

Baghjulsnyt

Klubblad for MCK Baghjulet



Nr. 4 · 15 årgang · Oktober 2007

Motionscykelklubben



BAGHJULET



Udgiver: MCK Baghjulet, Middelfart.

Redaktion:

Ansvarshavende: Helle Stougård - 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: Helle Stougård

Tryk: Elbo Grafisk A/S

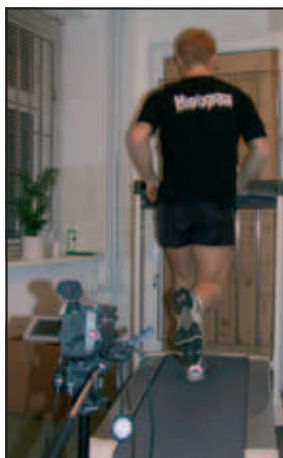
Distribution: Egne bude, samt postomdelt.

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: Tour de Vestfyn 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



Vi cykler for sjov!

Det er ikke helt til at forstå, at sommersæson 2007 allerede lakker mod enden. Vi syntes næsten lige den er begyndt. Baghjulets medlemmer har endnu engang cyklet i tusindvis af kilometer på danske og udenlandske landeveje. Nu venter vinterhalvåret, som heldigvis også er fuldt af gode cykeltilbud. Nært forestående er også vores generalforsamling, som jeg opfordrer jer alle sammen til at komme og deltage i den 19. november.

Fra forårets start, havde rigtig mange medlemmer sat sig et mål for sommersæsonen. Det er en fornøjelse at se, at så mange af disse mål er blevet ført ud i livet.

Vi er en motionscykelklub, med streg under motion. Derfor handler vores individuelle mål ikke om resultater i den forstand. Det handler først og fremmest om glæden ved at cykle, om at udfordre sig selv, om at få noget motion. Og det handler om glæden ved den *proces* det er, at arbejde sig hen imod det mål, man har besluttet sig for at nå.

Uanset hvor stort eller lille, målet er, er tilfredsstillelsen ved at nå det altid stor. Nogen medlemmer satte sig måske for, at komme lidt oftere op af sofaen og ud på cyklen. Andre havde udenlandske motionsløb eller cykelture for øje. En flok satte sig f.eks. for, at gennemføre Vélomediane Claude Criquelion – og *gjorde* det. ”Nordkapperne” satte sig for at cykle fra Nordkap til Lillebælt – og *gjorde det*. Atter andre besluttede sig for

at gennemføre et eller flere af landets mere end 200 årlige motionscykelløb – og de *gjorde* det.

Nogen er allerede gået i gang med at kigge fremad og finde nye mål. Året der kommer, byder blandt andet på DCU-motions’s Landstævne for Cykelmotionister. Måske bliver *det* én af de oplevelser, som skal være drivkraften i 2008.

At sætte sig et mål, hjælper os til at bevare motivationen og gør det hele lidt sjovere. For **sjovt** skal det være!

I bestyrelsen sætter vi os også mål og en af de målsætninger vi arbejder på er, at få formuleret Baghjulets vision. Hvad er vi for en klub, og hvad er (for)målet? Vi har taget udgangspunkt i én af de sætninger, Carl Ove benyttede dengang for 25 år siden, da klubben blev stiftet: ”Baghjulet – Kører rundt for motionens skyld!”. Inspireret af det idégrundlag Carl Ove allerede dengang beskrev, har vi formuleret Baghjulets slogan:

**Motionscykelklubben
Baghjulet – Vi cykler for sjov!**

Tak for en god sommersæson og på gensyn til vintersæsonen 2007-2008.

Jan





INDHOLD

Formandens side.....	3
Aktivitetskalenderen	5
Bestyrelsen	6
Postmasterløbet	7
Landsstævne 2008	10
Cykelferie i Irland	13
Foredrag - Paris-Dakar	21
Spot på et medlem	23
Velomédiane Claude Criquelion	25
Stafetten	30
Kaptajnkursus 2007	34
Eventudvalget 2008	37

Er du træt af, at du
ikke kan se Baghjulet

-så har vi

Cykelbriller med styrke

Et godt tilbud til Baghjulets medlemmer



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



Melfar Posten

Aktivitetskalender

Vintercup 1. afd. Christiansfeldt.....	4. november
Tøjbutikken holder åbent 17.00-17.30	5. november
Paris-Dakar by bike v. Jørgen Nielsen	7. november
Generalforsamling	19. november
Vintercup 2. afd.	2. december
Tøjbutikken holder jule-åbent 17.00-17.30	3. december
Champagnetur	30. december
Vintercup 3. afd. Vejle Cykel Motion	6. januar 2008
Vintercup 4. afdeling – CMO	3. februar 2008
Vintercupafslutning - Morud	2. marts 2008
Hærvejsturen 2008.....	29./30. marts 2008
Sæsonstart (2. søndag i april).....	13. april 2008
Landstævne for motionister.	13./14. september 2008

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



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 2006

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
Vejrøvnæget 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
Omøvnæget 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
kildevæld@stofanet.dk





PostMasterløbet 2007

Væddeløb for motionister og ”skabslicenscykelryttere”

Af Jan Rasmussen



Pga. et par alvorlige uheld, har der været en del kritik af motionscykelryttere, i de seneste sæsoner. Noget af kritikken går på, at motionscykelrytterne kører for stærkt ude i trafikken. At de hurtigste ryttere kører om kap og for at vinde, selvom et motionscykelløb traditionelt set ikke lægger op til det med at vindere og tabere. Og mens kritikkerne mener – måske med rette? – at cykelvæddeløb og almindelig søndagstrafik ikke er nogen god cocktail, så har flere og flere motionister udstyret i orden og formen på plads og kører lige så hurtigt som eliten. Det har fået myndighederne til at stramme op på sikkerheden omkring motionscykelløb, hvilket vi i Baghjulet bla. har mærket ved vores 24-timers løb.

Væddeløb under ordnede forhold

Men der *er* rig mulighed for, at toptunede motionister kan få prøvet formen af og få afløb for lysten til at køre om kap under mere ordnede forhold og på delvist lukket rute. Et af stederne er ved DM PostMasterløbet for Motionister, som blev afholdt i uge 26 i forbindelse med DM ugen.

Fra den 27. juni til den 1. juli afviklede eliten i dansk cykelsport DM, denne gang i Roskilde og med Roskilde Cykle Ring som arrangør. Deltagelse var junior- og seniorryttere for såvel kvinder og mænd, mens børn og unge har deres egen DM weekend, - altid den sidste weekend i august.

PostMasterløbet for motionister

I perioden fra fredag til søndag var jeg så heldig at kunne overvære elitens kamp på asfalten – samt selv at kunne deltage i PostMasterløbet, som traditionelt afvikles for alle interesserede motionister om lørdagen på DM ruten.

Dansk cykelelite samlet i DM ugen

I DM ugen bliver der altid kørt holdløb plus enkeltstart onsdag, enkeltstart fredag og henholdsvis linieløb lørdag og søndag. Lørdagens linieløb for kvinder blev noget uventet vundet af Karina Hegelund fra Esbjerg Cykle Ring. Et løb, som i høj grad bar præg af, hvor højt prioriteret en DM sejr er, da alle pigerne stort set lå og lurede på hinanden hele løbet igennem, og gn. hastigheden for hele løbet var også noget under det normale for elitekvinderne.

Hele den hjemlige herreelite stillede til start. Primært de fem danske continental teams: Team GLS, Glud & Marstrand Horsens, Team Designa Køkken, Team Odense Energi og Team Vision Bikes Løgstør Parkhotel, men også stærke klubhold som Herning og Odder var ude at køre. Sidst, men ikke mindst, var Pro Tour holdet Team CSC's 10 danske ryttere ude at køre. Desuden var Brian Vandborg kommet hjem fra USA (Team Discovery), Michael Rasmussen fra Rabobank, Frank Høj fra Codidis, Jacob Piil fra T-Mobile samt en række hurtige ryttere



fra øvrige danske klubber. Et super flot felt med ca. 170 mænd til start, og det var et flot syn, da de gled ud gennem Roskildes gader. Linieløbet blev afviklet på en godt 18 km. rundstrækning, som dels indeholdt et par pæne bakker på nogle smalle biveje, én lang jævn stigning på en bred landvej, noget teknisk kørsel i små landsbyer og endelig noget bykørsel i Roskilde. En flot rute, men også en rute, som var lidt for lang til uafbrudt at kunne fastholde interessen fra publikums side.

300 startende motionister og ”skabslicensryttere”

DM ugens motionsløb – PostMasterløbet – havde ca. 300 ryttere til start, og der var mødt mange motionister og ”skabs” licensryttere op, som både kan lide noget fart og spænding – tilsat det oplevelsesmæssige ved DM ugen, at få lov til at cykle på DM ruten og endelig at nyde lidt publikumsinteresse. Løbet blev afviklet med fire runder på DM ruten, med indlagt masterkørsel de første tre runder – ca. 30 k. t. – hvorefter løbet blev



*Jan til venstre i billede i DCU trøje.
"Beklager at Baghjulets flotte klubtrøje ikke blev præsenteret, men DCU
var denne dag min sponsor, så DCU's hovedsponsor skulle selvfølgelig have sin del."*

givet frit den sidste omgang. Der blev ikke givet ved ”dørene” på den sidste omgang, og gn. hastigheden havde passeret 45 km/t. målt på sidste omgang, da vi endelig passerede målstregen.

Et sjovt motionsløb for den toptunede motionist

Postmasterløbet er et sjovt motionsløb at deltage i, dels fordi der var tid og rum til at snakke den første 1½ t., mens der også var tilsat en pæn del udfordring på den sidste runde. Desuden var ruten delvis afspærret, ensrettet og i en vis udstrækning var politi/

politihjemmeværn behjælpelig med trafikregulering. Et løb, som arrangørerne – Roskilde Cykel Motion – skal have stor ros for.

Så bagefter blev der hygget med lidt at spise på plænen ved Roskilde Hallerne, og vores trætte ben kunne så se frem til en velfortjent pause, mens ”andre” unge mennesker – med helt andre interesser - begyndte at samles i små flokke til årets Roskilde Festival.

Champagneturen 2007

Falder:

**Søndag, den 30. december
afgang fra broen kl. 10.00**

Depot: Champagne og Kransekage
Distance: Omkring 40 km.
Rute: Lette grusstier og asfalt, for både mountainbikes og vinterracere.
Hastighed: Moderat, men høj nok til at holde varmen
Formål: En hyggetur med det sociale i højsædet.

Hold øje med hjemmesiden - men reserver allerede datoen nu - så vi kan komme ind i det nye år, på behørig cykelvis!



Bestyrelsen



Invitation til Landsstævne 2008

Du inviteres hermed på klubbetur til Landsstævne for motionister den 13./14. september 2008 i Nr. Lyndelse på Fyn.

Landsstævnet for motionister kaldes motionscykelrytternes olympiade. Arrangementet er et weekendarrangement, med 3 løbstilbud, fest og socialt samvær med klubkammeraterne og motionscykelryttere fra andre klubber fra hele landet.

Deltagelsen koster kr. 300,- klubben yder tilskud på kr. 100,-.

Egenbetaling kr. 200,-

betales ved tilmelding på reg. nr. 0755 kon-
to nr. 7551 790 923

(OBS. Vær opmærksom på, at arrangementet kræver, at du løser motionslicens. Hvis du ikke vil det, kan du indløse en motionslicens på dagen som gælder for hele weekenden – pris kr. 50,-.)

Deltagergebyret dækker:

- Deltagelse i holdkørsel lørdag på 90 km. rute
- Deltagelse i holdkørsel søndag på 30 km. rute
- Deltagelse i Postmasterløb søndag (distance endnu ukendt).
- Morgenmad lørdag og søndag morgen
- Festmiddag lørdag aften
- Frokost søndag middag



Det står dig frit for, om du ønsker at deltage i det hele – vi har dog sat prisen til 200 kr. pr. Baghjuler, uanset eventuelle fravalg.

Disciplinerne

Holdkørsel for store hold – 90 km:

Dvs. man cykler 90 km i ét hold à 6-10 ryttere, som skal køre samlet hele vejen rundt. Det hurtigste hold vinder en pokal – alle de andre hold vinder oplevelsen.

Holdkørsel for små hold – 30 km:

Her cykles en 30 km lang enkelstart på hold à 4 ryttere som følges ad rundt.

Postmasterløbet:

Køres søndag og er et traditionelt motionscykelløb, med masterbil på det første stykke. Rute og distance ligger i skrivende stund ikke helt fast.

Festmiddag

Lørdag aften holdes en festmiddag med underholdning for alle deltagerne. Festen foregår i Carl Nielsen hallen.

Sted

Landsstævne for motionister 2008 foregår i Nr. Lyndelse på Midtfyn, med udgangspunkt fra Carl Nielsen hallen.

Overnatning

Overnatning kan ske i Carl Nielsen Hallen. Overnatningen er gratis – medbring selv



liggeunderlag, madrasser, sengetøj mv.
Der er også mulighed for at campere gratis ved startområdet. I Carl Nielsen hallen findes også gode omklædnings- og badeforhold samt cafeteria.

Samkørsel og cykeltransport

Samkørsel og cykeltransport af Baghjulets medlemmer til og fra Nr. Lyndelse aftales senere, når vi ved hvem og hvor mange der deltager.

Program:

Fredag

kl. 16.00 – 22.00 Indkvartering. Baghjulet har samlet afgang fra broen kl. 19.00.

Ankomst Nr. Lyndelse ca. 20.00. Vi slår telt op, camperer, indlogere os i hallen, ser på lokaliteterne og tilbringer fredag aften i hyggeligt klubsamvær med lidt godt til aftenkaffen medbragt hjemmefra (aftales nærmere senere).

Lørdag

kl.6.00 – 10.00 Morgenmad i Carl Nielsen Hallen

kl. 8.00 Medaljeløb børn/unge

kl.? Landsfinale i Medaljeløb børn/unge
kl.13.00 Første start 90 km tidskørsel for storhold

kl. 18.30 Festmiddag, underholdning og præmieoverrækkelse inkl. Lodtrækning om sponsorpræmier. Festen holdes i Carl Nielsen Hallen.

Søndag

kl.6.00 – 10.00 Morgenmad i Carl Nielsen Hallen

kl. 8.00 Første start 30 km tidskørsel for 4-mands hold

kl. 11.30 – 12.30 Frokost (sandwich og frugt i Carl Nielsen Hallen)

kl. 13.00 Postmasterløb, åbent for alle

Tilmelding:

Tilmeldingen foregår samlet og klubvis. Du kan vælge at deltage i alle 3 løbsdiscipliner eller kun i enkelte.

Udfyld oplysningerne i skemaet nederst på siden og send den til Baghjulets bestyrelse, att.:

Helle Stougård hellest@baghjulet.dk

Inden 1. april 2008.

Navn:			
Jeg ønsker at deltage i:	90 km hold	30 km hold	Postmasterløb
Jeg vil gerne på hold med klubkammerater fra:	Gr. D/C	Gr. B	Gr. A
Jeg ønsker at overnatte:	I hallen:		På campingpladsen:
Jeg har brug for kørelejlighed:	Ja		Nej
Jeg har brug for transport af min cykel:	Ja		Nej



Herefter sammensætter vi hold (mand / kvinder / mix) efter hastigheder.

Bemærk – denne opdeling har vi lavet, for at sætte hold, der har nogenlunde samme formmæssige udgangspunkt – når holdet er sat, kan det godt træne sig op til at køre an-

derledes hastigheder (hurtigere eller langsommere) som de har lyst eller evner til.

De hold der sættes, offentliggøres på hjemmesiden. Evt. ændringer eller ombytninger på de hold bestyrelsen sætter, må aftales indbyrdes.

Fortræning til landstævnet

Når holdene er sat, lægges de på hjemmesiden.

Det er vigtigt, at deltagerne på holdene vænner sig til at cykle sammen, øver skifteteknik, lærer hinanden at kende og kommer i form sammen.

I august 2008 (5 torsdage) køres der holdtræning fra broen, som følger:

Holdene mødes ved broen torsdage kl. 18.30, og kører torsdagsruten sammen i holdene. Evt. aflysninger aftaler holdene selv indbyrdes (lav jer evt. en mailliste).

Hvis holdene har brug for mere træning sammen eller evt. længere træningsruter kan dette aftales indbyrdes på holdet.

Holdene kører sammen under de 2 holddiscipliner – men under resten af landstævnet, håber vi selvfølgelig på godt socialt samvær på tværs af hold og cykeldiscipliner.

Vi tager til landstævne for at være sammen og for at få en god og anderledes cykelweekend.

Så kom og vær med til en forhåbentlig sjov cykelweekend på midtfyn.

Bestyrelsen

Tag med til Landstævne og vis flaget!





Cykelferie Irland 2007

Af Karin og Børge Iwersen

Indledning

De eneste forberedelser til denne cykelferie i Irland var, at bestille to flybilletter hos RyanAir fra Billund til Dublin og retur samt booke 2 turcykler hos Irish Bike-Hire til udlevering i Cock og aflevering i Killarny, samt booket et Bed & Breakfast i Dublin.

Søndag den 29. juli

På vej til lufthavnen vinkede vi til Ellen P. og Henning Horn. De var nok på vej hjem fra søndagens træning (de er åbenbart ikke blevet cykeltrætte efter Nordkapturen).

Vi tager så hul på 2 ugers cykelferie i Irland. 2 timers flyrejse til Dublin. Herefter videre med bus til forstaden Santry, hvor B&B var booket.

Mandag 30. juli – cyklet ca 20 km Cork til Garrigaline

Med et solidt morgenmåltid (Irish Breakfast) i maven begav vi os af sted (med værstens skitse over Dublin centrum) i lommen. Først med bus 41 til Abbey Street, derefter lokaltoget til Heston Station, hvor vi fik købt billetter og proviant til togturen til Cork. Men hvad var nu det? Pludselig var der en 50 meter kø på perronen og langt ind i forhallen. Ja det var desværre passagerer til toget til Cork, - der var altså andre end os der skulle på togtur. Vi fandt dog to ledige pladser, og en behagelig togrejse kunne begynde. – I lang tid så landskabet helt dansk ud med grønne marker, levende hegn mv. Efterhånden blev det dog mere kuperet – 800 – 900 meter viste kortet.

Ankommet til Cork var udfordringen at finde vores Bike-Hire. Vi spurgte kun om vej to gange så lykkedes det. Indehaveren



var noget kort for hovedet, (jeg tror han anså os for at være tyskere), men da det gik op for ham, hvad vi skulle i gang med, blev han faktisk rigtig rar og hjælpsom, og han endte da også med at give hånd og ønske os god rejse.

Cyklerne blev læsset og vi kastede os ud i den voldsomme trafik ud af byen. Cork er Irlands næststørste by med ca. 175.000 indbyggere. Der blev straks temmelig bakket og med hver 10 kg bagage kom vi kun langsomt frem. I Carrigaline besluttede vi at stoppe for i dag, da vi alligevel ikke kunne nå til Kinsale som planlagt.

Tirsdag 31. juli – ca. 80 km fra Carrigaline – Kinsale – Old Head – Clonakilty

En god nats søvn, - Irish Breakfast, - og vi var klar til afgang. Ad småveje langs kysten gik det mod Kinsale. Forbavsende at der stadig var så mange bakker, - det fremgik ikke lige af vores kort, der havde en ækvi-



distance på 120 meter.

Kinsale er en smuk og charmerende havneby ved udløbet af Brandonfloden i bunden af bugten, men alt for mange biler, der skulle igennem byens smalle gader. Efter en cola-pause videre til Clonakilty via Old Head med fyrtårnet på spidsen. Nu begyndte naturen virkelig at blive dramatisk med flotte nedkørsler til kysten. Kørte forbi flere strande med mange soldyrkere, men kun få badende i Atlanterhavets bølger, - hvorfor mon? Ved Wood Point kom vi forbi rest. Pink Elephant, og det var simpelthen for fristende. Den flotteste udsigt fra terrassen ud over bugten og havet, og så blev der serveret sandwich og øl/vand.

I Courtmacherry blev vi tiltalt af en dansker. Han boede i nærheden, var tilflyttet fra Sydafrika for nylig. Sommeren havde været deprimerende pga den megen regn, men nu lysnede det.

I Clonakilty fik vi feriens bedste B&B. Egen indgang med udestue, flot værelse med udsigt til havensblomsterflor. Blot var det meget lydt, hvad overboen nok ikke tænkte på!

Onsdag 1. august – 65 km (Clonakilty – Rossbarberry – Skibereen – Baltimore og Skibereen)

Igen skinnede solen om ikke fra en skyfri himmel så dog herligt cykelvejr. Ud af byen som åbenbart altid skal ske op ad en bakke. Der var faktisk mange bakker og vi kom kun langsomt frem. Men igen flot og dramatiske kyststrækninger, med flade badestrande.

I Skibereen fandt vi et B&B hvor vi efterlod bagagen for en eftermiddagstur til Baltimore. Jeg troede jo det var en by i USA men navnet stammer nok herfra. Både ud og hjemtur meget smukke med lyngklædte bakker og udsigt til hav og fjord. Baltimore



er et kønt fiskerleje, som i 1631 blev indtaget af sørøvere fra Algeriet, der massakrerede indbyggerne og tog flere hundrede med som hvide slaver til Nordafrika. Om vinteren lever her kun 200 sjæle. Om sommeren svulmer landsbyen af sejlsportsfolk, dykkere og andre turister.

Torsdag 2. august – ca 60 km (Skibereen – Balledihop – Skull – Toormore – Bantry)

Vi forlod Skibereen ad hovedvejen, - for en gangs skyld skulle vi ikke forcere en bakke. Snart fik vi igen flotte udsigter. I stedet for den direkte vej mod Bantry kørte vi sydover mod Skull. Vi kom langt ud på landet, - betænkeligt når der begynder at gro græs mellem hjulsporene på en i øvrigt asfalteret vej. Vi nåede dog frem til Skull til dagens cola-pause. Videre mod Toormore, hvorefter vi igen vendte snuden nordpå. Igen flotte udsigter til vand og fjerntliggende kyster. Frokost i Durrius, som kun er et vejkrøds med en købmandshandel, der bare havde det hele. Herefter kun 10 km til Bantry. Turistkontoret fandt et ledigt B&B til os.



De var meget bestyrtet over at vi ikke havde booket noget – vi gik vist en stor turist-weekend i møde.

Bantry ligger i bunden af Irlands smukkeste bugt Bantry Bay, hvor der kan ses flere store muslingefarme i vandet. Byen ernærer sig ved fiskeri og handel.

Fredag 3. august – ca. 30 km (Bantry – Barnogowiane – Bantry)

I dag var dikteret hviledag. Der var marked i byen så det skulle vi lige have med. Alt kunne købes, lige fra levende høns til skærebændere, tøj og krydderier. Vores beskedne kuffert gav dog ikke mulighed for indkøb, - egentlig meget rart.

Cykelbenene skulle dog lige røres, så stifteren havde udkikket en tur ind mod bjergene langs en flod (så var det nok ikke så kuperet). Det holdt dog ikke helt stik og det begyndte også at regne, men alligevel en ok tur.

Turen havde også givet appetit til kinesisk Take Away med rødvin.

Lørdag 4. august – 70 km (Bantry – Glengarriff – Bearhaven – Torisis)

Hele natten trommede regnen på taget, så det var med bange anelser at vi trak gardinet fra. Men hvad så vi? Solen skinnede fra en skyfri himmel. Humøret steg ganske betragteligt i løbet af ganske kort tid. Morgenmaden blev varieret med scrambled æg og røget laks, faktisk rigtig lækkert, også til morgenmad.

Cykelruten gik ad hovedvejen i let medvind så vi kom hurtigt frem. I Glengarriff skulle vi afgøre, om vi ville cykle Bear-halvøen rundt, eller køre direkte på Kenmare. Da vejret var godt og benene gode, besluttede vi os for at tage ruten Ring of Bear. En smuk kystnær rute rundt Bear-halvøen. Der er gået EU-midler til vejudvidelsen så ve-



jen til Bearhaven var ualmindelig god. Herefter slap pengene vist op, men smukt var det stadigvæk.

Vi havde besluttet at begynde at kigge efter natlogi kl. 15, - og ved den tid kom vi lige forbi The Lake House. Her kunne vi få det hele, seng, bad, morgenmad og ikke mindst noget aftensmad, og så skulle der være musik på kroen om aftenen, så der var lagt op til det helt store. Igen måtte vi dog erkende, at sengen trak kraftigt i os hen på aftenen.

Søndag 5. august – 45 km (Lake House – Kenmare – Killarney)

Igen trommede regnen på taget hele natten og såmænd også om morgenen. Men da det var tid for afgang holdt det faktisk op, og en vis opklaring bredte sig.

Hurtigt gik det langs fjorden til Kenmare og efter et kort stop videre ad hovedvejen mod passet og Killarney. Det var stadig Bank Holliday, så vi ville gerne frem i god tid.

De 10 km op til passet Molls Cap var anstrengende, men med tålelige stigningsprocenter. Desværre kunne skyerne ikke holde



tæt efterhånden som vi kom op i højderne, men vi nåede da til passet uden at blive helt gennemblødte. Ved passet lå meget bekvemt en cafe og butik, så et stop blev lagt ind. Her lavede vi vores eneste souvenir-køb, nemlig halstørklæde til os hver i ren irsk fåreuld. Efter cola og bolle i cafeen gik det nedad i susende fart, men det var rart at have regntøj på for det var en våd og kold nedkørsel. Snart nåede vi ned til søerne og hele nationalpark-området ved Killarny. Her blev vejene så også rigtig smalle og meget trafikerede, men med utrolig flotte udsigter, igennem gamle egetræsbevoksninger og floder der fossede ned over fjeldet.

I udkanten af Killarny ringede vi på hos et B&B, og vi var så heldige at få den sidste ledige seng.

Killarney blev grundlagt i midten af 1700 tallet, da de smukke søer og bjerge begyndte at lokke besøgende til stedet. Det har så også betydet at byen er et af de mest turistede steder i Irland. Men dejligt er der, - og så den specielle duft af hestepærer fra de mange hestedroscher, der kører turister rundt i området.

Mandag 6. august – 180 km i bus - Ring of Kerry

Vi besluttede at køre Ring of Kerry i bus, da vi frygtede den megen trafik på de smalle veje. Ringen rundt om Kerry-halvøen er en af de kønneste ruter i Irland. 180 km kørte vi i et skiftende landskab af søer, bjerge, mosklædte bakker, enge, strande, klipper og hav.

Tirsdag 7. august – ca 40 km i Killarney nationalpark

Vores vært havde foreslået os at bese domkirken St. Mary og herfra videre ind i nationalparken. Det gjorde vi så, men så så det



ud til at der skulle være begravelse, så vi fortrak ud af en sidedør.

Igennem parken kom vi til det meget flot restaurerede Ross Castle. Rundt om slottet en meget spændende skov med flot anlagte cykelveje, der førte frem til de mest spektakulære steder.

Ca 5 km udenfor byen kom vi til det meget smukke slot Muckross House og have/park hvor vi slentrede rundt nogle timer. Videre kom vi til Tarc-vandfaldene, hvor vi gik en rundtur i den frodige skov. På stedet er der



faktisk så mildt, at der gror rhododendronbuske i underskoven, palmer i parken og 5 meter høje bambus osv.

Onsdag 8. august - bådture mv i nationalparken – 40 km.

Igen havde vores vært anbefalet en bådture op til enden af søerne til Lord Brandons Cottage. Vi havde cyklerne med så efter en dejlig sejltur, kunne vi bare køre hjemad jævnt ned ad bakke, - troede vi. Vejen førte imidlertid i en skrap opkørsel mod Molls Cap før det endelig gik nedad. Smuk tur gennem Black Valley, over Cap og Dunloe mod Killarney.

Torsdag 9. august

Ferien lakker mod enden. Cyklerne skulle afleveres inde i byen i Killarney, heldigvis tæt på banegården. Billetterne var købt, så snart gik det i tog mod Dublin med et enkelt skift i Wallow.

I Dublin skulle vi have fundet et B&B. Det er jo altid lidt spændende, når der ikke er booket i forvejen. Fruen spottede dog snart et B&B skilt på den anden side af jernba-

nen og floden. Så vi hankede op i taskerne og begav os af sted. Endnu engang var vi heldige, idet der lige var et enkelt ledigt værelse tilbage.

Vi fik læsset af og der var tid til en slentre langs Liffey-floden ind til centrum. Desværre er det først i den kommende uge, at vikingeskibet Havhesten skulle ankomme til Dublin, det kunne have været sjovt at se. Men stadig havde vi ikke plads til større indkøb, så det blev hurtigt lidt uinteressant. Så var det mere spændende, da vi kom ind i den gamle bydel. Der lå sandelig den berømte Temple Bar. Der måtte vi da ind og smage på deres Guinness øl.

Fredag 10. august

Vi kunne tage lufthavnsbussen fra stationen så vi var i lufthavnen i god tid. Det var dog også nødvendigt, da der var kaos og køer alle vegne. Kl 15.30 ankomst Billund lufthavn. Cykeltaskerne blev hurtig fundet på bagagebåndet og hjem igen efter en uforglemmelig ferie på ”den grønne ø”.

Efterskrift

Første mandag i august måned er national helligdag, hvor mange butikker mv har lukket og som er startskuddet til irernes industriferie. Vi var heldige altid at finde natlogi, men det er nok en god ide at booke i forvejen i den periode. B&B er ikke længere billigt, 70 – 80 euro for dobbeltværelse med eget bad og toilet samt morgenmad, men så har de også hotelstandard, om ikke bedre.

Se flere billeder på
www.baghjulet.dk/billeder/fotoarkivet





Generalforsamling

Mandag, den 19. november 2007.
Sted: Samlingssalen på Vestre Skole.

Medlemmerne er skriftligt indkaldt, iht. vedtægterne.
Iht. vedtægterne skal forslag til dagsordenen være bestyrelsen
i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen.

Bestyrelsen

Tøjbutikken bugner af gode efterårstilbud.

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

Åbningstider i efteråret 2007:

Mandag den 5. november
Mandag den 3. december

Alle dage fra kl. 17.00- 17.30

Yderligere oplysninger:

Carl Ove Knudsen

Bogøværnet 76. Middelfart.

Tlf. 6441 2994 efter kl. 18.00 eller
mobil 2428 3773





CYCLING

BEKLÆDNING
KLUBTØJ

INTERSPORT /
HC SPORT

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



FUSION





VI SPURTER DERUDAF MED...

-konkurrencedygtige priser
via vort store netværk
af trykkerier
til lige netop din ordre.

DtP arbejde/tryk

Annoncer, brochurer, kataloger, foldere, plakater,
logo, brevpapir, labels osv...

DtP/tryk på reklameartikler

Sportstøj, sportstasker, plastposer,
oppustelige portaler, telte
medaljer, kuglepenne, drikkedunke m.v.

Specialvarer

Keyhanger, bundmåtter til biler,
tøjetiketter, gavepapir, gaveposer, etiketter
og meget meget mere...

Vil du have mere information - spørg efter Ole eller Susanne



Tlf 75 93 49 50



Spændende foredrag den 7. november 2007

Baghjulet inviterer alle interesserede til et spændende foredrag

Onsdag den 7. november 2007 kl. 19.00 i Vestre Skoles samlingssal.

Med sine 58 etaper, godt 7.200 km lange distance og næsten 58.000 højdemeter, er Paris - Dakar by bike et rigtig godt bud på den ultimative cykeloplevelse for den ambitiøse motionscyklist. Danske Jørgen Nielsen var i 2006 en af de 36 startende, og den ene af kun 12, som gennemkørte hele ruten. Jørgen vil denne aften vise billeder, og fortælle om den fantastiske tur, som startede ved Eiffeltårnet i Paris, gik via Gibraltar og Vestsahara, og sluttede 10 uger senere i Senegals hovedstad Dakar.

Så, sæt et stort **X** i kalenderen og hank op i konen, manden, ungerne, naboerne, kollegerne og cykelvennerne, og besøg os til denne store oplevelse. Vi glæder os til at se jer!

Bestyrelsen





Spot på et medlem

Bodil Ullerup - Cykler i C

Steder jeg har cyklet:

Jeg har cyklet i klub i mange år faktisk siden 1990. Jeg har cyklet i Stevns Cykelmotion og CC95 Herfølge og kom til Middelfart i juni 2007. Jeg har også cyklet på Mallorca, i Frankrig, i Sverige og har haft rigtig mange gode ture i Danmark.

Mit livs cykelferie var i år i New Zealand på en kombineret cykelbustur i 23 dage på Sydøen - en ubeskrivelig skøn ferie med meget bjergkørsel.

4 cykler jeg har haft:

I 1993 fik jeg en flot ny 7 gears cykel, havde den dog kun i 2 måneder (den var for tung) og købte så en "dameracer" MBK - det måtte være det, jeg havde brug for, i hvert fald på det tidspunkt.

I 1998 blev den byttet til en Bianchi Mega Pro og så en herreracer, det var jo noget helt andet.

Min nuværende cykel er en Merida, og er nok den bedste cykel, jeg har haft.



4 træningskammerater jeg sætter pris på:

Alle jeg har mødt på C-holdet, hvor jeg er. Jeg har som ny fået en fantastisk god modtagelse af alle, det er dejligt.



4 gode råd til mine klubkammerater:

Baghjulet er en stor og aktiv klub, det fornemmer jeg helt. Jeg har selv været med til at køre 2 cykelklubber på Sjælland, så jeg ved, hvad der kræves.

Jeg glæder mig meget til at deltage i de mange forskellige arrangementer, som findes i klubben, og vil derfor sige til jer alle, bliv ved med at bakke så positivt op omkring vores klub og spred glæde og godt humør, det smitter.

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**



Redoffice I.K.

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



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.cykelservice.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



Velomediane Claude Criquelion 2007

af Søren Kjærås

Fredag den 31. august 2007 kl. 8 tog 19 deltagere fra Baghjulet af sted til Belgien, for at cykle Velomediane Claude Criquelion. Selv var jeg i selskab med min svoger m.fl. fra Nr. Aaby cykelklub.

Vi boede alle sammen i et flot feriecenter www.florealclub.be med både hotel og ferielejligheder er ca. 1,5 km fra centrum i den lille by La Roche, hvorfra starten til løbet går. Flere af os nåede at få en cykeltur sidst på dagen for at tjekke grej og prøve Mur de la Vélo médiane, som ligger lige udenfor byen. Efterfølgende fik folk god mad i byen og forberedte sig på lørdagens strabadser.

Facts om løbet

172 km med 3.300 højdemeter fordelt på 23 "bakker" på de små veje i regionerne Ourthe og Aisne i de Belgiske Ardenner. Vejene var ikke i ret god stand. De virker som om de ikke er istandsat efter slaget om Ardennerne i 1944.

Mindre bakker kategori Munkebjerg

Jeg havde hørt mange skrækkelige historier om løbet og de små kraftige stigninger. En lille bakke her, har Munkebjerg-kategori. Jeg havde studeret højdekurveskemaet og tænkt, at hvad jeg mistede opad kunne jeg tage nedad. Desværre viste det sig i løbet, at det ikke hang sådan sammen.

Nedkørslerne er små smalle veje, hvor man ikke bare overhaler. Samtidig har man ikke energien til at race ned også.



Finn spiser morgenmad: Spagetti og kødsovs! Han kørte også fra mig lige før mål.



Husk det blå sygesikringskort,

startkortet med bakkerne på samt vigtige personoplysninger. Starten gik kl. 9 i La Roche-en-Ardenne. Ikke på strøget som tidligere, men på Quai d'Ourthe ved floden. Alle var oppe kl. 6 og spise morgenmad. Vi gjorde os klar, så vi kunne komme ned og holde i startkø kl. 8. Det gjaldt om at få en god plads i starten og dermed efterfølgende op ad første "bakke" på 2,8 km med 5% i gennemsnit. De hurtigste kørte i venstre side af vejen og de andre kørte i højre side.

Der er meget grønt i Ardennerne,

hvilket skyldes at det altid regner, men bortset fra enkelte dråber i starten, holdt det tørt hele dagen. Temperaturen lå på kun 12 grader C. Selv frøs jeg lidt undervejs, nogle vil sige, at så skal man bare træde til....

Jeg havde lavet den aftale med Jesper Nyborg (som jeg altid ligger sammen med på torsdagsturen), at hvis det passede, kunne vi følges. Og det lykkedes faktisk på meget af turen.

Vi nåede Mur de la Vélomediane efter 60 km med 30 km/t og syntes egentlig det gik fint, men efter Muren blev løbet et spørgsmål om overlevelse.

Jesper kom op og gik i depot, jeg fortsatte og mødte ham på vej ud.

Jeg havde jo testet Muren dagen før, så jeg vidste, at man drejede til venstre, kørte over en lille træbro og så så jeg ind i en betonvæg. Gearet var min lille Compact og så 27 bag. Alligevel kneb det. Og gearet skal være på plads før bakken. Igen holdes til højre, så der er mulighed for at komme forbi. Men jeg SKULLE ikke gå, havde jeg bestemt.

Efter muren fortsatte det tilbage i La Roche med Kirkebakken og de 3 andre ekstreme



Søren kæmper sig op ad Kirkebakken.

bakker, så det siges, at løbet bliver lettere efter de 100 km - men da var jeg opbrugt.

Det er til gengæld sjovt

med al musikken rundt på ruten med jagt-horn, jazz, blues, rock etc.

Martin så vi aldrig mere efter starten (as usual). Men han har jo nærmest levet i bjergene som turleder for Dan Frost, Oetztalet-radmarathon weekenden før Claude Criquelion osv.

Ved Muren kom Thomas op til os - kom, så og sejrede? - i hvert fald kørte han fra os igen.



Muren - "Jannerne", hhv. Borges og Ager på vej op - får man ikke gearret ned er man chanceløs! Tegning Per Allan.

Ved det sidste depot gik jeg fejl af Jesper og troede han var kørt. I stedet ventede han på mig, så jeg var foran ham i mål. Senere kom Hans (i sit livs form og klar til Coast to Coast sammen med gutterne).

Til sidst med 25 km til mål kom Finn Guld-mann forbi. Man prøver hver gang af følge dem op ad bakke, men jeg indser hurtigt at man skal fortætte sit eget stabile tråd.

Til slut kom den store nedkørsel

på 8 km til mål. Endelig, endelig ...! Jeg gav alt for at nå Finn, men forgæves. Og så lige rundt om bymuren i mål. Vi havde fået at vide, at man skulle have Euro med på løbet, så man havde til øl og pølser efter måltagning. Ganske rigtigt. De andre Baghjulere stod allerede med den flotte mørke belgiske øl. Over målstregen, af cyklen og så eller hen og få købt noget øl. Vi skålede på en god tur - mens vi ventede på, at de næste kom i mål.

Alle fra Baghjulet gennemførte. Allerede på vej hjem i bilen er alle lidelser glemt og man føler man skal gøre det igen næste år.

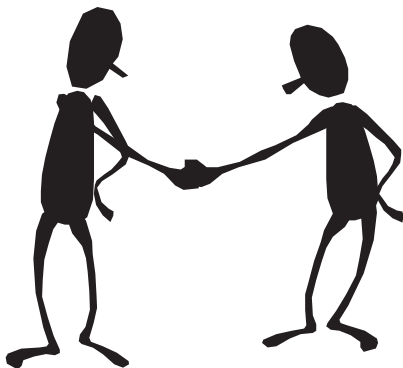
Søren



Søren i mål efter 6 timer og 36 minutter.



Vi byder velkommen til



Anne Gliemann
Jan Klarskov Henriksen
Ebbe Skals
Lena Nørregaard
Karsten Birkholm
Jesper Poulsen

Nye cykelanhængere

Baghjulet har indkøbt 2 stk. cykelanhængere med plads til 4 cykler. Anhængerne kan lånes kvit og frit af Baghjulets medlemmer, når I skal til cykelløb, vintercup eller lign. HUSK at du skal have en ekstra nummerplade, som skal monteres på anhængerens.

Cykelanhængerne kan bookes hos
Arne Vind på tlf. 64 41 25 31

Bestyrelsen





Kwickly

MIDDELFART

- din egen butik



I sidste nr. af klubbladet gav Henning Skaarup stafetten videre til Claus Flak Christensen, som her bringer historien:

Drømmen om at blive en rigtig jernmand

3,8 km svømning – 180 km cykling – 42 km løb
af Claus Flak Christensen

En drøm opstår

Indtil år 1999 havde jeg kun været almindelig publikum til de forskellige TRI-stævner. I 1999 oplevede jeg TRI-stævnet på tættest hold – jeg havde vundet 2 VIP-billetter og 2 stævne t-shirt gennem Radio Fredericia, så jeg var publikum på 1. parket – svømningen blev set fra badebroen sammen med borgmesteren og de øvrige VIP-gæster, og der var adgang til gratis rundstykker, sandwich, fadøl mv. samt adgang til tribunen, så det var en stor oplevelse.

Stor respekt

I 2000 var jeg blevet medlem af orienteringsklubben FROS, og var derfor hjælper på løberuten til TRI-stævnet, og det var imponerende, at se alle jernmændene M/K gennemføre løbet på hver deres måde. Jeg havde stor respekt for det de var i gang med, da jeg selv havde gennemført 2 marathonløb hhv. Broløbet i 1995 på 3.42 og Copenhagen i 1997 på 3.46. Jeg kunne snildt forestille mig, at bentøjet ville være tungt, og at det kunne være svært, blot at løfte fødderne op over fortovs-kanten. Det var virkelig imponerende. Men det fik jo også mine marathonløb til at blegne og virke som en lille søndagsudflugt. Så måske skulle der prøves kræfter med Ironman engang – det var nok her at drømmen opstod.

VM på distancen

Året efter i 2001 skulle der jo være VM på distancen, så måske skulle der til at trænes nu. Men jeg havde jo ikke prøvet at svømme eller cykle, så det blev kun ved tanken. Jeg løb dog HCA-marathon på 4.29 (pga.skade).

Hjælper

I 2002 var jeg igen hjælper på løberuten mv., så jeg oplevede stadig stævnet tæt på. I 2003 var jeg stadig hjælper på løberuten mv. og senere meldte jeg mig ind i KFUM Svømmeklubben og var til svømning 1 gang/uge for at lære crawl, men pga. få tilmeldte manglende trænere mv. så blev det ikke til så meget svømning. Men nu viste jeg da lidt om hvad det gik ud på. Det blev også året hvor jeg nåede 2 marathonløb med 14 dages mellemrum hhv. Berlin på 3.51 og HCA på 3.49.

De Hårdes Klub

I 2004 besluttede jeg mig til at aspirere til De Hårdes Klub (www.cederberg.dk/dhk/), så jeg skulle gennemføre 4 ud af 6 langdistanceløb – jeg løb de 4 første løb hhv. DM-Lang orienteringsløb 17 km på 3.25, Copenhagen på 3.47 og Læsø Rundt Marathon på 3.44. Derudover et 50 km orienteringsløb på 9.28 – jeg var selvfølgelig også



hjælper til stævnet dette år – i løbet af efteråret var jeg af og til ude og løbe/svømme med TRI-klubben.

Omkring 01.01.05 blev beslutningen taget - ikke et nytårsforsæt, men realisering af en drøm.

Min første racercykel

Jeg havde jo ikke cykeltrænet før, så i januar 2005 købte jeg en racercykel, IDEAL med Shimano Tiagra til ca. 5.000 kr. + det løse.

Næsten Ironman 2005

Jeg kom dog først på racercyklen i påsken pga. en kold vinter med sne, og så gik det stille og rolig fremad tiltros for nogle skadepauser.

Da lørdagen for Ironman-stævnet kom, viste det sig desværre, at vandet var under 14 gr. varmt og så måtte vi kun svømme 1,9 km, hvilket vi var meget utilfredse med, men sådan var reglerne.

Jeg gennemførte i tiden 11 t. 56 min., hvilket jeg var tilfreds med, da mit mål blot var at gennemføre. Det var med blandede følelser, at jeg havde gennemført, da det jo ikke var en hel ironman, hvilket de rigtige ironmænd nok skulle gøre opmærksom på!

Dilemma

Skulle jeg prøve en rigtig Ironman lørdag den 04.08.2007? Det holdt hårdt med at blive tilmeldt jeg havde mange overvejelser.

Jeg var ikke sikker på, at jeg var klar. Jeg havde ikke svømmet regelmæssigt siden 2005 og det længste jeg havde prøvet før var 1,9 km i 2005.

Min cykling derimod kunne jo ikke være bedre efter Nordkap-turen. Løbet skulle egentlig være min letteste disciplin, men pga. småskader og kun begrænset træning



på landeveje, så viste jeg, at det ville blive en meget hård tur.

Jeg havde ikke lavet noget sport siden Nordkap-turen, bortset fra en cykeltur søndagen før racet. Endelig tog jeg næste skridt. Tirsdagen før racet fik jeg Gunnar's hjælp til at slappe af under svømningen og fik testet det af torsdagen før (om aftenen), hvor jeg svømmede 1 omgang i Lillebælt (1,9 km) og det gik rigtig fint

Så nu var det bare om at tage næste skridt, fik tjekket at tilmelding kunne ske fredag, fik lånt en rigtig svømmedragt, fik snakket



med Dorthe (min kæreste) samt Sven fra orienteringsklubben omkring mine overvejelser (blev frarådet af begge at deltage pga. skader, træningstilstand mv.).

Jeg fik cyklen vasket, skiftet dæk, slanger, justeret og smurt (den var ikke blevet serviceret siden Nordkap-turen). Endelig færdig kl. 24 torsdag, så en god nats søvn (troede jeg) kunne dog ikke sove ("skal/skal ikke?").

Endelig tilmeldt!

Fredag kl. 12 (dagen før racet) tilmeldte jeg mig så. Jeg kunne ikke leve med uvisheden om jeg kunne gennemføre eller ikke. Det det skulle afprøves. Jeg skulle jo bare igennem ingen supertid og så lytte til kroppen, så småskaderne ikke dukkede op igen i såfald ville jeg bare stoppe. Jeg ønskede ingen langvarige skader mindre end 24 timer før starten.

Depoterne skulle fyldes op

Så skulle depoterne for resten jo også fyldes op. Jeg spiste dobbelt frokost på arbejde, fik pasta når jeg kom hjem, fandt mit cykeltøj og løbetøj frem - skulle også lige nå ned til informationsmødet kl. 17.00 - hjem igen for at finde de sidste ting , som jeg skulle aflevere til indtjekning inden kl. 19.00 sammen med cyklen.

Jeg nåede det lige og så til pastaparty på stævnepladsen. Der var ikke meget tid til forberedelse eller planlægning. Hjem igen. Nu skulle svømmeudstyret overvejes og tjekkes puhaa, det var en stressende eftermiddag og aften.

Endelig godnat - men først lige lidt pasta igen inden sengetid.

En rigtig Ironman 2007

Lørdag morgen tog jeg det egentligt rimeligt afslappet og stod først op kl. 5.45 og var

ved cyklen kl. 6.30 og umiddelbart efter ved tjek-ind til svømmningen.

Starten gik kl. 7.15 for den åbne klasse – jeg startede svømmningen stille og roligt jeg skulle jo slappe af, men det var sværere end om torsdagen pga. de andre svømmere.

Jeg kom dog lidt bagud og det gav mere plads, men når du ligger alene kan det godt være svært at holde retningen.

Jeg var bange for at eliten skulle indhente mig på min 1. omgang, men det skete heldigvis ikke, men dog tæt på.

Jeg svømmede med hovedet ind i en af de flydebolde, der skulle afmærke ruten (hvordan det så ellers kunne ske, når jeg burde have en arm forrest?) slugte en del havvand, men ikke så meget som i 2005 klarede svømmningen på 1 t 26 min. (22 min./km).

Og så op på cyklen ...

- 1. skift 9 min. og så op på cyklen 6 omgange á 30 km skulle lige i gang, men så kørte det også

Og dog maven var ikke helt ok, så på 2. omgang måtte jeg stoppe og lave det "store", nå ... det var nu tyndt øøh, fandt nogle træer i Trelde jeg kunne gå om bagved og sikke noget bøvl at få cykelbukserne helt af, når cykeltrøjen ikke kan lynes helt ned og lommerne skal tømmes før du kan få den over hovedet

Op på jernhesten igen aah, det var dejligt og nu gik igen fremad havde ikke drukket så meget på 2. omgang, så jeg tog ikke en ny flaske til 3 omgang av min arm, nu var flasken pludselig hurtigt tømt, da jeg jo var kommet bagud, og så manglede jeg noget nu det gik ganske fint de første 3 omgange på hver ca. 55 min., men jeg måtte hellere gemme nogle kræfter til senere på dagen. Jeg syntes at det var blevet lidt hårdere at cykle nu, der var kommet lidt



mere vind og var også ved at være brugt.

5. omgang og ikke langt igen, men hvad var nu det? En stor havmåge midt på Treldevej ... den løb over vejen, da den vist ikke kunne flyve, og nu retur igen over vejen foran mig, jeg cyklede over dens ene vinge og var bange for at vælte, da jeg kun have fat i tri-styret, men det gik

Sidste omgang og jeg skulle huske at depoterne skulle være fyldt op til et maratonløb og jeg skulle have friske ben ????

Klarede cyklingen på 5 t 59 min. (30 km/t) -

Og så lige et marathonsløb

2. skift 5 min. og så i gang med løbet det var hårdt og svært at komme i gang. Jeg var træt, men det blev vist alligevel til for meget hygge.

Jeg løb uden ur (det var lagt i en pose jeg først kunne få i mål???). Jeg snakkede med mange undervejs og fik utrolig opbakning på hele turen så alt i alt et rigtigt dejligt løb som jeg klarede på 4 t 42 min (6,4 min./km)

Løbetiden er den dårligste jeg har lavet ... æv ... men alligevel er jeg meget tilfreds med blot at gennemføre tiden blev 12 t og 22 min. og så kan jeg godt leve med, at jeg næsten levede i cølibat på Nordkapturen (læs ingen øl og vin mv.)

Spise og spise og spise

Hvor sulten er man efter en lang arbejdsdag? Efter diverse spiseligt i målet og en go' gang massage, tog jeg hjem. Men først skulle der lige købes en velfortjent pizza, og da den var spist, var det sengetid omkring kl. 22.00 ... bilen blev ikke tømt før næste morgen

Kl. 01.00 vågnede jeg med et kæmpe hul i maven stod op og spiste noget mad i seng igen kl. 06.00 igen et kæmpe hul, så nu spiste jeg morgenmad – en stor porti-



Claus giver stafetten videre til medlemsnr. 488, Lasse Pedersen (bil.), som bringer sin historie til marts.

on havregryn ... i seng igen kl. 09.00 igen???, så nu lavede jeg varm pasta og kødsovs uhmmm men så kunne jeg vist heller ikke sove igen, men jeg skulle jo også videre og være i Sommerland Syd kl. 12.00.

Til sammenligning vandt Torbjørn Sindballe DM med svømning på 48 min. (12 min./km), cykling 4 t 34 min. (39 km/t), løb 3 t 07 min. (4,3 min./km) eller i alt 8 t og 32 min., men der skal vel også være lidt forskel på en motionist og eliten.

Mange cykelhilsner
Claus Flak Christensen



Kaptajnkursus 2007

Kræver det et kursus hvis man vil cykle med i Baghjulet?

Nej, egentlig ikke, men i en tid hvor man kan komme på kurser i stort set hvad som helst, er det nu også muligt at blive uddannet som motionscyklist. Og faktisk er der jo andre motionsklubber som fx ro- og kajakklubber, der kræver en form for kursus/godkendelse, før man bliver sluppet løs.

Det er ofte begrundet i hensynet til sikkerheden, men netop sikkerheden er noget, som vi i den grad også skal tage alvorligt. Så måske er det ikke så dumt at tage på kursus og få lært at cykle ☺.

De to sidste dage i september var vi tre - Jan, Lars og Per, alle tre gruppe-B cyklister - der drog til Haderslev for at blive skolet som motionscyklister. Vi havde meldt os til Kaptajnkurset, og sammen med en masse andre fik vi del i et indhold, der var skræddersyet til dem, der rundt om i klubberne fungerer som turledere, kaptajner og trænere, eller hvad man nu vælger at kalde dem.

Lad os starte med vejret

og indkvarteringen. Vejret var skidt. Blæsende og med heftige byer. Eneste trøst var, at det fredag aften vistnok var endnu værre hjemme i Middelfart. Og mirakuløst formåede vi faktisk at styre uden om byerne på fredagens og lørdagens træningsture. Forplejningen var derimod god. Måske kom det lidt bag på værtsparet på Haderslev Vandrerhjem, at cyklister spiser *så meget*. Fredag aftenens ribbensteg var således ledsaget af hvide, kogte kartofler og skålene blev fyldt op *mange gange*. Til sidst var det med nogle af de der små, som man vist køber i glas og bruger til brunede kartofler. Haderslev Vandrerhjem måtte ty til reserverne denne aften.

Til næste dags frokost var det medisterpølsen, der blev rationeret med maks. 1 stk. pr. kunde. Men tro nu ikke, at der ikke var mad nok. Det var der. Alle blev mætte og det smagte glimrende.

Det cykelrelevante indhold

var der også rigeligt af. Så meget, at der indimellem var for lidt tid til at bringe deltagerens erfaringer og spørgsmål i spil. Det var lidt ærgerligt, men at skære ned på stofmængden ville også være synd, så hvis det skulle hænge sammen ville det kræve en hel eller halv dag mere, og så ville familielivet nok ikke hænge sammen den weekend.

Og hvad lærte vi så?

Jo. Vi lærte at cykle paradekørsel, i rulle-skifte og i vifteform. Det var breddekonulent, Bent Holm i DCU, der stod for dette. I foråret var vi mange, der prøvede det samme, da vi i klubben havde besøg af "gamle" Bent på en turlerderdag. Bent er nu gået på efterløn og erstattet af en ny Bent.

Blæsevejret var perfekt til at afprøve effekten af såvel rulleskifte som vifteform, og bagefter diskuterede vi, hvordan vi kan bruge det på træningsturene. Især vifteformen var der delte meninger om. Ingen tvivl om, at den effektiv i skrap sidevind, men sikkerhedsmæssigt kan den være problematisk.

Vi fortsatte med træningslære

og idrætspsykologi. Janus, der stod for træningslæren, har hovedfag fra universitetet i idræt og mangler nu 1 år i at blive færdig som læge. I fritiden cykler han i Pedelaur de



Charme i Odense, så han ved da lige lidt om det der med det aerobe og anaerobe. Vi lærte bl.a. om intervaltræning, og næste dag prøvede vi det af i praksis ude på vejene. Det var spændende og bestemt noget, vi kan arbejde med i vores klub. Selvfølgelig handler det et langt stykke hen ad vejen om hygge, socialt samvær, frisk luft og fed natur. Men vi cykler jo også for motionens skyld, og når vi stiller op til løb og udfordringer i bakkerne, vil mange af os jo gerne være med fremme. Lars, Jan og jeg var enige om, at vi godt kan blive bedre til at lave fx lidt intervaltræning søndag og tirsdag og samti-

dig bevare hyggen og det sociale. Vi bestemte os for, at når vi starter op igen til foråret, vil vi forsøge at smugle lidt træningslære ind, når vi har tjansen som turleder.

Kursets underoverskrift

handlede om, hvordan man kan styre en flok cykelmotionister med vidt forskellige niveauer og undgå, at de spredes for alle vinde, når de passerer byskiltet. Vi havde fat i psykologi-delen, og den levede desværre ikke helt op til mine forventninger. Men det er også svært at



Baghjulets eget "kaptajnkursus" med "gamle Bent" som gæsteunderviser.



arbejde med lige netop dette emne, bl.a. fordi klubberne er så forskellige. Vores instruktør, som har sine rødder i forsvarret, vinklede stoffet i retning af, at vi er "trænere" med en høj grad af ansvar. Jan, Lars og jeg kiggede lidt på hinanden og udbrød næsten synkront: "Jamen i Baghjulet er vi jo "turledere". Dermed mener vi ikke, at vi skal flygte fra svaret. Bestemt ikke, og fx i forbindelse med sikkerheden har vi en vigtig opgave i at formidle og påvirke. Men vi er nok forankret i en kultur, hvor vi alle i gruppen har ansvar for, at vi får nogle gode ture.

Skal man så have et kursus for at cykle med i Baghjulet?

Tilbage til denne lille artikels overskrift. Skal man have et kursus for at cykle med i Baghjulet? Ja, måske kunne det være en god ide. Netop fordi vi ikke kører med egentlige "trænere", men i realiteten hver især er vores egen træner, kunne det være en rigtig god ide, at så mange som muligt kommer på kaptajn-kursus. Det ville give os et fælles fundament at arbejde ud fra, og det ville betyde, at den terminologi, der er indenfor cykelverdenen, er kendt for alle. Det vil med garanti også være med til at give sikkerheden og den mere målrettede træning et løft.

Opfordring

Så jeg vil godt opfordre så mange som muligt til at deltage i kaptajnkurser fremover. Klubben har indtil videre betalt for kurset, og det håber jeg, den vil



Per Askjær Rasmussen, her ved Melfar 24 Hour Cycling Challenge.

blive ved med.

Pengene er godt givet ud.

Per Askjær Rasmussen



Eventudvalget står også i 2008 for nogle spændende arrangementer!



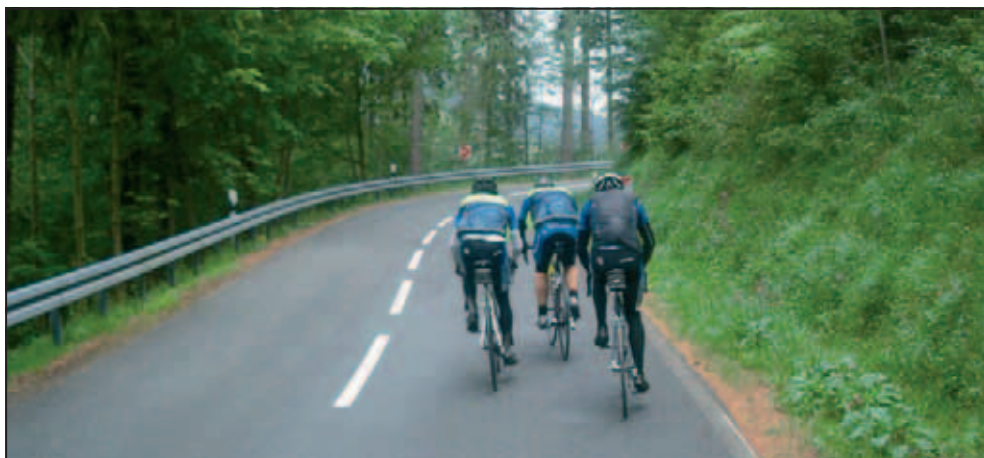
Eventudvalget er begyndt at planlægge næste års arrangementer, men vi er på et tidligt stadie i planlægningen, så denne artikel er tænkt som en appetitvækker til jer derhjemme i de efterårsmørke stuer. Så i har noget spændende at glæde jer til! Vi kommer naturligvis tilbage med indbydelser og yderligere information om de enkelte arrangementer, i den takt vi bliver klar til det.

Den foreløbige plan for 2007/2008 er som følger:

- Temadag vinteren 2007/2008, hvor en diætist fortæller om kost og ernæring og hvor der bliver mulighed for at målt kondital mv.
- Suppetur foråret 2008
- Tur til Gardasøen eller Mallorca i uge 17, 2008
- Vattenfall Cyclastic 2008 (datoen for løbet er endnu usikker)
- Suppetur efteråret 2008

Det er et ambitiøst program, som kræver meget planlægning, så vi håber naturligvis at se mange af Baghjulets medlemmer til arrangementerne.

Med venlig hilsen
Eventudvalget





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

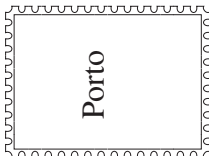
Fredericia

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





Gi' din motion Baghjul!