

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 12. årgang · Oktober 2004

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@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: Egne bude, samt postomdelt.

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 udgivelsesmåneden. 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 aftenstemning fra Melfar 24 Hour Cycling Challenge.



Dit løbecenter

HighSport END www.hesport.dk
Tlf. 75920345

Prinsessegade 18 7000 Fredericia
Tlf. 75920345
www.hesport.dk
E-mail butik@hesport.dk

Der følger altid en løbetest og fodanalyse med når du køber løbesko. Se mere på www.hesport.dk

Kom ind og prøv løbesko fra :SAUCONY / MIZUNO / PEARL iZUMi

Beklædning til løb og cykling fra: FUSION / VANGÅRD



Så skifter vi alle gear.....

Endnu en forrygende sæson har fundet sin afslutning! Ja, I ved vist alle at det ikke lige just er vejret jeg her hentyder til, men selvfølgelig de tusindvis af trænings-kilometre, I har tilbagelagt i årets løb. Baghjulets medlemmer er for længst slået ind på den sunde vej, den hvor livsstilssygdommene holdes i ave med en frisk træningstur!

Vi stopper jo ikke selv om lyset så småt svinder, for tilbud om gymnastik om tirsdagen og spinning om torsdagen hver uge venter lige om hjørnet. Søndagstræning, MTB-ture og 5 afdelinger af vintercup, jo, det skulle være muligt at komme helskindet igennem vinteren.

Apropos vintercup. Atter i år kan vi ved klubmedlemmers hjælp tilbyde en prøveafdeling søndag den 17. oktober! Så find dig en makker, eller slå på tråden, så kan vi måske være behjælpelige.

Klubaften første onsdag i hver måned kl. 1900 i lokalerne i Østergade!

Det skulle gi' gode muligheder for at lave bl.a. nogle fine aftaler om at mødes til gensidig inspiration om fælles aktiviteter.

Jeg forestiller mig bl.a. at der på disse aftner måske kan laves "vilde aftaler" om hvad satsningen i den kommende sæson skal være.

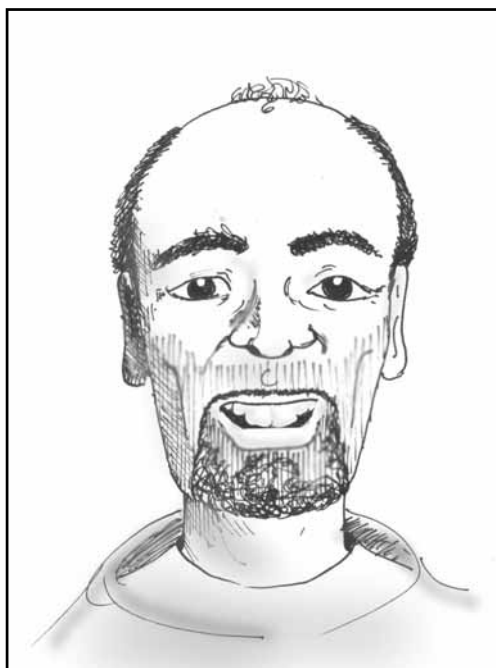
Hvem ved, måske ta'r du en rask beslutning om at prøve HEW Cyclastic i Hamburg??

Eventudvalget vil koordinere fælles tilmelding, og prøve at finde plads til jer der eventuelt vil overnatte i forbindelse med løbet.

Kig bladet godt igennem, eller klik ind på www.baghjulet.dk for at få eksakt info om de mange muligheder.

Baghjulet kører året rundt!!!

Martin



Tegner: Per Allan Pedersen



INDHOLD

Formandens side	3
Bestyrelsen	6
Klubfesten.....	7
Hærvejsturen 2005.....	8
Bakke træning.....	9
Klubmesterskaber ?	14
Bag løbet.....	15
Nordjylland rundt	18
Velkommen til nye medlemmer	21
HEW Cycloclassics	22
Marselisløbet	24
Månedens profil	26
Cykelforsikring.....	28
Aktivitetsskema.....	35
FUT'en er fundet!	36
Vintercup 2004-2005	37
MTB-tur til Silkeborg.....	39
Nordkap - Gibraltar 2007.....	41

Verden er fuld af originaler

... VI LAGER KOPIERNE !



SERVICETRYK 's

ALT I KOPI & PRINT

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

**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





Indkaldelse til generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i

Motionscykelklubben
Baghjulet

Generalforsamlingen afholdes
Mandag den 15. nov. 2004 kl. 1900
i Samlingssalen 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

Abonnement på CYKEL-MOTION DANMARK

Gennem flere år har Baghjulet ydet den medlemservice, at fordele ovennævnte cykelblad til de medlemmer, der ønsker at abonnere på det. Denne service ønsker vi at fortsætte med, men vi må fremover hæve prisen, så den dækker vore omkostninger.

Bladet koster 55 kr. pr. nummer i løssalg, og vi har hidtil krævet 75 kr. for 4 numre omdelt. Godt nok får vi rabat, når vi tager os af distributionen, men det hænger altså ikke sammen! Så fremover hæver vi prisen til 110 kr., stadig for 4 numre omdelt.

Ønsker du at fortsætte dit abonnement, skal du ikke foretage dig noget. Ønsker du at stoppe, eller ønsker du at tegne abonnement skal du meddele det til undertegnede inden 1. december.

Niels Storm Hansen

**BAGHJULETS BESTYRELSE 2004****Formand**

Martin Kristoffersen
Behrendsvvej 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
Fælledvej 46
7000 Fredericia
tlf. 75 94 35 04
labo@mail.dk

**Sekretær**

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

**Bestyrelsesmedlem**

Grethe Bech Jensen
Birkehøjvej 9, Strib
5500 Middelfart
tlf. 64 40 20 40
gbj@stribnet.dk

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Bestyrelsesmedlem**

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

**Suppleant**

Inger Alexandersen
Højskredvej 8
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 98
inger.alexandersen@get2net.dk



Klokken havde lige passeret 22:30

ved den årlige klubfest, da formand Martin tog ordet og vrøvlede et eller andet om en Hanomag, der ikke kunne køre mere.

Der blev ikke lyttet særlig meget – who cares? men så..... pludselig fangede 3 magiske ord gæsterne.

Sussi og Leo – kunne det være rigtigt? Jamen, i Strib ved klubfesten? Umuligt!

Men minsandten: Døren gik op og ind trådte det legendariske entertainerpar – nogen glippede lidt med øjne, nogen tog brillerne af og pudsede dem, enkelte tog kontaktlinserne ud og vendte dem en gang – jo, det var dem.

Sussi havde godt nok glemt at barbere de værste skægstubbe af og Leo var blevet helt hvidhåret af alle problemerne med Hanomag'en – men efter et par forrygende numre begyndte det at dæmre – var det ikke?

Jo, de utrolige sexede ben i netstrømper med refleksbånd om venstre lår (der så ikke ud til at være mange km i de ben) tilhørte Henrik Gram Schjoldager og under den hvide paryk gemte Pia Agersnap sig - en hylende morsom parodi der gik rent ind hos gæsterne, der hujende og klappende stimlede sammen foran parret og skrålede med på "Who the f... is Alice" – godt gået Lussi og Seo eller var det omvendt?



Tekst og foto:
Palle Christensen



Hærvejsturen 2005

Hærvejsturen vil, i weekenden den 2. & 3. april 2005, for første gang komme til at foregå uden for Hærvejen. Lørdag starter vi i Padborg og følger [Gendarmstien](http://www.kortlink.dk/bkz) (www.kortlink.dk/bkz) til Høruphav. En kystnær og køn tur på ca. 80 km. Mindst lige så fysisk krævende som de kendte Hærvejsruter, men måske mindre teknisk krævende. Overnatning på Vollerup Vandrehjem som ligger tæt ved Høruphav. Søndag kører vi tilbage ad Gendarmstien til Padborg. Mere info følger på hjemmesiden.



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



2005, et forår med bakker

Af Søren Kjærås

Hvis du er en af dem, der ligesom mig føler at du cykler baglæns op ad bakkerne, har jeg for 2005 en idé om at året skal være mit bakke- og bjergår. Med udgangspunkt i løbene nedenfor kunne man sammen med spinning og senere træning på Munkebjerg, Båring og ved Kongebrogården få lagt en god grundform. Mange internationale og nationale løb afgøres jo på Alpe d'Huez, Mont Ventoux, Båringbakken og Munkebjergbakken.....

Navn	Link	Dato	km	km	km
StjerneTramp	www.pedaltramp.dk	3/4-05	25	50	75
Bakkeløbet (sidste søndag i april)	www.bakkelobet.dk	24/4-05	115		
Motionscykelløbet - Danmarks Højeste (Kr. Himmelfartsdag)	www.hi-skanderborg.dk/HIDanmot.htm	5/5-05	100	140	
Grejsdalsløbet	www.grejsdalsloebet.dk	8/5-05	130	167	200
AlpeTramp	www.pedaltramp.dk	23/10-05	25	50	75

Hvis vi så kan få "Klaus Spinning" til at lægge stor vægt på bjergtræning kunne han jo også blive god til bakker ☺. Derudover kan vi jo vælge på lørdag - søndage altid at tage en af de nævnte lokale bakker 3-4 gange i rap. Læs endvidere nedenstående, så flere af os nærmer sig bjergged-stadiet.

Tips til bakke- og bjergkørsel

Af [Dick Rafoth](#), *Cycling Performance Tips*

Bjergkørsel er ikke alle lavlænders kop té, men de manglende muligheder for kontinuerlig træning i meget kuperede områder kan delvis afhjælpes ved indsigte i bjergkørsels teknikker. Her er nogle tips.

**Bliv i sadlen!**

Selvom du udvikler mere kraft ved stående kørsel (ved at drage fordel af overkroppens vægt), så bruger du 10-12% mere energi når arm- og rygmuskulaturen kommer på overarbejde. Derfor er det mere effektivt og energibesparende at blive i sadlen. På korte stigninger, dvs. distancer på 80-100 meter eller mindre gør det ikke den store forskel.

Men bliv i sadlen på de længere stigninger med en kadence på 80-85 omdrejninger i minuttet (RPM). Det er især vigtigt for tungere ryttere da stående kørsel så betyder relativt mere vægt på benmusklerne, mens du ved siddende kørsel har sadlen til at aflaste benene for den ekstra kropsvægt. Ved siddende kørsel opnås et reduceret energiforbrug – pulsen er cirka 8% lavere, samt at musklerne i bagdel og omkring hoften bruges bedre. Så derfor: Bliv siddende på cyklen, hvis det overhovedet er muligt.

Glid tilbage på sadlen

Når du sætter dig længere tilbage på sadlen, opnår du en forbedret kraftoverførsel til pedalerne. Det eneste tidspunkt hvor du med fordel kan sætte dig længere frem, er ved korte accelerationer på mindre stigninger.

Overkroppen i ro og brystkassen fri

Hold overkroppen i ro så cyklen ikke slinger under dig. For megen bevægelse er energispild. Sørg for at skuld-

rene er trukket tilbage og afslappede, ellers sammenpresses brystpartiet og åndedrættet bliver mere besværet.

Når du bliver nødt til at stå op

Husk både at træde og trække i pedalerne. Dette vil hjælpe med at fastholde et glidende tråd og momentum.

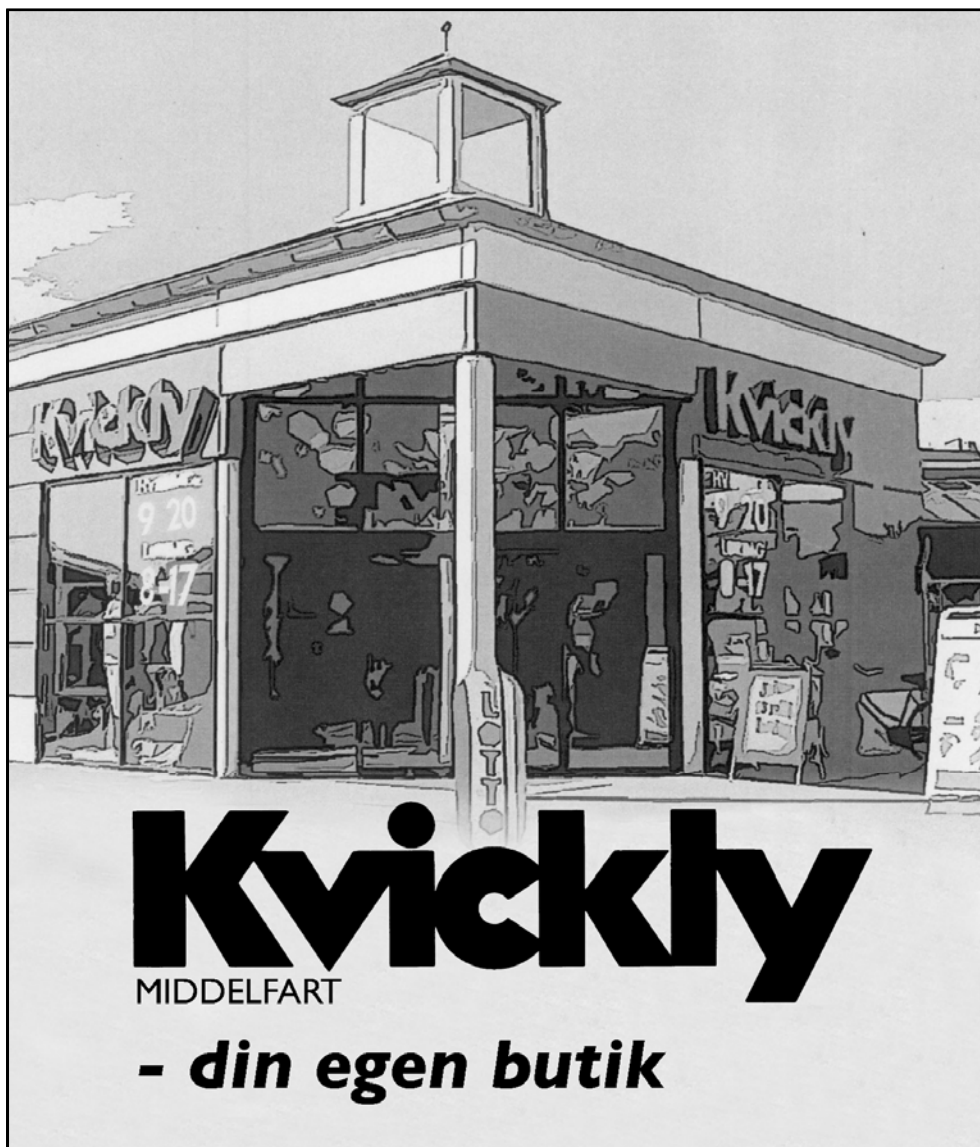
Læn dig ikke for langt fremad – hvis saddelspidsen let berører bagsiden af lårene, er placeringen rigtig. Kommer du længere frem vil du miste kraft.

Lad cyklen bevæge sig glidende under dig uden at forcere den. Husk at skifte et gear eller to op lige før end du rejser dig op for at drage fordel af den ekstra kraft du opnår i den stående position (men som du ikke kan fastholde i længere tid).

Find din egen hastighed og rytme

Gear ned før bakken/bjerget. Det gælder om at undgå produktion af store mængder mælkesyre og i stedet pedale gennem smerterne i en vedvarende rytme. Prøv at holde en kadence på over 60 RPM – langsommere end det vil belaste knæene. Den optimale kadence er mellem 70-80 RPM. En rytter oplyste at han faktisk kørte hurtigere når han øgede kadencen i et lavere gear. F.eks. kunne han holde en snit på 12 km i timen ved 50 RPM men når han gearede ned fandt han ud at snit hastigheden kunne øges til 14 km i timen ved 70 RPM uden en oplevet øgning i anstrengelsen.

Prøv at finde den kadence som betyder at du kan "klatre hele dagen".





Gear ned hvis du:

- Ikke kan holde et flydende tråd
- Hiver efter vejret eller ånder uregel-mæssigt

Kør i dit eget tempo. Den energi du sparer hjælper dig sikkert til at indhente mange af dem som startede som lyn og torden i begyndelsen af opstigningen.

Åndedræt

Hvis du begynder at ånde uregel-mæssigt, så tag en dyb indånding og hold vejret nogle få pedalomdrejninger. Prøv at synkronisere åndedrættet med dit pedaltråd – start med at tage en indånding hver gang din ene fod (den højre f.eks.) når bunden af trådet. Prøv så 1½ og til sidst hver andet pedaltråd. Du vil få mere ilt til dit system med et kontrolleret åndedræt end ved uregelmæssig hiven efter vejret eller gispen.

Håndpositioner

Komfort er vigtigere end de følgende bemærkninger, men ved siddende kørsel foretrækker de fleste ryttere at placere hænderne ovenpå styret tættest på kroppen. Husk at sænke albuerne og slappe af i overkroppen. Ved stående bjergkørsel eller aggressiv siddende bjergkørsel (hvor du accelererer i siddende position) placeres tommelfingrene typisk på bremsegrebenes manchetter med en eller to fingre på bremsegrebene eller rundt om manchetterne. Når nedkørslen starter flytter de fleste hænderne ned til styr-

bukningen (med strakte håndled) for at få den aerodynamiske fordel, mens andre foretrækker bremsegrebenes manchetter af hensyn til fornemmelsen af kontrol.

Vægttræning forud for sæsonen

Fokus bør her være på ben og ryg. Et fire måneders forløb fra lav vægt/mange repetitioner til høj vægt/få repetitioner vil hjælpe dig med at udvikle styrke, og hvis du tilføjer intervaller med f.eks. ”stående hop” (hoppe så højt som muligt 20 gange eller mere) efter vægttræningen vil det give dig en eksplosivitet, som gør at du kan rykke fra dine træningsmakkere allerede tidligt på sæsonen. Og glem ikke udstrækning for at bevare fleksibiliteten.

Træn bakkekørsel

Den absolut bedste måde at forbedre evnerne indenfor bakke- og bjergkørsel er naturligvis at træne i bakker/bjerge. Det er selvfølgelig ikke helt let at finde seriøse muligheder for bjergtræning i DK, men det er ingen sag at finde et par seje bakker i et afgrænset område og så køre de samme bakker 3-4-5 gange som en form for intervaltræning med høj intensitet på opstigningerne og lav intensitet på nedkørslerne.

Hold øje med vægten

Vi ved alle at lette ryttere klatrer hurtigere end de tunge. Så husk at holde øje med både din egen vægt og væg-



INTERSPORT - HC SPORT Cykel- & Løbecenter



- ✓ Specialbutik for løbere i alle aldre.
- ✓ Vi har alle de kendte mærkevarer.
- ✓ Beklædning.
- ✓ Fodtøj til børn, damer og herrer.
- ✓ Stort udvalg i cykelbeklædning.
- ✓ Løbetest - vejledning af erfarne løbere og sælgere.
- ✓ Ring og aftal tid for test og god information.
- ✓ Altid gode tilbud, der er værd at køre efter.

På gensyn hos løbeeksperten...

 **INTERSPORT**

HC SPORT

HC SPORT - FREDERICIA

Danmarksgade 9-11 · 75 92 22 11



ten på det du har med på cyklen. Det koster meget at reducere vægten på din cykel med et ½ kilo, men den ekstra vandflaske eller vægten af det i din sadeltaske kan let komme op på et ½ kilo eller mere og få betydning i et meget kuperet terræn.

Teknik ved gruppekørsel

Et trick for de mindre gode klatrere som kører sammen med andre er at placere sig forrest i gruppen lige før starten af opstigningen og lade de andre passere efterhånden som bakken forceres. På den måde vil du nok være blandt de sidste på toppen, men du bliver ikke sat fra start og behøver ikke konstant at skulle kæmpe for at hænge på/komme op til de andre. Gem lidt kræfter til en kort sprint lige før toppen af opstigningen – skift et gear eller to op og rejs dig fra sadlen

for at accelerere og på den måde evt. lige tage fusen på de andre til sidst!

* * * *

Artiklen er oprindelig skrevet på engelsk, og publiceret på Cycling Performance Tips som har givet tilladelse til oversættelse og gengivelse på www.CyberCycling.dk hvorfra artiklen stammer under punktet Cykeltræning & -teknik.



Klubmesterskab i Baghjulet

Af Søren Kjærås

Mange motionscykelklubber holder hvert år et klubmesterskab. Jeg synes også vi burde have et sådant. Det ville både kunne afgøre om det nu er Martin, Leo, Jan eller en anden, der pt. er klubbens motionscykelrytter i sit livs form. Men det ville måske også kunne få flere ud at cykle om torsdagen, som jeg selv synes er den træning, der giver mest mht. puls, teknik og fart. Derfor vil jeg foreslå, at vi den 1. søndag i okt. eller sidste i sept. mødes ved broen kl. 09.30 som sædvanlig og så tager torsdags ruten. Der vil være tidtagning og drikke ved mål ved byskiltet. Så kan vi på generalforsamlingen efterfølgende kåre klubbens pt. bedste motionscykelrytter.

Og det er ikke kun for grp. 2. I alle grupper findes der jo konkurrence om, hvem af dem man nu cykler med, der har den bedste form eller benmuskler.



Bag løbet....

Tour de Vestfyn 2004 blev en stor og solid succes med strålende vejr og derfor mange deltagere på alle distancer.

149 deltagere gennemførte 125 km ruten.

198 deltagere gennemførte 75 km ruten

111 deltagere gennemførte 50 km ruten

Ikke mindre end **236** deltagere kom igennem 25 km turen.

Her skal det lige nævnes, at de sidste, der kom i mål (et par minutter over tiden men hvad, det gør jo ikke så meget) var nogle rollinger (den yngste lige fyldt 5 år) på meget, meget små cykler.

Gennemsnitshastigheden på turen havde for dem været 9,1 km/t – ikke den store hastighed, men kadencen var med garanti lige så høj om ikke højere end den Lance Armstrong præsterer under Tour de France.

Sådan var der mange ting, der kunne give anledning til nogle bemærkninger.

Tidtagningen på 25 km turen er kommet for at blive ingen tvivl om det, der var megen snak og muntre bemærkninger når de enkelte familier kom til målet.

Tidtagningen og udskrivning af diplomer lykkedes denne gang 120% tak-



ket være Michael's indsats med at få tilrettet programmet med yderligere backup og sikkerhedssystemer –Tak for det!

Bemærkelsesværdigt er det også, at ud af de 691 deltagere der gennemførte, og hvor hovedparten ønskede at få TdV diplommet var der kun 9, som var behæftet med fejl, forkert stavet navn og sådan noget – de har alle fået eftersendt diplommet i korrekt udformning. 727 tilmeldte og betalende deltagere er i sig selv jo et fantastisk antal, som alt andet lige må vække mere end en smule respekt for klubbens Flagskib. Sådan en succes kommer ikke af sig selv, der skal arbejdes meget bag kulisserne for at få det hele til at klappe, så deltagerne får en god oplevelse ud af det.

Det lader sig også kun vanskeligt gøre, hvis ikke der er gode sponsorer, der kan støtte løbet på den ene eller den anden måde – ikke kun med penge men med præmier, varer, personale, biler o.s.v., o.s.v. – en stor og varm tak til dem.



Baghjulet er kendt for kvalitets løb, hvor alt ting klapper.

Sådan skal det blive ved med at være, og sådan kan det også fortsat blive ved med at være, men det vil kræve en bedre opbakning fra medlemmernes side - ikke som deltagere – det kan man bestemt ikke sige noget negativt om.

Men det at skaffe folk, der har lyst (eller tid) til give en hånd med er i sig selv en opgave, der nærmer sig en hovedopgave – sådan burde det ikke være.

Det må være muligt at skaffe det fornødne antal hjælpere så gruppen, der står bag løbet, ikke i bogstaveligste forstand behøver at gå tiggergang for at få folk til at hjælpe, det er i hvert fald træls og demotiverende. Det er håbet, at det ikke skal være nødvendigt fremover.

Vi havde brug for flere folk i år bl.a. fordi vi i år selv skulle stå for grillen og udleveringen af øl/vand til deltagerne, når de kom i mål.

Evalueringen fra sidste år havde også vist et behov for bedre bemanning andre steder.

Som et eksempel på et forsøg på at skaffe hjælpere kan det nævnes, at der blev sendt et nødråb ud pr. mail til ikke færre end 185 mailadresser – det resulterede i ét svar, der desværre var negativt!

Hvis den trend fortsætter kan det være svært at se en fremtid for klubben som

arrangør af store kvalitetsarrangementer.

Der kommer et tidspunkt, hvor de nuværende ildsjæle mister gejsten – og det tidspunkt rykker naturligvis nærmere, hver gang der skal bruges mange kræfter på at skaffe frivillige hjælpere.

Nu skal det hele ikke være et stort surt opstød, bare en lille påmindelse om, *at du skal gøre noget for klubben for at klubben kan gøre noget for dig!*

Trods de her mere end antydede problemer med at skaffe hjælpere, blev det også for arbejdsgruppen bag løbet en fortræffelig dag, og vi kunne efter 10-11 timer på løbsdagen give hinanden en "High Five" og sige YES det lykkedes igen!

Masser af dejlige, glade deltagere, kun et par småuheld, ingen større tekniske problemer, selvom savnet af den gamle seje brandbil var udtalt, så blev det hele afviklet i god ro og orden.

Vennerne fra Middelfart Brandvæsen improviserede på fortræffelig vis og stillede med et andet køretøj – TAK for det!

De enkelte ting, der ikke lige gik som planlagt, blev klaret uden deltagerne opdagede det, dog skal det siges, at der var nogle "halvhjerner", der var så uvenlige at fjerne spørgsmål og skiltet på Hyllehøjsskolen – synd og skam, fordi det at skulle finde spørgsmålene og besvare dem er en af de ting især børnene sætter stor pris på. Man kan kun gisne om hvad sådanne



mennesker har ud af at ødelægge det for andre mennesker, som en deltager udtrykte det, de skulle f..... ha' et par flae' sku de!

Problemet med det manglende spørgsmål på Hyllehøjskolen blev klaret ved at der kun skulle være 4 rigtige svar på kuponen for at man kunne deltage i lodtrækningen.

Lige efter løbet og i dagene derefter har vi fået mange positive tilkendegi-

velser og tak for en god oplevelse for de aktive deltagere.

Alt i alt en pragtfuld dag både foran og bagved kulisserne – tak til alle der hjalp – vi håber at næste års Tour de Vestfyn den 13. august 2005 bliver lige så god og hvorfor skulle den ikke blive det – MCK Baghjulet ka' bare det der.

På gensyn i 2005 – måske på en ny startadresse – herom senere!

"4 Banden" bag TdV 2004

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN
Odensevej 18 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 91

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
CYKEL CENTER

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





Nordjylland Rundt

af Pia & Helle

Da vi en lørdag i maj satte os til rette i Pias bil for at køre til Kongeålbet med start fra Lintrup i nærheden af Rødding, var det i højt humør og med store forventninger. Vi havde kort med hjemme fra og havde indlagt ekstra køretid, hvis noget skulle gå galt. Og galt gik det. Snakken gik lystigt og pludselig holdt vi i Haderslev! Takket være den ekstra indlagte tid til at køre forkert nåede vi alligevel til Lintrup i tilpas tid før start. Da vi drog mod "Nordjylland Rundt" kl. 04.30 den 7. august, var vi derimod helt anderledes forberedt. Johnny havde installeret en GPS i Pias bil, og ruten var kodet hjemmefra. Hele vejen fra Fredericia mod Ålborg guidede damen i computeren os med klar stemme den rigtige vej. Flot-flot-flot. Det er jo dog kun en computer. Lidt sund skepsis er vel ikke af vejen. Vel fremme i Nørresundby gentog damen pludselig "Lav en U-vending. Lav en U-vending". Hvorfor pokker sagde hun hele tiden vi skulle lave en U-vending?? Nå – vi måtte hellere gøre det. Pia fik kastet øsen rundt og foran os så vi pludselig masser af biler med cykler på taget på vej mod højre til startområdet på "Nordjylland Rundt". Det var pokkers! Vi var alligevel kørt forkert, men hun havde opdaget det! Enhver tvivlen på damen med den elektroniske stemme var dermed definitivt fejlet af vejen.



Det var det mest vidunderlige solskinsvejr og vi var (qua den ekstra indlagte tid til at køre forkert – hvilket vi ikke gjorde i alvorlig grad) fremme 1½ time før starten gik. Helle fik sig skrevet ind. Pia var forhåndstilmeldt og Nick (som var i Nordjylland med Lotte og familien) havde afhentet hendes startnummer aftenen før. Så der var tid til at hygge sig, spise lidt morgenmad, og se rytterne på 250 km. ruten blive sendt af sted.

8.40 gik starten. 125 spændende km foran os! Ingen af os havde nogle sinde før cyklet i Nordjylland og det var dejligt at få gang i benene efter den lange køretur. Vi kom straks med på hjul i en god gruppe. Det første stykke var fladt, der var rygvind og et godt samarbejde i gruppen. Yiiiihaaaaaa – hvor det gik. Vi holdt tråd indtil depotet i Brønderslev. Snittet havde lagt sig op på 34. (Nu var der lidt at tære af, til bakkerne). Men så kom regningen. En af rytterne lagde sig ellers ned til Pia og forsøgte at trække hende op. Pænt af ham. Det havde han jo slet ikke behøvet. Men det gik alligevel ikke, så han piskede i stedet op til



Helle og råbte "Du har tabt din veninde". Vi sagde farvel til gruppen. Godt nok. Der var jo stadig 100 km. hjem. Depotet i Brønderslev sprang vi over og kørte det næste stykke for os selv. Vi snakkede, nød landskabet og det gode vejr. Så mødte vi 3 mænd, som så ud som om de var sat af én gruppe, og nu ventede på den næste at hægte sig på. Da vi kom forbi dem, smuttede de ind bag os - haps - og der blev de så liggende. Ruten var nu drejet lidt mod øst og nu var der modvind. Vi tog små korte føringer, mens de 3 fremmede gutter bare puttete sig bag os. Nåh-ja-hva - det blev selvfølgelig ikke tungere af at de lå der, men efterhånden som vi blev trætte, blev det nu alligevel en anelse små-irriterende, at de ikke hjalp til. Vi kiggede os spørgende og utålmodigt bagud, men der kom ikke nogen op. Pludselig styrtede den ene lige i Pias baghjul. Vi nåede at se ham stryge ned i grøften. Nå, så var vi af med dem.

Et sted blev vi spurgt, om ikke det her var 125 km ruten, for ellers var han da kørt forkert. Jo da. Helle var bare eftertilmeldt, derfor det anderledes nummer, sådan mente vi det det måtte hænge sammen.

Nu kom vi igennem noget skov. Der var nogle bløde bakker og en pæn modvind. Når Pia skifter fra stor til lille klinge ryger kæden af.

"Defekt!!", råbte hun. Helle begyndte at kold-svede. Hun forestillede sig en punktering eller det, der var værre, så anden gang det skete råbte Pia "Min-

kæde-er-røget-af-igen", for ikke at vække yderligere forskrækkelse. Og så tog Pia ellers resten af bakkerne på stor klinge.

Inde i skoven mødte vi Lotte og familien. Nick og hans fætre var for længst fræset forbi, men vi stoppede og fik en kort snak med Lotte og lidt dejligt koldt vand. Straks efter var der depot i Dronninglund, og her tog vi os en god spise og drikke pause i skyggen af et træ mens vi studerede kort og forsøgte at finde ud af, hvor langt vi var.

Nu kom der et sejt træk med stiv modvind syd på mod Hals. Vi slæbte af sted, med høj kadence og et godt jævnt tråd. Ved Hals drejede vi mod vest, og nu var vinden igen i ryggen. Hvor det dog hjalp!

I alle kryds stod der hjemmевærnsfolk i fuld uniform (hvor må det have været varmt!). De stoppede trafikken, så vi bare kunne blæse igennem uden at se til hverken højre eller venstre.

Hvilken luksus!

Vi nærmede os sidste depot før mål.

Vi stoppede kun lige for at få lidt vand. Ved indgangen til depotet stod et skilt, hvor Helle syntes der stod PUMP. Hun nåede lige at tænke:

"PUMP? Mon det betyder man kan få luft i dækket her?", hvorefter hun og Bianchi'en bragede ind i et BUMP på asfalten.

Det var varmt og vi var ved at være trætte. Vi havde kørt godt til, og vi havde brugt temmelig mange flere kalorier, end vi plejer, når vi ligger på hjul hos gutterne hjemme i klubben.



Nu blev Helle spurgt, om hun var ude på 30 km ruten! (Hvad var det der var med det nummer?).

Snart var vi i mål, hvor Lotte og Nick tog imod os. Nick havde selvfølgelig været i mål længe. Vi blev budt velkommen af speakeren og vi bemærkede, at han sagde, at Helle Stougård havde kørt 250 km!?

Hvor var det dejligt at være vel i mål. Det havde været en skøn tur. Ingen defekter og en god energi. Herligt at slappe af i skyggen – trætte, men høje af endorfiner.

Diplomet skulle hentes. ”Du har godt nok kørt stærkt!”, sagde de til Helle. Man havde udleveret fra en forkert nummerserie, da Helle meldte sig til om morgenen. Så hun stod som vinder af 250 km. ruten med noget nær en fantom tid. Det fik vi nu korrigeret. Et dejligt bad og så ellers ind og have noget at spise. Der var pastadepot i mål og vi skålede i fadøl på en veloverstået tur. Vi var kommet ind som nr. 5 og 6 ud af de 64 kvinder. Snittet endte på 29,7. Ganske flot – men Pia havde også stadig nybarberede arme



Helle og Pia i mål

Fotograf: Lotte Bjerg Olesen



og ben efter Duathlon-stævnet weekenden før. Noget med vindmodstand, forklarede hun Helle.

Vi er begge enige om, at *lidt* konkurrencemenneske er man vel altid – men, at det først og fremmest handler om at vinde over (eller overvinde) sig selv.

Allersidste punkt på programmet før hjemturen var en gang massage i hjemmeværnets dertil indrettede felt-lazaret, med vakkelvorne feltsenge, redt op med militære kradsuldtæpper. Helle fik masseret ben af en ung nordjysk hjemmeværnsmand (autodidakt udi dameben, berettede han). Pia måtte nøjes med en gammel tyk ”hjemmeværns-Ilse”, som bad hende trække nederdelen *helt* op, uden tanke for, at ikke alle kvinder bærer praktiske ”fornuftstrusser” fra Føtex ...

Det var blevet sidst på eftermiddagen, da vi daskede ud af Nørresundby, på vej mod syd. Og vi fandt hjem – og det endda selvom GPS’en løb tør for strøm i Vejle!

Lørdag morgen

står en cykelmotionist op som han plejer for at tage sin morgentur.

Han lister ud af soveværelset og klæder sig stille på i værelset ved siden af, snupper sin hjelm og flasker og går ud for at pumpe dækkene.

Idet han åbner døren bliver han mødt af en iskold og blæsende regn.

Han har før cyklet i dårligt vejr. Han kan ikke lide det, men han tager altid sin træningstur lørdag morgen. Han tænker lidt over de dårlige forhold og beslutter sig for at checke vejruddsigten. Vejret vil ikke blive bedre, og det bliver derfor en lørdag morgen, hvor han ikke kan motivere sig selv. Med et suk stiller han sko og hjelm, tager tøjet af og smutter ind i sengen igen. Han putter sig op mod sin kones ryg og hvisker ”Det er et forfærdeligt vejr”. Hun svarer søvnigt tilbage: ”Ja, er det ikke utroligt, at min mand tog ud at cykle ”...

Velkommen til 7 nye medlemmer

Landevejsseasonen er gået på hæld – desværre, men alligevel får vi stadig nye medlemmer. Vi byder nedenstående 7 nye medlemmer velkommen i BAGHJULET og på gensyn til vinteraktiviteterne.

Lone Christensen
René Søgaard
René Dencker Madsen
Kasper Karkov Jakobsen
Anders Bertelsen
Henrik Poulsen
Niels Henrik Dam



**HEW
Cyclastics
2005**



Baghjulet arrangerer klubbturnering til klassikeren indenfor endags motionsløb – HEW Cyclastics i Hamborg lørdag/søndag den 30. / 31. juli 2005.

I 2004 deltog ca. 14000 motionister på distancerne 60 km, 120 km og 170 km. 2005 er jubilæumsår idet løbet afvikles for 10. gang. Startgebyret forventes at være fra 45 til 55 euro (ca. 400 kr.) På løbets hjemmeside: www.hew-cyclastics.de kan der læses meget mere om løbet, bl.a. ruten, højdeprofiler m.v. **Overnatning** arrangeres på hotel Ibis Hamburg Airport ca. 10 km nord for startstedet. Hotellet er et "pænt" hotel, fine dobbeltværelser, morgenmad inkluderet, parkeringskælder. Således kan alle være friske til løbets start søndag morgen/formiddag.

Transport foregår i privatbiler. Du bedes derfor i din tilmelding tilkendegive, om du har behov for at køre med, hvor mange personer og cykler du kan transportere, evt. trække cykeltrailer. Dem der kører med må være indstillet på at betale til chaufføren herfor.

Programmet kan se således ud: Afgang Fredericia/Middelfart lørdag morgen. Ved middagstid indtjekning og udpakning. Lørdag eftermiddag afhentning af startnumre, tilskuere til arrangementet (prof. løbet m.v.). Aften fællesspisning. Morgenmad søndag og af sted til start. Efter løbet retur til hotellet, bad, forplejning og hjemtur.

Tilmelding og indbetaling af kr. 700 (startafgift og hotel) skal ske senest den **1. december 2004** til Børge Iwersen, Kirstensvej 15, Middelfart, tlf. 64414496, e-mail: iwersen@stofanet.dk. (bemærk at tidsfristen er ultimativ). Beløbet kan indbetales på Event-udvalgets konto, reg. Nr. 0755 konto nr. 322277702. Ved tilmeldingen skal oplyses navn, adresse, alder, telefonnr. og gerne e-mail adresse. Desuden løbslængde og transport.

På klubaften den 3. november vil Kaj Stougård berette om sine oplevelser fra løbet.

Glad dig til en uforglemmelig cykeloplevelse.
Event-udvalget





COMPASS VINDUER OG DØRE A/S
TILBYDER KVALITETSPRODUKTER TIL
SÆRDELES FORDELAGTIGE PRISER.

LEVERINGSTIDER FRA 7 — 8 UGER

FYRRETRÆ EGETRÆ
LÆRKETRÆ MAHOgni SIPO
TRÆ / ALU PLASTIK

- DVC GODKENDT, ISO 9001 PRODUKTION
- KERNETRÆ, MINDST 95% INDV. & 100% UDV.
- IMPRÆGNERET MED FUNGISIDER
- GRUNDMALET, MELLEMSLEBET OG TOPMALET
- SUPERLAVENERGIGLAS
- DRYPLISTER I INDFARVET ALUMINIUM
- TOPFORSEGLING INDV. OG UDV.
- VARMGALVANISERET HÆNGSLER
- 3-PUNKTLÅSEKASSER

**5 ÅRS
FABRIKS
GARANTI**



SIDEHÆNGT BONDEHUS

550 x 900	900 x 900	550 x 900	900 x 900	900 x 900
1.214,-	2.056,-	1.349,-	2.316,-	2.759,-

DANNEBROG PALÆ

1000 x 1400	550 x 1400	1000 x 1400	1000 x 1400	550 x 1400
4.876,-	2.283,-	3.958,-	6.568,-	4.227,-

FAST KARM SIDEHÆNGT TOPSTYRET

900 x 900	1200 x 900	900 x 900
911,-	2.197,-	1.909,-

FÅ ET HURTIGT OVERBLIK OVER PRISEN PÅ VINDUER OG DØRE TIL HELE DIT HUS PÅ VORES NYE WEB SIDE. DU FINDER DIT PRODUKT, INDTASTER DINE MÅL, OG DU HAR DIN PRIS

- NY WEB SIDE ! -

FACADEDØRE

900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100
5.098,-	5.409,-	5.645,-	5.931,-

TERRASSEDØRE

900 x 2100	900 x 2100	900 x 2100	1800 x 2100
3.637,-	4.381,-	4.991,-	8.476,-

Alle priser er incl. moms - Fyrretræ, færdigmalet ral 9010 hvid, superenergiglas, indfarvet alu dryplister.

www.compassvinduer.dk info@compassvinduer.dk

HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA TLF 75922551 FAX 75922518



Alletiders tur til Marselisløbet den 28. august

Som afslutning på en, for mig, rigtig god cykelsæson deltog jeg for første gang i Marseliscykelløbet.

Pigeudvalget havde arrangeret turen for at følge op på Tøserunden, hvor der jo plejer at være mange piger fra Baghjulet med. Vi var nu ikke så mange piger, det blev kun til 4: Pia, Helle, Ellen Marie og undertegnede. Men vi havde taget vores mænd med plus lidt flere af det "stærke" køn, så vi var 11 ialt. Der var ca. 1000 deltagere på 100 km, men kun 28 kvinder og jeg er stolt af at kunne sige, at jeg var den ældste kvindelige deltager. Vi startede med at pakke cykler kl. 9.30 ved broen og var hjemme igen ca. 18.30, så man må jo sige, at dagen gik med det. Men skidt, det var en skøn dag.

Da vi ankom til Århus skulle vi jo lige have spist vores madpakker inden løbet startede kl. 12.

På vejen derop kørte vi ind i en vild tordenbyge, men heldigvis var vejret fint, da vi skulle starte. Alle tusind startede i en stor klump. Det er jeg ikke så begejstret for, jeg tænker altid på massestyrt, men det sker jo heldigvis sjældent. Pia, Helle og Torben kom hurtigt fra start og var foran op af den lange, lange bakke lige i begyndelsen af løbet. Det gik fint med at komme op, og jeg mærkede hurtigt, at jeg måtte op til de tre forreste. Det

kom jeg hurtigt, jeg tror det skyldtes Johs's madpakke: Fire små rugbrøds-snitte med ost og frugtpålæg, rundet af med en rugklapper med honning! Jeg tror det satte "rugbrødsmotoren" i gang. Det gik fint med at følge med og snart kom Per Allan og Johs. også op til os. Det er en utrolig flot tur med mange små bakker gennem en skøn natur. En 3-4 gange måtte jeg lige have et lille skub for at følge trop. Godt jeg havde taget Johs. med.

Desværre duede mit speedometer ikke på 1. halvdel, men jeg fik liv i det ved vores 1. og eneste depot efter 50 km. På resten af turen var min gennemsnitshastighed 29,1. Vi tabte Helle og Per Allan på et tidspunkt, og til sidst, da bakkerne blev for slemme måtte jeg også slippe Pia og Torben. Johs. var længe stukket af, så han kunne ikke hjælpe. Men jeg kom dog i mål på 3.41.26 kun 2 min. efter Johs. og 1 min. efter Pia og Torben. Helle og Per Allan kom ind 6 min. senere. Sidste år kørte Pia og Helle turen på 3.39.57.

Der blev lagt mærke til os fra Baghjulet, mange takkede os, fordi vi havde "trukket" dem i mål. Ellen Marie og Flemming kom ind ½ time senere. De har lovet at begynde at træne! Johnny Agersnap kørte med Grethes startnummer, for hun måtte desværre melde afbud. Han fik gudskelov kun en 5.



plads, for der var en buket blomster til første kvinde i mål, så havde det ikke bare været pinligt, hvis han havde vundet? Han kom ind i tiden 3.02.19, flot klaret! Der var rigtig mange punktering på turen, men heldigvis havde vi kun en enkelt punktering og ellers ingen skader.



Foto: Helle Stougaard

Jeg synes det var sjovt at opleve at give pigeudvalgets repræsentant, Helle, baghjul tre gange på samme dag: Første, eneste og sidste gang! Tænk at få lov at være med den dag, hvor Helle går ned med et brag efter 30 km og hvor en solidarisk og krampe-ramt Per Allan slæber hende de sidste 20 km til mål med 17 km/t!

Da vi kom op til bilen og skulle til at pakke, faldt Pia i snak med nogle andre Baghjulere, der også var til Marseliscykelløbet. Nu ved vi jo alle godt, at Pia snakker meget, men at hun i løbet af et splitsekund fik snakket sig til en velfortjent øl til os alle sammen, det var nu godt klaret! Tak til de glade givere.

Lis G



Middelfart

- en fagforening med
hjerte og fornuft



Månedens Profil

Navn: Klaus Bruun Kristensen

Stjernetegn: Stenbuk
(Stædig!)

Jeg cykler på en: Giant

Jeg cykler i gruppe: 2

Min største cykeloplevelse:

24 timers løbet selvom det var hårdt og jeg ikke helt opnåede mit mål (500km), MEEEEEN det gør jeg i 2005!!

Desuden er det jo altid en fornøjelse at "høvle" de hårde drenge m/k igenem i en spinningtime!! I kan bare vente Jer til den 7. oktober - fornøjelsen er helt på min side!

Min største cykelnedtur:

24 timers løbet, da jeg måtte udgå før forventet (dårligt knæ).

Derudover har jeg sådan set en nedtur, hver gang vi er ude og køre BAKKER, føj for den lede! Øvelse gør jo som bekendt mester, sååå...

Mit hedeste mål:

At opleve den dag, hvor jeg vil elske at køre op ad bakke. (Og komme op på toppen sammen med resten af feltet...eller endnu bedre...før de andre!)



Foto: Kaj Stougård



Jeg elsker når:

Solen skinner og vejret er dejligt. Grillen er tændt og en flaske rødvin er åbnet. Hygge sammen med min kæreste Heidi.

Jeg hader når:

Folk kommer for sent eller det roder.

Jeg slapper bedst af når:

Jeg er ude at sejle. Når det kun er vinden i sejlene og bølgen på skroget der larmer.

Månedens gode råd:

Se ikke problemer, se muligheder. Fremtiden kommer af sig selv, det gør forandringer ikke.



Eventudvalget sender en stor tak til sponsorerne, for de flotte præmier til årets klubfest.





Cykelforsikring

Af Leo Jensen

Mange af klubbens medlemmer kører på ret kostbare racercykler eller MTB, og jeg satte mig for at undersøge, hvordan en almindelig familieforsikring dækker vores grej i tilfælde af tyveri eller uheld: Skader på person, cykel og tøj/hjelm, som man kan pådrage sig når man kører alene, under træning eller i et løb. Jeg har kontaktet en håndfuld forsikringsselskaber (Tryg, TopDanmark, GF, Codan og If) samt forsikringsoplysningen med disse spørgsmål. Som man næsten kunne forvente svarede de ikke alle tilbage, og uden at nævne navne vil jeg her liste op, hvad jeg fik ud af svarene fra If, Tryg, TopDanmark og forsikringsoplysningen:

Forsikringsoplysningen:

Racercykler er omfattet af familieforsikringen ved cykeltyveri, såfremt der er monteret en godkendt lås, og at låsebevis sendes til forsikringsselskabet. Her er det også vigtigt, at tyveriet bliver anmeldt til politiet.

Desuden er det vigtigt, at undersøge hos sin familieforsikring, med hvilken forsikringssum cyklen er medforsikret. Der kan være begrænsninger i forsikringssummen, så det skal undersøges om forsikringssummen skal forhøjes.

Cyklen er ikke forsikret ved færdselsuheld - det er alene det tøj/hjelm/ur/briller/solbriller m.v. som man har på, som er forsikret: Skader på indbogenstande (tøj/hjelm) er ved færdselsuheld er dækket på familieforsikringen. For at der er dækning, er der nogle forsikringsselskaber som kræver, at der er et andet trafikmiddel indblandet. Det vil sige at der er en modpart indblandet i uheldet. Flere oplysninger kan ses på www.forsikringsoplysningen.dk.

Tryg: (Mine spørgsmål med alm. tekst, svar med kursiv tekst)

Max værdi af cykel på alm. indboforsikring: *Max 2% af forsikringssummen, dog minimum kr. 10.100,-.*

Er det muligt at øge værdien (tillæggsforsikring). Ny maksværdi ? *Der kan købes dækning for yderligere forsikringssum for cykler, fx ekstrasum på 16.500 kr. (i alt kr. 26.600,-) eller ekstrasum på 33.100 kr. (i alt kr. 43.200,-)*

Selvrisiko ved tyveri. *Der er ikke nogen speciel selvrisiko for cykler, så hvis forsikringen er tegnet uden generel selvrisiko, er der heller ikke selvrisiko for cykler. Har forsikringen en generel selvrisiko på f.eks. 2.480,- gælder den også for cykler.*

Afskrivningstabel: *Cykler erstattes efter tabellen på næste side*



Kan man tegne kasko på cykel ? Nej.

Dækker den kun ved færdselsuheld ? (hvor der jo oftest er en anden part der får skylden), eller dækker den også ved eneulykker eller hvis en flok cyklister vælter i et løb ?

Cyklen er IKKE dækket ved færdselsuheld, eneulykker eller anden form for 'færdselsuheld' (f.eks. flok cyklister vælter).

Krav til aflåsning ? Ja. Cyklen skal være aflåst med en lås, godkendt af Dansk Varefakta Nævn eller Tryg.

Skal låsen være fastmonteret ? Ikke nødvendigvis

Kan man slippe for lås ved at opbevare cyklen indendørs ?

Ja, hvis cyklen opbevares i boligen og der sker IND-BRUDSTYVERI i boligen, vil cyklen være dækket.

Skader på tøj/hjelm ? Ja, ved færdselsuheld

Ved eneulykker ? Ja, betragtes som færdselsuheld

Er det indboforsikringen, der dækker ? Ja

Selvrisiko ? Samme som ved cykeltyveri - hvis forsikringen har en generel selvrisiko, gælder det også for færdselsuheld.

Hvis der findes en ansvarlig modpart, betales erstatning i henhold til ovennævnte, dvs. over egen indboforsikring, evt. yderligere erstatning betales over ansvarlig modparts ansvarsforsikring.

Cyklens alder på skade3tidspunktet	% af genanskaffelsesprisen som ny
0-1	100
1-2	90
2-3	81
3-4	73
4-5	66
5-6	59
6-7	53
7-8	48
8-9	43
9-10	39
10-11	35
11-12	31
12-13	28
13-14	25
14-15	22
15-16	19
16-17	16
17-18	13
18-	10

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 · Lør. kl. 9-12

**SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN****Kvickly**
MIDDELFART **MIDDELFART
SPAREKASSE**
Lev livet længere... **ADVODAN****Cykelgården****Melfar**
Posten **RESTAURANT**
Nattergalen
À la Carte · Selskaber · Kursus & Konference
Oddevejen 8 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 06 01 · Fax 64 41 32 15



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN

Flügger farver

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

NCH

EUROPE INC.

Industribuen 7E
2635 Ishøj
Tlf. 43 54 65 00



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

SuperBrugsen

EJBY

Albani



HC SPORT

FREDERICA
shops for winners

**TopDanmark.** (Baseret på telefonsamtale og mail.)

Topdanmark skulle som de eneste i Danmark have en kaskoforsikring for cykler, så de var interessante at tale med. Cykeldækningen er en tilvalgsdækning på deres Bolig hjem/Bolig lejligheds-forsikringer. (Begge indboforsikringer). Cyklerne dækkes uanset værdien på cyklen - d.v.s. ingen max. grænse for cyklens værdi. På forsikringerne er der dog en selvrisiko på kr. 749 (2004, indeksreguleres).

Ligeledes er der afskrivning på cyklerne jf. dækningsskemaets tabeller.

Er cyklen over 8 år gammel erstattes med 10% af nyværdien.

Cyklen skal være låst med godkendt lås (DVN-godkendt) for at være dækket uden for forsvarligt låst bygning. Det er fx ikke tilstrækkeligt, at lægge en cykel uden lås i bagagerummet på en aflåst bil! Tøj og hjelm dækkes på indboforsikringen både ved færdselsuheld hvor flere parter er involveret og ved single uheld, dog med fradrag af selvrisiko.

0-1 år	100%
1-2 år	80%
2-3 år	70%
3-4 år	60%
4-5 år	50%
5-6 år	40%
6-7 år	30%
7-8 år	20%

If (Baseret på telefonsamtale)

Jeg er forsikret ved If, så her kommer der lidt flere beløb på. Jeg har en forsikringssum på 806000kr i min indboforsikring, og If vil i mit tilfælde dække et cykeltyveri med op til ca. 8000kr. Jeg har derfor nu fået en tillægsforsikring, der selvfølgelig dækker en masse andet jeg ikke lige synes jeg manglede, så nu er jeg dækket for cykeltyveri op til 23000kr. Præmien steg så samtidig fra ca. 1200kr til 1609kr...

De øvrige spørgsmål gav temmelig nøjagtig samme svar som ved Tryg, Efter endnu en telefonsamtale skal min lås nu ikke være fastmonteret mere, når blot der er tale om en godkendt bøjlelås. Rart at man kan være med til at få ændret forsikringsbetingelserne til noget mere brugbart.

Konklusion:

Cykler skal være låst med en godkendt lås, og tyveriet skal meldes til politiet. Det er praksis, at forsikringsselskabet vil dække cykel uden lås, når der er tale om indbrudstyveri fra forsvarligt aflåst bygning eller lokale. Baggrunden er en kendelse fra Ankenævnet for Forsikring. www.ankeforsikring.dk.

Man skal undersøge om ens forsikring dækker cykler med et tilstrækkeligt beløb.



Man har ikke en kaskoforsikring på sin cykel. Det er kun hvis der er en modpart og han får skylden, at man kan få dækket cyklen af modparten selv eller af en eventuel ansvarsforsikring. Hvis modparten ikke har skylden må man selv betale.

Skader på tøj og hjelm er som udgangspunkt dækket af indboforsikringen, men nogle selskaber kræver at der er en modpart i sagen. Dermed er man ikke dækket, hvis man styrter alene eller ikke får fat i den skyldige, eller hvis man ikke kan lægge skylden på en person i f.eks. et massestyrt.

For en god ordens skyld har artiklens tekst været til gennemsyn hos de nævnte selskaber + forsikringsoplysningen

Omdelere af Baghjulsnyt i Middelfart søges

Vi mangler én eller flere personer, der har lyst til at hjælpe med omdeling af Baghjulsnyt i Middelfart by, de 4 gange årligt, hvor klubbladet udkommer. Jobbet tilbydes klubbens medlemmer eller deres børn. Børn under 18 år lønnes med 2 kr. pr. omdelt blad. Personer over 18 år belønnes på lige fod med Baghjulets øvrige medhjælpere.

Har du lyst og mulighed for at give en hånd, så kontakt

Niels Storm, tlf. 6440 2808



Vinteraktiviteter i Baghjulet

Vintergymnastik hver tirsdag kl. 19 i Middelfart Gymnasiums gymnastiksal. Det er gratis for klubbens medlemmer og der er ingen tilmelding.

Spinning hver torsdag kl. 19-20 og 20-21 i Middelfart Motionscenter. Hold 1 er fyldt op, men henvend dig til Leo på 6441 7336 hvis du vil med på hold 2.

MTB og/eller landevejscykling hver søndag kl. 9.30 ved broen.



Bestil nu!

Mere energi og overskud?

Drik Aloe Vera hver dag og mærk forskellen

Vi giver 100 % garanti for resultatet!

Prøv Aloe Vera drikken i 3 måneder.

Det er gratis, hvis du ikke er tilfreds med resultatet!

THUESEN Uafhængig distributør af Forever Living Products

Omøvnaget 11, 5500 Middelfart

Tlf. 40 27 41 77 jet@flp4u2.com

KØB AF KLUBTØJ

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

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

- så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer

Nyt Syn
Spetzler Optik

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



Aktivitetskalender

Klubaften 1. onsdag i hver måned (Østergade 33 i Middelfart)

Vintercup 1 Sønderborg CK	7. november 2004
Generalforsamling	15. november 2004
Vintercup 2 Vejle Cykel Motion	5. december 2004
Vintercup 3 Odense MTB.....	9. januar 2005
Vintercup 4 Cykel Motion Odense	6. februar 2005
MTB Melfar (Vestre skole kl. 10)	27. februar 2005
Vintercup 5 MCK Baghjulet (finalen)	6. marts 2005
Hærvejstur.....	2.-3. april 2005
Melfar 24 Hour Cycling Challenge	Den 4.-5 juni 2005

BION Pulsur – En sikker træningspartner!

Til cykling, spinning, løb m.m.

3 Modeller til konkurrencedygtige priser.
Alle modellerne er inkl. holder til cykelstyr.

Model BN 150

10 Features: Vejl. udsalg 450,00 DKK
Pris til Baghjulets medlemmer: **350,00 DKK**
Er fuld på højde med Polar A1(499,00)



Model BN 250

Value for money

17 Features: Vejl. udsalg 675,00 DKK
Pris til Baghjulets medlemmer: **600,00 DKK**
DKK
Er fuld på højde med Polar A3 (749,00)
(899,00)

Model BN

350 –

20 Features: Vejl. udsalg 800,00 DKK
Pris til Baghjulets medlemmer: **700,00**

Har flere funktioner end Polar A5

Kontakt: Jesper Nyborg i gruppe 2 eller send en E-mail til: TMT@biofreeze.dk
eller

Ring på tlf: **6440 0160** Check BION Ure og funktioner på: www.biofreeze.dk



FUT'en er fundet

"FUT M/K søges". Sådan stod der i sidste nummer af Baghjulsnyt. Nu er FUT'en fundet og vinterymnastikken er allerede godt i gang. Til vores alles held reflekterede Henrik Obbekjær på annoncen, og påtog sig dermed det store ansvar at tage arven op efter Grethe, som efter flere års tro tjeneste har ønsket en velfortjent pause.

Henrik Obbekjær er 39 år og bor i Fredericia sammen med kæresten Annette og datteren Louise på 9. Og Henrik føler sig rustet til opgaven, for sport og motion har været en stor del af hans liv. Han har været løber og badmintonspiller, men en skade på achillessenen tvang ham over på cyklen. Mange af Baghjulets medlemmer kender allerede Henrik fra landevejen, for han har gennem de sidste 3 år været yderst aktiv på sin cykel med omkring 6-7000 kilometer om året. En del motionscykelløb bliver det også til, bla. deltog han i Baghjulets egen nyskabelse Melfar 24-Hour Cycling Challenge, hvor han tilbagelagde hele 491 km på de 24 timer. Henrik har også i en periode trænet MG&BK's gymnastikhold. Boksningen er imidlertid den sportsgren, der har fyldt mest i Henrik liv. Som stor knægt havde han lidt rigeligt hvalpefedt på sidebenene. Motion skulle der til, så han blev bokser og tabte 15 kg. De næste mange år bokkede Henrik 35-40 kampe. De fleste



Foto: Gert Lykke Jensen

Henrik Obbekjær

kampe har han bokset i Danmark, enkelte har bragt ham til Sverige og så skulle han have bokset i Grønland men en skade spændte, til stor ærgrelse, ben for den oplevelse. Henrik skønner at have vundet ca. halvdelen af sine kampe. Som 27-årig gik "letsværvægteren" imidlertid på pension som konkurrencebokser, og i dag fungerer han som træner hos AK Heros i Fredericia, hvor han træner bokserne og motionsholdene.

Han fortæller, at boksetræning er populært, fordi det er en alsidig og fantastisk effektiv træningsform. Mange atleter vælger boksetræningen alene for træningens skyld, fordi de effektive resultater gør træningen til et godt supplement til mange andre idrætsgrene.



Nu er det selvfølgelig ikke boksetræning Henrik tilbyder tirsdag aften. Det er gymnastik - så ingen behøver at løbe skrigende bort af den grund.

Godt nok forventer Henrik at kunne gøre god brug af sin viden og erfaring når han skal lede Baghjulets medlemmer gennem vintergymnastikken, men han lover at gå forsigtigt til værks og understreger, at den enkelte deltager til enhver tid har fat i den lange ende, og at det er vigtigt, at ingen presser sig selv over evne.

Programmet kommer til at bestå af konditions-, puls- og intervaltræning,

kombineret med styrketræning med brug af kroppens egen vægt. Motionscykelryttere bruger benene meget, men Henrik har sammensat et program, som tilgodeser alle kroppens muskeldele. Og han forsikrer, at programmet kan følges af både kvinder og mænd, unge og gamle.

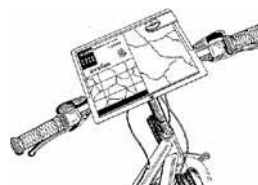
Der er ingen forhåndstilmelding, så hvis du ikke allerede er sprunget på holdet, har du stadig chancen. Vintergymnastikken foregår tirsdag aften kl. 19.00 i gymnastiksalen på Middelfart Gymnasium.

VinterCup 2004 / 2005

Det vil igen i vinter være muligt at deltage i VinterCuppen, der kører på 26. sæson.

De 5 afdelinger vil blive arrangeret af følgende klubber:

1. afd. - 07.11.2004 - Sønderborg CK
2. afd. - 05.12.2004 - Vejle Cykel Motion
3. afd. - 09.01.2005 - Odense MTB
4. afd. - 06.02.2005 - Cykel Motion Odense
5. afd. - 06.03.2005 - MCK Baghjulet (finalen)



Som deltager kan man bl.a. interessere sig for følgende ændringer i.f.t. sidste sæson.

1) Starttiderne for alle hold, ved hver af de 5 afdelinger, vil blive oplyst i forvejen.

En service der har været mulig i mange år, men det har været forhindret af stærke kræfter. Nu har fornuften dog sejret. Det vil give en mere optimal forberedelse for alle deltagere.

2) Mindst 2 og højst 3 henvisningsposter. Det skal tilstræbes at placere posterne, der henvises til, neutralt i.f.t. kørselsretning.

Naturligvis – mere retfærdigt for alle.



3) Arrangørklubberne kan søge om tilladelse til nye tiltag. (Eks. praktisk prøve, A3-kort, bemandet post, mm.) Bevilliges nye tiltag, vil dette blive offentliggjort inden.

Måske kommer der herigennem nye ideer som vil gøre VinterCuppen endnu bedre.

4) Der oprettes en ren dameklasse. Ved færre end 5 tilmeldte hold, fordeles damerne i de to mixklasser.

De rene damehold har i et par år kørt i samme klasse som mixholdene. De fleste damehold mener dog at konkurrencen mod mixholdene er for ulige.

Søndag d. 17. oktober vil der være VinterCup-fortræning arrangeret af Les og Jan.

Det giver nye deltagere mulighed for at prøve hvad VinterCup er for noget. Erfarne deltagere får mulighed for at afpudse VinterCup-formen, eller evt. at indkøre den nye makker.

Per Mayntzhusen



Skal du være turleder i 2005 ?

Du kan komme til at sætte dit præg på de træningsture der skal køres i 2005 ved at melde dig som turleder til Hans Guldbæk på 7594 3364. Opgaven er ikke større end du vil gøre den til, for du vælger jo selv om du vil sidde med kort og lineal om lørdagen og planlægge ruten eller om vi 'bare' snupper f.eks. Tour de Vestfyns 75km rute. Det er normalt ikke svært at bytte, hvis man skulle blive forhindret. Vores træningsture er bare bedre, når der er planlagt en tur, og som de fleste nok har bemærket manglede vi turledere i 2004. Lad os forsøge at undgå det i 2005.

Turlederudvalget

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



MTB tur til Silkeborg med Bruno Hausgaard

Der var uphill og der var downhill. 87 km. i terræn med 1200 højdemeter, udfordringer til både cykel og skoene (tilhvertefald for nogen af os).

Vi var på nogen af de forskellige udsigts poster som findes i området, blandt andet Åsen og Himmelbjerget. What a view.

Og hvor er det så lige disse udsigts poster ligger, ... jo helt der oppe og hvor er det lige vi kommer fra, ... helt her nede.

En stor mundfuld, min største (på MTB) til dato og sikkert langt ud i fremtiden, for finere og sejere MTB terræn tror jeg næppe findes i DK. Jeg er sikkert lykkelig uvidende herom og hvis så tak for det. Dette var en på opleveren.

Vi var 14 mand (hvorfor ingen piger?)



der mødte ved broen kl.08.00 for at drage til Brædstrup. Vel fremme ved start og efter endt fuldmontering af cykler og "motorer" fik vi en lille briefing af Bruno inden vi stak ud på de vilde stigninger. Der er lidt opkørsler, ... lidt nedkørsler, ... lidt skov





kørsel, ... lidt asfalt kørsel, ... bare en lille søndagstur på ca. 80 km.

Hvorefter han sluttede af med at sige, at han nok skulle garantere at alle var godt trætte når vi nåede tilbage til udgangs punkt. Dette var for mig en vild underdrivelse, tak Bruno.

Selv om vejrudsigten havde truet med noget andet, var vi faktisk heldige med vejret. Det regnede meget få gange og meget begrænset.

Der blev gjort holdt ved en kiosk ved en af søerne, hvor vi provianterede og samlede lidt kræfter.

Hurtigt var der en i gruppen som tiltrak stor opmærksomhed. Det var Gerhard, han havde en GPS'er monteret på styret. Den vakte meget beundring, gad vide om den også danner mode, for den kan jo mange ting sådan en, bl.a. måle højdemeter, hvilket jo er yderst interessant i sådan et terræn. Og jo længere hen på turen, jo

mere interessant blev instrumentet, så meget at det nok til sidst var svært for ham både at cykle og fodre os med oplysninger omkring hvor mange højdemeter er vi på nu???...nu??...nu?

På den sidste del af turen mod Brædstrup ad asfalt stien (gl. jernbane spor) var konverseringen stort set helt uddød, i hvert fald i den ende af feltet jeg befandt mig. Vi ... undskyld, jeg var træt, dejlig træt, godt at vi skulle hjem i bil ellers havde jeg nok været nødt til at ringe og bede fri fra arbejde i et par dage.

Stor tak for en mega oplevelse, til Per M. for det praktiske (koordinering af kørsel mv.) som jo altid klapper, til Bruno for turen i den dejlige danske natur og til alle i andre for godt samvær samt den positive mobning.

En glad og træt Baghjuler.
(Navnet er kendt af redaktionen)





Nordkap – Gibraltar år 2007

Status rapport

Ole Riis er ide' mand og tovholder. Svend Erik Jensen sej@stribnet.dk er kontakt mand.

Der er afholdt 3 møder, (28. okt. 2003 – 8. marts 2004 – 13. sep. 2004) og næste gang er 10. feb. 2005.

Fra at være 26 interesserede er vi nu 17 personer som er i fuld gang med hver sit arbejdsområde af planlægningen.

Som Ole omtaler i Baghjulsnyt nr.1 2003 er turen hverken tænkt som et rekord-forsøg eller en pensionistudflugt, men et oplevelsestogt som rækker langt ud over vores tid med rollator. Vi skal simpelthen ud og samle på oplevelser.

Turen forventes at vare ca. 40 dage med en dagsmarch på ca. 150 km i snit. I pendant dertil kan det oplyses at rekorden pr. 23/12 2003 (Optaget i Guinness Book of World Records) er 18 dage 2 timer 33 min. med et snit pr. dag på 302,5 km. (oplysninger fra www.lonebiker.dk).

Meget kort fortalt omkring de forskellige arbejdsområder:

Der er lavet en opsparingskonto i Midtelfart Sparekasse, hvor det er os tildelt at låne sparekassen vores penge i to og et halvt år.

Ang. vores transport til Nordkap og hjem fra Gibraltar er både fly og bus inde i overvejelserne.

Nogen er i gang med at søge sponsorer. Kan vi evt. køre penge ind til vel-

gørende formål? ... mulighederne er mange.

Der er for nuværende en forespørgsel ude til forskellige forsikringsselskaber ang. forsikring af cykler ved hærværk, anden skade, tyveri, bagage og løsøre samt personskaade, der ikke dækkes af sygesikringen.

Der planlægges nogle lange fælles træningsture i 2005 og 2006, evt. i week-ender.

Ang. overnatning, så er der dukket en idé op om at vi kan overnatte i en medbragt lastbil / trækker møbleret med køjesenge og stadig have så god plads at vores arbejdsredskaber om natten kan opbevares sammen med os, forsvarligt inden døre. Og da vi jo også skal have mad, bad, vaske og tørre tøj mm. hver dag, er det selvfølgelig meningen at køretøjet standser ved på forhånd udvalgte campingpladser, så dagsmarchen passer.

Ang. IT, er der følgende ønsker og løsningsmodel: ... at vi køber en plads på et webhotel og der laver vores egen hjemmeside, samt evt. får et link på Baghjulet.dk.

Siden vil blive opdateres dagligt med en lille historie (skrevet af forskellige deltagere, aktive som passive) omkring dagens strabadser og oplevelser, km mm. Ligeledes vil der være friske billeder hver dag. Historien tænkes læst op den følgende dag ved morgenmaden for derefter at blive sendt hjem,



så hjemmefronten og alle andre kan følge os. Der ønskes samtidig at alle deltagere får hver deres egen mail-adresse, samt at turen har en fælles adresse som gerne må fodres med opmuntringer og "tilråb". Hjemmesiden vil selvfølgelig også indeholde ... den fulde rute beskrivelse. ... Ide' grundlaget. ... Kontakt personer. ... Deltager beskrivelser. ... Dagsruter med over-

natnings steder. ... Fotoalbum. ... Sponsorer. ... Evt. et katalog med seværdigheder på cykel ruten. Og mere vil selvfølgelig komme til, for med så mange deltagere er ideerne mangfoldige. Der vil også når tiden sig nærmer blive taget kontakt til både den skrivende presse og TV.

Sep.2004 Niels O. Hansen

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



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: _____



Unide



Kortet lever længere...

Gem dit møntkort – det er også
penge værd i 2004!

Du kan se årets arrangementer
på www.MidSpar.dk. Og er du ny
kunde, får du selvfølgelig dit eget
kort, så du også kan være med.
Velkommen i Middelfart Sparekasse!

Middelfart
Strib
Fredericia
Vejle
Kolding
Uldum
Ødsted
Hedensted
Vinding

 **MIDDELFA
RT
SPAREKASSE**
– vi har overskud til dig

Gi' din motion Baghjul!