

# Baghjulsnet

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 11. årgang · August 2003

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@mail1.stofanet.dk

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

Leo Jensen tlf. 64417336, e-mail: maigaard-jensen@mail1.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:** Post Danmark

**Oplag:** 350 eksemplarer

Baghjulsnyt udkommer 4 gange årligt i marts, maj, august og oktober omkring den 20. Indlæg skal være redaktionen i hænde senest 1 måned før bladets udgivelse. 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.

Forsiden viser Cykelstativ fra Kruså-Skagen 2003

**Få styr på  
Arbejds miljøet - og det ydre miljø!**

**BST**  
**NORDVESTFYN**

**Bedriftssundhedscenter Nordvestfyn aps**

Værkstedsvvej 1 - 5500 Middelfart

**TLF. 64 41 56 33**



## På den "forkerte" side af ferien?

Nej, nej da....Ole og Palle med hjælpere gav os jo den bedst tænkelige indfaldsvinkel; og det ligegyldigt om man ønskede en cykelfri ferie, fordi at nu var det nok, eller om man havde planer for bjergkørsel i Frankrig! At opleve samtlige 54 deltagere cykle ind på parkeringspladsen ved Grenen i Skagen, til jubelmodtagelse!! Se, det var noget man kunne unde enhver i klubben. Om ikke for andet, så for at opleve hvad det vil sige at komme i kanonform, bl.a. ved klubkammeraternes hjælp. Glæd jer til at genopfriske oplevelserne fra turen andetsteds her i bladet.

Noget andet som man hvert år efter ferien kan glæde sig til: Tour de Vestfyn, vores egen og Middelfarts cykelbegivenhed. Kaj S. og Co. udvikler til stadighed ruterne og depoterne, samt løjerne på Kvickly torvet i samarbejde med vore sponsorer. Her er virkelig noget for enhver, fra ren familiehygge på 25'eren til supermotionisternes dyst om at lave en god tid på 125'eren.

Forhåbentlig har mange af jer oplevet besøget af Post Danmark Rundt, som startede fra Rådhusstorvet den 15. august, på deres vej mod enkeltstarten senere samme dag.

Med udsigt til besøg i Middelfart af Danmarks bedste cykleryttere søndag den 14. september, venter en oplevelse mere efter ferien. Efter de fire forudgående afdelinger af Post Cuppen, afvikles finalen med kåring af den endelige Cup vinder! Der vil blive kørt cykelløb for alle pengene på den tidligere DM rute, en 12,3 km rundstrækning som giver alle muligheder for at følge udviklingen i løbet.

Så for alle os cykelinteresserede er der i høj grad noget at glæde sig til efter en forhåbentlig vel overstået sommerferie! Vi ses til en sikker cykeltur i Baghjulet!

Martin

**Fyens Stiftstidende**

Dækker verden og dyrker Fyn



## INDHOLD

Formandens side.....	3
Baghjulet søger hjælpere.....	5
Bestyrelsen .....	6
Beretning fra Tøserunden.....	7
Danmark rundt på cykel til fordel for kræftsyrge børn .....	10
Vintergymnastik.....	13
Hvordan er historien egentlig ? .....	14
Invitation til vinter spinning .....	15
Vinter Cup-for træning 2003 .....	16
Tour de Vestfyn 2003.....	17
Sørens tur til Skagen .....	19
Ingers tur til Skagen .....	24
Ekspres tur til Skagen.....	27
Cykelvejning .....	30
Aktivitetsskalendar .....	31
Nye medlemmer .....	32
Turleder mangel .....	33
Spis rigtigt .....	35
Indbydelse til klubfest .....	40
Åbent hus Middelfart Motionscenter.....	41

*Din lokale specialist indenfor*

**RACERE og MOUNTAINBIKES**

**BJERGGEDEN  
& BYROTTEN**

Danmarksgade 31 · 7000 Fredericia · Tlf. 75 93 24 47



## Baghjulet søger...

Baghjulet, OCK, DCU, Middelfart Sparekasse og Middelfart Kommune arrangerer årets FINALE af POST-Cuppen den 14. sept. i Middelfart. Løbet foregår på en 12,3 km rundstrækning med opløb i Havnegade bag Middelfart Sparekasse, hvilket vil være utrolig publikumsvenligt.

Vi kommer til at stå for opsætning af telt, salg til publikum samt forplejning af VIP'er, sportsjournalister etc.

Endvidere vil vi hjælpe med chauffører til kortegebilerne, et antal trafikposter, samt opstilling/nedtagning af start/målområde søndag morgen.

DCUs 1000 meter-port opsættes og bemandes under løbet.

*Er du frisk på at give en hånd med så vi får et superarrangement?*

Så kontakt mig på tlf. 6441 6365 eller mail: [martin@baghjulet.dk](mailto:martin@baghjulet.dk)

Martin

## Tak til årets Tour de Vestfyn sponsorer

Advodan  
Albani  
Cykelgården  
DagligBrugsen, Skåstrup  
Eltra  
Flügger Farver  
Intersport HC Sport  
Kvickly Middelfart  
Melfar Posten  
Middelfart Sparekasse  
NCH Europe Inc.  
Pedersen & Madsen

Restaurant Nattergalen  
SuperBrugsen, Ejby  
Toyota Middelfart





## BAGHJULETS BESTYRELSE 2003

### 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  
Kampmannsvej 13  
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

Kurt Hemmsen  
Sanddalvej 18  
7000 Fredericia  
tlf. 75 94 05 43  
Sanddal@tiscali.dk





## Tøserunden

Af Vibeke Buckberg — en nybegynder

**Hvis der var nogen, der havde foreslået mig at cykle 112 km for et halvt år siden, ville jeg ha' troet, de var gale! Ikke desto mindre er det lige hvad jeg + 16 andre "Baghjuls piger" gjorde lørdag den 31. maj.**

Jeg har aldrig før dyrket cykling andet end for at transportere mig selv til og fra skole/arbejde. Men nu har jeg altså denne her kollega Kaj, som jeg har kørt med på arbejde i et stykke tid (når han altså ikke lige cykler til Vejle), og han er jo alle tiders ambassadør for "Baghjulet". Så før jeg havde fået set mig omkring, havde jeg meldt mig ind i klubben. Helle taler nu også vældig godt for sin syge moster og endnu engang lod jeg mig "lokke" og var nu pludselig også meldt til et pigemotionscykelløb på 112 km. Men med den gode modtagelse man får som nybegynder i Baghjulet, er 112 km jo intet at frygte. Tænk engang, at 15 andre cyklister venter på mig på toppen af bakkerne og ligefrem siger "godt kørt" – det giver blod på tanden og stor lyst til at fortsætte og træne 2-3 gange om ugen. Som det første cykelløb jeg skulle køre, er "Tøserunden" vel ikke noget dårlig sted at begynde, for her kan selv nybegyndere som jeg få lov at overhale masser af andre cyklister og rigtig føle mig i form.

Vores tur startede allerede torsdag sidst på eftermiddagen, hvor vi afleverede alle cykler, der blev hængt på en lånt cykeltrailer og derefter låst godt inde. Fredag eftermiddag mødtes vi alle ved den gamle Lillebæltsbro og her blev vi og al vores bagage + 2 nydelige herrer (Kaj & Nick) pakket sammen i 2 minibusser. Herefter gik turen mod Sjælland med indlagt pause, hvor vi spiste hjemmebagte muffins, franske hot dogs mv. Efter indskrivning i Køge kørte vi mod Ringsted Vandrerhjem, hvor vi skulle overnatte. Da vi ankom til vandrerhjemmet, mødte en noget alvorlig Grete os uden for og meddelte os alle, at der ikke var nogen reservation til os natten mellem fredag og lørdag men først natten mellem lørdag og søndag. Heldigvis var der ikke den store panik og de 4 arrangører fik heldigvis "vandrerhjemsmutter" til at finde ekstra madrasser, dyner, puder og en stor stue til os. Her efter kunne vi nyde den medbragte fælles aftensmad og et par glas vin. Lørdag morgen var vi alle klar til det store morgenbord og herefter 112 km cykling i perfekt vejr med solskin og næsten ingen vind. I Køge sørgede vores 3 hjælpere Jens, Nick og Kaj for, at alle cykler blev klar og diverse dæk (ikke slanger) blev lappet og alle kæder smurte. Vi startede alle 17 Baghjuls piger kl. 9.50 og herefter fandt vi



sammen i større eller mindre grupper, så vi alle havde nogen at følges med. Jeg var så heldig at køre sammen



Min cykel tilses før start. Det er rart at være i trygge hænder.

med 5 andre fra Baghjulet og det var bare en fantastisk tur. At cykle sammen med så mange andre cyklister var en stor udfordring og her havde vi jo den kæmpe fordel, at vi havde kørt sammen i gruppe før. Mange kiggede meget undrende på os, når der blev råbt ”bagfra”, ”hul”, ”grus” og ”stopper” og nogen syntes vist også, at vi var nogen værre ”pralrøve” og egoister. Heldigvis var der også mange der smilede og en ukendt herre der adskillige gange råbte ”der kommer de blå jo igen”.

Efter ca. 5 timer i sadlen ankom vores lille gruppe i mål og for mig havde det bare været en utrolig god tur. Både at kunne gennemføre en cykeltur på 112 km, men også den sociale del af turen gjorde den til noget helt specielt. En stor tak til de 4 piger Else, Lotte, Grete og Helle for det gode arrangement og til de 3 herrer Jens, Nick og Kaj for al



*Respekt!* Hele holdet, inkl. soigneurs. Det er mig yderst til højre ved siden af Nick. Lotte er fotograf.





hjælpen, før under og efter turen !!

Mon ikke Baghjulet kan stille med et lige så stort - eller større hold til næste sommer?

Jeg har i alle tilfælde fået blod på tanden!

Vibeke Buckberg

## Q8 SERVICE EJBY



- ★ Rep. af alle bilmærker
  - ★ Bilvaskeanlæg
  - ★ Benzin og kiosk
  - ★ Udl. af trailere og autotransportere
- Åbent: Alle ugens dage kl. 7.00-21.00

**CHR. V. HVENEGAARD**

Nørregade 6, 5592 Ejby

**64 46 14 23**

Biltilf. 20 48 46 23

Fax 64 46 14 25

# Cykelgården

v/Erik Pedersen  
Odensevej 18 - 5500 Middelfart  
Tlf. 64 41 06 91

*Vi fører alle kendte mærker:*

- **Trek**
- **Bianchi**
- **Kildemoes**
- **MBK** m. flere

*Styrhjelm:*

- **Giro**
- **Belle**

**MOSQUITO**  
CYKELCENTER

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





## Danmark rundt på cykel til fordel for kræftsyge børn på Ålborg Sygehus

Af Bent Skogemann

En af mine foretrukne hjemmesider på Internettet hedder [www.clemmen.dk](http://www.clemmen.dk) - Den handler mest om langturcykling udført af en fyr som hedder Holger Clemmen Andersen fra Ellidshøj i Nordjylland.

H.C. er til hverdag folkeskolelærer, og forhenværende ”rigtig” cykelrytter – nu til dags forvandler han sig som en anden dr. Jekyll og mr. Hyde til en ægte eventyrer når han i de lange sommerferier dyrker sin favoritsport Langturcykling.

Jeg kan i flæng nævne, at han har cyklet: (altid alene !!)

- ⌘ Nordkapp – Gibraltar
- ⌘ Ellidshøj – Nordkapp - Ellidshøj
- ⌘ Ålborg – Gibraltar og retur Ålborg
- ⌘ Japan rundt
- ⌘ Wales rundt
- ⌘ Tværs over USA
- ⌘ Tjekkiet rundt osv. osv. osv. ....

Med andre ord en fyr der kan li’ at cykle (og det kan vi jo alle sammen.) På H.C.’s hjemmeside er der rigtig mange gode dagbøger fra hans ture rundt omkring i verdenen – og han har en vidunderlig måde at skrive / sige

tingene på – H.C. tager også rundt i landet og holder foredrag om nogle af sine ture – han har bl.a. været i Middelfart (I BAGHJULS REGI) for et par år siden hvor han fortalte om hans tur fra Nordkapp til Gibraltar på hans sædvanlig humoristiske måde. Jeg skal tilføje, at på mange af turene ”tjener” han penge ind til forskellige velgørende formål.

På et af mine besøg på hans hjemmeside (ca. i februar 2003) blev jeg opmærksom på, at H.C. ville cykle rundt i Danmark (og samtidig indsamle penge for hver kørt kilometer til en børneafdeling for kræftsyge børn på Ålborg Sygehus) og for første gang ikke alene, idet han havde allieret sig med en Sydafrikansk ven ved navn Frans de Merwe som han havde mødt i Sydafrika sidste år da H.C. havde været dernede for bl.a. at køre et motionscykelløb.

H.C. spurgte simpelthen på hjemmesiden ”hvem gi’r en kop kaffe” underforstået at så ville de køre forbi og hilse på – evt. overnatte hvis der var mulighed for det.

Jeg sendte straks en mail til H.C., hvori jeg inviterede dem til at overnatte / spise / vaske cykeltøj osv. når og hvis de havde lyst til at kigge forbi bl.a. fordi jeg syntes at det kunne være interessant at lære denne fyr og



hans ven at kende og at det kunne være hyggeligt hvis der evt. kom andre "baghjule" forbi for at snakke med de to "Jernmænd"

Ganske kort tid efter modtag jeg så en mail fra H.C. som takkede for invitationen og meddelte at de ville komme forbi Middelfart i uge 28 – datoen var lidt usikker da der også skulle findes andre "værter" at overnatte ved/hos.

I den efterfølgende tid kunne jeg på hjemmesiden følge med i, hvor og hos hvem de skulle overnatte efterhånden som turen blev tilrettelagt (næsten online), idet navnene på de forskellige værter / ruten blev koordineret / tilføjet og til slut var der ca. 13 værter der havde "tilmeldt" sig.

Datoen for deres ankomst til Middelfart blev fastsat til mandag den 7. juli, men stadig med den begrænsning, at der kunne opstå uforudsete begivenheder således at ankomsten kunne blive forsinket.

For ligesom at reklamere med deres besøg nævnte jeg det for en 12-14 baghjule ved et arrangement og på vores egen hjemmeside under "fra mig til dig" satte jeg en "annonce" i en uges tid i forvejen – hvor jeg inviterede interesserede til at kigge forbi og få en sludder med H.C. og Frans. Søndag den 6. juli aftalte jeg med H.C. via hans mobiltelefon, at jeg ville cykle dem i møde når de næste morgen skulle cykle fra Vejle hvor de overnattede på en campingplads. Mandag formiddag gik jeg rundt i

cykeltøj og kunne næsten ikke vente længere, men kl. ca. 10.30 ringede H.C. og sagde at nu kørte de fra Vejle. Jeg sprang straks på Principiaen og kørte mod Vejle for at tage imod dem. Jeg nåede kun 500 m hjemmefra da min cykel-computer strejkede første gang og jeg måtte af cyklen en 4 – 5 gange for at justere måleren på forhjulet (der var ikke mere batteri) – så turen til Vejle tog meget længere tid en beregnet.

Samtidig viste det sig – havde H.C. en punktering – så vi mødte hinanden ca. halvvejs fra Middelfart.

Jeg havde ikke de store problemer med at genkende de 2 jernmænd, idet de på lang afstand lyste langt væk af langturscyklister. De havde begge en cykeltrailer efter cyklerne – H.C. selvfølgelig med et lille Danneborg vejende efter sig og Frans det sydafrikanske flag på små bøjelige stænger. Jeg krydsede vejen og stak dem en pote og bød velkommen (næsten til Fyn) og til Frans undskyldte jeg på mit bedste skoleengelsk det ikke alt for gode vejr. Det viste sig at Frans' daglig sprog er Afrikaans og det kunne lige i starten være lidt svært at forstå hans engelske.

På turen tilbage mod Middelfart lagde jeg mig ved siden af H.C. og vi fik en rigtig hyggelig sludder om lidt af hvert, bl.a. om hvordan turen var gået for dem indtil nu. (Jeg havde fulgt med, idet H.C. daglig lagde en dagbog ud på Internettet). H.C. fortalte bl.a. at gennemsnithastigheden på



intet tidspunkt havde været et samtaleemne, idet den var LAV især pga. trailerne, men også fordi Frans ikke er nogen rutineret cyklist – faktisk var det første gang at han prøvede kræfter med de distancer som de cyklede med nu.

På den gamle Lillebæltsbro stoppede vi op og tog en del fotos – Det viste sig at specielt Frans var ”helt vild i varmen” hver gang han så noget som han syntes var interessant. (Jeg har læst efterfølgende at Frans har taget ca. 400 !! fotos på hele turen)

Næste stop var allerede lige efter broen da jeg syntes jeg ville vise dem hvorfra Baghjulets træningsture startede (Vores informationstavle blev også fotograferet).

Vel ankommet på Lyøværnet fik vi i nævnte rækkefølge:

Frokost + en kold øl + kaffe + et varmt bad. Alt imens snakken gik lystigt om alt og ingenting. H.C. og Frans fik skiftet til dagligdagstøj og fik indrettet sig hvor de skulle sove. Efter lidt mere kaffe (Frans har aldrig drukket så meget kaffe som her i Danmark) og lidt mere hyggesnak tog vi på en køretur i vor smukke by – og vor smukke omegn. Frans spurgte om hvilke ting Middelfart var kendt for.. Jeg nævnte selvfølgelig de to broer (som vi kunne se på hele køreturen) og at Middelfart i MEGET gamle dage var kendt for Marsvinfiskeri. I øvrigt kunne ingen af os finde på et engelsk ord for Marsvin (altså den

lille hval) !!! Vi kørte ikke mange minutter ad gangen før end Frans sprang ud af bilen for at tage fotos – bl.a. stoppede vi op ved Middelfart bibliotek for at tage et foto af husnummeret !!!! Husnummeret er ”selvfølgelig” anbragt på en bog !! der hænger på muren. Det skal her nævnes, at Frans er pensioneret bibliotekar i Cape Town.

Efter køreturen kørte vi tilbage til Lyøværnet, hvor jeg gik i gang med at lave aftensmad (dansk bøv – selvfølgelig). Mens jeg lavede mad kom Ingo (min røg-ven) forbi (i øvrigt som den eneste baghjuler) og han fik sig da en snak med H.C. og Frans. H.C. og Frans fik bl.a. tiden til at gå med at få læst og sendt diverse e-mails.

Til aftensmaden fik vi os et par flasker rødvin – samtidig med at snakken gik – Frans nævnte adskillige gange at han opfangede danske ord som virkede bekendte / og som han



H.C. og Frans vel ankommet



kunne forstå – det var faktisk interessant at høre lidt om Sydafrika og Cape Town. Frans nævnte bl.a. at der i området er ikke mindre end 20.000 forskellige plantearter!. Hvis man skal se alle de kendte vilde dyr skal man imidlertid en 30- 40 km væk fra Cape Town.

Jeg stod op kl. 6.30 for at lave morgenmad til ”gutterne” så de var klar til dagens strabadser (Middelfart - Odense) Jeg listede rundt i huset for ikke at vække dem for tidligt, men imidlertid ville vores 2 fugle det anderledes – de larmede og fløjtede i et væk og allerede kl. 7.00 stod H.C. op og kiggede vredt på de 2 skyldige og lidt efter dukkede Frans også op.

Efter morgenmaden og mere hyggelig snak – pakkede H.C. og Frans deres 2 trailere og efter lidt flere fotoferinger på kryds og tværs sagde vi farvel til hinanden og de drog videre på deres færd uden H.C.’s toilettaske – den var sporløst forsvundet. Jeg gik ind til computeren for at lægge nogle digitalfotos ind og sende til H.C.’s hjemmeside og da jeg trak kontorstolen frem – stod H.C.s toilettaske på den.

Bianca og jeg smed os ind i bilen og kørte efter H.C. og Frans og vi nåede dem ved rundkørslen ved Toyota – og H.C. blev glad for at gense sin toilettaske og deres tur rundt i Danmark kunne fortsætte.

## Sæt ikke det hele til ...

Hvis du har gået og funderet over hvordan du kan vedligeholde din kondition, og samtidig få rørt de muskler som du ikke lige bruger til daglig, så bør du benytte dig af

### *vintergymnastik i klubben!!*

Hver tirsdag aften med start d. 21/10 kl. 19.00 er der masser af energi i luften, når Grethe coacher os gennem sit program med tilhørende musik.

Så MØD FREM og få noget for kontingentkronerne!!

SES VI???



## Motionscykelklubben BAGHJULET og Middelfart Sparekasse - hvordan er historien egentlig?

Blandt deltagerne til hin berømte møde i maj 1982, hvor kimen til Motionscykelklubben BAGHJULET blev lagt, deltog en af Middelfart Sparekasses daværende elever, Jette Hildebrandt, som allerede på det tidspunkt interesserede sig lidt for cykling og i nogle år havde kørt tandem med blinde cyklister.

Da klubben blev stiftet, endte det med, at Jette blev valgt til kasserer, og klubben fik en foreningskonto i Middelfart Sparekasse. Som nystartet klub havde man ikke mange penge, så i de første år kunne Sparekassen hjælpe på forskellig måde, blandt andet ved at stille frankeringsmaskinen til rådighed, når der skulle sendes breve til medlemmerne og ved at stille lokaler til rådighed, når klubben skulle holde møde.

Allerede den gang kæmpede jeg med vægten, så efter at Jette havde møbet mig et stykke tid, lykkedes det hende, at lokke mig med ud på min første cykeltur med klubben i september 1983, og selvom jeg mente, at jeg var i rimelig form, var jeg mere død end levende, da jeg vendte hjem efter mere end 65 km kørsel. Men allerede på denne første tur blev jeg ramt af bacillen: Motionscykling! Det var sporten for mig.

Og ikke nok med det. Da Jette nogle år efter rejste fra byen, lykkedes det hende endnu engang at lokke mig, denne gang til at overtage kassererposten, og da klubben på det tidspunkt havde en årlig omsætning på omkring 3000 kr. var det vel til at overkomme. Efter nogle år overlod vi bestyrelsesposterne til en ny generation, men de mistede hurtigt lysten, så de gamle måtte træde til igen. Samtidig var medlemstallet faldet til 12! Så klubbens stifter Carl Ove Knudsen og undertegnede gav hinanden håndslag på, at vi ville gå ind i bestyrelsen og blive der indtil såvel medlemstal som økonomi var i orden. Og vi holdt ord. Da vi mange år senere overlod vore pladser til nye kræfter, var BAGHJULET vokset til Danmarks største motionscykelklub og samtidig en af landets mest velkonsoliderede sportsklubber. Det var dog ikke mindst vores daværende formand Jan Rasmussens fortjeneste.

I de mellemliggende år havde klubben arrangeret VM i Cykle Cross, motionscykelløb over den gamle og den nye Lillebæltsbro, over Storebæltsbroen og over Øresundsbroen, samt et utal af større og mindre arrangementer, herunder træningsture til udlandet og én-dagsløb fra Kruså til



Skagen.

I næsten alt, hvad BAGHJULET har arrangeret, har Middelfart Sparekasse fået lov til at være sponsor. Somme tider med mange forskellige bidrag, til andre tider blot med et lille bidrag, men samarbejdet har været enestående i alle årene.

Og i Sparekassens jubilæumsår har vi

så de to store arrangementer, hvor vi hjælper hinanden. Sparekassens Jubilæumsløb den 10. maj 2003, som BAGHJULETS eksperter Palle Søndergård og Ole Riis på enestående vis designer, og Tour de Vestfyn den 9. august 2003, som Middelfart Sparekasse er medsponsor på.

Hans Erik Brønserud

## Til alle pedalmotionister, pedaltrampere og pedalatleter!

Middelfart Motionscenter



Lillebæltshallen 64 41 12 13

Baghjulet har indgået en aftale om vintertræning med Middelfart Motionscenter i Lillebæltshallen. Du har derfor mulighed for at cykle:

**Torsdage fra kl. 18.30 til 19.30 (atleter)**  
(starter fra 2. oktober 2003 til 27. marts 2004)

eller

**Søndag fra kl. 9.30 til 10.30 (pedalmotionister).**  
(starter fra 5. oktober 2003 til 30. marts 2004)

Der er tale om lukkede spinninghold, kun for Baghjulets medlemmer, hvor vi holder kondien ved lige og forbedrer køreteknikken. Prisen for 6 måneder er kun kr. 695,-.

Vi har 23 pladser på hvert hold så tilmeld dig hurtigt. Sidste tilmeldingsfrist er torsdag d. 25. september. Tilmeldingen skal ske til Leo Jensen på 64 41 73 36 eller [maigaard-jensen@stofanet.dk](mailto:maigaard-jensen@stofanet.dk)



## Vinter Cup-fortræning 2003

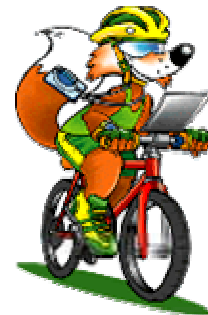
Lørdag, den 11. oktober afholdes Baghjulets 4. Vinter Cup-fortræning



Overvejer du at deltage i Vinter Cuppen i år, så har du her muligheden for at prøve hvad det er.

Er du erfaren Vinter Cup'er, har du mulighed for at få pudset formet af, og få hjernen stillet ind på kortlæsning, paratviden m.m.

Du kan komme sammen med din makker. Du kan også komme uden, og så finde sammen med en makker på dagen.



Før prøveløbet vil der være ca. en halv times kursus i "gennemførelse af et Vinter Cup-løb". Vi berører emner som:

Forberedelse - kortlæsning - Planlægning af rute - Tidsfaktor - Taktik - Fiduser ??  
- Pointgivning (og strafpoint) - Gaflinger - Spørgsmål m.m.

Vi mødes **Lørdag, den 11. oktober kl. 09.00 ved Taulov Skole.** (Afmærkning med O-skærm på stedet).

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig fortrænings-formiddag. Det vil være en stor hjælp, hvis du tilmelder dig i forvejen til Per Mayntzhusen på tlf. 64 41 63 80. Gerne senest onsdagen før, da vi trykker kortene torsdag. Men du kan også komme uanmeldt på dagen. Vi regner med at være færdige kl. 12.30. Deltagelse er gratis, da klubben betaler arrangementet.

Vi ses.

MTB—Udvalget





## Tour de Vestfyn 2003

716 cyklister deltog i årets Tour de Vestfyn, på det der skulle vise sig at blive én af årets varmeste dage. En rekord stor deltagelse. 125 km, bedste Baghjuler: Christian Riis 3:34:49. 75 km, bedste Baghjuler: Anders Fink 2:15:58. 50 km, bedste Baghjuler: John Holm 1:59:21. 25 km, bedste Baghjuler: Hanne Breed 2:15:06. Vi bringer lidt stemningsbilleder fra dagen:



Klar til afgang.



En glad vinder af én af dagens mange sponsorpræmier



Starten er gået på 125 km. ruten



**Vinduer og Døre** **COMPASS BYG**<sup>A/S</sup>  
 www.combyg.dk

Compass Byg 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 varmgalvaniseret.

Specielfremstilling, mål, rundinger, buer m.v., efter ønske.  
 Compass Byg A/S bistår gerne med, rådgivning, opmåling og montering.

Dannebrog, palm    Dannebrog    Specielprodukter  
 Bondehus    Sidehængt    Fast karm / topstyret

Facadedøre    Terrassedøre

Kontakt Compass Byg A/S for yderligere information tlf. 75 92 25 51  
 ka@combyg.dk / jk@combyg.dk



## Sørens tur til Skagen

Jeg startede i Baghjulet i august 2002 og alle talte om de 2 tidligere Skagensture: den 1. og så den 2. med de 133 punkteringer.

Da det blev offentligt, at Ole og Palle ville lave en 3. tur blev det min udfordring for 2003 at deltage i den. Jeg fik overbevist hjemmefronten om, at man kun kan komme til Skagen på cykel på en Principia! Og sådan blev det. (Endda en model "Skagen"). Så nu var alle retræte muligheder væk. Ole sagde i marts, at man skulle have mindst 2500 km i benene før turen ellers: "drop det". Heldigvis var foråret vejræssigt godt, og allerede 1. marts mødtes 5-10 m/k'ere hver søndag kl. 9.30 og trænede på grp. 3 niveau. Senere kom Sparekassens Jubilæumsløb til og Rands Fjord samt de lange træningsture. Nu manglede kun selve turen.

Sammen med 6 andre blev jeg indlogeret på Bov Kro fredag aften (kan anbefales), fik en god rødspætte og vin til. I seng kl. 21.30 og vækning kl. 01.30. Morgenmad på kroen og så af sted til mødestedet.

Ved mødestedet kontrollerede Kaj og følgesvend luft samt smurte alle kæder, hvad de fortsatte med på hele turen. Cyklede 02.30 til Kruså i samlet flok og afgang 03.00 med startskud fra Palle. 378 km foran os.

Jeg havde hørt, at når bakken nord for Randers var overstået, var det slut

med bakker. Flot morgen. Vejrudsigten var blevet studeret nøje på internettet de sidste 5 dage. Det var endt med tørvejr og 7 m/s fra V. Det hele holdt stik. Ole var dirigenten på turen og startede i front. 24 km i snit. Op ad bakke, ned ad bakke. Alt forløb fint.

Hjælperne ved depoterne var guld værd. Opstilling af cykelstativer og borde, mad, vand, frugt mm og det hele ned igen, når vi var cyklet. Flot. Her menukortet:

- €# Haderslev: sandwich
- €# Vejle: rundstykker
- €# Skanderborg: forloren skildpadde
- €# Randers: McDonald's
- €# Øster Hurup: kaffe, kage
- €# Asaa: pølsevogn
- €# Aalbæk: aspargessuppe
- €# Skagen: champagne, kransekage

Jeg tabte mig ikke på turen!

Der blev snakket og pjattet. Folk var spændte. Efter Randers sænkede stilheden sig dog. Næste depot Vejle syd. Vi var foran tidsplanen. Min kone og børn var der for at se feltet og faderen. Derefter af sted over den østjyske højderyg. Vi havde bakken ind til Vejle og den mere berygtede ud af byen mod nord. Det gik.



I Horsens kan de vist ikke lide cyklister. På ringvejen vendte alle riste i vejretningen og ikke på tværs. Mange lå 5-10 cm under asfalten. Hegn var ikke klippede osv.

Trætheden begyndte at melde sig: Jeg stoppede uden at tage fødderne af pedalerne. Dum idé. Jeg lå straks på asfalten.

Ellers gjorde enkelte hvad de kunne, for at det skulle ligne et cirkus med klovne. Henning var den ene. Jan Ulrich må være hans idol med den hårfarve. Men Hennings lignede dog mere en fætter BR Pippi Langstrømpe paryk. Han ville lave det samme stuntnummer som Jan Ulrich lavede for nogle år siden, hvor han kørte ud over en skråning på Tour de France og snurrede rundt med cyklen fastspændt som i en saltomortale. Hen-

nings blev dog kun til ½!! Bent Skorstens var den anden. Han kørte senere på turen på en cykelsti direkte ind i bommene og regnede med, at han og cyklen kunne snurre rundt om hans tommelfinger. Det kunne han IKKE. Så er der de "overforsigtige": Børge C var bange for at få en defekt op ad den stejle Randersbakke, så det var bedre at helgardere sig i Kajs bil før opstigningen.

En ting er sikkert: Når Kaj er på vejen, og vi på cykelsti, sker punkteringerne. Vi havde 2 af disse. Kaj havde ellers forsøgt at følge os ad den gl. vej/cykelsti ved Skagen, men cykelbommene spærrede for meget, så der måtte bakkes langt.

Vi skulle først være mødtes med "de hurtige" i Aalbæk, men allerede i Asaa så vi dem. Vi var 15 min. efter



Der hviles og spises på én gang.



tidsplanen og de hurtige 3 min. før. Men vi var på vej af sted og de hurtige på vej ind til pølsevognen. Så det rigtige møde blev i Aalbæk. Flot cyklet.

Vinden løjede heldigvis hen under aften. Og efter Asaa var det helt fladt. Jeg lærte noget mere. Tag altid de gamle cykelsko på til en lang tur og ikke et par nye, der kun er 2 uger gamle. Alle med overskud var gode til at hjælpe. Nogen trak i front en stor del af tiden, andre lå bagest og hjalp, når det kneb. Så det var både den individuelle præstation at gennemføre, men også et teamwork. Alle kom i mål efter 378 km på 19 ¾

time, og det var helt fantastisk at komme til Grenen med lys, tudehorn og efterfølgende champagne med kransekage. Dernæst tilbage til et dejligt vandrerhjem med øl, vin og sandwich. Selv om vi havde fået utrolig meget og god mad hele dagen røg der alligevel mange sandwich ned. Nogen sagde, der ved en fejl var blevet lavet dobbelt antal sandwich. Senere var der helt stille på vandrerhjemmet indtil 2 tidligt om morgenen cyklede hjemad!! Vi andre tog diverse biler. Tak for en god tur til arrangører og hjælpere.

Søren Kjærås

## Til alle hjælpere ved Kruså- Skagen

*I var bare kanongode!*

Både fysisk og psykisk var I med til at gøre turen til en stor oplevelse. Det var en fornøjelse at blive modtaget så godt ved hvert depot, og jeres mobile køkkenregion, kræsedde for os og var med til at fylde depoterne op, så alle deltagerne kom godt igennem strabadserne.

Og til sidst rosinen i pølse enden: Pølseboden var et kæmpehit En stor tak til løbets arrangører Ole, Palle samt til lappemanden Cykel-Kai - I gjorde det - igen - på jeres sædvanlige suveræne facon.

Carl Ove



## SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

**Kvickly**  
MIDDELFART

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

 **ADVODAN**

**Cykelgården**

 **Melfar**  
*Posten*

 **RESTAURANT**  
**Nattergalen**  
À la Carte - Selskaber - Kursus & Konference  
Oddervejen 8 - 5500 Middelfart  
TEL. 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](http://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](http://www.eltra.dk)

**Super Brugsen**

**EJBY**

**Albani**

 **INTERSPORT**  
HC SPORT

**FREDERICIA**  
shops for winners



## Ingers tur til Skagen

En gang sidste år kom opfordringen til Kruså/Skagen. På min arbejdsplads (Middelfart Sparekasse) begyndte Claus Moser at snakke om turen. Både han og Brønserud havde jo prøvet det i 2001, så Claus opfordrede mig flere gange til at tilmelde mig. Det kunne jeg sagtens klare mente han. Min store betænkelighed gik jo *netop* på, om jeg kunne klare det. Jeg var jo ikke meget for ikke at kunne gennemføre, hvis jeg først var startet.

Tiden gik og pludselig var det sidste dag for tilmelding, så nu talte jeg virkelig på knapper – skal/skal ikke.

Men da jeg kørte fra arbejde den dag, var det medbringende en kuvert med tilmelding og aftalte penge. Kuverten blev lagt i Ole Riis's postkasse. Beslutning var taget.

Nu begyndte træningen. Jeg startede med spinning mindst én gang om ugen. Noget der også var vigtigt for mig, var at få fortalt venner og bekendte om mit projekt. Jeg brugte oven i købet vendingen "*at man kan hvad man vil*" – så nu var der ingen vej tilbage. Jeg sagde dog til flere, at hvis det stod ned i stænger, så ville jeg nok ikke starte.

Det blev forår, men hvilket forår. Det blæste og var koldt de fleste weekender. Jeg fortsatte med spinning. I motionscentret var der ikke modvind. Jeg mødte af og til Grethe Jensen,

som var den anden kvinde der var tilmeldt turen, vi fik lidt snak om det projekt, vi var gået i gang med.

Lige efter påske tog jeg til Lanzerote, både for at holde en uges ferie, men også for at cykeltræne. Der fik jeg min sag for. To garvede cykelryttere – Torben Hjort og Leif Mortensen – stod for træningen på Club Lasanta. Vi cyklede ca. 300 km den uge, der er både bjerge og flade stræk, men vejene er meget rustikke. Jeg kom hjem med nogle erfaringer og mange gode råd.

Jeg var med på næsten alle de planlagte træningsture. Den værste var den 24. maj, hvor vi startede i regnvejret mod Jylland. Første stop var hos Cykel-Kaj, her købte vi nogle regnjakker. Jeg købte en skærm. Vi fortsatte til Kolding, de første to-tre punkteringer havde fundet sted. Efter Kolding blev det tørvejr, turen gik til Ødsted/Uldum/Hedensted og Vejle. Her ville Ole absolut op over Munkebjerg, en bakke jeg aldrig har klaret helt, heller ikke denne gang lykkedes det, jeg måtte af på det sidste stejle stykke, men jeg var ikke den eneste.

Da vi var kommet op, begyndte det at regne igen, og nu begyndte punkteringerne, jeg tror vi havde 8 eller 9 punkteringer inden vi var hjemme.

Tiden til den 14. juni gik med lynets hast og pludselig skulle vi af sted. Vi har nogle stykker, der havde aftalt at





overnatte på Bov kro, så vi kørte fredag eftermiddag, fik en god middag, gik i seng og sov til 1.30, spiste morgenmad, cyklede til Padborg ca. 3 km. Her mødte vi alle de andre. Cyklerne blev pumpet, der blev snakket. Vejret var ikke til at klage over. Jeg fandt Grethe, vi snakkede med Else Lotterup, som gav os det råd, at lægge os så tæt på fronten som muligt. Det skulle vise sig at være et godt råd.

Præcis kl. 2.30 cyklede vi til Kruså. Her gik starten så, nu var vi af sted. Det varede ikke længe inden de første skulle tisse. Mænd der cykler tisser meget! På et tidspunkt hvor vi holdt tissepause, opdagede Grethe og jeg, at der var et toilet lidt fremme, vi cyklede derhen, efter at have givet besked mente vi. Men da vi var færdige, så vi til vores skræk, at feltet var kørt uden os! Så vi fik travlt, men vi nåede op igen.

Turen fortsatte og det begyndte at blive lyst, vi kom til det første depot.

Her blev vi mødt af mange friske hjælpere. Palle var klar med kameraet, der var franskbrød og andet godt. Vore tasker stod på række, så vi kunne få, hvad vi havde brug for. Cyklerne blev hængt på et smart stativ, så Kaj og hans hjælpere kunne tjekke og smøre.

Af sted igen, med Ole og Per Christensen i spidsen. Grethe og jeg lige bagefter, km efter km, fra depot til depot, hvor der var dejlig mad og drikke. På et depot var der en rigtig Pølsevogn. Et sted uden for Horsens eller var det Skanderborg, mente fronten, at nu skulle pigerne op at trække. Så over et pænt stykke førte Grethe og jeg så hele troppen frem over fædrelandet. Men heldigvis ville Ole gerne op at trække igen og der blev han. Der var mange stop for at samle op, særlig gennem de store byer, som Vejle, Horsens og Randers, hvor der er mange lysreguleringer, alle 35 kan ikke nå over inden det

	<b>I.K. KONTOR &amp; DATA A/S</b>
	DAMGÅRDVEJ 2 • 5500 MIDDELFART TELEFON 64 41 10 31 TELEFAX 64 41 09 31
<b>KONTOR &amp; DATA</b>	EMAIL: <a href="mailto:ik@ik.kontordata.dk">ik@ik.kontordata.dk</a>



bliver rødt igen. Der var også nogle gode bakker, som ”trak tænder ud”. Men alle blev samlet op og tidsplanen blev overholdt.

På vej mod Hadsund begyndte mit ene knæ at gøre lidt ondt. ”Pokkers”, tænkte jeg. Men de værste bakker var forceret, trøstede de andre mig med. Da vi nåede Egense og stod og ventende på færgen, havde Steen Pedersen noget creme, som jeg smurte knæet med. Det hjalp lidt. Jeg bed tænderne sammen, nu var jeg nået så langt, så skulle jeg også have det sidste stykke med. Jeg kunne også godt mærke, at jeg havde siddet længe på cyklen. Nu begyndte jeg virkelig at tælle km, og da vi kørte gennem Frederikshavn mod det sidste depot, var jeg nogenlunde overbevist om, at jeg nok skulle klare det. Begge knæ gjorde nu ondt, men det var som om, at det nu ikke var benene, der cyklede, det var *psyken og troen på* at det skulle lykkes.

Vi nåede det sidste depot. Her var der dejlig varm aspargessuppe, Nu ventede vi bare på, at ekspresgruppen skulle ankomme. Så skulle vi fotograferes og følges de sidste 24 km. Gruppen kom næsten på klokkeslæt.

Nu gik turen gennem stisystemet i klitterne langs østkysten, en meget smuk tur i aftensolen. Skagen kom til syne, vi kørte igennem byen og nåede ud på grenen, og idet vi ankom begyndte en sand fanfare af bilhorn. Alle hjælpere og pårørende stod på parkeringspladsen og modtog os. Tu-

ren var slut - men hvilken tur! Vi fik champagne og kransekage og blev hyldet og lykønsket. Jeg var meget glad for at det lykkedes, det var der nok nogle, der havde haft deres tvivl om (ikke blandt deltagerne).

Turen på cykel tilbage til vandre-hjemmet kunne jeg godt have undværet. Nu var det ikke sjovt at cykle mere. Knæene gjorde bare ondt, men Ole havde lovet rødvin, så tænderne måtte bides sammen igen. Efter lidt snak, rødvin og lækre sandwich var det skønt at komme under dynen. Næste morgen kunne jeg godt mærke knæene, men ellers havde jeg det fint, vi spiste morgenmad og derefter gik turen den modsatte vej, men nu i bil. Det varede nogle dage inden min cykelcomputer blev nulstillet, den stod jo på 378 km og 24 i gennemsnit. Jeg tror på nuværende tidspunkt, at



Et tiltrængt hvil



jeg kan finde på at melde mig igen om 2 år.

En stor tak skal lyde til cykelkamme-

rater, hjælpere og arrangører for en god tur og et flot arrangement.

Inger Alexandersen

## Ekspres tur til Skagen

De 14 deltagere i ekspres-gruppen skulle heldigvis først møde kl. 5.30 ved Transitgården, og det betød, at vi faktisk havde fået en slags nattesøvn inden turen, hvilket ikke kan have været tilfældet for alle deltagere i 24km-gruppen.

Efter et solidt morgenmåltid trillede vi til Kruså grænseovergang og ventede på at klokken skulle blive 7.00, der kunne ikke være tale om at trille af sted bare lidt før! Turen mod nord gik fint, og vi kunne fra starten nyde naturen, solen var jo stået op. Første depot blev klaret hurtigt, det meste af tiden gik med at få tisset.

Lars havde været nødt til at melde afbud pga. dårlig ryg, men han kiggede forbi ved depotet i Vejle. Man kunne slet ikke være i tvivl om at han bandede sin ryg langt væk. Ekspres-gruppen havde i øvrigt en lidt anden menu end 24km-gruppen på de første par depoter bl.a. med energibarer, og jeg må sige der blev sørget godt for os. Vi havde jo ikke mere end ca. 1 t. og 40 min. mellem depoterne, så det var svært at nå at få spist alle de gode sager der blev disket op med, men vi gjorde nu et ihærdigt forsøg. Flere

deltagere udtalte, at de aldrig før havde prøvet at cykle langt og bare blive mere og mere mætte.

Farten blev holdt på det rigtige niveau, og vi arbejdede fra starten med at få gruppen til at rulle så let som muligt. Der var en god vind fra vest, så venstre række skulle være fyldt op med folk med gode ben for at skærme af for højre række, og vi fandt også hurtigt ud af, at de fleste af os havde lidt racerrøv i blodet: det er faktisk utrolig svært at accelerere gruppen op efter f.eks. et sving uden at lave huller i gruppen. Heldigvis råbte folk hurtigt op når den slags skete i stedet for at bruge unødigt megen energi på at lukke hullet, og vores kørestil blev efter 150-200km utroligt jævn. Det var helt sikkert kraftigt medvirkende til at vi alle gennemførte.

Et andet punkt vi lige skulle have afklaret undervejs var vores skifteteknik. Vi havde jo ikke kalkuleret med den stride sidevind, så vi skulle også blive enige om hvordan vi fik skiftet tit nok, samtidig med vi holdt venstre række fyldt op med 'gode ben'. I starten var der såmænd nok af dem,



Er klokken ikke snart 7.00?

men da vi nærmede os Randers må jeg indrømme at jeg havde svært ved at se projektet lykkes. Henrik Gram Skjoldager havde hele vejen under vores træning været lidt i tvivl om han nu kunne klare turen, men han viste sig at være sejere end de fleste. Uden på noget tidspunkt at have noget særligt overskud hang han på, sammenbidt og koncentreret. Jeg kørte længe ved siden af ham og snakkede, men han svarede ikke. Pludselig kom det fra ham: "Leo for fanden, jeg har sgu ikke luft til at snakke. Bare vent til vi kommer til Skagen, så skal jeg snakke til dine ører falder af". Det holdt nu ikke helt stik, men han snakkede meget mere deroppe end på turen.

I Randers fik vi en lang pause, vi havde godt nok kørt med den rigtige gennemsnitsfart dertil, men de 3 første depotstop havde været korte og effektive, så vi var ved at komme for

tæt på 24km-gruppen. Nick havde hele vejen været bleg og uoplagt, jeg havde jo ventet at se ham i venstre kolonne det meste af tiden, men han havde ganske enkelt ikke benene den dag. 20 minutter på ryggen i lastbilen hjalp dog så meget at han fortsatte, men jeg overdriver vist ikke hvis jeg siger, at han var glad da vi nåede frem. Også en sej indsats.

Et par strækninger undervejs (Vejle-Horsens og Hadsund-Kattegat) havde vi rygvind, og det var en befrielse. Farten røg op på 35-37 km/t selvom belastningen var mindre.

Vi havde ganske få punkteringer, og vores serviceteam fungerede perfekt. Ind i bilen, på med et andet hjul og så af sted igen. Normalt blev man kørt op til feltet og sat af, men Martin skulle lige prøve at blive trukket op til feltet med servicevognen som pavecicar. Visti og Kjeld lappede så hju-

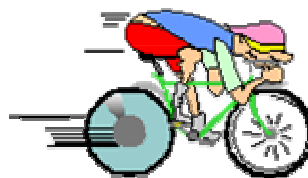


let og skiftede det tilbage ved næste depot. En anden fordel ved at have servicevognen kørende efter os er at den får trafikken bagfra bremset op så bilerne ikke kører alt for hurtigt og tæt på når de skal forbi. De måtte så vidt jeg ved tage imod en del truende håndbevægelser, egentlig mærkeligt at folk accepterer landbrugskøretøjer på vejene...

Efter Øster Hurup's wienerbrød og kaffe var gruppen efterhånden godt brugt, og det begyndte at tynde ud i de gode ben. Torben og Kim fra Børgense samt Henrik Jondal viste sig at være nogle rigtige lokomotiver, så de trak gruppen meget af vejen, mens vi andre sørgede for at få os placeret så gruppen hang sammen. Ved pølsevogns-depotet blev vi modtaget med klapsalver af 24km-gruppen, der var på vej af sted. Det luner alt sammen, og det var der også brug for, temperaturen var faldende, så vi fandt jakker og løse ben frem igen. Af sted igen, cykelstierne her nordpå er smalle og snoede, og på grund af sidevinden ville vi gerne stadig køre 2 og 2. Set i bakspejlet var det nok lidt hasarderet at køre på den måde med godt 30km/t, og det blev da heller ikke ved med at gå godt: Ole lå sidst i gruppen, da han efter en buslommechikane 'glemmer' at følge stien, han fortsætter simpelthen hen over græsset og rammer ind i en flagstang i Jerup. Han slår sig og har selvfølgelig fået et chok, men efter 5-10 minutters snak med Martin er vi kørende igen.

Vi var jo kun 7-8 km fra at nå sidste depot hvor vi skal forenes med de andre, så de når lige at undre sig lidt over hvor vi dog bliver af, men til sidst kommer vi trillende i et mere adstadigt tempo. Snittet på Christian Riis' computer når lige at falde fra 30.1 til 30.0 på de sidste kilometer, så projektet lykkedes. Flot kørt af alle. Det sidste stykke op til Skagen i den samlede gruppe gik nemt, men jeg må nok sige at det var meget nemmere at køre i en lille gruppe. Stierne ud over heden er flotte, men det er svært for servicevognen at komme med hele vejen. Hvor langt mon Kaj egentlig kom til at bakke? Modtagelsen ved Grenen var overvældende, og hvis vi ellers havde haft kræfter til det skulle arrangører og hjælpere have haft den allerstørste hyldest der; det var en utroligt flot og velarrangeret tur. Tak for det! Turen til vandrerhjemmet var ikke så slem, vi kørte lidt race og fik (velfortjent) en lille 'hilsen' fra Ole Riis inde på cykelstien, det var vist godt han ikke havde sherif-stjernen med på turen. Afslutningen med dobbelt mængde sandwich, øl og vin samt ikke mindst et bad passede vist os alle godt, og jeg tror de fleste sov rigtig godt.

Leo Jensen





## Glæd jer ...

... til næste nummer af Baghjulsnyt



Hans og Ingemann vil berette os om deres cykeltur fra Fredericia til Italien.

## Cykelvejning

Hvor tung er Nick's cykel egentlig? Kører Martin kun stærkt fordi hans cykel er af kulfiber og dermed let som en fjer? Vejer store cykler meget mere end de små? Er en moderne stålcykel som Jan Linds let? Find selv på flere spørgsmål...

Hvad vejer din cykel?



Hvis du vil have det opklaret, så mød lidt før til træning, **søndag den 31. august**. Vi står klar fra kl. 9.00.

Leo



### Aktivitetskalender

Cykelvejning (ved broen, kl. 09.00) .....	Søndag, den 31. august
Postcup i Middelfart .....	Søndag, den 14. september
Åbent hus Spinning.....	Søndag, den 21. september
Faldsled-turen .....	27. - 28. september
Spinning for Atleter begynder .....	Torsdag, den 2. oktober
Spinning for Pedalmotionister begynder.....	Søndag, den 5. oktober
Vintercup fortræning .....	Lørdag, den 11. oktober
Vintergymnastikken begynder .....	Tirsdag, den 21. oktober
Klubfest .....	Lørdag, den 25. oktober
Vintercup (1. afdeling).....	Søndag, den 2. november
Generalforsamling .....	Mandag, den 17. november
Vintercup (2. afdeling).....	Søndag, den 7. december
Vintercup (3. afdeling).....	Søndag, den 4. januar
Vintercup (4. afdeling).....	Søndag, den 1. februar
Vintercup (5. afdeling).....	Søndag, den 7. marts

## MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

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

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



32



Baghjulsnyt

## Velkommen

11 nye Baghjuletere har meldt sig ind i klubben siden udgivelsen af sidste klubblad. Vi håber I får rigtig stor glæde af jeres medlemskab. Velkommen til:

Michael Johansen  
Søren Rasmussen  
Torben Karstensen  
Michael Fitzwilliams  
Kim Fænø Andersen  
Jørgen Jensen

Karsten Obbekjær  
Lasse Munk Asmussen  
Betina Andersen  
Kurt Thomsen  
Gregers Petersen

## KØB AF KLUBTØJ

Den første mandag i hver måned, kl. 17.00  
på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderen).  
Ved akutoptået behov kontakt Ole Riis tlf. 64 41 20 93

Er du træt af, at du  
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

## Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer

  
Spetzler Optik

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





# WANTED!

## *Turleder mangel – kommer det mig ved?*

Turlederfunktionen er simpelthen én af de mest fundamentale grundsten i vores klub. Den bevirker at alle - unge som gamle, kvinder som mænd, trænedes som utrænede - hver især kan finde *sin* plads. Uanset hvad den enkelte vil med sin cykling, så er det muligt at finde lige den gruppe der passer, og hvor den enkelte kan dyrke sin glæde ved motionscyklingen sammen med ligestillede.

Turlederen er ikke bare ham der bestemmer vejen. Han er ”tropsføreren”, der sørger for at færdselsreglerne overholdes, at træningsturene afvikles på de svagestes præmisser, så træningsturene socialt, oplevelsesmæssigt og køreteknisk set, altid foregår i klubbens ånd og er med til at højne vores medtrafikanter respekt for motionscyklisme. Turlederen står selvfølgelig ikke alene med dette ansvar – det er alles ansvar – for det forpligter, at være motionscykelrytter i Baghjulet – vi skal kunne være hinanden bekendt og være et godt eksempel i trafikken!

Baghjulet har i dag ca. 35 medlemmer som har meldt sig til dette korps. Det er en stor og betydende gruppe medlemmer som har påtaget sig denne opgave. Alligevel er der brug for flere. Ønske situationen er nemlig, at den enkelte turleder skal kunne nøjes med at påtage sig få ture sæsonen igennem. Klubbens filosofi er, at ingen skal opleve turleder funktionen som en tidskrævende forpligtelse. Og jo flere der er til at fordele ansvaret imellem sig – jo lettere for den enkelte.

Når du nu alligevel er ude at cykle, kan du jo lige så godt være med til at bestemme. Book dig ind for et par ture sæsonen igennem. Læg turen forbi dine helt egne yndlings ruter, og vis træningskammeraterne ud på nye og varierede træningsture. Udse dig evt. en ”hjælpe-rytter” i gruppen, som kan assistere med at holde styr på troppe.

Kort sagt: **Vi mangler dig!** Meld dig som turleder allerede i dag! Kontakt Hans Guldbæk (tlf. 75 94 33 64 – [joghg@mail.tele.dk](mailto:joghg@mail.tele.dk)) og vær på den måde med til at styrke vores turleder funktion endnu mere.

Turlederudvalget



## Bryllup

Lørdag den 28. juni blev Anita og Morten Riis gift i Kauslunde Kirke. Mange af klubbens medlemmer var på pletten og dannede espalier af cykelhjul. Klubben ønsker brudeparret alt godt fremover.

Redaktionen



### Spring på cyklen

*og deltag i klubbens træningsture*

**TIRSDAGE KL. 18.30**

**TORSDAGE KL. 18.30** (uden turlleder)

**SØNDAGE KL. 9.30**

**Startsted ved Den gl. Lillebæltsbro på Fynssiden**

Inndeling i fire grupper - også én for dig.

Vi kører på racer-/sportscykler.

Turledere i hver gruppe, gør dig mere tryk, giver dig vejledning,

og gode råd om træning, færdselssikkerhed, gruppekørsel.

Vil du vide mere om cykel-oplevelser på to hjul, så kontakt Martin Kristoffersen, tlf. 64 41 63 65 eller en af de øvrige i bestyrelsen.





## Spis rigtigt !

Man bliver hvad man spiser. Det kan næsten ikke være anderledes, men alligevel er der lidt mere at sige om kosten.

Som cykelmotionist får man opbygget en bedre kondition, flere muskler, stærkere sener og led samt et godt kredsløb. Altså en bedre motor. Det gør ikke brændstoffet mindre vigtigt. Maden indeholder energi i form af kulhydrat, protein og fedt samt andre vigtige byggesten som mineraler og vitaminer. Mens det er svært at få for meget af mineraler og vitaminer står det anderledes til med energitilførslen, den skal være i balance med energiforbruget hvis man ikke skal tabe sig eller tage på. Som motionister har vi en meget stor fordel i forhold til vores mindre aktive medmennesker: Vi har bedre kontrol over vores energiforbrug og forbrænding, og vi behøves derfor ikke være så påpasselige med hvad vi putter i munden. Nå, nu er der nok nogen der synes jeg tager munden rigeligt fuld, men prøv nu at læse videre:

Æ# Du bestemmer selv hvor meget du vil træne. Cykeltræning forbrænder rigtig meget energi. Ved 20km/t 500 kcal/time og ved 30 km/t omkring 850 kcal/time. Tallene er meget gennemsnitlige og vil være mindre for kvinder og lette mænd og større for en stor mand.

Æ# Når du træner får du større musk-

ler, og det er dine muskler der forbrænder energi. Fedt og knogler er i den sammenhæng bare ballast.

Æ# En slankekur uden motion har 90% risiko for ikke at lykkes, modsat vil 90% af alle der starter på at motionere i rimeligt omfang tabe sig.

Når der så alligevel er nogen der cykler uden at tabe sig, eller i hvert fald uden helt at komme ned på idealvægten, så er der et par sandsynlige årsager her:

Æ# Du bliver mere sulten, og spiser derfor lige så meget som du forbrænder.

Æ# Du træner for sjældent. Hvis man vil tabe sig er det en god ide at træne praktisk talt hver dag for at holde forbrændingen oppe. Hellere 45-60 minutter hver dag end 3 timer 2 gange om ugen. Hellere 15 minutter end slet ingen motion.

Æ# Du sulter dig selv for meget, og derfor kan du ikke yde nok under træningen. Så får du ikke flere muskler, og din forbrænding øges ikke. Og ikke mindst: Det er slet ikke spor sjovt, og så man kan komme til at snyde med enten diæt eller træning. Nu er der (ud over lommeuld) ingenting, der kommer af ingenting, så der skal selvfølgelig ydes noget for at tabe sig, men hvis man kender et par grundregler bliver det alligevel nem-



mere:

☞ Træn hårdt. Jo mere du knokler, jo mere energi forbrænder du, og dit stofskifte forbliver højt i længere tid. Nu tænker du måske på Klaus Styker og hans fedtforbrændingszoner, og den teori han fremfører er såmænd rigtig nok, men den kræver bare at man har næsten uendelig megen tid til træning, og det har de færreste. Det er ligegyldigt om du forbrænder fedt eller kulhydrat: Det handler om at bruge kalorier. Derfor: træn så hårdt du kan i den tid du har afsat til træningen. Kroppen er jo bygget til at tære på fedtdepoterne, det er ikke meningen at de skal forbrændes under aktivitet. For utrænede gælder dog, at der skal startes op stille og roligt, men de fleste Baghjulere er jo allerede i ganske god form.



☞ Spis rigtigt. Undgå generelt det der kaldes hurtige kulhydrater (Jeg forklarer begrebet senere). Spis meget om morgenen, så du har energi til at komme i gang. Spis tit (5-6 gange om dagen) og drik så vand til.

☞ Spis nok. Du skal ikke reducere dit energiindtag ret meget for at tabe dig stille og roligt. Der skal spises tilstrækkeligt før træning til at du kan træne for fuld kraft og du skal spise igen efter træning for at få fyldt dine tomte energidepoter, så du ikke går

rundt og er træt.

Efter træning kan du inden for de første 30-60 minutter fylde dine depoter ved at bryde en af de ovennævnte regler og spise hurtige kulhydrater. Det vil give dig en betydeligt hurtigere restitution og mere energi til næste træning. Dette er meget vigtigt for idrætsudøvere der skal i konkurrence flere gange samme dag. anbefalet mængde er 1 gr. kulhydrat pr kg kropsvægt. Proteiner er også godt at få lige efter træning hvis man ønsker muskeltilvækst, så en bolle med ost og et glas kakaomælk er slet ikke det værste efter træning. Det er altså tilladt at synde her, men husk at det er kulhydrater og ikke fedt du skal have.

Mineraler og vitaminer skal vi alle have, men når man træner lidt seriøst er der nogle, men skal have flere af end normalt: B-vitaminer, magnesium og antioxidanter. Naturlige kilder: B-vitamin: fisk, magert kød, æg, ost, lever, nødder, hvedeklid.

Magnesium: Broccoli, nødder, kartofler, citrusfrugt, æbler, spinat, majs.

Antioxidanter: Grønt og frugt, især gulerod, kål, spinat, abrikos.

Under træning med høj intensitet forbruges hovedsagelig kulhydrat, og i første omgang bruges de lagre der er i kroppen (blodsukker samt depoter i muskler og lever) samt selvfølgelig det der indtages undervejs. Når der ikke er mere kulhydrat at forbrænde går kroppen over til ren fedtforbrænding, hvor fedt omdannes til kulhy-



drat. Der vil være mindre energi til rådighed, og du kender nok følelsen af at gå sukkerkold; kroppen skruer ned for ydelsen, men så længe der er fedt at tære på skal du nok komme hjem. Musklerne kan kun arbejde med glukose (druesukker) som direkte energikilde, og derfor reagerer man meget hurtigt på energikilder med meget druesukker. For at kunne sammenligne hvor hurtigt man reagerer på forskellige kulhydratkilder har man udarbejdet et Glykæmisk Indeks (GI). Blodsukkerstigningen for indtagelse af 50gr glukose over 2 timer sættes til indeks 100. Umiddelbart skulle man tro, at alle simple kulhydrater er hurtige, men det er ikke tilfældet, f.eks. er fruktose lige så simpelt som glukose, men det optages betydeligt langsommere, da det skal omdannes til glukose i leveren. GI for fruktose er kun 20, mens almindeligt sukker, hvis molekyler er sammensat af glukose og fruktose har GI 60. Maltodekstrin, der er et delvist nedbrudt stivelsemolekyle (og den almindelige energikilde i energidrikke) har et GI på 105 og er dermed topscorer på listen. Årsagen til at dette indeks er interessant er at hurtige kulhydrater udsætter kroppen for store udsving i blodsukkeret, hvilket aktiverer din insulinproduktion og i sidste ende resulterer det i øget appetit, hvilket man oftest ikke ønsker. Hurtige kulhydrater er tilladt under og efter træning, resten af tiden kan man

med fordel undgå dem. Der findes temmelig komplette lister over fødevarers GI, her lister jeg bare nogle få

## Høj GI

Gulerod	92
Honning	87
Corn flakes	84
Riskager	82
Vingummi	80
Wienerbrød	76
Hvidt brød	72
Ris (hvide, parboiled)	72
Kartofler	70-85
Sodavand	70
Müsli	66
Rosiner	64
Banan	62

## Moderat til Lav GI

Cacaoskummetmælk	54
Pasta	50
Havregryn	49
Æblejuice	41
Appelsin	40
Æbler-pærer	37-39
Mælkeprodukter	32-36
Rugbrød	30-40
Linser	29
Fersken-blomme	22-27

Bemærk at GI er beregnet for indtagelse af en kulhydratmængde svarende til 50gr glukose. Gulerodder er stadig vældig sundt, og du skal spise mange for at få samme effekt som et



rundstykke eller et par stykker vingummi. Endelig bør man nok erindre sig, at naturlig mad er det sundeste. Hvis dine forfædre ikke spiste det for 10000 år siden, hvorfor skulle du så have godt af det ?

Hvordan forbereder man sig så til større præstationer mht. kost ? På korte ture skal der ikke så meget til. En enkeltstart på 30-40 km eller en træningstur på under 2-2½ time kan du normalt klare på rent vand i dunkene hvis du ikke stiller sulten op, men da du alligevel skal have fyldt depoterne bagefter kan du lige så godt have energidrik eller saftvand med.

Længere træningsture og motionsløb på 100-150km kræver energitilskud. Spis 1-2 bananer/energibar/energi-gel undervejs, og spis dem tidligt på turen, du skal jo spise for at yde noget, ikke for at komme mæt i mål. Drik

energidrik, og drik før du bliver tørstig.

Din ydelse på en rigtig lang tur kan blive styret af ernæring frem for din form, hvis du ikke passer godt på. Spis meget kulhydrat 1-2 dage før. Dine depoter kan lige så godt være fyldt til randen. Hvis det er en lang tur med relativt lav ydelse, så spis et ordentligt morgenmåltid. Drik på forhånd. Drik mindst 2 liter vand *ekstra* dagen før. Undervejs skal der drikkes før du bliver tørstig, drik f.eks. efter et tids- eller kilometerinterval. Hvis du stadig kan tisse efter 3-4 timer, så har du styr på dit væskeindtag. Der skal også spises undervejs: ca. 1 banan eller energibar pr 60-90 minutter. Efter turen skal der selvfølgelig drikkes og spises så du er klar til næste etape...

Leo Jensen

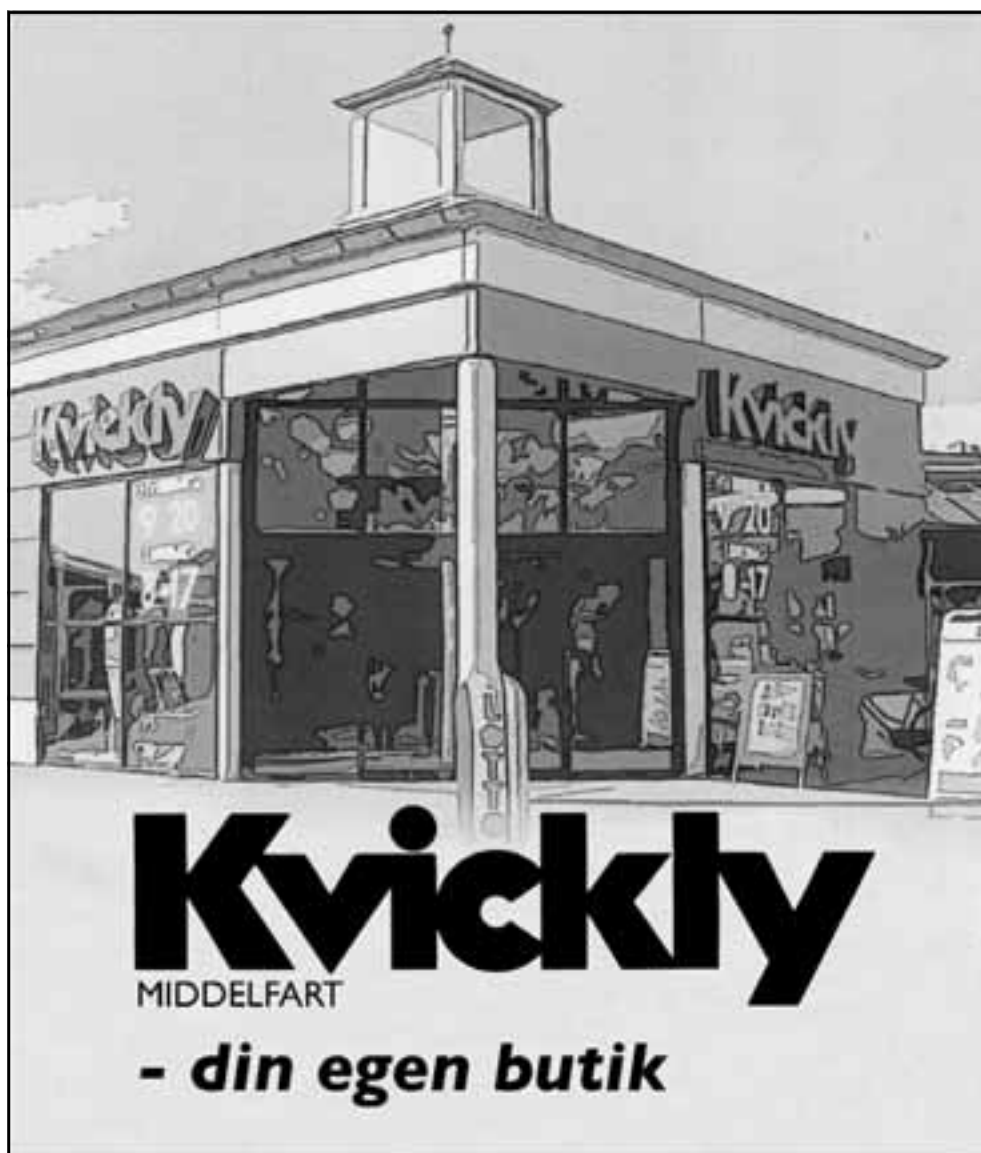
## Gruppeinddeling

Grundet total forvirring omkring +’et ved grupperne (gr.3+ - gr.4+) lige en præcisering fra turlederudvalget:

*+’et betyder kun at der er en ekstra turleder i gruppen. Intet andet!*

For at undgå den forfejlede snak om ekstra fart og lign. bliver næste års turleder kalender uden +’er, men dog stadig med 2 turledere i grupperne.

Turlederudvalget



40



*Baghjulsnyt*



## INDBYDELSE TIL KLUBFEST

**Lørdag d. 25. oktober 2003 kl. 18.30 - 01.00**  
**I Bakkehuset, Assensvej 100, Middelfart**

Kom og vær med, når Motionscykelklubben Baghjulet endnu engang slår dørene op for den traditionsrige klubfest. Og tag endelig din partner med - også selv om han/hun ikke er medlem!

### **MENU**

I år kan vi byde på en spændende menu bestående af buffet med forret, hovedret, og dessert. Der er naturligvis også kaffe.  
Drikkevarer kan købes.

**UNDERHOLDNING** har booket Diskotek Pink Panter, så der bliver rig lejlighed til at svinge "de gode ben" på dansegulvet.

Vi skal selvfølgelig også have et lotteri.

I løbet af aftenen bliver der forskellige vanvittige indslag, som forhåbentlig bidrager til at humøret ryger helt i top.

### **PRIS**

Hele herligheden får du for kr. 100,00 pr. person.

### **TILMELDING – SENEST 17. OKTOBER 2003**

Brug tilmeldingskuponen nedenfor, når du tilmelder dig til  
Martin Kristoffersen, Behrendtsvej 12, 5500 Middelfart. Telefon 64 41 63 65.

Du kan naturligvis også indbetale direkte på følgende konto i Middelfart Sparekasse: Konto nr. 0755 3222777002





**Tilmeldingskupon**

Ja, tak, jeg /vi vil gerne deltage i klubfesten.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Antal deltagere á 100 kr. (sæt kryds):    1           2     
 Jeg har:

vedlagt kr. \_\_\_\_\_

indbetalt på konto kr. \_\_\_\_\_

**Åbent Hus**

Middelfart Motionscenter



Som nævnt andetsteds i bladet har Baghjulet indgået en aftale om vintertræning med Middelfart Motionscenter i Lillebæltshallen.

Lillebæltshallen 64 41 12 13

Som introduktion til denne nye verden arrangerer vi åbent hus søndag d. 21. september fra kl. 13. Vi har 23 pladser på hvert hold, og i tilfælde af mere end 23 tilmeldte laver vi blot flere hold. Holdene vil køre en times tid og vil vise teknikken og niveauet for de to hold, der er aftalt.

Tag cykeltøj på og fyld drikkedunkene, husk at fartvinden ikke vil køle dig.

Sidste tilmeldingsfrist er torsdag d. 18. september

Tilmeldingen til Leo Jensen på 64 41 73 36 eller [maigaard-jensen@stofanet.dk](mailto:maigaard-jensen@stofanet.dk) eller ved at skrive sig på listen i skabet ved vores mødeplads.



**Verden er fuld af originaler**

**... VI LAVER KOPIERNE !**



**SERVICETRYK I/S**

**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



vVINNIE 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: \_\_\_\_\_



*Lev  
jubilæumsåret  
længere...*

Vi fejrer jubilæum med ekstra glæder hele året. Er du kunde, er du automatisk med i klubben. Du skal bare huske dit medlemskort. Er du ikke allerede med, så kom ind i Sparekassen. Vi vil gerne være flere!

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

Middelfart · Strøb · Fredericia · Vejle · Kolding · Ulfbom · Ødsted · Hedensted

© Sparekassen

*Gi' din motion Baghjul!*

---