



Fra nybegynder til ivrig motionist

Af Michael Strandberg

Jeg er blevet bedt om fra Redaktionens side, at skrive om starten på min cykel karriere som baghjuler. Det startede egentlig med, at maven blev større, så der skulle gøres noget. Mine forældre havde set en annonce; *Lær at cykle 40 km*, det



ville de begynde på og så tænkte jeg, det kunne jeg også prøve. Derfor blev min gamle citybike fundet frem, kæden fik lidt olie – det var tiltrængt – og hjulene blev pumpet. Cykelhjelmene blev købt og så af sted. Første gang vi var af sted blev det til ca. 20 km, og afstanden blev hurtigt øget for hver gang. Det her var noget, som jeg kunne lide og derfor gik der ikke lang tid, før jeg var på jagt efter en racer-

cykel. Det blev til en brugt TREK, købt over Gul & Gratis.

Jeg blev lokket op til træning ved Lillebæltsbroen først hold E, så hold D og efter sommerferien hold C. Jeg fortsatte med, *Lær at cykle 40 km*, fordi det stadig var god træning, da vi blev delt op i hold efter hvilken hastighed vi kunne holde på turene og så var det enormt hyggeligt at cykle med de andre. Hatten af for holdet bag *Lær at cykle 40 km*, de stillede troligt op hver gang og til tiden var der næsten flere baghjulsmedlemmer end nybegyndere, også selv om det var dårligt vejr! De fortalte og lærte fra sig på den bedste måde. Så det var en kanon måde, at komme i gang på. Vi lærte og hørte mange gode ting om cyklen og om at cykle. Bl.a. fik vi rigtig meget glæde af den erfaring Jørgen Rostgård har efter mange år indenfor cykelsporten. Til tider glemte vi næsten at cykle, når han rigtig kom i gang.

Sommeren gik, hvor jeg prøvede kræfter med Tour de Vestfyn, og Stjernetramp i sensommeren med nogle resultater, som jeg er rimelig tilfreds med. Efteråret kom nærmere og spinning er IKKE mig, så derfor røg jeg ned til Cykelgården og købte en mountainbike. Det blev en TREK igen, ikke fordi jeg er Trek fanatiker, men den passede godt til mig. Endnu engang var det godt med et nybegynderhold, her tænker jeg på fredagsholdet med Jan Ager. Her lærer vi noget hver gang, vi er af sted. Vi har denne vinter bl.a. lært en masse om kørsel på forskellig hårdhed af



sne. Jeg kan i øvrigt bakke fuldt op om, at Jan blev Årets Pedaltramp – det har han fortjent. Jeg blev desuden makker med Jan i Vintercuppen, hvor vi opnåede en samlet 10. plads ud af ca. 30 hold.

Men nu nærmer foråret sig igen og så skal raceren ned fra loftet. MTB'eren bliver nu ikke sat helt væk. Jeg syntes, at begge cykler dækker mit træningsbehov rigtig godt. I skoven er der meget intervalkørsel og på landevejen er det nok farten, som har min interesse.

Jeg er blevet spurgt et par gange, hvad der motiverer mig til at komme af sted på cyklen. Der er mange faktorer, bl.a. farten, om det er i skoven eller på landevejen, så får jeg et lille adrenalin sus, når jeg spurter ned af bakkerne. Det, der driver mig mest, er nok, at mere vil have mere, som min bedre halvdel udtrykker det. Det er sikkert også hende, der holder mig lidt nede og det er positivt ment. En ting er

cykling, men familien er nu vigtigst. Hvis jeg en dag har kørt med 30 i snit, så vil jeg gerne køre med 31 næste gang osv. Og det er der kun en ting, som kan ændre dette: Træning, træning.

Men det vigtigste er nok mit helbred, det er blevet betydeligt bedre. Jeg syntes, nu ikke at det fejlede noget betydeligt før, men som lægerne siger, så er motion sundt. Så i takt med at vægten bliver mindre, får ryggen, knæene osv., det meget bedre.

I år forsøger jeg mig med rollen som turleder, når jeg alligevel træner med i klubben. Så den chance vil jeg ikke lade gå fra mig. Så der er ingen undskyldninger, for ikke at få fundet cyklen frem og komme ud på vejen. Så vi ses på vejen eller i skoven.

