor vi både kørte i bunden af dalen, ved vandløb, og oppe på dalskrænten, med en skøn udsigt over hele Hylkedalen. På vej gennem Hylkedalen passerede vi også den lokale "Holmekollen", Kolding Skiklubs skilift, som så vidt jeg kunne se var ved at blive klargjort til vinteren.

Efter Hylkedalen kom vi gennem Seest, ned over Plovfuren til Harteværket, hvor Laurent glimrede med lidt lokalhistorie om Harteværket, som stadig er i brug. Så gik det mod Harte, op mod kirken af den stejle sti, og efter opsamling og en lille puster fortsatte vi gennem noget skov langs Stallerup Sø, og vupti var vi tilbage på Troldhedestien, og kort efter ved bilerne.

Efter 3 timer i sadlen, vistnok tre punkteringer, et flænget dæk, en brækket saddelpind, en sprunget kæde og noget pigtråd i kæde/tandhjul, var vi klar til at køre hjem efter en god gang motion og naturoplevelse. Til forskel fra sidste år punkterede Lars ikke i noget pigtråd i en meters højde, og undertegnede havde i år husket mine cykelsko.

Tak til Laurent for rundvisningen, og til Per, der som sædvanlig havde sørget for alt det praktiske med annoncering, tilmelding og kørsel.



Foto: Gert Lykke Jensen

Bruno Hausgaard



Paris-Brest-Paris 2003

Af Eigil Vinther

Lad mig sige det med det samme, jeg nåede kun 1005 km.

Efter at have forsøgt mig i henholdsvis 1995 og 1999 hvor det ikke lykkedes at nå målet PBP, var jeg opsat på at komme til Paris og køre det rimeligt lange men også spændende løb.

Forsøget i 1995 blev bremsat af en brok og på sin vis godt for det - jeg var slet ikke klar på det tidspunkt, kan jeg konstatere i dag. I 1999 var det knæproblemer der stoppede mig, her var jeg dog rimeligt klar til PBP. 2003 skulle så være året, hvor tingene gerne skulle gå op i en højere enhed. Med 8000 km i benene følte jeg selv at formen var ok.

Der blev kørt de obligatoriske 2-3-4-600 km ture for at få lov til at starte, samt en 1000 km. Alle turene forløb fint, så der skulle ikke være problemer i forhold til formen. Psykisk følte jeg også, at jeg var klar, så der var vist ikke nogle hindringer for at få gennemført PBP 2003.

Som transportmiddel til St. Quentin (Paris) havde Jytte og jeg valgt autocamper og vi ankom lørdag den 16. august til middag, hvor vi parkerede i nærheden af start og målområde.

Søndag skulle vi hente startnumre og have cykler kontrolleret. En kontrol for at se om diverse påkrævede lygter, sikkerhedsveste m.v. var ok.

Da dette var overstået, indlogerede vi

os på en campingplads i nærheden, hvor der var mange deltagere forsamlet. Et spændende sted med mange forskellige nationaliteter.

Mandag formiddag var der arrangeret en prolog på 30-40 km rundt om i bydelen i St. Quentin, et stort farverigt felt.

Herefter var der ventetid til starten mandag aften kl. 22.00. Man burde sove i løbet af dagen men det er svært. Spænding, varme m.v. gør det ikke let, så det blev kun til lidt hvile. Omkring kl. 17 begyndte jeg så at drikke, spise og gøre mig klar til start. Jeg var ved start kl. 20.30.

På dette tidspunkt var der allerede kommet mange af de ca. 2500 deltagere, der havde valgt at starte om aftenen. Endnu en kontrol, over i køen, og klar til start. Der blev sendt ca. 800 af sted af gangen, hvilket betød start for mig kl. 22.45.

De første ca. 30 km ud af byen havde vi en bil foran til at vise vejen. Herefter var vi overladt til os selv og vore egne lygter. Der er mørkt i Frankrig om natten, meget mørkt, så godt lys på cyklen er nødvendigt. Jeg havde monteret navdynamo som giver mulighed for en virkelig god lygtføring. De første 450 km skal principielt køres uden at sove og med den meget dårlige asfalt, var det heller ikke det store problem, alt rystede på cyklen, så man havde ikke megen trang til at



sove. Det gjaldt om at holde ved cyklen. I kontrollen i Ludyac skulle alt efterspændes og det holdt så resten af turen.

Det blev dog til en halv time på fliserne på et torv, i en af de små byer. Lidt hårdt underlag, men dejligt. Da jeg vågnede, var der 21 andre der havde fået samme idé.

Jeg havde planlagt at holde hvil i kontrollen i Ludyac efter de ca. 450 km. Tiden jeg havde sat som max. var 24 timer og jeg brugte 22,5 time hvilket jo således var ok. Jeg havde dog allerede her problemer, idet jeg havde spist for lidt og "leget" for meget. På en strækning over ca. 20 km forfaldt jeg en overgang til at "lege" med nogle Italienere på den store klinge. Det ved mange af os - også jeg - at det skal man ikke. Det sker alligevel og straffen kommer på et tidspunkt. Jeg fik den i Ludyac. Kramper på grund af for højt gear og manglende mad.

Nå, 4 timers pause gør meget ved det, men mangel på "føde" er vanskelig at indhente og kan ødelægge meget.

Jeg var, da Jytte vækkede mig meget langt væk, nærmest ikke klar til at køre videre, men lidt mad og vand gør underværker, samtidig forstod jeg beskeden: der skal spises ved alle kontrolstederne! Husk det, spis, spis selv om man ikke kan. Så gik det videre til Brest og retur til Ludyac. Her overholdt jeg næsten mit tidsskema, men af hensyn til sluttid var den nok

ikke god nok. Det begyndte at stramme til, ikke mindst på grund af at bagdelen begyndte at svulme, så det kneb med at sidde på sadlen.

Nå, efter 5 timers pause gik det så "hjemad" mod Paris. Det var nu torsdag morgen tidlig. Vejret var fint og der var mange at følges med, så det gik fint til de første kontroller, men den del der har direkte kontakt med sadlen havde det efterhånden ikke særligt godt. Så da jeg nåede Villaines ved 22.30-tiden torsdag aften, kunne jeg ikke sidde mere og stod af efter 1005 km. Tiden var sådan set nogenlunde, ca. 18 timer til de resterende 218 km men jeg følte ikke trang til, at lide godt 200 km med de sædeproblemer.

Årsagen til mine problemer skal løses, de dumme er nemme, tænk dig om, sædeproblemer er vanskeligere at løse men jeg må jo forfra med at prøve sadler.

Det næste PBP er i 2007 og så prøver vi igen.

Turen kan anbefales. Den er hård, også hårdere end jeg havde regnet med. Men det er en fantastisk oplevelse. Der er stor interesse for løbet fra borgeme i området. De står på ruten og serverer kaffe, vand, kage, pandekager, ja, man kan næsten få alt, forskellige steder. De fleste ville ikke have penge, de stod der for oplevelsen. Et sted hvor jeg om natten holdt ind og fik kaffe samtidig med nogle englændere, ville vi gerne beta-



le lidt for den gode oplevelse, men en ældre dame som sad ved bordet fortalte os meget bestemt, at det kunne der ikke være tale om! Hun havde fulgt løbet hele hendes liv. Vi sagde tak og kørte.

En anden nat fulgtes jeg med en franskmænd, vi kom til en lille by omkring midnat, gik ind på den "lokale" for at få en kop kaffe. Værten gav kaffe uden beregning. Samme sted oplevede jeg at franskmænd, der ellers ikke vil tale engelsk, godt kan. Den franskmænd jeg fulgtes med talte engelsk, det gjorde de andre så også, inden jeg kørte videre var der 12 PBP deltagere på den "lokale".

Et sted fik vi pandekager, betalingen var, at sende et postkort når vi kom hjem, det bliver sendt som julehilsen. En kollega fra Ålborg kunne, på den tavle de havde stillet ud med tidligere modtagne postkort, finde sit eget fra

99

Byerne var pyntede for vores skyld. Ja, det er en helt fantastisk oplevelse. På selve turen er det svært at følges med nogen. Man sover og spiser på forskellige tidspunkter, og følges man ad kan det let slå ens rytme i stykker. Det er også meget mere spændende, at følges med forskellige cyklistere fra forskellige nationer. Mange af dem kan man ikke tale med, men man får alligevel en snak ved at geberte sig igennem en samtale.

Ja, det var så den korte beskrivelse af turen, den lange udgave er der ikke plads til her.

Slutteligt, det er en fantastisk oplevelse, men man skal efter min mening afsætte hele 2007 til seriøs træning, nok 10 – 12.000 km, hvis man vil gennemføre og gennemføre uden de store "skrammer".

Ritter Classic 20. juni 2004

Træningsudvalget vil arrangere en tur til dette løb, hvis der er interesse blandt medlemmeme. Løbet er på 119 km, og de første 90 km køres med master og politiskorte med 25-30 km/t. Det ikke billigt at deltage, og transporten til Tåstrup er heller ikke gratis, men løbet giver en enestående mulighed for at komme ud at cykle et rigtigt cykelløb med stjernerne. Kig ind på www.ritterclassic.dk for yderligere detaljer.

For at vurdere om der er interesse vil vi gerne have forhåndstilmeldinger (ikke bindende) senest 25/4 til Leo (6441 7336 eller leo@baghjulet), Nick (6441 1240 eller nick.sorensen@mail.dk), Christian Riis (6441 4016) eller Frede (6441 3961 eller jetfred@stofanet.dk).



Faldsledturen

Så er det igen tid til at gøre opmærksom på vores fantastiske weekend i dagene den **17. til 19. september 2004**, hvor vi afholder det årlige Baghjulsfamiliearrangement på det privatejede Faldsled Vandrerhjem.

Vandrerhjemmet ligger helt vidunderligt ved Helnæsbugten, ikke langt fra Svanninge Bakker og i passende cykelafstand (65 km.) fra Middelfart for dem der ønsker at cykle den ene eller begge veje.

Faldsled-turen vil køre som sædvanlig: Fælles cykeltur lørdag eftermiddag kl. 14.00, 2 retters middag lørdag aften og morgencomplet søndag morgen.

Derudover kan vi tilbyde, at man møder op allerede fredag aften, hvor

man selv medbringer mad (til fælles spising kl. 18.30) morgencomplet lørdag morgen, rester til frokost lørdag. Lørdag formiddag kan der for de seje være cykeltur/ indkøbstur i Fåborg.

Udvalget sørger for at have alle drikkevarene med, som kan købes til fornuftige indkøbspriser.

Den fælles cykeltur lørdag eftermiddag bliver rundt i det skønne naturområde. Ruten er på 45 km.

Der vil være et depot på efter ca. 25 km. (rødvinsdepot). Mød op, da alle kan deltage.

Prisen for overnatningen er vejledende, men værelsesprisen ligger ca. på kr. 500,00 pr. nat, hvor der kan være





mellem 2-5 personer. Der er bad og toilet på værelseme. Den endelige pris afhænger af, hvor mange deltager vi bliver.

Derudover skal vi betales for morgencomplet pr. person pr. dag kr. 45,00, og festmiddagen lørdag aften for 2 retters menu kr. 130,00.

Faldsled vandrerhjem har plads til 35 gæster, og hvis vi bliver nok kan vi få hele vandrerhjemmet for os selv. Så hvis du vil vide mere om vandrerhjemmet, har de en hjemmeside på adressen : www.faldsled.dk

Niels Storm Hansen. Tlf. nr. 64402808, e-mail: storm@baghjulet.dk eller Birthe Lorenzen. Tlf. nr. 64411717, e-mail: 64411717@mail1.stofanet.dk

Birthe



Du kan tilmelde dig senest **den 2. april 2004** til :



Foto: Palle S. Christensen

Fra sidste års tur til Faldsled. Nogen valgte at cykle hjem



Kendt Baghjuler i DCU- top

Næppe mange uden for cykelsportens og klubbens egne cirkler kendte det tredje navn, Jan Rasmussen, da Danmarks Cykle Union på sin kongres før jul fik nyvalgt nye medlemmer til hovedbestyrelsen. Heller ikke selv om han i et par år var formand for DCU Motion.

I flere år stod Jan også i spidsen for Baghjulet, han var ankermand, da Baghjulet i 1995 i forbindelse med Brojubilæet var med til at arrangere cykling på de to Lillebæltsbroer. Det var også Jan Rasmussen, der var drivkraften, da Baghjulet i 1998 fik VM i cyklocross til Middelfart. Han var også med til at arrangere DM i denne disciplin, ligesom han var primus motor i de store cykelmotionsløb i forbindelse med åbningen af både Storebælts- og Øresundsforbindelsen. Men i 2000 følte den tidligere formand, der i det daglige er skatterevisor hos Told&Skat på Vestfyn, sig af sin daværende arbejdsgiver presset til at stoppe sit cykel-arrangement.

Men siden har forholdene ændret sig, og Jan Rasmussen lægger ikke skjul på, at han ikke behøvede lang betænkningstid, da han fik en opfordring til at stille op til valget til DCU's bestyrelse. Den var kærkommen.

- Jeg har savnet de udfordringer, der følger med en lederfunktion indenfor idrætten.

Jan Rasmussen har i det hele taget svært ved at skjule, at de frivillige leder-udfordringer, som mange måske ellers viger uden om som et

brændenældekrat.

- Da jeg begyndte at cykle, var jeg dog for gammel til at blande mig i konkurrenceræset. Alligevel er jeg blevet så fascineret af cykelverdenen, at jeg gerne vil gøre en indsats for sporten, når man nu mener at kunne bruge mig.

Samtidig lægger Jan ikke skjul på, at han gerne vil have mulighed for at sætte sine fingeraftryk. I samme åndedrag skynder sig at erkende, at han modsat stort set alle sine nye bestyrelses-kolleger, møder op uden elite- og konkurrence-erfaring.

- Så der er selvfølgelig meget, jeg skal sætte mig ind, og derfor er det også for tidligt at komme med store flotte programerklæringer, mener han.

Mangler den tidligere motionsformand elite-erfaring, føler han til gengæld selv at kunne bidrage med andre kvaliteter.

- Blandt andet har både cross-VM i Middelfart og de store brøløb lært mig meget om samarbejde og lært mig meget om, hvordan man får forskellige mennesker og grupper til at fungere sammen, fortæller Jan Ras-



mussen og lægger ikke skjul på, at samarbejde er et nøgleord for ham.

- Samarbejde er nødvendigt i en verden, hvor mange og for det meste frivillige ledere skal fungere sammen. Samarbejde er også et nøgleord efter en kongres, hvor fronterne mellem de to distrikter under DCU desværre blev trukket temmelig stærkt op.

Selv om det primært er via motionssektionen, at Jan Rasmussen er havnet i DCU's bestyrelse, bliver det de næste par år næppe motionisterne, der kommer til at se så meget til fynboen. Til gengæld kommer han primært til at arbejde sammen med terænudvalget (med blandt andet

cross), børne- og ungdomsudvalget som veteranudvalget.

- Det er nok meget sundt, at jeg ikke har fået motionssektionen som arbejdsområde. Jeg kunne hurtigt komme i en dobbeltrolle som tidligere motionsformand og blive beskyldt for at pleje særinteresser.

- Til gengæld glæder jeg mig meget til at arbejde med cyklecross, som jeg via VM i Middelfart har lært en del om. Veterancykling kender jeg på forhånd ikke så meget til. Men det skal jeg nok komme til. Jeg har forstået, at der sker en del på det område i øjeblikket med et engageret udvalg i spidsen.

- Endelig håber jeg også at kunne give børne- og ungdomsudvalget en hjælpende hånd. Det er næppe nogen hemmelighed, at de unge ikke ligefrem strømmer til cykelsporten. Derfor er der ikketvivl om, at vi bliver nødt til at bruge mange kræfter på at få fat i de unge.

En gammel kongstanke om, at de mere veletablerede motionsklubber kunne hjælpe som en slags rugekasse for unge vordende cykelryttere, har den tidligere motionsformand, heller ikke helt sluppet endnu.

Trods de mange opgaver som frivillig leder har det nye medlem af DCU's bestyrelse også dyrket mange rent faglige interesser. Det er blandt andet blevet til studier på Forvaltningshøjskolen og på Odense Universitet. Han



er HD'er, har gennemført studier i tre forskellige merkonom-linjer, og han kan i øvrigt også kalde sig registreret revisor. I en årrække var han også i hovedbestyrelsen for landsforeningen for merkonomer i HK. De seneste år har han også undervist på Forvaltningshøjskolen og arrangeret kurser for Kommunemes Landsforening. Så en indrømmelse af "at jeg er dårlig til at slappe af," er inderlig overflødig.

- Nej, jeg når sjældent at få åbnet for tv'et om aftenen. Først er der bøm, der skal have opmærksomhed, og så er der sædvanlig vis også et par opgaver, der skal løses, eller noget undervisning, der skal forberedes.

Kilde: Cycling World, februar 2004, Redigeret af red.



Middelfart

- en fagforening med hjerte og fornuft

Løbstilskud

Der bliver ingen ændringer af selve løbstilskuddet for den kommende sæson. Klubben betaler startgebyret til 3 cykelmotionsløb - udvalgt efter medlemmernes eget ønske, men dog max. kr. 75,- pr. løb. Men udbetalingsmåden ændres. Man vil naturligvis - som tidligere - altid være velkommen hos undertegnede. Ved personlig henvendelse, og mod forevisning af diplom eller anden acceptabel dokumentation, får man sit tilgodehavende udbetalt, men naturligvis mod kvittering.

Hvis man vælger at fremsende sit diplom m.v. til undertegnede, og det må man naturligvis gerne, vil man ikke i år og i tiden fremover modtage en check på beløbet. Det har vist sig at være omkostningskrævende for klubben - det at udstede en check og samtidig sende den med posten. Fremover skal alle skriftlige henvendelser om udbetaling af tilskuddet indeholde oplysning om pengeinstituttets reg.nr. samt eget kontonr. Beløbet bliver derefter overført via homebanking, men man må have forståelse for en ekspeditionstid på 1 - 2 måneder, men bedre sent end aldrig.

I øvrigt skal man iagttage, at afregningen følger kalenderåret.

Ole Riis



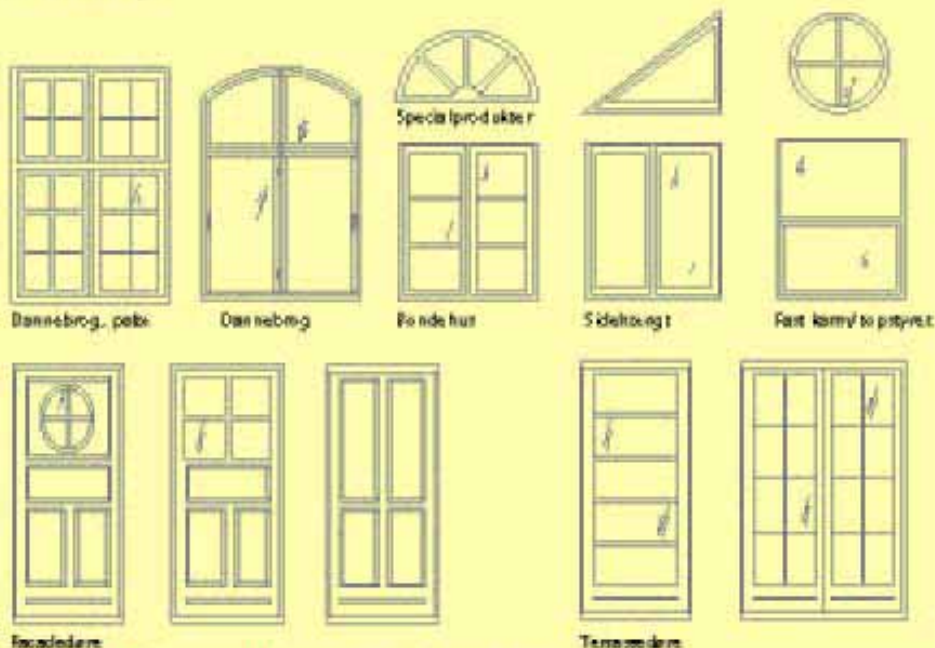
COMPASS
VINDUER & DØRE ^{A/S}

5 ÅRS
FABRIKS-
GARANTI

Compass Vinduer A/S tilbyder kvalitetsprodukter til særdeles fordelagtige priser. Alle produkter er udført i kernelærke- eller fyrretræ, malet 3 gange, monteret med indfarvet alu-drypnæse. Glasset er lavenergiglas med en U-værdi på 1,1. Alle udvendige beslag er varmgalvaniserede.

Specieffremstilling, mål, rundinger, buer m.v. efter ønske.

Compass Vinduer A/S bistår gerne med rådgivning, opmåling og montering.



Kontakt **Compass Vinduer A/S** for yderligere information på tlf. 75 92 25 51 fax 75 92 25 18
ka@combyg.dk www.compassvinduer.dk



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Kvickly
MIDDELFART

 **MIDDELFART
SPAREKASSE**
Lev livet længere...

 **ADVODAN**

Cykelgården

 **Melfar**
Posten

 **RESTAURANT**
Nattergalen
À la Carte · Selskaber · Kursus & Konference
Oddevejen 8 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 01 · Fax 64 41 32 15



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Flügger farver

Malerfirma Preben
Stingelund Pedersen
Ostergade 25, 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 29
www.flugger.dk

NCH

EUROPE INC.

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00


eltra

- sikker elforsyning i Jylland og på Fyn
Tlf. 76 22 40 00 - Hjemmeside www.eltra.dk

Super Brugsen

EJBY

Albani

 **INTERSPORT**
HC SPORT

FREDERICIA
shops for winners



Månedens Profil

Navn: Erik Petersen

Stjernetegn: Skytte

Jeg cykler på en: Bianchi

i gruppe: 3



Min største cykeloplevelse:

Sommeren 1997 gennemførte jeg Århus – København 1,5 år efter en by-pass operation. Det var et år med strid modvind, hvor kun ca. 2700 af 4000 gennemførte!

Min største cykelnedtur: Tour de Vestfyn 2003. Overvurderede formen og lagde for hårdt ud. Efter ca. 100 km måtte jeg slippe gruppen og trille stille i mål sammen med Henrik (Ham med myggenettet!).

Mit hedeste mål: Endnu en lang tur sammen med glade ryttere fra Baghjulet ligesom f.eks. Kruså – Skagen 2003.

Jeg elsker når: Solen skinner, der er over 20 grader og medvind.

Jeg hader: Regnvejr, blæst og Munkebjergsbakkeme (det er hårdt ved cykel skoene når man må gå op!).

Jeg slapper bedst af når: Jeg sidder i læ godt fremme i feltet og har luft til at ordne verdenssituationen.

Månedens gode råd: Hold dig i form så det ikke bliver for hårdt at starte ud ved sæsonstart i april.



Melfar MTB 22. februar 2004



122 MTB ryttere deltog i årets udgave af Melfar MTB. Den korte rute på 27 km. blev vundet af Jes Nielsen fra Horsens i tiden 1:15. Den lange rute på 42 km. blev vundet af Jakob Johansen, ligeledes Horsens.



Foto: Gert Lykke Jensen



Nyt fra Pigetræningsudvalget

Sæsonen 2004 står for døren og i år håber pigetræningsudvalget, at kunne samle piger til 3 tøse-arrangementer. Grundlovsdag drager 15 piger af sted til Køge for at deltage i årets udgave af Verdens Største Kvindecykelløb. En stortak til alle de mænd, der reflekterede da vi søgte hjælpere til turen. Det er dejligt, at være medlem af en klub, hvor så mange hjælpsomme chauffører og cykelmekanikere står klar.

Udover Tøserunden planlægger vi at mødes til Tour de Vestfyn den 14. august samt til en samlet tøsetur til Marseliscykelløbet den 28. august. Meget mere herom senere, men vi håber pigerne allerede nu har sat kryds i kalenderen.

Pga. at deltagelsen ikke har været så stor de foregående år, har vi valgt ikke at arrangere pigetræning på torsdage. Vi træner på klubbens sædvanlige træningsdage søndag formiddag og tirsdag aften.

Vi glæder os til at komme på landevejen og håber at rigtig mange piger slutter op om vores arrangementer.



Pigetræningsudvalget
Else, Grete, Lotte & Helle

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer

Nyt Syn
Spetzler Optik

Gothersgade 2 A • 7000 Fredericia • Tlf. 75 92 00 62



Aktivitetskalender

Sæsonstart (suppetur).....	Søndag, den 11. april
Tur til Gardasøen.....	Den 30. april - 9 maj
Lang tur 260 km Fyn rundt. Turleder: Martin	Søndag, den 2. maj
Lang tur 150 km	Søndag, den 2. maj
Lang tur i gruppe 4 ca. 80 km.....	Lørdag den 16. maj
Tøserunden	Lørdag, den 5. juni
Melfar 24 HOUR cycling Challenge	Den 5.-6 juni
Ritter Classic.....	Søndag, den 20. juni
Lillebælt Rundt.....	Den 26-27. juni
Lang tur.....	Søndag, den 1. august
Tour de Vestfyn.....	Lørdag, den 14. august
Tur til Marseliscykelløbet.....	Lørdag, den 28. august
Tur til Falsled.....	Den 18.-19. september

KØB AF KLUBTØJ

Den første mandag i hver måned, kl. 17.00 på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderen). Ved akutopstået behov kontakt :

Ole Riis tlf. 64 41 20 93

MIDDELFA
RT
BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFA
RT · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

- benyt evt. vor P-plads og indgang fra Havnegade!

Åbningsstider: Man.-tors. til kl. 17.30, Fre. til kl. 18.00, Hver lør. til kl. 13.00





Vintercup 2003/2004 oplevet af en debutant

”Du skal da prøve at cykle Vintercup”. Sådan har jeg hørt fra nogle af mine kollegaer i Middelfart Sparekasse gennem de sidste 2 år, når efteråret har sat ind og vinteren har nærmet sig. Og ”ja” det skulle jeg vel også prøve på et eller andet tidspunkt, og det blev så i efteråret 2003 jeg fik min debut.

Jeg fandt ret hurtigt en makker (Inger Alexandersen). Vi er begge debutanter, og vi syntes nok, vi havde brug for lidt hjælp til at komme i gang. Derfor kom Baghjulets vintercup-kursus i Taulov meget belejligt – troede vi... For vi fandt desværre ud af, at ingen af os havde mulighed for at deltage på kursusdagen. ”Nå, men hvad gør vi så?” Heldigvis tilbød førnævnte kollegaer at give os en instruktion i, hvad løbet går ud på – Hvordan ser det kort ud, som vi skal cykle efter? Hvordan læses kortene? Hvordan er de forskellige poster markeret, osv.? Efter denne gennemgang var vi klar til vores debut.

1. afdeling skulle afvikles i Kolding og omegn. Inger og jeg var enige om, at uanset hvad, så skulle vi nok få en god cykeltur ud af denne søndag formiddag. Resultatmæssigt havde vi ikke de store forventninger til vores debut. Vi var ikke helt klar på, hvilken arbejdsdeling vi skulle have imellem os, eller hvilken taktik vi skulle lægge for vores rute. Vi må også sige, at vi fik lidt problemer under vejs. F.eks. vidste vi ikke, hvordan en post så ud – hvad er det vi rent

faktisk skal finde, når vi når frem til det markerede punkt på kortet? Og så var Inger så uheldig at blive påkørt af en bil (der skete heldigvis ingen skade på Inger og Ingers cykel). Trods disse startproblemer lykkedes det os at finde 4 poster, så alt i alt levede vores debut op til vores forventninger.

Efter at have deltaget i 3 afdelinger (vi kunne desværre ikke komme til 4. afdeling) af Vintercup er der flere ting, som har begejstret mig. Det er fantastisk at se så mange spændte og forventningsfulde cykelmotionister hygge sig sammen inden starten. Der bliver drukket kaffe og spist rundstykker – vejret bliver diskuteret, udstyret bliver vurderet og der bliver snakket forventninger til dagens rute. Det overraskede mig positivt at se, så mange der i grunden deltager i Vintercup. Og når vi ser os omkring i startområdet, giver det et indtryk af, hvor stor en klub Baghjulet i grunden er – bare ved at se alle ”de blå jakker”.

Uanset om man er debutanter, som Inger og jeg, eller har været med før, mærker man også både før start men



måske specielt under og efter løbet, at der er tale om en konkurrence, hvor du får point for din indsats. Det er med en vis spænding, vi søndag aften efter en afdeling går på Internettet for at se, hvordan det så gik. Svarede vi nu rigtigt på spørgsmålene? Hvilken placering i klassen fik vi? Afviklingen af de enkelte afdelinger virker velorganiseret, der er mange involveret som hjælpere, som alle fortjener stor ros for deres indsats. De 3 afdelinger jeg har deltaget i indtil

nu, har alle været kørt i naturskønne områder, hvilket har givet mig nogle rigtig dejlige cykelture, og inspiration til, hvor en cykeltur kunne gå hen, når det bliver forår/sommer. Sidste afdeling i Vintercup 2003/2004 afvikledes søndag d. 7. marts 2004. Inger og jeg fik ikke medaljer i vores debutsæson. Til gengæld har vi fået en god oplevelse ved at deltage, som for mit vedkommende betyder, at jeg er klar til en ny Vintercup 2004/2005.

Kjeld Johansen



Foto: Kaj Stougård

Inger og Kjeld i Oksbøl Lejren før starten til sidste afdeling af årets vintercup.



Vintercup 2003/2004

252 ryttere deltog i den 25. udgave af Vinter Cup. Baghjulet deltog i denne sæson med ikke mindre end 30 hold. Vintercup er og bliver den sjoveste måde at fryse på! Igen i år var der topplaceringer til Baghjulet. Peter Herman & Christian Riis (debutanter) sluttede på en flot samlet 2. plads i klasse A. Karin Iwersen (også debutant) & Børge Iwersen tog en ligeså flot samlet 2. plads i klasse F. Jørgen Spetzler og Per Allan Pedersen deltog for første gang i "very" old boys klassen, men tro ikke at



Karin og Børge Iwersen. Det blev til en flot 2. plads.

konkurrencen her er ringere. Således havde de to bedste hold lige mange point efter finalen. Derfor måtte man bruge 'næste regel' for at finde en samlet vinder. Heldigvis faldt 1. pladsen i klasse D til Jørgen og Per. Stort TILLYKKE jer alle!

Vinter Cup Udvalget arbejder allerede på næste sæson, hvor Baghjulet skal være arrangør af finalen i marts 2005.

Det skal også nævnes, at der mangler én der vil give en hånd med i udvalget. Er du interesseret så kontakt Palle Christensen på 64401789 eller mail

palle@strib.dk.



Beregnerholdet i aktion. Fast stab til alle vintercupafdelingerne. Fra venstre Karen, John, Sonja, Ole og Palle.

Foto: Kaj Stougård



Vindere af klasse D, Per Allan Pedersen og Jørgen Spetzler. Til højre, Christian Riis og Peter Hermann, som løb med 2. pladsen i klasse A. .

BION Pulsur – En sikker træningspartner!

Til cykling, spinning, løb m.m.

3 Modeller til konkurrencedygtige priser.
Alle modellerne er inkl. holder til cykelstyr.

Model BN 150

10 Features: Vejl. udsalg 450,00 DKK
Pris til Baghjulet's medlemmer: **350,00 DKK**
Er fuld på højde med Polar A1(499,00)

Model BN 250

17 Features: Vejl. udsalg 675,00 DKK
Pris til Baghjulet's medlemmer: **600,00 DKK**
Er fuld på højde med Polar A3 (749,00)

Model BN 350 – Value for money

20 Features: Vejl. udsalg 800,00 DKK
Pris til Baghjulet's medlemmer: **700,00 DKK**
Har flere funktioner end Polar A5 (899,00)



Kontakt: Jesper Nyborg i gruppe 2 eller send en E-mail til: TMT@biofreeze.dk eller Ring på tlf: **6440 0160** Check BION Ure og funktioner på: www.biofreeze.dk



Kwickly
MIDDELFART
- din egen butik



LILLEBÆLT RUNDT

En cykeltur i cykelparadiset rundt om Lillebælt
lørdag/søndag den 26.-27. juni



Turen starter og slutter ved Den Gamle Lillebæltsbro. En cykeltur hvor den gode stemning som vi kender fra bl.a. Hærvejsturen overføres til racercykel og asfalt. Som udgangspunkt afvikles turen i moderat gruppe 3 tempo.

Ruten følger skilte nationale og regionale cykelruter og kommer primært til at foregå på mindre befærdede asfaltveje igennem de smukkeste dele af det danske landskab. Lørdagens etape er 156 km og hovedpunkter på ruten vil være Kolding, Haderslev, Aabenraa med mål ved Vandrehjemmet i Sønderborg hvor der er overnattes. Søndag køres til færgen i Fynshav og fra Bøjden cykles til Faaborg, Assens og Middelfart, 126 km og i alt for hele turen 282 km. Undervejs kan der gøres **ophold** ved Skamlingsbanken, Haderslev Dam, Genner Bugt, kunstmuseer, Dybbøl Mølle, Sønderborg slot, De 7 haver, Torø-huse, Brende Mølle, Wedelsborg slot mm.

Forplejning vil ske ved at der gøres holdt passende steder hvor vi invaderer et cafeteria eller en bager. Aftensmaden lørdag indtages på Vandrehjemmet hvor der enten serveres en buffet eller måske en gang grillmad. Vandrehjemmet serverer også morgenmad søndag. **På vandrehjemmet i Sønderborg** er der reserveret 4-sengsværelser med bad og toilet og inkl. håndklæder og sengelinned.

Du medbringer en let rygsæk (nogle kan klare sig med lommerne på cykeljakken) til personlige fornødenheder f.eks. en tandbørste og en tør bluse. Punkteringer og andre tekniske problemer klares undervejs af deltagerne selv – altså ingen servicevogn.

Prisen for denne oplevelse er kr. 200. Hertil kommer udgifter til forplejning på cykelturen samt drikkevarer på vandrehjemmet. Klubben har ydet tilskud.

Tilmelding senest den 15. april til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart, telefon 64 41 44 96, e-mail: iwersen@stofanet.dk og betaling kontant eller overført til Eventudvalgets konto i Sparekassen reg. nr. 0755 konto nr. 3222777002.

En tur for alle piger og drenge som vil bruge en weekend på en uforglemmelig cykeloplevelse.

EVENT-udvalget

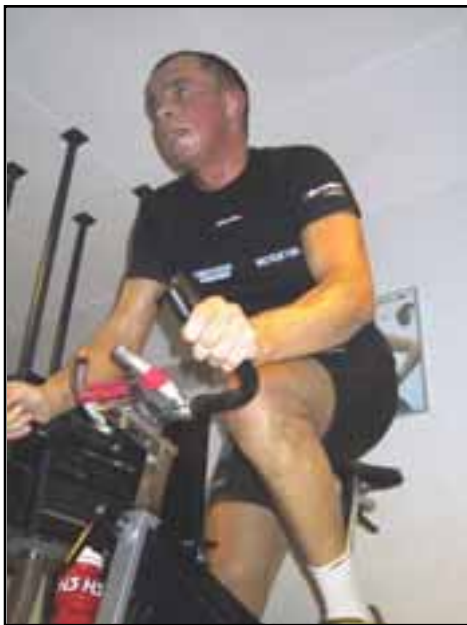


Spinning

Så er den første sæson med et lukket spinninghold i Middelfart Motionscenter ved at være forbi, og det har været en oplevelse. Deltagerne har virkelig gået til den, både på cyklen og med de skarpe bemærkninger. Vores instruktør Klaus fik flere gange kommentarer for at køre begyndertimer, og det betød så at vi næste gang fik en time, der absolut ikke var for begyndere. Så skulle man jo tro at vi kunne lære det, men nej: De små drillerier fortsatte hele sæsonen igennem. Henrik Schjoldager havde lidt proble-

mer med at nå at køre mere end 25 minutter før han 'bare var færdig', og dem der ikke fik skruet belastning nok på eller 'glemte' at følge den kadence Klaus havde bedt om skulle nok få det at vide af de andre deltagere. Nu kunne det jo lyde som om nogen af os næsten er blevet mobbet ud af holdet, men det har nu ikke været tilfældet. Nu glæder vi os bare til at møde Klaus på landevejene så vi kan vise ham hvordan man kører på en rigtig cykel.

Leo



Klaus kommanderer!



Claus i flot stil på bagerste række, hver gang...



Her er Christian kommet på arbejde.



Jeg kan også blive træt.

Foto: Helle Stougård



Vintergymnastik

Også i årets mørke måneder summer det af aktivitet i klubben. Hver tirsdag aften vinteren igennem samledes en flok Baghjule i gymnastiksalen på Gymnasiet, til en go' gang stræk og bøj. Grethe havde igen i år sammensat et varieret program, bestående

af opvarmning med traditionel muskelstyrkende gymnastik, interval- og styrketræning og til sidst stræk og udspænding.

Vi bringer en række stemningsbilleder af de ihærdige medlemmer.



Grethe Jensen. Forbilledlig på et gymnastik gulv - der er noget at leve op til!



Bjarne i bro - bag ham Lis.



Ib - udstrækning af muskler på lårets bagside.



Benstræk. Lis, Svend Erik og Rasmus. Rasmus beholder huen på



Ellen. Opvarmning



Styrketræning af ryggen - Per Allan og Jan.

Foto: Helle Stougård



Om at beslutte sig for succes!!

Af Gunnar Jensen, Strib

”Den første betingelse for succes er at beslutte sig for at få den”

Jeg fandt disse visdomsord på låget af en Läkerolæske for et par år siden. Siden har de hørt til de vigtigste sandheder i mit liv. Og de bliver efterprøvet med mellemrum.

Den første gang, de stod deres prøve, var faktisk **inden**, jeg havde lært dem at kende, og jeg anede derfor intet om, at det var det, det drejede sig om. I november 1999 besluttede jeg mig for, at jeg ville stile imod at gennemføre ”Århus – København” foråret efter. Det **skulle** nås, inden jeg blev 60 år – det blev jeg sidst i juni den sommer - og for at få det bedste startgrundlag, pålagde jeg mig selv at fortælle om min plan til alle, der gad høre det. Så var der nemlig ingen vej tilbage.

Jeg blev mødt med megen undrende skepsis og hovedrysten den vinter. Men i slutningen af marts 2000 gik jeg sammenbidt i gang med den praktiske del af forberedelserne:

Jeg gav mig selv et halvt års orlov fra det Jazzorkester, jeg spillede i om tirsdagen, for jeg skulle træne målsat med Baghjulerne, hvis jeg skulle have en chance for at gennemføre.

Beslutningen bed sig mere og mere fast foråret igennem, og efter 2700 km fortræning følte jeg mig parat, da vi endelig blev sendt af sted fra År-

hus d. 5.juni tidligt om morgenen. En ung kollega på omkring de 30 med cykelben og fomen i top havde lovet mig følgeskab.

Det blev en fantastisk oplevelse. Jeg indrømmer, at vi havde vind og vejr med os. Men alligevel var det under den 16 timer lange tur utroligt at opleve, hvordan det hele gik op i en højere enhed: Vi kom med i grupper, hvor tempoet var langt højere, end jeg nogen sinde selv havde kørt. Jeg kunne endda ind i mellem selv tage mine føringer, og da vi endelig nåede Herlev ved halv ellevetiden følte jeg mig så ”høj”, at det kneb med at nå jorden. Jeg, der aldrig før havde cyklet mere end 170 km på en enkelt tur, havde med et gennemsnit på vist nok 26 km/timen gennemført et af Danmarks længste løb.

Senere fik jeg visdomsordene afprøvet med modsat fortegn.

Fra Middelfart og til København fulgtes jeg med en stor stærk slagteri-arbejder fra Silkeborg. Han hed Ole, og det var med fælles viljestyrke, at vi nåede målet.

Efter hjemkomsten fik jeg lyst til at møde ham igen, fandt hans adresse og inviterede ham til at være med i ”Langeland Rundt” sidst på sommeren.

Desværre gik min sommer cyklemæssigt i skudderudder. Der var alt



for meget andet, der kom i vejen, og jeg havde ikke forårets indre drivkraft. Så da vi nærmede os dagen for løbet på Langeland, kunne jeg godt se, hvor det bar hen. Men jeg indstillede mig på at gøre mit bedste og så se, om det rakte til.

Ole mødte op. Han havde endda taget sin voksne søn med, og sammen kørte vi så til Langeland.

Her var det, som om alt fra starten var imod mig: Min cykel punkterede netop, som vi blev sendt af sted, det pisregnede, og hele vejen ned til Bagenkop kørte vi i stiv modvind.

Jeg led de sværeste kvaler og havde utrolig ondt af mig selv, selv om Ole og søn trak mig det bedste, de kunne. Da vi vendte cyklerne mod nord igen, skulle alt være i orden. Nu havde vi i det mindste vinden i ryggen.

Men mit løb var kørt, og fuldstændig desillusioneret stod jeg af, da vi passerede Rudkøbing, mens de to silkeborgensere fortsatte og gennemførte i fin stil.

Som jeg skrev i indledningen, var det først senere, at jeg faldt over Läkero-læskens visdomsord at **"Den første betingelse for succes er at beslutte sig for at få den!"** og nu kunne jeg så for egen regning tilføje: **"Hvis du halvvejs har opgivet på forhånd, er fiaskoen så godt som sikker"**.

De to sætninger har jeg for længst gjort til nogen af mine vigtigste leve-regler. De har siden fået mig til at gennemføre flere store udfordringer, men også til at lægge andre på hyl-

den. De dukker heletiden op, både på mit arbejde og i fritiden og ikke mindst, når jeg i mit lille fritidsfirma "Hypnoseklinikken", skal hjælpe folk med at stoppe med laster som f.eks. rygning og overspisning.

Nu ved jeg jo af erfaring, at succesen er afhængig af beslutningen om at kvitte lasten:

Har de først besluttet sig for at stoppe, er de allerede nået halvvejs, mens det formodentlig er meningsløst at gå i gang med hypnosen, hvis de kun går halvhjertet ind for sagen.

Så hver gang jeg får en ny klient, der ønsker hjælp til at kvitte en last, fortæller jeg om mine to meget lærerige cykelture den sommer i 2000.

Min seneste større succes, var da jeg i midten af september cyklede sammen med Jan Borges fra Kristiansand til Egersund – en tur på 600 kilometer, som bød på den ene store udfordring efter den anden.

Jeg måtte endnu en gang erkende, at formen ikke var optimal, da vi startede. Men med en fast beslutning om at gennemføre og med Jan som utrættelig trækdyr, kørte jeg faktisk formen bedre og bedre, og de sidste 27 kilometer, som foregik på dansk grund fra Hanstholm til Thisted, var vi nærmest flyvende. Med 15 kg bagage på cyklerne kørte vi over lange stræk med en fart på omkring 30 km/timen, og endnu en gang oplevede jeg en næsten salig følelse af at have vundet en stor sejr.



Lange træningsture

Første søndag i maj og august

Træningsudvalget har overtaget dette initiativ fra eventudvalget, og erfaringerne fra 2003 samt sammenfald med 24-timersløbet medfører at vi i år **ikke** arrangerer lang tur i juni og september. Der bliver derfor i 2004 lang træningstur (120-150km) søndag d. 2. maj og søndag 1. august. Der køres kl. 8.30 fra broen, og der køres i grupperne 2 og 3. Som noget ekstraordinært vil gruppe 2 turen 2. maj blive kørt med Martin som turlleder på 1. rute til 24-timersløbet. Der er dermed tale om en tur hele vejen Fyn rundt på ca. 260km, så husk penge til et par stop ved bageren.

Træningsudvalget

Bedre færdselssikkerhed for cyklister

I Baghjulets turlederudvalg drøfter vi, hvordan vi kan forbedre færdselssikkerheden for cyklister.

Vi vil gerne sætte fokus på trafikfælder for cyklister og på en konstruktiv måde pege på forbedringer.

Oftentimes kan vi opleve, at vejens og cykelstiens indretning og diverse chikaner udgør en fare for cyklister, især når vi kører hurtigt og i grupper. Jeg forestiller mig, at en gruppe på 4 til 5 mand indsamler praktisk viden om disse trafikfælder for cyklister. Gruppen dokumenterer, hvor de farlige situationer er og kommer med forslag til forbedringer til gavn for cyklistene. Gruppen kan samtidig komme med forslag til nye cykelstier på bestående stier, grusveje og nedlagte jernbanespor, der med få midler kan gøres cyklistvenlige med asfaltbelægning. Den indsamlede erfaringsviden fra brugerne - Baghjulets medlemmer - gives til trafikplanlæggerne i amt og kommuner, således medlemmernes erfaringsviden kan bruges til trafikplanlægning.

Har du lyst til at deltage i arbejdet, så kontakt Johannes Gregersen, tlf. 64 40 21 22, mail: gregersen@strib.dk



Årets Pedaltramper

I klubben har vi mange medlemmer, som er meget aktive på cykel, møder op til træning næsten hver gang, præster personlige forbedringer og som hjælper til med mange områder i klubben. Det var således vanskeligt kun at pege på én, men det gjorde vi.

I bestyrelsen var vi sikre på, at Helle Stougård, fortjente pokalen. Helle er ganske vist ikke altid hel troværdig! Efter Trekantløbet sidste år, (100 km), udtalte hun, at hun ikke så sig i stand til at forbedre sig. Men hvad har vi set? Helle har knoklet sommer og vinter og vist sig selv og vi andre, at det "rykker",

når man vil og når man bliver ved og ved. **Flot gået.** Helle har cyklet til og fra løb, også selvom manden kørte i bil. Helle tager nye udfordringer op, såsom Marselis-løbet, selvom hun måtte indrømme, at det var hårdt at "lege med drenge". Helle er meget aktiv inden for Pige-udvalget, og en flot repræsentant for kønnet. Helle er også gået ind i bladudvalget, så vi er mange, der nyder godt af hendes arbejdsomhed. TAK for din store indsats, Helle.

Grethe Jensen



Årets pedaltramper, her sammen med Vintercup makkeren Pia til venstre.

Foto: Kaj Stougård



Sæsonstart Påskedag den 11. april



Brug muligheden for at få nogle af påskefrokosternes kalorier kørt ud af kroppen! En god sæson starter som sædvanlig med klubbens hyggelige "suppetur", hvor vi mødes på pladsen ved Den gl. Lillebæltsbro. Her danner vi de respektive grupper ganske som vi plejer. Turen starter kl. 09.30 og målet er at mødes i Østergades Forsamlingshus kl. ca. 11.30, hvor klubben så er vært ved en gang suppe og en øl eller vand. Vel Mødt til den første af mange go'ture i Baghjulet!

Opråb!

Vi mangler stadig turledere. Hvis du har tid og mulighed, for at hjælpe som turleder, nogle få gange i løbet af sommeren, kan du udfylde vedlagte skema og sende det til Hans Guldbæk, Ravnsgårdsvej 129, 7000 Fredericia. Hvis du melder dig bør du deltage i turlederseminariet på restaurant Karoline Lørdag den 27. marts kl. 10.30, for nærmere orientering.

Turlederudvalget

anlægningskema vedr. turlederfunktionen 2004

April					Maj					Juni					Juli					August					September									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5

Navn:

Jeg ønsker at være turleder i gruppe: + +

Oplys Navn

Oplys hvilken gruppe eller grupper, du vil være turleder i (2-3-4)



Glæd dig til næste nr. af Baghjulsnyt ...

Vi bringer Karstens Olsens spændende beretning om sin deltagelse i Paris-Brest-Paris 2003. Herunder: Karsten sammen med Johan Petersen, Løgumkloster og Peter Aerts, Sønderborg.

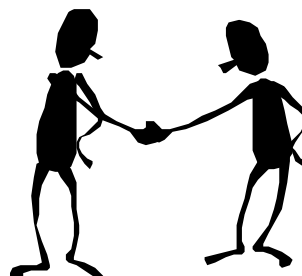


Danmarks største motionscykelklub – nu med nordmænd!

Vi byder vore 21 nye medlemmer velkomne i Baghjulet, og vi håber at I alle får stor glæde af jeres medlemskab. Det er da skæg, at vi nu er begyndt at brede os i Norden! Velkommen til:

Karin Iwersen
Peter Hermann
John Harpøth
Niels Helbo Rasmussen
Liselotte Hausgaard
Morten Erland Pedersen
Johnny Agersnap
Lena Nørregaard
Lene Nørregaard
Kenneth Carlsen
Kasper Carlsen

Susanne Carlsen
Lene Kroggaard Jørgensen
Inger Holmgaard Larsen
Tina Poulsen
Lasse Munk Asmussen
Villy Munk Asmussen
Helle Munk Asmussen
Andreas Munk Asmussen
Niels Munk Asmussen
Sonja Kjærsgaard Nielsen





Jamen vi plejer jo

Når dagene længes plejer det normalt at betyde begyndende kørelyst hos klubbens mange aktive medlemmer. Dermed vækkes en årlig tilbagevendende debat til live omkring gruppeinddeling mv.

Nærværende indlæg har på ingen måde til hensigt at aflive debatten, for den er jo et udtryk for en klub i bevægelse med interesserede aktive medlemmer. Indlægget har dermed til hensigt at komme med input til debatten, stof til eftertanke, herunder træningsudvalgets forslag til anden form for træning primært rettet mod gruppe 2.

Der er ingen tvivl om at grupperne, herunder brugen afturledere er et stort aktiv for klubben, men netop inddelingen i grupper bør for det en-



kelte medlem give anledning til bare en lille smule selvransagelse forstået derhen, at den aktuelle formkurve tages i ed når man placerer sig i de enkelte grupper. Som turleder er det – primært ved sæsonstart – svært at skabe en harmonisk gruppe da formkurven hos medlemmeme varierer utrolig meget. Dette er helt naturligt, og burde principielt ikke give anledning til nogen problemer da netop gruppeinddelingen jo skulle kompensere herfor. Det man bare ofte oplever er, at medlemmer tager munden for fuld, og måske starter i samme gruppe, som man sluttede forrige sæson. Sluttede man forrige sæson i eksempelvis gr. 2 er det vel ikke ensbetydende med – og i særdeles ikke hvis man har ligget stille hele vinteren – at man blot starter sæsonen op i gr. 2. Det skal jo give problemer. Selvransagelse!

Hvis man tager det kølige overblik over ”vandringen” mellem grupperne set over en hel sæson tror jeg man får et forbavsende lavt resultat. Det er jo altid et problem, at der bliver kørt for stærkt i grupperne, og ofte er det ”de hurtige” der med rette står for skud. Problemet kunne måske mindskes, hvis de hurtige i gr. 4 rykkede op i gr. 3, de hurtige i gr. 3 rykkede op i gr. 2 o.s.v. For nogen vil det måske betyde tab af prestige, men det må man så



leve med – vi er jo en motionsklub. Vi appellerer derfor til, at man skifter gruppe når udfordringer savnes. Vores træningsture er nok kendetegnet ved, at der enten køres med et jævnt tempo eller at der køres med forskellige ryk i form af bakke- og skiltespurter. Det er også helt fint, men træningsudvalget vil gerne opfordre til måske en lille smule mere kreativitet hos turlederne. Nævnes kan fartleg eller del gruppen i 2 og

lad grupperne indhente hinanden uden at grupperne splittes eller køre til et kendt punkt på tid, hvilket jo både kan være hurtigt og langsomt. Mulighederne er mange her blot nævnt 3.

Debat er godt, men beslutninger er bedre. Alle ønskes en god sæson.

Træningsudvalget
Christian Riis

Distribution af klubbladet

I slutningen af sidste år modtog vi et brev fra postvæsenet, der bekræftede vore bange anelser efter skriverier i pressen hele efteråret: **Postvæsenet opsagde med henvisning til den nye finanslov vores hidtidige aftale om postomdeling af Baghjulsnyt!** Det betød en omkostningsstigning (hvis bladet stadig skulle ud med postvæsenet) på mere end 200%! Det gav anledning til mange overvejelser – både i bladudvalget og i bestyrelsen: Skulle vi indskrænke, eller måske helt ophøre? Skulle vi hæve annoncepriserne? Vi enedes hurtigt om, at bladet er så vigtigt et aktiv for klubben, at det fortsat skal udkomme som hidtil, og at annoncørerne ikke skal betale mere! **Men hva' så?** Jo, vi besluttede at forsøge at finde omdelere blandt medlemmerne (eller deres børn), i hvert fald i 5500- og 7000-områderne. Det kan være **DU** er interesseret? Så henvend dig til redaktionen, så vi kan snakke om det. Vi har fundet gode emner men kan godt bruge flere. Det var faktisk meningen, at vi skulle starte allerede med dette nummer, men da vi alligevel skulle udsende årslabels kunne vi jo lige så godt putte bladet i kuverterne samtidig, men altså fra næste nummer.... Skulle du mod forventning opleve uregelmæssigheder i den fremtidige omdeling, skal du endelig rette henvendelse til redaktionen, så finder vi ud af det. Måske er det fordi du kunne være med til at gøre det helt perfekt?

Niels



24-timersløbet

Af Leo Jensen



Der er nok mange i klubben, der spekulerer over hvad det nu er for noget, vi har fundet på, og det skal I da have en forklaring på. Jeg modtager hver torsdag et gratis nyhedsbrev fra en amerikansk hjemmeside:

www.roadbikerider.com og de har blandt andet en brevkasse. I oktober sidste år var der så en, der spurgte, hvordan hun skulle forberede sig til et 24-timers løb, hun ville gerne nå op på 300 miles i 2004. Min interesse var vakt, og jeg måtte ind på løbets hjemmeside: www.n24hc.org

Til generalforsamlingen efterlyste Martin ideer til aktiviteter i 2004, og da jeg luftede ideen med 24-timersløbet var Palle og Kaj med på ideen med det samme. Vi inviterede Martin med til det første møde, og siden har han også været en del af teamet der arbejder med at arrangere løbet.

Arbejdet med at få konceptet på plads har været stort og krævende, der er jo tale om noget ganske andet end de motionsløb vi kender. Vi har bl.a. haft kontakt til arrangørerne af N24HC som har været en rigtig stor hjælp. De har svaret på alle de spørgsmål vi har kunnet finde på, og det gør at vi nu er kommet frem til dette koncept:

Løbsafvikling

Der er samlet start fra Færøvej ved Middelfart Firmasport lørdag den 5. juni kl. 08:00 på en rute Fyn rundt, hvor vi overvejende følger hovedvejene mellem kystbyerne. Depotene er åbne, så det passer med en gennemsnitshastighed inkl. pauser på mellem 20 og 35 km/t. På depotene og ved kontrolposter skal du have et klip i dit kontrolkort, så hastigheden skal overholdes på turen Fyn rundt. Der er ca. 60-70 km mellem depotene.

Efter ca. 250 km kommer man til Middelfart, hvor ruten går forbi start/mål, hvor man bliver registreret. Kravet om at holde en minimumshastighed på 20 km/t gælder kun på turen Fyn rundt.

Herefter går turen ad en kortere rute





på ca. 33 km, der går omkring Båring og Udby. Denne rute køres der på indtil det bliver mørkt, hvorefter løbsledelsen leder rytterne ind på en mere beskyttet rute på ca. 21 km (frem og tilbage af cykelstien langs landevejen til Nr. Åby), hvor man skal køre frem til kl. 08:00 næste morgen. Man bliver kun registreret for de omgange der er afsluttet senest kl. 8 søndag morgen, og det gælder derfor om at få afpasset sin kørsel og pauser i de sidste timer, så man kommer i mål fra den sidste omgang før kl. 08:00.

Der vil ved start/mål ud over indlysende

ting som mad og drikke være mulighed for at tage en pause efter behov, skifte tøj, tage et bad, købe reservedele, få smurt kæde, evt. få massage eller lavet nødreparationer osv.

Kør med!

Hvis du nu har fået blod på tanden og vil ud at prøve kræfter med landevejene er det bare med at komme i gang med træningen. Løbet er åbent for alle interesse-rede motionscyklister over 18 år fra Danmark og udlandet. Hvis du ikke vil cykle med kan du måske hjælpe til, se artiklen herunder.

24-timersløbet søger hjælpere

Af Palle Christensen

Hjælpe re

Der er måske allerede nogen der – når de har læst Leo's Artikel eller hørt om 24 timersløbet på anden måde, har spekuleret på, hvordan vores klub skal håndtere sådan en opgave, for der bliver vel brug for mange hjælpere alene af den grund at løbet varer så længe, som det gør. Lad os slå fast med det samme, vi er sikre på, at vi alle vil få en ganske hyggelig og uforglemmelig aften og nat. Ikke mindst området ved Start/mål på Færøvej vil syde at liv det meste af 1 ½ døgn.

Opgaver

Blandt de spændende opgaver, der skal løses, er depoteme, der selvsagt er en primær opgave.

Der bliver brug for flere hold fordi vi bl.a. har planlagt 3 depoter – de blive placeret i Faldsled, i Oure og i Odense og de skal naturligvis bemandes.

Desuden skal der være et par kontrolsteder, hvor deltagere skal have klippet deres kontrollkort.

Disse ting vil i det store hele være i tidsrummet mellem kl. 08.00 og 21.00, hvor deltagere skal være færdige med den store tur Fyn rundt.

Herudover er der så naturligvis andre ting, der skal laves på Færøvej ved start/mål. Stedet passerer et utal af gange af alle deltagere, og der skal tilbydes service til deltagere hver eneste gang de passerer. I flæng kan nævnes: Cykelreparation, mad og



drikke, hvilepladser, distanceregistrering, forplejning af medhjælpere, bemanning af telefontjenesten – og mange andre ting.

Antal

Vi ved ikke i skrivende stund, hvor mange vi får brug for men et godt gæt vil være 50-60 personer – det er jo en lang ”vagperiode”. Selvfølgelig er der ingen der skal være på stikkerne i 24 timer (ja, måske et par stykker af os i løbsledelsen men ellers ikke) – vi tilstræbe at lave nogle fornuftige vagtlængder og i øvrigt tilpasse os hjælpernes muligheder og ønsker. Det er løbsledelsens mening, at natten skal være månelys og dejlig, så hold dig ikke tilbage, det bliver en herlig oplevelse. (Lad os håbe vi får ret med hensyn til vejret)

Tilmelding

Alle i løbsledelsen tager meget gerne imod din tilmelding:

Kaj på telefon 20 44 84 34 eller E-Mail kaj@baghjulet.dk

Leo på telefon 64 41 73 36 eller E-Mail leo@baghjulet.dk

Martin på telefon 64 41 63 65 eller E-Mail martin@baghjulet.dk

Palle på telefon: 64 40 17 89 eller E-Mail palle@baghjulet.dk eller fax 64 40 21 99

Kvalifikationer

Den sædvanlige Baghjuls ånd er tilstrækkelig – sagt på en anden måde alene interessen for at hjælpe er den bedste kvalifikation!





Klublokaler

Baghjulet har jo ikke et rigtigt klublokale. Det har været diskuteret på et på generalforsamlinger og er aldrig rigtig faldet i god jord. Men vi skal jo have et sted at opbevare vores grej og eventuelt afholde bestyrelses- og udvalgsmøder med mere. Vi har i nogle år lånt pedelboligen på Hyllehøjskolen, men sidste år skulle den bruges til noget andet.

Kommunen anviste os derefter førstesalen i foreningshuset i Østergade. Det var bestemt ikke noget dårligt bytte! Materieludvalget fik flyttet alle sagerne derop og har naturligvis omgående sørget for at alting ligger på sin rette plads, så det er nemt at finde!

Bestyrelsen og enkelte udvalg har også holdt nogle møder i de øvrige lokaler, men der manglede nu lidt maling og belysning - det ejendomsmæglerne kalder "en kærlig hånd". Vi ville ikke fra bestyrelsens side sætte alt for meget i gang, før vi havde en ide om tidshorizonten. Den har vi fået nu, og der er afsat et mindre beløb til at gøre lokalerne egnede til afholdelse af møder. Materieludvalget er sikkert færdige, når dette blad læses. Det betyder, at bestyrelse, udvalg men også medlemmer i al almindelighed har et sted til at afholde møder. Har du brug for et mødelokale (til et Baghjulsrelateret møde) så henvend dig til bestyrelsen eller til Arne Wind (64 41 25 31) for at høre om lokalerne er ledige.

Niels

Forsikringsforhold

Alle med motionslicens modtog for nogen tid siden brev fra DCU om ophør af forsikringen i forbindelse med licensen. Hvad er der sket siden? Ikke noget endeligt nyt.

Redaktionen ville så gerne have redegjort for en spændende nyskabelse i dette nummer. Det var desværre ikke muligt. Ikke fordi DCU ikke arbejder på sagen. De har i øjeblikket kontakt til 4 forsikringsselskaber for at finde den bedst mulige løsning for os, og mon ikke de vil fortælle os om det, så snart der er fundet en løsning? Ellers skal vi nok orientere jer på Baghjulets hjemmeside!

Niels



Middelfart Cykel Club

Det er også forståeligt at de to ting ikke harmonerer sammen. På 3 områder er det uforeneligt, man kan ikke i Baghjulet tage ansvar for de unge mennesker, de unge kan/må slet ikke køre de lange ture som vi gør i Baghjulet, de unge er til konkurrence og skal ikke ligge og trille med os "gamle", og selv om der er en meget stor dynamik i Baghjulet og initiativ til at arrangere alt muligt, skal Baghjulet koncentrere sig om deres virke.

Mange vil nok spørge, hvad skal vi med en cykelclub mere i Middelfart.

For udenforstående er det da også svært at forklare. Men der er tale om to vidt forskellige former for aktiviteter og formål. Vores formålsparagraf er at fremme cykelsporten ved sportslige aktiviteter på konkurrenceniveau, Motionscykelklubben Baghjulet er som navnet siger for motionister.

Vi var et par forældre der havde vores drenge til at køre i Fredericia Cykel Club, men det er langt væk, og svært for drengene lige at ringe til en klubkammerat og høre om de ikke skulle træne sammen i dag. Derfor har vi taget initiativet til at starte en klub i vores nærområde.

Hvorfor så ikke lade dem køre i baghjulet? Der har på Baghjulets seneste generalforsamlinger, været forespurgt om det var muligt at få de unge med ind under Baghjulet, men der har der ikke været den fornødne opbakning.



Foto: Bent Skogemann

Morten Breed. En af de mange nye medlemmer, som glæder sig til at slå sine folder i Middelfart Cycle Club



opfattelse, at det kan give nogle problemer, da licensrytterne har et helt andet omkostningsniveau med hensyn til transport til cykelløb, klubbetøj og klublokaler, og man i de to afdelinger nemt kunne komme til at diskutere hvad ens kontingent skulle bruges til.

Det vi har til fælles er glæden ved cykling og cykelsporten. Vi har allerede fået utrolig stor hjælp fra medlemmer i Baghjulet, blandt andet med udfærdigelse af vores vedtægter, tilbud om at udbringe Baghjulets Klubblad, som vi kan tjene en skilling på, og ikke mindst en stor opbakning til vores initiativ. Så med denne konstruktion har vi mulighed for at hjælpe og støtte hinanden, og har også muligheden for at sige fra hvis en af foreningerne ikke kan afse ressourcerne til hjælp.

Hvor langt er vi så kommet. Vi er blevet optaget i DCU og har i dag 20 medlemmer, vi har fået oprettet en hjemmeside **www.middelfartcykelclub.dk**, vi har fået godkendt vores nye cykeldragt af DCU, vi har en ambitiøs træner, vi har klublokaler, vi træner med løb hver lørdag og spinning hver onsdag, vi har tre nye lånecykler til dem der vil prøve sporten inden de skal ud i de store investeringer, vi har været i træningslejr i Weekenden, vi tager på træningslejr sidst i marts og starter så sæsonen med det første løb i Skive 12. April.

Men det aller vigtigste, vi har en flok unge mennesker fra Strib, Middelfart og Nørre Aaby der mødes i et fælles-

skab, hvor de træner for at nå deres personlige mål i den kommende sæson. Rammene er skabt, og jeg er ikke i tvivl om, at de nok skal blive udnyttet. Alle rytterne vil noget med deres sport og nye klub, der bliver virkelig gået til den når de træner, så det bliver virkelig spændende at følge dem når sæsonen går i gang. Det mangler ikke på ambitionerne, og de øvrige klubber i distrikt Jylland/Fyn skal snart finde ud af at der nu også er en licensklub i Middelfart når vi møder dem i de kommende løb.

En stor tak skal lyde til Martin Kristoffersen, Jan Rasmussen og Niels Storm for deres opbakning og hjælp. Vi ses på landevejen.

Claus Moser



Claus Moser. Formand for Middelfart Cykel Club



Tillykke med Middelfart Cykel Club

Det er gået stærkt – rigtig stærkt. Ikke alene har I formået at stifte en ny cykel club i Middelfart, men I har også sørget for at den kom godt fra start. I har udvist en sand sportsånd fra første pedalomdrejning.

På ingen tid har I sammen skabt de store rammer omkring den nye cykel club - eks. klublokale, trænere, bestyrelse og økonomi – flot klaret. I har udvist en stor entusiasme for at få klubben op at stå, og alt dette vil helt sikkert betyde, at klubben allerede nu hviler på et godt fundament.

Det er dejligt at opleve, at der fra alle sider udvises positiv indstilling til den nye cykel club og grundlaget for dens stiftelse. I har nu etableret muligheden for at de mange voksne motionister,

som cykler i området, også har et sted at sende deres cykelinteresserede børn hen for at prøve at cykle under kyndig vejledning. Endvidere har Middelfart nu også en cykel club, som kan tilbyde rytterlicens, hvis der skulle være nogle motionister, som gerne vil prøve kræfter med nogle licens løb.

Stiftelsen af Middelfart Cykel Club åbner kun endnu flere muligheder for de mange cykelinteresserede, som er i området – da alle nu – uafhængig af alder – altid vil have nogen at dele sin interesse med, uanset hvilket niveau man ønsker at cykle på.

At området fremover bliver i stand til at tilbyde cykling på flere planer vil med garanti på sigt betyde, at der vil blive endnu mere interesse fra alle sider på cykelsporten, og dette vil kun have en gavnlig effekt for alle, som interesserer sig for denne dejlige sport. Held og lykke fremover.

Med sportslig hilsen
Jan Rasmussen

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



En kedelig historie

Det begyndte tilbage i 2002. Da foråret meldte sig havde jeg fået overbevist Martin og Jan om, at Øztaler Radmarathon, Østrig var et super arrangeret løb, og dette skulle vi have som sæson mål. Vi blev tilmeldt sammen med nogle friske gutter fra Odense MTB Club, og så var det bare med at komme i gang med træningen. Det blev til mange gode træningsture, også nogle lange rundt på Fyn samt deltagelse i flere motionsløb. Da Baghjulet tilmed arrangerede tur til Belgien, tja - hvorfor ikke - når nu formen alligevel skulle pudses af.

Efter endnu en træningsaften med klubben vågnede jeg næste morgen med smerter i højre knæ - det føltes som en stor ubestemmelig roterende smerte omkring hele knæet. Der var tre uger til start i Østrig og knap fem uger til bussen kørte til Belgien. Var ikke selv i tvivl - min gamle skade med springerknæ var sprunget op. Gode råd dyre - ringede straks til lægen og fysioterapeut. Medicin og intensiv behandling hos to forskellige fysioterapeuter de næste 10 dage. Stort set intet hjælp. Der var intet at gøre på kort sigt. Afbud og vinken farvel til Martin og Jan på deres rejse til det forjættede løb. Surt show. Så startede 6 mdr. med konstant ondt

i knæet. Om morgenen kunne jeg stå op uden smerter på de gode dage, men efter én time kom smerten stille og roligt snigende. Stort set hver dag med is på knæet 1-3 gange hver aften for at dæmpe varmen (inflammationen) i knæet og for overhovedet at kunne falde i søvn. Piller kombineret med 40 besøg hos fysioterapeut bestod behandlingen af. Intet hjælp. I de dårlige perioder kunne jeg ikke cykle mine børn i børnehave, men måtte nøjes med at trille ned ad bakken til mit arbejde - hvor var det dog blevet dårligt. Undersøgelse på Odense Sygehus - de havde lige en ekspert til dette problem. Grundig undersøgelse. Ingen tvivl - senen fra knæskallen ned til skinnebenet var overbelastet og måske var der gråt arvæv midt i senen (springerknæ). Fik oplysning om, at i nogle tilfælde havde de held med operation, men i langt de fleste tilfælde skulle skaden selv falde til ro, og så måtte man være indstillet på motion på et langt lavere niveau eller skift til noget andet (skakspil). Selv var jeg ikke i tvivl - min cykelsport betyder så meget, og har gjort det i mange år. Så var det bare at vente - ikke de to mdr. - men nøjagtig fem mdr. på operation. Tænkte lidt over risikoen - havde han ikke til



undersøgelsen snakket om et stift knæ!

Umiddelbart før jeg klædte mig af til den forestående operation kom ortopædkirurgen og lige oplyste mig endnu en gang om risikoen. Hvad er værst - daglige smerter fra knæet eller et stift knæ? Pest eller kolera!! De følgende 10 dage med smerter fra operationen vil jeg undlade at beskrive - ikke fordi de skal opleves. Gud fri mig vel. Meget præcist tre uger efter operationen kom smerterne tilbage. De følgende uger tiltog smerterne og alt var sådan ligesom genkendeligt. Helt ned i kukkælden. Undersøgelse af chef ortopædkirurgen i Odense. Jeg skulle have indsprøjtninger. De næste 3 mdr. fik jeg indsprøjtninger, så jeg kunne have kørt cykelløb som bare f..... Jeg nåede op på max. antal indsprøjtninger, og herefter skal man ikke spøge med flere indsprøjtninger, hvis man ønsker at kunne gå igen. Indstillet til et udvalgt knæhold i Odense og træning 2-3 gange hver uge. Træning hver aften derhjemme. Men der skulle stadig næsten intet til før smerterne kom igen.

Efter nogle måneder med træning nævner fysioterapeuten en dag, at dette knæhold måske ikke helt passer til min situation!! Jeg kunne prøve at snakke med en fysioterapeut, som var på en anden del af sygehu-

set. Straks efter træning gik jeg over og spurgte efter vedkommende, og helt tilfældigt, så mødte jeg ham på gangen. Jo - han kunne da godt finde en tid. Endnu én grundig undersøgelse. Han kunne godt se, der var noget galt - ingen tvivl om det, men hvad?

Han bad mig stille til test - test - jeg kunne ikke løbe rundt om sygehuset uden knæet ville blive varmt og gøre endnu mere ondt. Nå - næste uge - fik gennemført en test med 40 min. løb (det har jeg ikke løbet i 10 år - siden jeg af lægerne fik konstateret springerknæ for første gang). Efter løb sendte han mig til englehop - galmand. Efter endnu 20 min. fik jeg besked på at cykle i tunge gear.

Knæet var varmt - rigtig varmt - men det var ikke så galt med smerten. Efter træning - fornyet undersøgelse. Ingen diagnose. Blev sendt hjem til fornyet cykeltræning. Undersøgelse igen tre dage efter - smerterne var vendt tilbage, så det kunne mærkes. Han trykkede, drejede, spurgte og lavede øvelser med mig i et væk.

Så kom overraskelsen. Han sagde, at mit reaktionsmønster ikke passede på min diagnose (springerknæ). Selvfølgelig var jeg ved at falde ned af stolen. Han forklarede mig, at jeg formentlig led af alt for stramme sener på forsiden af låret. Disse sener trak så



hårdt i knæskallen og dermed i "springersenen" under knæet, så når jeg bøjede knæet (hvad selvfølgelig sker mange gange ved cykling), så ville senen på et tidspunkt presse så hårdt ind på knæet, at der ville blive udløst en stor roterende ubestemmelig smerte fra hele knæet. Skulle lave nogle meget specielle udstrækninger af oversiden af lånet. Jeg vil garantere dig kære klubkammerat, at mine ca. 10 første undersøgelser foretaget af diverse behandlere inkl. mig selv har aldrig bemærket, at jeg skulle have stram forside-sener og muskler har da altid været bløde som smør.

Jeg strakte ud så det bragede. Efter

4-5 dage forsvandt smerterne. Kunne nu cykle små ture uden smerter. Turene er de sidste måneder blevet længere og ingen smerter. Hvis der er optræk til spændinger, så får knæet lige en ekstra udstrækning, og alt panik er p.t. ovre.

Som det ser ud lige nu, så var det 14 mdr. med stort set kroniske smerter, delvist to ødelagte cykelsæsoner, udgifter i spandavis og et knæ, som er blevet svagere p.g.a. en fejl diagnosticeret operation.

Jeg håber den sidste undersøgelse var den rigtige! Glæder mig til at se dig på landevejen.

Jan Rasmussen

Job annonce

Baghjulsnyt søger medarbejder der er dygtig til at tegne. Kan du lave sjove tegninger, karikaturer, portrætter m.m., så kan vi bruge dig i redaktionen. Vi kan tilbyde dig hyggelige arbejdsforhold og du skal ikke være nervøs for at lønnen får din skat til at stige! Er det noget for dig, så henvend dig til en af os!



Verden er fuld af originaler

... VI LÆVER KOPIERNE !



SERVICETRYK 1/3

ALT I KOPI & PRINT

Industrivej 18 - 7000 Fredericia - Tlf. 75 92 31 33 (Det tidligere D.S. Tryk)

Når jeg
bli'r stor
vil jeg
også være
medlem af
Baghjulet...



... Min første
cykel købte
jeg hos Kai
og Winnie
i Fredericia
og det bliver
garanteret
ikke
den sidste.

Cykel Service

VENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA



v/VINNIE OG KAI JENSEN



Porto

Motionscykelklubben Baghjulet
v/Niels Storm Hansen
Toppen 8, Strib
5500 Middelfart

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne

- have tilsendt materiale om klubben
- kontaktes på telefon
- være medlem af klubben

Navn:

Fødselsdag og -år:

Adresse:

Postnr: By:

Telefon: Evt. e-mail:



Kortet lever længere...

Gem dit møntkort – det er også penge værd i 2004!
Du kan se årets arrangementer på www.MidSpar.dk. Og er du ny kunde, får du selvfølgelig dit eget kort, så du også kan være med.
Velkommen i Middelbart Sparekasse!

- Middelbart
- Strøb
- Fredericia
- Vejle
- Kolding
- Ulrum
- Ølsted
- Hedensted
- Vinding



Gi' din motion Baghjul!