

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 2 · 11. årgang · Maj 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: Leo Jensen

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 Laurent Vessaz på Hærvejsturen ved Nørreå syd for Jels

**Få styr på
Arbejdsmiljøet - og det ydre miljø!**

BST
NORDVESTFYN

Bedriftssundhedscenter Nordvestfyn aps

Værkstedsvvej 1 - 5500 Middelfart

TLF. 64 41 56 33



Opladning...

En ny landevejssæson har fået den bedst tænkelige start med flot cyklevejr i næsten to måneder!! Men det er også på sin plads med de planer som er lagt af mange Baghjule. Det er dejligt at se hvor go'e I er blevet, en udvikling som vi jo egentlig godt kan takke hinanden lidt for! For når først beslutningen er taget om et par cykelture om ugen, er det rart at vide at man ikke behøver at "lide" i ensomhed, men godt kan "snuppe sin dosis" næsten uden at mærke det, i hyggeligt selskab med de andre. Tøserunden, Kruså-Skagen, en tur på Hærvejen eller en cykelsommerferie med familien?! Ja, når først man er blevet inficeret, ved man aldrig hvad der kan ske. Der er dog en ting som jeg tror en Baghjuler aldrig vil blive udsat for: det er at få ordineret motion på recept. For den side af sagen er for længst klaret- helt uden problemer – i klubben.



*Martin før Sparekassens
Jubilæumsløb 10/5*

Bestyrelsesmøde..., et ord som godt kan have en hul klang i ørerne. Men i Baghjulets bestyrelse er vi altid spændte på at mødes. For med de input der ligger fra jer, er der altid noget at tage stilling til. Ideer til det ene eller det andet, og bliv endelig ved med det! For på den måde kan jeres ønsker afspejles hvordan klubben udvikles!

Motionscyklingens Dag, en landsdækkende kampagne for at klubberne kan vise flaget løber af stabelen lørdag den 24. maj. Hvis du vil være med til at præsentere vores klub, mødes vi om formiddagen kl. 10.00 ved Broen som vi plejer, og cykler en tur med interesserede. Vi håber at se mange nye, og at I vil bakke arrangementet op!

Vi ses til en sikker cykeltur i Baghjulet

Martin

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



INDHOLD

Formandens side.....	3
Nye medlemmer	4
Klubbens historie	5
Bestyrelsen	6
Gearing, pedalering og kadence	10
Sæsonstart	14
Hærvejsturen	16
Lappeaften.....	19
Turlederseminar	20
Hilsen fra redaktionen	21
Bornholm Rundt.....	22
Middelfart Sparekasses jubilæumsløb	25
Tøserunden.....	27
Tour de Vestfyn.....	28
Aktivitetsskalender	29
Claude Criquillon 2003	30
Vi må da snart være mange ?	32
Kruså-Skagen Express.....	34
Hva' blev der af Ry-turen ?	36

Velkommen til 21 nye medlemmer

Foråret er hvert år en dejlig tid. Alting grønnes, det spirer og gror og fuglene har travlt. Cyklisterne har fundet sommercyklerne frem og 21 af dem har meldt sig ind i BAGHJULET. Enogtyve siden sidste klubblad, det er da ganske imponerende!

Vi byder alle 21 velkommen og glæder os til at cykle med jer!

Her er så de 21 nye:

Martin Ernst	Poul Kjærgaard	Bo Johansen
Preben Leth	Jette Aamand	Tina Johansen
Tommy Seelig	Ailan G. Larsen	Kristian Rud
Peter Poulsen	Per Bertelsen Lundsgaard	Frank Nissen
Gerhard Pischinger	Per Petersen	Finn Guldman
Asbjørn Kragh Andersen	Torben Møller	Leif Kristoffersen
Søren Kragh Andersen	Martin Mikkelsen	Kim Thilborg



”Vi må ha’ en motionscykelklub”

Sådan tænkte en motionist fra Middelfart under en løbetur i Hindsgavlsskoven for 21 år siden. 16 år senere arrangerede klubben, der blev resultat af disse tanker, Verdensmesterskab i Cycle-Cross.

Motionisten var naturligvis Carl Ove Knudsen og cykelklubben blev naturligvis BAGHJULET! At det var en rigtig god ide, kan der vist ikke være megen diskussion om. Fra den beskedne start med omkring 10 medlemmer er vi i dag Danmarks største motionscykelklub med omkring 350 medlemmer. Men hvordan startede det? Carl Ove fortæller:

”Ud over at løbe dyrkede jeg også lidt motionscykling, og jeg kiggede mig omkring for at finde et sted, hvor jeg kunne dyrke dette sammen med ligesindede. Der var godt nok en klub i Fredericia, men det var en licensklub, og det havde ikke min interesse. Det var en motionscykelklub med plads til hyggeligt socialt samvær jeg ønskede. Så vi måtte nok oprette den selv. Jeg cyklede derfor rundt til en halv snes mennesker, som jeg vidste havde de samme tanker, og vi dannede på den måde en ”base”, hvorfra vi kunne arbejde videre. Vi mødtes og prøvede at lægge nogle retningslinier for, hvordan det skulle foregå med træningsture og andet. Men når jeg tænker frem til i dag på hvordan klubben er struktureret, var der ikke dengang megen struktur, - vi var jo kun 10-12 stykker. Derfor enedes vi om at sætte en annonce i avisen for at hverve flere medlemmer. Det gav ca. 10 henvendelser, og 15. maj 1982 blev der holdt stiftende generalforsamling. Baghjulet var en realitet.”

Klubben havde allerede et navn før den blev stiftet?

”Ja, det var noget jeg fik ind i hovedet allerede under løbeturene i skoven.”
Og så gik det løs med træningsture. Var det fra parkeringspladsen ved Lillebæltsbroen?

”Nej ikke i starten. Der startede vi ud fra Byggecentrum tirsdage og lørdage. Vi var faktisk begyndt med træningsture allerede efter det første møde og altså før den stiftende generalforsamling. Vi var vel 12-14 stykker på disse første træningsture. Og jeg må indrømme, at det i starten var noget kaotisk. Alle prøvede at komme først, og når vi kom hjem kunne flokken være splittet med op til et kvarter eller mere. Sådan er det ikke i dag med vores turlederordning, hvor alle grupper kommer pænt hjem i samlet flok.”

Det var ikke ræs Carl Ove havde tænkt sig med oprettelsen af BAGHJULET. Man kan i pressemeddelelser fra dengang læse: ”Carl Ove Knudsen gør det helt

**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
Ravnsgårdsvej 129
7000 Fredericia
tlf. 75 94 33 64
joghg@mail.tele.dk

**Bestyrelsesmedlem**

John Nielsen
Krybily Allé 7, Taulov
5500 7000 Fredericia
tlf. 75 56 30 19

**Suppleant**

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





klart, at det ikke er "Gert Frank-typer" man er ude efter, men ganske almindelige mennesker, der gerne vil cykle for motions skyld. Det påtænkes at arrangere cykelture et par gange om ugen. Turene bliver mellem 30 og 80 km hver gang, alt efter behag og kun i sommermånederne."

På den stiftende generalforsamling blev følgende bestyrelse valgt: Torben Andersen, Strib, Jette Andersen, Fredericia, Erik Petersen, Nørre Åby og Carl Ove Knudsen, Middelfart. Carl Ove blev naturligt nok klubbens første formand.



Klubbens første hverveannonce

Carl Ove fortsætter: "I begyndelsen kørte det ikke for godt. Der var ikke den store interesse. BAGHJULET var en af de første motionscykelklubber, der blev startet, i hvert fald her på Fyn. Folk ville da gerne ud og opleve naturen, men cyklingen havde ikke den store interesse. Så den første tid havde vi et temmelig lille medlemstal. Men i eftersommeren 83 fik vi Hans Erik Brønserud på banen. Han var parat til at yde sponsorstøtte, fordi cyklingen også havde hans interesse."

Hvad skulle I bruge penge til?



"Allerede dengang arbejdede vi med klubbetøj. Vi var også allerede dengang i gang med Vestfynsløbet, og det kostede penge at arrangere det. Men så begyndte det altså at gå fremad.

Vestfynsløbet, det findes jo ikke mere. Hvor mange kom der dengang til sådan et arrangement?

"Der kom en fyrre stykker til enkeltstarten. Og siden hen har der jo været op- og nedture med



hensyn til denne løbsform indtil vi stoppede, vist nok i 2000.”

Hvad kostede det at være medlem af BAGHJULET dengang?

”Jeg tror, det var 80 kr. pr. halvår. Og det har jo holdt sig meget stabilt i mange år fremover. Man kan måske sige, at den gamle kasserer (Hans Erik Brønserud. Red.) var blød ved medlemmerne. Derfor vakte det da også lidt debat for et par år siden, da kontingentet steg til et mere rimeligt niveau. Det er jo stadig billigt!”

Var BAGHJULET medlem af DCU fra starten?

”Nej, det var først noget senere. Vi var ikke interesserede i organisationer - vi ville bare ud og cykle. Desuden var DCU ikke meget på banen dengang i forbindelse med motionscykling. Det var som sagt først senere, at vi gennem kontakt til Steen Frederiksen, som sad i motionsudvalget, kom ind under DCU.”

Men fra nu af gik det altså bare fremad?

”Nej, i 87-88 var der faktisk alvorlige nedgangstider. Det var lige før det kom på tale at nedlægge klubben. Men igen hjalp Hans Erik os. Der blev indrykket annoncer, både her og i Fredericiaområdet, og så vendte vi nedgangen til opgang og fra begyndelsen af halvfemserne begyndte det at gå rigtig stærkt. F.eks. opdagede vi at mange middelfartere deltog i Fyn Rundt uden at være medlem af klubben. Dem kontaktede vi. Vi gik simpelt hen deltagerlisten igennem. Det gav omkring 20 nye medlemmer!”

Hvor længe var du formand?

”Det kan jeg ikke huske. Men efter nogle år tog Torben Andersen fra Strib over. Han var formand indtil Jan Lind fik posten, - og bestred den i 8 år indtil 1995”

I sin beretning på den sidste generalforsamling som formand nævnte Jan Lind, at medlemstallet nu havde stabiliseret sig på omkring 100 medlemmer. Han nævnte også det store arrangement, som skulle løbe af stabelen i den kommende sæson: Folkecykelløbet over Lillebæltsbroerne i forbindelse med den nye Lillebæltsbroes jubilæum. Og det var så optakten til en årrække med mange meget store arrangementer. Vi har allerede nævnt VM i cykle-cross, og så var der jo også et par broer, der skulle indvies. Jan Rasmussen, der tog over efter Jan Lind var den helt store inspirator og organisator i disse år. Alt dette gav sammen med den såkaldte "Bjarne-Riis-effekt" en mængde nye medlemmer.

I dag hedder formanden, som det jo sikkert er de fleste bekendt Martin Kristoffersen. Under Martins formandskab har vi rigtig fået gang i struktureringen af





klubben. Vi har fået vores udvalg, der alle udfører et stort arbejde for klubben og er med til, at vi uden at rødme kan kalde os Danmarks største og bedste motionscykelklub.

Der var sikkert mange flere ting at berette om fra klubbens 21-årige historie. Men der skal jo også være plads til andet i bladet, så vi vil slutte her. Vi lader Carl Ove få det sidste ord:

”Jeg vil godt udtrykke min store glæde over den måde, klubben fungerer på. Det er absolut i min ånd. Det svarer til mine ideer og forestillinger på min løbetur i Hindsgavlskoven dengang i begyndelsen af 80-erne. Og jeg syntes, at bestyrelsen, og bestyrelserne før denne, har formået at holde det hele på det plan, hvor vi alle trives og har det godt. Vi er en motionscykelklub med stort M!”

Niels Storm Hansen

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

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

Styrthjelme:

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

MOSQUITO
CYKELCENTER

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





Gearing, pedalering og kadence

Af Leo Jensen, Baghjulet

De tre emner i overskriften er af ret stor betydning for din fremdrift på cyklen. Du skal køre i et fornuftigt gear, og du skal have de rigtige gear at vælge imellem. Kadencen skal være høj nok uden at være alt for høj, og du skal træde pedalerne rundt på en effektiv måde.

Gearing, eller på dansk udveksling, kan måles med en del forskellige enheder. Den oprindelige: geartallet i tommer, er et tal svarende til diameteren på hjulet på en velocipede (væltepeter). Jo større hjul, jo længere kører cyklen per omgang pedalerne kører, og dermed er udvekslingen højere. En mere moderne fortolkning er distancen man kører per pedalomdrejning målt i meter. Jeg (og måske andre..) opererer med den hastighed, som gearet giver ved en bestemt kadence. Det mener jeg er lidt mere interessant, da man ved at kende disse tal også kan holde øje med ens kadence.

Nu er det så tid for en definition af kadence: omdrejningstallet af kranken målt i omdrejninger per minut. I skemaet har jeg beregnet de forskellige udtryk for gearing for de fleste gearkombinationer for en racercykel med 700C x 23-dæk (2095mm omkreds).

Hastigheden er beregnet for en ka-

Klinge	Kædehjul	meter pr omdr	Geartal i tommer	km/t ved kadence 90
39	14	5,84	73,8	31,5
39	15	5,45	68,9	29,4
39	16	5,11	64,6	27,6
39	17	4,81	60,8	26,0
39	19	4,30	54,4	23,2
39	21	3,89	49,2	21,0
39	23	3,55	44,9	19,2
42	14	6,29	79,5	33,9
42	15	5,87	74,2	31,7
42	16	5,50	69,5	29,7
42	17	5,18	65,4	27,9
42	19	4,63	58,5	25,0
42	21	4,19	53,0	22,6
42	23	3,83	48,4	20,7
52	12	9,08	114,8	49,0
52	13	8,38	105,9	45,3
52	14	7,78	98,4	42,0
52	15	7,26	91,8	39,2
52	16	6,81	86,1	36,8
52	17	6,41	81,0	34,6
52	19	5,73	72,5	31,0
53	12	9,25	117,0	50,0
53	13	8,54	108,0	46,1
53	14	7,93	100,3	42,8
53	15	7,40	93,6	40,0
53	16	6,94	87,7	37,5
53	17	6,53	82,6	35,3
53	19	5,84	73,9	31,6

dence på 90, og det er der en grund til: Almindelige cyklister uden sportslige ambitioner kører oftest med kadence 60-70, mens størsteparten af motionisterne ligger på 80-100. Kadencer på 110-130 ses ofte blandt cykelryttere, når ydelsen er høj, men



når de 'bare' triller i feltet ligger de også omkring 90. Målinger viser, at kroppens effektivitet er større ved en lavere kadence end 90, men ubehaget ved at skulle træde tilsvarende hårdere i pedalerne får mange af os til naturligt at finde tilbage til omkring 90. Høj kadence kræver (og giver) god kondition og nedsætter samtidig den mekaniske belastning af f.eks. knæ. Til gengæld giver det ikke meget styrke, og hvis man føler at benene bare kører rundt uden det giver en særlig god ydelse, så bør man sænke kaden-
cen af og til for at få opbygget noget mere muskelstyrke.

Når Lance Armstrong kører med en usandsynligt høj kadence i enkeltstarter og på bjerge, så er det fordi han kan. Hans kondital er simpelthen så meget højere end konkurrenternes, at han har muligheden for at lade benene

rotere frem for at skulle træde tungt. På længere bakker falder de fleste af os ned i en kadence på ca. 70, det falder mere naturligt at træde langsomt når der skal arbejdes på bakker, mens dette ikke ser ud til at være tilfældet for lige så mange i en strid modvind. Valg af gearing er ikke så nemt. Jo flere gear man har, jo nemmere bliver det dog. Cyklen bør være gearet, så ens 'normalgear' opnås med en god lige kædelinie. Kæden skal kun undtagelsesvis tvinges sideværts f.eks. fra den store klinge op til det største kædehjul i bag. Den store klinge på racercykler er normalt med 52 eller 53 tænder, mens den lille er med 39 eller 42 tænder. Jeg har selv 53-39 på min 'solskinscykel', og jeg mener faktisk at springet er rigeligt stort. Jeg kommer ofte til at køre i 39-15 eller 53-19, altså med en ret skæv kædelinie. En

Din lokale specialist indenfor

RACERE og MOUNTAINBIKES

BJERGGEDEN
& BYROTTEN

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



anden ting man kan overveje ved valg af tandhjul for og bag er at undgå ens udvekslinger, f.eks er 42-14 og 52-17 næsten ens, men med det antal gear vi efterhånden har på cyklerne mener jeg egentlig det er vigtigere at man stræber efter tætte gearinger ved de hastigheder man normalt kører. De fleste skifter jo ikke op og ned på de forreste klinger hele tiden, derfor skal der være en god sammenhæng i udvekslingerne både på lille og stor klinge.

Kassetter købes oftest som færdige sæt, hvor betegnelser som 12-23 eller 11-21 dækker over det mindste og det største tandantal. Som motionist skal man nok lige overveje om man nogensinde får brug for et 11 eller 12-tands tandhjul. Det vil ofte være mere fornuftigt at finde en kassette med flere mellemgear (18t og måske 16t 'mangler' ofte i en standardkassette). Man kan også overveje et enkelt decideret bjergtandhjul, som generelt set bare skal vælges så stort som ens bagskifter kan håndtere. For Campagnolo er dette 26t for de lidt ældre sy-

stemer, mens de nyere kører op til 27t eller 28t. Shimano kan oftest gå op til 28t. Spørg cykelhandleren, han ved forhåbentlig mere om det end mig! Hvis man virkelig skal ud at køre i bjerge skal man overveje at købe en lang bagskifter og en MTB-kassette. Pedalering er den sidste del af emnet. Med pedaler med klamper som de fleste af os bruger er der åbnet op for i løbet af en pedalomgang både at træde nedad, trække bagud, trække op og skubbe fremad. Teorien om det runde tråd har længe været lovprist, men det er svært at gøre i praksis, og nyere undersøgelser viser faktisk, at selv cykelryttere generelt set ikke trækker pedalen opad ved normal belastning og kadence, men så snart trådet bliver tungt er muligheden der. En øvelse, der viser dig om du har nemt ved det er at cykle med kun et ben. Der er dog ingen tvivl om, at man ved at træne i at pedalere siddende med træk bagud (forestil dig du tørrer en hundelort af skosålen!), evt. med træk op og ved til sidst at skubbe frem (det trækker godt i lårmusklerne) vil opnå den fordel, at

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)

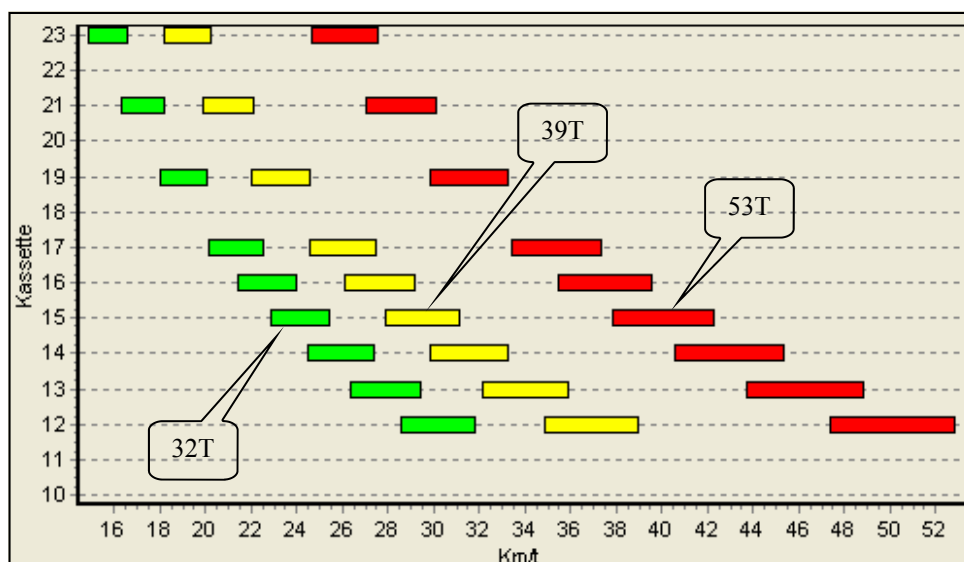


man kan skifte til et nyt tråd når de sædvanlige muskler begynder at protestere. Stående med lav kadence er det ikke så svært både at trække og trykke pedalerne op og ned, og i den stilling skal man ikke overveje også at få overført kraft mens pedalen kører

frem og tilbage.

Figuren herunder stammer fra et lille program, der kan hentes gratis på <http://www.sciencesportsware.dk/dansk/gearcalc.htm>

Hastighederne for de enkelte gear er vist for en kadence på 85-95.



KØB AF KLUBTØJ

Foregår den første mandag i hver måned, præcis kl. 17.00 på Lillebæltskolen i Middelfart (i kælderens).

Ved akut opstået behov, kontakt Ole Riis
tlf. 64 4120 93, og få en aftale.



Sæsonstart 2003

Sæsonstarten søndag den 6. april foregik efter traditionen med en relativ kort tur i de forskellige grupper, og der var også i år et ganske pænt fremmøde.

Vejret var nemlig slet ikke så godt som vi tidligere har set det. Der blæste en temmelig kraftig vind fra nordvest, og det gjorde turen til lidt af en udfordring, ikke mindst da det også begyndte at sne! Tanken om varm suppe i Vestre skoles samlingssal fik dog alle mand til at bide tænderne sammen og der var nogen forskel på hvor hurtigt de enkelte grupper fik vendt cyklerne og fandt vejen tilbage til Middelfart.



Så er der suppe !

Stort fremmøde i sol (og vind)





Baghjulsnyt

Four de Vestfyn

Rundt på det skønne Vestfyn - ad små snoede veje!

40 117

Lørdag d. 9. august 2003
På Kvickly-torvet, Middelfart

Vælg mellem 4 distancer:

125 km	start kl. 10.15	Pris 125,-
75 km	start kl. 11.30	Pris 75,-
50 km	start kl. 12.15	Pris 50,-
25 km	start kl. 13.15	Pris 25,-

GRATIS T-SHIRT
ved tilmelding inden den 1/8 2003

Masterstart med byens gamle brandbil.

Humormusik med trallende, trullende - 3 på spil - hele dagen på Kvickly-torvet.

De gældende færdselsregler skal overholdes. Deltagerne kører på eget ansvar. Hjelm er påbudt på 50, 75 og 125 km ruten.

Tilmelding og yderligere oplysninger:
Kaj K. Stougaard
Tlf. 20 44 84 34
E-mail: kaj@baghjulet.dk

Læs mere om løbet på klubbens hjemmeside www.baghjulet.dk

Arrangør:
Motionssykelklubben Baghjulet

Motionssykelklubben

BAGHJULET



Hærvejsturen 2003

I weekenden den 12. og 13. april blev årets Hærvejstur 2003 gennemført under ledelse af Per Allan og Per Mayntzhusen og sagt med det samme! - Det blev en succes!

Det var planen at Poul Andersen skulle fortælle om historiske seværdigheder undervejs på turen, men desværre måtte Poul melde afbud i sidste øjeblik.



Alle mand m/k klar til afgang

Selv om Per Allan efter bedste evne forsøgte at træde til med historiske input undervejs, betød det alligevel, at turen blev afkortet med et par timer. Nå! Spøg til side! – men vi savnede dig, Poul.

25 forventningsfulde deltagere – heraf 11 førstegangs deltagere, mødte lørdag morgen kl. 8.00 op ved den gamle Lillebæltsbro. Kort tid efter var vi med ledsagervognene på vej mod Bov ved den dansk/tyske grænse.

På trods af vejrguderne havde lovet tørvejr samt sol i det Sønderjyske, stod regnen ned i stride strømme undervejs mod grænsen. Men vi slap med skrækken – ved ankomsten til Bov var det tørvejr og humøret steg ved samme lejlighed et par grader.

Cyklerne blev klargjort og rygsækken blev installeret på ryggen og efter en kort instruktion af de to gange Per var gruppen klar til at rykke nordpå.

Snart blev det klart for førstegangsdeltagere at Hærvejen består af to vej/stisystemer. Et vejsystem beregnet til kørsel i bil og et stisystem beregnet for gående og selvfølgelig var det den største udfordring, nemlig ruten for gående, vi skulle følge.

Efter et par timer nåede vi Røde kro, hvor frokosten blev indtaget på henholdsvis byens bedste grill og den nærliggende Mc Donald. Det var dejligt med en pause og noget mad.

Efter en times tid var vi klar på cyklerne igen. Solen var nu dominerende på himlen – vejret var dejligt.

Snart skulle det vise sig at vi løb ind i en mindre krise. Vi passerede nogle rosenbuske på ruten og trods advarende tilråb fra ”de professionelle” deltagere,



blev resultatet i løbet af 15 minutter 12 punkteringer. Jesper vejrede morgenluft – og omsætning af slanger. Ha! Ha!

”Krisestedet” var faktisk meget passende ved kroen ”Slukefter”, som vi dog nøjedes med at studere udefra. Efter en lille times arbejds pause var vi klar igen og nu gik det igen over stok og sten mod lørdagens endestation – Jels Vandrehjem.



Ved KnageMølle

Nogle steder måtte vi have cyklerne på nakken - vi kunne ganske enkelt ikke finde vejen og andre steder måtte vi have tungen lige i munden, når vi passerede vandløb ved hjælp af små brædder. Henning valgte dog et sted at passere et vandløb uden brug af brædderne - det så sjovt ud og Henning slap med skrækken.

Præcis kl. 18.05 ankom vi trætte og sultne til Jels vandrehjem - Måske lugtede vi også lidt?

Turens første ”arbejdsdag” var slut og alle var enige om at det var gået rigtig godt. Alle var nået frem – grejet var intakt og humøret var fint.

Ved 19-tiden var vi klar til at indtage vores aftenmåltid. Menuen som bestod af aspargessuppe og flæskesteg blev spist med største velbehag.

Til orientering spiste vi ifølge kokken, blandt andet, 20 liter aspargessuppe – så måske skal der findes et nyt vandrerhjem til næste års Hærvejstur, så han når at glemme det igen, inden næste prisaftale hos Jels vandrerhjem skal i hus?

Aftenens menu blev suppleret med diverse drikke. Jesper havde ”kringlet” nogle særdeles fornuftige priser på vin og øl. Vi hyggede os meget i løbet af aftenen – så meget, at turledelsen udsatte starttidspunktet søndag til kl. 9.00. Efter en tiltrængt søvn og et godt morgenmåltid var alle klar på cyklerne søndag kl. 9.00. Dvs. – der var lige et par punkteringer, som var hændt i løbet af natten, der skulle klares.

Trods det udsatte starttidspunkt var det tåget og en anelse koldt søndag morgen, da vi forlod Jels Vandrehjem for at drage nordpå – men det betyder jo ikke noget for cykelfreaks. Snart gik det igen over stok og sten.

Det var tydeligt, at terrænet var anderledes end lørdagens. Vi kørte igennem



mange natursmukke områder og fuglene (ikke alle var enige om hvilke fugle det var) pippede rigtig forårsglade. Ved middagstid ankom vi til Vejen og her blev frokosten indtaget i byens bedste bagerbutik.

Butikkens personale var glade og ydede en god service. Både de og vi levede med at et par af byens lokale blev sure over vi dannede kø i butikken. Det var værst for dem selv.



Afstikker til Tørskind

Snart var vi atter på cyklerne. Solen var nu trængt gennem skyerne og vejret var blevet rigtig dejligt. Flere af deltagerne følte trang til at smide vinterjakken samt de lange cykelbukser – humøret var højt.

Tidsplanen gjorde det muligt med en afstikker til Robert Jakobsens Skulpturer ved Tørskind - og hvilken afstikker. Her var flere af deltagernes balancekunst samt kondition på prøve, men sjovt var det.

Oprindeligt var det planen vi skulle slutte Hærvejsturen ved Vingsted Centret, men da vi stadig var foran tidsplanen, blev det besluttet at ændre dette til Amtsgården i Vejle.

Her ankom vi glade – trætte og ømme i samlet flok kl. 16.05 til spredte klapsalver fra ledsagervognenes chauffører.

Vi havde nu tilbagelagt ca. 160 km over 2 dage og klaret 15 punkteringer.

Hærvejsturen 2003 var nu slut.

På deltagernes vegne skal der lyde en stor tak til Per Allan og Per Mayntzhusen for en veltilrettelagt tur. Uden store armbevægelser sikrede I, at vi kom sikkert frem i samlet flok.

Også en stor tak til chaufførerne på henholdsvis ud- og hjemturen.

Nu kan vi blot læne os tilbage og vente på at se resultatet af alle digitaloptagelser som Kaj og Per tog undervejs på turen.

Til alle jer som endnu har jeres første Hærvejstur til gode. Glæd jer. Næste års Hærvejstur er allerede i støbeskeen. Igen vil det være de to gange Per som har kommandoen.

Det bliver den 3. og 4. april 2004. Vel mødt.

Jens Pasgård.



Lappekursus (M)/K – ”niveau 1”!

Vi kender det alle sammen. Bedst som det går – PUFF!! – og man er punkteret. Det klares som regel hurtigt, for gruppen er altid fuld af hjælpsomme handy-mænd, som galant springer til og får skiftet slangen i en fart, så vi alle kan komme videre, uden at blive kolde. Og tak for det. Men så er der bare lige det der med, at man ikke rigtigt får det lært selv – og det der møj-dæk, det sidder skisme fast, og slangen driller. Og hvad med hjulet? Det skal jo både af og på igen.

Det var der råd for en onsdag aften i april. Arne Wind og hans assisterende hjælpelærer Egon Breed havde stillet sig til rådighed for en flok videbegærlige kvinder samt et par enkelte mænd. Alle havde medbragt



Jette får et fif til, hvordan slangen lettest sættes på plads..



Vibeke og Arne følger spændt med i Grete's bestræbelser



Arne viser, hvordan man får baghjulet korrekt på igen

egen cykel, og så var det ellers om at smøge ærmerne op, for her var det ”Learning by Doing” under Arne’s pædagogiske og kyndige vejledning. Det blev en hyggelig og udbytterig aften for os deltagere, som – hvem ved – måske sågar er rustet til at gå i krig med ”niveau 2” næste gang?

Pigetræningsudvalget



Turlederseminar

Karoline træf for turledere - en personlig oplevelse.

Det er den 29. marts, solen skinner, vinden bider kold - det trækker for at komme af sted på cyklen nu da foråret endelig er på vej. På vej op til Karoline kommer der flere blåsorte motionister med aftegningen af et halvt/kvart baghjul på ryggen. Vi er en mindre flok på cirka 35, der mødes på Karoline til rundstykker for at snakke om hvordan vi bedst løser vores opgave til gavn og glæde for de mange Baghjule, som der gerne skulle blive endnu flere af - cykelmotion er jo en fantastisk form for motion og så kan man også opleve den særlige og meget tiltalende Baghjulsstemning.

For mig er det at skulle fungere som turleder nyt. Jeg har været med i Baghjulet i 5 år og har nydt godt af mange rigtige gode ture, så jeg syntes at nu måtte det være min tur til at bidrage. Noget der blev forstærket af at jeg fra Martin hørte, at der manglede turledere og så det forhold at jeg i 2002 ikke nåede af sted med Baghjulet en eneste gang på grund af andre "presserende" gøremål.

Hans Guldbæk gennemgik turlederens opgaver, de enkelte grupper vi kører i og den nye skifteteknik som blev indført i 2002. Der er særlig et par emner som vi drøfter indgående, det er turlederens rolle, skifteteknik og om der skal gøres mere reklame for gruppe 2

kørere. Turlederen er den person der tegner klubben og skal dermed videreføre de værdier vi bygger på - oversat af mig er det gode oplevelser, god motion, ansvar for hinanden, rummelighed, at hjælpe hinanden, smil og tryghed. Den nye skifteteknik hvor vi undgår at køre tre ved siden af hinanden, er vi alle enige om er god og en langt mere sikker skifteteknik end den tidligere. Vi er også enige om, at denne skifteteknik kræver mere træning og at vi skal passe på, at vi med denne teknik ikke kommer til at øge farten, så de gennemsnit de enkelte grupper kører med ikke overskrides. Jeg forstår at klubben i 2002 har oplevet, at nogle gruppe 2 kørere har valgt at kører i gruppe 3, særligt på grund af køreform med mange ryk, som kræver et andet overskud end at køre i et mere jævnt tempo. Resultatet bliver at der i år bliver nogle ture i gruppe 2 hvor der ikke køres "tempokørsel" men mere jævnt. Alt efter resultaterne af dette må vi se hvordan tingene udvikler sig. Hans nævner flere gange, at vi fortsat er i underskud for turledere og at vi måske får problemer til efteråret - husk at du stadig kan nå at melde dig som turleder i år.

Mødet slutter med æggekage og en lille tur på cykel, som jeg desværre ikke kan deltage i på grund af andre "presserende" opgaver - nok et velkendt fænomen for mange. Lige inden jeg kører kommer Leo fra bladredaktionen og spørger om det ikke var en



ide at lave et lille indlæg om mine oplevelser og jo, det er da OK. Jeg synes, det er berigende med alle de personer der på den ene eller anden måde bidrager og sørger for, at gøre Baghjulet til en klub lidt ud over det sædvanlige og mit indtryk er, at alle gerne bidrager som det nu kan lade sig gøre.

Keld Andersen



Gruppe 2 rider mod solnedgangen 15 april

Hilsen fra redaktionen

Det var med nogen stolthed, at vi sendte første nummer af **Baghjulsnyt** på gaden. Vi syntes selv, at vi har fået lavet et pænt og interessant klubblad. Men samtidig må vi beklage, at bladet var så sent fremme, at mange ikke var opmærksomme på arrangementet hos Cykel-Kaj lørdag den 29. marts. Vi forsøgte en "feberredning" ved at gøre opmærksom på arrangementet på klubbens hjemmeside, da vi blev klar over at vores tidsplan skred, og da var da også 12 der havde fundet vej over til Kaj.

Vi har lært af vore fejl, og ved nu hvor lang tid der går, fra vi afleverer materialet til trykkeriet og til medlemmerne har bladet i postkassen. Så når du læser dette blad skulle det gerne være sådan, at det er kommet før aktivitetskalendrens første dato.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at opfordre jer alle til at komme med indlæg til bladet. Selv om redaktionen er udvidet til 6 personer, er det ikke meningen, at det kun er vores meninger, der kommer til udtryk i **Baghjulsnyt**, - bladet er medlemmernes! Så har du noget på hjerte, så hold dig ikke tilbage! Henvend dig til en fra redaktionen og lad os snakke om det. Kom med et skriftligt indlæg, eller lad os hjælpe dig med at skrive det. Eller måske har du nogle billeder, du mener at andre også kunne have glæde af?

På gensyn til august!

Venlig hilsen
Redaktionen



Bornholm på to hjul

*987 og så
mig tog turen
Bornholm
Rundt på cy-
kel i sensom-
meren 2002.*



Af René
Dandanell

Suset og lyden af cykler kan kun gøre en gladere, når man selv sidder på en sadel. I strålende solskin. Det sædvanlige blæsevejr og med 987 andre cyklister foran og bagved var de 103 km Bornholm Rundt en nydelse.

Med start i Rønne på Østre Skole var slangen gennem Rønne denne tidlige morgen (18. august 2002) en nydelse. Jeg vidste ikke på forhånd hvor gode

benene var, men jeg vidste, at jeg ville gennem kilometerne.

På en lejet racercykel, en Everton-racer med 14 gear, egne pedaler og uden cykelcomputer var turen sat i gang. Godt tre timer og 40 minutter senere ankom jeg til Rønne -godt slidt.

Det var ikke fordi turen fra Rønne til Dueodde var så slem. En frisk vind i ryggen, og en lang slange af cyklister bragte tempoet i vejret. Desværre blev vi alle ledt ind på en smal to-sporet cykelsti halvvejs mod Dueodde.

Og det gav klumper. Tæt på. Med forskellig hastighed. Så skulle det gå galt. Og det gjorde det.

Pludselig var der styrt. Flere foran faldt. Jeg blev på cyklen, men måtte ud af pedalen med den ene fod og holdt mig oppe. Senere fandt jeg ud af, at jeg ikke helt var sluppet for skrammer. Men mere derom senere!



Q8

SERVICE EJBY

- ★ Rep. af alle bilmærker
- ★ Bilvaskeanlæg
- ★ Benzin og kiosk
- ★ Udt. af trailere og autotransportere

Åbent: Alle ugens dage kl. 7.00-21.00

CHR. V. HVENEGAARD
 Norregade 6, 5592 Ejby
64 46 14 23
 Biltlf. 20 48 46 23
 Fax 64 46 14 25



Den gamle cykel

Ruten er lagt langs med kysten. 103 km sydover. Op langs Nexø, Svaneke, Gudhjem, Hammershus og tilbage til Rønne. Med Bornholms Cyklist Forbund som arrangør var der ikke lagt op til ræs i den forstand.

Men de fleste var dog alligevel udstyret med en racer mellem benene. En enkelt – meget synlig pedalist – tropede dog op med træsko – uvist om det var med SPD- eller Look under neden, lange bukser og skjorte. Samt en sort herrecykel med bagagebæren fyldt med proviant til turen. Og han kom i mål.

Bjergkørsel

Efter styrtet gik der med raske tråd derud. Foran tidsplanen fik jeg det første glimt af familien, der var med på turen. I Nexø ventede de med kamera, men tempoet var højt og der var ikke tid til at standse.

Op langs den østlige side af Bornholm. Små bakker og begyndende

spredte grupper fandt vej til depotet i Svaneke, der blev mit første stop inden tourens hårdeste etape.

Bakken ved Bølshavn er den absolut mest frygtede stigning. Flere hundrede meter stigning. Mens andre tog den mindre stejle stigning ad cykelstien, så tog jeg turen op ad bakken. Høj puls, og lav kadence – og det gik.

Det rekordstore felt på 988 var nu spredt over hele ruten. I lange perioder bød turen på solokørsel. Men det gav bare endnu mere tid til at nyde naturen. Med klipperne og Østersøen som nabo gik det derud på vej til Hammershus.

Selvom de ikke syner af meget, så var bakkerne stridbare. I lange rækker kom de.

Og så var det styrtet tidligere på ruten viste sig. En eger i baghjulet sprang. Formodentlig på grund af et vrid i forbindelse med styrtet tidligere. Gode råd var dyre, og baghjulet var ekset. Og stadig godt 40-50 km endnu. Men egeren blev snøret om de andre



KONTOR & DATA

I.K. KONTOR & DATA A/S

DAMGÅRDVEJ 2 • 5500 MIDDELFART

TELEFON

64 41 10 31

TELEFAX

64 41 09 31

EMAIL:

ik@ik.kontordata.dk



eger, og baghjulets slør blev en vane-sag.

Hammeren

Kræfterne var ved at være brugt op. For højt tempo i starten – eller for lidt næring indtaget – eller simpelthen for dårlig form. Tja, jeg vil ikke vide svaret. Men ikke desto mindre, så var batterierne ved at være flade, da jeg nærmede mig Hammeren. Ikke den hammer, som ellers normalt i sports-sproget er betegnende for ”muren” eller hvad den nu hedder. Nej, det var simpelthen bare Hammeren på Bornholm, hvor Hammershus ligger.

I skovens indre og med cyklister pustende omkring sig var det tid til endnu et depot. Midtvejs på en bakke. Varm mad – suppe og brød. Flasken blev fyldt.

I pedalerne igen. Og hvilken stridbar vej. Direkte fra depot og ud på bakken. Det burde ikke være tilladt, men efter flere kilometers stigning gennem skoven på den nordvestlige side af Bornholm blev landevejen atter fundet. Og dermed også det rigtige tråd til de sidste kilometer mod Rønne. Efter et kort ophold i Hasle, hvor familien ventede for at hilse på, gik det atter mod Østre Skole i Rønne. Tre timer og 40 minutter efter afgang fra Rønne var jeg tilbage igen.

Efterskrift

At det blev Bornholm Rundt og ikke et eller andet cykelløb tættere på Taulov var ingen tilfældighed. Ferieturen var planlagt til netop den weekend

løbet fandt sted, og med et besøg og en overnatning hos min svoger en dag før sommerhuset var lejet blev der tid til opladning.

Cyklen blev lejet lokalt hos Boss Cykler. En gedigen cykel fra Everton med 14 gear og mulighed for at sætte egne pedaler på var hvad turen blev gjort på.

Naturen var et hit. Og deltagerne. Ja, det lød som om de alle kom fra Bornholm. De talte Bornholmsk, men der var også svenskere og tyskere, samt selvfølgelig deltagere fra Jylland og Sjælland.

Og næste tur. Ja, til dem der har lyst, så er der afgang fra Østre Skole i Rønne klokken 9.00 den 24. august i år.





Sparekassens jubilæumsløb

af Helle Stougård

Den ultimative udfordring for en lokal nybegynder!

Den 7. maj 2003

Jeg møder Torben 3 dage før Sparekassens Jubilæumsløb. Torben er 39 år og har aldrig tidligere dyrket cykelmotion. Efter en veloverstået julefrokost tager Torben imidlertid en beslutning: Han ville tabe sig! Morgenbasserne og fyraftensbajerne bliver lagt på hylden. De 117 kg. fordelt på 185 cm. skal reduceres. Første skridt er køb af en kondicykel. På den har Torben i skrivende stund tilbagelagt ca. 1500 km. hjemme i stuen. Og det har givet resultater! Her 3 dage før Sparekassens Jubilæumsløb har Torben smidt 32 kg. Og se, det har givet selvtillid og ambitioner!

Nu skal der ske noget mere. Torben beslutter sig for, at Sparekassens Jubilæumsløb skal blive hans livs første motionscykelløb. Torben køber sig nu en go' brugt Bianchi for "en slik" (inklusive medfølgende cykelsko), låner sig til en gammel (Baghjuls)-trøje, køber cykelbukser i Bilka samt en hjelm af god kvalitet. Indtil nu har Torben – ikke uden spænding - kørt 3 træningsture på sin nye Bianchi – den længste på ca. 42 km. Det er på denne baggrund Torben kaster sig ud i den ultimative udfordring: Sparekassens Jubilæumsløb! Målet er, at gennemføre alle 158 km. med et gennemsnit på mellem 20 og 25 km/t.



Torben før starten

Lørdag aften - den 10. maj 2003

Torben, og hans følgesvend Finn, kommer godt fra start lørdag morgen, og sidder godt med i en god gruppe. 7 timer og 15 minutter senere møder jeg en godt mørbanket Torben, denne gang i



Her går det godt !



målområdet ved Middelfart Sparekasse. ”Er du sviller, hvor er jeg træt!”, udbryder Torben, og får overrakt sin velfortjente medalje. De 158 km er gennemført! Sågar med et snit på 25,8 km/t. Og jo, det var hårdt – sindssygt hårdt – for ruten bød både på modvind og bakker. Men hvor kræfterne slap op, satte viljen ind. Og stædigheden. Den er god at ha’ – og den har Torben! Der blev konsekvent gjort holdt ved samtlige filialer og spist og drukket solidt, og det var en fornuftig disposition, fortæller en veltilfreds Torben. Hvor-
når han skal ud, at cykle igen? ”Ikke lige foreløbigt!”, svarer han med et skævt grin., inden han vender næsen hjem til Lotte, børnene, et varmt bad og den gode rødvin, der venter.



Stolt og træt

Sparekassens Jubilæumsløb - kørt af en garvet motionscykelrytter.

Lørdag morgen, den 10. maj 2003

Jeg møder Frede lørdag morgen kort før 9 - afslappet og nonchalant hænger han op af sin cykel, før afgang til Sparekassens Jubilæumsløb. Frede er 56 år og må nok betegnes som en garvet motionscykelrytter. Egentlig står 2. weekend i maj normalt i Grejsdalsløbets tegn, hvor Frede plejer at køre 200 km. Men i år er det byttet ud med Sparekassens Jubilæumsløb. Frede kører hen ved 8000 km årligt på sin håndbyggede Jensen-cykel – omkring 6-7 årlige motionscykelløb bliver det til. Frede benytter lejligheden til at slå et slag for Alpetramp på Sydfyn. Han synes nemlig, at Danmarks Største Motionscykelklub er alt-alt for dårligt repræsenteret ved det, han kal-



Frede næsten klar til start



der et af Danmarks bedste bakkeløb.

Søndag den 11. maj 2003

Sent søndag taler jeg igen med Frede, for at høre hvordan hans tur er forløbet. Tjoe – bortset fra lidt halvdårlig afmærkning hist og pist, så var det et godt nok løb, fortæller Frede. Faktisk gik det hen og blev noget helt andet, som gjorde løbet uforglemmeligt for ham.

Omkring ved middagstid ringer Fredes telefon nemlig, omme i baglommen. Der er besked hjemmefra: *Frede er blevet morfar!* Det blev en knægt.

Frede rejser sig op i pedalerne, nu skal løbet bare overstås. Vigtigere ting venter. Vidunderet skal besigtiges, og det kan sådan set kun gå for langsomt. Frede gennemfører Sparekassens Jubilæumsløb på ca. 6 timer, med en gennemsnitshastighed på 27 km/t. Hjem til et bad, og så ellers af sted til ”djævle-øen” for at se vidunderet an! Og sådan kan ting nogle gange tage en helt uventet drejning.

Opfordring fra Pigetræningsudvalget

I skrivende stund er klubbens repræsentanter ved Tøserunden 2003 allerede i topform, klar til præstationen den 31. maj. Der er blevet trænet målrettet, så de 18 deltagere har nu for alvor nogle kilometer i benene. Det er dejligt, at et løb som Tøserunden kan lokke pigerne ud af busken og op på cyklerne.

Sidste år blev der talt lidt om, at samle pigerne til endnu et pigearrangement, lidt længere hen på sæsonen. Det er nemlig rart at have et mål at træne hen imod, og sjovt og hyggeligt, at bevare kontakten sæsonen igennem. Forskellige motionscykelløb blev drøftet, men der gik vist sommerferie i idéen, så det blev ikke rigtigt til noget.

Pigetræningsudvalget opfordrer derfor i år pigerne til at deltage i klubbens eget lokale motionscykelløb – Tour de Vestfyn. Vi håber, at gense en masse ”blå piger” den 9. august, så vi kan bevise for vestfynboerne, at motionscykling - og Baghjulet – bestemt også er for piger. Vel mødt og på gensyn.

Pigetræningsudvalget



Tour de Vestfyn 2003

en blanding af nyt og velkendt

Mange kender allerede Tour de Vestfyn's 4 naturskønne ruter: Familieruten på 25 km og de 3 motionscykelruter på 50, 75 og 125 km. Ruterne løber ad traditionelle og velkendte veje, dog introducerer vi i år en lidt ændret udgave af 125 km's ruten. Hvor ruten hidtil har strakt sig via Skydebjerg, Årup, Gadsbølle, Andebølle og Padesø mod Sletterød, kommer den nye rute til at gå mod Ejby via Kerte og Lunge.

I Ejby har vi indgået en rigtig god aftale med SuperBrugsen, som glæder sig til at byde de mange motionscykelryttere velkommen. Alle Tour de Vestfyns 3 motionscykelruter får nemlig samlet depot ved Ejby Brugs. Det gastronomiske udbud bliver med garanti velassorteret, hvilket ikke mindst sidste års deltagere på 50 og 75 km's ruten med garanti kan bevidne. Der bliver mulighed for at tanke sukkerdepoterne op, med både chokolade, energibarer og -drik samt flere forskellige slags frisk frugt. Efter depotet fortsætter ruten mod Fjelsted, og støder til den gamle rute igen ved Sletterød og går derfra videre mod depotet ved Skåstrup Brugs. Alle ruterne kan i øvrigt ses på Baghjulets hjemmeside. Den nye 125 km's rute betyder også, at det berygtede stykke grusvej ved Assenbølle undgås – hvilket mange sikkert vil glæde sig over. Racercykler egner sig jo ikke til den slags terræn.

Starten går som bekendt fra Kvickly Torvet, hvor Tour de Vestfyn har formået at skabe stemning og folkefest.

Mange har hidtil valgt at bruge 2. lørdag i august til motionscykeltur i den vestfynske natur.

Sidste års Tour de Vestfyn slog alle rekorder med et deltagerantal på godt 600. Vi i TdV udvalget håber naturligvis på god opbakning til klubbens eget løb igen i år. Vi *har* bestilt godt vejr. Derfor: Vel mødt til Tour de Vestfyn den 9. august 2003.



TdV Udvalget



Aktivitetskalender

Tur til Gardasøen	23. maj - 1. juni
Motionscyklingens dag	Lørdag, den 24. maj
Fortræning, Kruså-Skagen Express (150 km)	Lørdag, den 24. maj
Lang tur i Gruppe 4	Søndag, den 25. maj
Tøserunden	Lørdag, den 31. maj
Fortræning, Kruså-Skagen Express (100 km)	Lørdag, den 7. juni
Kruså Skagen	Lørdag, den 14. juni
Tour de Vestfyn	Lørdag, den 9. august
Tur til Claude Criquelion	27. august - 31. august
Postcup i Middelfart	Søndag, den 14. september
Faldsled-turen	27. - 28. september
Klubfest	Lørdag, den 25. oktober
Generalforsamling	Mandag, den 17. november

MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ♦ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

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

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



30



Baghjulsnyt

Claude Criquelion 2003



Baghjulet arrangerer klubbture til cykelløbet Claude Criquelion fra onsdag 27. august (aften) til søndag 31. august.

Løbet er på 172 km, går over 24 bakker - en samlet stigning på 3.300 højdemeter - stigningsprocent fra 3 - 15%

Der findes også en kortere rute: La Petite Crique på 89 km med 1.800 højdemeter. Begge køres i de smukke Ardenner (bjergrigt område i sydøstlige Belgien). Området ligger ca. 850 km fra Middelfart. Detaljer kan ses på www.velomediane.be

Der er samlet start lørdag den 30. august kl. 09.00 (kl. 09.10 for La Petite ..) med startsted i centrum af byen La Roche-de-Ardenne og mål ved byens sportscenter, tæt på "vores" campingplads.

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

Baghjulsnyt



Der er 2 depoter på ruten, lægehjælp og mekanikerhjælp (kun betaling for reserverede), musik, diplom og T-shirt og præmier.

Startafgiften er ca. kr. 195 (26 Euro) og kr. 95 (12.5 Euro) plus tilmeldingsgebyr.

Indkvartering:

Klubben har reserveret indkvartering på campingpladsen Camping Benelux, - www.campingbenelux.be.

Program:

Onsdag aften - afgang fra Middelfart i 40 Pers. bus (OCK's)

Torsdag form. - ankomst og indkvartering

Torsdag efterm. - træningstur

Fredag - turist og træningstur

Lørdag - Cykelløb Claude Criquiellion - spisning, ølsmagning mv. - hjemtur

Søndag - ankomst Middelfart ca. kl. 12.00

Tilmelding ved aflevering af udfyldt tilmeldingskupon og betaling af kr. 1.100 (plus/minus 50 kr. afhængig af deltagerantallet) senest 1. juni til konto nr. 0755 3222777002, Middelfart Sparekasse og evt. til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Mdf. Klubben yder tilskud på kr. 200 pr. person, som er fratrasket i prisen. Klubmedlemmer kan deltage på turen som "turister" og sparer selvfølgelig løbsafgiften på ca. kr. 200.

Henv. og yderligere spørgsmål til Børge Iwersen,
tlf. 64 41 44 96, email: iwersen@stofanet.dk.

"-----"

Navn: _____

Adresse: _____

Fødselsdato: _____

Motionslicens nr.: _____

Telefon nr.: _____ E-mail: _____



Ønsker at cykle: CC 172 km **Æ** La Petite C 89 km **Æ**



Vi må da snart være mange?

Som det kan ses andet steds i bladet, byder vi denne gang velkommen til 21 nye medlemmer. Og så kan man da spørge sig selv: Så må vi da snart være en hulens masse mennesker i BAGHJULET?

Ja, det kunne man godt forestille sig, men der er jo også nogle, der melder sig ud. Det kan være, man er flyttet, det kan være, man har fået andre fritidsinteresser, det kan være, at man ikke længere har tid på grund af jobbet, og hvad ved jeg. Der kan være mange grunde. Hvert år, når vi sender nye girokort ud, er der medlemmer, der henvender sig til bestyrelsen for at melde sig ud med den ene eller anden begrundelse. Fælles for disse udmeldelser er, at man ofte samtidig siger tak for en god tid i BAGHJULET. Det er naturligvis trist, at sige farvel til disse medlemmer, men vi respekterer, at der findes andet her i verden end cykling.

Men så er der de andre! Medlemmer, der ikke reagerer på vores henvendelser, og bare lader stå til. Vi har med stor beklagelse slettet 21 (pudsigt nok ligeså mange, som der er kommet nye) medlemmer, der hverken har reageret på udsendelse af girokort eller rykkerbreve. Og som har modtaget klubblad og andre brevforsendelser fra os. Vi er da kede af, at man ikke længere vil være medlem i BAGHJULET, men syntes ærlig talt ikke, at det er en pæn måde at melde sig ud på. Hvorfor skal vi have besvær med at sende post, og hvorfor skal klubben betale porto med mere til folk, der ikke vil være med mere? Er det rimeligt? Det syntes vi ikke!

I øvrigt kan vi da oplyse, at vores medlemstal ligger ret stabilt omkring de 350. Vi er i dag helt præcis 341 medlemmer!

Bestyrelsen

Spring på cyklen

og deltag i klubbens træningsture

TIRSDAGE KL. 18.30

TORSDAGE KL. 18.30 (uden turleder)

SØNDAGE KL. 9.30

Startsted ved Den gl. Lillebæltsbro på Fynssiden

Inndeling i fire grupper - også én for dig.

Vi kører på racer-/sportscykler.

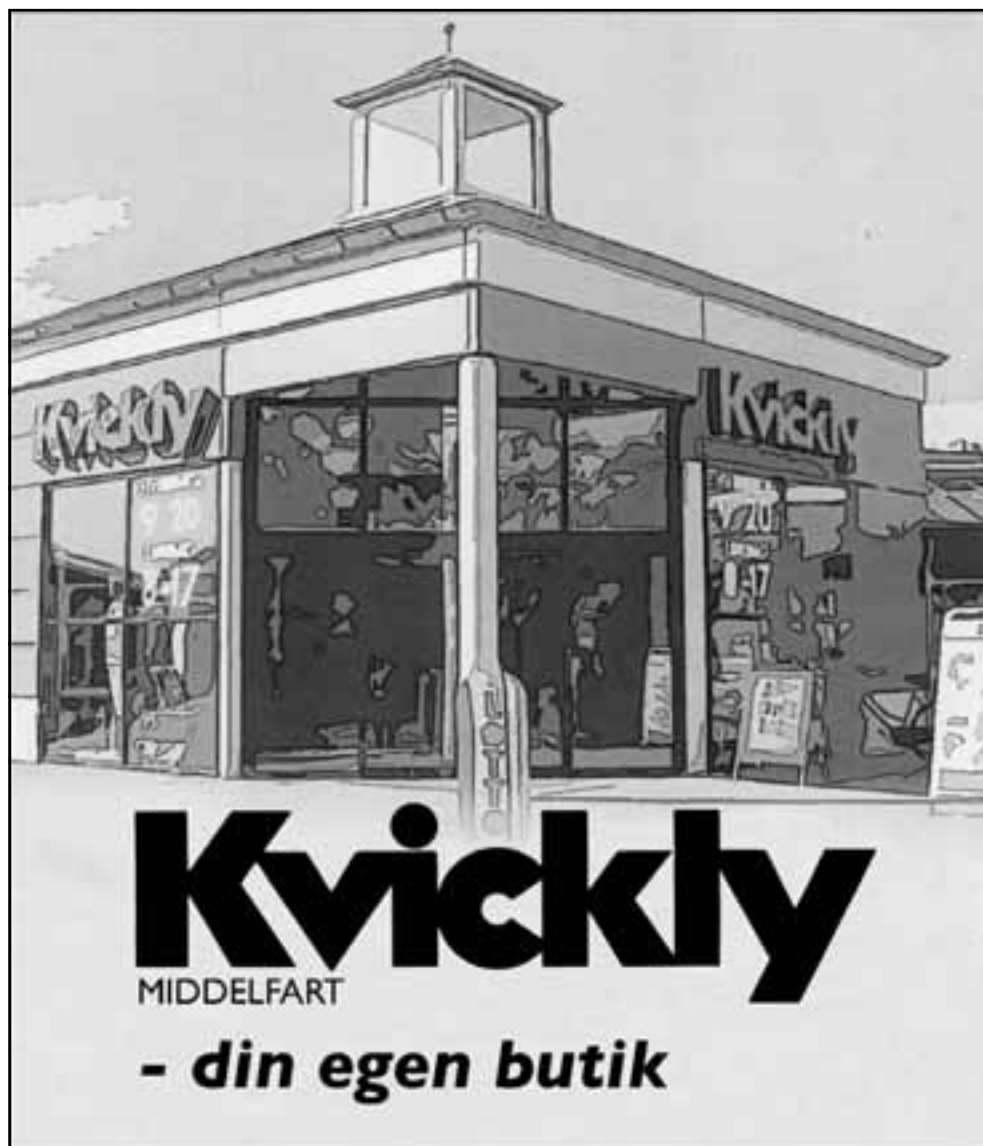
Turledere i hver gruppe, gør dig mere tryk, giver dig vejledning,

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.



Baghjulsnyt



Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



Kruså - Skagen Ekspres

er vi klar eller hvad?

Ja, selvfølgelig er vi (næsten) klar - vi er nemlig rigtig godt i gang med fælles-træningen i ekspresgruppen.

Formålet med fællestæningen er primært at skabe en sammentømret gruppe, som arbejder for fællesskabets skyld, og ikke individuelt således at det overordnede mål kan realiseres - nemlig at alle kommer til samlingspunktet med et gennemsnit på 30 km/t. Sekundært har fællestæningen naturligvis også det formål, udover selve det konditionsmæssige aspekt, at gruppen skal lære at mestre rulleskiftene - både de enkeltvis og de parvis.

Den første træningstur blev gennemført søndag den 30. marts med deltagelse af godt 15 ryttere. Turen gik næsten til Vissenbjerg og retur. Vi skulle udelukkende øve enkeltvis rulleskift med evaluering undervejs. De 2 efterfølgende lørdage stod også på fællestæning. Deltagerantallet var dog faldet dramatisk, hvilket dog tilskrives vejret, som første lørdag bød på kraftig blæst og lørdagen efter på både regn og blæst. Langfredag satte næsten samtlige ryttere hinanden stævne til en fællestur på 80 km. Karsten Olsen havde tilrettelagt en tur i det jyske. Vejret var fint og således også humøret.

Fra de første træningsture drog vi den erfaring, at enkeltvis rulleskift er effektivt - såfremt det mestres optimalt - men det sociale element levnes ikke mange chancer, da det er ganske umuligt at føre en samtale når sidemanden ustandselig skifter. Langfredag valgte vi derfor at køre parvis med en smule længere føringer - det fungerede bare. Med baggrund i denne erfaring kombineret med de tidligere fællesture har vi derfor besluttet primært at benytte os af parvis rulleskift på den store dag.

Lørdag den 24. maj skal gruppen køre 150 km - holde generalprøve om man vil. Turen vil foregå i det fynske med 1-2 depoter undervejs (bager eller døgnkiosk - så husk penge).

Lørdagen før det store slag ruller vi en lille tur på 100 km.

Herefter vil jeg slutte som jeg begyndte, men det med den væsentlige ændring, at ordet "næsten" udgår af første linie - ja selvfølgelig er vi klar.

Christian Riis



Billeder fra 80-km turen



Baghjulsnyt



En hel stribe af muligheder...

fra rengøring
til vedligeholdelse
og reparation

**NCH
EUROPE INC.**

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00



Hva' blev der af Ry-turen?

Siden 1999 har vi hvert år i det tidlige forår haft nogle rigtig gode oplevelser i Ry Vandrerhjem og omkring Silkeborgsøerne. Men sidste år måtte vi med beklagelse aflyse Ry-turen. Den lå for tæt på klubbens nye arrangement, - turen til Gardasøen (eller var det omvendt?). Da arrangementet ved Gardasøen ikke kan ligge på andre tidspunkter (af grunde som arrangøren Hans Guldbæk ikke er herre over) har vi i Ry-udvalget valgt at flytte vores arrangement til den sidste weekend i september, dvs. lørdag/søndag d. 27./28. september (med den sædvanlige mulighed for at ankomme allerede fredag). Samtidig er der sket det, at ejerne af Knudhule Vandrerhjem (det i Ry) har valgt at lægge stilen om, så vi kun kan få et totalarrangement med hvide duge, sølvkandelabre, 3 retters middag osv. til en deltagerpris der ikke er realistisk for vores arrangement.

Vi har derfor været på jagt efter en anden mulighed, og har efter nogen søgen fundet **STEDET** til sådan et

"Baghjulsfamiliearrangement" nemlig 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 efter den sædvanlige opskrift: Fælles cykeltur lørdag eftermiddag, 2 retters middag lørdag aften (da vandrerhjemmet er privatejet kan vi selv medbringe drikkevarer, som vi kan tilbyde til indkøbspris) efterfulgt af hyggeligt socialt samvær og endelig morgencomplet søndag morgen.

I påsken var udvalget på rekognoscering.



Faldsled Vandrerhjem

Vi boede på et 4-køjers værelse fra onsdag til lørdag. Opholdet indfrie alle vore forventninger. Værtsparet Jytte og John er utrolig søde og hygger om deres gæster. John cykler selv og har alt nødvendigt værktøj, hvis en cykel skulle gøre knuder.

Vi fik også udtænkt en cykelrute, som blev gennemkørt både på cykel og i bil. Ruten er på 45 km., - det samme som turen rundt om Mossø ved Ry, meeen vi må godt nok indrømme, at der er lidt flere bakker ved Faldsled, der jo ligger ved Svanninge bakker. Men da vi er kommet længere hen på sæsonen er formen sikkert så god, at det går! Turen kommer forbi Arreskov Slot, Brahetrolleborg og Svanninge kirke, - for blot at nævne nogle af de mange seværdigheder. Flere gange vil der være en fantastisk udsigt over Det Sydfynske Øhav. Depotet (det berømte rødvindepot) kommer til at ligge ved Brændegård Sø, der er fredet og som er fuglereservat. På en ø midt i søen ligger Danmarks største skarvkoloni, men området huser også mange andre fugle, og er man rigtig heldig kan man få lejlighed til



at se en havørn. Vi vil sørge for, at der er kikkerter ved depotet!

Faldsled Vandrerskole har plads til 35 gæster, og hvis vi bliver nok deltagere (ikke nødvendigvis 35) vil vi få hele vandrerskolen for os selv. Der er 2 2-køjs og 3 3-køjs værelser som har bad og toilet på gangen. Desuden 2 4-køjs og 3 4/5-køjs værelser der har eget bad og toilet. Alle værelser er nyindsatte ligesom den fælles spisesal og opholdsstuen.

Prisen for dette herlige arrangement kan holdes på 300 kr. (+ drikkevarer) for lørdag/søndagsarrangementet og 440 kr.,

hvis man ankommer fredag.

Tilmeld jer på nedenstående kupon senest den 30. juni, men husk: Den der kommer først til mølle....

Vil du vide mere om Faldsled Vandrerskole, har de en hjemmeside med adressen: www.faldsled.dk

På "Ry"-udvalgets vegne

Niels Storm Hansen

PS:

Vil du have flere oplysninger, er du velkommen til at ringe på tlf.: 64 40 28 08!

#

Udfyld og send kuponen vedlagt det samlede beløb (÷ evt. forudbetalt depositum) senest den 30. juni til:

Niels Storm Hansen, Toppen 8, Strib, 5500 Middelfart

É Ja tak, vi vil gerne med til Faldsled til september. Vi er (skriv alle navne):

Indsendt af:

Vi kommer fredag É (440 kr./person)

Vi kommer lørdag É (300 kr./person)



Gruppeinddelingen

Baghjulets træningsture køres gruppeinddelt efter hastighed og distance.

Gr. 4: begyndere og utrænede, gennemsnit op til 21-24 km/t, varighed 1½-2 t

Gr. 3: Mere erfarne, gennemsnit 25-27 km/t, varighed 2½-3 timer

Gr. 2: Rutinerede, gennemsnit 28-31 km/t, varighed 2½-3 timer

Gr. 1: De hurtige, gennemsnit over 32 km/t, varighed over 3 timer.

Gruppe 3 (og 4) deles ofte i en plus-gruppe, der kører lidt hurtigere, samt en gruppe, der så holder en lidt lavere fart, dog tilstræbes det altid, at alle grupper holder sig inden for det fastlagte hastighedsinterval.

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

Baghjulsnyt



#

Porto

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

Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne
É have tilsendt materiale om klubben
É kontaktes på telefon
É 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 • Strø • Fredericia • Vejle • Kolding • Uldum • Ødsted • Hedensted

© 2005 Danske Bank

Gi' din motion Baghjul!