

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet

Årets Pedaltramper



Nr. 1 · 11. årgang · Marts 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: 400 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.

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

BST
NORDVESTFYN

Bedriftssundhedscenter Nordvestfyn aps

Værkstedvej 1 - 5500 Middelfart

TLF. 64 41 56 33



Udvikling og miljø

Overskriften kunne såmænd ha' stået i dagens avis, men nu står den altså i vort spritnye klubblad som har fået en velfortjent ansigtsløftning. Samtidig med den nye indpakning kan vi så glæde os til 4 planlagte udgivelser i løbet af året! At tingene, ligesom bladet du sidder med i hånden, udvikler sig i Baghjulet, kan man glæde sig meget over sammen med alle dem der får det hele til at gro. Den entusiasme som lægges for dagen, er jo med til at skabe miljøet i klubben, en ikke nem definerbar størrelse, men vigtig! Og hvor kommer så al den virkelyst fra? Ja, noget af det der kan være med til at skabe personligt overskud, grundlægges helt sikkert ude på landevejen under træningsturene. Den fælles glæde over at formkurven stiger, både fysisk og psykisk, fortjener udbredelse til inspiration for dem som endnu ikke helt har besluttet sig til at dyrke regelmæssig motion sammen med os i Baghjulet!

Til bladudvalget og til alle os andre vil jeg sige tillykke med det nye klubblad, og husk nu at du kan være med, både til at cykle, men også til at skrive om stort og småt i vort nye blad. God vind i den kommende sæson!!

Martin

Sæsonstart – ”Suppetur”

Vi indleder traditionen tro sæsonen med

”Suppetur”, søndag d. 6. april.

Vi starter kl. 9.30 ved Den Gamle Lillebæltsbro og kører i de respektive grupper. Efter turen mødes vi alle kl. 11.30 i Samlingssalen på Vestre Skole, hvor klubben er vært ved en gang styrkende suppe.

Få en god start på sæsonen – tag med på suppeturen!



**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
grethe.bech.jensen@skolekom.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





Stadig ledige pladser til **GARDASØEN**

Vi kan igen i år tilbyde Baghjulets medlemmer, med familie, 1 uges ophold på Casa Danese ved Gardasøen i Italien.

Der er afrejse fra Middelfart, fredag den 23. maj 2003 og hjemkomst søndag den 1. juni 2003.

Hvis vi kan fylde bussen, vil turen koste ca. **3.000** kr. pr. person. Prisen inkluderer:

Transport frem og tilbage
Morgenmad søndag til lørdag
Aftensmad lørdag til fredag

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

Casa Danese har 3 store familieværelser, 14 dobbeltværelser og 9 enkeltværelser med plads til opredning.

Alle værelser har bad, toilet, centralvarme, overdækket balkon med udsigt over Gardasøen. Værelserne er indret-

tet m/minikøkken, hvor der er vask, el-kogeplads, køleskab og køkken-
grej.

Der er lagt op til en spændende ferie, hvor vi kan cykle sommeren i møde, enten i bjergene eller på de flade veje langs Gardasøen.

Er familien ikke til cykelferie, er der mange muligheder for traveture i bjergene (der er afmærkede ruter), eller tage på indkøbstur i den nærliggende by Torri, ca. 10 min. gang fra Casa Danese.

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

Der er plads til 48 deltagere.

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



Trænings- principper

Af Leo Jensen, Baghjulet

Du træner da allerede, så hvorfor læse noget om træning? Du har sikkert heller ikke mere tid at spendere på træningen. Mit spørgsmål er så om du træner effektivt? Med målrettet træning kan du få mere fart på cyklen. Denne artikel giver dig et par effektive tip til det.

Hvorfor virker træning i det hele taget?

Kort og ikke alt for videnskabeligt: Efter en hård belastning er man svagere, idet man har nedbrudt en del celler. Kroppen kompenserer hurtigt for dette ved at danne nye celler, og heldigvis bliver der overkompenseret, så resultatet er øget styrke.

Reduceret belastning (mindre træning) virker desværre på længere sigt på samme måde, kroppen tilpasser styrkeniveauet efter behovet.

For at komme i bedre form kræves derfor:

1. Øget belastning, men ikke mere end kroppen kan følge med, heraf følger regel 2:
2. Tid til genopbygning. Kroppen skal kunne nå at restituere sig selv, ellers nedslides

man i stedet for at blive styrket.

For en ambitiøs cyklist vil det nogle gange være regel nummer 2 der sætter begrænsningen for fremgangen, der trænes simpelthen for meget og for hårdt til at kroppen kan følge med. Resultatet er overtræning, symptomerne er konstant træthed og manglende lyst til at træne. Kuren er at lytte til sin krop og nedsætte træningsmængden. En tommelfingerregel hedder, at man ikke bør øge træningsmængden mere end 10-15% pr. uge.

Specielle udtryk

Det er svært at skrive om træningsteknik uden at bruge udtryk, som mange ikke kender, så her er en kort ordbog:

Aerob: Iltforbrugende. Dette er et udtryk for den normale energiomsætning i musklerne, som bruger ilt til at danne energi til musklerne

Anaerob: Ikke iltforbrugende. Den energiomsætning, der sker i musklerne, når energiforbruget er for stort til at det aerobe system kan følge med.

Syregrænse, anaerob tærskel = **AT**. Den puls, der svarer til maksimal ydelse med aerob energiforsyning. Ved ydelse over AT er energiomsætningen anaerob.

Intensitet. Et mål for hvor hårdt du arbejder. Dette kan udtrykkes ved puls, effekt (watt) eller ved en vur-



dering af ens 'fornemmelse' af ydelse.

Maksimalpuls: Hvis du bruger puls ur er det godt at kende sin maksimalpuls ved cykling, men hvis ikke man har mod på at køre helt op i det røde felt kan man i stedet beregne sin max-puls som $220 - \text{alder}$. For mit vedkommende er det $220 - 39 = 181$, og jeg har de sidste 3 år været oppe på 185 som maksimal værdi, så her passer formlen fint.

Repetitioner og sæt. Ved intervaltræning bruger man disse udtryk. 2 sæt a 4 repetitioner med 15 sekunders belastning og 60 sekunders pause betyder, at man skal køre 4 gange 15 sekunders belastning med pauser på 60 sekunder imellem belastningerne. Herefter en længere pause, hvorefter man gentager de 4 belastninger.

Restitution. Genopbygning. Musklerne skal have pauser for at kunne genopbygge sig selv, og det betyder ingen eller kun let belastning på cykel.

Intensiteten af din træning kan inddeles i 4-5 niveauer:

Træning på niveau 1:

45-50 slag under din max-puls.

Ydelsen er lav, du behøves ikke koncentrere dig for at følge med. Du kan tale ubesværet, og du føler formentlig du kan fortsætte i timevis. Formålet med træning på dette niveau er hovedsagelig aktiv restituti-

on, man bruger det altså på hviledage eller mellem hårdere intervaller, men også som genoptræning efter skader og pauser. Begrænsningen for hvor længe man kan fortsætte vil normalt være væske- eller energimangel efter flere timers kørsel. En veltrænet langdistancecyklist vil energimæssigt kunne køre meget langt alene på fedtreserverne. Træning kun på dette niveau vil i længden ikke give en fornuftig ydelse, heller ikke til langdistancecykling.

Træning på niveau 2-lav:

Cirka 45 slag under din max-puls. Dette kan hovedsagelig bruges som langdistancetræning: Lange ture (3-5 timer) ved denne ydelse vil vænne kroppen til fedtforbrænding. Der skal drikkes masser af væske, og der bør også indtages kulhydrater. Efter turen skal der fyldes godt med kulhydrater på for at undgå flere dages træthed. Denne træning er hård ved kroppen pga. varigheden, der kræves mindst 24 timers restitution før der trænes ved samme eller højere niveau, så det anbefales at begrænse denne type træning til max. 1 gang hver 7-10 dage for at få plads i kalenderen til andre træningsformer.

Træning på niveau 2:

35-45 slag under din max-puls.

Ydelsen er på mellemniveau, du skal koncentrere dig noget for at følge med. Du kan tale, men ikke ubesværet i længere tid. Træning på



dette niveau medfører en del fysiske ændringer: forbedret kondition i form af at hjertet pumper mere effektivt, blodmængden øges og antallet af fine blodårer (kapillarer) øges. Dine muskler kommer til at forbruge ilt mere effektivt, og de bliver mere udholdende. På længere sigt bliver kroppen bedre til at bruge fedt som brændstof også ved denne lidt højere ydelse, så kulhydratreserverne spares til større anstrengelser som bakker og spurter. Denne træning er krævende for kroppen, det er muligt at køre mere end 1½ time, men man bør ikke køre mere end 2 timer dagligt på dette niveau. Denne træning er grundlaget for cykling på et niveau der ligger over daglig transport, og det er her de fleste træningskilometer skal køres.

Træning på niveau 3:

Det handler om at køre med den maksimale effekt som ens aerobe energisystem kan yde, altså på AT. AT er en temmelig individuel grænse og den bør derfor findes ved at prøve sig frem: Kør stærkt, tilstræb at køre med konstant puls. Når du efter nogle forsøg rammer den puls, der gør at du kan køre 1 time (og ikke mere), så er du der. Den nemme måde er at trække 15-25 fra sin max-puls eller kigge på sit pulsur (gennemsnitspuls) efter en times tid i et løb, hvor man kører lidt over evne...

Træning på dette niveau kræver at man presser sig selv ud over hvad

der er behageligt. 1 x 25-30 minutter er passende. Hvis man ikke kan holde fart/ydelse uden pulsen og vejtrækningen bliver yderligere anstrengt, så er der for meget fart på. Det er vigtigt at køre med en konstant ydelse, og det er derfor nemmest at træne alene på dette niveau. Resultatet er som på niveau 2 øget kondition, ydelse og fart, her får du bare mere af det hele. Din AT vil flyttes op efter ved træning på dette niveau, hvilket yderligere øger din ydeevne. Man skal være fuldt restitueret inden denne form for træning for at få noget fornuftigt ud af det, og man skal regne med godt et døgn til restitution bagefter.

Træning på niveau 4:

Nu bliver det alvor. Intervaltræning med ydelse over AT giver lige det sidste pift. Når man kører med en puls over AT kan intervallerne principielt ikke blive lange, men der er forskel på effekten af intervallerne efter deres længde. Det er vigtigt at være fuldt restitueret, og der bør drikkes rigeligt undervejs, gerne energidrik.

Korte intervaller på 5-15 sekunder ved max ydelse vil styrke din eksplosivitet, du vil blive bedre i korte ryk, ved starter og spurter. Energien til disse korte ryk ligger lagret i musklerne (kort fortalt: adenosin triphosphat og phosphocreatin...), og ved at køre f.eks. 2 x 4 hår-



de, korte intervaller øges disse lagre og din evne til både at opbygge og bruge dem. Pauserne mellem intervallerne skal være 3-10 x intervallængden, imellem de 2 sæt ca. 5 minutter. Længden af pausen afgøres af din form: i stedet for at øge intervallængden skal du afkorte pauserne når formkurven stiger. Der er ingen grund til at bruge puls, pulsen reagerer alt for langsomt til at vise om man gør det her rigtigt, men det er nu nemt nok, man skal simpelthen køre med alt hvad man har. Gearet skal ikke være for lavt, kadencen kommer hurtigt op. Der er i øvrigt ikke enighed imellem træningsguruerne om cykelryttere overhovedet skal træne disse korte intervaller, men nyere kilder anbefaler dem varmt.

Lidt længere intervaller

tvinger musklerne til at genopbygge energikilden fra de korte ryk. Det aerobe system kan jo ikke følge med, når ydelsen er over AT. Det gøres ved at nedbryde glykogen, som også ligger på lager i musklerne. Restproduktet er desværre mælkesyre. Du træner altså dette energisystem samt din tolerance over for at syre til ved at køre intervaller på 1½-3 minutter, f.eks 2 x 4 intervaller med pauser på 1.5-2 x intervallængden, 10 minutter mellem sættene. Med tiden bliver du bedre til at rykke med et felt (eller fra det), og du vil opleve mindre træthed efter disse ryk. Puls skal ligge 5-10 slag under din max-puls. Du bør køre med konstant ydelse i intervallerne, og det betyder at du skal tillade at din puls stiger lidt igennem intervallet.

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.



Lange intervaller på 6-12 minutter med en puls lidt over din AT er tæt på at være det samme som niveau 3-træning, men hvis man hellere vil køre lidt hårdere over kortere intervaller er dette måden at trimme sit aerobe system på. 1 x 4 intervaller med pauser på 1-1.5 x intervallængden.

Ved de længere intervaller vil du opleve, at dine muskler nærmest stivner pga. mælkesyren fra den anaerobe energiomsætning, og mellem intervallerne skal der bare trilles med ganske lav ydelse for at få lidt af syren ud af systemet igen. Dette er vigtigt og det der giver forskellen mellem almindelig træning og intervaltræning. Intervallerne skal være hårde, og pauserne meget lette. Med stigende form skal man gå imod længere intervaller og kortere pauser. Lad være med at tænke på din hastighed, dit træningsudbytte kan sagtens være bedre ved intervaltræning med 25 km/t i snit i forhold til at køre 30 km/t ved jævn hastighed. Fuld restitution efter niveau 4-træning vil ofte tage mindst 48 timer. Det er en rigtig god ide at 'nedvarme' ved at trille 10-15 minutter til sidst for at få lidt af syren ud af systemet. I øvrigt kan det lige nævnes, at den aerobe energiudnyttelse er 19 gange (!) mere effektiv end den anaerobe, så det kan energimæssigt betale sig at holde sig under

AT.

Hvordan gør man så det her i praksis?

Ja, de lave niveauer kommer lidt af sig selv. Hvis man er stærk i forhold til sin gruppe, så kører man nok hovedsagelig niveau 2-lav. I en mere passende gruppe vil man ofte ligge på niveau 2, hvor træningsudbyttet er ganske fornuftigt. Ved at skifte til en hurtigere gruppe vil man opleve at det er svært at hænge på, og udbyttet vil være på niveau 3. Det sjove er at man, hvis man er lidt stædig, relativt hurtigt får udbytte af at køre med tungen ud af halsen og kommer til at følge gruppen mere ubesværet.

Hvis man har nogle specielle svagheder, f.eks. i spurter eller på bakker, så er det allermest effektivt at træne intervaller, der svarer til det man har problemer med. Hvis man føler man mangler styrke, så kan der trænes korte ryk i højt gear (pas på knæene, husk opvarmning!). Dette kan f.eks. gøres ved at lade sig falde tilbage og så rykke op til gruppen igen. Du skal nok give de andre i gruppen et praj først. Kørsel med høj kadence er generelt godt, men styrker især kondition/kredsløb. Niveau 4 træningen som beskrevet her lyder mere eller mindre umenneskelig, og det er den såmænd også, hvis man vil køre det helt efter bogen, men en måde at bruge teknikken er at tage nogle gode føringer



og køre med, når der rykkes op af bakker m.m. Båringbakken er f.eks. en typisk mælkesyrebakke, og hvis man går til stålet, vil der normalt være lidt tid til at få vejret igen inden de sidste i gruppen er på plads. Føringer i en hurtig gruppe giver også niveau 4 træning, problemet kan dog være at man skal arbejde for hårdt også mens man ikke trækker.

Træningsniveauerne kræver trin for trin mere af din grundform og generelle fysik, så på bedste amerikanske vis vil jeg sige: lad være med at presse dig selv mere end fornuftigt er. Uden at have den mindste medicinske baggrund vil jeg sige, at du bør få et lægecheck før du bevæger dig ret langt op over niveau 2-træning. Man skal ligeledes have en vis grundform før det er fornuftigt at prøve kræfter med niveau 3 og 4.

Det betyder slet ikke, at du ikke må komme op på en høj puls til almindelig træning eller til et løb, men på niveau 3 og 4 snakker vi om lange intervaller med høj puls, og det belaster mere end en almindelig træningstur med klubben i den sædvanlige gruppe.

Generelt gælder det, at jo mere ens træning ligner det man vil være god til, jo bedre. Det følgende er rent tankespind, men det viser hvad jeg mener: Vil man køre cykelløb, så er den bedste træning cykelløb. Næstbedst er nok træning på racercykel, derefter MTB-cykling i skoven, der-

efter racercykel på ruller, derefter løb osv.

Uden mad og drikke...

At gå sukkerkold er meget ubehageligt, hårdt ved kroppen og uden nogen positiv effekt på træningsudbyttet eller for den sags skyld en eventuel slankekur. Væskemangel er ikke meget bedre, og der går meget væske til når det er varmt og der trænes intensivt. Derfor: Du skal ikke køre hjemmefra på tom mave, og du skal drikke mere end du lige forventer. Når du føler tørst er du allerede på vej til at dehydrere, og det nedsætter ydeevnen væsentligt. En hjælp til at lære at drikke nok kan være at veje sig før og efter træning: der bør ikke være nævneværdig forskel på vægten. Efter træning skal man se at få lidt kulhydrater og proteiner så hurtigt som muligt, undersøgelser viser at dette er vigtigt for restitution og opbygning af musklerne.

Opvarmning

Sidst, men ikke mindst: Opvarmning er vigtigt, især ved niveau 3 og 4. Mindst 15 minutter med god fart er nødvendigt, og kør med lange bukser og knævarmere, hvis du træner i ydersæsonen og det er koldt. Det er meget bedre både for træningsudbytte og din krop at svede lidt ekstra end at køre og fryse.



Kruså - Skagen 2003

Tilmeldingsfristen til Kruså - Skagen 2003 er for længst overskredet, og vi kan med glæde konstatere, at der i skrivende stund (januar) er tilmeldt 37 deltagere til den sociale tur og 16 deltagere på ekspres turen, og deltager antallet bevirker, at begge grupper bliver en realitet.

Førstnævnte gruppe har pt. 13 ledige pladser, hvorimod der i sidstnævnte gruppe er det antal deltagere vi måske kunne forvente, men hvis nogle af medlemmerne har mod på udfordringen, er de velkomne begge steder.

Man kan naturligvis ikke gennemføre turen uden forberedelse, men erfaringen fra de 2 tidligere arrangementer fortæller, at en træningsmængde på omkring 3.000 km i benene bevirker, at man på Grenen endnu har kræfter i overskud, men spørg de tidligere deltagere.

Hvis man beslutter sig hurtig, tør vi godt love, at vi stadig kan sikre overnatningsmulighed på vandrerhjemmet. Venter man derimod for længe, er man naturligvis også velkommen på turen, men man må så selv sørge for overnatning i det nordjyske.

Flere interesserede, der endnu ikke har tilmeldt sig turen, bad os lave en kort beskrivelse af selve turen her i bladet, og det gør vi gerne.

For den sociale gruppes vedkommende mødes vi den 14. juni 2003 senest kl. 01.30 på Q8 Cafeteriet Vognhjulet, Transitgården, Lejrvej 9 i Padborg, hvor morgenmaden indtages i fred og ro - kun afbrudt af en kort orientering om dagens strabadser, som dog mest bliver koncentreret omkring sikkerheden. Det bliver forholdsvis store grupper vi bevæger os i, og der skal ikke megen træthed til, før koncentrationen svigter, så det gælder om for begge gruppers vedkommende at hjælpe hinanden - også med det sikkerhedsmæssige.

Cafeteriet forlades kl. 02.30, hvorefter vi i fælles flok cykler til grænseovergangsstedet i Kruså. Ekspresgruppen møder på samme cafeteria kl. 05.30 og, også de, får en kort information, inden de kl. 06.30 cykler til Kruså, for at påbegynde cykelturen kl. 07.00.

Kl. 03.00 starter Palle den sociale tur, og begge grupper bliver fulgt af hver sin servicevogn.

Grupperne cykler på landevejen/ cykelstierne frem til vores første depot umiddelbart nord for Haderslev, hvor vi indtager den første forplej-



ning. For den sociale gruppes vedkommende, byder vi dagslyset velkommen mellem Åbenrå og Hoptrup.

Efter et kort ophold fortsætter vi mod 2. depot, der bliver beliggende umiddelbart syd for Vejle. Også her bliver der et kort ophold, inden vi fortsætter gennem Vejle og Horsens mod 3. depot, der bliver placeret i skoven, umiddelbart syd for Skanderborg. Vi forventer at ankomme til depotet i Skanderborg omkring kl. 10.10, og der bliver serveret en varm ret.

Vi begiver os derefter ud på den måske hårdeste etape. På etappen mod Randers finder vi de største udfordringer, men frygt det ikke, alle gennemførte arrangementet i 1999 og 2001. I Randers bliver depotet placeret hos McDonald, umiddelbart syd for byen, hvor vi nyder godt af stedets menuer.

Vi fortsætter derefter mod Hadsund og begynder det at knibe med kræfterne kan vi berolige med, at lige så snart vi er ude af Randers, ja så befinder vi os ind til mål i fladt terræn. I depotet i Øster Hurup bliver der serveret lidt sødt - det plejer at behage alle. Fra depotet fortsætter vi mod Limfjorden og efter at havde sejlet med Egense - Hals, fortsætter vi til næste depot umiddelbart nord for Asaa. Det bliver depotet, hvor vi har udtænkt en nem, men lækker menu. Nu er klokken efterhånden

blevet 18.30, og vi forsætter via Søby og Frederikshavn mod næstsidste depot i Ålbæk, hvor den sidste varme ret bliver serveret. Det bliver (håber vi) også stedet, hvortil vi ankommer samtidig med ekspresgruppen.

Begge grupper fortsætter derefter samlet mod Skagen via stisystemet i klitterne, for sluttelig at afslutte turen på parkeringsarealet på Grenen kl. 22.00.

Afslutningen på Grenen bliver "festligholdt" med et glas champagne og kransekage. Det *er* et stort og bevægende øjeblik når turen er tilendebragt. Efter at have fejret vor ankomst på Grenen returnerer alle - på cyklerne - de ca. 7 km tilbage til vandrerrhjemmet i Gl. Skagen.

Vi håber, at vi på vandrerrhjemmet kan få tilladelse til, at alle deltagerne/ medhjælperne/ familie m.v. kan fejre dagens udfordring på bedste vis.

Sluttelig skal vi oplyse, at startgebyret på kr. 600,- dækker fra morgenmaden i Padborg, forplejning under turen samt overnatning og morgenmad søndag morgen på vandrerrhjemmet. Vi håber, at informationen skaber interesse for at prøve kræfter med en af grupperne.

Christian, Palle og Ole



Lørdag den 24. maj 2003

Det står klubberne frit for, at bakke projektet op. I Baghjulet har vi besluttet at være med, da vi mener, at vi har noget at tilbyde!

Tanken er selvfølgelig, at vi ved stort fremmøde på dagen skal være med til at inspirere ”gæsternes” lyst til at cykle, og måske melde sig ind i vor klub. Vi vil understøtte en brochure om cykling med lidt annoncering i lokalbladene, og håber at rigtig mange af jer kan afse et par timer denne dag som gode ambassadører for motionscyklings glæder! Vi starter fra broen kl. ca. 10.00 med ca. 15 min. instruktion, efterfulgt af 1½ - 2 timers cykling i de grupper vi normalt kører i. **VEL MØDT** til en ekstra GRATIS træningsdag.

Martin



LAPPEAFTEN

Har du brug for et *ABSOLUT GRUNDKURSUS* i skift af dæk og slange, og andre praktiske elementære gør-det-selv fif, så har du chancen nu.

Onsdag den 23. april kl. 19.00

giver Arne Wind fummelfingrede MK'ere gode råd og hjælp til selvhjælp på landevejen. Det bliver Learning-by-doing, så tag arbejdstøjet på og medbring din cykel eller evt. bare dit cykelhjul. Vi mødes ved klubhuset på Hyllehøj-skolen

Tilmelding senest 11. april til
Grete Thesbjerg tlf. 64 40 24 21 eller
Gretet@stribnet.dk



Din lokale specialist indenfor

RACERE og MOUNTAINBIKES

**BJERGGEDEN
& BYROTTEN**

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



Nyt stærkt team bag klubbladet



Som det sikkert er de fleste medlemmer bekendt, skal klubbladet til at udkomme 4 gange om året. Derfor er redaktionen udvidet til 6 personer. Bagerst fra venstre er det: Leo Jensen, Niels Storm Hansen og Per Christensen. Forrest: Carl Ove Knudsen, Helle Stougård og Niels O. Hansen.

Tag godt imod det nye team, som er meget modtagelige for medlemmernes gode cykeloplevelser - store som små. Kontakt redaktionen, som gerne hjælper med udformningen af dit indlæg. Se e-mailadresser og telefonnumre andet steds i *Baghjulsnyt*.

Verden er fuld af originaler

... VI LÅVER KOPIERNE !



SERVICETRYK '18

ALT I KOPI & PRINT

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



Fint besøg i Middelfart!

Så kan alle cykelinteresserede godt begynde at glæde sig! Skulle der være nogen af jer som endnu ikke har hørt det, ja, så danner vor by fredag d. 15. august rammen om starten for 4. etape af Post Danmark Rundt! Det skal blive spændende at se hvilke ryttere man kan møde ved indskrivningen på Rådhuspladsen denne dag. For ikke at tale om masterstarten af det farverige felt, når det atter går løs ad de små veje vi kender så godt, mod målet i Fåborg!

Kun én måned senere er der atter cykling på eliteplan gennem byens gader. I et samarbejde mellem DCU, OCK, Middelfart Sparekasse, Middelfart Kommune og Baghjulet, afvikles finalen på årets Post Cup søndag den 14. september. Den publikumsvenlige rute er en 12 km rundstrækning, hvilket giver rig lejlighed til at følge udviklingen i løbet.

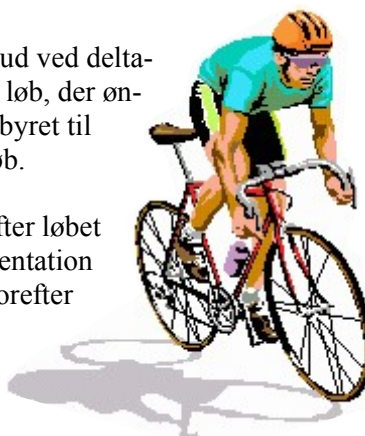
Skulle du være interesseret i at give en hjælpende hånd, og opleve stemningen i kulissen under afviklingen, er du velkommen til kontakte en fra bestyrelsen allerede nu.

Martin

Nye regler for løbstilskud!

Bestyrelsen har vedtaget nye regler for klubtilskud ved deltagelse i løb. Fremover kan der vælges frit, hvilke løb, der ønskes tilskud til således at klubben betaler startgebyret til max. 3 løb efter eget valg, dog max. 75 kr. pr. løb.

Udbetalingen finder sted på den måde, at man efter løbet henvender sig til Ole Riis medbringende dokumentation for at have deltaget i løbet (f.eks. et diplom), hvorefter Ole udbetaler beløbet.



Lørdag den 10. maj 2003

Vi forelagde idéen for Martin Kristoffersen, Hans Guldbæk og Ole Riis, der straks kastede sig over opgaven. Vi er i skrivende stund ikke helt færdige med planlægningen, men vil her skitsere hvor langt vi er lige nu.



og ca. 1 kr. pr. kilometer for familieløbene, som vil have sine udgangspunkter fra



de enkelte afdelinger. Kunder i Middelfart Sparekasse, der har Jubilæumsmønt-kort vil kunne få rabat, ligesom overskuddet vil gå til Baghjulet. Mere herom i det endelige program.

Med venlig hilsen
MIDDELFART SPAREKASSE

Hans Erik Brønserud

Claus Moser

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, • TLF. 75 92 14 09
7000 FREDERICIA



v/ WINNIE & KAI JENSEN



Ny rekorddeltagelse i Vintercup!!!!

Finalen i denne sæsons udgave af Vintercup er netop blevet afviklet i området omkring Gråsten. Stor entusiasme og en intens reklameindsats fra Per Mayntzhusen resulterede i ny rekorddeltagelse fra Baghjulet! Ikke færre end 28 par har ved cuppens 5 afdelinger været på banen, og repræsenteret os i den velkendte blå cykeljakke. Det svarer til ca. 25% af det samlede deltagerantal fra hele Fyn og Syd/Sønderjylland! Men det er også en helt speciel oplevelse at drikke morgenkaffen sammen ved det største bord, inden det går løs ude i "botanikken". Beregnerholdet (også fra Baghjulet) kunne i år opgøre placeringerne fra 1. til 3. pladser med følgende flotte resultater for vor klub:

I klasse B blev det til en fornem 2. plads for Peter Knudsen/Per Mayntzhusen. I klasse C tog Per Allan Pedersen/Jørgen Spetzler sig af 3. pladsen. Hans Erik Brønserud/Poul Andersen opnåede ligeledes en 3. plads i D klassen, og Lotte Bjerg Olesen/Nick Sørensen tog en flot 2. plads i E klassen.

Tillykke med placeringerne!

En flot afslutning på alle tiders vinterarrangement varsler dermed lysere tider forude, med nye udfordringer og cykleglæder for alle os Baghjule!

Martin



Stemningsbilleder fra sæsonens Vintercup



Sikkerhed på landevejen

Turlederudvalget har drøftet sikkerhed for Baghjulets medlemmer. Reglerne er beskrevet og afprøvet, og det forventes, de efterleves, når vi sammen er "on the road". Uheld kan ske, selv når alle bestræber sig på, at køre hensynsfuldt. Vi hjælper selvfølgelig hinanden. Denne huskeseddel indeholder 10 gyldne regler, når uheldet er ude:



1. Bevar roen - få overblik - stands ulykken - advar andre trafikanter - kom væk fra vejen.
2. Giv førstehjælp - stands blødninger - ingen vejrtrækning/kunstig åndedræt, læg tilskadekomne i aflåst sideleje - tal med pågældende - forebyg chok.
3. Tilkald hjælp - kald 112 - oplys navn, personnummer, uheldsstedets adresse og skadens omfang. Det er en god idé, at medbringe en mobiltelefon.
4. Få modpartens navn, adresse, bilnummer og navn på forsikringsselskab.
5. Medbring dit navn, adresse og tlf. nr. samt evt. kopi af sygesikringsbevis i din cykeltaske.
6. Sørg for, at tilskadekomnes familie får besked og at cyklen bringes hjem med Falck.
7. Tal med de andre om uheldet og lær af begåede fejl.
8. Ved alvorlige uheld bør politiet tilkaldes. Jylland - Fredericia politi tlf. 75912300. Fyn - Middelfart politi 64411448.
9. Ole Riis tlf. arb. 64 811448 og Johannes Gregersen tlf. priv. 64 402122 hjælper gerne Baghjulets medlemmer med gode råd, når et uheld er sket.
10. Vis hensyn - det smitter - lad os sammen starte en epidemi!

HUSK - Færdselsloven gælder også for Baghjulets medlemmer.

Med ønsket om en god sæson uden uheld i 2003.

Johannes Gregersen



TURLEDERPLAN 2003			grp 2								gpr 3				gp
			April								Maj				
Navn	Tlf.	Grp.	Sønd. 6	Tirsd. 8	Sønd. 13	Tirsd. 15	Sønd. 20	Tirsd. 22	Sønd. 27	Tirsd. 29	Sønd. 4	Tirsd. 6	Sønd. 11	Tirsd. 13	Sønd. 18
Arne Wind Hansen	64412531	4		4+							4				
Bent Skogemann	64415460	4	4				4								4
Bruno Hausgaard	75945949	3+4				3+	4+							3	4+
Børge Klauzen	64421972	4		4						4			4		
Carl Ove Knudsen	64412994	3								3+					
Christian Riis	64414016	2	2												2
Dean Asmus Vedstesen	64419501	4			4			4+				4			
Erik Petersen	64412745	3+4	3			4+						3			
Frede Bøg Larsen	64413961	2+3+4	4+						2						
Grethe B. Jensen	64402040	4				4								4+	
Hans Guldbæk	75943364	3+4							4						
Henrik Gram Schjoldager	64418829	3+4		3				4			3+				
Jan Ager	64415486	3+4													
Jan Arnsbæk	75940320	3+(4)										3+			
Kaj Stougård	64418017	(2) +3				2						2			
Keld Andersen	64413148	3							3						
Kenneth Bruun	64415682	2+3			2		2								2
Kurt Hemmsen	75940543	2							2						
Leo Jensen	64417336	2		2							2				
Lotte B. Olesen	64411240	3													
Martin Kristoffersen	64416365	2+3+4						2							
Nick Sørensen	64411240	2											2		
Niels Hansen	75940811	3								3				3+	
Ole Riis	64412093	3	3+												
Per Allan Pedersen	75913440	3						3					3+		3
Per M. Andersen	64423656	3+4			3										
Per Mayntzhusen	64416380	3+4												4	
Peter Georgsen	75944043	3					3								3+
		3+4			4+			4+			4+		4+		
Poul Andersen	64406131	3+4				3			4+						
Poul Jacobsen	64413322	3					3+		3+						
Preben Dyg	64403526	3+4		3+							3				
Steen Pedersen	64415471	3+4			3+							4+			
Svend Erik Wittrup	64414985	3						3+						3	
Thorleif Christiansen	64414239	2													
Lygten skal tændes kl.				20.03		20.17		20.31		20.45		20.59		21.12	



gpr 4				kan ikke																					
Maj				Juni								August								September					
Sønd. 18	Tirsd. 20	Sønd. 25	Tirsd. 27	Sønd. 1	Tirsd. 3	Sønd. 8	Tirsd. 10	Sønd. 15	Tirsd. 17	Sønd. 22	Tirsd. 24	Sønd. 29	Sønd. 3	Tirsd. 5	Sønd. 9	Tirsd. 12	Sønd. 17	Tirsd. 19	Sønd. 24	Tirsd. 26	Sønd. 31	Tirsd.2	Sønd. 7	Tirsd. 9	Sønd. 14
					4													4							
4				4																					
4+										4															
							3									3								3	
					2								2												
										3															
											4														
									3																
						4					3				4						4		4		3
					3					4															
	4																								
	3	4+												3											
		2																			2				
	3												3						3						
2															2										
			2							2							2					2			
							2																		
		2									3			4									3		3
												2						2							
				2						2													2		
+											3		3												
		3				3									3										
3																						4			
				3			4						4												
3+		4		3													4				3				



MTB Melfar

Siden by jubilæet i 1996 har vi i Baghjulet arrangeret det årlige mountainbike løb "MTB Melfar", og traditionen tro blev løbet igen kørt i uge 8. Løbet har været igennem flere udviklingsforløb, først med et mindre antal tocifrede ryttere til start, men siden hen kom rekord-årene 1999 og 2000, hvor knap 300 mountainbike ryttere stillede til start ved Hyllehøjskolen.

I år havde der fundet 114 ryttere til start, og de kunne vælge mellem henholdsvis en rute på 30 km. eller "udfordringen" på 45 km. Selv om antallet af startende ryttere er noget mindre end rekordårene, så har mountainbike sporten desværre udviklet sig således, at løbet stadig er blandt et af Danmarks største indenfor sporten.

Igen i år trak løbet ryttere så langt fra som København, Aalborg og Tønder, men samtidig var det dejligt at se, at der i år kom mange ryttere fra Fredericia og Middelfart. Den lokale opbakning har selv i rekordårene ikke været større, end den var i år.

Vi er helt overbevist om, at det ikke længere er nogen tilfældighed, at der blandt deltagere er mange gængangere, og også mange, der bruger fle-

re timers rejsetid på at deltage i løbet. Efterhånden er løbet blevet en klassiker inden sporten. Den lange rute stiller krav til fysikken en råkold vinterdag, men samtidig har de teknisk dygtige ryttere også mulighed for at blande sig, da der ved Søbadet cykles fire omgang på en bane, hvor teknikken er i højsædet.



Starten til årets MTB Melfar er gået



Tommy Jørgensen i front



Preben Hultgren og Egon Breed i depot



Martin Mikkelsen, Baghjulet

Heldigvis viste vejret og Kongebro-skoven sig igen i år sig fra sin allerbedste side. Det "lune" vintervejr bød på strålende solskin, og dette sammenholdt med, at skovstierne var godt frosthårde betød, at mange deltagere spontant kom med flere positive bemærkninger om løbet,

naturen og det dejlige i, at de ikke skulle cykle i mudder til knæene. Igennem alle årene har vi haft ryttere fra landsholdstruppen til start, og at de vælger at komme år efter år må da betyde, at de anser løbet for have en vis kvalitet. Desværre var de ikke til start i år, fordi der var licensløb i Sønderjylland, men vi er ikke i tvivl, - de kommer næste år.

Men den lange rute blev alligevel vundet i en tid under 2 timer. Kaj Petersen fra Varde klarede sig bedst i kampen, og med en vinder tid på 1 time og 47 minutter var han hurtigste mand på den lange distance. Nils Bjørnsteen fra Vejle løb med titlen på den korte distance på 30 km. med en vinder tid på 1 time og seks minutter.

Begge distancer blev vundet i tider, som var klart bedre end sidste års vinder tid, så selvom ingen af deltagerne er i landsholdstruppen, så er det ingen hindring for at køre rigtig stærk.

Ellers er det bare at udtrykke tak til de mange mange timers indsats, som der bliver ydet af engagerede baghjulere. Afvikling af MTB Melfar er ikke bare noget, der sådan lige bliver klaret, men det kræver vitterlig en stor indsats og lyst til at yde. Tak for i år.

Nick og Jan



Årets Pedaltramper

Da årets pedaltramper skulle vælges, spurgte vi i bestyrelsen os selv:

”Hvem er det der er lidt mere aktiv end de fleste? Hvem er det, der altid møder op til træningsturene og som er mere udholdende end de fleste? Hvem er det, der altid udstråler så stor glæde ved at sidde på cyklen og som altid har øje for om alle er med i gruppen eller om nogen er ved at miste pusten? Hvem giver altid et opmuntrende smil og ord med på vejen med forsikring om, at vi følges ad – ”kom bare du kan godt”? Hvem er det, der gang på gang har ideer og energi til at være med til at iværksætte aktiviteter, der kommer vi andre medlemmer til gode? Hvem er det, der personligt har gjort store fremskridt med sin egen cykling? Hvem er det vi andre i klubben kan være stolte af og se op til?”

Svaret gav sig selv: ”**Det er Lotte!**”

Af Lottes utallige jern i ilden, kan vi nævne Claude Criquillion, Klubfesten, Besøget på Principia, Pigetræning, Tøserunden og Sæsonstart. Et stort og velfortjent tillykke til Lotte, som fik vandrepokalen over-

rakt af sidste års pedaltramper, Kaj Stougård, på generalforsamlingen i november.

Grethe Jensen



Årets Pedaltramper til Kruså Skagen 2001, træt, men altid i højt humør


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



En velfortjent hæder!

Baghjulet indstiftede for et par år siden den såkaldte Aktivitetspris, en hædersbevisning i form af en kurv med rare sager, som kan fortjenes ved en særlig stor indsats for klubben!

I 2002 var det bestyrelsen en stor fornøjelse at kalde på Per Mayntzhusen ved generalforsamlingen.

Per er en rolig og beskedne fyr, som ikke påkalder sig den store opmærksomhed i det daglige klubliv. Men når det gælder om at komme med ideer og input til nye events, eller tilbyde sin hjælp ved snart sagt ethvert arrangement som afholdes i klubben, ja så står Per i forreste række, noget som vi er mange der nyder godt af!

Især Vintercuppen står Pers hjerte nær, og ved hans energiske indsats for at sprede kendskabet til cuppen, kan vi atter i år sætte ny rekord i an-

tal deltagende par, såvel på klubplan som i cuppens samlede antal deltagere!

Per modtog under stor applaus fra forsamlingen de gode sager, som vist rammer plet til en sød tand? Endnu engang mange tak for hjælpen Per!!

Martin



	I.K. KONTOR & DATA A/S	
	DAMGÅRDVEJ 2 • 5500 MIDDELFART	
KONTOR & DATA	TELEFON	64 41 10 31
	TELEFAX	64 41 09 31
	EMAIL:	ik@ik.kontordata.dk



Pensionist-udflugt

Det bliver det med garanti ikke, men jeg forestiller mig alligevel at interessegruppen bliver medlemmer både i halvtredserne og tresserne, men det udelukker bestemt ikke, at der kan deltage personer der både er yngre eller ældre end det beskrevne.

Det er et gammelt ønske jeg her forsøger at gøre til virkelighed, og det kan da være, at andre har tumlet lidt med den samme tanke, men ikke gjort mere ved det.

I al sin enkelthed handler det om at cykle fra Nordkapp til Gibraltar. Det bliver en kæmpe udfordring på mellem 5.500 og 6.000 km - alt afhængig af ruteforløbet - så det kræver sin m/k både at deltage, men så sandelig også at arrangere, men hvis der bliver interesse om arrangementet, vil jeg gerne komme med mit oplæg til turen, for på den måde at være det samlende bindeled til turen.

Det bliver ikke hastighedsrekorder der skal kæmpes for. Det handler om at køre med en hastighed, der hver dag giver alle en god cykel- og naturoplevelse. Den ene dag bliver der måske kørt 170 km., hvorimod vi dagen efter måske bliver begunstiget med medvind og når en dags-

march på måske 200 km. Sagt med andre ord, det bliver det sociale sammenhold der bliver prioriteret højest.

Turens længde behøver ikke afskrække nogen, man er naturligvis fritstillet. Man kunne jo også dele strækningen i flere etaper. F.eks. deltage i etappen fra Nordkapp til Trekantområdet (omkring 2.370 km), eller starte herfra området og tilslutte sig dem der måtte vælge hele strækningen. Turen fra Middelfart til den spanske grænse bliver på ca. 1.850 km. Gennem Spanien til Tarifa bliver på ca. 1.400 km.





Jeg havde forestillet mig, at interesserede kontakter mig, og sammen vil vi så løbende afholde nogle møder, for at vi på den måde kan få skabt enighed om afviklingen af selve turen, og så alle ideer og tanker kan blive vendt, men endnu er vi stadig på forkant med tiden.

Jeg har det bedst med at være i god tid, så jeg forestiller mig turen afviklet i sommeren 2007, med start fra Nordkapp Skt. Hans den 23. juni og med ankomst til Gibraltar i sidste halvdel af juli måned - naturligvis samme år. Som en selvfølge, bliver der udarbejdet en vis form for "dagsplan" med oplysninger om,

hvornår/hvor vi på et givent tidspunkt måtte befinde os, og hvornår vi eventuelt måtte køre gennem Trekantområdet.

Helt tilfældigt har jeg udarbejdet flere forskellige ruter, men min foretrukne rute bliver på godt 5.600 km.

Lyder det spændende, eller virker det uoverskueligt?

Kontakt mig alligevel.

Ole Riis

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



Aktiviteter i Baghjulet

Baghjulsnyt vil fremover indeholde en aktivitetskalender, der fortæller om aktiviteter som bestyrelsen og de forskellige udvalg sætter i gang. Det betyder jo at udvalgene skal orientere bladudvalget om, hvad der er på tapetet, så det kan komme med på listen. Men man kan også forestille sig, at andre kan have noget til oversigten. Det kan være medlemmer der ønsker at arrangere en lang tur, eller medlemmer der vil samle deltagere til fælles deltagelse i motionsløb, eller medlemmer der.....

Kort sagt: Har du noget, som du mener at flere kan have interesse i at deltage i, kan du få det optaget i aktivitetskalenderen. Henvend dig til bladudvalget, så finder vi ud af det.

Niels Storm

NYT

Lang tur den 1. søndag i hver måned

Søndag d. 4. maj starter vi op med et nyt tiltag:

"Lang tur" på 120-140 km

Der vil være mulighed for at køre i gruppe 2 eller gruppe 3 tempo med turleder. Der er start allerede kl. 8.30 ved den gamle Lillebæltsbro, for ikke at komme for sent hjem.

Har du lyst til at planlægge og være turleder for gruppe 2 eller gruppe 3, så ring til

Lotte Bjerg Olesen tlf. 6441 1240 hurtigst muligt og senest d. 15.april.





AKTIVITETSKALENDER

Turleder Seminar	Lørdag, den 29. marts
Skrue- og vedligeholdelseseftermiddag hos Cykel Kaj, kl. 14.00	Lørdag, den 29. marts
Fortræning Kruså-Skagen Express, (60 km)	Søndag, den 30. marts
Fortræning Kruså-Skagen Express, (60 km)	Lørdag, den 5. april
Sæsonstart	Søndag, den 6. april
Pigetræningen starter	Torsdag, den 10. april
Hærvejsturen	Den 12./13. april
Fortræning, Kruså-Skagen Express (80 km)	Lørdag, den 12. april
Fortræning, Kruså-Skagen Express (80 km)	Langfredag, den 18. april
Lappeaften	Onsdag, den 23. april
Sparekassens Jubilæumsløb	Lørdag, den 10. maj
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



En spændende tur til Principia

Lørdag den 25. januar var vi en busfuld Baghjule, der tog turen til Nr. Sundby for at se hvordan en Principia bliver til.

Jeg har længe undret mig over den samhørighed der er mellem folk, der kører på en Principia når vi kører sammen i grupper. Det er ligesom om der dannes en ”Principia-bande” der nok ved hvad de vil. Derfor tog jeg med på turen for at se om der var noget okkult ved en Principia, enten ved den måde den blev samlet på eller om der var noget andet hemmeligt ved cyklen.

Jeg var på ingen måde selv interesseret i at erhverve mig en Principia – jeg har jo en Fondriest !

Lad mig sige det med det samme – der var steder jeg ikke måtte fotografere, men der kom dog alligevel nogle billeder ud af turen, så her bringer jeg et lille udvalg – så kan læseren selv danne sig sin mening.



Arne (der for øvrigt også kører Fondriest) tjekker svejsningerne – og var rimeligt imponeret.



Rundviseren , Henrik viser Peter, Ole og Christian hvordan stellet bliver færdigbehandlet.



Henrik fortæller om fabrikken og hvordan en cykel bliver til.



Cykel-Kaj holder "salgstale" i kaffepausen og fortæller om tre stel der var på tilbud. Specielt det ene stel bragte mundvandet frem i mangel en god Baghjuler.

På vejen hjem bød Cykel-Kaj på "energidrik" og sandwichs i bussen. Tak til Kaj og Eventudvalget for en dejlig tur.

Per Allan

Værkstedsdag

Så er det ved at være tid til at få grejet pudset og justeret!

Mangler du inspiration eller mod på opgaven, så læg vejen forbi Cykel-Service, Venusvej 4 i Fredericia **lørdag d. 29. marts fra 14.00-16.00.**

Kaj vil gennemgå de mest almindelige vedligeholdelsesopgaver såsom slange- og dækskifte. Helt specielle ønsker eller spørgsmål kan også tages op, men så skal du lige kontakte Kaj med dit spørgsmål inden.





Hærvejstur 2003

Den 12. & 13. april 2003 bliver den nyeste udgave af Hærvejsturen afviklet. Turen starter fra Bov ved den dansk/tyske grænse og ender ved Vingstedcenteret. Der vil blive kørt i én gruppe ledet af Per Allan, og hastigheden er moderat i forhold til terrænet.

PROGRAM:

Lørdag, den 12. April

- Kl. 08.00 Afgang fra p-plads ved den Gl. Lillebæltsbro
- Kl. 09.35 Ankomst til Bov
- Kl. 10.00 Start på 1. etape (ca. 80 km) til Jels Vandrehjem.
Undervejs vil der være stop ved diverse seværdigheder.
- Kl. 18.30 Forventet ankomst til Jels Vandrehjem.

Søndag, den 13. April

- Kl. 08.00 Afgang fra Vandrehjemmet og start på 2. etape (ca. 60 km) til Vingstedcenteret. Undervejs vil der være diverse stop.
- Kl. 17.00 Forventet ankomst til Vingstedcenteret
- kl. 18.15 Forventet ankomst til Middelfart.

PRIS:

250 kr. (hertil giver klubben et tilskud på 150 kr.)

Prisen dækker transport ud og hjem, overnatning, aftensmad, morgenmad, leje af sengelinned + håndklæde. Penge til div. depotophold medbringer du selv.

BAGAGE:

Spar på bagagen (max 5-6 kg anbefales).

Toiletsager. Let påklædning, og tøfler, til brug på vandrehjem. STOR drikkedunk. Der er mulighed for let tørring af cykeltøj, således at det kan genbruges på 2. etape.

BEMÆRK:

Tjek din cykel inden turen og medbring en ekstra slange m.m.



Turen er også velegnet til piger! Sidste år deltog Helle Jacobsen som eneste pige, og hun var absolut ikke blandt de svageste. Helle fortæller:

"2 dage med fuld fart på – på dårlig vej langs den jyske Hærvej. Herlige cykelvenner og højt humør.

Sidste år startede vi ved stationen i Viborg og cyklede sydover ad Hærvejen. En dejlig tur, med mange op- og nedture.

Da al bagage skal bæres på ryg eller bagagebærer, skal man tænke sig om når man pakker. Kun det mest nødvendige, og da ingen tænker på andet end mad og drikke efter turen, er der absolut ingen forventninger om festtøj ved aftensmåltidet.

Sengetøj og håndklæder lejes til fornuftig pris på vandrehjemmet, så det er der ingen grund til at bringe med, det er kun ekstra vægt.

Tempoet er så alle kan følge med. Der bliver taget hensyn til de langsomme, og der er da også mulighed for et skub, når bakkerne bliver for stejle.

Alt efter hvordan vejret har været op til turen, kan der være

mudret og smattet, så det stiller krav til udstyret. En MTB er absolut det fornuftigste at køre på.

Sidste års tur blev beriget med lidt kulturelt fra Poul Andersen, der fortalte om Hald Ege – og ved aftenstid af meget terrængående kørsel, med cyklen på nakken og kørsel efter kompas. Heldigvis havde vi nogle erfarne orienteringsløbere med, der var vant til at færdes efter kompas, og havde en formodning om, i hvilken retning turen skulle gå.

Turen i 2002 var ca. 20 km. længere end turen bliver i år, pga. nogle misforståelser i forbindelse med bestilling af vandrehjem. Så vi kom til at bo på Ry vandrehjem i stedet for et tættere på Hærvejen.

Der var ikke de store problemer med at følge tempoet – selv om det dårlige underlag nedsatte hastigheden en del.

Der blev holdt pænt mange pauser undervejs, især på anden dagen, hvor alle var mere eller



mindre trætte, af de mange km. på jernhesten.

Før turen på Hærvejen, havde Karsten fra Fredericia og Jan Ager arrangeret to ruter på MTB, på underlag der svarede nogenlunde til turen på Hærvejen. Den første tur foregik på Hærvejen omkring Vingsted, den anden mere lokalt. Jeg var glad for at have taget disse ture først, så jeg havde en fornemmelse af, hvad der kunne ventes på turen. Absolut en kulturel cykeloplevelse der kan anbefales – også hvis du er pige.

Helle Jacobsen"

Tilmelding til Hærvejsturen:

Sammen med betaling hurtigst muligt, og senest den 31. marts til:



Mudder og smat stiller krav til udstyret.

Per Allan Pedersen
tlf. 75 91 34 40, papellen@post9.tele.
dk eller
Per Mayntzhusen, tlf 64 41 63 80,
melfar@stofanet.dk

Betaling kan ske kontant eller på konto 0755 322 26 64445 (HUSK: Angiv navn)

Spring på cyklen og deltag i klubbens træningsture

Tirsdage kl. 18.30
Torsdage kl. 18.30 (uden turleder)
Torsdage kl. 18.30 (pigetræning frem til 1. juni)
Søndage kl. 9.30

Startsted ved Den gl. Lillebæltsbro på Fynssiden. 4 gruppe inddelinger - også en gruppe for dig. Yderligere information, kontakt Martin tlf. 64 41 63 65.





Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



HEW Cyclastics - en anbefalelses- værdig oplevelse

Af Kaj K. Stougaard

HEW Cyclastics løber af stablen i Hamburg på lukket rute, hvert år den første søndag i august og er, som arrangørerne selv beskriver det: "Eine Kombination aus Elite und Jedermann Rennen". Jeg havde min debut sidste sommer som én af de 13.500 "Jedermann" og det blev et motionscykeløb af de sjovere.

Idéen til deltagelsen kom fra min kollega Uffe, som er sælger i Tyskland, og havde hørt om løbet fra nogle tyske kunder. Uffe er en gut i begyndelsen af 50'erne, som ikke har cyklet specielt meget. Da vi tog til Hamburg havde han samlet tilbagelagt 800 km. på sin Nishiki model-guderne-må-vide-hvornår – den længste tur på 70 km. Uffe kunne godt tænke sig at cykle over Köhlbrandbrücke, så han og jeg aftalte, at deltage i HEW Cyclastics. Det rygtedes snart på arbejdspladsen, og efter lidt snak og mailen til højre og venstre, stod vi pludselig med et team på 10 deltagende kolleger.

Et rigtigt team er selvfølgelig ens i

tøjet, så Uffe gik i krig med at skaffe sponsorer til at dekorere og finansiere vores cykeltøj. Det lykkedes og med bidrag fra 2 leverandører og en kunde, var Team STEEL, SERVICE & LOGISTIC en realitet. Succeskriteriet var først og fremmest socialt – vi skulle ud og ha' det sjovt og vi skulle med hjem alle sammen.

HEW-cyclastics består af 3 distancer: 55, 119 og 170 km. De 2 længste distancer er tilrettelagt, så man først efter de ca. 115 km kan beslutte sig for, om man vil dreje "til højre" og snuppe de 170 km eller fortsætte direkte i mål. Motionisterne starter om formiddagen fra 2 parallelle gader i Hamburg, Mönckebergstrasse og Steinstrasse, hvor deltagerne sendes af sted med et par minutters intervaller, skiftevis fra de 2 gader.

Vi havde besluttet os for de 119 km. Ruten skal tilbagelægges med en minimum snit på 25 km/t. Dem der ikke kan klare det, bliver taget ud af løbet, for at gøre plads til de professionelle, som skal køre deres afdeling af World Cup'en på ruten bagefter.

Så skulle der trænes. Min cykel røg bag i bilen om morgenen på vej til Vejle og det blev til flere kollegiale træningsture efter fyraften. For mit vedkommende, blev det en kærkommen anledning til nogle nye og



spændende træningsture i det Midt- og Østjyske. Vi var en broget flok, der cyklede på hver vores niveau. Henrik eksempelvis, hvis længste cykeltur indtil da var på 50 km, deltog kun i vores sidste træningstur, hvor han lagde ud i fin stil hen af Ibæk Strandvej og gik til angreb på "Golfbanen" på stor klinge og lille krans. Selvtilliden fejlede ikke noget! Eller var det erfaringen, det var galt med?

Weekenden oprandt, og hele Hamburg Centrum var i feststemning. Der var "Pasta Party" lørdag aften og byen kogte i det hele taget af aktiviteter overalt, i anledning af cykelløbet.

Trods småregn, kom vi rigtigt godt fra start. Efter de første 40 km lå vo-

res snit på 32,5 km/t. "Det her, det ender galt", tænkte jeg og så mig tilbage over højre skulder. Men Henrik og Uffe hang på alt hvad de havde lært – og ingen af os andre turde spørge dem, hvordan de havde det. De protesterede ikke selv. Så vi fortsatte i et rigtigt godt tråd med omkring de 33-35 km/t.

Bag diget langs Elben, efter ca. 70 km kunne vi mærke en særlig respons fra publikum. Jublen steg når vi kom forbi og begejstringen blev – til vores undren – større og større. Vi kom til at se bagud og opdagede, at vi havde dannet en hale bestående af hen imod 60 ryttere, som simpelt hen havde sluttet sig til os, så vi dannede et kæmpe felt, med team STEEL, SERVICE & LOGISTIC's 10 ryttere i front. Jeg faldt ned til



De 10 ryttere efter et veloverstået HEW Cyclastics 2002. Fra venstre Erik, Erik, Kaj, initiativtageren Uffe, Kurt, Ole, Allan, Henrik, Jan og Jan.



Uffe, og sagde ”kig lige bagud” og Uffe ”Armstrong” Hansen – som på forhånd havde sagt, at det var vores ”sociale opgave at få ham og Henrik med hjem inden for tidsfristen” – kunne bagefter citeres for følgende sætning: *”Jeg følte mig som en stor sportsstjerne, hvor alle kun var kommet for at følge vores hold”*.

Efter ca. 85 km kom vi til rutens første rigtige stigning: 4 km. op ad Harburger Berge. Første del af bakken var tæt pakket af tilskuere langs begge sider af vejen, som heppede og klappede os op ad. Her glemte vi for første gang vores hold-ånd. Vi ”gik grassat” i en bakkespurt, som Uffe sagde bagefter, og ”glemte alt om, at få ham med op”. Dog ventede vi på toppen af bakken. Efter 110 km ramte vi Uffes ultimative mål: Köhlbrandbrügge. Jeg havde lovet Uffe, at køre først op, så jeg kunne forevige ham på vej op af broen. Som lovet, så gjort. Dernæst gik det nedad ind mod kvarteret ved de gamle pakhuse i Hamburg havn og mod mål.

Anden og sidste gang, vi glemte vores hold-ånd, var på de sidste 500 opløbsmeter mod mål. Cyklen kunne ikke holdes tilbage. Kurt Hemmisen fra Baghjulet og jeg selv lagde alt i en spurt over målstregen. Jeg ved ikke, hvem af os, der ”vandt”.

De mange tilskuere langs ruten bar os simpelthen igennem. De hujede og klappede, heppede og lavede bølger når vi kom forbi. Det oplever vi motionscykelryttere ikke ofte. Det er heller ikke så ofte, at vi får lov at blæse der ud af, på en afspærret rute, uden at skulle tage hensyn til trafikken i øvrigt. *Det* var sjovt!

De 119 km. blev tilbagelagt med et snit på 30,5. Langt – LAAANGT – over vores egne forventninger.

Vel i mål og på vej retur til bilen, blev vi for øvrigt stoppet af politiet fordi vi ikke kørte på cykelstien!! Nu var vi ikke til cykelløb mere, så nu mente tysk politi, vi burde overholde færdselsreglerne.

Sådanne fælles projekter på en arbejdsplads, kaster meget godt af sig. Alverdens kanindræber-kurser kunne ikke have gjort det bedre. Rollerne bliver vendt på hovedet og man oplever sammenhold på kryds og tværs af rang og faglige skel. Pludselig har vi meget mere at snakke om, mandag morgen .

HEW-cyclastics var en knaldharmende sjov oplevelse, som jeg varmt kan anbefale andre motionscykelryttere. Team STEEL, SERVICE & LOGISTIC deltager i hvert fald igen i år.



En hel stribe af muligheder...

fra rengøring
til vedligeholdelse
og reparation

**NCH
EUROPE INC.**

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00



Velkommen

Vi får stadig nye medlemmer - også selv om det er vinter. Og det er os en stor glæde at byde hjertelig velkommen til følgende 21 nye Baghjulere, der har meldt sig ind i klubben siden udgivelsen af sidste klubblad og indtil dette blads deadline. Vi håber, at I får rigtig stor glæde af jeres medlemskab.

Thomas Alexandersen
Carsten Steffensen
Nicolaj Hejl
Brian Norlyk
Frank Blom
Kim Eg Pedersen
Kirsten Olsen
Jes T. Andersen

Jan Hinrichsen
Carsten Andersen
Asta Pasgård
Ulla Storm Hansen
Kim Johansen
René Søgaard Larsen
Michael Selmar
Claes Larsen

Steen Ladegaard Andersen
Lilly Iversen
Flemming Lundsgaard
Torben Nørregaard
Vibeke Buchberg

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker: Styrthjelme:

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

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





PORTO

Motionscykelklubben Baghjulet

Martin Kristoffersen

Behrendtsvej 12

5500 Middelfart

JA, jeg er interesseret i at høre nærmere om
Motionscykelklubben Baghjulet.

NAVN: _____

FØDELSDATO og -ÅR: _____

ADRESSE: _____

POSTNR.: _____ BY: _____

Jeg/vi vil gerne

- ☐ have tilsendt yderligere informationsmateriale
- ☐ kontaktes på telefon
- ☐ være medlem af klubben



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 • Ølsted • Hedensted

CopyGlobe

Gi' din motion Baghjul!