

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 11. årgang · Oktober 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@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 den 3. i den måned, bladet skal udkomme. 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 Baghjule på MTB-tur 4. oktober ved Rørbæk sø.

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

BST
NORDVESTFYN

Bedriftssundhedscenter Nordvestfyn aps

Værkstedsvvej 1 - 5500 Middelfart

TLF. 64 41 56 33



Hvor blev de af???

Den ugentlige træning, om det så er én eller flere gange, får et helt andet perspektiv når det sociale aspekt indgår. I Baghjulet har du mulighed for at holde kontakten med "sommercykelvennerne" selv når den mørke tid er på vej. Vinteraktiviteterne står for døren, og der er efterhånden flere muligheder at vælge imellem. Lad mig bare nævne vintergymnastik, almindelig- og MTB-træning, vintercup (parvis cykelorienteringsløb), samt som det nye, spinning på et lukket hold for klubben. Der er også nogle for hvem søndags-træningen er en helårsaktivitet!



Se nærmere omkring de enkelte aktiviteter i dette eller sidste blad, eller på hjemmesiden. Så... jo, jo, de andre er der stadig, og de er stadig aktive.

Som mange måske ved, har vi gennem en årrække haft depot på Hyllehøjskolen. Da skolen selv skal bruge lokalerne, har Middelfart Kommune velvilligt stillet 1. salen på Østergades Forsamlingshus til vores disposition. Her får vi plads til såvel vores materialer som den almindelige mødeaktivitet i udvalgene. Når Arne & co. giver grønt lys vil der vil også være plads i kalenderen til en ekstra klubaften i ny og næ. Hvis du har ideer til emner i den forbindelse hører jeg meget gerne om det.

Måske er der nogle som kunne tænke sig en ugentlig klubaften? Hvis du har gået med tanker om dette, så har vi muligheden nu. Lad os sammen se på hvordan vi kunne gribe det an.

Lad vinterens komme være anledning til at variere din indsats, så du kan glæde dig til at møde foråret i næsten ligeså god form når "solskinscyklen" atter skal luftes!

Martin

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



INDHOLD

Formandens side.....	3
Nye medlemmer	4
Bestyrelsen	6
Bagfra !!	7
Vintercup 2003-2004.....	8
Team Lars kører Tour de Vestfyn	9
Aktivitetsskalendarer.....	15
Førstehjælpskursus	15
Spinning	16
La Marmotte - et eventyr.....	20
Marselisløbet	24
Post Cup finalen 2003	26
Til Italien på cykel.....	28
Fra redaktionen.....	35
Cykelvejning	35
Polar-aften	35
MTB-tur til Rørbæk sø.....	36
Billeder fra Tour de Vestfyn	38
Vinterens aktiviteter i Baghjulet.....	40
Rytturen, der blev til Faldsledturen	42
Ud at køre med de skøre.....	44
Anmeldelser	46
Min første sæson som turleder	48

Velkommen til 7 nye medlemmer

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

Carsten Kjærgaard
 Peter Thomsen
 Jan Sørensen
 Kim Legaard

John Hansen
 Morten Juel Pedersen
 Klaus Hansen



INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i
**Motionscykelklubben
BAGHJULET**

Generalforsamlingen afholdes
Mandag den 17. nov. 2003 kl. 1900
i samlingsalen på Vestre Skole
Søndergade 41, 5500 Middelfart

Dagsorden ifølge vedtægterne

Forslag fra medlemmerne
som ønskes behandlet på generalforsamlingen
skal være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før



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



BAGHJULETS BESTYRELSE 2003

Formand

Martin Kristoffersen
Behrendsvej 12
5500 Middelfart
tlf. 64 41 63 65



Næstformand

Niels Storm Hansen
Toppen 8, Strib
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 08



Kasserer

Niels Hage
Fælledvej 46
7000 Fredericia
tlf. 75 94 35 04



Sekretær

Ole Riis
Strømvænget 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 20 93



Bestyrelsesmedlem

Grethe Bech Jensen
Birkehøjvej 9, Strib
5500 Middelfart
tlf. 64 40 20 40



Bestyrelsesmedlem

Hans Guldbæk
Ravnsgårdsvej 129
7000 Fredericia
tlf. 75 94 33 64



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

Kurt Hemmsen
Sanddalvej 18
7000 Fredericia
tlf. 75 94 05 43





BAGFRA !!

Det anskrig fik en anderledes alvorlig betydning for Bent en tidlig mandag morgen i august på vej til jobbet. Bagfra blev Bent og Principiaen nemlig ramt af en bilist for foden af Båring Bakke. Det betød et åbent benbrud og mindst 8 måneder på langs – når ulykken nu skulle være ude: Trods alt billigt sluppet ...

Vi lader billedet af Bent på langs stå et øjeblik, som en stille reminder til os ”bil- og cyklister” om til stadighed at være agtpågivende i trafikken.

Til dig Bent: Rigtig god bedring– og på gensyn til næste år.

Klubkammeraterne



MIDDELFART BOLIGMONTERING

ALGADE 45 · MIDDELFART · 64 41 00 46

■ Gardiner ◆ Tæpper ● Miljø ▲ Gaver

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

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





VinterCup 2003-2004

Der er ændret lidt i reglerne for den nye sæson.

DET NYE ER :

For at gøre ruterne mere spændende er det vedtaget, at der skal være 9 indtegnede poster og 3 henvisningsposter. Henvisningsposterne skal placeres som "vanskelig orientering", endelig skal de 2 "dyre" poster også placeres som "vanskelig orientering".

Det betyder altså at fremover er der på kortet, som bliver udleveret i start-øjeblikket, er indtegnet 9 poster i alt.



2 poster er markeret med en cirkel med en firkant omkring (de 2 "dyre"). Disse poster er placeret som "vanskelig orientering", og giver 6 point for korrekt klip.



3 poster er markeret med en dobbelt cirkel, og giver 3 point for korrekt klip. Ved disse poster henvises yderligere til en post som er placeret i max 1000 meters afstand (lige linie). Den henviste post er placeret som "vanskelig orientering", og giver 3 point for korrekt klip.



4 poster er markeret med en cirkel, og giver 3 point for korrekt klip.

DET GAMLE VAR :

Mindst 9 poster skal være indtegnet

Det betød at det var muligt at indtegne 9-10-11 eller alle 12 poster. Fremover er der altså præcis 9 poster indtegnet. Samtidig vil der være præcis 3 henvisningsposter.

2 poster skal være enten svær orientering eller ligge langt fra startstedet. Svære orienteringsposter må ikke ligge i udkanten af banen.

Altså enten svær eller langt fra start. Fremover kan svære orienteringsposter også ligge langt fra start.

Ser man på banen som helhed vil orienteringen blive sværere. Hvis man syntes at det var svært nok før, kan man nøjes med at koncentrere sig om de 7 "almindelige" poster, (dem med 1 cirkel og dem med 2 cirkler, markeret på korte med postnumre fra 3 til 9) og måske udvide det til nogle af de andre poster efterhånden som erfaringen vokser.

Efter løbene vil jeg gerne høre om jeres oplevelser (gode, som mindre gode) vedr. disse nye tiltag. Der bliver efter sidste afdeling et evaluerings møde hvor holdlederne kan frembringe ris, ros og forbedringsforslag.

Vi ses til VinterCup 2003-2004, Per Mayntzhusen.



Team Lars kører Tour de Vestfyn...

Tidligt om morgenen, lørdag den 9. august 2003, drog tre tapre TEAMLARS ryttere afsted fra deres trygge østjyske omgivelser for at vinde ære og respekt i det Vestfynske.



Kaptajn Nutzhorn og undertegnede havde meldt os til Tour de Vestfyn i løbet af sommeren. Der var i starten tale om at køre Nordjylland rundt, men dette løb var

dobbelt så dyrt som Tour de Vestfyn - og vi forsøger generelt ikke at betale mere end en krone pr. kilometer + transport. Det er nu også min erfaring, at depoter i "billige" løb er fuldt ud tilfredsstillende. Skal man betale det dobbelte eller mere, må man kunne forvente oksemørbrad og en god flaske rødvin for hver 100 korte km., og det er nok ikke lige dét, som står øverst på ønskesedlen, når lungerne sidder oppe i halsen.

Starten

Lars Reng fra Ålborg-afdelingen var cyklet en tur sydpå og havde trænet med os hele ugen. Da han hørte om planerne og Tour de Vestfyn var han klar. Planerne havde dog på dette tidspunkt ændret sig en smule, eftersom Kaptajnen havde fået den gode idé, at vi efter løbet ligeså godt kunne cykle hjem fra Middelfart til Skanderborg ... når vi nu alligevel havde cykeltøjet på. Vi tyggede lidt på den, eftersom hverken Reng eller jeg før havde kørt en tur på over 200 km. Slet ikke, hvor de 125 km skulle køres i "løbstempo". Men selvfølgelig var det da det, vi skulle! Lars Reng kunne dog ikke få en togbillet som os andre, så han lokkede sin far til at køre os derved om morgenen.

Vi var mere eller mindre de første i startområdet og havde god tid og plads til at hente vores startnumre, men i løbet af en lille halv time, var det relativt beskedne område en kaotisk rotterede af ryttere og cykel-enker. Nutzhorn benyttede lejligheden til at købe et par cykelbriller til Reng, som ellers havde nydt stor succes på landevejene med sine beskyttelsesbriller fra 1998.

Som sædvanlig kunne man nu sidde og savle over cykler til både tyve og tredive tusinde kroner, mens man forsøgte at huske på, at "cyklen ikke er bedre end rytteren" osv, osv. Men en kop kaffe har man da råd til ...



Der var allerede godt gang i solen, da der lidt over kl. 10 blev kaldt til start på 125 km ruten og der blev drukket tæt af dunkene før vi overhovedet havde kørt en meter.

Kaptajn Nutzhorn, Reng og jeg stod bagerst i det 157 mand store felt og ventede på at komme afsted, medens kommentatoren skiftevis talte tid ned og fortalte om ruten, vi skulle ud på. Naturligvis pointerede han, at vi skulle huske at drikke rigeligt i den ekstreme varme. Derudover advarede han rytterne imod at bruge alle kræfterne i første halvdel af løbet - eftersom bakkerne kom til sidst. Bl.a. en 1200 meter lang djævlestigning. Reng og jeg kiggede uforstående på hinanden og tænkte den samme tanke (hvilket ikke er usædvanligt). "Vestfyn er flad som en pandekage." Denne sætning havde vi hørt mindre end et døgn tidligere og manden som havde ytret den, stod lige foran os. Vi kiggede begge på Kaptajn Nutzhorn, som forsøgte at se uskyldig ud. Han havde gjort det igen! Vi blev skudt afsted og den store klump ryttere bevægede sig roligt ud af byen under master. Vi forsøgte at arbejde os op i den forreste halvdel af feltet, så vi sad godt når det gik løs, men det var ikke nemt - andre havde sjovt nok fået den samme idé og vi kom ikke langt nok frem. Da løbet blev givet frit, sad vi derfor i en mellemgruppe med omkring 40 km/t og kaptajnen forsøgte at få os frem. Men det var for sent - den forreste gruppe var væk og Reng og jeg havde ikke kræfter til at køre dem ind. Vi måtte droppe planen, men nu lå vi alene.

Reng's kamp

Det blev varmere og varmere og det var stort set umuligt at udvinde ilt af luften. Reng, som jo efter eget udsagn kører på en mountainbike i støbejern, begyndte at få problemer, så vi sagtede farten. Men han kunne stadig ikke få luft og bappede desperat på sine vandflasker. Første depot var 40 kilometer væk, så det ville ikke være sjovt at løbe tør.

Selvom Reng kæmpede med alt hvad han havde, kørte vi nu 17 km/t. Jeg var ved at være lidt nervøs for fyrens helbred og foreslog, at vi stoppede i ti minutter, så han kunne komme ovenpå, men i stedet bad han os om at køre og lade ham finde sit eget tempo. Men vi var ikke taget sammen til Vestfyn for at skilles efter tyve kilometer! Reng insisterede dog og jeg vidste godt



Reng kæmpede bravt for at komme tilbage



hvordan han havde det. Det er ikke en skid morsomt at være dén, de andre venter på. Vi forhandlede situationen nogle gange og til sidst kørte vi. Det er ikke en skidesjov situation og jeg havde det selvfølgelig ikke fedt med det. Reng snakkede om, at han ville køre til nærmeste by og tage et tog hjem derfra - så smadret var han og det ville kun føje spot til skade, hvis kaptajnen og jeg også stoppede. Vi regnede faktisk først med at se ham igen, når vi kom hjem - men så lang tid gik der ikke.

Nu var der kun Kaptajnen og jeg tilbage og nu skulle der arbejdes. Jeg kæmpede sammenbidt for ikke at slippe hans baghjul. Jeg aner ikke hvor hurtigt det gik, da min computer uheldigvis ikke virkede. Men jeg tror aldrig, at jeg har kørt så hurtigt så længe. Så kom depotet. De første halvtreds kilometer var tilbagelagt og vi fik tanket op af både væske, chokolade, frugt og ikke mindst skygge! Selvom man giver sig hundrede procent på cyklen, bliver huden sjældent våd, da vinden tørrer den. Men i dag pissede det ud overalt, uanset hvor hurtigt vi kørte - temperaturen på Vestfyn nærmede sig de tredive grader og at stå stille ved et depot var næsten ikke muligt.

Så sprang vi på cyklerne igen og kaptajnen trak mig videre ud på de resterende 75 km. Vi havde holdt i ca. 10 minutter ved depotet og det havde gjort godt, så vi fortsatte videre i hårdt tempo. Det gik også godt i en halv times tid, hvorefter jeg på et halvt sekund lukkede samtlige 8.2 bar ud af bagdækket med et skingert brag. Vi vendte cyklen og flåede slangen ud - jeg havde arbejdet for hårdt i dag til at smide det hele væk på en punktering. Jeg havde selvfølgelig to ekstra slanger med, men da vi fik den ene i dækket og pumpede den op, fes luften ud igen et andet sted. Sådan går det når man har for travlt - jeg havde piftet den nye slange med dækjernet ... for første gang i mit liv - og så i dag. Men ok - ud med den ødelagte slange og i med en anden - tiden gik! Kaptajnen kiggede tilbage mod hvor vi kom fra og sagde "Nu kommer Reng". Og ganske rigtigt så jeg i det fjerne Reng's orange cykeltrøje. Jeg kunne næsten ikke fatte det. Da vi forlod fyren lå han med 17 km/t og tungen slæbende på asfalten. Faktisk troede jeg, at han sad i et tog på vej mod Skanderborg nu og selvom jeg ikke rigtig forstod, hvordan det kunne lade sig gøre, var jeg meget glad for at se ham. Han var ikke udgået, men havde fundet nogle at køre med, som han kunne enes om et tempo med. Han havde kun holdt et kort depotstop og var i synligt bedre stand end da vi så ham sidst. Gensynet lappede lidt på min dårlige samvittighed. Han var stadig kørende - Sådan skal den skæres, sømand! Min sidste slange kylede jeg i en stor bue ud på marken, eftersom ventilen var for kort til fælgen. Nu lånte jeg en af Kaptajnens og efter et skandaløst slangeskift kom vi på cyklerne igen. Reng havde holdt os ved selskab under punkteringen, hvilket han senere fortrød. Nutzhorn og jeg opdagede ikke, at vi tabte ham efter få minutters



kørsel. Klog af skade forsøgte Reng dog heller ikke at hænge på, men fandt igen sin egen rytme. Men naturligvis ærgrede han sig over at have spildt god tid på at snakke under min punktering.

Flydende asfalt

Så var vi kun to igen og kaptajnens styrkemæssige overlegenhed blev tydeligere og tydeligere. Smerten bredte sig til hele kroppen og mit knæ føltes, som om det ville eksplodere. Lårene syrede og lungerne sved. Men det skal jo gøre ondt og det var ok, for vi hentede mange af dem, som var kørt forbi os i løbet af punkteringen. På et tidspunkt troede jeg faktisk på, at vi kunne køre os ind blandt den bedste halvdel, men det var ikke længere realistisk. Senere hørte vi, at frontgruppen bare var blæst forbi depotterne med 50 km/t, så der var ingen grund til at ærgre sig over ikke at sidde sammen med dem.

Asfalten var blevet flydende og slimet, hvilket ikke ligefrem reducerede rullemodstanden. Nylagte småsten og klæbrig asfalt blev skudt afsted i alle retninger af de forankørende. Det lød som et rent klokkespil, når de ramte stellet og det føltes som om nogen skød til måls efter mine skinneben med et luftgevær. Igen viste hjelmen og brillerne sig som gode investeringer og de tog de fleste slag fra de sten som Kaptajnens baghjul slyngede op. Hvis kaptajnen forventede at jeg tog føringer, blev han skuffet - jeg havde problemer nok med bare at blive på hans hjul, og sprang jeg et tråd over for at drikke, var jeg lynhurtigt 5-10 meter efter ham.



Vi var nu nået et godt stykke over halvvejen og det sidste depot blev indtaget. Nogle fynboer havde fået nys om, at de to rygere ville cykle hjem til Skanderborg efter løbet og det mente de vist ikke var nødvendigt, når der gik tog med jævne mellemrum. Jeg forsøgte kun at koncentrere mig om de 125 ... hjemturen fra Fyn måtte jeg bekymre mig om senere. Nutzhorn virkede ikke



som om, at han havde kørt en eneste kilometer, men når man lige har gennemført Rendsburg-Viborgs 386 km, skal der nok lidt mere end Tour de Vestfyn til at få pulsen op. Især når man skal trækkes med en amatør på baghjulet.

De sidste 25

Som lovet, var det nu slut med de små fedtede stigninger og jeg må indrømme, at den første del af turen ikke havde haft mange bakker at byde på.

Men nu bevægede vi os ud på de sidste 25 kilometer og vi var blevet advaret. Jeg havde ikke økonomiseret med kræfterne, for jeg troede på, at jeg nok skulle komme igennem, uanset hvor ødelagt jeg var. Spørgsmålet er jo altid, hvor hurtigt det så går. Benene kørte rundt og den frygtede 1200 meter stigning blev også klaret uden de store kriser.

"Så du siger, at Vestfyn er flad som en pandekage, Kaptajn?", spurgte jeg Nutzhorn, da vi var ved at nå toppen.

- "Ja ... ligesom Danmarks Højeste Motionscykelløb.", svarede han.

- "Siger du, at Danmarks Højeste Motionscykelløb er flad som en pandekage???"

Da var jeg klar over, at kaptajnen muligvis var blevet bindegal. Han sang hele vejen op ad bakken og havde tilmed energi til give hjælpende skub til ryttere i nærheden. Da vi kom over den næste bakketop, kunne vi se Middelfart og da det begyndte at gå nedad mod byen og vandet, friskede luften op og lungerne kunne få noget af den ilt, de havde hungret efter.

Mål!

De sidste par kilometer var en blandet fornøjelse. Det var rart at vide, at man snart kunne hvile knæet, men de to kortere "familieruter" løb sammen med den "lange" rute og det krævede lidt tålmodighed at køre slalom mellem familier på fire-fem personer, som side om side brugte hele cykelstien ind mod mål. De har sikkert heller ikke synes at det var cool, at have ryttere blæsende om ørerne på sig selv og deres afkom, men vi fandt da ud af det.

Så kom vi i mål og området var totalt stoppet af mennesker. Vi stillede os i kø til tidsregistrering og efter at en rytter havde fortalt tidtageren alt om sig selv og sine børnebørn blev vore stregkoder registreret. Derpå fik vi udleveret diplom, medalje og et par spisebilletter.

Jeg fløj ind i Kvickly og købte lidt røg og en pakke kodimagnyler ... Hvor er man uden sin dope? Ekspeditricen måtte da også lige ytre sin undren over alle de ryttere, der som det første efter at have passeret målstregen var inde og købe noget så usportsligt som cigaretter ... ok, jeg indrømmer - der er dårlig stil.

Nu gjaldt det så hjemturen og jeg havde lige tvunget den kvalmende sidste bid



knækpølse ned oven i lungerne, da en glad Lars "Eddy" Reng pludselig prikkede mig på skulderen.

Middelfart - Skanderborg

Jeg havde gjort op med mig selv, at hvis vi kom nord for Vejle, ville jeg også komme helt hjem. Jeg havde under ingen omstændigheder planer om at ringe efter tøserne for at blive hentet ... så næsten hellere gå i asfalten. Fra nu af, var hver meter en meter mere, end jeg nogensinde før havde cyklet. Da vi havde kørt adskillige kilometer og var kommet til Jylland, var Reng væk igen. Vi havde aftalt, at han bare ville slippe os når han havde lyst og det havde han gjort. Dagen efter fortalte han dog, at han ret hurtigt havde fået det dårligt og derfor havde vendt om og taget et tog hjem fra Middelfart. Det var et klogt valg og han havde også gjort det godt den dag.

Jeg havde det faktisk ok nu, selvom bakkerne mellem Fredericia og Vejle virkede uendelige. Vi holdte ind ved en tank efter Vejle og fik en kop kaffe og en masse vand. Klokken var vel omkring 18 og det var stadig meget varmt, selvom luften nu var betydelig mere egnet til indånding.

Herfra var der nu kun omkring fyrrer kilometer hjem og det føltes som om, at det var lige om hjørnet. Jeg spiste den sidste af mine gelpakker, som kaptajnen gavmildt havde sponsoreret og det gav lidt ekstra krudt.

Resten af turen kørte vi i et tempo, som tillod mig at deltage i Kaptajnens samtaler og nu kunne jeg endelig bede ham holde kæft, når han begyndte at synge - en ting, jeg havde savnet ofte i løbet af dagen.

Da vi nåede Gedved var der udsolgt. Benene gik, men der var intet i dem og jeg troede at jeg ville falde i søvn på cyklen, hvis jeg lukkede øjnene. Grænsen for, hvad jeg kunne på en cykel var nået og nu kan jeg sige, at jeg har nået den. Vi cyklede roligt gennem Skanderborg, som jo var i fuld gang med festivalen og over turens allersidste bakke, Ladegårdsbakken og steg endelig af cyklerne foran Kaptajnens bolig i Gram. Her kunne vi, efter et ekstremt påkrævet bad, sætte os til bordet og nyde cykelenkernes mad.

Og det var det! Ialt 211 kilometer og en fordobling af min egen rekord.

- Jeg er tilfreds ... og træt.

/Rasmussen

Besøg www.teamlars.dk for yderligere udforskning af TEAMLARS-universet...



Cykeltursrelateret førstehjælp!!!

Vi har heldigvis ganske få uheld på vore træningsture. Men når lejlighed byder sig for at tilegne sig viden til brug i en sådan situation bør man nok slå til. Vi har fået mulighed for at tilbyde en aften med en meget kompetent sanitetsinstruktør, som vil komme ind på relevante/hensigtsmæssige ting alle kan gøre hvis uheldet er ude. Foredraget/instruktionen vil blive afholdt mandag den 2. februar 2004 kl. 1900.

Der er plads til max 15 deltagere, så derfor vil der være tilmelding til denne aften. Det er gratis at deltage for klubmedlemmer.

Tilmelding til Martin på tlf. 6441 6365 eller mail martin@baghjulet.dk.

Oplysning om sted vil du få telefonisk eller på mail, da dette endnu ikke er faldet helt på plads.

Cykelgården

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

Vi fører alle kendte mærker:

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

Styrhjelm:

- Giro
- Belle

MOSQUITO
CYKEL CENTER

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





Pulsure - det helt store hit!

Mange af klubbens medlemmer kører efterhånden med pulsur. For os andre er der kun kroppens naturlige reaktioner til at fortælle lidt om pulsen, det er altid en god regel at tage den lidt med ro, når det fløjter ud af begge ører. Herunder er vist hvad det er disse ure kan fortæle dig med en given puls.



Fuldstændig hvilepuls.
Konen har sagt godnat og lyset slukket.



Du har sat dig på cyklen, men er endnu ikke begyndt at træde i pedalerne.



Du har sandsynligvis ligget midt i en større gruppe, og der er ingen undskyldning for senere ikke at komme frem og tage din del af trækket.



Du har sandsynligvis ligget og trukket foran op mod vinden. Du bør enten vende om og få medvind eller overveje at lade andre overtage føringen. Årsagen kan selvfølgelig være et »bjerg«.



Mange pulsure har automatiske funktioner ved bestemte overskridelser. Den mest avancerede tilhører dog stadig en ansat hos en lokal cykelhandler - den har automatisk opringning til bedemanden ved denne puls.

Carl Ove

Spinning

15 Baghjuleere er startet på et 6 måneder med spinning hver torsdag aften i Middelfart Motionscenter. Søndagsholdet blev desværre ikke til noget pga. for få tilmeldte. Næste sæson vil jeg tilstræbe at få begge hold placeret en hverdagsaften frem for i weekenden, hvor der jo kunne være mulighed for at cykle udenørs. Vi fik dog 3 af de 6 søndagscyklister lokket med på det 'hårde' torsdagshold.

Leo



Aktivitetsskalender

Klubfest	Lørdag, den 25. oktober
Vintercup Kolding	Søndag, den 2. november
MTB-tur til Kolding	Lørdag, den 15. november
Generalforsamling	Mandag, den 17. november
Vintercup Christiansfeld	Søndag, den 30. november
Vintercup Billund	Søndag, den 4. januar
Polar-aften (pulsure)	Onsdag den 21. januar
Vintercup Danfoss	Søndag, den 1. februar
Førstehjælpskursus	Mandag den 2. februar
Melfar MTB-løb	Søndag, den 22. februar
Vintercup Odense	Søndag, den 7. marts

SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN



Pedersen & Madsen a/s

Bogensevej 12 · 5500 Middelfart · Tlf. 64 41 54 61

Fredericia Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

www.pom.dk

Åbningstider: Man.-tors. kl. 7-17 · Fre. kl. 7-15 · Løe. kl. 9-12


SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Kvickly
MIDDELFART

S MIDDELFART
SPAREKASSE
Lev livet længere...

 ADVODAN

Cykelgården

Melfar
Posten

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



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Flügger farver

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

NCH

EUROPE INC.

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00


eltra

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

Super Brugsen

EJBY

Albani

 **INTERSPORT**
HC SPORT

FREDERICIA
shops for winners



La Marmotte - et eventyr

”Bah buh bah buh, shit ikke igen. Endnu en ambulance er på vej ned af Croix De fer, og endnu engang slår vi alle ud til højre og jeg må igen hurtigt omstille fokus fra den konstante kadence til at koncentrere mig om at undgå kollision med rytteren til højre for mig. Ambulancen, som ligner en forvokset 2 CV’er, passerer os hurtigt med udrykning, og efter kort at have overvejet hvad der mon er sket må jeg tilbage til min kadence. Ud af øjenkrogen bemærker jeg et skilt ”Sommet 10 km”, lukker alt ude og indstiller sigtet igen ... der er stadig 10 km til toppen !”



Croix De Fer er det første af 4 bjerge i motionscykelløbet La Marmotte. Bjerget ligger ca. 35 km efter starten i Bourg d’Oisans, i en højde 2064 meter. Ved starten i Bourg d’Oisans befinder man sig i 720 meters højde.

Nervøsiteten før starten, kl. 6.30 en lørdag morgen i de franske alper

”Depotet på toppen af Croix De Fer er stopfyldt med folk. Jeg checker flaskerne og müeslibarene i ryglommen, johhhh jeg har nok. Fornemmelsen i hoved og krop er god, nyder alt for kort panoramaudsigten fra bjerget – man er vel til cy-

Verden er fuld af originaler

... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK I/S

ALTIKOPI & PRINT

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



kelløb – , tager arm- og benvarmerne på og tager hul på 30 km nedkørsel til St. Jean Maurienne.”

Nedkørslen fra Croix De Fer er utrolig smuk, små landsbyer, tunneler, flotte view til skov, dale og vandfald på bjergsiderne. Nedkørslen stiller derfor store krav til at man bevarer koncentrationen på cyklen og de næste 200 meter vej.

”Bang og krash. En sprængt slange efterfulgt af lyden af cykel mod asfalten. Jeg er på vej ned fra Croix De Fer med fuld fart, og er lige kommet ud af et hårnåle-sving da lyden igen får mig tilbage til virkeligheden. Jeg kigger kort tilbage og kan se at rytteren har rejst sig igen, fedt der er ikke sket ham noget, et sprængt dæk koster bare lidt tid. Min cykel er igen oppe i fart og jeg må tilbage til min pseudoverden, hvor kun jeg og min cykel eksisterer.”

Fra St. Jean Maurienne til St. Maurienne er der 15 km flad strækning til foden af Telegraphe, næste bjerg der skal passeres. Telegraphe ligger i 1566 meters højde, efter 12 km opstigning, og passeres efter lidt over 90 km.

”En tør fornemmelse breder sig i min mund, ...sandpapir, flaskerne er tomme, computeren siger 3 km til toppen af Telegraphe, i vejkanthen står ca. 20 ryttere omkring en mand med en vandslange, det ligner mest af alt en flink tilskuer. Fornuften siger jeg må stoppe, møghunden siger dumt tidspunkt at stoppe, der er væske på toppen og så bliver det svært at komme i gang igen efter et stop. MEGET tørstig ankommer jeg til Telegraphe, og efter kort tids søgen må jeg konstatere at manden med vandslangen var væskedepotet på Telegraphe ! Et par flinke hollændere fylder mine flasker, dem har jeg siden sendt mange venlige tanker :o)”

Fra Telegraphe går det nedad 5 km, til byen Valloire, før det går op mod det 3. bjerg, Col de Galibier. Galibier er det højeste punkt på turen, beliggende i 2645 meters højde, efter 18 km's opstigning fra Valloire. 3 km fra Valloire mod Galibier ligger det første maddepot efter 97 km. Kage, appelsiner, bananer, æbler, vand og energidrik står menuen på!

”Mit superego har det godt op ad Galibier, en begyndende smerte i venstre knæ ignoreres fuldstændigt i takt med at jeg overhaler den ene rytter efter den anden. 3 km fra toppen har jeg skiftet identitet og er supermand. Mit knæ gør ondt, men endorfinerne banker i kroppen og fortæller at drømmen frem for smerten er det vigtigste. 3 km senere er Galibier lagt ned med succes, fornuften spøger dog



i baghovedet: Kan mit knæ klare resten af turen? Møghunden som klart har overtaget ryster på hovedet, sådan lidt a la Mr. Bean, og vifter hurtigt al tvivl væk, knæet kan sagtens klare resten”.

Efter Galibier går det nedad i 50 km til startbyen Bourg d’Oisans før de sidste 14 km op til Alpe d’Huez i 1860 meters højde, det 4. og sidste bjerg i løbet, kan begynde.

”Det hamrer og banker i kroppen på vej ned fra Galibier, igen et stykke med dårlig asfalt, og igen må jeg op og stå i pedalerne for at aflaste bagdelen og en efterhånden øm ryg. Kroppen er brugt, men endorfinerne og møghunden har fuldstændig overtaget mig, og jeg føler mig på toppen og glæder mig til Alpe d’Huez”.



Billede fra en træningstur, de sidste 1000 meter op ad Galibier, i baggrunden sne

Ved foden af Alpe d’Huez er det sidste maddepot, og det første målområde !!! Målområdet er for dem der har gennemført La Marmotton. La Marmotton, er La Marmotte minus Alpe D’Huez, man kan simpelthen vælge at stå af ved foden af Alpe d’Huez og stadig få et diplom med hjem.

”Rysteturen ned ad Galibier har tilsyneladende fjernet smerten i det venstre knæ, for da jeg starter opkørslen op til Alpe d’Huez, med en stignings-% på 11 de 2 første km, har jeg ingen problemer. Over de næste kilometer forsvinder jeg igen ind i min pseudoverden, og langsomt begynder lykkefølelsen at brede sig i kroppen, jeg er tæt på mål, jeg er den bedste (i min pseudoverden) og jeg er ved at have gennemført EVENTYRET”.

10 timer og 17 minutter efter start ankommer jeg på toppen af Alpe d’Huez, eventyret er slut.

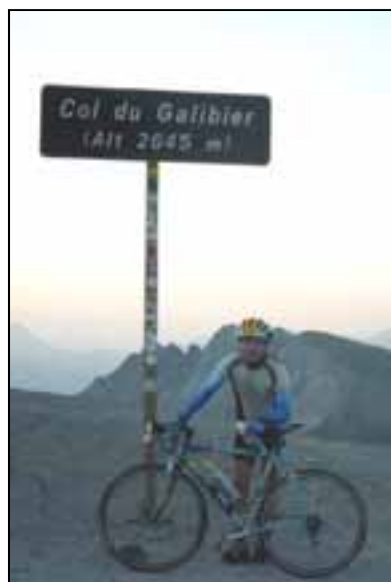
”På vej ned ad Alpe d’Huez i bil, på passagersædet, falder jeg igen tilbage til stedet hvor min cykel og jeg hersker, der er KUN et ord som falder mig ind på vej ned – IGEN IGEN IGEN IGEN – på gensyn!”-



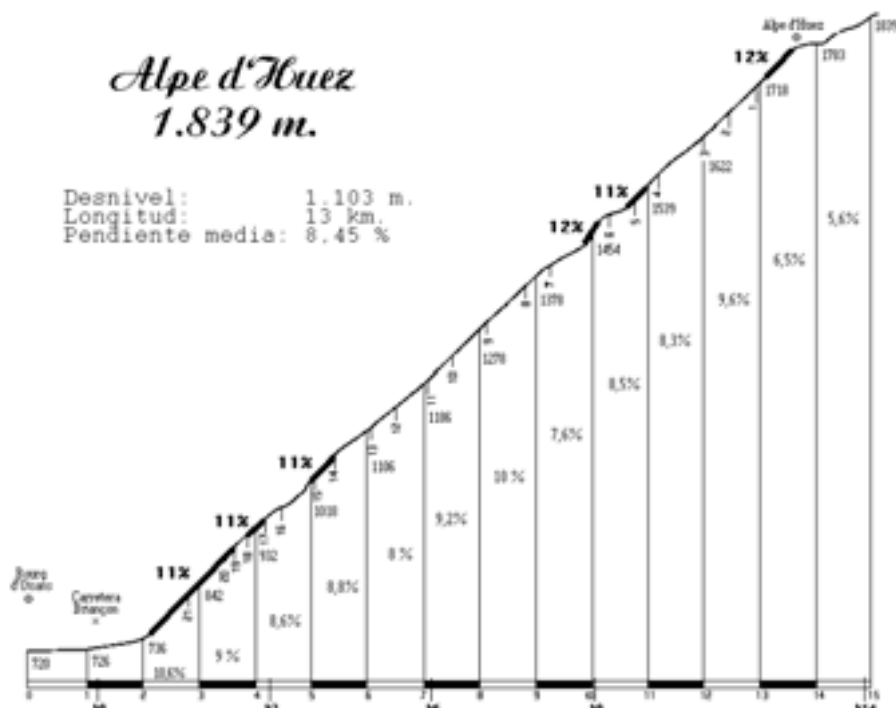


Lidt teknik:
 Løbsdato: 5. juli 2003.
 Længde: 174 km, La Marmotton: 160 km.
 Forberedelse: 4000 km fra februar til løbsstart, og Grejsdalsløbet 200 km, 2. søndag i maj.
 Yderligere information:
www.sportcommunication.com og
rud@email.dk

Kristian Rud.



Kristian på toppen





Marselisløbet

Den 30. august kørte Pia og jeg Marselisløbet, 100 km.

For Pia og jeg var Marselisløbet et alternativ til sidste års Trekantløbet, som vi kørte sammen med Grethe Jensen. Egentlig skulle sidste års Trekantløb have været sensommerens pige tur – der var bare kun 3 piger.



Pia og jeg havde på forhånd reklameret lidt med, at vi ville tage derop og invitere nogen til at tage med – M eller K – det kunne været hyggeligt at få selskab. Én enkelt pige meldte sig, men bakkede ud, fordi hun ikke synes hun var i form efter 6 ugers sommerferie og cykelpause.

Men 3 ”drengene” meldte sig – 3 ”gruppe 2 drenge”! : Lars, Kaj og Karsten. Så Pia og jeg tog det op som sensommerens *Udfordring* at ”hænge på” de 3 ”drengene” rundt så længe som muligt. Det trænede vi så efter. Personligt kørte jeg 1.118 km. i august. Så mange km har jeg aldrig før kørt på én måned. Det lønnede sig.

Marselisløbet kan anbefales. Det er en rigtig flot rute, ad små veje gennem flotte skove, med god variation i terrænet og 3 depoter at vælge imellem. Der var 1.400 deltagere på 100 km-ruten. Der er en god stemning og man føler man kommer til en folkefest.

Meget har vores Rødstrømpe-bedstemødre gjort for os kvinder tilbage i 70'erne. Men én ting har de endnu ikke formået at få lavet om på: Mænd er stadig fysisk stærkere end kvinder, når man dyrker cykelsport. Uanset hvor god form, du som kvinde synes du er i, så kan du aldrig konkurrere med mænd! Ærgerligt nok.

Ruten starter med en kun let stigende, men til gengæld lang bakke. Allerede efter de første 25 km. måtte vi sige til de 3 ”drengene”, at nu vi stod af!! De skulle bare køre; ”god tur – vi ses i mål”. Det var ENORMT hårdt, at lægge ud med 34 km i timen, på kolde ben og op ad bakke. Men de valgte (heldigvis) at vente på os. De lagde farten ned på 30 km/t. Og efter en tid var Pia og jeg kørt varme –



og så gik det meget bedre med at hænge på. De trak som nogle vanvittige i strid modvind, op af bakker og i regnvejr (for det begyndte at regne da vi var halvvejs). De ”pakkede os ind”, ”samlede os op”, hvis vi sakkede bagud og gav læ overalt hvor de kunne. De var virkelig fantastiske! Tænkt at de gad – men heldigvis, at de gad. For hvor var det sjovt! Pia og jeg havde det sådan lidt ”det der, det er bare vores drenge!” (Desværre kørte de ikke i Baghjulstøj. Det gjorde kun Pia og jeg). Kom nogen for nær, så ”flyt dig – det er MIT baghjul, det der – jeg har selv haft ham med hjemmefra!”. Og der var faktisk en del andre deltagere, der hængte sig på os, for de kunne godt se, vi havde nogle gode trækheste med. En rytter nassede åbenbart lidt for meget. Han fik lige et prik på skulderen ”Så kan du godt smutte, makker!”. Han tog ikke sin del af slæbet – farvel og tak for kaffe! Så fik jeg oplevet det med ...

Overalt i rabatterne stod folk og ”lappede”. Der var virkelig mange punkteringer. Efter 80 km. punkterede jeg selv (Min kun 2. punktering på 6000 km! Hvem er det, der siger, at indlæg er spild af krudt!?) – da havde jeg et snit på 31 km/t! De drillede mig med, jeg havde simuleret en punktering for at få en pause. Efter slangeskiftet var vi blevet kolde – vores tøj var TUNGT af vand. På en bakke, mødte vi et par, som stod med deres 6. punktering! Pia overraskede dem heltemodigt sin medbragte slange u/b.

På de sidste km. ind mod Århus tærede de bløde buler i terrænet hårdt på gennemsnittet, så vi kom ind med ”kun” 30,5 km/t i snit. ”Drengene” sagde, at de ikke havde ventet ret meget på os.

Det var virkelig en god tur (trods vejret). Dejligt at komme ud i nogle nye omgivelser, og enormt sjovt og udfordrende at prøve at køre med nogle, der er så meget stærkere end én selv. Pia og jeg var enormt stolte af, at vi kunne lege med. Tak for turen, ”drenge”! Det var en fornøjelse at få lov at prøve at ligge i jeres **Baghjul!**

Helle Stougård





Post Cup finale 2003 i Middelfart

Det er noget særligt, når store cykelløb kommer til Middelfart. Og når det sker er klubben som regel på banen. Det var den også den 14. september med ca. 50 frivillige hjælpere. I strålende solskin lige fra morgenstunden var alt trimmet til et godt cykelløb. Såvel i målområdet som ude på ruten var der Baghjulsfolk placeret med arbejdsopgaver.

Start og mål var placeret i Havnegade bag Middelfart Sparekasse. De godt 100 cykelryttere skulle gennemkøre den 16 km lange rute i alt 12 gange, hvilket gav publikum god mulighed for at følge med i løbets udvikling. Den lokale hovedsponsor for Post Cup 2003 Middelfart Sparekasse bød på morgenkaffe med rundstykker og brunsviger til hjælperne - et godt initiativ.

Fra den tidlige morgenstund skulle opsætningen af målområdet påbegyndes og trafikposterne informeres, og i målområdet skulle der stilles telt op med plads til løbslederne, ligesom publikum skulle kunne få noget til ganen og halsen. Her var der stor søgning til den opstillede grill, som blev bestyret af grillmester Bruno Hausgård som havde god søgning hele dagen.

Middelfart Kommune er en god sarringspartner ved de store cykelløb i byen, udtaler klubbens formand Martin Kristoffersen, for der er mange detaljer, der skal være i orden. Det kommunale vejvæsen kan løse problemer med grus på vejene og andre praktiske ting. Det er også vigtigt med den gode kontakt Kommunen har med Danmarks Cykel Union.

Middelfart Kommunes rolle er dog større end blot at assistere ved praktiske problemer, kommunen har gjort meget for at skaffe Post Cup og andre store cykelløb til Middelfart.

Finalen var femte og sidste afdeling af Post Cup 2003, og det blev en spændende slutspurt publikum blev vidner til.

Finalen blev vundet af Lars Frederiksen, Hillerød foran løbets førende rytter Morten Christiansen, som også blev den samlede vinder af Post Cup 2003.

Et lille klagesuk her til sidst - det var synd, at der ikke var flere tilskuere til et ellers godt arrangement, men publikum, vil se giraffen - det er de store danske navne fra årets Tour de France, der trækker folk af huse.

Carl Ove



Post Cup finale 2003 i Middelfart





Til Italien på cykel

Tanken opstod da vi var på Baghjulets fælles tur til Casa Danese i 2002. Hvis der skulle arrangeres en tur i 2003, kunne man jo starte 14 dage før bussen og så køre de 1400 km stille og roligt der ned inden bussen kom. Jeg vidste på det tidspunkt, at jeg ville gå på efterløn til januar, så tiden var ikke noget problem. Men at køre turen alene syntes jeg var for risikabelt, så jeg måtte ud og finde mig en makker. Jeg forelagde mit problem for Ingemann og han var ikke sen til at sige ja, hvornår skal vi køre? Så var den side af sagen i orden, men der var jo en hel del, som skulle planlægges. Hvilken vej skal vi køre, hvor skal vi overnatte, hvor meget bagage skal vi have med og hvordan. Er vore cykler i stand til at gennemføre turen, er vi i stand til at klare udfordringen ?

Før jeg vidste af det, var Ingemann i gang med ruteplanlægningen og havde fremskaffet detaljeret kort hele vejen igennem Tyskland og Østrig. Vi holdt nogle møder og fik finpudset ruten og fastlagt de enkelte dages etaper. Det var planlagt, så det passede med, at vi kunne overnatte på udvalgte vandrerhjem. Den nødvendige bagage vejede ca. 8-9 kg. Cyklerne blev eftersat, nye dæk og slanger, bagagebærere, styrtasker og cykletasker på bagagebæreren. Vi var ved at være klar til afgang.

Mandag den 12. maj kl. 08.00 kørte vi fra Snoghøj og vores første mål var Flensborg. Herligt, nu var vi af sted og en masse oplevelser ventede forude. Når vi under forberedelserne drømte om turen, så vi altid os selv i korte bukser og kortærmede bluser. Men sådan blev det ikke, lange bukser og lange ærmer + regntøj, var uniformen, det meste af dagen, hver dag, hele vejen igennem Tyskland.

Ved middagstid var regnen stilnet af og der var opholdsvejr. Vi var nået til Flensborg og lige inden vi kørte ind i byen, gjorde vi holdt for at spise vor medbragte frokost. De første billeder skulle tages, men ak. Der var ingen strøm på kameraet, det var ellers nyopladet hjemme fra. Vi brugte nogen tid, på at købe et nyt batteri, i Flensborg.

Dagens etape var gennemført, og vi skulle ud og finde vandrerhjemmet, men vi syntes at dagen var gået godt og der var stadig tid tilbage af dagen, så vi besluttede at fortsætte syd på, så fandt vi jo nok et sted at overnatte i en af de små byer vi kom igennem.

Midt i byen Tolk fandt vi en lille kro, hvor vi kunne overnatte. Cykler blev lettet for bagage og bag kroen fandt vi en vandslange, så vi kunne spule det værste



skidt af. Krofolkene var meget hjælpsomme og hjalp os med slange og vandhane. Cykler blev spulet i varmt vand og senere anbragt i krostuen til overnatning. Vi lejede et dobbeltværelse med bad og morgenmad for 50 euro. Det var dejligt at få det snavsede og våde tøj af og få et varmt bad. Tøjet blev vasket i håndvasken og hængt til tørre på radiatorerne og så var der tid til fadøl og aftensmad. Den første dag af vores cykelferie var gennemført tilfredsstillende. Vi havde tilbagelagt 153 km.



Kroen i Tolk

Det er godt at cykle på de tyske landeveje, der er som regel en god belægning og ofte er der cykelstier. Når man kører igennem de mindre byer, viser et skilt tydeligt byens navn ved ankomsten og når man forlader byen, er der skiltet med navnet på den næste by, samt hvor langt der er til den. På den måde får man hele tiden delt turen op i mindre etaper. Men !!!.

Når man kommer til en større by, sker det ofte, at der er etableret motor/trafik vej uden om denne og der må man jo ikke køre på cykel, og så har vi balladen, for cyklerne bliver ledt ind til byens centrum og ofte ender man i en park, eller lignende. At finde vej ud af byen, til den rigtige rute, kan være meget svært, for skiltningen er lavet for de 4 hjulede og ikke os. Netop dette problem var medvirkende til at turen blev væsentligt længere end vi havde regnet med. Mere om det senere.

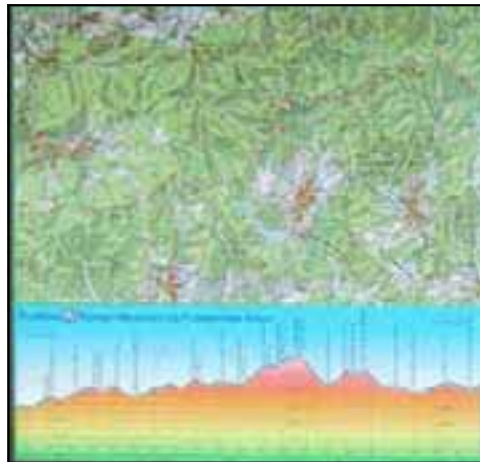
Efter nogle timers kørsel på 2. dagen begyndte Ingemann at klage over smerter i højre knæ og det var først på 3. dagen han fandt ud af årsagen. Den sidevejs bevægelighed i højre klikpedal havde sat sig fast på grund af manglende smøring. Det viste sig, at den rengøring med varmt vand, som vi havde foretaget ved vores første overnatning, havde skyllet olien ud. Vi havde heldigvis en god beholdning af ”cykelkaj`s” olie, som hjalp omgående og Ingemann mærkede ikke mere til det ømme knæ på resten af turen.

Vores planlægning med hensyn til overnatningssteder var fuldstændig ødelagt efter den første dag, da vi jo havde forlænget etappen, så vi kom ikke til at overnatte på et eneste af de planlagte vandrerhjem. Men det var som regel ikke noget problem at finde en seng at sove i, med en enkelt undtagelse, som jeg vender tilbage til.



Vi fandt hurtigt ud af, at vi ikke var lige stærke på cyklen. Ingeman var væsentlig bedre til at køre op ad bakke end jeg var, så når det gik opad, kørte vi i hver sit tempo og mødtes på toppen. Jeg var som regel bedst kørende om formiddagen og dermed tog flest føringer, hvorimod Ingemann tog slæbet om eftermiddagen.

Vi mødte de første rigtige bjerge omkring Harzen. En meget lang stigning på ca. 10 %. Det startede med at vi ved en større by kom væk fra landevejen p.g.a. en motor/trafikvej, som før beskrevet. Der var en vej ved siden af motor/trafikvejen. Den var meget stejl og den var ensrettet, i modsatte retning. Jeg hoppede på cyklen i laveste gear, kørte op på fortovet og kæmpede mig opad. Ingemann råbte efter mig, at der måtte jeg ikke køre, men jeg fortsatte og han luskede med. Efter et stykke tid, kom der en politibil imod og jeg tænkte, fint, så kan jeg jo spørge om vej. Men de ville også gerne snakke med mig og spurgte om ikke jeg vidste, at vejen var ensrettet og at jeg kørte den forkerte vej. Jo det vidste jeg godt, men jeg kørte jo inde på fortovet De påstod så at fortovet var beregnet til fodgængere og at jeg skulle betale 10 euro for forseelsen. Jeg overhørte det med betaling, eller lod som om jeg ikke forstod det og spurgte om hvilken vej jeg så skulle køre, da jeg skulle ud på den vej som løb lige ved siden af, når det ikke var motor/trafikvej mere. De to betjente talte lidt sammen og så noget rådvilde ud og det endte med at vi fik lov til at trække op ad vejen, for efter 500 m. var der en sidevej, så vi kunne komme videre. De havde glemt alt om de 10 euro.



Lidt bakker var der vist...

Inden vi startede på den lange opkørsel, aftalte vi, at vi holdt vore telefoner tændte, så vi kunne ringe til hinanden, hvis der blev behov for det. Ingemann forsvandt hurtig ud af syne og jeg var overladt til mig selv. Det var en bred vej med 2 vognbaner i hver side og der var en bred afmærkning i højre side af vejen beregnet til cyklister, så den var god at køre på. Men det gik langsomt Min cykel er udstyret med trippel, dvs. 52-39-30 foran og fra 12 til 26 bagerst. Til tider



var jeg i det laveste gear. Jeg tror det varede ca. 1½ time før jeg så Ingemann igen, han stod og ventede på mig på toppen, troede han. Efter at jeg havde hvilet lidt, kørte vi videre og opdagede at vi endnu havde en ½ time tilbage i de små gear. Der er nu noget særligt ved at have klaret sådan en opgave, og så går det jo nedad bagefter.

Klokken blev som regel 13 – 13.30 inden vi holdt frokost. Det kunne foregå på et cafeteria eller en lille cafe, som vi kom forbi, eller ved en bager eller slagter, som havde et par stole og et bord stående som vi kunne sidde ved. Frokosten bestod næsten altid af salat og brød hvortil vi drak 2 – 3 colaer.

I den første uge overnattede vi i følgende byer: Tolk, Bad Seberg, Laugenberg, Essendorf, Bauenlagen, Bad Laugensalze og Mainingen. Så var det blevet søndag den 18. maj og vi havde kørt 908 km.

Vi havde hjemme fra beregnet at turen var på 1400 km, så der var noget galt, for vi havde stadig 900 km igen, før vi var ved Gardasøen. De mange omkørsler igennem byerne var blevet til mere end beregnet. Med det sidste stykke over Alperne, var vi bange for at vi ikke kunne nå at være fremme til lørdag, så vi besluttede at tage toget til Ausburg om mandagen.

I Mainingen kørte vi på banegården og købte billetter til toget, hvor efter vi fandt en privat pension ”Dora” og indlogerede os. Vi fik vasket vort tøj, lukkede op for fuldt blus på alle radiatorer og hængte tøj til tørre. Gik ud i byen for at finde et sted at spise, da vi kom tilbage til vort værelse, havde ”Dora” lukket for varmen og fjernet vores tøj fra radiatorerne.

Næste morgen var vores tøj ”næsten” tørt og vi begav os afsted til banegården. I den ene ende af toget var der plads til cykler og barnevogne. Vi sad på klapsæder ved siden af cyklerne og skiftede tog 4 gange inden vi var i Ausburg.

Efter frokost sprang vi igen på cyklerne og kørte syd på. Vi kunne se Alperne i det fjerne og efter ca. 50 km. gjorde vi holdt i en lidt større by, da der var et uvejr ved at trække ind over os, nede fra bjergene. Vi stod i læ under nogle markiser ved en række forretninger. Det lynede og tordnede, regnen piskede ned og blæsten rev blade og kviste af træerne. Det hele var overstået i løbet af en times tid og vi skulle

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
 Biltlf. 20 48 46 23
 Fax 64 46 14 25



finde et sted at overnatte. En dame, som ejede en af forretningerne sagde at hun kendte ejeren af et hotel i nærheden og hun var sikker på at han havde et ledigt værelse. Vi steg på cyklen og afsted gik det. Det regnede stadig, men med ud-sigt til et værelse og et varmt bad gjorde det ikke så meget. Vi var jo våde i for-vejen. Da vi ankom til hotellet, kunne vi jo godt se at det ikke var som de kroer vi var vant til at overnatte på, men vi gik da ind for at høre hvad de skulle have for et dobbeltværelse. Det kostede 90 euro, så vi sagde undskyld ulejligheden og skyndte os videre. Der var 7 km. til den næste by, så vi satsede på at der var en lille kro. Men det var også et stort flot hotel, som var alt for dyrt til os, så vi fortsatte til næste by 9 km. Nu var vi rigtig kommet ud på landet og vi spurgte en ældre mand om der var nogle steder man kunne overnatte og få noget at spi-se. Men nej, det var der ikke, men i nabobyen skulle der være en mulighed og der var ikke så langt, ca. 4. km. Det var alligevel på vores rute, så vi fortsatte. Nu var det ved at haste, for der var ved at blive mørkt og vi var ærlig talt ved at være sultne. Den første mand vi mødte, spurgte vi om vej. Jo der var et lille gæst-giveri lige i nærheden. Vi skulle lige hen om hjørnet og over en bro, så lå det lige inde bag ved en gård. Vi fandt det, og jeg luskede ind i krostuen, hvor kro-fatter sad ved et stort rundt bord og spillede kort med stamgæsterne. De har vel ikke et værelse vi kan leje i nat. Nej desværre, alt er optaget. Jeg må have set noget modløs ud, for krofatter lagde kortene fra sig og kom hen til mig og vi gik ud i gården til Ingemann, som stod og snakkede med ham som viste os vej, han var interesseret i om vi fik et værelse. Nu begyndte han og krofatter at tale hur-tigt med hinanden og der dukkede en mere op ovre fra stalden. Det endte med at krofatter havde en god kollega i nabobyen, som helt sikker havde et værelse til os. Jeg tror både Ingemann og jeg sukkede lidt højlydt og kikkede håbløst på hinanden. Jeg spurgte så om han ikke kunne ringe til den gode kollega for at høre om der var plads. Jo det var en god ide, men vil I ikke lige med ind og få noget at drikke. Nej tak, vi skal hurtigt videre, for det er jo ved at blive mørkt. Kro-fatter ringede og der var plads til os og vi kunne også få noget at spise. Vi skulle lige rundt om huset og så var der 6 km. til Landsberg, hvor "Post Kroen" lå. Vi sagde mange tak for hjælpen og drog af sted. De havde bare glemt at fortælle os at den første



Gasthaus zur Post i Landsberg



km havde en stigning på 16 %. Det var mørkt og det regnede, men vi nåede frem. Kollegaen stod og tog imod os, cyklerne blev sat ind i forgangen og vi fik et dejlig værelse på 1. sal. I krostuen var der hygge og fadøl. Alt endte godt.

Nu var det Alperne der ventede. Der var stadig køligt og det småregnede nu og da, men vi var ved godt mod, for nu kom den spændende del af turen, de rigtige bjerge. Vi kørte op igennem Garmisch Parten-Kirchen, det kendte skisportssted og solen tittede frem en gang imellem. Dagens tur endte i Mittelval efter 117 km. Vi overnattede i en privat pension lige under de høje tinder med sne på toppen. Næste dag gik turen igennem Innsbruck under Euro-pabrücken til Brenner passet og vi var i Italien. På Brenner passet sagde vi farvel til det dårlige vejr, nu var der solskin resten af vejen til Gardasøen. Vi kørte ad små bjergveje med meget stejle nedkørsler til vi kom til en kro i en lille by som hed Mittenval, samme navn som den vi overnattede sidste nat. Vi fik et godt værelse og en god forplejning.



Bilerne har det nemt oppe på bjergsiden

Næste dag var det torsdag 22. maj og vi kørte de sidste 220 km til Casa Danese i Torri ved Gardasøen. Det meste af vejen gik det ned ad bakke på cykelsti langs med floden. Der var kun en lille ”knold” vi skulle over, inden vi kunne dreje ind på vejen langs Gardasøen. Vi ankom torsdag aften kl. 20.30. Judith stod og tog imod os og serverede spaghetti og kødsovs. Herligt, herligt.

Fredagen blev brugt til at vaske tøj og cykler, nyde det gode vejr og se lidt på byen. Lørdag ved 13 tiden kunne vi tage imod en flok glade cykelmotionister fra Baghjulet, som vi hyggede os sammen med i den følgende uge. Men det er en helt anden historie.

Hele turen fra mandag de 12. maj til lørdag middag den 24. maj har kostet kr. 4.605,23 pr. person incl. Overnatninger, fortæring og togbilletter.

Hans Guldbæk



CHOKPRISER

Vi renser ud i overskudslageret
af tøj fra klubbens store arrangementer

¾ lange jakker

fra Øresund gule, str. M og L , kr. 20.-

Tag 6 stk for kun kr. 100.-

T-Shirt fra Broløbet

Hvide, str. XL og M, kr.5.-

Tag 25 stk. for kun kr. 100.-

Sweat Shirts, Farve grå fra Broløbet

Str. M - kun kr. 20.- Tag 6 stk. for kun kr.100.-

Flotte Træningsdragter, røde

Fra det store Broløb, Str.L , Kun kr. 50.-

Begrænset antal sælges efter princippet først til mølle.

Kontakt Ole Riis, tlf. 6441 2093

bedst efter kl. 18.00

for nærmere oplysninger.



Fra redaktionen

Efter det første år med det nye bladudvalg, 4 numre om året og opsætning af bladet på computer vil vi i bladudvalget ændre deadline til bladet til at være den 3. i den måned bladet skal udkomme. Til gengæld vil vi så gerne have stoffet før deadline...

Vi har altid brug for masser af stof, så hvis du har mod på at skrive en beretning om...., ja det vil da ikke bestemte, så er du meget velkommen til at kontakte bladudvalget.

Send os også forslag til emner til tekniske artikler, små annoncer for aktiviteter samt datoer til aktivitetskalenderen. Digitale fotos fra diverse arrangementer kan vi også altid bruge. Send dem til Leo eller Helle.

Cykelvejning

Der mødte cirka 30 mand op søndag d. 31/8, hvor der var arrangeret cykelvejning før den almindelige træning. Letteste stålcyclet var Kurt Hemmsens på 9.8kg, mens de letteste generelt var Leos på 8.7kg, Martins på 8.9kg og Henning Horns Principia på 9.2kg inkl. et reservedæk ! Resten af racercyklarne lå overvejende på 9.5-11kg, mens 3 mountainbikes vejede mellem 12.8 og 15kg. Vi kan efter vejningen slå fast, at teorien om at Martin kun kører stærkt pga. hans lette kulfiber-cyclet ikke holder...

Polar-aften

Onsdag den 21. januar kl. 18.30 afholder træningsudvalget en informationsaften med Henrik Andersen fra Polar. Temaet vil være hvorfor man bruger pulsmåler samt hvordan.

Lokalet er endnu ikke fastlagt, men der vil blive et 'opslag' på hjemmesiden om dette, når vi nærmer os datoen. Kontakt evt. et udvalgsmedlem for info. Deltagelse er gratis, men vi vil gerne have tilmelding til Leo (6441 7336 / maigaard-jensen@stofanet.dk) senest 18/1 af hensyn til opstilling af borde samt kaffe-brygning.

Træningsudvalget



En succesoplevelse i oktober

Ja, nu skriver vi oktober og en ny vintersæson truer, for hvordan skal vi holde formen, når det regner og rusker udenfor?

Tag din MTB og kør gennem slud og sne!!

Det kunne godt have været mottoet til MTB-turen lørdag den 4. oktober til Rørbæk Sø, for det var med en lidt blandet oktobervejrudsigt, at en flok Baghjulere mødtes ved Lillebæltsbroen og



pakkede cyklerne for at drage til Gudenåens udspring for at motionere. De var der allesammen: Bruno og Per som orienteringsryttere, Martin og hans stadig-gode-cykel, Helle med hendes helt nye MTB, Steen og hans smarte affjedringscykel, Jimmy for hans come-back... og mange andre: I alt 20 MTB-entusiaster. Men som så ofte før er den bedste vejrudsigt jo den man har, når man forlader sofaen og begiver sig ud i naturen, og da vi kom til Tinnets Krat, skinnede solen så godt, som den nu kan i oktober. Her er der et fantastisk terræn til en MTB-tur, det vidste Bruno, så ham havde MTB-udvalget hyret som guide. Og sikken en tur Bruno havde lagt, Singletrack op og ned og ud ind og flere gange blev det til et træk opad og også nedad. Vi kørte en lille times tid, og så var der pause. Nogle af os indtog medbragt proviant, andre kørte om kap på en lille stopurskonkurrence for at "rense" lungerne: stejlt ned og stejlt op på tid. Vinderen blev Laurent med tiden 1,40 skarpt forfulgt af Jimmy og Les med tiden 1,46 og 1,47



Her i pausen var der tid til at nyde den dejlige stilhed. Det kan jo godt være svært at nå nyde det hele, når 20 kæder hopper og rasler. Selvom der ikke er langt til landevejen, kan man ikke høre en lyd, når man prøver at lytte.



Efter pausen kørte vi igen en times tid, og trods et par styrt kom alle helskindede igennem. Bruno havde heldigvis indlagte opsamlinger på toppen og små kultur- og naturhistoriske oplysninger undervejs. Jan kom hjem med en snitpuls på 150 og en max. på 180, så går den vist ikke højere i hans alder. Er det bare så pokkers hårdt at køre MTB, eller er det igen formen der halter?



Mange tak til Bruno og MTB-udvalget for en god tur. Rygterne siger, der kommer en tur i november også. Så benyt dig af lejligheden til succesoplevelser med Baghjulet her i den mørke tid.

Ovenstående tekst har redaktionen baseret på indlæg fra Kasper Karkov, Laurent Vessaz og Jan Krarup. Billeder er fra Gert Jensen og Stougård (M/K)

Og som man siger i Baghjulet : "Hey, Bruno : Tak for i dag ! "

Din lokale specialist indenfor

RACERE og MOUNTAINBIKES

**BJERGGEDEN
& BYROTTEN**

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



Tour de Vestfyn 2003





Tour de Vestfyn 2003





Vinterens aktiviteter i Baghjulet

Selv om vi nu er godt i gang med den kolde, våde og mørke årstid betyder det slet ikke, at du behøves gå helt i stå. Med fornuftigt tøj klarer du dig udendørs i det meste vejr, det sværeste er nok at komme hjemmefra. I de mørke hverdagsaftener har vi også et par tilbud til vores medlemmer.

MTB

Der vil være MTB-træning søndage kl. 9.30 med mødested på pladsen ved Lillebæltsbroen. De søndage hvor der VinterCup må der forventes et ringe fremmøde. Varighed ca. 2 timer, afhængig af vejr og temperatur. Terræn, niveau og varighed aftales på dagen.

Ligeledes vil der være MTB-træning fredage kl. 15.00 med mødested ved vandtårnet på hjørnet af Brovejen og Teglgårdsvej. Varighed ca. 1½ timer, afhængig af vejr, temperatur og lys. Terræn, niveau og varighed aftales på dagen.

Derudover vil der vinteren igennem blive tilbudt MTB-ture ca. 1 gang hver måned. Turene vil blive annonceret på hjemmesiden og på opslagstavlen ved broen. Ligeledes vil der blive sendt tur-tilbud (og andre tilbud) pr. mail til de MTB-ryttere som har mail. Send din mailadresse til Per Mayntzhusen [melfar@stofanet.dk]

Landevej

Der vil være træning på landevej søndage kl. 9.30 med mødested på pladsen ved Lillebæltsbroen. Varighed 1.5-2 timer, niveau og evt. opdeling i grupper aftales på dagen.

Lørdag kl. 13 køres ligeledes på landevej når vejret tillader det. Gruppe 2 niveau, vi mødes ved broen. Kontakt evt. Leo (6441 7336) eller Chr. Riis (6441 4016).

Spinning

Der køres spinning hver torsdag kl. 19.00 i Middelfart Motionscenter (Lillebæltshallen). Kontakt Leo (6441 7336), hvis du vil være med.

Gymnastik

Der er gymnastik i gymnastiksalen på Middelfart Gymnasium (Øster Hougvej) med Grethe hver tirsdag kl. 19. Gratis for klubmedlemmer !



Vintergymnastik

Når du får dette blad er sæsonen startet...
Pak kondiskoene og stil op til Grethe's gymnastik hver tirsdag kl. 19 i gymnastiksalen på Middelfart gymnasium

KØB AF KLUBTØJ

Foregår den første mandag i hver måned, præcis kl. 17.00 på Lillebæltsskolen i Middelfart (i kælderens). Ved akut opstået behov, kontakt Ole Riis på tlf. 64 4120 93, og få en aftale.

Er du træt af, at du ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer


Spetzler Optik

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



Rytturen der blev til Faldsledturen

For første gang deltog Sonja og jeg på denne tur, der jo har været afviklet flere gange i området omkring Silkeborg.

Af forskellige årsager blev arrangementet flyttet til Faldsled i stedet for Ry – vi er ikke et sekund i tvivl om at det er det nye blivende sted.

Pragtfulde omgivelser, herligt værts-par på vandrerhjemmet, gode indkvarteringsforhold kort sagt helt perfekt.

Lad os slå fast med det samme, de der ikke deltog er gået glip af en fremragende weekend – slet og ret!

Fredag aften samledes vi omkring bordet med de sammenbragte retter med ”blege og brune sild”, ”frikkadunser”, ”kogt røget sammenrullet gris”, ”kaninfoder” og meget mere – skøøøont sammenskudsgilde med dertil hørende flydende ingredienser i rå mængder efter eget valg.

Osten blev henlagt til et af værelserne. 11 personer i et værelse, det gav stemning og muligheder for at komme hinanden ved – og DET gjorde vi!!

En af pigerne måtte flytte til et andet værelse for at få fred for de 2 mænd hun skulle sove sammen med – det var ikke fordi de var nærgående - næh tværtimod må man sige, at det var støjniveauet i forbindelse med indtagelse af nødvendig mængde af ilt gennem de dertil indrettede organer.

På dansk: de snorkede ad h..... til!

Lørdag morgen – pragtfuldt morgenbord og så afgang for nogen til Fåborg.

En bytur med 3 mænd og 6 kvinder kræver en udstrakt tålmodighed for den ene parts vedkommende – ingen nævnt ingen glemt.

Herligt vejr selvom det blæste en halv pelikan. De andre ”mænd” cyklede en tur til Bøjden med en passende omvej undervejs.

Lørdag eftermiddag var der dømt cykling som omtalt andet sted i bladet. Lørdag aften var der dækket op med det fine stel og de rigtige glas – diner transportable havde været på spil.

En dejlig middag, der skabte en varm og dejlig stemning, hvor det føg over bordet med den ene



Vandrerhjemmet i morgenstemning



godmodige insinuation og fornærmelse efter den anden til stor fornøjelse for de andre – der blev grinet så det battede til noget. En medbragt sang gav endnu et stød i opadgående retning til en alt i alt super stemning. En pragtfuld aften med den hel unikke ”Baghjulsstemning”, der ikke kan beskrives men skal opleves.



Deltagere i aftenstemning

Megen frisk luft i løbet af dagen, lidt træthed efter 44 km og en del anvendt energi for ”tøserne” med ”shopping” og ikke mindst indtagelsen af den dejlige middag – og ja, en del våde varer gjorde at værtshuset blev lukket ned kl. 01:00 – der var dømt søvn.

Vi er ikke i tvivl, vi skal med til Faldsled igen i 2004 – der er nemlig dømt ”omkamp” og vandrerhjemmet er allerede reserveret.

En stor tak til Birthe, Poul Erik og Niels og alle de andre der sørgede for at det blev en fortræffelig weekend

Sonja og Palle

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

Inddeling 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.





Ud at køre med de skøre.....

Titlen er fra en film, men kunne godt være beskrivelsen på min debut som deltager i en cykeltur sammen med gutterne, der bare kan det der.

Gutterne er skøre er de fordi de gad have mig med, skøre er de fordi de ventede på mig hele tiden, og skøre er de fordi de kom meget senere hjem p.g.a. mig – men kors hvor var jeg glad, fordi de gav sig tid.

Historien kort fortalt: 8 mand på rigtige racercykler + 1 mand (mig) på citybike med 5 gear – det skal jo give en form for ulighed.

Jeg kom helskindet hjem efter 44 km op og ned ad bakker – jeg tror at Fyn ville være dobbelt så stor som den er, hvis den blev glattet ud.

Det er som nævnt første gang, jeg har været med i et ”felt” – det bliver sikkert ikke sidste gang, men det forudsætter en investering i noget andet ”grej”.

Jeg kvajede mig lidt undervejs - på trods af de andres absolutte vilje til at tage hensyn til mig pressede jeg mig selv for meget et par gange og pulsen blev alt, alt for høj – det får jeg normalt ikke når jeg kører alene, her er der jo ingen jeg føler, jeg skal hamle op med – dumt bøv af mig!

Tag endelig ikke fejl af at jeg nød det under alle omstændigheder – så tak til alle og tak for opmuntrende snak og et lille skub i ny og næ undervejs.

Det var en betagende smuk rute med dejligt vejr flotte udsigter og et super-

depot med rødvin og boller – wauuu... måske danner det kotume altså det der med rødvinen (i øvrigt en pragtfuld spansk rødvin).

Ruten førte os forbi Dronningens Udsigt (128 m) Trente Mølle, Brahetrolleborg, Arreskov, Brændegaardssøen med de mange Skarve, Kongenshøj (116 m) tæt forbi Svanninge Bakker (der var jeg godt nok stegt!) alle steder undervejs med en mængde vidunderlige naturoplevelser.

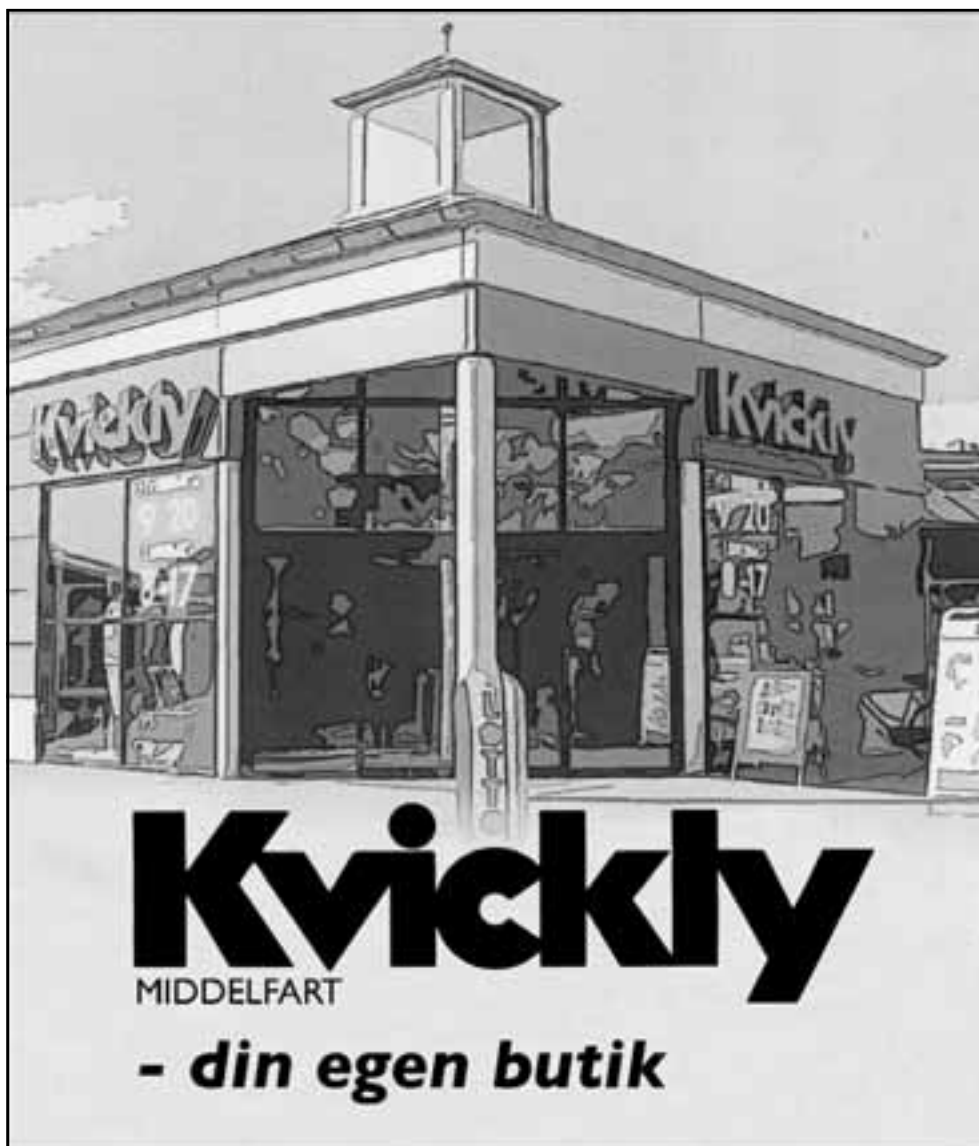
Niels og Poul Erik havde virkelig fundet en rute, der var udfordrende, men samtidigt som beskrevet en naturoplevelse, der kun kan skabe en næsten ubetvingelig lyst til at komme igen til næste år.

Tak til alle der var med og tak til pigerne på depotet for en excellent service.

Palle



De skøre ved Trente Mølle...





Anmeldelser

Websiden: <http://www.randonneur.dk/>

Siden indeholder flere spændende ting:

Alt om Paris – Brest – Paris

Løbsbeskrivelser generelt

Træningsstatistik

Siden er enkelt opbygget med en valgmenu i venstre side, der giver en god information af webstedets indhold. En god side til en efterårsaften, hvor man vil sætte sig nye mål for næste år (eller måske PBP 2007).

Heino Døygård

Politikens Store Cykelbog

5. udg., 1. oplag 2002

Politikens Forlag A/S

ISBN: 87-567-6582-7

(Middelfart bibliotek har 2 eks.)

Forlaget beskriver den som: den klassiske grundbog om cykling, træning og teknik.

Jeg læste den i foråret som nybegynder for at danne mig et indtryk af de faktorer, der spiller ind, når man vil cykle på den rigtige måde og helst stærkt. F.eks. indstilling af cykel, træning osv. Noget af det man måske mangler at bruge tid på i klubben for de nye, der starter hvert år.

Jeg læste den fra side 1 til 330! Den indeholder alt. Bogen er opbygget i 2 halvdele: første omhandler en bred og almen indføring, anden del er mere en teknisk manual. Jeg synes bedst om anden del. Men ulemper er, at når man vil alt, mister man ofte også noget specialist indhold.

Der er så en god side med litteratur henvisninger. Jeg valgte endvidere at søge om mere på internettet.

Forfatteren fik i 1996 fagbogsprisen for den tidligere udgave.

Jeg kan anbefale den som bogen under juletræet til alle begyndere og ikke eksperter.

Søren Kjærås



A vertical grey strip on the left side of the advertisement contains seven logos from top to bottom: X-ERGON (a stylized 'X' and 'E' in a diamond), MEGA METAL (a diamond shape with 'MEGA METAL' text), EURO quartz (an oval with 'EURO quartz' text), DYNA SYSTEMS (a triangle inside a circle with 'DYNA SYSTEMS' text), CHEMSEARCH (a square with a 'G' and 'CHEMSEARCH.' text), a 'CERTIFIED' logo with a triangle, and AMATRON (a large 'M' with 'AMATRON' text).

En hel stribe
af muligheder...

fra rengøring
til vedligeholdelse
og reparation

NCH
EUROPE INC.
Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00



Min første sæson som turlleder

Da jeg sidste vinter så, at der manglede mange turledere i vores klub, var min første indskydelse, at det vist snart var min tur til at yde et bidrag til klubben. Jeg havde i et par år tænkt på at melde mig under turlederfanen, men havde alligevel holdt mig tilbage. For hvad nu hvis jeg ikke ville være god nok? Kunne jeg holde sammen på en gruppe, så alle fik en god tur? Var der måske nogen, der ville være utilfredse, hvis det gik for stærkt, og andre, hvis det gik for langsomt? Ville jeg kunne håndtere den kritik, der jo uvægerligt også ville komme? Jeg synes der var mange ting jeg var usikker på, men heldigvis var der en del af mig, der sagde ”selvfølgelig kan jeg det, når andre kan”.

Da jeg først havde meldt mig hos Hans, var der ingen vej tilbage, så egentlig begyndte jeg at glæde mig til at sæsonen skulle starte, så jeg kunne prøve af om det var noget for mig. Sæsonen startede med et fællesmøde på Karoline cafeteriet, hvor alle turlederne, gamle som nye, var inviteret til en orientering om den nye sæson. Der blev instrueret i turlederfunktionen generelt, skifteteknik og meget mere.

Den generelle holdning er, at man som turlleder maksimalt bliver pålagt fire ture på en sæson, så man ikke kører træt i det. Før sæsonstarten blev kalenderen med fordeling af ture mellem turlederne sendt ud, og jeg var sat på til to ture i gruppe 4 og to ture i gruppe 3. Systemet fungerer sådan, at hvis man bliver forhindret til sin tur, finder man selv en afløser blandt de andre turledere. Ofte bytter man tur, og det endte med, at jeg havde fire ture i gruppe 3 efter lidt bytteri. Ud over de fastlagte ture er der jo ofte brug for en ekstra turlleder, hvis vi er mange, og her har jeg to gange taget en ekstra tur, også i gruppe 3.

Min første tur gik vist nogenlunde, men jeg må da indrømme, at jeg syntes det var svært at holde øje med at alle var med, og set i bagklogskabens kloge lys var gruppen på 18 mand nok også for stor til en første gangs turlleder, men det gik da! Der blev ind imellem kørt for stærkt foran, men heldigvis var der andre med i gruppen, som kunne råbe op.

Min lære var denne første gang, at man ikke hele tiden kan holde øje med alle, men også at være lidt mere opmærksom på, at det ikke kommer til at gå for stærkt. Herefter synes jeg, at det efter hver gang gik lidt bedre. Jeg fik holdt nogenlunde sammen på gruppen, og alle kom hele med hjem, og jeg begyndte også selv at kunne tage det mere afslappet.

Nu er sommersæsonen ved at være slut for i år, og hvad så med næste år - har jeg stadig lyst til at være turlleder? Ja da, for heldigvis er der i vores klub en masse rare mennesker, som ikke er fedtede med at takke og rose for en vel tilrettelagt tur, når vi siger tak for i aften til hinanden.



Når man hører nogle sige, at de i aften har været steder, de aldrig har været før, eller været steder, de ikke selv ville kunne finde hjem fra igen, og siger, at det er et godt terræn, man har valgt, eller såmænd bare siger tak for en god tur, så bliver jeg i hvert fald glad og glæder mig allerede til at sidde med kortet derhjemme og strikke en tur sammen til næste gang jeg skal være turleder.

Hvis du har haft overvejelser, der minder om mine, så spring ud af busken og meld dig som turleder, eller som et reklame slogan lyder "Prøv det" - jeg har i hvert fald ikke fortrudt!

Bruno Hausgaard

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



Vinduer og Døre **COMPASS BYG**^{A/S}
 www.combyg.dk

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

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

Dannebrog, palæ Dannebrog Specialprodukter (Bondehus, Sidehængt, Fast karm / topstyret) Facadedøre Terrassedøre

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



Porto

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

- Jeg er blevet interesseret i BAGHJULET og vil gerne
- have tilsendt materiale om klubben
 - kontaktes på telefon
 - være medlem af klubben

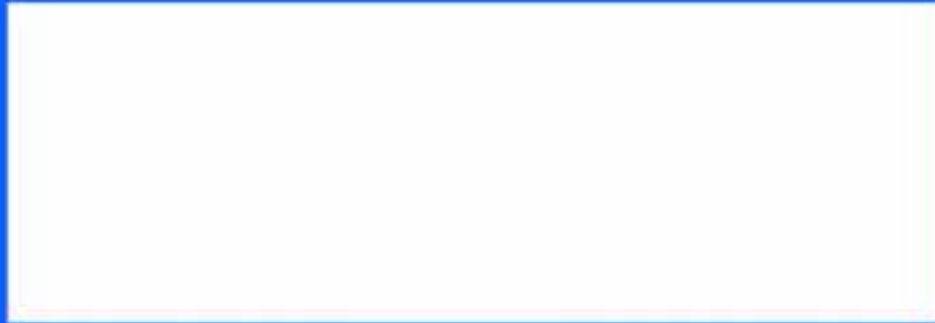
Navn: _____

Fødselsdag og -år: _____

Adresse: _____

Postnr: _____ By: _____

Telefon: _____ Evt. e-mail: _____



*Lev
jubilæumsåret
længere...*

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

 **MIDDELFAKT
SPAREKASSE**
Lev livet længere...

Middelfart · Sorø · Fredericia · Vejle · Kolding · Ulum · Ødsted · Hedensted

Sponsorat 15. - 20. 5. 2014

Gi' din motion Baghjul!