

Baghjulsnytt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 1 · 13. årgang · Marts 2005

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 Bruno Hausgård på MTB-træningstur med klubben 30. januar. Foto: Gert Lykke Jensen



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



MOTION – MOTION - MOTION.....

Næsten ligegyldigt hvilken avis eller tidskrift man læser, ja så vil der med jævne korte mellemrum være artikler om hvor vigtigt det er at få brugt sin fysik! Alle de fine løfter, såsom mere overskud i dagligdagen, bedre kolesteroltal og kredsløb, vægttab, godt humør og glæden ved at svede sammen med andre "lidelsesfæller", ja det er ikke valgflæsk men derimod den skinbarlige virkelighed! Godt nok kan man ikke slippe billigere i skat, men udgifter til apoteket kan på det nærmeste nå nul efterhånden som helbredet bedres, og alt dette kan man se frem til vil ske hvis man beslutter sig til at **deltage i træningen i Baghjulet!**



Vi er heldigvis rigtig mange som ved at dette passer, men samtidig kender vi måske en som lige mangler den sidste opbakning for at komme op af lænestolen og med ud på cyklen, og her er det så at jeg mener det er OK med en form for "kærlig mobning", og lidt god reklame for hvor "ufarligt" det er at prøve **cykel-fællesskabet**.

Når disse linier læses, banker foråret på lige om hjørnet, så der er ingen tid at spille. Det er nemlig meget lettere hvis man er med fra sæsonstart, så formkurven stiger sammen med alle de andres, og man kan føle sig rigtig godt tilpas på hele turen.

Lad os hver især glæde en vi kender med en næsten gratis gave, nemlig glæden ved at opleve den **store personlige tilfredsstillelse** det er at komme i god form!

Gode tilbud fra Baghjulet er der masser af, fordi så mange af jer spiller ind med et kæmpe engagement i klubben! Og tusind tak for det!!!

Lad mig blot nævne: Månedlig klubaften (vinter), spinning, vintergymnastik, MTB-ture ud i det blå, Vintercup (cykelorienteringsløb for par), Hærvejsturen, løbstilskud, velafviklede træningsture 3 gange ugentlig hele sommeren, tøjsetræning/Tøserunden, 24-timersløb, Lillebælt Rundt, lange træningsture, Tour de Vestfyn + det løse....

Så egentlig er det vel bare et spørgsmål om at vælge rigtigt???

Med ønsket om en rigtig god sæson

Martin



INDHOLD

Formandens side	3
Going to America.....	5
Bestyrelsen	6
Årets Pedaltræner 2005.....	7
Besøg af en Iron Man	8
Afencykling	9
Faldsledturen 2005	10
Turledereftersøgning	12
Vintercuppens dameklasse G	14
Velkommen til nye medlemmer.....	15
Effektiv MTB-træning.....	16
Gendarmstien	19
Lillebælt Rundt.....	20
Månedens profil	22
Aktivitetsprisen.....	24
Maillister ??	25
Vintercup 2004-2005	28
Lange træningsture	30
Aktivitetskalenderen	31
Hvem er Mikael Mikkelsen ?.....	32

Verden er fuld af originaler

... VI LAVER KOPIERNE !



SERVICETRYK 1/3

ALT I KOPI & PRINT

Industrivej 18 - 7000 Fredericia - Tlf. 75 92 31 33 (Det tidlige 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





Going to America

Baghjulet har modtaget en meget generøs invitation fra arrangørerne bag National 24 Hour Challenge i Michigan. De tilbyder os fri kost og logi samt deltagelse i deres 24-timers løb, så derfor har 6 Baghjule fundet penge til en returbillet til Chicago.

Den 15. juni kl. 7.45 letter vi fra Billund lufthavn. I Chicago lejer vi en minibus, og vores cykler bliver hentet af folk fra National 24 Hour Challenge.

John og Diane Obermeyer, som arrangerer løbet, er naturligt nok travlt optaget før løbet, så vi bliver privat indkvarteret hos andre familier, men da vi først tager hjem igen tirsdag d. 21. juni sidst på eftermiddagen regner vi da med at kunne få en god snak med dem efter løbet. Desværre er der foreløbig ingen amerikanere der har taget imod vores tilsvarende tilbud om fri deltagelse i Melfar 24 Hour Cycling Challenge.



John og Diane



Deltagere er Martin Kristoffersen, Kaj Stougård, Klaus Bruun Kristensen, Henrik Obbekjær, Per Askjær Rasmussen samt Leo Jensen.

Vi kommer til at opleve en fremmed cykelkultur, f.eks. er depoterne kun med frugt og vand, 'overthere' regner de altså med at man har et team til at hjælpe sig, så det har John og Diane også lovet at arrangere for os, så vi ikke skal lide nød undervejs. Klima og terræn er også noget andet end det hjemlige: Grand Rapids i Michigan ligger på højde med Norditalien, og klimaet er nogenlunde lige sådan. Lidt flere bakker skulle der vist også være. Hvis du sidder nu og er rigtig ked af ikke at være kommet med ertoget altså ikke kørt endnu, invitationen står åben for op til 10 deltagere, så det er bare med at få købt en billet. Vores rejse endte med at koste 4760 kr pr person inkl. billeje og afbestillingsforsikring.

Leo Jensen



BAGHJULETS BESTYRELSE 2005

Formand

Martin Kristoffersen
Behrendsvej 12
5500 Middelfart
tlf. 64 41 63 65
martin@baghjulet.dk



Næstformand

Jan Rasmussen
Fasanvej 38
5500 Middelfart
tlf. 64 41 11 75
jan.rasmussen@middelfart.dk



Kasserer

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



Sekretær

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



Bestyrelsesmedlem

Kenneth Dini
Strevelinsvej 29, Erritsø
7000 Fredericia
tlf. 75 94 18 62
dini@teliamail.dk



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Suppleant

Helle Stougård
Omøvænget 8
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
helless@stofanet.dk





Årets Pedaltramper 2005

Valget af Årets Pedaltramper er altid svært – for vi er mange Pedaltrampere i Baghjulet. ”Men hvad handler kåringen af Årets Pedaltramper egentlig om?”, spurgte vi så os selv i bestyrelsen. Svaret var enkelt: Det handler om glæden ved at cykle, om at være en god kammerat, om at være et godt forbillede og om at præstere noget på sit helt eget plan.

Valget af Årets Pedaltramper var her efter let: Bjarne Beck lever om nogen op til alle disse målsætninger. Men han kan mere end det. Han har på forbilledlig vis demonstreret for os alle sammen, at han formår at sætte sig et mål og forfølge det. For blot 2 år siden, var Bjarne en hyggespisende ”bamse” med ”bodega-muskel” – dog ven, men glad og i besiddelse af en god appetit. Som regel undgik han sagtens fristelser – medmindre de var uimodståelige. Men så tog Bjarne en beslutning. Han tog sit liv op til revision og begynde at leve helt i henhold til Piet Heins lille gruk om, at ”afmad – på fad, og drik – i glas, er lidt – for lidt, præcis - tilpas”. Jernvilje, beslutsomhed, kostomlægning og ændrede motionsvaner forvandlede på mindre end et års tid Bjarne til en 60 kg lettere, superslank, atletisk og muskuløs ”jagt-hund” af en motionscykelrytter. Årets Pedaltramper havde ganske enkelt forandret sig til ukendelighed. ”At veje 60 kg. for meget, svarer sådan nogenlunde til at rende rundt med



”Cacaomælk går lige i benene”!
Bjarne i depot på Shelltanken i Åbenrå under Lillebælt Rundt 2004.

sin kone på nakken altid”, har Bjarne sagt. Og Bjarne har bevist, at det nytter. At det er muligt og at vejen er åben for den som bærer viljen i hjertet. Og på den måde fremstår Bjarne som den bedste rollemodel i en tid, hvor alt for mange spiser for meget og alt for mange motionerer for lidt. Stædighed og vilje har været vejen frem for Bjarne. Ud fra devisen ”det værste der kan ske er, at jeg bliver sat af”, har Bjarne oven i hatten bevist, at det kan lade sig gøre at bevæge sig fra gruppe 4 til gruppe 2 og at træning betaler sig. Hvis man vil. Og Bjarne ville! Et stort tillykke til Bjarne, med præstationerne (dem alle sammen) og med kåringen som Årets Pedaltramper 2005.

Bestyrelsen



Besøg af en Iron Man

Den 9. februar bød Eventudvalget velkommen til den 58-årige triatlet Visti Pedersen, som havde sagt ja til at fortælle om sit fantastiske liv. Om Visti's liv kunne der skrives en hel bog, men meget kort fortalt har Visti over de seneste 19 år gennemført 20 almindelige, 7 dobbelte, 9 tredobbelte, 2 firedobbelte og 1 tidobbelt Iron Man!

For den udenforstående læser kan vi fortælle, at en Iron Man består af 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42 km løb.

Forsamlingen lagde mere eller mindre målløse øre til Visti's beretning om sin 10-dobbelte Iron Man i Mexico i 1992. Om hvordan han først svømmede 38 km. (hvor de 6 sidste kilometer i øvrigt blev svømmet med én arm, pga. smerter i skulderen!), om 1000 omgange på en 1,8 km. lang bane og om 422 km løb. Det tog ham 11 døgn. Han berettede om et utal af nedture og

strabadser, om vabler og buksefedt i spandervis, om regn og storm og om at holde sig vågen på cyklen i dagevis. Om konen Else-Marie, som stod på sidelinien og mindede ham om, at "dette var hans store interesse" og om indædt stædighed og viljestyrke.

Ernæringen gjorde Visti ingen viden-skab ud af. Det interesserede ham ikke. Else-Marie sørgede for spagetti i drikkedunken, yoghurt, massevis af pizza, varm te og kaffe om natten. Da han fik "inflammation" i en muskel, ordinerede den mexicanske læge piller af ukendt oprindelse, men at døme efter virkningen, må de have faldet lidt uden for de internationale dopinglister – for Visti løb og løb og løb. Da pillerne holdt op med at virke, blev det rigtig hårdt igen.

Visti kunne fortælle mange sjove historier, om alle de spændende mennesker han og Else Marie har mødt på deres utallige rejser rundt omkring i



DAMGÅRDVEJ 2 - 5500 MIDDELFART
TEL: 6441 1031 - FAX: 6441 0931

VESTERBROGADE 35 - 7000 FREDERICIA
TEL: 7591 2525 - FAX: 7591 2166

ALT TIL KONTORET IK@IK-AS,DK - WWW.IK-AS,DK



Europa, Skandinavien og Litauen, hvor Visti har svømmet, cyklet og løbet.

Udover sine utallige Iron Man har Visti løbet 50-60 maraton'er og er mange gange Dansk Mester i triatlon og 1 gang Dansk Mester i 100 km løb. Præcis hvor mange husker han ikke. Han gemmer ikke sine diplomer. Pulsur og lignende nymodens pjat har

han skrottet. De forvirrede ham bare, og han stoler på "dikkeværket" holder hans tid ud. Vi fik også et indblik i den private Visti, i personlig sorg og nye glæder og ændrede værdier. Visti Pedersen bliver man ikke færdig med på 2 timer.

En stor tak til Visti for det spændende indblik hans liv.



24 HOUR

Aftenevent

Vær med til at afprøve natruten til dette års 24 timers løb 29. april 2005. Start 48 km kl. 22:00 og 32 km kl. 22:30. Start og mål foregår på Færøvej. Tilmelding til Palle på 64 40 17 89 senest den 26. april

24 HOUR



Faldsledturen 2005



Sådan ser der ud i gården på Faldsled Vandrerhjem lige nu. Men vi forventer, at sneen er væk i september, når vi gentager tidligere års succes – en dejlig week-end med gode cykelvenner. Det bliver i år 9.-11. september. Prisen for at deltage vil være afhængig af deltagerantallet, men vi regner med at kunne holde samme pris som sidste år, dvs. 5-600 kr. pr person. For det får du 2 overmatninger 2 gange morgenmad samt middag lørdag aften. Og så er der jo det helt specielle depot på cykelturen lørdag eftermiddag.

Af hensyn til planlægningen beder vi om allerede nu at få en tilkendegivelse af om du kunne tænke dig at være med. Har du været med før kan der vel næppe være tvivl? Men kontakt os alligevel. Har du ikke været med før, skulle du overveje om ikke det lige er noget for dig og din eventuelle ledsager. Spørg nogle der har været med og se billeder på vores hjemmeside. Giv os et ring på 64 40 28 08 eller på 64 41 17 17.

På gensyn i Faldsled!


Faldsledudvalget.



Kwickly
MIDDELFART
- din egen butik



Vi mangler stadig turledere

Du kan melde dig som turleder ved at ringe, sende en mail eller indsende oplysningskemaet til 

Du vil højst blive tildelt 4 ture som turleder i løbet af 2005-sæsonen

Hans Guldbæk
Ravnsgårdsvej 129
7000 Fredericia
telf. 75 94 33 64
E-mail ioh@mailto.tele.dk

HUSK:
Turlederseminar lørdag den 9. april kl. 10.30 på Karoline.

Medlemskab af BAHJULET

BAGJULET 

Planlægningskema vedr. turlederfunktionen 2005

April										Maj										Juni										Juli										
Sønd 3	Tirsd 5	Sønd 10	Tirsd 12	Sønd 17	Tirsd 19	Sønd 24	Tirsd 26	Sønd 1	Tirsd 3	Sønd 8	Tirsd 10	Sønd 15	Tirsd 17	Sønd 22	Tirsd 24	Sønd 29	Tirsd 31	Sønd 5	Tirsd 7	Sønd 12	Tirsd 14	Sønd 19	Tirsd 21	Sønd 26	Tirsd 28	Tirsd 2	Sønd 7	Tirsd 9	Sønd 14	Tirsd 16	Sønd 21	Tirsd 23	Sønd 28	Tirsd 30	Sønd 4	Tirsd 6	Sønd 11	Tirsd 13	Sønd 18	Tirsd 25

Navn:

Teg ønsker at være turleder i gruppe: + +

Oplys Navn _____

Oplys hvilken gruppe eller grupper, du vil være turleder i (2-3-4) _____

Marker de datoer du ikke kan være turleder _____



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



Vintercuppens dameklasse G

Af Helle Stougård

Klasse G (den rene dameklasse) har ligget brak i vintercuppen i et par år. Dametilslutningen var ikke særlig stor, derfor blev de få damehold der var lagt ind under mixklasserne. Og der gjorde de selvfølgelig heller ingen skade. Men i år blev det altså besluttet at genoplive dameklassen.

Klasse G kom i den forgangne sæson til at bestå af 6 damehold: 1 hold fra Cycling Odense, 1 fra Trihjulet, 1 fra Bramming Cykel Motion, 2 fra Baghjulet og 1 fra Christiansfeld Cykelmotion. Dameholdene har aldersmæssigt været spredt fra midt i 30'erne til sidst i 50'erne.

En vintercup er fuld af udfordringer. Den første er, at finde ud af startboksen (hvor er man og hvordan skal kortet vendes?). Overhovedet at kunne læse et kort er en udfordring i sig selv, for hvis man planlægger at følge en lille "sti", som så viser sig i virkeligheden at være et levende hegn – så får man altså problemer (taler af erfaring). I Bredballe var bakkeme og skovterrænet en udfordring for konditionen. Tidsdisponeringen er en anden udfordrende faktor – kan man nå en post mere, eller er det klogere at vende snuden hjemad? Forsinkelser koster strafpoint. Og endelig er der noget til hjernen – for uanset hvor dygtig du er til at komme frem på din cykel, hjælper det lige fedt, hvis du ikke kan svare rigtigt på spørgsmålene. Man

kommer også tæt på naturen og vejrliget, når man kører vintercup. Efter nytår havde vi orkanen og afslutningen i marts var præget af meterhøje snedriver og isglatte skovstier. Men der har også været kørt mange ture i det mest vidunderlige og solrige vintervejr.



Man ved simpelthen aldrig hvad en vintercupafdeling byder før man er vel hjemme i mål. I omklædningsrummet går snakken og eftertænkningen lystigt, os damer imellem og uanset hvor mange erfaringer man tror man har gjort sig, så byder næste vintercup afdeling bare på en ny problemstilling. Og godt nok for det - det bliver så kedeligt, når det er for let. Det er en del af charmen ved at køre vintercup.

Sikkert og vist er, at alle sammen har

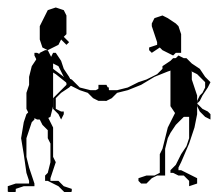


nogle herlige og sjove cykelture og nogle vidunderlige naturoplevelser. Agnes og Jytte fra Christiansfeld Cykelmotion (billedet) lagde sig suverænt i spidsen for dameklassen fra starten og endte med at løbe med førstepladsen i den samlede stilling. Jytte, som er formand for Christiansfeld Cykelmotion, kalder det rent held. Hun og Agnes er et umage par, siger hun, hvor Jytte (46) kan det der med paratviden og Agnes (58) er den der "kaster sig ned af bakkerne i vild dødsforagt". Jytte fortæller, at Christiansfeld Cykelmotion tidligere har stillet med helt op til 5 damehold. Pt. er der ikke så mange – men flere damer i vintercuppen er bestemt en hjertesag, fortæller Jytte. Ulla og Betina fra Odense stak af med andenpladsen. De

er begge gamle licensryttere (selv om det er "mange år og mange kilo siden", som de siger). De har kørt vintercup 7 gange og er ret garvede. Grethe og Ellen fra Baghjulet fik tredje pladsen. "At komme godt hjem og at komme ind før Pia og Helle var målet!", fortæller Grethe. Og endelig var vi så nogen der må nøjes med at sige, at det var sjovt at være med. Til alle jer damer, som måske sidder og spekulerer ("skal – skal ikke?"), kan jeg kun af hjertet opfordre jer til at finde en makker (en anden dame, selvfølgelig) og melde jer på banen til sæsonen 2005/2006. Der er masser af ledige pladser hernede hos os i klasse G.

Velkommen til 13 nye medlemmer

Når du læser dette blad er sneen og isen forhåbentlig væk, og vi kan igen glæde os over at komme ud på landevejscyklerne. Men selvom vi har været snedækkede denne vinter har vi alligevel fået nye medlemmer, og vi byder følgende velkommen i BAGHJULET:



Aske Bjerg Sørensen
 Anne Birgitte Guldman
 Nina Guldman
 Preben Sandberg
 Hans Jørgen Noer
 Bolette Rasmussen
 Anders Rasmussen
 Allan Christensen
 Stig B. Jespersen
 Sonja Søndergaard Christensen
 Helle Skogemann
 Bianca Skogemann
 Gerhard Reimers



Effektiv MTB træning

En råkold søndag i januar tog 18 M og 2 K imod MTB udvalgets tilbud om en træningsdag – den første af forhåbentlig flere af sin art - hvor hovedformålet var at give deltagerne nogle gode redskaber til at håndtere de forskellige udfordringer, man kommer ud for, når man bevæger sig ud i naturen på en mountainbike. Målgruppen var alle der havde lyst til træning, men måske især nybegyndere eller ryttere som føler sig usikre i terrænet. Lige noget for mig! Som én af de (desværre alt for få) kvindelige MTB ryttere i vores klub (for hvem ordet MOD oven i købet er en by i Rusland), føles mangen en søndag vinterformiddag med Baghjulets MTB-drenge nemlig nogenlunde som at skulle lære at svømme ved at blive skubbet ud fra tre meter vippen. Her var chancen for at øve og øve og øve nedkørslen på et lille ”bump”, som så *måske* på sigt kunne udvikle sig til en regulær bakke?



Bruno og Co. var i dagens anledning selv stået af cyklen og stod hele tiden stand-by på sidelinjen, som kyndige personlige trænere, med fif og gode råd om teknik, træning af balance ved op- og nedkørsler, gearvalg og meget mere. Vi fik også en gennemgang af MTB cyklen, og hørte lidt om dæktryk og brug af gear. Der var en bakke for ethvert niveau, så man valgte selv, hvor man syntes man hørte til. Nogen øvede sig i styrt-dyk ud over en åben skrænt (sådan syntes *jeg* det så ud...), andre (læs: undertegnede) eksperimenterede forsigtigt med at styre balancen på cyklen ned ad en mindre bule i skovbunden. Der var også indlagt et depot, hvor forplejningen bestod i rygende varm suppe over åben ild. Dagen sluttede på en bane, hvor un-



derlaget skiftede fra sand til sten, mudder og smat. Der var indlagt forskellige forhindringer som skulle forceres – en rigtig god øvelse i kørsel på blødt og løst underlag.

Det blev til en super god vintertræningsdag i Kongebroskoven. Nok blev jeg ikke verdensmester – men: ”Übung macht die Meisterin”. Og tryghed er vejen frem, hvis man skal have mest muligt glæde af sin moun-

tainbike. Ingo glædede sig i øvrigt højlydt over min tilstedeværelse – for så var han nemlig ikke den dårligste, gnækkede han. Og det er jo altid rart at vide, at man er vel set

Stor tak til MTB udvalget for en god dag. Meget mere af den slags, tak :o)

Helle Stougård





VELKLÆDT PÅ CYKELTUREN -MEN I DET ORIGINALE TEAMTØJ FRA BAGHJULET

VÆR MED TIL AT PROFILERE KLUBBEN PÅ LANDEVEJEN MED
SMART KVALITETSTØJ FRA GIORDANA

FORÅRSTILBUD

PÅ GRUND AF FORKORTE LEVERANCER - SÆLGER VI NU DISSE LANGE CYKELBUKSER TIL
EN MEGET FORDELAGTIG PRIS.

LANGE BIB TIGHTS MED SELER TIL HELÅRSBRUG (FRA + 0 TIL 15 GRADER) LÆKKER
KVALITET I SORT, MED STROP OG LOGO KUN 250.- (NORMALPRIS CA. KR. 400,-)

TØJUDVALGET HOLDER ÅBENT DEN FØRSTE
MANDAG I MÅNEDEN FRA KL. 17.00 PÅ LILLE-
BÆLTSSKOLEN, MIDDELFART. KØR AD BORN-
HOLMSVEJ, DREJ MOD LILLEBÆLTSSKOLEN,
FORBI CYKELSKURET OG DU FINDER DEPOTET I
KÆLDEREN I DEN RØDE BYGNING.

PS! EXTRA ÅBENT: LØRDAG DEN 2. APRIL FRA
KL. 11-12 RING EVT. I FORVEJEN

YDERLIGERE OPLYSNINGER HOS
CARL OVE KNUDSEN, BOGØVÆNGET 76.
MIDDELFARTLF. 6441 2994 EFT. KL. 18.00
ELLER MOBIL: 2428 3773



Motionscykelklubben
BAGHJULET



Gendarmstien



En dejlig solrig lørdag var jeg sammen med Ellen taget sydpå for at prøve en tur på Gendarmstien. Vi var taget tidlig af sted for at kunne nå over grænsen efter turen for at "tanke op". Vi startede i Padborg for at se hvor Gendarmstien starter og kørte bagefter til Kruså hvor vi satte bilen, pakkede cyklerne ud og startede vores færd.

Allerede efter en kilometer fik vi bekræftet at ruten er alt andet end flad. Op igennem Kollund skov måtte vi bære cykleme op ad nogle trapper, heldigvis var det kun en kort strækning, men turen har virkelig noget at byde på, både teknisk og fysisk, det opvejes dog til fulde af naturen og udsigten over fjorden.

Gendarmstien har navn efter de gamle grænsegendarmere, der i en årrække

bevogtede landegrænsen og kontrollerede skibsfarten langs kysten.

Undervejs kørte vi forbi mange historiske steder, bl.a. en kobbermølle, Munkemølle og gamle ruiner af flere nedlagte teglværker. Nå, mere om det på turen, hvor vi undervejs fortæller lidt om hvad det er vi passerer.

Vi skulle jo også tilbage til Kruså, så da vi nåede til Gammelgab midt på halvøen Broager, tog vi landevejen tilbage til Kruså. Det viste sig at der også var en temmelig kraftig vestenvind den dag, så vi var godt slidte da vi kom tilbage – dog ikke mere end vi nåede et smut over grænsen inden vi kørte nordpå igen.

Per Allan



Lillebælt Rundt



En cykeltur i cykelparadiset rundt om Lillebælt lørdag/søndag den 25.-26. juni

Turen starter og slutter ved Den Gamle Lillebæltbro. Som udgangspunkt afvikles turen i "moderat" gruppe 3 tempo. Hvis der er stemning for det og tilstrækkelig mange melder sig, køres også en "hurtig" gruppe 3. Ruten følger skilte nationale og regionale cykelruter (Østersøruten) og kommer primært til at foregå på mindre befærdede asfaltveje igennem de smukkeste dele af det danske landskab. Lørdagens etape er 170 km og hovedpunkter på ruten vil være Kolding, Haderslev, Aabenraa med mål

ved Vandrerhjemmet i Sønderborg hvor der er overnattes. Søndag køres til færgen i Fynshav og fra Bøjden cykles mod Assens og Middelfart, 112 km og i alt for hele turen 282 km.

Forplejning vil ske ved oprettede depoter på Skamlingsbanken og Kølstrup strand og i øvrigt efter behov. Aftensmaden lørdag indtages på Vandrerhjemmet, hvor der serveres en lækker buffet. Vandrerhjemmet serverer også morgenmad søndag. Søndag vil der være et cafeteria-stop i Assens. På vandrerhjemmet i Sønderborg er der reserveret 4-sengsværelser med





Lillebælt Rundt

bad og toilet og inkl. håndklæder og sengelinned.

Du medbringer en let rygsæk/taske til personlige fornødenheder f.eks. en tandbørste og en tør bluse. Punkteringer og andre tekniske problemer klarer i fællesskab af deltagerne selv – altså ingen servicevogn.

Ledsagervognen vil følge feltet på hele turen, transportere bagage, oprette depoter og medbringe ”nødforsyninger”.

Prisen for disse herligheder er kr. 350. Hertil kommer udgifter til ekstra forplejning på cykelturen, et cafeteria-besøg på havnen i Assens samt drikkevarer på vandrerhjemmet. Klubben

har ydet et tilskud på kr. 150.

Tilmelding senest den 1. maj til

Børge Iwersen

Kirstensvej 15

5500 Middelfart

telefon 64 41 44 96

e-mail: iwersen@stofanet.dk

og samtidig betaling kontant eller overført til Eventudvalgets konto i Sparekassen reg. nr. 0755 konto nr. 3222777002

Dette er turen hvor fællesskabet og samværet om en god cykeloplevelse er i højsædet.

EVENT -udvalget





Månedens Profil

Navn: Preben Sandberg

Stjernetegn: krebs

Jeg cykler på en:

MTB: Ideal

Racer: Pinarello Opera

Jeg cykler i gruppe:

Vi får se...

Er nyttilflytter, og har derfor her i vinter alene cyklet sammen med andre på MTB

Min største cykeloplevelse:

Jeg har haft mange, både indenlands og udenlands. F.eks. har jeg i 15 år deltaget i motionsløbet

"Danmark Rundt", hvor vi på 1 uge cykler ca. 1000 km. Desuden har jeg deltaget i Sjælland Rundt, Rendsburg- Viborg m.m.. I udlandet bl.a. Vättern Rundt 5 gange og HEW Cyclastics 3 gange.

I 2004 deltog jeg for 1. gang i Tour de Vestfyn. En rigtig god tur i smukt vejr og dejlig natur, og så var det pudsigt på ny at cykle i Båringbakkeme, hvor jeg trænede som ung for 45 år siden.

Om vinteren deltager jeg for 6. år i vintercup.

Min største cykelnedtur: Det blev ikke en nedtur, men Vättern Rundt i 04 var næsten 300 km i regnvejr.

Mit hedeste mål: At kunne følge med de yngre ryttere, men hvad kan man forvente, når man snart bliver 65 år.



Foto: Gert Lykke Jensen



Jeg har dog også været så optimistisk at melde mig som interesseret i at cykle Nordkap-Gibraltar i 2007.

Jeg elsker når:

Man om foråret cykler og hører lærken slå sine triller. Turene om sommeren i korte bukser og kort tøj. Om vinteren på MTB i de dejlige skovområder, som vi har i området. Og når vi efter cykelturen og badet tænker, hvornår skal vi ud på ny ?

Jeg hader når:

Umiddelbart intet. Men er naturligvis pga. alderen "lidt" nervøs, når froste hjulspor giver større risiko for styrt og skade.

Jeg slapper bedst af når:

Mine forventninger bliver indfriet. Dette gælder som helhed, og derfor ikke alene vedr. cykling. Vedr. cykling har jeg det bedst, når min vintercup makker vinder og er tilfreds. Det er jo kun for "sjov" at vi kører vintercup.

- en god udsigt

COMPASS
VINDUER & DØRE A/S

FYRRETRÆ
LÆRKETRÆ
MAHOONI, SIPO
EGETRÆ
TRÆ / ALU
PVC

KONTAKT VORES KONSULENTER
WWW.COMPASSVINDUER.DK

ISO 9001 PRODUKTION
HAULØKKEVEJ 4 HEJSE 7000 FREDERICIA TLF 75922551 FAX 75922518



Aktivitetsprisen

Hvad får man når man krydser en Krudtugle med en Ildsjæl?

Aktivitetsprisen tildeles medlemmer, som i en given periode har ydet en ekstraordinær stor indsats for klubben. Det var en særlig stor fornøjelse for en enig bestyrelse at overrække Aktivitetsprisen 2004 til Leo Jensen.

Ordet *aktivitet* dækker ikke helt, når man har med Leo at gøre. Måske skulle vi hellere tale om hyperaktivitet? For det er om at komme ud af start-hullerne, hvis man vil følge med Leo. Hvad får man, hvis man krydser en Krudtugle med en Ildsjæl? Læs blot her: Leo er usædvanlig aktiv på landevejen. Hans tilstedeværelse på træningsturene er så sikker som ”amen i kirken”, uanset vind og vejr. Han træder til og trækker fra, og lægger sig gerne og frivilligt i spidsen for gruppen, også i blæsevejr. Og han står ikke tilbage for et regulært væddeløb på en torsdag aften. Men der er ikke bare gang i benene – det er også gang i ”pæren”. For når han kommer hjem, klæder han om, sætter sig til computeren og skriver vores klubblad. Skribent, reseacher, lay-outer – kasketterne (og talenteme) er mange. Sammen med kollegeme i træningsudvalget står han bag flere arrangementer, som fx spinning og lange træningsture. Og som om det ikke var nok, så søsætter han nye og dristige idéer og står selv i spidsen, når de føres ud i livet. Han er hjernen bag Baghjulets seneste



”baby”, Melfar 24-Hour Cycling Challenge, et ambitiøst og spændende nyt tiltag. Alligevel er han både dygtig og klog nok til at uddelegere ansvar og opgaver til andre, for selvfølgelig skal han da selv cykle med. Leo egner sig ganske enkelt ikke til at stå på sidelinjen. Hans initiativ og evne til at skabe vide kontakter og gode forbindelser rækker så vidt som til ”Guds Eget Land”, hvor Leo skal køre National 24-Hour Challenge i den kommende sommer. Hvordan han får tid til at være familiefar er os aldeles ubegribeligt, men vi er sikre på, at kurvens lækkerier deles med Anne-Marie og drengene. Et stort tillykke med aktivitetsprisen og en dybfølt tak for den enorme indsats.

Bestyrelsen



Maillister ??

MTB-udvalget har i nogen tid tilladt sig at udsende diverse mails til en gruppe bestående af dele af Baghjulets medlemmer. Medlemmer som enten har ønsket at få mails om MTB-tilbud, eller medlemmer som vi har skønnet kunne være interesseret i MTB-tilbud.

Især den sidstnævnte gruppe har sagesløst måttet modtage diverse tilbud og remindere mm. Det ønsker vi at råde bod på.

Derfor starter vi på en frisk, og det betyder at medlemmer der ønsker at modtage mails vedr. én eller flere af følgende aktiviteter, skal meddele det til udvalget via

melfar@stofanet.dk eller 6441 6380 (Per M)

Det handler om meddelelser om

- VinterCup
- MTB-ture
- MTB-arrangementer
- Hævejsture

Det betyder at selvom du tidligere har modtaget info-mails, så skal du nu, hvis du fortsat ønsker at modtage info-mails, meddele dette til udvalget.



SPONSORER FOR TOUR DE VESTFYN



www.pom.dk

Pedersen & Madsen a-s

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

Fredericia Plæneklipperservice

7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66

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
Oddenvej 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


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



VinterCup 2004-2005

Baghjulet deltog i Vintercuppen med 30 hold, hvilket gav os ca. 220 starter i løbet af vinteren.

Baghjulet opnåede følgende podieplaceringer:

Klasse B (Mænd 36-45år)

2. plads til

Peter Knudsen & Per Mayntzhusen

3. plads til

Leo Jensen & Nick Sørensen

Klasse D (Mænd 56 år eller mere)

1. plads til

Per A. Pedersen & Jørgen Spetzler

Klasse E (Mix-par til og med 45 år)

3. plads til

Tina Poulsen & Kim Johansen

Baghjulet vandt holdkonkurrencen med 8 point

Der gives 3. p for en samlet 1. plads

Der gives 2. p for en samlet 2. plads

Der gives 1. p for en samlet 3. plads

Alle deltagere, der ikke har fået et VinterCup-glas, kan afhente et i klublokalet i Østergade.

Med venlig
hilsen



Fotos: Gert Lykke Jensen



Sneløb eller cykelløb ? Foto Henning Halkier



Hvor er vi ? Foto Henning Halkier



Lange træningsture

Træningsudvalget arrangerer i 2005 lange træningsture 1. maj og 7. august. Der vil blive kørt i gruppe 2 og 3, og distancen vil være ca. 150 km.

Start fra den gamle Lillebæltsbro kl. 8.30.

Gruppe 2 vil 1. maj gentage succesen fra sidste år med at køre 1. rute fra Melfar 24 Hour Cycling Challenge, som er på 257 km.

Kontakt Nick (6441 1240) eller Leo (6441 7336) for yderligere info.

HUSK!

MELFAR MTB løbet

Mandag, den 28. Marts
(2. Påskedag) kl. 12:00



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



Aktivitetsskalender

MTB Melfar (Vestre skole kl. 12).....	28. marts 2005
Hærvejstur	2.-3. april 2005
Turlederseminar på Karoline	9. april 2005 kl. 10.30
Sæsonåbning, suppetur.....	10. april 2005
Møde om Tøserunden	13. april
Aftencykling. Start Færøvej, Middelfart.....	29. april kl. 22.00/22.30
Lang træningstur i gr. 2 & 3	1. maj 2005 kl. 8.30
Fortræning Tøserunden (lang tur).....	22. maj
Pigetur til Tøserunden.....	4. juni 2005
Melfar 24 Hour Cycling Challenge.....	Den 4.-5 juni 2005
Lillebælt rundt	25.-26. juni 2005
Tur til HEW Cyc classics.....	30.-31. juli 2005
Lang træningstur i gr. 2 & 3	7. august 2005 kl. 8.30
Tour de Vestfyn.....	13. august
Faldsledturen.....	9.-11. september

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN
 Odensevej 18 - 5500 Middelfart
 Tlf. 64 41 06 91
www.cykelgaarden.dk

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- Giro
- Bell
- Speciale:
Håndbyggede hjul

MOSQUITO
 CYKEL SPALTE



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



Hvem er Mikael Mikkelsen?

Af Leo Jensen, Baghjulet

Mikael deltog i 2004-udgaven af Mel-far 24-Hour Cycling Challenge og kørte med 670 km længst af alle. Han kørte hurtigt, holdt få og korte pauser og havde sine egne sandwich med. Hele vejen var der et smil på læben og et glimt i øjet, der tydede på et helt pænt overskud også efter 24 timer i sadlen. Min nysgerrighed var vakt, og Mikael var med på ideen, da jeg omkring jul ringede og spurgte om jeg måtte interviewe ham.

Mikael bor i Viborg og har cyklet siden han blev 33-34 år, hvilket er ca. 15 år. I starten dyrkede han triathlon, men efter et par år sagde knæene stop, og derefter fik cyklen den fulde opmærksomhed. Mikael fandt hurtigt ud af at de ekstreme løb tiltrak ham mest, og han har deltaget 2 gange i Paris-Brest-Paris. I 2003 var han hurtigste dansker med en imponerende samlet placering som nr. 39 og en tid på 49:41.

Der bliver selvfølgelig kørt en hel del kilometer, men alligevel mindre end man måske skulle tro. Et normalt år køres 11-12000 km, og 2003 er med små 15000 km det år hvor Mikael har kørt længst. I 2004 er Mikael begyndt at køre i en klub, tidligere er de fleste kilometer blevet kørt alene eller i løb. Træningsturene er ikke specielt lange: 150 km er absolut en lang tur, men under forberedelse til PBP er der selvfølgelig blevet kørt de obligatori-



ske brevet-løb på 200-300-400 og 600 km.

Mikaels cykel er en Principia, som eksperterne nok vil mene er for stiv en ramme til de lange ture Mikael kører, men han har nu ikke nogen problemer i den retning. Favoritten blandt dæk har de sidste par år været Conti GP 3000: De er slidstærke, nemme at få af ved en punktering og de ruller også rimeligt. Som han sagde: Michelin ruller bedre, men hvad hjælper det hvis en punktering kræver 2 dækjern og giver blå negle. Mikael kører næsten altid med indlæg for at undgå de fleste punkteringer. Blandt sadler er han endnu ikke kommet frem til den optimale, men den næste skulle i hvert



Melfar  24 HOUR
BAGHJULET Cycling Challenge

fald være med gel. Kopattesalve i bukserne er et fast ritual, også på korte ture. Styrband og handsker er helt almindelige, men til PBP har han dog brugt 2 lag styrtape for at dæmpe de værste stød fra de franske veje, der ikke helt lever op til det vi er vant til i Danmark. Lyset på cyklen består af et par almindelige halogenlygter, så Mikael var også glad for nyheden om den oplyste natrute til 2005-udgaven af M24CC.

Før et langt løb som M24CC spiser Mikael dagen før løbet meget pasta, og slikskålen bliver også besøgt. Under løbet anbefaler Mikael at man spiser hvad man har lyst til og ikke hvad eksperterne foreskriver. Det vigtigste er at få noget energi indenbords. Energidrik har han ikke megen tiltro til, der er normalt cola i den ene flaske og vand i den anden. I depot drikkes der gerne kakaomælk, mens den faste føde ofte er brød. PBP 2003 blev kørt

hovedsagelig på kanelgifler, mens bollerne til M24CC i 2004 var med honning. Depotstoppene er korte, men han indrømmer gerne, at det har krævet megen tilvænning at kunne spise tilstrækkeligt mens han kører på cyklen frem for at holde længere pauser. Gel gemmer han til de kortere løb. Mikael kører oftest efter sin fornemmelse frem for sin puls, så der var ikke nogle gode råd at hente med hensyn til at holde sig under et bestemt niveau f.eks. på bakkeme. Kørestilen er et lidt tungt gear og gerne op at stå efter sving og på bakker.

Et enkelt spørgsmål fik jeg ikke svar på med det samme: Planerne for 2005 er ikke på plads endnu, så han ville ikke love at stille op i næste Melfar 24 Hour Challenge, men jeg fik da fortalt at løbet igen ligger i første weekend i juni samt ikke mindst at startnummer 1 var reserveret til ham.

Fyens Stiftstidende

Dækker verden og dyrker Fyn



ECM Tour Esbjerg lørdag den 18. juni 2005

Vi tager til Esbjerg og kører ECM Touren lørdag den 18. juni 2005
(110 km - gr. 3 tempo)

Har du lyst til at tage med? Så kontakt os.
Læs mere på www.esbjerg-cykle-motion.dk

Helle (6441 8017) og Pia (75926554)

Når jeg
bli'r stor
vil jeg
også være
medlem af
Baghjulet...



... Min første
cykel købte
jeg hos Kai
og Winnie
i Fredericia
og det bliver
garanteret
ikke
den sidste.

Cykel Service

VENUSVEJ 4
7000 FREDERICIA



vVINNIE OG KAI JENSEN



Porto



Motionscykelklubben Baghjulet
v/Niels Storm Hansen
Tøppen 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:



Kør rabatten hjem med dit møntkort!



Middelfart
Sorø
Fredericia
Vejle
Kolding
Lidum
Ødsted
Hedensted
Vinding

Hvis du er kunde i Middelfart Sparekasse, får du 25 kr. i rabat på alle ruter til årets Tour de Vestfyn lørdag den 13. august 2005. Du kan vælge mellem familieturen på 25 km og motionsdistancerne på 50, 75 og 125 km.

Husk dit møntkort, når du køber billet i Sparekassen. Så kører du rabatten hjem med det samme!

 **MIDDELFART
SPAREKASSE**
- et har overblik af dig

Gi' din motion Baghjul!