

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 3 · 15 årgang · August 2007

Motionscykelklubben



BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansvarshavende: Helle Stougaard - 64418017 - hellest@baghjulet.dk

Redaktion: Leo Jensen - 64417336 - leo@baghjulet.dk

Annoncer: Peter Bull Mortensen - 75942725 - bull.mortensen@email.dk

Foto: Gert Lykke Jensen - 75926986 - gertlykke@gmail.com

Layout: Leo Jensen

Tryk: Elbo Grafisk A/S

Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

Oplag: 300 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 Søren Kjærås (telefon og mail: se bestyrelsen side 6)

Forsiden viser Thomas Alexandersen på Båring bakke i Melfar 24 Hour Cycling Challenge 2007. 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



En god cykelsommer

Kære medlemmer. Efter et vel overstået 25 års jubilæum i maj måned kan vi nu tage hul på klubbens videre udvikling. Den foreløbige konklusion må være, at særdeles mange medlemmer har bakket klubben op – såvel i form af fremmøde til træning, arrangementer og i fremmøde til klubbens mange aktiviteter.

Det har været en meget travl tid med kæmpearrangementet Melfar 24 t. løb. Et arrangement, som til stadighed udvikler sig såvel kvalitativt som kvantitativt. Det er en meget stor opgave for udvalget at få organiseret dette løb, og løbet er også meget ressourcekrævende at gennemføre på selve dagen. Hvis løbet også fremover skal udvikle sig til alles tilfredshed, så kræver det, at rigtig mange af vi andre udenfor arrangementsudvalget vil give vores klubkammerater den hjælpende hånd at rive ca. 4 timer ud af vores fritid. Når udvalget skal have dækket et døgnsvagter ind samt det løse såvel forud som efter løbet, så skal vi være mange, som godt vil hjælpe. På baggrund af det flotte løb, som udvalget igen i år havde fået organiseret, det igen stigende deltagerantal, og den flotte medieomtale, som løbet giver os alle i klubben, så skal der fra bestyrelsens side lyde en venlig opfordring til, at vi også fremover giver udvalget og klubben den fornødne opbakning, så vi kan holde fast i dette flotte arrangement.

Allerede ultimo juni måned havde klubben det næste store arrangement, som også har givet klubben en særdeles høj profilering i afviklingsmæssig forstand. Der lød afgang fra Fredericia Rådhus på kæmpeudfordringen Nordkap – Lillebælt. Også her har planlægningsfasen krævet



vedholdende energi og vilje, da et sådant kæmpearrangement kræver adskillige timers intens indsats for at få lukket de mange aftaler inden startskuddet har kunne lyde.

Selvfølgelig primært for deltagerne, men så sandelig også for os andre, er det her bagefter dejligt at kunne konstatere, at det har været alle tiders cykeloplevelse hele vejen fra Nordkap til Lillebælt. Det har været sjovt og interessant via nettet at kunne følge gruppens tur fra dens afgang i Fredericia og til gruppens hjemkomst i Middelfart.

Gruppen skal have et stort tillykke for en velgennemført tur, hvor vi godt kan fornemme, at det hele er gået op i en højere enhed, og turen har været en rigtig god og stor oplevelse for deltagerne.

Men heldigvis fortsætter sommeren og de mange spændende udfordringer. Lige nu med masser af forhåndstilmeldinger til Tour de Vestfyn, og mange klubmedlemmer, som har givet sig selv den udfordring at tage til Belgien og møde de mange "mure", som landet er så kendt for. Håber at alle får en god oplevelse, uanset om du deltager i TDV på den ene eller anden måde, eller du er i gang med de sidste forberedelse til Belgien.

Fortsat god sommer.

Jan



INDHOLD

Formandens side	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen	6
Århus tour	7
Lago di Garda rundt med GPS	10
Nordkap-Lillebælt	12
Spot på et medlem	22
Vintercup	24
Harzen 2007	26
Stafetten - Det er aldrig for sent	30
Vil du med til Mallorca ?	32
Melfar 24 Hour Cycling Challenge 2007	35
MTB-tur for damer	38
Spinning 2007-2008	40
Nutzhorn bider i asfalten	42

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Lillebælt-mester i Tempo 4. afdeling.....	22. august
Lang tur Gr. C	26. august
Velomediane Claude Criquillion	1. september
Åbent i tøjbutikken 17-17.30	3. september
Suppetur - sæsonsflutning	23. september
MTB dametur - Billund	29. september
Åbent i tøjbutikken 17-17.30	1. oktober
Spinning starter.....	4. oktober
1. afdeling Vintercup - Haderslev.....	4. november
Åbent i tøjbutikken 17-17.30	5. november
Foredrag Paris - Dakar på cykel	7. november
2. afdeling Vintercup - Kolding BCM	2. december

Fyrretræ | Lærketræ | Mahogni | Sipo | Jatoba | Egetræ | PVC

Vinduer efter mål
compassvinduer.dk

compass | vinduer

Compass Vinduer | Hauløkkevej 4 | DK-7000 Fredericia
T +45 75 92 25 51 | F +45 75 92 25 18 | www.compassvinduer.dk



BAGHJULETS BESTYRELSE 2007

Formand

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



Næstformand

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



Bogholder

Jørgen S. Jensen
Vejrøvangen 40
5500 Middelfart
ulsj@stofanet.dk



Sekretær

Søren Kjærås
H. C. Lumbyesvej 52
5500 Middelfart
tlf. 64 40 28 56
skj@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

Bjarne Beck
Møllebo Allé 9
7000 Fredericia
tlf. 75 94 03 69
bjb@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

Helle Stougård
Omøvangen 24
5500 Middelfart
tlf. 64 41 80 17
hellest@baghjulet.dk



Bestyrelsesmedlem

Jarle Eriksen
Anchersvej 95
7000 Fredericia
tlf. 75 91 21 51
jae@baghjulet.dk



Suppleant

Jan Borges
Søndergade 11
5500 Middelfart
tlf. 64 41 11 49
kildevaeld@stofanet.dk





Middelfart – Århus og retur

Ahhhh, hvor var det skønt at komme hjem, og lade bruserens varme stråler sjaske udover den lidt brugte krop. Jeg velsignede duggen på spejlet ...jeg er trods alt ikke 20 år mere ...men jeg kunne dog ikke undgå, at både se og føle 2 håndflade store røde og meget ømme plamager, der hvor jeg er højest når jeg plukker.....

Jeg havde sagt ja til en af disse meget berømte events, som vores eventudvalg er rigtig gode til at lave. Pia havde talt varmt for denne tur og tja ...så er der heldigvis ikke så langt fra tanke til handling.

Den 23 juni mødte vi 7 glade motionister op ved den nok så velkendte bro. Udover undertegnede var der Børge, Ib, Jan, Martin, Pia, Johnny og ikke



.Af Michael Fitzwilliams

mindst Karin (Børges hustru), som diskede om med mange dejlige ting undervejs. Det var bare super, så det skal hun have en stor varm tak for.

Vi havde sat hinanden i stævne for at cykle til Århus og retur. En tur som





var berammet til små 300 kilometer på 2 dage. Distancen blev næsten overholdt, jeg tror vi endte på ca. 285 km. På grund af det noget omskiftelige vejr, blev enkelte sløjfer pillet af.

I starten tog vi den korteste vej til Vejle og endte ved Daubjerg strand, som er et utroligt lækker sted. Stranden havde den smukkeste udsigt, og der var rent og pænt. Så for dem som ikke har været der, så smut lige derop med en god kop varm drikke i cykeltaskerne og lad sjælen betragte dette visuelt smukke sted. At vi samtidig var så heldige, at solen skinnede varmt og skønt gør det naturligvis kun mere behageligt.

Vejret kunne vi ikke gøre så meget ved og vi havde rigtig mange og kraftige byger, både ud og hjem. Det gav dog en masse god erfaring vedr. tøjskift, opblødte madpakker, køreteknik og 4 punkteringer.

Jeg synes vi var gode til at tage individuelle hensyn, da vi jo trods alt havde forskellige watt i stængerne. Bredt set levede det om til klubbens devise om, at vi skal kunne give gasmen at det

socialt element er det bærende.

Selvom det var svært, så måtte vi jo forlade Daubjerg. Vi fortsatte til Juelsminde, derefter nordpå mod Snaptun for at ende i Horsens Marina. Der havde Karin atter disket op med pasta og andet godt.

Næste stop var Hov strand (tror jeg nok) der lød programmet på lækre basser og snegle. Ib havde specielt udvalgt sig en chokoladesnegl, men måtte forbavset se den glide ind i Martins omfangsrige mund. Det gav et par gemtlige minutter, hvor der på bedste fynske facon blev diskuteret "dine og mine basser" og ikke vores basser.

Kursen blev nu sat mod Risskov, hvor vi skulle overnatte på et vandrerhjem. Inden vi nåede så langt, måtte Børge dog spagt meddele, at han havde glemt kortene derhjemme. Han havde dog kørt turen før på mountainbike . Vi kom således ud for nogle interessante stier i Marselisborgskovene, så der var dømt skovfræs, mudder i fjæset og markante stigninger. Personligt synes jeg det var helt vildt fedt, så jeg overvejer kraftigt at købe sådan et bjergcykeljern.

Vel ankommet til det skønnest beliggende vandrerhjem var det tid til et hurtigt bad og til så ind til Århus - midtby, ene og alene for at konsumere en stor øl, krydret med store australske kødspecialiteter.

Det skal lige nævnes for de som måtte have den interesse, så er det faktisk muligt på XL - restauranten, at få en 2000 grams steak med tilbehør helt





gratishvis den altså bliver kørt ned indenfor en halv time !

Efter den ganske gode mad vandrede vi tilbage til vores køjer, og den vel-fortjente nattesøvn. Den efterfølgende morgen gav dog også en række bud på, hvem der havde snorket mest. Jeg skal ikke nævne nogen konkrete navne, men blot pege på vigtigheden af ørepropper, vattotter eller andet isenkram. ☺.

Søndag morgen var vi efter veloverstået morgenmad atter klar til at trampe i pedalerne. Martin havde et stævnenemøde med sin hustru i Odder, så han sagde farvel og tak for turen.

Vi forlod en meget stille by kl.08.30 og gav den lidt gas mod Skanderborg ...de var sådan set heller ikke stået op. Så vi forlod byen lige så hurtigt som vi kom.

Forude ventede Ejer Baunehøj, så det var lidt af en prøvelse. Til gengæld er der en fantastisk udsigt. Vi var ikke de eneste der fået den ide, så vi hilste på en række cykelmotionister.

Efter opstigningen til ”tindernes top”, så var det ret fedt at give den fuld aerodynamik ned af ”Ejer B,”. Derfra og resten af turen var der dømt regn, så vi cyklede den direkte vej til Middel-fart.

Samlet set var det en rigtig god oplevelse og jeg vil gerne takke eventudvalget for deres planlægning og entusiasme. Men mest af alt vil jeg gerne takke Ib, Børge, Jan, Vibeke, Martin, Johnny og Pia for deres hyggelige og fremragende selskab.

Med håbet om mange gode timer på cyklen.





Gardasøen rundt med GPS

Af Søren Kjærås

Som træning til efterårets ture og for at være omgængelig på ferien har jeg altid min racer med på familiens 2 ferieuger i det sydeuropæiske. Vi bor på campingpladser i mobilhomes. I år var 1. ferieuge efter børnenes ønske Gardasøens sydspids ved Sirmione og 2. uge ved Adriaterhavet.

Jeg har samtidig fået min nye cykelcomputer: Garmin Edge 305 HR. Som mærket antyder en cykelcomputer med GPS, puls, kadence, højdemåler mm. Om det så hjælper mig op ad bakkerne vil jeg lade stå ubesvaret, men lækker er den.

Området er kendt af flere Baghjulere gennem Baghjulets ture gennem flere år. Første dag tog jeg en tur rundt i den fladere sydvestlige del op mod Salo på 60 km lige for at komme i gang. Men 3. dagen skulle det store mål nås: Gardasøen rundt. Bevidst valgt på en tirsdag. Nogle ting skal ikke gøres lørdag-søndag, hvor området er fyldt op med italienere på weekendudflugt samt alle turisterne. Turen er på 150 km gennem ca. 20 småbyer og mange tunneller i den nordvestlige del. Den ene by mere hyggelig end den anden.

Selve Gardasøen ligger på grænsen mellem den frodige og flade Po-slette og så Alperne. Facts: længde 52 km, største bredde 18 km og smallest 3 km. Største dybde 346 m.

Det have blæst, regnet og stormet hele natten, men vejrudsigten sagde sol

dog stadig med vind. Nu skinnede solen, men stadig blæste det 10 m/s fra NØ, så kl. 6.20 tog jeg af sted mod uret for at få mest mulig læ for vinden og cykle i skyggen. Det er samtidig vejen til de mange andre turistattraktioner som eks.

"Gardaland" (sommerland), Filmstudie museet "Carnaworld", og "Catullos grotte" på halvøen Sirmione, som ligger i den sydlige ende af søen. Det stræk kan risikere at foregå i slowmotion. Efter Sirmione er der som reglen masser af luft mellem bilerne. Denne tirsdag morgen var der ingen problemer. Temperaturen var optimal: 20°C. Turen søen rundt er rimelig flad, men især på nordvestsiden kommer bakkerne og tunnellerne. Det skal på det kraftigste anbefales, at man har en god halogen forlygte og diodebaglys med, da mange af tunnellerne ikke er oplyste trods en længde på 1 km. Dvs. alt er kulsort. Andre tunneller er åbne mod vandet, så der er fint lysindfald og skøn udsigt.

Ruten er meget let: Det gælder om at holde sig så tæt på vandet som muligt undtagen på vestsiden ved Salo, hvor der går en fin omfartsvej. Nogle steder kan bycentrum også være spærret, så man lige må følge den lidt større vej. Generelt er vejen rundt som en mindre dansk landevej, men italienske bilister er meget høflige overfor cyklister.

Turen gik fint nordpå langs vandet.



Der var endnu ikke meget liv i de små kønne byer på østsiden, som er det mest turistede. På vandet var der allerede kl. 7 fuld gang i windsurfere mm pga. vinden. Jeg nåede søens nordspids i Riva del Garda (hvor floden løber ud) med 30 km/t som planlagt og fandt et sted ved vandet og fik en velfortjent croissant, kakaomælk, bananer mm. Turen var flot. Flere steder var de ved at stille op til dagens marked.

Nu startede anden del med de lange tunneller og bakkerne, men til gengæld havde jeg vinden agten ind. Det gik strygende. Planen holdt med en sadeltid på 5 timer og cykeltid på 5½ time.

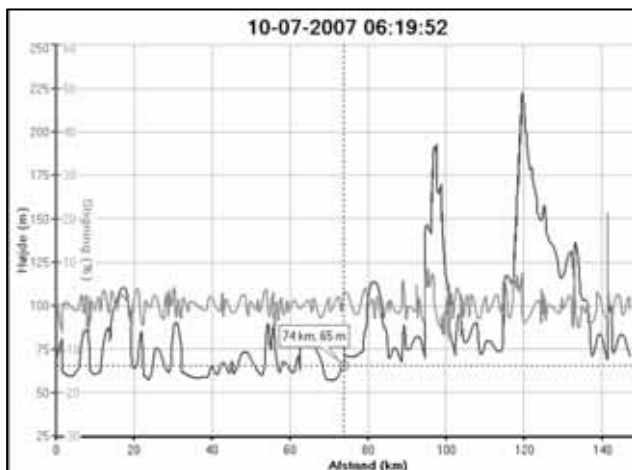
Turen kan kun anbefales. Og hvis man ikke skulle ønske at cykle hele søen rundt går der færger på tværs af søen flere steder.

Der findes flere kort for cykel og MTB ture i området ved søen. Børge Iwersen har også gode beskrivelser fra



turene gennem årene, som vil blive lagt på nettet.

Billederne viser ruten fra Garmins turviser samt en udskrift af højde og stigning (der kan også vises puls, hastighed, gennemsnit).






NORDKAP LILLEBÆLT 2007

Af Gunnar Jensen

Som det vil være mange af Baghjulets medlemmer bekendt, har jeg løbende – om end med et lidt urent trav ind imellem – forsynet klubbens hjemmeside med dagbogsnotater fra cykelturen mellem Nordkap og Middelfart.

Jeg forestiller mig, at alle disse skriblerier kan læses på hjemmesiden et stykke tid endnu, så dér kan interesse-rede fortsat læse om de mange oplevelser, vi har haft på turen.

Derfor har jeg valgt i dette indlæg at se turen fra en mere personlig vinkel, for at skabe en fornemmelse for, at det ikke bare var op og ned og flotte

panoramaer.

Det hele begyndte vist med en mail fra "Baghjulet" med oplysning om, at der ville blive afholdt informationsmøde om en cykeltur fra Nordkap til Middelfart.

Jeg tror, vi havde min søn på besøg på det tidspunkt, og i et udslag af sort humor spurgte jeg ham, om han kunne tænke sig at cykle turen sammen med mig.

Og så gik han hen og sagde ja!!

Jeg har tidligere leget med tanken om at gå i kast med den bedrift. Men jeg blev hurtigt enig med mig selv om, at



Gunnar og Lasse holder pause



det ville være for langt, for hårdt, for koldt og for vådt. Nu stod jeg så der og skulle gribe en bold, jeg selv havde kastet op i luften i et øjebliks letsind. Men det gjorde mig ikke så lidt stolt, at min voksne idrætsstuderende søn gerne ville gøre turen sammen med sin gamle, længst pensionerede far, så jeg tog til informationsmøde og gik ind på at tage del i projektet. Det viste sig hurtigt, at der var basis for at gennemføre turen. Vi var mange, der var mødt frem, og der var endnu flere, der havde givet tilsagn om at være med. Ideen og tankerne om turen havde været længe undervejs, og i starten var målet at cykle hele turen fra Nordkap til

Motionscykelklubben BAGHJULET
DET RULLENDE HOTEL The Mobile Hotel
Fionia Bank
MIDDELFART SPAREKASSE - vi har overskud til dig
otera
compass gruppen
Ejendomsrådgiver et godt HJEM
DELPRO^{AS}
punkt1 Størst på hvidevarer
Nordea
ADP Associated Danish Ports A/S



Gibraltar.

Denne oprindelige idé faldt af forskellige grunde til jorden.

I stedet var nye cykelentusiaster gået ind i tanken om at gennemføre den halve distance, og nu kunne denne styregruppe så gå videre med det store arbejde, der lå for med at planlægge rute, skaffe sponsorer, finde transport og meget, meget mere.

Ét af tiltagene bestod i at bombardere os andre med indbydelser til forskellige forture, som skulle give deltagerne mulighed for at blive rystet sammen.

For Lasses og mit vedkommende blev det modtaget køligt. Lasse skulle passe sine studier, og jeg følte ikke, at jeg var interesseret at blive fedtet ind i alt for meget kammerateri.

Jeg havde i forvejen en kalender, som på forunderlig vis havde det med at blive fyldt op med aftaler, og jeg var egentlig blot interesseret i selve turen. Den ville sikkert give mig alt det sociale, jeg kunne ønske mig, mente jeg. Derudover holdt jeg fast i en gammel tradition. Jeg cykler ikke i vintermånederne!! Det er både for koldt og for klamt.

Så jeg lagde mig urokkeligt fast på, at min fortræning skulle starte 1. marts. Sådan har jeg gjort i flere år, og det er da blevet til adskillige både lange og strabadserende cykelferier.

Jeg indledte min deltagelse i Per Allans træningsture med Hærvejsturen og måtte på halvvejen dybt rystet kon-





statere, at min formkurve skulle peppes ganske anseeligt op, hvis jeg ville gøre mig håb om at kunne være med, når det virkelig gjaldt.

Det blev til rigtig mange ensomme kilometer på de nordfynske småveje foruden deltagelse i de to sidste fællesarrangementer, og undervejs måtte jeg konstatere, at det fællesskab, som jeg i første omgang havde set stort på, var noget, jeg kom til at holde rigtig meget af.

D. 26. juni var der så deadline for min træning. Nu var det alvor, og jeg må indrømme, at jeg var noget skræmt ved tanken om det, der ventede mig.

Jeg var i alt for ringe træning i forhold til resten af holdet!

Allerede på den første cykeldag, vi skulle cykle de 26 kilometer til Nordkap og tilbage igen, så jeg mig banket på plads.

Vi indledte med en 4 kilometer lang stigning på vel 10%.

Mit hjerte hamrede, som om det skulle eksplodere, lungerne hvæsedede højt og indædt, og mine ben syrede efterhånden til, så jeg måtte af cyklen et par gange for at få lidt styr på det hele igen.

Jeg kom op!! Også op over de næste stejle stigninger, og jeg kom tilbage til campingpladsen igen, godt hjulpet af gode stærke holdkammerater.

I øvrigt gik det mere nedad på hjemturen, og det stivede den slatne selvtillid en smule af.

De næste dage gik med at holde fast,



4 seje piger på turens højeste top



Lasse ordner cykel



holde trit og holde ud, og jeg var spændt på, hvornår denne barske træning begyndte at give resultat.

Det tror jeg den gjorde efter 4 – 5 dage. Jeg fik en pause på to dages cykling, fordi jeg kørte følgebilen på værksted og først kunne få den repa-

reret dagen efter, at jeg havde kørt de 230 kilometer til Mercedesværkstedet. Det var enten de første dages skrap cykelkost eller de to dages hvile, der gjorde udslaget. Måske en kombination.

Jeg kunne under alle omstændigheder mærke, at det gik fremad.

Der blev mere overskud til at nyde den fantastiske natur, vi cyklede opad og nedad, og jeg kunne glæde mig hver gang, jeg havde klaret endnu en barsk stigning.

Så ud over at jeg nød selskabet – og støtten fra de andre i gruppen undervejs – blev der mere og mere overskud til også at nyde alt det andet, som bare lå der på ruten og ventede



På vej til Nordkap på Magerøya 1. dag



Kwickly
MIDDELFART

- din egen butik



på at blive samlet op: Først og fremmest den fantastisk voldsomme og smukke natur, som hele tiden susede forbi os. Men også duftene, lydene og den rene klare luft.

Ved fyraftenstid var der som regel meldt udsolgt, og så restituerede jeg med et bad, en øl og masser af Jørgen Larssons grydemad.

Og natten!

Jeg sov som en sten og glemte omgående alt om trange pladsforhold og ringe lufttilførsel til kabinen.

Og hvad så næste morgen?

Det har været en kilde til stadig undren, at jeg hver eneste morgen kunne sætte mig på cyklen og være fuldstændig fit for fight.

Når man sådan har kørt bag et par evigt stampende cykelben en hel dag igennem, og det gjaldt også de lange dage, så var det utroligt at opleve, at jeg og alle de andre kunne svinge os i sadlen morgen efter morgen med fri-ske, veloplagte ben.

Jeg var fra starten blevet placeret i gruppe tre. Vi var stort set altid langsomst oppe og hurtigst nede, når vi sammenlignede os med gruppe to – Etterne kunne vi af gode grunde ikke sammenligne os med. De var bare for hurtige til det hele.

Og min plads fandt jeg selv bagerst i gruppen med Ingemann som solid bagstopper.

Men da vi havde rundet den første halvdel af turen, fandt jeg til egen undren ofte mig selv helt fremme.

Jeg kunne begynde at nyde at være



med til at trække samtidig med, at jeg fandt en rytme og en kadence op ad bakkerne, som jeg kunne være tilfreds med, selv om den godt nok stadig hørte til i den tunge ende.

Og alt imens jeg nød og dyrkede denne formudvikling, glædede jeg selvfølgelig mig over dagen med dens naturoplevelser og med de seje opstigninger og de susende hurtige nedkørsler. Aftenerne nød jeg med venskabet og trygheden i de andres selskab. Og så nød jeg at være sammen med Lasse disse mange døgn og opleve, hvordan han magtede at trives med sine 23 år mellem alle vi andre mere eller mindre halvgamle nisser.

Det var også en stadig oplevelse at følge, hvordan alle mine cykelkollegaer gik ombord i udfordringerne hver eneste dag.

Der var dage, hvor der var folk, der passede på sig selv og tog en ekstratur i følgebilen eller bussen.

Men når man sad i sadlen, var der saft og kraft i benene til at møde de udfordringer, der måtte komme, og jeg fik dyb respekt for den træningstilstand, de har arbejdet sig frem til og til, at det i det hele taget er muligt for ganske almindelige mennesker selv godt oppe i årene at gennemføre så lang og



CYCLING

**BEKLÆDNING
KLUBTØJ**

**INTERSPORT /
HC SPORT**

- din lokale løbe-
og cykelekspert...
- Fusion 2006
kollektion



FUSION





Arne Wind og Steen Pedersen ved følge-bilen, som Steen stillede til rådighed

hård en cykelrejse.

Jeg blev mere end én gang mindet om, kunne læses ud af det slogan, som én af vore sponsorer, Compasgruppen, havde placeret på cykelbuksernes bagdel:

Viljen til at ville

Nu glæder jeg mig til at få nogle af de mange billeder fra turen lagt ind i fotoalbumet, så jeg kan genkalde mig noget af alt det, jeg har oplevet med denne tur.

Af erfaring ved jeg dog, at det kun



Det rullende hotel kommer til Middelfart

kan blive en bleg afglans af den ægte vare – det at være lige midt i det, når pulsen hamrer alt for hårdt og der stadig er langt til toppen,

Når det går nedad og nedad i en så forrygende fart, at jeg ikke tidligere har drømt om at turde (og samtidig mærke den fulde kontrol over dyret)

Når aftensangen fylder bussen med et samvær, som hører en spejderfortid til
Når Jørgen Larssons store rullende hotel endelig viser sig efter en lang dag i sadlen

Når-----

Når-----

Men der er noget, der bliver ved med at stå fuldstændig skarpt, og som aldrig kan gengives på noget foto:

Glæden og stoltheden ved at have været med og have gennemført.

Og forventningen om, at så ligger der såmænd stadig masser af den slags udfordringer og venter på at blive taget op.

Første skilt mod Danmark



Det tør jeg godt skrive nu, efter denne fantastiske tur, selv om jeg har været med til at løfte gruppens aldersgenemsnit et solidt stykke.

Gunnar Jensen

Fotos herunder

Turens fællessang lyder en sidste gang

Gensynsglæde. En gruppe Baghjulere kørte Nordkapgruppen i møde





Spot på et medlem



Kurt Devantier - Cykler i gr. D og C

4 steder jeg har cyklet:

Jylland, Jylland, Fyn og Harzen.

4 cykler jeg har haft:

Foreløbigt har jeg har haft 2 - En fransk og en italiensk.

4 træningskammerater jeg sætter pris på:

Jeg sætter pris på dem *alle* dem jeg cykler sammen med i gruppe C og D.

Gode råd til mine klubkammerater:

Bliv ved med at være som I er. Bevar det gode humør - og hold flere pauser ved ishusene.

I øvrigt vil jeg gerne sige:

Jeg kan kun varmt anbefale alle (som ikke allerede er det), at blive medlem af Baghjulet. Her bliver der taget godt imod nye folk – ingen overla-



des til sig selv (som jeg ved, det sker i andre cykelklubber).

Dette er min første cykelsæson. Jeg havde min debut til suppeturen, som var min absolut første time på en racercykel. Grundformen havde jeg lagt ved ca. 5 års spinning.

Min første cykelrejse med Baghjulet gik til Harzen - det er det bedste jeg har oplevet i mange år, både hvad angår cykelturene i naturen og det gode selskab. De andre Baghjule tog sig godt af sådan en som mig, der var helt ny udi kunsten at manøvrere en racercykel (opad bakke – såvel som nedad!!).

Jeg beundrer jer, der var i Nordkap. Bare det var bare mig! Men måske får jeg chancen en anden gang – hvis ikke turen går nordpå, kommer der måske en tur der går sydpå? Mallorca, måske? Hvem ved?

PS. Jeg kunne godt tænke mig at der blev lavet nogle aftener til vinter vor man lærte at skifte dæk og slanger samt vedligeholdelse af sin racer.

Cykelgården

v/ERIK PEDERSEN

Odensevej 18 · 5500 Middelfart

Tlf. 64 41 06 91

www.cykelgaarden.dk

Vi fører alle kendte mærker:

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

Cykelhelme:

- **Giro**
- **Bell**
- **Speciale:**
Håndbyggede hjul

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





Vintercupsæsonen 2007-2008

Efteråret nærmer sig igen og dermed også en ny Vintercupsæson.

Baghjulet afholder som tidligere år et åbent prøveløb, så nye interesserede par kan prøve at køre en Vintercup-afdeling.

De mere erfarne par kan så finpudse formen til det går løs med de fem afdelinger hen over vinteren, eller bare have en hyggelig dag.



Prøveløb den 21.10.2007 arrangeres af Baghjulet

- 1 afd. den 4.11.2007 arrangeres af Christiansfeld CM
- 2 afd. den 2.12.2007 arrangeres af Kolding BCM
3. afd. den 6.1.2008 arrangeres af Vejle Cykel Motion
4. afd. den 3.2.2008 arrangeres af Cykelmotion Odense
5. afd. den 2.3.2008 arrangeres af Morud Idrætsforening - Cykling

2

Nærmere information om tilmelding mm. kommer senere på hjemmesiden.

Yderligere information kan fås hos Bruno, mobil 20864565 eller hausgaard@mail.dk

Sæsonafslutning landevej

Søndag d. 23. september kl. 9.30 køres sæsonens sidste tur på landevej med turleder. Traditionen tro afsluttes turen med suppe.



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.



v/WINNIE OG KAI JENSEN
www.cykel-service.dk

T
B

THERKILDSSENS BOGHANDEL
Middelfart Papir og Boghandel

www.therkildsens.dk · Algade 69 · 5500 Middelfart · Tlf. 6441 0050

B
B

BILLUNDS BOGHANDEL
Fredericia Papir og Boghandel

www.billunds.dk · Gothersgade 24 · 7000 Fredericia · Tlf. 7592 0162



Harzen

Eventudvalget arrangerede i Kr. Himmelfartferien en tur til Harzen. 26 mand m/k tog imod tilbuddet og fik en uforglemmelig tur i de grønne bakker. Turen beskrives af 2 hold denne gang, de har selvfølgelig ikke oplevet det samme.

Af Lars og Susan Herlufsen

Onsdag den 16. maj kørte vi til Harzen, nærmere betegnet Quality Hotel Harztreff, som ligger i Hahnenkleer-Goslar.

Da vi ankom til hotellet regnede det helt vild men Carsten og jeg skulle ud og cyk-



le, når vi nu havde kørt 500 km for at komme derned. Så vi tog vintertøj, regnjakke mv. på og begav os ud i regnen. Vi cyklede ned i bunden og op igen. En tur på 13 km og med en punktering. Herligt men skørt.!

Næste formiddag kørte vi en tur på 65 km. Vi kørte lidt forkert, da turen kun skulle have været på 40 km. Da vi



ankom til hotellet begyndte de andre at ankomme, så vi nåede lige at få en bid brød og så skulle vi have cykeltøj på igen. De nyankomne var jo helt vilde for at komme ud at cykle i bjergene. Vi tog af sted 26 ryttere i samlet flok og fik en god tur på ca. 35 km.

Fredag skulle vi til Brocken (Bloksbjerg), en heldagstur på 138 km. Vi delte os i 3 hold og begav os af sted. Undervejs kom vi desværre ud på motortrafikvejen og pludselig kom politiet kørende og fortalte os høfligt men bestemt, at vi skulle den anden vej. Vi følte os nærmest som professionelle cykelryttere, da politiet kørte bagved os med blink til næste afkørsel. Det var en hård tur op til Bloksbjerg, da der var flere stigninger på vejen derud til. Selve vejen op til Bloksbjerg var 9 km og var fyldt med



Kolde fingre på første fællestur



Brockens profil i baggrunden

huller, dårlig asfalt og der var mange gående på vejen dertil, så vi kørte nærmest slalom de sidste kilometer.. Næsten alle kom op og fik set den flotte udsigt derfra. Derefter var der fælles frokost og så skulle vi hjemad, hvis vi skulle nå hjem til aftensmaden på hotellet. Det blev en hård tur hjemad og de sidste var hjemme kl. 20.30. Lørdag skulle vi desværre hjem, da vi kom en dag før de andre. Rigtig ærgerligt! Vi kunne godt have kørt rundt dernede et par dage mere. Det var en rigtig god tur med mange hyggelige timer sammen. Gode ople-



velser både for øjet og for benene. Det kan anbefales til andre at deltage i lignende arrangementer, som jeg håber der vil komme flere af.

Af Thomas og Inger Alexandersen

Da Eventudvalget i oktober numret tilbød medlemmerne at komme på træningstur til Harzen i Kr. Himmel-fart ferien, spurgte Thomas, det er min søn, med det samme om jeg ville med. Det ville jeg gerne.

Jeg synes det er dejligt, at mor og søn har fælles fritidsinteresse. Jeg cykler mest i gruppe D, kan dog med lidt held følge med i gruppe C, men Thomas cykler i gruppe A. Så det var ikke for at cykle sammen, men fællesskabet på turen.

Vi kørte torsdag morgen kl. 8 med Kenneth Dini derned. Turen tog 5-6 timer. Jeg tror vi var der omkring kl. 14. Da alle var ankommet, tog vi en



Bakkerne opad var altid stejleste. Billedet til højre er fra Skt. Andreasberg, og bakken er meget længere end det billedet viser. Havde vi drejet til højre var stigningen 18%...



prøvetur på ca. 32 km. Nu havde vi fået en forsmag på, hvad Harzen kunne byde på, lange bakker op, lange bakker ned.

Fredag var der fællestur til Bloksbjerg. Det vil sige, vi startede samtidigt, men var delt i 3 grupper. Thomas var i gruppe 1, og jeg i gruppe 2. Aftale var, at vi skulle mødes på Bloksbjerg, for derefter at følges ned igen, hvor vi skulle spise frokost sammen inden turen gik hjemad igen.

Jeg synes de sidste 9 km op var hårde at køre, vejen var ekstrem dårlig, store huller i asfalten. Dog var vejen kun forbeholdt cyklister og gående, men ind imellem måtte jeg af cyklen. Det var godt vejr, og da gruppe 2 kom helt

op, blev vi modtaget af gruppe 1, der havde været der så længe at de våde svedtrøjer var blevet tørre igen. Der var en flot udsigt, som vi nød. Da vi havde samlet kræfter, begyndte nedturen. Havde opturen været hård, så syntes jeg nedturen var værre. Jeg var kommet til at fryse mine fingre, så det var svært at bremse, og det skulle vi jo hele vejen ned, ja, og så den dårlige vej. Jeg tro jeg var den sidste der kom ned.

Vi fik sulten stillet og kom på cyklerne igen, den sidste del gik ned, så vi kørte på kanten af bjergene, men vores dejlige hotel i Hahnenklee lå jo et godt stykke op i bjergene, så til sidst cyklede vi bare op, op og op igen fra





Goslar. Da vi var hjemme havde vi kørt omkring 140 km. Det blev lidt sent inden vi var samlede. Jeg har noteret, at vi spise det store ta'selv bord kl. 20.30. Jeg tror alle sov godt den nat.

Lørdag cyklede vi til Skt. Andreasberg. Vi kom ovenfra, hvor vi mødte gruppe 1, der kom trampende op. Vi var pludselig ude af byen igen, det gik jo nedad. Da vi havde bestemt, at vi ville spise her, måtte vi vende cyklerne igen. Nu var det ikke så sjovt, der var 15 og 18% stigning. Jeg tror alle måtte gå det sidste stykke. Vi fandt et sted at spise, der skal noget indenbords, når man anstrenger sig på den måde. Vi kom hjem og havde tilbage-lagt 85 km. Gruppe 1 havde sikkert kørt længere, men det har jeg ikke styr på, de damper bare afsted, hvad enten det går op eller ned. Jeg prøvede, at køre med en fart af 58 km/t ned

af en dejlig vej, det er det hurtigste jeg nogen sinde har turdet køre.

Søndag var der nogle der kørte tidligt hjem, men os der var tilbage cyklede en tur til Goslar, her blev der tid til lidt sightseeing, det er en meget gammel, smuk by. Turen hjem til Hahnenklee bød på smuk natur, hvor vi så bjergbestigere og riverrafting.

Turen var ca. 50 km, så vi har hjemme på hotellet lidt før kl. 12 og troede vi kunne nå svømmehalen, men den var lukket. Vi havde så 2 værelser, hvor vi kunne tage bad. Det gik nu hurtigt. Da alle var færdige, spise vi frokost. Cyklerne var læsset og turen hjem kunne begynde.

Det var 4 aktive dage med dejlig kammeratligt samvær. En rigtig god tur, vi er med på nye udfordringer.

Tak til eventudvalget og alle deltagerne.





Stafetten: Det er aldrig for sent at begynde af Henning Skaarup.

Jeg er først begyndt at cykle i en moden alder, dvs. efter at have rundet de 50 år. Lidt før de 50 år var jeg begyndt at cykle til arbejde på min turistcykel fra Bilka, men opdagede hurtigt at den var tung og træls at cykle 24 km dagligt på. Derfor ønskede jeg mig en racercykel til min 50 års fødselsdag. Jeg fik en god og billig MBK cykel med det billigste gear på. Den kørte fint det første år indtil baghjulet kørte rundt af sig selv, fordi kuglelejerne var slidt op. Så ønskede jeg mig en "rigtig" racercykel og har nu fået en Wilier cykel med Shimano Ultegra.

Den skulle prøves til andet at cykle frem og tilbage på arbejde. Så i august 2005 stillede jeg op i Tour de Vestfyn - mit første cykelløb nogensinde - hvor jeg havde en rigtig god oplevelse både med turen og det flotte arrangement. Så ugen efter meldte jeg mig ind i Baghjulet via internettet. Jeg fik lynhurtigt svar og tilsendt noget fint materiale fra klubben.

Så jeg begyndte at møde op på "broen" for at deltage i de ugentlige træningsture. De erfarne medlemmer laver nogle rigtige gode træningsture og holder styr på at alle kammeraterne får en god cykeloplevelse. Baghjulet er cykelklubben med de gode oplevelser. Som nybegynder er det rart at mærke at man altid kan få et godt råd

og hjælp til de tekniske problemer med cyklen.

Jeg havde også i 2005 en god oplevelser med deltagelse i Alpetramp - dejlig tur de sydfynske alper, hvor man får brugt kræfterne.

I 2006 deltog jeg i Vattenfall CyClassics i Hamborg sammen med nogle hyggelige cykelkammerater fra Baghjulet. Cykelløbet er et flot arrangement arrangeret med tysk grundighed, hvor alle 22.000 deltagere fik en god cykeloplevelse. Der blev virkelig cyklet til af alle kræfter. Jeg har aldrig nogensinde kørt 100 km. med en gennemsnit fart på 35 km. i timen. Der var en fantastisk opbakning til løbet. På de sidste kilometer blev vi klappet i mål af et talstærkt publikum.

I 2006 fortalte Preben Sandberg mig på nogle træningsture den fantastiske plan med at lave en cykeltur fra Nord-



Henning til venstre, Niels Storm til højre



Genkendt - på trods af solbrillerne

kap til Lillebælt. Efter at have indhentet de nødvendige tilladelser hos familien og min arbejdsgiver meldte mig så til turen. Jeg havde aldrig cyklet over 100 km på en dag og aldrig flere dage i træk – så kunne benene og kroppen holde til turen ??

Utroligt nok gik det fint med de daglige strabadser. Undervejs havde jeg dog problemer med et dårligt knæ, som dog holdt hele vejen hjem efter lidt pleje i gruppe 3.

Turens mange oplevelser velbeskrevet i Gunnars fremragende dagbog på Baghjulets hjemmeside. Den kan anbefales.

Tak til alle mine Nordkapvenner for en rigtig god tur og godt kammeratskab undervejs.

Jeg er med på at køre til Gibraltar – hvis vi får noget ordentlig mad.

Mange cykelhilsner
Henning Skaarup

Stafetten sendes videre
til Claus Christensen



Lang tur i Gr. C tempo - søndag 26. august

Turen starter fra broen kl. 9.30. Vi cykler op på den anden side af Vejle, hvor vi skal bestige Jenum bakke. Efterfølgende kører vi ned til Fårup sø, hvor vi gør holdt ved en grillbar - husk penge.

Herefter er det planen at cykle gennem Jelling hjem - dog er der mulighed for at korte af hjemturen, afhængig af vind, vejr og lyst.

Husk at fylde lommer og flasker hjemmefra.

Turlængde: ca. 100 km. - Hastighed: Gruppe C tempo.

Turleder: Pia Agersnap. Ingen forhåndstilmelding.



Vil du med ?!

Af Kenneth Dini

Efter en tøsetur (charterferie i april 2005) til Mallorca, kom Gitte hjem og fortalte at øen vrimlede med cyklister på racercykler. Hun var blevet fortalt at omkring 450.000 cyklister besøgte Mallorca i perioden fra november til april.

Okay, tænkte jeg, som hader charterrejser hvor det handler om at blive mørkebrun over hele kroppen på en uge, samt at kunne fortælle at man har ligget i sprit fra man ankom til man skulle hjem igen. Så mange cyklister tager ikke fejl – der må være noget ved den ø som er helt unikt, og som også jeg vil kunne lide.

Vi bookede en rejse til april året efter, hvor vi fløj fra Hamborg til Palma, lejede en bil i lufthavnen og kørte nordpå til vores studielejlighed i Alcudia. Vi havde selv medbragt vore egne cykler (men det er bestemt ikke nødvendigt – man kan leje rigtig fine cykler dernede).

Vi lagde ud med at cykle en kort tur efter et rigtigt dårligt turistikort, men til gengæld kom vi tæt på Mallorca's skønne natur. Utallige dejlige veje gennem landskabet hvor trafikken er minimal. At køre forbi den ene oliven, appelsin og citronplantage efter den anden er bare fantastisk. Selv om vi valgte at køre ud fra samme sted hver morgen, var ingen af turene ens.



Alle veje fører til Palma

Fotos: Kenneth Dini

Hverken terrænet eller sværhedsgraden på turen.

Når vi kørte sammen valgte vi dog ture hvor stigningerne ikke oversteg Båring bakke, det passede Gitte bedst. Men selvfølgelig måtte jeg ud og prøve de mange flotte bjerge vi havde udsigt til i baggrunden. Så med en



Gode cykelveje og bjerge i horisonten



lille fælles tur på en time, skiltes vore veje, Gitte tog hjemover til lejligheden, og tog en slapper ved poolen mens jeg tog på et noget større togt. Med alle de cyklister der befinder sig dernede er det ikke svært at finde nogle at slå følgeskab med. Så jeg kørte dagen igennem med to garvede gutter fra Tyskland. Lad mig sige det med det samme – der er udfordringer for enhver i de bjerge. For at krydre turen yderligere begyndte det selvfølgelig både at tordne, lyne og øsregne lige før jeg nåede tilbage. En tur på 9 timer som havde været hårdt fysisk, men man lader sig jo provokere af de høje tinder og så hjælper det jo ikke noget at pive bagefter. Man har det jo utroligt godt når man har nået et mål man har sat sig.

Hver anden dag kørte vi rundt i bil for at udforske steder vi kunne tænke os at cykle. På den måde fik vi et ret godt kendskab til øen og kunne så

planlægge nogle rigtig gode cykelture. Vi investerede også i et meget bedre cykelkort. Mange steder på øen er der samlingssteder for cyklisterne der trænger til en pause, man har faktisk fornemmelsen at man er i depot ved et cykelløb. Det er en dejlig følelse at sidde og spise friskplukkede appelsiner på en plads midt i en lille by sammen med flere hundrede cyklister fra hele Europa. Man kommer hurtig i snak med nogen og det er jo altid hyggeligt at udveksle oplevelser og mulige ruter med nogle Andre.

Man når ikke at blive træt af Mallorca ved en uges besøg. Der er noget for enhver smag. Både cykelmæssigt, kulturelt og for dem som bare vil ligge ved stranden/poolen med en god bog. Og for de rigtige friske kan man nå lidt af det hele. Hvad vi ikke havde troet var muligt er nemlig sket, vi har tabt vore cykelhjerter til Mallorca.

Vi må af sted for 3. Gang – og denne



Et af de mange cykeldepoter langs vejene



gang kunne det være vildt fedt hvis vi kunne friste andre Baghjulere til at tage derned. Det har nemlig vist sig er der er en del Baghjulere der i forvejen tager der ned i foråret, så derfor denne lille artikel. Det er på ingen måde tænkt som klub tur, det lader vi lader vi eventudvalget om. Ideen er at kunne lave nogle fælles træningsture i den bestemte periode.

Så her er lige nogle fakta om hvordan vi gør.

Periode: Sidste halvdel af april temp. mellem 20-25 gr. Turistsæsonen er endnu ikke rigtig startet.

Hvor: Vi har valgt at bo i Alcudia fordi der er mulighed for rigtige mange ture. Kører man syd over er landskabet meget lig Vestfyn fladt, ca. 15 km mod nord så er man i bjergene, med mange stigninger/udfordringer.

Transport: Vi flyver altid fra Hamborg, der er 2-5 afgangse dagligt til Mallorca.

Næste år tager vi af sted torsdag før bededag d. 17. April fra Hamborg og flyver hjem igen søndag d. 27. April 2008– altså 10 dage i alt.

Det er billigst at flyve fra Hamborg og det kompleks vi boede i sidst var også billigt men bestemt ikke dårligt.

I år kostede flybilletterne og lejligheden i alt kr. 5000,- for os begge to. Dertil kommer så ca. 500,- kr. stk. hvis man vil have sin egen cykel med. Vi har dog været heldige ikke at betale noget for cyklerne de gange vi har været af sted, normalt opkræver de det

ved tjek in. Der er også mulighed for at leje gode cykler dernede.

Vi håber I har fået lyst til at komme med – og glæder os til at lave nogle dejlige fælles ture.

Skulle man have lyst til at tage hele familien af sted, er Alcudia et rigtig godt sted hvor der også er rigtig meget at se på for dem der ikke cykler.

Har du spørgsmål er du meget velkommen til at ringe eller skrive til os.

Gitte og Kenneth Dini

Tlf. 75941862 e:mail ininis@mail.dk

Fakta.

2 stk.Flybilletter 2008 HAM-PMI fundet på www.bigtravel.dk i alt kr.

2188.- med Air Berlin, prøv dig frem priserne svinger meget afhængigt af hvilken afgang/flyselskab du vælger.

Lejlighed/studie 10 dage booket direkte på www.hotetur.com.

I alt for 10 dage 338 euro ca. 2535.- kr. uden forplejning.

Samlet pris i 2008 for ovennævnte 4723.- kr. for 2 personer i 10 dage.

Leje af racercykel monteret med Shimano ultegra trippel ca. 80 euro pr. uge (600.- kr) man medbringer egen sadel og pedaler.



Melfar 24 HOUR **BAGHJULET** Cycling Challenge

Så har Baghjulet afviklet sit fjerde 24-timers løb, og det går godt: Der bliver flere og flere deltagere, både fordi tidligere deltagere kommer igen år efter år, samtidig kommer der mange nye til. Deltagertallet nåede i år op på 219.

Vores deltagere virker godt tilfredse med at arrangementet tiltrækker et så bredt spektrum af ryttere. Finn Jørgensen (foto herunder) på 70 år fra Kastrup repræsenterer på bedste vis den ene ende af spekteret. Han har været med hver gang bortset fra 2006, hvor en influenza kom i vejen og han er tilfreds med at nå sine omkring 300 km, mens ultra-distance-rytteren David Broo fra Norge kom, så og sejrede. Melfar 24 var ikke et egentligt mål i denne sæson, det var blot en post på vejen imod at kunne køre Nordkap - Gibraltar i løbet af juli måned.



Skal bare lige hvile en halv time...



Fotos: Leo Jensen

Tyske Tour Magazin's reporter på sin Brompton foldecykel.

I år var vejret bedre end i 2006 og især 2005, og der var mange deltagere på et højt niveau, så der blev konkurreret



hårdt, og der blev sat rekorder: Ny generel rekord er 732.5 km, som David Broo fra Norge passerede et par sekunder før Allan Carlsen. Blandt damerne blev der også flyttet grænser: Lene Christensen kørte 524.1 km, hvilket rakte til en placering som nr. 67 generelt.

6 ryttere kørte over 700 km, 31 kørte over 600 km og lige nøjagtig 100 mand m/k kørte 500 km eller mere.

Vores nye tidtagning med chip fungerede også fint. Det var nemt at køre igennem scannezonerne, og der var brug for betydeligt færre hjælpere end hvis vi skulle have scannet folk med stregkoder som de tidligere år.

Indretningen af pladsen havde også fået et løft med 'drive-in'-depot og kørezonen skulle ikke mere krydses for at komme fra spiseteltet til hallen. Næste trin her bliver at få lavet venstre bane som ren gennemkørsel samt tilføjet et stopfelt i den side hvor cyklerne skal parkeres. Der var lidt tryk på de sidste timer.

Løbsafviklingen bød i år på start i 60-mands grupper efter påbud fra færdselspolitiet i Odense. Det fungerede glimrende, selv om det ville have været sjovere at starte og ikke mindst stoppe alle samtidig.

Ruterne og ruteafmærkningen har fået mere ros end normalt. Første rute er stadig kompliceret med masser af retningsskift og kørsel af småveje, men



Claus Fly beretter om sit flotte resultat, mens Sean Nohilly nyder et rundstykke



Melfar 24 HOUR **BAGHJULET** Cycling Challenge



det er jo lige for alle deltagere, og den del af vores deltagere, der husker at se sig omkring vil kunne nyde Fyns natur.

Mellemruten er stadig en hård nyser når vinden er i nordvest, og det er den åbenbart altid i starten af juni.

Natruten og slutruten var ligesom mellemruten uændret fra 2006.

M24CC-udvalget vil gerne benytte

Allan Carlsen foran David Broo

denne lejlighed til at sige 1000 tak til især alle hjælperne, men også til de medlemmer, der kom forbi og bidrog til den gode stemning, som jo er en af de ting, der giver vores løb rigtig megen god omtale blandt motionister i hele Danmark. Vi ses i 2008.

Leo Jensen



På gæstevist i det vestfynske

I foråret var Baghjulets damer som bekendt værtinder ved en MTB Dametur rundt omkring på Vestfyn. Redaktionen modtog kort før sommerferien denne beretning fra Jytte, Christiansfeldt Cykelmotion:

Den 10. marts havde dameudvalget i Baghjulet arrangeret en dametur på MTB eller vintercykel for alle områdets cyklende kvinder. Vi var tyve, der havde taget imod tilbudet og mødtes ved Hyllehøjsskolen nær Middelfart kl. 10. Inden turen havde jeg det sådan lidt: "Nå, ja, det kan vi da godt være med til – men hvorfor arrangere noget, der kun er for kvinder i stedet for at lade begge køn være med?"

De fleste af os, der deltog, har været med i Vintercup, som i alt har haft deltagelse af 49 kvinder denne sæson, men kun få af de fremmødte havde prøvet at køre MTB i en større gruppe. Der blev kørt som ét hold med alle tyve på skiftevis asfalterte veje, hvor vi kørte én og én i en lang slange, samt på små spændende stier/ markveje/



skovveje. Turen var smuk og varieret, solen skinnede - og vinden var strid. Ruten gik gennem Vejlby, Vejlby Fed, Blanke, Roerslev (med depot ved kirken), Nørre Åby, Rolund, Ronæs, Gamborg og retur til skolen, i alt 38 km. Motorvejen blev krydset 2 gange. I depotet var der bananer, hjemmebagt æblebrædepandekage og varm kakao.

Vi fik afprøvet rigtig mange små stier o.l. – dem vil jeg ikke kunne finde igen, tror jeg. Det var dejligt at gen-



Redoffice I.K.

Strevelinsvej 16
7000 Fredericia
Telefon 70 20 20 02
Telefax 70 20 20 01
www.redoffice.dk/ik



kende området fra Ronæs til Gamborg fra CCM's Lillebælt Rundt ture.

Det gik fint med at køre som samlet gruppe – bremserne skreg et par gange, men der var ikke kritiske situationer, da diverse meldinger blev givet klart og utvetydigt – på nær den klassiske, hvor "Fri bagfra" sendes videre som "Bagfra".

Der blev jævnlige samlet op, og på Sildegravsbakken, som vist svarer til vores Kær Mølle bakke fra Hejls mod Aller, var der frit løb op og efterfølgende opsamling.

En enkelt kvinde havde helt fra begyndelsen svært ved at følge med, på det sidste stykke med modvind var

der tre, der havde det hårdt, men ellers var resten rimeligt jævnbrydige. Målet var ikke at køre sig selv ud, men at få en god tur sammen, og det lykkedes fint. At der stadig står mænd bag de deltagende kvinder høres, når der tales om klargøring af cykler og en cykelcomputer, der kun viser 11 km i stedet for 19 km i depotet. I øvrigt var det rart at se, at de fleste havde cykler, der ikke var renere end Agnes' og min ☺. Turen var ikke specielt "kvindefridret" – det ligger vist heldigvis ikke til de kvinder, der kører MTB.

Tak og ros til Baghjulet for et fint arrangement.

Dame MTB tur i Billund 29. september

Der bliver en ny MTB Dametur. Billund Cykelmotion inviterer damerne på tur i deres område lørdag den 29. september, start kl. 10.00. Ruten er ca. 40 kilometer lang – og der vil blive kørt, så alle kommer godt med rundt.

Under vejs er der depot med forplejning på et smukt udgangssted. I mål er der mulighed for bad og omklædning.

Hvis du har lyst til at tage med på Dameturen i Billund, skal du tilmelde dig hos:

Helle Stougård, e-mail hellest@baghjulet.dk senest den 20. september

Herefter vil der blive sendt en samlet tilmelding til Billund fra Baghjulets damer.

Aftale om fælles transport træffes, når vi ved hvor mange vi bliver.

Kom og vær med – og lad os få støvet "vintercup-cyklerne" godt af inden vintercup-sæsonen starter.

Vi ses! - Dameudvalget



Spinning 2007-2008

Så er aftalen om spinning for Baghjulet i Topform Middelfart på plads for næste sæson. Nye priser og lidt flere muligheder:

800 kr. for 1 spinninghold/uge i perioden 1. oktober 2006 til 31. marts 2006, begge dage inkl.

1800 kr. for fri træning (i begge centre) i samme periode.

Betalingen sker direkte i centeret og skal ske senest 2. gang, dvs. torsdag d. 11. oktober.

Hårdt hold torsdag kl. 18.30-19.30

Moderat hold tors. kl. 19.30-20.30

Vi sender Klaus på barsel sidst på året, så der bliver flere forskellige instruktører

Som noget nyt har vi også fået tilbudt en aftale om fri træning hele året. Aftalen kræver at der er mindst 10 tilmeldte. Prisen er 3400 kr/år eller 299 kr/md ved tilmelding til PBS. I begge tilfælde sparer du omkring 500 kr/år.

I tvivl om det er noget for dig ? Så arrangerer vi en uforpligtigende prøvetime.

Tilmelding & info: Leo Jensen på
T: 6441 7336 / M: 6070 5500
@: leo@baghjulet.dk





Tøjbutikken bugner af gode efterårstilbud.

Så er lageret igen fyldt op med gode tilbud på klubbetøj:

Åbningstider i efteråret 2007:

Mandag den 3. september

Mandag den 1. oktober

Mandag den 5. november

Mandag den 3. december

Alle dage fra kl. 17.00- 17.30

Jubilæumstilbud - gælder indtil 1. oktober

Cykeltricot med korte ærmer

Kr. 275.-

Korte Cykelbukser

med hvid netoverdel

Kr. 325.-

SÆTPRIS

KUN KR: 495.-

Følg med på www.baghjulet.dk, og se de øvrige aktuelle tilbud.

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen, Bogøvænget 76.

Middelfart. Tlf. 6441 2994 efter kl.

18.00 eller mobil 2428 3773





Nutzhorn bider i asfalten

Lars Nutzhorn fra det hedengangne Team Lars har skrevet det følgende indlæg på Baghjulets debatforum. Lars har tidligere deltaget i Melfar 24 og Tour de Vestfyn og har i den forbindelse leveret et par underholdende indlæg til bladet.

Hmmm - Ja desværre er det rigtigt, dog kan jeg ikke huske en skid af det, så det har ikke været en speciel god oplevelse.

Det jeg kan fortælle, omhandler derfor mest noget jeg har fået fortalt, dog er der små glimt, som jeg mener at have oplevet.

Onsdag d. 26/4 var vejret simpelthen super godt, så efter endt arbejde ville jeg på en lidt længere tur på raceren.

Jeg havde besluttet mig for en tur rundt om Mossø + det løse alt i alt ca. en 70-80 Km.

Styrtet som skete efter 83,4 Km har dog haft den indvirkning, at jeg kun husker de første 61 Km. En super tur i kanon godt vejr og ikke meget vind.

Jeg er dog ret sikker på, at det første jeg husker efter selve styrtet er, at jeg sætter mig op i solen, fordi jeg fryser lidt. Det er så her, jeg får øje på en bil som stopper oppe på vejen, hvorefter en mand kommer og spørger om han kan give en hånd og eventuelt give mig et lift hjem. Jeg siger straks ja tak og informere ham om at vi jo skal have cyklen med, han er dog ikke sik-



Lars i sort jakke og.... - sølvfarvet hjelm

ker på, at den kan være i bilen. Jeg hanker op i cyklen og piller forhjulet af, så det kan lade sig gøre. Dette gør jeg uden egentlig at mærke smerterne i mit brækkede kraveben for ikke at tale om mine to brækkede ribben og min perforerede venstre lunge.

Jeg husker, at jeg bad ham køre mig ned til min søster og viste vejen for ham, efter ankomst gik jeg ind til hende, lagde mig på sofaen og sagde: Jeg skal bare lige ligge en time, så er jeg klar. Nu husker jeg så ikke mere før



fredag eftermiddag , da jeg bliver flyttet fra Århus kommunehospital til Horsens sygehus.

Min søster har fortalt, at manden som gav mig en hjælpende hånd, var en kriminalbetjent fra Horsens. Min storesøster havde set mig ankomme og var derfor også lige kommet ned for at se hvad der var sket, hun forsøgte at snakke til mig, hvilket bare resulterede i at jeg nærmest råbte om de for helvede ikke bare kunne lade mig være i fred. Det var med til at gøre at de hurtigt blev enige om at jeg skulle på skadestuen, egentlig var jeg vel også klar til det. Det eneste jeg skulle have sagt inden Falck ville have mig med var: Tænd lige en smøg til mig.

Efter hjemkomsten mandag d. 30/4 om aftenen kunne jeg så få fortalt, hvor meget der egentlig var sket med mig.

Jeg har pådraget mig en mega hjerne-rystelse, kraniebrud, mindre blødning i hjernen, brækket kindben, brækket kraveben, 2 brækkede ribben og en perforeret lunge, div. sår og hudafskrabninger, derudover har jeg forhåbentlig kun midlertidig mistet synet på venstre øje.

Jeg har efter diverse fortællinger været en ret speciel patient at have på de 2 sygehuse.

Skadestuen var jo ikke nok så jeg blev indlagt på neurologisk intensiv afd. på Århus kommunehospital allerede om aftenen. I en tåge af hjernerystelse og div. smertestillende medicin skulle jeg have rejst mig op og nærmest hevet ilt

masken af og forsøgt at afmontere drop og elektroder. Faster Bo og min papmor Grethe var der heldigvis, så der skete ikke noget, Grethe havde holdt mig nede i sengen og spurgt hvad jeg skulle og svaret var: Jeg skal ud og pisse. Her blev der brug for en sygeplejerske.

Sygeplejersken som hver time skulle spørge om mit navn, personnummer og hvor jeg var for at holde øje med om blødningen og hjernerystelsen blev forværret, bad jeg, da hun kom 3. eller 4. gang om at skrive svaret op så jeg kunne få fred.

Personalet på Horsens sygehus måtte finde sig i at jeg nærmest ikke ville spise noget af det de kunne servere, jeg var mest interesseret i mulighed for at komme ud på altanen så jeg kunne ryge, og her kan enhver jo se at jeg stadig ikke har været helt online. Det var egentlig først da jeg kom til Horsens at jeg kunne mærke smerterne i hele kroppen, de trappede heldigvis en del ned på det smertestillende medicin, hvilket helt sikkert har givet anledning til nogle fuldstændigt tåbelige bemærkninger fra min side.

Det var dog ikke kun på de to sygehuse – også overfor for mine omgivelser, skulle jeg hilse og sige fra min søster.

Der gik ikke længe efter jeg var kommet til Horsens, før end jeg dagligt ringede og plagede hende om at komme hjem.



Lars ved depot 1 i M24CC 2005

Realist om min situation var jeg ikke. Temperamentet og realismen ville ikke rigtig forenes.

I dag hvor der snart er gået 10 uger siden uheldet, er jeg dog kommet på andre tanker.

Kræfterne er blevet flere. Og efter at have snakket med familie og venner samt med min egen læge om det hele, er sagens alvor gået op for mig. De fysiske skader skal jeg med min stædighed hurtigt komme efter. De psykiske også. Men klart har tanker om, hvad der kunne ha' været sket, at jeg rent faktisk har været meget heldig, været en stor del af det.

Lægen har give mig lov til at cykle lidt igen, dog kun på hjemmetræneren og så har jeg måttet love højt og hel ligt at jeg står af hvis jeg får hovedpine. Det er sgu ok med mig, nu kan jeg da komme lidt i gang igen. Det er sgu frygtelig svært at vænne sig til ikke at lave noget, især når jeg er nu havde vænnet mig til at starte min dag kl. 03:30 med at gå og små løbe et sted mellem 14 og 20 km. Ef-

ter endt arbejde som skraldemand kl. ca. 10:00 et hurtigt bad derefter op på raceren og cykle en et sted mellem 25 og 45 km.

Heldigvis har mine omgivelser været der – tak for det.

Min arbejdsgiver skal også have en stor tak for deres forståelse.

Der skal da også lyde en stor tak til personalet på de to sygehuse.

Mvh. Lars Nutzhorn

Ps. Husk for helvede den hjelm, det er simpelthen for træls at skulle lære det på den hårde måde.

Shit happens.

Modgang kan vel egentlig bare tolkes som en test af om man gider blive ved med at prøve om diverse mål kan nås. Personligt har jeg nu klaret test nr. 3 jeg er endnu ikke stået af, og har da heller ikke nogen planer om at gøre det foreløbigt, dog er jeg en smule træt af 2 - 1 systemet. 2 frem og 1 tilbage fungere sgu kun hvis det handler om dans, det er da muligt at dans kan komme på tale senere. Pt. er det dog cyklingen det handler om for mig. Nu tager jeg den lidt med ro de næste par måneder, bare så jeg er helt sikker på at kroppen og ikke mindst hovedet er helt ok igen oven på styrtet, men så skal der sgu også arbejdes mod de mål der endnu engang måtte udsættes et års tid.

Hvis der skulle gå rygter om at jeg er set til forskellige motionscykelløb, så



er det rigtigt. Når nu man ikke selv må cykle med, så kan man jo se på og samtidigt sondere cykelmiljøet. Sonderingen er lidt vigtig for mig da jeg helt sikkert får brug for hjælp til at komme tilbage på toppen igen, jeg er faktisk klar til at finde en cykelklub der lige står og mangler et ekstra medlem.

Så skulle der være nogen derude der kunne have lyst til at slæbe/skubbe mig lidt, så giv lige lyd fra jer.

jensenhj@mail.dk

Mvh Lars Nutzhorn 🤖

Ps. Husk nu hjelmen.

Velkommen til 6 nye medlemmer

Baghjulet byder velkommen til:

Doris Brodersen

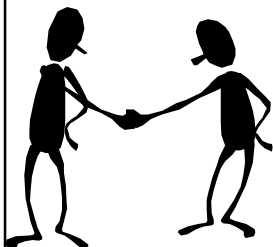
Peter Krogh Nielsen

Emil Husted

Jørgen Friis Kjeld

Bodil Ullerup

Arne Aagaard Kristensen



Efterskrift.

Redaktionen kontaktede Lars efter at have læst ovenstående og stillede det obligatoriske spørgsmål: Hvordan kunne du finde på at køre uden hjelm:

Grunden til at jeg på denne dag ikke havde hjelm på er såre simpel, cyklen står hos min søster som har 2 drenge på 13 og 15 år. Jeg bliver tosset hvis jeg ser dem cykle uden hjelm og lige netop denne dag havde den mindste glemt sin på fritidshjemmet, han låner derfor min så han kan cykle. Det er på ingen måde hans skyld at jeg cykler uden hjelm, det vist nok mig der er den voksne og burde kunne se det forkerte i at cykle uden. Jeg har dog før cyklet en lille tur uden hjelm og mente godt at jeg kunne forsvare at rulle en lille tur uden, dog havde jeg ikke behøve at tonse af sted som jeg jo åbenbart gjorde. (ifølge computeren væltede jeg med 56,5 km/t) Sådan kan det gå når det går allerbedst, men præcis som du siger: Vi kommer tilbage gør vi.



TOUR DE VESTFYN SPONSOR

Super Brugsen

Ejby

Super Brugsen

Strib

**Pedersen & Madsen a-s**Bogensevej 12 · 5500 Middelfart
Tlf. 64 41 54 61**Fredericia****Plæneklipperservice**
7000 Fredericia · Tlf. 75 93 08 66 **INTERSPORT**
...en verden af sport

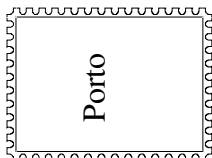
Fredericia

Melfar Posten**Cykelgården**

Middelfart

**MIDDELFART
SPAREKASSE***- vi har overskud til dig***Kvickly**

Middelfart



Motionscykelklubben Baghjulet
v/ Søren Kjærås
H. C. Lumbyesvej 52
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

Postnummer By

Telefon E-mail





- vi har overskud til dig

Gi' din motion Baghjul!